

陽だまり



今後の公民館講座 冬でも元気いっぱい！寒さに負けない2月講座

おもちゃのお医者さんが『陽だまり』にやってくる！ **おもちゃ病院 at 陽だまり**

2月22日(日) 10:00~13:00(受付時間)

場 所: 高浜公民館 2階 会議室3・4

講 師: まいづるおもちゃ病院(ボランティア団体)

内 容: おもちゃドクターが大切にしているおもちゃを心を込め
て修理します。おもちゃが治っていく過程もご覧いただ
けます。

参加費: 無料

定 員: 15名

準備物: こわれたおもちゃ(一人様1点まで)



あなたに一番似合う色、見つけてみませんか？ **パーソナルカラー コーディネート**

2月28日(土) 14:00~15:30

場 所: 高浜公民館 1階 多目的ルーム

講 師: 福本 いづみさん(パーソナルカラー診断士)

内 容: あなたの選ぶ色で今の気持ちがわかります。

『色』が持つ効果を知ってファッショニに取り入れ
てみませんか？

参加費: 無料

定 員: 8名

準備物: 特にありません



ガチガチ肩こりにさようなら。かんたんセルフケア講座 **自分でできる肩こり解消法**

2月28日(土) 10:00~11:30

場 所: 高浜公民館 2階 会議室1・2

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: 揉んでも治らない肩こりの原因を知り、ストレッチと
優しいエクササイズで重たい肩を軽くしましょう。

参加費: 無料

定 員: 15名

準備物: 軽い運動ができる服装



いけ花で感じる、冬から春への移ろい!! **現代いけ花教室「季節を感じる」**

2月21日(土) 14:00~16:00

場 所: 高浜公民館 1階 多目的ルーム

講 師: 北山 さよ子さん

現代いけ花教室を町内で開催されています。

内 容: テーマ『春を感じる』で、2月の花をいけます。



参加費: 1,800円

定 員: 7名

準備物: ハサミ、フェイスタオル、作品を持ち帰る袋

花器・剣山をお持ちの方はご持参下さい。

はじめてでもOK! 楽しく踊ろう! リズムで遊ぼう! **レッツダンス教室(HIP HOP)**

2月7日(土)、2月21日(土)、3月7日(土)

①初級 AM9:30~10:30

②中級 AM10:45~11:45

場 所: 高浜公民館 2階 多目的ホール

講 師: 中川 和男さん(DANCE FAM ARCO代表)

内 容: ヒップホップダンス

参加費: 無料

定 員: ①初級20名、②中級20名

対 象: 高浜町内在住の小学4年生から中学3年生

持物: 運動しやすい服装、飲み物、タオルなど

4月以降も
実施予定!!



自分の体と向き合い、ゆっくり整える、心と体のピラティス時間 **ボディーコンディショニング**

4月以降も
実施予定!!

2月9日(月)、2月16日(月)、3月9日(月)

3月16日(月)、3月23日(月) 19:30~20:30

場 所: 高浜公民館 2階 多目的ホール

参加費: 無料

講 師: 出口 稔さん(ピラティスインストラクター)

定 員: 15名

内 容: 脂肪燃焼に効果的なトレーニングと有酸素運動、

リンパ節の刺激、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ボディーケアレッスン



準備物: 運動しやすい服装



今回ご紹介するのは、『畠区の昏沙門天(昏沙門さん)』です。

畠区にある畠村昏沙門天尊像は、真言高祖弘法大師の作といわれ、楳山(牧山ともいう)が七堂伽藍を連ね、隆盛なりし頃に正方の守護神であったといわれています。

牧山寺が南北朝時代のころ僧兵の戦火で焼失しましたが、昏沙門天尊像を畠の村人が村へ持ち帰り円通庵(薬師堂)に安置し、天正年間(1573年~1591年の織田信長、豊臣秀吉の時代)奉っていました。円通庵が廃壊して以降は200年余り木の下にうずもれていきましたが、当時の畠村の村長が「木の下の尊像を探し、お堂を建立せよ」という夢をみられたことから、寛政6年(1794年)に五兵衛家所有の山地に昏沙門堂を建て昏沙門天尊像を祀ることになりました。その後、昏沙門堂は修繕しながら大切に維持されていましたが、老朽化で改修することが不可能となり、平成24年(2012年)に改築されました。

昏沙門天は七福神であり、七難を避け七福を与える北方守護の神仏です。畠区では、昏沙門天を神仏混合の尊像、福德円満、福の神、商売繁盛の神として奉っています。参詣される方々は、数珠を手に持ち、線香をたて、鐘を鳴らして拝みます。

新年最初の寅の日には、昏沙門天祭を開催し(初寅という)、畠区以外の方々も参拝されています。日常は開放されていませんが、初寅の他に春と秋の彼岸の中日には昏沙門講が行われています。古くから区民の皆様により祀られている昏沙門天を訪ね、お参りされてみてはいかがですか。

高浜地区内において広く知られていない文化財等がまだまだあると思いますので、引き続き話題のご提供をよろしくお願いします。



高浜国際交流協会 国際理解講座 演題『アーティスト40年、ビジネス0年生』



日時：令和8年1月29日(木)
19:00～20:30
会場：高浜公民館 2階 会議室



講師

金 明姫 (キム ミョンヒ) さん

- 韓国・ソウル生まれ
- 1975年 京都を拠点に活動開始
- 2000年 アトリエを京都から高浜へ
- 2012年 高浜町今寺に移住
- ピースマスクプロジェクト創設
- 観自庵プロジェクト代表

[お問い合わせ・申込先]

〒919-2204
高浜町宮崎 86-23-2
高浜国際交流協会
(高浜町教育委員会事務局内)

TEL : 0770-72-7724
FAX : 0770-72-2889



駅伝に懸けた人生から学ぶ、勝負の哲学

駒澤大学陸上競技部総監督
**大八木 弘明氏
トークショー**



2026年2月7日(土)

高浜町文化会館(大ホール)
開演/14:00 開場/13:30

参加料 無料

主催・問い合わせ先: 高浜町教育委員会 0770-72-7724
協力: 地域総合型クラブハイビーム

第41回 町老連 囲碁・将棋大会

参加資格

高浜町老人クラブ連合会員
または、60歳以上の町内在住者
※初心者も大歓迎です

日時

令和8年2月16日(月)
午前9時30分～

参加料

500円(昼食弁当付)
(老人クラブ会員は無料)

会場

高浜公民館 1階 和室

申込期限

令和8年2月6日(金)

表彰

1～3位まで表彰

問い合わせ

090-3887-1221(井上まで)