



高木瀬

～ 公民館だより ～

2017
平成 29 年
2 月号



高木瀬校区の人口
(平成 28 年 12 月末現在)

人口	13,992 人
男	6,542 人
女	7,450 人
世帯数	6,035 世帯

健康アップ体操

後期 (全 3 回) 第 3 回 「不苦老 (ふくろう) 体操」

「苦」(痛み)を軽くして、「老」けないための体操。
「年のせい」にしない体づくりをしましょう。

日 時 : 2 月 8 日 (水) 10:00~11:30

場 所 : 高木瀬公民館 集会室

講 師 : フィットネスヘルススタジオ 代表 小木 三幸 氏

参加費 : 無料

持参品 : タオル、飲み物、体操ができる服装

※ 会員優先。定員に満たない場合は、2/1 (水) ~ 7 (火) までの期間で、会員以外の方の参加も受け付けます (Tel : 31-3400)。

男性料理教室

日 時 : 2 月 24 日 (金) 9:30~13:30

場 所 : 高木瀬公民館 調理室

講 師 : 管理栄養士 中島 敦子 氏

参加費 : 300 円

持参品 : エプロン、三角巾 (タオル)、筆記用具、
塩分検査用の味噌汁 (持参可能な方)

メニュー : ごはん、豆腐入りハンバーグ、にらとしめじのかき玉汁、ほうれん草ののり酢え、
フルーツヨーグルト

主 催 : 高木瀬校区社会福祉協議会

申込先 : 高木瀬公民館 (Tel : 31-3400)

締切日 : 2 月 20 日 (月)

「佐賀の魅力再発見！」日帰りバスの旅

さが学講座の特別編として、佐賀の魅力を再確認するバスの旅を実施します。

日 時 : 3 月 9 日 (木) 8:50~16:30 (予定)

行 先 : 水ものがたり館、肥前国庁跡、葉隠発祥の地、
徐福長寿館、昼食、新北神社、昇開橋、買い物

会 費 : 2,000 円 (昼食代込み)

定 員 : 42 名 (応募者多数の場合は抽選)

※ 会員優先。定員に満たない場合は、2/13 (月) ~ 17 (金) までの期間で、会員以外の方の参加も受け付けます (Tel : 31-3400)。

桜マラソン「路上清掃ボランティア」大募集!

日 時 : 3 月 12 日 (日) 9:00~10:30 (小雨決行)

集合場所 : 高木瀬小学校 グラウンド

清掃場所 : 国道 263 号線 (国立病院交差点) ~ 坪の上
交差点 (ダイレックス高木瀬店前) ~ 平尾
東交差点 (平尾天満神社北) までの約 3km

持 参 物 : 手袋 (軍手など)、大き目のレジ袋、火
バサミ (なくても OK)、水筒、雨具など

主 催 : 高木瀬町体育協会

問合せ先 : 体協副会長 中島 学 (Tel : 090-2583-1350)

事前申し込みは不要ですので、多数の方のご参加をお待ちしています。

■ 発行

佐賀市立高木瀬公民館

〒849-0922 佐賀市高木瀬東五丁目 1 番 12 号

TEL/FAX : 0952-31-3400

E-mail : ktakakise@city.saga.lg.jp

U R L : <http://www.tsunasaga.jp/takakise/kominkan.html>

ウェンズ午後の教室

日 時 : 3 月 1 日 (水) 15:30~16:30

内 容 : お菓子づくり (仮) 対 象 : 4 年生以上

※ 後日、高木瀬小学校を通じてチラシを配布します。
詳しくは、そちらをご覧ください。

自治公民館人権研修(辻)

テーマ：くらしの中の人権 11/10 (木)
講師：佐賀市社会福祉指導員 西村 正元 氏

辻自治会の定例高齢者サロンの一環として開催、約 40 名の参加をいただきました。

いくつかの事例を挙げて解説していただきましたが、例えば、高齢者・障がい者・外国人・インターネット・東日本大震災に起因する人権侵害等々、意外と身近なところで、人権侵害が発生していることに気づかされました。

グローバル化が進んだ現代にあっては、一人ひとりの個性や違いを尊重し、様々な文化、多様性を認め合っていくことが求められます。



自治公民館人権研修(上高木)

テーマ：笑って健康 11/10 (木)
講師：落語家 落楽亭 粋夢 氏

今回は、「地域住民が一同に会して学ぶことに意義がある」として、長生会、高齢者サロン、公民館合同で開催、約 60 名の参加をいただきました。

テーマは「笑って健康」。日本人の平均寿命は、およそ男性 81 歳、女性 87 歳ですが (2015 年現在)、長寿とともに健康でもありたいもの。この日は高木瀬校区在住の落楽亭 粋夢さんが公演し、漫談、小話、古典落語で爆笑を提供しました。

『一笑一若』、『少憤多笑』、『笑う門には福来る』ということばがあるように、笑って長寿社会を元気に暮らしましょう。」というメッセージをいただきました。



自治公民館講座(平尾)

テーマ：高齢者の健康管理とほけ防止
講師：佐賀市役所高齢福祉課 石丸 典子 氏

参加者全員が真剣に講師の話に聞き入り、他人事ではなく自分のこととして受け止めていました。

自宅でも出来る下半身強化の体操 (1 日 10 分程度の軽い体操) を講師に教わり、参加者全員で行いました。

今回の参加者は 32 名でしたが、高齢者同士が安心して暮らすために、必要なことだと感じました。このような機会を、もっと増やしたいですね。

文責：平尾自治公民館長

※ 12/20 (火)、平尾公民館で開催。



寄人自治会の取り組み

寄人自治会は、地区内にある重要な史跡の保存・継承を図るため、次のような啓発活動に取り組んでいます。

- ◇ 寄人の歴史遺産として自治会で指定 (現在 4 件)
「寄人天満宮」「有益さんと築山」
「いぼ地蔵さん」「大神宮さん」
- ◇ 案内標識及び解説看板の設置と啓発活動

この史跡を地元の人に知ってもらおうと、年末に自治会で行われた「三世代交流事業」(子どもと親、その親の世代で実施) で、史跡に詳しい地元の方に案内してもらいながら、皆でまちあるきをしました。

皆さんもぜひ足を運び、ご覧になってみて下さい。

文責：寄人自治会

寄人天満宮



大神宮さん



生涯学習セミナー

第 7 回：「声という楽器」 12/20 (火)
～子どもも大人もみんなで楽しく音楽しよう～
出演：佐賀新聞文化センター 講師
佐賀県民オペラ協会 井上 明子 氏

今回は、高木瀬小学校 5 年生 140 名を迎えて行い、四季をテーマに童謡や唱歌 9 曲を 70 名の大人と一緒に歌いました。子どもと大人と一緒に歌う機会はありませんが、圧巻のハーモニーとなり、楽しい体験となりました。

講師の井上さんは、「松島音頭」、「この道」の迫力ある独唱を披露され、「皆さんの声は『楽器』です。大切に使うんだという気持ちを持って歌ってください。」とメッセージを送られました。また、ピアノ伴奏の濱手美貴子さんは高木瀬小学校出身で、全員で歌った高木瀬小学校校歌に感激される場面もありました。



消防・避難訓練

公民館では年2回、施設利用者を対象にした消防・避難訓練を実施しています。

今回は、公民館で活動している高木瀬あいあいサークル（子育てサークル）の親子24名に参加していただき、消火器を使った模擬訓練などを行いました。



※ 11/24（木）実施

赤ちゃんサロン あいあいサークル 合同クリスマス会

この日は、高木瀬公民館で活動している2つの子育てサークルによる、合同クリスマス会。

毎年繰り上げられる光景ですが、子ども達の性格の違いが顕著になるのが、サンタからプレゼントを受け取る時。

個性豊かな子ども達を前に、サンタも戸惑い気味でした。



※ 12/21（水）開催

冬休み子ども学級

内容：「あそびの達人 このゆびとまれ！」

12/26（月）

講師：公民館支援隊／佐賀市レクリエーション協会

冬休み序盤のこの日、ニュースポーツ体験を中心としたレクリエーション大会を実施しました。

ニュースポーツは、「遊びが運動になる、運動が遊びになる」が合言葉で、頭と身体の両方を使った運動になっています。

この日は、いごてだま（左下の写真）とドッジビー（右下の写真）にチャレンジしました。子どもから高齢者まで、幅広い年代の方に楽しめるようになっているので、地域行事等に取り入れてみてはいかがでしょうか？



さが学講座

第7回：「政治の今を読む ～総括 2016～」 12/22（木）

講師：元NHK佐賀放送局長

政治部記者 矢ヶ部 正文 氏

赤穂浪士の討ち入り等、国内外の師走の話題に触れられ、米国大統領選の「大番狂わせ」の理由や背景を話されました。また、大量の死に票を生む小選挙区制の問題点、衆議院の1月解散は無いとの予想、野党のまとまりの無さ、思惑がすれ違ったプーチン大統領との「北方領土交渉」、「協働経済活動」で進展はあるのか等、我々が知りえない政治の裏の世界を話されました。

特に1956年に批准された日ソ共同宣言を踏まえ、2島返還はあっても4島は困難との話でした。



健康アップ体操（後期）

第1・2回：「不苦老（ふくろう）体操」 12/14・1/11（水）

講師：フィットネスヘルススタジオ代表 小木 三幸 氏

「苦」（痛み）を軽くして「老」いない体操を体験しています。体の不安について参加者から事前にアンケートを取り、その改善や予防法を中心に指導を受けています。参加者のお悩みの1位はひざ痛。続いて認知症の不安、高血圧、足のふらつき、腰痛という結果でした。

「この講座をきっかけに体を動かすことが楽しくなりました。」という嬉しい声もあります。2/8（水）が最終回です。日常生活の中でできる体操や健康のコツが学べます。あなたも体験してみませんか。



しめ縄づくりと豚汁の会

12/25 (日)、高木瀬小学校グラウンドで「しめ縄づくりと豚汁の会」が開催されました。

今年は、長瀬在住の方からわらをご提供いただき、高齢者の指導のもと、出来上がったしめ縄にみんな大満足！ また、おいしい豚汁に身も心も温まり、暮れの忙しい中、楽しい一日となりました。

天気に恵まれ、昨年より多数の方にご参加いただきました。地域の行事として、すっかり定着した感があります。ご協力いただいた地域の団体の皆様、ありがとうございました。

(文責：校区社会福祉協議会)



新春三社詣り

1/3 (火) に、毎年恒例の新春三社詣りがありました。社会体育の子ども達と保護者の方を中心に、200 人程集まりました。

霧が濃く、空模様は思わしくありませんでしたが、小学校を出発し、長瀬天満宮 → 平尾天満神社 → 高木八幡宮を参拝しました。

また、高木八幡宮では、社会体育競技の必勝祈願をしていただきました。

(文責：高木瀬町体育協会)



佐賀市立図書館高木瀬分室より 2月の新刊情報



82 歳。明日は今日より幸せ 金 美齢／著 幻冬舎	三鬼 三島屋変調百物語四之続 宮部 みゆき／著 日本経済新聞出版社	かいつつゾロリの王子さまになるほうほう 原 ゆたか／著 ポプラ社	すなばばば 鈴木 のりたけ／著 PHP 研究所

2月

行事予定&図書室カレンダー

図書室開室時間：☆：午前 10 時から午後 5 時まで(水～土曜日)

★：午後 0 時から午後 5 時まで(火曜日)

佐賀市立図書館高木瀬分室 TEL:31-3507

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
			1 ☆ ウエズ午後の教室 小 PTA	2 ☆ 民児協	3 ☆ 乳幼児・親子ひろば	4 ☆
5	6 ボランティア 子ども会	7 ★ 市県民税申告受付	8 ☆ 健康アップ体操 身障会 愛する会	9 ☆ あいあいサークル	10 ☆ 自治会長会	11 建国記念の日
12	13 民児協	14 ★ ボランティア	15 ☆ 赤ちゃんサロン 長生会	16 ☆	17 ☆	18 ☆ 社協
19 休館日	20 子ども会	21 ★ まち協(高齢者)	22 ☆ 自治公民館長会 体育協会	23 あいあいサークル	24 ☆ 男性料理教室	25 ☆ 長生会
26	27	28 ★ 長生会				