



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)



謹賀新年



皆様には、健やかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より公民館事業にご支援、ご協力をいただきありがとうございます。本年も皆様のご利用を職員一同お待ちしております。

令和8年元旦 高萩北公民館職員一同



公民館健康サタデー
健康ポイント事業

やってみようボッチャ

今年度最後となります

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！ ※雨天時はボッチャのみ

日時 令和8年1月10日(土) 午前9時～正午頃

場所 大集会室・ゲートボール場(第3駐車場) **参加費無料**

対象 どなたでも参加できます。当日受付。



高萩北地区 人権学習会

【共催事業】地域学校協働本部(高萩北公民館)・
小中一貫教育校高萩北小学校PTA・高萩北中学校PTA

日時 令和8年1月20日(火)午前10時から11時30分(受付:午前9時30分) 対象 成人

場所 大集会室

定員 70人(※事前申込不要)

講演内容 「暮らしの中の人権」

持ち物 筆記用具

埼玉県県民生活部 人権・男女共同参画課 講師

参加費 無料

公民館健康サタデー
健康ポイント事業

日高歴史名勝60選を巡る(第4回) ~高萩南北ふるさと散歩~ 高萩公民館と共催

社寺と大地が語るひだかの歴史を巡る 約5.5km **協力 のんびり萩っぽサポーターの皆さん**

日時 令和8年1月24日(土) 午前9時から正午頃 ※雨天中止

参加者のみ小冊子配布します

集合・解散 高麗神社一の鳥居前 定員 20人(申込み順) ※当日申込不可

対象 成人

持ち物 飲み物、健康ポイント手帳(お持ちの方) ※履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 高萩公民館へ連絡してください。電話989-2145

参加費無料

公民館健康サタデー

2月の定例健康ウォーキング ~春を探しに女影路を歩こう~【約8.1Km】高萩公民館と共催

日時 令和8年2月7日(土) 午前8時50分から正午ごろ ※雨天中止

集合・解散 高萩公民館

対象 成人 定員 30人(申込み順) ※当日申込不可

指導者 日高市運動普及推進員

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 1月9日(金)から高萩公民館へ連絡してください。電話989-2145

参加費無料



公民館健康サタデー

高萩北地区スポーツ協会・高萩北公民館共催事業

高萩北地区ボッチャ大会・モルック大会

ボッチャ大会

日時 令和8年2月7日(土) 競技時間午前9時から正午頃

場所 大集会室、集会室

定員 2人1組 12組(申込み順) ※ペア(2人組)でお申込みください。

申込み 1月8日(木)から直接または電話で高萩北公民館へ

対象 高萩北地区在住の人



モルック大会

日時 令和8年3月7日(土) 競技時間午前9時から正午頃

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



いずれも受付は午前8時30分からです。皆さまのご参加をお待ちしております。※賞品・参加賞があります！

観覧してみませんか？「歌って、踊る交流会」～6公民館登録サークル団体交流事業～

普段、市内の公民館で歌や踊りの活動をしている団体が、一堂に会し発表し、交流・親睦を図る場です。ぜひ、あなたも観覧してみませんか。

日 時 令和8年2月28日(土) 午前9時30分から午後3時
場 所 高萩北公民館 大集会室
定 員 50名(当日先着順)
参加費 無料



第11回 市民歴史講座

縄文を再現する

～観察と実験の対話の中で～

令和11年に高麗駅近くにある高麗村石器時代住居跡は発掘100周年を迎えます。この国史跡を未来に伝えるため、縄文時代を様々な視点から学び、高麗村石器時代住居跡の史跡設備に活かしていきます。今回の講座は、縄文人が残した遺物から当時のモノ作りに迫ろうと試みる方々を講師に迎えます。

共通事項

時 間 午後2時から4時

対 象 一般

定 員 各講座40名(申込み順)

参加費 無料

申込み 1月8日(木)から直接または
電話で高萩北公民館へ

問合せ 生涯学習課文化財担当 電話 985-0290

期 日・場 所	内 容・講 師
2月1日(日) 高萩公民館	「縄文土器の再現に挑む」 府中工房 堀江武史さん
3月1日(日) 高萩北公民館	「縄文石器の再現に挑む」 久保田正寿さん
3月28日(土) 高萩北公民館	「実験考古学の事例とその到達点」 武蔵大学 山本典幸さん

R7生活習慣病予防のための講座

～ヘルシークッキング教室～

ヘルスメイト高萩北支部による料理講習会です！

日 時 令和8年2月20日(金) 午前10時から正午ごろ

場 所 調理室

定 員 12名(申込み順)

参加費 300円(当日集金) 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル

申込み 1月14日(水)から直接または電話で高萩北公民館へ。

焼きビーフン、包まないニラ饅頭、
中華スープ、マシュマロマンゴーゼリー



高萩北公民館登録サークル

「虹の会」の閉会式が行われました

平成7年9月に会を発足し、令和7年11月25日
まで長きにわたり高萩北公民館にて活動され
てこられたコーラスのサークルでした。

「虹の会」の皆さん、
お疲れ様でした！



ひよこルーム

令和8年1月21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
節分の鬼のお面を作ります

ひだか
子育て

赤ちゃんひろば

令和8年1月22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 ※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

認知症サポーターの方の参加も大歓迎です。
～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』を開催しています。

日 時 令和8年1月8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 個別相談可能(要予約)

※プライバシーに配慮した相談スペースを用意しています。

認知症について一緒に考えてみませんか

認知症の人や家族の気持ちの理解に努め、支える、見守る「応援者
(認知症サポーター)」になりませんか。講座をきっかけに今から
自分にできることは何か考えてみませんか。

日 時 令和8年1月17日(土) 午前10時から11時30分

場 所 高萩北公民館 大集会室

※講座終了後予約制の個別相談が受けられます。
講座申込時に併せてお申し出ください。

申込み・問合せ 日高市高萩地域包括支援センター電話042-984-3001

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 令和8年1月19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言語聴覚士による耳のフレイル予防についての講話
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。

日 時 令和8年2月3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 ※申込不要
日高ロコトレ教室 問合せ 高萩地域包括支援センター 042-984-3001