

古高松地区コミュニティ協議会 広報誌

春からの講座紹介(5面)
26年度同好会一覧(6~7面)



JR高徳線春日川東踏切で実施された踏切事故防止キャンペーン
(25年11月7日 <8面に記事>)

コミュニティ発足10年の節目に

「春は人生のスタート」



古高松地区コミュニティ協議会

会長 村井浩治

人生五十年は一世紀前のこと、今は八十年後半。現在、各地で高齢の方々が、人生経験を生かしながら、それなりに強く、逞しく活躍されています。私もまだまだこれからだと意気込み、与えられた生命の火を燃やし、価値ある老後を送ろうと努力しております。

平和日本、経済大国日本といわれながら、世界の中では経済問題や近隣諸国との摩擦など、国内においては東日本大震災、東京電力の原子力災害はじめ未処理の問題が山積されている現状です。

さらに近い将来、南海トラフによる地震・津波の発生が予測されている中で、自助、共助、公助が重要になってきております。「自分たちの街は自分たちの手で」の言葉通り、今ほど人と人との絆の大切さが叫ばれていることはありません。昔のような隣組、近所付き合いにみる絆を持つて非常時に対処しなければならぬと感じています。

高松市の地域への対応として移行したコミュニティは、発足以来十年目を迎え一つの節目となっています。今までのような縦割り行政ではなく、横の連絡を密にしていけることが大切であります。今、自分の正しいと思う方向に誠心誠意を尽くすことこそが、私の使命だと思っております。今後とも旧に倍するご理解、ご協力をお願いいたします。

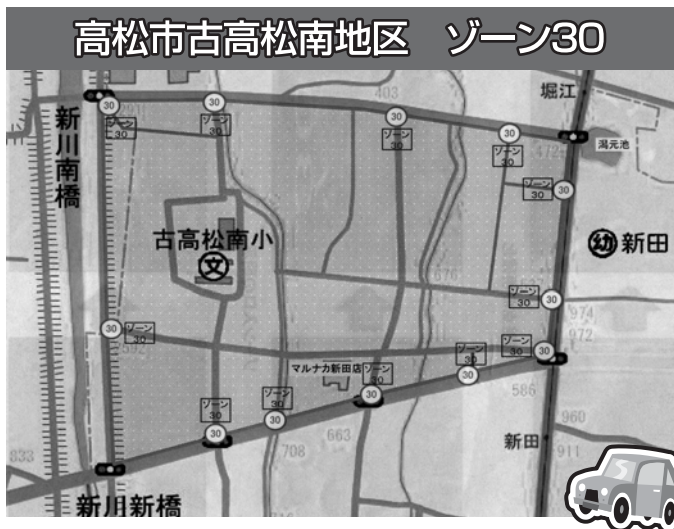


「30キロ」制限を守ろう! 古高松南小区域で「ゾーン30」実施

地域住民や歩行者らの安全を図るため、古高松南小学校周辺区域で区域交通規制「ゾーン30」がスタートしました。

住宅地域や学校周辺などの生活道路区域を「ゾーン」として設定、ゾーン内の最高速度を時速30キロに規制するものです。

今回の地域は、新川南橋—新川新橋—小山交差点—渦元池西側を結ぶ内側の範囲(図参照)で、「ゾーン」出入口口に最高速度時速30キロの区域規制標識や路面標識を設置したほか、路側帯、交差点のクロスマークも設置してドライバーに安全運転を訴えています。また、車道を狭くする路面表示で車両の通行量を規制します。「ゾーン」内の道路はすべて時速30キロです。道路標識や路面標識をよく確認して制限速度を守りましょう。



平成二十五年年度
市長感謝状・連合自治会連絡
協議会 表彰状贈呈式

平成二十六年二月二十二日(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。多年にわたり地域活動に携わり、その功績が顕著な方々に市長感謝状・協議会表彰状が贈呈されました。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)
森 秀雄

●市長感謝状(自治会)

- 岡 春男 (西ノ丁)
- 塚原 久 (久本)
- 嶋崎 隆一郎 (永和)
- 久保 洋 (公文北)
- 協議会表彰状(自治会)
- 畑尻 勲 (さつきヶ丘)
- 吉村 智佐 (泉住)
- 大熊 征起 (宮ノ原)
- 宮宇地 昭 (八反地)
- 木村 駒雄 (南谷)
- 小田切 猛 (中谷西)

●市長感謝状

中村 利市 (永親)
中村 勝義 (東堀江)

古高松地区共同募金委員会
中央共同募金会会長表彰

平成二十五年十一月十五日(金)東京・日比谷公会堂で、厚生労働省・全国社会福祉協議会・中央共同募金会主催による「全国社会福祉大会」が開かれ、古高松地区共同募金委員会が、共同募金運動に著しく貢献した地区および団体として、中央共同募金会会長表彰を受けました。

高松市コミュニティセンター条例 利用料金の改正に伴う利用料金表(1時間当たり)

平成26年4月1日より

古高松コミュニティセンター			古高松南コミュニティセンター		
施設名	面積(m ²)	利用料(円)	施設名	面積(m ²)	利用料(円)
和室	39	120	和室	85.84	260
東ホール	100	490	ホール	125.24	490
中ホール	50	260	調理室	30.58	300
西ホール	49	260	1 利用時間には、準備および後片付けの時間を含むものとする。 2 利用者が、営利を目的として利用するとき、入場料もしくはこれに類するものを徴収するときの利用料は、この表に規定する額の3倍の額とする。 3 利用時間に1時間未満の端数が生じたときは、その端数時間は、1時間とみなす。 4 利用料に10円未満の端数が生じたときは、10円に切り上げる。		
東・中ホール	150	490			
ホール全体	199	820			
調理室	72	600			

*両コミセンとも冷暖房装置の利用料はその施設の利用料の2分の1の額になります。





東部運動公園で参加者全員がラジオ体操

「高松市健康チャレンジ2013」は、運動や食事などの生活習慣の改善や、より多くの方が健診を受診されるよう、地域ぐるみで取り組んでいき、その中で優れた取り組みを表彰し、高松市全体への普及を図るものです。

当地区では、「古高松健康ウォーク」健康のためにウォーキングしませんか」というテーマで、九月から十一月まで取り組まれました。三町でそれぞれコースを設定し、水・土は各町のコースで、月二回土曜日は東部運動公園に全員が集まり、ラジオ体操とウォーキングを行いました。

「健康チャレンジ2013」優秀賞に輝く

健やか子育てふれあいのまちづくり

取り組みの準備として、各ウォーキングコースを体協や自治会の方が実際に歩いて距離を測り、安全面も確認して地図に表していただきました。また、体協や保健委員会の皆さんを中心にラジオ体操やスタンプ押印などの係も決めて積極的に取り組んでいただきました。

また、参加者の意欲と意識を高めるために、出席カードを作り、参加の度に押印してもらいました。

最終回の東部運動公園ではラジオ体操、ウォーキングそして表彰式と甘酒接待を行いました。賞品の中の自家製の野菜や接待の甘酒等も含めて、手づくりの大きな事業をみんなできり遂げた達成感をそれぞれが感じました。

参加者の感想は、「楽しかった。」「四季の変化を感じつつおしゃべりをしながら歩けた。」「今後もこの取り組みを続けてほしい。」「というのも多くあり、『継続して取り組み健康づくりのきっかけ』になったようです。

古高松地区コミュニティ協議会は、これらの取り組みに対して優秀賞をいただくことができました。高松市ではこ



新川河川敷を歩く参加者

の取り組みを二十六年度も継続させる予定とのことです。当地区協議会の村井会長は「今年度も地域の健康づくりをみんなできり組みたい」と述べています。



最終回では甘酒の接待があり温まりました

JR屋島駅地域振興スペースから

平成25年11月5日、JR屋島駅プラットフォームの名所案内板がリニューアルされました。案内板には那須与一の扇の的や屋嶋城が描かれています。除幕式のあと、JR四国より協議会に感謝状が授与されました。

また、12月22日には、クリスマスイベントを開催しました。懐かしいフォークソングの演奏やつくし幼稚園の園児の歌やベルの演奏、ひょうたんクイズの結果発表などがありました。ぜんざいの接待もあり、心温まる手づくりのイベントになりました。



リニューアルした名所案内板



ひょうたんクイズでのコマ

営業時間 / 7時～11時30分
14時～18時 (JR券売業務を含む・年中無休)

JR屋島駅 TEL.087-841-4392



古高松女性教室では、平成26年2月6日(木)サンポート高松・栗林公園の見学に出かけました。それぞれボランティアガイドさんをお願いして案内してもらったので、普段は素通りしてしまったり、行くことのない場所を説明を聞きながら見ることができ、とてもいい勉強になりました。

午後からは雪が降り出し栗林公園の見学が危ぶまれましたが、また一味ちがった公園の景色を味わうことが出来ました。思えば深い研修となりました。



女性教室

館外研修



古高松南女性教室では、平成26年3月3日(月)に栗林公園へ出かけました。ボランティアガイドさんの案内で、初春の栗林公園を散策しました。昼食は、ひな祭りのぼんぼりが灯る掬月亭で二蝶の昼懐石をいただき、春の味覚を堪能しました。南湖を周遊する和船にも乗り、鳥の声や水の音を聴きながら、徒歩とは違う目線で庭園を觀賞することができました。また、栗林庵には香川県の特産物がいろいろ揃っており、伝統工芸品の良さを知る良い機会になりました。



26年度 両コミュニティセンター
高齢者教室・女性教室 参加者募集中!!



～月見の頃の風物詩～
月見コンサート
ヴァイオリンとピアノのアンサンブル

平成25年9月27日(金)、午後7時から古高松コミュニティセンターホールでヴァイオリン大矢 祐歌さん、ピアノ矢部 望美さんをお迎えして月見コンサートを開催しました。屋外にキャンドルを灯して、しっとりとした雰囲気の中での演奏会になりました。

おふたりは留学されていたオーストリアとロシアの民族衣装を身にまとい、日本の歌曲やタイスの瞑想曲チャルダッシュなどのヴァイオリンの名曲を演奏されました。



デリバリーアーツ2013
『Quatuor B (クワチュール ペー)
～イケメン4人組が贈る音楽の宝箱～』

平成26年2月22日(土)午後6時から古高松南コミュニティセンターホールで結成7年目を迎えるサクソフォーン四重奏の演奏家Quatuor Bの皆さんをお迎えしてコンサートを開催しました。地元出身の國末さんを中心に楽器や曲の紹介も含め、楽しい演奏を聴かしていただきました。

130人のお客様が心地よい音色と軽快なトークに魅了され、会場も一つになって心癒されたひとときでした。



トピックス コミュニティセンター生涯学習

史跡ウォーク 【10/30】

屋島南嶺を散策しながら屋嶋城の見学をしました。古代山城の壮大さにびっくり!



高齢者教室 【12/9】

『いきいき私の色発見』

自分にとって必要な色・合う色を見つけることができました。



エコ手芸教室 【1/17】

着物地で小物入れを作りました。生地によって様々な作品が出来ました。



和風作り教室

【9/10・9/17・10/30】

香川の伝統風(ゴンボ風)を竹ひご作り・絵付け、組み立てをして最後にみんなで風あげをしました。

古高松コミセン

大人の食育 【1/22】

体にいい食について学習しました。食生活の大切さを実感!



古高松南コミセン

羊毛フェルト教室 【1/27】

羊毛をニードル針で刺して、かわいいおひなさまを作りました。



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 (6回コース)

日時: 6~8月 第1・3木曜日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)
内容: ピアノがなくても、楽譜が読めなくても大丈夫!
費用: 1,500円(テキスト代)
準備物: キーボード ※無くても構いません

★ボディバランス教室 (3回コース)

日時: 6月13日・6月27日・7月11日
いずれも金曜日 13:30~15:00
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)
内容: 骨盤のゆがみなど体のバランスを整える体操
費用: 初回のみ100円(保険料)

★親子であそぼ!

日時: 5月14日(水) 10:00~11:00
講師: お話大好きT&K
内容: 絵本の読み聞かせ・パネルシアターなど
費用: 無料

★デトックスドレッシング作り

日時: 7月7日(月) 10:00~11:30
講師: 金藤 友香理 先生
(珈琲とlegumeのかねとう店主)
内容: 体にいいドレッシング作り(旬の野菜で試食あり)
材料費: 500円
準備物: エプロン・筆記用具

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

★フラダンス (全10回)

日時: 第1回 5月12日(月)10:00~11:30
講師: 小島 幸子 先生(アケウフラスタジオ)
費用: 初回のみ 100円(保険料)
準備物: 動きやすい服装・汗ふきタオル・お茶など

★手作り和菓子教室~いちご大福・チョコ餅~

日時: 5月19日(月) 9:30~12:30
講師: 濱田 浩二 先生(夢菓房たから)
費用: 2,000円
準備物: エプロン・三角巾・手ぬぐい2枚・筆記用具
その他: 託児5名まで受け付けます

★はじめての漆芸講座~蒔絵の長手盆~

日時: 6月18日(水) 10:00~12:00
講師: 香川漆器伝統工芸士
費用: 1,500円
準備物: エプロン

★ロコモ度チェック健康教室

日時: 7月14日(月) 10:00~12:00
講師: 森永乳業(株)
準備物: 動きやすい服装
※ロコモ…ロコモティブシンドロームの略。筋肉・骨・関節などが衰えて「立つ・歩く・のぼる」能力が低下した状態

平成26年度古高松コミュニティセンター同好会一覧

古高松コミュニティセンター ☎841-6262

	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	1・3週月	9:30~11:30	和室
	ソシアルダンス	山下 安雄	毎週 月	10:00~12:00	ホール
	新舞踊美咲会	久保 美智子	毎週 月	13:00~15:00	ホール
	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	毎週 月	19:00~21:00	ホール
火	ストレッチ体操	河田 節子	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	毎週 水	10:00~12:00	ホール
	囲碁・将棋	谷原 啓三	毎週 水	13:00~15:00	和室
	スポーツダンス	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	萬藤 芙佐子	毎週 水	15:30~17:30	ホール
	水曜書道	谷本 千佳代	毎週 水	19:00~21:00	和室
	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
	吟詠友の会	大西 麗風	毎週 木	19:00~21:00	和室
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・4 金	15:00~17:00	和室
	子どもバレエ	末永 悦子	毎週 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・アンソニー	毎週 土	16:30~17:30	和室

☆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。

平成26年度 旧高松城まつり文化祭日程決定!

○旧高松城まつり
11月3日(文化の日)

○文化祭

★古高松コミュニティセンター
10月3日(金)~5日(日)

★古高松南コミュニティセンター
10月17日(金)~19日(日)

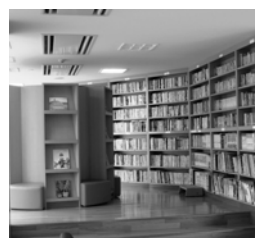


図書コーナーのご案内

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。本の貸し出しは、おひとり15冊まで。14日間お貸しします。雑誌の貸し出しは3日間です。ぜひともご利用ください。

詳しいことは両センターへどうぞ。



平成26年度古高松南コミュニティセンター同好会一覧

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

	同好会名	指導者	活動日	時間	種目
火	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	田中 裕子	第4 火	13:30~15:30	折り紙
	切り絵教室A(火曜コース)	萩原 幹生	第2・4 火	10:00~12:00	切り絵
	らくらく3B体操	北條 玲子	第1・2・3 火	13:00~15:00	体操
水	元気を広げる会	六車 尚子	第1・3 水	10:00~12:00	体操
	あそびの楽工	田中 裕子	第1 水	10:00~12:00	折り紙
	書道教室	北條 正行	第2・4 水	13:00~15:00	書道
	舞踊(美咲会)	久保 美智子	毎週 水	19:00~21:00	舞踊
	カラオケB(水曜コース)	上枝 法子	毎週 水	9:30~11:30	カラオケ
木	茶道教室(表千家)	大石 ツル子	第3 木	9:30~11:30	茶道
	生花教室(嵯峨御流)	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	13:00~15:00	ヨーガ
	子ども体育(年中)	中野 委雅子	毎週 木	15:00~17:00	体操
	子ども体育(年長)	笠井 敏恵	毎週 木	10:00~12:00	体操
	大正琴(すずらん会)	氏部 美代子	第1・3 金	10:00~12:00	大正琴
金	絵手紙教室	栗田 真弓	第2・4 金	10:00~12:00	絵手紙
	パッチワーク教室	田口 美喜子	第2・4 金	13:30~15:30	手芸
	切り絵教室B(土曜コース)	萩原 幹生	第1・3 土	13:00~15:00	切り絵
土	カラオケA(土曜コース)	上枝 法子	毎週 土	19:00~21:00	カラオケ

高松市消防団古高松分団より 団員(男女)を募集

消防団は、消防署等で働く消防職員と同じく、法律に基づいて市町村に設けられている消防機関で、香川県下全ての市町に設置されています。地域に最も身近な「消防団」の活動は、近年、ますます重要になってきており、「わがまちをわが手で守る」という使命感のもと、地域の防災リーダーとして活躍しています。

現在、古高松分団では団員男女を募集中です。詳しいお問い合わせは各コミュニティセンターへ。



防災訓練でAEDの指導をする消防団員

同好会あれこれ

古高松南コミュニティセンター
「3B体操同好会」
石川 真理子

「健康と認知症予防」のために始めた3B体操同好会は、北條玲子先生ご指導のもとで、早5年目になります。会員の皆様は明るく、楽しい雰囲気、健康づくりに取り組んでいます。

ボール、ベル、ベルターの三種の用具を使うので、その頭文字を取って3B体操。動きはすべて音楽に乗

せ年齢、体力、対象者に合わせてアレンジされています。

先ず手、首、肩のほぐしから始め、ウォーミングアップは軽ステップダンス、「シルクロード」の曲で全身ストレッチ、生活習慣病を予防するための筋力トレーニングとバランス運動、時には用具を使ったゲームでリラックス。いろいろ組み合わせレッスンが終わった後は、「ああ、疲れたけど身体が軽くなったなあ!」等と言いつつ合いながら「お茶タイム」しています。

先ずは「身体ほぐし、心ほぐし」から、お気軽に体験においで下さい。

ふるさと点描

高松医療センター (新田町)



高松市街や屋島、瀬戸内海を望む抜群の環境、岡山区の高台にあります。殊に、春には病院を包むように桜が咲き乱れ、格好のお花見スポットになっています。

昭和二十二年四月、国立高松療養所として発足。初代から三代までの病院長が結核医療の専門家であったように、この病院の歴史の前半は結核菌との戦いだったそうです。療養しながら勉学に励む子供たちのための分教場もありました。

その後、国立療養所高松病院(同四十九年)、独立行政法人国立病院機構高松東病院(平成十六年)に名称を変更、さらに平成二十年四月、同高松医療センターとなりました。現院長は細川等氏。

ベット数二百四十床、診療科目は、神経内科、呼吸器内科、循環器内科など十一科。特に神経・筋難病、結核を含む呼吸器疾患の専門医療は、香川県の拠点病院に指定されています。「患者とその家族の立場にたった医療の推進」を基本理念に、旧療養所の特性を生かし「地域に根ざした特化した総合病院」を目指しています。

(絵・清水 純二)

古高松地区食生活改善推進協議会指導 コミセン講座 郷土料理教室



平成25年11月8日(金)に古高松南コミュニティセンター調理室で、郷土料理教室が開催されました。講師は、古高松地区食生活改善推進協議会の皆さんです。今回は託児つき講座でしたので若いお母さんの参加もありました。郷土料理の伝承されてきた背景についても触れ、楽しく調理しました。そのうち、こんにやくのはちはいを紹介します。

材 料(4人前の分量)

板こんにやく	100g	だし汁	
しいたけ	小3枚	薄口醤油	大1/2
えのき茸	1/2枚	酒	大1/2
かまぼこ	20g	塩	小1/2弱
細ねぎ	適量		

作 り 方

- ①こんにやくは塩もみして洗い、細めの短冊切りにする。
 - ②かまぼこは薄切りにしておく。細ねぎは小口切りにする。
 - ③しいたけは千切り、えのき茸は石つきをとり2センチくらいに切っておく。
 - ④鍋にだし汁を入れ、こんにやくを入れ一沸かし、きのこ類、かまぼこを加え味付けをする。(塩はだし汁の蒸発具合により味見しながら加える)
 - ⑤仕上げに細ねぎを加え、器に盛る。
- ※お祭りの時にいろいろな具材をいれて出されていたようです。おいしくて8杯もおかわりをするといったことから、はちはいと名付けられたそうです。今回は茸を入れていますが大根や人参でもよい。たっぷりねぎを入れてお召し上がりください。

メニュー

- *さわらの押し抜き寿司
- *こんにやくのはちはい
- *まんばの酢味噌和え
- *みかん



古高松南
コミュニティセンター
和室リニューアル
しました。

編集後記

〇市コミュニティセンター条例の改正に伴い、新年度から両コミセン集会室や付属設備などの利用料金を値上げ、同時に同好会協力金も改正されました。より充実した活動のためご協力お願いします。利用者のニーズに応え施設の改善にも努め、快適な講座運営を目指しています。(編)

最後に信号炎管(発煙筒)の使用方法を学びました。踏切でのさまざまな対応を学ぶことができ踏切の手前での安全確認の重要性を実感しました。

古高松地区コミュニティ協議会では、平成二十五年十一月七日、JR高徳線春日川東踏切で、踏切事故防止キャンペーンに伴う安全通行PRの活動を行いました。この訓練はJR四国主催の踏切事故防止キャンペーンに伴うもので、古高松地区の自治会・交通安全母の会・老人クラブ連合会のメンバーが参加しました。

自動車踏切内で立ち往生した場合の脱出方法を実際に車に乗り込み体験しました。遮断機は前上方に跳ね上がるようになっていたのでそのまま前進して脱出したらよいことを学びました。次に行なった訓練は踏切支障報知装置の取扱いです。実際に非常ボタンを押しての訓練です。また、春日川橋付近で踏切事故防止用のチラシやポケットティッシュを通行する運転手や歩行者に配布して呼びかけました。

踏切事故防止キャンペーン

(表紙写真参照)