

弦打

11月

コミュニティセンター便り



令和6年11月発行 (No.164)
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)、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(10月1日現在)

男 5,197人 女 5,288人 総数 10,485人 5,308世帯
つるうちネット <https://www.tsuruuchi.net/>



☆弦打地区地域ふれあい交流事業文化祭開催日の延期について

10月27日(日)は、衆議院議員選挙等の投票所として会場(弦打小学校体育館)が使用されるため、**11月10日(日)に日程が変更**になりました。



〈コミセン講座〉

♪ はじめてのスマホ講座~活用編~

スマートフォンの**初心者の方から中級者の方まで**楽しんで頂ける便利で役立つ使い方を学習します。

11月は、地震や停電に役立つ機能、地域の情報やお得なクーポンを使ってみましょう!!

日時 11月20日(水) 14:00~15:30
場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室
講師 西森 圭史さん(携帯電話会社のスマホアドバイザー)
対象 地域の男女
定員 **先着15名**
申込 **11/13(水)までに**、弦打コミュニティセンターまで。(土日祝を除く9:00~17:00)

当日は、学習用のスマホの貸出しがあります。



♪ 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。(イタ気持ちよい体操です。)

日時 11月22日(金) 13:30~15:00
※最初に足型をとってから講座を始めますので 開始時刻より少し早めにお越しください。
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
定員 **先着20人**
申込 **11/15(金)まで**。(土日祝を除く9:00~17:00)
持参物 お茶又は水、踏んでもよい薄手のタオル、常時履きの上履き用ひも靴(現在持っている方のみ)



♪ はじめてのセルフお灸& 体操教室

〈コミセン講座〉

日ごろの不調やストレスを、お灸やストレッチで解消しませんか。身体をじわじわと温めながら、めぐりを改善してくれると言われているお灸は、これからの季節にピッタリです!

日時 12月4日(水) 10:00~11:30 定員15名
場所 弦打コミュニティセンター2階大会議室
講師 松本 武司さん(日本セルフお灸協会鍼灸師)
対象 地域の男女
費用 **700円**を当日集金
申込 **11/27(水)までに**、弦打コミュニティセンターまで。(土日祝を除く9:00~17:00)
持参物 飲み物、タオル

※お灸は市販の低温の物を使用します。



〈コミセン講座〉

♪ 男性料理教室

10/19(土)開催予定分が延期になりました!

日時 11月30日(土) **10:00~12:30**
場所 弦打コミュニティセンター調理室・和室
講師 弦打地区食生活改善推進員
対象 料理初心者の男性
費用 材料費実費**700円**を当日集金 定員15名
申込 **11/26(火)までに**、弦打コミュニティセンターまで。(土日祝を除く9:00~17:00)
持参物 エプロン・ハンドタオル・三角巾・マスク



♪メニューは煮込みハンバーグ等を予定しています。

☆弦打校区家庭教育講演会 『望ましい生活習慣づくりの 大切さについて』

早寝早起き朝ごはんといった望ましい生活習慣が
子どもの心や体の成長を支える基盤となります。

朝食を取ることや睡眠の重要性について、データ
を見ながら一緒に考えていきましょう。

日時 11月16日(土) 10:20~11:20

※当日は小学校の学習参観があります。

場所 弦打コミュニティセンター 2階大会議室

講師 香川県教育委員会 生涯学習・文化財課
主任指導主事 岡井 有美さん

対象 地域住民どなたでも(事前申込み不要)

主催 弦打校区コミュニティ協議会 生涯学習部会

共催 高松市立弦打小学校

入場無料

※車は、弦打小学校運動場にも駐車できます。

☆毎年、この時期の弦打小学校授業参観日に
合わせて、子どもとの向き合い方に関する講
演会を実施しています。「子育ての悩みが少
し解決した」「子どもと良い関係が築けるよ
うになった」など、大好評の講演会です。
ぜひ参加してみてくださいね！

☆胃がん集団検診のお知らせ

日時 11月12日(火)8:30~10:30

場所 弦打コミュニティセンター

☆事前に予約が必要です。

予約方法は、電話予約 又は インターネット予約
から選べます。

インターネット予約 → 現在受付中(全日程の予約可能)
左下の二次元コードからご予約
いただけます。



インターネットの
ご予約はこちら



電話予約 → ご予約受付中

※対象者の方には受診券を6月末にお送りしています。
詳細は受診券に同封しているチラシをご確認ください。



お問い合わせは勝賀保健ステーション【電話:882-7971】へ
弦打コミュニティセンターでは受付していません。

◆弦打校区自主防災訓練を 実施します。

日時 11月17日(日)9:00~12:00(少雨決行)

場所 弦打小学校体育館など

主催 弦打校区コミュニティ協議会防災部会
弦打校区自主防災会連絡会



◆からだにやさしい料理教室

〈保健委員会〉

日時 11月20日(水)9:30~12:00

場所 弦打コミュニティセンター調理室・和室

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500円を当日集金

持参物 エプロン、ハンドタオル、三角巾等

申込 11/16(土)までに食生活改善推進員の
天弘(あまひろ)さんへ直接電話で申込
んでください。



☆弦打地区健康講演会



◆健康チャレンジ2024〈保健委員会〉

イスを使った簡単な運動

~今を元気に楽しむためにからだを動かそう~

日時 11月15日(金)9:45~11:00
(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 健康運動指導士 藤田 摩理先生(TASS:
高松市アドバイザースポーツシステム登録
指導者)、弦打地区保健委員会(元気をひろ
げる人)

内容 椅子を使った簡単な体操、ご自宅でも続けら
れる体操の紹介、体組成計による計測、
のびのび元気体操

対象 どなたでもお越しいただけます。

参加費無料

※お茶、上靴、タオル、バスタオルを持参のうえ、
運動しやすい服装でお越しください。



「広報つるうち」への掲載広告募集について

弦打校区コミュニティ協議会では、校区内や近隣地区の民間企業との協働によるまちづくりを目指し、「広報つるうち」に掲載する広告を募集しています。

なお「広報つるうち」は、毎月発行の「弦打コミュニティセンター便り」とは異なりますのでご注意ください。

掲載開始:令和7年3月1日号～ 頻度は年2回(9月1日号、3月1日号を予定)あり、1回ごとの掲載
発行部数:約 5,200 部

配布対象:弦打校区内の全世帯(全戸配布)に紙面で配布し、またコミュニティ協議会ホームページに掲載します。

広告サイズ(掲載料)

(Aタイプ)高さ 50mm × 幅 80mm (5千円)

(Bタイプ)高さ 50mm × 幅 160mm (1万円)

(Cタイプ)高さ 100mm × 幅 160mm (2万円)



色:フルカラー印刷

掲載場所:掲載場所の指定はできません。

備考:コミュニティ協議会発行の「広報つるうち」は、弦打地区社会福祉協議会発行の「福祉弦打」との合併号になっています。

【注意事項】

・広告の掲載を希望する企業等は、下記の表に合わせて平日の9時～17時に、広告掲載申請書をコミュニティセンター事務室へ提出してください。

- 必ず広告デザインを添付してください。
- 手書きでも可能ですが、できるだけ電子媒体での提出をお願いします。
- 電子媒体で受け取ったデザイン等は変更することがあります。
- デザインは指定の枠内に収めてください。

・コミュニティ協議会で審査のうえ掲載企業を決定します。

・掲載が決まった企業は広告料を現金でコミュニティセンター事務室までお持ちください。なお、ご持参いただけなかった場合、該当月及びそれ以降の掲載を取りやめます。

・原則として払い戻しはいたしません。

・1年以上先の掲載の受付はできません。

「広報つるうち」 発行号	企業から協議会への 広告掲載申請書提出期限	協議会から企業へ掲 載可否の連絡期限	企業から協議会への 広告料納入期限
9月1日号	6月1日	6月15日	7月15日
3月1日号	12月1日	12月15日	1月15日
それ以外の発行日	発行日の3か月前	提出期限から半月後	発行日の1か月前

☆広告掲載申請書は、弦打校区コミュニティ協議会のホームページでもご確認いただけます。

【お問い合わせ先】 弦打コミュニティセンター(電話:882-0285又は070-3796-0101)まで

11月の行事予定

予定は10月16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
コミュニティセンターの一斉清掃 日時 11月27日(水) 9:30~11:00 各種団体、同好会の皆様はご協力をお願いいたします。各自ぞうきんを1枚お持ちください。 ●駐車場には限りがありますので、お車でのご来館はご遠慮ください。					1	2
3 ☆「コミフェス2024」(10:00~15:00ふらつと仏生山高松市仏生山交流センター周辺)	4 🇯🇵 休館日(文化の日の振替休日)	5 🗑️ ■スポーツ部会	6 🗑️	7 🔥 ♪音楽で運動を! ◆木曜つるピー教室	8 🗑️ ♪幼児体操教室	9 ☆ふれあい交流事業文化祭準備(体育館・作品展示・テント設等) 🌸準備にご協力ください。
10 🌸ふれあい交流事業文化祭	11 🔥	12 🗑️ ☆胃がん検診 ※午前中駐車場利用制限あり ◆社協編集会議	13 🗑️ ◆おやこDEつるピー広場	14 🔥 ◆同好会代表者連絡会 ☆避難訓練 ◆木曜つるピー教室	15 🗑️ ◆健康チャレンジ2024	16 ■家庭教育学級
17 ◆弦打校区自主防災訓練	18 🔥 ■防災部会 ■生涯学習部会	19 ♪はじめてのウクレレ ■保健福祉部会	20 🗑️ ♪スマホ講座 ◆からだにやさしい料理教室(食改料理)	21 🔥 ☆浄化槽点検※駐車場利用制限あり(午前中) ◆木曜つるピー教室	22 🗑️ ♪足うらっこ体操	23 🇯🇵 休館日(勤労感謝の日)
24	25 🔥 ■コミ協役員会	26 🗑️ ■青少年育成部会	27 🗑️ ■◆コミセン年末大掃除	28 🔥 ◆木曜つるピー教室	29	30 ♪男性料理教室 ◆民生・児童委員定例会

※詳細は、各団体宛に送付の「弦打コミュニティセンターの年末大掃除について」をご確認ください。



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。

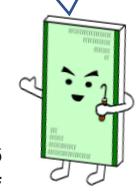
川上智也税理士事務所 TEL 087-813-0166

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

寒くなる前にいかがですか?(*_*)

- 畳表替え(格安品) 5,995円(一帖) ふすま貼り替え・片面(おすすめ品) 8,316円
 - 畳表替え(一般品) 9,680円(一帖) ふすま貼り替え・両面(おすすめ品) 10,098円
 - 畳表替え(一番人気) 13,750円(一帖) 障子張り替え・大(おすすめ品) 4,521円
 - 畳新調(格安品) 12,595円(一帖) 障子張り替え・小(おすすめ品) 2,376円
 - 畳新調(一般品) 16,280円(一帖) あみど張り替え・大 ゴム新品交換 4,752円
- ☆他の価格帯もあります。インテリア商品も取り扱っております。お気軽にお電話ください☆

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。

荒川たたみ店 087-882-1923

高松市鶴市町2027-16 営業時間 8時 ~ 18時