

# 弦打 コミュニティ センター便り

## 4月

令和7年4月発行(No.169)

発行 弦打校区コミュニティ協議会

〒761-8032 高松市鶴町356番地3

TEL/087-882-0285 (FAX兼)、070-3796-0101

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(3月1日現在)

男 5,186人 女 5,283人 総数 10,469人 5,302世帯

つるうちコミュニティセンター <https://tsuruuchi.com>



## 令和7年度 弦打コミュニティセンター講座のご案内

Welcome

### ♪ 音楽で運動を! 《全9回5月~2月》

**内容** なつかしの童謡・歌謡曲等に合わせて歌い踊り楽しく身体を動かします。筋トレやコグニサイズも行います。

**対象** 地域の男女

**日時** 5月~2月の原則第2火曜日(8月は休み)  
10:00~11:30(5月13日開始)

**場所** 弦打コミュニティセンター2階大会議室

**講師** 小野川 秀佳さん(健康運動実践指導者)

**費用** 保険料・材料費等として9回で300円  
※費用に過不足が出た場合は返還又は別途集金する場合があります。受講料無料

**申込** 4/3(木)~4/25(金)の土・日を除く  
9:00~17:00に直接来館して申し込んでください。

**定員** 先着25名



お釣りのないよう  
お願いします。

### ♪ はじめてのウクレレ 《全10回 5月~2月》

**内容** ウクレレ奏法を習得し、指を使うことによる脳の活性化と心身のリラックスを図る。

**対象** 地域の男女

**日時** 5月~2月の原則第3火曜日  
11:00~12:00(5月20日開始)

**場所** 弦打コミュニティセンター2階小会議室

**講師** 笹川 隆史さん(ウクレレ講師)

**費用** 年間2,000円 ※費用に過不足が出た場合は返還又は別途集金する場合があります。

**申込** 4/3(木)~4/25(金)の土・日を除く9:00~17:00に直接来館して申し込んでください。

**定員** 10名程度



お釣りのないよう  
お願いします。



### ♪ 幼児体操教室 《全9回5月~2月》

**内容** 幼児の体操(鉄棒・飛び箱・マット運動)

**対象** 弦打校区在住者又は弦打校区内の幼稚園・保育所の年中(4歳児)・年長(5歳児)

**日時** 5月~2月の原則第2金曜日(8月は休み)  
14:30~16:00(5月9日開始)

**場所** 弦打コミュニティセンター2階大会議室

**講師** 笠井 敏恵さん、井口 英理さん  
(高松市コミュニティスポーツ指導者会)

**費用** 保険料として9回で100円、受講料無料  
※保険料に過不足が出た場合は返還又は別途集金する場合があります。

《お願い》保険料は、5月9日(金)の教室開始時に集金いたします。その他の日でのお支払いはご遠慮ください。

**定員** 先着20名



申込

### ♪ 子ども将棋教室 《全13回5月~1月》

**内容** 将棋の駒の動かし方を学び対局します。

**対象** 原則小・中・高校生

**日時** 5月~1月の原則第2・4土曜日9:30~11:30  
(5月24日開始)

**場所** 弦打コミュニティセンター和室

**講師** 弦打囲碁将棋同好会の皆さん

**費用** 無料 **定員** 先着20名



申込

**幼児体操教室、子ども将棋教室のみLINEでお申込みいただくことができます。**

LINEでお申し込みの方は、右下のQRコードから友だち登録をお願いします。また、弦打コミュニティセンターに直接来館して申し込んでいただくこともできます。

【受付時間は、いずれも土・日を除く9:00~17:00】

「弦打コミュニティセンター講座」LINE@QRコード→  
(ID: @368qvlge)



移動型

# 初心者向け スマホ教室



弦打コミュニティセンターで開催します。  
どこの携帯会社でもOK！二つ折りのケータイ  
電話をお持ちの方も大歓迎！

- ①11時00分～12時00分 スマホを触ってみよう
- ②13時00分～14時00分 スマホの使い方(入門編)
- ③14時30分～15時30分 スマホの使い方(基礎編)
- ④16時00分～17時00分 スマホの使い方(応用編)

**スマホ教室を受講するには予約が必要です。**

参加費  
無料

日程		開催場所
4月	1日(火)	弦打コミュニティセンター 駐車場 
	8日(火)	
	15日(火)	
	22日(火)	

☆各時間3名まで

**1回だけの受講も可。何回でも受講無料！**

【スマホを触ってみよう】

地図アプリを使用して指の操作、カメラ、  
音声アシスタント機能が学べます。

【入門編】

画面の見方、電話のかけ方、受け方、文字  
入力、メール等が学べます。

【基礎編】

地図、カメラ、QRコード等学べます。

【応用編】

インターネット検索、アプリの追加、移動、  
削除が学べます。

お一人様・何度でも  
受講可能

総務省の委託事業ですので、  
安心してお申込みください。  
※弦打コミュニティセンター  
では受付できません！！



**ご予約はこちらまで!**

教室予約窓口

**0800-111-9442**

※申込み締め切り日は教室開催日の前日まで  
9時～17時 ※年中無休(土日祝も受付中)

※4日間とも同じ内容(①～④)です。

## ◆からだにやさしい料理教室

〈保健委員会〉

日時 4月16日(水) 10:00～13:00

場所 弦打コミュニティセンター調理室

講師 弦打地区食生活改善推進員

対象 地域の男女

費用 材料費実費600円を当日集金

申込 4/12(土)までに食生活改善推進員  
天弘(あまひろ)さんへ直接電話で申し込ん  
でください。

持参物 エプロン、ハンドタオル、三角巾等



## ◆健康チャレンジ2025

〈保健委員会〉

「地域で支える認知症」～認知症の方への対応  
など学びませんか!～

日時 4月18日(金) 9:45～11:30  
(受付開始9:30～)

場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室

講師 赤十字香川県支部 山本 真紀さん  
保健委員会(元気をひろげる人)

内容 ・認知症の症状、認知症の方への対応、認知  
症予防、みんなで楽しく脳トレ・エクササイズ  
・体組成計による計測。のびのび元気体操

対象 どなたでも参加できます。**予約なしで直接お越  
しください。**

参加費 無料

お願い お茶、上靴、タオル、筆記用具を持参のうえ  
運動しやすい服装でお越しください。



## ☆狂犬病予防注射



日時 5月10日(土) 10:50～11:30

場所 弦打コミュニティセンター駐輪場

【問合せ】高松市保健所 生活衛生課 動物愛護係  
電話(839-2865)へ。

## ☆弦打地区保健委員会からのお知らせ



### 春は自律神経が乱れやすい

春は1年のうちで寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は緊張状態が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える寝つきが悪くなるなどの症状があらわれやすくなります。さらに、春は新生活の始まりで生活が大きく変化する季節です。普段より緊張する機会やストレスを感じる事が多く、自律神経が乱れやすくなります。

### 自律神経を整えるには

- ・良質な睡眠をとる。
- ・ストレスを発散する。
- ・決まった時間に起床し、朝食を食べる。
- ・自律神経を整える作用のあるビタミン、ミネラル、カルシウムを積極的に摂取する。



ココロの体温計

### あなたのストレス度はどれくらい？

「ココロの体温計」とは、携帯電話やスマートフォン、パソコンを利用して、気軽にストレスや落ち込み度をチェックできるシステムです。あなたのストレス度や落ち込み度を表示します。右上の二次元バーコードから読み取れます。ぜひチェックしてみてください。



**ココロ等の相談先: 勝賀保健ステーション(087-882-7971)**

参考: 一般財団法人、日本予防医学協会、「健康づくりかわら版2018年4月」、高松市公式ホームページ、「ココロの体温計」

～日常にちょっとした工夫を取り入れ春を楽しく過ごしましょう～

## 岩田神社 藤まつり イベントスケジュール 日程：4月12日(土)から 4月30日(水)

- 4月12日(土) 11時～11時30分 相撲甚句(主管: 龍雲相撲甚句)  
11時40分～ 大江戸玉すだれ(主管: 大江戸玉すだれ讃岐社中)  
13時30分～14時 14時～15時 二胡三重奏 JJ3
- 4月13日(日) 12時30分～14時30分 TAKAギター弾き語りライブ(J-ポップ・フォークソング)  
15時～ 御神楽(大宮八幡神社社中)
- 4月19日(土) 10時～16時 藤花茶会(主管: 武者小路千家(官休会) 溝渕守保社中)  
13時～15時 TAKAギター弾き語りライブ (J-ポップ・フォークソング)  
18時～ 浦安の舞
- 4月20日(日) 14時～ 春祭り 浦安の舞  
10時～15時 藤花茶会(主管: 武者小路千家(官休会) 溝渕守保社中)
- 4月26日(土) 10時～16時 生け花展(主管: 草月会香川県支部)  
13時～ Tri Tempライブ (キーボード・Nベース・二胡)
- 4月27日(日) 10時～15時 生け花展(主管: 草月会香川県支部)  
13時～ 台風・TAKA弾き語りライブ (J-ポップ・フォークソング)



※藤まつり期間は18時から20時までライトアップを実施しています。

# 4月の行事予定

予定は3月21日現在のものです。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 破碎ごみ/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 ♪移動型スマホ講座	2 	3 ♪講座受付開始 (音楽で運動、ウクレレ、幼児体操、子ども将棋)~ <b>4/25(金)</b>	4 	5
6	7 ■スポーツ部会	8 ☆弦打保育所入所式 ♪移動型スマホ講座	9 ☆勝賀中学校入学式 ◆おやこDEつるピー広場	10 ☆弦打小学校入学式	11 ◆交通事故死ゼロを目指す日街頭大キャンペーン ☆弦打幼稚園入園式	12 ☆藤まつり 4/12~ 4/30(岩田神社)
13	14	15 ♪移動型スマホ講座 ■保健福祉部会	16 ◆からだにやさしい料理教室(食改)	17	18 ◆健康チャレンジ2025 ■◆校区内夜間巡視(19:00~)	19
20	21 ■防災部会 ■生涯学習部会	22 ♪移動型スマホ講座 ■青少年育成部会	23 ◆おやこDEつるピー広場	24	25 ◆学校開放運営委員会	26 ◆民生児童委員定例会
27	28 ■コミ協役員会	29 休館日(昭和の日)	30	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>◆「交通事故死ゼロを目指す日」街頭大キャンペーン</b></p> <p>日時 4月11日(金) 7:30~8:00</p> <p>場所 市道木太・鬼無線 産業道路交差点 </p> <p>●コミセンに7:20までに集合</p> </div>		

## 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。

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



## 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。