



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8年3月7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!



公民館健幸サタデー



かんたん手作り教室



フェルト生地と身近な材料を使って、虫さんとケーキを作ってみませんか?

親子そろって、かわいい手作り小物を作しましょう



日時 3月28日(土) 午後1時30分～午後3時ごろ

場所 保育室(1階)

指導者 三宅 弘子さん(ひよこルーム代表)

対象 親子(年中さんから申込できます)

定員 8組(申込み順)

持ち物 飲み物

申込み 3月3日(火)から直接または電話で高萩北公民館へ。

参加費無料



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。

※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回分までとなります。



公民館健幸サタデー 高萩公民館と共催 **日高歴史名勝60選を巡る(第5回)～高萩南北ふるさと散歩～**

高林謙三と桑田衡平兄弟誕生の地と大寺廃寺跡を巡る 約5km

日時 令和8年4月4日(土) 午前9時から正午頃 ※雨天中止
集合・解散 北平沢運動場駐車場東側のトイレ前
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13日(金)から直接または電話で高萩北公民館へ。

参加者のみ小冊子配布します!



放課後子ども教室 輝多っ子アフターすく～る 活動報告

令和7年度の「輝多っ子アフターすく～る」は、6月から2月まで全7回、高萩北小学校体育館で行いました。1年生から6年生まで計44人が参加し、実行委員のスタッフとともに名札づくり、セタかざり、ポッチャ、モルック、凧作り・凧あげ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。



ポッチャのルールを教してもらいました



ひよこルーム

3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
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。
保健師来訪します



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ます。

日時 3月12日(木) 午後1時30分から3時 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いますので、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理学療法士によるフレイル予防に関する講話と運動
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 4月7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①日高市健康ロコモ体操
②転倒予防に関する運動と講話 ③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

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います。

日時 4月22日(水) ※雨天中止
午前8時30分から9時までの30分程度



高萩北公民館登録団体
サークル紹介

3B体操 ポルカ

道具(ボール、ベル、ベルター)などを使いだれでも無理なく効率よく、全身の筋力強化、ストレッチを音楽に合わせて、高萩北公民館で楽しく行っています。
活動日 毎月3回木曜日午後1時30分から3時まで 講師 梨木章子さん
対象 どなたでも 会費2,000円(月額) ※見学大歓迎です!!