



日帰りバスツアーで秋の絶景を楽しみませんか？
行ってみたい景勝地やバス車内での楽しい会話、お一人様でも安心してご参加いただける魅力的な3コースを用意しました。

安曇野巡り	金沢⇒碌山美術館（安曇野のシンボル）⇒大王わさび農場（日本最大級のわさび農場・屋食）⇒安曇野ちひろ美術館（ちひろの代表作や絵本の原画を展示）⇒金沢
三方五湖と梅上岳	金沢⇒レインボーライン（美浜・若狭町にかけてひろがる11km）⇒梅丈岳観光リフト・ケーブルカー⇒梅丈岳展望台（どこもかしこも絶景！パノラマ・ビュー）⇒日本海さかな街（日本海最大級の魚市場・屋食）⇒西福寺（紅葉のころは極楽浄土を思わせる美しさ）⇒人道の港敦賀「ムセウム」（人道の港の歴史を紹介）⇒北陸道総鎮守 氣比神社（柱のご祭神をまつる北陸道の総鎮守）⇒金沢
湖東三山と彦根城	金沢⇒金剛輪寺（血染めのモミジが有名）⇒西明寺（紅葉は圧倒的で豪華絢爛）⇒赤鬼（すき焼き御膳・屋食）⇒国宝彦根城（天下の名城）⇒金沢

出発時間や申込方法等は、別途ご案内します。

【参加者募集】選べる3コース！
10月29日（水）秋の日帰りバスツアー

第43回作品発表会

日時：8月1日（金）、2日（土）10時～
場所：中央公民館彦三館

アート作品展示 交流プログラム

情熱を込めて創作した絵画や書、写真などのアート作品が一堂に会する「作品発表会」が開催されます。今年のテーマは「わたし達が情熱を注いで創り上げた作品」。一つひとつの作品に込められた思いや温かさを感じる事ができます。会場では、どなたでも気軽に参加できる楽しい交流プログラムが盛りだくさん。見て楽しむだけでなく、実際に体験して、新しい趣味を見つけるきっかけになるかもしれません。お仲間、ご友人をお誘いして、多くの皆さんの来場をお待ちしています。

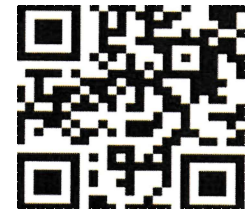
いけ花体験会のご案内

いけ花体験会を開催します。毎日をちよつと素敵に、

たかさご新聞

見て、触れて、楽しむ2日間
みんなで「作品発表会」へ行こう

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

高砂謡曲教室の女性7名のみなさん



6月18日（水）は「高砂謡曲教室」の皆さんによるステージでした。女性7名が舞台に立ち、夫婦の絆と長寿を祝う「高砂」など4曲を披露。
力強くも繊細な謡の声がロビーに響き渡ると、集まった聴衆は静かに聞き入り、曲が終わるごとに温かく大きな拍手を送られました。

らくらくピアノクラブ
7月8日（火）12:30～
曲目紹介
1) ピアノ演奏 弾き語り ソロ 連弾
2) 「オイターズ」がピアノ演奏に合わせて歌唱を披露

次回はいけ花教室が喝采のうちに閉幕
素敵なピアノ演奏です
7月8日（火）「らくらくピアノクラブ」による本格的なピアノ演奏をお届けします。
彦三館職員によるピアノ演奏を見て「私たちも！」と出演を決めた皆さん。
「周りの人と音を合わせることが大切」という講師の箴言先生の教えを胸に、

＜お申込み方法＞
1) 生け花教室での受付
日時：7月1日（火）、8日（火）、15日（火）の午後1時～2時
場所：彦三館第1会議室B（生け花教室室内）
2) お電話での受付
連絡先：生け花教室代表 平田さん
☎ 076-252-4410
受付時間：平日午後1時～5時

＜いけ花教室体験会のご案内＞
日時：令和7年8月1日（金）13:00～
場所：彦三館3階 第2研修室
内容：いけばなの体験。講師が丁寧に指導します。
参加費：150円（お花代は無料です）
持ち物：何もいりません。手ぶらでお越しください。
定員：お申込み先着12名様

出演サークル大募集中
8月以降のランチタイム・オンステージで、日頃の活動の成果を発表してみませんか？「私たちの活動も見てほしい！」というサークルの皆さん、ご連絡をお待ちしています。



練習中のらくらくピアノクラブ

体育まつり応援一覧			
A	盛り上がった賞	116期2組	
B	アイデア賞	115期3組	
C	会長賞	114期2組	115期1組
D	審査員特別賞	113期1組	111期2組

ご来賓の山田副市長より「皆さんが集まって交流し、親睦を深めることは、心の健康増進につながります。人生100年時代、同窓会行事に積極的に参加して欲しい」と心温まる祝辞を頂戴しました。
競技は午前午後各2種目が行われ、応援席では、今年は6クラスが「応援賞」に輝き、手作りの応援うちわやクラス会旗で、熱のこもった応援合戦が繰り広げられ、クラス会の絆が深まりました。

6月3日（火）参加者の熱気や応援合戦、百万石音頭で盛り上った体育まつりが終了
ご来賓の山田副市長より「皆さんが集まって交流し、親睦を深めることは、心の健康増進につながります。人生100年時代、同窓会行事に積極的に参加して欲しい」と心温まる祝辞を頂戴しました。

「すい臓がん」早期発見の重要性を学ぶ
金沢医療センターの消化器内科の小村卓也先生による「すい臓がんも、早期に発見します」と題したすこやか講座が5月30日（金）に開催されました。
すい臓がんは、日本人のがんによる死因の第4位で、5年後の生存率は約10%とされ、発見が難しく、治療が困難ながんの一つです。
すい臓がんで亡くなった著名人として、プロ野球の星野仙一さんやアップル創業者のステイブ・ジョブズ氏が挙げられました。
ジョブズは生前、「Stay hungry, stay foolish」という有名な言葉を残しました。「現状に満足せず、常識にとらわれずに自分の信

第1回すこやか健康講座で専門医が語る「すい臓がん」早期発見の重要性を学ぶ
金沢医療センターの消化器内科の小村卓也先生による「すい臓がんも、早期に発見します」と題したすこやか講座が5月30日（金）に開催されました。
すい臓がんは、日本人のがんによる死因の第4位で、5年後の生存率は約10%とされ、発見が難しく、治療が困難ながんの一つです。
すい臓がんで亡くなった著名人として、プロ野球の星野仙一さんやアップル創業者のステイブ・ジョブズ氏が挙げられました。
ジョブズは生前、「Stay hungry, stay foolish」という有名な言葉を残しました。「現状に満足せず、常識にとらわれずに自分の信



全員が参加した百万石音頭の輪

「他人事ではない」能登半島地震の教訓、私たちの備えは万全ですか？
「40秒の揺れが、まるで4分にも感じられた」。これは、能登半島地震で被災された講師の堅畑（たては）たけしさんが、地震発生直後に体験したドライブレコーダーの映像について語った言葉です。
6月10日（火）に開催されたリーダー研修会で、自身の壮絶な被災体験を語られました。壁は崩れ落ち、家具は散乱し、出口は塞がってしまつた。そんな「まさか」の光景が、一瞬にして日常を奪った現実。私たちがいかにか「まだ大丈夫だろう」という無意識の思い込み（正常性バイアス）にとらわれやすいか、その思い込みがいかに危険かを、力強く訴えかけました。
私たちの足元には、「森

本・富樫断層帯が横たわっています。私たち自身、家族、友人、そしてこの街の未来そのものです。私たちは一人ひとりに向けられていきます。「手遅れになる前に、今、行動できますか？」
森本・富樫断層帯地震（M7.2）発生時の被害想定
1) 金沢市内で震度7から6強の地震が発生
2) 30年以内の発生確率 2～8%（最高のSランク）
3) 死者数 1,500人
4) 建物被害 全壊棟数 37,000棟



すこやか健康講座を受講中

令和7年度すこやか健康講座日程一覧			
回数	受講月日	受講時間	すこやか健康講座名
第3回	7月2日（水）	14:30～15:30	大災害時の災害関連死を知り、これを防ごう！
第4回	7月3日（木）	15:30～16:30	生活習慣に關した、肝臓の病気って何！？
第5回	7月17日（木）	13:30～14:30	もしバネゲームで考えよう！わたしにとって大切なこと
第6回	8月6日（水）	13:30～14:30	お口と全身の深い関係
第7回	8月29日（金）	13:30～14:30	関節リュウマチについて
第8回	9月3日（水）	13:30～14:30	最新の糖尿病治療とは
第9回	9月11日（木）	14:30～15:30	すい臓がんを知る
第10回	10月9日（木）	14:30～15:30	いまだ聞けないNST（自分の足で歩き続けよう！）

※募集人員は、1講座50名で、彦三館視聴覚室で受講します。
申込方法は、同窓会事務室内の受付表に記入してください。
定員に達次第、申込は終了します。

心の高さがうかがえました。今回の講座は、すい臓がんという病気と、その早期発見の重要性を考える貴重な機会となりました。



能登半島地震の教訓を受講中

その一歩が、もっと楽しくなる
Myポールウォーキング

Myポールウォーキングクラブ
会長 103期2組 小坂 進
Myポールウォーキングとは、2本の専用ポールを持つて歩く運動のことです。ポールが体をしっかりと支えてくれるため、ひざや腰への負担が少なく、転倒のリスクを減らしながら安定して歩けるのが大きな特長です。そのため、高齢者のシニア層も安全に楽しめます。

さらに、歩行時に腕を大きく振ることで上半身の筋肉も効率的に使うため、通常のウォーキングよりも運動効果が高い全身運動になります。

人気のドクターイエローを見に行くワクワク企画や、お祭りの賑わいを体感する季節のイベント、金沢の歴史ある老舗を訪ねる「老舗めぐり」シリーズなど、知的好奇心を満足させる楽しいコースが満載です。

私たちのモットーは「継続は力なり」。会員一丸となって、和気あいあいと活動を盛り上げています。あなたも私たちと一緒に、新しい一歩を踏み出してみませんか。

入会をご希望の方は、会長の小坂までお気軽にご連絡ください



Myポールウォーキングクラブのみなさん

令和7年度事業計画（7月～）（Myポールウォーキングクラブ）					
月	日	曜日	行事名	歩くコース	
7	17	第3（木）	ドクターイエローお見合い	トレインパーク白山	
8	1	第1（金）	大野湊神社夏季大祭	上田さんの誘導でお祭りに酔いませよう	
8	7	第1（木）	私たちの町リレー「浦波前編」	アルピスから犀川雪見橋を渡って犀川緑地公園へ	
9	4	第1（木）	私たちの町リレー「浦波後編」	果樹園を見ながら「いしかわ図書館」に向かおう	
10	16	第3（木）	金沢老舗めぐり（第2弾）	福光屋、やちや酒造、久兵衛商店、鶴木商店、直源醤油、大友楼	
11	13	第2（木）	金沢老舗めぐり（第3弾）	つばき、能作、依屋、塔島、加賀鮎室屋、浅田屋、酒見銘茶店、落雁諸江屋	
12	25	第4（木）	今年一年間健康で歩けた感謝ウォーク（6社めぐり）	石浦神社、尾山神社、金沢神社、久保市乙割宮、市姫神社、武蔵住吉神社	
R8/1	8	第2（木）	今年も元気で楽しく続けて健康増進ウォーク（8社めぐり）	石浦神社、金沢神社、久保市乙割宮、市姫神社、武蔵住吉神社、尾山神社、金谷神社	
R8/1	12	第2（木）	始めよう 楽しいから続けられるウォーク	金沢駅～津幡駅～シャトルバス	
R8/3	12	第2（木）	金沢老舗めぐり（第4弾）	吉村包蔵、松下種商店、北間楼、九谷焼諸江屋	

※諸般の事情で変更になる可能性があります。ご理解をお願いします。

夏の午後のひとときを
懐かしの名曲と過しませんか

「かがやき懐メロクラブ」が、日頃の練習の成果を披露する「第2回発表会（夏まつり）」を8月4日（月）午後1時より彦三館3階大研修室で開催します。

この日のために練習を重ねてきたクラブメンバーが、十数グループに分かれ、情熱あふれるステージを披露します。

青春時代を彩ったあの名曲、思わず一緒に口ずさみたくなるあの歌謡曲など、懐メロナンバーが次々と登場。マイクを握る思い、手の熱い思いと、会場が一体となる手拍子で、盛り上がること間違いなしです。

第2回かがやき懐メロクラブ発表会（夏まつり）
日 時：8月4日（月）午後1時～午後3時
場 所：彦三館3階大研修室
入場料：無料



練習中のかがやき懐メロクラブ

金沢おぐら座で大衆演劇を堪能

11期2組 会長 藪内 隆
森本駅前集合した参加者はおぐら座入り口で木戸銭を払い客席に入る。

開演にはかなり時間があっても関わらずかなり席が埋まっている。

おぐら座の客席は舞台に近い前方が座椅子席、後方が一段高くなっている椅子席となっています。

今回クラス会でおぐら座観劇を計画し5月28日（水）予約をお願いしたところ最前列と2列目に私たちの席を確保していただきました。

おぐら座では月替わりで劇団が公演し5月は森川竜馬劇団が十一ヶ月ぶりの出演となるようです。今日の舞台はゲストの役者さんも出演されるようです。

第一部は涙と笑いの人情芝居の始まり始まり。江戸っ子の左官職人の父親と毎日

借金取りに言い訳で、困っている母親。この夫婦と親孝行な娘の話。娘も借金をどうしようか悩んだあげく思い切った行動に出ます。さて・・・

第一部が終わると舞台では座長の挨拶と劇団のグッズの販売が始まります。煎餅や劇団のDVD、うちわなどが販売されます。

第二部は豪華舞踊ショーで本日は「特別座長の日」ということで竜馬座長の早



劇団員のみなさんと

替わりが7回行われるとの説明がありました。座長はわずか30秒ぐらいで衣装やかつらを替えて次々と踊りを披露、他の役者さんも豪華な衣装で舞台や花道で舞い踊りお客さんを魅了します。音響と照明で幻想の世界に引きずり込まれてしましました。

終了後役者さんに見送られて外に出て現実の世界に戻りました。

また観に来ようかな！

語り部九官鳥の会が朗読発表会を開催

6月23日（月）午後「語り部九官鳥の会」が夏の朗読発表会を開催しました。講師の八田先生の指導のもと、朗読の技術と表現力を磨き続けてきました。

読み手が、作品と向き合い、登場人物に命を吹き込み、その声色、間の取り方、息遣いの一つひとつに、物語への深い愛情と、聴き手に届けたいという熱い想いが込められました。

日頃の練習の成果が存分に発揮された、心温まるひとときとなりました。

J・ハープクラブで仲間と音楽を
楽しませんか！

J・ハープクラブ 会長
101期1組 福田 登紀子
J・ハープクラブの名の由来は、洋楽器のハープをご存知と思いますが、弦楽器を総じてハープ類に入ります。弦楽器は、弦の振動で音を出す楽器の総称で、ハープ以外にもギター、ヴァイオリン、琴などが含まれます。ハープは弦楽器の中でも特に歴史が古く、世界最古の弦楽器とされています。

大正琴や日本古来の琴も弦楽器ですので、日本のハープと言うことでジャパニーズ・ハープと名付けました。

大正琴とは、和洋折衷の弦楽器です。金属弦を使い、

西洋音階のボタンを押して音階を出すことで、簡単に演奏できるのが特徴です。琴をベースに、西洋のタイプライターのキーボードのアイデアを取り入れたことから、その名がつけられました。弦を指で押さえるのではなく、音階ボタンを押して音を出し、楽譜は音符では無く数字譜で、比較的簡単に演奏できます。

大正琴と和琴を別々に奏したり、大正琴、和琴、ピアノ等で童謡、流行歌、昔



高砂一座出演中のJ・ハープクラブ

の歌等をコラボして楽しみたいなあと思っています。多くのみなさんの入会を待ちしています。皆で楽しみましょうね。

まつりだワッショイ！ 体育まつり

96期3組 会長 山原 伸二
今年も体育まつりに参加し、かつては、座席を埋めつくした我がクラスも、今や男性二人と相成りました。小人数クラスは2階の隅、番外地に陣取ります。それでも会旗を掲げてアピールします。ここ数年、開会式では、我がクラスが最右端の指定席です。

自分は、いつまで続くかわかりませんが、相手の本郷好弘さん、この人は別格です。なにしろ天気の良い日は卯辰山でのパークゴルフ



96期3組 会長 山原 伸二

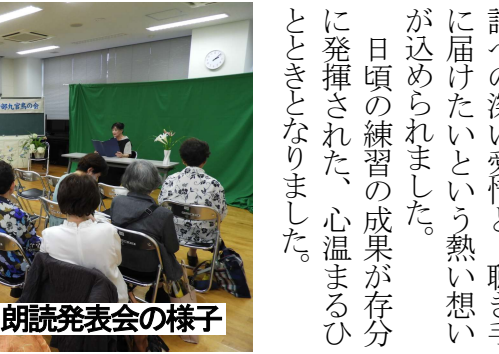
フが日課です。ただし夏場は愛車のキャンピングカーで新潟から北海道へ。当地ではあちこちの道の駅を拠点に海釣り、川釣り、パークゴルフ三昧。八十九歳の今年ももちろん出かけます前に無事整列。

午後の部も、一番目の競技に申込み、時間をかけて自分の位置にありつけました。会場では、進行係さんのいいいな説明も、広い会場で声が反響し、その上難聴の自分にはちと苦戦、おぼろげに判断したところ、

どうも様子がおかしいぞ、列の先頭でもあり、聞けばなんと自分は2番目の種目に並んでいたことが判明しました。

トンチンカンの行動にまわりの方々は、認知症の参加者もいたのかと思われたことでしょう。反省しました。

ファイナレは、全員参加の百万石踊り、仲間と混じって、見よう見まねの無手勝流ですが、同様の方方もいて一安心でした。しかも気分は爽快で、来年も参加できれば幸いです。



朗読発表会の様子

俳句・短歌
さんご句会

軽やかに上る階段聖五月
小雀ら声はげしかり無事育て
散歩道木の芽流しの心こち良き
散つてなほ一輪咲くや山吹か
杉蔭にふれて奥より蟻出づる

八恵子
姿婦子
明子
紀子
依子

石路句会

彷徨いて下山生命の夏の水
子ら遊ぶ飛沫煌めく夏の水
ビー玉がはじけて消える夏の水
麦秋の色に混ざりて黄昏れる
結局は余生の話麦の秋

翠風
照子
眞素美
ミイ
素子

雪椿句会

万緑に負けじと我も歩をすすめ
誕生日鈴を鳴らしてスイカ食む
雨空に紫にじむ花菖蒲
曇天の一角破る麦畑
歓声のグラウンドゴルフ夏始め

高三
房義
陽子
節子
順治

OB短歌会

争いまで求める事の悲しみは求めることに失われていく
「じゃまたね」在りし日のご声残し去って行きたり夢のなかにて
合格に河津桜は青に映え大人になる歯をくいしばれ
春風が黄砂を連れてやって来た雨あめふれふれ虹色の空
災害や軍用語語にならされておぼろおぼろと一本（いちき）のさくら

千佳子
妙子
重子
信夫