



令和7年1月1日 城北コミュニティだより 第117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	2,582 (-2)
人口	5,259人(+3)
男性	2,442人(+4)
女性	2,817人(-1)
(令和6年12月1日現在)	
(カッコ内は令和6年11月1日比)	

ほくほくふれあいまつり

10月6日、城北小運動場でほくほくふれあいまつりを開催しました。お天気にも恵まれ、会場は地域の皆さんの笑顔であふれていました。



たくさんの人で賑やかに



土居保育所



うまく取れるかな？



オメデトウ



丸亀東スポーツ少年団



お姉さんといっしょに



心を合わせて



東中吹奏楽部



質問に答える片山所長

「コミュニティセンターはいつ出来たの？」

城北小3年生33人が総合学習、明倫の授業でコミュニティセンターを訪れました。

質問タイムでは、「いつ建てられたのか」「何人の人が来るんですか」「1年に何回ぐらいイベントをしていますか」「城北小以外でもボランティア活動はしていますか」「どんな思いで活動をしていますか」「仕事していて大変な事はなんですか」など活発な質問ができました。片山所長は一つひとつ丁寧に答えていました。



城北お助け便が充実しました

ぽかぽか温泉への送迎、通院（往きのみ）支援ができるようになりました。

令和2年より実施しております買物支援は皆さんの要望に応じて通院（往きのみ）やぽかぽか温泉への送迎ができるようになり、ぜひご利用ください。

買物支援

マルナカパワーシティ丸亀店、ハローズ丸亀中府店

通院支援（往きのみ）

登録していない人は登録が必要です。（連絡先 コミュニティセンター）
☎ 0877・25・2141

受付日

毎週木曜日

10時～12時

（翌日金曜日と翌週火曜日運行分の受付）

コミュニティセンターが休館の時は休止。

運行日

毎週火曜日と金曜日

9時～17時

は買物支援を続けられなくなり、運転手にぜひ応募してください。お待ちしております。



ぽかぽか温泉



香川労災病院



ハローズ丸亀中府店

みんな、元気に合唱



大きな声で元気よく

今年度4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。10月8日、「秋、旅」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、鈴、トーンチャイム）などを鳴らしたり、手足を動かしたりしながら楽しく元気に合唱しました。

文化部会

参加者は、美しい二胡・三線・琴・尺八の調べと音色に感動し、酔いしれました。

二胡・琴・尺八演奏会

9月21日、コミュニティセンターで丸亀二胡クラブの田嶋慶太さんほか7人による演奏会を開催しました。

最初、八十夫妻の琴・尺八による「春の海」の演奏、続いて7名の二胡による「蘇州夜曲」や6曲の演奏、二胡・三線による「涙そうそう」の演奏などがありました。



二胡の演奏に酔いしれて

お遍路さんの用具は

おへんろ交流サロンの片桐孝治館長を講師に招いた教養講座が9月10日、コミュニティセンターで開かれ「遍路用具の変遷について」話がありました。

片桐さんは、江戸時代前期から現在までに移り変わってきた遍路用具（笠、納札、札ばさみ、杖、旅用具）や装束を写真などととも説明され、手に「金剛杖」をもち、「菅笠、白衣、輪袈裟、頭陀袋など」を身にまといてくれました。

(文化部会)



お遍路さんの身なりは

手際よく料理

男性料理教室

11月6日、男性料理教室を開きました。16人と参加者は少なかつたですが、男性のみなさん手際よく、さつまいもの羊羹を含む5品を1時間ちよつとで作り上げ、弁当容器に盛り付けて持ち帰りました。

保健部会

泌尿器のおとろえ 困っていることは？

10月31日、安藤医院山崎拓医師を講師に「加齢に伴う泌尿器の変化」の健康教室を開催。43人が参加しました。

頻尿（朝起きて就寝までに8回以上）、夜間頻尿（夜間排尿のため1回以上起きる）、排尿障害（残尿が多い）について説明。原因はさまざままで排尿に関して不安があれば相談してほしい。受診



手際よくできました



真剣に聞きっています！

する時は尿を貯めて、お薬手帳も持参するようにと話され、骨盤底筋体操を行うことが有効でやり方も学びました。

119番通報はどうする

9月19日、防災課の阿部さんを講師に迎えて応急手当や胸部圧迫を中心の実習しました。

25人が受講し、大人や子ども、赤ちゃんの人体それぞれを体験。異物混入の処置も大人と子どもそれぞれの対処法を教えてくださいました。

最後に今回初めて代表1人が、119番通報を



それぞれの対処法を学びました

体験。実際に電話をかけてやりとりし、みんなに聞こえるようにスピーカーを使ったので、どのように話したらいいのかよくわかりました。

(城北愛育班)

街頭募金



善意の募金 大切に!!

11月9日、パワーシテイ丸亀で小学生2人が参加して街頭募金活動を実

施しました。

当日は多くの方から、たくさん募金が寄せられました。皆さんの助け合いの思いが、地域福祉や災害時のボランティア活動支援に役立っています。

皆さんのご支援ご協力ありがとうございました。

これからも「支える人を支える募金」として赤い羽根共同募金をよろしくお願いします。

(福祉部会)

防災訓練を実施しました

城北小で12月1日、170人以上が参加して、防災訓練を開催しました。

今年の訓練では、災害発生に備えて個々に普段から準備すべき「在宅避難への備え用品」「家具などの転倒防止機材」などをホームセンターに展示協力いただきました。避難所受け入れに備えた備蓄品や避難所諸施設の展示・説明。その後、設営などの体験を実施しました。

城北地区自主防災会では、避難所運営準備に力点を置いていましたが、何より大切なのは、発災初期の自らの対応、近所同士の助け合いです。皆さん、個々に備えを行うことにより、災害に強い地域にしましょう。

(防災会)

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）



備蓄品のブース



プライバシーゾーン



開会式

折り紙教室開催

10月10日、長原朱美さんを講師に20人が参加して「折り紙教室」を開きました。

折り紙は簡単なものから複雑なものまで、奥が深くひとりでも楽しめます。脳活や認知症予防にもなります。折り方を変えたり、組み合わせたりと独自の作品が出来るかも知れません。今回は「メダルのくす玉」を作りました。12月12日には、渡辺富美子さんを講師に「フラワーアレンジメント」教室を開催しました。

(城北婦人会)



うまくできました

新春おめでとうウォーク

令和7年1月12日(日)に新春おめでとうウォークを実施します。体力に応じた三つのコースを企画していますので、ご希望のコースを選んで参加して下さい。

- A 城内を一周
- B 天守閣へ
- C 消防出初式（東中学校運動場）

参加される方は、1月5日までにコミュニティセンターで申込用紙に記入ください。(体育部会)

城北明倫まつり

3月2日開催

「第22回城北明倫まつり」を3月2日(日)午前9時から城北コミュニティセンターで開催します。生涯学習クラブの発表や展示、バザー、明倫くじなどがあります。多く皆様のご来場お待ちしております。

楽しく体操しませんか？ 会員を募集しています

健康体操クラブ「毎週水曜日(かんたん体操)・金曜日(スマイル体操)」を、10時からコミュニティセンターでしています。楽しく体を動かして元気な毎日と一緒に！



連絡先 木村
090-9457-5095

あしがき

昨年は暑さが長引きましたが、体調はどうですか。元気に新年を迎えられましたか。

3月には明倫まつりがあります。「ともしび」にも地域の皆さんの元気な笑顔を掲載したいと思っています。広報部会員一同「待ち遠しい」と思ってもらえる広報紙を目指して創意工夫していきます。ご協力よろしくお祈りします。(若松)

「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。