



# 高島公民館だより

Email takashimakouminkan@city.okayama.lg.jp

第186号 2026年1月1日

発行:岡山市立高島公民館

岡山市中区国府市場99-5

086-275-1341

ホームページはこちら→



あけましておめでとうございます！本年もよろしくお願ひします。

\*年末年始の資源化物回収について…年末は12/25(木)17時まで、**年始は1/5(月)9時30分**からです。

## 高島公民館文化祭

前半：2月7日(土)、8日(日)

後半：2月14日(土)・15日(日)開催  
(3面をご覧ください)

### 公民館の一部業務の休止について

「高島公民館文化祭」及び「岡山市立図書館システムの全面更新」のため一部業務が休止されます。下記の表でご確認ください。ご迷惑をおかけします。

| 岡山市図書館システム停止             |    |         |   |          |          |          |   |         |         |  |  |  |  |  |
|--------------------------|----|---------|---|----------|----------|----------|---|---------|---------|--|--|--|--|--|
| 文化祭週間                    |    |         |   |          |          |          |   |         |         |  |  |  |  |  |
| 月                        | 2月 |         |   |          |          | 3月       |   |         |         |  |  |  |  |  |
| 日曜                       | 2月 | 3日<br>火 | ～ | 15日<br>日 | 16月<br>火 | 17日<br>水 | ～ | 1日<br>日 | 2月<br>月 |  |  |  |  |  |
| クラブ活動                    |    | X       |   | X        |          | O        |   | O       |         |  |  |  |  |  |
| 室貸与                      |    | X       |   | X        |          | O        |   | O       |         |  |  |  |  |  |
| ビデオ利用                    |    | *       |   | *        |          | O        |   | O       |         |  |  |  |  |  |
| 高島公民館図書カードの図書の貸出         |    | X       |   | X        |          | X        |   | X       |         |  |  |  |  |  |
| 予約図書の受取り                 |    | O       |   | X        |          | X        |   | X       |         |  |  |  |  |  |
| 図書の返却                    |    | O       |   | △        |          | △        |   | △       |         |  |  |  |  |  |
| 市立図書館休館停止                |    | O       |   | X        |          |          |   | O       |         |  |  |  |  |  |
| 閉館時刻                     |    | 17時閉館   |   |          | 通常どおり    |          |   |         |         |  |  |  |  |  |
| O:通常どおり X:休止します          |    |         |   |          |          |          |   |         |         |  |  |  |  |  |
| *一部制限 △:返却可(但し再稼働後の返却処理) |    |         |   |          |          |          |   |         |         |  |  |  |  |  |

## 旭竜いきいき教室

【共催】旭竜学区老人クラブ連合会  
たくふう会グループ



申込必要

※会場 旭竜コミュニティハウス

### ◆日時/内容

①1月16日(金) 10時～11時30分

「元気ハツラツ！頭もハツラツ！脳もハツラツに！」

②2月20日(金) 10時～11時30分

「ながらしてたらできちゃいます！ながら運動」

◆対象 旭竜学区在住の65歳以上の方

◆定員 30人

◆受講料 無料

◆持参品 タオル、飲み物、上履、筆記用具

◆申込 公民館窓口か電話

◎休館日 (毎週水曜日・祝日) 【年末年始・1月】12/28(日)～1/4(日)・7(水)、12(月祝)、14(水)、21(水)、28(水)

第186号 2026年1月1日

発行:岡山市立高島公民館

岡山市中区国府市場99-5

086-275-1341

ホームページはこちら→

申込必要

## 子連れ de エクササイズ

ひよこクラブ（おやこクラブ）共催

## 子連れ de エクササイズ

未就園児とその保護者のためのエクササイズ教室です。\*託児付き講座ではありませんので、ご注意ください。

◆日 時 ①1月30日(金) ②2月27日(金)

③3月13日(金) 各9時45分～11時15分

◆講 師：楠木 恵里奈さん

(フィットネスインストラクター・保育士資格あり)

◆受講料：無料 定員：各回親子15組

◆持 物：室内シューズ、ヨガマット、飲み物

子どもに必要なもの \*運動のしやすい服装

◆申込：1/8(木)9:30～公民館窓口か電話

申込必要

## 高島中学校区サロン交流会

◆日 時 3月15日(日)13時～15時

◆講 師 (一社)ひとネット代表 城島 義隆さん  
(介護福祉士・介護支援専門員・上級臨床倫理認定士)

◆内 容 身近な人との関わり方についての講演と交流会

◆対 象 サロン運営者や関心のある方ならどなたでも！

◆受講料 無料 ◆定 員 40人

◆申込 公民館窓口か電話

\*詳細はチラシをご覧ください

申込必要



## たかしま介護予防教室

【共催】岡山市ふれあい介護予防センター

【共催】高島学区老人クラブ連合会

◆日時/内容/申込

①2月2日(月) 10時～12時

「体質タイプ別！食事で元気なカラダのつくり方」

申込：1/19(月)9:30～公民館窓口か電話

②3月16日(月) 10時～12時

「足をケアして元気に歩ける足づくり」

申込：2/2(月)9:30～公民館窓口か電話

◆定 員 おおむね65歳以上の岡山市民各50人程度

◆受講料 無料

◆持参品 筆記用具、水分補給ができるもの

## 連載歴史コラム 歴史の散歩道

本号はお休みとさせていただきます。次号は3月予定です。

## ふたばトーク(哲学トーク)

**申込  
必要**

◆日 時 時間：各 10 時～12 時

①1月 29 日(木)「面倒くさいって思うのはなぜ？」

②3月 23 日(月)「わかりあえないけど尊重するとは？」

◆進 行 松川 絵里さん(哲学者)

◆受講料 無料 ◆定 員 20 人

◆申 込 公民館窓口か電話

## 元気に歩こう

**申込  
必要**

◆日時/行先 毎月第1・3金曜日 9 時 30 分～11 時頃

①1月 16 日 初詣(高島神社・総社宮他) 約 4.0 km

②2月 20 日 往来(ゆきき)神社 約 8.0 km

③3月 6 日 今在家天満宮他 約 4.0 km

\*1/2・2/6 休み \*雨天中止 \*高島公民館発着

◆受講料 無料

◆申 込 公民館窓口か電話 \*当日可

## はなみずきの会

**申込  
必要**

発達障害について、話をしています

◆日時・内容 \*2月はお休み

1月 9 日(金)・3月 6 日(金) 各 10 時～12 時

◆内 容 はなみずきカフ(座談会)



\*お茶代 100 円

◆定 員 20 人 ◆受講料 無料

◆申 込 公民館窓口か電話

## すぎなの会

**申込  
必要**

【共催】ボランティアたかしま



◆日時/内容

①1月 27 日(火) 13 時 30 分～15 時

「生バンドで懐かしい昭和歌謡やフォークを歌おう」  
申込：公民館窓口か電話

②2月 24 日(火) 13 時 30 分～15 時

「バーチャル・バズツア- 神話とともに 山陰出雲旅」  
申込：1/27(火)9:30～公民館窓口か電話

③3月 24 日(火)

「生き生き元気アップ 体操と脳トレ」

申込：2/24(火)9:30～公民館窓口か電話

◆定 員 地域に住む 65 歳以上の人各 60 人

◆参加費 各 100 円 (運営費)

子どもの居場所づくり事業

## みんなの食堂たかしま

**申込  
必要**

◆日 時



①1月 25 日(日)

申込：1/10(土)9:30～公民館窓口か電話

②2月 22 日(日)

申込：2/14(土)9:30～公民館窓口か電話

◆定 員 各 50 人

◆食事代 高校生以下無料 大人 300 円

\*時間・内容等詳細はチラシで確認してください。

◎休館日 (毎週水曜日・祝日)

【2月】 4(水)、11(水祝)、12(木)・18(水)、23(月祝)、25(水)

## いっしょにたのしむ わらべうた

**申込  
必要**

◆日 時 \*2月はお休み

1月 19 日(月)・3月 9 日(月)

各 10 時 30 分～11 時 30 分



◆講 師 脇本幸子さん(岡山わらべうたの会)

◆受講料 無料 ◆定 員 17 人

◆申 込 右記を読み込んでメールか



公民館窓口または電話  
\*保護者氏名・子どもの名前と年齢・住所・電話番号をお知らせください

## たかしまシネマ

**申込  
必要**

◆日時/内容

1月 23 日(金) 13 時 30 分～15 時頃

「世界で一番ゴッホを描いた男」

(2016 年中国映画・84 分)

◆定 員 40 人 (先着順)

◆受講料 無料

◆申 込 公民館窓口か電話

## 高島みんなのカフェ

～公民館のロビーで楽しい時間を！！～

◆日 時 1月 16 日(金)・3月 6 日(金)

各 10 時 30 分～12 時 30 分 \*2月は休み

◆メニュ- コーヒー・緑茶・紅茶

すべて 100 円 \*おかわり自由

## 夜のおしゃべり会

**申込  
必要**

子育て・親子関係のことなど、気になることを話してみませんか。



◆日 時 1月 23 日(金) 18 時 30 分～20 時

◆ゲスト 石垣 明美さん(臨床心理士)

◆定 員 中学生以上のお子さんを育てている方 15 人

◆受講料 無料 ◆申 込 公民館窓口か電話

## 楽しくはじめるパソコン教室

公民館 IT ボランティアグループ

「TPC」が開催します！

全 2 回

「Excel で万年カレンダーを作ろう」

全 2 回

◆日 時 3月 9 日(月)・16 日(月)13:30～15:30

◆費 用 1,500 円 (テキスト代他必要経費として)

◆対象・定員 ローマ字入力ができる方 5 人

◆申 込 2/2(月)9:30～公民館窓口か電話

## 高島おもちゃ病院

◆日 時 \*2月はお休み

1月 10 日(土)・3月 14 日(土)

受付：9 時 30 分～11 時 30 分

\*原則お 1 人 2 個までお願いします



主催:高島公民館文化祭実行委員会・高島公民館

令和7年度  
第29回

# 高島公民館文化祭

[日 時]

前半:2/7(土)9:45~16:00・2/8(日)10:00~15:00

後半:2/14(土)10:00~16:00・2/15(日)10:00~15:00

[場 所] 岡山市立高島公民館(岡山市中区国府市場 99-5 Tel&amp;Fax 275-1341)



[展示・体験コーナー] \*この他クラブ紹介ポスターの展示もあります

|    |    |   |
|----|----|---|
| 前半 | 展示 | ロビー:雲母 A・B、草木染、クレイアート、池坊 A・B、水墨画、木彫由有の会、絵画造形、川柳たかしま 茶室:御殿まり 美術工芸室:ストレッチ編み A・B 第2講座室:書道一般、水彩   |
|    | 体験 | 美術工芸室:手話サークル 2/7(土)10:00~12:00  |
| 後半 | 展示 | ロビー:楽しい書芸、写真、池坊(夜)、絵手紙3A・3B、高島山野草 第1講座室:かな書道 美術工芸室:パッチワーク・キルト、陶芸  |
|    | 体験 | 研修室・茶室:裏千家茶道 A・B(お茶席) 各回10人、お茶席券500円 1/8(木)~販売、なくなり次第終了<br>2/14(土)①10:00~、②10:45~、③11:30~、④12:15~ *30分程度<br>研修室:日常のマナー 2/15(日)13:00~14:00 |



[実技発表] \*準備と片付けを含む時間です。

2/7(土)

|               |             |
|---------------|-------------|
| 開会式           | 9:45-10:00  |
| 傘踊り・銭太鼓       | 10:00-10:40 |
| 二胡クラブ         | 10:40-11:10 |
| 3B 体操         | 11:10-11:30 |
| 健康スポーツ吹矢      | 11:30-12:00 |
| 観世流謡曲         | 12:00-12:30 |
| ダンス基礎&ミュージカル  | 13:00-13:40 |
| カラオケ レインボーア・B | 14:00-15:30 |

2/8(日)

|                   |             |
|-------------------|-------------|
| 藍三絃クラブ・藍琴クラブ      | 10:00-10:50 |
| 日本舞踊(若柳流)         | 10:50-11:20 |
| なつかしい唱歌・想い出のメロディー | 11:20-11:55 |
| 誰でも鍵盤ハーモニカ        | 11:55-12:45 |
| ときめきクラブ・キッズダンスクラブ | 12:45-13:05 |



2/14(土)

|                |             |
|----------------|-------------|
| 高島手品&バルーンサークル  | 10:00-10:30 |
| 太極拳 A・B        | 10:30-11:10 |
| コールフォンターナ      | 11:10-11:40 |
| 詩吟クラブ          | 11:40-12:10 |
| ハワイアン フラ       | 13:00-13:30 |
| オカリナフレンズ「せせらぎ」 | 13:30-13:50 |

2/15(日)

|               |             |
|---------------|-------------|
| 着物着つけクラブ      | 10:00-10:30 |
| ピアノレッスン A・B   | 10:30-12:15 |
| 高島青雲塾 A・B(空手) | 14:00-15:00 |



[喫茶コーナー] コーヒーまたは紅茶、お茶(クッキー付) 当日券300円、前売り券250円(2/6まで販売)

2/7(土)・14(土)10:00~16:00 \*オーダーストップ15:30

2/8(日)・15(日)10:00~15:00 \*オーダーストップ14:30

運営:中高校生ボランティア高島地域づくり隊(2/7)、高島公民館運営協議会(2/8・14・15)



\*文化祭当日は混雑が予想されますので、自家用車での来館はできるだけご遠慮ください。

臨時駐車場として、JA 岡山高島支所北側の駐車場を借用しています。駐車禁止区域がありますので、ご注意ください。

## 文化祭週間【2/3(火)~16(月)】の開館時間の変更と一部業務の休止について

・開館時間の変更 9:30~17:00 \*期間中は、17:00閉館となりますのでご注意ください。

### 一部業務の休止について

文化祭開催のため上記の期間、クラブ活動、室貸与、高島公民館図書コーナーの図書の貸出(\*)を中止します。

またロビーの利用可能な場所や時間が制限されます。ご迷惑をおかけします。

(※)岡山市立図書館システムが停止します。高島公民館図書コーナーの図書の貸出は、引き続き3/2(月)まで中止、インターネット予約の図書の貸出は、2/16(月)~3/2(月)まで中止。\*詳細はチラシ等をご覧ください。

# 令和8年度開講予定クラブ講座 新規参加申込のお知らせ

新規申込者優先受付期間 1月6日(火)~17日(土) 申込:公民館窓口か電話で受付

受付期間内に公民館へ申込された方は、令和8年4月からの活動に参加できます！応募者が集中した場合は先着順になります。

| No. | クラブ名                        | 講師                     | 実施日          | 時間          |
|-----|-----------------------------|------------------------|--------------|-------------|
| 1   | 折り紙同好会                      |                        | 第3月          | 13:00~15:00 |
| 2   | 煎茶クラブ(一茶庵流)                 | 人見 克江                  | 第1・3月        | 9:30~11:30  |
| 3   | 和菓子作り教室                     | 藤原 益子                  | 第3月<br>(奇数月) | 10:00~12:00 |
| 4   | シルバー・ジャズダンス<br>ひまわり         | 新田 法子                  | 第1・3月        | 13:00~15:00 |
| 5   | 練功＆ヨガ                       | 島村 育子                  | 第1・3月        | 13:30~15:00 |
| 6   | 高島社交ダンスクラブ                  | 今田 明宏                  | 第1・3月        | 18:15~20:15 |
| 7   | パッチャワーク・キルト教室               | 林 寿子                   | 第2・4月        | 10:00~12:00 |
| 8   | 高島手話サークル                    |                        | 第2・4月        | 10:00~12:00 |
| 9   | ABC英会話                      | Tim Braak              | 第2・4月        | 10:00~12:00 |
| 10  | 日本舞踊(若柳流)                   | 若柳 五十弘                 | 第2・4月        | 13:00~15:00 |
| 11  | ハワイアン・フラ                    | 奥山 佳美                  | 第2・4月        | 13:00~15:00 |
| 12  | 池坊(夜)                       | 佐藤 幸子                  | 第2・4月        | 18:00~20:00 |
| 13  | 高島山野草クラブ                    | 金高 正典                  | 第1火<br>(奇数月) | 13:30~15:30 |
| 14  | 写真クラブ                       | 奥田 勝                   | 第1火          | 13:00~15:00 |
| 15  | 英語研究会                       |                        | 第2火          | 10:00~12:00 |
| 16  | 雲母クラブA(日本画)                 | 西崎 節子                  | 第2火          | 13:00~16:00 |
| 17  | 絵手紙(3A)                     | 中谷 典子                  | 第3火          | 10:00~12:00 |
| 18  | 絵手紙(3B)                     | 中谷 典子                  | 第3火          | 13:00~15:00 |
| 19  | 高島グラウンドゴルフ<br>※会場は高島公園グラウンド | 武田 齋<br>臼井 浩三          | 第1・3火        | 8:30~11:30  |
| 20  | かな書道                        | 平松 陽子                  | 第1・3火        | 10:00~12:00 |
| 21  | リラックス・ヨガ                    | 田中 明子                  | 第1・3火        | 10:00~12:00 |
| 22  | 3B体操                        | 岡村 純子                  | 第1・3火        | 12:30~14:20 |
| 23  | ピアノレッスンA                    | 亀井 幸                   | 第1・3火        | 13:00~15:00 |
| 24  | 水墨画                         | 間嶋 郁子                  | 第1・3火        | 13:00~15:00 |
| 25  | 二胡クラブ                       |                        | 第1・3火        | 19:00~21:00 |
| 26  | 誰でも鍵盤ハーモニカ                  | 岡本 納理子                 | 第2・4火        | 10:00~12:00 |
| 27  | 水彩クラブ                       | 塩田 由起子                 | 第2・4火        | 10:00~12:00 |
| 28  | いきいきストレッチ                   | 赤堀 静枝                  | 第2・4火        | 10:00~12:00 |
| 29  | 傘踊り                         | 蟻正 道代                  | 第1木          | 10:00~12:00 |
| 30  | なつかしい唱歌                     | 平田 八千代<br>竹原 晶子        | 第2木          | 13:00~15:00 |
| 31  | 想い出のメロディー                   | 平田 八千代<br>竹原 晶子        | 第4木          | 13:00~15:00 |
| 32  | 川柳たかしま                      | 前田 恵美子                 | 第4木          | 13:00~15:00 |
| 33  | 裏千家茶道クラブA                   | 野須 宗豊<br>寺尾 宗由         | 第1・3木        | 14:00~16:00 |
| 34  | 裏千家茶道クラブB                   | 野須 宗豊<br>寺尾 宗由         | 第1・3木        | 18:30~20:30 |
| 35  | コールフォンターナ                   | 十川 知子<br>矢木 裕子         | 第1・3木        | 10:00~12:00 |
| 36  | 詩吟クラブ                       | 中山 理恵                  | 第1・3木        | 13:00~15:00 |
| 37  | 社交ダンス木曜同好会                  |                        | 第1・3木        | 13:00~15:00 |
| 38  | 池坊A(初級)                     | 小田 智子                  | 第1・3木        | 13:00~15:00 |
| 39  | 池坊B(中・上級)                   | 小田 智子                  | 第1・3木        | 15:00~17:00 |
| 40  | 藍三絃クラブ                      | 三上 歌藍<br>三上 歌舞         | 第1・3木        | 15:00~17:00 |
| 41  | 銭太鼓                         | 蟻正 道代                  | 第2・4木        | 10:00~12:00 |
| 42  | クレイアート                      | 岡崎 久美子                 | 第2・4木        | 10:00~12:00 |
| 43  | ストレッチ編みA                    | 米井 真弓<br>吉実 文子<br>岡 初枝 | 第2・4木        | 10:00~12:00 |

| No. | クラブ名                       | 講師                     | 実施日        | 時間                         |
|-----|----------------------------|------------------------|------------|----------------------------|
| 44  | ストレッチ編みB                   | 米井 真弓<br>吉実 文子<br>岡 初枝 | 第2・4木      | 13:00~15:00                |
| 45  | 藍琴クラブ                      | 三上 歌藍<br>三上 歌舞         | 第2・4木      | 15:00~17:00                |
| 46  | 御殿まり                       |                        | 第2金        | 10:00~12:00                |
| 47  | ゆうゆうスマホクラブ                 | 小山 雄大                  | 第2金        | 13:00~15:00                |
| 48  | 雲母クラブB(日本画)                | 西崎 節子                  | 第2金        | 13:00~16:00                |
| 49  | 草木染同好会                     |                        | 第4金        | 10:00~14:00                |
| 50  | 楽しい書芸                      |                        | 第1・3金      | 10:00~12:00                |
| 51  | ストレッチ＆ジャズダンス               | 安井 麻里亞                 | 第1・3金      | 10:00~12:00                |
| 52  | ピアノレッスンC                   | 亀井 幸                   | 第1・3金      | 13:00~15:00                |
| 53  | 初めての着付け「花の会」               | 宮井 静子                  | 第1・3金      | 13:00~15:00                |
| 54  | ゆうゆうパソコン                   | 小山 雄大                  | 第1・3金      | 13:00~15:00                |
| 55  | 健康ヨガ                       | 小川 恵子                  | 第1・3金      | 13:30~15:00                |
| 56  | ダンス基礎&ミュージカル<br>「えんのいろいろは」 | 古田 布季                  | 第1・3金      | 18:00~20:00                |
| 57  | ピアノレッスンB                   | 亀井 幸                   | 第2・4金      | 10:00~12:00                |
| 58  | バラ×コレ                      |                        | 第1土        | 13:00~15:00                |
| 59  | 高島手品＆バルーンサークル              |                        | 第2土        | 10:00~12:00                |
| 60  | 高島囲碁クラブ                    |                        | 第2土        | 13:00~17:00                |
| 61  | 日常のマナー                     | 安部 すみ子                 | 第3土        | 15:30~17:00                |
| 62  | 観世流謡曲                      | 水子 卓司                  | 第1・3土      | 9:30~11:30                 |
| 63  | 古文書同好会                     |                        | 第1・3土      | 10:00~12:00                |
| 64  | 太極拳B                       | 丸谷 治子                  | 第1・3土      | 9:40~11:40                 |
| 65  | 着物着つけクラブ                   | 安部 すみ子<br>服部 悅子        | 第1・3土      | 13:00~15:00                |
| 66  | カラオケ レインボーア                | 石岡 松夫                  | 第1・3土      | 13:00~15:00                |
| 67  | カラオケ レインボーブ                | 石岡 松夫                  | 第1・3土      | 15:00~17:00                |
| 68  | テコンドー                      | 岸 玄二                   | 第1・3土      | 15:30~17:30                |
| 69  | 太極拳A                       | 丸谷 治子                  | 第2・4土      | 9:40~11:40                 |
| 70  | 書道一般                       | 山崎 柏苑                  | 第2・4土      | 13:00~15:00                |
| 71  | オカリナフレンズせせらぎ               | 河井 由美子                 | 第2・4土      | 13:00~15:00                |
| 72  | 高島青雲塾A(空手)                 | 西山 和彦                  | 第2・4土      | 17:30~18:45                |
| 73  | 高島青雲塾B(空手)                 | 湯浅 和正                  | 第2・4土      | 19:00~20:30                |
| 74  | ストレッチヨガ                    | 清原 貴子<br>藤本 由紀         | 第1・3日      | 10:00~11:30                |
| 75  | 高島公民館親子将棋教室                | 勝村 衛<br>日野 孝治          | 第1・3日      | 10:00~12:00                |
| 76  | 美と健康ヨガ                     | ゆみか                    | 第1・3日      | 15:30~16:30                |
| 77  | 男性ヨガ                       | 田中 明子                  | 第2・4日      | 10:00~12:00                |
| 78  | 木彫 由有の会                    | 山室 秀男                  | 第2・4日      | 13:00~15:00                |
| 79  | リフレッシュ・ヨガ                  | 橋 純代                   | 第3日        | 10:00~11:30                |
| 80  | 健康スポーツ吹矢                   |                        | 第1木<br>第3金 | 13:00~15:00<br>15:30~17:30 |
| 81  | 絵画造形クラブ                    | 土井 比登美                 | 第1・3火      | 16:00~18:00                |
| 82  | 和菓子をつくろう                   | 藤原 益子                  | 第3土        | 10:00~12:00                |
| 83  | お菓子作り教室                    | 橋本 香魚子                 | 第1土        | 13:30~15:30                |
| 84  | みんなの茶道クラブ(裏千家)             | 藤原 益子                  | 第2土        | 10:00~12:00                |
| 85  | キッズダンスクラブ                  | 安井 麻里亞                 | 第2・4土      | 14:00~15:00                |