

# たかさご新聞

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

## 体育まつりでクラス会がひとつに 手作り応援グッズで盛り上げよう

**体育まつりのご案内**  
日時: 6月9日(火) 10:00~  
場所: 総合体育館 (泉野出町)

体育まつりは、650人が参加する大人の運動会です。子供の頃の懐かしい雰囲気を楽しむ、笑顔で楽しい運動会にしましょう。クラス会が、心を一つに団結し、手作り応援グッズを用意します。2階応援席



手作り応援グッズで応援中

からチーム一丸で一生懸命応援すると絆が深まり、楽しい時間に変えます。さあ、みんなで体育まつりを盛り上げましょう。

## 4月より新生「高砂同窓会」がスタート 情熱溢れるスタッフ29名がいざ出陣

2月2日(月)、同窓会スタッフの新旧引継ぎ会が開催されました。戦力強化により、同窓会はさらなる飛躍の時を迎えます。泉屋同窓会長は「62年の伝統を胸に、会員全員が笑顔で『入ってよかった』と言えるところにしたい」と力強く語りました。

新役員たちも「素人ながら熱意は負けない」「一から学び、より良い同窓会を創る力になりたい」と、胸に秘めた情熱を語りました。現役員からは「私たちの苦労も失敗も全てが財産。全力で支えます」と、新体制の背中を強く押ししました。今後は「体育まつり」や



同窓会新スタッフのみなさん

## 自分たちの手でクラス会を盛り上げます 119期(3クラス)が熱く活動開始

2月25日午後、同窓会事務局スタッフと4月から新たに仲間に加わる119期の3クラスの会長・役員による懇談会が開催されました。会場にはリーダーたちによるクラス活動への期待と、「自分たちで楽しい場を創り上げよう」という熱い意気込みが満ち溢れていました。活性化の鍵として話題に上ったのが、クラスや班単位の「ランチ会」や「親睦イベント」の開催です。

「顔を合わせる機会を増やすことが、困った時に助け合える仲間づくりに繋がる」という119期の方針は、今後の新しいクラス会のモデルになります。参加者からは、積極的な質問が相次ぎました。特に注目を集めたのは、クラス運営の「規約づくり」や



119期クラス会役員との懇談会

この新しいエネルギーによって、同窓会の活性化やステップアップが期待できます。



1月21日(水)、金沢市の野口教育長による特別講演会が開催され、70名が受講しました。今回は、2月号でお伝え出来なかった生命体への期待をレポートします。

「人類の挑戦は、移住先を探すだけではありません。『宇宙に仲間はいらるのか?』という謎にも迫っています。土星探査機カッシーニは、土星の輪を突き抜けるという決死の調査を行い、衛星「エンケラドス」に注目しました。そこには厚い氷の下に海があり、ひよつとすると生命体が潜んでいるかもしれないのです。さらに木星の衛星イオなども調査の対象となっています。



人類が火星で暮らす?! 火星移住計画!

「もし未知の生命体が見つかったら、それは人類にとってとても大きな出来事になる」と語る教育長の言葉通り、NASAを



教育プラザ富樫の宇宙服のレプリカ

人類は再び月を目指しています。月の水を燃料にして、月をゲートウェイとして、次は火星、さらにその先の惑星へと活動範囲を広げようとしています。教育プラザ富樫には、アポロ15号が採取した本物の「月の石」を展示するコーナーがあります。国内でも数少ない常設展示で、2028年3月末まで月曜日を除いて、9時~16時に観覧できます。

「高砂大学院」の修了生の皆さまへ。今年度より新しく「高砂大学院」の聴講生募集制度が始まります。

◆募集する専攻科  
①歴史民俗科(月) ②花樹園芸科(火)  
③文学美術科(木) ④悠々健康科(金)  
◆対象となる方  
すでに高砂大学院を修了している方  
◆受講期間  
期間: 令和8年5月~12月  
実習や館外活動には参加できません。



高砂大学院の受講中の様子

「一度学んだだけでは物足りない」そんな向学心に応えるのが、この聴講生制度です。慣れ親しんだ学び舎で、新しい発見があなたを待っています。人生100年時代、最高のリフレッシュは「学び」です。

## もう一度、学びの場へ R8年度「高砂大学院」聴講生の募集案内

**第63回 金沢市公民館大会**  
**公民館フェア「楽集」**  
2026年2/15日(金) 金沢市文化ホール  
★式典・表彰式 9:30~10:40  
★公民館活動発表 10:50~11:55  
★コーラスフェスティバル 13:30~16:30

創作作品展は地区公民館六十一館、中央公民館から七グループが出演しており、高砂同窓会から高砂クラマサークル、高砂デジカメクラブ、高砂石路句会の四グループが素晴らしいアート作品を出展しています。



高砂合唱クラブが熱唱中

「会費の集金方法」など、具体的な運営の仕組みについてです。自分たちのクラスに合ったルールを自分たちで決めることで、主体的な活動を目指す姿勢が鮮明になりました。119期の会長・役員たちは、自分たちで楽しい場を作っていく積極的な姿勢です。

**第63回公民館フェア開催**  
コーラスフェスティバルに出演や出展  
本大会は公式ホームページで一般公開しております。文化の開催模様に加え、創作作品展を公開しています。ホームページは二月二十日から三月三十一日まで公開中です。ぜひ、スマホなどで、アクセスをお願いします。

公民館フェアHP(ホームページ)  
検索画面で「金沢市オンライン公民館フェア」を入力  
あるいは、以下のURLを直接入力  
<https://www.kouminkan-fair.com>

### 「すつきりヨガ」レッスンで、元気を継続 情熱あふれる指導で生き生き感アップ

2月3日(火) (第1火曜) 「すつきりヨガ」を取材に軽運動室(彦三館3F)を訪ねました。

会場に響く元気な「竿下るり子先生」の掛け声と、生徒の弾けるような笑顔。ここは、人気サークル「すつきりヨガ」のレッスン教室。

このサークルの特徴は、先生による丁寧な呼吸法の指導にあります。「鼻から大きく息を吸って、ゆっくりと吐き出す」。呼吸に合わせて筋肉をゆっくりと伸ばしていくことで、血行が良くなり、脳の活性化にもつながります。

レッスン中の皆さんは「ここに来ると本当に体が軽くなる。体だけでなく、心まで洗われるようです」と口を揃えます。先生も「体が整うと、心も自然と綺麗になります。悪口も出なくなりますよ」と、ユーモアを交えながらヨガの魅力を語ってくださいました。

先生は、かつて自身の健康のためにヨガを始め、今では15キロのウォーキングをこなすという驚異の体力の持ち主。「風邪も引かなくなりました」と笑う先生の指導は熱心そのもので、生徒さんが難しいポーズを

### 高砂ボランティア会の活動紹介について

高砂ボランティア会 会長 106期2組 安田誠治

高砂ボランティア会は、昭和59年7月設立です。現在会員数は29名で平均年齢79歳のボランティアを楽しみ、気持ちの若いグループです。令和7年度は「一人のためにしてあげる」ではなく「自分のためにする」をモットーにボランティアを楽しんでいますので、主な活動を紹介します。

**春秋2回、2神社清掃**

毎年春秋の2回、早朝に尾山神社、石川護国神社境内で草むしりや落ち葉・ゴミ拾い等の清掃を行っています。小鳥の声に安らぎ、観光客との会話に元気をもらっています。大乗寺では他クラブ合同の清掃に励んでいます。

### 年2回施設へ看護用の古布・タオル贈呈

通年で同窓会の皆さんからいただいたシーツ等をテッ

習得した際には、自分のことのように喜ぶ姿が印象的でした。



レッスン後の生き生き笑顔の参加者のみなさん

現在、約17名の会員の「すつきりヨガ」。口コミで入会希望者が絶えないため、現在は定員いっぱい。状況ですが、会場内は熱気と活気に満ち溢れています。

### 声を出して心も体も 「語り部九官鳥の会」

「語り部九官鳥の会」は、日頃の練習の成果を披露する朗読発表会を開催しました。

春の朗読発表会プログラム

No.	作品	著者	読み手
1	「ないものありますよ」	クララ エビン商会	斎藤 節子
2	妻のトリセツ	黒川 伊保子	徳野 ヒロ子
3	日本の庭にて	小泉 八雲	瀧本 知子
4	三年どうげ	李 錦玉(リ・クム・オギ)	上田 満子
5	桃太郎	芥川 龍之介	橋元 しずえ
プレイクタイム【高砂琴路会】情緒豊かな演奏をお楽しみください。			
6	青葉の笛	あまんきみこ	竹田 啓子
7	一豊の妻	永井 路子	小村 美和子
8	野ばら	小川 未明	出村 洋子
9	口紅のとき ~79歳~	角田 光代	西川 治美
10	金沢さんぽ	五木 寛之	喜多 和江

朗読発表会を主催する高砂語り部九官鳥の会 春の朗読発表会 日時:令和8年3月9日(月) 午後1時30分~3時30分 会場:彦三館2階第一研修室



語り部九官鳥の会のみなさん

「語り部九官鳥の会」は、日頃の練習の成果を披露する朗読発表会を開催しました。多くのみなさんの来場をお待ちしています。

### 114期2組が新年会ランチ会を開催 今年も活発な活動を目指し、みんなで団結

114期2組 監査 岡田修一 1月28日(水) 「いいよ水曜会」(114期2組)がランチ新年会を尾山神社近く中華料理店で開催しました。クラス会は、45名で構成され、22名の参加でした。

冒頭のクラス会長の挨拶に続き、各テーブルでは、近況報告やサークル活動や同窓会イベント参加の話題で、お喋りが弾み、楽しい時間となりました。

6月の同窓会の体育まつりで「クラス会活動」をアピールする応援旗やクラスの団結力を示すハチマキの作成なども話題に上がりました。ある女性が布を用意し、目立つような旗の大きさやハチマキをミシンで縫う話も決まりました。

クラス会では、2ヶ月に1回正副班長ミーティングを開催しており、次回のミーティングで詳細をさらに詰める事になりました。

ビンゴゲームに移り、ある女性がお手製で編み上げた小物入れ等が景品として用意され、ビンゴと声が上がると好きな景品をゲットし、数字がいつ揃うのか待ち遠しい時間となりました。この女性は、あるサークル



114期2組のクラスメイト

で、講師役も務めていて、びっくりするほどの完成度の高い景品でした。

次の日帰りバス旅行の行き先やクラス会活動の活性化が話題になりました。楽しい時間が終わり、次の再会を約束してお開きとなりました。

### LINEの先にある「暮らしの道具」へ デジタル推進に乗り遅れないように

令和7年度、総務省のデジタル活用支援推進事業を活用したスマホ教室を2回開催しました。スマホ教室第1弾を8月12日に20回開催し、第2弾を12月2月に15回開催しました。第2弾では、複数回の受講者が増え、大盛況となりました。

注目を集めたのは、昨年9月から運用が開始されたスマホ保険証やマイナンバーの活用です。市役所で発行される英数字混在の複雑なパスワード入力や、シニア層には難易度の高い操作もありましたが、「自力で解決したい」という強い意欲が、スキルの習得を後押ししました。

講師の方からは、家族に「変なところを触るな」と言われた方が、学びを通じて操作に自信を持てるようになり、手応えを感じたというお話もありました。

アンケートには、やさしく丁寧な指導や同じことを何度聞いても、じっくり教えて頂いて感謝ですと記載がありました。

### 美味しい煎茶と作法で四季を味わい 心豊かな日常を彩りませんか?

煎茶翠会(せんちやみどりかい)は、同窓会会員の竹内香真(こうしん)先生が指導し、和気あいあいと活動しています。

竹内先生が指導を引き継いだのは、「自身の師匠から「代わりに教えてあげて」と託されたことがきっかけで、同窓会を理解しようと、高砂大学校に入学されました。

「お茶の作法は堅苦しくも敬遠される方も多いかもしれませんが、美味しいお茶とお菓子を囲みながら、日常の雑談を通してお互いの気づきや教養を深め合う、温かなコミュニケーションを何より大切にしています。

大福茶や節分茶のように、

「新しい趣味を始めた」「心ゆくまで語り合いたい」という方は、ぜひ一度見学にお越しください。



高砂ボランティア会のみなさん

令和8年度に向けて「明るく楽しくそして笑顔で」ボランティアを展開していきます。

常時会員募集中。一緒にボランティアを楽しみませんか。見学・体験はいつでも歓迎します。



満員のスマホ教室の様子

「心ゆくまで語り合いたい」という方は、ぜひ一度見学にお越しください。



作法を重視する煎茶翠会の会員

### 俳句・短歌

**石菰句会**

独り居も慣れて二年目春深し  
春深し百済観音微笑めり  
春深し五十路を祝う若夫婦  
春深し翻弄されしパンダ帰す  
ねこやなき頬紅筆の頬に触れ

照子 吉隆 涛華 順子 素子

### 雪椿句会

左義長や一年謝してお札焼く  
蟬梅の空の青さや友の逝く  
葉牡丹の並びて雪を捧げ持つ  
退院の迎えひっそり冬館  
寒梅に誘はれ入る露天風呂

高三 鉄男 きよみ 房義 順治

### OB短歌会

華やかな布や毛糸のツリーを共に壁に飾りし幸せ思ふ  
もみじ葉の紅きところを鳥よぎり川には波紋ひきつつ鴨ゆく  
見る見ぬは成行きまかせそれぞれにテレビ番組チェックする朝  
細き人參十本で作るきんぴらの包丁の音ひびける夜中  
言い訳に年のせいだとしてもまだまだ若い本音なりけり

妙子 明美 千佳子 美代子 照子