

ごみの減量に  
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

令和元年6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

## 高麗川公民館マンスリーシアター

今月は、母親を早く失い、孤独の中で、しだいに心がすさんでいったオサムを主人公に、彼が父親との関係を回復して立ち直る姿を描く映画です。

是非お越しください。

日 時 6月17日(月)  
午後1時30分～2時30分  
場 所 高麗川公民館 大集会室  
上映作品 ガッツ親父とオサム  
上映時間 56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。



## 高麗川地区子ども会ターゲット・ボール大会

- 期 日● 6月22日(土) ※予備日なし
- 会 場● 高麗川小学校 校庭
- 開会式● 午前8時
- 駐車場● 高麗川公民館・日高市役所
- 駐輪場● 高麗川小学校
- 主 催● 高麗川地区子ども会育成連絡協議会  
高麗川公民館
- 後 援● 高麗川地区青少年健全育成の会  
高麗川地区体育協会



## おとこの料理

健康を考えた簡単料理を楽しみながら作りましょう！初めての方でも大丈夫です。

- \*日 時\* 6月22日(土)  
午前9時30分～午後1時
- \*場 所\* 高麗川公民館
- \*対 象\* 成人男性
- \*人 数\* 15人(申し込み順)
- \*メニュー\* 高野豆腐と海老の炒め煮 他
- \*講 師\* 高麗川ヘルスマイトの皆さん
- \*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\* 6月18日(火)までに、電話または直接  
高麗川公民館へ(☎989-9110)



## 未来に伝えたいふるさとの味 ～おまんじゅうシリーズ「炭酸まんじゅう」～

昔、農上がりの頃の楽しみとして、地域に親まれてきた「炭酸まんじゅう」を一緒に作り、子どもや孫に伝えていきましょう。

家庭でも簡単に作れる方法を、教えていただけますので、お気軽にご参加ください。

第2回 6月26日(水) 午前10時～正午

場 所 高麗川公民館 実習室  
人 数 成人一般 18人  
参加費 500円(材料代)  
講 師 高麗川ヘルスマイトのみなさん  
持ち物 エプロン、三角巾、持ち帰り用ランチパック  
申込み 6月7日(金)から19日(水)までの午前  
8時30分から午後5時までに費用を添えて直接、高麗川公民館(☎989-9110)  
へ ※日、月曜日を除く



## 第20回記念ひだか寄席

開催日：7月7日(日)  
時 間：12時半開場 13時開演  
場 所：日高市生涯学習センター  
参加費：500円  
出 演：落語 三遊亭楽之介師匠・工事屋現場  
夢見家朝楽・目白亭白泉  
頭下位亭志乃・枯葉亭山水  
※お楽しみ抽選会も用意しています。  
問合せ：ひだか落語を進める会  
杉山 042-989-9237



## 声を磨いて、心も身体もイキイキ健康に！

### 健康声磨き教室

正しい呼吸でしっかりと声を出す、発声や滑舌トレーニング、また、誤嚥予防に効果のあるお顔の体操などを行ないます。

手軽で誰でもできる、「声磨き」を一緒に行なってみませんか。磨いた声で、一緒に歌いましょう！

日 時 6月29日(土)  
午前10時～11時30分  
場 所 高麗川公民館 大集会室  
対 象 65歳以上の方  
人 数 30人程度(申し込み順)  
参加費 無料  
講 師 富田貴子さん(日本声磨き普及協会認定  
インストラクター)  
申込み 6月4日(火)から電話または直接、  
高麗川公民館(☎989-9110)へ  
※第2・4月曜日を除く  
※定員になり次第締切となります。



## 上手なバラの手入れを学ぼう！

ご自宅にあるバラのお手入れ、管理方法を学び、自分でバラ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。

土づくり、剪定方法、害虫駆除など分かりやすく教えていただけます。

ぜひご参加ください！

日時 7月2日(火) 午前10時～正午  
 場所 高麗川公民館 大集会室  
 対象 成人一般  
 人数 30人(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 6月26日(水)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



## 編み物で脳を活性化！

### かわいい鍋敷きを編もう！

今回は、Tシャツ等の端材を布糸にしたTシャツヤーンで、かわいい鍋敷きを編みます。毛糸より太くザクザク編めるので、チャレンジしてみませんか。また、編み物は脳の活性化や心の安定にも効果があるといわれていますので、ぜひご参加ください！

日時 7月10日(水) 午後1時～4時  
 場所 高麗川公民館 集会室  
 対象 成人一般  
 人数 7人程度(先着順)  
 参加費 1,000円(Tシャツヤーン・編針10mm)  
 講師 中村由紀子さん(手編み師範)  
 申込み 6月7日(金)から26日(水)までの午前8時30分から午後5時までに費用を添えて直接、高麗川公民館(☎989-9110)へ  
 ※日、月曜日を除く



## 七夕かざり

今年も6月下旬頃から笹を用意します♪  
 短冊の紙も置きますので、願いをこめて飾ってみてください☆

その他にも“七夕飾り”を作って飾っていただける方を大募集しています。

よろしくお願いします！

みなさんの願いが叶いますように…！



## さくら草より募集



坂東流(坂東巨胤) ばんどうこいん 日本舞踊教室を開きます。  
 基礎から勉強してみませんか！

日時: 第1・3木曜日 午後1時～3時  
 場所: 高麗川公民館 会費: 月1,500円  
 連絡先: 小鷹 こたか (☎042-985-2760)

## 足を踏みあって美脚美尻に！

### ソクササイズ教室

ソクササイズは、2人1組で足を踏みあう、美脚美尻になるためのビューティースポーツです。簡単な4つの動作で体幹トレーニングを行うので、腹筋、背筋の引き締めにも効果的です。

また、血行促進やリラクゼーション効果もありますので、是非、ご参加ください。

日時 7月3日(水)  
 午前10時～11時30分

場所 高麗川公民館 大集会室

対象 成人女性

人数 20人(申込み順)

費用 無料

講師 宮路恵美子さん、松尾知実さん

持ち物 バスタオル、靴下、飲み物、  
 ヨガマット(お持ちの方)

申込み 7月2日(火)まで電話又は直接、  
 高麗川公民館(☎989-9110)へ  
 ※第2月曜日を除く



## 子育て応援隊・ポカポカ広場

6月11日(火)、25日(火)

午前10時～11時30分

25日(火)は七夕制作

※時間内は自由に入退場できます。

\*対象\* 未就園児とその親

\*申込\* 必要ありません。直接どうぞ♪



## 楽しく歩こう！

### 定例健康ウォーキング



テーマ 早朝の白銀平と山根六角塔婆、宿谷の滝を歩く

日時 7月19日(金) ※雨天中止

午前7時～10時頃

集合 午前7時に北平沢運動場集合

持ち物 飲み物、タオル、帽子、生き生き手帳(お持ちの方)

講師 運動普及推進員の方

申込み 7月18日(木)までに電話または直接、  
 高麗川公民館へお申し込みください。

## ☆公民館ふんどし、れぽーと☆

未来に伝えたいふるさとの味ー草餅づくりー

4月24日(水)、草餅づくりを実施し、みんなで春の香りを感じることができました。

