



つくろう仲間 広がる心

武蔵台公民館だより

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3年1月1日号

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

あけましておめでとうございます

旧年中は、多大なるご支援、ご協力を賜り
誠にありがとうございました。
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心よりお祈りいたします。
武蔵台公民館 職員一同

お伊勢参り ～江戸時代の観光ガイド～

日高市に残る江戸末期の『道中日記』を手がかりに、一緒にお伊勢講の旅に出かけませんか。目指すは伊勢神宮。一路東海道を伊勢へのはずが…

日時 1月26日(火) 午前10時～11時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
定員 成人20名(申し込み順)
講師 関孝夫さん
申込み 1/8(金)から電話または直接
武蔵台公民館へお申込みください。



体力・運動能力アップ!

コアディネーショントレーニング!!

コアディネーショントレーニングは運動能力を中心とした本来人間が持っている能力を引き出す「脳-神経系」のトレーニングです。

日時 2月6日(土) 午前10時～11時30分
場所 武蔵台公民館 多目的ホール
定員 小学生30名(申し込み順) 参加費 無料
講師 狐塚賢一郎さん(駿河台大学スポーツ科学部教授)
持ち物等 動きやすい服装、靴、タオル、飲み物
申込み 1/8(金)から電話または直接武蔵台公民館へ
お申込みください。



手づくりナチュラルコスメ講座

～自然素材で作る口紅～

保育付

自然素材を使用した、肌に優しいコスメ!
自分に似合う色をみつけて、口紅を作ってみませんか。
男性から女性へ…大切な友達へ…プレゼントにもどうぞ!

日時 2月4日(木) 午前10時～正午
場所 武蔵台公民館 調理室
定員 成人12名(申し込み順)
講師 田中悠子さん
参加費 1,000円(材料代) ※2/3までに武蔵台公民館へお持ちください
持ち物 エプロン、筆記用具、手拭きタオル
保育 保育をご希望の方は申込時にご相談ください
申込み 1/6(水)から電話または直接武蔵台公民館へ
お申込みください。



1月

1/1(金)～1/3(日) 閉館日

5	火	部屋・テニスコート抽選会(2月分)	
11	月	閉館日(成人の日) 出張所はお休みです	
13	水	美しく健康なからだづくり教室① ～骨盤ストレッチ～ 10:00～11:30	
16	土	将棋さろん 13:30～15:30	
22	金	美しく健康なからだづくり教室② ～お灸体験～ 10:00～11:30	
26	火	お伊勢参り ～江戸時代の観光ガイド～ 10:00～11:30	
27	水	定例健康ウォーキング 集合:高麗公民館 8:45～12:00	

2月

2	火	部屋・テニスコート抽選会(3月分)	
4	木	手づくりナチュラルコスメ講座 ～自然素材で作る口紅～ 10:00～12:00	
6	土	コアディネーショントレーニング 10:00～11:30 将棋さろん 13:30～15:30	

3月分 部屋・テニスコート抽選会

2月2日(火) 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

大掃除へのご協力 ありがとうございました

年末の公民館大掃除には多くのみなさまに協力いただき、ありがとうございました。
きれいになった公民館を
本年も気持ちよくご利用
いただけるよう心がけて
まいります。



★公民館を利用するみなさま・
出張所を利用するみなさまへ★

新型コロナウイルス感染症予防のため、事前の検温とマスクの着用をおねがいします。



陸上教室

～城西大学陸上競技部&男子駅伝部と楽しく走ろう～

短距離走や長距離走を速く走りたい、小・中学生のみ
なさん！走り方を学べるチャンスです！

日時	場所	内容・講師
2月13日(土) 午前10時～正午	武蔵台小学校 校庭	短距離走を楽しむ 城西大学陸上競技部
2月27日(土) 午前10時～正午	高麗川小学校 校庭	長距離走を楽しむ 城西大学男子駅伝部

※雨天時は小学校体育館で実施

定員 各回 小学生30名、中学生以上20名(申し込み順)
参加費 無料
持ち物 走りやすい靴(スパイク不可)
運動できる服装、着替え、タオル、
飲み物、室内履(雨天時のみ)
申込み 1/8(金)から電話または直接武蔵台公民館
へお申し込みください。※1日のみの参加可



定例健康ウォーキング

1月 高麗丘陵の背骨を歩こう

日時 1月27日(水) 午前8時45分～正午頃
集合・解散 高麗公民館
申込み お早めに高麗公民館へ(☎989-2381)
定員 15名(申し込み順)※当日申込み不可
講師 運動普及推進員
その他 アップタウンのあるコースです。リュックな
ど両手をあけた歩きやすい服装、履き慣れた
運動靴でお越しください。

再発見！遠足の聖地

1月 横手溪谷を歩こう！

みなさまの健康維持のため、ウォーキングコースを
紹介します。遊歩道を歩いて、自然を楽しみましょう。

今月のおすすめコース(約8km)

武蔵台公民館(9:00 発)→高麗駅[トイレ休憩](9:25 発)
→瀧泉寺[トイレ休憩](9:55 発)→横手神社[休憩](10:20 発)
→峯両谷東公園[休憩](10:55 発)→武蔵台公民館(11:20 着)
*時間は目安です

※ウォーキングマップは、武蔵台公民館
窓口に置いてあります。



公民館でマイナンバーカードの申請ができます！

マイナンバーカードを取得されていない方を対象に、
特設出張申請窓口(予約制)を開設します。事前予約が
必要となりますので、お電話で予約をお願いします。

開設日 2月4日(木)、2月10日(水)
午前9時30分～午後5時
場所 武蔵台公民館 集会室
申込み 1/20(水)から電話で下記へお申し込みくだ
さい。※土・日・祝日を除く
日高市役所 市民課
☎989-2111 内線 1208



市民歴史講座

「新しい遺跡の風景 遺跡調査とデジタル技術」

最近の遺跡発掘調査では、デジタル技術を用いた調
査方法が導入され、これまでとは違った視点から遺
跡の観察が出来るようになっていきます。

日時・場所	内容・講師
1月30日(土) 午後2時～4時 高麗公民館	『考古学における物理探査とデジタル技術 —特別史跡 埼玉古墳群の事例から—』 県立さきたま史跡の博物館 ナワビ矢麻さん
2月27日(土) 午後2時～4時 武蔵台公民館	『国史跡さいたま市真福寺貝塚発掘調査 におけるデジタル技術の活用・検証』 さいたま市教育委員会 吉岡卓真さん
3月20日(土) 午後2時～4時 高麗公民館	『遺跡の公開・活用とデジタル技術』 パスコ(株) 中澤 薫さん 早稲田大学講師 山本典幸さん

対象 全3回参加できる方
定員 20名(申し込み順) 参加費 無料
申込み 1/7(木)から高麗公民館(☎989-2381)
へお申し込みください。

将棋さろん

将棋に興味のある方、一緒に楽しみましょう！初心
者も大歓迎です！有段者の指導があるかも…!!

活動日時 1月16日(土)、2月6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 申し込み不要。直接お越しください。



赤ちゃんひろば 1月20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、申し込み不要
☆問合せ 子育て総合支援センター ☎985-8020



脳イキキ教室

日時 1月18日(月) 午前10時～11時
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 栄養と認知症予防
定員 20名(申し込み順)
申込み 高麗地域包括支援センター
☎982-0111



日高ロコトシ教室

日時 1月15日(金)
午後1時30分～2時30分
場所 武蔵台公民館 集会室
内容 西田洋子さんによる
『呼吸を意識したヨガ』とロコモ体操
定員 高麗地区にお住いの65歳以上の方
15名(申し込み順)
申込み 高麗地域包括支援センター
☎982-0111

