

古高松地区コミュニティ協議会 広報誌

交通マナーアツスモデル地区 (2面)
秋からの講座紹介 (5面)



「ふれあいひろば古高松」オープニングセレモニー (27年8月2日)

「ふれあいひろば古高松」オープン



古高松地区コミュニティ協議会

会長 村井浩治

今夏は記録的な猛暑が続きましたが、協議会の関係事業は順調に進みました。各部門の熱意と努力に敬意を表します。

中でも特筆すべきことは、八月二日、かねてからの念願でした古高松コミュニティセンター芝生広場（コミュニティ広場）を「ふれあいひろば古高松」としてオープンし、定期的なふれあい市や多彩なイベントを開催することになったことです。盛大にオープニングセレモニーが行われました。九月十八日には「秋」をテーマに二回目を開催し、おはぎの販売やコンサートなどで盛り上がりました。

高松市のコミュニティセンター新築第一号として平成十八年八月に完成したこのセンターは、ステージを備えた円形芝生広場を配し、屋内外の一体化を図ったユニークな設計で注目され、活用が期待されておりました。

「ふれあいひろば古高松」は、将来のコミュニティビジネスを念頭に共助自助、地産地消の推進、地域の一層の連携、活力ある町づくりの場として活用し、次世代へ繋いでいかなければなりません。子どもたちの歓声がいつも聞こえる住みやすい町づくりの源がそこにあると確信しております。地域の皆様のご要望、期待に添えるよう努力して参ります。ご愛顧賜りますようお願いいたします。

平成二十七年
定期総会開催

古高松地区コミュニティ協議会の平成二十七年定期総会が、五月二十三日(土)、古高松コミュニティセンターホールで各構成団体代表らが出席して開かれました。

はじめに出席者全員で「高松市民の願い」を唱和したあと、村井浩治会長が開会あいさつに立ち「活動のできる協議会を目指しての組織改革、芝生広場の有効利用などを重点目標として安心安全な町づくりを進めたい」と強調しました。

議事では、①平成二十六年事業報告および収支決算報告②平成二十七年事業計画案および収支予算案③平成二十七年役員補充案について審議、いずれも原案通り承認されました。

役員の補充は、構成団体の役員改選に伴うもので協議会理事、センター管理運営委員に、川西俊男氏(古高松福寿会長)、向井英司氏(古高松中学校PTA会長)がそれぞれ就任しました。



出席者全員での高松市民の願い唱和

平成27年度 高松市交通マナーアップモデル地区に!

高松市は交通マナーの向上を図るとともに、交通事故を防止し、市民福祉の増進と交通安全都市の実現を目指すことを目的として、毎年、高松市交通マナーアップモデル地区を指定しています。

二十七年六月十二日(金)、アイパル香川で、古高松地区・前田校区・川東校区が二十七年の指定を受けました。地域ぐるみで交通安全活動を展開することにより、地域の交通安全意識の高揚に努めていきます。

年度の初めは、春の交通安全運動の春日町コカコーラ前での「交通事故死ゼロを目指す日」街頭大キャンペーンから始まりました。自主活動として、『マナーアップの日キャンペーン』を展開中です。地区内五ヶ所の交差点(高松町大渚亭前・春日町宮ノ原・春日町コカ・コーラ前・新田町小山・

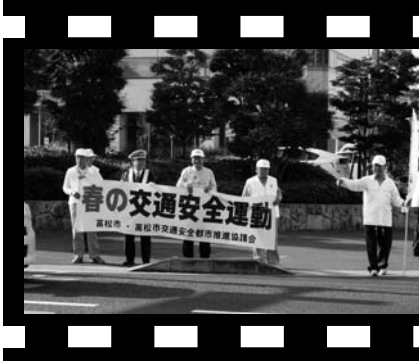


『マナーアップの日』キャンペーン (27年8月10日)

新田町淡海前)で、のほりを立てて地域の安全を願っています。また、九月八日(火)、午後六時から古高松南小学校体育館で香川県警とJAFの指導で『セーフティナイトスクール』が開催されました。反射材の見え方や視認性の確認を実施していただきました。香川県警察音楽隊のアンサンブル演奏もあり、華を添えていました。



『交通事故死ゼロを目指す日』街頭大キャンペーン (27年5月20日コカコーラ前)



『セーフティナイトスクール』での反射材実験(左) 演奏会(右)(27年9月8日古高松南小学校体育館)



『自転車の街頭指導』 (27年6月15日新田町マルナカ前)

校区避難・防災訓練開催

古高松地区自主防災連合会 会長 矢野勝彦

両校区の避難・防災訓練が開催され参加者は各種の訓練や体験に真剣に取り組みました。

古高松南校区は二十七年七月十八日(土)古高松南小学校で、古高松校区は九月二十七日(日)に古高松小学校で、午前八時南海トラフを震源とする巨大地震が発生！マグニチュード9、震度6強、約二時間後、当地区を4mの大洋波が襲う！という想定で避難訓練が始まりました。

地区ごとで、一次非難場所に避難後、小学校へ避難をして開会行事の後、訓練や体験の場に移りました。

今回は、香川県の新型地震体験車「ユスラスかがわ」の地震体験もあり、多くの来場者が参加しました。震度2〜7までの地震を再現し、東日本大震災や阪神淡路大震災の揺れを体験できるものでした。煙くぐり体験では、テントの中は真っ白で視界はほとんどゼロ、吸い込まないように身体を沈めてくぐるのは大変でした。AED体験、三角巾救護体験、土のう作り体験、消火訓練、リアカー・担架による救出・救難訓練、炊き出し訓練、夜間避難訓練も行いました。参加者からは貴重な体験ができ、一度はこの訓練に参加しておくべきだとの声がありました。

AED体験、三角巾救護体験



リアカー・担架による救出・救難訓練



土のう作り体験



炊き出し訓練



消火訓練



地震体験

広げよう女性の防災力

古高松地区婦人会会長 三枝公子

東日本大震災も早いもので四年半が過ぎ、私たちの記憶からも大分遠のいて来ているように思われますが、近頃では気象の異常等で巨大災害があちこちで発生、避難勧告や指示等が日常的に行われ、前より一層避難の重要性を痛感させられています。

私達婦人もあの忌まわしい出来ごとを教訓に二十五年から防災に力を注いで来ました。

毎年、総会には自主防災の会長、防犯士の講演をしていただき、古高松地区としての防災、減災の勉強もしてきました。その中で特に女性として何ができるかということに考えて参りました。当地区にはすでに立派な自主防災組織が有り、ちゃんとした機能も整っております。その中で女性の視点から見えるものがあるはずと考え、出て来た一例として、避難して来られた人の「心のケア」に行き着きました。

大それた事ではなくて、身体の具合が悪い人はいないか、手当が必要な人はいないか等、声をかけ、話を聞いて要望に対応したり、気持ちに寄り添うことなら協力しあって出来ます。六月にはHUG(避難所運営ゲーム)で机上で避難所に様々な問題を抱えて来ている人の配置の仕方、その場その場の対応について勉強しました。それともう一つ大切なことは避難所

での食事です。避難してきた人の中で誰が中心になっても出来る食事班が必要になってきます。昨年から二年間、私達の校区でも避難訓練が行われてきました。その中で食事を作るのはいつも女性に任せられました。実際になると、材料・水・火の調達等男性の力が必要不可欠です。今後の課題となると思います。

女性達はこれからの様に地元に着いたものにするのか、現実のものとして実行できるものは何かを見つけ出していこうと思っております。



HUGは、H(hinanzyo 避難所)、U(unei 運営)、G(game ゲーム)の頭文字を取ったもので、英語で「抱きしめる」という意味です。

二十七年六月三十日(火)、古高松南コミュニティセンターで市政出前ふれあいトークを開催しました。古高松南女性教室の防災学習として避難所運営ゲーム(HUG)を高松市危機管理課担当者の指導で行ないました。

健康チャレンジ2015 古高松健康ウォークパートⅢ 実施中

～正しいフォームでウォーキング ストレッチもしっかりと～



東部運動公園内をウォーキング中

コミュニティ協議会
健康・福祉部会
部会長 加藤 多美子

地域の皆様の健康増進への第一歩となることを目的に、三年目の集大成として『健康チャレンジ2015』古高松健康ウォークパートⅢが九月から始まっています。

今年度は健康ウォーキングと歴史ウォーキングを中心に開催します。健康ウォーキングは、昨年度同様、九月～十一月までの毎週水曜と土曜に行ない、ラジオ体操とウォーキング、ウォーキング後のストレッチ体操を一貫して行ないます。尚、雨天の場合、中止です。

最終日の十一月二十八日(土)には表彰等のイベントを開催する予定です。今からでも参加することできます。参加費は要りません。



ウォーキング後のストレッチ体操

が事前申し込みが必要です。
保険加入のため、申し込み用紙にお名前、年齢、住所、電話番号、希望コースを記入して古高松コミセンか古高松南コミセンにお持ちください。申込用紙は両コミセンにあります。詳細は両コミュニティセンターにお尋ねください。

また、歴史ウォーキングは両コミュニティセンターのコミセン講座で開催します。

- ・古高松コミセン・・・「歴史ウォーキングパート①」十月二十一日(木)、一高松町の史跡をめぐるながら楽しくウォーキングしましょう
- ・古高松南コミセン・・・「歴史ウォーキングパート②」十一月六日(金)、一正しいウォーキングのフォームを学び、春日町の史跡旧跡を巡ります

両講座共に、詳細は本紙の五頁の秋からの講座紹介に掲載しています。

JR屋島駅地域振興スペースから

たなばたまつり

毎年七夕の時期になると、JR屋島駅盛りあげ隊のみなさんが大きな笹を準備してくださいます。

今年は6月30日(火)、つくし幼稚園の年長児(そら組)46名が、地域の皆さんと一しょに大きな竹に七夕のかざりを付けました。そのあと、歌やダンスで盛り上げてくれました。



七夕飾りを地域の方々といっしょに

いまばり湯ノ浦の旅

日帰りの旅のご案内です。毎年秋に実施している『屋島発カラオケ列車で行こう』で今年度は愛媛県今治市を訪ねます。詳細はコミセンのパンフレット置きにあります。お問い合わせやお申し込みは屋島駅 087-841-4392までどうぞ。

旅行日：27年11月15日(日)
旅行先：愛媛県今治市 湯ノ浦

- 食事処「いまばり湯ノ浦ハイツ」
瀬戸内海・しまなみを眺めながらのんびり
- カラオケ列車車両は定員60名

会費：10,000円(昼食・発酒2杯・おつまみなど付き)
募集人員：70名程度
集合場所：JR屋島駅
行程：屋島駅発着7時頃～19時半頃
帰着予定

詳しい時刻は決定次第お知らせします。
★皆様のお申し込みをお待ちしております！

お知らせ 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

トピックス コミュニティセンター講座



高齢者教室・健康講話
「歌って笑って若がえろう」
 5月18日(月)
 講師：三崎 めぐみ先生
 (音楽療法士)
 童謡などを一緒に歌いながら、楽しく
 脳を活性化しました。音楽の力はすごい!

「Ciao!古高松0,1,2,3」
 5月11日・7月13日(月)

講師：ゆうゆうクラブ
 体操・工作・読み聞かせなど盛り
 だくさん!親子で楽しいひとときを過
 ぎしました。

古高松コミセン



「うどん体操で元気に!」
 6月23日(火)
 講師：阿部 純也先生
 (健康運動指導士)
 「うどん体操」を交えながら目頃から取り
 組めるストレッチなどを学びました。



高齢者教室
「健康づくりと介護予防で健康長寿」
 6月5日(金)
 講話と簡単な体操をしました。
 講師は高松市保険給付費適
 正化プロジェクトチーム

高松張り子教室
「高松張り子」の彩色に挑戦
 7月14日

講師：香川県伝統工芸士の白井 融先生
 奉公さん・猫・犬・ひつじの絵付けをし
 ました。
 小学生も上手に仕上げました。



古高松南コミセン



「蒔絵の漆盆」 6月5日(金)
 講師：香川漆器伝統工芸士の皆さん
 それぞれの作品を披露して
 記念撮影

秋からの講座紹介(お問い合わせ・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

★「歴史ウォーキング パート①」※事前申し込み必要

日 時：10月22日(木) 9:30 ~ 14:00
 古高松コミセン集合
 講 師：だんご花の皆さん(ストレッチ)
 小西正義と仲間達(ガイド)
 内 容：高松町の史跡をめぐりながら、楽しく
 ウォーキングをしましょう。どなたでも
 参加できます。
 費 用：お弁当代500円(当日集金)
 準備物：タオル・歩きやすい服装・お茶等の飲み物
 共 催：古高松地区保健委員会
 ◎雨天時はコミセン内で軽い運動・歴史講座を
 します。(午前中で終了、お弁当を配って解散)

★Ciao!古高松0.1.2.3

子どももママも楽しむ時間です♡
 気軽に遊びにきてね!
 日 時：①11月9日(月) 10:00 ~ 11:30
 「音楽遊び」
 ② 2月8日(月) 10:00 ~ 11:30
 「新聞ビリビリ」
 講 師：NPO法人ゆうゆうクラブ
 費 用：1世帯1回100円(材料代等)
 準備物：水分補給のためのお茶など
 定 員：20組(先着)
 ※申し込みは不要ですが、当日先着で受け付け
 ますので参加者多数の場合はお断りすることがあ
 ります。



古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

★「歴史ウォーキング パート②」※事前申し込み必要

日 時：11月6日(金) 9:15 ~ 12:00
 南コミセン集合
 講 師：六車尚子先生(健康運動指導士)
 中村英夫先生(歴史愛好家)
 内 容：正しいウォーキングのフォームを学び、
 春日町の史跡旧跡を巡ります。終了後
 うどんのお接待(無料)があります。
 どなたでも参加できます。
 費 用：無料
 準備物：タオル・歩きやすい服装・お茶等の飲み物
 共 催：古高松地区保健委員会
 ◎雨天時はコミセン内で軽い運動・歴史講座を
 します。



★香川郷土料理あんもち雑煮を作ってみよう※事前申し込み必要

日 時：12月19日(土) 13:00 ~ 15:00
 講 師：古高松地区食生活改善推進協議会の皆さん
 対 象：小学生(1~3年生は保護者同伴) 8組(先着順)
 材料費：500円
 準備物：エプロン・三角巾・タオル

★篆刻教室※事前申し込み必要

日 時：12月21日(月) 10:00 ~ 12:00
 講 師：北山圭一先生(香川漆器伝統工芸士)
 内 容：書に、年賀状に!篆刻を作ってみませんか?
 どなたでも参加できます20名(先着順)
 お申し込みの際に、「ご自分の下の名
 前の頭文字」「寿」「福」のいずれかを
 選んでいただきます。
 材料費：1500円
 準備物：特になし



古高松高齢者教室 館外研修

平成27年7月1日(水)
行き先：宝山湖公園・香川用水記念公園

あいにくの雨でしたが、ホールで水資源機構の職員の方が宝山湖について詳しい解説をしてくださいました。また香川用水記念公園では、普段入れない施設の中を見学させていただき、改めて日本の技術力の高さを実感しました。

最近、湯水に悩むことも少なくなりましたが、こういった施設のおかげだということ学ぶよい機会になりました。



古高松南高齢者教室 館外研修

平成27年9月4日(金)
行き先：坂出市塩業資料館・瀬戸大橋記念館

塩業資料館では、土器製塩から入浜式塩田までの塩づくりを、実際の道具や模型、写真、映像で学びました。

昼食後は、番の洲の瀬戸大橋記念館で瀬戸大橋の雄大な美しさと、人々のふれあい、交流等をブリッジシアターや展示物を通して視聴しました。交通、経済、文化の大動脈である瀬戸大橋の壮大な姿を再認識することができました。



目赤奉仕団古高松分団 リラクゼーション講習会

日赤奉仕団古高松分団では毎年リラクゼーションの講習会を開催しています。二十七年六月二十二日(月)、古高松南コミュニティセンターで行ないました。

講師は日本赤十字香川県支部の藤原淳子先生と指導員の皆さんです。リラクゼーションのモットーは“コミュニケーション ション ゆっくり やさしく リズミカルに”です。リラクゼーションの歴史も学びました。腕・手・肩・背中の中のリラクゼーションの基本動作も丁寧に教えていただき、充実した内容で大変勉強になりました。

次回は、古高松コミュニティセンターで十一月十三日(金)に開催します。どなたでも参加できます。申込みは古高松コミュニティセンターまでどうぞ。



「元気を広げる人」 活動中!

「元気を広げる人」とは、地区保健委員会より推薦を受けた方が、保健センターで講習を受け、自分たちと同じ地域に住んでいる高齢者が元気で過ごせるように活動している、高齢者の健康づくり(介護予防)のためのボランティアです。

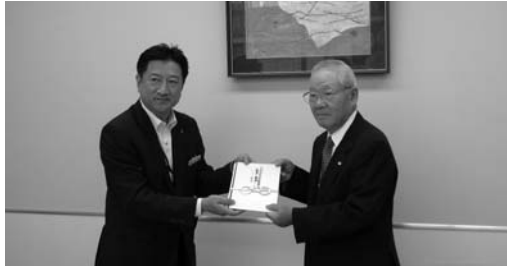
二十七年六月十六日(火)、ふれあい給食会が古高松南コミュニティセンターであり、食後の歌の後、脳トレ&手遊びを皆さんといっしょに行いました。この日は元気を広げる人のシンボルマークも決定し、おそろいのランニングを着用しての活動でした。参加されている皆さんも笑顔がいっぱいで楽しく過ごすごうです。



公益信託香川銀行高齢者生涯学習振興基金 南高齢者教室へ助成

27年9月9日(水)、香川銀行屋島支店で、古高松南高齢者教室川西俊男会長が居森正統支店長より、平成27年度の公益信託香川銀行高齢者生涯学習振興基金の助成を受けました=写真=。

この基金は、香川銀行が「地域の高齢者が、その年齢にふさわしい社会的な能力向上と積極的な生きがいを求めて学習している団体もしくは個人に助成する」というものです。高齢者向けスポーツ用品やコミュニケーション麻雀を購入し、楽しく有意義に利用します。



市役所吹奏楽団の演奏



人気の手づくりおはぎコーナー 会場を彩る月見だんごや秋の草花

第二回
ふれあひのぼろば古高松
『秋を樂しむ』
(二十七年九月十八日(金)、古高松コミュニティセンター)



平成二十七年市政功労者 表彰

二十七年二月十六日(月)、高松市役所で高松市市政功労者表彰式が開催されました。

古高松地区から、高松市農業委員会委員として多年にわたり、農業の振興に貢献された春日町の南原 勉さんが表彰されました。

県公民館連合協議会功労者 表彰

二十七年六月五日(金)、香川県立ミュージアム講堂で、公民館およびコミュニティセンターで多年にわたり公民館活動に指導者として貢献され、顕著な成果をあげられた方々に感謝状の贈呈がありました。古高松コミュニティセンターから四名、南コミュニティセンターから二名が表彰されました。受賞されたのは、次の皆さんです。

「踊りを始めたの。」と着物を着るのが好きな母が通い出した「美扇会」。
私はその発表会を見に行くうち「自分もやってみたい。」と思うようになりまして。
着物を着て踊る。これがとても体力のいるものだと感じた初日でした。視線や指の先にまで神経を使い、曲に乗せて踊る。
「歌詞をよく聞いてね。」先生は振り付けのひとつひとつの意味を

同好会あれこれ

古高松美扇会同好会

奥村上 春澄

教えてくれます。
ヒップホップやエアロビクスとは違っても情緒豊かな新舞踊。
「若いから覚えが早い」という甘さもへし折られ、先生や先輩方の色気に圧倒されながら早くも三年が経とうとしています。母に教わり、簡単な帯の結び方で着物も着れるようになりました。
奥の深い新舞踊。一緒に体験してみませんか。

- 山下 安雄先生 (古高松ソシアルダンス同好会)
- 清水 純一先生 (古高松はがき絵同好会)
- 浅井美奈子先生 (古高松新舞踊美扇会同好会)
- 星加 晴代先生 (古高松大正琴同好会)
- 上枝 法子先生 (古高松南カラオケ同好会)
- 大石ツル子先生 (古高松南茶道(表千家)・古高松南茶道同好会)



写真は左から、山下、清水、浅井、星加上枝、大石の先生方

第18回旧高松城まつりのご案内

交通安全ビンゴゲームや健康コーナーもあります。

※詳しくは10/15付市報配布時のチラシをご覧ください。

日時 11月3日(文化の日) 10:00~15:00

内容 ステージや食・あそびのコーナーなど盛りだくさん!

場所 高松市東部運動公園 中央広場

二十七年七月七日(火)、古高松コミュニティセンターでNHK高松放送局の滝水瞳キャスターとともに地域の女性の皆さんはゆう6うごん体操の収録に臨みましました。

当日は七夕ということ、ホールに大きな笹飾りを持ち込み、きれいに飾り付けました。収録が始まり、緊張した面持ちで足を上げている人、カメラが近づくとカメラ目線になっている人など無事にうごん体操の収録を終えました。音楽に合わせて楽しく体操ができていました。

後日、ゆう6かがわの番組内で放送されました。——ゆう6 うごん体操 始まるよ——



おそろいのエプロンで収録に臨んだ皆さん

うごん作のイメージで
ゆう6うごん体操
収録



うちんくの味②



しょうゆ豆

材 料

そら豆	5合
醤油	180cc
水	540cc
砂糖	540g
しょうが	少々(大1かけら)

作 り 方

- ① 調味料全部は合わせて沸かしておく。
- ② そら豆をほうろく(かーら)又はフライパンに入れてよく炒る。別の鍋に水を入れて、炒ったそら豆をそこへ入れ、15分間位つけておく。
- ③ つけておいたそら豆をザルに打ち上げ、沸かしておいた調味料の中へ入れる。(豆が硬ければ、ひと沸きさせてもよい)

料理の由来

昔のこと、お四国のお遍路さんがお接待にもらった豆を炒っていたところ、誤って醤油の壺の中に落としました。その豆を食べますと柔らかく美味だったというのが始まりです。フナのとっばい、うどんと並んで讃岐の代表的な郷土料理であり“お客ごと”には必ず作られます。

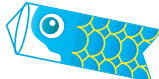
応用ヒント

そら豆のかわりに大豆を使ってもよい

古高松南小学校で こいのぼり掲揚式開催

古高松南小学校では創立二十周年の頃から、毎年五月になると運動場に三十四匹ほどのこいのぼりが掲げられて大空を泳いでいます。

今年度は校区の体育施設開放運営委員会会長の吉田清志さんの発案で、七匹の新たなこいのぼりが加わりました。子どもたちに大きな夢を持って過ごしてほしいという願いからこの企画が進められてきました。新しいこいのぼりは約三メートルの真っ白なものに各学年ごとに緑や青、ピンクの色をつけて、将来の夢を言葉と絵で描い



さわやかな風の中、新たなこいのぼりも仲間入り

ています。一年生はそれぞれの手形を鱗に見立てて仕上げたり、PTAのこいのぼりは保護者の願いなどを書きました。

二十七年五月十八日(月)には、芝生の運動場に全校児童約六四〇人とPTA役員などが参加して掲揚式を開催しました。児童たちの夢が書かれたこいのぼりは大空を舞い、子どもたちの大きな歓声も響いていました。

編集後記

- “古高松のマルシェ”ふれあいひろば古高松がオープン。地域に賑わいをもたらし、日常的な生活の需要を満たそうと、ほぼ毎月1回の開催を予定。ホームページや自治会の回覧板のお知らせに注目。
- 平成27年度交通マナーアップモデル地区の指定を受け、啓発キャンペーンを展開中。地区内の主要交差点5ヶ所街頭啓発のほか、安全教室など地域総出で事故撲滅を目指します。ご協力を。

(編)