

こみの減量に  
ご協力を!

分別を徹底  
して、可燃ご  
みを減らし  
ましょう!



# 高麗川公民館だより



平成31年2月1日発行

発行：高麗川公民館

日高市大字南平沢 1098-2

Tel 042-989-9110

http://www.city.hidaka.lg.jp/ (日高市ホームページ)

Fax 042-989-9429

## 陸上教室

城西大学陸上競技部、男子駅伝部と楽しく走ろう

50m走、100m走、長距離走を速く走りたい人、  
楽しく走りたい人は、ぜひ参加しましょう。

城西大学陸上競技部、男子駅伝部の皆さんから走り方を学ぶことができます。

日時 2月23日(土)(短距離走)

2月24日(日)(長距離走)

共に午前10時~正午

場所 高麗川小学校校庭 集合

※雨天時は同校体育館で実施

費用 無料

対象 小学生以上

※小学1~3年生は保護者同伴

定員 小学生40人 中学生以上30人

講師 城西大学陸上競技部の皆さん(土曜日)

城西大学男子駅伝部の皆さん(日曜日)

持ち物 走りやすい靴(スパイク不可)、  
運動できる服装、着替え、タオル、飲み物、  
室内履き(雨天時のみ)

駐車場 高麗川公民館又は市役所臨時駐車場

申込み 2月5日(火)以降電話または直接、

高麗川公民館へ(☎989-9110)

※第2月曜日を除く

※1日のみ、両日参加可能



## 高麗川公民館マンスリーシアター

今月は、理想的家族のモニターとしてモデルハウスに住むことになった木戸一家を舞台に家族の絆、人間の自由、尊厳をテーマとした映画です。

日時 2月18日(月)

13時30分~15時30分

場所 高麗川公民館 大集会室

上映作品 砂の上のロビンソン

上映時間 105分

参加費 無料

その他 申込み不要です。直接お越しください。



## ☆平成31年度 体育祭・文化祭(予定)

☆体育祭☆ 10月13日(日)【予備日なし】

☆文化祭☆ 10月26日(土)・10月27日(日)

## 災害時高齢者生活支援講習

近年、災害が多く発生しています。

高齢者の中には、避難生活を送っている間に、健康状態が悪化する方がいると言われていています。そばにいる人の支援で、日々の生活が継続できるよう、知識と技術を学びます。日常生活でも役に立つ内容ですので、ぜひご参加ください。

日時 3月2日(土) 午前10時~正午

場所 高麗川公民館 大集会室

受講料 無料

対象 15歳以上の人

定員 20人(申込み順)

内容 災害について、避難所で気をつけたい病気や症状、知って役立つ技術(床からの起こし方、立たせ方、ホットタオルの作り方、リラクゼーション等)、ボランティアの心得

講師 日本赤十字社埼玉県支部指導員

持ち物 タオル2枚、風呂敷(大判のスカーフ等でも可)1枚、筆記用具

申込み 電話または直接高麗川公民館へ

(第2・4月曜日を除く)



## ふるさと日高再発見

### 一明治に活躍した 郷土の偉人一

ふるさと日高を知るシリーズの講座です。

今回は、郷土(平沢)の偉人、日本のプランクトン学の父、東北大学名誉教授小久保清治博士にまつわるお話です。是非、ご参加ください。

第4回 3月9日(土) 午後1時30分~3時

場所 高麗川公民館 大集会室

人数 成人一般 50名

参加費 無料

内容 明治に活躍した 郷土の偉人

講師 入江 武男さん(郷土史研究家)

持ち物 筆記用具

申込み 3月8日(金)までに電話または直接、  
高麗川公民館(☎989-9110)へ

※第2・4月曜日を除く



# 庭木の手入れ教室

ご自宅にある庭木のお手入れ、雑草対策、管理のしやすい樹木の選び方などを学び、自分で庭の手入れをしてみてください。女性庭師から、知識や技術を学べます。

ぜひご参加ください！

期日	内容	時間
1 3月1日 (金)	庭のお手入れと庭木の選び方	午前10時～12時
2 3月8日 (金)	庭木剪定のポイントと実技	午前10時～12時

場所 高麗川公民館 大集会室  
 対象 成人一般  
 人数 10名程度(先着順)  
 参加費 無料  
 講師 野村ゆみさん(株)花蝶園 代表取締役社長  
 持ち物 筆記用具  
 申込み 2月22日(金)までに、電話又は直接、高麗川公民館(☎989-9110)へ  
 ※第2・4月曜日を除く



# おとこの料理

旬の食材を使った簡単料理を作ってみましょう！減塩に挑戦。初めての人でも大丈夫です。

- \*日時\* 3月9日(土) 午前9時30分～午後1時
- \*場所\* 高麗川公民館 実習室
- \*対象\* 成人男性
- \*人数\* 15人(申し込み順)
- \*メニュー\* かじきまぐろの鍋照り焼き 他
- \*講師\* 高麗川ヘルスメイトの皆さん
- \*参加費\* 600円(当日集金)
- \*持ち物\* エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、筆記用具
- \*申込み\* 3月5日(火)までに、電話または直接高麗川公民館へ(☎989-9110)  
 ※第2・4月曜日を除く



# 楽しく歩こう！

## 定例健康ウォーキング

- ☆テーマ 越生七福神めぐり
- ☆日時 3月7日(木) ※雨天中止  
 午前8時40分～午後3時頃  
 ※約13kmのコースとなります。
- ☆集合 高麗川駅 ※越生駅解散
- ☆交通 高麗川駅～越生駅(八高線)  
 ※行きの高高線は9:07高麗川駅発  
 越生駅～黒山バス停(バス利用、片道)
- ☆交通費 760円(切符運賃)  
 ※電車賃の支払いは各自でお願いします。  
 Suica(スイカ)をご利用の方は、そちらをお持ちください。
- ☆持ち物 飲み物、タオル、帽子  
 生き活き手帳(お持ちの方)、昼食
- ☆講師 運動普及推進員の方
- ☆申込み 3月6日(水)までに電話または直接、高麗川公民館へ(☎989-9110)



# つるし雛の展示を行います

上鹿山在住の堀越はる枝さんが、制作されたつるし雛の展示を行います。

早春の一日、華やかなつるし雛を是非、見にいらしてください。

期間 2月20日(水)～3月8日(金)まで  
 場所 高麗川公民館 1階ロビー  
 展示者 堀越はる枝さん  
 問合せ 高麗川公民館(☎989-9110)

# 「イングリッシュ・クリスマスクラス」を開催しました…Kids英会話

Kids 英会話クラブでは、昨年12月22日に、「イングリッシュ・クリスマスクラス」を開催しました。

通常レッスン後、英語 Bingo ゲームを楽しみ、各々がクリスマスを楽しみました。

盛り上がったところで、サンタクロースが飛び入りし、Kids 英会話会員全員にクリスマスプレゼントが手渡されました。



※入会希望者は、ご連絡ください。  
 Kids 英会話連絡先、米田(090-4377-9743)

# ☆公民館ロビー展示☆

高麗川小学校児童作品展

- ◆書初め◆ 2月15日(金)～2月28日(木)
- ◆絵画◆ 3月1日(金)～3月14日(木)

# 子育て応援隊・ポカポカ広場

2月12日(火)、26日(火)

午前10時～11時30分

☆ポカポカ広場時間内は、自由に出入りできます。

☆対象 未就園児とその親

☆申込 必要ありません。直接どうぞ！

2月26日(火)は、おひなさま制作です。



# まゆだまかざりを作りました！

日高市老人クラブ連合会と高麗川保育所の年長組さんが、米粉でかわいいまゆだまを作って、飾りつけをしました！(H31.1.9実施)

