

今月の題字

渡辺千桜さん

陽だまり

2024年(令和6年)

3月22日発行

高浜公民館

だよりNo.89

ボディコンディショニング

年間を通して月1回実施!



2024年4月～2025年3月
毎月第4土曜日10:00～11:00
4月27日(土)からスタート!

講師

てぐち のぞみ
出口稀さん(小浜市)
健康運動実践者指導者
ピラティスインストラクター

定員
15名

場所
多目的
ホール

参加費
無料

脂肪燃焼に効果的な自重のトレーニングと有酸素運動、そして、リンパ節を刺激し、老廃物の排出を促す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



毎月2回!
公民館で元気UP!!

元気あっぷ生き活き体操



2024年4月～2025年3月

【日時】 毎月第2・4火曜日
13:30～15:00
【場所】 多目的ホール
【定員】 20名程度
【対象】 65歳以上の方
【講師】 専門職のスペシャリスト

高浜公民館講座実施しました

スポーツトレーナー体験講座



ごとう やすあき

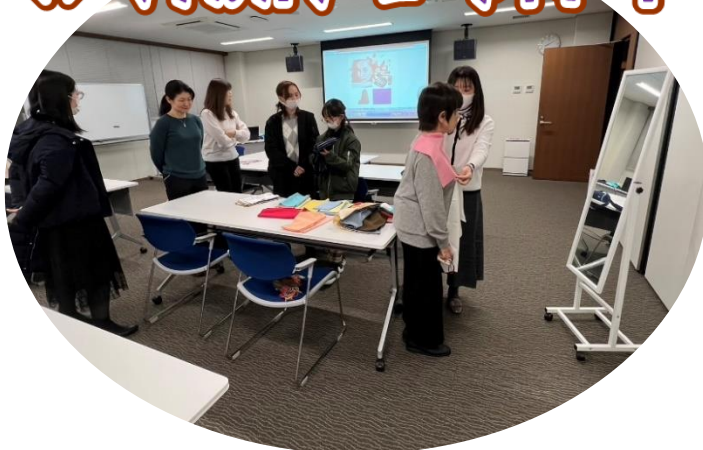
後藤康耀さん（高浜町）から2/21(水)・2/28(水)の全2回に分けて、ストレッチやテーピング技術を教わりました。

こういった技術を持っている人は少ないのでは・・・と後藤さんの提案から形になった企画で、スポーツ少年団の保護者を中心にたくさんの参加がられました。

3/1(金)に福本^{ふくもと}いづみさん（舞鶴市）が講師となり、前半はパワーポイントを使って色の特徴や季節に合う色の説明を、後半は1人ずつ福本さんからプチ診断が行われ、似合う色・おススメの色のアドバイスが行われました。

日常生活で身に着ける服や、服の購入に活かせる内容になりました。

パーソナルカラーコーディネート



キッズバス乗車体験



12月に続き3/9(土)に舞鶴市×高浜町連携プロジェクトが実施され、共催で高浜公民館も加わりました。

高浜町～東舞鶴駅～赤れんがパーク間の乗車体験とバスの説明、最後は工作教室に約30名の親子に参加していただき、普段乗り慣れないバスに触れていただきました。

今後も役場各課との連携・共催での取り組みにも力を入れていきたいです。

2024年 七年祭りカレンダー

高浜中学校2年生の3名から『2024 七年祭りカレンダー』をいただきました。

各月には七年祭りで撮影された写真と豆知識や慣例が記載されていて、七年祭りへの興味や関心が広がるカレンダーになっていました！

公民館エントランスに設置して1年間大事に使わせていただきます。

ありがとうございました♪



高浜町地域おこし協力隊

～何かを話すらしい、～

- ✓山本幸作 ✓遠藤航
- ✓嶽琴野 ✓東亮太
- ✓ブライアン・イーストレイク
- ✓横山優

最後は担当課の総合政策課・産業振興課の職員から一人ずつ人柄や所感をお話しされました。

協力隊の話を聞きに来た方々は、今後の『高浜町地域おこし協力隊』の活動の活動に対する興味や関心を持っていただくことができたのではないのでしょうか。

3月13日(水)多目的ホールで高浜町地域おこし協力隊6名から、『地域おこし協力隊』になった経緯や活動内容、今後の抱負などを聞くことができました。



春の訪れ・・・若宮区



3月中旬、若宮海岸に用事があり立ち寄ると30分前まで公民館で遊んでいた小学生が海に足をつけて遊ぶぐらい暖かい日でもありました。

公民館へ帰る準備をしていると猫が近づいてすり寄ってきました。少し一緒にいると近所の方々が笑顔で「かわいい猫ですね」、「とても人懐っこいですよ」と声をかけてもらい、また暖かく春の訪れを感じた午後になりました。

公民館に関連した内容だけでなく、高浜地区の各区を訪れて身近な日常や歴史などに触れ、陽だまりに掲載していくことも今後行ってきたいと思います。何かおもしろいネタ等があればぜひ高浜公民館までご連絡ください！

毎年恒例となりました

春の山野草と小品盆栽展

- 【日時】 5月3日（金）～6日（月）
9:00～17:00（6日は16:00まで）
- 【会場】 高浜公民館
1階エントランスホール
- 【主催】 さつき同好会
- 【備考】 山野草、小品盆栽展のチャリティー即売会も行われます。
（最終日は午前中で終了）

今年も開催されます！



Instagramも見てね♪



開館時間 休館日のお知らせ

利用時間 9:00～21:30（後片付けも含めての時間）
開館時間 8:30～22:00
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（4月は21日）

『施設予約は窓口申請以外にネット予約もご利用いただけます』



公民館職員5年を振り返って

高浜公民館 主事 池田 秀文

今月の陽だまりの題字は名前に『桜』が入っている渡辺千桜さん^{わたなべ ちお}に書いていただきました。来月の公民館だよりが発行される4月末に桜は散っているため、これから開花を迎える3月号の広報誌で掲載させていただいています。

3月は異動時期のため毎年公民館だよりの『陽だまり』を作るのが最後かもしれない・・・と思いながら毎年ソワソワしながら作っています。

5年前の2019年4月1日から高浜公民館に異動して今年の3月末で5年が経過しますが、高浜公民館の前任者である寺坂さんから「公民館で身に着けた知識や技術を異動した部署で発揮できるように！」と言われたことが心に残っています。公民館では自分の思いや考えを言葉で相手に伝えること、そしてその重要さを30歳を過ぎて気づきました。当たり前のことかもしれませんが、自分自身にとって大きなものを公民館で学ぶことができたと思っています。

男3人体制の高浜公民館、これからも子どもたちの明るい声が役場庁舎に響く公民館にしていきたいと思います。自分自身の区切りとしてとりあえず5年間ありがとうございました。また今後もよろしくお願いします。