



好きやねん湖東

第101号

湖東中学校各クラブの新しい部長を紹介します!



〈バレー部〉
菱刈 彩愛 (ひしかり あやめ)
目標: 1人1人が自分のやるべきことを果たそう♪



〈野球部〉
稲岡 恵純 (いなおか けいじゅん)
目標: 12人という少ない人数で野球をめっちゃ楽しむ!



〈バスケット部〉
田中 愛裕 (たなか まひろ)
目標: チームプレイを大切に練習を頑張ろう!



〈サッカー部〉
坪田 紘季 (つぼた こうき)
目標: 『全員サッカー』でみんな協力し、試合に勝つ



〈テニス部〉
川島 のあ (かわしま のあ)
目標: 県大会出場
1人1人が、頑張ろう!



〈吹奏楽部〉
廣田 涼花 (ひろた りょうか)
目標: ケジメつけて県大会目指そう
輝け笑顔の花☆



〈卓球部 男子〉
久保 遥輝 (くぼ はるき)
目標: みんなで力を合わせて県大会出場!



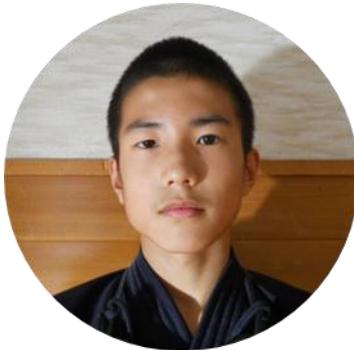
〈卓球部 女子〉
市田 鈴乃 (いちだ りんの)
目標: チームワークを大切に、全員で県大会出場!



〈柔道部 男子〉
相川 拓人 (あいかわ たくと)
目標: 勝てるようにがんばりたいです!



〈柔道部 女子〉
福崎 光里 (ふくざき あかり)
目標: 女子は私一人ですが、一生懸命がんばります。



〈剣道部 男子〉
奥野 颯汰 (おくの そうた)
目標: 初戦突破!
できればベスト8!!



〈剣道部 女子〉
高田 蘭 (たかだ まゆ)
目標: 県大会に絶対行こな!!
試合を大切に頑張ろう♡

☆このページは、2年生広報委員: 相川拓人・木戸美月・永島康大・山本琴美・田中永遠・中島里瑛の6人で取材して制作しました。

地域の話

「平柳の秋はええなあ～[収穫祭]」に合わせて“ 防災町内ウォークラリー” を開催

私たちは、比較的災害の少ない当市町において災害、救援などの実感を持たない生活を営んでいます。しかし、近年の異常気象や火山国が抱える噴火や地震の発生など「いつ」が分からない現象に恐怖にかられる昨今となりました。

そこで、このような危機感から平柳町自主防災組織（平柳町防災隊）では10月6日に「消火栓を探そう 町内ウォークラリー」を行いました。例年開催している[収穫祭]のイベントに合わせ、「いつでも」の対応に備えられるように訓練や現地確認、災害初期行動の必要性などを考えて取り入れました。

平柳町では、地区内の13箇所に消火栓が設置されています。参加者250人は、消火栓の位置が記入された地図を片手に1か所ずつ設置場所を確認していきました。

今回のウォークラリーでは、自宅周辺の設置場所は知っていても、少し離れば「えっ、こんな所にもあったんや」の声も聞こえてきました。

普段意識しなかった「消火栓」の場所を再確認できるウォークラリー。皆さんの地区も健康運動を兼ねて取り入れられてはいかがでしょうか。
(山田)



まち協だより ～ 防災カルタ 貸し出します ～

「みんなのいのちを守るカルタ」

命を守るための防災手作りカルタを貸し出しています。

子どもから高齢の方まで、幅広い世代で利用できるカルタですので、自治会のイベントやあったかサロン、子ども会のイベントにぜひご利用ください。

カルタの貸出しは湖東コミュニティセンターまで。



10月北清水町公民館まつりで



「みんなのいのちを守るカルタ」の一部を紹介します。他にも力作がいっぱいです。ぜひお手にとって楽しんでください。





楽しかった「ことう通学合宿」

9月25日(水)から28日(土)まで、湖東コミュニティセンターを利用して、通学合宿が行われました。小学5・6年生の36名が参加しました。

友達と、一緒に居られる!泊まれる!楽しいことがいっぱい・・・でも、家なら家族がしてくれる事も自分達でやりました。楽しかったり、うれしかったり、大変だったり・・・そんな充実した4日間を過ごしました。



《楽しかったこと・うれしかったこと》

- ・友達がいっぱい出来たこと。
- ・みんなでお風呂に入ったり、夜中までおしゃべりした。
- ・カレーライスや豚汁など夕食を協力して作った。
- ・ほかの班の子がドミノを手伝ってくれた。



教室・サークルのご紹介(文化協会)

書道同好会(書道)

(代表:黄地百合子)



- ① 月2回(火曜日) ② 湖東コミセン
 少人数ですが、先生がいつも丁寧に指導くださり
 みんな和やかかつ熱心に、素敵な書を書いています。
 あなたもいかがですか?!

- ① 活動日 ② 活動場所



2013年人権週間協賛

～人権講演会～

《あずさからのメッセージ》

講師 是松いづみさん(教諭)

日時: 12月1日(日)
10時～11時30分

場所: 湖東コミュニティセンター

対象: フラチナ教室受講生及び一般

内容: 障がいをもった我が子に学び、教師であり母親として、「あずさ」との心温まるエピソードは、人権について深く考えさせられます。



12月 さざんか学習講座

- 1日 (日) 10:00～ プラチナ(高齢者)教室
 2日・16日 (月) 19:30～ 三味線に挑戦
 10日 (火) 13:30～ 書道教室
 12日 (木) 8:00～ 郷土探訪教室
 14日 (土) 9:00～ こどもクッキング教室
 14日 (土) 13:30～ ミラクルレディー教室
 20日 (金) 19:30～ 四季の花に親しむ教室
 21日 (土) 9:00～ わら細工教室

1月 さざんか学習講座

- 5日 (日) 9:00～ かきぞめ教室
 6日 (月) 19:30～ 三味線に挑戦
 14日 (火) 13:30～ 書道教室
 24日 (金) 19:30～ 四季の花に親しむ教室
 25日 (土) 13:30～ ミラクルレディー教室
 27日 (月) 19:30～ 押し花アート教室



～さざんか教室 冬休み特別講座～

かきぞめ教室

新年を迎えるにあたり、何かお正月らしいことをやってみましょう♪
書初めの後は、お餅つきします

日時: 1月5日(日) 9時～
場所: 湖東コミュニティセンター
対象: 幼児からお年寄りまで
受講料: 300円



・・・友達をさそってきてね・・・

～ただ今 商い中～

澤村電気商会 さわむら ともひろ 知宏 さん

小さい頃から父親の働く姿を見て育ち、物心ついた時から家業を継ぐことを決めていたという知宏さんは澤村電気商会の3代目です。現在は主に電気工事や家電販売、オール電化、そして今新たに太陽光に力を入れています。

電気関係の専門学校を卒業後、家業の電気店を継いで15年になります。結婚して二人のお子さん（2才と8才の男の子）にも恵まれました。家族のためにがんばろうと意欲的です。

商工会青年部に入って1年になりました。地域活性化を図るため微力をつくす決意です。1年後 5年後 10年後の姿をイメージできるように仕事の幅を広げていきたい。また、お客さんのひとりひとりに合わせた対応ができるよう、さらなる信頼を得ることを目指しています。

まずは、どんな仕事でも丁寧に対応できることを心掛けています。「リモコンの蓋が外れなくて電池が換えられない」そのような要望でも飛んでいきます。

困った時にはぜひ！北花沢の澤村電気商会にご相談下さい。

<連絡先>

北花沢町306-3

NTT 0749-45-1048

IP 0505-802-1163

MITSUBISHI
さわむら でんき



プレゼント!

「澤村電気商会」提供の「パナソニック ヘアードライヤー イオニティ」を1名の方にプレゼントします。ご希望の方は、下記の要領によりご応募ください。

<応募方法>

あなたの住所、氏名、電話番号を記入の上、湖東地区まちづくり協議会まで、はがき、メールまたはFAXでお送り下さい。

締め切り：12月10日(火) 必着



<見本>
プレゼント品は、見本と異なる場合があります。

～ Dr. Koto 診療所だより ～

こんにちは、湖東診療所の山之内です。今月は、糖尿病についてお話したいと思います。

糖尿病というと、「尿に糖が混じる病気？」と考える人が多いと思いますが、実際は少し異なります。

糖尿病というのは、血糖値（血液中の糖濃度）が上昇してしまう病気で、眼・腎臓・神経・血管など様々な臓器に悪影響を与えます。

どうして血糖値が上昇するのでしょうか？口から入った糖分（食物）は腸で吸収され、血管内に入ります。その後、膵臓から出る「インスリン」というホルモンの働きにより、筋肉や脂肪などに取り込まれます。ですから、食事量とインスリンのバランスが崩れた場合に血糖値が上昇していきます。血糖値の正常値は110未満です。これ以上の方は、精査・治療が必要な場合があります。

1番の予防はバランスの良い食事です。当院では「身長(m)×身長(m)×22×28kcal」を1日の適正カロリーとして薦めています。

(スポーツマンなどの特殊な方を除く。)

食事に気をつけ、元気で長生きできるよう、しっかりと健康管理を行っていきましょう。



～ コトナリエ情報 ～

「コトナリエサマーフェスタ2013」の総括ができましたので、お知らせします。

- 1 開催期間
8月3日から15日まで
- 2 飾り付け協力ボランティア人数
延べ857人
- 3 初日運営協力金合計額
1,613,322円
- 4 4日以降の協力金合計額
1,198,739円
- 5 1日あたりの来場者数
約8,150人
- 6 廃食油の回収
回収量 1,600リットル
精製量 1,474リットル
使用量 1,036リットル
(ちょこっとバス 438リットル)

以上の結果となりました。

今後も、滋賀県を代表する素晴らしいイベントとなったコトナリエを地域全体で支えていければと思います。

(実行委員会)

