

# 富熊コミュニティだより

健康で笑顔あふれるまち 富熊

竜王山



富熊地区統計データ



世帯数：1,467戸



人口：3,745人

(令和5年2月1日現在)

発行：富熊校区コミュニティ協議会

761-2407 丸亀市鶴歌町富熊 1192-1

編集：富熊校区コミュニティ協議会広報委員会

2023（令和5年）

3月15日発行

No. 71

富熊コミュニティセンター ☎ 0877-86-5224

## 祝 成人式



## そうほう 遭逢～小さな街の大きな輪～

令和5年1月8日（日）、丸亀市二十歳の成人式が『遭逢～小さな街の大きな輪～』をテーマにアイレックスで開催されました。

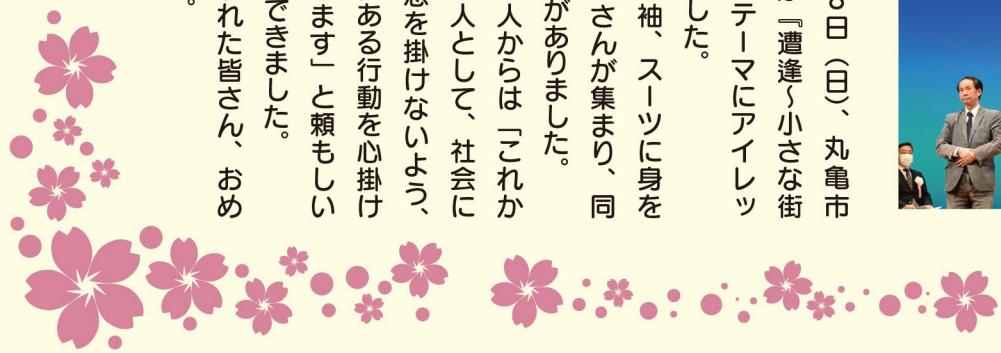
色とりどりの振袖、スーツに身を包んだ二十歳の皆さんのが集まり、同級生と再会する姿がありました。

富熊地区の新成人からは、「これからは、ひとりの大人として、社会に出ても周りに迷惑を掛けないよう、今まで以上に責任ある行動を心掛けたいと思います」と頼もしい抱負を聞くことができました。

二十歳を迎えた皆さん、おめでとうございます。



祝辞を述べる松永市長



## 健康講演会

体育部

今年も四国学院大学の片山昭彦教授をお迎えし、健康講演会が12月8日（木）に開催されました。

普段の生活の中に「ちょこっとカラダを動かす」場面を組み込んで「いつの間にか運動」を実践しようという話です。パイプ椅子に浅く腰かけて太ももの裏の筋肉を伸ばしたり、腰をひねったり、ジャンケンをしながらスクワットをしました。その他、頭の体操をしながらバランス感覚を養う運動などを行いました。

皆さん、一年間継続して来年の講演会で成果を見せられたらすばらし」と思っています。



## ごみステーション

防犯環境部

12月7日、老社会との共催で45名の方々の参加を得て、丸亀市人権課 平田貴久さんを講師に、「女性に関する人権課題について」の講演会を開催しました。

人権週間にあわせて開催したもので、講演会を開催したものでした。

## 男性料理教室開催 生活福祉部

昔は、「男子、厨房に入らず」でしたが、最近は、家事育児にも男性が積極的に関わることが好ましい男子の条件となつており、コミュニケーションの後援のもと、開催されました。

手慣れた方、化学の実験のごとく調味料を測る方等々、四品の料理を1時間半程でつくり、食器を吟味し、盛付をして完成しました。味は、自画自賛でグッタでした。



12/01/2022

## 人権研修の開催

育成部・老社会

児童虐待、高齢者、障碍者の差別、セクシャルハラスメント、ネットでの人権侵害、外国人差別、感染症を理由とする差別等々がありますが、今回は、女性を理由とした差別の現状と、その改善に向けた社会の動向を解説いただきました。

性別を理由に、意思に反しての決めつけでなく、個人の主体的な選択が尊重され、多様な選択ができる社会が求められています。



12月9日（金）、地域の46ヶ所のごみステーションの総点検を実施しました。

容量不足や、改造を行っている籠、劣化が激しい籠を、自治会の方と相談しながら、計画的な改修と更新を行います。

新しい籠は、大型サイズで以前の籠より1.7倍の容量があります。そこで、現在2籠使用している所を、大型1籠で対応できないかを検討します。





## 健康ウォーキング

12月の市の広報に掲載された富熊地区モデルコースを歩きました。

22名のウォーキング愛好者が参加し、体力増進・健康維持に努めました。

途中、北部三山の紅葉を楽しんだり横山大権現の力石に挑戦したりした人もいました。

勝縁寺では住職から寺の歴史について特別に作成された資料にて説明を受け有意義な一日になりました。

住職様有難うございました。

体育部



## シニアカフェ

折り鶴の折り方も忘れており、折るのに四苦八苦しましたが、教えて折つてあるうちに、若かりし頃に折ったほかのものもたくさん思い出し、急に頭が若返つてきました。その後の座談会では、若いころの思い出話や、座右の銘、毎日の生活で心掛けていることなど、参加者のみんなに心に残る深い内容ばかりでした。



生活福祉部



## アートな現代サーカスがやってきた！



社会福祉事業団主催のもと、2月5日（日）10時からゆうとぴあ綾歌（多目的ホール）にて現代サーカスを開催しました。

朝早くからお子様連れ、年配の方と大勢の方が観覧いただきました。室内の演技で、精細で美しく心休まるものでした。ボールジャグリング、ボール演技などを楽しみました。

大勢の方から拍手をいただき喜んでいただきました。

事務局



## まち歩き

大雨や地震が発生した場合に、土砂災害や洪水浸水による危険箇所を地域の方々と一緒に把握して、避難経路や最寄りの避難場所をわかりやすくしたいと考えています。そのため、三ヶ月かけてハザードマップを作成しています。

本村地区は2月26日（日）に行いました。西沖・東沖地区は3月19日（日）の予定です。

自治会の皆様、ご協力ありがとうございます。



自主防災  
・事務局



## あやうたこども園



先日、五歳児が香川短期大学のこども劇場を観に行つてきました。公演では「ライオンキング」や「白雪姫」など馴染みのある話が学生達によって歌やダンスで表現されており、子ども達は手を叩いたり歌を口ずさんだりしながら楽しい時間を過ごしてきました。

劇を観たことで、友達と役になりきり台詞を真似てごっこ遊びを楽しむ姿が見られています。今後も遊びを通して言葉や歌、ダンスなど表現する楽しさを友達と一緒に味わっていけたらいいなと思っています。



1月31日（火）から2月2日（木）の3日間、きらきら会（音楽表現）が行われました。

学年ごとに歌を楽器に取り組み、

3歳児は動物になってスズ・タン

バリン・カスタネットを使つたり

ズム遊び、4歳児は鍵盤ハーモニ

カ、5歳児はいろいろな楽器を使つ

た合奏を披露しました。

最初は自分の楽器の音を鳴らす

のに一生懸命だった子どもたちで

すが、少しずつ友達の音に耳を傾けていくようになりました。

当日は、お客様を前に少し緊張した表情でしたが、大好きな友達と心を一つにして音楽を楽しんでいました。



## 綾歌中学校



### 各種大会の結果

#### ○市新人大会

男子バスケットボール部2位

卓球男子シングルス 大熊日斗2位

卓球女子シングルス 宮本陽菜美1位

#### ○県新人大会

男子バスケットボール部3位

男子バスケットボール部3位

男子バスケットボール部3位

男子バスケットボール部3位

男子バスケットボール部3位

コンテスト中讃地区大会

金管打楽器アレンジ奏 中讃地区大会

代表金賞、県大会 銅賞

木管の重奏 中讃地区大会

代表金賞、県大会 銀賞



## 富熊保育所

先日、五歳児が香川短期大学のこども劇場を観に行つてきました。公演では「ライオンキング」や「白雪姫」など馴染みのある話が学生達によって歌やダンスで表現されており、子ども達は手を叩いたり歌を口ずさんだりしながら楽しい時間を作りました。

劇を観たことで、友達と役になりきり台詞を真似てごっこ遊びを楽しむ姿が見られています。今後も遊びを通して言葉や歌、ダンスなど表現する楽しさを友達と一緒に味わっていけたらいいなと思っています。



## 富熊小学校

六年生には、新しくなった校舎から卒業してもらおうと計画しています。また、3月20日（月）からは、在校生も新しい校舎で過ごす予定です。

3月18日（土）の時から14時半に、新しい学び舎を見ていただく内覧会を実施しますので、是非お越しください。



昨年度夏より始まっていた、校

舎長寿命改修工事がまもなく終わろうとしています。皆様には、工事のためご不便をおかけしたと

思います。

六年生には、新しくなった校舎から卒業してもらおうと計画して

います。また、3月20日（月）からは、在校生も新しい校舎で過ごす予定

です。

3月18日（土）の時から14時半に、

新しい学び舎を見ていただく内覧会を実施しますので、是非お越し

ください。



## 歌つて リラックス

富熊老壮連合会

1月12日（木）老社会竜山大学が三崎めぐみ先生を講師に招いて開催されました。

参加生徒67名。昭和歌謡の中から十数曲選曲して、コロナ禍なので声は控えめにマスク越しで楽しんで歌いました。

失恋、別れの歌や背中を押してくれる威勢の良い歌、落ち込んだ時に前に向かって前進していく歌など、今回が「人生」というテーマだったので歌も多岐にわたり、昔を思い出しながらあつという間の時間でした。

### 富熊駐在所だより

#### 〈退職の挨拶〉 富熊駐在所 中條弘司



この度、3月31日付で定年退職することになりました。

平成13年の春に富熊駐在所に赴任して以来、コミュニティ行事や上下校時間の通学路見守り活動、交通安全教室や特殊詐欺被害防止教室など地域安全活動をとおして地域の方々と交流できたことも良い思い出となりました。富熊では公私ともにとてもお世話になり感謝しております。

最後になりましたが、みなさまのご健勝と地域の安全をお祈りして、退職の挨拶とさせていただきます。



*Thank you*

※ 長きに渡り、ありがとうございました。  
2月14日（火）、コミュニティから記念品をお渡しました。

### 家族でチャレンジ！ 健康習慣

丸亀市 健康課

#### 1. 朝食はやっぱり大事！

朝食をしっかりと食べると…

- ☆太りにくい
- ☆体内時計が整い朝型になる
- ☆脳が活性化し、成績アップや仕事の効率が上がる

こんな朝食は血糖が急上昇・肥満につながります



菓子パンは主食ではなく、おやつです

#### 2. 1日3食の食事を、12時間以内に取ることが理想

朝食から夕食までを12時間以内に食べることが理想です（朝食7時→理想的な夕食時間は19時）。また夕食後、10~12時間は何も食べない時間にすることも大切です。

塾や習い事、仕事などで夕食が遅くなるときは、理想的な夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜（肉、魚、野菜など）を取るようにするとよいでしょう。



#### 3. しっかり動いてしっかり眠ろう

睡眠不足は、体や心に様々な悪影響を及ぼします。

スマホやゲーム機、テレビから出るブルーライトが睡眠を誘導するホルモンの分泌を妨げ、"眠りにくい脳"になってしまふことが分かっています。



- |               |             |
|---------------|-------------|
| 肥満            | 高血圧<br>糖尿病  |
| 仕事の効率・学習意欲の低下 | 何でもないのにイライラ |
| 自尊心の低下        | ストレスが蓄      |

## 行事予定

令和5年4月～6月

4月

5	水	富熊保育所	入所式
6	木	あやうたこども園 富熊小学校 綾歌中学校	入園式・始業式 1学期始業式 1学期始業式
7	金	綾歌中学校	入学式
10	月	綾歌市民総合センター 富熊小学校	農家相談9:00～11:00 入学式
11	火	富熊コミュニティセンター	健康相談10:00～11:30
14	金	富熊コミュニティセンター	狂犬病注射
22	土	富熊小学校	授業参観
29	土	富熊コミュニティセンター	総会(平常通り開館、振替5/2)

5月			
2	火	富熊コミュニティセンター ゆうとぴあ綾歌	休館(4/29の振替)
9	火	富熊コミュニティセンター	健康相談10:00～11:30
10	水	綾歌市民総合センター	農家相談9:00～11:00
19	金	あやうたこども園	親子遠足
31	水	ゆうとぴあ綾歌	チャレンジデー

6月			
12	月	綾歌市民総合センター	農家相談9:00～11:00
13	火	富熊コミュニティセンター	健康相談10:00～11:30

新型コロナの影響により、実施日の変更または中止の可能性があります。  
正確には各学校園所、コミュニティセンターへの確認をお願いします。

**CLOSE**

### 富熊コミュニティセンター・ゆうとぴあ綾歌休館日

4月	3日、10日、17日、24日
5月	1日、2日、3日、4日、5日、8日、15日、22日、29日
6月	5日、12日、19日、26日

### 防災・科学学習会 参加者募集

5月から開催  
年間5～6回

富熊コミュニティで、防災のこと・科学のことを一緒に学習しませんか？

## 場所

富熊コミュニティセンター

## 応募対象者

小学4年～6年（15名程度）

## 材料費

1回につき、500円程度

## 応募方法

参加申込書による申込

## 服装

よこれてもよい服装

## 学習内容

- 備長炭で電池をつくろう
- 役に立つロープの結び方
- 夜空を見てみよう
- プログラミング演習

（学習内容は変更する場合があります）

お問合せは、富熊コミュニティセンターまで



## 綾歌少年野球クラブ

昨年の夏に行われた第44回香川県少年軟式野球選手権大会で、優勝を争った丸亀支部の綾歌少年野球クラブと丸亀城東少年野球クラブが市長訪問をしました。

戦いが終われば「ノーサイド」でお互いの健闘をたたえ、子どもたち同士の交流も深めました。綾歌少年野球クラブでは、子どもたちが元気よく楽しく活動し、野球を通じて、色々な経験をすることができます。

お気軽に綾歌土器川グランドまで見学に来てください。

連絡先 監督 馬場（090-4972-6626）



### ～みんなの作品募集～

短歌、俳句、写真など、みなさん方の力作をこの紙面で発表したいと考えています。どうぞご応募ください。



### 趣味のコーナー



#### 鶯の声 長谷川 勝子

- 池の面に水脈ひく鳥の影ありて鈍色の声ひとつ聞きたり
- 森行けばさみどり眩し鶯の声を帽子の鍔あげて聴く
- 物干しの南部風鈴春風に音をもらせり喃語のやうな

富熊コミュニティセンター tomikuma-center@md.pikara.ne.jp

**TEL/FAX 0877-86-5224**

ホームページ <https://tomikuma-c1192.com/>



富熊コミュニティホームページ  
左のQRコードをスマホで読み取って  
ご覧ください。