



令和4年10月1日 城北コミュニティだより 第108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 2,620 (-1)

人口 5,468人(-18)

男性 2,532人(-4)

女性 2,936人(-14)

(令和4年9月1日現在)

(カッコ内は令和4年8月1日比)

「ビオトープ明倫の里」 城北小二階に完成



観察する子どもたち

「ビオトープ明倫の里」が完成しました。「ビオトープ」というのは、生物が自然な状態で生息している場所のことです。以前の校舎には、正門を入った所の泉水にたくさんのコイが泳いでいたり、桜の木の下にメダカの池（小川）があったりしましたが、新しい校舎には自然に親しむ場所がありません。そこで、池を作り、様々な植物を植え、魚や昆虫などが生活する環境を整えました。

池の中には土器川の魚などがいます。また、アゲハチョウやアサギマダラの産卵を促すため、ミカンの木やフジバカマなどを植えています。

この「ビオトープ明倫の里」を通して、自然を愛し、自然を大切にすることが育つことを願っています。

城北小学校

校長 小川 忠司

Twitter

「城北地区防災」で検索ください。



市政に3項目提言

市長懇談会の中止に伴い、城北コミュニティとして緊急を要する3項目を市に提言しました。

①城北小学校周辺のグリーンベルトの再塗装

グリーンベルトは、運転者が通学路を認識し、速度を抑え、通行帯を明確にすることで、歩行者の事故を防ぐのを目的としているが、城北小周辺のグリーンベルトは老朽化し、見えにくくなっています。子どもたちは今も「安全な通学路」としてグリーンベルトを利用していています。事故が起きる前に、ぜひ改善をお願いいたします。

②東汐入川けんこう公園の東屋増設を

けんこう公園には東屋が3カ所しかありません。夏場は多くの子どもが遊び、熱中症の危険があります。温暖化の影響で、

年々気温が高くなり、市は早急に日除け設備として東屋などの増設を検討してほしい。

③瀬戸芸で感じる市内アートの修復と港の清掃を

瀬戸内国際芸術祭の会場の一つとなる丸亀市でも、皆さんが美しいアートの触れ、気持ち良く過ごせる環境を整備してほしい。

市民ひろばにある丸亀市出身で日展作家の彫刻家矢野秀徳さんのブロンズ像は、表面の傷みが目立ち、早急な修復を求めます。近くにある「日本航空の父」二宮忠八翁のカラス型飛行器像も支柱が曲げられており、併せて修復してほしい。

本島行きフェリーの接岸場所付近にごみが散乱しています。県外客を中心に、丸亀市の悪印象を持たれないよう、早急に清掃をお願いします。

(総務部会)

音楽活動講座——楽しく合唱

今年度の2回目、3回目の音楽活動講座を、コミュニティセンターで開催しました。2回目の6月14日は、岩永十紀子さんによる「梅雨」をテーマとした曲を、楽器（タンバリン、ベル、鈴、カスタネットなど）を鳴らしながら全員で歌い、3回目の8月9日は、三崎めぐみさんによる「歌謡曲」を中心に、楽しく元気に全員で合唱しました。4回目、5回目は9月13日、12月13日の予定。



みんな元気に合唱

(文化部会)

「二胡、琴、尺八演奏会」開催



二胡の演奏に感動

7月23日、コミュニティセンターで丸亀二胡クラブの田嶋慶太さん他8人の演奏者による「二胡・琴・尺八演奏会」を開催しました。前半は、二胡による蘇州夜曲・涙そうそう、琴と尺八によるさくらの演奏などがあり、後半も二胡による天城越え・夜来香・恋のバカンスなどの演奏がありました。美しい二胡、琴、尺八の調べと音色に参加者は、感動し酔いしれました。

(文化部会)

くらしのセミナー開催

7月12日コミュニティセンターで「高齢者の医療保険制度」について、香川県医療国保課香西明日菜さんによるセミナーを開催しました。

講座の前半は、「上手な病院のかかり方」について、

適切な医療を受けるための条件の説明で、後半は、ロコモティブ・シンドローム「略してロコモ」のお話で、加齢による運動機能の低下予防のため、参加者全員で「片脚立ち」や「かかと上げ」運動を実施しました。

(文化部会)



老化防止に真剣

一度に三つの健康教室



6月30日13時30分から、おおいし整形外科スポーツクリニックの企画で開催。音楽療法士三崎さんの歌詞に「あなたが入った歌をみんなで歌い、楽しい話でリラックスした後、「膝関節痛について」のテーマで、近石宣宏医師から、

普段から洋式生活で膝に負担をかけない▽膝を冷やさない▽体重を増やささない▽筋力をつけるーと話しました。最後に、理学療法士の亀山さんから、膝の痛みを軽減させる運動について指導を受けました。(保健部会)

頭などのマッサージでマスク生活の疲れスッキリ

城北愛育班が開いている体験教室。8月17日のテーマは「マスクの下のお顔だいじょうぶ」でした。フットセラピーでおなじみの伊東真紀子さんを講師に

迎え、マスク生活で疲れた耳回りや頭、顔などのマッサージ方法を学びました。伊東さんは「肩甲骨や鎖骨を緩めないと首から上の凝りは取れない」と説明。肩甲骨の回りから頭、顔、手の順に少しずつ位置をずらしながら、(圧りしました。(城北愛育班)

追)と(緩める)を繰り返して、凝りをほぐしました。マッサージの後は、顔のしわや気になるほうれい線が伸び、少し若返った気分、目の回りをマッサージすることで視野が広がり、よく見えるようになりました。(保健部会)

みんなで掃除・収納

男女共同参画セミナー

整理収納&お掃除アドバイザーの道久玲子さんを講師に7月26日、「健康管理とフレイル予防」セミナーを開きました。道久さんは、健康に悪影響があるほこりを取り払い、整理収納と掃

除で脳と身体を鍛え、フレイル※予防につなげるため、掃除をまめに言い、ほこりをためず、汚れない・汚さないことが大切と指摘。整理収納手順のポイントに(減らす)(分ける)(収める)を挙げ、無理のない実践例などを説明しました。

(保健部会)



※フレイルとは、加齢に伴って心身の衰えた状態

便利な道具を使った楽な介護

7月16日、青の山荘との連携による介護教室に福祉住環境コーディネーター岡野尚美さんを講師に迎え「こんななら楽な介護」というテーマで講演会を開催しました。今回は3密を避けるため福祉部会員、約30人に限定した講演会となった。

講演内容

自立支援のための手段の一つとして福祉用具がある。介護保険の給付対象となっている福祉用具は利用者や介護者の動作を支援するもので、福祉用具を使うことで心身機能の改善、活動・参加の促進などの生活機能の維持・改善の効果が図られる。

①一人で行えること(動作)を増やす。

②心身機能の維持・改善、

悪化の防止や予防。
③生活圏を増やす(楽しみ・社会参加)に大別される。

福祉用具体験

会場に電動ベッド、車いすなどが持ち込まれ、講師の説明を聞き、見る・触れる・使うの体験をした。使用者の利便性を追求した最新のハイテク器具の種類の多さと便利さに感心した。



熱心に聞き入る受講者

電動ベッドの月額使用料はいくらかの質問に対して、要介護2、自己負担1割で月額9000円程度。ただし、そこから付属品を付けると料金は上がっていくとの回答だった。

(福祉部会)

城北防犯パトロール隊 意見交換会開催

城北防犯パトロール隊の意見交換会が7月13日、3年ぶりに開かれました。丸亀警察署土器交番所長、同署生活安全課担当者、防犯協会代表、市少年育成センター所長、城北小学校校長らが出席。丸亀署からは、押しボタン信号の使い方や細い道の通行方法、トイレの小窓や天窓の戸締りなど空き巣の侵入防止策について話があり、少年育成センターの担当者は、青パト巡回による子どもへの声掛けの成果などの説明がありました。（環境部会）



危険カ所を説明するパト隊員

夜間に備えての防災 対策は万全ですか？

皆さんは、いつ起きるかわからない地震に備え、夜間の防災対策は万全ですか？

正しい情報を得るための携帯ラジオが必要です。また、地震の発生で、歩道にガラスの破片や看板、ブロック塀などが散乱していることが考えられるので明かりを照らすライトも必要です。



ツトや頭につけるライトも必要。

なお、避難する時は、事故に遭わないように、黒っぽい服よりは、白っぽい方が車の運転者は気づきやすいです。非常持ち出し袋（リュック等）、靴のかかと付

近に蛍光テープ、腕に光るリングが効果的です。暗いと足下がわからず怪我しやすいので運動靴を準備しておきましょう。防犯対策のため、サイレン（携帯ラジオ付属のものあり）など知らせるものを持つといいです。ぜひ、非常持ち出し袋同様、夜間に備えての防災対策を実施しましょう。（防災会）

お知らせ

ソフトバレーボール大会

（女子の部）

開催日 11月23日

会場 城北小体育館

※感染症対策を万全にして開催します。（体育部会）

募集

「城北地区ベタング愛好会」に参加しませんか

ベタングは老若男女を問わない、ニュースポーツです。

● 申込先
コミュニティセンター



申請手続きをする地域の方々

コミュニティで出張申請 マイナンバーカード

マイナンバーカードの出張申請が8月4日、コミュニティセンターでありました。市役所まで行かなくても手続きができるよう、市民課の皆さんがセンターに出向き、初めて実施しました。

今回の参加者は少なかつたですが、「市役所に行く手間がいらす、待ち時間も短かつたので、焦らずに手続きができました」と話していました。市は、希望者が多い場合は出張申請の機会を設けることも検討するそうです。

防災×E

新型コロナ対策も防災の一つです。やはり混雑した場所や感染力リスクの高い場所への外出自粛に心掛けましょう。発熱や喉の違和感があり、夜間に受診を迷う場合は「#7899（一般向け）」「#8000（小児向け）」に相談することを記憶しておいて下さい。（防災会）

あとがき

10月10日は「スポーツの日」、体育の日は2020年より「スポーツの日」に改称されました。「体育の日」のころは、運動会シーズン。最近は、春に実施する学校が増えていますが、運動会は秋の風物詩のひとつでした。「スポーツの日」と名称が変わっても、気候もよく、体を動かすにはうってつけですから、スポーツに親しみ、健康を考えるきっかけになると良いですね。（福崎）