

### 元気はつらつ生涯学習情報誌

# 高水瀬

### ~ 公 民 館 だ よ り ~

発行: 佐賀市立高木瀬公民館

〒849-0922 佐賀市高木瀬東5丁目1番12号 TEL/FAX:0952-31-3400

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

自治公民館講座(寄人)

1/10 (火)、平成 28 年 7 月に発足し

た「高木瀬まちづくり協議会」の地区

住民への周知を図るため、設立までの

経緯、全体計画、規約、今後の活動方

質疑応答を行い、課題と解決案など

について話し合った。最後に、町民に

よる支え合いの大切さ、住みよい高木

瀬づくりへの協調を共通認識とした。

針などの説明があった。

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

### 校区対抗駅伝大会

1/22 (日)、東与賀町の干潟よか公園一帯で、新春恒例の駅伝大会が開催されました (29 チーム参加)。

高木瀬校区は 2 チームがエントリーし、A チームが 8 位でゴール。昨年度(13 位)から 5 つ順位を上げる、好成績を収めました。

また、6 区 (5.1 km) の川副智洋選手が、見事な走りで区間賞を獲得しました (16 分 35 秒)。

選手並びに関係者の皆様、大変おつかれさまでした。



### ウエンズ午後の教室

第 5回: 「ビーズ粘土で作る 2/1(水) ゆらゆら動くピコピコ人形!」

講 師:ものづくり名人 牟田 常文 氏

児童を対象にしたこの講座では、ビーズ粘土はすっかりおなじみの教材になりました。扱いにちょっとしたコッが必要ですが、子どもたちは手馴れたもの。先生の説明を聞いたあとは、自分の創作の世界に没頭し、大人ではとても思いつかない発想豊かなキャラクターが次々に生まれていました。

一緒に参加したお母さんも、「つい夢中になりますね。」と楽しそうに作っていました。保護者の方も遠慮なく参加して、子どもたちと楽しさを共有してくださいね。



# 長生会だより

人口

女

大和 <del>◀</del> 久保田 諸富

東与智

2017

高 木 瀬 校 区 の 人 口 (平成29年1月末現在)

世帯数 6,013 世帯

13.976 人

6,526 人

7,450 人

2/7 (火) ~8 (水)、長生会・新春初参りに27名が参加、旅館の迎えの車で出発、途中道の駅「伊都彩々」で休憩、出発したばかりなのに皆さん買い物に夢中、先が思いやられました。そして初潮旅館に到着、館内で大衆演劇の鑑賞。

いよいよ夕食は、お楽しみの宴会・カラオケ・フラダンス・ビンゴゲーム等々盛り沢山、最後に北国の春を輪になって踊り絆を深めました。

翌日は唐津神社に初参りだったのに、早々と神社を後にして呼子の朝市へ。

今年は天気に恵まれた旅行で皆さん 無事に帰って参りました。

文責:長生会



### パソコン教室

第 2 回:「ネットで楽しく遊ぶ!」

1/23 (月) ~27 (金)

文責: 寄人自治会

講 師: NPO 法人 シニアネット佐賀

今回は、デジタルカメラで撮影した 写真を用いて、オリジナル・アルバム 作りにチャレンジしました。

パソコンに画像データとして取り込んでしまえば、色合いの調整、装飾の 追加、形の変更等々、簡単に加工する ことができます。

現代は簡単に撮影できる環境にある ため、どうしても撮りためる傾向にあ ります。写真の整理(パソコンのデー タ整理)を兼ねて、定期的にアルバム 作りをしてみてはいかがでしょうか?



### 健康アップ体操(後期)

**第 3 回: 「不苦老体操」** 2/8 (水)

講師:フィットネスヘルススタジオ代表 小木 三去

小木 三幸 氏

参加者のお悩みに応える形で 3 回に 亘り行いました。膝痛、腰痛、首・肩の 痛みを改善する方法や、若さを保つ心の 持ち方などについて学びました。

最後に、「健康でいるためにやっていきたい事」というテーマで、参加者の皆さんに思いを書いていただきました。「薬に頼らない」、「寝る前の足回し」、「いつも笑顔」、「クョクョ考えない」、「楽しい音楽を聴く」、「皆から元気をもらう」などが出て、皆さんで元気を分かち合いました。





# H29年度 公民館主催講座 受講者募集!



# さが学講座

佐賀に関する歴史や文化、課題等を学び、郷土 への関心と愛着を深めましょう。

日 程		タイトル	講師					
1	5/24(水)	相撲界の裏表	元十両 ※ 佐賀県出身 (初代) 金剛 巌 関	中島	敏彦	氏		
2	6/28(水)	縄文の奇跡! 東名遺跡	佐賀市社会教育部 文 化 振 興 課	西田	巌	氏		
<ul><li>3</li><li>4</li></ul>	7/26(水) 8/30(水)	葉隠とは何か? 葉隠が今、私たちに問いかけること	葉 隠 研 究 会 理 事 (株)ジェピック 代表取締役	石丸	純子	氏		

- ※ 平成28年度の会員の方も、新たにお申し込みいただく必要がありますので、ご注意下さい。
- ※ 右ページ下段の「講座のお申し込み方法」をよくご覧の上、お申し込み下さい。
- ※ 定員50名。

# 生涯学習セミナー

日常生活を心豊かに過ごしていただくための、 楽しい教養講座です。

	日 程	タイトル	講師					
1	5/16 (火)	高齢者の交通安全 ~ドライブシミュレーターを体験してみましょう~	佐賀県警					
2	6月で調整中	健康情報の裏を読む	西九州大学 健康栄養学部 教授	安田 みどり 氏				
3	7/18 (火)	正しいラジオ体操を学ぼう	佐賀県ラジオ体操連盟 会長 佐賀女子短期大学 名誉教授	石﨑 康隆 氏				
4	9/19 (火)	笑いヨガ ~笑って健康になりましょう~	佐賀笑いヨガクラブ					
(5)	10/17 (火)	大隈重信の実像に迫る!(仮題)	大隈記念館 館長	江口 直明 氏				
6	11/21 (火)	日帰りバスツアー(有料)	大隈記念館	ほか				
7	12/19 (火)	正月の寄せ植え(有料)	佐賀市緑のカウンセラー	中川 達也 氏				
8	1/16 (火)	内 容 は	お 楽 し み !					

- ※ <u>H28 年度の会員の方は自動的に継続します</u>ので、申し込む必要はありません。ただし、H28 年度に 1 度も出席 されなかった場合は、H29 年度の登録を取り消します。
- ※ 日帰りバスツアーは、それ以前の講座を1回以上受講している方が対象です。
- ※ 新規にお申し込みの場合は、右ページ下段の「講座のお申し込み方法」をご覧下さい。
- ※ 定員なし(一部の講座を除く)。

#### キリトリ

: :			平成 29 年度 高木瀬公民館主催講座 申込書		!
	希望講座に ☑をつける	口さが学講座 口大人塾	口生涯学習セミナー 口健康アップ体操(前期)	口健康アップ体操(中期) 口健康アップ体操(後期)	
1	住 所	Ŧ	佐賀市		
:	氏名(フリガナ)				
:	電話番号				

# 大人塾

政治・経済・時事問題などを中心に、大人としての教養を深めましょう。

日 程	タイトル	講師		
① 10月で調整中	非常識にも理由(わけ)がある!	西九州大学 社会福祉学科 教授	井本 浩之 5	夭
② 11月で調整中	時事問題について新聞記事を 基に考えよう(NIE 教育体験)	西九州大学 子ども学科 准教授	松井 克行 5	£
③ 12/27 (水)	75 歳以上高齢者問題を考える	佐賀新聞社 論説委員長	横尾 章 5	£
④ 1/24(水)	政治の今を読む 〜総括 2017〜	元 NHK 佐賀放送局長・政治部記者	矢ヶ部 正文 日	夭

- ※ 新規開設講座です。
- ※ 下記の「講座のお申し込み方法」をよくご覧の上、お申し込み下さい。
- ※ 定員50名。

# 健康アップ体操

健康維持を目指すための体操講座です。 理論と実践の両方を、楽しく学ぶことができます。

	日 程	タイトル	講師			
前期	① 5/10 (水)	毎日わずか 12 分でできる	西九州大学 溝田 勝済			
期	② 6/14 (水)	フィットネス運動(仮題)	リハビリテーション学科	溝田 勝彦 氏		
中	① 11/8 (水)	元気に歩こう!	フィットネスヘルススタジオ	小木 三幸 氏		
中期	② 12/13 (水)	自分の体のゆがみを知り、正しい歩き方を学びます。	代表			
後期	① 1/10 (水)	「気功」を体験してみよう!	佐賀市気功クラブ 高木瀬支部			
期	② 2/7 (水)	「刈り」で呼吸してかみり:				

- ※ 平成28年度の会員の方も、新たにお申し込みいただく必要がありますので、ご注意下さい。
- ※ 下記の「講座のお申し込み方法」をよくご覧の上、お申し込み下さい。
- ※ 定員 各30名。

#### 【開催場所・開催時刻等】※ 基本的に、4 つの講座共通です。

- ★ 場 所:高木瀬公民館 集会室
- ★ 時 刻:10:00~11:30
- ★ 参加費:無料(一部の講座を除く)
- ★ 講座の内容や開催日時は、都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。

#### 【講座のお申し込み方法】

- ★ 左ページ下段の<u>「平成 29 年度 高木瀬公民館主催講座 申込書」</u>に必要事項を記入の上、切り離して高木瀬公民館 事務室に提出 (平日 8:30~17:15)、もしくは郵送して下さい。
- ★ 申込者多数の場合は抽選。結果は、郵送にて通知します。
- ★ どなたでも応募できますが、高木瀬校区の方を優先します。
- ★ 申込期限は、4月7日(金)(当日消印有効)。
- ★ ご不明な点は、高木瀬公民館までお問合せ下さい(Ta: 31-3400)。



#### 佐賀市立図書館高木瀬分室より 3月の新刊情報

おばけのアッチ お し ろ の ケ ー キ 角野 栄子/著 ポプラ社
aliano Type So 20 7-4
だるまちゃんとにおうちゃん 加古 里子/著 福音館書店
だるまちゃんとにおうちゃん
awin =

※ この他にも新着本がありますので、是非ご来館下さい。

### 新「坪の上公民館」落成

約60年ぶりの建て替えと なり、1/29(日)に落成式が 行われました。

場所は、旧公民館の斜め前 (南東側)です。



#### ·緒に考えてみませんか? [地域課題解決講座]

# 齢者が安心して暮らせるまちづくり



高齢になったとき、あなたは住み慣れ たこの場所で、安心して暮らせるでしょ うか?そのために今、私たちに必要なこ と・できることは何でしょうか?

	日時	テーマ
第一回	<u>3月25日(土)</u> 10:00∼12:00	なぜ今、住民による見守りが 必要なのか。(身近ではどんな 出来事があっているのか?)
第二回	4月22日(土) 10:00~12:00	高齢者を支える住民の取り組 みにはどんな事例があるのか。
第三回	<u>5月27日(土)</u> 10:00∼12:00	私たちに必要なこと、できる ことは何か?

- ◆ 場所:高木瀬公民館 集会室
- 対象:高木瀬校区にお住まいの方(100名程度)
- ◆ 参加ご希望の方は、3/17(金)までに高木瀬公民館へ お申し込みください(TEL·FAX: 0952-31-3400。平

 $日8:30\sim17:00$ )。お気軽にどうぞ!

主催: 高木瀬まちづくり協議会高齢者見守り部会・高木瀬公民 館・高木瀬校区連携協議会



### 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

							以目的回个		EL.31-0		
□ Sun	月 Mon	火	Tue	水水	Ved	木	Thu	金	Fri	土	Sat
				1	☆	2	☆	3	☆	4	☆
				ウエンズ午後	の教室	まち協(名	设員会)	乳幼児・親	!子ひろば	体協	
				社協							
5	6	7	*	8	$\Rightarrow$	9	☆	10	☆	11	☆
休館日	ボランティア			連協·身障会		あいあい	サークル	シルバーバ	パス販売		
	子ども会			桜マラソン説 自治会		さが学講	座特別編	(9:00~12	2:00)		
12	13	14	*	15	☆	16	☆	17	☆	18	☆
	民児協			赤ちゃんサロ	ン			自治会長	숝	体協(総	会)
				まち協(子ど	ŧ)					社協	
				🌉 自治公民	民館長会						
19	20	21	*	22	☆	23	☆	24	☆	25	☆
さが桜マラソン				子ども会		あいあい	サークル	長生会		地域課題	<b>顧解決講座</b>
								小·中学校	春休み		
				🌺 民児協	ı			(3/25~4/	(5 まで)		
26	27	28	*	29	☆	30		31	☆		
	長生会							ボランティ	ア		
	子ども会(総会)										