

# 弦打 11月 コミュニティ センター便り



令和4年11月発行 (No.140)  
発行 弦打校区コミュニティ協議会  
〒761-8032 高松市鶴市町356番地3  
TEL/087-882-0285 (FAX兼)、080-9836-2721  
開館 (月)～(金)9時～21時 使用日の1週間前までに  
(土)9時～21時 ※17時以降、予約がなければ閉館  
(日)9時～17時 ※祝日は休館  
弦打校区人口(10月1日現在)  
男 5,246人 女 5,353人 総数 10,599人 5,255世帯  
つるうち.ネット <https://www.tsuruuchi.net/>



☆講座・コミ協生涯学習部会主催イベントへの参加を希望される方は、土日祝を除く9:00～17:00に弦打コミュニティセンターへ直接又は電話(882-0285又は080-9836-2721)で申し込んでください。



## ♪実践!! 自分でできる 足うらっこ体操

〈コミセン講座〉

一人ひとりの足型を取り、足うらにかかるときの力のバランス等をチェックします。自分の状態に気づいたら、靴や靴下の見直しをして、足うらっこ体操を行います。(イタ気持ちい体操です。)

日時 11月16日(水) 13:30～15:30

※最初に足型をとってから講座を始めますので  
**開始10分前にお越しください。**

場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

講師 池田 陽子さん(健康運動指導士、フットケアポディスト)

対象 地域の男女

費用 無料

申込 11/11(金)まで

定員 **先着20人**

持  
参  
物

- ・お茶又は水
- ・踏んでもよい薄手のタオル
- ・常時履きの上靴(あれば)
- ・マスク

## ♪絵手紙で描く年賀状 体験教室

〈コミセン講座〉

親しい友人・知人に、素朴で温もりあふれる絵手紙のご挨拶状をだしてみませんか。どなたでも手軽に楽しめる講座で、はじめての方大歓迎です!

日時 11月29日(火)10:00～12:00

場所 弦打コミュニティセンター2階小会議室

講師 越智 文美恵さん(絵手紙講師)

対象 どなたでも

費用 材料費300円(当日集金)

申込 **11/24(木)まで**

定員 **先着10人**



持  
参  
物

- ・割りばし1セット
- ・ぞうきん1枚

## ふるさと学習探検隊&保健委員会健康ウォーキング

〈コミ協生涯学習部会〉

### ■御殿を訪ねる

事前申込が必要です。

秋が深まる中、石清尾山(御殿山)の山麓を散策します。

日時 11月12日(土)9:30～正午頃(9:15～受付)

小雨決行 **※今回予備日はなし**

集合場所 弦打コミュニティセンター 駐車場

対象 小学生以上の地区住民、その他一般市民  
※6歳児未満(保育所児・幼稚園児)でも保護者同伴の場合は参加できます。



費用 無料(傷害保険は主催者が負担しますが、保険の範囲内の補償となります。)

申込 **11/10(木)まで ※定員25人**

持参物 飲み物・雨具(小雨時)※ハイキングができる服装でお越しください。

※詳細は、センター便りとともに配布の案内申込書をご確認ください。

## ☆弦打校区家庭教育講演会

～スマホのトラブルから子どもたちをどう守る?～

〈コミ協生涯学習部会〉

スマホやゲーム機等の使用により、子どもたちがさまざまな悩みを抱えたり、重大なトラブルに巻き込まれたりする事例があります。これらを防ぐためのお話を聞きたいと思います。

日時 11月5日(土) 10:30～11:30

場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

講師 さぬきっ子安全安心ネット指導員

三野 八重子さん

対象 地域住民どなたでも(事前申込み不要)

共催 高松市立弦打小学校、高松市立弦打小学校PTA

※車は、弦打小学校運動場にも駐車できます。

※同日行われる小学校の学習参観は、分散参観のため時間が合わない方もありますが、ご了承ください。



## ◆からだにやさしい料理教室

〈保健委員会〉

日時 11月16日(水)9:30～12:30

費用 材料費実費**600円**を当日集金

場所 弦打コミュニティセンター調理室・和室

申込 11/12(土)までに食生活改善推進員

講師 弦打地区食生活改善推進員

天弘(あまひろ)さんへ直接電話で申し込んでください。

対象 地域の男女



持  
参  
物

500ml程度入る容器  
(タッパーなど)**2個(料理持ち帰り用)**、エプロン、  
ハンドタオル、三角巾等

# 11月の行事予定

予定は10月18日のもので日時の変更や行事の追加がある場合があります。各団体において確認してください。  
 ■コミュニティ協議会 ◆各種団体 ☆情報 ♪講座  
 ※同好会や通常貸館は多数のため掲載しておりません。



☆ごみ収集マーク 燃やせるごみ 破砕ごみ/有害ごみ プラスチック容器包装 缶・びん・ペットボトル 紙・布

日	月	火	水	木	金	土
		1 ♪スマホ講座 ◆障がい者の会 ■広報部会	2	3 休館日 (文化の日)	4	5 ■家庭教育学級(10:30~) ◆キッズクラブ防災キャンプ
6 ◆キッズクラブ防災キャンプ	7 ■スポーツ部会	8 ♪ひいてみよう！ キーボード	9	10 ☆胃がん検診 ※午前中駐車場利用制限あり ◆木曜つるピー教室	11 ♪幼児体操教室	12 ■◆ふるさと学習探検隊
13 ■◆弦打校区自主防災訓練	14 ♪親子でハワイアン&みんなであら	15 ☆浄化槽点検 ※駐車場利用制限あり(午前中) ■保健福祉部会	16 ◆からだにやさしい料理教室(食改料理) ♪足うらっこ体操 ■環境美化部会	17 ◆木曜つるピー教室	18 ◆健康チャレンジ2022 ■◆校区内夜間巡視(19:00~)	19 ■◆環境美化部会・小学校PTA合同不法投棄パトロール(9:00~)
20	21 ■防災部会 ■生涯学習部会	22 ■青少年育成部会 ■交通安全防犯部会	23 休館日 (勤労感謝の日)	24 ◆同好会代表者連絡会 ☆避難訓練 ◆木曜つるピー教室	25 26日(土) ◆◆つるうち冬のまつり準備	26 ♪子ども将棋教室 ◆民生・児童委員定例会
27 ◆◆つるうち冬のまつり準備	28 ♪親子でハワイアン&みんなであら ■コミ協役員会	29 ♪絵手紙体験教室	30 ◆社会福祉協議会理事会			

## ☆勝賀ブロック健康講演会のお知らせ

健康講演会を開催します。どなたでもお越しいただけますが、**予約(電話882-7971)が必要です。**

①医師のお話【会場】ふれあい福祉センター勝賀2階  
日時 11月17日(木) 13:30~15:00

テーマ 健康力UP講座「子宮頸がん更年期を含めた閉経後のお話」

講師 美術館診療所 産科・婦人科 森 英俊 医師

②歯科衛生士のお話【会場】ふれあい福祉センター  
日時 11月30日(水) 13:30~15:00 勝賀2階

テーマ 「お口から考えるカラダの健康」  
講師 森永 幸 歯科衛生士

## ◆健康チャレンジ2022

日時 11月18日(金) 10:00~11:00

場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

内容 健康運動指導士(TASS指導者)のお話「楽しく体を動かそう」  
講師 千葉 辰徳さん(健康運動指導士、TASS(高松市アドバイザースポーツシステム)登録指導者)

持参物 お茶等水分、タオル、上靴

※運動しやすい服装でお越しください。

〈保健委員会〉

+

健康都市大高松

## 弦打校区コミュニティ協議会 まちづくり 協賛広告

平成27年より相続税が大幅に増税となっております。それにより、今まで相続税の心配がなかった方も、相続税が発生する可能性が高くなります。事前に生前贈与や相続税の節税対策を行うことが非常に大事となりますので、相続税についてお困りのことがございましたらぜひ一度ご相談ください。初回60分はご相談無料です。尚、繁忙期につきましてはお受けできない場合もございますので、ご了承ください。

川上智也税理士事務所 TEL 087-813-0166

高松市鶴市町1035番地7 鶴市ビル2階 営業時間 平日(月)~(金)9:00~17:00

「最近では来客が少ないから・・・」と喋り替えるのを控えていませんか？  
 普段使うお部屋だからこそきれいに毎日気持ちよく過ごしましょう。当店では畳はもちろん障子やふすま・カーテンなどお家のこと全般工事を承っておりますのでいろいろな業者さんを探す面倒もありません。大きな家具の移動もお手伝い無料だからおひとり暮らしの方でも安心してご注文ください。まずはお気軽にお電話を！(^\_^)

荒川たたみ店

高松市鶴市町2027-16



087-882-1923

営業時間 8時~18時 お見積り無料！！



## 広告募集中

広告欄の申込用紙は、「つるうち ネット」でダウンロードすることができます。  
 なお、紙面の関係や、広告の内容によっては掲載できないこともあります。  
 くわしくは弦打コミュニティセンターまで。