



元気はつらつ地域情報誌

高木瀬

～ 公民館だより ～

2022

令和4年

11

月号



高木瀬校区の人口
(令和4年9月末現在)
人口 14,052人
男 6,568人
女 7,484人
世帯数 6,386世帯

公民館主催・共催講座のご案内

※新型コロナウイルス感染症等により中止、変更となる場合があります。

【問い合わせ】

高木瀬公民館 ☎ 31-3400 まで
(平日 8:30～17:15)

大人塾

第6回:「佐賀の往還」

往還とは、道路・街道のことです。県内に古くからある街道や高木瀬内にあった街道について説明していただきます。

日時: 12月14日(水) 10:00～11:30

場所: 高木瀬公民館 集会室

講師: 馬場 良平氏(塚崎・唐津往還を歩く会)

参加費: 無料

※ 年間会員登録講座。定員に達したため、新規参加申し込みは受け付けておりません。

生涯学習セミナー

第7回:「知って得する酢の話」

長い時間と手間をかけて商品づくりをされているサガ・ビネガー5代目社長から『酢』のヒミツを教えてください。

日時: 12月20日(火) 10:00～11:30

場所: 高木瀬公民館 集会室

講師: 右近 雅道氏(有限会社 サガ・ビネガー社長)

参加費: 無料

※ 年間会員登録講座。定員に達したため、新規参加申し込みは受け付けておりません。



参加者
募集

お屠蘇作り

お正月に無病長寿を願って飲まれる「お屠蘇」の歴史と意味、召し上がり方(飲む順番)、季節の養生法などを学びます。お屠蘇作りの体験、お茶の試飲などもあります。

日時: 12月9日(金) 10:00～11:30

場所: 高木瀬公民館 集会室

講師: 漢方みず堂 薬剤師

定員: 35名(先着順)

参加費: 300円

持参品: 筆記用具

受付方法: 11/15(火)～11/30(水)の期間、先着順で
窓口または電話で受け付けます。

(受付時間: 平日の8:30～17:00)



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

地域の情報WEBサイト
「つながる高木瀬」



公民館予約
システム



ご自宅から
公民館利用
予約ができます

大人塾

第3回「生誕200年 枝吉神陽」 9/14(水)
講師：佐賀城本丸歴史館学芸員 野下 俊樹 氏

枝吉の門下から明治政府で活躍した多くの人材が輩出されました。(江藤新平、大隈重信、副島種臣(実弟) 島義勇(従兄弟)、大木喬任など) そのため神陽は「佐賀の吉田松陰」とも呼ばれています。

実弟の副島種臣は若い時「他人から何て思われるか?」と気にしていた時期に、枝吉に「そんな考えで学問していればやめてしまえ!」と酷く叱られたことは、生涯を通じて一番恐ろしかったと思ひ出話をしたそうです。



生涯学習セミナー

第4回「SAGA 2024 国スポ・全障スポ」 9/20(火)
新しい大会へ。すべての人にスポーツのチカラを」
講師：佐賀県 SAGA2024 企画広報チーム

“国体”から“スポーツ大会”に名称が変わる最初の大会「SAGA2024 大会」について分かりやすく説明してもらいました。

後半は、障害者スポーツ大会の正式競技「ボッチャ」を楽しみながら体験しました。

現在、2年後の本番に向け、メイン会場「SAGA サンライズパーク」整備や「2024 個のアイデア募集プロジェクト」などが進められています。「する・観る・支える」新しい大会に、今からワクワクします。



何を入れるか楽しみ! クラフトテープの「かご」完成

講師に中谷睦子様をお招きし、「クラフトテープのかごづくり(全3回)」を開催しました。

“初めての方でも3回で完成”を目指し、作業スタート。底の部分から作りはじめ、途中で分からなくなることもありましたが、全員完成しました。作品は、文化祭でお披露目予定です。

先生が作られた様々な作品を見て「こんなのも作れるんだ!」「次はこれを作りたい」と、次の開催を要望する声が寄せられました。



みんながつかう町の施設

公民館って どんどころ?

9/20~9/22、高木瀬小の2年生が、地域の施設学習のため、公民館と図書分室の見学に来てくれました。

まず、多々良館長から公民館の説明をし、図書分室の司書さんから佐賀市の図書館について説明してもらいました。

館内見学の後は、児童からの質問タイム。

「公民館ではどんなことをしていますか?」「働いている人は何人ですか?」「本は何冊あるの?」など、次々に質問が寄せられました。

これを機に、公民館を身近に感じ、利用してもらえたら嬉しいです。



3年ぶりに開催 高木瀬町スポーツまつり

10月9日(日)9時から高木瀬小学校グラウンド及び体育館において3年ぶりとなる『スポーツまつり』(令和元年度までは「町民体育まつり」)が開催されました。今回は自治会対抗のリレーなどはなく、すべて個人参加の形での実施でした。

参加人数は約200人強。子どもの参加が目立ち、大変喜んでいました。曇り空で暑くもなく、ちょうどよいお天気でした。



競技内容は、グラウンドでのグラウンドゴルフやゲートボール、サッカーPK等6種目のスポーツコンテストと、体育館での柔軟性や敏捷性、脚力などの体力診断でした。

競技もいいですがレクリエーションもいいですね。皆さんいい汗をかいておられた様子でした。参加された皆さん、役員さん、お疲れさまでした。

佐賀市表彰

高木瀬校区から1団体/2名受賞

9月30日(金)午後から、「令和4年度佐賀市表彰式」がエスプラッツで行われました。

市政功労表彰の福祉分野で蛭名サト子様、地域活動分野で富永房代様、善行分野ではボランティア高木瀬様でした。

蛭名様は、永年にわたる民生児童員として住民の福祉向上に貢献していただきました。富永様は、永年にわたる街頭見守りを通して子どもの健全育成に尽力されました。また、ボランティア高木瀬様は、永年にわたり高齢者福祉の向上に尽力いただきました。

皆様、本当にお疲れさまでした。これからも地域のために力をお貸しください。



蛭名様はご都合により欠席のため、写真がございません。

認知症の人やその家族・支援者の交流会(ご案内)

まちづくり協議会高齢者見守り部会では、認知症になっても安心して暮らせる地域を目指して、昨年度から各自治会・各種団体に「認知症サポーター養成講座」の開催を依頼し、認知症への理解を進めてまいりました。3年後(2025年)には高齢者の5人に一人が認知症になると言われています。更に一歩取り組みを進めて、認知症に不安を感じている人、認知症の人を支えている家族・地域の支援者を対象に交流会を開催することとしました。地域の皆さま、どうかお気軽にご参加ください。

日時 12月10日(土)10時~12時
場所 高木瀬公民館集会室

食改善 だより

定例研修会(生涯骨太クッキング)
9/21(水) 高木瀬公民館調理室にて

タンパク質は、体の筋肉、臓器、肌、髪、爪、免疫物質等、体の15~20%を占めています。たんぱく質の不足は、免疫力の低下、筋力の低下を招きます。肉や魚はもちろん、牛乳、乳製品、卵、大豆製品をしっかり摂って、元気な身体を作りましょう。

野菜量が多く、全体の食塩相当量1.8g(塩は不使用でも)たんぱく質、カルシウムをしっかりとしたヘルシーで美味しい料理でした。(文責:食改善 久富)

【今回のメニュー】

麦ごはん
鯖缶トマトパスタ
ブロッコリーの粉チーズサラダ
アサリのミルクスープ



長生会だより

10月8日(土)、高木瀬小学校グラウンドにて、校区老連ペタンク大会を開催しました。朝7時より役員でグラウンドの整地を行い、3コートを設けました。当日は市老連のペタン大会出場チームの選出の目的もあり、皆さん大いに実力を発揮していただきました。皆さまお疲れさまでした。

参加者は40名。単位クラブ対抗として、3人1組のチームを作り、参加の多いクラブは2チーム出来たようです。

ペタンクは軽スポーツで体力のない人でも楽しめます。単位クラブの会員交流目的に適したスポーツです。次回は多くの方のご参加を期待いたします。

(文責:長生会 枝吉)

順位	クラブ名
1位	高木1区Aチーム
2位	高木1区Bチーム
3位	高木3区Aチーム
4位	東高木Aチーム

※高木1区長生会の2チームが市老連大会出場予定

校区社協11月・12月行事

男性料理教室

日時:11月26日(土)9:30~13:00

場所:高木瀬公民館 調理室

持参物:エプロン、タオル、筆記用具

メニュー:麦ごはん、韓国風チキン

小松菜の納豆和え

根菜たっぷりの和風スープ

豆乳寒天~黒糖ソース~



講師:校区食生活改善推進協議会

★みそ汁の塩分測定を行いますので必ずみそ汁をご持参ください。

申込先:高木瀬公民館(Tel:31-3400)

締切日:11/21(月) 参加費:300円

しめ縄づくりと豚汁の会

日時:12月25日(日)9:00~11:00

場所:高木瀬ふれあい公園

(旧緑化センター跡地)

※会場にご注意ください。

※12/12(月)申込締切

※詳細は、回覧チラシでご確認ください





セカンドチャンス 篠田節子／著 講談社	痛み・しびれが消える決定版 きくち体操 菊池和子／著 講談社
マンガで読む おうちモンテッソーリ 藤崎達宏／著 主婦の友社	おいしさまみれの 肉のベストおかず 306 主婦の友社／編 主婦の友社
バスが来ましたよ 松本春野／絵 アリス館	予測不能ショートストーリーズ 部活動編 にかいどう青／著 講談社

※ この他にも新着本がありますので、ぜひご来館下さい。

探そう！高木瀬の「よかところ」 自治公民館めぐり

11月20日(日)実施予定

高木瀬小学校のフリー参観デー「せんだん学級」の学年活動として、5・6年生を対象に「自治公民館めぐり」を実施します。

(5年生＝東コース、6年生＝西コース)

子ども達は、グループ毎に保護者の引率で高木瀬校区の自治公民館を歩いてめぐります。地域の方々から自分が住むまちについて、お話を聞かせていただき、自分たちのまち『高木瀬』の歴史やいいところを発見しましょう。



写真は、昨年の様子です

11月 行事予定&図書室カレンダー

※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。

図書室開室時間 ★ 12:00～17:00 まで (火曜日)
★ 10:00～17:00 まで (水～土曜日)
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 防災部会 ★	2 小・中PTA ☆ スマホ教室	3 まち協本部 ☆ 文化の日	4 川原屋敷 ☆ 子育てひろば	5 ☆
6	7 民児協 子ども会 ながら見守り 「子ども見守りたい」出発式	8 青少協 ★ 民児協	9 子ども会 ☆ スマホ教室 身障会相談会	10自治会長会 ☆ あいあい(子育て)	11 東高木 ☆ 文化祭準備 自治会長会	12 ☆ 高木瀬町民文化祭
13 高木瀬町民文化祭	14 交通安全	15 スポ協 ★ 生涯学習セミナー	16少年育成委員 ☆ 赤ちゃんサロン スマホ教室 食改善	17 上高木 ☆	18 愛する会 ☆	19 ☆ 社協
20 休館日 自治公民館めぐり	21 ボランティア ボランティア	22 下高木 ★	23 辻 ☆ 勤労感謝の日	24長瀬・坪の上 ☆ あいあい(子育て) 長生会	25 平尾・小里 ☆	26 ☆ 長生会 男性料理教室
27	28上瀬・仲田代 ボランティア 子ども会	29 寄人 ★ 大人塾	30子ども部会・日の出 ☆ 健康アップ体操			