



元気はつらつ生涯学習情報誌

# 高木瀬

～ 公民館だより ～

2020  
令和2年  
12  
月号



高木瀬校区の人口  
(令和2年10月末現在)  
人口 14,008人  
男 6,574人  
女 7,434人  
世帯数 6,267世帯

## 高齢者スポーツ大会 参加者募集!

日時：1月16日(土) 8:00 集合(予備日：1/23)

場所：高木瀬小学校 グラウンド

主催：高木瀬校区長生会連合会

実施種目：グラウンドゴルフ

対象者：高木瀬校区在住で60歳以上の方

申込締切：12月23日(水)

申込方法：右記、長生会単位クラブの会長まで。

保険加入の際に必要なですので、年齢もお伝え下さい。



長瀬・坪の上在住の方・・・宮原 尚生 (TEL：31-0481)

平尾・小里在住の方・・・光石 勝敏 (TEL：31-2962)

城北団地在住の方・・・宮地 清次郎  
(TEL：090-3192-0184)

寄人・上瀬・仲田代在住の方・・・木下 治紀 (TEL：31-0752)

辻 在住の方・・・尾畑 勝利 (TEL：30-8088)

東高木・日の出在住の方・・・上野 正博 (TEL：30-3559)

上高木 在住の方・・・前田 佳規 (TEL：31-0953)

下高木・川原屋敷在住の方・・・富永 房代 (TEL：30-1956)

※ 用具は、主催者側で出来る限り準備しますので、用具をお持ちでない方でもお気軽にご参加下さい。参加費無料!

## 新春三社詣り

日時：1月3日(日) 9:00 集合・出発(少雨決行)

集合場所：高木瀬小学校運動場(体育館付近)

行程：高木瀬小学校 → 長瀬天満宮 → 平尾天満神社  
→ 高木八幡宮 → 高木瀬小学校(11:30頃解散)

- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。
- ※ 健康状態が良好で、校区にお住まいの方なら参加可能。受付時に検温を行い、発熱のある方は参加をご辞退願います。
- ※ 活動的な服装で、ご参加下さい。
- ※ 今回、感染症対策として、お神酒等の飲食物の提供はありません。

## 大人塾

第4回：「ゆるゆるな町内会をつくってみた」

日時：1月27日(水) 10:00~11:30

場所：高木瀬公民館 集会室

講師：『どこまでやるか、町内会』著者

紙屋 高雪 氏

定員：30名(応募者多数の場合は抽選)

受付期間：1/6(水)~1/13(水)

- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。
- ※ 感染症対策のため、今までより人数を制限しています。
- ※ 会員の方には、別途ご連絡いたします。会員以外の方は、ご参加いただけませんのでご了承ください。

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

URL : <http://www.tsunasaga.jp/takakise/kominkan.html>

## ほんげんぎょう

日時：1月10日(日) 6:50開会、7:00点火

場所：高木瀬小学校 グラウンド

- ※ 新型コロナウイルス感染症の影響により、変更になる場合があります。
- ※ しめ縄の飾り、針金等は外してお持ちください。

# 子育てサロン等のお知らせ

## ◎乳幼児・親子ひろば

概要：月1回、親子で自由に過ごせます。  
開催日：12/4（金）、1/7（木）10：00～12：00  
※1月は、開催の曜日が異なります。

場所：高木瀬公民館 和室  
対象者：乳幼児と保護者



## ◎赤ちゃんサロン・あいあいサークル 合同クリスマス会

開催日：12/16（水）10：30～12：00  
場所：高木瀬公民館 集会室  
対象者：0歳からの未就園児と保護者  
※当日は、駐車場が混雑します。公共交通機関の利  
用、相乗り等可能な範囲でご協力ください。

## ◎あいあいサークル

概要：親子同士の交流の場です。  
開催日：12/10（木）10：30～13：00  
場所：高木瀬公民館 集会室  
対象者：1歳前後からの未就園児と保護者



【問い合わせ】高木瀬公民館 TEL31-3400

# 生涯学習セミナー

第1回：「季節の寄せ植え」 10/20（火）

講師：ガーデニングコーディネーター 金子順子氏

高木瀬初登場となる金子先生は、英国王立園芸協会日本支部会員、日本ハンギングバスケット協会認定ハンギングマスター等など、複数のライセンスをお持ちの凄腕の先生です。

寄せ植えは、たくさんある花苗の中から、参加者の好みの花を7種類選んでもらいました。花の種類によっては、安易に根に触れるとすぐに枯れてしまう場合があるので、注意が必要とのこと。

主役となる花を目立たせるために高低差をつけたり、同系色でまとめつつ色の濃淡をつけるといった具合に、様々な技法を駆使し、十人十色の作品ができあがっていました。



# 大人塾

第1回：「明治時代、肥前町でコレラと 10/28（水）  
戦った警察官 増田敬太郎物語」

講師：元保健所勤務・臨床検査技師 平石久仁博氏

当時の日本では保健所というものが存在せず、警察が衛生行政を担っていたそうです。そのような背景があり、警察官の増田巡査が防疫業務に従事したのです。

配布資料に、明治15年（1882年）制定の「伝染病予防法」が一部抜粋で記載されていましたが、今から約140年前に作られたものにも関わらず、所謂「三密」の回避、ソーシャルディスタンスの確保、消毒の徹底などを意味する文言が並んでいました。

つまり、感染症の拡大を防ぐためのノウハウは、明治時代の中頃には確立されていたと言えるでしょう。そう考えると、2020年現在のこの状況は、人類の驕り・慢心が招いた結果なのかもしれません。



# 健康アップ体操

第2回：「心と体が喜ぶ 11/4（水）  
～スッキリいきいきヨガ～」

講師：フィットネスインストラクター 森田あや氏

前回もそうでしたが、森田先生は、とにかく「脱力」することを強調されます。それこそ、一つの動作をするたびに、脱力することを説かれます。

左下の写真では上半身を前に倒していますが、この時も体を倒すというよりも、「脱力して体の重みで自然に倒れる」というイメージです。

また、右下の写真では、左後方に視線を向け、首と脇腹をねじっています。この「ねじる」という動作は、意識してやらないと徐々に衰えていくそうです（可動範囲が狭まっていく）。

自転車の運転等にも影響するので（後方確認時）、「ねじる」動作は大事ですね。



# “小掃除”のススメ ～整理収納指南～

## 最終回(全4回)

4回シリーズでお届けしてきた連載も、今回で最後です。“小掃除”を毎日の習慣にすることで、「忙しくない」年末をお過ごしください。

文責：整理収納アドバイザー 山本 浩幸

### きれいな状態を保つには？

- ◇ 家族の理解と協力が不可欠。
- ◇ モノの指定席を決める際には、家族の視点も取り入れてみよう。
- ◇ 妻（母親）だけが、モノの場所を把握しているという状況から脱しよう！



### 「楽がしたい」という考え方を肯定する。

- ◇ 「楽をされていて、苦労し続ける」のと、「努力して、未来に楽をすること」は、似て非なるものである。
- ◇ 未来に楽ができるような仕組みを、努力して作り上げよう！
- ◇ 「楽がしたい」という気持ちが、斬新な収納アイデアを生むかも？



### さらば！大掃除

- ◇ 「年末にやるもの」という固定観念を捨てよう。
- ◇ 1日（1回）15分の「小掃除」を習慣にしよう！
- ◇ 3日坊主でも問題なし。また再開すればOK。
- ◇ 完璧を求めない。ゆるやかなルール設定の方が、長続きしやすい。



## 認知症ってなあに？

高木瀬まちづくり協議会高齢者見守り部会では、小学4年生を対象に、10/27（火）総合的な学習の一環として「認知症ってなあに？」という講座を高木瀬小学校にて開催しました。講師は、おたっしや本舗に依頼しました。

スライドを使ったやさしくゆっくりとした説明で、おばあちゃんと孫の認知症劇もあり、4年生にもわかりやすい内容でした。

子ども達からは、「中身を詳しく知った。助けてあげたい」、「少しは知っていたけど、もっとわかって接し方がわかった」との声が聞かれました。

文責：まち協高齢者見守り部会 武廣



## 上高木敬老会

秋晴れの好天下、10/25（日）に「上高木敬老会」（上高木自治会主催）が、135名の出席を頂き、上高木公民館にて開催されました。

今年はコロナ禍のため、三密予防として従来の全員集合する形式でなく、4組に分散して参加する方法を採りました。例年好評な抽選会も行い、一等賞には大きな歓声が沸き、全員に景品が渡るので毎回楽しみにされています。

イベント・会合の中止が相次ぐ中、久しぶりに友人・仲間と再会されたので、歓談の輪が出来喜びの笑顔に溢れ、無事盛会裡に終了しました

文責：上高木 相良



## 下高木ふれあいカフェ

秋も深まり、心地良い日和の中、第2回目のふれあいカフェを10/29（木）午前10時から下高木公民館にて開催しました。参加料100円！

思い思いの時間帯に参加された皆さん。今回は、人参とレーズンのレモマヨ漬けに挑戦されました。

大きめのさがきにした人参とレーズンを袋に入れて、調味料と混ぜ合わせてモミモミするだけ。2～3日で味も馴染んで美味しくなります。

参加された皆さんとの楽しいふれあいのひと時、ありがとうございました。

文責：下高木食改善 久富





## おすすめ本のご紹介 年末年始編

今回は、クリスマスやお正月向けの料理やお菓子に関する本を集めました。

高木瀬分室に無い場合は、取り寄せもできます。

<p><b>家族じまい</b> 桜木 紫乃／著 集英社</p> 	<p><b>心とからだの解毒地図</b> Matty／著 学研プラス</p> 
<p><b>あるものだけで作れる平日ごはん</b> 市瀬 悦子／著 主婦の友社</p> 	<p><b>小学1・2年生で習うのに 大人も読めない漢字</b> 構 俊一／著 幻冬舎</p> 
<p><b>怪奇漢方桃印</b> 廣嶋 玲子／作 田中 相／絵 講談社</p> 	<p><b>ことばたんてい テンテン・マールをおえ</b> 平田 昌広／作 平田 景／絵 新日本出版社</p> 

### ケーキ作りのアレンジテクニック

熊谷 裕子／著 旭屋出版



### おせちと一緒に作りたい お正月のもてなし料理

上島 亜紀／著 成美堂出版



### 1日のできる簡単おせちと、 いつでも役立つおもてなし

小林 まさみ／著 扶桑社



※ この他にも新着本がありますので、是非ご来館下さい。

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)

※12/1～12/3 は、館内整理のためお休みです。

佐賀市立図書館高木瀬分室 TEL:31-3507

# 12月

※新型コロナウイルス感染症対策により、変更になる場合があります。

## 行事予定&図書室カレンダー

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
		1 寄人自治会	2 社協 or 食改 健康アップ体操	3 防災部会 まち協	4小 or 中 PTA 乳幼児・親子ひろば	☆5 ☆ 体協
6 長生会	7 長生会 ボランティア 子ども会	8 川原屋敷自治会 ★	9 民児協 ☆ 出張健康診断 身障会相談会	10 青少協 ☆ あいあい(子育て)	11 子ども会 ☆ 民児協 自治会長会	12 ☆
13	14自治会長会 ボランティア	15東高木自治会 ★ 生涯学習セミナー	16交通安全協会 ☆ 赤ちゃん・あいあい 合同クリスマス会 食改善	17 体協 ☆	18少年育成委員 ☆	19 まち協 ☆ 社協
20 休館日	21上高木自治会	22 愛する会 ★	23ボランティア ☆ 大人塾	24下高木自治会 ☆ 長生会	25 辻自治会 ☆	26 ☆ 長生会
27	28自治公民館長会 冬休み子ども学級 子ども会	29 休館日(1/3 まで)	30	31		