たかさご新聞

体育まつりでクラス会がひとつに
手作り応援グッズで盛り上げよう

体育まつりのご案内
日時：6月9日（火）10:00～
場所：総合体育館（泉野出町）

体育まつりは、450人が参加する大人の運動会です。子供の頃の懐かしい雰囲気を味わい、笑顔あふれる楽しい一日にしましょう。

クラスメイトが体育まつりで団結し、手作りの応援グッズを用意します。２階応援席からチーム一丸となって応援することで、クラス会の絆がいっそう深まります。

みんなで楽しい時間にしましょう。

お昼休みには、アトラクションを楽しみながら、クラスのみんなで一緒にお弁当を食べ、会話を弾ませましょう。

参加のお申し込みは、クラス長へお願いいたします。

多くのみなさんのご参加をお待ちしています。

みんなで、元気に体育まつりを盛り上げましょう。

競技プログラムの説明

No.	競技名	競技内容の説明	参加方法
①	クレーンでゲット	クレーン棒で吊り上げ、コーンを回り、元に戻し、次走者にリレーします。	クラス対抗
②	サイコロ振ってらんらんらん	サイコロの目の数分の空缶を積み上げ、OKが出たらコーンを回り、リレーします。	個人参加
お昼休み（60分）（アトラクション：悠々健康クラブ・フラダンスクラブ・太極拳クラブ）			
③	輪を渡そう「友達の和」	渡し棒で3種類の輪を順番に渡して、最後に「友達の和」と叫んでゴールします。	クラス対抗
④	お玉でルンルンルン	お玉を持ってボールを1個乗せ、コーンを回り、リレーします。	個人参加
⑤	百万石音頭	全員で輪になって楽しく踊ります。	全員参加

※全ての競技がシニア向けに用意されており、走ったりしませんのでご安心ください。
※競技前にスタッフがデモンストレーションを行い、競技内容を分かりやすく説明します。
※2F観覧席から熱い声援をみんなで一緒に送りましょう。

発　行
高砂大学校同窓会
会長　泉屋和雄
〒920-0901
金沢市彦三町1-15-5
金沢中央公民館2F
TEL（076）261-8101
FAX（076）261-8149
（HP）http://www.takasagoob.net

QR コードで
ホームページ

第４回高砂一座を５月27日（水）10時から金沢駅地下広場で開催

出演サークル一覧

No.	サークル名
1	J・ハープクラブ
2	ひまわり会
3	フラダンスクラブ
4	オカリナクラブ
5	草笛愛好会
6	金沢ひびき会
7	かがやき懐メロクラブ

５月27日（水）「高砂一座発表会」が開催されます。日頃の成果を披露する７つのサークルが出演します。

フラダンスクラブの練習場を訪ねると、ハワイアンミュージックに乗せて、一糸乱れぬステップを踏むメンバーの姿がありました。指導に当たるのは、講師の竹澤佐江子先生。その指導は情熱そのものです。

フラはただ踊るのではなく、「手話」のように体で表現するもの。そして、何よりも大切なのは笑顔ですと竹澤先生。緊張感の中にも明るい笑い声が響きます。

みんなで心を合わせないと、踊りは決して揃いません。仲良く、思いやりを持って踊ることがフラの基本という先生の言葉通り、メンバー同士のチームワークは抜群です。

生徒さんからは「衣装を着るのが楽しみ」「心身ともに癒やされる」「仲間と会えるのが何よりの元気の源」といった声が聞かれ、フラが生活の彩りとなっていることが伝わってきます。

同クラブが発表会で披露するのは、マウイ島の美しい情景を歌った「アアマナ」など2曲です。

先生の情熱と、生徒の皆さんの生き生きとした表情を知れば、「当日のステージをぜひ見てみたい」と思われるはずです。皆様お誘い合わせの上、ぜひ会場へお越しください。本番のステージをお楽しみに。

巧妙化する特殊詐欺、携帯・SNSの「危険サイン」を見抜こう
守るのは「気づく力」

同窓会「リーダー研修会」のご案内
講演内容：特殊詐欺の現状と被害防止について
日時：7月2日（木）13：30～15：00
場所：彦三館３Ｆ大研修室
講師：石川県警のご担当者
受講対象者：クラス会長・グループ代表者など約１００名。受講希望の方は、同窓会まで(261-8101)でお問合せください。

近年、金沢市や近隣地域でも、電話やSNSを使った特殊詐欺事件が急増しています。詐欺の手口は年々巧妙になり、警察官・役所・銀行・家族などを名乗るケースも多く、誰でも巻き込まれる可能性があります。

新聞報道によると、ある女性がSNSで知り合った相手からメッセージのやり取りを通じて株式投資を勧められ、わずか数ヶ月の間に27回にわたり、約２億円を指定口座に送金してしまう事件がありました。１件あたりのSNS型投資詐欺としては、石川県内で過去最悪の被害額です。

同窓会では、こうした特殊詐欺をテーマに「リーダー研修会」を開催します。

被害に遭わないためには、「さまざまな詐欺の手口を知っておくこと」が最大の防御になります。

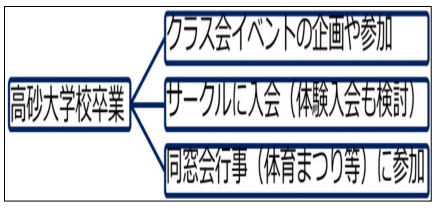
多くのみなさんの受講をお待ちしています。

受講に関する不明点は、同窓会にお気軽にお問合せください。

120期のみなさん　ようこそ高砂大学校へ
たかさご新聞は、同窓会情報などを発信

120期のみなさん、ご入学おめでとうございます。高砂大学校でのこれからの１年間は、新しい学びや仲間との出会いがいっぱいです。

その「道案内」となるのが、毎月発行のこの『たかさご新聞』です。同窓会主催行事の案内、サークルの募集、クラス会活動の紹介など、必要な情報を掲載しています。（※同窓会ホームページでも閲覧できます）



本紙は「読んでおけば安心」「不安が減る」頼もしい存在としてあなたの１年間を支え、楽しい大学校生活のお手伝いをします。

大学校卒業後は「高砂同窓会」へご入会ください。同期のクラスメイトとランチ会やバスツアー等で、引き続き楽しい時間を過ごせます。各サークルでは新しいお仲間を募集しています。

「体験入会」がお勧めです。

ご不明な点は、同窓会事務局までお問い合わせください。

お腹から声を出し、脳を活性化
心も体も若返る詩吟クラブ

講師：酒井 英雄 先生
日時：毎週月曜日 13:30 ～ 15:30
会員数：19名(男9名 女10名)
行事：6月 温泉一泊、12月 忘年会
是非、一度見学だけでも訪問しませんか。

高砂詩吟クラブ
115期1組　高林　外美

「何か新しいことを始めてみたい」。そう思っていたところ、友人から『詩吟クラブを見学してみませんか』と誘われたのが、入会のきっかけです。

練習の始めには、口や喉の調子を整えるため、吟詠教本を使って口の体操や発声練習を行い、音程をとる練習をします。先生のご指導を受けながら、懸命に節を付けて謡（うた）います。

お腹の底から大きな声を出すと、心身ともに元気になります。脳の活性化にも役立っていると実感する日々です。

皆さんも私たちと一緒に、大きな声を出して心と体を若返らせませんか。お気軽に見学にいらしてください。

ランチタイム・オンステージで
J・ハープクラブが優雅な音色を披露

３月26日（木）12時30分より、ランチタイム・オンステージに「J・ハープクラブ」が出演し、55名の観客が来場しました。

講師の先生１名を含む８名が出演し、先生の司会進行で幕を開けました。大正琴が奏でる美しいハーモニーと、日本情緒あふれる優雅な音色に、観客の皆さんは魅了されていました。

聞き覚えのある名曲「真赤な太陽」では、懐かしさも手伝って客席から手拍子が湧き起こり、会場の熱気は最高潮に達しました。

フィナーレの「ふるさと」では、会場全員で合唱し、ステージと観客が一体となる素晴らしい時間となりました。

現在、J・ハープクラブでは一緒に演奏を楽しむ新規会員を募集中です。ぜひ見学にお越しください。（初心者の方も大歓迎です）

同窓会では、ランチタイム・オンステージの出演サークルを募集しています。

演奏曲一覧
春が来た / さくら さくら
古城 / 真赤な太陽
高原列車は行く
ふるさと【みんなで歌おう】

約100の協力店から『シャマロン』をご紹介
協力店を活用し、ランチ会で楽しい時間を

扉を開けてまず驚くのは、天井を覆い尽くすほどの見事なドライフラワー。異国情緒と手作り感があふれ、独特の美しい空間が広がっています。

レストラン名：シャマロン（syamaron）
住所：金沢市東山3-4-15【彦三館より徒歩１１分】
営業時間：11:30~14:30　17:30~22:00
定休日：日曜祝日がお休み　駐車場：６台完備
事前予約がおすすめです。電話番号：076-251-2018
1,500円以上ご利用の際、同窓会会員証ご提示で10%割引になります。

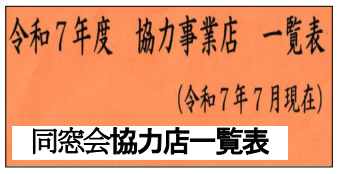
「お客様に喜んでいただき、写真撮影も楽しんでほしい」というお店のこだわりが詰まった、思わずカメラを向けたくなる写真映えする空間です。

取材班が注文した「能登豚角煮カレー」は、スパイスが効いたちょっとピリッと辛い本格派。プチプチとした食感の五穀米とも相性抜群で、「おうちでは出せない味」と、箸もトークも止まりませんでした。

取材班のメンバー

クラス会やサークルのお仲間をお誘い合わせの上、お洒落な空間で、楽しいランチタイムを過ごしてみてはいかがでしょうか。

同窓会には現在、約100店の協力事業店があります。シャマロン様のように、会員証の提示で割引等のサービスが受けられ、大変お得にランチ会が開催できます。会員の皆様の積極的なご利用をお願いいたします。


令和７年度　協力事業店　一覧表
（令和７年７月現在）
同窓会協力店一覧表

朗読って、語っても聴いても楽しい
語り部九官鳥の会

「語り部九官鳥の会」のレッスン情報

レッスン日	毎月第2、第4月曜日の月2回
レッスンコース	午前コース（１０時~１２時）と午後コース（１３時~１５時）
朗読発表会	午前コースと午後コースが交互に年３回開催
演芸発表会	午前コースと午後コースが交互に出演

入会希望者は、第一研修室（彦三館）へ直接お越しください。初心者大歓迎です。

高砂語り部九官鳥の会代表　115期１組　竹田啓子

高砂語り部九官鳥の会では、朗読を愛するメンバー達が集い、各人がそれぞれ選んだ作品を朗読しています。その朗読に対し、元ＭＲＯアナウンサーの八田静輔先生から、わかりやすく丁寧に一人ずつご指導をいただいています。

読む速さや言葉のアクセントに気をつけたり、間合いや声のトーンを変えて内容に沿った読み方をする事で、自身の作品の理解が深まり、作品がいっそう味わい深くなっていきます。

語り部九官鳥の会の出演者のみなさん

朗読とは、本を上手く読む事だけでなく、聞き手の方に内容に共感して楽しんでいただく事がとても大切です。そこで、皆さんに作品の心を少しでもお届けできるような、心の籠った語り部を目指したいと思っています。

私たちは、日々の練習の成果を披露するため、演芸発表会等に出演し、群読や朗読劇に楽しく挑戦しています。

その際に、皆で真剣に意見を出し合って自分達の舞台を作り上げています。そんな朗読愛や仲間愛が、思いがけない底力を発揮できる原動力となっています。

聴きにきていただいた方が笑顔で「よかったよ」という言葉をかけてくださると、とても嬉しく、次への励みにもなっていきます。

メンバーの中には、読み聞かせ等のボランティア活動に積極的な人達もいます。

このような語り部九官鳥の会の朗読活動に興味を持たれた方は、是非仲間になってくださり、一緒に朗読を楽しみましょう。

美しい三重奏と腹式呼吸で健康づくり
ハーモニカサークルが会員募集

ハーモニカサークル副会長　107期３組　中嶋　早苗

当教室は、86歳の男性を筆頭に男性11名、女性17名、計28名のメンバーがいます。

ハーモニカは、ポケットに入る手軽な楽器です。教室の皆さんはハーモニカが大好きでとても研究熱心。音楽の魅力を引き出し、聴く人に感動を与えられるよう、教室だけでなくご家庭でも練習しています。

ハーモニカサークルの情報

目的	シニア健康、親睦、脳活に寄与が目的
講師	猿谷 朗子先生
会場	中央公民館長町館　会長 戸水 徹
練習日	第1・3月曜日１０時~ 会費月千円

入会希望の方は、直接会場にお越しください。

「ハーモニカは喉で吹く」と思っている方が多いと思いますが、実は喉ではなく、お腹に力を入れて吹きます。この腹式呼吸が、健康維持にとても効果的なのです。

猿谷先生は、幾つもの資格をお持ちの大変優秀な方で、とてもやさしく親切丁寧に指導してくださいます。演奏は、仲間と息を合わせるファースト、セカンド、バスの三重奏で楽しんでいます。

現在は、坂本九さんの「見上げてごらん夜の星を」、石川県出身の作詞家・加賀大介さんの「栄冠は君に輝く」、「瀬戸の花嫁」等、親しみやすい名曲を練習し、演芸発表会での披露を目指しています。

初心者大歓迎、やさしく丁寧にお教え致します。どうぞ一度、練習風景を見学にいらして下さい。

ハーモニカサークルのみなさん

「なぜ」から広がる知的好奇心を満たす
歴史ロマン　自主研究会へお誘い

ＯＢ歴史会　総務担当　114期２組　岡田　修一

３月19日（木）の午前、自主研究部会にて木下幸子さんが「黒部愛本刎橋（あいもとはねばし）と藩政時代の黒部川・浅野川の刎橋」というテーマで発表を行いました。会場ではホワイトボードにカラー画像が投影され、詳しい説明がありました。

今回の研究のきっかけは、木下さんが趣味の写真撮影で黒部峡谷を訪れた際の、「不思議な橋だな」という気付きからでした。調べていくと、高度な技法で造られたこの橋が、実は加賀藩５代藩主・前田綱紀公の命によるものだと分かったのです。

愛本刎橋
両側の岸から木を積み上げて最後に中央をつなぎます

自主研究部会のみなさん

木下さんの発表資料の結びには、「老いても興味を持ち、学ぶことも喜びである」「歴史は面白い、繋がっていると実感できた」と記されていました。まさに、歴史を学ぶことは楽しく、人生を豊かにしてくれます。

自主研究部会は、自分の「なぜ？」を調べる過程を楽しみ、その歴史ロマンを仲間と分かち合う場です。

研究発表を聞きに来るだけでも大歓迎です。お気軽にどうぞ。

自主研究部会（ＯＢ歴史会）のご案内

日時	月例講演会開催日の午前中（10:30~11:30） ※基本は第３木曜日ですが、月によって変更になる場合があります。４月・８月はお休み。
発表会場	彦三館３階　第２研修室
発表者	毎月交代で自主研究会のメンバーが発表しています。
年会費	５００円

入会や聴講を希望される方は、発表会場へ直接お越し下さい。
受付スタッフにお声掛けをお願いします。

俳句・短歌

石蕗句会

花曇り多国語の街華やげる　義景
線香の煙溶けゆく花曇り　涛華
花曇り桃源郷へ続く道　眞素美
花種蒔くひ孫生まるる時を待つ　素子
大輪を期して花種大鉢に　翠風

雪椿句会

恵方巻南南東で食しけり　高三
奥山は万の雪にも立ち向かい　鉄男
堅雪の踏んではくずす習い性　きよみ
桜咲け孫の卒業見に行かん　房義
桜咲き合格祝ふ親子かな　陽子

ＯＢ短歌会

昼の長寝に自己嫌悪しつつウォーキング頬打つ雪は我を満たしぬ　美代子
童心にかえるは楽しと思うけどはたから見れば子どもがえりか　照子
泣きながら霜焼け痛くて寄りゆけばあぁ冷たいねと温き母の手　妙子
意地悪いイスとりゲームを人生のように思いぬいつも足りない　良子
遠くからブルドーザーの音聞こえ安堵をしつつさぁスーパーへ　重子

がんばろう！能登

活動の転機となったのは、令和６年１月に発生した能登半島地震への取組でした。「他人事にしない、忘れない」。その強い思いから、まずは同窓会会員１，７００名へ向けた配布資料に「がんばろう！能登」のハンコを押し、情報発信から支援をスタートさせました。

その後、彦三館でのイベント時に「輪島朝市」を複数回にわたって開催し、多くの方にお買い上げいただき支援の輪を広げました。また、演芸発表会等でも募金活動を実施し、たくさんのご協力をいただきました。

複数回に渡って、輪島朝市を開催

令和７年には「復興支援ツアー」を企画し、３月に輪島市（バス１台）、７月に珠洲市（バス２台）を訪問しました。行きのバスの車内ではマイクを回し、地震発生時や直後の行動について語り合いました。当時の恐怖や行動を覚えており、思いを共有できました。

現地では、倒壊した家屋等を目にすると、ニュースで見ていた光景と違い「現実の重さ」を痛感しました。珠洲市では公民館を訪問し避難生活の状況についてお話を伺い心に刻みました。

大規模地震は、何の前触れもなく突然大きな被害をもたらします。記憶に刻むことが大切です。

被災地での復興支援が加速し、生活再建が進むこと、そして能登半島の１日も早い復興を願っています。

３月のミーティング後の同窓会スタッフのみなさん

朝市跡地で組合長から復興計画を聞きました

珠洲市の公民館でお話を伺いました

2年間、ご支援・ご協力を有難うございました
「がんばろう！能登」で復興を願ってます

令和８年度は、同窓会スタッフ交代の年度となります。現メンバーは令和６年度からの２年間、行事の参加者数や出展数・出演数等の拡大に向けて取り組んでまいりました。ご支援とご協力に、感謝申し上げます。