



## 驚きだった

### 「初めての画像加工」

城北コミュニティと「eーとびあ・かがわ」の共催で「パソコンで絵を画いてみませんか」の講座が10月19日にあり、申込み順に20名の受講。

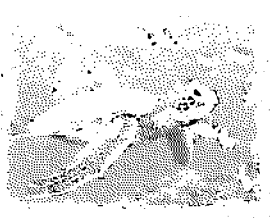
講座室にはパソコンが設置され、マウスを動かしています。講師は今日が初めての中山さんとスタッフ3名。

「画像加工」の基本を説明したあとマウスで進行です。専門用語にとまどっている

とすぐスタッフが来て教えてくれます。手伝ってもらっている内、隣と同じ画面になりホッとします。

休憩の後は、画像を加工し保存、エアブラシで不要な画面を消していく。文字や日付を選んだカラーで描きこみ仕上げります。

まるで魔法の部屋を覗いたような2時間でした。機会があれば受けたい講座でした。



## 食育料理教室

11月27日、幼児期の子をもつ母親を対象に、食育について講習。食事のバランスガイドの説明があり、子ども料理を作りました。ケーキの型を



地産地消

## 3月7日に開催

### 10回目の明倫まつり

今年で10回目となります。「城北明倫まつり」が3月7日(日)午前9時半から午後3時まで城北コミュニティセンターで開催されます。

同センターに所属する生涯学習クラブが1年間の活動成果を披露するもので、クラブ員による舞台発表や各種展示が行われます。舞台では特別出演の幼児に

使ってデコレーション寿司、さつまいものココアボールと

抹茶ボール、柿なます、えのきとわかめのスープ。どれも子どもたちが喜ぶメニュー。

子どもたちもお母さんといっしょにおいしく試食、たくさん食べました。当日、インフルエンザで体調不良で5人も欠席したのは残念です。

(城北母子愛育班)

## 健康教室

11月17日、国立病院機構普通寺病院 心臓血管外科 安田医師に「足が腫れる。だるい。血管がみみずばれ」と言うテ

による器楽演奏があります。また、地域住民の作品(絵画、書道、陶芸、手芸など)や児童の作品も展示。抽選会、バザーも予定されています。

## 親子ハゼ釣り大会

11月1日、親子ハゼ釣り大会が、土器川河口で50名の参加で開催されました。

天候を気にしながら、みんなで河原の清掃。準備が整ったところで、釣り大会の始まりです。「ワァー。大きいの

マでお話をして頂きました。雨の中50名が集まりました。

下腿浮腫には全身性・局所性があります。リンパ浮腫はリンパ誘導マッサージをします。

下腿浮腫は弾力ストッキングを履く、弾力包帯を巻く、就寝時に足を高くして寝る方法があります。初期は無症状ですが、なかには重い。だるい・むくむと言う人もいます。出ている人も何人かいて質問が飛び交いました。

「心配な方は外来にお越しください」と話されました。(保健部会)



真剣なまなざし

が釣れた」と子供達の喚声かとびかう中、突然の雨に、水を差され、少し早いが審査に

移りました。

ハゼの大きさを測っているときの、子どもたちの真剣な表情。「ん」？真剣なのは子どもたちだけではなさそう。お父さんやお母さんも、熱い視線を向けています。

誰もが童心に帰れた一日でした。(環境部会)

## 民生委員交代

新・横田正和(北平山町一丁目) ☎24・2222

## スポーツの記録

ソフトバレーボール大会

11月29日 城北小体育館

13チーム参加

1位 あんちえ

2位 ドイヤルズ

3位 土居ウィーナスA

体協マロン

(体育部会)

9月30日御供所町城胡自治会が、長年の清掃活動により丸亀市から表彰されました。

11月21日丸亀市赤十字奉仕団城北分団が、赤十字事業の貢献により表彰されました。

# 東中学生の活力

丸亀市立東中学校

校長 金丸真明

「ぼくは生まれて初めてあんなに涙をながしました。とつてもうれしかったです。みんな、ついてきてくれてありがとう。」

これは、東中伝統の兄弟姉妹学級コーラス大会で、今年度、チームが金賞を、自らが指導者賞を受賞した生徒の感想です。

コーラス大会最後の結果発表

## 金婚おめでとう

とさいます

10月30日、金婚式を迎えられたご夫妻に、新井市長から賀状が贈られました。城北地区の8組の皆さんです。

(敬称略)

秋山年孝・攝子(風袋町) 大岡力・多喜子(北平山町二丁目) 大林茂義・文子(土居町一丁目) 篠原敏明・ユリ子(魚屋町) 馬場清司・スミ子(土居町三丁目) 増田伸夫・孝子(城東町三丁目) 皆本要・敬子(北平山町一丁目) 杉山讓二・和子(土居町三丁目)

表の時には、市民会館大ホールに生徒の大きなよめきが起こります。表彰の時に泣きながらステージが上がって来た彼を始め、たくさんの生徒の目に涙があります。

最高学年である三年生の感想を見ると、

賞の如何にか

### 学園の現場から

わいいます。

かわらず、「最高のステージだった」「涙が止まらなかった」「このチームで幸せだった」といった言葉があります。三年生は一、二年生とともに、チームみんなの心を一つ

にして、最高のコーラスを創り上げるという目標に向けて、悩み苦しみながら全力で取り組みます。その取組みのしんどさが、生徒たちの心に感動を生みます。みんなの力を合わせて一つのことを成し遂げるよろこびを味わいます。

兄弟姉妹学級コーラス大会は東中の伝統行事として受け継がれてきました。今年、私は九年ぶりに東中へ帰って来ました。どんな生徒に出会えるのか、大きな期待を胸に赴任しました。東中生は変わらず東中生でした。人なつっこくて、行事や部活動に力一杯取り組むエネルギーあふれる生徒たちとともに、さらに東中を前進させていきたいと思えます。今後とも地域の方々のご支援をよろしくお願いいたします。

## 我が家の雑煮

煮干と昆布で出しをとおり、大根、人参は丸く切って白味噌仕立て、あんの丸もち。讃岐ならではののおくろの味です。

ある家で はかつお節

# いんげんあんとんぼ

よいお年 であります ように。

でだしをとおり、しょうゆと塩で淡泊な味つけをしておきます。煮たり、焼いたりした丸もちを使い、薬味はホウレン草をゆでて添え、梅干を加えるといった珍ら

色どりの美しい雑煮もおいしそうでした。いろいろな雑煮の話を聞く中で、女性にとつてうれしい習わしがありました。正月のおせち料理は、日ごろ活躍の



## 老化防止の食事を考える

第12回いきいき講座

知って得する栄養の話

「食事のとり方で元気で長生きできる」と題して、市の地域包括支援センターから派遣された管理栄養士の赤井靖子さんを講師に迎え、10月2日に第12回いきいき講座を開催いたしました。

高齢期こそ、しっかりと栄養をとることが大切で、栄養状態が悪くなると抵抗力が弱まり、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなり、やがて介護が必要な状態になることも考えられます。老化を遅らせる食事とは、①適切な食事の量(過食・小食に気をつけ1日3回規則正しく) ②タンパク質・脂肪の摂取(あつさりした食事はあまりはだめ。牛乳・卵・肉・魚油も必要) ③楽しい食事(刺激のない孤食をしない)等と内容が話され、「少量のあつさりした食事を一人ですべてしていると老化は進む」結果は1週間や1か月の短期間でなく、5年・10年後に出てくる」等の大切な示唆もいただきました。(文化部会)

# にぎわいステツプアップ

ほくほく  
まほま

第13回「ほくほくふれあいまつり」が10月11日秋晴れの下、城北小学校を会場に多くの人の参加を得て元気と熱気あふれた一日になりました。運動場では土居保育所の子どもたちが環境をテーマに表現遊び「土器川の仲間たち」をかえるや虫の動きで元気に表現。

城北小学校のマーチングバンドの軽快な演奏、ダンスクラブの豊かな動きに大きな拍手がありました。

ふれあいの絆深める楽しい競技やバザーに笑顔と活気があふれ、未来に大きく育つて



青い空 この街は元気

いく城北を感じました。

環境部会では「温暖化防止に緑を」とツバキの苗を無償で配布。防犯パトロール隊員の募集。使用済みの割りばしの回収など、部会の取り組みが紹介されていました。

体育館では今回初の香川高専（詫間キャンパス）のボランティア活動を学ぶ学生さん



“アッ”という間に完売

の協力を得て、二足歩行のロボットやラジコンカーの操作体験。工作教室（木登りテントウ虫）には、子どもたちは喚声を上げ、大人たちも初めて見るロボットの動きの不思議さに驚いていました。

学生の一人に話を聞くと、

最近の子どもたちの理科離れが心配になり、少しでも興味や関心を持って欲しいことを願って、いろいろなイベントに協力したり、参加しているのだと話してくれました。

昨年の11月22日全国ロボットコンテスト2009に出場し「ダンス」の部で100点



しっかり踏んでネ



科学への芽生えを願って



花のいろ 絵の輝き 個性豊かに

## 地名の由来

### 城東町

戦後軍用地であった東練兵場の跡地が払い下げを受けて開墾され、農地化して活用されていきました。

昭和31年労災病院が誘致されたのを機に急速に開発され、商業地、住宅地となりました。

お城の東、その名の通り新しくできた美しい町です。

### あとがき

「笑う門には、福来たる」  
「笑いは、百葉の長」など笑いに関する言葉をよく耳にします。

笑うことで心がリラクセスします。免疫細胞が活発になったり、声を出して笑ったりすると、腹式呼吸が促され、血行もよくなり、ストレス解消にもなります。口角を上げ、笑顔を作るだけでも同じ効果があるそうです。道を歩くと笑い声がどこからともなく聞こえてくる、そんな町になったらいいなと思っています。

● 募集期間  
平成22年1月18日(月)から1月31日(日)

● 応募先  
城北コミュニティセンター  
〔詳細は1月中旬に要項を各自治会に回覧します。〕

## 平成21年度 人権標語の募集

平成21年度  
ご協力ありがとうございました。