

コミュニティだより

二番丁

N I B A N C H O



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◎

●園芸教室 **無料**

子どもたちも来てネ!
花しょうぶの株分けの仕方を学びましょう

日 時：7月5日(月) ●13:30~
講 師：石田 雄士 さん
定 員：10名程度
持ち物：スコップ、はさみ、手袋
※株分けしたしょうぶは持ち帰ります。



●鈴虫教室 **無料**


飼育方法を勉強して鈴虫を飼ってみましょう!

日 時：7月17日(土)
●1回目:10:30~ ●2回目:11:00~

講 師：大西 一 さん(高松鈴虫研究会)
定 員：抽選で各10名程度(大人も可)
申込み：メール、電話、FAX、または窓口で受付
締切り：7月8日(木)
発 表：7月14日(水) 10時 センターに貼出し
持ち物：土の入る容器、筆記用具、飲物、上履き

※鈴虫のお持ち帰りのみ希望の方は…

申込み：7月8日(木) 迄に申し込んで下さい。
ご応募多数の場合は先着順とさせていただきます。
※虫かごは7月16日(金) 迄にコミセンにお持ち頂き、
7月17日(土) 17時迄に取りに来て下さい。



●和太鼓を学ぼう **無料** 小学生対象

「鬼滅の刃」をたたいてみよう。

日 時：7月30日(金)
1回目(低学年1~3年生)
●10:00~10:50
2回目(高学年4~6年生)
●11:00~11:50

講 師：田中 みずほ さん(民謡家)
定 員：低学年6名・高学年6名 合計12名
申込み：【抽選とさせていただきます】
メール、電話、FAX、または窓口で受付
締切り：7月8日(木)
発 表：7月14日(水) 10時 センターに貼出し
持ち物：体操服(半ズボン・シャツ)、タオル、水筒



2021 SUMMER

夏休み子ども講座 **無料**

友達と一緒に出来て楽しそう~

●小学生宿題大作戦「絵と工作」

日 時：8月3日(火)
1回目:10:00~12:00
2回目:13:00~15:00

講 師：平野 年紀 さん(造形作家)
持ち物：工作材料、画用紙、絵具、色鉛筆、クレヨン、参考にする本や写真等
備 考：どんな作品を作るか決めておいて下さい。

●書道教室

日 時：8月4日(水)
1回目:10:00~12:00
2回目:13:00~15:00
3回目:15:00~17:00

講 師：熊野 優子 さん(書道同好会講師)
持ち物：書道道具一式、水筒、新聞紙1日分、タオル
備 考：課題文字を事前にセンターまでお知らせください。(メール・電話・FAX)

●申込み方法

定員は抽選で各10名程度とさせていただきます。(防災教室は10名先着順)お申込みはメール、FAX、お電話またはセンター窓口で受付致します。
●締切りは7/8(木)迄。
●発表：7/14(水) 10:00~【センターに貼出し】

●夏休み防災教室

日 時：8月5日(木)
9:30~11:30

定 員：10名(先着順) ※定員になり次第締切
対 象：小学4年生以上
講 師：香川大学 防災士クラブ
持ち物：筆記用具、飲物

避難所に来るのはだあれ?
ゲーム感覚で学ぼう!





7 July 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。 ※2021年、6月23日現在の予定です。変更が生じる場合がございますのであらかじめご了承下さい。		1	2	3
午後					◆フロッカー ★おも城史跡探訪	★すこやか教室 ○スローエアロ	○癒しストレッチ
午前	4	5	6	7	8	9	10
午後	花いっぱい運動 県営住宅西入口集合 7:30~	○ヨーガ ○編物 おいでまいサロン 7月はお休みです。	○バランス体操 ○ハワイアンフラ	○和楽会 ○書道	◆フロッカー ○パソコン	○スローエアロ	○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)
午前	11	12	13	14	15	16	17
午後	★園芸教室 ○健康ダンス友の会 ○こども英会話	○ヨーガ おいでまいサロン 7月はお休みです。	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会 ★老人クラブ 高齢者教室 13:30~	★リズム体操 ○絵手紙 ○琴(中) ○男性のための筋トレ ○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	18	19	20	21	22	23	24
午後	○健康ダンス友の会 ○こども英会話	○ヨーガ ○編物 おいでまいサロン 7月はお休みです。	○バランス体操 ○ハワイアンフラ	○和楽会 ○書道	休館日	休館日	○癒しストレッチ
午前	25	26	27	28	29	30	31
午後	○こども英会話	○こども英会話	★古典講座 ○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会 ○花の子彩々会 (草月流華道)	《海の日》	《スポーツの日》	○琴(初) ○骨盤ストレッチ
午後	○健康ダンス友の会 ○こども英会話	○ヨーガ ○編物 おいでまいサロン 7月はお休みです。	○ハワイアンフラ	○たけんこゴガ ○和楽会 ○俳句	◆フロッカー	★和太鼓を学ぼう ○スローエアロ	○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)
午後		○骨盤ストレッチ2	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会	○絵手紙 ○琴(中) ○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	○骨盤ストレッチ



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



破碎ごみ・有害ごみ

地域の活動報告とお知らせ

Local activity report



就任ごあいさつ

この度、石田雄士前会長の後任として二番丁地区コミュニティ協議会会長に選任され、その重責を担うことになりました。

ご退任されます石田前会長、直嶋前副会長には、永年に亘り二番丁地区のためにご尽力されましたことに敬意と感謝を申し上げますとともに、前任者の思いを継承して地域のために微力ではありますが頑張っております。

今年度は、コミュニティ協議会をはじめ連合自治会、社会福祉協議会、自主防災会において、新会長が選任され、新体制でこれからも「安全・安心で住みよい二番丁」を目標に、活力ある地域づくりに努めてまいりますので、今後とも皆様のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

二番丁地区コミュニティ協議会 会長 根ヶ山 里子



令和3年度総会について

コミュニティ協議会をはじめ各種団体の総会は、コロナウィルス感染拡大防止のため昨年度に続き中止となり、今年度も書面議決となりました。表決の結果、議案全て承認されました。

◎新会長の紹介

団体名	氏名
●コミュニティ協議会	会長 根ヶ山 里子
●連合自治会 ●衛生組合	会長 泉 諭
●社会福祉協議会 ●共同募金委員会	会長 栗 秀代
●自主防災会	会長 福家 孝昭

日本赤十字社 活動資金募集ご協力の御礼



ありがとう
ございました。



この度は日本赤十字社の活動資金募集にご協力いただきましてありがとうございました。皆様から寄せられました資金は「人間の命と尊厳、健康を守る」活動を続けていくための資金として使われます。

日赤奉仕団二番丁分団

英語絵本の読み聞かせ 無料

英語絵本やマザーグースの歌など…

開催日：7月5日(月)、12日(月)
8月2日(月)、9日(月)、23日(月)、30日(月)

時間：●15:40~16:10

講師：植松 良恵 さん(こども英会話講師)

定員：10名程度(要予約)

対象：3才~小学校低学年

申込み：メール、電話、FAX、または窓口で受付

持ち物：マスク着用、飲物、上履き



春の紫雲校区を歩こうでえ!

◎多数のご参加ありがとうございました。

お楽しみプレゼント当選者には、7/1より直接ご連絡させていただきます。

休館や暑さによる中断で期間縮小となりましたが「残念です。」というお声を多数いただき、4コミセン合同で企画出来て本当に良かったなと思いました。

秋は10/1より再開予定です。途中のスタンプカードは秋からも継続して使えますので大切に保管しておいて下さい。



秋からの再開をお楽しみに!

熱中症対策のために…

今年の夏は、相変わらずのマスク生活のため、熱中症に対して注意が必要です。二番丁地区保健委員会では、熱中症対策のお知らせを作成しました。是非お手元に置いてご活用ください。

●また、「私の熱中症対策」を募集しています。応募用紙は、コミュニティセンターにあります。応募していただいた皆様には、お楽しみプレゼントを差し上げます。どしどしご応募下さい。



二番丁行事



▼おも城史跡探訪【6月3日】



「萩城」を中心に城下町の歴史をたどり、本当に散策しているような気分になりました。新型コロナが終息したら行きたい近場のお城がこんなにあるとは…。

※只今、キャンセル待ちの皆様にも参加していただけるよう検討しております。

▼ママヨガ【5月28日】

ONLINE 限定で1年ぶりに開催されました。ママさんが毎日を元気で楽しく過ごせますように…。



次回は9月24日(金)10時～

※新規ご参加希望の方は必ずコミセンまでお申込み下さい。

▼花いっぱい運動【6月6日】

新番丁小学校のプランターの花をポーチュラカへ植替えました。これからの季節、かわいい花が咲き誇り、楽しませてくれます。



～花いっぱい運動～

ボランティア募集!

7月は 4日(日) 7:30～

セーラー広告西「県営住宅」西入口集合

花植え、花から・雑草取り作業など
軍手、用具等はこちらで準備させていただきます。

二番丁再発見



～昔の幸町～

※昭和40年頃の地図です

Saiwaicho



もとは西浜新町の一部でしたが、昭和5年に幸町となり、現在の扇町2丁目と香川大学の教育学部が幸町でした。昭和41年の町名変更で香川大学教育学部の場所だけが幸町となりました。

お詫びと訂正

令和2年10月号の「二番丁再発見」の地図で香川大学経済学部を幸町と表記しましたが、読者の方から「宮脇町ではないですか」とお電話をいただき、精査したところ、ご指摘の通り宮脇町でした。ご指摘有難うございました。記事に間違いがあれば、ご連絡いただければ幸いです。お詫びと同時に地図を訂正致しました。

すみませんでした。



にこみんのしおり 編集長 吉田 治

【健康アドバイス】

栄養士 平山文子さん

ロコモティブシンドローム 予防について

ロコモティブシンドローム

【略称:ロコモ 和名:運動器症候群】

ロコモティブシンドロームとは運動器の障害のため、移動機能が低下した状態のことです。

運動器とは、身体運動に関わる骨・筋肉・関節・神経等の総称です。日本人の健康寿命と平均寿命の差は、約10年です。健康寿命を延ばすためにはロコモの予防が大切です。次のような経験があれば、予防をしましょう。

- よくつまずいたり、滑ったりする。
- 家の仕事が困難に感じる。
- 続けて歩くことが出来ない。
- 片脚立ちがづらい
- 階段の上り下りがづらい。
- 歩く速度が遅くなった。
- 買い物をして持ち帰るのが困難(10の牛乳パック2個等)



◆ロコモ予防に良い栄養素



蛋白質

運動器の一つである筋肉は80%が蛋白質で出来ているので、筋肉量を増やすために十分に摂ろう。…牛乳(豆乳)・肉・魚・大豆…等

カルシウム

骨の形成に大切な栄養素です。骨は古い組織が新しい組織に常に生まれ変わっており、十分なカルシウム摂取が理想です。意識してしっかり摂ろう。…牛乳(豆乳)・ヨーグルト・チーズ・豆腐・ししゃも・しらす干し・ひじき・こまつな…等

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける。きのこ類や魚等に多く含まれ、紫外線を浴びることで皮膚でも合成される。晴れた日に10～15分、曇りの日は30分程度、屋外で過ごそう。…きのこ・魚…等