

高砂大学校 同窓会だより

第90号

高砂大学校同窓会

〒920-0901 金沢市彦三町1-15-5

金沢市中央公民館彦三館二階

電話 (076)261-8101

会長 泉屋和雄

事務局長 高澤忠一

編集担当 岡田修一

http://www.takasagoob.net



写真提供:デジカメクラブ

ひがし茶屋街



新春を迎えて

金沢市長 村山 卓

新年あけましておめでとうございます。

高砂大学校同窓会会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたことを心よりお慶び申し上げます。

皆様におかれましては、日頃から会員相互の親睦を図るとともに、文化や芸能など幅広い分野における生涯学習活動に熱心に取り組んでおられます。私も一昨年、妻と共に「生きがい演芸発表会」に参加させていただきましたが、皆様と共に演できましたことは大変嬉しく、そして貴重な体験であったと心に残っております。

また、共同募金活動をはじめとする社会奉仕活動や、金沢マラソンの沿道応援などの本市事業にも力強いご協力をいただいており、ここに深く敬意と感謝の意を表する次第です。

皆様が生涯にわたつて学び続けられる環境を整えることは、非常に重要な課題です。これは、本市がまちづくりの指針として

策定した行動計画「未来共創計画」の中でも主要事業に掲げており、今後も皆様の活動を支援していきたいと考えています。

人生を通して学び続けること

は、新たな知識や技能を身につけるだけでなく、心身の健康を維持し、充実した生活を送ることができます。会員の皆様には、この同窓会活動から得られた経験を、是非、地域や若い世代へ積極的に引き継いでいただき、その積み重ねが、地域コミュニティを大切にする金沢の活力あるまちづくりにつながっていくものと確信しています。

教育と学びは、世代を超えた絆を生む大切なものです。

結びに、新しい年が泉屋会長をはじめ高砂大学校同窓会の皆様にとつて実り多き一年となり、また、会員の皆様の益々のご健勝とご活躍を祈念するとともに、高砂大学校同窓会のさらなる発展をご期待申し上げ、新年的ごあいさつとさせていただきます。



豊かな未来のための学びを

金沢市教育長

野口 弘

金沢市教育委員会生涯学習課

課長 小川晶子

新年を迎えて



高砂大학교同窓会の皆様、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年

るよう様々な施策を展開していく所存です。

もどうぞよろしくお願ひいたします。皆様には、健やかに新春をお迎えになられましたことを心よりお慶び申し上げますとともに、日頃から本市の生涯学習の推進に多大なご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。

生涯学習は、教育の重要な一環です。人々の価値観、行動の変容など時代の変化が著しい現代において、私たちが直面する多くの課題に対し高齢者の皆様が十分に対応できる能力を持つことは、地域社会全体の活力を高め、生涯学習の裾野が広がつていくと確信しております。

金沢市教育委員会では今年、教育を取り巻く状況の変化や課題を踏まえ、これまでの諸計画を一本化した「金沢市教育振興基本計画」を新たに策定いたします。

時代の変化に伴う皆様の学習ニーズを把握し、金沢らしい個性ある学習文化都市づくりに取り組むなど、皆様が豊かな人生を送る手助けとな

明けましておめでとうございます。

高砂大학교同窓会会員の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと存じます。能登半島地震の発生から二年が経過しましたが、未だ復旧・復興の途上におられる方々に心を寄せ、家族や友人と穏やかに過ごされることの有難さを改めて感じるお正月であつたように思います。

さて、昨年四月に生涯学習課長に着任して以来、様々な活動に生き生きと取り組まれる同窓会の皆様のお姿に接し、大いに刺激を頂いております。特に、八月に開催された作品発表会では、会員の皆様が情熱を注いで作り上げた数々の作品や企画を拝見し、学び続けることの大切さ、素晴らしさを実感いたしました。

結びに、新たな年を迎えるにあたり、泉屋会長をはじめ会員の皆様のますますのご健勝と、高砂大학교同窓会のさらなる発展、そして皆様の行動力ある活動がより一層充実したものとなりますよう、ご祈念申し上げ新年のごあいさつといたします。

昨年を振り返りますと、横綱大のいさつとさせていただきます。

里の誕生や陸上競技100Mでの清水空跳選手の世界記録更新など、地

元の若い世代の世界的活躍という大変うれしいニュースがあつた一方で、異常気象やサイバー犯罪の増加など、私たちの生活への影響が心配なニュースも多くありました。

不確かで予測が困難な時代といわれる今、これまでの常識に頼るだけでなく、新しい情報にアップデート

し、自ら考え行動することができますます重要と感じております。年齢を重ねてなお、新たな知識吸収に向けた学びへの熱意を持ち続け、会員相互の親睦と健康増進をはかり、社会の進展へ寄与することを目的とする同窓会の活動は、会員の皆様だけではなく、広く地域全体の生涯学習推進やウエルビーイングにつながるものと確信しております。

結びに、泉屋会長をはじめ会員の皆様方のご健勝と、高砂同窓会のさらなる発展と活動の充実を心からお祈り申し上げ、新年を迎えてのごあいさつとさせていただきます。



新年のご挨拶

金沢市中央公民館

館長 松本 直

新年明けましておめでとうござい
ます。

高砂大학교同窓会の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃より、生涯学習の推進や地域活動にご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年も同窓会の三大行事である、「すこやか体育まつり」・「作品発表会」・「いきがい演芸発表会」に参加させていただき、会員の皆さまの活き活きとした笑顔あふれる様子を見し、こちらまで笑顔と元気をいただくことが出来ました。

さて、能登半島地震から丸二年を迎えたが、今なお多くの地域で復興が思うように進まず、厳しい生活を強いられている方が少なくありません。そのような中で、高砂大학교の皆さまが義援金や支援活動を通じて暖かい励ましの思いを届けられることに、心から敬意と感謝を申上げます。高砂大학교で培われた

「共に学び、共に支え合う」精神こそ、地域に希望の灯をともすものです。

昨年五十五年ぶりに大阪で開催された大阪・関西万博では、「いのち輝く未来社会」というテーマで一五八の国・地域、七つの国際機関が一堂に介し、共に未来社会について考え、交流、対話する機会となり、持続可能で安心して暮らせる地域づくりの重要性が改めて認識されました。中央公民館としても、皆さまと共に学び支え合いながら、健康づくりやデジタル化、環境への取り組みなど、多様な学びの場を充実させてまいります。

本年も、高砂大학교同窓会の皆さまが長年培つてこられた経験と知恵を活かし、地域の活力へとつなげていただければ幸いです。皆さまのご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、高砂大학교同窓会のますますのご発展を祈念いたしま

ます。高砂大학교同窓会の皆様が健やかに新春をお迎えのことを、心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返ると、憲政史上初の女性総理・高市氏の誕生や、坂口氏と北川氏が自然科学系で日本人研究者として同時にノーベル賞を受賞するなど、記憶に残る出来事が多くありました。会員の皆様にとって、どのような年だったのでしょうか。

同窓会や各クラブでは数多くの行事や活動が行われ、毎年恒例の同窓会三大行事も盛大に開催されました。それぞれの行事が成功裏に終わった。それらの出来事は、私たちにとっても大変嬉しい出来事でした。これらを通じて、会員相互の交流や連携が深まつたことでしょう。参加された皆さまの笑顔は、今も脳裏に焼き付いております。多くの方々が集まり、互いに分かち合い、友好を深める姿は、何事にも代えがたい微笑ましい光景でした。

また、令和六年に発生した能登半島地震や豪雨災害の復興に際し、同



新年を迎えて

金沢市中央公民館彦三館

館長 田鶴直人

新年あけましておめでとうござい
ます。

高砂大학교同窓会の皆様が健やかに新春をお迎えのことを、心よりお慶び申し上げます。

本年は、六十年ぶりの丙午（ひのえうま）にあたる年です。東洋占術では「丙」は太陽を表し、生命力に溢れ、活発なエネルギーを象徴します。また「午」は真夏の火の性質を持ち、エネルギーッシュで情熱的、行動力に富んでいるとされています。高砂大학교同窓会も丙午にあやかり、さらに力強く輝き、会員の皆様が熱くエネルギーに満ちた活動を開されることを期待いたします。

この新しい年が皆様にとって健康で、笑顔が絶えない一年となります。また、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、令和六年に発生した能登半島地震や豪雨災害の復興に際し、同



新年のご挨拶

高砂大学校同窓会

会長 泉屋和雄

新年明けましておめでとうござい

ました。

ます。

新しい年の初めに当たり会員皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

あの能登地震が発生してまる二年が経ちました。私達の活動では「かんばろう！能登」をモットーに、いくつかの支援活動を行つてきました。この間少しづつ復興に向けて懸命の努力がなされてきましたが、まだ復興は道半ばです。

私達の故郷石川県は大きく傷ついてしまいました。改めて我々に故郷とは何か？と考えさせられます。郷土の誇る小説家・室生犀星はそんな「ふるさと」を想う詩「小景異情」の中でこう書いています。

『ふるさとは遠きにありて思ふもの。そして悲しくうたふもの：』

薄幸な生い立ちを持つ犀星の詩は

素朴で傷ついた者だけがわかる纖細さと優しさに溢れていました。十月の演芸発表会のファイナーレで童謡「ふるさと」を能登へのエールを込めて全員で合唱することができます。

『兎追いしかの山 小鮎釣りしかの川・』日本人の心の原風景！日本の歌、「ふるさと」の歌といえば真っ先に思いつくのがこの歌です。今年も引き続き能登への復興支援を大事な取り組みとして行いたいと思っています。会員皆様の一層のご協力をお願いする次第です。

今年、令和の年の干支は「午（うま）」です。馬は本来、常に前進する動物であり、後ろを振り返らずに前へと進むその姿は、夢に向かつて突き進む人の象徴でもあります。干

支の中でも、馬は前向きなエネルギー・成功・繁栄のシンボルとして日本人に長く親しまれてきました。

新しい年を迎えて干支「午」に因んで夢や希望を持つて皆さんと手と手を携えて歩んで参りたいと思いま

す。

役員一同、今年も一歩ずつ同窓会活動に取り組みますので変わらぬご支援、ご協力を重ねてお願いしてご挨拶とさせて頂きます。

詩歌



写真提供：生け花教室

高砂沙羅の花句会

秋風や流罪の島の星まばら
秋茄子畑が趣味の好好爺
頬なでる心地のよさの秋の風
秋麗目細通りに迷ひけり
秋風や古き日記を取り出して
疾風来てアクロバットの赤とんぼ
かなかなを遠く聞きつ、窓閉じる
恙無く色なき風の過ぎる庭

講師 坂下信子

赤井景子

唐木茂男

河野澄江

中村成一

渡辺修身

ガーベラの花言葉は、「希望」「前進」「輝き」です。上へ伸びる葉とガーベラの花が、希望に満ちた令和8年をイメージしています。皆様にとって、健やかで輝かしい年となることを願っています。

高砂雪椿句会

平穩な余生に感謝初明り
地震あと復興見守る春の月
万感の思ひを乗せて初明り
玄関に孫の声待つ福寿草
朝茶事に一服添える初音かな
耕して実りを待ちぬ老夫婦
騒がしき地上を他所に春の月
鶯の初音を遠く微睡みぬ

講師 南 邦夫
酒井 高三
宮本 房義
宮本 順治
花岡 鉄男
斎藤 きよみ
嶋崎 陽子
作田 節子

高砂石落句会

わ
つ
高砂石落句会
地震あとの復興見守る春の月
万感の思ひを乗せて初明り
玄関に孫の声待つ福寿草
朝茶事に一服添える初音かな
耕して実りを待ちぬ老夫婦
騒がしき地上を他所に春の月
鶯の初音を遠く微睡みぬ

原篠義景
表和子
中野吉隆
上島ミイ
杉江友江
広瀬照子
高松素子
西川真素美
松田翠風

高砂OB短歌会詠草

いつ見ても愛相よく揺る吾亦紅
法事済み心安らぐ秋彼岸
強風の上空のどか鰯雲
秋蟬や野辺に送りし子に涙
晴天や敗戦八十年忘れまい
青空や心豊かに萩の道
秋樂し眠れぬ夜のラジオかな
最後かと思ふ秋刀魚を焼きにけり

講師 島田鎮子
吉村輝子
福田美代子
中富重子
國枝明美
有川明美
宮岸妙子
太田良子
蘆原洋子
鍋島千佳子
松波宏子

鳴呼わたし四つの命を生きてゐる草莓咲いて二千歩あるく
猛暑日は日の出の前の庭仕事草取り、水遣り、夏野菜採る
アメリカがああだこうだとやかましい地球が狭くなりてしまいぬ
テレビには涼しい高原親子連れ私はソファードアイスを食べつつ
古き寺を歩こう歩幅を狭めつつ老人会は石段登る
柘植老いて根元の猿の腰掛けに影を落とせり今夜の月は
来るものか行くものか死はおれんじの真夜中の月半解凍
独り立ちし羽ばたく孫を見送りぬ見守る我も夢もらいたり
呼ばれても直ぐには立てずよろめきて情けなき齡になりてしまえり
終活とも断捨離かとも思いつつ手が止まるばかり思い出ばかり



第9回
[6月18日㊁]
謡曲教室



勇壮な物語が目に浮かぶ
「鞍馬天狗」を披露



夫婦の絆と長寿を祝う
めでたい「高砂」を披露

ランチ
タイム・オン
ステージ

第10回
[7月8日㊁]
らくらくピアノクラブ



『旅人よ（加山雄三）』の
合唱と演奏中のみなさん



アンコールでキーボードアンサンブル
『思い出のアルバム』を演奏

7月4日金

能登半島復興
支援ツアーアー

珠洲方面



焼酎工場前で集合写真



珠洲市の金田副市長（左2人目）へ
義援金を手渡しました。



崩れたままの見附島



焼酎貯蔵タンクを見学



須須神社で集合写真

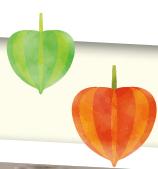
8月1日金～2日土
第43回
作品発表会



煎茶翠会のお茶席で集合写真



能登半島復興支援ツアーの
寄書きコーナーでの市長



着物リサイクル会



チャリティバザーコーナー



アート作品を鑑賞中







謡曲教室（高謡会）



民謡会



端唄会



金沢ひびき会



草笛愛好会



ダンス教室



悠久健康クラブ（民謡舞踊）



J・ハープクラブ



語り部九官鳥の会



ダンス同好会



ダンスサークル



同窓会役員一同

湖東三山コース



彦根城

10月29日水

秋の日帰り研修旅行

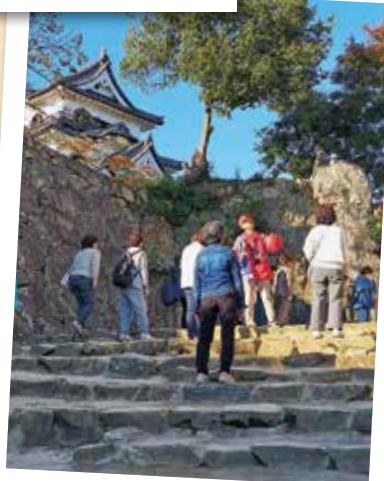
安曇野コース



西明寺



老舗酒造大雪渓

美しい木々の階段を
登る金剛輪寺

彦根城へ向かう階段



碌山美術館



金剛輪寺



穗高神社



敦賀ムゼウム



西福寺



気比神宮

素晴らしい見晴らしの
レインボーライン展望台

三方五湖コース

エトセトラ
etc.

赤い羽根共同募金
[10月1日水松ヶ枝福祉館で出発式]

長寿の祝い [9月18日木]

スマホ教室を熱心に受講中
[計18回開催]

看護学生臨地実習（社交ダンスのダンスサークルが受入）[10月15日水]



すこやか健康講座 [計10回開催]



リーダー研修会 [6月10日火]

金沢マラソン応援
[10月26日日]

活動報告

同窓會活動報告

歌に踊りに、会場がひとつ
に、大盛況
演芸発表会

演芸交流担当副会長
一一六期一組 藤農 照一

表会を十月十七日（金）に開催しました。雨に悩まされた昨年とは打って変わり、今年は見事な秋晴れに恵まれ、まさに「晴れ舞台」と呼ぶにふさわしい一日となりました。

開演当初こそ客席は三割ほどでしたが、徐々に席は埋まり、最終的には約一、三〇〇人もの方々にご来場いたしました。

幕開けは、今話題の郷土力量の応援歌で始まり、金沢ひびき会の皆様の演奏が会場を一気に盛り上げてくださいま

演芸発表会の魅力は、何と言つてもその演目の多様性です。艶やかな歌謡曲や民舞、心に響く謡曲や朗読、リズミカルなダンスに美しいハーモニーの合唱まで、次々と繰り広げられる素晴らしい演目が続き、客席からたくさん明るい笑顔や惜しみない拍手がありました。今年は新しいグループ（英会話レッスン会）

昨今の会員減少による費用面の厳しさを踏まえ、会議室の削減や運営委員の時間短縮（午前と午後に分業化）といった工夫も行いましたが、皆様のご協力のおかげで進行も予定通りに進み、安堵と共に感謝の気持ちでいっぱいです。シニア世代が生きがいを感じ、輝き続けるこの素晴らしい発表会を、次の世代へと繋いでいくことは私たちの使命です。「経験は自信、継続は力なり」の言葉を胸に、今後も改善を重ねながら、この大切な伝統を守り育ててまいります。

も加わり、新鮮な風を感じさせてくれました。

中川さん（九八期二組）や 笹野さん（九二期二組）の熱唱はありましたが、幕前での出演者が少なかつた点は今後の課題ですが、ベテラン勢の熱唱は舞台を大いに盛り上げてくれました。年齢を重ねてもなお、舞台にかけるひたすらきな情熱と日頃の鍛錬の成果には、心から敬意を表します。

この発表会が成功裏に終えられたのは、ひとえに同窓会関係者、運営委員、そして先輩方のお力添えのおかげです。昨年の経験を活かし、芸担当役員一丸となつて準備を進めました。

盛大に開催 第四十三回作品発表会を

作品展示担当副会長
一二二期三組 節尾
登

月一日(金)、二日(土)の両日
彦三館において盛大に開催し
ました。



美しいハーモニーで会場を魅了した 合唱クラブの皆さん

能登の復興を願い
能登半島復興支援ツアーリー
(珠洲方面)を企画

能登の復興を願い
能登半島復興支援ツアーリー
(珠洲方面)を企画

少し日が経ちましたが、暑さ本番の七月四日(金)、高砂同窓会メンバー八三名はバスで珠洲を目指しました。これは前回三月の輪島訪問に続き二回目の復興支援ツアーデす。大震災、豪雨災害と立て続けに被害にあわれた方々を何とか応援したいという会員の気持ち、そして、前回輪島で

情熱を注いで創り上げたアート作品

作品！自信をもつてお届けします」をテーマに取り組み、近年では最高の三六五作品を展示することができました。いずれもプロ顔負けのアート作品に入場者の皆さんにも充分に堪能いただけたのではないか。また、交流プログラムでは骨粗鬆症財団による骨密度測定も過去最高の二八四人もの方が受診され大変好評で、財団の方も満足して東京にお帰りになりました。

また、お茶席につきましては、和室の漏水で一部部屋の使用ができないなど課題を抱えながらの開催となりましたが、抹茶席、煎茶席ともに各席ほぼ満席となりとても好評でした。

今回の発表会は熱中症警戒アラートが発令されている中の開催となりましたが、幸い入場者で症状を訴えた方は居られず、また怪我等の発生も無く発表会を終えることができたことが何よりも有難く嬉しく思いました。冷たい飲み物を用意し多くの方に飲んでいただいたことも幸いしたように思います。

発表会の開催に向け各種會議や説明会を行い、また会場設営から撤収まで五日間連続での対応となりましたが、この間公民館の皆さま、多くの作品を出品いただいた皆さ

少し日が経ちましたが、暑さ本番の七月四日(金)、高砂同窓会メンバー八三名はバスで珠洲を目指しました。これは前回三月の輪島訪問に続き二回目の復興支援ツアーデす。大震災、豪雨災害と立て続けに被害にあわれた方々を何とか応援したいという会員の気持ち、そして、前回輪島で

ま、円滑な発表会運営に精力的に取り組んでいたいた運営委員の皆さまを始め多くの関係の方々に支えられ開催することができましたことに厚く御礼申し上げます。誠にありがとうございました。

「皆さんのが来て下さることが励みになる」といわれた被災地の方々の思いを繋ごうと、同窓会は二回目として珠洲訪問を計画しました。

まず見附島の見える公園で、私たちを待ち受けてくださいたのは副市長さんははじめ案内兼語り部のみなさんでした。持参した義援金をお渡しし、会長と固い握手。すぐに立つ案内所も津波で内部は使われていません。島の形が軍艦に似ていることから、別名「軍艦島」とも呼ばれていましたが、地震の影響により、南東側半分が崩落し、わり石も鳥居もない状態です。熱いお話からも能登のシンボルであることは変わりありません。

続いて道の駅「すずなり」にて昼食をとりました。能登の魚介をちりばめた「福幸（復興と懸けて）丂」を味わいました。次々と地元の人、工事関係者と思われる方々がやつてきて本当にお客様なりのなか、こちらも我がことのようにうれしくなりました。

更に奥へ進み、日本海側一帯の守護神須須（珠洲）神社へ行きました。鬱蒼とした長い参道に立つ灯篭や祠はほとんどが倒れたままになっています。本殿前で権禰宜さんよりお話を伺い、蟬折れの笛等宝



老舗焼酎メーカー「日本醸酵化成」の横倒しの焼酎貯蔵タンク

物も見せてもらいました。その後、能登蒸留所・日本醸酵化成を見学しました。巨大なタンクが傾いたり、土台が崩れたりしています。貯蔵タンク群のいくつかは支援ボランティアの力を借りて起きましたが、とても全部はできない。再建するには他の場所を見つけなくてはいけない所を見つけるには、なかなか難しい季節と聞いて壊れたままになつてある蒸留・濾過機の屋根をみてため息がでました。

最後に正院公民館で、いちはやく避難所開設を行い、住民が力を合わせて運営してきた経緯を館内に残る手書きの掲示物を見ながらお話をききました。まだ玄関前には当時のトトが残っています。笑いながらお話しでしたが、中心になつて進められた方々の住民を何としても守るという強い意志が感じられました。

「他人事ではない」では済まされない。被災体験から学ぶ、本当に必要な備えとは

同窓会事務局理事 一二五期三組 久保田恵子

去る六月十日（火）、石川県教育振興会会長であり、高砂大学校の講師でもある堅畑政行氏に「防災・減災を考える三つの視点～孤立集落に学ぶ～」と題して、災体験に学ぶ」と講演していただきました。

昨年一月一日、堅畑さんはご実家である輪島市に帰省中、被災されました。戸数一〇戸、定住人口一三人、平均年齢七十五歳以上の超高齢化集落ですが、震発時は帰省客も多く、普段の三倍以上四六人が孤立することとなりました。

道路は寸断され、電気も水

「能登の翼」 作詞：椿れい 作曲：渡辺俊幸

海と森と里山と、心優しき人が住む町。今は色を無くしたけれども、このまぶしい季節あのはじける笑顔。Ahもう一度、能登の翼を広げて飛ぼう。



堅畑先生の問いかけに、受講者は防災への意識を新たにしました



金沢医療センターの院長先生が能登半島地震での経験をもとに講義されました

道も使えない、何よりも情報が全く入らない状態となつてしまつたのです。そのような状態の中で、四六人は運営委員会を立ち上げました。

元大工を中心とした設備班、現役看護師を中心の医療班は、避難者リストの作成や日々の健康観察を、給食班は一日二食交替で食事の準備や日々の健康講座を「国立病院機構金沢医療センター」の協力のもと開催しました。期約二週間の孤立集落の被災体験の中で、堅畑さんが声を大にしておつしやつたことは、「力を合わせなければ、準備も組織も機能しない」ということです。

森本・富樫断層地震の発生が危惧される今、私達にとても被災すること、孤立してしまることは決して他人事ではありません。

正しく想定し、役立つ準備をし、協力して対応することの大切さを学ぶ、良い機会となりました。

今年度は第二回に院長先生が「大災害時の災害関連死を知り、これを防ごう」のテーマで講演を行いました。能登半島地震の経験にもとづくお話をあらためて日頃どのように心構えが必要かを考えさせられました。D M A Tの隊員として参加され、「災害は何時おこるかわかりません。過度に怖がらず冷静な判断でリスクを最小限に抑える」ことが

令和七年度すこやか健康講座について

福祉・渉外担当副会長
一二二期二組 木村 昭雄

すこやか健康講座の知識を
いかし健康寿命を延ばし、こ
れからの生活を快適にすごし
たいものです。

一〇講座を終えて国立病院
機構金沢医療センターよりお
礼と来年もよろしくお願ひし
ます。と要望されました。今
後も同窓会会員の健康維持の
ため続けられることを望みま
す。

回数	受講月日	すこやか健康講座名	受講人数
第1回	5/30(金)	すい臓がんも、早期に発見します!!	25
第2回	6/30(月)	胃がん健診、大腸がん健診受けましょう!!	31
第3回	7/2(水)	大災害時の災害関連死を知り、これを防ごう!	20
第4回	7/3(木)	生活習慣に関係した、肝臓の病気って何!?	19
第5回	7/17(木)	もしバナナゲームで考えよう!わたしにとって大切なこと	19
第6回	8/6(水)	お口と全身の深~い関係	19
第7回	8/29(金)	関節リュウマチについて	29
第8回	9/3(水)	最新の糖尿病治療とは	34
第9回	10/9(木)	すい臓がんを知る	36
第10回	10/9(木)	いまさら聞けないN S T (自分の足で歩き続けよう!)	41
		合計	273

今年度の看護学生の受け入れは石川県立総合看護専門学校の生徒八名を、高砂煎茶翠会、高砂端唄会、高砂悠々健康クラブ、高砂ダンスクラブ、の協力のもと実施しました。また国立病院機構金沢医療センター附属金沢看護学校の生徒七五名を十月十五日（木）高砂煎茶翠会、高砂マクラメサークル、高砂Jハーパークラブ、高砂ダンスクラブ、高砂フーラダンスクラブ、高砂英会話レッスン会、高砂ダンスクラブ、のもと二日間にわたつておこなわれました。

生徒の感想を聞いてみると歌つたり、踊つたり、お点前を経験したりと、見学と思つていたら実際に体験出来て楽しかつた。また最後に質問に快く答えてくれてありがとうございました、レポート提出に非常に役立ちましたとのこと、お礼を言わされました。

受けて頂いたサークルの感想は、若い人達と楽しく過ごせた、いい刺激をもらえた、また来年もよろしくお願ひいたしますと好印象を受けま

看護学生の臨地実習受け入れについて

した。

印象に残つたのは男子生徒

こなわれ今年は昭和十八年生まれの一九人が対象者とな

の会」のメンバーによる「秘伝書」「初音の鼓」「遊山舟」

(六十歳)の言葉です。今年六十歳で定年を迎えるに退職してから的人生を考えた時に、資格を取り三年後に看護師として勤務し七十五歳まで元気に働く計画です、勉強はついていくのは大変ですが頑張つていくとのことでした。当人から話しかけてくれ、高砂大学校は資格が無いので入れないが、六十五歳になつたら入つてみたいとのことです。今年の臨地実習受け入れを終えてこの行事が意味があるのと再確認させられました。

ります。六九人の参加者、三人の六人のクラス会長と共に、村山金沢市長、松本中央公民館館長、田鶴彦三館館長が来賓として三名参加されました。

スマホ講習会を開催して
同窓会理事 一一六期三組 白崎 彰
声が響き渡りました。
次回の開催は二年後、昭和十九年生まれの人が対象者となり行われる予定です。

(木)高砂煎茶琴会、高砂マグブ、ラメサークル、高砂Jハープ、クラブ、高砂フラダンス会、高砂ダンスクラブ、のもと二日間にわたっておこなわれました。



看護学生とサークルメンバーが 熱心に質疑応答

令和七年度長寿祝い贈呈式について

福祉・涉外担当副会長
一二二期二組 木村 昭雄



謝辞を述べる川西幸夫(104-2)さん

ていたのが印象的でした。スマホが電話だけでなく、生活を便利にしてくれる道具だと感じていただけの様です。しかし、マイナンバーカードを読み込む様な少し複雑な操作になると、「あれ?」と手が止まる方もいました。最新の機能は便利ですが、慣れまで時間がかかり、「使いこなせない人もいる」という現実も目の当たりにしました。

長寿祝いの対象者を代表して一〇四期二組の川西幸夫さんに記念品が贈られ、川西さんは「これまで培つたことを次世代につないでいけるよう、同窓会が今後とも、良い形で継続していくよう微力ながら貢献していきます」と謝辞を述べました。

たことがありました。特に心に残つたのは、新しい技術に対する「知りたい」という気持ちと「難しい」という戸惑いが一緒になつていていたことです。

スマホ講習会を開催して

同窓会理事
二一六期三組
白崎 彰



熱心に受講中のみなさん

ホームページ」を開催しております。
これは十二時半からのランチタイムに、一階ロビーで高砂グループの皆様に、歌や楽器演奏などをご披露していました。
これまで最大の観客の皆さんにご観覧いただき、アンコールまで起こる盛り上がりでした。
スペースの関係上、最大で九〇名程の皆様にしかご覧いただけないのですが、何よりも出演者と観客の距離が近く、一緒に歌つたり、楽器に合わせて歌つたりなど、出演者と観客の競演が最大の魅力となっています。
六月十八日(水)の第九回ランチタイム・オンラインステージは「高砂謡曲教室」の女性の皆様に、ご出演いただきました。
おなじみの「高砂」ほか「鞍馬天狗」「紅葉狩」「羽衣」の四曲をご披露いただきました。柳瀬会長が分かりやすく解説していただきたお陰で、情景が目に浮かび、謡曲ワーリドに引き込まれるひと時でした。



演奏中のらくらくピアノクラブのみなさん

雨の中、ランナーに力強いエールを送る同窓会スタッフ一同

ランナーたちが目の前を駆け抜けていくと、私たちの応援にも一層熱が入ります。「ファイト!」「がんばれ!」と声を張り上げる応援団のリードは本当に素晴らしい、一体となってエールを送る時間はとても楽しく、最高でした。

後日、今回は過去最多の二五、五八九人が出走し、雨の中一四、七九〇人の方が実際に完走されたと知りました。完走率は九四・九%のこと。ランナーの皆さん、完走おめでとうございます、そして声援の皆さんお疲れ様でした。

他の場所にて沿道応援にご協力いただき、ありがとうございました。参加された方には、会員証へ記念のスタンプを押印いたします。お手数ですが、同窓会事務所まで会員証をご持参ください。

赤い羽根共同募金終了のご報告と御礼

高砂ボランティア会副会長
一〇六期一組 蔵田 武男

令和七年の赤い羽根共同募金活動は十月十七日（金）の芸発表会の活動で終了する事が出来ました。暑い中募金箱を胸に募金を呼びかけて頂いた会員、募金された会員、同窓会の皆様のお陰で、募金額は前年実績より一万五千円少ないものの二〇万円台に乗せる事が出来ました。

泉屋会長はじめ高砂同窓会の役員、会員各位に心からお礼申し上げます。

そもそも共同募金は昭和二十二年終戦の混乱期の中で生活困窮者と戦災孤児の激増など社会的経済的混乱の中、国民助け合い運動の一環として始められました。

シンボルの赤い羽根は、かのロビンフッドが赤い羽根を付けて勇敢に冒険を続けた事にちなみ、又アメリカのクリーブランド市で共同募金の領収書代りに善行と勇気の象徴として赤く染めた水鳥の羽を渡した事に習い、日本でも鶏の羽を赤く染めてシンボルとしたそうです。

ボランティア会では四十年続く歴史が有りますが、私の十一年間の活動の中でも感じ

赤い羽根共同募金終了のご報告と御礼

ていますが共同募金に対する市民の関心が年々薄れ募金活動の成果も厳しくなっています。



文化ホールで募金活動中のボランティア会のみなさん

これは行政の社会福祉に対する対策強化、又災害に対する色々な支援活動等共同募金をしなくてもの考え方が広がっている事が原因だと考えられます。

しかし金沢市社会福祉協議会によれば学習支援教室の運営、高齢者対策等、まだまだ募金が必要とのことでした。本当に募金の必要が無くなるまで暫く続けて行く必要がありそうです。

又募金に参加した会員から良い経験が出来たとお聞きし、会員に取つてそんなメリットも有るのかと改めて来年も是非続けていかなければと考えております。

最初に訪れたのは、創業明治三十八年の「老舗酒造」大雪渓です。かつて皇室献上酒にも選ばれたという由緒ある蔵元を見学し、味を受け継ぎ人々のこだわりや精神に触れ、改めて伝統の重みを感じました。蔵元自体は大規模ではありませんが、昨今の日本酒ブームで海外からの観光客も増えているそうです。古民家を利用した趣のある直営店舗前では、五々六銘柄の試飲ができ、参加者の皆さんからも「旨い！」と大変好評で、多くの方がお土産に買い求めしていました。普段はあまりお酒を買わない私も、その美味しさについていきました。

次に向かった「大王わさび農場」では、旅の楽しみの一

つである昼食をいたしました。名物のわさび飯と、川魚（イワナ）の唐揚げはまさに絶品でした。北アルプスの美しい湧き水がわさび洗われるようでした。年間を通して一三℃に保たれるという清らかな水に、思わず足をつけてみたくなるほどのお腹を満たした後は、「穂高神社」へ参拝しました。穂高神社とし、古くから日本北アルプスの総鎮守として、また交通安全や産業安全の守り神として、多くの人々の信仰を集めています。ガイドさんからは、「他県からお参りする方は、住所と氏名を伝えないと神様にどこの誰か分かつてもらえませんよ」と教わり、早速その通りに。皆様に「中村屋」の創業者夫人で表作「女」のモーテルが新宿刻家・荻原碌山をめぐる人々の紹介や作品が展示されており、その芸術が生まれた背景

じることができました。本日最後の見学先は「碌山美術館」です。ツタの絡まる教会風の建物がとても印象的でした。館内では、偉大な彫刻家・荻原碌山をめぐる人々の紹介や作品が展示されており、その芸術が生まれた背景にある力強い物語を感じ取ることができました。特に、代表作「女」のモーテルが新宿「中村屋」の創業者夫人で、作品に込められた内面の美しさを改めて感じさせられました。芸術好きな方にとっては、少し時間が短く感じられたかもしれませんのが、感動を胸に帰路につきました。今回のバス研修旅行は、好奇心や探求心を満たしていくからリラックスできるだけではなく、仲間との交流を深め、好奇心や探求心を満たしていくだけでした。

「百聞は一見に如かず」をまさに実感する、見て、触れられる、学びの多い素晴らしい躍動感がありました。特に、御船（山車）の中央に飾られた歴史舞台の場面は壯観で、先人たちの思いを肌で感

つである昼食をいたしました。名物のわさび飯と、川魚（イワナ）の唐揚げはまさに絶品でした。北アルプスの美しい湧き水がわさび洗われるようでした。年間を通して一三℃に保たれるという清らかな水に、思わず足をつけてみたくなるほどのお腹を満たした後は、「穂高神社」へ参拝しました。穂高神社とし、古くから日本北アルプスの総鎮守として、また交通安全や産業安全の守り神として、多くの人々の信仰を集めています。ガイドさんからは、「他県からお参りする方は、住所と氏名を伝えないと神様にどこの誰か分かつてもらえませんよ」と教わり、早速その通りに。皆様に「中村屋」の創業者夫人で表作「女」のモーテルが新宿刻家・荻原碌山をめぐる人々の紹介や作品が展示されており、その芸術が生まれた背景にある力強い物語を感じ取ることができました。特に、代表作「女」のモーテルが新宿「中村屋」の創業者夫人で、作品に込められた内面の美しさを改めて感じさせられました。芸術好きな方にとっては、少し時間が短く感じられたかもしれませんのが、感動を胸に帰路につきました。今回のバス研修旅行は、好奇心や探求心を満たしていくだけではなく、仲間との交流を深め、好奇心や探求心を満たしていくだけでした。

「百聞は一見に如かず」をまさに実感する、見て、触れられる、学びの多い素晴らしい躍動感がありました。特に、御船（山車）の中央に飾られた歴史舞台の場面は壯観で、先人たちの思いを肌で感じて、そして味わう旅

「百聞は一見に如かず」、見て、触れて、感じて、味わう旅

演芸交流担当副会長
二六期一組 藤農 照一

十月二十九日（水）、雲一つない秋晴れの空の下、恒例の同窓会バス研修旅行が開催されました。私たち参加者はバス二台に分乗し、早朝六時四十五分に長野県の安曇野へ向けて出発。穂高神社、碌山美術館、そして老舗酒造の大雪渓などを巡る、心ときめく旅の始まりです。



木々に囲まれた碌山美術館

山日帰り研修旅行で湖東三山を巡つて

同窓会会計
二二三期三組 斎藤きよみ

十月二十九日（水）、六九名がバス二台に分乗し、目的地湖東三山を目指しました。湖東三山とは琵琶湖の東側の金剛輪寺、西明寺、そして今回は行かなかつた百濟寺の三寺を

言います。錦秋の紅葉名所でとても人気のコースです。

前日までの雨も上がり上々の行楽日和、バスの中もガイドさんの軽妙な話に皆さん我を忘れて笑いこけています。順調にバスは進み、最初の訪問地は松峯山金剛輪寺。奈良時代に聖武天皇の勅願により行基が開山した天台宗の寺院、本堂大悲閣は国宝です。まずはお約束の全員集合の記念写真、みんないいお顔で写っています。ラッキーなことに時間も早く貸し切り状態です。

山寺ゆえかなりの石段でしたが、バスが半分ほど上の駐車場まで上つてもらえて、少し樂をしました。残りの二〇〇段ほどは、地域の方々がつけられたという赤い風車のついた涎掛けの地蔵さんが並ぶ

（旨い！）旅でした。次回の研修旅行にも、ぜひ参加したいと思います。

次は天台宗の龍應山西明寺、本堂瑠璃殿はやはり国宝です。八〇段ほどの階段と書いてあります。が、八〇段は八〇歩にあらず。両脇の美しい苔をみながらゆつくりと上がれます。途中の名勝庭園蓬莱庭を回つたり、不斷桜（冬桜の一種）の小道を歩いたりしながら本堂に進みます。どちらを解説してくださったのはとても元気のよいお坊さんで、生徒になつたようによく頭に入りました。この三山とも鎌倉時代には最大二〇〇もの僧坊がありました。が、いずれも信長の焼き討ちにあい、難を逃れたわずかだけが現在残ることです。

参道をゆづくり上がりました。
本堂に座りご本尊と対座、
心静かにお参りできました。
縁側に座ると丁度三重塔前の
紅葉が見えます。血染めのもの
みじといわれますが、少し早
かつたようです。それでも青
空に映え、美しく照つていま
した。



金剛輪寺の美しい木々の 階段を上る参加者のみなさん

秋晴れに恵まれた日帰り研修旅行 敦賀・三方五湖を訪ねて
体育担当副会長 一一三期二組 龍本 知子
十月二十九日(水)秋晴れの空の下、敦賀・三方五湖へ金沢駅を定刻通りに出発し、期

の風景は平和そのもの、大変でしたが来てよかつたなあと思いました。帰路は少し工事渋滞にかかりましたが、全員元気に終えることができたことが何よりの宝物です。皆様ご協力ありがとうございました。

金剛輪寺の美しい木々の
階段を上の参加者のみなさん
「赤鬼」でのすき焼き
き御膳で腹ごしらえ
をし、ちょっとまと
まつた時間が取れて
土産探しにも精出し
満足、いよいよ後半
戦へとうつります。
彦根城ではボラン
ティアの方々の案内
です。やはりそれの方々
個性のある語り口で思わず歴
史の世界に引き込まれてしま
いました。一方で、口調はな
めらか優しいが、足はどんどん
進みます。石段を上り、六
五度の階段もなんのその、
あつという間に天守です。風
を受けて窓から見渡す琵琶湖

したが、静かな境内には歴史の重みが感じられます。応仁の乱を避け都から移されたという貴重な文化財も所蔵されており、「七不思議巡り」と共に、また次回じっくりと訪れたいと思える場所でした。

続いて、復元された建物が印象的な「人道の港ムゼウム」へと向かいました。建物の中に入つてすぐにスクリーンを見てからの展示見学となりました。一九二〇年代には

次に日本海魚市場の「日本海さかな街」にて楽しい昼食後、残り時間でお土産を買いに、同様の理由で混雑していました。

午後は、良如上人が開いた浄土宗鎮西派の寺院、西福寺を訪れました。現在は重要文化財の御影堂などが修復中でしたが、静かな境内には歴史

待に胸を膨らませながらバスは、トイレ休憩を取りながら、福井県へと向かいました。

最初の目的地の三方五湖レインボーラインを通つて湖の景色を体感しながら、山頂展望台からの三六〇度のパノラマビューの眺めは最高でした。下りのリフトは上りと違つて時間がかかりました、乗車二分でしたが、大変混雑していました。敦賀港にダイヤモンドプリンセス号が停泊と理由が分かりました。



素晴らしい景色の三方五湖展望台

今回ご参加くださった皆様のご協力のおかげで、思い出深い、素晴らしい研修旅行となりました。本当にありがとうございました。そして、お疲れ様でした。

旅の最後は、国宝の鳥居で知られる気比神宮です。バスの中でのガイドさんから説明があつた通り、春日大社・嚴島神社と並ぶ「日本三大木造鳥居」の一つで、その大きさと美しさに圧倒されました。「北陸最強のパワースポット」と聞き、清々しい空気を包まれた広い境内を皆でしつかりとお参りしました。

仲間とのつながりを大切に：楽しい時間を過すことで運動への意欲も高まり心も体も元気になると思われます。また、参加するためには頑張った！楽しかった！という気持ちが大切で、笑顔で過ごすことが元気な毎日につながると思います。

すこやか体育祭りでは「鰆街道」をユニークな振り付けで三八人が元気に踊りました。演芸発表会では、リズムダンスの「ジャンバラヤ」では

現在クラブ員は一一五名で、リズムダンス(火)・民謡舞踊(土)を原則週二回、月六回の活動をしています。高齢者にとつて、自分の居場所が地域にあるということはとても幸せなことだと思います。私たちも発表会・イベント等にも参加しています。参加は自由で、参加する人もない人も一緒に体を動かし、仲間とのつながりを大切に…

和四十七年十二月に発足し今
年で五十三年を迎えます。

多くの先輩方が築かれた歩
みを引き継ぎながら「健康第
一」をモットーに、元気な高
齢者を目指し活動を続けてき
ました。

現在、クラブ員は一二五名

サークル活動紹介

高砂悠久健康クラブで健康づくりを

高砂悠々健康クラブ 会長
一〇五期一組 西村香代子

衣装をまとい二八人が華やかに踊りました、民謡舞踊は「百万石音頭」を一二人が扇子を手に着物姿で艶やかに踊りました。
健康づくりは、日々の積み重ねが大切で、私たちは高齢者が楽しく運動をして、生きがいのある日常生活が送れることがあります。ことを目指して頑張っています。
これからも仲間と共に元気に、楽しく活動していきたいと思います。
皆さんも、一緒に！元気にして！運動をして：健康寿命を延しませんか：。



扇子を手に着物姿で艶やかに
演技中

てわくわく感の気持ちを持つて歩き回り、見慣れた場所でもその日の天気や時間帯により周りの状況が異なり、思わずぬ感動の出会いがありその一瞬を切り取る楽しみがあります。そんなわくわく感を持つて気楽に写真を楽しむ私達のデジカメクラブの皆さんには、気負わずに思い思いの場所で写真を撮り、例会に写真を持ち寄り楽しんでおります。年二回は撮影旅行を計画して出掛け、思い思いの写真を撮りながら交流を図るなど楽しみ、同じ場所でも写す人の思いが異なり例会に出てきた写真を見ると写し方が同じでないことが良くあり、見る目や感じ方で写真表現の違いを感じ入ります。また、撮影旅行のもう一つの目的は、例会の短い時間では出来ない会員の人となりを知ることや親睦を図る機会にもなりますので、これからも続けていきたいと思っております。

例会は原則、毎月第二、第四水曜日の午後一時三十分から二階の視聴覚室で開催しておりますので、興味のある方は気軽に傍聴していただき、一緒に出来ればと思つております。思い出作りと記録の手段

てわくわく感の気持ちを持つて歩き回り、見慣れた場所でもその日の天気や時間帯により周りの状況が異なり、思わずぬ感動の出会いがありその一瞬を切り取る楽しみがあります。

そんなわくわく感を持つて気楽に写真を楽しむ私達のデジカメクラブの皆さん、は、気負わずに思い思いの場所で写真を撮り、例会に写真を持ち寄り楽しんでおります。

年二回は撮影旅行を計画して出掛け、思い思いの写真を撮りながら交流を図るなど樂

八幡研修の旅

高砂オカリナクラブ 一二四期三組 野島 昭子 副会長

高砂オカリナクラブが発足して七年が経ち、これを記念して加賀藩祖前田利家にも大きな影響を与えた戦国の霸者織田信長の安土城址と、令和七年のN H K 大河ドラマ「豊臣秀吉と秀長兄弟」が舞台となる近江八幡市を訪ね、八幡堀を散策しました。

安土城（現在は城址）は琵琶湖東岸の、近江の国蒲生郡安土山（現在の滋賀県近江八幡市安土町下豊浦）にあつた、六年の歳月をかけて天正四年（一五六六）年に築かれた日本の山城で、大型の天守

安土城史跡めぐりと近江 八幡研修の旅



7月7日能登ワイン (デジカメクラブ)

「信長の館」の前で記念写真

（現地では天主という）を持つ地下一階、地上六階建て、高さ約三二mのそれまでの城にはない独創的な意匠で、絢爛豪華な城だつたそうです。城郭の規模は「天下布武（信長の天下統一事業）」を象徴し、山頂の天守に信長が起居し、家族も本丸付近で生活し、家臣（豊臣秀吉や前田利家等）は石段の途中に屋敷を構えていたといわれます。「石段を馬に乗つた信長が毎日、登り下りしていくのか」と、晴天の石段の下で見上げ、感無量でした。

高砂ダンス教室
一〇六期一組 坂下 啓子

パートナーと踊る楽しき
社交ダンスは、いかがで
すか 現在会員募集中

これほど多くの人が集まるには、理由があります。まず、レッスンは「初級クラス」「中級クラス」「ラテンクラス」の三クラス制。ダンスが初めての方も、ブランクがある方も、「初級クラス」の基本ステップからゆっくり始められます。

先生の分かりやすい指導と、仲間たちの温かいサポートがあるので、安心して練習できます。上達すると次の「中級クラス」へ進みます。

音楽に合わせてステップを



演芸発表会で社交ダンスを披露中

ダンス教室のご案内	
練習日	毎週日曜日 PM13:00～15:00
場所	彦三館 3階大研修室
講師	松田 浩一先生 小川 清美先生
会費	年間 12,000円

踏めば、心も体もリフレッシュできるだけではなく、自然と背筋が伸びて美しい姿勢が身につきます。

また、新しいステップを覚えることは脳の活性化にも繋がります。そして何より、パートナーと呼吸を合わせ、仲間と笑い合う時間は、週に一度のかけがえのないひととき。こうした楽しさが、社交ダンスの大きな魅力です。

ホテルでの発表会や温泉旅行などの楽しいイベントもあり、サークル活動を通じて仲間と楽しい時間を過ごせます。

まずは見学だけでも大歓迎。私たちと一緒に、音楽とダンスのある素敵な日常を始めてみませんか？

OB歴史会一泊旅行紀行文
「飛鳥の地をたずねて」

高砂大学院○B歴史会
会

高砂大学院歴史会
同窓会相談役

一〇七期三組
藤堂 昭雄

OB歴史会一泊旅行紀行文
「飛鳥の地をたずねて」

高砂大学院OB歴史会 会長
同窓会相談役 一〇七期三組 藤堂 昭雄

去る九月二十五、二十六日、総勢四六名で日本人の心のふる里、飛鳥の地を訪ねた。飛鳥時代とは五九二年～七一〇年の約一二〇年間をいうのであるがこの時代は豪族連合体制を崩して大化の革新→壬申の乱→大宝律令制定と現在の日本国の基礎を築いた時代である。また今日の飛鳥の地には一つの物語がある。昭和四十年代の初め頃、一個人が飛鳥の地を守りたいと私財を投げ打つて、守る会を立ち上げて活動していたところとが松下幸之助の知るところとなり、幸之助の仲介で時の総理佐藤栄作へ直訴して国の事業となり、国土交通省が通称「明日香法」の制定となつたのである。

まず最初に法隆寺を訪れ、五重塔、金堂の裳階の位置や仏像の材質を確認した。幸い、OB歴史会の役員で建築業に詳しい方、木材に詳しい方と揃つてるので裳階の位置については色々なケースがあり、法隆寺の場合は一階軒下に裳階をかけ、しかも大和葺きという葺き方をしているとのこと、仏像の材質は檜、

檜、楠であり、各々の特色の説明を受けた。翌二十六日はいよいよ石舞台古墳の見学である。目前に大きな石を積み上げた石舞台古墳が出現。各人、巨石を触るなどして古墳の入口へと降りて玄室へ入つたが内側の壁面がきれいに揃えてあつた。金沢城の打込みハギのような形態であつた。しかしこれらの巨石をどのようにして運び、どのようにして積み上げたか謎であつた。

そのあと高松塚古墳展示館、キトラ古墳展示館と見学したがいずれの古墳も人里離れた森の中にあつた。高松塚古墳展示館では極彩色の朝鮮民族の女子群像、男子群像や四神図、副葬品をみた。キトラ古墳展示館では凝灰岩で造られた石室やその中に描かれている四神、十二支獸頭人身像、天文図（金箔で太陽、銀箔で月、赤道や黄道を示した円を備えており、本格的な中國式星図である）が見られた。いずれの古墳も七世紀末から八世紀初頭に描かれたものであるので殆ど飛鳥時代と被るのである。

以上、飛鳥の地を振り返つてみると本当に昔ながらの田舎の地に佇んでいるようであつた。これは冒頭で述べた「明日香法」の諸制限の影響で高い建物が建てられない影

自然豊かな木曽路を満喫

高砂歩の歩のクラブ 理事
一〇八期一組 伊藤妙美子

十一月初旬、高砂歩の歩の
クラブの『ツーディウォーク』
「江戸時代の旅情が息づく宿
場町を歩く」が開催され、好
天のもと会員三三名の皆さん
に参加していただきました。
一日目は、早朝七時にバス
で出発、ひるがの高原付近で
は紅葉と雪化粧の白山に歓
声。社内での三択クイズに興
じたり、お喋りしているうち
に、昼食処「まごめや」に到
着。自慢の「あまご甘露煮」
「蕎麦、山菜等地元の味を楽し
みました。午後は藤村記念館を見学
し、「若菜集」「夜明け前」の
世界に触れ、馬籠宿周辺を散
策。展望台より下り、岩田バ
ス停へ。馬籠峠までの登り道



法隆寺前で記念写真

はバス。峠より下りは、徒步で牧野家住宅、白木改番所跡、男滝、女滝を訪ね、夕方バスで昼神温泉到着。紅葉が見頃を迎えており、木々の彩りを眺めながらの歩き、秋の木曽路を味わう贊沢なひとときで、明治の文学を中山道の歴史が交わる世界に思いを馳せる事が出来ました。

夕食時は、新会員紹介、藤村に囲み初恋披露、二次会カラオケ大会等、温泉で一日の疲れを癒し参加者同士の交流も有りました。

二日目、朝食バイキング、「今日も歩くぞ」としつかり食べ、バスで、前日の男滝まで戻り、徒步で倉科祖靈社、康甲塚、つまご大橋を経て妻籠宿へ。下りの山路では、すれ違うは、異国の人ばかり：「こんなにちは」「ハロー」、「アニヨハセヨ」など励ましの言葉が交わされ、まさかの国際交流印象的でした。落葉の音、名残りの山野草、トリカブト、玉紫陽花、仙翁がひつそり咲き、枝打ちされた杉や檜等の森の光の中を歩き、水の音、風の色に心が解ける思いでした。

妻籠宿では、街並みを散策し、本陣や南木曽博物館を見学し、栗ソフト、五平餅を味わう等、それぞれ秋の風情を満喫し、昼食をとり、身も心もお腹も満腹で帰路に着きました。

安全面では、熊対策として

事前の情報確認鈴笛携帯を呼びかけ、単独行動を避け、人數点呼等留意し、皆様の協力と温かい雰囲気に支えられ無事、充実した二日間を終えられた事に感謝申し上げます。今回は一日間で一二kmのウォーキングでした。

健康づくりと交流を目的に楽しく歩ける会を企画したいと考えています。ぜひ歩の歩のクラブに入会し、共に歩けます。歩く事を願っています。



木曽路を満喫して、
藤村記念館前で集合写真

高砂らくらくピアノクラブの活動について
一一三期三組 西本 幹夫

高砂らくらくピアノクラブ講師の笠間祐子先生のご指導のもと、全会員による合奏と個人演奏のためのレッスンが主な活動内容です。レッスン日は、毎月、第一と第三の火曜日であり、午前第一のレッスン（一组）と午後の午前二組のレッスン（二組）になつていい



演芸発表会でキーボード演奏中

十日十七日（金）の生きがい芸発表会では、四季に関する四曲を合奏しました。通常は一組と二組が各教室で練習を重ねていますが、最終レッスン日は一組と二組の合同練習を行い、本番に備えました。（合同練習は一体感を發揮で

きるよう二回行いました。）今回、演奏会の音量は観客席に充分に届いていると聞いており、良かったと思います。次回の演芸発表会の目標に向かって楽しく練習を重ねてい

ます。合計で三六名です。七月八日（火）に初めてランチタイム・オンラインステージに出演をしました。キーボードによる演奏と「旅人よ」の合唱を、楽しくできたことが良かったと思ひます。観客の皆さんに、私達の演奏を聴いて頂いたのは、ほんとうに良かったと思います。そして全員で歌いました。短い時間でしたが、印象に残るコンサートでした。

木曽路を満喫して、藤村記念館前で集合写真

きます。会員同志の交流も盛んで、仲良く楽しくやつています。子さんの司会により、村山市長ご夫妻がご臨席されます。

金沢市文化活動賞贈呈式を見学して

高砂寿雲書道会 会長
同窓会相談役 一二四期一期 田中 清之

首記の件、本年度は十月七日（火）金沢市文化ホールにて実施されました。本年は四十五回目に、畠中栄氏、戸丸彰子氏、阿部豊寿氏、金沢AZZ連盟の三氏一団体が受賞しました。我クラブ講師の受賞は大変喜ばしい限りです。

講師の受賞は書家として、書の指導、書の古典を追求し

ながら作品を数多く発表すると共に書文化の普及に能登復興に「がんばろう！能登」をモットーにボランティア活動に尽力しています。

教室では作品を書くこと以外、現代美術展、石川の書展、東京都美術館の謙慎書道会等に展示、出品しています。又毎年四月三日聖徳太子七条憲法制定日に研修バス旅行を実施しています。過去に高岡市国泰寺、国宝瑞龍寺、国宝勝興寺、本年は福井小浜市国宝明通寺を和の精神を伝える為の奉納揮毫を見学する親睦旅行を楽しみにしていました。

（一）一般教養をはじめ、身の回りの知識、日常生活に有益

四日（金）、金沢東急ホテルで実施します。同受賞の戸丸彰子さんの司会により、村山市長ご夫妻がご臨席されます。

な幅広い情報を得る。（健 康・医療・防犯・文化・芸術・時事）

（二）居住する地域の知識を深め、郷土愛を育む。（金沢の歴史・文化・伝統・習慣・街づくり・将来展望等）

（三）講話・音楽・諸体験を通じ、日々の癒し、意欲促進、フレイル予防につなぐ。



文化活動賞贈呈式の阿部豊寿先生



OB生きがい会の講演を受講中

（一）その時々のタイムリーな企画により、新しい発見と話題づくりにつなぐ。

（二）会員二一ツに即した企画を取り入れ、参加者を増やし、相互の親睦を深める。

（三）講話・音楽・諸体験を通じ、日々の癒し、意欲促進、フレイル予防につなぐ。

（一）その時々のタイムリーな企画により、新しい発見と話題づくりにつなぐ。

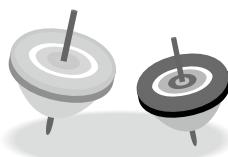
（二）会員二一ツに即した企画を取り入れ、参加者を増やし、相互の親睦を深める。

（三）講話・音楽・諸体験を通じ、日々の癒し、意欲促進、フレイル予防につなぐ。



第一一五期会三組 一一五ゴールド会 会員一同		第一一五期会二組 (いいごえん会) 会員一同 役員・班長		第一一四期会三組(いいよき会) 外会員一 横早林高勝福岡川原木正早菊敏昌同良幸苗代子恵		第一一四期会三組(いいよき会) 外会員一 監査会計副会長会計監査会計副会長会計監査幹事	
教材会計会長小田久米泉春代 外会員一同		高砂紙細工グループ 外会員一同		高砂マクラメサークル 外会員一同		高砂石蕗句会 外会員一 会計監査会計副会長会計監査会計副会長会計監査幹事	
高砂手編サークル 外会員一同		高砂合唱クラブ 外会員一同		高砂着物リサイクル会 外会員一同		高砂レザークラフトサークル 外会員一同	
高砂謡曲教室(高謡会) 外会員一同		高砂歌謡クラブ 外会員一同		高砂民謡会 外会員一 会計監査会計副会長会計監査会計副会長会計監査幹事		高砂金沢ひびき会 外会員一同	
高砂ハーモニカサークル 外会員一同		高砂J・ハープクラブ 外会員一同		高砂草笛愛好会 外会員一同		高砂らくらくピアノクラブ 外会員一同	





高砂大学院OB生きがい会

高砂大学院OB歴史会

高砂大学院OB花樹会

高砂大学校同窓会役員

堀寺新山斎新岡小下藤江藤 笹 橫白瀧矢木久福高泉藤 轟 安田
保 川下保岸藤保田馬村農野井尾山崎本田村田原澤屋堂 田中
佳勇信洋 き信修 豊満 照和 美 幸 知清昭 恵昌忠和 昭健誠 清
よ 智
子一子子み子一子子一義代登子彰子美雄子恵雄雄雄正治之
(兼)

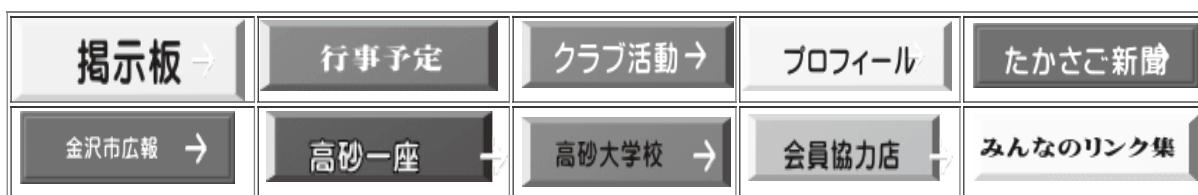
ホームページを見ましょう

**日頃の様子を
発信しております！**

高砂大学校同窓会 HP
詳しくはコチラ→



生涯学習の県下最大の組織 「高砂大学校同窓会」のホームページへようこそ。
会員向けの事業実施要綱のおしらせ及び実施事業の記録を中心に発信しています。



携帯電話「スマートフォン」で見る方法



※例：らくらくスマートフォン

- ① ホーム画面の【Google 検索】をタップする。
 - ② 【G 検索】の画面となる。「高砂大学校同窓会」とはっきりした声で話す。高砂大学校同窓会や類似名が表示される。その中から高砂大学校同窓会をタップ。上の画面が出ればホームページです。
 - ③ 《掲示板》《行事予定》《たかさご新聞》等のところをタップするとそれぞれの画面表示となる。
 - ④ 「たかさご新聞」を見るには、タップした後、発行月の右端欄（タップ！）の〇〇月号をタップする。読みたいところに移動し、読みやすいように拡大する。（逆に拡大して読みたいところに移動する）

PCのインターネットで見る方法



- ①検索画面で「高砂大学校同窓会」と入力し、検索をクリックする。
 - ②項目画面となり、『高砂大学校同窓会石川県金沢市の生涯学習セミナー「高砂…』を選んでクリックする。上の画面が出ればホームページです。更に見たい項目を選んでクリックする。試してみましょう。

「たかさご新聞と同窓会だより」は、年2回（7月と1月）発行しています。同窓会主催イベントやサークル活動やクラブ活動等を掲載し、情報発信しています。

サークル内で、積極的に取り組まれているテーマ、コミュニケーション活性化、会員減少傾向対策等を投稿して頂けると、読者の興味を引く記事にできます。発表会開催等のサークル単独イベントの連絡を頂けると、取材訪問します。

クラス会活動では、班長会議等のクラス会運営や年間計画等の立て方等のクラス会活動を活性化させる工夫点を投稿頂けると他のクラスの参考になります。クラス会仲間との食事会や景勝地等訪問で楽しかった思い出等を投稿頂けると記事の関心度が高まります。

文字だけでは無く、活動中の写真や集合写真等を添付して頂くと、読書用線をキャラッヂできます。

文書量は、500～800文字でお願いします。原稿は、USBメモリーやメールで投稿して頂くと、編集スタッフの作業量が軽減できます。ご協力を願っています。

編集担当より

原稿投稿のお願い



2026年度 行事カレンダー



4月

▶ 14日(火)
令和8年度総会
会場 彦三館大研修室

▶ 17日(金)
第1回クラス会長会議
会場 彦三館大研修室

5月

▶ 7日(木)
第1回グループ代表者懇談会
会場 彦三館大研修室

6月

▶ 9日(火) [予定]
第46回すこやか体育まつり
会場 金沢市総合体育馆

7月

▶ 7日(火)
リーダー研修会
会場 彦三館大研修室

8月

▶ 1日(土)～2日(日)
第44回作品発表会
会場 彦三館全館

令和9年
1月13日水

会場：ホテル金沢

新春の
つどい

9月

▶ 1日(火)
第2回クラス会長会議
会場 彦三館大研修室

10月

▶ 1日(木)～7日(水)
共同募金活動への協力
会場 金沢市内

▶ 16日(金)
第48回生きがい演芸発表会
会場 金沢市文化ホール

▶ 25日(日)
金沢マラソン応援
会場 金沢市内

▶ 27日(火)
秋の日帰り研修旅行

12月

▶ 1日(火)
第3回クラス会長会議
会場 彦三館大研修室

▶ 8日(火)
第2回グループ代表者懇談会
会場 彦三館大研修室