



高麗川公民館だより

平成29年9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

季節の食材を使って簡単でヘルシーな料理にチャレンジしましょう！初めての方でも大丈夫です。

- *日 時* 9月16日(土) 午前9時30分～午後1時
- *場 所* 高麗川公民館
- *対 象* 成人男性
- *人 数* 15人(申し込み順)
- *メニュー* まいたけご飯、イワシの包み揚げ 他
- *講 師* 高麗川ヘルスマイトの皆さん
- *参加費* 600円(当日集金)
- *持ち物* エプロン、三角巾(髪を覆えるもの)、筆記用具
- *申込み* 12日(火)までに、電話または直接高麗川公民館へ(☎989-9110) ※第2月曜日を除く



内閣府では、男性の料理への参画促進への第1歩として、簡単に手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯」と命名し、「おとう飯」始めようキャンペーンを実施しています。

『高麗川地区ウォーキング』

秋の高麗川遊歩道を歩きます。ノルディックウォーキングスタイルでの参加もできます。

- 日 時 10月15日(日) 午前9時～正午
- 集 合 北平沢運動場
- 定 員 100名(申し込み順)
- 持ち物 飲み物、タオル、帽子
- 参加費 無料
- 申込み 10月11日(水)までに、高麗川公民館へ(☎989-9110) ※第2、4月曜日を除く



主 催 高麗川地区体育協会・高麗川公民館
※当ウォーキング参加者は、11月25日(土)、26日(日)に開催される日高かわせみの里ツデーウォークの参加費を高麗川地区体育協会が負担します。

子育て応援隊・ポカポカ広場

9月12日(火)、26日(火)

午前10時～11時30分

☆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！



高麗川地区体育祭のお知らせ

- ☆期 日☆ 10月1日(日)【予備日なし】
開会式 午前8時開始
- ☆会 場☆ 高麗川小学校校庭
- ☆駐車場☆ 市役所・公民館駐車場をご利用ください。二輪車は校舎裏の駐輪場へお願いします。
- ☆主 催☆ 高麗川地区体育協会・高麗川公民館
- ※詳しい内容については、プログラムをご覧ください。



料理講習会



コバトン健康メニューに挑戦しましょう！
ヘルスマイトが丁寧に調理法をお伝えします。
お気軽にご参加ください。

- 日 時 9月26日(火) 午前10時～午後1時
- 会 場 高麗川公民館 実習室
- 対 象 成人一般
- 人 数 24名(先着順)
- 参加費 300円(当日集金)
- 講 師 高麗川ヘルスマイトのみなさん
- 持ち物 エプロン、三角巾、手拭タオル、筆記用具
- 申込み 9月22日(金)までに電話または直接、高麗川公民館へ(☎989-9110) ※第2、4月曜日を除く



メニュー ゆで豚のだし浸し、ナスの丸煮、さつま汁、甘酒ゼリー 等

主 催 高麗川公民館、保健相談センター
※当日は料理講習会講義として県が推進している健康長寿サポーター養成講座(15分程度)開催予定です。

「Kids英会話」サークル仲間大募集！

アイルランド人の先生による、小学生レベルの楽しいレッスンです。

明るく、楽しく英会話を習得しましょう！

- 日 時 : 毎月第4土曜日
- 時 間 : 午後4時15分～5時15分
- 場 所 : 高麗川公民館
- 会 費 : 月1,000円
- 講 師 : キャロル先生
- 連絡先 : 米田 ☎090-4377-9743



楽しく歩こう！
定例健康ウォーキング
 ☆テーマ 市内農家巡り
 ☆内容 果物、野菜農家や園芸農家を見学しながらウォーキングをします。
 ☆日時 10月26日(木) 午前9時～正午
 ※雨天中止
 ☆集合 高麗川公民館
 ☆持ち物 飲み物、タオル、帽子、お金(買い物をする方)、生き活き手帳(お持ちの方)
 ☆対象 成人一般
 ☆講師 運動普及推進員の方
 ☆申込み 10月25日(水)までに電話または直接、高麗川公民館へ

女性のための就職応援セミナー
 日時：10月27日(金) 午前10時～11時30分
 会場：日高市保健相談センター(生涯学習センター内 日高市鹿山370-20)
 テーマ：理想の働く自分を考えよう
 対象：子育て中の就職を希望する女性(お子さん同伴可)
 定員：10名 ※定員になり次第、締切となります。
 参加費：無料
 託児：お子さんは同伴となります。見守り保育があります。
 その他：雇用保険受給者でご希望の方には受講証明書を発行いたします。
 <申込・問い合わせ>
 総務課 市民活動・人権推進担当(本庁舎2階)
 電話：042-989-2111(内線2237)

平成29年度(第47回)高麗川公民館文化祭

11月4日(土)午前9時30分～午後4時
11月5日(日)午前10時～午後3時

- 体験コーナー ●模擬店 ●作品展示コーナー
- チャリティフリーマーケット ●発表会 など

フリーマーケット出店者を募集します！

*日時：11月5日(日) 午前10時～午後3時
 *場所：高麗川公民館 駐車場
 *費用：売上の一部をチャリティとしてご協力願います。
 *資格：高麗川公民館登録サークル、高麗川地区在住の方
 *申込み：9月30日(土)までに高麗川公民館へ



いえで獲れた野菜を文化祭で販売していただける方を募集します！

*日時 11月5日(日) 午前10時～午後3時
 *場所 高麗川公民館 駐車場
 *費用 売上の一部をチャリティとしてご協力願います。
 *資格 高麗川公民館登録サークル、または高麗川地区在住の個人の方
 *申込み 9月30日(土)までに高麗川公民館へ



●●● 一般作品応募要項 ●●●

種目	規 格 等	申し込み・搬入等
書 画	題は自由で1人1点。 絵の大きさは8号以下。	【申し込み】 下記出品申込書を9月30日(土)までに高麗川公民館へ 【搬入】 11月3日(金) 午後3時30分～5時 ※出品者が飾りつける。 【搬出】 11月5日(日) 午後3時～5時 【申し込み・提出】 9月30日(土)までに高麗川公民館へ 提出用紙(形式は自由)に住所・氏名・電話番号を記入し提出ください。また、作品集には氏名が掲載されますのでご了承ください。入選作(小色紙・短冊)は文化祭の後お渡ししますので、ご希望の方は公民館までお越しください。
写 真	題材は自由で1人1点。大きさは、カラーキャビネ以上、白黒は四つ切り以上。	
手工芸	題材は自由で1人3点以内。(編み物、刺しゅう、貼り絵、アートフラワー、染織、木工、陶芸、漆芸など)	
俳 句	季題「水澄む」(みずすむ)と「吊し柿」(つるしがき)を使った句を必ず入れる。その他“自由題で秋の雑詠”計5句以内。 ※三光、五客、七佳作を展示	
川 柳	題は「散歩」(さんぽ)で5句以内。 ※三才、五客、七佳作を展示	

↓ *作品貼付用* (他の様式でも構いません)

切り取り線

作品名	
分館名	
氏名	

出品申込書 *公民館へ提出用(コピー可)

作品名	
分館名	
氏名	
住所	日高市
電話	
サイズ	縦 (cm×横 cm)