



令和6年10月1日 城北コミュニティだより 第116号

# 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	2,570 (-6)
人口	5,264人(-12)
男性	2,435人(-7)
女性	2,829人(-5)

(令和6年9月1日現在)

(カッコ内は令和6年8月1日比)

## コミュニティ敬老会開催

新敬老会が9月7日、コミュニティセンターで開かれ大勢の参加者で賑わいました。従前は城北婦人会の主催で開催されていた敬老会。コロナ感染拡大防止で中断していましたが、今回は形を変えて、城北コミュニティの主催となりました。対象者は城北地区内の80歳以上の人で、男231人、女468人の合計699人が該当します。

特殊詐欺防止の話や手品、桂こけ枝による落語などのアトラクションがあり、笑顔の輪が会場いっぱいになり、和やかな雰囲気でした。

(福祉部会)



吉本芸人 大木亀丸



落語家 桂こけ枝



多度津手品研究会



特殊詐欺に関する講演

X (=旧 Twitter) 「城北地区防災」で検索ください。

城北コミュニティホームページ  
<http://johoku-c.her.jp/>



「みんなでまちづくり。市長と語る会」開催 4項目を提言

8月14日、「市長と語る会」をコミュニティセンターで開催しました。松永市長の市政報告の後、地元の見解や要望を提言しました。



市政報告をする松永市長

東汐入川けんこう公園の日 除け設備の設置について

現在、けんこう公園の一角所に試験的に屋根の設置をしていただけたことになりました。今年も猛暑日が多くなっています。けんこう公園は大型遊具もあり、城北地区だけでなく、市全域から来られます。そのような状況のため、屋根サンプル

カタログや設置までのスケジュールの提示をお願いします。

発注は終わっているが、県の許可は数か月かかります。一時的にテント式の屋根を作る予定です。

富士見町瓦撤去跡地の整備

長年の懸案事項であった富士見町の旧塩田瓦の瓦を概ね撤去して頂きましたが、多少の残材と樹木の伐採（秋から冬にかけて落葉が飛んできて困っている）とぬかるむ道路整備、水たまりになる箇所解消、既存道路との境界、水槽の解体撤去など跡地の整備をお願いします。

樹木の伐採については8月実施予定。その他については、再度確認検討して、出来るものはやります。

お風呂困難者の対応

現在市内に住所があり、家に入浴設備がなく、常に公衆浴場を利用している方（年間48枚の無料入浴券を支給）は、市内に34人城北地区には22人に、受けてない人も数人おります。その理由は、「ぽかぽか温泉」が遠い、温泉までの交通機関がないということです。

現在、利用している方も将来自転車や徒歩で行くことも難しくなってきました。すぐには難しいとは思いますが、「丸亀ポーター場」近くに入浴施設を作る事を提案します。

今の時点では、大がかりな温浴施設は難しいです。しかし、予定はないが提案は受け止めます。何か良い方法はなにか、コミュニティでも検討をお願いします。

デマンド公共交通について

令和5年度より郡家コ

コミュニティにおいて、デマンド公共交通の試験的な実証が行われています。

現在までの状況説明や予算内訳を教えてくださいたいと思います。また、数か所で移動手段確保事業を実施していただきます。予算はいただけていますが、ボランティアの方々には食事代（500円程度）しか認められています。経費の項目で縛られているので、消費できないのが現状です。

城北地区には大型のスーパーありません。買物支援の運転手も高齢化が進み、人員確保に苦慮しています。デマンド交通や他の良案があればお教えください。

郡家コミュニティのデマンド交通も試験実証の段階なので、まだまだこれからです。どうすればいいのか、共に考えて行きましょう。

(総務部会)

病院、利用できます (往きのみ)

現在、買物支援のみで利用できるお助け便は、10月から病院（往きのみ）も利用できるようになりました。

利用できる病院については申込時に受付で確認してください。受付電話番号も0901-945710404

に変更になりました。買物に、通院に、お助け便を利用して、少しでもより良い生活をお過ごしください。

■運転手急募

現在、買物支援に携わる運転手の高齢化が進み、引退する人もいて運転手が不足しております。

ボランティア精神の豊かな方、ぜひご協力お願いします。城北コミュニティまでご連絡ください。

(総務部会)



## パトロール隊意見交換会



特殊詐欺などの話

7月12日警察・防犯協会・少年育成センターを招いて意見交換会を開きました。

警察から高齢者の交通事故増加や特殊詐欺のSNS型への変化、LINEなどでの警察官なりすましについて注意を、育成センターからは公園でのマナー違反（付きまとい、接触等）の報告がありました。隊員からは、子どもたちの自転車マナーやあいさつの徹底、横断歩道設置などを要望し、安全安心な環境づくりについて話し合いました。

## 環境部会

### 猛暑に負けないでゴーヤ料理教室

8月2日に猛暑を乗り越えるべく、ビタミン豊富なゴーヤの料理教室を開きました。

今回は会員以外の方にも参加いただき、チャンネルやかき揚げ、佃煮ゴーヤジュースなど楽しく美味しく調理しました。ゴーヤの種は、捨てずに食感の良い天ぷらにしました。



手つきも鮮やかに!!



ゴーヤの種も天ぷらに

## お口の健康は全身の健康

健康教室「お口の健康」を7月10日、本田理恵歯科衛生士を講師に、21人が参加して開きました。

歯磨きだけでないお口の健康は、よく噛んで口を鍛える。よく噛むことの効果は、肥満予防・味覚発達・言葉の発音がはっきり・脳の発達・歯の病気を防ぐ・がん予防・胃腸の働きを促進・全身の体力向上。舌回しトレーニングや唾液がでるマッサージ（あ・い・う・べー体操）も教わりました。（保健部会）



舌回しトレーニング

## あなたの食事

### 栄養足りてる？塩分は？

7月31日、市の小野栄養士を講師に22人が参加



栄養は足りてますか

## 保健部会

### いつまでも若々しく化粧のちから

7月5日資生堂無料講座、いきいき美容教室を30人参加で開催しました。

コロナ禍、マスク生活で化粧もお肌の手入れもおろそかになっていました。クレンジングからすべて化粧品を意欲しく使って、唾液腺を意識したスキンケアや化粧品の使い方をお教わり、参加者み



きれいになったかな？

して健康教室を開催。日頃食べている食事の内容をフードモデルを使って診断。データに身長と年齢を入力して、この野菜をプラスしたら、この食品は塩分が多いのでこちらの食材に変えたらとか、一人ひとり出来そうな食材で指導を受けました。暑い夏を乗り切る簡単コンビニレシピも紹介してくれました。

## 南海トラフ地震 臨時情報を知ろう！

### ●南海トラフ地震臨時情報とは

南海トラフ沿いにおいて、異常な現象が観測され、南海トラフ地震の発生可能性が高まった場合に、気象庁から発表される情報のことです。

この臨時情報が発表された際は、後発の大規模地震の発生に備え、国や県・市からの呼びかけに応じた防災対応をとりましょう。

### ●南海トラフ地震臨時情報の種類

#### ①調査中

観測された異常な現象が南海トラフ沿いの大規模な地震と関連するかどうか調査を開始した、または、調査を継続している。

#### ②巨大地震“警戒”

巨大地震の発生に警戒が必要。

#### ③巨大地震“注意”

巨大地震の発生に注意が必要。

#### ④調査終了

(巨大地震警戒)、(巨大地震注意)のいずれにも当てはまらない現象と評価した。

### ●とるべき行動

①巨大地震“注意”が発表された場合

日頃からの地震への備えを再確認(備えの例)



②巨大地震“警戒”が発表された場合

避難検討対象地域に対し一週間の事前避難を呼びかける「高齢者等避難」を市が発令。

詳しくは、市のホームページを参照願います。

## みんな、元気に合唱

今年度の1・2回目の岩永十紀子音楽療法士による音楽活動講座をコミュニティセンターで開催しました。

1回目の6月11日は「雨、結婚」



両手を上げて元気よく

2回目の7月9日は「七夕、星」をテーマとした曲を、参加者が講師の指揮により楽器(ベル、タンバリンなど)を鳴らしながら楽しく元気に合唱しました。

今年度の3回目の9月21日は「二胡・琴・尺八の演奏会」、4回目の10

月8日は「音楽療法士による合唱」を予定しています。(文化部会)



楽しく合唱

### ボウリング大会開催

9月4日(水)丸亀スターボウルにおいて、ボウリング大会を開催しました。みなさんなかなか機会が無いと言う事でしたが、和気あいあいと笑顔が溢れ、楽しみながら身体を動かすことができましたようです。今回は女性にハンディキャップを付けて、男女一緒に順位を付けました。

一位竹内奈美子・二位黒田仁希子・三位亀井貫(体育部会)

## メンバー募集中

毎週火曜日9時30分からコミュニティセンターで、フラダンスのレッスンをしています。一緒に心地よい曲と動きで癒されませんか。



連絡先 ミノアカ・ノヘア丸亀  
カタヤマ ☎050-3637-0908

### あとながき

今夏の猛暑下、パリ五輪での日本の大活躍に元気づけられました。今年度も下期に入り、涼しく過ごしやすいになりました。

10月には『ほくほくふれあいまつり』を始め多くの行事が予定されていますので、皆さんの参加を期待しています。

広報部会では、皆さんの活動記事を「ともしび」に掲載していきたいと思