

コミュニティだより



あじ

住みよい町の情報紙

第71号

2025年7月1日発行

編集・発行

庵治地区コミュニティ協議会
(087-871-4162)

<http://wwwb.pikara.ne.jp/ajicom>



春季

大運動会

こども園・小学校・中学校合同運動会

5月31日(土)、さわやかな風が吹く晴天の下、庵治こども園・庵治小学校・庵治中学校合同の運動会が庵治小学校運動場で開催されました。力を合わせ、元気いっぱい頑張りました。



心を一つに／大縄跳び



先生方も挑戦!!

中学生



騎馬戦



こども園

めっちゃ元気体操



玉入れ... なかなか 入らないヨ~



組体操

小学生



有終の美を飾った庵治中ソーラン

庵治ほっとぴあん。

楽しく歌って健康づくり!!

●カラオケ室 利用料金(1室)

	午後1時から午後5時まで	午後5時から午後9時まで
平日・土曜日	1回につき 2,080円	1時間につき 2,080円
日曜日・祭日	1時間につき 1,560円	1時間につき 2,080円

(ただし、入浴されると1,560円)

ふれあいコンサート

●7月6日(日) 午前10:00~

ほっとぴあん1階 昭和歌謡を歌おう♪

出演者: 溝口 勲

フォーエバーヤングス

指定管理者 株式会社オクト

参加費
無料



2025 虫の宇宙

SHIKOH Photo Exhibition

開催中~ 7月30日(水)まで



MIRAI Art Exhibition

光の記憶、命の目覚め

色が導くあなたの内なる「光」との出会い。
それは魂への贈り物

8/3 (Sun) ~ 9/28 (Sun) まで

歯とアートがコラボした異色のワールドです

歯ART美術館

<http://ha-art.com/>

開館時間
10:00 ~ 17:00
(年中無休)

令和7年度総会開催

各総会は、令和6年度事業報告・決算報告および監査報告に続き、令和7年度事業計画案・予算案が提案された後、新役員が選出され、全て原案通り承認されました。

連合自治会総会 5月21日(水)

令和7年度役員(敬称略)

役 職	氏 名	自治会名
会 長	田中 政秀	高尻2
副会長	山口 松廣	王の下7
副会長	金川 秀春	鎌野1
副会長	鎌倉 久光	宮東3
監 査	田中 重光	湯谷1
監 査	白井 富春	北村
書 記	岡田 泰幸	新開1
理 事	梶尾 泰治	才田1
理 事	宝垣 賢一	松尾1
理 事	谷本 瞳	浜1

コミュニティ協議会総会 5月30日(金)

令和7年度役員(敬称略)

役 職	氏 名	団体名
会 長	新上 隆司	土地改良区
副会長	田中 政秀	連合自治会
副会長	竹本 龍泉	老人クラブ
副会長	中村 潤	青少年健全育成
監 査	上村 和輝	開放委員会
監 査	島 正	建設労働組合
理 事	打越 謙司	虫送り保存会
理 事	太田健治郎	交通安全母の会
理 事	新上 孝徳	体育協会
理 事	大高 浩一	漁業協同組合



コミュニティ協議会総会 5月30日(金)



連合自治会総会 5月21日(水)

パラスポーツを体験しよう

3月15日(土)、庵治地区コミュニティ協議会主催により、「6年生を送る会」をかね、4種目のパラスポーツ体験会が行われました。今年で3回目となる体験会は、子どもから大人まで約70人が参加し、チームに分かれて全種目にチャレンジ

しました。初めて体験した参加者も、競技の楽しさや難しさを体感することができ、大いに盛り上がりました。大会の最後には、参加した6年生に記念品が贈呈されました。

卓球バレー

1チーム6人で卓球台を使用し、木の板のラケットで金属球入りピン球を、ネットの下を通過させ、相手コートへ3打以内で打ち返し戦う。



ボッチャ

ジャックボール(目標物)と呼ばれる白いボールに、赤・青の各6球のボールをいかに近づけるかを競う。



【パラリンピック正式種目】

カローリング

1チーム3人のプレイヤーが6個のジェットローラーをコート先端にある直径約90cmのポイントゾーンに向け投球し、得点を競う。



車いすバスケットボール

下肢などに障がいがある人が競技用車いすに乗って行うバスケットボール。使用するコートやリングの高さは、一般のバスケットボールと同じ。



【パラリンピック正式種目】

★ 次回は、来年3月予定 ★

老若男女、初めてでも楽しめます！
一緒にパラスポーツの魅力を体験してみませんか？

「ちょこちょこばなし」

～ 庵治半島のビーチクリーン活動 ～ プラスチックごみとの終わりのなき戦い



ロンリム

庵治半島には、たくさんのビーチがあります。船隠しをはじめ、御殿山、江の浜、竹居、竹居観音、笹尾、鎌野、篠尾、太鼓の鼻、高尻まで、至るところがビーチです。海が大好きな私にとって、これはとても嬉しいことです。

しかし、約19年前に移住してきた当初、庵治のビーチはあまりきれいではないという印象を持っていました。よく散策に行った鎌野ビーチや笹尾ビーチには、漂着ごみがかなり山積みになっていました。特に夏には、花火の破片やバーベキューセットの残骸、ペットボトルなどが散乱していました。当時は、その光景を見ても、海岸清掃にはまったく関心がありませんでした。

転機は2020年、新型コロナウイルスの流行でした。それまで毎年海外で楽しんでいたスキューバダイビングができなくなり、ある日、妻に勧められるまま、鎌野ビーチで行われた海岸清掃イベントに参加しました。これが私にとって初めての清掃活動でした。この体験をきっかけに、海岸清掃への関心が一気に高まりました。

その後、三人の仲間と、庵治半島を拠点に定期的な清掃活動を企画してきました。他の団体との協力も含め、これまでに23回の清掃活動を実施し、のべ参加者数は569人に

のぼります。

多くの団体や個人の努力にもより、庵治半島のビーチは以前よりすいぶんきれいになりました。しかし、海洋ごみを完全に拾い切ることはできません。海洋ごみの中でも、最も深刻なのはプラスチック関連のごみです。目に見える大きなごみが減ったとしても、5ミリ以下のマイクロプラスチックは依然として残っています。あらゆるプラスチックごみは、時間の経過とともに劣化し、マイクロプラスチックへと変化します。これが、私たちにとって最も厄介な問題だと思います。

(次回、続く～)



鎌野海岸での清掃の様子



小学校入学式の様子



入園式・入学式がありました



こども園入園式が4月7日(月)、小学校入学式が10日(木)、中学校入学式が9日(水)に行われました。

【令和7年度】

全園児 65人・全児童 109人・全生徒 56人



駐在さんの伝言板

高松北警察署

087-811-0110(代表)



台風シーズン到来!災害の備えは万全ですか?

●ローリングストック法をご存じですか?

備蓄した食品を日常生活で食べながら備える方法です。古いものから食べて、食べた分を買い足し補充します。好みの食品を、多めに蓄えておきましょう!



●家族で考えよう!避難時の持ち出し品

【貴重品】

- ☐ 現金
- ☐ 身分証明書
- ☐ 健康保険証
- ☐ 母子手帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 予備の眼鏡やコンタクト
- ☐ 車や家の鍵

【情報収集】

- ☐ 携帯電話
- ☐ ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 家族の写真
- ☐ 地図
- ☐ 筆記用具
- ☐ 笛
- ☐ 充電器

【食料】

- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 離乳食
- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬
- ☐ 着替え

【衛生用品】

- ☐ トイレ用ペーパー
- ☐ タオル
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 携帯スリッパ
- ☐ レジャーシート
- ☐ マスク

☑を入れてみてください

コミセン講座レポート



～コミセン講座で健康に!～

健康体操

“毎日を元気に過ごしたい”

そんなシニア世代の笑顔あふれる人気の講座です。ストレッチや無理のない全身運動は一人で出来るものもありますが、つどって一緒にやることで、健康維持に前向きになれるようです。気さくな先生の楽しいトークで心までほぐれ、参加者同士も自然と和気あいあい。「毎回気持ちが明るくなる」「楽しい!」との声が多く寄せられています。



コミュニケーションも深まり思わず笑顔



全身ストレッチも時間をかけて丁寧



モルクに挑戦!
教室からは明るい声が響く

初めての

味噌づくり

5/22 木

健康を「食」から伝える発酵ソムリエの先生に、家庭でも手軽に作れるお味噌の作り方を教えていただきました。スーパーなどで手に入る大豆の水煮を使い、洗い物も少なく、初めてでも簡単に、時短で作れるおいしいお味噌で、注目を集めた講座です。参加者20名も味噌作りはほぼ初心者。先生からのちょっとしたコツも聞きながら熱心に作っていました。

作り方以外にも、腸の健康には欠かせない酵素の働きや、発酵食品についても詳しくお話いただき、参加者も興味津々。「自宅でもまた作ってみたい」「腸活のお話がよかった」など、好評でした。お味噌が発酵し、食べられるのは約2ヵ月後になり出来上がりが楽しみです。



大豆の水煮を麺棒でつぶします



混ぜ方も先生が丁寧に教えてくれました



保存もチャック付きビニール袋で簡単

宿題を
サポート

いっしょにやってみませんか?

小学生の夏休み講座

- 絵画教室 8/19(火)・20(水)・21(木)
- 親子木工教室 8/3(日)
- 書道教室 7/25(金)

※詳細は、小学校から配布のチラシをご覧ください



大人の講座(10月～12月)

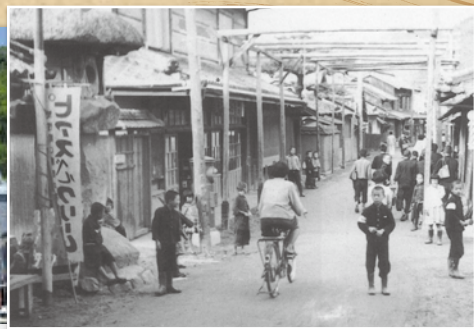
- おのれしょ 己書教室 10/9(木)・11/13(木)
- 紙粘土教室 10/23(木)
- おりがみ教室 10/24(金)
- 足うら健康法 11/10(月)・11/17(月)
- さをり織りでマフラー作り 11/27(木)
- フラワーアレンジメント教室 12/27(土)

9/25(木)
9:30から
先着受付

※詳細は4月にお配りした「センターだより」をご覧ください



1963年(昭和38年)に防波堤の石積みや停船用ロープを繋ぐ石をそのまま残して整備された才田港防波堤。また、翌年には、村井店(才田)周辺の道路側にあった大灯籠が、県道改修のため、この場所に移転されました。この大灯籠は、1893年(明治26年)に「庵治村の発展と村内各戸の繁栄並に家内安全」を祈願して建立されたと、大灯籠北側に建立の石碑に刻まれています。



以前、このコーナーで掲載した昔の写真中の『大灯籠(左端)が才田防波堤に移転。



1957年(昭和32年)5月3日
才田の波止場より北を望む

時代の移り変わり 庵治町の様子

昭和から平成、そして令和の時代に移り、庵治町の風景や生活様式など、大きく様変わりしてきました。写真でその様子を掲載します。

古い写真は、1989年(平成元年)3月30日、庵治町教育委員会発行の「庵治の古い写真集」から抜粋しています。

この今と昔(時代の移り変わり)に紹介する写真をお貸しください。庵治町の昔の写真があれば、庵治地区コミュニティ協議会へお貸しください。お問合せは、同協議会(871-4162)まで



67年前の様子と比べて、ほとんど変わらないのが道路幅と電柱の位置。



1958年(昭和33年)5月3日 井谷から庵治小・中学校を望む

田園が広がる風景の中、まっすぐに延びた道路の先には、小学校の校舎があります。左側三角部分が白壁の2棟は、中学校の校舎です。



昔の写真説明は、写真集の原文のままを掲載しています。



今回からしばらく、季節の薬膳についてお話ししたいと思います。皆様も薬膳という言葉は、よく見聞きされているのではないのでしょうか。薬膳は中医学理論に基づいた食事療法です。体質や体調、季節や気候などの違いによって食材の選び方や食べ方を変え、食材の持つ特性を活用して体調を整え、健康増進を図ります。

今回は夏を元気に乗り切るための薬膳です。夏は高温多湿の気候が続く、体調を崩しやすい季節です。汗をかきやすく、水分やミネラルの不足、食欲の低下、倦怠感、胃腸の不調などが起こりやすくなります。そこで、夏の薬膳を活用し、食材の力で元気に乗り切りましょう。

1. 夏に起こりやすい症状と薬膳の考え方

夏は「暑邪」（しよじゃ）が体に影響を及ぼします。「暑邪」は熱を持つ性質があり、体内にこもると熱中症の原因にもなります。また、湿度が高いと「湿邪」（しつじゃ）も加わり、消化器系に負担をかけ、胃腸が弱りやすくなります。これらの症状を和らげるためには、体の熱を冷ます「清熱（せいねつ）」、体内の水分を補う「生津（せいしん）」、消化機能等を高める「健脾（けんぴ）」の効果がある食材を積極的に取り入れることが大切です。



2. 夏におすすめの食材

夏の薬膳では、「清熱」「生津」「健脾」の各作用のある食材を組み合わせることがポイントです。

① 清熱作用のある食材（体内の熱を冷ます）

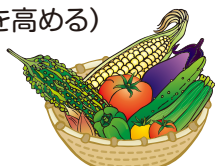
✓きゅうり、トマト、バナナ、ゴーヤ、スイカ、梨、緑豆、ハトムギ、ミント、緑茶など

② 生津作用のある食材（水分を補い、潤いを与える）

✓白きくらげ、レンコン、蜂蜜、レモン、梅、メロン、牛乳、豆腐、クコの実など

③ 健脾作用のある食材（消化機能等を高める）

✓かぼちゃ、トウモロコシ、キャベツ、長芋、エンドウ、枝豆、赤小豆、なつめ、生姜、鶏肉、青魚など



3. 夏のおすすめ薬膳レシピ（例）

◆スイカ&蜂蜜&レモン&牛乳の2層ゼリー（清熱・生津）

スイカは体の熱を冷まし、水分の補給にも有効。レモンと蜂蜜や牛乳の生津作用が潤い補給にピッタリ！

◆赤小豆・トマト・きのこのスープ（利水・健脾）

※利水：水分代謝を高める作用

赤小豆は余分な水分を排出して胃腸を元気にし、キノコは気を補うので、疲れやすい夏にぴったりです。

◆ゴーヤとトマト・海藻の夏バテ防止サラダ（清熱・健脾）

ゴーヤには強い清熱作用があります。トマトも体を冷まし、ビタミンが豊富で疲労回復にも役立ちます。

4. 夏の薬膳の注意点

◇清熱作用のある食材では摂り過ぎによる冷えに注意

清熱作用のある食材は体を冷やすので、体力が大いに弱っている方、冷え性の方、胃腸が弱い方、妊娠中の方などは摂りすぎに注意が必要です。召し上がる際も、常温で食べるなどの工夫をすると良いでしょう。

◇発汗作用のある食材も摂り過ぎに注意

唐辛子は発汗を促し、汗をかくことで体温を下げる効果があります。暑い夏でも、適度な発汗によって体を冷やし、暑さを和らげることができます。一方で、摂り過ぎると胃もたれや消化不良を引き起こすことがあります。

また、体の熱がこもってしまい、逆に暑さを感じ易くなることもあります。体質や体調に合わせた摂取量の調整が必要です。尚、ネギ・生姜・ニンニクにも熱をこもらせる作用があるので、摂り過ぎないようにしましょう。

5. 薬膳で夏を快適に

暑さが厳しい夏でも、適切な食材を選んで薬膳を活用すれば、体調を整えることができます。水分補給を意識しながら、消化を助ける食材を積極的に取り入れ、バテない体づくりを心がけましょう。この夏は、薬膳の知恵を活かして、元気に過ごしてください！

高松市庵治支所からのお知らせ

庵治支所閉庁時の連絡先は次のとおりです。

緊急を要する場合

高松市役所守衛室：087-839-2258

上水道関係

香川県広域水道企業団お客様センター：087-839-2731

★ ゴミは収集日当日の朝に出しましょう



★ 野焼きは禁止されています



★ 犬のフンは持ち帰りましょう



虫 送 り

日 時：7/15 ㊦ 17時から〔小雨決行〕
〔※リハーサルは、7/14 ㊦ 18時から〕

集合場所：願成寺駐車場（両日とも）

※参加ご希望の方は、事前
申し込みが必要です

参加対象：小学生のみ

参加費用：1人 300円

募集人数：先着
20名まで



お申し込み・お問い合わせ
☎090-4338-1040 (打越謙司)

第32回 水ぎわクリーン作戦

日 時：7/27 ㊦ 8時から1時間程度
※小雨決行・順延なし

実施場所：鎌野海岸・高尻海岸・
船隠し〔のぼり旗がある場所に集まってください〕



※昨年の様子

ご注意 ※現地集合です。送迎バスはありません。
※車でお越しの方はできるだけ乗り合わせ、駐車
は交通の邪魔にならない場所へお願いします。

皇子神社夏まつりについて

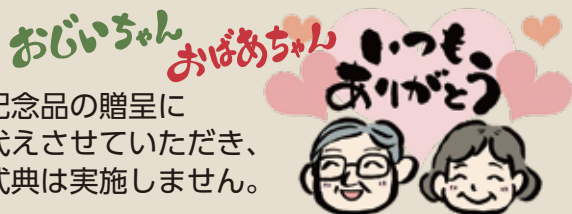
日 時：8/8 ㊦ 宵宮祭 19時から
8/9 ㊦ 昼宮祭 19時から



両日とも神事のみ執り行い、
奉納はありません。



敬老会



記念品の贈呈に
代えさせていただき、
式典は実施しません。

庵治港豊漁花火大会

日 時：8/9 ㊦ 20時から
約 2,000 発 打ち上げ予定

※城岬公園でのイベントはありません



ALL わいわい祭り

日 時

9月28日 ㊦

10時から(予定)

場 所 庵治コミュニティセンター



来てね♡



つかみどり



やきそば



うどん



※悪天候などの理由により、やむを得ず
中止になる場合があります。

お知らせ (行事予定)

※今後の感染症の対策状況により
変更・中止もあります。

	こども園	小学校	中学校
7月	2日(水) ひよっこ・わくわくひろば③ (未就園児対象)	7日(月)・8日(火) 屋島集団宿泊学習(5年)	
	16日(水) ひよっこ・わくわくひろば④ (未就園児対象)	9日(水)～16日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場	
8月	18日(金) 1学期終業式 21日(月) 1号認定児夏季休業日 【～8月31日(日)】	18日(金) 1学期終業式 19日(土) 夏季休業日 (～8月31日(日)) 	16日(水)・17日(木) 1学期末個人懇談会 18日(金) 1学期終業式 19日(土) 夏季休業日(～8月31日(日))
	1日(金) 1号認定児登園日 20日(水) ひよっこ・わくわくひろば⑤ (未就園児対象)	24日(日) 親子環境整備奉仕活動 	13日(水)～15日(金) 学校閉庁日 24日(日) 校内クリーン作戦
9月	25日(月) 1号認定児登園日 25日(月)～31日(日) 1号認定児園庭開放	今月のみんなでリサイクル運動はありません	
	1日(月) 2学期始業式 12日(金) 0・1歳児運動会 17日(水) ひよっこ・わくわくひろば⑥ (未就園児対象)	1日(月) 2学期始業式 6日(土) 防災訓練・学習参観 10日(水)～17日(水) みんなでリサイクル運動(小中合同古紙回収) ◎第二体育館地下駐車場	1日(月) 2学期始業式 10日(水)・11日(木) 職場体験学習 25日(木)・26日(金) 2学期中間テスト 
		25日(木)・26日(金) 修学旅行(6年)	

キラリ☆スポ少

学年は令和7年3月現在
(敬称略)

第21回 香川県小学生普及大会 (令和6年11月30日㊤・12月1日㊤)

4年生女子シングルス 第3位 十河 希依 (中央小)

3年生男子シングルス 準優勝 間嶋 佑灯 (庵治小) 香川県強化指定選手

第39回 香川県小学生学年別バドミントン大会 (令和7年2月15日㊤)

4年生女子シングルス 第3位 十河 希依 (中央小)

3年生男子シングルス
優勝 間嶋 佑灯 (庵治小)
準優勝 十川 凜太郎 (古高松南小) 香川県強化指定選手
第3位 渡辺 隼 (川添小)

※上記4人は第11回四国新人バドミントン大会シングルスに香川県代表として出場決定。

第11回 四国新人バドミントン大会シングルス (令和7年3月8日㊤)

4年生女子の部 ベスト8 十河 希依 (中央小)

3年生男子シングルス 第3位 間嶋 佑灯 (庵治小) 香川県強化指定選手
第3位 十川 凜太郎 (古高松南小)

庵治町の人口

令和7年6月1日現在

男：2,070人 総人口：4,344人
女：2,274人 世帯数：2,187世帯

～おめでとうございます～

◎ 瑞宝単光章

看護業務および
医療安全体制構築などの功労により

三原 由紀美さん(北村)

がんばれ!あじっ子

学年は令和7年3月現在

(敬称略)

第7回 UDONチャレンジカップレスリング選手権 (令和7年3月9日㊤)

小学3・4年女子の部A 第2位
船川 桃花 (庵治小3年)

小学5・6年の部A 第2位
船川 穂高 (庵治小6年)

編集後記

4月27日、香川県の空を19年ぶりに「ブルーインパルス」が飛行しました。一度は見てみたい、早朝から善通寺に向いましたが高速道路も大渋滞で、瀬戸大橋記念公園から観望しました。

12時、編隊を組んだ6機のブルーインパルスが、スモークを噴き出しながらかつという間に通過しました。一糸乱れぬ飛行に大きな歓声と拍手が沸き起こり、一瞬でしたがとても感動しました。

新聞の記事に6番機を操縦していたのが、子どものころからの夢を叶えた香川県出身のパイロットで「ずっと思い続け頑張れば、夢は必ず実現できる」と、子どもたちへのメッセージが語られていました。

