



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 FAX 042-989-9948
Email kitakou@city.hidaka.lg.jp
HP <http://www.city.hidaka.lg.jp/> (日高市ホームページ)



公民館健幸サタデー

高萩北地区スポーツ協会・高萩北公民館共催事業

高萩北地区モルック大会

日時 令和7年3月8日(土) 受付 午前8時30分
競技時間 午前9時～正午頃

場所 ゲートボール場(第3駐車場) ※雨天中止

申込み 当日受付で事前申込みは不要です。

対象 高萩北地区在住の人

賞品・参加賞があります!



令和7年度 高萩北公民館利用団体登録(更新)について

公民館利用団体(サークル)の登録は年度ごとに行い、令和6年度に登録を受けているサークルも令和7年度の登録(更新)が必要です。公民館利用団体登録申請書を3月14日(金)までに提出してください。

また、更新予定のサークルで申請時の添付書類(決算書)などが遅れる場合は、必ず公民館にご相談ください。

【新サークルの登録について】

公民館利用登録団体(サークル)には、早期予約などの支援を行っています。

(※一般予約は前月から受付のところ、前々月中に予約を受付します。)

これから公民館を利用してみたい人は、お気軽に公民館にご相談ください。

※公民館利用登録団体…公民館の運営方針に則して、自主的・継続的・継続的に活動できる、会員が5名以上(半数が市内在住者等)の団体について登録しています。



令和7年度 高萩北公民館テニスコートの利用について

高萩北公民館テニスコートを利用するには、年度ごとに「チーム登録」が必要です。

令和7年4月分からの予約をするときは、あらかじめチーム登録申請書を公民館に提出し登録を受けてください。

※「チーム」は、2人以上で、代表者及び構成員の大半が市内在住・在勤の人の場合登録でき、市外の人も加わることができます。なお、構成員が小学生以下のみのチーム登録はできませんので、必ず保護者がチーム代表者となり、利用時間中も常時同伴をお願いします。

利用料金 1回 2時間 300円

利用時間 3月から10月まで 午前9時から午後7時までの2時間単位

11月から2月まで 午前9時から午後5時までの2時間単位

利用回数 毎月7回まで予約できます。ただし、土曜・日曜・祝日は利用希望が多いため予約は2回までとなります。



公民館健幸サタデー

高萩南北ふるさと散歩 ～のんびり萩っぽ～

高萩公民館と共催

小畔川沿いの遺跡群とふるさと歴史を巡る 約5km

日時 令和7年4月12日(土) 午前9時から午前11時30分頃 ※雨天中止

集合・解散 高萩北公民館

対象 成人

定員 20人(申込み順) ※当日申込不可

協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん

参加費 無料

持ち物 飲み物、タオル ※履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 3月15日(土)から直接または電話で高萩北公民館へ。

小冊子配布します!



行楽弁当作り教室

春の行楽にうれしい季節の弁当を作ります！

日 時 令和7年4月26日(土) 午前9時30分から12時30分頃
場 所 高萩北公民館 調理室
指導者 齋藤 はつ恵さん(フードコーディネーター)
対 象 成人
定 員 16人(申込み順)
参加費 1,000円(材料・容器代) ※当日集金します。
持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具
申込み 4月5日(土)から4月18日(金)までに直接または電話で高萩北公民館へ。
※定員になり次第、受付終了します。



- ・ライスバーガー
- ・ブロッコリーと五色豆のサラダ
- ・豆腐ドーナツ

※献立は市場状況により変更することがあります



放課後子ども教室 輝多っ子アフターすく〜る 活動報告

令和6年度の「輝多っ子アフターすく〜る」は、11月から2月まで全4回、高萩北小学校体育館で行いました。1年生9人、2年生3人、3年生10人、4年生4人、5年生2人の計28人が参加し、実行委員のスタッフとともに名札づくり、お楽しみ会、凧作り・凧あげ、ボッチャなど元気に活動しました。来年度も活動を予定しております。募集を楽しみにしてお待ちください。



ボッチャのルールを
教えてもらいました



ひよこルーム

3月19日(水)(毎月第3水曜日)
午前10時から午前11時30分
対象 0歳児〜就園前のお子さん
牛乳パックでボールを作ろう
絵本読み聞かせ・手遊びもお楽しみに！

ひだか
子育て

赤ちゃんひろば

3月27日(木)(毎月第4木曜日)
午前10時から正午
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、どなたでも参加できる『つながりの場』を開催します。

日 時 3月13日(木) 午後1時30分から3時30分 場 所 高萩北公民館 調理室
申込み 高萩地域包括支援センター 電話042-984-3001

※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)

はつらつ健康教室〜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す。「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 3月17日(月) 午前10時から11時30分
場 所 高萩北公民館 大集会室
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

日高ロコトレ教室

日高市健康ロコモ体操は、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。
足腰の維持にとっても効果があり、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。

※ロコモの確認ができます

日 時 4月1日(火) 午後1時30分から3時
場 所 高萩北公民館 大集会室
内 容 理学療法士によるロコモティブシンドローム予防の体操
(日高市健康ロコモ体操、ストレッチ、有酸素運動)

はつらつ健康教室 対 象 65歳以上で高萩地域在住の人
日高ロコトレ教室 定 員 30人(申込み制) 高萩地域包括支援センター 042-984-3001



4月の除草作業のお知らせ

利用者の皆様にご協力をいただき、公民館の除草作業を実施しております。
今月の実施日は下記のとおりです。

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

