



元気はつらつ地域情報誌

高木瀬

～ 公民館だより ～

1

2026
令和8年
月号



高木瀬校区の人口
(令和7年11月末現在)

人口	14,327人
男	6,677人
女	7,650人
世帯数	6,632世帯

公民館主催・共催事業のご案内

【 共催：まちづくり協議会 】

【 申し込み・問い合わせ 】
高木瀬公民館 ☎ 31-3400
(平日8:30～17:15)

「留学生と作るスパイスカレー料理教室」

日本語学校で勉強中の留学生に、スパイスを使った本格カレーの作り方を教えてもらいます。“やさしい日本語”で、楽しく交流しながら作りましょう。

日時：2/7(土) 10:00～12:30

場所：高木瀬公民館調理室

講師：佐賀ランゲージセンターの留学生
(ネパール・ミャンマー出身)

定員：12名(先着順)

参加費：500円

持参品：エプロン、三角巾

申込方法：1/30(金)までに高木瀬公民館へお申し込みください。

参加者
募集



健康教室

「スローエアロビクス体操(全2回)」

体力に自信がない方でもできる、椅子に座ってできる体操などを行います。

日時：1/21(水)・1/28(水) 13:30～15:00

場所：高木瀬公民館

講師：本山典子氏

(佐賀県エアロビクス連盟副会長)

参加費：無料

定員：20名(先着順)

申込方法：1/16(金)までに高木瀬公民館へ
電話でお申し込みください。

参加者募集

佐賀市からのお知らせ

高木瀬公民館で 「市・県民税」の申告受付をします

●受付日時：令和8年2月4日(水) **9:30～15:00**

●場所：高木瀬公民館 大会議室

※午前中の早い時間帯は、混雑が予想されますので、
混雑緩和にご協力ください。

※申告会場の混雑緩和のため、郵送での提出にご協力
をお願いします。

※公民館会場では確定申告の受け付けはできません。
確定申告が必要な方は、佐賀税務署での申告をお願い
します。

【問合せ】：佐賀市役所 市民税課 電話：40-7062

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

URL：http://www.tsunasaga.jp/takakise

地域の情報WEBサイト
「つながる高木瀬」



公民館講座や
高木瀬地域の
情報をお届け
します

公民館予約
システム



ご自宅から
公民館利用
予約ができ
ます

生涯学習セミナー

第6回：「血めぐり改善と睡眠習慣」 11/18(火)
講 師：小森 真由子 氏
(花王グループカスタマーマーケティング(株))

講師に花王グループカスタマーマーケティング(株)の小森氏をお招きし、血流と血めぐり、睡眠をテーマにお話いただきました。

血めぐりが悪くなると肩こりや冷え、免疫力の低下など様々な身体の不調につながります。身体を温めるショウガなどを積極的にとり、入浴や簡単な体操で血めぐりを良くする方法を教えてくださいました。心地よい睡眠には、寝る2時間前くらいに38～40℃くらいのお湯に10分ほど浸かるのが効果的で、炭酸ガス系の入浴剤も血行を良くする効果があるそうです。

また、蒸したタオルの蒸気温熱で温めると、熱が深くまで届きやすく、濡らしたタオルをレンジで30秒ほどチンすればできるので、ご家庭でもお試しください。



佐賀商業生と学ぶ「スマホ教室」開催

佐賀商業高校情報処理科の生徒たちがマンツーマンで教えてくれる「高校生スマホ教室」を10/22(水)・10/29(水)・11/12(水)に開催しました。

今回は、文字や音声、写真を使った検索方法やLINE、地図アプリの使い方などを教えてくださいました。高校生がマンツーマンで丁寧に教えてくれるため毎年大人気です。

2日目、3日目とスマホ以外の話題で会話が弾むグループもあり、最終日は簡単なゲーム対決をしました。受講生からは、「毎週楽しみでした」「とにかくいいねいに説明してくれて、とても嬉しかった」と高校生へ感謝の言葉が伝えられました。

スマホの使い方を教えてもらう受講生だけでなく、高校生にとっても説明する難しさやコミュニケーションを学べる、互いのよい学びの場となりました。



大人塾

第6回：現地研修

「名護屋城博物館・唐津城見学」 11/19(水)

特別史跡「名護屋城跡並びに陣跡」を訪問し、10月に名護屋城博物館の武谷副館長から学んだ名護屋城と諸大名陣屋について、当時の城郭などを体で感じてもらいました。名護屋城博物館では、大ジオラマを取り囲み徳永藝芸員の説明を受けました。①城の標高はどのくらいか？②先日、佐賀新聞に載った前田利家の陣屋跡はどこか？③(ジオラマに)池のようなものがあるが、水はどこから来ていたのか？④高木瀬の川原屋敷という集落で作った屋根瓦を使っているとのことだが？等々、現地にきたからこそその質問が多く出されました。

また黄金の茶室を見学し、徳永学芸員から、秀吉は竹を使った質素な茶室も使用しており、よく言われている、との説明にはやや意外な感じがしました。

このほか、唐津城では城内の展示品を見たり、自由に散策してもらいました。



パソコン・スマホの困りごと相談会開催

12/10(水)、シニア情報生活アドバイザー佐賀のご協力で、パソコンやスマホの使い方分からないことをマンツーマンで教えてもらえる相談会を開催しました。

参加者は、スマホの写真をパソコンに保存する方法やWindowsのアップデートのやり方などを教えてもらい、「分かるまで何度も質問できてよかった」と好評でした。



佐賀県最低賃金 が改定されました

最低賃金とは、働くすべての人に賃金の最低額を保証する制度です。

令和7年
11月21日
時間額

1,030円

前年比 UP
74円

詳しくは、佐賀労働局労働基準部賃金室
(TEL：0952-32-7179)

又は最寄りの労働基準監督署へ
(佐賀 TEL：0952-32-7133)

高木瀬校区 民生委員・児童委員

12月4日(木)に高木瀬公民館で、民生委員・児童委員の一斉改選に伴う辞令交付および退任された15名の方への感謝状贈呈が行われました。

民生委員・児童委員は厚生労働大臣の委嘱を受けて、生活にお困りの方や心身に障害のある方、児童、お年寄りなどのことで問題を抱えている方々のよき相談相手として地域で活動しています。一人で悩まずに気軽にご相談ください。



民生委員名簿

担当地域	氏 名	担当地域	氏 名
坪の上	藤野 辰巳	下高木 (1)	宮地 真弓
平尾	服巻 洋一	下高木 (2)	徳島 幸子
長瀬	宮原真由美	寄人 (西)	鶴 建四郎
長瀬 (R7増員)	福田 京子	寄人 (東)	馬場多恵子
小里	永淵真知子	東高木 (1)	中村 嘉和
仲田代・上淵	吉次 忠光	東高木 (2)	牛島 隼人
城北	中島 佳子	東高木 (3)	北原 月子
城北県営	浦田 弘	東高木 (4)	梅本なみ代
上高木 (1)	松永美津子	東高木 (5)	青柳 伸吉
上高木 (2)	有吉 敏和	辻 (南)	江上 正人
上高木 (3)	馬場久弥子	辻 (中)	副島さゆり
上高木 (4)	淵上 栄	辻 (北)	小形 穂子
川原屋敷 (1)	森 和子	主任児童委員	福島めぐみ
川原屋敷 (2)	松本美智子	主任児童委員	久保 瑞恵
川原屋敷 (3)	村井瑠理子		

【任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日】(敬称略)

食改善 だより

男性料理教室
10/25 (土) 高木瀬公民館

佐賀県は、HbA1c6.5%以上(糖尿病と判断される数値)の割合が全国ワースト1位です。初期の場合は自覚症状がない糖尿病は、高脂肪食を減らし、運動不足の解消、ストレスをためない生活等の生活習慣の見直しが予防につながることを学びました。

メニュー

麦ごはん
ピーマンのサバ詰め
もやしと小松菜の
ナムル、みそ汁、
フルーツヨーグルト



「ながら見守り」活動 新春講演会

日 時：令和8年1月17日(土)13:30~15:00

場 所：高木瀬公民館

講演テーマ「親の背に見る人生の道しるべ」

～今、私たちは何か大切なことを
忘れかけていませんか～

講 師：村岡 智彦 氏(元佐賀市小学校校長)

主 催：高木瀬まちづくり協議会
子ども見守り部会

防災訓練(情報伝達)が実施されました

11月30日(日)午前、8月末に発足した高木瀬校区自主防災会主催の防災訓練が実施されました。

今回は、地震発生を想定し、情報伝達を中心とした訓練でした。午前8時に自治会長に地震発生による安否確認の依頼が伝達され、町区毎に要支援者の安否を確認し、その結果を本部に集約しました。対象者97名中87%が確認でき、13%は確認がとれませんでした。

防災講演会では、令和元年8月の武雄市での豪雨災害及び能登半島地震の被災状況や復旧活動について、武雄市の一般社団法人おもやいの尾崎真喜子氏と県防災士会代表の堤正之氏から話していただきました。このほか、ロープワーク講習や炊き出し訓練も行われました。



(情報伝達の集約)



(ロープワーク講習)

長生会だより 「米寿を祝う会」開催

12月6日(土)に高木瀬公民館にて、長生会主催の米寿を祝う会を開催しました。今年は、14名の会員の方々が米寿を迎えられました。

式典では、祝杯、お誂い三番、祝吟と続き、記念品贈呈後に、米寿者を代表して東高木の鶴田正敏様の謝辞を賜りました。また出席された9名の方全員から88年間の人生の重みを感じる素晴らしいご挨拶をいただきました。

88歳はまだ道半ば。100歳を目指し、お体を大事に健やかな日々でありますようご祈念申し上げます。

(文責：長生会 枝吉)





『じゃないほうの歌いかた』 佐々木 愛／著 文藝春秋	『たんぱく質がとれる おかずいらずの一汁一飯献立』 牛尾 理恵／著 主婦と生活社
『「よくつまずく」 「よろけやすい」人のお助けBOOK』 古賀 昭義／著 自由国民社	『あなたの街の上下水道が危ない!』 橋本 淳司／著 扶桑社
『それ犯罪かもしれない図鑑』 小島 洋祐／監修 金の星社	『こちらふうせんたんていじむしょ』 のし さやか／作・絵 金の星社

※ この他にも新着本がありますので、ぜひご来館下さい。

高木瀬校区人権教育公演会開催

11月16日(日)、高木瀬小学校にて小学校PTAと校区人権・同和教育推進協議会の共催で「人権教育公演会」が開催されました。

福岡県糸島市在住(大分市出身)の子育てシンガーmonさんをお招きし、人権や命の大切さを自身の在日韓国人やADHD(注意欠陥多動性障害)であることによるいじめの経験などを通して、「人権」や「命の大切さ」について語りかけるトーク&コンサートでした。低学年の部では、monさんのカエルの鳴き声の物まねなどで大いに盛り上がり、高学年の部では、いじめの体験から生涯の友を得たことなどを語っていただき、感動のトークでした。



図書室開室時間 ★ 12:00～17:00(火曜日)
☆ 10:00～17:00(水～土曜日)
※年末年始は12/28(日)～1/4(日)まで図書館休館です。
佐賀市立図書館高木瀬分室 TEL:31-3507

1月

行事予定&図書室カレンダー

※ 行事は変更になる場合があります。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
12/28	12/29	12/30	12/31	1 元日	2	3 新春三社詣り
			年末年始休館日	(12/29～1/3)		
4	5 交通安全	6 スポ協 子ども会	★ 7 少年育成委員 ☆	8 上高木 ☆ あいあい(子育て)	9 愛する会 ☆ 子育てひろば	10 ☆
11 ほんげんぎょう	12 ボラ高 成人の日	13 下高木 ☆ 民児協	14 辻 ☆	15 長瀬・坪の上 ☆	16 平尾・小里 ☆ 自治会長会	17 ☆ 社協 ながら見守り活動 新春講演会
18 休館日	19 上瀬・仲田代 ボラ高	20 寄人 ☆ 身障会相談会	21 子ども部会 ☆ ・日の出 赤ちゃんサロン 健康教室「スロー エアロビクス体操①」	22 自治公民館長会 ☆ あいあい(子育て)	23 県営・城北 ☆	24 ☆ 長生会
25	26 社協・食改 子ども会 ボラ高	27 防災部会 ☆ 長生会	28 小・中PTA ☆ 健康教室「スロー エアロビクス体操②」	29 まち協本部	30 川原屋敷 ☆	31 ☆