

笑顔で明るく！

～平成30年9月号～



日高市マスコット  
くりっかー・くりっぴー

# 高萩北公民館だより



NO. 278 平成30年9月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1  
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

## こども料理教室

### テリヤキバーガー作り！

チャレンジしてみよう！自分だけのオリジナルな  
テリヤキバーガーを作って食べよう！

日時 9月15日(土)午後1時～3時  
場所 高萩北公民館 調理室  
対象 小学生  
参加費 500円(材料費)  
献立 テリヤキバーガーとポテトフライ  
定員 24名(申込み順)  
持ち物 エプロン、三角巾、飲み物、持ち帰り用容器  
指導者 田中智春 先生  
申込み 9月6日(木)から、参加費を添えて直接、  
高萩北公民館へ  
※定員に達し次第、受付は終了します。



## 9月の寿大学

～防火・防災～  
AED・消火器等の使い方など

日時 9月20日(木)  
午後2時～3時30分  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
対象 どなたでも(寿大学学生以外  
の方も受講できます。  
参加費 無料  
定員 制限なし  
持ち物 特になし  
講師 飯能日高消防署員  
申込み 事前申込み不要

## 料理講習会

【保健相談センター共催】

テーマ 発酵食品を利用しよう  
日時 10月4日(木)午前10時～午後1時  
場所 高萩北公民館 調理室  
対象 成人  
参加費 300円(当日集金)  
献立 カンタン！酸辣湯(サンラータン)、鶏肉の  
塩こうじ漬け等  
定員 16名(申込み順)  
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用  
具  
講師 高萩北ヘルスマイトのみなさん  
申込み 9月1日(土)から9月30日(日)まで  
に、電話または直接高萩北公民館へ  
※定員に達し次第受付は終了します。  
※保育をご希望の方は、申込み時にお申し  
出ください。



## 10月の定例健康ウォーキング

～高萩公民館と合同で実施します～

テーマ 秋を感じながら小畔川沿いを歩く  
日時 10月13日(土)午前9時～正午  
頃 ※雨天中止  
集合 高萩北公民館  
対象 成人  
参加費 無料  
定員 制限なし  
講師 運動普及推進員の方  
持ち物 飲み物、タオル、帽子、  
生き活き手帳(お持ちの方)等  
その他 歩きやすい靴、汚れてもよい服装で  
参加してください。  
申込み 10月12日(金)までに、電話ま  
たは直接高萩北公民館へ



## ☆第35回高萩北地区体育祭☆

日時 10月7日(日)午前8時から  
会場 高萩北小学校 校庭  
(雨天時：高萩北中学校 体育館  
午前9時から)  
主催 高萩北公民館・高萩北地区体育協会

## ★9月の公民館除草作業★

15日(土)・29日(土)

午前8時30分～(30分程度)

\*雨天中止です。用具等はお持ちください。



# 第37回高萩北公民館文化祭

10月20日(土) 午前9時～午後4時  
10月21日(日) 午前9時～午後3時

★作品展示・芸能発表会・体験コーナー・模擬店・高萩北地区ふれあい音楽会・バザー・フリーマーケット★  
※詳しくは、公民館だより10月号と一緒に配布するプログラムをご覧ください。

## バザー用品募集



### ～高萩北地区健全育成の会より～

高萩北地区青少年健全育成の会では、例年、文化祭の会場でバザーを開催しています。これはリサイクルの推進と活動資金確保のために実施するものです。ご家庭で不要な未使用(または新品同様)の品物がありましたら、10月13日(土)までに高萩北公民館へお持ちください。(※名入りのガラス製品などは、ご遠慮ください。)

バザーの日時 10月21日(日) 午前9時～午後3時  
ぜひ、お買い上げにもご協力をお願いします。

## ひよこルーム 今月は5・19日(水)です

時間 午前10時～11時30分  
対象 就園前のお子さんと保護者の方  
場所 高萩北公民館 休養室  
費用 無料  
定員 なし。申込みも不要。  
問合せ 高萩北公民館へ

9/19は、特別な回です。講師の方(関みか氏)をお迎えして、「親子でたいそう」をテーマに開催します。親子で楽しく身体を動かしましょう!!



## 「赤ちゃんひろば」は... 今月は27日(木)です



時間 午前10時～正午  
対象 0歳児と保護者及び妊婦  
場所 高萩北公民館 休養室  
費用 無料  
定員 なし。申込みも不要。  
問合せ 市役所子育て応援課または高萩北公民館へ

## なかま募集!

### ヨガサークル「フレッシュの会」

活動日 毎月第4金曜日  
時間 午前10時～11時30分  
場所 高萩北公民館  
対象 問いません  
会費 月額250円  
(入会金500円)  
問合せ 奥富  
電話 042-981-8710



## 日高・みどりの会 「第12回環境ボランティア活動展」

市内で環境関連活動をしている6団体及び市役所環境課のパネル展示と、日高市の自然環境保全について講演会を行います。多くの方のご参加をお待ちしています。

日時 9月30日(日) 午前11時～午後4時  
(※講演は午後1時30分からです)  
場所 日高総合公園 管理棟 会議室  
講演会 「総合公園のいきもの」※入場無料です  
講師 増嶋長一氏  
問合せ 日高・みどりの会 広川  
電話 090-7180-2807

## 脳イキキ教室

～9月の介護予防教室～

日時 9月18日(火)  
午前10時～11時30分  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
内容 ①歯と認知症予防についての講話  
②口の体操、レクリエーション  
③日高市健康口コモ体操  
対象 65歳以上の方(65歳前も可)  
参加費 無料 事前申込み不要  
問合せ 日高市高萩地域包括支援センター  
電話 042-984-3001