

まちづくり じょうほう まるごと

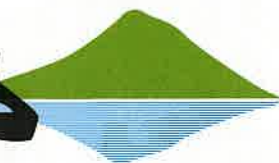


No.

117

法の郷

コミュニティだより



— 令和5(2023)年12月 —

H A N Z A N M I N A M I



法の郷いきいきまつり2023(10/29)

～ 開会直後の空からの様子 ～

今月のCONTENTS

トピックス 2
ごあんない・エール 3
躍動するはんなん・歴史探訪・スポット福祉 4

法の郷づくり・ふれあい交流室 5
まちかど絆づくり・宝赤ちゃん 6
生活だより 7
カレンダー・地域の様子 8

HANZAN
MINAMI
DATA

【世帯数】2,368 (前月比-7) 【人口】6,082 (前月比-16) 男 2,936 / 女 3,146

令和5年11月1日現在

都山流尺八大師範 坂田梁山先生来る

敬老会「尺八と箏の演奏」

美しい音色に心うたれる

11月5日、飯山南コミュニティセンターでふるさとの発展にご尽力をいただいた諸先輩やご来賓、女性部会員など総勢120人の参加を得て敬老会を開催しました。当日は、特別ゲストの東小川出身で東京都在住の都山流尺八大師範坂田梁山先生の尺八と高松市在住、山本雅史麗先生の箏の素晴らしい演奏に酔いしれ、幸せに満ちあふれた敬老会となりました。

今回の敬老会は、女性部会（新居加壽子会長）主催、コミュニティ共催行事で春から企画し、準備運営について事務局と協議を重ね、高齢者に配慮した敬老会に努めてきました。

両先生は、当口早朝から選曲、音合わせ、マイク調整を行い、10時30分、だれもが知っている山口百恵の曲「秋桜（こすもす）」の独奏で始まり、箏とコラボして、宮城道雄作曲の「春の海」などアンコール曲を含む全8曲を演奏。尺八と箏の音色に会場内は全員聞き入り、心うたれたひとときを過ごしました。

演奏が終わった後、全員そろってふれあい会食。長寿祝いに相応しいこの日の敬老会が、皆さんの健康長寿づくりに繋がる第一歩になればと思っ良き一日でした。



地域社会の皆様と共に

丸亀市綾歌町栗熊東

TEL 0877-86-3666

営業時間 / AM9:00~PM7:00

きものと帯

丸亀市飯山町下法軍寺691-6

0120-07-8848

9:30~19:00 火曜日定休

<http://www.hayashiya-group.com/>

丸亀市飯山町下法軍寺545-1

TEL 0877-98-3263
FAX 0877-98-6995

保健師の健康相談【申込不要】

【内容】血圧・体組成測定・検尿
 【日時】12月14日(木)
 9時30分～11時30分
 【場所】第2会議室
 【対象】市民
 【準備】お持ちの方は健康手帳・健診結果
 【問合せ】市健康課 ☎24-8806



地区一斉清掃

管内の環境美化推進運動による環境づくりにご協力ください。
 【日時】12月3日(日)
 【場所】道路・川・公園など
 自治会内の区域

生涯学習クラブ

華月会

四季折々の花を愛で、またその花に似合う花器を求めて55年。その間に出会えた人たちは私の大切な友、宝です。時折花器を眺めては作品を想い出します。皆様も一緒にお花を生けてみませんか。



【日時】第2・4水曜日 19時～
 【場所】第1会議室
 【会費】3000円(花材込み)
 【申込・問合せ】松永妙子

元目4社めぐり

おめでとうウォーク2024

新しい年の始まりに、家族揃って「おめでとうウォーク」に参加しませんか！ウォーク後にはセンターで「ぜんざい」を用意しています。
 【日時】令和6年1月1日
 午前6時20分(集合)
 【場所】コミュニティセンター
 【行程】4社巡りと大窪池ご来光 約5K
 【参加費】100円 ※参加費あります
 【申込・問合せ】コミュニティセンター



旭日小綾章 受章

地方自治功労 香川 芳文 さん

【経歴】
 飯山町議会議員 10年 歴任
 香川県議会議員 20年 歴任



香川ファイブアローズの選手来校

飯山南小学校 プロに挑戦!

- 活動日:10月30日(月) 9時20分～11時10分
- 場所:飯山南小学校 体育館
- 参加者:6年生児童 55名

バスケットボールの出前授業に、香川ファイブアローズの選手2名と職員1名が来校しました。6年生が学級ごとに準備運動や基本の動きを教わり、その後ミニゲームを実際にしました。ちょうど1週間前に小中地域連携事業の一環として飯山中学校の先生にご指導いただき、バスケットボール熱が高まっていた6年生は、プロの華麗なパスやドリブル、シュートに目を輝かせたり、的確なアドバイスに耳を澄ましたりして、みるみるうちに上達しました。ミニゲームでは、いつもより積極的に活動する様子が伺えました。基本練習に手を抜かないプロ意識の高さに感化されたのではないのでしょうか。



落ち葉集めたのしいな♡

エール

飯山こども園



園庭には、イチョウやドングリ、サクラなどのいろいろな木々が色づき始めています。ある日、イチョウの葉っぱが落ちていることに気付くと「かわいい♡」と興味をもった子どもたち。「本当だね♡あっちにもたくさん落ちているよ」と伝えるとみんなで拾い集め、花束作りが始まりました。「違う葉っぱも落ちているかな?」と園庭の中を探し歩くと、ちょうどサクラの葉が紅葉していることを発見!!「緑とオレンジと茶色や!」「昨日よりもいっぱい落ちとるなあ」と葉の色や量に気付く姿が見られます。また、葉っぱを目に当て「めがね～」と見立て楽しむ姿もありました。子どもたちの感性に保育者も共感し、ワクワクする心を大切にしたいものです。季節の移り変わりを感じながらその時期ならではの遊びを存分に楽しんでいきたいと思ひます。





躍動するはんなん

「あなたの街の電気屋さん」

三好電機店



当店は、松下電器に勤務していた先代が香川に帰ったことをきっかけに、昭和23年に開業いたしました。現在二代目、今年で創業から75年になりました。当初は、三好ラジオ店としてのスタートで、先代がラジオを組み立てて販売していました。

その後、電気製品が普及し始めたことで、地元の方々のお付き合いが深

まっています。特に、テレビでプロレス中継が始まった頃には、毎週、近所の方が押し寄せて、大勢の人達と楽しい時間を過ごすようになったことが、先代にとつて一番の思い出になっているそうです。

現在は、電化製品の販売のみならず、電気・水道工事をはじめ幅広い業務を行っています。お客様が安心できる毎日のために、電球1個からリフォーム・新築までお手伝いさせていただきます。

●当店におまかせください！●

電気工事	太陽光発電
水道工事	太陽風呂
システムキッチン	ボイラー
システムバス	ポンプ
トイレ	見積もり無料

お気軽に

ことがあればご相談ください。小さなことでもお電話一本で駆け付け、皆様のお悩みを解決いたします。



住所:飯山町上法軍寺 788-1
☎ 0877-98-2070



「讃留霊王伝承記シリーズ vol.23」

桑島 和茂

《王子神社》

- 「讃留霊王を祀る神社」
- 香川県内鎮座十神社
- 王子神社「シリーズNo.23 十一」
- 王子神社



●王子神社全貌(正面東向) ●即 信号機前高松市栗林公園方前行

鎮座地 高松市牟礼町大字原一五九一番地
祭神 ●竹材子命 (●讃留霊王)
由緒 創始詳ならず。村上天王の御代(西暦九五五年頃)の創始と思われる。

●讃留霊王と言ふ。仲哀天皇御代八年(西暦九九九年)御書百二十五歳を以て薨せらる。これと当社社の表鬼門に位置していることから郷の守りの神として、又悪疫除け(悪疫封じ)の神としての信仰を広くしている。

●地元では「権現(こんげんさん)」と通称している。
●神 紋 丸に王 例祭 九月九日
神社由緒記文は 宮司 三好祇彦様から拝授

スポット福祉社

ヒートショックにご用心!

これから寒くなる冬の時期(12月から2月)にかけて、注意したいのが「ヒートショック」です。交通事故で亡くなる方よりもずっと多く、急激な温度変化による血圧の大きな変動がその原因となります。ご高齢の方は特にご用心ください。その予防として、いくつか紹介します。

- ①脱衣所を温めましょう。
- ②入浴前に洗い場をシャワーで温めましょう。

- ③湯温は41度以下で、お湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ④浴槽からゆっくり立ち上がりましょう。

- ⑤入浴前に家族にひと声かけましょう。

お風呂は命の洗濯です。安全で気持ちの良い入浴を心がけましょう。



丸亀市社会福祉協議会
地域共生社会推進グループ
石原 英和

法の郷づくり

法の郷第三次まちづくりプラン
(令和元年～令和5年)
今年が最終の年です。

みんなで築こう 法の郷の明日 ～ 5つのアクションプランと16のテーマ～

- Ⅰ 豊かな郷土 夢を育む 1. 地域づくり 2. 環境保持 3. 都市公園 4. コミュニティセンター活用
- Ⅱ 安全安心 暮らしを支える 5. 防災 6. 防犯・交通安全
- Ⅲ 助け合う 地域福祉 7. 高齢者対策 8. 児童・子育て支援
- Ⅳ 元気いっぱい 健康長寿 9. 食事 10. 体の健康 (健康管理) 11. 喫煙 12. こころの健康 13. 運動
- Ⅴ 学校と地域 学びで繋がる 14. 学校支援 15. 生涯学習 16. 地域づくり支援

Ⅰ-5 防災

防災部

年末警戒パトロール

冬季で空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。今一度、身の回りの火災予防を徹底し、火災のない年末年始を過ごしましょう。12月22・23・24日「法の郷号」で地域をパトロールします。

Ⅲ-7 高齢者対策

福祉部

12月14日 ひとり暮らしふれあいの集い

「大正琴ブー」の生演奏や参加者皆様との交流、食改さんの手作りのお料理をお楽しみください。

Ⅳ-10 体の健康 (健康管理)

健康づくり推進委員会

“私の健康アップ”

目標達成の方にポイントに応じて野菜などを進呈します。
日時:12月3日(日)
13時30分～14時30分
場所:コミュニティセンター
玄関隣のデッキにて

Ⅴ-14 学校支援

文化育成部

凧作り

12月7日、南小4年生の凧作り教室のお手伝いをします。完成後には運動場で凧あげです。



Ⅳ-9 食事

ふれあい交流部

ふれあい食堂

11月11日に参加者30名で楽しいひとときを過ごしました。ピアノに合わせて秋の歌を口ずさみ、「まごわやさしい」の食材を取り入れた食事を楽しみました。

- ま豆 や 野菜
- ごごま さ 魚
- わわかめ し しいたけ
- い いも



健康チャレンジ “四国を歩こう”

記録表の提出締め切りは12月10日までです。歩数記録80日以上の方に参加賞をお渡しします。十分ご確認のうえ、提出してください。また、歩数記録が不十分でも提出をお願いします。

ふれあい交流室

いつでもカフェ



@HANNAN_KORYUSHITSU

Instagram
始めました!

活用班

●ふらっと Tea Time ～お茶の時間～
みんなで楽しい時間を過ごしませんか?
新年にむけてお正月飾りを作ります。
お友達、ご近所さんと一緒にぜひおいで下さい。
12月7日(木) 9時～10時
締切り:12月2日(土)
参加費:300円



●朝市・フリーマーケット
12月23日(土) 10時～12時
地元農家さんの採れたて新鮮野菜!
手作り小物・多肉植物・日用品など販売予定!

●パンの販売【にじいろベーカリー】
12月20日(水) 11時～



まちライブラリー

- じどせんのおねえさんといっしょ
12月はお休みです
- ライブラリーのおねえさんといっしょ
12月20日(水) 11時～11時30分
『エプロンシアター 絵本を楽しもう』
- 移動図書館車かめまる号
12月13日(水)
10時30分～11時30分
- 法ちゃんくらぶ
12月16日(土)
10時30分～11時30分
『クサルでhappy』
募集人数:10名(予約制)
参加費:220円
- 焼き菓子の販売【パン・焼き菓子工房らぼ】
12月16日(土) 11時～11時45分



9匹(苦)の
南天(難)に乗った
お猿(去る)さんを飾って、
happyな新年を
迎えよう!

まちかど絆づくり

中の坪自治会

中の坪自治会は、飯山南小学校の南に広がる地域です。当初は23世帯でしたが、高齢化や立ち退きなどで減少し、現在は16世帯が加入しています。



以前は、毎月1回、各家庭を回ってお寄講をしていましたが、現在は、コミュニティセンターを借りて年に3~4回の集会を行っています。活動も、コミュニティ行事である一斉清掃と防災訓練のみとなっていますが、コロナ前には、年1回の日帰り旅行、婦人会主催の敬老会、ゴキブリ団子作りを行っていました。さらに、自治会内の長郷寺の報恩講の際には、昔から自治会全員でお接待の手伝いを続けていました。そんな仏様とのご縁もあり、和気あいあいとした雰囲気の良い自治会です。

自治会長 多田羅進



健康ゲット



ぶりの照り焼き

フライパンで焼いた後、油をふき取ることで、たれがよくからむ。

■材料(2人分)

ぶり…………… 2切れ
塩…………… 小さじ1/4
片栗粉…………… 適量
サラダ油…………… 小さじ2

①しょうゆ…………… 大さじ1
②みりん…………… 大さじ1
③酒…………… 小さじ1
④砂糖…………… 大さじ1/2

■作り方

- ①ぶりは塩をふって5分おき、キッチンペーパーで水気をふく。
- ②ぶりに片栗粉をまぶし、余分な粉をはたいて落とす。
- ③フライパンにサラダ油を入れてぶりを両面焼き油をキッチンペーパーできれいにふき取る。
- ④①を混ぜてから加え、フライパンを揺らしながら、中火で照りが出るまでたれをからめる。



法の郷人

No.039 古竹 良則さん
島田自治会

優しくて心豊かな方です。手作りのアルミパイプ風鈴の澄んだ音が心地よいひとときでした。

ポリ袋の製袋の仕事を40年。心と時間に余裕ができた70歳で切り絵を。田端先生に師事して12年。季節の花や生き物、風景などを美しい作品に。また、好奇心旺盛で、家の前の畑には、今年初めて挑戦したという2メートルほどの青パパイヤが2本。15個も実をつけたそうです。その他、野菜はもちろん、カサブランカなどの切り花や5~6種類の柑橘類が、丁寧に育てられて生き生きと。

現在、文化育成部員として、南小学校の4年生に昔の暮らしの話や野菜の植え付けなどをボランティアで。興味津々の子どもたちからは教えられることもあり、楽しい時間だと。

これからも家族との時間を大切にしつつ、自分のできることを無理せずに行っていきたいそうです。



宝赤ちゃん募集中


徳永 摩弥ちゃん 2歳
堂崎 広大くん 2歳
西岡 叶泰くん 3歳
小笠原 未乃ちゃん 2歳
田中 李歩ちゃん 2歳

ベストショット 待ってま〜す!

- 対象者 飯山南地区に在住で、満3歳までの赤ちゃん
- 応募できる方 赤ちゃんの父母または養育者
- お申し込み方法 誕生月の前月1日までに、件名を「宝赤ちゃん」とし、下記の必要事項をご記入のうえ、メールまたは窓口へご持参ください。
- 必要事項
 - ・赤ちゃんの氏名(ふりがな)、性別、年齢
 - ・保護者の氏名、連絡先
- 応募メールアドレス
✉ hannan-c@mf.pikara.ne.jp

丸亀市健康課からのお知らせ

健康だより




冬の寒さは血圧の変動に大きな影響をもたらします。入浴前後など、暖かいところから寒いところへの移動は血圧が大きく変動します。寒いトイレなどでも同様なことが起こることもあります。脱衣場なども暖かくしておき、お風呂場と部屋の温度差があまりないように温めておきましょう。

【ふれあい交流会】

12月17日(日) (要申込)

民生委員の皆さんと子どもたちの交流行事です。コロナの影響でお休みしていましたが、今年規模を縮小して、復活することになりました!ご指導いただきながら、みんなでうどん作りを楽しみましょう。児童センター職員による、クリスマスリース作りもありますよ。申し込みしてね!



12月 2023 December



- 7日(木)…親子体操
- 13日(水)…避難・消火訓練
- 16日(土)…ファンタジー《創作紙芝居》
- 17日(日)…ふれあい交流会 (要申込)
- 21日(木)…若がえり体操(脳とからだ)
- 23日(土)…クリスマスコンサート(要申込)
- 27日(水)…移動図書館かめまる号がやってくる
- 28日(木)…児童センターをきれいにしよう

年末年始の休館日:12月29日(金)~1月3日(水)

【1月初めの行事予定】

- 7日(日)…春の七草ってなあに?
- 10日(水)…避難・消火訓練

東小川児童センター ☎(0877) 56-8778

じんけんだより

後悔する前に

SNSは、デジタルタワーと呼ばれることがあります。一度投稿してしまえば、一度誰かに見られてしまえば、取り返しはつきません。後悔する前に考えましょう。「いいね」より大切なことが必ずあるはずですよ。

大盛況の いきいきまつり 2023

10月28日・29日、「地域の歴史や文化とふれあい、世代を超え同じ時間を共有、一体感を高めよう」と開催されたまつりは大盛況でした。

当日は好天に恵まれ、隣の法の郷公園との一体的活用により、キッチンカーなどマルシェの outlet、生涯学習の発表、小中高校生の部活発表、物産の販売、キッズコーナー、コミック大抽選会など多彩な催しで、いきいきまつり始まって以来の来場者数となりました。スタッフや関係者の皆さまありがとうございました。



交番だより

投資詐欺に注意

県内で、SNSを使った投資詐欺の被害が急増しています。

その手口としては、SNSやマッチングアプリで知り合った人から、海外の投資サイトやアプリでの投資を勧められます。

個人名義の口座に送金を求められることもありすが、はじめは利益が出て、問題なく出金ができるので追加投資をしてしまいます。

しかし、投資を続けていく内に、出金ができなくなったり、出金するために高額な手数料を請求されてしまいます。

その後、投資を勧めてきた人などと音信不通となってしまう。

「必ず儲かる」「あとで返金する」といった話は詐欺を疑い、SNSで知り合った人を安易に信用しないようにしましょう。



警察相談電話 ☎ #9110
飯山交番 ☎ 98-2029

1 金	• あいさつ運動(ふれあい交流部)
2 土	• にこにこ会連絡会
3 日	• 地区一斉清掃 P.3 • 私の健康アップ達成者野菜渡し P.5
4 月	休館日
5 火	
6 水	
7 木	• 南小凧作り教室 P.5 • ふらっとTeaTime P.5
8 金	
9 土	
10 日	• 健康ウォーク・ペタンク • 健康チャレンジ提出締切 P.5
11 月	休館日
12 火	
13 水	
14 木	• ひとり暮らしふれあいの集い P.5 • 健康相談 P.3
15 金	• 介護予防のための体操教室
16 土	• 法ちゃんくらぶ P.5

17 日	• にじいるカフェ紅山
18 月	休館日
19 火	
20 水	• いきいき講座 • ライブラリーのおねえさんといっしょ P.5
21 木	
22 金	
23 土	• 法の郷まちづくり計画第2回策定委員会 • 朝市・フリーマーケット P.5
24 日	• コミュニティセンター大掃除
25 月	休館日
26 火	
27 水	
28 木	• 仕事納め
29 金	年末年始の休館日~1/3まで
30 土	
31 日	
2024 1/1 月	• 元旦4社めぐりおめでとうウォーク P.3

口の機能とだ液の働きについて

お口の機能低下によっておこるトラブルには、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症があります。□やのどが渇くと食事がとりにくい、発音がしにくい、味覚症状が悪い、口臭がし、放置すると日常生活に支障がでて体調を崩します。

唾液は一日1~1.5リットル分泌され、歯や粘膜をまもるなど、大切な役割をしています。唾液の主なたらき(つばの役割)消化作用・内滑作用・抗菌作用・緩衝作用(酸性から中性にもどす)・保護作用・歯を石灰化し、歯質を強化する・味覚発現作用・浄化作用・食塊を形成し飲み込みやすくする「入れ歯を維持する」など、普段から唾液の分泌を促すように心がけること。

厚生労働省では、「1日30回以上噛んで食べることを目標とした「カミング30」運動を提唱しています。しっかりと噛める・唾液の分泌が消化を助け病気を防ぐ・唾液中の酵素の働きでおいしさを味わえる・いろいろな食品から必要な栄養素をバランスよくとる。このことにより、□を健康に保つことはいきいきと暮らしとに繋がります。

(日本口腔保険協会資料等参照)

※次号に続く (文責 進 和彦)

[発行・編集]

飯山南コミュニティ広報委員会

飯山南コミュニティセンター

〒762-0084 丸亀市飯山町上法軍寺1010-1 Tel・Fax 0877-98-2200

<https://hannan-c.net/>

飯山南コミュニティ協会

