



元気はつらつ地域情報誌

# 高木瀬

～ 公民館だより ～

2023

令和5年

2

月号

高木瀬校区の人口  
(令和4年12月末現在)

人口	14,166人
男	6,616人
女	7,550人
世帯数	6,436世帯



## 公民館主催・共催講座・地域行事のご案内

※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)

参加者  
募集

## 映画上映会「カンパニユラの夢」



～超高齢化社会とひきこもり(8050問題)～

キャスト：宮地真緒、六角精児、山田ルイ53世、他

- ◆日時：3月8日(水) 10:00～11:30
- ◆場所：高木瀬公民館 集会室
- ◆対象：関心のある方などなたでも
- ◆定員：先着40名
- ◆参加費：無料
- ◆申込方法：来館または電話(31-3400)で申し込んでください。(平日 8:30～17:15)

「8050問題」とは、主に「80代」の高齢の親が「50代」のひきこもりが長期化した子を支えている、超高齢社会における新たな問題のことです。家族や本人の病気、親の介護、離職、経済的困窮、人間関係など、複合的な課題を抱えながらも、親子共倒れの問題が発生するまでSOSの声を上げることが出来ず、社会的孤立を深め、深刻な状況に陥るケースもあります。

## ピアノカの魔術師

佐賀子ども劇場 50周年記念事業

- ◆公演日：2月11日(土)
- ◆開演：午前11時(開場10:30、終演12時)
- ◆会場：高木瀬小学校 体育館
- ◆定員：150名(チケット申し込みの方のみ)

チケットは **無料** です

鑑賞希望の方は下記まで連絡をください(※SMS可)

(連絡先) 090-8764-1288 高木瀬小学校 PTA 顧問 宮崎充宏

共催 佐賀子ども劇場 50周年記念実行委員会、高木瀬小学校 PTA

後援 高木瀬まちづくり協議会、高木瀬自治会、高木瀬社会福祉協議会、高木瀬青少年健全育成協議会、高木瀬子ども会

### ピアノカの魔術師とは？

ピアノカを中心にプロで活動している演奏家。全国で年間220公演を超えるコンサート活動を展開。

五感、全身で音楽を感じることができるコンサートです！初めて見るピアノカの華麗でカッコいい演奏に瞬間に虜になるはず。



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

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6回 「佐賀の往還」 12/14(水)  
 講師：馬場 良平 氏 (塚崎・唐津往還を歩く会)

佐賀県内の往還（道路や街道の事）と高木瀬内の往還について、「塚崎・唐津往還を歩く会」事務局長の馬場良平氏に話していただきました。

古くは古代の五畿七道から近世までの道路網の変遷と、それに伴う佐賀県内の道路の変遷、あわせて江戸時代の伊能忠敬の測量についてまで多岐にわたりました。伊能忠敬も佐賀県内を訪れており、その概要を日記から解説していただき、その測量・足跡は興味深いものがありました。

高木瀬町内を通過していた「川上往還」は佐賀城下の白山町から、高木瀬や尼寺を経て川上までの二里九町の往還です。現在の国道 263 号線とほぼ並行して走っていました。昔に思いをはせることができました。



## 生涯学習セミナー

第7回 「知って得する酢の話」 12/20(火)  
 講師：右近 雅道 氏 (有限会社サガ・ピネガー社長)

サガ・ピネガーでは、創業時より受け継がれる伝統の製法「静置発酵法」で、6カ月以上の時間をかけ丁寧に酢を作られています。そうして出来上がった「酢」はまろやかな酸味と芳醇な香りに特徴があるそうです。

酢は、体内の乳酸を分解し、疲労回復を助けたり、糖の吸収を穏やかにし、新陳代謝を促して脂肪をためにくい体質にしてくれる効果のほか、カルシウムと一緒に摂取することで骨粗しょう症の予防にもなるなど、身体にとってもいい食品です。

毎日大さじ1杯（15cc）の酢を摂取することがおすすめです。



## リフレッシュ教室「お屠蘇作り」

12月9日(金)「お屠蘇作り」講座を開催しました。

講師に、溝上薬局本店漢方みず堂店長で薬剤師の上田さんと3名のスタッフの方にお越しいただきました。

お屠蘇の歴史と意味、召し上がり方（飲む順番など）についての座学の後、昔の薬作りの道具「薬研」を使って生薬を粉末化する作業や計量などの実習をしました。その他、冬の養生法や健康体操など盛りだくさんの楽しい時間でした。

参加者の方から、“こんなにいい香りのお屠蘇は初めて、ありがとう”と仰っていただきました。



## 冬休み子ども教室 ニュースポーツ体験

12月26日(月)に、32名の児童が参加し、だれもが気軽に楽しめるニュースポーツを体験しました。

指導してくださったのは、佐賀県レクリエーション協会インストラクターの西村氏、井手氏のお二人です。

<体験種目>

「ラダーゲッター」「いごてだま」「リングキャッチ」「フライングディスク」

はじめは思うようにできなかつた子も、何度もチャレンジし、チーム対抗戦で楽しく遊びました。



## 健康アップ体操（後期）ヨガ教室

講師に森田あや氏を招き、11月30日(水)、12月7日(水)、12月14日(水)の3回、ヨガ教室を開催しました。

心と体をリラックスしながら、ゆっくりと呼吸をし、全身の筋肉や関節をほぐす運動、重心移動を意識しつつ、肩と首のストレッチをした後、今回は股関節のまわりの可動域を動かしやすくするのを重点的にしました。





# 赤ちゃんサロン・あいあいサークル サンタさんがやってきた！



12月21日(水)、22日(木)に、赤ちゃんサロン、あいあいサークルの「クリスマス会」が開催されました。

パネルシアターや手作り楽器の音楽会などで楽しんだ後、サンタさんが登場！一人一人にプレゼントを配ってくれました。

笑顔あふれる楽しいクリスマス会でした。



## 新春 三社詣り

1月3日(火)、高木瀬町スポーツ協会主催の「新春三社詣り」に、社会スポーツ関係の親子連れ、家族連れの方々など約150人が参加されました。

午前9時に小学校を出発し、長瀬天満神社、平尾天満神社、高木八幡宮の三社にお詣りし、11時半頃に小学校に戻ってきました。それぞれの神社では、氏子の方々の出迎えを受け、子どもたちは元気にお礼・あいさつをしていました。

高木八幡宮では、社会スポーツの方々の安全・必勝祈願のためのお祓いを受けました。今年もよい結果を残してくれることでしょう。

参加者は参加賞をいただき、体も温まり気持ちよく帰途につきました。交通整理をしていただいたスポ協の皆さん、参加者の皆さん、お疲れさまでした。



## 「ほんげんぎょう」実施

1月8日(日)早朝6時50分から、正月恒例の「ほんげんぎょう」が高木瀬小学校グラウンドで開催され、約300人が参加されました。

開会式で高木瀬まちづくり協議会の阿間見会長から「コロナを炎で吹き飛ばそう」と力強いあいさつの後、子どもたちによる点火が行われ、竹で組んだ大柱が勢い良く燃え上がりました。

バンバンと竹がはじける音の中、1年の無病息災とコロナ退散を願いました。終了後は参加者に白いイチゴ！！とクッキーが配られ、皆さん喜んでお帰りになりました。

実行委員会の皆さん、ありがとうございました。



## 食改善 だより

定例研修会(おもてなし料理)  
12/21(水) 高木瀬公民館

寅年最後の定例会に、20人が参加されました。今年は、ヘルシーで栄養価が高いとりむね肉の研修が多かったけれど、今回はホテルニューオータニ佐賀の中華料理シェフの指導を受けた国産牛のランプ肉をたっぷり使用する特別メニューを研修しました。出来上がったレストラン風料理をゆっくり味わいました。(文責：食改善 久富)

- ・麦ごはん
- ・牛肉の中華風コルドン・ブルー油淋ソース
- ・豚ロース肉の生春巻き
- ・太平燕(スープ) ・みかん



## 男性料理教室 参加者募集！

日時：2月25日(土) 10:00~13:00

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

味噌汁少々(塩分濃度を測定します)

メニュー：麦ごはん、鶏肉の香草焼き

野菜のシャキシャキスープ

マヨポンサラダ、季節の果物

講師：校区食生活改善推進協議会

定員：先着10名

申込先：高木瀬公民館 (Tel: 31-3400)

締切日：2/21(火) 参加費：300円

主催：高木瀬校区社会福祉協議会







<p>小説家の一 井上 荒野／著 文藝春秋</p> 	<p>ハケンの落とし前! 文具会社の猫と消えた食券 本葉 かのこ／著 KADOKAWA</p> 
<p>「神様」のいる家で育ちました 宗教2世な私たち 菊池 真理子／著 主婦の友社</p> 	<p>どっこ?どんぐり フフフーン／さく ほるぷ出版</p> 
<p>こどもモヤモヤ解決 BOOK 熱海 康太／著 えほんの杜</p> 	<p>のんびり!どうぶつパーク いしかわこうじ／作・絵 童心社</p> 

※ この他にも新着本がありますので、ぜひご来館下さい。

## 長生会だより

12月3日(土)、令和4年度追悼会を開催しました。今年度対象者は、令和3年8月1日から令和4年7月31日までに亡くなられた会員様です。対象者12名中4名の御遺族の方が御出席でした。昨年同様コロナウイルス感染拡大中で、法宴は中止いたしました。

式典は、開会、黙祷、会長挨拶の後、弔吟「追悼の詩」を吟じられる中で、会長、御遺族の献花、一般会員の焼香。続いて御遺族を代表して東高木1区の山崎様の謝辞を賜りました。そのお言葉に胸を打つものがあり、旅立つ人も残された人も共に辛い思いがある事。しっかり自己管理を行い、自分の命を大事にする事を学ばせていただきました。

弁当、飲み物は持ち帰りでした。御参加の皆さま、師走の寒い中の御出席ありがとうございました。



(文責：長生会 枝吉)

# 2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 少年育成委員 ☆	2 上高木 ☆ まち協役員会	3 愛する会 ☆ 子育てひろば	4 ☆
5	6 ボランティア ボランティア 子ども会	7 下高木 ★	8 辻 ☆ 市県民税申告受付 身障会相談会	9 長瀬・坪の上 ☆ あいあい(子育て)	10 平尾・小里 ☆ 自治会長会	11 建国記念の日
12	13 上淵・仲田代 民児協	14 寄人 ★	15 子ども部会・日の出 ☆ 赤ちゃんサロン 食改善	16 自治公民館長会 ☆	17 県営・城北 ☆	18 ☆ 社協
19 休館日	20 社協・食改 ボランティア 子ども会	21 防災部会 ★	22 小・中 PTA ☆ スマホお困りごと 相談会	23 まち協本部 天皇誕生日	24 川原屋敷 長生会	25 ☆ 男性料理教室 スポ協
26	27 民児協 長生会	28 青少協 ★	3月の休館日を変更します。 (変更前)3/19(日) → (変更後)3/5(日)			