



令和3年1月1日 城北コミュニティだより 第101号

明倫の里 城北

# ともしび

発行・城北コミュニティ 丸亀市御供所町一丁目5番20号  
城北コミュニティセンター「明倫」☎25・2141

城北地区人口

世帯数 2,763 (-4)

人口 5,739人(-2)

男性 2,715人(+3)

女性 3,024人(-5)

(令和2年12月1日現在)

(カッコ内は令和2年11月1日比)



## 笑顔と元気を届けよう! みんなの生活発表会

土居保育所の生活発表会では、日々の生活体験や楽しく遊んだ経験を取り入れた内容で、全幼児が表現しました。

五歳児は、生き物をテーマとした創作劇を十一人で作り上げてきました。

この一年間、様々な生き物たちと出会い、エサを見つけてきては与え、水替えをして...と、お世話を通して、新たに出会えた発見や感動がありました。

食事や排泄、脱皮、産卵の瞬間など、生き物の『生』を感じる様々な瞬間と出会う度、子どもたちはまるで自分のことのように喜び、友だちと伝え合っていました。

生き物たちと共に過ごすことで育まれた子どもたちの温かく優しい心を感じられる創作劇となり、保護者の方々に子どもたちの成長を感じていただき、元気をお届けすることができた発表会となりました。

今年度はコロナ対策として保育所内で行事を行うこととなりました。再び地域の方々との交流がもてる日を心より願っております。

(土居保育所 所長 近藤友吏子)

令和3年3月に開催を予定していた「城北明倫まつり」は、新型コロナウイルス感染症予防のため、中止します。



Twitter

「城北防災1」で検索ください。



## コロナ禍における 福祉活動について

11月19日、福祉部合同による研修会を行いました。包括支援センター保健師岡野麻衣先生を講師に迎え、テーマは「新型コロナウイルスの感染症に配慮した福祉活動」で3密(密閉、密着、密接)を避けるを基本に

- ① 感染症拡大を防ぐための8つのポイント
- ② 体操など身体を動かす時
- ③ 食べたり飲んだりする時

など具体的な事例を引用しての講演で、適切なアドバイスを頂きました。



3密を避ける福祉活動とは

(福祉部会)

## わいわい教室

日時 毎月第三火曜日

13時30分～14時30分

場所 城北コミュニティ

大会議室他

講師

レクリエーション

インストラクター

岩田里香先生



おととつと、落とさないで

\*玄米ダンベル・水分・汗拭きタオル

その他、浮遊スカーフ

セラバンドなど使用

写真は浮遊スカーフを

使っています。これは脳

が活性化され、全身運動

で体が温かくなります。

(楽しく遊んでいるよう

でしょう。でも、いい運

動です)

(保健部会)

## 赤い羽根共同募金

### 城北地区

### マイケルで街頭募金

10月17日社会福祉協議会、民生児童委員他12人で毎年恒例の街頭募金を行いました。

雨の降るなか募金にに応じて下さった皆様ありがとうございました。

「じぶんの町を良くするしくみ」として寄せられた募金は、地域福祉の活動や県内の福祉団体の活動などに役立てられます。

皆様のご協力に感謝いたします。(福祉部会)



よろしくお願ひ致します

## 中高年の肩の痛み

11月28日城北コミュニティ

センターで大西外科

大西和友先生・片山理学

療法士を講師に参加者40

人で健康教室を開催しま

した。



大西先生のていねいな説明

レントゲンでは異常が

わからず五十肩と診断さ

れる肩の痛みには数種類

の原因があり、治療には

背中と肩甲骨の柔軟性と

腱板の筋力をつけること

が必要。また腱板断裂に

ついての説明もありまし

た。片山理学療法士には

(肩関節周囲の運動)の指

導を受け、終わる頃には

身体が軽くなりました。

(保健部会)

## アフエニカ

11月18日、城北コミュニティセンターにてシニアカフェ

を初めて開催しました。

「認知症予防に効果的

な食品EPA・DHA・

ビタミンC・ビタミンE・

βカロチンをとってやる

気アップ。低栄養予防に

エネルギーとたんぱく質

を十分に摂りましょう」

と学び、次の脳トレでは

皆さん四苦八苦しな

問題解いていました。

保健師さんの楽しい体

操指導に、身体も心もリ

ラックスしました。

最後にみんなで手作り

のお菓子を美味しく頂き

ました。(保健部会)



おいしそうなケーキですネ



## 緑道公園を清掃

環境部会では10月16日、東汐入川緑道公園の清掃活動をしました。この活動は、毎年城北小学校・城北こども園・土居保育所の子ども達と一緒に行ってきましたが、今年はコロナ禍が広がりを見せている中なので、大人の会員26人と、城北小の小川校長が参加して行いました。



みんな一生懸命

気持ちの良い秋晴の下、熊手を使って落ち葉やゴミを集めたり、空き缶やペットボトルを拾いました。草刈りや草抜き、枯れ枝の細断なども行い、大切な公園がきれいになりました。

りました。来年は子ども達と力を合わせて清掃したいと思います。  
(環境部会)

## 駐車場工事の進捗状況

城北コミュニティセンター東側の駐車場での耐震性貯留槽設置工事は当初予定していた12月25日より若干遅れ、来年1月末に完成する見通しです。



大きいタンクです

センターを利用される皆さんには、何かとご不便をおかけしますが、ご理解のうえ、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

## くらしのセミナー開催

10月13日、城北コミュニティセンターで高松税務署 税務広報広聴官の本多由香里さんによる『もつと知りたい税のこと』のセミナーが開催されました。

講師からは税の種類、各々の税収額、税の使われ方などの説明がありました。

受講者は、現在の国の予算で税収は3分の2にとどまり、残りは借金(国債)となり、今後も借金総額が増加する見込みであることを知りました。  
(文化部会)



税をわかりやすく

## 防災食作り

丸亀市婦人団体連絡協議会では、リーダー研修と日赤研修を兼ねて防災食を作りました。



大なべに入れて

メニューは、さつまいも・豚バラ大根・蒸ケーキの三品を作りました。いずれも、加熱調理用のポリ袋に材料をいれて、空気を抜き輪ゴムで袋の口を止め三十分程、熱湯で茹でるだけです。非常時には、水が不足がちになりますが、飲料水でなくても茹でることが出来ます。また、食器がなくても食べられる利点があります。  
(城北婦人会)

## 城北小学校2年生が見学に来所

10月14日、地域を学び親しむ見学会を行いました。東学校群の目標の挨拶運動で始まり、「センターはいつでもきたの」「どうして作られたの」「どんな行事があるの」「何人で働いてるの」など多くの質問ができました。つぎは大人たちと坎たん体操をクイズ形式で行うと、もう一度とリクエストする子もいました。

パソコン教室も見学、調理室では「まえにお母さんと料理してきたことがあるよ」という声も聞かれました。



一緒に頭の体操を

## 避難所開設訓練 見合わせ

11月29日城北小学校において、避難所開設訓練を行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染者急拡大のため、今回は、実施を見合わせることにしました。

本稿では、訓練の実施報告に代わり、これまでの準備や予定していた訓練についてお知らせします。

- ・「避難所開設マニュアル」(新型コロナウイルス感染症対策編)の作成
- ・「訓練の予行演習」(防災士、各地区代表者他)
- ・地区毎避難対象者数等の把握

予行演習では、パーティション、仮設トイレの設営等を実施しました。

訓練本番では、そのほかに、避難者受け入れ、検温、避難者カードの記

城北コミュニティだより「ともしび」編集・広報部会  
年間4回発行(1月、4月、7月、10月の各1日付)



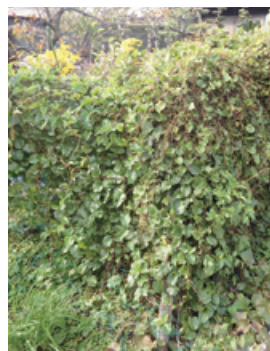
避難所開設訓練イメージ

入、備蓄品の確認、整備等を予定していました。今回、実施を見合わせることとなりましたが、状況が好転すれば速やかに実施したいと思えます。その際は、皆さん積極的に参加をお願いします。

(防災会)

## 旬の野菜

今、野菜の食べ時です



おかわかめ 元気が出る  
ネバネバのスーパ野菜



▲わけぎ ▲菜花 ほうれん草 ▶ カリフラワー ▶ 白菜 ▶ ブロッコリー ▲キャベツ ▲大根

## 健康課からの お知らせ

【保健師による健康相談】

場所 城北コミュニティセンター講堂

日程 毎月第2金曜日

時間 9時30分～11時30分

内容 検尿や血圧、体重測定等。

健康面の不安や生活習慣、検診結果についてなど相談できます。お気軽にご相談ください。

【城北地区 結核・肺がん検診】

場所 城北コミュニティセンター

日時 2月12日(金) 9時～10時30分

※予約不要。三密を避けるため、時間ごとに人数制限を行います。場合によっては受診日時の変更をお願いします。ご了承ください。詳細は回覧文書をご確認ください。

私は全部受診しましたが、各種の結果からアドバイスを受けました。毎日の生活において反省することばかりです。元気で長生きする。老後のために、食事・運動・活動の数を良くするために頑張ります。(高木)

皆様、昨年度各種健診は受診しましたか。結果はいかがでしたか。

おめでとうございます。

あとがき

来年の梅雨期から「大雨洪水警戒レベル」のレベル4が一本化された避難指示の発令により、危険な場所に居る住民は、すぐに避難する必要があります。(防災会)

防災メモ

地震災害と豪雨災害とは違う。一昨年の西日本豪雨の教訓から大雨・洪水警報が5段階のレベルで報じられている。

「城北コミュニティセンター」の名称を「ともしび」の紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。

紙上では「コミュニティセンター」と表記しています。