❀ 笑顔で明るく ❀　　No.330　令和５年１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　〒350-1203 日高市大字旭ケ丘９９７番地１
Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
HP　http://www.city.hidaka.lg.jp/（日高市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ）

謹賀新年

日ごろより多大なるご支援、ご協力をいただき誠にありがとうございます。皆様にとって、この一年が健康で明るい年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

令和５年元旦　　高萩北公民館　職員一同

公民館健幸サタデー　健幸ポイント事業

やってみようボッチャ！

公民館でボッチャ、ペタンク、モルックを体験しよう！
（雨天時はボッチャのみ）

日　時　１月14日（土）午前９時～正午頃
場　所　高萩北公民館 大集会室・ゲートボール場（第3駐車場）
協　力　高萩北地区体育協会

当日受付

公民館健幸サタデー　健幸ポイント事業

親子でオリジナルのマルちゃん焼そばを作ろう

麺とソースを組み合わせて･･･ｵﾘｼﾞﾅﾙﾊﾟｯｹｰｼﾞ作り！

日　時　１月21日（土）午前10時から正午頃まで
場　所　高萩北公民館 大集会室
指導者　東洋水産株式会社
定　員　20組（年中から小学2年生までの親子）
申込み　１月７日（土）から、電話または直接、高萩北公民館へ

バーチャル工場見学もお楽しみに！

公民館健幸サタデー

２月 定例健幸ウオーキング

［川越七福神巡り 約7km］妙善寺（毘沙門天）⇒天然寺（寿老人）⇒喜多院（大黒天）⇒成田山（恵比寿天）⇒蓮馨寺（福禄寿神）⇒見立寺（布袋尊）⇒妙昌寺（弁財天）

日　時　２月４日（土）午前９時～正午頃　※雨天中止
集　合　JR 川越駅改札前（※川越駅で解散します。）
対　象　成人
定　員　15人（申し込み順）
持ち物　マスク、飲み物、履きなれた運動靴
指導者　日高市運動普及推進員の皆さん
申込み　１月10日（火）から直接または電話で高萩公民館へ

青い旗を目印に集合
※当日申込は不可

公民館健幸サタデー

消しゴムはんこ体験教室

消しゴムを彫って作る消しゴムはんこは身近な素材で気軽に始められるのが魅力です。まずは体験してみませんか？

日　時　２月11日（土）、３月11日（土）　午後１時30分～3時頃
場　所　高萩北公民館 大集会室
対　象　中学生以上ならどなたでも
定　員　各回 15人
参加費　500円（材料費・各回当日集金）
持ち物　筆記用具、ある方は彫刻刀（丸、三角）、カッターナイフ、マット
指導者　EMIさん（消しゴムはんこ Sunny 講師）
申込み　１月28日（土）から電話または直接、高萩北公民館へ

お花の消しゴムはんこを彫って、カラフルにスタンプします。

公民館健幸サタデー

市民歴史講座「素材のチカラ－素材から探る縄文人の活動と暮らし－」

縄文土器に含まれる鉱物や石器の石材研究から、縄文人の暮らしや交流が予想以上に広域にわたる事がわかってきました。今回は、身近な資源である「土」と「石」を素材にした道具の作り方、使い方を通して、素材を熟知した縄文人の活動の一端に迫ってみたいと思います。どなたでも申込み出来ます。また、一回のみの参加もできます。

〈第１回〉　１月28日（土）　午後２時から４時　高萩公民館（多目的ホール）
［内容］縄文土器の胎土分析が目指すところ　［講師］帝京大学文化財研究所　河西 学さん

〈第2回〉　２月18日（土）　午後２時から４時　高萩北公民館（大集会室）
［内容］多様な器の形と「縄紋」人の「あく抜き」技術－民俗考古学から見えてきた縄紋土器の機能－
［講師］物質文化研究所「一芦舎」　名久井 文明さん

〈第3回〉　３月18日（土）　午後２時から４時　高萩公民館（多目的ホール）
［内容］石器石材の鑑定が縄文交流史に果たす役割　［講師］考古石材研究所　柴田 徹さん

［申込み］１月11日（水）から電話または直接、高萩公民館へTEL042-989-2145　［定員］各回 40 人（申込み順）
◆ 講座内容についての問い合わせは 生涯学習課 文化財担当へ TEL042-985-0290 ◆

いつもご理解・ご協力をいただきありがとうございます

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

1/18（水）毎月第３水曜日

午前 10 時～11 時 30 分

0歳児から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

◆ 今月は 鬼のお面作り ◆

本の読み聞かせもお楽しみに

ひだか
子育て応援隊

高萩北公民館２階和室
事前申し込み不要
時間内出入り自由
―問合せ―
子育て総合支援センター
☎042-985-8020

赤ちゃんひろば

1/26（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。

※どちらも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

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、要介護となるリスクが高くなった状態です。
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　1月16日（月）午前10時～11時30分
内　容　①脳トレ
　　②日高市健康口コモ体操

対 象　高萩地域在住の６５歳以上の方

日高口コトレ教室

日高市健康口コモ体操は、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。
足腰の維持にとても効果があり、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　2月7日（火）午後１時30分～3時
内　容　①日高市健康口コモ体操
　　②痛みの緩和･予防に関する体操と講話

定 員　各20名(申込み順)

場 所　高萩北公民館 大集会室

申込みは**高萩地域包括支援センター**へ　☎042-984-3001

スマホなんでも相談会

スマートフォン使いこなしていますか？
あなたのスマートフォンの操作で知りたいことを
講師がマンツーマンでアドバイスします。

日　時　1月11日(水)、21日(土)　午前9時30分～11時
場　所　高萩北公民館 調理室(11日)、集会室(21日)
対　象　スマートフォンをお持ちの方
講　師　[スマホ教室]スマホ1年生
　　遠藤裕太さん･金澤郁美さん
持ち物　スマートフォン、マスク

当日受付
直接お越しください

輝多っ子サポーターズ メンバー大募集

高萩北地区地域学校協働本部では高萩北地区の小中学校への地域の支援を継続し、ともに発展していくため、４つのチームによる**輝多っ子サポーターズ**を結成します。

チームK
Kankyo－環境
花壇の整備
図書の整理
清掃活動
資源回収
など

チームI
Intelligence－学習支援
昔遊び　学習支援
ミシン　読み聞かせ
卒業講話　合唱祭
フレンドリースクール
など

チームT
Takahagikita－地域
ふれあい音楽会
アフタースクール
体育祭　文化祭
ジャンプ大会
など

チームA
Anzen－安全
見守り隊
夜間パトロール
地区懇談会 BJ自転車
フレンドリースクール
など

そこで、高萩北公民館ではそれぞれのチームメンバーを募集します。メンバーのみなさんには「できるときに、できることを」協力していただけたらと思います。もちろん全チームに関わっていただく方･･･大歓迎です。また、活動は一例です。「こんなことができる」、「こんなことできるといいんじゃないか」ということもありましたら、お知らせください。地区の皆様のご参加をお待ちしています。

高萩北地区地域学校協働活動推進員　髙沢 次男　　高萩北公民館長　今田 麻弓（042-989-7322）