

津高公民館だより

第202号

発行日: 令和8年5月1日

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.html



メール ホームページ

主催講座案内

令和8年度 津高蒼樹会

共催: 津高高齢者クラブ連合会

日時	学習内容	講師
6/2 (火) 10:00~12:00	開講式 お薬と健康 ~漢方・薬膳の話~	なかよし薬局 薬剤師 二嶋 愛さん
7/7 (火) 10:00~12:00	ごみゼロ・食品ロスに目を向けよう! (仮題)	岡山市環境事業課 職員
8/4 (火) 10:00~12:00	介護保険サービスのいろいろ	岡山市北区北地域包括支援センター 職員
9/1 (火) 10:00~12:00	城下町を楽しむ ~スライドで、仮想まち歩き~	岡山市歴史調査専門監 小野田 伸さん
10/6 (火) 10:00~12:00	館外研修	
11/10 (火) 10:00~12:00	海外の話と日本の歌で楽しもう	元小学校長 服部 誠さん
12/1 (火) 10:00~12:00	貯筋運動 ~ストレッチ・筋トレの大切さ~	OSK (岡山スポーツ会館) インストラクター
2/2 (火) 10:00~12:00	バスガイドさんが案内する模擬旅行 閉講式	フリーバスガイド 岡村 真美さん

【対象】 おおむね60歳以上の方 【申込】 各高齢者クラブまたは津高公民館まで。

楽しく学ぼう! アンガーマネジメント講座

「アンガーマネジメント」は、自分の「怒りの感情」をコントロールし、適切に向き合い対処する仕方のことです。上手な表現方法や人間関係づくりについて楽しく学んでみましょう。

【日時】 6月14日 (日) 10:00~12:00

【講師】 アンガーマネジメントファシリテーター
中村恵美さん

【対象】 どなたでも

【定員】 50人

【受講料】 無料

【申込】 必要 (二次元コードでも可能)



Instagram



Facebook



公式 SNS にて、主催講座のお知らせや防災コラムなどを掲載しています。

みんなのスマホ講座

スマートフォンは持っているけど、使い方が分からない、あまり使っていない、もっと便利に使ってみたい...そんな方、公民館で一緒に学びましょう。

【講師】 ソフトバンク(株)スマホアドバイザー

【日時】 6月5日 (金) 14:00~15:30

【内容】 スマホ体験<STEP1>

【日時】 7月3日 (金) 14:00~15:30

【内容】 スマホ体験<STEP2>

【対象】 どなたでも

【定員】 20名【受講料】 無料

【持ち物】 スマホ (なければ貸出有)

【申込】 5/1 (金) 9:30~ 受付

※講義は14時~15時まで。

15時~15時30分は個別相談会の予定です。



【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時まで) 〈休館日〉 水曜・祝日 (水曜日と祝日が重なる場合は翌日木曜日も)

令和8年度 津高シネマ（年間スケジュール）

【対象】どなたでも

【申込】不要



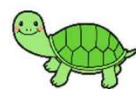
日時	作品名	内容
5/26 (火) 13:30～	アルジャーノンに花束を	1968年 アメリカ映画 (104分) 知能実験で人生が変わっていく青年の物語を描いた作品。
6/23 (火) 13:30～	そして父になる	2013年 日本映画 (120分) 子の取り違えから、家族の意味を問う物語。
7/28 (火) 13:30～	土と兵隊	1939年 日本映画 (119分) 戦時中、現場での日常を淡々と描いた兵士達の記録。
8/25 (火) 13:30～	誰がために鐘は鳴る	1943年 アメリカ映画 (170分) 内戦下で使命を背負う米兵ジョーダンの愛の物語。
9/29 (火) 13:30～	失われた週末	2020年 アメリカ映画 (94分) 酒に溺れる男の苦悩と破滅の日々を描いた作品。
10/27 (火) 13:30～	マダム・イン・ニューヨーク	2012年 インド映画 (134分) 英語コンプレックスを克服し輝く専業主婦の物語。
11/24 (火) 13:30～	晩春	1949年 日本映画 (108分) 娘の婚礼を見送る父の沈黙を描いた作品。
12/22 (火) 13:30～	素晴らしき哉、人生！	1946年 アメリカ映画 (97分) 1人の人生が人々をつなぎ世界を救う奇跡の物語。
1/26 (火) 13:30～	奥様は魔女	1942年 アメリカ映画 (102分) 魔女の妻と人間の夫との結婚生活を描いた喜劇。
2/16 (火) 13:30～	くちづけ	2013年 日本映画 (123分) 7歳児の心を持つ女性が、仲間と試練に挑む物語。
3/23 (火) 13:30～	百万長者と結婚する方法	1953年 アメリカ映画 (99分) 結婚を巡って恋と策略が交錯する喜劇。

津高ふれあい元気教室

健康づくりのための軽い運動や、講話を行います。

- 【日時・内容】 5月19日(火) 13:30～15:30 「深掘り！お口の体操で健康生活」
- 【日時・内容】 6月16日(火) 13:30～15:30 「おうちでできる！らくらくゴムチューブ体操」
- 【日時・内容】 7月21日(火) 13:30～15:30 「足をケアして元気に歩ける足づくり」

【対象】 おおむね65歳以上の方 【定員】 30名程度 【受講料】 無料
 【持ち物】 筆記用具、上履き、飲み物 【申込】 不要



共催:ゆるりふらっと町づくりプロジェクト ゆるりふらっと介護カフェ

認知症になっても「大丈夫」と思える地域でありたい、そんな思いから始めました。ミニ講座やオリジナル体操を行います。コーヒーや季節のドリンクを飲みながら、一緒にお話しませんか。介護相談や健康相談にも対応いたします。

- 【日時・内容】 5月21日(木) 14:00～16:00 「フレイル・足圧バランス測定会」
- 【日時・内容】 6月18日(木) 14:00～16:00 「ゆるふら若返り体操」
- 【日時・内容】 7月16日(木) 14:00～16:00 「筆ペンで遊ぼう♪」



【講師】 介護支援専門員、介護福祉士、健康運動実践指導者、作業療法士、保育士など
 【対象】 どなたでも 【定員】 20名程度 【参加費】 200円(お茶代) ※当日集金
 【申込】 必要 (津高公民館または、ゆるりふらっと町づくりプロジェクト)

【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)

パソコン相談室

【日 時】 5/16 (土)、6/20 (土)、7/18 (土)
13:30～15:30 (事前の予約必要)
パソコン相談室は7月をもって閉講します。
長い間ご利用いただき、ありがとうございました。

ホタルを見る会2026

ホタル学習を通して、地域の環境について考えてみませんか。日程はホタルの状況に合わせて決定します。日程が確定次第、ご連絡させていただきます。

【日程】 5月下旬～6月上旬の夜(予定)
※詳しくはチラシをご覧ください

共催:公益財団法人岡山市公園協会 緑化推進課

庭木の手入れ

道具の使い方や剪定の手順、病害虫の対策や日常管理のほか、ツツジやアジサイの花後の手入れについてお話しします。実際に公民館の庭木を使って切り方を実践します。

【日 時】 6月5日(金) 13:30～15:00

【対 象】 どなたでも

【定 員】 15名(先着順)

【材料代】 200円(当日集金)

【持ち物】 筆記用具、作業用手袋、あれば剪定鋏

【申 込】 5/1(金) 9:30～ 受付



津高公民館 マスカットギャラリー展



5月12日～6月12日 心身健康ヨガ

呼吸法や瞑想・ヨガなどでストレスを解消する心身健康ヨガです。

7月4日～8月1日 子ども絵画
子どもが自由に楽しく絵を描く、絵画教室です。

学生ボランティア メンバー募集!

学生のみなさんのアイデアをより積極的に取り入れていくため、今年度から活動日を毎月第2土曜日 13:30～15:00として企画会議を開催します。参加は自由。また、企画会議に出席できなくても、活動日に都合がつけば、参加OKです。メンバーの募集は年間を通じていつでも受け付けています。

【日 時】 5月9日(土) 13:30～15:00

6月13日(土) 13:30～15:00

7月11日(土) 13:30～15:00

【持ち物】 筆記用具、上履き

【申 込】 必要(二次元コードでも可能)



さんかく岡山・DV防止 啓発パネル展

<DVってなに?>、<デートDVってなに?>、<DVと児童虐待>など、DV防止に関するパネル展を開催します。岡山市の支援制度についても紹介しているので、ご来館の際には是非お立ち寄りください。

【展示期間】 6月4日～6月18日

津高公民館 職員の異動のお知らせ



お世話になりました

夜間事務 安田 久司

令和8年3月末をもって退職することとなりました。令和に改元された5月に採用になってから6年11ヶ月、来館される地域の皆様に暖かく見守っていただき、無事勤めることができました。感謝申し上げます。大変お世話になりました。

皆様のご多幸と地域の益々のご発展を祈っております。

よろしく願います

夜間事務 杉本 卓司

安田さんの後任の杉本と申します。

公民館の中はこんなに広いのかと、部屋の把握すらできておらず、ご来館の皆様にも教えを乞いながらスタートしています。どうか温かくご指導をいただき、皆様の役に立つ者に育てていただきたいと思います。趣味はウクレレ、低山歩き、囲碁ジム通い、アニメ。あと卓球もできます。

ゴミ・ゼロ 不用品リユース祭

自分では使わないけれど、だれかに使ってほしいものや使うチャンスがないものはありませんか？

物品を持ち込みたい方

【物品持ち込み期間】5月11日(月)～5月23日(土)

【持ち込める物品】新品・未使用品、一部の中古品

- 中古品の場合は、次の人が気持ちよく使えるもの。
- 食品の場合は賞味期限・消費期限までの日数が1か月以上あるもの。(冷蔵・冷凍が必要なものや腐敗が進むものは不可)
- その他、公民館で「ふさわしくない」と判断したものは不可。

※「リユース祭」終了時に残っていた物品は、持ち込んだ方に引き取っていただきますので、ご承知おきください。

物品を持ち帰りたい方(無料)

【持ち帰り期間】5月18日(月)～5月30日(土)

(5月17日以前のお持ち帰りはできません)

詳しい手続き等に関しましては、チラシまたは公民館にお問い合わせください。

公民館クラブ生による出張出前講座

なかなか公民館に来られない人のために、サロンや集会所などへ公民館のクラブ講座生が無料出張いたします。サロンや健康教室でご活用下さい。

【実施クラブ】

★フレッシュマスカットオカリナ (60分程度)

開催時期：7～3月

★ハワイアンフラ (60分程度)

開催時期：5～3月

★みんなで歌おう会 (60分)程度

開催時期：5～9月

※詳しくは公民館にお尋ねください。

資源化物回収について

津高公民館では缶・瓶・蛍光管・スプレー缶の資源化物回収を行っています。皿(割れ皿含む)、ダンボール、その他家庭ごみなどの不法投棄はしないでください。地域のみなさんで気持ちよく利用できるようご協力をお願いいたします。

利用日時：開館日の9:30～17:00

令和8年度 津高文化祭 出演者・出品者募集

【日程】令和8年11月14日(土)、15日(日)

【内容】実演発表・展示発表・即売、飲食販売

【発表資格】

- ◆原則として津高地区に在住・在勤の方で津高公民館や地域コミュニティ等または小中学校で活動している方。

【文化祭協力金】

- ◆出展・出演1団体につき一人200円。
- ※中学生以下は無料
- ※発表時間、展示作品の大きさについては上限があります。また発表時間帯、展示場所など、ご希望に沿えないことがあります。

【お申し込み】☆申込締切：6月12日(金)

- ◆津高公民館事務室にある「出演・出品申込書」に必要事項をご記入の上、文化祭協力金を添えてお申し込みください。

【注意事項】

- ◆第1回文化祭実行委員会(展示場所、スケジュールの打合せ)
- 出演・出品を希望の方は6月27日(土)10:00～に必ずご参加ください。

