

vol.50
令和7年9月1日



木太町
イメージキャラクター
あまからキタロウ

あまから通信



祝 あまから通信vol.50

平成21年4月にあまから通信vol.1が発行され16年がたち、令和7年9月号でvol.50となりました。木太地区の皆さまによる温かいご支援とご声援に感謝申し上げます。

第51回 木太地区町民大運動会 ... 2

令和7年度 木太地区防災訓練 ... 3

◎「木太百寿会」「交通安全母の会」

「地域安全推進委員協議会」新会長のご紹介

◎木太町ウォーキングコース九選 ... 4

地域福祉ネットワーク会議活動報告

～「地元で暮らすを支える」をめざして～ ... 5

ヘルスメイトさんの健康お料理レシピ

◎ワンパン料理de簡単ごはん ... 6

◎木太町今昔物語

◎あまからプレゼントクイズ ... 7

◎木太地区スポーツ大会の

ご案内 ... 8



元氣一杯
がんばります！

第51回

木太地区町民大運動会



令和7年4月27日(日)に第51回木太地区町民大運動会が開催されました。

昨年は残念ながら雨天中止となってしまいましたが、本年は天候に恵まれ、澄み渡る青空の下、全力で競技に向き合う木太町の皆さまの姿を見ることができました。

今回の大運動会では、**新しい競技種目「キッズ&レディース三輪車リレー」**を実施しました。

扱い慣れない三輪車を必死にこぐ競技参加者の姿に会場は大いに盛り上がりました。

「五人ピックレース」の途中、競技用の特大ビーチボールが強風で飛ばされるなどのハプニングもありましたが、

「自治会対抗競技総合の部」**優勝** 高須西自治会 **準優勝** 高須東第2自治会
「13地区対抗競技総合の部」**優勝** 夷地区 **準優勝** 高須地区
という結果で無事終了いたしました。

運動会開催にあたりご協力いただいた協賛店、自治会、各種団体、PTA、育成会の皆さまには心より感謝申し上げます。

木太地区体育協会 会長 松岡 慎哉

キッズ&レディース三輪車リレー



1位を狙うぞ！

13地区対抗リレー



豪華賞品
いただきました



玉入れ



五人ピックレース



ジャンボ縄跳び



開会式





令和7年度

防木 災太 訓練地区



令和7年6月1日(日)、木太北部小学校において、木太地区自主防災連合会主催の「木太地区防災訓練」が行われ、約300人の地域住民が参加しました。

今年は、消防署の指導の下、土嚢作り、AEDや消火器の使い方、煙ハウス、地震体験車など従来の訓練に加え、避難所での段ボールベッドや簡易トイレの展示、企業連携協定に基づく「西村ジョイ」の展示コーナーを設け、家具の転倒防止器具や防災グッズの説明がありました。

参加者から「震度7を体験。地震の恐ろしさが分かった」「日頃の備えの大切さが分かった」などの声が寄せられました。

木太地区自主防災 会長 檜 昭二



消火器訓練



バケツリレー



煙ハウス



防災グッズ展示



自動車点検



地震体験車



土嚢作り



「木太百寿会」「交通安全母の会」「地域安全推進委員協議会」 新会長のご紹介

令和7年5月12日(月)木太百寿会総会・令和7年5月20日(火)木太地区交通安全対策協議会・交通安全母の会
総会・令和7年6月16日(月)地域安全推進委員協議会総会におきまして、下記のとおり会長が選任されそれぞれ
就任いたしました。



木太百寿会
磯池 廣一 会長



交通安全母の会
植田 好美 会長



地域安全推進委員協議会
森澤 定雄 会長

木太町ウォーキングコース九選

木太町コミュニティ協議会

木太地区文化協会
木太町郷土研究委員会作成
令和6年8月



木太町ウォーキングコース九選

木太地区文化協会の郷土研究委員会により制作された、「木太町ウォーキングコース九選」のご案内です。

あまから通信vol.48でご案内させていただいた、「木太町史跡案内マップ」と併用していただくことによって、木太町の史跡めぐりがより充実したものになる小冊子となっております。

冊子の内容としましては、より多くの史跡をめぐるルートを生つに区分けし、詳細な地図をつけてご紹介したものととなっております。

「木太町ウォーキングコース九選」「木太町史跡案内マップ」共に、木太・南・北部コミュニティセンターにて無料で配布しておりますので、ぜひご活用ください。



木太町6区
阿部歯科

春日水神市場隣り
マルナカ春日店西150m
TEL 834-5314

夢・いやし・やすらぎ

特別養護老人ホーム

法寿苑

高松市木太町3308
電話(087)832-5500

人のつながり地域と共に
地元の繁栄と幸せ作りの
お手伝い

遺言・相続 許認可専門 街の法律家

くればに
榎谷行政書士事務所

高松市木太町3970-7
電話:087(867)0121

【広告を募集しています】 ●木太地区1万世帯に配布いたします ●地元に着した広告が可能です
●サイズ:横57mm×縦60mm ●広告料:1枠10,000円 ●お問い合わせは、木太地区コミュニティ協議会まで



合言葉は 広げよう 安全安心 地域の輪

地域福祉ネットワーク会議活動報告 ～「地元で暮らすを支える」をめざして～

皆さま、こんにちは。今回で、三回目の掲載になります。日頃より、当活動へのご理解とご協力を賜り感謝申し上げます。

今回は、『高松市避難行動要支援者名簿』を活用して具体的に動き出している地区をご紹介します。

さる、6月28日(土)に高須西自治会の横山会長さんを中心に、地域の見守りが必要な方々への支援についての打合せ会が行われました。自治会、衛生組合、民生委員、老人クラブ、女性の会、警友会など地区のボランティア活動を行っている10人の方が、地元の公民館に集まり、大きな地図を広げ、避難行動要支援者名簿に登録している方の家の確認や緊急時や災害時等の支援者の連絡先、介護保険サービス等の支援状況など、一人ひとりに必要な支援についての情報を共有されていました。

横山会長さんは、最近の独居の方への具体的な支援の事例などを紹介されながら組織的かつ継続的な地域ぐるみの見守りの大切さを訴えられました。また、急増し

ている空き家への防犯対策や樹木、害虫の発生などへの早急な対応についても、活発な意見交換がありました。さらに、出席者からは、対象者の方々への避難場所などの的確な情報提供や顔見知りになる機会の必要性の提案もありました。

特筆すべきは、ボランティアの方々の支援ネットワーク活動だけでなく、要支援者個別支援計画となる『避難行動要支援者カード』を高須西自治会独自で作成するなど、春日川が近く河川の氾濫などのリスクの高い土地柄なども考慮しての、我が事としての真剣な取り組みの在り方です。

今後は、「南海トラフ地震」などのリスクに備えて、それぞれの地区自治会で『木太地区見守り活動の手引き』を参考に、より実践的な見守り活動や災害時の支援の組織づくりが拡大されることを願っています。

これからも、「孤立しないよう細く長く繋がる」ための普段からのちょっとした声かけや挨拶など、住民同士が「地元で暮らす」を支え合う、木太地区地域福祉ネットワーク活動を継続発展させたいと思っています。



“私たちの健康は私たちの手で”
のばそう健康寿命・つなごう郷土の食

ワンパン料理 de 簡単ごはん

食事のバランスを考えて食べられていますか？

食事のバランスとは、**主食・主菜・副菜**を揃えて食べることです。

今回のチキンソテーは、フライパン一つで主菜と一緒に副菜を作るメニューです。

チキンソテーとサラダの組み合わせでも、主菜・副菜が揃い、野菜もしっかり食べられます。

主食のご飯も忘れずに！



フライパン一つで
付け合わせまで一緒に
調理できる一品
カレー風味のソースで
野菜も一緒においしく！

チキンソテー
～カレーマヨソース添え～

主菜
+
副菜



副菜

ツナドレッシング
サラダ

ツナと調味料を
合わせるだけの
簡単ドレッシングで！
ゆで野菜と和えても
おいしく！

材料 (1人分)

・鶏もも肉	80g	・人参	20g
・食塩	0.25g	・しめじ	15g
・こしょう	少々	★マヨネーズ	大さじ1/2
・キャベツ	30g	★濃口醤油	小さじ1/2
・かぼちゃ	30g	★砂糖	小さじ1/2
・玉ねぎ	25g	★カレー粉	小さじ1/4

作り方

- 鶏もも肉は、身の厚い部分に包丁で切り込みを入れ、筋を切り、皮目にフォークで穴をあける。塩こしょうで下味をつける。
- キャベツはざく切り、かぼちゃは厚さ5mmの薄切り、玉ねぎはくし切り、人参は厚さ5mmの輪切りにする。しめじは石づきを取って、小房に分ける。
- ★を混ぜ合わせ、ソースを作る。
- フライパンに、皮目を下にして鶏肉を入れる。
- 鶏肉の周りに②の食材を入れる。中火にかけ、フタをし、様子を見ながら5～10分程度焼く。
- 鶏肉と周りの食材を焼き、鶏肉に火が通ったら、火を止める。
- 鶏肉と付け合わせを皿に盛りつけ、③のソースを添える。

材料 (1人分)

・レタス	20g	☆ツナ缶(油漬け)	15g
・きゅうり	20g	☆酢	小さじ1
・ミニトマト	2個	☆砂糖	小さじ1/2
		☆食塩	0.25g

作り方

- レタスは一口大にちぎり、きゅうりは輪切りにする。ミニトマトはヘタを取る。ツナ缶は軽く油を切る。
- ☆の材料を混ぜ合わせる。
- レタス、きゅうり、ミニトマトを器に盛りつける。
- ②のツナドレッシングを盛りつける。

主食 ご飯

・ご飯(1人分) 約150g

果物

・季節の果物 約100g

生活習慣病予防のために1日約200gを目標に。
※糖尿病などで医師または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

栄養価(1人分量)

献立	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯	257	4.0	0.6	0.4	0.0
チキンソテー ～カレーマヨソース添え～	251	15.1	15.4	3.3	1.0
ツナドレッシングサラダ	58	2.6	3.2	0.7	0.4
果物(りんご1/4個)	42	0.1	0.1	1.4	0.0
合計	608	21.8	19.3	5.8	1.4

高松市食生活改善協議会

右の二次元コードをスマートフォンのカメラで読み取ってください。高松市食生活改善協議会のページが開いて、多くのメニューの材料や作り方を“静止画”で見ることができます。



木太町 今昔物語 No.10 上川の内の巻

水量石と水車



川辺横井



水量石



堀上水車の部品

公洲公園近郊にある神内池や松尾池等五つの池を合わせて、通称四箇池と言われている。この四箇池から流れ出た水は、西植田町、川島町に入り、さらに六条町、元山町等を下って木太町に至った。

この下ってきた水は、川辺横井(堰)によって上川の内地区に流れ、広大な農地を潤し、水車を回す力となっていた。農業者として水車所有者にとってようやく着いた水は、貴重であり命であった。

明治初期、農業者と水車所有者間での水利権争いを避けるため、川辺横井南側の大川内に水量石が設置され、契約に従って水の配分を計量していた。しかし、河川改修の際に撤去され、現在は大川の東側堤防上に移されている。

水量石の設置されていた位置より下流約七十メートルの所には水車が設置されていた。創始者は不明であるが、大正七年(一九一八年)に堀上和太郎が引き継ぎ堀上水車と呼ばれていた。水車は紀元前世紀ごろ西アジアで製粉用の石臼を回すために造られ、推古天皇の時代(六〇〇年頃)に高麗の僧曇徴により日本にもたらされた。

この堀上水車は、水を水車の中段から落とす胸掛け水車で、木太町をはじめ、近隣の林、川添、春日等の町からも注文を受け、精米、精麦を行っていた。一日の処理能力は五俵(三〇〇キログラム)程度であった。

堀上水車は昭和二十四年(一九四九年)に廃止されたが、堀上邸には今も部品の一部が残されており、当時の偲ぶことができる。

木太町郷土研究委員会

次号予告

次号は札幌地区より木太中村遺跡をご紹介します。

木太中村遺跡

今回のプレゼント

クイズに応募いただいた方の中から抽選で5名様に右記のプレゼントを差し上げます。



イオン商品券 1,000円分

応募締切 令和7年10月末日必着

あまからプレゼント クイズ

○の中に当てはまる言葉をお答えください。

問題

農業者と水車所有者間での水利権争いを避けるため○○○が設置された。

※プレゼントの抽選対象は、お一人さま1回限り有効とさせていただきます。

上記○の中に入る言葉と連絡先を記入して、木太町各コミュニティセンター窓口へご応募ください。

■住所

ふりがな

■氏名

■連絡先(携帯等)

ご意見・ご感想・クイズの答えをご記入ください。

※ご記入いただいた個人情報は、当選者の発表、お便りの紹介に利用する以外、その他の目的に利用することはありません。

前回のあまからクイズ 当選者発表

vol.49の答えは(三)(大)(川)(市)

■岡本さん ■竹内さん ■中井さん ■中山さん ■松永さん 以上5名の方が当選されました。

おめでとうございます



木太地区スポーツ大会のご案内

木太町では町民の皆さまが住みやすい地域づくりの一環として、さまざまなスポーツ行事を実施しております。本年度も、初心者・経験者問わずご参加いただける多数のスポーツ大会を予定しております。ご興味ございましたら、ぜひお問い合わせください。

※各大会の詳細日時は、「あまから通信」お知らせ掲示板にて追ってご案内させていただきます。



11月30日(日) ソフトバレーボール大会

1チーム4人の選手が柔らかいボールを使用してバレーボールと同様のルールで行うスポーツです。生涯を通してバレーボールを楽しむために考案されたスポーツです。興味のある方は木太南小学校(月)、木太小学校(土)の体育館で練習をしています。ご連絡ください。

12月14日(日) バドミントン大会

未経験者・初心者対象の大会です。男子ダブルス・女子ダブルス・混合ダブルスで戦います。男子3人・女子3人で1チーム(合同チームも可能)です。ルールが分からなくても大丈夫ですので、ご家族、ご友人を誘って参加してみませんか。和気あいあいと楽しく試合ができる1日です。

1月25日(日) インディアカ大会

「4枚の羽根付きボール」を手で打ち合うバレーボールタイプのスポーツで、参加する方のほとんどは未経験者です。少し体を動かしてみようかなと思っている方、お気軽にご連絡ください。

■お問い合わせ: **お住まい地区の体協理事** または **木太コミュニティセンター(087-834-5547)**

詳細は担当者より折り返しご連絡いたします。

また、各種目は毎週練習をおこなっております。健康増進のために練習に参加したい方もお気軽にご連絡ください。

お知らせ掲示板

木太地区各種行事日程 ~2025年~

男子ソフトボール大会

- 木太南・木太北部小学校運動場
- 10月26日(日)

第42回木太地区文化祭

- 木太小学校体育館
- 11月3日(月祝)

卓球大会

- 木太小学校体育館
- 11月9日(日)

ソフトバレーボール大会

- 木太南小学校体育館
- 11月30日(日)

バドミントン大会

- 木太南小学校体育館
- 12月14日(日)

コミュニティセンター 人事異動紹介

木太コミュニティセンター 事務局長

松本 千賀子

木太南コミュニティセンター 事務局長

芹田 直子



平成21年の創刊以来、あまから通信は年3回発行しています。私たち編集委員は取材をとおして活動への理解を深め、人と人とのつながりを広めながら、おかげさまで今回で50号を発刊することとなりました。原稿依頼や取材にご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。そして読者の皆さまにはどうか最後まで読んでいただき、ご意見・ご感想をお寄せください。今後ともあまから通信へのご協力よろしく願いいたします。(杉河米天川三)

ご意見ご感想
お待ちしております

高松市木太地区コミュニティ協議会

〒760-0080 高松市木太町3480-2 TEL&FAX 087-834-5547
木太町ホームページ <http://www.kita-town.com>

◆お知らせ◆

木太出張所では、戸籍謄(抄)本、住民票および所得課税証明書等、各種証明書の発行を行っております。詳しくは直接お問い合わせください。

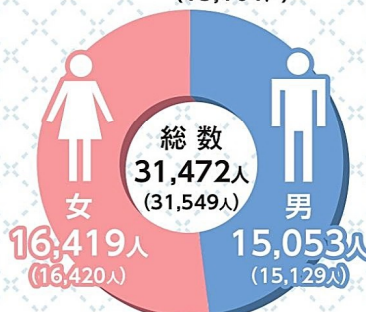
高松市役所 木太出張所 TEL.087-834-5485



この冊子は、環境にやさしい
水なし印刷を使用しています。

木太地区人口

令和7年7月1日現在
世帯数 15,328戸
(15,161戸)



※()内は令和6年7月1日時点での数値です。

あまから通信バックナンバーをご希望の方は各コミュニティセンターにご用意していますので、お気軽にお声がけください。