



※ 笑顔で明るく ※

No.324 令和4年7月1日号

高萩北公民館だより



発行 日高市高萩北公民館
TEL 042-989-7322
FAX 042-989-9948

住所 〒350-1206 日高市大字旭ヶ丘997番地1
Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)

公民館 健康サタデー やってみようポッチャ

毎月第2土曜日は公民館でポッチャを楽しもう！
高萩北地区体育協会によるペタンクやモルックも
体験できますよ！（雨天時はポッチャのみ）
健康ポイント手帳をお忘れなく！



参加無料
当日受付 直接お越しください

日時 7月9日(土)・8月13日(土)
午前9時～正午頃
場所 高萩北公民館 第1集会室・
ゲートボール場(第3駐車場)
協力 高萩北地区体育協会

健康ポイント手帳を登録して、健康ポイント事業に参加しませんか

日々のウォーキング、市がん検診、公民館事業への参加等でポイント進呈しています。100ポイント以上獲得して
報告すると、上位1,000人及び抽選で500人に地域商品券2千円が贈呈されます。

健康ポイントの獲得には健康ポイント手帳の登録が必要です。健康ポイント手帳は公民館でも配布中です！
登録用紙に必要事項を記入して公民館に提出するだけで登録できます。手帳には限りがありますのでお早めに！

胡弓体験教室

日時 7月27日(水) 午前10時～正午頃
場所 高萩北公民館 第2集会室
指導者 新井朝子さん(胡弓研究会指導者)
定員 10人 (参加無料)
持ち物 特になし(胡弓は指導者が用意)
申込み 7月6日(水)から7月20日(水)までに、
電話または直接、高萩北公民館へ。



胡弓は日本の伝統楽器です。
三味線に似ていますが、楽器
全体を回しながら弓を弾き音を
出すので、ヴァイオリンのような
伸びのある音を奏でます。
今回は童謡「花嫁人形」を練
習します。擦弦楽器ならではの
優雅な調べをあなたも奏でてみ
ませんか。初心者大歓迎です。

高萩北公民館ミニギャラリー
なみきみち



7月26日(火)まで
1階ロビーに展示中です
ご来館の際には、ぜひ素敵な
絵手紙作品をご覧ください。

夏休み自主学習室の開放について

学校の夏休み期間中に公民館の空き部屋を自主学習室として開放します。

期間 7月22日(金)から8月25日(木)まで

利用時間 午前9時から午後5時まで

第2・第4月曜日を除く

※事前予約は不要ですが、利用時には事務室にお声掛けください。

なお、事前に電話での空き状況の確認をおすすめします。

※利用の際は、感染症拡大防止のためマスク着用や消毒、換気をお願いします。
また、水分補給を除く飲食は禁止です。

体育祭の代替行事を検討しています

感染症拡大防止のため、昨年度の第38回に引き続き
第39回高萩北地区体育祭は中止します。

なお、体育祭の代替行事として、分館対抗による高萩
北地区グラウンドゴルフ大会を10月2日(日)の午前中
に高萩北小学校校庭で開催することを検討しています。

詳細が決まりましたら皆様にお知らせします。

第41回高萩北公民館文化祭を開催します

日時 10月29日(土) 午前9時から 午後4時まで
10月30日(日) 午前9時から 午後3時まで

今年度は作品展示のほか、屋外のフリーマーケット※、
登録サークルによる芸能発表等を予定しています。

出品、出店等については追ってお知らせします。

※手作り小物など物品販売。(飲食はまだできません。)

いつもご理解・
ご協力をいただき
ありがとうございます



新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため
公民館にお越しの際は 検温のうえ マスクを着用し
手指消毒を徹底するほか 参加者間の適切な距離を保ちましょう
体調不良の時は来館しないようにしましょう
また、公民館の使用中の換気、使用後の消毒等の徹底について
引き続きご協力をお願いいたします。

今後もよろしく
お願いします!



ひよこルーム

7/20 (水)

毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
0歳児～就園前のお子さんと保護者の遊び場、
おしゃべり・情報交換の場です
●本の読み聞かせもお楽しみに!

牛乳パックで
工作します!

ひだか
子育て応援隊

赤ちゃんひろば

7/28 (木)

毎月第4木曜日 午前10時～正午
ハイハイまでの赤ちゃんと保護者や
妊婦さんの交流広場です。

保健師さん
が来ます!



場 所 高萩北公民館 休養室

事前申し込みは不要。時間内の出入りも自由です。

問合せ 子育て総合支援センター ☎042-985-8020

※感染症拡大防止のため予告なく中止する場合があります



ひよこルームのスタッフさんが、今年も七夕飾りを作ってください
しました。7月7日(木)まで、高萩北公民館のロビーで七夕飾りを
しています。

カラフルな短冊も用意していただきましたので、来館の際には皆
さんの願いを込めて飾ってみませんか?

(→「ハーラウケアラニアロハフラアネラ」の皆さんも、公民館
でのレッスン後、思い思いの願いを短冊に託してくれました。)



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、「健康」と「要介護」の中間の段階とされています。

兆候に早く気づき、日常生活を見直すことで進行を遅らせ元気な状態を取り
戻すことができます。

日 時 7月19日(火) 午前10時～11時30分

内 容 ①管理栄養士による栄養とフレイル予防の講話

②日高市健康ロコモ体操

定 員 20名(事前に申し込みが必要)

場 所 高萩北公民館 第1集会室

対 象 高萩地域にお住まいの65歳以上の方

申込みは高萩地域包括支援センターへ ☎042-984-3001

日高ロコトレ教室

8月はお休みです
次回9月6日を
お楽しみに!

自宅でロコモ体操
を続けましょう



いつもありがとうございます

7月の除草作業

6日(水) 20日(水)

午前8:30 から 30分程度

※ 雨天中止。

※ 体調の悪い方はお休み
してください。

降雨時の駐車場についてのお願い

テニスコート脇の駐車場について、砂利敷きの保護のため、降雨時及び降雨後
のぬかるんだ状態の時は閉鎖していますので、第1駐車場が満車の際は敷地南側
の第2駐車場をご利用ください。

なお、駐車台数には限りがありますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

館内清掃のお知らせ

7月17日(日)は館内床のワックス清掃を行うため、部屋の利用はできません。
※テニスコートの利用、図書館の本の貸出・返却は可能です。