



3月12日（水）12時半～13時に中央公民館彦三館職員有志によるスペシャルライブを開催します。ピアノ演奏を含む楽器演奏のライブステージをお楽しみください。

4月4日（金）には、金沢ひびき会と草笛愛好会によるコラボライブを開催します。多くのみなさんの来場をお待ちしています。

ランチタイム・オンステージの3・4月スケジュール

ステージ内容	日程	開催場所
中央公民館彦三館職員有志によるスペシャルライブ	3/12(水)	彦三館 第1研修室
金沢ひびき会と草笛愛好会によるコラボライブ	4/4(金)	彦三館 玄関ロビー

開催時間は、12:30～13:00です

ランチタイム・オンステージ（3月）で
スペシャルライブを開催



笑顔で元気に応援



クラス会旗が並ぶ風景



手作りの
クラス会旗

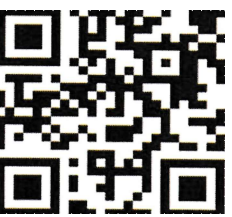
6月3日（火）10時～金沢市総合体育館で体育まつりを開催します。体育まつりは、500名が参加する大人の運動会です。子供の頃の懐かしい雰囲気味わい、笑顔で楽しい運動会にしましょう。

前年度より応援賞が追加され、7つのクラスが受賞しました。クラス会が、心を一つに団結し、手作りの

手作り応援グッズと応援合戦で
体育まつりを盛り上げよう

たかさご新聞

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

援グッズを用意します。チーム一丸で応援すると絆が深まり、楽しい時間に変えます。

2階応援席からクラス会旗を懸垂幕として掲げ、クラス会の意気込みをアピールします。中には、手作り横断幕もあり、一生懸命さを感じさせます。

さあ、みんなで頑張ろう！体育まつりを盛り上げましょう！



フレーフレー
頑張れ！



日替わり定食

彦三館近くの協力事業
店「お多福」を訪問

同窓会事務局理事

15期3組 久保田 恵子
彦三館のほど近く、うどん・そばの老舗「お多福」さんへ行ってきました。皆さんも、一度は行かれたことがあるのではないのでしょうか？

地元の食材をふんだんに使い、自慢のだし汁と自家製麺のうどん・そばはコシがあり、何度食べても飽きのこない、伝統の味わいを感じます。また平日限定の「日替わり定食」、この日は、オムライス・鶏の唐揚げ・ミニうどん・サラダに恵比寿、お漬物が付いて1,200円のランチをいただきました。ボリューム満点、栄養満点、それでいてリーズナブルな日替わり定食もおススメです。

「お多福」さんも、同窓会の協力事業店で、私達同窓会会員のために、専用のスタンプカードを作ってくださいました。1回行くスタンプ1個押印してもらえ、次回会計から1,000円差し引いてもらえます。スタンプカードは店頭にもあります。



お多福の店長さん

ですが、同窓会窓口にも置いてありますので、ご自由にご持参ください。

またこちらのお店は、スタッフの皆さんの元気な声とフレンドリーな対応も嬉しい限りです。扉を開けると、「いらっしゃいませ〜」と明るい笑顔と元気な声が迎えてくれます。とある日、美味しい食事と元気をいただきました。ごちそうさまでした。なお当日はお忙し中、快く取材にご協力いただきました齊田太士（さいだ ふとし）店長に、心より感謝申し上げます。（定休日 水曜日）

会員による協力事業店の利用のご協力をよろしくお願いします。

第62回金沢市公民館フェアが開催されました

同窓会作品展展示副会長

112期3組 笹尾 登
第62回金沢市公民館大会「公民館フェア楽集」が2月16日（日）に金沢市文化ホールに於いて3部構成で開催されました。第1部の式典・表彰式では116期1組の藤農照一クラス会長が公民館永年勤続役員十年の方々98名を代表して表彰状を受領されました。

第2部では公民館活動発表ということで、犀川、湘南公民館が日頃の活動成果について発表され、第3部の芸能フェスティバルでは市内の地区公民館から選抜された代表14サークルが日



拍手喝采を受けた懐メロクラブ

頃の練習の成果を発表し、中央公民館から高砂かがやき懐メロクラブが揃いの法被姿で日頃の練習成果を存分に発揮し、会場から大きな拍手喝采を受けていました。

早春朗読発表会へのお誘い

語り部九官鳥の会
109期3組 本田 明子
弥生3月、春がやってきます！
語り部九官鳥の会では、来る3月10日（月）早春朗読発表会を開催します。



当会では、6月の高砂一座でのスクリーン紙芝居、10月に演芸発表会での朗読劇を皆様にお届けしてきました。

さてこの朗読劇は、個人的な会員ひとり一人が一話一話に心をこめて語る朗読ライブです。作品の肝を生る声にのせて聴き手の皆様にお届けします。皆様の体や心で受けとめて頂き、感動して頂けることが私達読み手の何よりの大きな喜びです。朗読ライブの早春の森へ、どうぞ遊びにおいで下さい。

プライベートでは、「祭りだワッショイ！能登の祭りだワッショイ」を皆様と群読します。

私達が集い学び喜びあうこ彦三公民館から能登へ、思いをこめて大きな元氣玉を飛ばしましょう！

ファイナレでは、「祭りだワッショイ！能登の祭りだワッショイ」を皆様と群読します。

光、リストのカンパネラ』などです。身も心もリラックスして頂きます。

作品	著者	読み手
1 川へ落ちた玉ねぎさん	村山 壽子	坂田俊江
2 いちようの実	宮沢 賢治	松田英子
3 心に響くいさなつ物語	リファクトリアル=アルイール他	笠間美英子
4 木橋	森 鴎外	本田明子
プレイタイム オルゴール演奏(元朗イ/代表 高田敬子)		
5 かわうそと風鈴	山上 たつひ	菱田純子
6 セント梅の中の手紙	葉山 嘉樹	本田正子
7 コンタとみみこちゃん	鈴木 ひろこ	高田敬子
8 今昔物語より唐櫃の僧	田辺 聖子	菊川豊子
9 群読 祭りだわっしょい		全員



発表会に向けて笑顔で練習中

しいアート作品を出展しています。

ホームページは3月31日まで公開しています。

ぜひ閲覧をよろしくお願ひします。

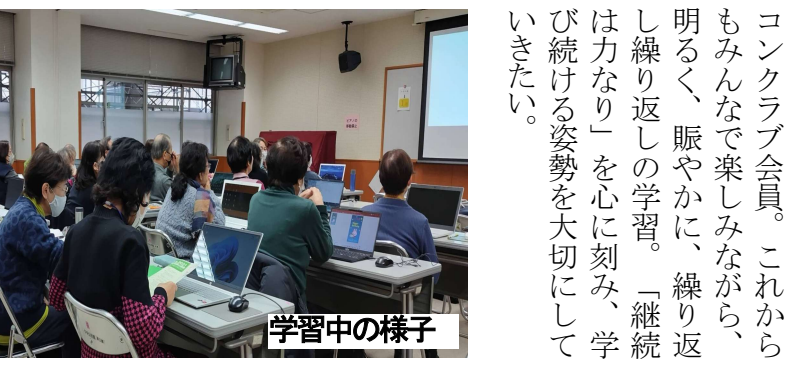
以下のURLを直接入力してください。
URL: <https://www.kouminkan-fair.com>
あるいは「検索画面」で「金沢市 公民館フェア」と入力し、最初に表示されます。

繰り返し繰り返し学習を

パソコンクラブ会長
11期3組 新保 信子
令和2年10名で創立したパソコンクラブは、会員数も少しずつ増え20名前後でしたが、令和6年4月にはこれまでにない12名の新入会員で31名となり、教室がほぼ満席状態です。
パソコンに興味を持つ理由としてコミュニケーションだけでなくボランティア活動やサークル活動にパソコンを活用したい。新しいことを学ぶ楽しさ、ボケ防止、生きがいといった自己実現のための意見がありました。
また、これまでは講師の

先生は3名でしたが、新たに1名の先生が加わり、現在は4名の先生になりました。ジョークを交えての講義と、理解出来るように個々に対応し、丁寧に指導していただいております。
2時間の講義内容は、はじめの約30分はスマホ講習でQRコード・検索方法・スマホの写真をパソコンへ移動・能登半島震災後は身を守るための所在地知らせる操作や救急時の対処方法などの学習をしました。パソコンの講義では「WORD」「EXCEL」「パワーポイント」の3冊の教本を使用し、順序良くゆつくり

と何度も繰り返し学習。その他にパソコン性能確認・ラベルや名刺・年賀状作成など計画を立て学習しています。
「作品発表会」は会員同志で作品を決め、作り上げたのはパソコンでプリントしたうちわ・ティシャツ・WORDアートでの絵画です。会員のセンスの良さや展示作品数の多いこと、もあってとても華やかになりました。パソコンも進化していて、処理速度が速い・インターネットが速い・機能が豊富（アプリ等）で驚くほど便利です。しかし操作方法を習っても忘れる事が多くて繰り返し繰り返し学習が必要です。



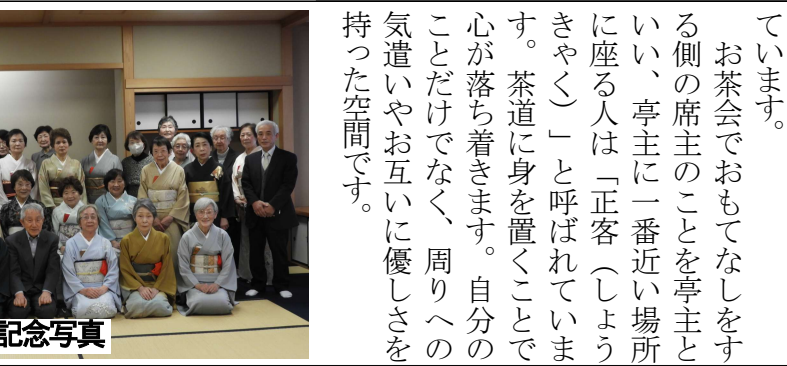
学習中の様子

重いパソコンを抱え、背負い、教室に入る高砂パソコンクラブ会員。これからみんなで楽しみながら、明るく、賑やかに、繰り返し繰り返し学習。「継続は力なり」を心に刻み、学び続ける姿勢を大切にしていきたい。
OB生きがい会副会長
106期3組 轟 健正
OB生きがい会では、毎月外部講師による「学習会」を行なっています。2月は、「健康寿命を延ばすための軽運動のすすめ」と題して、金沢学院大学藤原勝夫教授より講義を頂きました。当日、2月1日（土）の会場（大研修室）は、150名の熱気に包まれました。
川西会長挨拶の後、藤原先生より、色々のデータに基づき「立ち」・「歩く」が健康の源、高齢者の健康増進には、軽運動を通じて、筋力、心臓血管、脳活動の各能力を総合的に高めるこ



藤原教授と清田教授

とが必要」のお話があり、軽運動の大切さへの理解を深めました。
次いで、同大学の清田教授を交えた各種運動やトレーニングの実技があり、実際に体を動かしてみました。
抹茶クラブが1月27日（月）午前11時から初茶会を開催しました。講師は、中川宗邦（そうほう）先生です。抹茶クラブの会員数は約30名で、毎週月曜日と火曜日の午前と午後の週4回に先生より指導を受けています。先生ひとりが指導できる限界が1回当たり8名との事で、ほぼ満員となりました。

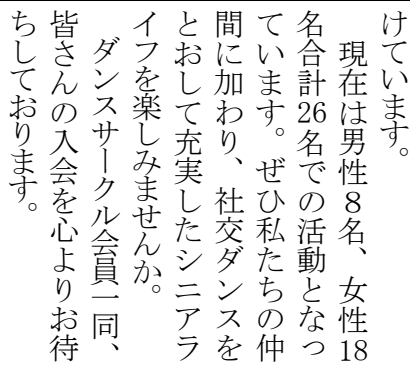


初茶会後に記念写真

ダンスサークルの紹介

ダンスサークル副会長
110期2組 今川静夫
私たちダンスサークルでは、毎週月曜日の午前と午後及び水曜日の午後からの週2日、3コマで社交ダンスの練習に取り組んでいます。うち、月曜日の午後が市村幸一先生の指導によるレッスンの時間です。
種目としては、スタンダードのワルツとタンゴ、ラテンのルンバとチャチャチャを練習しています。練習はパートナーを交代しながら、また、途中休憩を挟んだり、ワンポイントレッスンを受けたたりして、進めています。少人数のサークルですので和気あいあいと楽しく活動しています。

芸発表会に出演、看護学生6名の臨地研修受け入れ、12月にクリスマスダンスパーティーの開催などです。
社交ダンスは、体を動かすことにより健康の維持・増進に寄与する。ステップやアマルガメーション（いくつかのステップを連続して組み合わせるもの）を覚えて組み合わせるの、覚えなければならぬので脳を活性化できる。男女がペアになり音楽に合わせて踊るので楽しく、精神的な効果も期待できる。など、高齢者にとって、いいことがいっぱいです。
皆さんも社交ダンスを始めてみませんか。まずは私たちの練習日に見学にお越しください。いつでも大歓迎です。

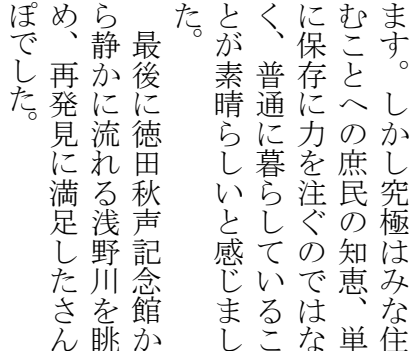


レッスン後に集合

ほのぼののクラブ

金沢町家めぐり
113期3組 斎藤きよみ
♪歩こう歩こう私は元気
歩くの大好き、どんどん行こう「さんぽ」はほのぼのクラブのテーマソング、少々天気が悪くても寒くても出かけます。2月13日（木）も大雪の後で歩道にも少し雪が残っていましたが、歩きなれた会員47名は集団行動を守り、五感を働かせそれぞれに心にある「古き良き金沢」を再発見すべく元気に歩きました。
彦三公民館ロビーに続々集まった皆さん、さっそく雪かき武勇伝や防寒談義が始まります。一方で、役員さんは、現地の下見、ルート選択、資料作成など準備

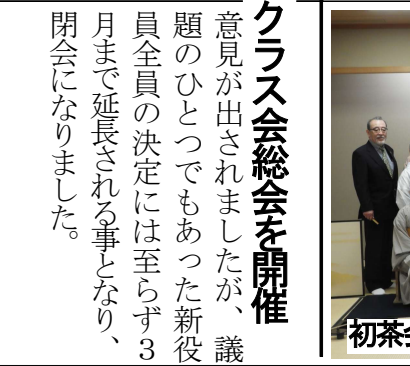
「金沢町家」とは、古い家くらしに思っていました。が、厳密には武士系住宅、近代和風住宅と建築様式、技法、材料にも違いがあるそうです。サッシ1枚でも新しいものがつくと認定さ



説明を受ける会員

令和7年度に向けてクラス会総会を開催

114期3組 横田 木良
1月21日（火）午後、いよき会（114期3組）のクラス会総会が彦三館研修室で開催されました。1班から5班の会員26名中12名の参加となりました。
会長の福原さんより能登半島地震について「復興バスター」が開催されるとの説明がありました。
またクラス会の存続については会員同士のつながりが必要であり、お互いに協力しあう事が大切ではないかとのお話がありました。会員の皆様からも色々な



114期3組のみなさん

抹茶クラブが初茶会を開催

抹茶クラブが1月27日（月）午前11時から初茶会を開催しました。講師は、中川宗邦（そうほう）先生です。抹茶クラブの会員数は約30名で、毎週月曜日と火曜日の午前と午後の週4回に先生より指導を受けています。先生ひとりが指導できる限界が1回当たり8名との事で、ほぼ満員となりました。
お茶会でおもてなしをする側の席主のことを亭主といい、亭主に一番近い場所に座る人は「正客（しょうきやく）」と呼ばれています。茶道に身を置くことで心が落ち着きます。自分のことだけでなく、周りへの気遣いやお互いに優しさを持った空間です。



作法に沿っての初茶会



初茶会後に記念写真

俳句・短歌さんご句会

揚げたてのきみどり美しい露の薔 八重子
白椿朱色の床にほんのりと 紀子
おにぎりも吾子の軽がる野遊びや 依子
迷い込む路地行き止まり花馬酔木 紀代
捨てられし柳の枝の芽吹かなひろみ

石菰句会

残雪に古刹の豊災語る 義景
残雪の山ひとつつづつ母の顔 濤華
雪残る大屋根基盤の目の如し 雅夫
山山のかがやき白く残る雪 悦子
鶯や災禍の里に槌の音 敏隆

雪椿句会

雪つりの裾広がり松の枝 陽子
柏手の音の高らか初詣 順治
雪中に閉じ込む花の真紅 節子
降る雪や両手で包むどんぶり茶 房義
初詣善男善女の長き列 高三

OB短歌会

麦とろと塩揉み野菜でひとりめし飯炊き女は車走らす 妙子
潮の香を浴びて糸垂るる釣り人はテトラポットの白波見あく 信夫
柿の色の花みずきの葉風にふるえ花はなけれど青空に映えて 美代子
日の経ちて打身のあざに気づきたり五体の感覚鈍くなりいて 千佳子
つり花を愛でる楽しい短歌会赤い実垂れて話も弾みて 洋子