

# 第2回 高齢者教室

2月6日(金)開催

三日町ふるさと会館

## 健康講話とマジック、懇親会で交流



理学療法士・田町 淳先生の  
**無理せず 楽しく  
健康習慣**

榊ひまわり代表取締役・田町先生の健康講座は、「おもしろい！」と驚きの声広がる、体で学ぶ体験型のひとときとなりました。

テーマは、筋トレ以前に大切だという「感覚」の向上。参加者の皆さんは、目を閉じて足のズレを確かめたり、親指にある「歩行スイッチ」を意識することで姿勢が変わる不思議さを共有したりと、普段は意識しない体の声にじっくり耳を傾けました。

実技では「長年連れ添った足を構いましょう」という先生の一言に笑いが起こり、和やかな雰囲気の中で足指をほぐす場面も見られました。

ユーモアを交えた分かりやすい指導に会場は終始活気づき、「126歳まで持つ体」を目指す前向きな気持ちが自然と高まる、心和む時間となりました。



続いて登場したマジシャン「じんたろう」さんは、風船からビール瓶が飛び出すなどの本格手品で会場を沸かせました。

飾らない語り口ながら、披露される技はどれも見応え十分。破いた千円札がピーマンから現れるマジックやイリュージョン、風船の丸呑みに大歓声が上がりました。



実はじんたろうさんの正体は、なんとまち協の岩高会長！

会場は驚きと温かい笑いに包まれました。

噂のマジシャン  
じんたろうさんの

## マジックショー



## おまちかねの懇親会

中谷省悟さんの朗らかな音頭で乾杯し、お弁当を囲んでの懇親会がスタート。

講座やマジックの余韻に浸りながら、地域の仲間と近況を語り合い、互いの絆を深める楽しいひとときとなりました。

# 清見町まち協だより

第132号  
令和8年3月1日  
清見町  
まちづくり協議会  
事務所：きよみ館  
TEL 77-9516 (直通)



Instagram  
はじめました！



今すぐチェック！

家庭の日は3月15日(日)です

この春、始めてみませんか。

## 清見で楽しめる クラブをご紹介します

見学や体験もできます。  
お気軽にどうぞ。

### 女声コーラス コーラスかわせみ

ポップスから童謡まで幅広い曲を楽しく歌うアットホームなクラブです。合唱祭や文化祭にも出演し、見学も歓迎しています。

【活動曜日】 毎月2回(隔週土曜日)  
【活動時間】 19:00~20:30  
【活動場所】 きよみ館  
【会費】 月 1,000円(活動内容により変動あり)

### 民謡 むつみ会

歌・三味線に興味がある方、民謡と一緒に楽しみましょう！お子様も大歓迎！初めての方でも気軽に参加できます。

【活動曜日】 毎月2回(曜日未定)  
【活動時間】 19:30~(1~1時間30分程度)  
【活動場所】 きよみ館  
【会費】 月 2,000円

### 大正琴 ニツ葉会

大正琴の音色を楽しむ仲間を募集中です。初心者歓迎。歌謡曲や童謡を中心に練習しています。気軽に見学にお越しください。

【活動曜日】 第1・3月曜日  
【活動時間】 9:30~11:30  
【活動場所】 三日町ふるさと会館  
【会費】 1回 1,000円

### 卓球 清見卓球部

初心者から経験者まで気軽に楽しめる卓球クラブです。健康づくりにも最適で、和やかな雰囲気の中で活動しています。

【活動曜日】 毎週日曜日  
【活動時間】 19:00~21:00  
【活動場所】 清見B&G海洋センター  
【会費】 1回 100円

### カラオケ 清見歌謡愛友会

歌を楽しみながら親睦と健康づくりを大切に作る会です。歌好きの仲間を募集中。見学や参加はいつでも歓迎です。

【活動曜日】 毎月第4土曜日  
【活動時間】 19:00~21:00  
【活動場所】 きよみ館  
【会費】 年間 5,000円

### レクダンス レクダンス清見

初めての方でも気軽に楽しめます。音楽に合わせて踊る軽いダンスです。一度体験に来てください。

【活動曜日】 毎週水曜日  
【活動時間】 20:00~21:30  
【活動場所】 三日町ふるさと会館  
【会費】 無料(※現時点)

### バレー 清見ママバレー

誰でも気軽にできるソフトミニバレーボールで、仲間と一緒にいい汗を流しませんか。見学に来てみてください。

【活動曜日】 毎月2回(基本隔週木曜日)  
【活動時間】 19:00~21:00  
【活動場所】 清見B&G海洋センター  
【会費】 1回 100円

入会のお問合せは ☎77-9516 清見まち協事務局まで

# 幸せの黄色い花プロジェクト2026

東日本大震災発生から、15年目を迎えようとしています。

大震災をはじめとする大規模災害の記憶を月日が経つことで忘れてしまわないよう、また、防災について日頃から考えられるように、との思いから、今年は清見町で開催します。

**日時：**令和8年3月11日(水)  
午後1時30分～3時  
**場所：**三日町ふるさと会館(三日町430)  
**内容：**◆菜の花・ひまわりの種配布 ◆寄せ植え  
◆防災展示 ◆黙禱(2時46分)  
**問合せ：**高山市社協清見支部まで  
(0577-68-3522)

# 第42回 可見シティマラソン

令和8年2月15日(日)(ぎふワールドローズガーデン)  
10km・4.6km・1マイルの部に940人参加  
4.6km 男子50歳以上の部(31人参加)  
**朝田 喜文(77歳) 13位 24分16秒**  
(70歳以上ではトップのタイム)

朝田さんのお話：自分の子どもみたいなランナーといっしょに走れて頑張ることが出来、全力で走った。気持ちのよいマラソンだった。

# 清見診療所からのお知らせ

【3月の休診日】31日(火)  
あとは暦通りです

☎ 68-2201



# 清見町 令和8年2月1日現在の人口

世帯数	859世帯	(△ 6)
男	1,061人	(△ 24)
女	1,069人	(△ 22)
総人口	2,130人	(△ 46)

(外国人含む)・()内は、昨年比

# わくわく教室 参加者募集!

清見町在住の乳幼児親子を対象に、毎月1回親子で楽しめる行事を行っています。親同士、子ども同士の交流を通じて楽しい時間を過ごしませんか?



参加には登録が必要となりますので、ご希望の方はぜひご連絡ください。

- 対象者：清見町在住の乳幼児親子  
(おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎!)
- 活動日：毎月1回 午前10時～11時30分
- 場所：きよみ館 他
- 会費：行事によって参加費をいただく場合があります

**お申込み・お問い合わせ**  
高山市社会福祉協議会 清見支部  
**TEL: 0577-68-3522**

# 図書館だより

高山市図書館清見分館

- 開館時間 午前9時30分～午後9時30分
- 休館日 9日(月)・23日(月)・30日(月)
- スタッフ 月～金(祝日含む) 午後1時～午後5時  
滞在時間 土・日 午前10時～午後5時

# 出張おはなし会

毎月一回午前10時30分から、きよみ館3階のわくわくルームにて、出張おはなし会を開催しています。ご参加お待ちしております。

- 日時 3月7日(土) 午前10時30分～11時
- 場所 きよみ館3階 わくわくルーム

# ◆ 特集のご案内 ◆

【3月】あな



★下記の日程で相談会を開催します

職業	相談
相談日時	3月6日(金) 13:00～15:00
会場	きよみ館1階 1-1会議室

お気軽にご相談ください

# わくわくつうしん

## ♪いくこ先生のリトミック♪

2月17日(火)、みんなが楽しみにしていた「いくこ先生のリトミック」を行いました。

リトミックは、音楽に合わせて体を動かしながら、リズムや表現を楽しむ活動です。いくこ先生は、パペットやカラフルな布、ミニタンバリンなど、かわいい小道具をたくさん使って、わくわくのおともだちを音楽の世界へと誘ってくれました。



おともだちは、曲に合わせて体を揺らしたり走ったりしながら、笑顔いっぱいでも過ごしていました。

# 春の火災予防運動

『急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし』

- 実施期間 令和8年3月1日～3月7日

この運動は、火災が発生しやすい時季を迎えるに当たり、火災予防思想の一層の普及を図ることで、火災の発生を防止し、死者の発生を減少させるとともに、財産の損失を防ぐことを目的として、毎年この時期に実施しています。

火災は一瞬にして生命や財産を奪います。空気が乾燥し、火災が発生しやすくなるこの時季、火の取扱いには十分注意し、より一層の防火対策に心掛けましょう。



高山消防署清見出張所

# 保育園だより

## まめまき会を行いました

園では、以上児を対象にまめまき会を行いました。

はじめに節分や豆まきの由来について話を聞き、「心の中の鬼を追い出そう」と気持ちをひとつにしてから豆まきがスタートしました。



そこへ、保護者会役員の皆さんが扮した鬼と福の神が登場。突然の登場に驚きながらも、子どもたちは元気いっぱい「おにはそと! ぶくはうち!」と声をそろえて豆をまきました。はじめは緊張していた子ども、次第に笑顔が見られるようになり、最後は鬼や福の神と一緒に記念撮影をするなど、和やかな雰囲気の中で行事を終えることができました。

また、この日の給食は特別メニューの「鬼さんライス」。赤鬼の顔をかたどったケチャップライスに、角や目を子どもたち自身が飾り付け。見た目にも楽しい給食に、笑顔があふれていました。季節の行事を通して、子どもたちは楽しく日本の伝統に親しむ一日となりました。

# 山火事予防運動

『山火事を 起こすも防ぐも 私たち』

- 実施期間 令和8年3月1日～4月30日

空気が特に乾燥する春先の2か月間、大切な山の資源を火災から守ることを目的に山火事予防運動を実施します。

たき火や火入れなど、火の取扱いには十分注意しましょう。また、火災警報発令時には屋外でのたき火や山林での火入れ、喫煙は禁止とされますのでご注意ください。

火災警報発令時にはサイレン吹鳴や消防車両による広報を実施しますので、ご理解ご協力をお願いします。



☎ 68-0099 FAX 68-0098