高萩公民館だより

令和８年10月１日号（毎月１回発行）

「今日も 笑顔で 学びあう」
発行：日高市高萩公民館
〒350-1213
日高市高萩802番地3
TEL：042-989-2145
FAX：042-989-9471

10月(神無月(かんなづき))予定表



2日(金)放課後子ども教室（理科教室④）
2日(金)文化祭舞台発表説明会
3日(土)定例健幸ウオーキング
6日(火)スマホ・サポートコーナー
9日(金)赤ちゃん広場[子育て応援隊]
17日(土)高萩地区体育祭
18日(日)日高市総合防災訓練
20日(火)ひだか歴史名勝７０選を巡る
20日(火)日高ロコトレ教室[地域包括支援センター]
21日(水)つながりの場[地域包括支援センター]
23日(金)はつらつ健幸教室[地域包括支援センター]
24日(土)高萩中学校体育祭
27日(火)スマホ・サポートコーナー

高萩南地区スポーツ協会からお知らせ

第13回日高かわせみの里

ツーデーウオーク

期　日　11月28日(土)・29日(日)
＊雨天決行・荒天中止

コース　「白銀平と紅葉満喫コース(武蔵高萩スタート)」他長短９コースから選べます。

参加費　大人
○事前申込(２日間・市内)1,500円
＊高萩公民館に事前申込に限り、高萩南地区住民は、500円で参加できます。
(残りの金額はスポ協が負担します)
○当日申込(１日ごと)市内1,500円
市外2,000円



小・中・高校生
○事前申込(市内)無料
○当日申込(１日ごと)500円

ひだか子育て応援隊の赤ちゃんひろば

10月は９日（金）です

時　間　午前10時～正午
対　象　０歳児と保護者及び妊婦
場　所　高萩公民館　和室
費　用　無料（事前申込みは不要）
時間内の出入り自由です
問合せ　子育て総合支援センターぬくぬく



文化祭

令和８年度高萩公民館文化祭を開催します！

公民館利用団体、地域の皆さんが日頃の活動成果を披露します！作品展示や舞台発表を、是非見に来てください。

○作品展示【集会室等】
[展示期間] 11月7日(土)午前９時～午後４時
8日(日)午前９時～午後３時
[内容]公民館登録サークル、地域の団体、個人の力作を展示します。
・写真　・パッチワーク
・俳句　・編み物　・水彩画
・ハワイアンリボンレイ　など



○体験コーナー
【玄関ホール】
★けん玉体験
11月７日(土),８日（日）午前10時～３時
【多目的ホール】
移動動物園がやってくる！
11月７日(土)午前10時～正午
午後１時～３時
・かわいい、珍しい動物たちがやってきます。
ぜひ触れ合いに来てください！
一緒に写真も撮れます♪



○舞台発表【多目的ホール】
11月8日(日)午前10時～午後３時
[内容]公民館登録サークルの日頃の練習成果の発表会です。ぜひご覧ください！
・民踊　・カラオケ
・楽器演奏　・コーラス
・フラダンスなど

＊詳しい内容(プログラム)は、10月13日(火)(予定)から公民館窓口で配布します。

キッチンカーも来るよ♪



公民館家庭教育事業

親子で遊ぼう！

☆おもちゃの広場とわくわく工作②☆

「東京おもちゃ美術館」からグッド・トイがやってくる！木のおもちゃやめずらしいおもちゃで遊ぼう。簡単な工作コーナーもあるよ！

日　時　11月21日（土）午前10時00分～11時30分
場　所　和室・学習室
対　象　0歳～小学3年生までの親子
定　員　10組
参加費　無料
指導者　寺内葉子さん、寒川左智子さん
申込み　11月４日（水）から高萩公民館へ

赤ちゃんから小学生まで楽しめる
遊びやおもちゃがたくさん。
ぜひ遊びに来てください！





公民館健康維持事業

［日高市健幸ポイント事業対象］

★スマホ・サポートコーナー★

スマホを健康に役立ててみませんか？
その他、スマホの操作方法に関することなど
講師が親切にアドバイスします！



期　日　10月6日(火)・27日(火)
会　場　高萩公民館　学習室
受付時間　午前９時30分～11時30分
（１人15分程度）
※お待ちいただく場合があります。
内　容　アプリのとり方、その他
講　師　株式会社Co-areスマホ１年生
参加費・申込み　無料・事前申込み不要
当日、受付時間内に
直接会場へお越しください

出張所窓口受付時間が変更になりました

令和8年10月1日(木)から

午前9時～午後4時30分

・公民館利用時間の変更はありません。
・電話での受付は、引き続き午前8時30分から午後5時15分まで対応します。
・職員の勤務時間は変更ありません。



高萩地域包括支援センターから

○はつらつ健幸教室
～フレイル予防教室～

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す。

日　時　10月23日（金）午前10時～11時30分
場　所　高萩公民館 多目的ホール
内　容　①理学療法士によるフレイル予防に関する講話と運動
②日高市健康ロコモ体操
対　象　６５歳以上の方
申込み　不要　直接会場にお越しください

○日高ロコトレ教室
～ロコモ体操に取り組みましょう～

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ても適しています。

日　時　10月20日（火）　午後１時30分～３時
場　所　高萩公民館　多目的ホール
内　容　①日高市健康ロコモ体操
②転倒予防に関する運動と講話
③有酸素運動
対　象　６５歳以上の方
申込み　不要　直接会場にお越しください

○つながりの場～認知症をもっと学ぶ場＆認知症について語れる場～

「もっと知ろう、もっと語ろう認知症」をテーマにみんなで話しませんか？

日　時　10月21日（水）　午後1時30分～3時
場　所　高萩公民館　調理室（多目的室）
※プライバシーに配慮した相談スペースを用意していますので、個別相談も可能です。（要予約）

＊いずれも高萩圏域の方を対象に実施しています。

申込み・問合せ
高萩地域包括支援センター
TEL042-984-3001

