

古高松地区コミュニティ協議会 広報誌

23年度旧高松城まつり
パンフレット (別添)
23年度文化祭ガイド (5面)



高松市東部運動公園 多目的広場

今こそ「絆」と「繋」大切に



古高松地区コミュニティ協議会

会長 村井浩治

平成二十三年の重大ニュースは、何と言っても三月十一日発生の東日本大震災でしょう。五百年に一度と言われる地震、大津波、それに追い打ちをかけた東京電力福島第一原発の事故。岩手、宮城、福島県で多数の尊い人命が奪われ、人畜自然が放射能汚染の洗礼を受けて、健康や食の安全が侵されようとしています。全国には今なお避難生活の被災者が大勢います。

想像を絶するこの被害の復興には十、二十年の歲月、三十兆円とも言われる膨大な資金が必要とのことです。厳しい経済情勢のもと私達は、先の大戦後の教訓を生かし忍耐と努力、質素儉約を胸に、一日も早い復興に全力を傾注しなければならぬと思います。「日本ガンバレ」「東日本ガンバレ」を合い言葉として・・・。

さて、地域の絆・繋もまた大切です。恒例の「旧（ふる）高松城まつり」はその一環として始まり、ことしで十四回を数えます。今回は諸般の事情から整備が進む高松市東部運動公園多目的広場に会場を移し、菊花香る十一月三日「文化の日」に開催することとしました。

風光明媚な高松市のスポーツ拠点を活かし、地区住民の生活を大事にしながら安全安心の街づくりに貢献できるまつりを目指したいと考えています。初めての試みですが、満足を頂ける催しとなるよう全力で取り組みます。ご近所お揃いでご参集下さいますようお願い致します。



和やかなウォーキング風景（四国新聞提供）

古高松地区老人クラブ連合会は、クラブ数十三クラブ、会員七百四十二人、平均年齢七十歳。老人会は健康増進のため、体力測定・健康ウォーキング、グラントゴルフ、スポーツ大会を行っています。体力測定は県老人クラブ連合会のモデル指定を受け、平成十八年度から実施しています。その目的は、加齢とともに体力が低下してきますので体力を保持するため、握力、開眼片立ちなど、六種目の競技をして、自分の体力を知って運動の習慣を身につけることです。



ウォーキング前の準備運動

健康ウォーキングは二十三年度から県老連からモデル指定を受け、四月から毎月第二、第四水曜日に来年三月まで計二十四回実施予定です。一回目は四月十三日に古高松コミュニティセンターを発着点に、菱の池公園まで六十五人が参加して花見ウォーキングを楽しみました。二回目は四月二十七日東部運動公園まで往復約五キロのコースを会話を楽しみながら歩きました。五月には屋島寺・獅子の霊巖・談古嶺など、新緑の屋島山上を散策しました。秋は、北嶺の遊鶴亭まで、往復約四・五キロのコースで紅葉を満喫したいと考えています。「元気で生きがいのある生活を送れるよう運動による健康づくり」を継続していきます。



先生自ら実演していただきました

膝の一一九番 講話と実技
八月十七日、古高松コミュニティセンターホールにおいて、高齢者向けの健康福祉教室が開催されました。講師は高松協同病院リハビリテーション科理学療法士の新名拓哉先生です。
『高齢者に多い痛み（ひざの痛み）について』講話と実技指導がありました。参加した方から、以前から少し膝痛がありましたので、教えてもらった体操を少しずつやっていこうと思います、と話していました。

秋からの高齢者教室

●古高松コミュニティセンター

★10月22日(土) 13:30～15:00

文化祭健康講演会

屋島総合病院 理学療法士 蓮井里美先生

★11月11日(金) 13:30～15:00

健康講話 屋島総合病院 外科部長 平井俊一先生

★11月20日(日)

世代間交流歩け歩け大会

★12月2日(金) 13:30～15:30

人権講話 高松市人権教育課課長 野郷光宏先生

●古高松南コミュニティセンター

★11月7日(月) 10:00～12:00

高松東幼稚園との交流会 場所：高松東幼稚園

★1月20日(金) 13:30～15:30

健康リズム体操

高松市コミュニティスポーツ指導者 吉田静子先生

★2月上旬予定

古高松小学校1年生との交流会

★2月17日(金) 13:30～15:00

交通安全講座と閉講式

日本自動車連盟(JAF)による交通安全教室

※古高松南コミュニティセンターについては追ってお知らせいたします。

地域あげての子育て応援

古高松地区には担当の保健師さんがいます。

今回は山本南保健師に保健師の仕事を中心にいくつか聞いてみました。

Q. 四か月児相談や乳児相談の内容は？（日程や対象年齢も含めて）

A. 四か月児相談、乳児相談は毎月第一火曜日に古高松コミュニティセンターで実施しています。四か月児相談は九時十五分～十時半まで、乳児相談は十時半から十一時半までです。

四か月児相談の内容は、身体計測（身長・体重）、個別相談、赤ちゃん学級（発達や離乳食の話）、絵本のプレゼントをしています。乳児相談は、身体計測（体重・身長）と個別相談をしています。

四か月児相談は対象のお子さんに個別通知しています。乳児相談は特に通知していませんが一歳頃までのお子さんが対象ですので、興味のある方は是非来てください。

Q. 幼児対象の検診はどこでされるのですか？

A. 高松市が実施している幼児対象の検診は一歳六か月児健診と幼児歯科健診と三歳児健診があります。一歳六か月児健診と三歳児健診は高松市保健センターで実施しています。幼児歯科健診は古高松保健ステーションで実施しています。いずれも個別通知しています。

Q. 妊婦さんや若いママ向けにいい情報はありますか？

A. 四か月児相談、乳児相談はコミュニティセンターで実施しているため、地域の子育て支援情報を知ることが出来ます。

また、今年度コミュニティセンターと協力して古高松地区の子育て情報を記載したマップを作ろうと計画しています。完成は今年度末の予定です。

Q. 地域の皆さんの健康を守るためにどのようなことを心がけていますか？

A. 保健師は赤ちゃんから高齢者の方まで、幅広い年齢の方を対象に仕事をしています。乳児相談や胃がん検診などの行事や、家庭訪問を通して古高松地区の方との関わりを大切にしていきます。

一つの行事をしていく上で、周知方法はどうするか、準備などをどう進めるか保健委員会やコミュニティセンターなどと一緒に企画しています。地区の方からいろいろなアドバイスや意見をいただきながら保健師の活動ができていますので、これからも古高松地区の方との関わりを大切に健康に関する行事や情報を伝えていきたいです。



プ子健康塾のご紹介



ストレッチ体操ですっきり！

プ子健康塾は、託児付の若いお母さん向けの講座です。子育て中のお母さんが、子どもをひとときだけ預けてリフレッシュしてもらおうと企画した講座です。活動紹介のページでもご案内しています。



和室で遊んでもらっている子どもたち

◆子育て相談室のご案内◆



「育児は楽しい反面、大変なこと、不安なこともある…」、「昼間子どもとふたりだけ、悩みや愚痴を聞いてほしい…」、「離乳食はどうやって作ればいいの？」等など、さまざまな声が聞かれるほど子育てにはいろいろな不安や悩みがつきものです。

妊娠・出産・育児…ひとつの命を育むことはとても大変なことです。そして、とても楽しいことです。ひとりでがんばるのもいいかもしれないけれど、困った時は相談してみませんか？

古高松地区では、お父さん、お母さんが安心して子育てできるよう「地域子育て支援コーナー」を設置し、地区の皆さんの「子育て」を応援します。

この相談室は、0歳児～小学校に上がる前のお子様を対象とした『地域をあげての子育て』です。子育てに関するご質問、ご相談に専門の相談員が的確にお応えします。相談内容については固く秘密が守られます。相談の間のお子様の託児もお任せください。どなたでもお気軽に！まずはお電話を！「子育て相談室お願いします！」とおっしゃってください。

古高松コミュニティセンター TEL 841-6262 までどうぞ。

○日時／基本的には第1火曜、第4火曜 午後1時～3時の間〈予約制〉

※ご都合によってはその他の日時でも構いません。

○場所／古高松コミュニティセンター相談室

○対象／子育て中の御家庭（0歳時～小学校就学前まで）

○費用／無料 ※ご相談の個人情報は当相談以外の目的では使用しません。



古高松地区地域子育て支援コーナー

古高松地区社会福祉協議会・古高松地区コミュニティ協議会健康福祉部会

阪神・淡路大震災 人と防災未来センター開館情報

●住所

〒651-0073 神戸市中央区脇浜海岸通1-5-2
観覧案内・予約／TEL.078-262-5050
個人での見学は予約は不要です。

●開館時間

9:30～17:30(入館は16:30まで)
ただし、7～9月は9:30～18:00(入館は17:00まで)
金・土曜日は9:30～19:00(入館は18:00まで)

●休館日

毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)
※ゴールデンウィーク期間中
(4月28日から5月5日まで)は無休
年末年始の12月31日と1月1日



神戸人と防災未来センターでの記念撮影

古高松地区自主防災会研修

古高松地区自主防災連合会会長 植村 芳弘

七月二十九日に各地区の自主防災会の会長、女性防火クラブの四十三人が神戸の『人と防災未来センター』を訪ねました。地震発生時は多くの家屋が倒壊しましたが、被害を免れた隣近所が助け合い、その力で助け出されたということや水やトイレは大変困ったよう、ペットボトルの水や携帯用トイレの備蓄、家屋が倒壊した時の捜査の手助けの準備等自分たちでできる備えを知ることが

できました。さて、東日本大震災の津波の被害から、古高松地区自主防災連合会でも緊急時の避難場所が津波に対応できるように見直しを図っています。高松市危機管理課や東消防署とも連携を取りながら三階以上の建物を持つ企業の方に避難場所提供をお願いしています。新しい避難場所を決め十一月には古高松地区全体で津波を想定した避難訓練を実施する予定です。ぜひ多数の皆様方の参加をお願いします。

JR屋島駅地域振興スペースから

平成23年7月6日(水)JR屋島駅 駅前広場において、七夕まつりを開催しました。地域振興スペースには春日幼稚園の園児の作品を展示しました。夏を表現した楽しい作品です。

この七夕まつりのイベントは今年で2回目です。今年は新田幼稚園の園児を招いて開催しました。

七夕の飾りを大きな笹にみんなで付けました。ボランティアの皆さんも手伝って下さいました。飾り付けをした後には、園児の皆さんの歌の披露がありました。『たなばたさま』と『虹のむこうに』の2曲をいっしょけんめい歌いました。



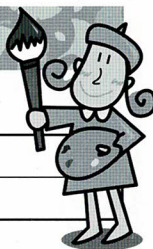
ササ飾りに願いを込めて



ギャラリー展示のようす

ギャラリー展示は今後も行ないます。展示希望の方はぜひコミセンまでご一報を!!

23年度地区文化祭ガイド



■古高松南コミセン … 10月14日(金)、15日(土)、16日(日)

10月14日(金)	作品展示 茶道教室お茶接待 (春日幼稚園・新田幼稚園園児ご招待)
10月15日(土)	作品展示 講演会 (東日本大震災被災地での市応援職員の体験談) 茶道教室お茶接待 (一般の方) 日赤奉仕団によるリラクゼーション体験
10月16日(日)	学習発表会



■古高松コミセン … 10月21日(金)、22日(土)、23日(日)

10月21日(金)	作品展示 保健師・保健委員会による健康相談 フリーマーケット(募集は10月3日から) パンの販売
10月22日(土)	作品展示 日赤奉仕団によるリラクゼーション体験 健康講演会 屋島総合病院 理学療法士 蓮井里美先生 無料、どなたでも参加できます。体を動かしやすい服装でお越しください。
10月23日(日)	学習発表会 バザー 前売券は10月3日から販売します



私たち手編み同好会は、毎月第一・第三金曜日、十時～十二時までの二時間、古高松コミュニティセンターに集まり活動を行っています。

この同好会を開設した動機は、経験はないが編み物に興味がある、機械編みをしていて、自己流で編んでいた、家に毛糸がある等と様々です。子育てを終え時間の余裕が出来た方々が、棒針、カギ針で自分のものは勿論、ご主人、子供さん、お孫さんのセーター・

同好会あれこれ

古高松コミュニティセンター
「手編み同好会」

橘 容 子

現在、初心者からベテランまで、みんな和気あいあいと文化祭に向けて仕上がりを楽しみに頑張っています。

ご興味をお持ちの方は、文化祭の作品展にお越しください。教室を見学して頂いても結構です。一同お待ちしております。

夕ぐれコンサート in みなみ

8月27日、古高松南小学校体育館で夕ぐれコンサートを開催しました。今年は、恒例の器楽と合唱に加え、コンサート初のフラダンスチームを招き、200人を超える会場は大盛り上がりとなりました。



ゆったりと流れるハワイアン音楽の調べと美しいダンサーの皆さんの踊りに、夏の疲れが癒されるようでした。



月見コンサート

9月15日、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。このイベントも第3回になりました。秋の夜をトーンチャイムやベル・オカリナそして歌と盛り沢山の曲を聞かせていただきました。今年も地区の女性ボランティアの皆さんの手づくりのおはぎを作って下さいました。毎年好評で喜んでいただいています。



トピックス 活動報告から



全員で手話コースを学ぶ

高松さんかくゆめ二座公演

五月六日、古高松コミュニティセンターホールで高松さんかくゆめ一座の公演が開催されました。テーマの「さんかくで地域づくりは二重まる」は、男女共同参画の例や地域との連携の例をお話と寸劇で表しました。公演の後には、みんなで「千の風になって」のメロディーで手話コーラスを学びました。

地域も人も元気になる講座で温かい公演になりました。



名物いちご大福づくりに挑戦

手づくり和菓子教室

五月十六日、古高松南コミュニティセンター調理室で、榊夢菓房から代表取締役濱田浩二氏を講師に迎え、手作り和菓子教室が開催されました。

あの「たから」のいちご大福が作れるとあって、早くから申し込みが殺到し、大盛況となりました。

いちご大福と花菖蒲のねりきりの実演には、「さすがプロ!」とため息。自分たちのいちご大福に大爆笑の一幕も見られました。

炊き出し訓練実施



真剣に非常食づくり

九月二十日、古高松コミュニティセンターで、災害時の非常食の扱い方と炊き方及びAED講習を行いました。

日赤奉仕団古高松分団と高松町女性防火クラブの共催事業で、いずれくるであろう南海地震に備え、大切な命を守る上で必要な防災知識を習得し意識の向上を図ることを目的に開催しました。



地域の力で子ども、女性を犯罪から守るモデル事業の緊急警報装置は、

- ①防犯灯 ②サイレン・警報灯
- ③防犯カメラ
- ④映像記録等制御装置
- ⑤警報ボタン(SOSボタン)

がセットされた
ものです。



防犯カメラ設置にRと訓練

防犯カメラ設置箇所のうち、久本自治会(塚原久会長)は、四月十七日、地区内の久本古墳前で説明会を行いました。地区内の大人、子ども三十人が参加しました。

防犯カメラの確認、SOS用の警報ボタンを実際押してみても、子どもたちも二時間鳴り続けることや危険を感じた時に押せばよいことを学びました。



防犯カメラ

夏休み講座から

古高松

紙芝居体験



七月二十八日、高松朗読会による大型紙芝居の読み聞かせや紙芝居体験を行いました。大型紙芝居を見せてもらった後、子どもたちも紙芝居を体験しました。

いくつかのグループに分かれて、好きな紙芝居を選び、役割分担をしてから読む練習をしました。その後、みんなの前で披露しました。

子どもたちの中からは、夏休みの出来事を紙芝居にしてひとつの作品作りをしてみたいという声も聞くことができました。



紙芝居の読み聞かせに聞き入る子どもたち

古高松南

川添浄水場見学

八月一日「水の日」に、東山崎町の川添浄水場で、高松市水道局による「水道知ってトーク」を開催しました。



利き水クイズ どれが水道水??

普段は見ることでできない浄水のいろいろな設備をまわり、水の源の水がきれいになっていく様子を見せいただきました。見学の後は、三種の水を飲み比べて、水道水を当てるクイズで大盛り上がり。外国産のミネラルウォーターと遜色ない美味しさ、驚きの声があがっていました。

秋からの講座 参加者募集中!!

古高松コミュニティセンター ☎841-6262

◆絵手紙教室 年賀状をはがき絵で

11月29日(火) 10:00~12:00

講師/石井聖子先生・岩原千文先生

材料費/300円 定員30名

◆プチ健康塾 手作りを楽しもう クリスマスオーナメント作り

11月4日(金) 13:30~15:00 ★託児可

材料費/300円 定員15名

講師/手芸愛好家 西丸貴子先生

持ち物/針・糸(できればキルト用)ボールペン

糸切はさみ・布用はさみ・木工ボンド

◆台風で延期になったプチ健康塾②ストレッチ体操

につきましては、当広報誌8ページをご覧ください。

古高松南コミュニティセンター ☎841-2186

◆女性教室 とうふ作り

11月14日(月)9:00~12:00

◆親子洋菓子教室 クリスマスのお菓子

11月26日(土)10:00~12:30 定員 10組

講師/矢野久美先生

◆男性料理教室

12月3日(土)9:00~12:30

講師/福原周子先生

材料費/500円

場所/古高松コミュニティセンター



平成二十三年定期総会を開催

古高松地区コミュニティ協議会の平成二十三年定期総会は、五月十四日、古高松コミュニティセンターホールで開かれました。総会には各構成団体の代表者はじめ来賓ら約五十人が出席しました。

開会に先立ち先の東日本大震災の犠牲者に対して黙祷、あわせて早期復旧を祈念しました。

開会の言葉に続いて出席者全員で「高松市民の願い」を朗読し、村井浩治会長を議長に①平成二十二年事業報告及び収支決算、平成二十二

年度監査報告②平成二十三年事業計画及び収支予算案③組織図の一部改正案④会則の一部改正案の各上程議案を審議し、いずれも原案通り承認されました。

このうち組織図、会則の一部改正は、高松市自治基本条例(平成二十二年二月施行)で、地域コミュニティ協議会の認定についての要件が規定されたのに伴うものです。

なお、今回は役員の改選はなく組織団体の長の変更に伴う新規役員の紹介がありました。

お申し込みは各コミュニティセンターまで

ふるさと点描

春日神社 (春日町)



天井川の新川、春日川に挟まれた春日町一帯は、川によって肥沃な土が運ばれ、昔からの穀倉地帯であり、今、幹線道路の開通などに伴う開発で都市化が進んでいきます。約六千平方メートルの神域に繁る鎮守の森も、松から杉を主体に桜、バベ、モミジなどの混合林となりましたが、地域の象徴になっています。毎月、地区自治会や各団体の清掃奉仕も続いています。

神社の歴史は古く、天平年間(七二九〜七四九)に僧行基が、久米寺創建の際、鎮守として勧請のちに現在地に氏神として遷座しました。本殿は昭和五十五年二

月改築の春日造り。

讃州府史に、初代高松藩主松平頼重公の次男綱條(後の水戸藩主)が抱瘡を患った際、祈願が成就して全快したため、頼重公は喜んで社殿を造り、社領一畝を寄進したとのこと。青銅製の鹿一對が参拝客を迎える隨身門には、三代藩主の子頼周公の寄進になる木扁額が架かっています。

境内の拝殿前に楠のご神木。根元周り三・六メートルあり、高松市指定銘木だった初代が落雷に遭って枯死。代わって若い二代目がすくすく育っています。地域の人達によって受け継がれていく鎮守の森です。

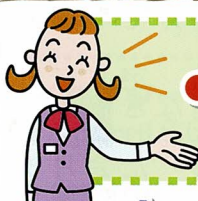
(絵・清水 純一)

編集後記

秋がようやく深まる気配。夏祭りのから錦秋の祭りに衣替えの「旧高松城まつり」も間近。東部運動公園を会場にイベント内容を一新しての開催。みんなこそっとおいでまい！

本誌別添のプログラムお忘れなく。

(編)



●体協主催の歩け歩け大会の日程について

■古高松南校区…11月13日(日) ■古高松校区…11月20日(日)

★詳細は回覧などでご覧になってください。

ホームページ接続1万件の大台突破

古高松地区コミュニティ協議会のホームページのアクセス件数が、今年7月に1万件の大台を越えました。(9月1日現在10,352件) 平成20年1月7日の開設から約3年半での大台突破で、地域の情報発信の役目を着実に果たしています。

組織の活動やセンターのイベント、講座はじめ生活に密着した情報満載です。ご利用下さい。



女性教室

家族を支える料理作り

—高血圧予防の料理—

古高松コミュニティセンター女性教室では、古高松地区食生活改善推進協議会の古岡信江さん、加藤梅世さんを講師に迎え、高血圧予防のための料理を教えていただきました。

*和風れんこんハンバーグ *オクラとわかめのスープ
*ししゃもの南蛮漬け *フルーツ杏仁豆腐

◎工夫とヒント

- ・かんきつ系や酢、しょうがやからしなどの香辛料、香味野菜、だしなどをうまく利用すると薄味でもおいしく食べられます。
- ・野菜や果物に含まれるカリウムは、血圧上昇の原因となるナトリウムの排泄を促す働きがあります。
- ・漬物には醤油をかけないで食べましょう。
- ・麺類の汁はできるだけ残しましょう。そば・うどんには一杯で5.3gの塩分、ラーメンには5.7gの塩分が含まれています。



毎日の食事で
健康寿命を
延ばしましょう！

お知らせ

●7月19日(火)の台風で延期になった講座について

■古高松コミュニティセンター講座

★幼児体操教室

24年2月7日(火) 15時～16時30分

★託児付講座プチ健康塾(ストレッチ体操)

11月30日(水) 10時～11時

再度募集しています。ぜひお申込下さい。

講師/木内ひとみ先生

内容/骨盤体操やストレッチを行ないます。

持ち物/敷物(タオル) 費用/無料

*託児は10名までOK。託児料お子様ひとりにつき500円。定員20名。

