

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



令和2年1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

新年明けましておめでとうございます。
地域の皆様、サークルの皆様、学校関係者の皆様には、日頃より多大なるご尽力
を頂き誠にありがとうございます。

今年も「生きがい・ふれあい・学びあい」のスローガンの基、来館される全ての
人が明るく、仲良く過ごせる場所になれるよう、各種事業に取り組んでまいりたい
と存じますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

皆さまにとって、この一年が健康で明るい年になりますようご祈念申し上げ、
年頭のごあいさつとさせていただきます。

令和2年元旦 高麗川公民館職員一同

ポッポ道の清掃と高麗川公民館の花植え

高麗川地区青少年健全育成の会では、ポッポ道
の清掃と地域に関係のある高麗川公民館の花植
えを計画いたしました。

ふるってご参加ください。

作業終了後、温かいトシ汁を食べましょう！

日 時 1月18日(土) 午前10時～

※雨天中止

集合場所 高麗川公民館

持ち物 軍手

申込み 不要 ※直接高麗川公民館へ

主 催 高麗川地区青少年健全育成の会

問合せ先 高麗川公民館 (☎989-9110)



高麗川公民館マンスリーシアター

今月は、藩主から財政再建を命じられ、みごとにそれ
を果たした恩田木工の著作「日暮砦」を映像化した作品
です。是非お越しください。

日 時 1月20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 日暮砦(ひぐらしすずり)

上映時間 42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。



子育て応援隊・ポカポカ広場

1月14日(火)、28日(火)

午前10時～11時30分

☆時間内は自由に入退室できます。

※対象※ 未就園児とその親

※申込※ 必要ありません。直接どうぞ！

1月28日(火)は節分制作です。



市民歴史講座「縄文時代 ムラの景観」

県内を流れる河川流域に分布する縄文時代の遺跡
を対象に、遺跡の立地、住居跡や出土遺物の様子を通
し、自然環境、生態系、利用の仕方などムラの景観を
河川流域ごとに紹介します。

第1回 1月18日(土) 午後2時～3時30分

内 容 柳瀬川・黒目川流域の遺跡分布から探る縄文
時代の景観

講 師 加藤秀之さん(富士見市水子貝塚資料館)

第2回 2月8日(土) 午後2時～3時30分

内 容 荒川中流域の縄文時代の景観ー北本市デーノ
タメ遺跡を中心にー(仮題)

講 師 坂田敏行さん(北本市教育委員会)

<共通>

場 所 高麗川公民館 大集会室

対 象 成人一般 50人

費 用 無料

申込み 不要(直接会場へ)

主 催：生涯学習課文化財担当、高麗川公民館



心がほっと休まるお灸体験

経絡について学び、心がほっと休まるお灸体験をし
ましょう。フルーティーな香りのお灸を用意します。
是非、ご参加ください。

日 時 1月25日(土)、2月1日(土)

午前10時～11時30分

場 所 高麗川公民館 大集会室

対 象 成人一般

人 数 各20名(申込み順)

費 用 1日500円(2日の場合、1,000円)

講 師 鍼灸師 村岡恵子さん

持ち物 タオル、飲み物、筆記用具、
袖・襟がめくりやすい服装

保 育 各日4名まで

申込み 1月7日(火)から21日(火)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)
※日・月曜日を除く



癒しのアロマで病気予防①

☆アロマで風邪・インフルエンザ対策☆

免疫力 up ! 外出時、就寝、お風呂でできる風邪、インフルエンザの予防対策を学び、予防用のアロマスプレーを作ります。

日 時 1月30日(木) 午前10時～11時30分
場 所 高麗川公民館 大集会室
対 象 成人一般
人 数 20名(申込み順)
費 用 1回500円
講 師 大塚真理さん(アロマ講師)
申込み 1月8日(水)から25日(土)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、高麗川公民館へ ※日・月曜日を除く



☆アロマの効果を知り病気を予防する方法を学ぶ今回を含めた全3回の講座です。(1回ごとのお申込みとなります)

- ② 2月13日(木)
「花粉症対策 鼻のムズムズを楽にする軟膏づくり」
③ 2月20日(木)
「認知症予防 リラックス効果の高いハンド・マッサージ講習」

♪誰でも どこでも 簡単セルフケア♪

はじめての指ヨガ

「手は露出した脳である」と言われています。手指を刺激することで心身のバランスを修正し、エネルギーや気の流れを良くし自然治癒力を高めましょう。

日 時 2月12日(水) 午前10時～11時30分
場 所 高麗川公民館 大集会室
対 象 成人一般
人 数 15名(申込み順)
参加費 無料
講 師 青木和子さん(龍村式指ヨガインストラクター)
申込み 2月8日(土)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



楽しく歩こう！

定例健康ウォーキング

☆テーマ 狭山丘陵の自然を楽しもう
☆日 時 2月21日(金)
午前8時15分～午後1時 ※雨天中止
ウォーキング終了後、箱根ヶ崎駅解散
☆集 合 午前8時15分に高麗川駅集合
☆交 通 高麗川駅 ～ 箱根ヶ崎駅(八高線)
※行きの八高線は8:34高麗川駅発
☆交通費 片道電車代 330円(現金の場合)
※Suica(スイカ)等をお持ちの方はそちらをご利用ください。支払は各自でお願いします。
☆持ち物 飲み物、タオル、帽子、生き生き手帳
☆講 師 運動普及推進員の方
☆申込み 2月20日(木)までに高麗川公民館へ ☎989-9110
※第2・4月曜日を除く



だれでも！どこでも！たのしい！

ボードゲームをみんなで楽しもう！

かんたんなボードゲーム(ブロックス・ジェンガ等)をおぼえて、みんなでわいわい楽しみましょう。

家族や友達、老若男女問わず、初めて会った人でもゲームでコミュニケーションがとれ、楽しい午後のひとときが過ごせます！ぜひ、ご参加ください！

日 時 2月1日(土) 午後1時30分～3時
場 所 高麗川公民館 大集会室
対 象 どなたでも(小学3年生以下は保護者同伴)
人 数 20名(申込み順)

参加費 無料
講 師 金井美土里さん(高麗川公民館企画運営委員)
申込み 1月30日(木)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



料理講習会



ヘルスメイトが丁寧に調理法をお伝えします。
どなたもお気軽にご参加ください。

日 時 2月6日(木) 午前10時～午後1時
場 所 高麗川公民館 実習室
対 象 成人一般
人 数 24名(先着順)
参加費 300円(当日集金)
講 師 高麗川ヘルスメイトのみなさん
持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具
申込み 1月8日(水)から2月3日(月)までに電話または直接、高麗川公民館へ
※第2、4月曜日を除く



メニューテーマ レポートリーにしたいくなる！
あぶらも美味しい魚レシピ等
メニュー さんまのからし揚げ、高野豆腐と青菜のごま和え、カラフル白玉ぜんざい等
※当日は、県が推進している健康長寿サポーター養成講座(15分程度)を開催予定です。

☆公民館ロビー展示☆

「家族ふれあいポスターコンクール」受賞作品展
1月中旬～1月下旬
高麗川中学校生徒作品展
2月上旬～2月中旬

奥むさし駅伝競走大会に

高麗川地区体育協会(No.196)が
地区対抗の部で出場します。

1月26日(日) 午前9時
東飯能駅西口前スタートです。
ご声援をお願いします！



1月31日(金)に高麗川公民館防火訓練を行います。ご協力をお願いいたします。