



広報

No. 148  
2017. 10

# 女子やわかん 湖東

## 稲刈りに 挑戦しました!

(農法) 読合堂営農組合では、  
21組、約70名の「田んぼの  
オーナー」【非農家】の皆さんが  
稲刈りを体験しました。

(写真の方は、大津市在住)





## ～まち協だより～

### 防災コミュニティ部会 食いしん防災隊が行く！（第15回）

ピノキオは嘘をつくと鼻が伸びるそうですが、ステキな異性（オトナ）がそばにいと鼻の下が伸びる食いしん防災隊です。

9月9日、「どむどむ隊」（童夢の館を拠点に活動する熱き子どもたちのグループだ！）に呼ばれて、DIG（災害図上訓練）の出前講座に行ってきました。通常は部屋の中だけで行のですが、今回は屋外も含めて実際に見て歩きながら、災害時に危ない場所を探しました。見慣れた安全そうな所でも、想像力を働かせると危険が見えてくる。小中学生からなる「どむどむ隊」は、とても熱心に取り組んで、防災マップを作ってくれました。子どもたちの熱気に防災隊もたじろじ。本当にみんなしっかりしている。湖東の未来は安泰だ！ ああ、鼻が伸びる……（←最後のはウソ）（秋彦）



防災マップを作成する子どもたち

### 湖東企画部会

#### 「おうちにサンタがやってきた」の案内

サンタクロースがあなたのおうちにやってくるっ!? サンタクロースが、お宅にプレゼントをお届けします。

☆ サンタクロースが訪問する日時

12月24日（日）18:30～20:00

☆ 募集件数

10軒（応募多数の場合は抽選）

☆ 募集条件

★第一子が6歳以下のお宅

★湖東地区内のお宅

☆ 企画内容

★サンタクロースが申込者に代わってお子さまにプレゼントをお届けします。お届けするプレゼントは申込者で事前にご用意願います

☆ 申し込み方法

★申込者の住所、名前、お子様の名前（年齢）を明記の上、まち協事務局まで、FAX、Eメール、持参のいずれかでお申し込みください。なお、電話でのお申込みは受付できません。

☆ 締め切り

平成29年11月30日（木）



### まちカフェプロジェクト

#### オリジナル年賀状を作ろう！

今年も年賀状作りの時期になりました。

毎年、自分だけの年賀状を作ろう！とデザインを考え始めても、時間だけが過ぎて結局既製の年賀状になってしまいます。

皆さん、『今年こそ手製の年賀状作りがしたい。けれどむずかしいなあ・・・』とっていませんか？

そこで、まちカフェでは、絵手紙、ゆる文字の講師の方に来ていただきオリジナルの年賀状作りに挑戦します。筆ペン、竹ペン、絵の具、葉書などの材料は全てこちらで用意します。初めての方でも安心してご参加下さい。日時などの詳細は、4ページに記載していますので気軽にお越し下さい。

楽しくおしゃべりをしながら、一緒に年賀状作りをしましょう！！

（今吉）



### まちづくり計画書の懇談会を順次開催しています！

まちづくり協議会では、湖東地区のこれから5年間のまちづくり計画を作成中です。

現在は、昨年作成した計画案について、まちづくり協議会内や各種団体さんとの話し合いの中で内容の吟味を進めているところですが、日々活発な意見が交換されています。

机上の計画書ではなく、みんながこれからのまちづくりに参画できるような、また参画したくなるような親しみのある計画書に仕上げたいと考えています。

秋も後半からは、自治会の皆さんにも意見を求めて巡回させていただく計画ですので宜しくお願いします。



ことう夢クラブ、ことう体育協会、健康推進員を対象とした懇談会の様子

## ～すこやかに生きるために～ グリーン スムージーを試してみよう！！

今回は、平柳町の 西村 小百合 さんに、秋のさっぱりグリーンスムージーを紹介していただきます。その前に、グリーンスムージーって何？という方に・・・

グリーンスムージーとは、生の緑の葉野菜とフルーツ、水をミキサーで混ぜ合わせた飲み物です（牛乳やヨーグルトは、入れないでくださいね）。スムージーを飲むことで期待できることは、いくつかありますので、代表的なものをあげると、お通じすっきりデトックス効果！無駄食いが減って、無理なく健康的に痩せた！むくみ改善！小顔効果！などです。なお、個人の感想ですので、感じ方には個人差があります。

では、秋のさっぱりスムージーのレシピです。

梨1個、ぶどう1/3房、レモン 1/2個、小松菜1/2パック、水1カップ程度、お好みでバナナを入れてもOKです。梨やぶどうは、気にならなければ、皮のまま種ごと。レモンの種は取り除き、全てを2センチ角位に切ってミキサーに入れればOK。できるだけ毎日飲んで欲しいので、無理をせず、最初はフルーツを中心に、慣れてきたらグリーンの量を徐々に増やしてください。清々しいグリーン色に目もココロも癒され、活力が沸きます。

プロのグリーンスムージーを体験したい方は、彦根城近くの M's café へ（板倉）

M's café 彦根市本町1丁目11番17-3号 井口ビル1F TEL 070-1003-5315  
ハワイ名物マラサダと 生しぼり野菜ジュース も大人気です！！



## ～おじゃまします～ ことう「お元気教室」

ことう「お元気教室」は、“高齢期を元気に過ごすために楽しく身体を動かしましょう”と、将来の寝たきりを予防する目的で開催されています。

運動の苦手な方や機会を逃した方が楽しむスポーツや自宅のできる体操などを体験してもらえる全11回の講座です。

9月13日は、2回目の開講で14名が参加されました。参加者の多くは他の運動もされていますが、「来て良かった」、「楽しかった」と、大好評でした。介護予防のきっかけにお薦めだと感じました。（裕子）



スポーツを楽しむ参加者

## ～この人紹介～ 「ゆる文字」先生

皆さんは、『ゆる文字』ってご存知ですか？ 書くとなぜか自然と心と体が気持ち良くゆるんでしまう、そんな不思議な文字を教えて下さっているのが、川嶋 和則 先生。

ゆる文字の特徴は、「通常文字を書く場合に重要とされる、筆の止め、払い、跳ね等の決まり事を完全に無視して(\*^^\*) 自由に書くことです。」と、顔の表情もゆるめながら先生は話されます。

先程から、度々『ゆる』という言葉が登場していますが、それもそのはず川嶋先生は“緊張しすぎは万病のもと”をモットーに近江八幡市安土町小中で『ゆるやか堂』と言う名の整体院を営まれている整体師さん。

『ゆる文字』を始められたのは、東日本大震災時クライアントに心と体を少しでもゆるめてもらえるよう、筆ペンを使った小冊子を作り配布されたことに起因しています。

「文字を習うことにより、心と体の繋がりがや緩めることの大切さに気付いてもらい、健康寿命を延ばす啓発のきっかけになれば」とも話されます。

先生の軽妙な語り口を聞きながら、筆ペン一本で誰でも楽しく書ける『ゆる文字』。

皆さんも体験してみてください(´o`) / (直美)



川嶋 和則 先生

## ～地域の話～ 人権町別懇談会始まる

9月24日、大沢町にて“人権のまちづくり町別懇談会”が開催されました。

今回の懇談会は、近江八幡市在住の歌のボランティアグループ「ほっとらいん」による、やすらぎコンサート。「いのち」をテーマにしたコンサートと歌詞にまつわる人権の話を聴かせていただきました。

きれいな音色のコカリナとよし笛のコンサート（赤とんぼ、さとうきび畑や涙そうそうなど）の合間に、法律、憲法十三条（国民の権利及び義務）などの話で人権を学習しました。

参加者は、「今までの社交儀礼的な懇談会と違い、楽しくわかりやすかった。」と、好評でした。

人権のまちづくり町別懇談会は、この後も湖東地区内の各自治会で続々と開催されます。

講師を招いての講演会や、DVD 上映に



大沢町懇談会の様子

よる話し合いなど内容はさまざまですが、みんなが暮らしやすいまちづくりをするための大切な機会です。ご近所、お誘い合わせの上、気軽に参加をお願いいたします。





## 湖東地区人権のまちづくり協議会主催「人権のまちづくり講座」!

今年度の「人権のまちづくり講座」は、11月に湖東コミセンの多目的ホールで3回にわたって開催されます。



まず8日(水)の第1講座は、TVでも活躍されている落語家・桂 ぼんぼ娘(ぼんぼこ)さんが、自身の体験

に基づいた「いじめ問題」についての講演を。もちろん落語も聞かせていただきます!

続く15日(水)の第2講座は、NPO法人ヒューマンネット滋賀の山崎 真由子さんが、人権問題に取り組む若い世代の2人とパネルディスカッションを繰り広げられます。

最後に22日(水)の第3講座は、湖東地区在住の木澤 忠兵衛さんをリーダーとするロックバンド「On The Rocks」による、楽しいおしゃべりとノリノリの演奏で締めくくられます。

11月水曜日の夜は、ぜひコミセンにお集まりください!



昨年の講座より

## ◆「ことうふるさとまつり2017」～湖東横丁 in Autumn～

11月3日(祝) 9:00～14:30 場所: 湖東コミュニティセンター周辺

【おまつり広場】湖東中学校吹奏楽部・赤レンジャイ・モンキーショー他の楽しいステージや、大抽選会・バザーなど、楽しいイベントがいっぱい!

【文化作品展】11月2日17:00～20:00、11月3日(祝) 9:00～14:30

ひばり幼稚園、湖東地区小学校、湖東中学校、一般、文化協会、さざんか学習講座、ライフロングの作品展

※詳しくは11月1日の新聞折り込みで!!



## ◆青少年を育てる「湖東のつどい」

12月3日(日) 13:00 受付 13:30 開会 場所: 湖東中学校体育館

講師: 西川 裕治 氏 演題: 三角野に響きわたるよ 子らのこえ



## お知らせ掲示板



### 11月 さざんか学習講座

- |        |     |        |                  |
|--------|-----|--------|------------------|
| 2日     | (木) | 19:30～ | 四季の花に親しむ教室       |
| 4日     | (土) | 9:00～  | ミラクルレディー教室       |
| 5日     | (日) | 9:00～  | 季節野菜おいしくクッキング    |
| 7日     | (火) | 10:00～ | フラダンス教室          |
| 7・21日  | (火) | 19:30～ | コーラス教室           |
| 9日     | (木) | 13:30～ | 書道教室             |
| 13・27日 | (月) | 19:30～ | 三味線に挑戦           |
| 14日    | (火) | 9:00～  | ミラクルレディー教室       |
| 14日    | (火) | 13:30～ | バテシエに学ぶ 本格スイーツ教室 |
| 18日    | (土) | 9:00～  | こどもクッキング教室       |
| 30日    | (木) | 10:00～ | 歌う脳トレ            |



### ～まちカフェ通信～

11月のまちカフェを下記のとおり開催します。みなさまのお越しをお待ちしています。

☆1回目…11月6日(月) 10時～12時

★内 容…【消しゴムはんこを作ろう】

★参加費…200円(ドリンク付き)

☆2回目…11月15日(水) 10時～

★内 容…【ストレッチ教室】

布引グリーンスタジアムでストレッチヨガ教室の講師をされている森口陽子先生によるストレッチ教室です。一緒に体をリフレッシュしましょう!

★持ち物…バスタオル、水分補給用お茶、汗拭きタオル

★参加費…200円(ドリンク付き)

☆3回目…11月24日(金) 10時～12時

★内 容…【オリジナル年賀状を作ろう】

★参加費…200円(ドリンク付き)

☆場所 湖東コミュニティセンター別館

※ 喫茶コーナーのみのご利用もお待ちしています!

