

# 古高松地区コミュニティ協議会 広報誌

春からのおすすめ講座紹介(5面)  
両コミセン同好会一覧表(6~7面)



27年12月23日(祝)開催  
『師走』イベント

## 笑顔・元気あふれる

昨年八月にオープンした「ふれあいひろば古高松」古高松コミュニティセンターの円形広場を有効利用して、にぎわいを求めて、そして地域の皆さんのたまり場になれば、と始まりました。八月、九月、十二月そして三月と不定期の開催となっております。開催日程はホームページや回覧板やコミセンの掲示板でお知らせします。



ふれあいひろば古高松



春日町コココーラ前  
28年3月10日



新田町淡海前の横断歩道  
27年11月10日

高松市交通  
マナーアップ  
モデル地区活動

防災・安全のまちづくり



高松町大渚亭前交差点  
27年8月10日



交通安全の  
シンボルキャラクター  
「まもりーぶちゃん」

古高松地区自主防災連合会  
県防災センター1日研修



古高松地区自主防災連合会が平成27年11月12日(木)高松市生島町の県防災センターで防災力向上のための1日研修を行いました。

地域のリーダーら約40人が参加し、消火器による消火実演、暴風、煙避難、大地震の疑似体験をしました。さらに同センター指導員による初期救命処置で重要な人工呼吸法や、AED(自動体外式除細動器)を用いての実技指導を真剣な表情で受けていました。被災後の生活を支える非常備蓄品、非常持ち出し品などの準備についての説明もあり、熱心に耳を傾けていました。

高松市東消防署が移転

高松市東部地区の消防・防災の拠点として、新田町小山の県道沿いに移転、新築していた高松市東消防署庁舎が完成、4月1日から業務を始めました。



平成二十七年  
度

市長感謝状・連合自治会連絡  
協議会表彰状贈呈式

協議会表彰状贈呈式

平成二十八年二月二十日(土)、高松テルサで市長感謝状ならびに連合自治会連絡協議会表彰状贈呈式が開催されました。古高松地区で表彰された方々を紹介します。

●市長感謝状(地域コミュニティ活動)

竹本 知孝

●市長感謝状(自治会)

宇野 昌邦(王 墓) 齊田 光則(西津)

大黒 文教(南帰来) 畑尻 勲(さきヶ丘)

●協議会表彰状(自治会)

山田 利行(喜岡台)

第21回高松市民スポーツフェスティバル

●ソフトボール競技

スローピッチの部 優勝 古高松校区

●ソフトボール競技

壮年の部 準優勝 古高松南校区

実年の部 三位 古高松南校区

事務局長 吉岡 敏信

古高松コミュニティセンター

センター長 一三三 清

主任 多田 喜美子

スタッフ 久野 和美・安田 亜紀

管理人 大橋 克二郎・佐藤 宏明

古高松南コミュニティセンター

センター長 木内 繁樹

主任 三浦 真珠美

管理人 大槻 敏晴・東山 昇・渡辺 学

【退任】 伊井 智子(古高松南センター長)

大熊 征起・市原 久美(古高松南)

大橋 八重子(古高松管理人)

藤原 俊紀(古高松南管理人)

# 健やかかじ育つふれあいのまちづくり

## 健康チャレンジ2015

### 『古高松健康ウォーク』が努力賞受賞

◆平成二十八年二月十七日(水) 高松市役所で「健康チャレンジ2015」各賞受賞団体の発表および表彰状贈呈式が開催されました。

日常生活におけるがん予防のお話) 開催後、参加者に健康のためにやっていることをアンケート調査をしました。

◆下記の表は古高松地区結核・肺がん集団検診の二十五年度から三年間の受付人数の推移をグラフで表したものです。

当地区では、二十五年度から三年間継続で『古高松健康ウォーク』と今年度は『歴史ウォーキング』も開催しました。表彰では、一昨年度は優秀賞、昨年度そして今年度も努力賞をいただくことができました。継続してきた取り組みが評価されたようです。

◆平成二十七年六月二十五日(木)のがん予防の講演会(講師:久米川病院 吉澤 潔院長



表彰された企業の代表者

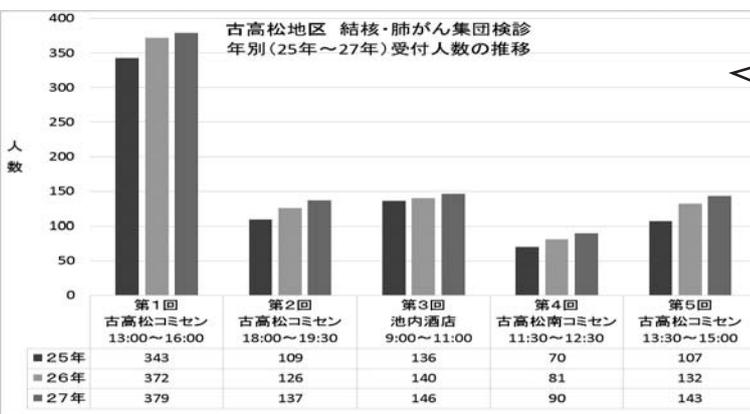
働く人の健康チャレンジ事業所部門では地区の株式会社ユーミックと株式会社香西鉄工所が表彰されました。



表彰された皆さん (前列左から2人目加藤副会長)

#### 健康のためにやっていることは何ですか？

日常生活の中での取り組み・・・ラジオ体操・早寝早起き・体重の現状維持・エレベーターやエスカレーターを使わない・生活不活発病予防のため毎日出かけるスポーツ・・・ウォーキング・犬の散歩・ストレッチ・腹筋・体操・ヨガ・水泳・山登り 食事・・・バランスよく食べる その他・・・人間ドッグや特定健診を受ける



- ★25年～27年、全日程で全会場ともに受診人数が増えてきていることがわかった。周知などを継続させることの大切さがよくわかった。
- ★第3回の池内酒店さんでの検診は、開催地が多くの人が行き交う新田街道沿いということで、行きやすい、時間が長いのが良かったようだ。
- ★コミセンにも日程について問い合わせがあるが、多くの方が行きやすいよう詳しく説明している。

## JR屋島駅地域振興スペースから

JR屋島駅の地域振興スペースでは平成21年からギャラリーとしてさまざまな作品を展示しています。展示期間は約1ヶ月で、展示場所は壁面とテーブルです。展示希望の方はコミセンまでご一報を！！



地域振興スペースのギャラリーのようす

営業時間 / 7時～11時30分 14時～18時(年中無休)

お知らせ 地域振興スペース：年中無休

JR屋島駅 TEL.087-841-4392

# 27年度 トピックス コミュニティセンター生涯学習

## 古高松コミセン

### ウォーキング教室

【10～12月(全5回)】

講師:木内ひとみ先生  
(インストラクター)

ポールを使ったウォーキングに興味深々。四苦八苦しながらも楽しく学びました。



### フラワーアレンジメント

【12/28】

講師:石丸まさみ先生  
(フラワーアレンジメント講師)

恒例のお正月用アレンジメントです。華やかなお花で新年を迎える準備をしました。



### 高齢者教室

### 『古高松小学校1年生との交流会』【1/29】

古高松小学校体育館で行いました。いろいろな昔遊びを子どもたちと楽しみました。



## 古高松南コミセン

### さんびらさんと庶民歌謡

【2/5】

高松大学の溝淵准教授の映像と音楽を合わせた講話は、江戸時代にタイムスリップしたようで軽快で分かりやすかったです。



### 歌を楽しむ会

【5～2月】

坂先生の楽しい歌のレッスンで、みんな上達しました。文化祭にも参加しました。



### 篆刻教室

【12/21】

「彫って楽しい、押してうれしい」自分だけの篆刻(ハンコ)が出来上がりました。満足!



## 28年度 両コミュニティセンター 高齢者教室・女性教室 学級生募集中!!

### 古高松女性教室館外学習

開催日:平成27年11月20日(金)

行先:香川てぶくろ資料館・ジョージナカシマ記念館  
行楽日和の中、東讃方面へ出かけました。香川てぶくろ資料館では、最先端技術を駆使した有名スポーツ選手の手袋や歴史を学び、日本一の手袋の産地東かがわ市の伝統と実績を学びました。またジョージナカシマ記念館では、日系アメリカ人家具デザイナー・ジョージナカシマの貴重な作品や写真・手紙などを見て「木の素晴らしさ」や「家具の美しさ」を体感しました。



各種の手袋が展示された資料館

### 古高松南スプリングコンサート —309と宇宙の音楽—

平成28年3月12日(土)、古高松南コミュニティセンターホールでスプリングコンサートが開催されました。出演は坂出高校音楽科卒業生で結成された309(さんまるく)のメンバー6名です。テーマは—309と宇宙の音楽—です。宇宙や地球にちなんだ曲を中心に、ボーカル・フルート・トランペット・マリンバ・キーボードの編成で、軽快なリズムが心地良いすてきなコンサートとなりました。



♪さんまるくの楽しいコンサート

# おすすめ 春からの講座紹介(詳細やお申し込みは両コミセンへ!)

古高松コミュニティセンター ☎841-6262

## ★らくらくピアノ (8回コース)

ピアノがなくても、楽譜が読めなくても大丈夫!  
頭の体操にもなります。初心者大歓迎!

日時: 第1回 6月9日(木)  
13:30~15:00

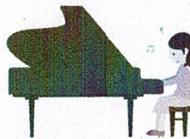
講師: 松浦 美恵 先生  
(らくらくピアノ協会認定講師)

費用: 1,500円(テキスト代)

準備物: キーボード(無くてもOK)、筆記用具

定員: 10名(先着)

※事前にお申し込み下さい。



## ★防災教室「備えあれば憂いなし」

いつ起こるか分からない南海地震。  
身を守るためには何が必要か、どんなことができるかを学びます。

日時: 6月17日(金) 13:30~15:00

講師: 増田 恭士 先生  
(県危機管理課・防災指導監)

費用: 無料 -申込不要!お気軽にどうぞ!-

## ★文化講話「讃岐弁でござんす!」

グラフィックデザインで表現された讃岐弁の世界を楽しみましょう。

日時: 6月29日(水) 13:30~15:00

講師: 藤本 誠 先生  
(グラフィックデザイナー)

費用: 無料 -申込不要!お気軽にどうぞ!-

## 秋から開催予定の講座です!

詳細はコミセンだより等でお知らせしますので、お楽しみに!

### ●「ウォーキング教室」

ノルディック・ポールウォーキングを体験!

2本のポールを使うことでひざや腰の負担が軽減されるだけでなく、上半身の筋肉も使うので、効果的に全身運動が出来て、姿勢もよくなります。体力づくり、スタミナアップ、減量などにとっても効果的です。

### ●「多肉植物のいろは」

近頃人気の多肉植物。気にはなるけど、「どんなものがあるの?」「どうやって育てるの?」「おしゃれな寄せ植えを作るコツは?」そんな疑問解決します!

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

## ★骨盤体操教室 (各コース全5回)

全身のバランスを整えて健康に美しくなりましょう

日時: 産後・子育てコース

5~10月 第3金 10:00~11:30

第1回 5月20日(金) 託児あり

熟年コース

10~3月 第3金 10:00~11:30

第1回 10月21日(金)

講師: 木内 ひとみ 先生  
(コンディショニングインストラクター)

費用: 保険料100円(初回のみ)

定員: 各20名

## ★歌を楽しむ会 (全10回)

童謡・唱歌・親しみやすい曲などを、  
簡単な発声をしてみなさんと楽しく歌います

日時: 第1回 5月10日(火) 10:00~11:30

講師: 坂 利子 先生  
(女声合唱団「国分寺グリーン・エコー」指導・指揮者)

準備物: 飲み物(お茶)など

定員: 30名

## ★誰でも踊れるフラダンス教室 (全8回)

日時: 第1回 5月2日(月) 10:00~11:30

講師: 小島 幸子 先生 (アケウフラスタジオ主宰)

費用: 保険料100円(初回のみ)

定員: 20名

## ★多肉植物のアレンジメント

彩り豊かな多肉植物の寄せ植えは今大変人気があります。きっと楽しんで頂けると思います!

日時: 6月13日(月) 10:00~12:00

講師: 竹内 美智子 (スールち〜こ主宰)

費用: 1,500円(材料代)

準備物: ハサミ・新聞紙・持帰り袋・ガーデニング用手袋なければ薄手のゴム手袋

定員: 20名

## ★高齢者教室 夏休み子ども講座

### ボウリング&輪投げをしませんか?

昨年、3年生との交流会でおこなったボウリングと輪投げです。ルールも簡単ですので低学年のお友だちでもできます。

日時: 7月27日(水) 13:00~15:00

講師: 古高松南高齢者教室のみなさん

費用: 無料

準備物: お茶

定員: 20名



## ★篆刻教室

書に年賀状に篆刻を作ってみませんか?

日時: 11月21日(月) 10:00~12:00

講師: 北山 圭一 先生 (篆刻家 讃舟)

費用: 1,500円(材料代)

定員: 20名

# 平成28年度古高松コミュニティセンター同好会一覧

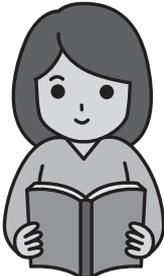
☆各同好会では皆様の入会をお待ちしております!見学OKです! ※第5週はありません。

	同好会名	指導者	活動日	時間	部屋
月	俳句五月会	岩本 多賀史	第1・3 月	9:30~11:30	和室
	ソーシャルダンス	山下 安雄	毎週 月	10:00~12:00	ホール
	吟詠友の会	講師は特に置いていない	毎週 月	12:30~14:30	和室
	さわやかヨーガ	中村 京子	毎週 月	15:00~16:45	ホール
	ホームヨーガ	松本 和恵	毎週 月	19:00~20:30	和室
	カラオケ	佐々木 昭幸	第1・2・3 月	19:00~21:00	ホール
火	ストレッチ体操	山根 和子	毎週 火	10:00~11:30 但し第3火は9:30~11:00	ホール
	大正琴	星加 晴代	第2・4 火	13:00~15:00	ホール
	新舞踊美扇会	浅井 美奈子	毎週 火	19:00~21:00	ホール
水	永和書道会	奥谷 龍仙	第1・2・4 水	10:00~12:00	ホール
	太極拳	林 貞子	第1・2・3 水	10:00~12:00	ホール
	囲碁・将棋	講師は特に置いていない	毎週 水	13:00~15:00	和室
	古高松社交ダンス	講師は特に置いていない	毎週 水	13:30~15:30	ホール
	日舞浩路会	萬籐 芙佐子	毎週 水	15:30~17:30	ホール
	水曜書道	谷本 宗佳	第1・2・3 水	19:00~21:00	ホール
	民謡	蓮井 久未子	第2・4 水	19:00~21:00	ホール
木	アートフラワー	蛭子 ツヤ子	毎週 木	10:00~12:00	和室
	絵画	講師は特に置いていない	第1・2 木	10:00~12:00	ホール
	いけばな教室(池坊)	重田 康子	毎週 木	13:00~14:30	和室
	はがき絵	清水 純一	毎週 木	13:00~15:00	ホール
	屋島はがき絵	清水 純一	第1・2・3 木	18:30~20:30	ホール
金	生命の貯蓄体操	森田弥栄子	毎週 金	9:00~11:00	ホール
	生け花教室(小原流)	竹村 豊友	毎週 金	10:00~12:00	和室
	手編み	橘 容子	第1・3 金	10:00~12:00	ホール
	絵本を楽しむ会	木岡 明美	第1・3 金	15:00~17:00	和室
	キッズ・ジュニアモダンバレエ	末永 悦子	第2・4 金	17:00~19:00	ホール
土	三味線教室	上池 和美	第1・3 土	9:30~11:30	ホール
	キッズ英会話	リンダーアソニー	毎週 土	16:30~17:30	和室

古高松コミュニティセンター ☎841-6262

**●二十七年分  
古雑誌を無料配布**

古高松コミセン・南コミセン共に五月九日(月)午前九時〜おひとり様二冊までです。詳しいことは両センターへおたずねください。



**図書コーナー  
ご案内**

古高松・古高松南コミュニティセンターは高松市図書館の分室として設置されています。図書は貸し出しもできます。新規の方は登録をしてカードを作ります。本の貸し出しは、おひとり十五冊まで十四日間お貸しします。雑誌の貸し出しは三日間です。気軽に利用ください。

# 平成28年度古高松南コミュニティセンター同好会一覧

☆各同好会では皆様の入会をお待ちしております!見学OKです! ※第5週はありません。

	同好会名	指導者	活動日	時間	種目
火	大正琴(すずらん会)	氏部 美代子	第1・3 火	9:30~11:30	大正琴
	ガーデニング	上枝 武美	第1 火	10:00~12:00	園芸
	あそびの楽工B	田中 裕子	奇数月 第4 火 1月はお休み	10:00~12:00	折り紙
	切り絵A	萩原 幹生	第2・4 火	13:00~15:00	切り絵
	らくらく3B体操	北條 玲子	毎週 火	13:30~15:30	体操
水	元気を上げる会	六車 尚子	第1・3 水	10:00~12:00	体操
	あそびの楽工A	田中 裕子	偶数月 第2 水 2月はお休み	10:00~12:00	折り紙
	書道教室	北條 正行	第2・4 水	10:00~12:00	書道
	カラオケB	上枝 法子	毎週 水	19:00~21:00	カラオケ
木	茶道	大石 ツル子	第3 木	9:30~11:30	茶道
	生花	大石 ツル子	第2・4 木	9:30~11:30	華道
	ヨーガ	森川 たい子	毎週 木	9:30~11:00	ヨーガ
	子ども体育(年中)	中野 委稚子	毎週 木	14:00~15:00	体操
	子ども体育(年長)	笠井 敏恵	毎週 木	15:10~16:30	体操
金	絵手紙	栗田 真弓	第2・4 金	10:00~12:00	絵手紙
	アートフラワー	本田 宏子	第2・4 金	13:00~15:00	アートフラワー
	パッチワーク	田口 美喜子	第2・4 金	13:30~15:30	パッチワーク
土	切り絵B	萩原 幹生	第1・3 土	13:00~15:00	切り絵
	カラオケA	上枝 法子	毎週 土	19:00~21:00	カラオケ

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

## 同好会活動のご案内

古高松地区の両コミセンでは、たくさんの同好会が活動しています。どの同好会も会員の皆さんが楽しみながら学んでいるものばかりです。

健康のため、生きがいのため、技術の向上のため、そして交流の輪を広げるために…理由はそれぞれですが、取り組む姿勢は真剣そのもの! 素敵な作品を作り上げたり、気持ちのいい汗をかいたり…。いきいきとした時間を過ごしています。

気になる活動が見つかったら、まずはトライ! 見学をされてからの入会をお勧めします! お問い合わせは両コミセンまでどうぞ。

## 平成28年度 旧高松城まつり・文化祭日程 が決定しました!



○旧高松城まつり  
10月30日(日)  
(東部運動公園)



○文化祭  
★古高松コミュニティセンター  
9月30日(金)~10月2日(日)  
★古高松南コミュニティセンター  
10月14日(金)~16日(日)



懐かしい昭和歌謡の熱演

平成二十八年三月二十六日(土)、古高松コミュニティセンターホールで『こころの健康講座』と題したコンサートが開催されました。音楽を聞き、こころの癒しにしていただけばという思いから開催され、今年度で二回目です。

ザ・トゥーファイブの演奏は、懐かしいエレキサウンドで観客の皆さんも楽しく一緒に口ずさんでいました。また、天弘流家元の天弘江さんとお弟子さんたちの津軽三味線の演奏は、軽妙なおしゃべりとすばらしい演奏であつたとい

**こころの健康講座**  
健康福祉部会

**うちんくの味③**



あんもち雑煮

材 料(4人前の分量)

- 丸もち(あん入り) 5個
- 白みそ 100~130g
- 金時にんじん(3~5cmの太さ) 80g
- 大根(3~5cmの太さ) 50g
- 煮干しのだし汁 5カップ
- (もちの量により加減する)
- 菜の花 少々(青のりを使うこともある)

作 り 方

- ① 大根、金時にんじんは3mm位の輪切りにする。
- ② 煮干しでだしを取り、大根と人参を入れて煮る。
- ③ 野菜が煮えたらもちを入れ、少し柔らかくなったら、白みそを汁で伸ばして入れる。
- ④ 菜の花をゆでて、食べやすい長さに切っておく。
- ⑤ 椀に盛り、菜の花をのせる。

料理の由来

香川県では、正月に、あんもちの入った白味噌仕立の雑煮「あんもち雑煮」をたべる風習があります。香川(讃岐)の国の特産品である塩・砂糖・木綿は、江戸時代中ごろからさかんに作られるようになりました。その塩・砂糖・木綿は、色が白いことから「讃岐三白」とよばれています。温暖で雨が少ない讃岐の気候にあっていたことから作られるようになりました。砂糖は幕府への献上品として多くが用いられ、庶民の口にはめつたに入らなかったことから「せめて正月ぐらいは砂糖を使ったあんの入った甘いもちをたべたい」という思いから、あんもち雑煮が誕生したといわれています。(親子あん餅雑煮作り講座から)



力強い津軽三味線の演奏

う間に時間が過ぎました。土曜の風下がり、楽しく心安らぐステーションを披露いただきました。

**◆「コミュニケーション麻雀 南」も始まる!**

古高松福寿会は昨年秋に助成金を頂いて高齢者向けスポーツ用品とコミュニケーション麻雀を購入しました。古高松南コミュニケーションセンターの会場は毎月第四月曜、十時から仲間と共にテーブルを囲んでいます。古高松コミュニケーションセンターの会場は従来通りで毎週火曜、十時から活動をしています。

コミュニケーション麻雀は脳の活性化に役立つほか高齢者の認知症や介護予防に効果があるそうです。そして何よりも多くの方が集って仲間づくりをしています。興味のある方は一度のぞいてみませんか。



将棋大会 A組 準優勝に輝く!

古高松福寿会会員山西敏男さん  
高松市老人クラブ連合会主催

編集後記

●「古高松健康ウォーク」が27年度も努力賞に輝きました。第1回の優秀賞から3年連続の受賞。歴史探訪を加えるなど創意工夫しての継続が評価されました。地域企業の表彰もあり、健康チャレンジの広がり拍手。

●花の4月は、多くの笑顔と涙が交錯し、社会も人事も更始一新の季節。入学、就職、財政年度もこの月からのスタートです。「養花1年、看花3日」。しみじみと花の命をめめてみたい。本誌の編集担当者が今号をもって交代します。ご協力に感謝するとともに今後とも更なるご支援をお願いいたします。(編)