



# 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 I  
 TEL 042-989-7322 FAX 042-989-9948  
 Email [kitakou@city.hidaka.lg.jp](mailto: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 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 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!



## 「歌って、踊る交流会」

～6公民館登録サークル団体交流事業～

市内公民館で、歌や踊りの活動をしている団体が一堂に会して発表をします。ぜひ、ご覧ください。

☆各サークル等の発表時間は、公民館にあるチラシまたは公民館にお問い合わせください。

日時 2月28日(土) 午前9時から午後4時40分

場所 高萩北公民館 大集会室

※駐車場に限りがあります。乗り合わせ等でのご来館をお願いします。

【参加予定サークル・団体】 ※変更になる場合があります

- 高萩北公民館 : 萩北歌謡サークル(カラオケ)、若樹会(カラオケ)、コーラス萩(コーラス)、胡弓研究会(胡弓)、プチ・コラール(コーラス)  
ラ・オカリーナ(オカリナ)、SGSおやじバンド(バンド)、民踊かえで(民踊)
- 高麗川公民館 : ウクレレ・アロハ(ウクレレ)、民踊藤よし会(民踊)
- 高萩公民館 : 阿波踊り兔乃月連(阿波踊り)、高萩ごごみ会(民踊)、Hinano Ori Tahiti(ヒナノ オリ タヒチ(タヒチダンス))  
りんご(バンド)
- 高麗公民館 : 日高歌謡愛好会(歌謡)、オカリナこま(オカリナ)
- 高麗川南公民館 : 尺八現代吹奏会日高支部(尺八)、ハーラウ・オ・レファ・オ・カラニ(フラダンス)
- 武蔵台公民館 : 胡弓研究会(胡弓)



公民館健康サタデー

※次世代人材育成事業

## 防災備蓄食料を活用した一人飯

限られた食材や道具を使い、災害時の食事の作り方を学びましょう。

※次世代人材育成事業…高萩北地区の次代を担う人を育てる事業のこです。

日時 3月14日(土) 午前10時30分から午前11時30分

場所 高萩北公民館 第3駐車場(ペタンク利用の駐車場)

定員 10名(市内在住・在勤の16歳以上55歳未満の方)

講師 新屋 剛さん

持ち物 食用缶詰1個、箸、スプーン、軍手、手拭きタオル、マスク、筆記用具

申込み 2月10日(火)から直接または電話で高萩北公民館へ

参加費無料



公民館健康サタデー

## 3月の定例健幸ウオーキング

～高麗川の遊歩道を歩こう～【約8Km】高萩公民館と共催

日時 3月7日(土) 午前8時45分から正午ごろ

指導者 日高市運動普及推進員

集合・解散 JR高麗川駅 西口

対象 成人 定員 30人(申込み順) ※当日申込不可

参加費 無料 ※電車で来られる方…交通費は、各自負担となります。

持ち物 飲み物、タオルなど ※履きなれた運動靴でおいでください。

申込み 2月6日(金)から直接または電話で高萩北公民館へ。

JR武蔵高萩駅→JR高麗川駅  
 (片道) ICカード 189円  
 (片道) 切符 190円

## 〈令和8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7年度に登録を受けているサークルも令和8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13日（金）午後5時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。  
 基準についてのご案内や、登録申請書の記入の仕方などをお手伝いします。  
 ※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・計画的に活動できる、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8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8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あります。なお、構成員が小学生以下のみ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回分まで予約できます。ただし、土曜・日曜・祝日は利用希望が多いため、予約は2回分までになります。	



## 令和8年(令和7年分)確定申告

高萩北公民館を会場とする確定申告の日程は、次のとおりです。

3月5日（木）午前8時40分から11時40分まで 午後1時から4時まで  
 3月6日（金）午前8時40分から11時40分まで

※会場での申告には、事前に予約が必要です。

詳しい内容については、広報ひだか1月号、HPをご確認ください。

### 電話による予約方法

**申告受付コールセンター ☎042-985-5621**  
 期間 1月28日（水）から3月13日（金）  
 土・日曜日、祝日を除く  
 時間 午前8時30分から午後3時30分

### 電子申請による予約方法

広報ひだか1月号のQRコードからアクセスできます。  
 期間 1月17日（土）から3月13日（金）  
 24時間受付（最終日は午後3時30分まで）  
 返信メールが届きますので、あらかじめ受信できる状態にしておいてください。

QRコードは  
 広報ひだか1月号  
 6ページに掲載  
 されています

【予約や申告についてのお問い合わせ】 日高市役所税務課 市民税担当 ☎042-989-2111

### ひよこルーム

2月18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  
 ひなまつり工作  
 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

2月26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。  
 ひなまつり制作

**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 2月12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

※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ので、個別相談も可能です。（要予約）

### はつらつ健幸教室

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 2月16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 3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