

郡家ふれあいセンター  
「シンボルマーク」



# 郡家校区 コミュニティだより

郡家校区地域づくり推進協議会 丸亀市郡家町 814 番地 1 郡家コミュニティセンター内  
ホームページ <http://www.netwave.or.jp/~gunge-c/> Tel/Fax 28-6807

「みんなが便利な、身近な乗り物」

## 丸亀市 AI デマンド交通 郡家校区に丸亀市内で初登場!!

10月1日 12:00 スタート

(郡家町・三条町で AI デマンドサービス提供開始)

郡家校区内ならば どこからどこまでも 1回 300円均一

郡家町・三条町で乗降ポイントが 250ヶ所以上

さらに、フジグランや周辺の病院、スポーツ施設などでも乗降可能

自宅近くで乗り降りできて「ちょっとそこまで!」のお出掛けに便利です

毎日のお買い物・通院・通学・塾への往復・ほろ酔い気分で帰宅の際など、「普段の自転車代わり」に気軽に使える乗り物です



ご利用は、mobi のアプリ か お電話で!  
アプリのダウンロード・mobi については右の QR コードで mobi のホームページをご覧ください。  
【丸亀市 AI デマンド交通は、コミュニティモビリティ社の「mobi」を利用して「コトバス MX」が運行を受託しております。

App Store

Playstore



アップル

アンドロイド



おはよう

### 健康ウォーキング

猛暑日が続く8月1日〜7日の7日間、毎朝6時から地域の皆さんにご参加いただき、ラジオ体操からの大池ウォーキングを行いました。以前は「おはようサイクリング」を行っていましたが、ウォーキングは初めての開催でしたので申込みしていただけると不安でしたが、暑い中多くの皆さんに参加していただき感謝しております。

ラジオ体操では、全国津々浦々の方言バージョンを取り入れ、毎日違った方言を聞きながら体操を楽しみました。その後のウォーキングは、ご夫婦やお知り合い同士のお喋りを楽しみながら皆さんのペースで完歩しました。

今回企画画でしたが、参加者のほとんどが皆勤賞でしたので楽しめていただけたと実感しております。来年も開催したいと思っておりますので是非ご参加お待ちしております。



### 寺子屋宿泊学習の思い出

7月22日、23日に行われた寺子屋宿泊学習イベントは、領家・重元子供会、辻青空子供会、黒嶋こども会の3つの子供会加入の子供たちに加え、今年是一般の子どもたちにも声をかけ、総勢67名の子供たちが参加する大きなイベントとなりました。初日は郡家小学校のプールで楽しみ、ほかほか温泉で癒された後、子どもたちが自ら調理したカレーをみんなで楽しく食べました。

また、コミュニティセンター内でテントを設営し就寝するという新鮮な体験もしました。2日目は朝うどんを食べ、本島で魚やタコに触れて学び、体育館で思いっきり体を動かし、美しい本島の海岸でバーベキューを楽しみました。

子ども達全員が大きな怪我など無く、大満足の笑顔でイベントを終えることができました。



地域の結束と子供たちの成長が感じられる素晴らしい2日間となりました。

### 神野神社 正八幡宮



四年ぶり  
通常開催



4年ぶりに通常開催された神社境内では、バンド演奏や獅子舞、うどん・ポップコーン・アイスクリームなどのお接待で大勢の人たちが久しぶりの夏祭りを楽しんでおりました。



### 4年ぶりの開催(黒嶋夏まつり)今年で40回目を迎えた黒嶋夏まつり

7月29日(土)香川県農協丸亀・玉ねぎ冷蔵倉庫前広場に於いて黒嶋青年会主催(黒嶋子ども会、子ども育成会、黒嶋自治会の協力)で約500人が来場し開催されました。

午後6時のとり奉行骨付じゅうじゅうのゆるキャラ登場に始まり、カラオケ、うどん早食い競争、ラムネ早飲み競争、総踊り、花火、お楽しみ抽選会と午後9時30分までイベントは続きました。ジュース、かき氷、焼き鳥等のバザーや子ども達のゲームコーナーの出店と天候にも恵まれ、会場は大勢の人達であふれ、早々にバザーは完売となりました。



コロナ禍で4年ぶりの開催になりましたが、やっと以前と変わらぬ景色が戻り、特に総踊りでは会場全体が一つになり、大いに盛り上がりました。地域の人達と絆を深める意味で永続的な開催を願っています。



# ウン知育教室



郡家長寿会では、ほぼ毎月プラチナ学級と銘打って教養講座を開いていますが、去る7月11日(火)は『ウン知育教室―健康のために「出す」ことについての知識を身につけよう』という標題で、管理栄養士の長尾志津代先生による講話がありました。

今回の講演では「便は腸からの便りで、内臓疾患をよく伝えてくれるものである」という事を教わりました。理想的な便は水に浮き、その成分は80%が水分で後は食物のカスや、はがれた腸の皮や腸内細菌(100兆個)なのだそうです。理想的な便にするためには腸内環境を整え「善玉菌」を増やす必要があります。善玉菌の多い腸内は健康で、便秘や下痢になる可能性も低く、何より免疫力の向上にも繋がるといったメリットがあります。そして善玉菌を増やすのに効果的なのが乳酸菌飲料です。乳酸菌飲料は明治32年に代田稔博士によって始められ長く、広く愛飲されてきました。



腸は免疫の要。皆さんもこれから意識して『腸活』に励ませてみては如何ですか？

## みんなで協力 楽しくチャレンジ!!

8月22日(火)、愛育班の夏休みワークショップとして、郡家町の自宅で子供料理教室をされている講師の方に来ていただき、料理教室を開催しました。



白玉を丸めたり、クレープを焼いたりする中で、兄弟で助け合う姿がたくさん見られ、お母さんの分までクレープを作ることが出来ました!!  
試食では噴水フルーツポンチに歓声が上ががり、自分たちが頑張った工程を嬉しそうに話しながら、親子で美味しくそうに食べる姿が見られました。



## 敬老記念行事について

丸亀市健康福祉部高齢者支援課より、敬老対象の方々に敬老記念品が贈られました。



こちらが丸亀市敬老記念品です。

敬老対象者のみなさん、おめでとうございます!

## 第27回郡家校区ふれあいまつり 開催のお知らせ

郡家校区のみなさま、お待たせしました! 4年振りの開催になります!!是非ご参加ください。

日時	11/4(土) 9:00~16:30
	11/5(日) 9:30~14:00

郡家コミュニティセンター、消防団第10分団屯所、大池南東堤防等にて

## 使い切り・リメイクレシピ

14

### 長芋の皮チップス

- ・長芋の皮(厚め).....1/3~1/4本分の皮
- ・片栗粉.....適量
- ・塩(お好みで抹茶塩).....少々
- ・揚げ油.....適量



- ① 長芋の皮はよく洗い、食べやすい長さに切り、キッチンペーパーで水分を拭き取った後、片栗粉を軽くまぶす。
- ② フライパンに深さ1cm程度の油を熱し、①を重ならないように並べて、揚げ焼きにする。
- ③ カラリと揚がったら、油切りをして塩を振る。

日赤活動資金にご協力ありがとうございました



郡家校区のみなさまのご理解とご協力をいただきましたこと、心より感謝いたします。みなさまから寄せられました社資は、災害救護、救急法等講習会の普及、国際活動や地域の奉仕団活動、講習会の開催等に使われております。



## ●10月の行事予定●

日	曜	行事内容
1	日	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』出発式
2	月	-休館日-
3	火	
4	水	
5	木	社会見学「買い物体験」(彩芽こども園)
6	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) クッキング「うどん」(彩芽こども園)
7	土	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』説明会 運動会(郡家こども園) 運動会(誠心こども園)
8	日	
9	月	-休館日-(スポーツの日)
10	火	-休館日-(振替休館日)
11	水	
12	木	介護予防体操(13:30~15:00) 連合自治会・コミュニティ役員会(19:00~) 不審者対応訓練・防犯教室(誠心こども園)
13	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) ぐんぐんサロン(10:00~11:30) 避難訓練(彩芽こども園)
14	土	
15	日	
16	月	-休館日-
17	火	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』説明会
18	水	
19	木	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』説明会 にじいろカフェ(13:30~15:00)
20	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) 健康相談(9:30~11:30) うえるかむ準備会(10:00~11:30) 新入園児体験入園(郡家こども園)
21	土	
22	日	
23	月	-休館日-
24	火	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』説明会
25	水	広報編集委員会(19:00~) 香小研統一研究日(郡小)
26	木	家庭教育講座(誠心こども園) 秋の遠足(4・5歳児)(彩芽こども園)
27	金	ふれあいサロン(9:00~12:00) わいわい広場(10:00~11:30) 秋の遠足(3歳児)(彩芽こども園)
28	土	
29	日	
30	月	-休館日-
31	火	丸亀市 AI デマンド交通『mobi』説明会 園外保育(神野神社)(郡家こども園)

## 11月の主な行事

- 9日(木) 介護予防体操 13:30~15:00
- 10日(金) ぐんぐんサロン 10:00~11:30
- 16日(木) にじいろカフェ 13:30~15:00
- 17日(金) 健康相談 9:30~11:30
- 17日(金) うえるかむ 10:00~11:30
- 24日(金) わいわい広場 10:00~11:30

### ◇ 11月の休館日 ◇

3日(金/文化の日)、23日(木/勤労感謝の日)

### 連載

#### 防災士トリオが教える防災豆知識!

みなさまいかがお過ごしですか?  
長女の愛です。



8月は、「こは丸亀市なの?」と思うくらいのもので、大雨を降らせました。これは積乱雲と呼ばれるもので、大雨を降らせません。単独の積乱雲は「局地的大雨」の原因に、同じ場所で次々と発生した積乱雲は「集中豪雨」の原因となり全国で、人が亡くなったりする被害が出ています。釣り、河川や中州でのキャンプやバーベキュー、周囲より低い道路などは特に注意が必要です。発達した積乱雲が近付くと、真っ黒い雲により、空が急に暗くなりヒヤッと冷たい風が吹いたりします。雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりします。また大粒の雨や雹が降ったりします。

水辺に出かける際は、気象庁のホームページで雨雲レーダーや、降水短時間予報などをこまめにチェックし、もしもの時に備えましょう!

けんこう

<市健康課からのお知らせ> 毎月10日は健幸の日!

今年度、重点的に推進!

健幸10か条: 2 (二) コチンSTOPの日

~今日はたばこを忘れてみましょう~



#### ○たばこの害

たばこの煙には、70種類以上の発がん性物質が含まれています。(加熱式たばこにも、...)

たばこを吸うと、肺がんにかかるリスクが男性は約4.8倍、女性は約3.9倍に増加します。

#### ○受動喫煙

誰かが吸っているたばこの煙を吸うと、たばこを吸っている人と同じくらいの健康リスクがあります。

### 郡家交番だより



☆☆依然として被害がおさまらない特殊詐欺。家族の絆で特殊詐欺の被害を防ぎましょう! ☆☆

#### ☆ストップ! 特殊詐欺

○警察官や銀行員が通帳やキャッシュカードを預かることは絶対にありません。

○通帳やキャッシュカードを預かると言われた場合は、警察へ連絡を!

○電話で『お金が戻ってくる』は詐欺!

#### ☆ストップ特殊詐欺

○お爺ちゃんやお婆ちゃんと話をしていますか?

○ご両親やお子様と話をしていますか?

○日ごろから家族と連絡を取ることが、被害防止につながります。

#### ☆不安を感じたらご相談ください。

○相談専用電話(#9110)・

丸亀警察署(0877-22-0110)

☆☆被害を防ぐには家族の絆が大切です☆☆