

今月の題字



2024年1月26日発行
高浜公民館だよりNo. 87

中央区
貝井 幸潤 さん

陽だまり

2024

ボディーコンディショニング

- ①2月 3日 (土) 10:00~11:00
- ②3月 2日 (土) 10:00~11:00
- ③3月16日 (土) 10:00~11:00



場 所 高浜公民館 2階
多目的ホール又は会議室3・4

参加費 無料

定 員 15名

講 師 健康運動実践指導者
ピラティスインストラクター
出口 稀 氏 (小浜市)

内 容 自重のトレーニングと有酸素運動、
リンパ節を刺激するストレッチを組み合
わせた運動不足解消トータルボディーケ
アレッスン

実践！スポーツトレーナー体験講座

- 日 時 ①2月21日 (水) 19:00~20:00
体幹トレーニング
ストレッチ・スポーツマッサージ
②2月28日 (水) 19:00~20:30
実践！テーピングの巻き方



- 場 所 高浜公民館 2階
会議室3・4又は多目的ホール
材料費 400円~500円 (②で使用するテーピング代)
定 員 20名 (親子や夫婦での参加大歓迎)
講 師 柔道整復師 後藤 康耀さん (高浜町)

場 所 高浜公民館 2階
会議室3・4

参加費 無料

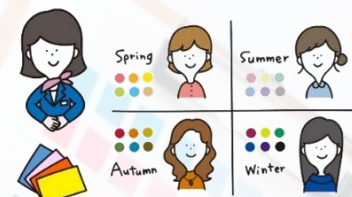
定 員 8名

講 師 パーソナルカラー診断士
福本いづみさん (舞鶴市)

内 容 パーソナルカラーとは
「似合う色」のことを言
います。自分に似合う色
を知っていただくことで、新
しい自分を発見してみま
しょう。

パーソナルカラー コーディネート

3月1日 (金)
19:00~20:00



12月26日（火）10:00～16:00

冬休み書写宿題をお手伝い

高浜公民館講座
実施しました！

啓心塾の石田吉啓さん（岩神区）
を講師に各学年に分かれて冬休みの課題に取り組みました。

教わることの少ない筆の洗い方から始まり、筆を半紙に置く角度、トメ・ハネを丁寧に教えていただきました。



取り組んだ課題（毛筆）

- 1年生【たつ】
- 2年生【ひかり】
- 3年生【化石】
- 4年生【星空】
- 5年生【花さく春】
- 6年生【太平の海】



字を上手に書くだけでなく、習字道具を大切に扱うことや親に名付けてもらった名前は自信をもって書くことなども教えていただきました。

細かく隅々まで指導が行われ、納得のいく作品が複数枚できたときは石田先生に相談したり、確認をしてもらっている姿が印象的でした。

水墨画に親しむ



- ①10月28日（土）☒
- ②11月11日（土）☒
- ③12月9日（土）☒
- ④12月23日（土）☒
- ⑤1月13日（土）☒
- ⑥1月20日（土）☒
- ⑦1月27日（土）
- ⑧2月10日（土）
- ⑨2月24日（土）
- ⑩3月9日（土）

全10回講座で実施中の『水墨画に親しむ』は6回を終えています！講師が制作したものを参考に模写学習を行いながら、『菊』・『梅』・『蘭』などの花の技法を中心に学んでいます。

参加者は身近に行う機会がない水墨画に、はじめは緊張や遠慮をしてましたが、回を重ねるごとに全体のバランスを考える構図や墨の量など知識や技術を習得しながら、集中して水墨画に取り組んでいます！

12/27(水)
9:00~11:30

高浜公民館年末大掃除

11月末に発行した『陽だまり』で参加者を募集したところ、サークルでの利用者の他、高浜地区外からの参加者もあり、7名にお手伝いいただきました。



各部屋の椅子・机・床など隅々まで掃除を行っていただき、公民館職員には『いつも施設を使わせてもらっているの』とのありがたいお声かけいただきました。

公民館1年間の汚れがとれとてもきれいになりました。本当にありがとうございました！



高浜中学校『気になる情景』

高浜中学校1年生が美術の時間に、『町内の気になる情景』をテーマとした力作71作品を高浜公民館情報ライブラリーに展示しています。

展示期間は2月中旬までの予定としていますので、ご来館の際はぜひご覧ください。



能登半島地震募金箱



1月5日(金)の公民館開館日以降、多くの方が募金のために来館していただいております。

毎日遊びに来てくれる小学生から、20年近く貯めたものを募金しに来たという方まで、たいへん多くの方にご協力いただきありがとうございます。

募金箱は高浜公民館窓口に設置しています。

～好きをボランティアにしてみませんか？#スキボラ

with ボランティア交流会

日時：2月4日（日）13:30～

場所：高浜町保健福祉センター 2階大広間

内容：①スキボラ活動紹介

（好きからボランティアに繋がった方が活動紹介）

②PRタイム

（自分たちのボランティア活動をPR）

③一芸ボランティア発表会

（演奏・踊りの発表）

④フリートーク

（興味のある話題を話してみませんか？）

東側駐車場 鳩のフンにご注意ください！



舞鶴市×高浜町
連携プロジェクト

3月9日（土）

実施を検討中

第2弾キッズバス乗車体験

昨年、大好評で募集開始後早くに定員に達した『キッズバス乗車体験』2回目の実施を予定しています。

この連携プロジェクトには市町担当課のみならず高浜公民館も企画・発案の会議に参加しています。



職員コラム

高浜公民館 池田 秀文

1月1日に小浜に帰省していた双子の兄は晩御飯と一緒に食べてから石川県へ戻る予定でした。

地震が発生したとき家族全員が別々の場所にいましたが、緊急のときは高所の県立大学に集まると以前から家族内で決めていたので難なく合流することができました。

しかし、到着して20～30分後に大学敷地内は300台以上の車で溢れかえり、1km近く続く大学までの坂道は車が立ち往生している状態でした。

直下型の地震になると連絡手段が途絶えることや、電柱が倒れたり道中に土砂崩れで車が使用できないことも考えられましたが、今回はスムーズに家族全員が合流できたのはとても良かったです。隣県の石川県の被害状況を見ると他人事ではなくりました。『備えあれば憂いなし』を忘れず過ごしていこうと思います。

2/17(土)は清掃委託業者による役場庁舎・公民館内の定期清掃のため閉館となります！



～開館時間・休館日のお知らせ～

開館時間 8:30～22:00

利用時間 9:00～21:30

事前に夜間予約のない場合は17:00で閉館

休館日 毎月第3日曜日(2月は18日)

2月17日土曜日 定期清掃