



### NEW 男のホットスペース・津高

男性限定の「しゃべり場」です。コーヒーでも飲みながら、懐かしい話や趣味の話、それぞれ思い思いの「おしゃべり」をしましょう。気の合う仲間が集まれば、新しいクラブも誕生するかも・・・。

#### 第1回

【日時】5月9日(土)10:00~12:00  
【場所】津高公民館 第1講座室  
【受講料】無料  
【対象】男性限定(年齢不問)  
【場所】津高公民館 第1講座室  
【申込】不要  
(原則、毎月1回、第2土曜日に開催します)



### NEW 馬屋上自然公園de観察ウォーク

馬屋上小学校に隣接する「馬屋上自然公園」を中心に、自然を観察しながら、楽しくウォーキングをしましょう。季節ごとに年4回開催予定です。4月は「春」を見つけに行きます。セトウチサンショウオやトンボが見つかるかも!?

【日時】4月26日(日)9:00~11:00  
【受講料】無料  
【対象】どなたでも(小学生は保護者同伴)  
【定員】20名程度  
【集合場所】馬屋上小学校正門  
【持ち物】飲み物  
【申込】必要(二次元コードでも可能)  
※気温や天候に合わせた服装でお越しください。



### 天体観望会 in 津高

第1回は、月齢8の月と太陽系最大の惑星木星、太陽系でもっとも明るく輝く金星、天王星が西の空に見ることができます。また木星の4つの大きな衛星(月)も見られますよ。他にもオリオン座や明るいシリウスなどが見られます。空の状態が良ければ、すばる(プレアデス星団)やプレセペ星団を見てみましょう。

【日時】4月25日(土)18:30~20:30  
【対象】どなたでも(15歳以下は保護者同伴)  
【定員】30名程度  
【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  
【申込】詳細はちらしをご覧ください

### 資源回収について

公民館に設置されている資源回収の種類は  
**空き缶・ガラスびん・蛍光管**  
のみとなっています。

【回収日時】開館日の9時30分から17時  
【回収しない日】水曜日、祝日、水曜日が祝日の場合は木曜日・年末年始

☆資源回収のお問い合わせ先☆  
環境事業課 086-803-1297

ごみ分別のご協力を、よろしくお願い致します!

# 津高公民館だより

第201号 発行日:令和8年3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.jp  
https://www.city.okayama.jp/shisei/0000011371.html



メール



ホームページ



## 主催講座案内



Facebook



Instagram

### 津高ふれあい元気教室

体が動くところが弾む、みんなでつくる元気の輪。

【日時】3月17日(火)13:30~15:30  
【内容】「お口のケアグッズの選び方・使い方」  
【日時】4月21日(火)13:30~15:30  
【内容】「フレイルを予防してまいりましょう!」  
【受講料】無料  
【対象】おおむね65歳以上の岡山市民  
【定員】30名程度  
【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

認知症や介護について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】3月19日(木)14:00~16:00  
【内容】「お花で春を愉しもう」  
【日時】4月16日(木)14:00~16:00  
【内容】「ゆるふら棒体操 脳トレ&体幹ストレッチ」

【講師】ケアマネージャー、運動指導員、作業療法士、薬剤師など  
【対象】どなたでも  
【定員】20名程度  
【お茶代】3月は100円、4月は200円 ※当日集金  
【申込】必要 公民館または、ゆるりふらっと町づくりプロジェクト



### パソコン教室

【日時】3月21日(土)13:30~  
【受講料】100円 【対象】どなたでも  
【定員】3名  
【申込】必要



### 春休み 自習室 オープン!

3月26日(木)・27日(金)午後1時~午後5時  
津高公民館2階の講座室を自習室として利用できます。(予約不要。出入り自由です。)

「家だと集中して勉強できない。」「友達と会いたいけど、集う場所がない」と思っている方いませんか!? 本を読んだり、勉強をしたり、ひとりでも友達とでも、公民館を集いの場として利用しませんか? 公民館のWi-Fiを使ってクロムブックの使用OK!ぜひ利用してください。お楽しみ企画「DVD上映」も実施します!!

【対象】小学生、中学生 【受講料】無料

☆ お楽しみ企画(DVD上映) ☆  
3月26日(木) 午後2時~  
「映画すみっぐらし とびだす絵本とひみつのコ」  
3月27日(金) 午後2時~  
「さんねんないきもの辞典I」  
※どちらも1時間程度の内容で、自習室で上映します。上映している間は、お静かにお願いします。

### 共催:ますかつと文庫

#### ますかつと文庫の絵本とおはなしの会

みんなおいでよ!  
たのしいえほんとおはなしのせかい!  
季節にちなんだ絵本の読み聞かせ、面白い手遊び、お楽しみ工作をおこないます。初めての方大歓迎! お気軽にお越しください。

【日時】3月30日(月)10:00~11:30  
【受講料】無料  
【対象】乳幼児~小学生と保護者  
【定員】先着30名  
【場所】津高公民館 実技室  
【申込】必要  
(二次元コードでも可能)



|       | 講座名       | 講師名  | 第何曜日 | 時間          | 月額受講料  | 備考         |
|-------|-----------|------|------|-------------|--------|------------|
| 囲碁・将棋 | 囲碁クラブ     |      | 2・4日 | 13:00~17:00 | なし     |            |
|       | 津高将棋クラブA  |      | 1・3土 | 10:00~12:00 | なし     | 半期500円     |
|       | 津高将棋クラブB  |      | 1・3土 | 13:00~15:00 | なし     | 半期500円     |
| 写真その他 | 津高写真クラブ   | 豊福典  | 2・4土 | 14:00~16:00 | 1,000円 |            |
|       | やさしい坐禅クラブ | 宮本進  | 2・4土 | 9:40~12:00  | なし     |            |
|       | 遊創会       | 松本達郎 | 4土   | 13:30~15:30 | なし     | 実費必要(材料代等) |

【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)

【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



# 令和8年度 津高公民館 クラブ講座一覧

クラブ講座一覧を2・3・4面に掲載しています。  
どうぞご覧ください。

|               | 講座名      | 講師名              | 第何曜日      | 時間          | 月額受講料   | 備考                          |
|---------------|----------|------------------|-----------|-------------|---------|-----------------------------|
| 語学            | やさしい英会話  | 木口 尚美            | 1・3 金     | 9:40~11:40  | 1,000 円 | 実費必要 (コピー代等)                |
|               | 中国語 I    | 劉 佳佳             | 2・3・4 月   | 15:30~17:30 | 1,500 円 |                             |
|               | やさしい中国語  | 李 千絵             | 1・3 土     | 10:00~12:00 | 1,000 円 |                             |
|               | 韓国語会話    | 金 孝妍             | 1・2・3・4 木 | 15:30~17:30 | 2,000 円 | 実費必要 (コピー代等)                |
| 文芸・文学         | 春燈岡山句会   |                  | 4 木       | 13:00~16:00 | なし      | 実費必要 (通信費等)                 |
|               | 源氏を読む会   |                  | 1・3 金     | 10:00~12:00 | なし      | 実費必要 (テキスト代)                |
|               | 日本文学     | 久常 寛道            | 1 土       | 10:00~12:00 | なし      | 年会費 1,000円                  |
| 書道            | 書道       | 武久 柳峰            | 2・4 月     | 10:00~12:00 | 1,000 円 | 実費必要                        |
| 絵手紙・水墨画等絵画    | 楽しい絵手紙入門 | 中谷 典子            | 1・3 木     | 10:00~12:00 | 1,000 円 | 実費必要 (ハガキ代等)                |
|               | 初めての絵手紙  |                  | 3 木       | 10:00~12:00 | なし      | 実費必要 (ハガキ代等)                |
|               | 水墨画      |                  | 2・3 土     | 13:30~16:30 | なし      | 年会費 1,000円                  |
|               | 津高絵画教室   | 河野 あき            | 2・3 火     | 13:00~17:00 | 1,000 円 | 実費必要 (材料代等)                 |
|               | こども絵画    | 末廣 麻信            | 1 土       | 13:30~16:00 | 500 円   | ◇4歳~小学生対象<br>実費必要 (画用紙代等)   |
| 陶芸・編み物等工芸・手工芸 | 陶芸クラブ    | 渡辺 信男<br>松元 陽子   | 1・2 火     | 9:45~11:45  | 1,000 円 | 実費必要 1,500円/1ヶ月<br>(釉薬代その他) |
|               | 木彫りクラブ   | 林 純男             | 2・4 日     | 13:00~15:00 | 1,000 円 | 実費必要 (材料代等)                 |
|               | 草木染め     | ふれあいマス<br>カットチーム | 3 木       | 9:30~13:00  | 500 円   | 実費必要 (染料代等)                 |
|               | 表装       |                  | 4 金       | 9:30~16:30  | なし      | 実費必要 (のり代等)                 |
|               | 編物       |                  | 2・4 木     | 10:00~12:00 | なし      | 実費必要 (材料代等)                 |
|               | ダネラクラブ津高 | 兼口 美智子           | 1・3 土     | 10:00~12:00 | 1,000 円 | 実費必要<br>(材料代、用具代等)          |
|               | パンフラワー   | 山本 栄子            | 2・4 火     | 13:00~15:00 | 1,000 円 | 実費必要 (材料代等)                 |
|               | 和紙ちぎり絵   | 石原 保恵            | 3 月       | 10:00~12:00 | 500 円   | 実費必要 (材料代等)                 |
|               | 布遊び      |                  | 年4回・3 火   | 13:30~15:30 | なし      |                             |

## 令和8年度 クラブ講座

(令和8年2月10日現在)  
クラブ講座は随時見学・体験を行なった後、入会できます。  
\*先着順に入会申込を受け付け、定員に達し次第、締め切ります。  
\*受講料とは別に、材料代等実費が必要なクラブ講座があります。



|              | 講座名                 | 講師名    | 第何曜日           | 時間          | 月額受講料                      | 備考                        |
|--------------|---------------------|--------|----------------|-------------|----------------------------|---------------------------|
| 茶道           | 茶道裏千家               | 西崎 宗久  | 2・4 木          | 10:00~14:00 | 1,000 円                    | 実費必要 (お茶、茶菓子、<br>その他消耗品等) |
|              | 抹茶を飲む会 (表千家)        |        | 4 火            | 13:00~17:00 | なし                         | 実費必要<br>(抹茶、和菓子代等)        |
| 華道           | 生け花教室               | 桐山 幸子  | 2・4 木          | 10:00~12:00 | 1,000 円                    | 実費必要 (花材代)                |
| 園芸・栽培        | 草花会                 |        | 4 火            | 9:30~12:00  | なし                         | 年会費 2,000円                |
|              | 楽々ファーム              | 内田 玲子  | 1・3 土          | 9:30~12:00  | なし                         | 実費必要 (水道代等)               |
| ピアノ等器楽       | 中高年から始める<br>らくらくピアノ | 松森 博美  | 1・3 火          | 13:00~15:00 | 1,000 円                    | 実費必要 (テキスト代)              |
|              | フレッシュマスカット<br>オカリナ  | 渡辺 史子  | 1・3 月          | 10:00~12:00 | 1,000 円                    | 実費必要 (コピー代等)              |
|              | お箏クラブ               | 原野 学   | 2・4 金          | 13:00~15:00 | 1,000 円                    |                           |
| 詩吟・民謡等       | 津高マスカットコーラス         | 矢木 裕子  | 1・3・4 土        | 10:00~12:00 | 1,500 円                    | 実費必要 (コピー代等)              |
|              | みんなで歌おう会            | 桧山 武雄  | 1 火            | 13:30~15:30 | 500 円                      | 実費必要 (歌集本代等)              |
|              | 津高吟詩会               | 和気 栄世  | 1・2・4 月        | 10:00~12:00 | 1,500 円                    | 実費必要 (コピー代等)              |
| 踊りダンス        | 津高民踊クラブ             | 川上 喜久江 | 2・4 月          | 13:00~15:00 | 1,000 円                    |                           |
|              | ハワイアンフラ             | 渡辺 さえ子 | 1・3 月<br>2・4 火 | 13:00~15:00 | 1,000 円                    | 実費必要                      |
| 体操・ヨガ・太極拳等運動 | 3B体操ジュニア            | 齋藤 美代子 | 1・2・3・4 月      | 16:00~18:00 | 2,000 円                    | 実費必要                      |
|              | 3B体操親子              | 齋藤 美代子 | 1・3 月          | 10:00~12:00 | 1回あたり<br>大人500円<br>子ども250円 |                           |
|              | ストレッチ健康体操<br>ウェーブ   | 石井 早苗  | 1・2・3・4 金      | 10:00~12:00 | 2,000 円                    | *女性限定                     |
|              | 心身健康ヨガ              | 雷永 知津子 | 2・4 金          | 10:30~12:00 | 1,000 円                    | *女性限定                     |
|              | 初心者ヨガ               | 伊賀 紀子  | 1・2・3・4 木      | 10:00~11:00 | 2,000 円                    |                           |
|              | 津高笑いヨガクラブ           | 木谷 光一  | 1 日            | 10:00~11:30 | 300円                       |                           |
|              | 合気道 I               | 青木 弘明  | 1・2・3・4 日      | 10:00~12:00 | 2,000 円                    |                           |
|              | 合気道 II              | 森 義雄   | 1・2・3・4 木      | 19:00~21:00 | 2,000 円                    |                           |
|              | 気功                  | 目黒 泰司  | 1・2・3・4 木      | 13:30~15:00 | 2,000 円                    | 実費必要 (コピー代等)              |
|              | 花架拳&練功十八法           | 広坂 勝子  | 1・2・3・4 金      | 13:00~15:00 | 2,000 円                    |                           |
| 料理           | 魚料理                 | 横田 耕治  | 2 土            | 13:00~17:00 | 500 円                      | 実費必要 (材料代)                |
|              | ハッピークッキング           | 道正 千秋  | 4 土            | 9:30~13:00  | 500 円                      | 実費必要 (材料代)                |
| 福祉・子育て       | 手話                  | 野上 恵子  | 2・4 木          | 10:00~12:00 | 1,000 円                    |                           |
|              | ますかっと文庫             |        | 4 金            | 10:00~12:00 | なし                         | 実費必要                      |

【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)

【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