

# 津高公民館だより

第191号

発行日: 令和6年7月

発行: 岡山市立津高公民館  
〒701-1144 岡山市北区栢谷 1677

Tel・Fax 086-294-4222

tsudakakouminkan@city.okayama.lg.jp

https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.htm



メール ホームページ

## 主催講座案内(7,8月開催)

### トモスカイ津高

発達障がいについて理解を深める会です。

【日時】7月9日(火) 10:00~12:00

【内容】座談会 【受講料】無料

【対象】どなたでも 【申込】不要

【定員】10名程度



### 天体観望会 in 津高

水星や月齢8の月がありますので、たくさんのクレーターや月の地形が見ることができます。私たちが住んでいる天の川の中の星々を見えます。

【日時】7月13日(土) 19:00~

【対象】小学生以上(保護者同伴)

【開催場所】津高公民館隣の駐車場

【持ち物】温度調節できる服装

※雨天・曇天の場合は、上履き  
(公民館室内で星空のトピックス  
のお話をします。

【申込】津高公民館窓口または電話



### 津高シネマ

【日時】7月23日(火) 13:30~15:34(124分)

【内容】テンペスト

1980年イギリス映画

英国の劇作家シェイクスピアの戯曲

【日時】8月27日(火) 13:30~15:07(97分)

【内容】そして誰もいなくなった

1947年アメリカ映画 モノクロ

アガサ・クリスティー女史が40年に発表  
した同名小説の映画化第1回作品

【受講料】無料 【対象】どなたでも

【申込】必要 【定員】先着20名

【備考】飲み物は各自でご用意ください。



### 津高ふれあい元気教室

【日時】7月16日(火) 13:30~15:30

【内容】目指せスッキリ姿勢! 自宅のできる棒体操

【日時】8月20日(火) 13:30~15:30

【内容】見逃さないで! 認知症の一步手前の状態とは?

【場所】岡山市立津高公民館 1階実技室

【受講料】無料 【対象】おおむね65歳以上の方

【持ち物】筆記用具、上履き、お茶など

【申込】不要



### ゆるりふらっと介護カフェ

介護予防、認知症予防、認知症の理解などをテーマに  
お互いに話をしたり、専門職に相談したりできます。  
楽しいイベントや軽い体操もおこないます。

【日時】7月18日(木) 14:00~16:00

【内容】あれ・それ物忘れ? 認知症?

認知症サポーターになってみませんか?

【日時】8月22日(木) 14:00~16:00

【内容】お片付け先生の生前整理のコツ

(株)ココピア 藤原真由美さん

【参加費】100円(お茶代) 【定員】20名程度

【対象】どなたでも

【場所】岡山市立津高公民館

【申込】必要

### パソコン相談室

【日時】7月20日(土) 13:30~15:30

【受講料】100円 【対象】どなたでも

【申込】必要 【定員】なし



【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222

&lt;開館時間&gt;9時30分~21時(日曜日は~17時)&lt;休館日&gt;水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)

## 基本の料理作り

### 「レアチーズケーキ(プリンサイズ 4個)」を作ります。

【日時】7月20日(土) 10:00~12:00

【講師】道正 千秋さん(管理栄養士)

【対象】どなたでも(大人対象)

【定員】先着16名 【受講料】200円

【材料代】1,000円

【持ち物】マスク、エプロン、三角巾、布巾、持ち帰り容器

【申込】公民館窓口で材料代等を添えてお申込みください。7月14日(日)以降のキャンセルは返金できません。アレルギー対応不可。



## 津高公民館マスカットギャラリー展 公民館 1階ロビーにて開催します！

☆ 期間:7月4日(木)~7月18日(木)

クラブ:「**津高写真クラブ**」

クラブ活動の紹介、作った作品の展示を行います。どうぞご覧ください。

## 地域ボランティア登録のご案内

令和6年度は行事ごとに募っていたボランティアを、登録制にさせていただきたいと考えております。これからも地域のボランティアとしてご協力をいただくと幸いです。皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

### <令和6年度のボランティア募集予定>

7月~8月 迷路に挑戦(企画・運営)、夏休みの子ども対象講座の支援

11月 津高文化祭の準備、受付、片付けの協力等

12月 津高防災キャンプの運営、補助等

※全ての日程に参加しないといけないというわけではありません。可能な範囲でボランティア活動にご参加ください。

### <ボランティア登録から参加までの流れ>

- 1 QRコードで申し込み、または「津高公民館ボランティア登録申込書」に必要事項を記入し、津高公民館に提出する。
- 2 ボランティアを行う行事の前に、ボランティア参加の都合をお聞きます。
- 3 後日、ボランティアとして参加していただく行事の時間や詳しい内容をお知らせします。

ボランティア登録



申込はコチラ

## 津高生きもの調査隊

### 馬屋上小学校周辺でセミの抜け殻調べ！

津高地区は自然がいっぱい！歩きながら身近な動物や植物の観察をしよう！どんな種類のセミがいるか、調査してみよう！夏休みの自由研究になるかも!?

【日時】8月4日(日)9:00~10:30(雨天中止)

【講師】岡山県自然保護推進員 山田 勝さん

【受講料】1人 36円(傷害保険代)

【対象】小学生以上の方(小学生は保護者同伴)

【定員】20名

【集合場所】馬屋上小学校

【申込】津高公民館窓口または電話

【服装】長袖・長ズボン、手ぶくろ、履きなれた靴

【持ち物】お茶、双眼鏡があると便利です。



## 【警報発令時の公民館業務について】

暴風警報・大雪警報、特別警報、香和中学校区内に警戒レベル3(避難準備・高齢者等避難開始)が発令された段階で、公民館業務はすべて停止となり、臨時休館となります。

【各講座の申込方法】電話または直接ご来館の上、お申し込みください。 ☎086-294-4222

<開館時間>9時30分~21時(日曜日は~17時)<休館日>水曜・祝日(水曜と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)