



# 陽だまり

令和8年2月27日発行  
高浜公民館だよりNo.112

つながる・広がる・春の高浜公民館講座

色鮮やか 春の訪れを感じる和菓子づくり

## 『三色団子』づくり講座

3月14日(土)①13:00~15:00

②15:00~17:00

場 所:高浜公民館 1階 調理室

参加費:600円

定 員:各回16名(①と②で合計32名)

講 師:梅崎 稔さん(うめぎき御菓子司)

締 切:3月10日(火)17:00

内 容:三色団子を10本作ります。

準備物:エプロン、マスク、三角巾、持ち帰り用タッパー



## 座ってもOK! 歩き続ける力を育てる足腰健康講座 長寿の秘訣! 足腰健康づくり

3月17日(火)14:00~15:30

場 所:高浜公民館 2階 会議室3・4

参加費:無料

定 員:15名(先着順)

講 師:大坪 真之さん

(ピラティスインストラクター、柔道整復師)

内 容:長寿の秘訣は足腰にあり!無理なく続けられる足腰の健康づくり講座です。座ったままでもできる足腰を鍛える効果的なトレーニング方法も学びます。

準備物:軽い運動ができる服装



## 医師に学ぶ健康講演会 耳・鼻・喉の予防とセルフケア 耳・鼻・喉の健康について考えよう

3月20日(金・祝)14:00~15:30

場 所:高浜公民館 2階 会議室3・4

参加費:無料

定 員:20名

講 師:寺坂 千夏さん(医師)

締 切:3月19日(木)17:00

内 容:鼻血・蓄膿・花粉症・中耳炎などの症状の原因と家庭でできる予防および対処の方法を学びます。

準備物:特にありません



## 発酵のちからを食卓へ 毎日の一杯が変わる、味噌づくり からだにうれしい手づくり味噌講座

3月20日(金・祝)10:00~12:00

場 所:高浜公民館 1階 調理室

参加費:2,000円

定 員:10名

講 師:時岡 好枝さん

締 切:3月13日(金)17:00

内 容:手作りみそ(約5kg)の作り方を学びます。

準備物:10リットル容器があればご持参ください。お持ちでない方はこちらで用意しますので、申込時にお伝えください。※別途1,000円が必要です。マスク・エプロン・三角巾



## 身体能力を高め、健康な体づくりを目指します フィジカルトレーニング

3月21日(土)18:00~19:00

場 所:高浜公民館 2階 多目的ホール

参加費:無料

定 員:20名

講 師:酒井 大樹さん(スポーツトレーナー)

内 容:身体能力を高めて体カアップを目指すトレーニング講座です。運動の基本となる様々な動きを通して、筋力・バランス力・柔軟性など高めていきます。体カづくりが初めての方から、健康維持や運動習慣を身につけたい方まで、それぞれの体カに合わせて参加できます。

準備物:運動ができる服装



## イラストやデッサンの基本を学びながら、自分だけの作品をつくってみよう こども達とつくるアートスタジオ

3月14日、3月28日 14:00~15:30

※各回第2・4土曜日に開催

※令和8年度4月以降も実施予定です。

場 所:高浜公民館 2階 会議室

参加費:500円

対 象:小学3年生~中学3年生

講 師:おかのPARETTE(グラフィックデザイナー)

内 容:こどもの好きが“アート”になるわくわく体験。コピックを使ったイラストやレタリングで押し活ボードやオリジナル作品カレンダー等を作ります。

準備物:無地のノートまたは、スケッチブック、筆記用具



今回ご紹介するのは、高浜町の古い絵ハガキです。妙見山（碎導山城跡）の上から眺めた町の風景には、現在の高浜とは異なる、のどかで静かな時代の姿が写し出されています。遠くまで広がる田園風景の中に、駅や学校の建物が見え、当時の暮らしの中心がそこにあったことがうかがえます。

絵ハガキに写る駅は、人や物が行き交う町の玄関口として、多くの人々の生活を支えてきました。また、学校は地域の子供たちが集い、学び、遊ぶ場所であり、町の未来を育む大切な存在でした。周囲には住宅や商業施設はほとんど見られず、現在では役場や病院、住宅地、店舗などが立ち並ぶ場所も、当時は一面の田んぼであったことに驚かされます。

住宅は旧街道沿いの海に近い地域に集中しており、この一帯が当時の町のにぎわいの中心であったことが想像されます。自然とともに暮らす人々の営みが、穏やかな町の風景を形づくっていたのでしょう。

この古い絵ハガキは、高浜町が歩んできた時の流れと、先人たちの暮らしの積み重ねを静かに語りかけてくれます。町は発展し、姿は大きく変わりましたが、ここで生き、支え合ってきた人々の思いは、今の高浜へと確かに繋がっています。

現在、高浜公民館で、高浜町の古い絵ハガキや写真をスライドで上映しています。懐かしい風景に目を向けながら、改めて地域の歴史と魅力を感じていただければ幸いです。また、公民館で上映してもいい、高浜町の古い絵ハガキや行事や風景写真などをお持ちの方がいらっしゃれば、お声をかけてください。



若狭高浜 妙見山上より見たる高浜町 Takahama, Wakasa.



立石の松原 (1927年)

22 地域の皆様に  
ささえられて  
第22回

## 若狭たかはま ひなまつり

2月21日(土)～3月3日(火)



明治・大正・昭和・平成と、代々大切に受け継がれてきたひな人形が、旧丹後街道沿いの商店や一般家庭の玄関先・縁側に飾られ、町なか華やかな雰囲気になります。

期間中はスタンプラリーを実施。また、3月1日(日)には、お雛さんの姿で練り歩く、ひな行列や箱庭市も行われにぎわいを見せます。ぜひ春の訪れを感じにお出かけください。

# 高浜軽トラ市



お待たせしました!  
3月22日(日)開催  
AM9:00～12:00

場所: 高浜公民館正面玄関 (国道側)  
雨天の場合は高浜公民館 1階

今回は、『菌部おかみさん』の野菜・糀・そば粉・漬物・菓子等、『アン・ヴェルヴ』さんの自家焙煎珈琲、『パピフルーツパーク』さんの焼き芋、高浜まちづくりネットワークさんのフリーマーケット等の販売協力をしていただきます。

高浜軽トラ市は、地域のつながりを深める場として、笑顔と交流が生まれる市場にしていきたいと考えています。地域を盛り上げるために、私たちと一緒に参加していただける農家さんを募集しています。

また、野菜以外にも小物や雑貨などの販売協力者も募集しております。軽トラをお持ちでない方でもOKです。お問い合わせ先 090-9871-8571 (河島) までご連絡ください。

