

# 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

平成二十三年の重大ニュースは、何と言つても三月十一日  
発生の東日本大震災でしよう。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、二十年の歳月、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ないと思います。 「日本ガンバレ」 「東日本ガンバレ」 を

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。



古高松地区ミニユーティ協議会

会長 村井浩治

## 今こそ「絆」と「繋」大切に

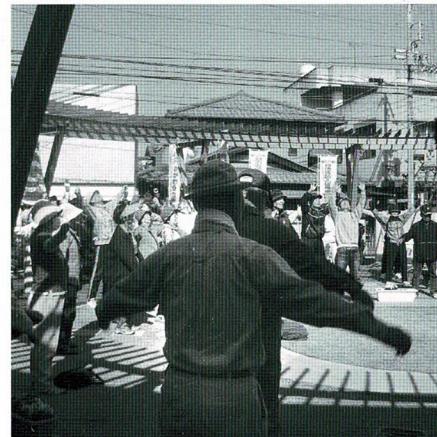




和やかなウォーキング風景（四国新聞提供）

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、グランドゴルフ、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、自分の体力を知つて運動の習慣を身につけることです。

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オ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復約五キロのコースを会話を楽しむながら歩きました。五月には屋島の寺・獅子の靈巖・談古嶺など、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ぐり」を継続していきます。元気で生きがいのあぐり



ウォーキング前の準備運動



先生自ら実演していただけました

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、教えてもらつ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。

## 膝の一九番 講話と実技

### 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 蓬井里美先生

★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。



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センターで実施しています。いずれも個別通知しています。

四ヶ月児相談の内容は、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きます)。乳児相談は、身体計測(体重・身長)と個別相談をしています。

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しています。

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。

# 地域あげての子育て応援

A black and white line drawing of a woman with short dark hair, smiling and holding a baby in her arms. The baby is looking towards the camera with a happy expression. The woman is wearing a dark long-sleeved shirt and a plaid skirt.

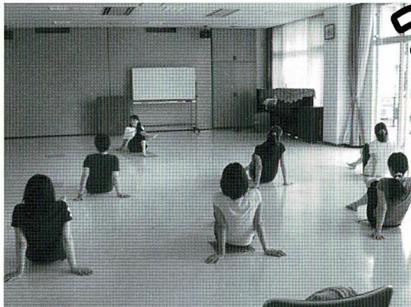
一つの行事をしていく上で、周知方法はどうするか、準備などをどう進めるか保健委員会やコミュニケーションセンターなどと一緒に企画しています。地区の方からいろいろなアドバイスや、意見をいただきながら保健師の活動ができているので、これがちらも古高松地区の方との関わりを大切にして健康に関する行事や情報を伝えていきたいです。

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、乳児相談はコミニコニーインセンターで実施しているので、地域の子育て支援情報を見る事ができます。また、今年度、コミニコニーイン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。

## フチ健康塾のご紹介



## ストレッチ体操ですっきり



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、不安なこともあるって…」、「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、地区的皆さんの「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。

吉高松コミュニティセンター TEL841-6262 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。



# 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。

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）

※ゴールデンウイーク期間中

(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会

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的自主防災会の会長、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で、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笛の準備等自分たちでできる備えを知ることが

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見直しを図ります。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。ぜひ多数の方の参加をお願いします。

# JR屋島駅地域振興アパートが丘

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、園児の皆さんのが披露がありました。『たなばたさま』と『虹のむこうに』の2曲をいっしょに歌いました。



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）
	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）
10月15日(土)	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
	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、古高松コミニーティセンターに集まり活動を行つています。

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、機械編みをしていた、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、力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

カーディガン・ベスト・小物等を編んでいます。また、綿糸・毛糸・モヘア糸等の好みの糸で無理なく自分のペースで編み上げます。

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。

# 夕ぐれコシサート 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。



# 月見ヨシサート

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お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る。



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。公演の後は、みんなで「千の風になつて」のメロディーで手話コラスを学びました。地域の人も元気になる講座で温かい公演になりました。



全員で手話コラスを学ぶ



名物いちご大福づくりに挑戦

五月十六日、古高松南コミュニティセンター調理室で、株式会社夢菓房た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「だから」のいちご大福が作れるとあって、早くから申し込みがありました。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。

# トピックス活動報告から

## 「手づくり和菓子教室」



### 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、いざれ地震に備え、大切な命を守る上であらゆる防災知識を習得し、意識の向上を図ることを目的に開催しました。



防犯カメラ

防犯カメラ設置位置と訓練 自治会（塙原久会長）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、子どもたちも二分間鳴り続けることや危険を感じた時に押せばよいこと等を学びました。

### 防犯カメラ設置位置と訓練

## 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、

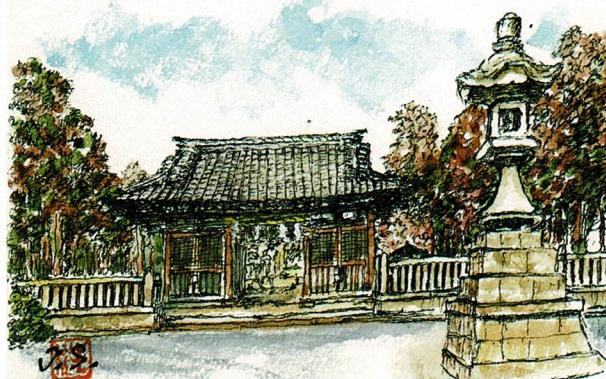
- ①防犯灯 ②サイレン・警報灯
- ③防犯カメラ
- ④映像記録等制御装置
- ⑤警報ボタン(SOSボタン)

がセットされた  
ものです。



## 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ます。約六千平方㍍の神域に繁る鎮守の森も、松から杉を主体に桜、檉、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、鎮守として勧請しました。本殿は昭和五十五年二月

改築の春日造り。講州府史に、初代高松藩主松平頼重公の次男綱條(後の水戸藩主)が疱瘡を患つた際、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、社領一ヶを寄進したとのことです。青銅製の鹿一頭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よ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・六㍍あり、高松市指定銘木だった初代が落雷に遭つて枯死。代わつて若い二代目がすくすく育っています。地域の人達によつて受け継がれていく鎮守の森です。

(絵・清水 純二)

## 編集後記

秋がようやく深まる気配。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です。ご利用下さい。

(編)別添のブロガムお忘れなく。

## 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吉岡信江さん、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。

## ●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)

★詳細は回観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。

