

2025

11

月号

◆コミュニティだより◆

二番丁

N I B A N C H O

HPへの  
QRコード

E-mail/c-2bantyo@mc.pikara.ne.jp

認知症にやさしいまち二番丁

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



@NIKOMIN\_2

Instagram  
QRコード

## 講座等のご案内

## ヘルスメイト's kitchen

Menu

## ～骨コツカルシウム編～

日時：11月11日(火)  
10:00～13:00

講師：食生活改善推進員

定員：16名(先着順)

材料費：500円

持ち物：エプロン、三角巾、  
持ち帰り用容器(希望の方)



- 厚揚げと小松菜の中華煮
- ブロッコリーとひじきのサラダ
- だしらず炒め味噌汁

## 教養講座

無料

## 「高齢者の医療保険制度について」

～上手な病院のかかり方と

健康に暮らすコツ～

日時：12月3日(水)  
13:30～14:30

講師：香川県健康政策課  
国民健康保険室

定員：30名

持ち物：水筒



## すこやか教室

## 笑和クラブとふれあい運動会

無料

4ヵ月～幼稚園入園前までの幼児と保護者の教室です。

日時：11月19日(水)  
10:00～11:00

講師：小野川 秀佳先生  
(健康運動実践指導者)

持ち物：水筒



申込 QRコード

## 豊かな老後のために

## 知っておきたいお金の話(仮称)

無料

日時：11月27日(木)  
13:30～15:00

講師：J-FLEC 認定アドバイザー  
(金融経済教育推進機構)

定員：各30名

持ち物：水筒



## やさしい腸活

## ～麺ではぐくむ免疫力～

先着3名無料託児あります

ふっくらつやつやの塩麹鶏を作り、天然酵母のバゲットでサンドイッチにします。  
無農薬野菜、シンプルな豆乳マヨネーズ、身体を温めるスープと一緒に♪

日時：11月14日(金)

10:00～12:15

講師：かわだ ゆきみ先生  
(はぐたいむカフェ)

定員：10名

参加費：1500円(塩麹のお土産付き：一緒に作ります)

持ち物：エプロン、三角巾、タオル、持ち帰り用容器



- 塩麹鶏サンド
- 玉ねぎのスープ
- 豆乳マヨネーズ
- お土産の塩麹

## 名人うちたてのおそばの試食と

## そば打ち体験

日時：12月4日(木)  
11:00～15:00

講師：岸本 直子先生

(第21代全日本蕎麦打ち名人・加藤眼科医院院長)

定員：8名(先着順)

見学と試食のみは500円

材料費：1,000円

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、タオル3枚



## 干支折紙教室

## 午の折紙を折ります

日時：12月5日(金)  
10:00～11:30

講師：四角 整子先生

(日本折紙協会香川支部支部長・講師)

日本折紙学会指導員、オランダ折紙協会会員)

定員：10名

材料費：300円

持ち物：水筒、木工用ボンド、はさみ、持ち帰り用の袋



## おいでまいサロン

10:00～【無料】

11/10(月) 日和山神社  
ウォーキング  
11/17(月) 水明会館  
茶話会



「ちんまい」

使い方

「ちんまい」箱にようけ  
入とるのう」

意味:小さい

9/28  
【日】

2025 二番丁地区

# 防災訓練

警察官服・消防士服  
着用体験

小学生 1・2年生  
(かるたで防災を習おう)

ご来賓の皆様  
ありがとうございます  
ご来賓の皆様  
ありがとうございます  
たくさんのご参加  
ありがとうございました

9/28 防火訓練を行いました。  
この防火訓練は児童と地域住民が一体になり災害に  
対する意識向上の為に開催しています。  
南海トラフ巨大地震に関係しては30年以内に起こ  
る確率は大幅に改正されました。  
今回、簡易トイレの体験、災害時の防犯、消防士子  
ども服着用体験が追加されました。

## Information

### 敬老会

今年も敬老のお祝い品のお渡しを  
させて頂きました。小学生から  
「おめでとうございます」の一言  
とともに手渡されると皆さん溢れ  
る笑顔で受け取られていました。  
また、交通安全教室を同時開催  
し、普段は何気なく乗っている自  
転車の正しい通行の仕方を警察官  
から丁寧に教えて頂きました♪



自衛隊パネル展

感染症対策など

消防車

災害時の防犯

煙

水消火器

応急担架  
負傷者搬送

起震車

救助袋

車イス

### 学習発表会

11/29(土) ●新番丁小学校

●時間:9:00~12:30

合同企画:二番丁・四番丁・日新コミュニティセンター

二番丁からは、琴同好会・ハワイアンフラダンス・コーラス・  
キッズダンス・雅千桜会が、出演します。多数のご来場お待ち  
しております。

### 新コーナーのお知らせ その3

#### 「キセキの一枚」

あなたの自慢の写真を募集中!  
光と影、構図にこだわったポートレート、自然、都  
市などを被写体とした風景写真、日常の一瞬を捉え  
たスナップなどを紹介します。  
エピソードを添えて、事務局へ投稿してね!  
※掲載は来年1月以降です。

まってるよ!

環境講座 食品ロス 9/12(金)



環境のために  
家庭での食品ロ  
ス削減に取り組  
むことを学び、  
「食べ物に関す  
る感謝の気持ち」  
を忘れず、主体的  
に「わたしができ  
ること」を考えま  
した。



トピックス

TOPICS

あんでるせん手芸講座 9/29(月)



広告チラシを使  
った小物入れを作  
りました。  
「果物かごや生  
け花のかごにもチ  
ャレンジしてみたい」といった嬉し  
い声も聞くことが  
できました。

新番丁小学校 施設見学 10/1(水)



新番丁小学校の 2 年団の児童がコ  
ミュニティセンターを訪ねてきまし  
た。

赤ちゃんからお年寄りまでの憩い  
の場であったり、災害時には避難所に  
なるなどコミュニティセンターの役  
割や歴史など熱心にメモを取りなが  
ら聞いていました。

これからもお気軽にお越しくださ  
いね。



反射材着用啓発街頭キャンペーン 9/30(火)



夜間は特に  
注意！



秋は日没前後の薄暗くなる時  
間帯が、ちょうど通勤通学の帰宅  
時間帯と重なります。

一日の中で一番事故の多い時  
間帯です。

事故のない二番丁を願って、反  
射材の着用と早めの前照灯点灯  
を呼びかけました。

すこやか教室 10/3(金)

「きゅうりの塩もみ」のわらべ歌で  
は、お母さんも歌いながら親子のふれ  
あいを楽しんでいました。

赤ちゃんもニコニコ笑顔で大喜び。  
ブルーシートのブランコはちょっぴ  
り緊張した子もいましたが、もう一回、  
と挑戦する赤ちゃんも！！



赤ちゃんの新シリーズ  
「ブエイさん」



Vol. 15

中野武営

武営の遺跡(蓮華寺)

1. 本堂に掲げられた扁額  
本堂には武営が書いた「皆俱成佛道」  
(皆と共に仏の道を歩んでいこう)  
という横額がかかっています。
2. 武営の墓  
本堂の裏北側には武営の墓があり、  
10 月 8 日には子孫がお参りに来て  
います。
3. 顕彰碑  
墓の横には平成 21 年(2009 年)  
に孫の吉郎氏・曾孫の武弘氏によっ  
て顕彰碑が建てられました。



《蓮華寺の墓石と  
顕彰碑・中野武営  
顕彰会会報より》

吉田 治

今月の

にこみん  
みまもるんジャー

の つぶやき



体験して学ぼう！  
最近のオレオレ詐欺を仮想体験！

最近激増している、『警察官をかたったオレオレ詐欺』は、  
「あなたを詐欺事件の共犯者として捜査中である」等との電  
話から、LINE のビデオ電話で取調べをするといった、LINE  
へ誘導し、言葉巧みに騙す手口が主流となっています。

そこで、『特殊詐欺被害仮想体験ツール』を使って、「オレ  
オレ詐欺」を体験し、防犯に繋がしましょう。

※体験するには、LINE アプリが必要です。

<https://line.me/R/ti/p/@854lnpxf>

↑こちらの URL から LINE での取調べを受けるところ  
から仮想体験できます。

(香川県警察生活安全企画課が作成体験を促しています。)



① 本当の警察官は、取調べに LINE  
やメールを使いません。

11

2025

November Community Calendar

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 | しもつき<br>霜月                                                                                                                           |                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | 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<br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○癒しストレッチ                    |
| 午後 |                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | ※2025年、10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。                                                    |                                                                                                                                                                                                                    | ○琴(初級)<br>○骨盤ストレッチ                                      |
| 午前 | 2<br>◆花いっぱい運動<br>(小学校)8:00~<br>◆防災無線訓練<br>9:00~<br> | 3<br>🔥<br>休館日                                                                                      | 4<br><br>○ハワイアンフラ                      | 5<br><br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>◆香川県シェイクアウト<br>10:00~<br>○書道<br>○バランス体操 | 6<br>🔥<br>◆ポッチャ                                                                                      | 7<br>◆結核・肺がん集団検診<br>(グランデリース昭和町)<br>9:00~11:00<br>13:00~14:30<br>○スローエアロ<br>◆すくすくランド                                            | 8<br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○子ども硬筆・書道(高学年)<br>○癒しストレッチ  |
| 午後 | 二番丁の日<br>                                           | 文化の日<br>          | ◆健康講話 & 体操<br>○こども英会話たいそう                                                                                               | ○雅千桜会                                                                                                                                                    | ◆ふれあい体操<br>○琴(中級)<br>○健康体操教室(男性)<br>○キッズダンス                                                          | ○竹堂讃岐彫り<br>○子ども硬筆・書道(低学年)<br>○キッズ運動教室                                                                                                                                                                              | ○琴(初級)<br>○骨盤ストレッチ                                      |
| 午前 | 9                                                                                                                                    | 10<br>🔥<br>◆おいでまいサロン<br>(日和山神社)<br>○ヨーガ<br>○編物                                                     | 11<br><br>◆野菜たっぷり<br>生活講座<br>○ハワイアンフラ | 12<br><br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○たけんこヨガ<br>○渚句会<br>○バランス体操            | 13<br>🔥<br>◆フロッカー<br>○パソコン                                                                           | 14<br><br>○スローエアロ<br>★やさしい腸活<br>◆すくすくランド  | 15<br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○子ども硬筆・書道(高学年)<br>○癒しストレッチ |
| 午後 | ★菊池寛 読書会                                                                                                                             |                                                                                                    | ○コーラス<br>○こども英会話たいそう                                                                                                    | ○雅千桜会                                                                                                                                                    | ◆リズム体操<br>○絵手紙<br>○琴(中級)<br>○キッズダンス                                                                  | ○竹堂讃岐彫り<br>○着物の着装<br>○子ども硬筆・書道(低学年)<br>○キッズ運動教室                                                                                                                                                                    | ○琴(初級)<br>○骨盤ストレッチ                                      |
| 午前 | 16                                                                                                                                   | 17<br>🔥<br>◆おいでまいサロン<br>(水明会館)<br>○ヨーガ<br>○編物                                                      | 18<br><br>○ハワイアンフラ                   | 19<br><br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>◆すこやか教室<br>○書道<br>○バランス体操            | 20<br>🔥<br>◆フロッカー<br>★ママヨガ                                                                           | 21<br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○スローエアロ<br>◆すくすくランド                                                                              | 22<br>○子ども硬筆・書道(高学年)<br>○癒しストレッチ                        |
| 午後 |                                                                                                                                      |                                                                                                    | ○こども英会話たいそう                                                                                                             | ○雅千桜会<br>○花の子彩々会<br>(草月流)                                                                                                                                | ◆ふれあい体操<br>○琴(中級)<br>○健康体操教室(男性)<br>○キッズダンス                                                          | ○竹堂讃岐彫り<br>○子ども硬筆・書道(低学年)<br>○キッズ運動教室                                                                                                                                                                              | ○琴(初級)<br>○骨盤ストレッチ                                      |
| 午前 | 23<br>👓<br>感謝の日                                                                                                                      | 24<br>🔥<br>休館日                                                                                     | 25<br><br>○ハワイアンフラ                   | 26<br><br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>○たけんこヨガ<br>○渚句会<br>○バランス体操           | 27<br>🔥<br>◆フロッカー<br>○パソコン                                                                           | 28<br><br>○スローエアロ<br>○写真<br>◆すくすくランド     | 29<br>○グランドゴルフ<br>(扇町西公園)<br>◆学習発表会<br>(新番丁小学校)         |
| 午後 |                                                                                                                                      | 振替休日                                                                                               | ○コーラス<br>○こども英会話たいそう                                                                                                    | ○雅千桜会                                                                                                                                                    | ★金融セミナー<br>○絵手紙<br>○琴(中級)<br>○キッズダンス                                                                 | ○竹堂讃岐彫り<br>○着物の着装<br>○キッズ運動教室                                                                                                                                                                                      |                                                         |
| 午前 | 30                                                                                                                                   | 香川県シェイクアウト 県民いっせいで地震<br>防災行動訓練<br>日時: 11月5日(水) 10:00<br>場所: 家庭・学校・職場など普段の生活場所<br>●午前10:00になったら、1分間 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          | 赤い羽根共同募金にご協力をお願いします<br>共同募金は地域の福祉や住みよいまちづくり等の活動に役立てられます。今年も10月1日~12月31日迄が運動期間になります。ご理解ご協力よろしくお願いします。 |                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |
| 午後 |                                                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                         |



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