

# 高館公民館だより

令和3年4月1日発行 413号

〒981-1242 名取市高館吉田字東真坂 38 TEL 382-2328 FAX 382-2341  
<http://www.city.natori.miyagi.jp/public/takadatekou/takaindex.html> →



高館地区人口・世帯数	
男	1,986 (-2)
女	2,027 (-1)
計	4,013 (-3)
世帯数	1,503 (-3)

[令和3年2月末現在]

## 令和3年度公民館行事 / 教室・講座のご案内

行事名	開催日
館長杯球技大会 (ゲートボール)	5月28日(金)
館長杯球技大会 (ソフトバレー・ソフトボール)	6月20日(日)
地区民体育大会	9月5日(日)
親子のつどい	10月9日(土)
公民館まつり	11月14日(日)
新春祝賀会	令和4年 1月4日(火)

講座・教室名	対象	期間	回数
長生大学	60歳以上	6~R4.2月	7回
キラキラ輝く女性講座	一般女性	6~9月	4回
男の底力アップ講座	一般男性	5~10月	5回
元気もりもり体操	一般	9~11月	5回
高館ものづくり教室	一般	9~10月	4回
ちょっとおしゃれにエコライフ	一般	5~7月	3回
フラワーアレンジメント講座	一般	12月	1回
高館防災学校	一般	9~10月	4回
高館を深める	一般	5~6月	3回
高館ウォーキング	一般	5月	1回
おとなの社会科見学	一般	6月	1回
わくわくチャレンジ	小学生	8月、12月	2回

※諸事情により予定が変更になる場合がありますので、ご了承ください。



お待たせ  
しました  
(^▽^)♪

### 「サロンささりんどう」復活!



「サロンささりんどう」が今年度リニューアルして、期間限定で復活します。今年度は、小学生との交流も企画中です。

そこで、地域の先生として、小学生に  
 ・囲碁・将棋  
 ・ゲートボール を教えてくださる方々を募集しています。

ご希望の方は、公民館まで連絡いただくか、活動日に直接公民館までおいでください。

#### 【活動日】

- ① 5月19日(水) 午後2時から午後4時
- ② 6月16日(水) //
- ③ 7月21日(水) //



### こちらも! 「地域ボランティア大募集!!」

高館地域学校協働活動の本格始動に伴い、小学校の授業などの見守りをして下さる地域ボランティアを募集いたします。詳しくは小学校・公民館まで。

## 高館地区 春祭りのご案内

熊野神社  
4月18日(日)

☆13時より(予定)  
「熊野堂神楽」のみ奉納

熊野本宮社  
4月11日(日)

☆神事のみ

今熊野神社  
4月18日(日)

☆神事のみ



予定が変更になることもありますので、ご確認ください。



# 4月5日(月)

## おとなの社会科見学

『震災から10年。今なお復興を続ける閉上を訪れ、語り部による震災からこれまでの地域づくりへの取り組みを聞きます。また、新しい施設を見学したり、お土産付きの花摘み体験もありますよ。』

日時:6月4日(金)9:00~15:00

対象と定員:一般 15名

費用:2,500円(昼食・体験料含む。申込時に納入)

見学先:高館公民館(9:00集合)⇒震災復興伝承館⇒輪りんの宿※屋上から閉上を眺める⇒  
日和山・メモリアル公園⇒名取トレイルセンター⇒菅井農園※カーネーション摘み体験  
⇒高館公民館(16:00予定)



持ち物:動きやすい服装。靴はスニーカーが望ましい。水分補給の飲み物。各自必要と思うもの。

申込方法:窓口のみ。申込時に参加費納入。

## 高館を深める

『知れば知るほど奥が深い高館を学ぶ講座です。』

対象と定員:一般 20名

費用:無料

時間:10:00~11:30

持ち物:水分補給の飲み物、筆記用具

申込方法 電話か窓口



日程と内容

日時	内容
5月27日(木)	「高館ってどんなところ？」
6月10日(木)	「日本文化の発祥は高館？」前編
6月24日(木)	「日本文化の発祥は高館？」後編

## 高館ウォーキング「高館の歴史と春を巡る」

『尚綱の森から高館まで歩くコースです。歩きやすい里山のコースですが、多少の山道もありますので、健康状態を確認の上、お申込みください。』

日時:5月15日(土)9:00~12:00

(高館公民館 9:00集合 8:30受付開始)

対象と定員:一般 20名

(小学生以下は保護者同伴)

費用:無料

持ち物:体温調整できる服装。歩きやすい靴。タオル。水分補給用の飲み物。

申込方法:窓口か電話



## 男の底力アップ講座

『元気に楽しく生きるため、身体の底力を上げていきましょう♪』

対象と定員:男性 10名

時間:前期 19:00~20:30 後期 10:00~11:30

費用:1,000円(材料費)講座期間内に集金いたします。

持ち物:詳細は申し込み後、ご案内にてお知らせします。

申込方法:電話か窓口

日程と内容

	日時	内容
前期	5月21日(金)	開講式 「初めてのヨガ」
	6月18日(金)	「初めてのヨガ」
	7月16日(金)	「初めてのヨガ」
後期	9月17日(金)	「おうちでお手当」
	10月22日(金)	「手軽に滋養食」

# 受講生募集開始！！



※巻末の申込用紙をご利用ください

## 長生大学



『みんなで楽しく健康に長生き♪』

対象と定員:高館に住む60歳以上の方40名

時間:火曜日 10:00~11:30(移動研修の時は変更あり)

費用:500円(材料費)。移動研修費後日集金)

申込方法:窓口のみ。申込時に材料費納入。

日程と内容

日時	内容
6月15日(火)	開講式 「本気になって元気になろう！」
7月13日(火)	「足裏マッサージ健康法」
9月14日(火)	「クリニカルアート」 材料費 500円
10月19日(火)	「健康体操」
11月2日(火)	移動研修「検討中」
12月14日(火)	福祉委員会共催「虹色マカロン」
R4年 2月8日(火)	閉講式 保健センター・名取西包括 支援センター「健康講話」

## キラキラ輝く女性講座

『女性としてのスキルを磨き、輝く女性を目指します！！』

対象と定員:女性 15名

時間:10:00~11:30

※移動研修 9:00~16:00

申込方法:電話か窓口

日程と内容



日時	内容
6月9日(水)	開講式 実習「骨盤ケア」
7月14日(水)	講話「家計のやりくり」
8月4日(水)	講話・実技「日本の包み」 ～おしゃれな風呂敷の活用について～
9月8日(水)	移動研修:「検討中」



## ちょっとおしゃれにエコライフ

『身のまわりにある自然素材を使って、おしゃれにエコを楽しみましょう』

対象と定員:一般 15名

時間:10:00~11:30

材料費:1,650円(3回分)

申込方法:窓口。申込時に材料費納入。

日程と内容「ソネングラス」作り

日時	内容
5月25日(火)	開講式「ハーブソルト&ハーブビネガー」作り
6月22日(火)	「ハーブスプレー」作り
7月6日(火)	「ソネングラス」作り

### ハーブソルト & ハーブビネガー

ハーブの香りのする塩や酢で食卓が香り豊かになるよ！！



### ソネングラス

太陽で充電、いざという時にもおしゃれに輝く優しい光！！



### ハーブスプレー

虫よけスプレー等のほか、初夏の暮らしのなか、万能に使えるフレグランス





# 名取市食生活改善推進員養成講座の募集

【健康と食事についての学習をしてみませんか？そして、仲間と一緒に地域で楽しく活動しましょう！】

## ○食生活改善推進員って？

『食改さん』の愛称で呼ばれ、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、様々な活動を通して食生活改善の普及・推進を図っています。

1. 内 容 食生活改善推進員になるための基礎的な講義と実技
2. 日 時 令和3年5月～令和4年1月まで 全6回(開講式を除く)

開講式 5月17日(月)10:00～12:00

① 5月28日(金)10:00～11:30

② 6月25日(金)10:00～11:30

③ 7月30日(金)10:00～11:30

④ 8月27日(金)10:00～11:30

⑤ 9月頃

⑥ 1月28日(金)10:00～12:00(・・・閉講式も実施)

※1～6回目は現会員との合同学習となります。

※全6回中5回以上参加した方に修了証書をお渡しします。

※食改員となつてからは最低5年程度のボランティア活動をしていただきます。



3. 場 所 名取市保健センター
4. 資 格 名取市在住でボランティアに関心のある70歳以下の方(男女問いません)
5. 募集人数 20名(先着順になります)
6. 応募方法 4月5日(月)～4月23日(金)まで電話で保健センターまでお申込み下さい。
7. 持 ち 物 筆記用具

お申込み・お問い合わせ 名取市保健センター TEL 382-2456

# 高館あおぞら保育園からのお知らせ

## りんごちゃん遊ぼう day・前期

同じ学年、同じメンバーで月1回のペースで各4回活動しますよ！

◆のねずみぐみ(0歳児)令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ 初回:4月21日(水)

◆うりぼうぐみ(1歳児)平成31年4月2日～令和2年4月1日生まれ 初回:4月26日(月)

◆こいぬぐみ(2歳児)平成30年度4月2日～平成31年4月1日生まれ 初回:4月27日(火)

場所 高館あおぞら保育園 りんごぐみ

定員 6組

受付 のねずみ・うりぼうぐみ・・・4月15日(木)10:00～

こいぬぐみ ……4月16日(金)10:00～



問い合わせ 高館あおぞら保育園子育て支援センターTEL 381-2031※電話受付は平日 10:00～16:00

## ✂ 切り取り

○をつけて窓口へお持ちください

長生大学 ※ (500円)	ちょっとおしゃれ にエコライフ ※ (1,650円)	おとなの 社会科見学 ※ (2,500円)	キラキラ輝く 女性講座	高館を 深める	男の底力 アップ講座 (講座期間内 に集金あり)	高館 ウォーキング
---------------------	-------------------------------------	--------------------------------	----------------	------------	-----------------------------------	--------------

※申し込み時に納入ください

氏 名	電話番号	※携帯をお持ちの方は携帯番号もお願いします
住 所	〒	