



高萩北公民館だより



発行 高萩北公民館 住所 〒350-1203 日高市大字旭ヶ丘997番地1
 TEL 042-989-7322 Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
 FAX 042-989-9948 HP http://www.city.hidaka.lg.jp/ (日高市ホームページ)

公民館健幸サタデー

やってみようポッチャ

高萩北地区スポーツ協会によるペタンクやモルックも体験できますよ！（雨天はポッチャのみ）

日時 4月13日（土）・5月11日（土）・6月8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）

対象 どなたでも参加できます。当日受付 直接お越しください。

参加費 無料 協力 高萩北地区スポーツ協会 問合せ 高萩北公民館



公民館健幸サタデー

行楽弁当作り教室

春の行楽に嬉しい折詰弁当を作ります！

- ・鮭入り菜飯の茶巾寿司
- ・チキントマトソテー 筍添え
- ・桜餅



日時 4月20日（土）午前9時30分～12時30分頃
 場所 高萩北公民館 調理室
 指導者 斉藤 はつ恵さん（料理サークル「独活の会」指導者）
 （フードコーディネーター）

対象 成人
 定員 16名（申込み順）
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル
 参加費 1,000円（当日集金します。材料・折詰容器代）
 4月6日（土）から4月17日（水）までに、直接または電話で
 申込み 高萩北公民館へ ※定員次第、受付終了します。

※献立は市場状況により変更することがあります。

公民館健幸サタデー

高萩公民館共催事業

5月の定例健幸ウォーキング

一緒に新緑の女影路を巡りましょう

日時 5月11日（土）午前9時～正午頃
 集合 高萩公民館（解散も公民館です）
 対象 成人
 定員 30人（申し込み順）

指導者 日高市運動普及推進員の皆さん
 持ち物 飲み物、履きなれた運動靴
 申込み 4月10日（水）から直接または電話で高萩公民館へ
 電話 042-989-2145

犬の登録と狂犬病予防集合注射のご案内

輝多っ子アフターすく～るスタッフ募集

日時 4月12日（金）午後2時30分～3時30分
 場所 高萩北公民館 敷地東側
 問合せ 環境課生活環境担当 042-989-2111（内線3394）
 飼い主の皆さんへお願い



- ・犬を制御できる人が連れてきてください。
- ・当日は首輪をしっかり締め、リードを短く持ってください。
- ・犬がふんをした場合は、飼い主が責任を持って始末してください。

令和6年度の「輝多っ子アフターすく～る」を開催するにあたりスタッフを募集しています。「輝多っ子アフターすく～る」とは、月1回から2回、放課後の小学校等を使い、地域の方を指導者としながら、勉強やスポーツ・文化活動、異学年交流等の取組を推進する事業です。
 子どもたちが、より安全に、楽しく活動するためには、一人でも多くの方の協力が必要となります。スタッフとして登録していただいた方には、活動回数に応じて、謝礼をお支払いします。
 詳しくは高萩北公民館へお問い合わせください。

除草作業にご協力をお願いします。

公民館ミニギャラリー

毎年、利用者の皆様にご協力をいただき、4月から10月まで公民館の除草作業を実施しております。
 今月は下記のとおり実施します。

4月9日（火）・4月23日（火）午前8時30分～9時までの30分程度
 （雨天中止）体調のすぐれない方はご遠慮ください。

高萩北公民館登録サークル「絵手紙つくりの会」による絵手紙作品を展示します。皆さん、ご来館の折にはぜひ素敵な作品をご覧ください。

場所 高萩北公民館 ミニギャラリー「なみきみち」
 期間 4月17日（水）～5月15日（水）



ひよこルーム

4月17日(水) (毎月第3水木曜日)
午前10時～午前11時30分
今月は鯉のぼりを作ります!
本の読み聞かせや手遊びもお楽しみに!!



ひだか
子育て応援隊

赤ちゃんひろば

4月25日(木) (毎月第4木曜日)
午前10時～正午
今月は鯉のぼりを作ります!
ハイハイまでの赤ちゃん親子と
妊婦さんの交流広場です。



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

つながりの場～認知症をもっと知る場&認知症について語れる場～

認知症の有無にかかわらず、「話したい」「聴いてほしい」ことなどなたでも参加できる『つながりの場』を開催しています。認知症サポーターの方の参加も大歓迎です。

日時 4月11日(木) 午後1時30分～3時30分 場所 調理室
高萩地域包括支援センターの出張相談会～高齢者のなんでも相談窓口～も同時開催しています。
プライバシーに配慮した相談スペースを用意しております。(要予約)

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 4月15日(月) 午前10時～11時30分
場所 高萩北公民館 大集会室
内容 ・フレイル予防の講話
・日高市健康ココモ体操
対象 65歳以上で高萩地域在住の人(申込制)

日高口コトレ教室

日高市健康ココモ体操は、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。転倒や骨折をしない足腰を作るのにとっても適しています。

日時 5月7日(火) 午後1時30分～3時
場所 高萩北公民館 大集会室
内容 ・転倒予防
・日高市健康ココモ体操
対象 65歳以上で高萩地域在住の人(申込制)

つながりの場・はつらつ健幸教室・日高口コトレ教室
お問合せは、高萩地域包括支援センター 電話042-984-3001に連絡してください。

公民館から大規模修繕工事のお知らせ No.1

令和6年度が始まり、当館は大規模改修工事を行うこととなりました。昭和57年4月に開館し、42年の歳月を経て地域に根付いた公民館として役割を果たしてまいりましたが、施設の設備類の著しい老朽化や、性能の劣化が生じたため改修を行うものです。

主な改修内容といたしまして館内の床張り替え、壁の塗り替え、トイレの全面改修、照明のLED化、バリアフリー化、外壁の塗装、屋上防水、外構工事、テニスコート改修、フェンスの一部改修を予定しています。工事にあたり、館内及び敷地が使用できない期間※が発生します。この間は全面休館となります。ご不便をお掛けしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 現段階では、7月1日から9月末までの休館期間を設定しております。

今後詳細が決まりましたら、高萩北公民館だより、市ホームページ等でお知らせしてまいります。

令和6年度高萩北公民館 分館長を紹介します

今年度1年間、どうぞよろしくお願ひします。

(敬称略)

分館名	分館長名	分館名	分館長名
旭ヶ丘	江口 邦彰	日高団地3	都甲 正美
高萩北	星川 和範	日高団地4	佐藤 米子
駒 寺	高沢 次男	日高団地5	遠藤 司
栄新田	和泉 美鈴	日高団地6	野田 智明
森 高	原田 智宏	高萩新宿	松下 睦子
日高団地1	岩井 聡	日高台	井口 禎男
日高団地2	山下 博	相 原	波形 好夫

※前年度の分館長の皆さん、お疲れさまでした。

令和6年度公民館スタッフ

企画運営委員	川邊 泰博
〃	若林 清介
〃	池野 義一
〃	新 本橋 薫
〃	新 小松 泰子
館 長	湯本 考一
主 査	新 関谷恵利子
会計年度任用職員	石井美菜子
〃	荒井 光雄

【企画運営委員の退任】 三宅代表委員・山中委員「10年間お世話になりました。今後もサークル活動を頑張ります。」
【公民館職員の変動】 上主査「2年間お世話になりました。」 関谷主査「これから宜しくお願ひします。」