

# 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)  
27年度同好会一覧(6~7面)



自主防災連合会 1日研修 (27年2月12日)  
香川県防災センター・香川県防災航空隊

## 傘寿を迎えて思うこと



古高松地区コミュニティ協議会

会長 村井浩治

今、私は何をすべきか、と自問自答する時、それは「次世代の人に何かを残し、伝えていくことだ」と思っています。「こう言う人がいたなあ」「こんなことを言ったなあ」と言われ、何かを成し遂げたい思いは誰にもあります。

幸か不幸か生家で一生を過す環境に恵まれたことから、私は人との出会い、絆を第一に思う気持ちが一層つよくなつたと思います。

そして、この土地に何のために生を受けたのだろうと考える時、一人の人間として、この土地にしかないもの、自然の良さや伝統を次の世代に継承していけるようにすることが役目だろうと考えています。これこそが次世代への贈り物だと確信しています。

しかし、汚水処理水の放流で深刻な環境問題を抱えるふるさとの川、新川に見るように課題は山積です。昔のような清流や自然を満喫できるふるさとづくりが急がれます。子ども達の歓声が何時も聞こえる住みやすい街を目指すことが、私の唯一の使命だと思つていきます。

その具体案として、老若男女が立ち上がり地域を元気にするために、古高松コミュニティセンターの芝生広場を交流の場、活動の場にして利用していただきたいと考えています。

最後に平成二十七年のスタートにあたり、地域の皆様のご健康ご多幸を祈念して巻頭の言葉といたします。



平成二十七年二月十二日(木)、古高松地区自主防災連合会は防災に対する知識・技術を学ぶ目的で香川県防災センターと香川県防災航空隊両施設での研修を行いました。当連合会は防災力・減災力に強い町づくりを目指して日頃より活動しています。

香川県防災センターでは、古高松地区の防災マップを見ながらよりわかりやすい説明で防災の心構えを学ぶことができました。



非常備蓄品の説明を聞く参加者

火体験や暴風体験等の疑似体験により、リアルな災害が体験できました。地震体験では兵庫県南部地震の地震に揺れを経験することができました。

午後からは高松空港を運航基地としている香川県防災航空隊の施設を見学しました。大きな格納庫には、香川県防災用ヘリコプター(愛称オリーブ)のほか岡山県の防災ヘリなどが整備されていました。救急搬送の要請時の出動や島の多い香川県ならではの離島の転院搬送も担っているそうです。

今回、香川県の防災の拠点となる施設を訪ねて、いざというときに備えて県民を守ってくれていることを知ることができました。自助・共助・公助のそれぞれが、災害対応力を高め、連携することが大切だということがよく分かりました。

**『二日研修』で  
防災知識・技術を学ぶ**

古高松地区自主防災連合会  
会長 矢野 勝彦

**古高松地区活性化検討懇談会  
(U=40)**

古高松校区子ども会育成連絡協議会  
会長 末原 俊幸

古高松地区の次世代を担う若手が中心となり、地域活性化を考えるための組織「古高松地区活性化検討懇談会(U-40)」が、昨年度立ち上がりました。

U-40は、高松大学藤井雄三講師を座長に招き、小中学校保護者や教諭、保育士、経済界、大学生そして中学生など、古高松地区に在住・通勤・通学し、地域を活性化したい強い思いを持つ12歳~49歳までの22人のメンバーで構成されています。メンバーは3つのチームに分かれ、「住みやすい町にするために」「地域の絆を深めるために」「子どもたちの健全育成のために」のそれぞれのテーマに沿って熱い議論を交わしました。

そして、3月6日の報告会では、子どもたちから高齢者まで、地域住民全員が参加し、安全、子育て、交流を地域全体で盛り上げる、とても素晴らしい報告書が提出されました。

地域の若者たちの熱い思いを感じ取っていただき、そして、今後のコミュニティ活動に地域の若者の熱い思いを取り入れていただければ幸いです。



27年度自主避難防災訓練の開催予定  
古高松南校区：27年7月18日(土)  
古高松校区：27年9月27日(日)

**平成二十六年  
市長感謝状・連合自治会連絡協議会 表彰状贈呈式**

平成二十七年二月二十一日(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)**

藤本 豊

**●市長感謝状(自治会)**

- 川田 通 (岡山)
- 溝淵 久雄 (上原)
- 山根 浩 (西堀江)
- 協議会表彰状(自治会)
- 大黒 文教 (南帰来)
- 小野 辰夫 (斉田)
- 田中 勇 (グランド屋島台)
- 長谷 信吾 (ドリームタウン新田)

**平成二十六年  
薬物乱用防止功労者 表彰状贈呈**

長町 隆司

# 健やかには育つふれあいのまちづくり

## 健康チャレンジ2014 『古高松健康ウォークパートⅡ』努力賞に



努力賞を受ける加藤部会長

平成二十七年二月十三日(金) 高松市役所で「健康チャレンジ2014」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。

当地区では、二十五年度に引き続き『古高松健康ウォークパートⅡ 健康のためにウォーキングしませんか』というテーマで、各コースと東部運動公園を歩き、ウォーキング後のストレッチ体操を充実させました。昨年は優秀賞今年度は努力賞をいただくことができました。副賞で、体組成計を購入しました。



副賞の体組成計

重・体内年齢・BMI・基礎代謝・体脂肪率等が測定できる機能が付いています。古高松コミュニティセンターの玄関ホールに設置しております。ぜひともご利用ください。

両コミセンでは今年度、地域の史跡や神社などを歩きながら巡る、歴史ウォーキングなども計画しております。地域の歴史を身近に感じながら、新しい発見があるかもしれません。健康の増進を高めるためにもぜひご参加ください。

### 健康福祉部会 こころの健康講座

平成二十七年二月二十一日(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」と題して、音楽コンサートを開催しました。昔懐かしい歌と楽器演奏は観客の皆さんも一緒に口ずさんでいました。

また、天弘流家元の天弘房江



津軽三味線演奏(左)と歌謡コンサート



さんとお弟子さんたちの津軽三味線の演奏は圧巻でした。津軽じょんがら節や河内音頭をはじめ多くの曲を聴かせていただきました。

ほんのひと時でしたが、楽しい時間を過ごすことができました。心の癒しになったのではないのでしょうか。

## JR屋島駅地域振興スペースから

平成26年12月23日、クリスマスイベントを開催しました。古高松地区在住のメンバーによる懐かしいフォークソングの演奏や新田幼稚園の園児の歌や合奏、そして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。また、地域振興スペースでは、毎月代わりでさまざまな展示をしております。



ぜんざい接待(上)等のクリスマスイベント風景



ひなまつりの頃の地域振興スペース

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

展示希望の方はぜひコミセンまでご一報を！

JR屋島駅 TEL.087-841-4392

# 26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

### 屋島山上史跡ウォーク

【11/11】  
天候に恵まれ絶好のウォーキング日和でした。屋嶋城に興味を持った方が多く参加され、熱心に説明を聞いていました。



### くらしのセミナー① 『地産地消のすすめ』

【11/14】  
昔ながらの食に関する知識を思い出させてもらい、あらためて食の大切さを学びました。



### くらしのセミナー② 『最後まで自分らしく』

【12/2】  
成年後見制度や遺言について分かりやすく説明していただきました。身近な問題でみなさん熱心に聞いていました。



## 古高松南コミセン

### 食改さんの料理教室

【1/16】  
節分が近いので、巻き寿司を作りました。巻き方のコツを教えていただきました。



### 人権講座「高見順賞の詩人 塔和子の詩の世界」

【1/28】  
平峯千春先生の講話の後、ドキュメンタリービデオ「風の舞」を観賞しました。

### エコ鍋敷き作り

【2/9】  
折った古い葉書を組み合わせさせて鍋敷きを作りました(作り方説明書コミセンで差し上げます)



## 27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!!

### ～中秋の頃の風物詩～ 月見コンサート ソプラノとピアノのアンサンブル

平成26年9月26日(金)、午後7時より古高松コミュニティセンターホールで月見コンサートを開催しました。ソプラノ川上明里子さんの澄んだ歌声とピアノ矢部望美さんの軽やかな演奏でクラシックから童謡まで幅広い音楽を堪能しました。

ふたりの爽やかな笑顔とかわいいおしゃべりに時間を忘れて楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



### 古高松南 文化祭 木管アンサンブルコンサート

平成27年10月18日(土)、古高松南コミュニティセンターホールでグループアクアによる木管アンサンブルコンサートを開催しました。

文化祭の展示を背景に、なごやかな雰囲気の中クラシックの名曲からディズニー主題歌まで、たくさんの曲を演奏していただきました。最後は「ふるさと」の演奏に合わせて全員で合唱しました。

素晴らしい音色に心が豊かになったひとときでした。



# 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 (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11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。



### ★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: ①5月11日(月) 10:00 ~ 11:30 「ボール遊びなど」

②7月13日(月) 10:00 ~ 11:30 「ブルーシートの海で遊ぼう」

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。

\*11・2月にも開催予定です。



### ★ウォーキング教室 (全5回)

専用ポールを使ったノルディック・ポールウォーキングを体験します

日時: 10月15・29日、11月12・26日、12月10日 いずれも木曜 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)

費用: 1,000円(ポールレンタル料、保険代)

準備物: タオル・お茶等

定員: 10名(先着)

※事前にお申し込み下さい。

【ノルディック・ポールウォーキングとは?】

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。

## 古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

### ★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で楽しく歌います

日時: 第1回 5月12日(火) 10:00 ~ 12:00

講師: 坂 利子 先生 (女声合唱団「グリーン・エコー」指導・指揮者)

準備物: 飲み物(お茶)など

定員: 20名



### ★高松張り子教室

白一色の張り子に自由に彩色しましょう

日時: 7月27日(月) 13:30 ~ 16:00

講師: 臼井 融 先生 (香川県伝統工芸士)

材料費: 500円

準備物: 筆・パレット・バケツ・新聞紙

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: 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)

材料費: 1,500円

定員: 20名

### ★フラダンス教室 (全10回)

日時: 第1回 5月11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



### ★骨盤体操教室 (各コース全4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: 5~1月 第3金 10:00 ~ 11:30

産後コース 第1回 5月15日(金) 託児あり

熟年コース 第1回 10月23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: 20名

# 平成27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
	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
	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	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	講師は特に置いていない	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
	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

## 平成27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2日(金)~4日(日)

#### ★古高松南コミュニティセンター

10月16日(金)~18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おたずねください。



# 平成27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	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	10:00~12:00	折り紙
	切り絵教室A(火曜コース)	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	第1・2・3 火	13:30~15:30	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	北條 正行	第2・4 水	10:00~12:00	書道
	カラオケB(水曜コース)	上枝 法子	毎週 水	19:00~21:00	カラオケ
木	茶道(表千家)	大石 ツル子	第3 木	9:30~11:30	茶道
	生花(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	9:30~11:00	ヨーガ
	子ども体育(年中)	中野 委雅子	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	大正琴(すずらん会)	氏部 美代子	第1・3 金	13:30~15:30	大正琴
	絵手紙教室	栗田 真弓	第2・4 金	10:00~12:00	絵手紙
	アートフラワー教室	本田 宏子	第2・4 金	13:00~15:00	手芸
	パッチワーク教室	田口 美喜子	第2・4 金	13:30~15:30	手芸
土	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
	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

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

## 新しくなりました!

新田街道沿いの古高松コミュニティセンター北側に屋根付き駐輪場  
設置しました。お気軽にご利用ください。  
また、古高松南コミュニティセンター二階ホールのエアコンが新  
しく設置されました。音も静かな天井吊り型です。



屋根付き駐輪場



新装のエアコン

「字を書くことの楽し  
みと若さを保つこと」を  
目的として始めた書道同  
好会は、今年で十一年目  
になります。

書道は、書いて(練習し  
て)始めて上達するので、  
「漢字」と「かな」の練習を  
会員皆で楽しみながら実  
施しています。

漢字とかなの基本練習  
をしっかりとたうえて、漢  
詩、和歌、俳句などを書いて  
て、文化祭などに掲示発表

## 同好会あれこれ

古高松南書道同好会  
北條 正行

することで、会員さんの習字  
の励みになっていきます。毎日  
自宅で十五分間は練習を重  
ねている会員さんもいるよ  
うです。

また、休憩時間には、若さ  
を保つための脳トレニ  
ンクなどもやって、今では会  
員皆が一段と若返ってきて  
います。

今流行(はやり)の機器に  
頼らず、自分の字で書くのが  
好きな方は体験においでく  
ださい。

# うちんくの味①



まんばのけんちゃん

### 材 料(4人前の分量)

まんば	240g
木綿豆腐	80g
サラダ油	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
油揚げ	20g
みりん	大さじ1/2
出し汁	100g

### 作 り 方

- ① まんばはたっぷりの湯で茹でて、水にさらしてあく抜きをする
- ② ①の水気を切ってよく絞り、3cm位に切る
- ③ 油揚げは短冊切りにする
- ④ 鍋に油を熱して②と③を炒め、油がなじんだら、くずした豆腐を加えてさっと炒める
- ⑤ ④にだし汁と調味料を入れ煮含める

### 料理の由来

昔の人は、野菜と豆腐を煮て、その様子を雪の舞うさまに見立てて雪見と言った。高菜の一種でビタミンAたっぷりのまんばにたん白質の多い豆腐を入れると、まるで雪が降り積もったようで風情がある。たんぱく質を少しでも多くとることが出来る。

## 編集後記

●平成17年3月15日付け本誌第2号から始まりました「ふるさと点描」は、約9年間にわたって地域の名所旧跡や新しいスポットを、はがき絵講座講師、清水純一さんの鮮やかなスケッチで紹介してきましたが、好評のうちに連載を終了しました。長期間のご協力ありがとうございました。

●替わって今号から関心の高い“食”をテーマに「うちんくの味」が始まります。ご期待ください。(編)

## コミュニティセッション麻雀購入 認知症予防にも効果期待

古高松福寿会 会長 藤本 豊

超高齢社会を迎えています。福寿会は、高齢者の健康増進に役立てばと考へ、平成二十六年秋、健康づくりの一端としてセット一式を購入しました。「麻雀」というと高齢者は戸惑う方が多いかも知れませんが、通常の麻雀パイと異なり、掌に乗るくらいの「たわし」サイズです。縦十センチ、横七センチ、厚さ五センチ、重さ二百四十グラムあります。三人一組のグループで四チームに分かれ、卓上を囲んで相談しながら楽しく遊べるのが特徴です。

将棋大会 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

「たばこは吸わない」「お酒は飲まない」「お金はかけない」が前提です。脳の活性化に役立つほか高齢者の認知症、介護予防に効果が期待できると信じています。古高松コミュニティセンターの会場に、毎週火曜日、仲間がテーブルを囲んでいます(写真)。

活動の様子は西日本放送テレビで三月九日夜放映されました。



## 健康講演会 多数が視聴！

古高松地区保健委員会は平成二十六年六月二十六日(木)、古高松コミュニティセンターで香川県立中央病院 消化器・一般外科の鈴木伊智雄医師を講師に迎え、『がん検診受診率が低い理由・早期発見のメリット』大腸がんを中心に『をテーマに講演会を開催しました。

今年度の健康講演会は六月二十五日(木)午後一時半〜三時で久米川病院 吉澤潔院長による講演会を開催予定ですが、内容は日常生活におけるがん予防(がん全般)のお話です。

