



明倫の里 城北 ともしび

発行・城北コミュニティ 丸亀市御供所町一丁目5番20号
城北コミュニティセンター「明倫」☎25・2141

城北地区人口	
世帯数	2,613 (+3)
人口	5,405人(+8)
男性	2,517人(+9)
女性	2,888人(-1)
(令和5年6月1日現在)	
(カッコ内は令和5年5月1日比)	



あいさつをする松永丸亀市長

「令和5年城北コミュニティ総会」は、4年ぶりに代議員参加で採決しました。

提出議案は、令和4年度事業報告▽収支決算及び会計監査報告▽令和5年度事業計画▽同収支予算▽会則変更▽コミュニティセンター管理運営会計―で、いずれも賛成多数で承認されました。

**令和5年コミュニティ総会
4年ぶりに対面採決**

今年度の主な事業

保健部会

- ポイント制度の実施
- すくすくクラブ
- わいわい教室
- 健康相談
- 健康教室
- 料理教室
- 血管老化度測定など
- 三世代交流昔遊び
- 運動のコツ体験教室

福祉部会

- 障がい児童激励
- 福祉ママチャリティバザー協力
- 福祉に関する研修会
- 介護予防教室
- 身体障がい者スポーツ大会協力
- 友愛訪問
- 城北小新入生プレゼント

総務部会

- 明倫まつり、ほくほくふれあいまつりの開催
- 買物支援
- 全体研修会
- 学校支援の協力
- 城北小PTAとの意見交換会

広報部会

- 広報誌「ともしび」の発行
- ホームページ「城北コミュニティ」、ツイッター「城北防災」の更新

文化部会

- 音楽療法士による音楽活動
- 教養講座
- くらしのセミナー

環境部会

- 防犯パトロール隊活動
- 東汐入川緑道公園清掃活動
- ゴーヤ料理教室

体育部会

- 春のハイキング
- 屋外ペタンク・ソフトバレー・ボウリング大会など
- 新春おめでとうウオークなど

令和5年度収支予算(単位円)

収入の部	前期繰越金	1,947,160
	市助成金	2,357,700
	社協助成金	1,262,800
	助成金	50,000
	移動支援事業補助金	350,000
	雑収入	340
合計		5,968,000
支出の部	事業費	3,683,000
	総務部	1,701,000
	広報部	417,000
	文化部	130,000
	福祉部	425,000
	環境部	300,000
	保健部	400,000
	体育部	310,000
	運営費	1,070,000
	助成事業	300,000
	移動支援事業	450,000
予備費	465,000	
合計		5,968,000



骨は大丈夫ですか？



さところ整形外科（土器町）の伊坂聡子医師を講師に招いた健康教室「骨折と骨密度について」が6月1日、コミュニティセンターで開かれました。



骨粗鬆症を説明する伊坂医師

伊坂医師は、骨の量が20歳前後でピークを迎え、その後、減少するとしてうえて、女性に多い骨粗鬆症で4大骨折が起き、くりかえし骨折が寝たきりや要介護の大きな原因と説明。骨密度検査では、同年代と比べず、若い世代と比較するようアドバイス。薬・食事・運動が治療の

三本柱で、転ばない環境づくりが大切とし、予防には、口腔ケアも重要と話しました。骨粗鬆症が気になる方はまず検査を受け、骨粗鬆症と診断された場合は適切な治療を始めてはいかがでしょうか。



最後に、市の多田保健師から、フレイル（筋力や心身の活力が低下、健康障害を起こしやすい状態）の説明があり、「生活習慣を見直し、フレイルを予防改善して健康寿命を延ばしましょう」と呼びかけました。（保健部会）

チャレンジデー 2023

住民参加型スポーツイベント「チャレンジデー2023」

が5月31日であり、神奈川県秦野市とそれぞれの市民の15分間の運動参加率を競いました。丸亀市の参加率は59%、秦野市は57.1%となり、僅差で勝利しました。

城北地区では、城北小学校や自治会、婦人会、老人会、企業、コミュニティの生涯学習クラブなど、地域の皆さんが参加しました。



保健部会のお知らせ

こども料理教室

日 7月28日(金)
10時より
所 城北コミュニティ調理実習室ほか

対象 小学生以上

参加費 100円

調理中はマスク、エプロン、三角巾着用

締め切り 7月21日

23名程度

健康相談

（検尿・骨密度測定・血圧・相談）

①日 7月13日(木)

13時30分～

所 市宮城東団地集会所

②日 8月3日(木)

13時30分～

所 大倉団地自治会館

10月1日に開催

第24回ほくほくまつり

「第24回ほくほくふれあいまつり」は10月1日(日)、4年ぶりに城北小学校運動場で開催する予定です。屋外イベントやバザー・無料くじなど計画していますので、一人でも多くの皆さんのご来場をお待ちしています。

寄付

城北地区民生委員児童委員協議会から城北防災会に、「災害時に役立てて」とランチ30個（電池付き）が贈られました。

防犯パトロール隊対面式



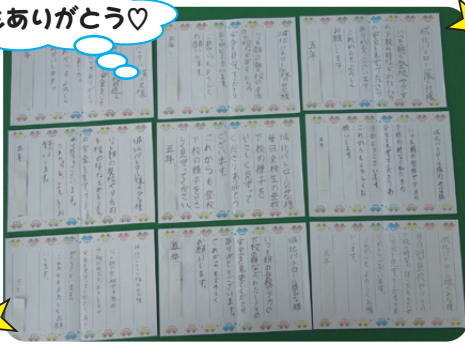
久しぶりに子どもたちとの顔合わせ

コロナ禍で3年間でできなかった対面式が4月27日、城北小学校体育館で行われました。丸亀警察署、防犯協会、丸亀市少年育成センターなどの方々を招き、城北小学校の全校児童と城北防犯パトロール隊員が、久しぶりに直接対面できました。式では、横山友亮校長をはじめ、丸亀署の松本

匡平生活安全課係長、砂本健パトロール隊長らのあいさつの後、4・5年生の子どもたちから隊員にあてた「見守り活動へのお礼の手紙」が渡されました。

隊員一同は、喜びと感謝とともに、今後も安心安全な活動への思いを新たにしました。対面式の後、児童はパトカーに見守られながら、みんな元気な下校しました。

いつもありがとう♡



(環境部会)

チャレンジ卓球に12人

卓球クラブの協力で12人が参加したチャレンジ卓球が6月4日、コミュニティセンターで開かれました。

日頃の運動不足の状況や、技術・能力に合わせて挑戦し、最後は勝敗に関係なく、ミックスダブルスで老若男女は、楽しい時間を過ごしました。



(体育部会)

ソフトバレーボール大会

男子は各チーム1名までとし、チーム編成は町単位・PTA・スポーツ団体など任意とした8チーム、約40名が対戦しました。

結果は以下のとおり。

- 優勝 赤髪海賊団
- 準優勝 クローバーB
- 第3位 ゆきちゃんズ
- 第4位 クローバーA

文化部会のお知らせ

今年度の講座は次のとおり。開催場所は全て城北コミュニティセンター。

【音楽活動講座】

- 日 ① 7月11日(火)
- ② 8月8日(火)
- ③ 10月10日(火)
- ④ 11月14日(火)
- ⑤ 1月16日(火)
- 時 13時30分～14時30分
- 講師 音楽療法士 岩永十紀子



2022年5月音楽活動講座より

【教養講座】

- ①日 9月12日(火)
- 時 13時30分～15時
- 講師 おへんろ交流サロン館長 片桐孝治
- 主題 「四国遍路の成立」

②日 12月12日(火)

- 時 13時30分～15時
- 講師 英明高校教諭 田山泰三
- 主題 「井上通女の生涯と文学」

「くらしのセミナー」

- 日 2月13日(火)
- 時 13時30分～14時30分
- 講師 香川県危機管理課職員
- 主題 「住宅火災から命を守るために」

赤十字活動資金協力のお礼

今年度も多くの皆さんから115万5000円の会費が寄せられ、日本赤十字社丸亀支部に収めました。ご協力ありがとうございました。

備蓄品に役立てて

城北婦人会では、城北防災会の備蓄品がまだまだ足りないという、「非常時に役立てば」と、女性や子ども用の下着を寄付しました。

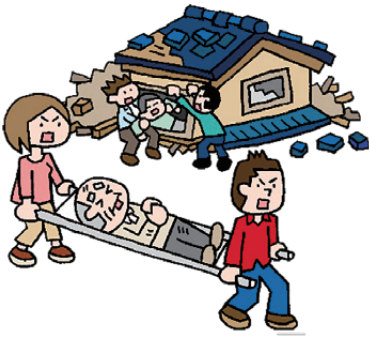
(城北婦人会)

逃げ遅れゼロを目指し 助け合う地域へ

災害時において、高齢者、障害者、乳幼児その他の特に配慮を要する方「要配慮者」が取り残されなくすることは、防災活動の大きな目的です。



今年度の「城北地区防災訓練」では、災害時救出・救助訓練を行うことを計画しています。



これにより、発災後速やかに救出・救護を行えるよう、また、二次災害発生を未然に防ぐ手法を少しでも身につけていただきたいと計画しています。

しかしながら城北地区においては、「要配慮者」の把握、避難支援協力者等の組織だった計画が策定されていないのが現状です。

他の地域においては、行政が主導し、組織だった活動が行われている市等もあります。今後は、行政、要配慮者組織等と一緒に取組むべき重要な課題であると思われまます。

城北コミュニティだより「ともしび」編集・広報部会
年間4回発行（1月、4月、7月、10月の各1日付）

土器川増水時における潮止堰の倒伏について

令和3年6月に改修工事が完了した土器川潮止堰は、普段はゲートが起立し、塩水の逆流を防止しておりますが、堰を越えるような増水時には、ゲートが自動で倒伏します。

ゲートが倒れると堰より下流の水量が急に増えることから、倒伏時にはサイレンなどでお知らせしますので、川には近寄らないで下さい。（国土交通省 土器川出張所）

サイレン吹鳴方法

約1分 サイレン吹鳴
約5秒 休止
約1分 サイレン吹鳴
約5秒 休止
約1分 サイレン吹鳴



「城北コミュニティセンター」の名称を「ともしび」の紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

★ 毎月10日は健幸の日 ★

丸亀市では、健康づくりに関心を持つきっかけづくりとして、『毎月10日は健幸の日』と定め、生活に取り入れられる健康づくりのポイントとして『健幸10か条』を設定しています。

10か条中、今年度『重点的に推進する健幸3か条』

2 (二) コチンStopの日
～今日はたばこを忘れてみましょう～

9 (休) 肝日をとる日
～楽しいお酒も休肝日を忘れずに～

10 (受) 診する日
～健康診断で自分の体をチェックしましょう～

防災メモ

全国で大きな地震が続いており、石川県・千葉県南部・愛媛県・紀伊水道と連続して起きています。専門家によれば、南海トラフ地震との連動性は薄く、関連性はないと言うものの、常に防災意識の向上に心がけていきたい。

この時期に、非常用持ち出し袋の中味を確認しましょう!! (防災会)

あとがき

ゴールデンウィークは好天に恵まれ、お城まつりの賑わいが戻りました。城北コミュニティも今年、開催を自粛していた行事が次々と再開し、10月には「ほくほくふれあいまつり」も行われます。

長く続いたコロナ禍の自粛生活。これからの「ともしび」の紙面には、マスクを外した皆さんの姿を掲載できるのが楽しみです。(児玉)