

# 好物おこし 湖東

広報



No. 173  
2019. 11.



湖東第三小学校 二年生

清水芋おこし体験 10月23日



## ～ 地域の話題 ～

### 東近江市地域おこし協力隊

すこやか なかだちびと ～ 仲川 恭未 さん ～

名古屋から来られた仲川さんは、湖東地区に住み、当地区の健康についての地域おこし協力隊として3年間の活動を令和元年10月1日からスタートされました。

「地域の皆さんの『健康で暮らしたい』、『健康について知りたい』という思いが実現できるように、私が学んできたことなど活かして、住みやすい地域になるように協力していきたい。また、リンパケアなどを通じてできることを模索していきたい。3年間の活動ではありますが、地域の皆さんの『健康で暮らしたい』と思う気持ちに寄り添うことを大切にしていきたいです。」と、意気込みを聞かせてくれました。

体に関する講座を開くなど、地域の皆さんの健康増進を楽しくサポートしてくれる若い力に期待したいですね。

Piroko



地域の催しに参加する仲川さん  
(写真中央)

#### 【地域おこし協力隊】とは……

総務省が行う事業で、人口減少や高齢化等の進行が著しい地方において、地域外の人材を積極的に受け入れ、地域協力活動を行ってもらい、その定住・定着を図ることで、意欲ある都市住民のニーズに応えながら、地域力の維持・強化を図っていくことを目的とした制度です。

## ～ まち協だより ～

### まちカフェ フチ子育て講座

第2回フチ子育て講座では、まず、前回のテーマ「褒めるコツ」をもとに、子育ての基本を振り返りました。また、イライラしていると誰もが不適切な養育に陥り、そのことが子どもの脳に好かない影響を与えてしまうことや、イライラした状況にならないこと、今までの子育ての状況を改善する方法が、前回の「褒めるコツ」であることを確認しました。

今回は「問題行動を未然に防ぐコツ」をテーマに

- 子どもがなかなか言うことを聞かない
- 親の思いどおりの行動をしてくれない



ときの解決方法として、「子育てリハーサル法」の手法について学び、練習をしました。これは、子どもが問題行動をおこさないように事前に練習をする方法です。

子育ては誰もが同じような悩みを抱えながら、一人で困っていることが多いようです。さあ、あなたも、フチ子育て講座に参加しながら、いろいろな方法を学びませんか。

(Itakura)



### アピアで市民活動の祭典

#### “ わくわくこらぼ村 ”

市内で活動する市民団体の交流の場である「わくわくこらぼ村 2019」が、今年も八日市のアピアで開かれます。今回のテーマは「Home Town LOVE」。会場が中学校区ごとの9つのエリアに分かれ、それぞれが活動の紹介やバザー・体験などを通じて「ふるさと愛」を競います。

湖東エリアは「全人類に食の大切さを訴える」と題し、まち協・こもれび小田刈家・ノラノコなどの団体が展示と体験を行います。わくわく体験と出会いが待っている「わくわくこらぼ村」に、みなさんお越しください！

- ★ 開催日時：令和元年 12月7日（土）  
10：00～15：30
- ★ 会場：ショッピングプラザ アピア 4階

## ～ ふるさとまつり ～



好天に恵まれた「ことうふるさとまつり」。たくさんの来場者でにぎわいました。



## ～ 地域の話題 ～

### 知っていますか「ハリータ」?

「ハリータ」は中里の国道 307 号線沿いの交差点にある就労継続支援 B 型の事業所のことです。施設長は小田耕次（おだこうじ）さん。

さて、なじみのない言葉ですが、**就労継続支援 A 型**は事業所と**雇用契約を結ぶ**もので、**事業所側が決めた「勤務時間」**で働くものです。それに対して**B 型**は事業所と**雇用契約は結びません**。したがって、短時間勤務や各自のペースに合わせた働き方が可能です。

#### ★ ハリータの対象者

- (1) 就労経験のある方で、年齢や体力面で一般企業で働くことが困難な人
- (2) 就労支援事業を利用した結果 B 型が適当とされた人
- (3) 上記の(1)(2)に該当しない方で、50歳に達している方、または障害基礎年金1級受給者
- (4) 障害者施設に入所する方については、市町村が利用の組み合わせの必要性を認めた人

#### ★ 仕事内容の例

- (1) 配食サービス
- (2) 施設外労働（農作業）
- (3) 室内軽作業（内職）



詳細についてはハリータにお尋ねください。

TEL 0749-45-0014

(増田)



### この人紹介

かわおら ひろし  
～ 川村 浩さん ～



皆さんは、『ジャベリックスロー』という競技をご存知ですか？ 長さ70cm、重さ300gのロケット状の投てき物

「ターボジャブ」を投げて距離を競う陸上競技の一種です。

今回は、このジャベリックスローの県記録保持者、川村浩さん（小川木町）に会ってきました。10月12日から開催の、第19回全国障害者スポーツ大会『いきいき茨城ゆめ大会2019』に出場予定でしたが残念ながら、台風19号の影響により全競技中止になってしまいました。

ご近所の方からの声かけがきっかけで3年前初めて県大会に出場し、なんといきなりソフトボール投げとジャベリックスローで県新記録を出し、翌年の大会でも記録を更新。その他にも卓球や水泳にも出場されいずれも優勝！金メダル保持者です。すごいですね！それまではスポーツにほとんど興味がなかったという川村さん。障がい者スポーツと出会い世界が広がったとおっしゃいます。

来年の全国大会が楽しみですね！

(Naomi A)



ターボジャブ



### とび太くん（とび子ちゃん）、み～っけっ♪

私はどこに  
いるでしょう？  
第三小学校に通う子で、  
知っている子がいる  
かもっ♪



## ～ 診療所だより ～

### 「健康管理について ～ 食事を見直して薬に頼らない生活を～」

医学の進歩によりたくさんの「病気」が解明されていますが、病気には大きくわけて「避けられる病気」と「避けられない病気」があると私は考えています。どれだけ健康に気を付けていても、突然病気になってしまう事はあります。風邪のような軽いものから、ガンなどの重いものまで様々です。そうしたなかで、自分で気をつけていれば避けることができる病気もあります。例えば、お酒の飲みすぎによるアルコール性肝炎、塩分の摂りすぎによる高血圧症などです。食事に気をつかうことで「避けられる病気」はたくさんあります。食事が自分の体を作ります。ぜひ食生活の見直しを行ってください。

食生活は人それぞれであり、家族構成や年齢などによっても変わってきます。テレビで放送される「〇〇を食べれば大丈夫！」というアドバイスを鵜呑みにせず、バランスよく食べていただくことが一般的には重要とされています。当院では管理栄養士による栄養相談や、市の保健事業としての「料理教室」などを行っております。食生活の改善について具体的なアドバイスが必要な方は、ぜひ湖東診療所へご連絡ください。



東近江市湖東診療所 所長 横田 望

# 祝成人♡ 二十歳の記念同窓会と 成人式のお知らせ

一生に一度しかないこの二十歳の門出をみんなでお祝いしましょう。懐かしい仲間やお世話になった恩師とともに、思い出を存分に語り合しましょう。



また、式典は東近江市の成人式のみになりますので、みなさんのご参加お待ちしております。

- ★ 成人式：1月12日(日) 12時00分開式  
(11時30分～受付)  
場所：八日市文化芸術会館
  - ★ 記念同窓会：1月12日(日) 15時15分～17時30分  
(15時00分～受付)  
場所：湖東コミュニティセンター
- 幹事：にしほり こうへい きたむら はるか のぐち りな  
西堀 紘平、北村 悠、野口 莉奈

## スポーツの秋、栄冠に輝く！

10月に行われた東近江市民体育大会において、湖東地区からの代表が2種目で1位を獲得しました！卓球女子とボウリング(山田好子さん、澤村正喜さん、澤村喜久男さん)がみごとな成績で栄冠に輝きました。

また、ほかの種目の代表チームも、日ごろの成果を発揮して大健闘されました。

出場された皆様、お疲れ様でした。



卓球女子メンバー

中嶋真奈海さん、西澤慎さん、  
中澤佳奈美さん、吉田菜摘さん



## 「かわいい子には合宿させよ」を合言葉に……

10月10日～10月12日の3日間、小学生44人が湖東コミュニティセンターで通学合宿に参加しました。



夕食準備の様子

初めは緊張していた子どもたちもグループで協力し、共同生活を送ることで新しいふれあいが広がり、みんな輝いていました。また、家族のありがたみを知ることができました。

恒例のドミノ倒しでは、子どもたちの楽しい声がホールいっぱい響き渡り、充実した合宿となりました。



ドミノ倒しの様子

## お知らせ掲示板

### 12月 さざんか学習講座

- 1日(日) 9:00～ 季節野菜おいしくクッキング
- 7日(土) 9:00～ こどもクッキング教室
- 9日(月) 19:30～ 三味線に挑戦
- 10・11日(火・水) 8:00～ 郷土探訪教室
- 13日(金) 9:30～ ミラクルレディ(リース)
- 13日(金) 19:30～ ミラクルレディ(リース)
- 15日(日) 13:30～ めざせ!おやつ達人
- 19日(木) 13:30～ 書道教室
- 20日(金) 13:30～ 季節の花を楽しむ教室
- 20日(金) 19:30～ 四季の花に親しむ教室

### ～ 12月まちカフェ通信 ～

☆1回目……12月2日(月) 10時～12時

★内容：【歌声喫茶、BIWA-TEKU】

★参加費：300円(飲み物付き)

みんなで歌を歌って、身体を動かしましょう♪  
BIWA-TEKUで賞品をゲットしよう!

☆2回目……12月13日(金)

10時30分～11時30分

★内容：【お正月の寄せ植えを作ろう!】

★参加費：2,000円(飲み物付き)

※事前申込みが必要です。

申込み期間：11月25日～12月2日

募集人数：15名(先着順)

申込み先：湖東コミセン

- 場 所……湖東コミセン別館
- ドリンクを100円で提供しています。  
気軽にお越しください。



### あじさい食堂

12月11日(水) 15時30分～18時30分

参加費：200円 ★ケーキ作りをします♪



《 お問合せ 》

こもれ日小田刘家：090-3288-6580

