

* コミュニティだより *

二番丁

N I B A N C H O



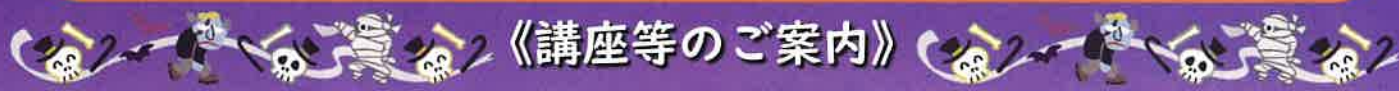
にこみん

2021
10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



HPへの
QRコード



《講座等のご案内》

敬老会 10月3日【日】

【敬老お祝い品のお渡しについて】



台風などにより当日午前7時に警報が発令されていた場合は中止になります。敬老お祝い品につきましては10月4日(月)～10月10日(日)迄に二番丁コミュニティセンターでお受け取り下さい。※引換券を忘れずにご持参ください。

健康チェックデー

無料



「骨密度」と「血管年齢」の測定

日時: 10月13日(水)

1回目 9:30～ 2回目 10:00～
3回目 10:30～ 4回目 11:00～

定員: 各々8名 合計32名程度

申込み: 10月4日(月) 10:00～

窓口、電話、メールで受付【先着順】

注意: 測定では裸足になります。

ペースメーカーご使用の方は誤作動防止のためご遠慮をお願いします。

二番丁地区保健委員会

やさしい和紙ちぎり絵教室

※教材見本はセンターにあります。

【来年の干支を作ろう】

●おすすめの教材見本(色紙)です



日時: 11月10日(水)
13:00～15:00

場所: 二番丁コミセン
講師: 多田 恭子先生
(ちぎり絵同好会講師)

持ち物: のり、はさみ、鉛筆、お手拭き

申込み: 【先着】受付開始 10/4(月) 10時～
受付終了 10/29(金) 17時

定員: 10名程度

おすすめ教材 色紙 1320円

その他 短冊 1210円、ハガキ屏風 1320円
(数量限定) (全て税込価格)

粘土教室 寅

来年はボクの年!

～来年の干支を作ります～

※実物はセンターにあります。

日時

1回目: 11月15日(月)
◆10:00～12:00

2回目: 11月26日(金)
◆10:00～12:00



場所: 二番丁コミセン
講師: 泉保 恵子先生 (粘土教室主宰)

材料費: 300円

申込み: 【抽選】受付開始 10/4(月) 10時～
受付終了 10/29(金) 17時

定員: 各々10名程度

発表: 11月4日(木) 10時～

センター窓口、メール、お電話可

持ち物: ◎持ち帰り用のケース又は袋

◎エプロン

◎汚れてもよいタオル

体協スポーツ講座

無料

講話 柔軟性と血管機能の関連について

実技 体をほぐして柔軟性を高めよう!

日時: 10月29日(金)
19:00～20:30

場所: 新番丁小学校体育館

申込み: 当日現地で受付

講師: 塩津 陽子先生

公益社団法人日本エアロビック連盟
常務理事・スポーツ健康科学博士

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル、上靴、
タオル、マスク着用

二番丁地区体育協会

2021
10月

地域の活動報告とお知らせ

Local activity report

食欲の秋、
スポーツの秋、
読書の秋



2021

子ども祭り 健康まつり 開催

10月24日【日】

時間: 10:00~14:00

場所: 二番丁コミュニティセンター

昨年好評で笑顔いっぱい



写真撮影

昨年の子ども祭り



お菓子の
つかみ取り



昨年の健康まつり

野菜クイズ



乳がん
触診体験



子ども祭り 予約制

●ハロウィンの写真フォトボックスを作ろう

・講師: まさき かおり先生

●ハロウィンの仮装で来て写真撮影

・ハロウィンの飾り付けをバックにパチリ!

●スタンプラリー

・スタンプを集めてお菓子のつかみ取り



子ども祭りへの参加は 申込みが必要です。

●申込み

10/4(月) 10時より受付開始(先着順)
ご希望の時間をお選び下さい。

1時間単位で予約(入れ替え制)

◎10時~ ◎11時~ ◎12時~ ◎13時~

20分前までに入館してください。

申込人数: 最大5名/1家族【1時間に5組程度】

参加自由

健康まつり

●野菜クイズ ・1日に摂る野菜の量は?

●簡単おやつレシピ

・こんなに簡単におやつが...

●子育て相談

・心配事、悩み事はないですか?

●乳がん触診体験 ・早期発見が大事!

●豆はこび ・華麗な箸さばきを...

●握力測定 ・自分の握力どれくらい?



秋の紫雲校区を歩こうでえ!

期間 10/1(金)~12/28(水)



紫雲校区の亀阜・日新・二番丁・四番丁コミセンを歩いて訪ねよう。

お待たせしました!
秋の歩こうでえ! 開催します。

春のスタンプカードが途中の方は
継続できますのでお持ち下さい。

スタンプカード1冊でプレゼントがあります。
スタンプカード、地区別ウォーキングマップは、各コミセンに置いてあります。

お知らせ

新番丁校区同好会作品展の日程

- 四番丁:10/1(金)~年内予定
- 日 新:10月中旬~年内予定
- 二番丁:10/1(金)~11/14(日)予定

※二番丁コミセンでは、絵手紙、写真、子ども硬筆・書道、和紙ちぎり絵、俳句、書道を週替わりで展示します。

新番丁校区学習発表会(予定)

- 11/20(土) 9:30~12:00
新番丁小学校体育館

二番丁地区ヘルスメイトおすすめ!

野菜レシピ

食生活改善推進員

◎ラタトゥイユ(野菜の煮込み)



MEMO

- フランスの家庭料理
- 冷蔵庫で4~5日は保存出来るので、パンにのせたり、肉や魚のソテー、パスタのソースにしても美味しい!
- 材料はにんじん、アスパラ、きのこ類など工夫してみてください

材料	4人分
ピーマン	3~4個
ズッキーニ	1本
なす	中2本
トマト	中2個
玉ねぎ	中1個
にんにく	3~4かけ
トマト缶(カット)	1缶
オリーブオイル	大さじ4
塩・こしょう	適量

(1人あたり 203kcal)

《作り方》

1. にんにくはみじん切りにする
2. その他の野菜は1.5cm角に切る
3. 厚手の鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で炒める
4. 玉ねぎを入れて炒め、さらにピーマン、ズッキーニ、なすを入れ、塩・こしょうをして炒める
5. トマト、トマト缶を加え、煮立ったら弱火にして30分位煮る
6. 塩・こしょうで味を整えて完成!

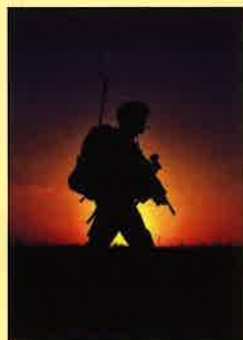
おさむ

治ちゃんの戦争体験

病気で一旦帰国

1942年、兄は戦地で病気になり一旦帰国しました。その時、当時の日本ではお目にかかれない石鹸、バスタオル、子供の革靴(少し大きかったので靴の先に綿をつめて履きました)等をリュックサックにいっぱい持って帰りました。当時は運動靴もなかなか手に入らず、普段は稲わらで作った「トンボ草履」を履いていました。

帰国した時、絶対に人に話してはいけないと口止めをし、「この戦争は負けるかもしれない」と言ったことを、戦後に両親から聞きました。武器や日用品を放棄して逃げたであろう米国・英国の物量の豊かさにそう感じたのではないかと思います。



▲イメージ写真



Vol.2

にこみんのしおり 編集長 吉田 治

福祉のお困りごと

まるごと
福祉相談員

に
ご相談ください

支援機関に
つながります!

地域へ
出向します!



高松市社会福祉協議会(本所)

場所: 高松市福岡町二丁目 24-10

電話: 087-811-5888 FAX: 087-811-5257

時間: 8:30~17:00 (土日祝日・年末年始を除く)

2021 October Community Calendar

10月 コミュニティカレンダー

★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 ★すこやか教室	2 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)	
午後			※2021年、9月17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。		○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 二番丁の日	
午前	3 ◆敬老会 (小学校)	4 ◆おいでまいサロン (コミセン) ○ヨーガ ○編物	5 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	6 ○和楽会 ○書道	7 ◆フロッカー	8 ○スローエアロ	9 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)
午後		○こども英会話	○骨盤ストレッチ2	○雅千桜会 ◆老人クラブ 高齢者教室 13時30分～	★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 ○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	10 ◆花いっぱい運動 (小学校) 8時～ ◆共同募金委員会 全体会 9時30分～	11 ◆おいでまいサロン (日和山神社) ○ヨーガ	12 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	13 ◆健康チェックデー ○たけんこヨガ ○和楽会 ○俳句	14 ◆フロッカー ○パソコン	15 ○スローエアロ	16 ○癒しストレッチ ○子ども硬筆・書道 (高学年)
午後		○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 ○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	17	18 ◆おいでまいサロン (水明会館) ○ヨーガ ○編物	19 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	20 ○和楽会 ○書道	21 ◆フロッカー	22 ○スローエアロ ★ママヨガ ○写真	23 ◆生駒親正顕彰式典 (番町二丁目公園)
午後		○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 ○着物の着装 ○キッズ運動教室	○琴(初)
午前	24 ◆子ども祭り 健康まつり 10時～14時	25 ◆おいでまいサロン (大的場公園) ○ヨーガ ○編物	26 ○ハワイアンフラ ○バランス体操	27 ○たけんこヨガ ○和楽会 ○俳句	28 ◆フロッカー ○パソコン	29 ○スローエアロ	30 ○癒しストレッチ
午後		○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 ○キッズ運動教室 ◆体協スポーツ講座 19時～20時30分(小学校)	○琴(初) ○骨盤ストレッチ
午前	31	高松市内一斉の「クリーンデー・きれいでー」に参加しましょう! 日時:10月24日(日) 10:00～12:00 ●全世界が自宅の軒下と周囲の清掃を行って下さい。 ●クリーン作戦指定の自治会は、該地域の清掃活動に取り組んで下さい。					
午後	※傷害事故が発生した場合は、コミュニティセンターに連絡して下さい。(衛生組合協議会加入の傷害保険が適用されます) ※清掃用のボランティア袋とシールはコミュニティセンターに準備しています。 二番丁地区衛生組合協議会						