

笑顔で明るく！

～令和2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. 302 令和2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

おなか元気教室

腸を丈夫にすることが健康を支えるのに重要である「健腸長寿」の考えを基にした健康教室です。腸内環境を良くすると美肌効果や、便秘に効果があります。

日時 10月9日(金)
午前10時30分～11時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室
対象 成人
参加費 無料
定員 30名(申込み順)
内容 乳酸菌パワーで免疫力アップ！等
持ち物 筆記用具
講師 ヤクルト「おなかマスター」
申込み 9月18日(金)から10月3日(土)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。
その他 感染防止のためマスクの着用をお願いします。



水墨画体験教室

筆と墨を使って、秋の紅葉を楽しく描いてみませんか。

日時 10月15日(木)
午後1時30分～4時
場所 高萩北公民館 第2集会室
対象 成人
参加費 無料
定員 10名(申込み順)
持ち物 特になし
指導者 麦倉 玄遊 先生
(水墨画サークル「墨友会」指導者)
申込み 9月24日(木)から10月8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。
その他 感染防止のためマスクの着用をお願いします。



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 「醬遊王国」まで歩く
日時 10月10日(土)
午前8時30分～正午頃 ※雨天中止
集合 高萩北公民館(解散)
対象 成人
参加費 無料
定員 15名(申込み順)
※当日申込みは出来ません！
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)など
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 9月11日(金)から10月9日(金)までに電話または直接、高萩北公民館へ。
ご住所、氏名、連絡先等をお聞きします。
※定員に達し次第、受付は終了します。
注意 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用や距離をとっての移動等をお願いします。また、定員に達しない場合でも事前申込みなしには参加できません。



ボッチャ体験教室

日時 10月24日(土)
午前10時～11時30分
場所 高萩北公民館 第1集会室
対象 小学生以上
参加費 無料
定員 18名(申込み順)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物
指導者 公民館職員
申込み 10月6日(火)から10月22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。
その他 感染防止のためマスクの着用をお願いします。



7月にお試し体験教室をしたところ参加者の皆さんに好評でしたので、今回は募集をかけて開催します。気軽にできるものなので、あなたも体験してみませんか？

「ひよこルーム」

9/16、10/21(水)

時間 午前10時～11時30分
対象 0歳児～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 子育て総合支援センター
電話 042-985-8020



★9月16日は「十五夜にちなんだ工作」をする予定です。お楽しみに！

「ひよこルーム」も「赤ちゃんひろば」も、検温をしてお出かけください。
また、マスクの着用をお願いします。



「赤ちゃんひろば」

9/24(木)

★保健師さんによる育児相談があります。また、この日は親子で楽しめる行事として、こころざ座・風間さんの「おはなし」もありますよ。

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 ひよこルームと同じく
子育て総合支援センターへ



★9月の公民館除草作業★

10日(木)・24日(木)

午前8時30分～(30分程度)、雨天中止

※恐れ入りますが、除草用具等はご持参ください。

※体調の悪い方はお休みしてください。



令和2年度の高萩北公民館文化祭について

高萩北公民館では例年10月に文化祭を開催していますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「作品展示のみ」での開催を予定しています。

現在、毎年作品展示に協力して下さる登録サークルの方々に対し、今年の参加が可能かどうかお聞きしている段階ですので、開催時期や内容については決まり次第、公民館だよりに掲載し皆様にお知らせいたします。

脳イキキ教室

～ 認知症予防のために、楽しみながらより良い生活の過ごし方について学んでみませんか～

日時 9月15日(火) 午前10時～11時
場所 高萩北公民館 第1集会室
内容 口腔と認知症予防についての講話
対象 65歳以上の高萩地域にお住まいの方
定員 20名(事前申込みが必要)
参加費 無料
申込み 日高市高萩地域包括支援センター
電話 042-984-3001
注意 今回の教室は「講話」です。内容の詳細については申込み先にお問合せください。
なお今後、新型コロナウイルス感染症の流行状況により中止となる場合があります。

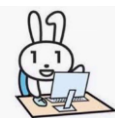


お持ちですか？ マイナンバーカード

マイナンバーカードは公的な身分証明書として使えるほか、e-Taxなど各種行政手続きのオンライン申請に活用されたり、令和3年3月からは健康保険証としても利用されます。今後も様々な分野での活用が検討されています。また、この9月からは最大5,000円分のポイントが付与されるマイナポイントがスタートしました。

◆マイナンバーカードをお持ちでない方はお早めに！
※カードの作成方法やマイナポイントについては、市ホームページや下記担当までお問合せください。

問合せ 日高市役所市民課 市民担当
電話 042-989-2111(代表)



語源辞典からの豆知識・「胡瓜」(きゅうり)について

旬が6月～9月頃の「胡瓜」はウリ科の一年草で、インド原産。日本には中国を通じて入ってきました。黄色の瓜の意味で、古くはキウリ(黄瓜)といい、熟して黄色になったものを食べていたらしいです。

なお、現代ではキュウリと長く発音しますが、江戸時代まではキウリと発音されていたと思われるとか…。

胡瓜の「胡」の字は、中国の北方や西方の地域のことで、その地域から中国に渡来した産物を表すそうです。

