

高松公民館だより



まつかぜ

No.218 令和8年5月1日発行

発行：岡山市立高松公民館
〒701-1346
岡山市北区津寺 104
TEL/FAX(086)287-2057

庭木の手入れ「初心者向けの基礎講座」

道具の使い方や剪定の手順、病害虫の対策や施肥といった日常管理などを学びます。

【日時】6月2日(火)13時30分～15時

【講師】岡山市公園協会 職員

【参加費】200円(当日集金)

【定員】15名(先着順)

【申込】5月8日(金)から窓口または電話で受付

※詳しくは館内設置のチラシをご覧ください。



「高松文化まつり」の開催について

今年度も、より一層多くの皆様方の笑顔が見られる、和気あいあいとした楽しい文化まつりになればよいと考えております。クラブ講座生代表の方、地域から参加を希望される方は必ずご出席ください。

第1回「高松文化まつり」実行委員会

【日時】5月29日(金)10時～11時30分

【応募資格】高松地区在住・在勤の方

【参加内容】作品展示、実技発表、茶席 等

※今回はじめて参加を希望される個人・団体の方は事前に公民館までお問い合わせください。

さんかくウィーク2026 公民館行事

生前整理のススメ
～心とモノの整理をしよう～

これからの暮らしを見つめる「生前整理」をはじめてみませんか。無理なく進めるコツや考え方をわかりやすくお伝えします。

【日時】6月20日(土)10時～12時

【講師】(株)ココピア 家じまいアドバイザー
岡山市 ESD SDGs出前授業講師
藤原 真由美氏

【参加費】無料

【定員】20名(先着順)

【申込】5月19日(火)から窓口または電話で受付

図書コーナーの利用について



高松公民館1階には図書コーナーがあり、毎日多くの方にご利用いただいています。2週間の期限で一人5冊まで貸出ができます。ひと月に1回、本の入替が行われるので、今話題の本もあるかも？図書貸出・返却受付時間は、

水曜・祝日を除く平日9時30分～20時30分、
日曜9時30分～16時30分

(令和8年3月より窓口受付時間が変更になっています。)

この他、本の取り寄せ予約も受け付けていますので、お気軽にお尋ねください。

なお、ご利用の際には「岡山市立図書館利用者カード」もしくは「デジタル利用者カード」が必要です。公民館で利用者カードを新規に作成される場合、住所が確認できるものを持参ください。

<<ロビー展のお知らせ>>

- ◆岸本照子さん作品展(5月予定)
- ◆誰一人取り残さないジェンダー視点で考える防災
6月4日(木)～6月14日(日)
- ◆男もつらいよ！ジェンダー編
6月18日(木)～6月28日(日)

高松公民館の情報を随時、更新しています。アクセスしてみてください。

スマートフォン・携帯電話で、次の二次元コードを読み取ってください。

★高松公民館
ホームページ★高松公民館
フェイスブック★高松公民館への
問合せEメール

御礼 公民館だより“まつかぜ”は、町内会の皆様のご厚意により高松地区全戸配布していただいております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

パソコン講座 *高松パソコン倶楽部 ～エクセル入門～

日々の作業にパソコンは欠かせません。特にエクセル(表計算ソフト)は、使えると何かと便利です。ぜひ、この機会に身に付けましょう！

【日 時】 6月9・16・23・30日(全4回)
いずれも火曜日 10時～12時

【参加費】 1,000円

【対 象】 ローマ字入力のできる方。
4回とも受講できる方

【定 員】 6名

【申 込】 5月14日(木)より参加費を添えて、
公民館窓口まで。



シアター高松

当日、会場入口の受付で、申込書にお名前とご連絡先をお書きください。定員を超過等、当日の状況により入室をお断りする場合があります。

【日時・内容】

5月12日(火)13時00分～15時00分
「二宮金次郎物語」(邦画1998年)

6月9日(火)13時～14時50分
「ショウ・ポート」(米画1952年)

【参加費】 無料

*映画を鑑賞して、楽しい時間を過ごしましょう

寺子屋「高松」

元教員のボランティア講師と大学生ボランティアが、子どもたちの自主的な学びを応援します！

【5～6月の実施日】 *基本は毎月第1・3土曜日
5月2・16日、6月6・20日

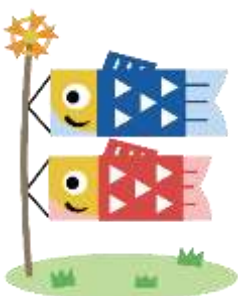
【時 間】 9時30分～12時

【対 象】 小学生～高校生

【参加費】 無料

【持ち物】 自分が勉強したいもの、
お茶等飲み物、筆記用具

【申 込】 不要。ただし、年度の最初に参加される時に登録をしていただきます。



パソコン何でも相談会 *高松パソコン倶楽部

パソコンやスマホの操作方法などで困ったときには、お気軽にどうぞ！(各回先着4名1時間)

【日 時】 毎週土曜日

① 前半14時～15時

② 後半15時～16時

【実施日】 5月2・9・16・23・30日
6月6・13・20・27日



【申 込】 公民館窓口または電話で受付

※空きがあれば、当日受付も可能です。

高松ふれあい元気クラブ 共催：高松公民館

室内でできる軽体操と脳トレを中心に取り組んでいます。毎月第1・2・3金曜日に実施しています。

【日 時】 5月1・8・15日、6月5・12・19日
各金曜日 13時30分～15時

【対 象】 おおむね65才以上の岡山市民

【内 容】 介護予防の運動 ほか

【申 込】 不要



高松ふれあい元気教室

主催：岡山市ふれあい介護予防センター 共催：高松公民館

住み慣れた地域で、いつまでも元気に過ごせるよう、『介護予防を通じた生きがいのある地域づくり』に取り組んでいきましょう！

毎月第4金曜日に実施しています。

【内容・日時】

「意外に知らない！？食事にまつわるウソ・ホント」

5月22日(金)13時30分～15時

「おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操」

6月26日(金)13時30分～15時

【対 象】 おおむね65才以上の岡山市民

【持ち物】 運動のしやすい服装・靴、飲み物、タオル

【申 込】 不要

【お問い合わせ先】 岡山市ふれあい介護予防センター

TEL 251-6517

※時間 8:30～17:00(土・日・祝を除く)



高松シニア大学

今年も皆さんのご参加をお待ちしています！

【日時・内容】 いずれも月曜日 10時～12時

1	6月1日	開講式&講演 岡山の幽霊・妖怪講座 ～温羅・グヒン・ゴンゴと敷次郎～
2	7月6日	食べて元気に！フレイル予防の 食生活のコツをマスターしよう
3	9月7日	人生100年 筋力トレーニングで つくる健康生活
4	10月5日	加茂小学校の今昔
5	11月16日	民生委員・児童委員協議会の 皆さんと一緒に
6	11月(予定)	バス視察研修(計画中)
7	12月7日	最近の時事問題
8	1月18日	ウインターコンサート 閉講式

【参加費】 4,000円(昼食代)7月・9月を除く

※ 視察研修費用は別途必要

【対象】 高松中学校区在住の65歳以上の方
若干名(先着順)

【申込】 **5月15日(金)～19日(火)に参加費を
添えて**窓口でお申込みください。

出前公民館・出前クラブのご案内

現在、高松中学校区には15のサロンが活動しています。運営の中心は地域の方々で、毎回趣向を凝らして活動しています。また、高松公民館で活動しているクラブ講座の中には、サロンや施設等に出向いて活動しているクラブがあります。地域担当職員が施設、サロン等にお伺いすることも可能です。また、ご要望によっては関係諸機関とつなぎ、講師派遣を仲介いたします。

(過去の例)

脳トレ、クイズ、出前シアター

(申し込み、相談方法)

公民館にお電話、またはご来館
ください。

サロン運営者や施設の担当の方、ご相談をお待ちしています。



公民館でボランティアしてみませんか

高松公民館では、夏季休業中の小学生を対象に工作やクッキングなど、各種講座(夏休みわくわく教室&フリー塾)を開催しています。

この講座で地域の子どもたちの豊かな体験活動を支えてくださるスタッフさんを募集します。高松中学校区にお住まいの方で、無償ボランティアで講座の補助や安全面でのサポートを希望してくださる方は、5月22日(金)までに高松公民館へご連絡ください。

大勢の方にご参加いただきました！

第23回食と環境フェア

主催：高松公民館 共催：健康21高松会議

地域諸団体の皆様方のご協力のもと、「第23回食と環境フェア」を開催いたしました。前日はぐずついた天候でしたが、当日はほどよい気温で多くの方々とお過ごすることができました。

体組成及び骨密度・血管年齢、足圧バランス、ベジチェックなど各種測定に一喜一憂。昔のくらしやSATシステムによる食育、低栄養アドバイス事業、薬剤師会や歯科医師会による健康相談などでは、今の自分を振り返る良いきっかけとなりました。また、更生保護女性会、岡山理科大学「科学ボランティアセンター」による体験活動、高松農業高等学校による花苗・野菜の販売とパネル展、高松福祉ボランティア「まつぼっくり」によるフードドライブなど、盛りだくさんのフェアとなりました。園児の皆さんの絵からも元気をいっぱいいただきました。ご協力ありがとうございました。



庄内子育て広場よりお知らせ

0歳から未就園の乳幼児とその保護者が対象です。

日時：毎週水曜日(9時30分～11時20分)
(春・夏・冬休みの間はお休み)

場所：旧庄内保育園内
(1階の子育て広場の部屋)
※駐車場は、旧庄内保育園前
(学期に2～3回：庄内認定こども園にて開催)

内容：季節の伝統行事、絵本の読み聞かせ、お絵描き、外遊びなど

その他：①予約は要りません
②お子さん一人につき1年間100円
お願いしています。

「岡山県岡西地区更生保護女性会」 からのお知らせ

高松 ホゴちゃん食堂

- 【主催】岡山県岡西地区更生保護女性会
- 【日時】5月30日(土)、6月27日(土)
- 【場所】岡山市立高松公民館
- 【対象】こどもから大人、お年寄りの皆さん
小学生未満の場合保護者同伴でお願いします。
- 【定員】40人(申込み先着順)
定員になり次第締め切らせていただきます。
- 【参加費】高校生以上 300円 中学生以下無料
※当日集金
- 【申込】チラシに掲載の参加申込書に記入の上、公民館窓口にてお申し込みください
※詳しくは館内設置のチラシをご覧ください。

☆クラブ講座生、募集！！☆

◇◇ キッズ運動教室 B・Cクラブ ◇◇

【日時】第1・3火曜日 16:40～17:30

【対象】小学1年生～

【月受講料】1,000円

走る、跳ぶ、投げるなど遊びながら体を動かし、体の使い方や運動の基礎を育てます。



◇◇ ピラティスクラブ ◇◇

【日時】第1・3木曜日 11:00～12:00

【月受講料】1,000円

明るく、楽しく、笑顔になるレッスン！！

インナーマッスルを鍛えてからだ改善、一緒に楽しみませんか～♪



◇◇ 体幹トレーニングクラブ ◇◇

【日時】第2・4月曜日 13:00～15:00

【月受講料】1,000円

丁寧な全身のストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、バランスボールを使って体幹を鍛えているはず・・・時々、勝手に休憩したり冗談や世間話で笑いもあり^^

ご一緒に楽しく運動してみませんか。

今こそ 貯筋！！



お問い合わせは、電話または公民館窓口まで。

5月・6月の開館カレンダー 休館日

開館時間 9時30分～21時、ただし日曜日は9時30分～17時

5月							6月							
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
					1	2		1	2	3	4	5	6	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30					
31	5/3 憲法記念日、5/4 みどりの日、5/5 こどもの日													

資源化物回収について

公民館では、**空き缶**(スプレー缶は中身を使い切って)、**空き瓶**、**蛍光灯**を回収しています。

上記以外の物は回収しておりません。ご協力をお願いいたします。

回収時間：開館日の

9:30～17:00