

コミュニティだより

二番丁

N I B A N C H O



にこみん

2021
5月号

二番丁コミュニティセンター
〒760-0013
高松市扇町2丁目8-7
TEL 087-822-3556
(FAX 共用)
TEL 080-9836-2672
E-mail/c-2bantyo@mc.pikara.ne.jp



◎講座等のご案内◎

ママヨガ

産後の体をととのえる、心地よいやさしいヨガです

無料

日時：1回目 5月28日(金) 10:00~11:00

《9回/年 第4金曜日予定》

講師：山野井 真知子 先生 (香川ヨーガ同友会)

定員：10名程度 ※自宅からLINE参加も可

※託児は新型コロナウイルス感染防止の為当面中止させていただきます。

申込み：【抽選】5月14日(金) 17時×切
窓口、電話、メールで受付

発表：5月21日(金) 10時 コミセン
電話・メールでのお問合せ「可」

持ち物：マット、運動しやすい服、タオル、飲物

すこやか教室

◎おひざの上のおはなし会

～親子で楽しもう♡わらべうたと絵本～

日時：6月4日(金)

1回目 10:00~10:40 5組

2回目 10:50~11:30 5組

講師：永見 三智子 先生 (伝々虫)

申込み：【抽選】5月14日(金) 17時×切
窓口、電話、メールで受付

発表：5月21日(金) 10時 コミセン
電話・メールでのお問合せ「可」

持ち物：ハンカチ (大人用の薄手のもの)、飲物

高松北警察署より

注意!!

空き家が
ねらわれています!

令和2年中、高松北警察署管内で、
空き家等対象の窃盗事件が多発しました。
空き家は**侵入**されたり、**損壊**されたりする
おそれもあります!

対策

- 鍵をかけましょう
- センサーライトなどを設置しましょう
- 草刈り等、管理をアピールしましょう
- 管理が難しければ業者委託しましょう

高松北警察署・高松市防犯協会 Tel **087-811-0110**

二番丁地区コミュニティ協議会の

ホームページを開設します! 5月1日~

地域に密着した情報を「二番丁コミュニティだより」と共に発信してまいりますので、どうぞよろしくお願いします。



ココからどうぞ!



おいでまいサロン5月の日程

保健委員会より

5月10日(月) 玉藻公園正門側 10時集合
※関本先生による玉藻城のお話があります。

5月17日(月) 10時~ 扇町西公園


5月24日(月) 10時~ 大的場公園

※5月3日は祝日のためお休みです。

●3月の **自宅で手軽にできる運動** に
たくさんのご応募 **ありがとうございました。**
※「頑張ったで賞」プレゼントの
当選者はお電話でお知らせいたします。

●一人暮らし給食サービスは


新型コロナウイルス感染防止のため、
4月~8月の期間は中止とさせていただきます。
楽しみにされていた方には心よりお詫びいたします。

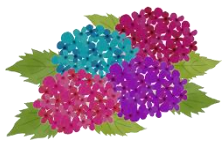


●**廃食用油収集ステーション設置**

日時：5月27日(木) 10:00~14:00
場所：二番丁コミュニティセンター1階調理室前
※家庭から出た廃食用油に限ります。

●持ってきた容器は各自お持ち帰り下さい。





5^{May}月 コミュニティカレンダー

※ゴミ収集マークを追加しましたのでご活用ください。

★印はセンター講座
○印は同好会
◆印はその他

	日	月	火	水	木	金	土	
午前				 毎月1日は「非常持ち出し袋の点検日」です。持ち出し袋をお持ちの方は点検しましょう。			1 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道(高学年)	
午後							○琴(初) ○骨盤ストレッチ	
午前	2 花いっぱい運動小学校 8:00~ 	3 🔥 休館日	4 🍷 休館日	5 🗑️ 休館日	6 🔥 ◆フロッカー	7 ○スローエアロ	8 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道(高学年)	
午後	二番丁の日	《憲法記念日》	《みどりの日》	《こどもの日》	★ふれあい体操 ○ちぎり絵 ○琴(中) ○男性のための筋トレ ○キッズダンス	○竹堂讃岐彫り ○キッズ運動教室 ○子ども硬筆・書道(低学年)	○琴(初) ○骨盤ストレッチ	
午前	9	10 🔥 ○ヨーガ ○編物 ◆おいでまいサロン(玉藻公園)10:00~	11 🍷 ○バランス体操 ○ハワイアンフラ	12 🗑️ ○たけんこヨガ ○和楽会 ○俳句	13 🔥 ◆フロッカー ○パソコン	14 ⚡ ○スローエアロ	15 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道(高学年)	
午後		○健康ダンス友の会 ○こども英会話	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会	★リズム体操 ○絵手紙 ○琴(中) ○キッズダンス	○竹堂讃岐彫り ○着物の着装 ○子ども硬筆・書道(低学年) ○キッズ運動教室	○琴(初) ○骨盤ストレッチ	
午前	16	17 🔥 ○ヨーガ ○編物 ◆おいでまいサロン(扇町西公園)10:00~	18 🍷 ○バランス体操 ○ハワイアンフラ	19 🗑️ ○和楽会 ○書道	20 🔥 ◆フロッカー	21 ○スローエアロ	22 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道(高学年)	
午後		○健康ダンス友の会 ○こども英会話	★古典講座 ○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会	★ふれあい体操 ○ちぎり絵 ○琴(中) ○男性のための筋トレ ○キッズダンス	○竹堂讃岐彫り ○子ども硬筆・書道(低学年) ○キッズ運動教室	○琴(初) ○骨盤ストレッチ	
午前	23	24 🔥 ○ヨーガ ○編物 ◆おいでまいサロン(大的場公園)10:00~	25 🍷 ○バランス体操 ○ハワイアンフラ	26 🗑️ ○和楽会 ○たけんこヨガ ○俳句	27 🔥 ○パソコン ★廃食油収集ステーション 10時~14時	28 ⚡ ★ママヨガ ○スローエアロ ○写真	29 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道(高学年)	
午後		○健康ダンス友の会 ○こども英会話	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会 ○花の子彩々会(草月流華道)	○絵手紙 ○琴(中) ○キッズダンス	○竹堂讃岐彫り ○着物の着装 ○キッズ運動教室	○琴(初) ○骨盤ストレッチ	
午前	30	31 🔥 ○ヨーガ ○編物	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>男性のための筋トレ生徒募集中!</p> <p>日 時：毎月第1・3木曜日 15時~16時</p> <p>講 師：千葉 辰徳さん(健康運動指導士)</p> <p>参加費：500円/1回</p> <p>持ち物：運動しやすい服、タオル、飲物、上靴</p> </div>					
午後		○健康ダンス友の会 ○こども英会話						



燃やせるごみ



紙・布



缶・びん・ペットボトル



プラスチック容器包装



破砕ごみ・有害ごみ



地域の活動報告とお知らせ



令和3年度 各団体総会が始まりました

総会日程

- 日赤奉仕団二番丁分団… 4月18日(日) 中止
- 保健委員会…………… 4月22日(木)
- 体育協会…………… 5月14日(金)
- 連合自治会…………… 5月15日(土)
- 衛生組合協議会…………… 5月15日(土)
- 共同募金委員会…………… 5月15日(土)
- コミュニティ協議会…………… 5月28日(金)
- 社会福祉協議会…………… 6月 5日(土)
- 自主防災会…………… 6月 5日(土)

《お知らせ》

※今後開催予定の団体については、来月号にてお知らせします。
 ※自治会長の変更や自治会員数の変更、自主防災会会長の変更などは、変更届の提出が必要です。詳しくは二番丁コミュニティセンターまでお問い合わせ下さい。
 TEL/FAX 822-3556



民生委員児童委員 活動強化週間



令和3年5月12日(水)～5月18日(火)

スローガン

「支えあう 住みよい社会 地域から」

民生委員児童委員は、厚生労働大臣から委嘱された100年以上の歴史があるボランティアです。地域の皆様の守秘義務を有する相談相手で、専門機関へのつなぎ役を担います。

二番丁地区の民生委員児童委員は、地域担当の民生委員26名、子どもや子育て家庭に関する専門の主任児童委員2名の、計28名います。

お困りごとは…

あなたの地区の**民生委員**へ！



Photography contest



花いっぱい 写真コンテスト開催！



花いっぱい実行委員会では、花をはじめ自然の美しさにあらためて気付いていただき、地域の環境美化に関心を持ってもらうために、写真コンテストを開催することになりました。どなたでも参加できますので、多くの方のご応募お待ちしております。

テーマ：「花いっぱい二番丁」

条件

- ※草花、樹木の入った写真
- ※二番丁地区内で撮影したもの
- ※人物や動物が入っても可

●一般の部

- 最優秀作品：商品券（1万円）
- 優秀作品：商品券（3千円）

●キッズの部（幼児～小学生）

- 最優秀作品：図書券（5千円）
- 優秀作品：図書券（2千円）



◆応募方法

- 一般の部
- ◆プリント（A4サイズ）
- キッズの部
- ◆プリント（2Lサイズでも可）
- 二番丁コミュニティセンターに持参してください。《1人3点まで》
- ※締切り：令和3年11月30日(火)

花のある二番丁の風景を



花いっぱい実行委員会

二番丁行事 トピックス



▲春の全国交通安全運動 【4月9日】

新番丁小学校入学式の朝、新1年生の無事故などを祈願し、交通安全キャンペーンを行いました。



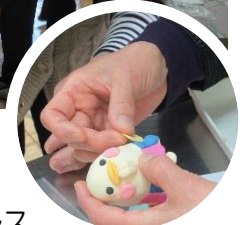
◀花いっぱい運動【4月4日】

入学式、新学期を「花いっぱい」で迎えられる様、花の手入れを行いました。



▲粘土教室 【4月7・14日】

新型コロナウイルス感染収束を願い、粘土でかわいいアマビエを作りました。



◀おいでまいサロン 【4月5日】

おいでまいサロンが始まりました。まずはコミュニティセンターで、体操とウォーキングを行いました。



※昭和40年頃の地図です

Showacho



昭和町と名付けられたのは昭和5年で、その前は西浜新町の一部でした。昭和25年、筆者が二番丁中学校（紫雲中の前身）の3年生の時、初めて現在の紫雲中学校の校舎で勉強しました。香川大学の西の壁の下に小川と通学路があり、その西側は田畠が広がっていました。1丁目から2丁目に行くJR 高徳線の踏切りは「野球踏切」と言われています。その理由が知りたい方は現地にある掲示板を見て下さい。



にこみんのしおり 編集長 吉田 治



▲春 Cafe 老人クラブが「肩こり・腰痛・膝痛・転倒を防いで5年後、10年後も健康な体を！」をテーマに講習を行いました。終了後には、ぜんざいがふるまわれました。

【健康アドバイス】

栄養士
平山文子さん

元気になる知恵

◎食前にフルーツを摂りましょう！

但し摂り過ぎは腸内細菌の悪玉菌のエサになるので要注意！

各フルーツにはリンゴ酸・クエン酸等の有機酸が含まれており、食前に食べると胃酸の分泌が増し食欲増進作用になり、他にも様々な健康増進効果があります。《食欲不振は病気やストレスが原因の場合もありますが、この場合は胃腸の不調を取り除くための自然な反応です。一時的な場合には、無理に食べる必要はありません。》

◆フルーツの効能◆

パイナップル

クエン酸等を含み胃酸の分泌を促し、食欲を増進させます。10%はショ糖（砂糖＝糖分）なので、胃腸から吸収されると、すぐに細胞のエネルギー源になり、疲労回復を促します。蛋白質分解酵素により肉の消化を助け、風邪や気管支炎の時の、咳や痰を伴う食欲不振にとっても有効です。



イチゴ

クエン酸・リンゴ酸が食欲を増進させる他、豊富な糖分は吸収されると細胞のエネルギー源になり、元気をつけます。果実の中では最も多くビタミンCを含みます。ビタミンCは白血球の力を強くし、免疫力を増進する結果、風邪・気管支炎・胆のう炎・膀胱炎等の感染症に効果的であり、それによる食欲不振にも効果があります。



●今回はリンゴとキウイフルーツについてです。



日本赤十字社活動資金ご協力のお願い

日本赤十字社

自治会長はじめ地域の皆様へ

日本赤十字社は「人間のいのちと尊厳、健康を守る」活動を続けております。

こうした人道的事業は皆様から寄せられました活動資金に支えられています。今年もご協力いただきますようお願い申し上げます。

日赤奉仕団二番丁分団