



広報

No.244
2025.11.

好柿相人
三湖東

実いの秋 収穫の秋



11月のいこいこ広場 通信

いこいこ広場とは……

“みんなの居場所”として湖東コミセン別館のホールを10時から15時の間、開放します。語らいの場、子どもさんの遊び場など……自由にご利用ください。また、個人の創作やグループの発表など、「こんなことしてみたい!」と思っておられる方、まち協事務局までご相談ください。

★11月2日(日)

・13:00～14:00
【映画音楽CDコンサート】

・14:00～16:00
【クラシックCDコンサート】

・15:00～16:00
【福結び個別無料相談会】

※事前に申込みをお願いします。
申込みは湖東まち協事務局まで。

☆水分補給用のお茶などは各自でお持ちください☆

★湖東まち協事務局：050-5802-3393★



★11月11日(火)

・10:00～12:00 【みんなの広場】
『みんなが先生、みんなが生徒』の集いの場です。編み物など、自分の好きなことを見つけに来てください。

・10:30～11:30 【やってみよう健康体操】
動画をみながら、みんなで体操をします。

・13:30～15:00 【モルック】



★11月18日(火)

・10:30～11:30

【スクエアステップ】

・13:30～15:00

【発声講座】



★11月25日(火)

・10:00～12:00

【家族介護者の会『コスモスの会』】

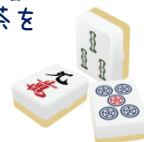
・11:00～12:00 【まちカフェ】

コーヒー、ココア、ゆず茶を
100円で提供します。



・13:00～15:00

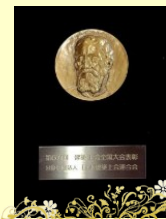
【健康マージャン】



祝 受賞!

9月19日、第67回 建築士会全国大会『おおさか大会』において、今在家町の川村克己さんが表彰されました。この表彰は、建築を通じて伝統文化の発展に大きく貢献した人に贈られるものです。

川村さん、おめでとうございます!



国スポ3位! 大健闘

9月6、7日に滋賀県長浜ドームで行われた国民スポーツ大会ゲートボール競技の部で、女子チームが見事3位に入りました。主将の北花沢町 伊藤淑子さんは「一人の失敗もチームワークでカバーし、地元開催の中、応援に支えられて夢中で頑張り、成果を残せました。」と喜びを語りました。



右端が伊藤さん

湖東のお宝って、 なに……?

サロンや趣味の集まり、畑でのおしゃべりなど、日常の何気ない集いの場は、地域の仲間と楽しい時間を過ごすことで、心身の健康を増進させます。そんな集いの場をお宝として紹介します!

湖東のお宝さがし



〈お宝 No.7〉

『柳の里』ゲートボール

☆毎週月・金曜日に湖東地区4町10名くらいのメンバーでゲートボールをしています。



〈内容〉

試合に出る時は『柳の里』という名前で参加しています。

〈参加者の声〉

- ・少しの雨や雪でも楽しんでいます。
- ・ゲートボールは身体も頭も使います。



いこいに広場で骨密度測定&健康教室『フレフレ広場』

9月9日湖東コミセンで、骨密度の測定と、滋賀県立大学人間看護学部の学生さんによる健康教室が開催され、26名の方が参加されました。なおこの教室は、保健師になるための実習の一環として行われたものです。

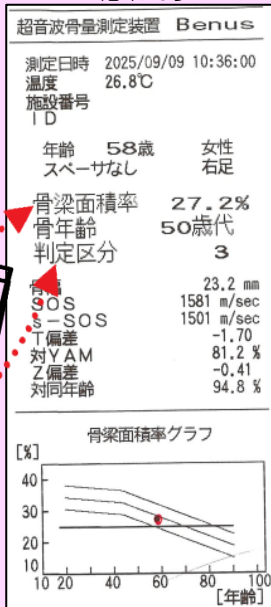
骨密度測定



保健師さんに測定してもらいます。

結果がこれです。

※50代女性の結果です



骨梁面積率：

かかとの断面内での骨質部分の割合です。数値が大きいほど骨密度が高いです。

判定区分：

年齢別の平均値に対して測定値が高いか低いかを5段階に判定したものです。

判定1：十分多い 判定2・3：普通・平均
判定4：やや少なめ 判定5：少なめ・注意

参加者の中には、90歳代で骨密度判定区分が[1]という理想的な数値の方がいて、周囲から「すごいですね！」という声があがっていました。

健康教室『フレフレ広場』

『フレイル』についての勉強会

※『フレイル』とは、加齢によって心身が衰え、健康と要介護の間にある状態のこと。

まずはみんなでセルフチェック

☐ 最近、体重が減っている

DOWN..

☐ 最近、食べる量が減っている

☐ 肉、魚、卵などをあまり食べていない

☐ 週に一回以上、外出をしていない

☐ 最近、歩く速度が遅くなっている

※ 1つでもあてはまったら気をつけましょう！

フレイル予防には、『食事』・『運動』・『人とのつながり』が大切。一番大事なのは『食事』。1日に手のひら3枚分の《タンパク質》を食べることが大事だそうです。グループごとに今日食べた朝食を報告し合い、理想の朝食にするにはどうすればよいか話し合いました。



参加者の感想

皆さん、朝からいろんな食材を食べてらっしゃって、すごいなと思いました。

フレイル予防の大切さがわかりました。

ーアートプロジェクトからのお知らせー

日本画家 今村市良さんに日本画について教えてもらいながら、来年の干支 馬を描きます。午前中は小学生、午後は中学生以上の大人を対象とし、それぞれ20名募集します。申込み、詳細はチラシをご覧ください。

・『馬をかこう』

日時：11月29日(土) 10:00~11:30
対象：小学生

・『年賀状に馬を描こう』

日時：11月29日(土) 13:30~15:00
対象：中学生以上

※どちらも湖東コミセン 工芸室で行います。



チラシは
こちらから→
湖東コミセン、市内の図書館
にも置いてあります



大盛況のマルシェ

9月28日、みかんのなかじマルシェが池庄町自治会、豊園神社の協力のもと盛大に行われました。

いろんな食べ物やアクセサリ、野菜、スポーツ用品などの販売があり、来場者は秋の一日を楽しんでいました。



はすたにえんじょう

蓮溪円誠 カラクリ玩具展

期間：11月13日(木)～11月30日(日)

場所：湖東図書館、愛東図書館

注) 期間中の休館日：

- ・湖東図書館：火曜日、23日(祝)、24日(月)
- ・愛東図書館：月・火曜日、23日(祝)

動物たちのかわいい動き、意外な動きを細やかに再現した、カラクリ玩具作家蓮溪円誠さんの作品40点を展示します。押すと口がパカッと開いたり、

足がよろよろ

動いたり。木のぬく

もりを感じられる動くおもちゃを、見て、さわって、楽しめます。湖東・愛東図書館それぞれで異なる作品を展

示しますので、ぜひどちらの館にもおいください。

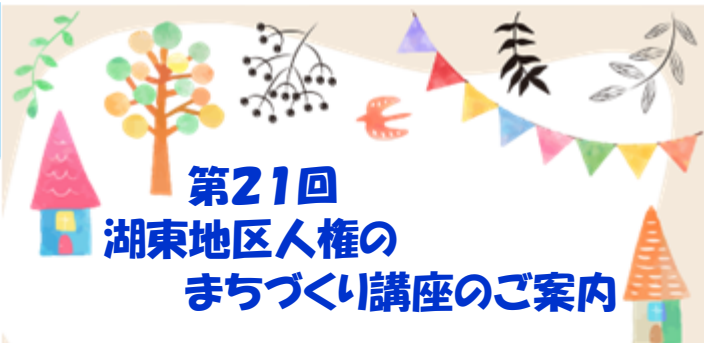
プロフィール

蓮溪円誠 長浜市在住

約30年前からカラクリ玩具

作家として活動。2005年の第19回ハンズ大賞(東急ハンズ主催)でグランプリを受賞。2011年の丹波の森木のおもちゃ展でもグランプリを受賞するなど各地のクラフト展で入賞。

お問合せ：湖東図書館 ☎050-5801-2300



第21回 湖東地区人権の まちづくり講座のご案内

- ☆11月 5日(水) 人権コンサート
- ☆11月12日(水) 人権講演+講談
- ☆11月19日(水) 人権講演

いずれも19時30分から、湖東コミセン多目的ホールで開催します。ご自分が関心のある講座だけの受講も大歓迎!人権を学ぶことは、あなたや大切な人の命を守ることに繋がります。内容など詳しいことが知りたい方は、湖東コミセンまでお問い合わせください。受講費は無料です。

さあ、あなたもわたしも
みんなで行こう!

童夢の館どむどむ～地域子育て支援拠点
つどいの広場～
のしい行事を随時発信しています。
詳しくは、こちらをご覧ください→



広報部会からのお願い

表紙の『栗』の写真、インパクトはいかがですか?

この広報をもっと広い層に届けたいと思い、広報部員が9月16日に、【WEBを使った効果的な情報発信】について学びました。その結果、先ず、広報の実態を把握するために、ふるさとまつりの会場でアンケート調査を実施します。回答いただいた方には、その場で粗品進呈!

《好きやねん湖東》が一步前へ進むためにも、皆さまのご協力をお願いします。

湖東まち協 広報部会一同



Instagram始めました!

KOTOMACHIKYU

さざんか学習講座 11月の予定

- 10・17日(月) 18:30～ 三味線に挑戦!!
- 12日(水) 10:00～ プラチナ教室
- 20日(木) 13:30～ 大人のやさしい書道教室
- 22日(土) 9:00～ こどもクッキング!!
- 26日(水) 8:00～ 郷土探訪教室
- 26日(水) 9:00～ 野菜おいしくクッキング!!
- 28日(金) 19:30～ からだメンテナンス

【みんなで走らす、みんなの湖東まちバス】

〈お出かけ健康バス〉

- 11/13(木) 観峰館と近江商人の町並み
- 11/27(木) 秋の大原三千院 (予備日28日)

受付は10月25日(土)からです(時間:9時～17時)。電話申込みのみとなっています。

☆案内は湖東地区の各郵便局、農協、図書館、コミセンに配置しています。こちらのQRコードでも最新情報が確認できます→



(一社) 湖東まちづくり TEL 070-3776-0132

＜編集・発行＞ 湖東地区まちづくり協議会 東近江市池庄町 495 湖東コミュニティセンター内

IP : 050-5802-3393

IP : 050-5801-0950

Eメール suki-koto@e-omi.ne.jp

NTT : 0749-45-0950

FAX : 0749-45-2049

ホームページ <http://www.sukisuki-koto.jp/>

