



コミュニティだより 法の郷

— 令和8(2026)年3月 —

H A N Z A N M I N A M I



離れて暮らすお子さん・ご両親・ご親戚・ご友人へ…飯山南の情報をお届けしませんか？

コミュニティだより法の郷
「地区外発送サービス」
令和8年度分 受付開始!!

【期 間】1年間(4月～翌年3月)
【発送時期】毎月末
【発 送 料】1カ所につき年間1,200円
【申込締切】3月25日(水)
【申込・問合せ】飯山南コミュニティセンター

ふきのとう(西の山)

今月のCONTENTS

トピックス	2
ごあんない・エール	3
躍動するはんなん・不易流行	4

法の郷づくり・ふれあい交流室	5
宝赤ちゃん・健康ゲット・フォーカス・法の郷人	6
生活だより	7
カレンダー・地域の様子	8

HANZAN
MINAMI
DATA

【世帯数】2,374世帯(前月比-2) 【人口】5,882(前月比-6) 男2,836人/女3,046人 令和8年2月1日現在

「ふるさと再発見」第4回ウォークラリー

〈東小川南コース 4.8km〉

田畑を潤す水の道 大窪池と土器川伏流水 出水めぐり

3月29日に開催予定の第4回ウォークラリーは、「田畑を潤す水の道」をテーマに、東小川南西方面で実施されます。今回で4回目となり、これで飯山南地区のほぼ全域を歩くこととなります。桜咲く春の季節に、ふるさとを再発見し、家族で農村の風景を楽しみながら健康づくりをしましょう。

土器川は、かつて「暴れ川」とよばれ、およそ400年前は、川井・原川・岸ノ上・坊付近が流路でした。地域一帯は、土器川が何度も流路を変え形成した扇状地になっています。この扇状地からは、飲料水や農業用水として利用される伏流水が多く出ており、特に農業において重要な水源となっています。香川の方言では「出水(ですい)」と呼びます。

林田出水



寺井出水



東小川地区は、出水が多く湧くことから「ガラフ筋」とも呼ばれ、米や菊などの花卉栽培、野菜づくりが盛んな地域です。

今回のコースでは、代表的な寺井出水、林田出水、茶園出水を巡り、大東川の「逆さま川」や神事場の桜を楽しむことができます。

ぜひ、ご家族やお友達とご参加ください。共にふるさとの良さを見出し、会話を重ねることで、地域づくりへの知識やヒントが得られれば幸いです。



4月(145号)から ページ構成が変わります

毎月発行となつてから、5年6カ月が経ちました。よりいっそう皆さまに親しんでいただけるよう、4月号からページ構成を次のように変更します。

- 1 表紙
- 2 トピックス
- 3 ごあんない・宝赤ちゃん・生涯学習・法の郷人
- 4 つなぐ・メール
- 5 ほっこりふれあい交流室
- 6 くらし(健康・スポーツ・福祉)
- 7 生活だより
- 8 カレンダー・地域の様子

これからも、地域の身近な情報をお届けしてまいります。

DAIWA 宅地建物取引 (売買・賃貸)

有限会社 大和地所

代表取締役 香川 芳文

丸亀市飯山町下法軍寺379-4

TEL 0877-98-2626
TEL 0877-98-2371

家族と一緒に成長する家、育てませんか?

豊嶋建設株式会社 TOYOSHIMA

丸亀市飯山町下法軍寺808番地1

フリーダイヤル 0120-197-007
(代表 0877-98-3131)

この街に、あってよかった。

FUJI

フジグラン丸亀

丸亀市川西町1280番地1
TEL 0877-57-2411

保健師・栄養士の

健康相談 (申込不要)

【内容】血圧測定・検尿・体組成測定・個別での栄養相談

【日時】3月18日(水) 9時30分～11時30分

【場所】第2会議室

【持ち物】お持ちの人は健康手帳・健診結果

【問合せ】市健康課 ☎24-8806



防犯パトロール隊感謝の集い

南小児童の下校時に同行し、児童の安全にご尽力いただいている「防犯パトロール隊」の皆さまを対象に感謝の集いが催されます。

【日時】3月4日(水) 14時30分

【場所】飯山南小学校運動場

【対象】防犯パトロール隊員

生涯学習クラブ

3B楽々体操

用具を使って音楽に合わせて、心地よい運動を行います。筋力づくり、バランス運動ができます。運動が苦手な方でも無理せず気軽に続けられる体操です。是非、ご参加ください。

【日時】毎週木曜日 10時～11時30分

【指導者】池田たかえ

【会費】1回500円

【申込・問合せ】福井多江子



第4回ウォークラリー

《東小川南コース 4.8 km》

― 田畑を潤す水の道 ―
大窪池と土器川 伏流水 出水めぐり

チェックポイントにゲームやクイズあり



水の道を辿り一緒に歩きませんか？

【日時】3月29日(日) 9時～12時

【受付】8時30分～9時

【定員】100名程度(先着順)

4名1チーム 1名でも参加可

【参加料】100円(申込時)

【申込・問合せ】コミュニティセンター

【締切】3月17日

※1位～3位・BB賞があります。また参加者全員にうどんをご用意しています。参加される方は必ずチラシ(地図)を持参ください。

令和8年度

生涯学習講座受講生募集

「法の郷ポイント活動」が始まります。新規講座「若返り体操」も開講します。皆さん是非、ご参加ください。※申込用紙はコミュニティセンターにあります。

保育参観(参加)

飯山南 保育所



飯山中学校 男子バレーボール部

僕たち飯山中学校男子バレーボール部は、川内先生ご指導のもと、1年生11名、2年生6名合計17名で活動しています。

部として大切にしている事は、感謝の気持ちを忘れずにチーム一丸となってバレーボールを楽しむ事です。苦しい時も笑顔で支え合い、高い目標に向かって仲間と切磋琢磨しながら成長していきたいです。

今の目標は、県大会に出場することです。一戦一戦を大切に、日々の練習に励んでいます。体調を崩したり、ケガをしたりして思うように練習ができなかったときもありましたが、自分たちがもっている力を最大限に発揮できるように練習試合を重ねています。令和7年の総体で負けた3年生の悔しさを背負い、令和8年の総体では目標である県大会出場をつかみ取りたいです。応援をどうぞよろしくお願い致します。(2年1組 森下 遥生)



1月19日(月)の保育参観(参加)では、普段から保育所で楽しんでいるふれあい遊びや伝承遊びをお家の方や友達と一緒にしたり、友達同士で遊んでいる様子をお家の方に観てもらったりしました。

ふれあい遊びは、大好きなお家の方と肌がふれあうことで、安心感や信頼感が育まれて情緒が安定します。そして、安心できるお家の方と一緒に体を動かすことでしなやかな体づくりにもつながります。お家の方も子どもたちも笑顔がたくさん見られ、心も体もほっこりとした時間となりました。

また、友達と思いを伝え合いながら遊びを進めている様子や好きな遊びをじっくりと楽しんでいる姿などに子どもたちの成長を感じてもらうことができました。

これからも、お家の方とともに、子どもたちの成長を温かく見守っていきたいと思います。





躍動するはんなん

「パンで地域とつながりたい」

ブルーランジェリー レ・リアン



当パン屋の名前「レ・リアン」は、フランス語で「つながり」という意味です。パンをきっかけに人と人がつながり、日々の暮らしの中に小さな笑顔が生まれる、そんな場所になれたらという思いを込めています。

私は、小さい頃から食べることが好きで、高校を卒業してからパン屋で働き始めました。毎日パンを焼く中でその奥深さ



分の店を開くことができました。

菓子パンや総菜パンを中心に、毎日一つ一つ、心を込めてパンを焼いています。難しいことはせず、素材や焼き加減を大切にしながら、できるだけ気軽に手に取ってもらえるパン作りを心がけています。ふらっと立ち寄ってくださった方がパンを選ぶ時間を楽しみ、食べ終わった後に「おいしかったな」と感じてもらえたら、それだけで十分うれしいです。お客様の「すごくおいしい」という言葉が、また明日もパンを焼こうと思える力の源です。

や楽しさに惹かれ、気がつけば17年間、パン作りに携わってきました。そして昨年2月、長年の夢だった自

これからも、マルシェやイベントに参加して「レ・リアン」を知ってもらえる機会を増やしていきます。そして、パンを通して人と人が優しくつながるお店であり続けられるよう、これからも丁寧にパンを焼いていきます。

ブルーランジェリー Les liens

飯山町上法軍寺846-1

☎0877-35-8909

営業時間／平日7:00~17:00

土曜7:00~14:00

定休日／日曜日・月曜日



B_LES.LIENS0225

4月から
新企画

「若返り体操」参加者募集



はじめまして！木村

圭子と申します。健康運動指導士として25年間、

地域でヨガや健康体操の指導に携わってきました。ど

なたでも続けやすい運動習慣づくりをサポートしています。特にシニア世代の方々が、無理なく体力を高め、日常生活をより快適に過ごせるよう、「健康寿命を伸ばす」ことを大切に活動しています。

法の郷のみなさんが運動を通じて心も体も軽やかになる時間をお届けできるよう、笑顔あふれる健康づくりを応援していきます。

【開催】月1回・第1金曜日

10時~11時30分

※最初15分はビデオで説明

【参加料】年会費 2500円

(途中参加可/月割)

【定員】25名

【準備物】室内シューズ・飲み物

【申込】コミュニティセンター

*マルタスで60歳以上対象の教室や各コミュニティで指導されています。

みちひろさんの今は？ あれから25年

ふえき
りゅうこう

さて、「コリラ研究」に没頭していた、みちひろさんの現在の様子について記す。彼は医大を卒業後、徳島県にある病院の医師として毎日忙しく働いている。(読者の皆様方の中には動物関係の仕事に従事しているのではないかと思われる方もいらっしゃるかも…)

また、4年程前にご結婚されて、1年半ほど前には待望の赤ちゃんも生まれている。そして、最近では2人目も：新年にいただいた年賀状には、家族の集合写真(赤ちゃんは彼にそっくりな顔だった)と近況がしっかりと綴られていた。

完

長きにわたりこの「不易流行」をご愛読いただいたことに感謝します。ありがとうございました。

(三谷 秀樹)

丸亀市二十歳の成人式



令和8年 丸亀市二十歳の成人式 飯山南校区 令和8年1月11日

ふれあい交流室
いつでもカフェ



Instagramを
ご覧ください!

活用班

●ふらっと Tea Time ~小物づくり~
都合によりお休みします

●朝市・フリーマーケット

3月21日(土)
10時~12時
地元農家さんの新鮮野菜・
多肉植物・日用品など



●パンの販売【にじいろベーカリー】

お休みします



まちライブラリー

●じどせんのおねえさんといっしょ

3月18日(水)
10時30分~11時
『春風とあそぼう』

●移動図書館車かめまる号

3月11日(水)
10時30分~11時30分

●法ちゃんくらぶ

3月21日(土)
10時30分~11時30分
『ミニぼうしを作ろう』
募集人数:10名(予約制)
参加費:110円

●焼き菓子の販売

【パン・焼き菓子工房らぼ】
3月21日(土)
11時~11時45分



毛糸で、ボンボンのつ
いたかわいいニット帽を
作りましょう。チャーム
にしてもいいね。



高さ約
7cm



予約制のイベントはコミュニティセンターまでお申込みください。コミュニティセンターのホームページに『ふれあい交流室だより』を掲載しています。



健康ゲット



菜花の豚肉チーズ巻き

菜花は少しほろ苦い独特の味わいの花蕾（つぼみ）と葉や茎を食べる野菜で、ビタミンCや食物繊維など栄養豊富です。

■材料(2人分)

菜花 …… 4本または6本 ニンニクすりおろし
 豚バラ肉 …… 4枚 …… 小さじ1/2
 スライスチーズ …… 1枚 塩・こしょう …… 少々
 (溶けるタイプ) オリーブオイル …… 適量

■作り方

- ①菜花を30秒ほどゆで、しっかり絞って水気を切る。
- ②豚バラ肉を2枚並べてニンニクを薄く塗り、塩・こしょうをふる。
- ③②の上にスライスチーズ1/2枚を全体にのせ、①の2本(または3本)に巻きつける。残りも同様に。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を転がしながら全面を焼く。全体に焼き色がつけば完成。食べやすい大きさ(3~4等分)に切る。



ふじい つむぎちゃん 3歳



ながひろ ゆうみちゃん 3歳



たなか つかさちゃん 2歳



ながさき いちかちゃん 3歳

●応募メールアドレス

✉hannan-c@mf.pikara.ne.jp



法の郷人

No. 066 池内 敏朗さん
 原川自治会

家族そろって阪神ファンだという池内さん。かつては、応援旗や選手のポスター、メガホンやネーム入りTシャツなど、グッズで埋め尽くされていたという応接間での取材。

西野金陵株式会社に47年間の勤務。徳島、岡山、丸亀、高松、琴平で営業担当。中途半端が嫌いなので、寝る間を惜しんで働いたそうです。最後は金陵の郷で村長を5年。国内客だけでなく、当時増え始めた外国人観光客への対応に追われたと。

退職後は、知人の紹介で週3日は仕事を。そして、健康長寿を目指して、奥様と共に毎朝1時間約6Kmのウォーキング、毎週1回のゴルフ、日曜日は釣りに。

また八坂神社の総代を務めていて地域に貢献も。

75歳の現在、お薬手帳を持たないほどお元気で、身体を鍛えながら、仕事も趣味も楽しく続けたいと笑顔で話されました。



FOCUS — フォーカス —

学校ボランティア

チャイムが鳴り家庭科の授業が始まりました。今日はいつもと違います。ミシンを使つての実習ですが担任の先生以外に優しくそうな5人の



「先生」が笑顔で迎えてくれました。そう、ミシンボランティアの日です。教師一人で30人近くの子もたちにミシンを教えるのは大変。とにかく一人ひとりが生まれて初めて使うのですから、悪戦苦闘の連続。そこでボランティア先生の出番です。「先生」方の活躍で子どもたちも担任の先生も大助かりです。

学校ボランティアはミシンの授業だけではありません。野菜づくりや町たんけん、昔のくらしなど各学年いろいろあります。授業以外にもアルミ缶整理や花壇づくりもあります。

飯山南では3人のコーディネーターが学校とボランティアとの橋渡しをしています。お話を聞くとまだまだ、ボランティアの手が足りないようです。子どもたちは地域の宝、子どもたちをみなさんの得意なことで笑顔にしませんか。ボランティアを募集しています。

丸亀市健康課からのお知らせ

健康だより



変化によって、心や体も影響を受けやすい時期です。家族や周囲の人がいつもと違うと思ったら、健康課(0874-8806)やお近くの診療内科等で相談してみることも大切です。

また、誰にも言えない悩みや不安を24時間相談できる「香川のちの電話」(0807-8333-7830)もありますので、誰かに話してみまじょう。

コミセン西交差点部分 全面通行止めのお知らせ

現在、国道438号と市道五反地沖線の交差点部においては、盛土および路盤工事のため通行止めとなっております。引き続き、アスファルト舗装工事を実施するため、3月2日から3月15日まで全面通行止めとなります。

コミュニティセンターをご利用の皆さまには大変ご不便をおかけしますが、安全確保のため、ご理解とご協力をよろしく願います。

なお、詳細につきましては、中讃土木事務所からのチラシを各自自治会に回覧しておりますので、ご確認ください。

じどせんだより Higashikogawa Children's Center

3月20日(金・祝) ホームカミングデー

20周年を記念して、児童センターを利用してくれた人たちや、以前勤務された方々をお招きしてホームカミングデーを開催します。多くの方々の参加をお待ちしています。詳しくはお問い合わせください。(要申込)

※当日はホームカミングデーのみ行います。室内外の遊具では遊べません。

3月 2026 March

2日(月)…ひなまつり
5日(木)…親子体操
11日(水)…避難・消火訓練
14日(土)…図書館うさぎ
ハンドメイド
〈クラフト教室/箱庭を作ろう〉(要申込)

18日(水)…出前講座「じどせんのおねえさんといつしょ」
(飯山南コミュニティセンターで)

19日(木)…ツボ押しと体操
20日(金・祝)…ホームカミングデー ※
22日(日)…えほんタイム
25日(水)…移動図書館車かめまる号がやってくる
26日(木)…トライアングル〈子育て相談〉(要申込)
(子育てひろば「たんぽぽ」と共催)

28日(土)…ファンタジー〈創作紙芝居〉

【4月初めの行事】
1日(水)…ピカピカデー
2日(木)…親子体操




東小川児童センター ☎(0877) 56-8778



健康チャレンジ 四国を歩こう、結果報告

歩数記録表提出者 190名
四国一周達成者 49名

記録提出者には参加賞を、四国一周達成者には3月3日〜8日までに認定証と賞品を進呈します。

今回から歩行開始時期の変更で、寒さに向かっている5カ月間でしたが、多数ご参加くださりありがとうございました。また、大変お疲れ様でした。



道路整備 (令和8年1月15日現在)

じんけんだより 無関心

交番だより

電話の相手は本当に警察官？

最近、警察官を騙る不審な電話が増えています。

偽警察官は「あなたが詐欺に関与しており、このままでは逮捕される。容疑が掛かっており、誰にも相談しないで。無関係だと証明するため、指定する口座にお金を振り込むように」などと伝え、不安を煽り、お金を騙し取るうとしてきます。

警察官がLINE等のSNSを使用して、ビデオ通話することはありません。ましてや、画面越しに警察手帳や逮捕状等を見せることはなく、お金を振り込むように指示することもありません。十分に注意してください。

丸亀警察署代表電話 ☎22-0110
警察相談電話 ☎9110

1 日	●丸亀子育てフェスタ&にこにこひろば (飯山保健福祉センター)	🚒
2 月	休館日 ●あいさつ運動(総務環境美化部)	
3 火		🚒
4 水	●法の郷防犯パトロール隊感謝の集い P.3	🚒
5 木		🚒
6 金		🚒
7 土		🚒
8 日	●健康ウォーク・ペタンク	
9 月	休館日	
10 火		🚒
11 水		🚒
12 木		
13 金		
14 土		
15 日	●にじいろカフェ紅山	
16 月	休館日	

春の火災予防週間

四国一周達成者認定証渡し P.7

17 火		
18 水	●じどせんのおねえさんといっしょ P.5 ●健康相談 P.3	
19 木		
20 金	休館日 春分の日 ●20周年記念ホームカミングデー(東小川児童センター) P.7	
21 土	●法ちゃんくらぶ P.5 ●朝市・フリーマーケット P.5	🍞
22 日		
23 月	休館日	
24 火		
25 水		
26 木		
27 金	●介護予防のための体操教室	
28 土		
29 日	●第4回ウォークラリー(東小川南コース) P.2 P.3	
30 月	休館日	
31 火		
4/ 1 水	●私の健康アップ募集開始	
4/11 土	●第1回自治会長会	

地域の様子

7年度をふり返って

4月、善通寺駐屯地開設75周年を記念してブルーインパルスが飛来し、西方面へ向かう車で渋滞が発生するなど、思いがけない出来事がありました。

6月には坂出第一高校料理研究部の「坂出一高食堂」、8月には飯山高校生12名による「地域を盛り上げよう 法の郷サマーフェスティバル」など、高校生と連携したイベントを開催し、地域に新しい風を吹き込む機会となりました。

安全面では、バイパス道路や市道整備に合わせて交通安全教室を2回開催、横断幕の設置などの啓発活動にも取り組みました。また、法の郷防犯パトロール隊が文部科学大臣表彰を受賞するという大変喜ばしい出来事もありました。

防災面では、9月の避難行動要支援者避難訓練においてリーダー研修を実施し、警戒レベルに的確に備えることの大切さを学びました。11月の防災訓練では、日本赤十字社県支部の指導のもと、AEDの活用法をはじめとする実践的な訓練を行いました。

10月の「法の郷いきいきまつり2025」は小雨の中での開催となりましたが、多くの来場者でにぎわいました。11月の敬老会では、参加された皆さまに満面の笑顔があふれるひとときとなりました。

自治会長の皆さまには、一年間にわたりコミュニティ活動にご協力いただき、心より感謝申し上げます。

文責 進 和彦

〔発行・編集〕

飯山南コミュニティ広報委員会

飯山南コミュニティセンター

〒762-0084 丸亀市飯山町上法軍寺1010-1 Tel・Fax 0877-98-2200

<https://hannan-c.net/>

飯山南コミュニティ協議会

