



月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
<b>12/28-1/5年未年始休館</b>						館日
6	7	8	9	10	11	12
	休館日 書き初め 大会				休館日	休館日
13	14	15	16	17	18	19
休館日 (成人の日)	休館日 練功18法		体ゆるめる 体操 		休館日 Canva講座	休館日
20	21	22	23	24	25	26
	休館日			高麗地区 合同会議 	休館日	休館日
27	28	29	30	31		
	休館日					

 14日(火)  
10:00~

### 練攻18法

300円  
コミセン


中国の伝統的な気功法に基づいたエクササイズで、心身の健康を促進する効果があります。柔軟性の向上と体幹の強化に効果があります。初心者大歓迎です！

 16日(木)  
10:00~

### 体ゆるめる体操

500円  
コミセン

ピラティスのメソッドで体をゆるめてラクになる体操です。ひとりひとりのお悩みに合わせた解消法も学べます。体がゆるまるのが実感できますよ。

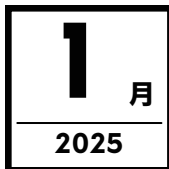
 18日(土)  
9:00~

### 大人の発信力講座 CANVA活用講座

500円  
コミセン

誰でも無料で使えるデザインツールCANVAを活用して仕事や暮らしに活かせるチラシデザインを学びませんか。詳しくはかあら山HPをご覧ください。

年未年始休館について  
こうれいコミセンは  
12/30~1/3は休館  
かあら山は  
12/27~1/5は休館  
ご不便をおかけしますが  
ご理解よろしくお願ひします



大山公民館高麗分館・ふれあいの郷かあら山

高麗地区の旬な情報をお届けします！

# かあら山通信



## 令和7年も楽しく元気な高麗地区を！

高麗地区の皆さま、新年明けましておめでとうございます。去年は、多くの皆さまにご協力いただき、高麗分館およびふれあいの郷かあら山の活動を無事に進めることができました。心より感謝申し上げます。

本年も、「高麗地区をもっと元気に、もっと笑顔あふれるまちに」を目標に、分館とかあら山が力を合わせて地域の活性化に取り組んでまいります。皆さまとの絆を深めながら、イベントやワークショップを通じて、多世代が交流できる機会を増やしていきたいと考えております。地域の皆さまお一人おひとりの力が、より良い未来への一歩となります。今年もぜひ、私たちの活動にご参加いただければ幸いです。一緒に楽しい一年を作り上げていきましょう！本年が皆さまにとりまして、健康で笑顔あふれる素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。

## REPORT

### 高麗おとな研究室#9

#### クリスマスリースラボを行いました

令和6年12月8日(日)にコミセンにてクリスマスリース作りを行いました。大人11名、子ども4名の参加があり、花工房あげたけの福井さんにリースの作り方を教えていただきました。高麗おとな研究室では住民の皆さんが学んでみたいことを、共に学びあうプロジェクトです。みなさんからのリクエストも随時募集しております！



### そばうち講習会を行いました

令和6年12月17日(火)にコミセンにて年末恒例のそばうち講習会を行ないました。地域のそば粉からそばを作りました。講習会の坂田さん、高麗分館同好会のそば同好会の皆さんにもお世話になり、ひとりひとりが上手にそばをうつことができました。茹で方も教えていただき、講習後は参加者でおいしいそばをいただきました。



## 新着図書のご案内

高麗分館にはミニ図書コーナーがあり、どなたでも貸出可能です。ひとり5冊まで2週間貸出可能です。子どもたちに人気の漫画や絵本もあります。また農協大山口支所から寄贈していただいている「家の光」や「ちゃぐりん」、「天然生活」の雑誌類もありますのでぜひご利用ください。



### ネコリンピック 著者：マスタミリ

大人気エッセイストの益田ミリさんの絵本。ほんわかするお話がエッセイ同様癒されます。大人にもおすすめの一冊です。



### わたしの農継ぎ 著者：高橋久美子

2021年刊行の「その農地わたしが買います」の続編。あらゆる分野で継承問題に奮闘する方々へぜひ読んでいただきたい1冊です。



みなさんのオススメの本やリクエストのお声もぜひお聞かせください。

## かあら山食堂喫茶から大切なお知らせ

いつもかあら山の食堂をご利用いただき、厚く御礼申し上げます。この度は、昨今の原材料の高騰と原油高に伴う輸送費の高騰などにより、1月より全てのメニューの価格変更をさせていただくことをお知らせいたします。当店では、地域の皆様により良いお食事の提供をできるよう努力を続けてまいりましたが、先述する理由により、価格の維持が困難となりました。大変心苦しいご案内となりますが、日頃より当店をご利用いただいております皆様におかれましては、何卒ご理解くださいますようお願いいたします。

### 【全メニュー100円値上げ】

**例) 定食：900円 ホットコーヒー：300円**

ふれあいの郷かあら山

☎ 0859-53-5277

[開館] 9:00 [閉館] 16:00 [休館] 火曜・土日・祝日

大山公民館高麗分館(こうれいコミセン) ☎ 0859-53-4167

[開館] 8:30 [閉館] 17:00 [休館] 祝日・年末年始

📍 西伯郡大山町妻木582-1



かあら山HP