



つくろう仲間 広がる心  
武蔵台公民館总より

日高市武蔵台公民館  
〒350-1255 日高市武蔵台五丁目1番2号 TEL 042-982-2950 E-mail musakou@city.hidaka.lg.jp

令和2年9月1日号

日高市 HP から検索できます  
日高市公式ホームページ  
<http://www.city.hidaka.lg.jp/>

## ゆうゆうカレッジで賢く学ぶ

### 知ることを守る！ 気象災害と気象情報の活用

昨年秋の集中豪雨時の情報を基に、どのような気象状況でどのような被害があったかなど、気象の専門家にお話を伺います。今後予測される気象災害や気象情報の賢い活用方法を学びます。

日時 9月10日(木) 午後1時30分～3時  
場所 武蔵台公民館 集会室  
参加費 無料 定員 20名(申込み順)  
講師 熊谷地方気象台職員  
申込み お早めに電話または直接武蔵台公民館へお申込みください。



9 月



1	火	部屋・テニスコート抽選会(10月分)	
5	土	将棋さろん	13:30～15:30
10	木	ゆうゆうカレッジ 気象災害と気象情報の活用	13:30～15:00
19	土	将棋さろん	13:30～15:30
21	月	開館日(敬老の日) 出張所はお休みです	
22	火	開館日(秋分の日) 出張所はお休みです	
23	水	定例健康ウォーキング 集合場所:武蔵台公民館	8:45～12:00
<b>10 月</b>			
1	木	部屋・テニスコート抽選会(11月分)	
3	土	将棋さろん	13:30～15:30

### 達人から学ぶ 振り込め詐欺被害防止ワークショップ

振り込め詐欺、アポ電強盗…被害を防ぐにはどうしたらいいの？ 対策機器が有効って聞くけどどんなものなの？ そんな不安を解決します！ 警察官OBの達人から、最新の被害状況や多発している手口について話を伺い、機器の使い方や効果を実演で学びます。

日時 10月8日(木) 午後1時30分～3時  
場所 武蔵台公民館 集会室  
参加費 無料 定員 20名(申込み順)  
講師 振り込め詐欺被害防止マイスター  
申込み 9/10(木)から電話または直接武蔵台公民館へ



松本さんとサンガ君の楽しい腹話術もお楽しみください！

### 親子でさつまいも収穫体験！！

公民館で美味しいさつまいもが育ちました！親子で収穫を楽しみませんか！

日時 10月24日(土)午前9時30分～10時30分  
※小雨決行、荒天の場合は10/25(日)に延期  
場所 武蔵台公民館敷地内畑  
講師 野口政太郎さん  
対象 未就学児・小学生と保護者10組  
※1組3名まで参加可。定員になり次第締切  
参加費 1組 300円 ※当日集金します  
持ち物 軍手またはビニール手袋、水筒、タオル、シャベル、持ち帰り用のビニール袋  
服装 汚れても良い服装、長靴  
その他 当日検温とマスクの着用をお願いします  
申込み 9/8(火)から電話または直接武蔵台公民館へ



11月分 部屋・テニスコート抽選会  
10月1日(木) 集会室

◆部屋の抽選受付 午前9時～9時10分  
◆テニスコートの抽選受付 午前10時30分～10時40分

## 将棋さろん

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう！有段者の指導があるかも…!!

活動日時 9月5日(土)、19日(土)  
10月3日(土)  
午後1時30分～3時30分

場所 武蔵台公民館  
対象 どなたでも ※無料です  
その他 申込み不要。  
直接お越しください。



夏休み中は小学生の参加もありました。初心者の方も大歓迎です！

# 定例健康ウォーキング

## 9月 天覧山から多峯主山へ木陰を歩こう

日時 9月23日(水)  
午前8時45分～正午頃

集合・解散 武蔵台公民館  
定員 15名(申込み順) ※当日申込み不可  
講師 運動普及推進員のみなさん  
持ち物 飲み物、タオル、健康ステップアップ手帳(お持ちの方)  
申込み お早めに電話または直接武蔵台公民館へ



## 「フレイル」に注意!

### 「フレイル」を予防するために!!

- ①しっかり食べて栄養をつけ、バランスのよい食事を!!  
・食事制限中の方は、かかりつけ医の指示に従ってください
- ②お口を清潔に保ちましょう!  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを!!  
・自粛生活で人と話す機会が減ると飲み込む力が衰えることがあります  
(予防例) 電話の活用、鼻歌を歌う、早口言葉、パタカラ体操

### パタカラ体操

 <b>パ</b>	 <b>タ</b>	 <b>カ</b>	 <b>ラ</b>
口を閉じる筋肉を鍛える 食べ物がこぼれないようにする	舌先を上あごから下あごにうちつけて舌の筋肉を鍛える 食べ物を飲み込みやすくなる	舌の奥を動かす飲み込んだ後に、食べ物を食道に送る動きを鍛える	舌を滑らかに動かす かみ砕いた食べ物を飲み込みやすくまとめる

- ③家族や友人との支え合いが大切です!!  
・孤独を防ぐ! 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を  
(高麗包括支援センター 片山看護師)

## 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、今後も様々な分野での活用が検討されています。まだお持ちでない方は早めに申請しましょう。また、マイナンバーカードをお持ちの方を対象に、9月から最大 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。

◆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。

担当:市民課市民担当  
電話:989-2111 (代表)



## 脳イキイキ教室

日時 9月16日(水) 午前10時～11時  
場所 武蔵台公民館  
内容 認知症予防の講話  
対象 65歳以上の方 20名(事前申込制)  
申込み 高麗地域包括支援センター 982-0111

## 「赤ちゃん広場」 9月16日(水)

時間 午前10時～正午  
場所 武蔵台公民館 2階 休養室  
対象 ねんね～はいはいの赤ちゃんと保護者及び妊婦



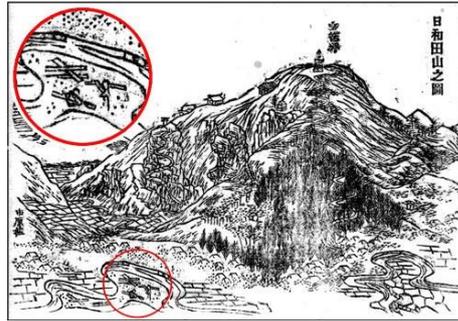
☆参加費無料、申込不要です。  
☆問合せ:子育て総合支援センター 985-8020

「ぴよぴよ広場」はお休みです

## 歴史遊歩 ～鹿台の堰と水天の碑～

高麗川に架かる鹿台橋の下流にある鹿台の堰には、かつて西川材と呼ばれた材木を流す筏の継ぎ立て場所がありました。上流から2本つなぎで流されてきた筏は、ここで倍に増やされ、越辺川、荒川を流れ江戸深川まで運ばれました。かつて高麗本郷には筏師の宿泊所が2軒あったと伝わっています。巾着田に灌漑用水を取水するための堰の中央部には筏を通すための筏流し口が4箇所ありました。現在のコンクリート製堰は大正末から昭和初期に建設されたと思われますが、その前から堰はあり、江戸時代末の堰普請の記録が残っています。

鹿台の堰を望む高台には、天保十年(1844)に建てられた水天の碑があります。「水天」の文字の台座には「惣村中」と彫られており、台村の人々により建てられたことがわかります。水運の安全、水難除け、灌漑用水の確保など、高麗川での人々の安全を祈願して建てられたのでしよう。



(挿図の注釈)  
幕末に編纂された「新編武蔵国風土記稿」日和田山之図には筏を組む様子が描かれています。

## 武蔵台公民館 フォトレポート

小学校の短い夏休み中、「一輪挿しと竹でっぽうを作ろう」と「七宝焼体験」を開催しました。全員がマスクを着けての参加でしたが、とっても楽しそうでした♪

