



ヘルスメイト's kitchen～簡単バランス編～

ワンパン料理 de 簡単ごはん

フライパン一つで作る簡単メイン料理を紹介します

日時：10月21日（火）9：30～12：00

場所：三谷コミュニティセンター

持ち物：エプロン、三角巾、ハンカチ、筆記用具

参加費：1人500円(当日集金)

講師：三谷地区ヘルスメイト

皆様のご参加お待ちしております♪

◎お申し込みは三谷コミセンまで

☎087-889-4938

MENU

- ・チキンソテー～カレー
マヨソース添え～
- ・ツナドレッシングサラダ
- ・ごはん
- ・季節の果物



防災訓練のお知らせ



日程：10月19日（日）

8：00 地震発生・初動行動・避難行動

9：30 マイタイムライン作成

自宅のできる防災グッズ作成

＜インストラクター＞日本防災士会香川県支部

高松南ブロック長 田口 大作 氏

詳細は別紙をご覧ください …防災部…

町内一斉清掃

のお知らせ

日程：10月26日（日）

（清掃時間は各自治会の担当者にあわせてください）

●ゴミの受付…9:00～10:30

コミュニティセンター東駐車場



●ゴミの分別…可燃・破砕・粗大・危険物

●持込禁止（情報だけご連絡ください）

家庭内ゴミ、不法投棄の自転車、バイク、

川や池の中のごみ、消火器、タイヤ等

※環境衛生部員さんへ軍手をお渡ししていますので、環境衛生部員さんがいない自治会

は、恐れ入りますが自治会長さんがコミセン

まで取りに来てください。よろしくお願いいたします。

たします。 …環境衛生部…

第4回あんしん広場交流会

ぜひ、
ご参加ください！

体操＆運動講座

筋力・柔軟性など維持のためや、認知症予防のための体操や運動をします。

日時：10月27日（月）10：00～

場所：三谷コミュニティセンター

講師：株式会社 SIGN POST

代表取締役 田村篤史 氏

★どなたでも参加できます



…あんまち部…

第28回三谷町ふれあいまつり開催！

8月30日、天候にも恵まれ2年ぶりにふれあいまつりをみたに三郎池公園にて開催できました。たくさんの方にご来場いただきバザーブースはどれも賑わっていました。ステージイベントでは各団体が盛り上げてくれました。初めて開催したカップめんタワーのゲームも楽しんでいただけたのではないのでしょうか。また、たくさんの方が楽しみにしてくださっている花火。今年も6号、7号玉の迫力ある大きな花火を打ち上げることができました。

ふれあいまつりにご協力をいただきましたみなさま、ありがとうございました！



令和7年度 敬老祝賀会を開催！

9月14日、75歳以上の三谷町内にお住いの方を対象に敬老祝賀会を開催しました。三谷町では750名の対象者がおり、式典では高松市加藤副市長をはじめ、来賓の方々からお祝いの言葉をいただきました。アトラクションでは朗読グループ「どんぐり」さんによる紙芝居の披露がありました。対象者の皆様、おめでとうございます！！



誰でも参加OK！初心者大歓迎！

ソフトバレー・インディアカ前期大会

日時：10月22日（水）受付 19:00 試合開始 19:30

場所：三溪小学校 体育館

持ち物：運動できるシューズ、汗拭きタオル、飲料

参加希望の方は直接体育館へお越しください。…体育部…



予告

11/15(土)

スポレクフェスティバル 開催!!

大人も子どもも楽しめる町民運動会を開催します！詳細は次月号にてお知らせします。

センター休館日のお知らせ

13日（月）は休館日です。

10月のセンター講座

- すくすくひろば…2日(木)
- 絵本大好き会…3日(金)
- 絵手紙教室…15日(水)
- 葉っぱで遊ぼう…30日(木) 13:30～
- スロートレーニング健康法…3日(金)、17日(金)
- スマホ・パソコン教室…8日(水)、22日(水)
- 子ども茶道教室…9日(木)・23日(木)
- カラダよろこび健康体操教室…23日(木)

インスタをチェック！



◆◆◆ 10月の各部会 案内◆◆◆

	幹事会	全体会
総務部会	24日(金) 19:00～	なし
環境衛生部会	なし	なし
福祉保健部会	なし	なし
地域安全部会	なし	21日(火) 19:00～
防災部会	18日(土) 17:00～ 防災訓練準備	19日(日) 防災訓練開催 (8:00～12:00)
体育部会	3日(金) 19:30～	
文化部会	なし	14日(火) 19:00～
あんまち部会	7日(火) 9:30～ 27日(月) 11:00～	27日(月) 10:00～ 広場交流会にご参加ください
地域ネットワーク会議	16日(木) 10:00～	23日(木) 19:00～
役員会	後日お知らせ	
事務局会	後日お知らせ	

三谷地区文化祭

10/31(金)～11/2(日)開催

11/2(日)はバザーもあります
＜雨天時バザー中止＞

◎詳細や芸能発表のプログラムは別紙をご覧ください。

文化祭出展者・出演者の皆様へ

10月14日(火)19:00～大ホールにて文化祭の最終打合せを行いますので、必ずご出席ください。

賛助会員だより

赤い羽根共同募金のおねがい



皆さんからの募金はじぶんの町を良くするために使われます。じぶんの町が困ったときに使われる貯金箱のようなものです。

ご協力よろしくお願ひいたします。

締切 12月25日（木）17時まで …総務部…

KUMON 高松三谷 教室

どんなもんだい!? 11月無料体験のご案内

実施期間／11月1日(土)～11月29日(土)

期間中の2週間、教室で計4回まで、公文式学習を体験(無料)していただける機会です。

※教室に通っているみなさんやご兄弟・姉妹以外の方は、1週間で計2回です。

●費用／無料 ●対象／幼児、小学生、中学生、高校生以上 ●教科／算数・数学、英語、国語

指導者 太田 和代

高松市三谷町803-4

tel: 087-889-6001

(火・水・金・土)