



※ 笑顔で明るく ※

No.325 令和4年8月1日号

高萩北公民館だより

発行 日高市高萩北公民館
TEL 042-989-7322
FAX 042-989-9948

住所 〒350-1206 日高市大字旭ヶ丘997番地1
Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)



高萩南北ふるさと散歩

のんびり萩っぽ

高萩地区の平坦なコースをのんびりと散歩します。
第1回目は高萩南東部の石造物、長屋門を巡ります。
「のんびり」からウォーキングを始めてみませんか。

【公民館健幸サタデー】

どちらも健幸ポイント事業です
健幸ポイント手帳をお忘れなく！

日時 9月3日(土) 午前9時～11時30分頃
集合・解散 日高総合公園管理棟前
協力 のんびり萩っぽサポーターのみなさん
定員 20人(申し込み順)
持ち物 帽子、歩きやすい靴、飲み物(水分補給用)
申込み 8月13日(土)から
電話または直接、高萩北公民館へ

やってみよう ポッチャ!

毎月第2土曜日は公民館でポッチャ
を楽しもう！
高萩北地区体育協会によるペタンク
やモルックも体験できますよ！
(雨天時はポッチャのみ)

日時 9月10日(土)・10月8日(土)
午前9時～正午頃
場所 高萩北公民館 第1集会室・
ゲートボール場(第3駐車場)
協力 高萩北地区体育協会

当日受付 直接お越しください

令和4年度 寿大学

今年度も講座ごとに受講者を募集します。
各講座の詳細は今後の公民館だよりに掲載し
てお知らせします。どなたでも受講できます。
皆様の受講をお待ちしております。



<1> はじめてのキャッシュレス

—上手に付き合い便利に使おう—

今、取り扱う店舗も増え、広く普及してきた
「キャッシュレス決済」について、その仕組み
を学び、便利さと注意点を学ぶ講座です。

日時 9月14日(水) 午後2時から午後3時30分まで
場所 高萩北公民館 第1集会室
講師 埼玉県金融広報委員会金融広報アドバイザー 嶋田哲裕氏
定員 20人(申し込み順)
持ち物 筆記用具、飲み物(水分補給用)
申込み 8月24日(水)から、電話または直接、高萩北公民館へ

スマホなんでも相談会



高萩公民館で大好評のスマホ・サポートコーナーが、
高萩北公民館にもやってきます！
スマホ操作で知りたいことをアドバイスします。
マイナポイント登録もお手伝いしますよ。

期日 8月13日(土)、27日(土)
時間 午前10時～11時30分
午後1時30分～3時
場所 高萩北公民館 調理室
対象 スマホをお持ちの方
講師 [スマホ教室]スマホ1年生
遠藤裕太さん・金澤郁美さん
持ち物 スマホ、マスク

当日受付
直接お越し
ください

マイナンバーカードの申請手続きを市民課職員が 出張サポートします(予約不要)

8月9日(火)・10日(水) 午後1時30分～4時15分
高萩北公民館 調理室

○マイナンバーが分かる資料(個人番号通知カード、個人番号通知書など)をお持ちください
○マイナンバーカード交付(受取)は後日、市役所の市民課窓口で行います。

◇お問い合わせ◇
市民課市民担当
☎989-2111

いつもありがとうございます

除草作業

8月はお休みです

次回は9/8(木)
よろしくお願ひします。

いつもご理解・
ご協力をいただき
ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
公民館にお越しの際は 検温のうえ マスクを着用し
手指消毒を徹底するほか 参加者間の適切な距離を保ちましょう
体調不良の時は来館しないようにしましょう
また、公民館の使用中の換気、使用後の消毒等の徹底について
引き続きご協力をお願いいたします。

今後もよろしく
お願いします!



ひよこルーム

8/17 (水)

毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
0歳児～就園前のお子さんと保護者の遊び場、
おしゃべり・情報交換の場です
●本の読み聞かせもお楽しみに!



十五夜の
工作をします



場 所 高萩北公民館 休養室
事前申し込みは不要。時間内の出入りも自由です。
問合せ 子育て総合支援センター ☎042-985-8020
※感染症拡大防止のため予告なく中止する場合があります

赤ちゃんひろば

8/25 (木)

毎月第4木曜日 午前10時～正午
ハイハイまでの赤ちゃんと保護者や
妊婦さんの交流広場です。



はつらつ健幸教室～フレイル予防教室～

← どちらも →
健幸ポイント
事業です

日高口トレ教室

フレイルとは加齢とともに心身の機能が低下し、要
介護状態となるリスクが高くなった状態で、「健康」と
「要介護」の中間の段階とされています。

兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで進行を
遅らせ元気な状態を取り戻すことができます。

日 時 8月15日 (月) 午前10時～11時30分
内 容 ①心理的フレイル予防に関する講話
②日高市健康ロコモ体操
定 員 20名 (事前に申し込みが必要)

日高市健康ロコモ体操は、特別な道具を
使わずに「いつでも!どこでも!」できる
トレーニングです。転倒や骨折をしない足
腰を作るのにとっても適しています

日 時 9月6日 (火) 午後1時30分～3時
内 容 ①日高市健康ロコモ体操
②股関節の痛みの予防
定 員 20名 (事前に申し込みが必要)

場 所 高萩北公民館 第1集会室
対 象 高萩地域にお住まいの65歳以上の方
申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001



日高市防災訓練

9月1日の「防災の日」にあわせて、市民の皆
さんを対象とした防災訓練を行いますのでご
協力をお願いします。

○訓練日…8月28日 (日) 午前8時から
※小雨決行

○訓練開始の合図…午前8時に防災行政無線
(広報塔) から訓練開始の放送を流します。

○訓練の概要…安否確認訓練
各区長さんは、各班の安否確認情報を集計
して、高萩北公民館へ報告してください。

○問い合わせは危機管理課防災・消防担当へ
☎042-989-2111

公民館の事業から



水墨画サークル「墨友会」の協力により
水墨画体験教室(7月7日)を行いました。
講師の指導で涼しげな金魚と水草をさら
さらと描き、素敵な団扇ができました。
水墨画サークル「墨友会」は毎月第1・3
木曜日の午後に活動しています。会員募集
中です!初心者歓迎、見学もできます。
お問い合わせはお気軽に公民館へ。



参加者の皆さんと墨友会の皆さん