

ごみの減量に
ご協力を！

分別を徹底
して、可燃ご
みを減らし
ましょう！



高麗川公民館だより



令和2年3月1日発行

発行：高麗川公民館

日高市大字南平沢 1098-2

Tel 042-989-9110

<http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

Fax 042-989-9429

おとこの料理

塩分控えめでおいしい簡単料理を作りましょう！
初めての人も大丈夫です。

- *日 時* 3月14日(土)
午前9時30分～午後1時
- *場 所* 高麗川公民館 実習室
- *対 象* 成人男性
- *人 数* 15人(申し込み順)
- *メニュー* おから入り煮込みハンバーグ 他
- *講 師* 高麗川ヘルスメイトの皆さん
- *参加費* 600円(事前集金)
- *持ち物* エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、
筆記用具
- *申込み* 3月10日(火)までの午前8時30分から
午後5時までに、費用を添えて直接
高麗川公民館へ(☎989-9110)



高麗川公民館マンスリーシアター

今月は、都会に住むひ弱な少年健太が、夏休みに父親の実家に行き、ヤゴを羽化させた話で、自然と触れ合い命の大切さを知り、心身共に成長していく姿を寄居町を舞台に描く映画です。是非、お越してください。

日 時 3月16日(月)
午後1時30分～2時30分

場 所 高麗川公民館 大集会室

上映作品 健太のトンボ日記

上映時間 42分

参加費 無料

そ の 他 申込み不要です。直接お越しください。



ふるさと日高再発見 —高麗川の石造物・北平沢編—

ふるさと日高を知るシリーズの講座です。

北平沢周辺の石造物(お地蔵様、道しるべなど)をめぐる。歩いて新しい発見があるかもしれません。是非、ご参加ください。

日 時 3月19日(木) 午前9時～正午

集 合 午前9時に北平沢運動場集合

人 数 30名

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル、帽子

協 力 生涯学習課文化財担当

申込み 3月18日(水)までに電話または直接、
高麗川公民館(☎989-9110)へ
※第2月曜日を除く



春の健康教室

～身体の中から健康になろう～

がん、高血圧、感染症予防になり、健康効果を最大限に引き出す死亡リスク62%ダウンの健康茶の講座と、健康体操を行います。



暖かくなる季節、健康意識を高めましょう。

日 時 ①3月17日(火) 午前10時～正午

②3月18日(水) 午前10時～11時30分

場 所 高麗川公民館 ①実習室、②大集会室

定 員 各20人(先着順)

対 象 どなたでも

内 容 ①健康茶講座 ②健康体操

講 師 ①大塚真理さん(アロマ講師)

②フクシ・エンタープライズスポーツインストラクター

参加費 ①500円 ②無料

持ち物 ①筆記用具 ②運動のできる服装、飲み物、タオル

申込み 3月14日(土)までの午前8時30分から

午後5時までに費用を添えて直接、
高麗川公民館(☎989-9110)へ

※日・月曜日を除く



奥むさし駅伝 地区対抗の部 準優勝！



第18回奥むさし駅伝競走大会が1月26日に開催され、高麗川地区体育協会チームが出場しました。

選手・役員共に一丸となり大会を盛りあげてきました。

今年は地区対抗の部、準優勝になることができました。

高麗川公民館に賞状、カップを飾っています。是非見にいらしてください。 高麗川地区体育協会長 中嶋富雄

☆公民館ロビー展示☆

高麗川小学校児童作品展

◆書初め◆ 3月5日(木)まで

◆絵 画◆ 3月6日(金)～3月18日(水)

子育て応援隊・ポカポカ広場

3月10日(火)、24日(火)
午前10時～11時30分



☆ポカポカ広場時間内は、自由に入退場できます。

☆対象 未就園児とその親

☆申込 必要ありません。直接どうぞ！

3月24日(火)は、お楽しみ会です。

「おもちゃの病院」

壊れてしまったおもちゃをお持ちください。

「日高市おもちゃドクターの会」の皆さんが診察・治療してくれます。(人に害を与える恐れのあるものは不可)

日時 4月11日(土)

受付 午前9時～正午

返却 午後1時～3時

場所 高麗川公民館 1階実習室

修理代 無料(1人5個まで)

＊＊忘れ物等の処分について＊＊

公民館では、これまで預かっていた忘れ物や落とし物を、今月末に処分いたします。

心当たりのある方は、公民館へお尋ねください。

こんな物を預かっています。

タオル、ハンカチ、帽子、水筒、おもちゃ など…

楽しく歩こう！

定例健康ウォーキング

☆テーマ 春のメツツアと高麗丘陵を散策

☆日時 4月10日(金) ※雨天中止

午前9時～正午頃

☆集合 高麗川南公民館

☆持ち物 飲み物、タオル、帽子

生き生き手帳(お持ちの方)

☆講師 運動普及推進員の方

☆申込み 4月9日(木)までに電話または

直接、高麗川公民館へ(☎989-9110)



つるし雛の展示を行っています

上鹿山在住の堀越はる枝さんが、制作されたつるし雛の展示を行っています。

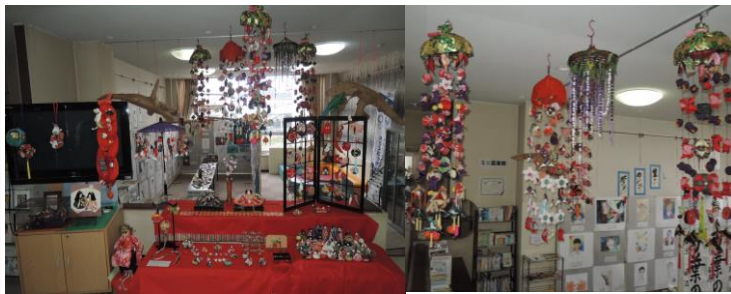
早春の一日、華やかなつるし雛を是非、見にいらしてください。

期間 3月10日(火)まで

場所 高麗川公民館 1階ロビー

展示者 堀越はる枝さん

問合せ 高麗川公民館(☎989-9110)



☆公民館ふぉと・れぽーと☆

1月18日、2月8日、市民歴史講座を行い、縄文時代の景観について知識を深めることができました。



1月25日、2月1日、心がほっと休まるお灸体験を行い、つぼを見つけることができました。



2月12日、はじめての指ヨガを行い、心身のリフレッシュを図り、健康への意識を高めることができました。



2月18日、魚のさばき方教室を行い、あじの三枚おろしのやり方を学ぶことができました。

