



元気はつらつ地域情報誌

# 高木瀬

～ 公民館だより ～

# 3

# 2026

令和8年

# 月号



高木瀬校区の人口  
(令和8年1月末現在)

人口	14,280人
男	6,653人
女	7,627人
世帯数	6,610世帯

## プレミアム付電子地域振興券「がばいサカえーるPay」の 使い方も学べる『スマホ教室』を開催します【高木瀬公民館会場】

日時：3月10日(火)14:00～15:30 会場：高木瀬公民館大会議室

講師：ソフトバンク株式会社(※スマホの貸し出し等あり)

講座内容：スマホの楽しみ方、マップ、カメラ、スマホ決済、がばいサカえーるPayアプリの操作方法他

対象：佐賀市にお住まいの方(ドコモやau等、ソフトバンク以外の携帯をお持ちの方も参加できます)

定員：20名(先着順) 参加費：無料

申込方法：高木瀬公民館(31-3400)窓口または電話でお申し込みください。

●今回発行される地域振興券は、電子券のみです。

●地域振興券発行に関する詳細は、佐賀市報や全戸配布されるチラシ、  
佐賀市ホームページでご確認ください。

【お問い合わせ】

佐賀市プレミアム付電子地域振興券がばいサカえーる[第4弾]事務局  
コールセンター ☎0120-506-522



参加者  
募集  
(先着順)

## スローエアロビクス体操で 健康アップ

1/21(水)、1/28(水)

に、本山典子先生をお迎えし、「スローエアロビクス体操」を開催しました。「ひらく、ひねる、伸ばす」の3つの動きを取り



入れた動きは、足首から頭まで全身をほぐすことができました。「全身がほかほかして、血流がめぐっている感じがする」と好評でした。

教えていただいた体操は、自宅でも手軽に取り組めるものばかりです。転倒予防や健康な体づくのためにご家庭でも取り組んでみてください。

## 留学生とスパイスカレーに挑戦

2月7日(土)、佐賀ランゲージセンターで学ばれているネパールとバングラデッシュの留学生3名、田崎校長先生とパウテル先生にも来ていただき、チキンカレーと漬物の作り方を教えてもらいました。

カレーは、水を加えずトマトと玉ねぎだけの水分でじっくりと煮込んでからスパイスを入れ、家庭によってはヨーグルトを入れるそうです。

ネパールやバングラデッシュの話や日本での暮らしについて話が弾み、「お米の違いや毎日カレーを食べることに驚きました」と、楽しい交流となりました。



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

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



# 令和8年度 公民館講座 受講者募集!

(共催：高木瀬まちづくり協議会)



## 大人塾

佐賀に関する歴史や文化などを学び、郷土への愛着や大人としての教養を深めましょう。

	日時	内容	講師
①	5/27 水	佐賀に殉じた壮士、香月経五郎	佐野常民と三重津海軍所跡の歴史館 学芸員
②	6/24 水	復元、100年前のラジオ	ゆいサイエンスクラブ 幟持佳明氏
③	7/22 水	佐賀空襲を語る	佐賀県遺族会
④	9/30 水	(調整中)	(調整中)
⑤	10/28 水	(調整中)	(調整中)
⑥	11/25 水	(仮) 高木城復元よもやま話	(調整中)
⑦	12/23 水	(仮) 子育て支援の様々なカタチ	スマイルキッズ代表、高木瀬校区主任児童委員 福島めぐみ氏

※申し込みが必要です。(前年度会員の自動継続登録はありません)  
 ※定員50名(原則全て参加できる方)

【開催場所・時間等】 ※ 2講座共通です

- ★ 場 所：高木瀬公民館 大会議室
- ★ 時 間：「生涯学習セミナー」「大人塾」……10時から11時30分
- ★ 参加費：無料
- ★ 講座内容・日時は、都合により変更となる場合があります。

【申し込み方法】

- ★「令和8年度 高木瀬公民館講座 申込書」を高木瀬公民館事務室に提出してください。(郵送可)
- ★応募は、どなたでも可能です。申込多数の場合は抽選(昨年度当選されていない方を優先)  
抽選結果は、4月末にハガキで通知します。

★ 申込期限:4月10日(金)

★ ご不明な点は、高木瀬公民館までお問合せ下さい。(TEL:31-3400 平日8:30~17:15)

### 令和8年度 高木瀬公民館講座 申込書

希望講座に ○をつける	1. 大人塾		2. 生涯学習セミナー	
住 所	〒			
氏 名		フリガナ		
電話番号				

## 生涯学習セミナー

健康で豊かな生活を送るために、幅広いテーマについて学びましょう。

	日時	内容	講師
①	5/19 火	(仮) 母を語る	日の出交番所長 飯盛剛太氏
②	6/16 火	資源循環のまちづくり、佐賀市の取り組みやゴミ事情を知ろう	佐賀市循環型社会推進課職員
③	7/21 火	専門医に学ぶ、膝関節・股関節の痛み	佐賀中部病院整形外科医長 中島武馬氏
④	9/15 火	高齢者の力強い味方、おたっしや本舗	おたっしや本舗城北
⑤	10/20 火	共に安心して暮らせる地域づくり	おたっしや本舗城北
⑥	11/17 火	日本のきもの	福島佐多子氏(高木瀬在住)
⑦	12/15 火	明治食育セミナー 「チョコレートの世界へようこそ」	(株)明治食育セミナー講師

※申し込みが必要です。(前年度会員の自動継続登録はありません)  
 ※定員50名(原則全て参加できる方)

## 子育てサロン



### ◎子育てひろば

概 要：月1回、親子で自由に過ごせます。  
 開催日：原則第1金曜日 10:00~12:00  
 場 所：高木瀬公民館 和室  
 対象者：乳幼児と保護者

### ◎赤ちゃんサロン

概 要：地域のスタッフや親子同士の交流の場です。  
 佐賀市保育所等からのサポートもあります。  
 開催日：原則第3水曜日 10:30~12:00  
 場 所：高木瀬公民館 大会議室  
 対象者：概ね1歳3か月頃までの乳幼児と保護者

### ◎あいあいサークル

概 要：親子同士の交流の場です。  
 開催日：原則第2・4木曜日10:30~11:30  
 場 所：高木瀬公民館 大会議室  
 対象者：1歳前後からの未就園児と保護者

※事前の予約は不要です。お気軽にお越しください。  
 【問い合わせ】高木瀬公民館 TEL:31-3400

## 令和8年度に予定している講座

詳細は今後、公民館だより、ホームページ「つながる高木瀬」でお知らせします。

### 「リフレッシュ教室」

寄せ植え、料理教室など

### 「スマホ教室」

スマホ教室、困りごと相談会など

### 「いきいき健康教室」

健康に関すること、体操など

### 「子ども教室」

夏休み教室、ものづくりなど





『青とうずしお』 ドリアン助川／著 講談社	『女医の日常ごはん』 毎日パパッと、からだよろこぶ』 女医の日常／著 ワン・パブリッシング
『マンガでわかる 0歳からの歯並び育児』 鈴木 設矢／著 山口 カエ／漫画 弘文堂	『ホントに知ってる？ カタカナ英語大全』 佐藤 誠司／著 小池 直己／著 有隣堂
『桜井政博 ゲームで世界を もっと楽しく』 尾野 こし／漫画 桜井 政博／監修 イースト・プレス	『よるのまちはピカピカチカチカ』 鎌田 歩／作・絵 PHP研究所

※ この他にも新着本がありますので、ぜひご来館下さい。

## 校区対抗駅伝大会で 健脚を競いました

1月25日(日)、東与賀の「干潟よか公園：ひがさす」  
一帯で開催された、第74回佐賀市校区対抗駅伝大会で、  
オープン参加を含む33チームが健脚を競いました。全6  
区23.3キロを走り抜け、高木瀬チームは1時間37分  
49秒、18位でゴールしました。昨年  
より順位は下がったものの、新年最初の  
競技で団結を示すことができました。

選手、役員、応援の皆さん寒い中あり  
がとうございました。



# 3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。

図書室開室時間 ★ 12:00~17:00 (火曜日)  
☆ 10:00~17:00 (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	2 社協・食改 子ども会	3 防災部会 ★	4 小・中PTA ☆ まち協役員会	5 まち協本部 ☆	6 川原屋敷 ☆ 子育てひろば 人権現地研修会	7 ☆ 高木瀬 オレンジの会
8	9 民児協 ボラ高	10 青少協 ★ スマホ教室	11 子ども会 ☆ 民児協 夏まつり準備 委員会	12 自治会長会 ☆ (平尾・小里) あいあい(子育て)	13 東高木 ☆ ワンコインシルバー バス券販売 自治会長会	14 ☆ スポ協
15 休館日	16 交通安全 ボラ高 まち協役員会	17 スポ協 ★ 身障会相談会	18 少年育成委員 ☆ 赤ちゃんサロン	19 上高木 ☆	20 愛する会 春分の日	21 ☆ 社協 長生会 スポ協
22	23 ボラ高 長生会 子ども会	24 下高木 ★	25 辻 ☆	26 長瀬・坪の上	27 平尾・小里 ☆	28 ☆
29	30 上瀬・仲田代	31 寄人 ★				