✿ 笑顔で明るく ✿　No.361　令和7年　8月1日号発行

高萩北公民館だより

発　行　高萩北公民館　　住所　〒350-1203　日高市大字旭ケ丘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/
（日高市ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ）

夏休み自主学習室の開放について

期　　間　　8月25日（月）まで　　利用時間　　午前９時から午後５時まで
自主的な学習への支援を目的として、小中学校の夏休み期間中、公民館の空き部屋を自主学習室として開放します。
※当日の空き状況等について、電話での確認をおすすめします（事前予約はできません）。

サークル等文化祭参加代表者説明会

文化祭に参加するサークル等の団体を対象に代表者説明会を行います。
日時　９月10日（水）午後１時30分～３時　　場所　高萩北公民館　大集会室

健幸ポイント事業　寿大学①「特殊詐欺の防犯講話」

高萩地域包括支援センターと共催

振り込め詐欺やひったくり、空き巣等の犯罪被害防止対策をわかりやすくお伝えします。
日　時　９月12日（金）午前10時30分から11時30分
場　所　高萩北公民館　大集会室
講　師　飯能警察署生活安全課職員及び日高市危機管理課職員
対　象　成人　　人　数　30人（申込み順）
参加費　無料　　持ち物　筆記用具
申込み　8月13日（水）から直接または電話で高萩北公民館へ。

公民館健幸サタデー　健幸ポイント事業　高萩公民館と共催

日高歴史名勝60選を巡る（第2回）～高萩南北ふるさと散歩～

古の慈光寺道・鎌倉街道Ⅱと石造物を巡る約5.5km
日　　時　９月20日（土）午前９時から正午頃　　※雨天中止
集合・解散　高萩公民館
対　　象　成人
定　　員　20人（申込み順）※当日申込不可
協　　力　のんびり萩っぱサポーターの皆さん
持 ち 物　飲み物、健幸ポイント手帳（お持ちの方）、タオル　※履きなれた運動靴でおいでください。
申 込 み　８月29日（金）から高萩公民館へ連絡してください。電話989-2145

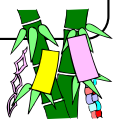
小冊子配布します！

第42回高萩北地区体育祭

日　　時　10月５日（日）午前９時から正午
会　　場　高萩北小学校　校庭　　【雨天　高萩北中学校　体育館】
主　　催　高萩北公民館・高萩北地区スポーツ協会
実施種目　分館対抗種目３種目、個人参加種目４種目
※自由参加・事前登録なし

☆詳細については、９月１日号公民館だよりと一緒に体育祭パンフレットを配布いたします。

放課後子ども教室 輝多っ子アフターすく～る 活 動 報 告



７月７日（月）高萩北小学校体育館にて七夕かざりを作りました。
子どもたちによって短冊などが飾りつけられた笹竹を北小学校廊下に展示しました。

除草作業について

８月の除草作業はありません。
※次回は、９月17日（水）予定です。よろしくお願いします。

高萩北公民館登録団体　サークル紹介『墨友会』

体験教室　色紙に白黒の紅葉を描いてみませんか。

日時　９月18日（木）午後１時から３時
場所　高萩北公民館　学習室
対象　成人　持ち物　色紙、筆、硯、雑巾
定員　10名程度　　参加費無料
申込み不要。当日直接会場へお越しください。

水墨を通じ、花、風景から展覧会作品まで楽しんでいます。　活動日：第1･3木曜日　午後1時から3時
費用　月2,000円　　［墨友会］

川越ひだか団地まつり･みこし担ぎ手募集！

今年も８月17日（日）、日高団地ロータリー・中央通りで川越ひだか団地まつりが、盛大に開催されます。
まつりの実行委員会では、当日に神輿を担ぐ人を募集します。

集　合　ひだか団地ロータリー本部前（午前11時までに受付）
服　装　Ｔシャツ等
履　物　足袋、スニーカー等（サンダル等は禁止）
※手拭いタオルはご持参ください。

問合せ　実行委員会事務局　電話042-989-4185

ひよこルーム

８月20日（水）（毎月第3水曜日）
午前10時から11時30分
対象　０歳児～就園前のお子さん
ねずみふうせんを作ろう
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

８月28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。

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　　８月14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・問い合わせ　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　８月18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

日高高萩ロコトレ教室

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　９月２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）

はつらつ健幸教室　　対　象　　65歳以上で高萩地域在住の人　※申込み不要。直接会場へ。
日高ロコトレ教室　　問合せ　　高萩地域包括支援センター　電話 042-984-3001