



元気はつらつ生涯学習情報誌

# 高木瀬

～ 公民館 だより ～

**2022**  
令和4年  
**7**  
月号

高木瀬校区の人口  
(令和4年5月末現在)  
人口 14,093人  
男 6,597人  
女 7,496人  
世帯数 6,415世帯

## 公民館主催・共催講座のご案内

※新型コロナウイルス感染症等により中止、変更となる場合があります。

【問い合わせ】

高木瀬公民館 ☎ 31-3400 まで  
(平日 8:30～17:15)

## 夏休み子ども教室 ※詳しい内容は、高木瀬小学校で配布する募集チラシをご覧ください。

### 「夏休みの宿題(交通安全ポスター・習字)」

大人気の夏休み恒例企画。中学生や高校生、ボランティアさんと一緒に、早めに宿題を片付けてしまおう！

日 時：7/25(月)・7/29(金) 9:30～12:00  
場 所：高木瀬公民館 集会室  
内 容：ポスター、習字  
対象者：高木瀬小児童 4・5・6年生  
定 員：それぞれ20名(応募多数の場合は抽選)  
申込期間：7/4(月)～7/11(月)



### 「お菓子袋 de キーホルダー作り」

食べたら捨てちゃう「お菓子のパッケージ」を使って、キーホルダーを作ってみよう！

日 時：8/3(水) (午前) 10:00～11:30  
(午後) 13:00～14:30  
場 所：高木瀬公民館 集会室  
講 師：武宮 由美子 氏  
対象者：高木瀬小児童 1～6年生  
定 員：それぞれ15名(応募多数の場合は抽選)  
申込期間：7/4(月)～7/11(月)



## 初めてのスマートフォン体験教室(入門講座)

これからスマートフォンを使ってみたい方、持っているけど使いこなせていない方におススメです。基本操作、地図、カメラ、音声アシスト機能やアプリなどを紹介します。



日 時：① 8月23日(火) 10時～12時 講 師：ソフトバンクスマホアドバイザー  
② 8月24日(水) 10時～12時 定 員：各15名(応募多数の場合抽選)  
場 所：高木瀬公民館 集会室 持 参 品：筆記用具  
参加費：無料  
対 象：スマホをお持ちでない方、初心者の方  
受付期間：7/11(月)～8/5(金)に、窓口または電話で受け付けます。

参加者全員、こちらで準備する同じ機種(iPhone)を使って体験していただきます。

① ②のいずれかご希望の日を伝えてください(受付時間：平日の8:30～17:00)

■ 発行

## 佐賀市立高木瀬公民館

〒849-0922 佐賀市高木瀬東五丁目1番12号  
TEL/FAX : 0952-31-3400  
E-mail : ktakakise@city.saga.lg.jp  
U R L : http://www.tsunasaga.jp/takakise



●インターネットで市立公民館の利用予約ができます。(ただし事前に利用者登録が必要です) 今までとおり窓口や電話で予約も出来ます。

予約システムは  
こちらから



予約システム  
の操作方は  
こちらから



# 生涯学習セミナー

第1回:「笑って健康～高木瀬落語会～」5/17(火)  
 講師:落楽亭粋夢氏・全不可亭さい生氏  
 せんだん亭三鶴氏

第1回生涯学習セミナーは、「落語の笑いで佐賀を元気に！」を合言葉に県内各地で活動されている笑菱会（佐賀大学落語研究会OB会）の皆さんによる落語会を開催しました。

落楽亭粋夢さんは、豊かな語り口調で健康で長生きするためのコツとして、「笑いは無料（ただ）、副作用なしのいいことづくめの健康法」とおもしろ可笑しくユーモアたっぷりに語られました。

会場は、終始笑いに包まれ、受講者の皆さんは、マスクの下で「くすっ」と笑顔を浮かべられていました。



# 健康アップ教室(前期)

「太極拳教室（全8回）」 5/19(木)  
 講師:日本太極拳法一楽庵 佐賀支部  
 正講師 都甲 美月 氏

昨年度大変好評いただいた太極拳教室を、今年度は8回で計画し、5/19(木)にスタートしました。

太極拳では、足を着く場合に必ずかかとから着地するのがポイントだそうです。ゆっくりとした動きですが、背筋、ふとももの内側の筋肉が鍛えられます。呼吸の仕方など、頭も使いながら同時に体も動かすので脳トレにもなります。また、体に良いツボの勉強にもなります。

8月の最終回まで、美と健康を目標に、一緒に頑張りましょう。



# 気をつけよう！食中毒

食中毒の原因となる細菌の多くは湿気を好むため、高温多湿となる梅雨の時期には特に注意が必要です。

## 食中毒予防の3原則

- ① 食中毒菌を「付けない」 洗う！分ける！
  - ・調理の前後や、トイレや鼻をかんだ後、おむつ交換や動物に触れた後、食卓につく前、残った食品を扱う前などには手を洗う。
  - ・まな板などの器具は、使用の都度、洗い、できれば殺菌する。
  - ・食品に菌がつかないように、ふたやラップフィルムで覆う。
- ② 食中毒菌を「増やさない」 低温で保存する！
  - ・生鮮食品や惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れる。
  - ・冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するため、早めに食べる。
  - ・冷蔵庫には詰めすぎないようにし、開閉は素早く行う。
- ③ 食中毒菌を「やっつける」 加熱処理！
  - ・加熱して調理する食品は、中心部が75℃で1分以上加熱する。
  - ・調理済みのレトルト食品や冷凍品もよく加熱する。
  - ・調理器具は使用后すぐに洗い、漂白剤や熱湯で消毒する。

危ない!!

致死率の違い  
 高速道路: 約19.8倍  
 一般道路: 約3.2倍  
(死亡者数に対する乗客数)

後部座席でのシートベルトの着用は、全ての道路で義務です!

車外に放出

車内で全身強打

前席の人が被害

後部座席も必ずシートベルトを!!

※2 シートベルト着用は例外規定…道路交差点71号の3第2項、道路交差点通行令第2条の2第2項  
 ※1 乗客数一定乗客数に占める乗客数の割合



## 高木瀬ふれあい夏まつり

### 3年ぶりの開催決定!

新型コロナウイルス感染症の影響で、令和2年度、3年度と2年間中止となった「高木瀬ふれあい夏まつり」ですが、今年は出来る方法を考えてやってみよう！と開催が決定されました。

久しぶりに楽しいふれあいのひとときが過ごせますよう、関係者一同準備を進めてまいります。

(高木瀬ふれあい夏祭り  
実行委員会)



- ◆日時 8月20日(土)  
(雨天の場合は21日(日)に順延)  
剣道大会は8/21(日)実施
- ◆会場 高木瀬小学校グラウンド  
※詳細は、8月に祭りチラシを配布します

## 参加者募集

### 男性料理教室

日時：7月30日(土) 10:00~13:00

場所：高木瀬公民館 調理室

メニュー：酢豚、ごぼうとのりのナムル

ふわふわ卵スープ、豆乳ムース

講師：校区食生活改善推進協議会

参加費：300円

持参物：エプロン、タオル、筆記用具

★みそ汁の塩分測定をしますのでご持参ください。

定員：15名程度(先着順)

申込先：高木瀬公民館 (Tel: 31-3400)

締切日：7/25(月)

主催：高木瀬校区社会福祉協議会



## 東高木ハッピーカフェだより

5/28(土)、24回目のカフェ(地域に住む子どもから大人までおしゃべりをする交流の場)を開催しました。

今回のイベントは、ゆめさが大学8期卒業有志による「敏&ドリームバンド」によるプロ並みの手品、懐かしの歌、フラダンス、演奏でした。74名が参加され、楽しんでおられました。

そのほか、おたっしや本舗職員による各種相談、公民館の外庭では北陵高校生による折り紙やゲーム、障がい者福祉ネットワーク事業所による野菜やお菓子などの販売がありました。

次回は7/23(土)10時から12時までです。多くの参加者をお待ちしております。

(文責：カフェ副代表 牟田)



## 参加者募集

### 親子料理教室

日時：7月31日(日) 9:30~13:00

場所：高木瀬公民館 調理室

メニュー：麦ごはん

とりひき肉と枝豆のふんわり焼き

ほうれん草と卵の和風サラダ

ストックトマトスープ、バナナパイ

講師：校区食生活改善推進協議会

持参物：エプロン、タオル(バンダナ)、筆記用具

★みそ汁の塩分測定をしますのでご持参ください。

定員：10名程度(先着順)

参加費：一人100円

申込先：高木瀬公民館 (Tel: 31-3400)

締切日：7/22(金)

主催：高木瀬食生活改善推進協議会



<p>着回し自在の大人服 SEEK BASIS / 著 日本ヴォーグ社</p> 	<p>耳穴スイッチ 「聞こえ」がよくなる！ 清水ろっかん / 著 世界文化社</p> 
<p>中学校に行くのが楽しくなる本 熊谷雅之 / 著 星雲社</p> 	<p>あの子のことは、なにも知らない 栗沢まり / 作 ポプラ社</p> 
<p>3かいなかしたろか くすのき しげのり / さく 東洋館出版社</p> 	<p>おぼけのやだもん こわーいおぼけやしき ひらのゆきこ / さく・え 教育画劇</p> 

※ この他にも新着本がありますので、ぜひご来館下さい。

## ぶんしつクエスト


本の迷宮を冒険しよう！

**期 間**：2022/7/26(火)～9/3(土)

**場 所**：佐賀市立図書館6分室  
開成・金立・鍋島・高木瀬・本庄・巨勢

**ルール**：  
期間中 本を借りたときに1日1回スタンプを  
おします。(マンガ、CD、DVD、延長のみのときはおせません)  
スタンプ 3・5・7・10 ごとにプレゼントがあります。  
おとなも 子どもも さんかできます！

**お問合せ先**：  
佐賀市立図書館  
高木瀬分室 TEL：31-3507



# 7月

## 行事予定&図書室カレンダー

※新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。

図書室開室時間 ★ 12:00～17:00 まで (火曜日)  
★ 10:00～17:00 まで (水～土曜日)  
佐賀市立図書館高木瀬分室 TEL: 31-3507

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1 愛する会 ☆ 子育てひろば	2 ☆
3	4 ボランティア 子ども会	5 下高木 ★	6 辻 ☆	7 長瀬・坪の上 ☆	8 平尾・小里 ☆	9 ☆
10	11 上瀬・仲田代 民児協	12 寄人 ★ 青少協	13 子ども部会・日の出 身障会相談会 ☆	14 自治公民館長会 ☆ 健康アップ:太極拳 あいあい(子育て)	15 県営・城北 ☆ 自治会長会	16 ☆ 社協
17 休館日	18 社協・食改 ボランティア	19 防災部会 ★ 生涯学習セミナー	20 小・中 PTA ☆ 赤ちゃんサロン 食改善	21 まち協本部 ☆	22 川原屋敷 ☆	23 ☆
24	25 民児協 夏休み子ども教室 親子料理 長生会、子ども会 31 ボランティア	26 青少協 ★	27 子ども会 ☆ 大人塾 長生会	28 自治会長会 健康アップ:太極拳 あいあい(子育て)	29 東高木 ☆ 夏休み子ども教室	30 ☆ 男性料理教室