

笑顔で明るく！

～令和2年1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. 294 令和2年1月1日発行：高萩北公民館 旭ヶ丘997-1  
TEL 042(989)7322 FAX 042(989)9948

## 2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 萩の小道《日光街道を歩こう》  
 日時 2月1日(土)  
 午前8時15分～正午頃 ※雨天中止  
 集合 高萩北公民館  
 対象 成人 ※定員の制限なし   
 参加費 無料  
 指導 運動普及推進員  
 持ち物 飲み物、タオル、帽子、健康ステップアップ手帳(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。  
 防寒対策を忘れずに！  
 申込み 1月31日(金)までに、電話または直接、高萩北公民館へ

## 手作り味噌教室

この時期ならではの教室です。(事前準備あり)  
人気が高いので、お申込みはお早めに！

- 日時 2月6日(木)  
 午前9時30分～午後1時  
 場所 高萩北公民館 調理室   
 対象 成人  
 参加費 1,500円(材料代)  
 定員 15名(申込み順)  
 持ち物 煮た大豆、煮汁、味噌を作る容器、エプロン、三角巾、筆記用具  
 指導者 高萩北ヘルスマイトのみなさん  
 申込み 1月7日(火)から18日(土)までに  
 参加費を添えて、直接高萩北公民館へ  
 ※受付時間：火～土曜の8:30～17:00の間、ただし祝日は除く  
 ※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。

【事前準備について】

1月31日(金)午後1時～2月4日(火)正午までに大豆を北公民館で受取り、各家庭で煮たものを、教室当日にお持ちください。(手順などの説明書を、申込み時にお渡しします。)

こちらは飾りを縫う  
教室です☆



## 福を願う 「つるし飾り」作り

縁起の良い「つるし飾り」を作ってみませんか？  
お裁縫が苦手でも大丈夫ですよ。

- 日時 2月1日(土)午前10時～正午  
 場所 高萩北公民館 ボランティア室  
 対象 小学生以上ならどなたでも  
 (小学1～3年生は保護者同伴)  
 参加費 500円(材料代)  
 定員 10名(申込み順)  
 指導者 高萩北公民館企画運営委員  
 三宅 弘子さん  
 持ち物 飲み物、完成した作品を持ち帰るための袋  
 その他 付き添いの保護者は定員に含まず、お子さんと一緒に作品を作ります。  
 申込み 1月14日(火)から1月24日(金)までに参加費を添えて直接、高萩北公民館へ  
 ※受付時間：火～土曜の8:30～17:00の間、ただし祝日は除く  
 ※定員に達し次第、受付は終了します。

## 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 2月27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 野菜たっぷり洋風うどん、人参と三つ葉のごまボン酢和え、チーズまんじゅう等  
 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 2月4日(火)から2月20日(木)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。

## 年末大掃除にご協力いただき ありがとうございました。



12月12日に実施した恒例の公民館  
年末大掃除では79名の方にご協力い  
ただき、おかげさまで公民館全体がと  
てもきれいになりました。お忙しい中  
ご協力くださった皆様、本当にありが  
うございました。

## 公民館利用登録団体代表者会議を 開催します

日時 2月4日(火) 午後2時から  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
内容 令和2年度公民館利用団体登録に関する  
手続き等の説明  
※新年度代表者が出席できない場合は、代理の方が  
必ず出席してください。

## ひよこルーム

### 1/15、2/5・19(水)

時間 午前10時～11時30分  
対象 0歳～就園前のお子さん  
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



★2/19は「おひな様作りを  
しましょう」です。

1月は15日  
(水)のみ開催  
します。

## 赤ちゃんひろば 1/23日(木)

時間 午前10時～正午  
対象 0歳児及び妊婦  
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へ

★保健師さんによる育児相談  
があります。

この日は  
折り紙で  
「ひな人  
形」作りも  
します。



12/18「ひよこルームのクリスマス会」、今年も  
大盛況でした！子育て交流の場として、ほっと  
息抜きできる時間として、ぜひ今後とも活用く  
ださい。



12/11 に開催した「ダンボールについて学ぶ  
講座」も、災害対策用品について詳しくなる機  
会となりました。



工場の見学も  
させていただ  
きました。  
ありがとうご  
ざいました！

## 脳イキキ教室

～1月の介護予防教室～

日時 1月20日(月)  
午前10時～11時30分  
場所 高萩北公民館 第1集会室  
内容 ①合唱(季節に合った懐かしの歌を歌う)  
②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



## サークルなかま募集！ 身体の歪み調整サークル

カイロプラクティックを使  
い姿勢を整え、健康な身体  
作りと、介護予防のための  
体操を行います。体力に自  
信のない方でもOK！



活動日 毎月第1・第3月曜日  
時間 午前11時～正午  
場所 高萩北公民館  
会費 月額 500円  
問合せ 田中 規之(たなか のりゆき)  
電話 090-6186-6378