



広報

No. 153
2018. 3

湖東 湖東

湖東第三小学校「絵本の広場」



～まち協だより～

< 県道雨降野今在家八日市線（御河辺橋）整備促進連絡会 >

老朽化した御河辺橋のかけ替えと周辺県道の早期整備に向け、地元商工会議所、商工会、まちづくり協議会と自治会連合会などの関係団体で整備促進連絡会が設立されました。

また、2月14日には、県土木事務所及び県副知事に陳情に行き、工事の早期具体化、着工を求めてきました。



副知事に陳情書を手渡す連絡会会長

～ 食しん防災隊が行く(第18回)～

前回の防災隊、最後のオチがよくわからないと多方面からお叱りをちょうだいしました。しかし、あれは受験シーズンに気をつけて「落ちにくい」話にしたのでした！

受験生を応援すると共に防災隊が力を入れているのが、湖東地区の全自治会を防災のネットワークでつなげる。そのための第3回ワークショップを2月26日に開きました。忙しい時期にも関わらず集まっていたまちづくり推進員さんから、地域の安全を高めるための意見をどしどし出していただきました。これらを元に湖東地区防災ネットワークを30年度に立ち上げる予定です。

1年間ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました！

さて、先月からこのコーナーの執筆者名の表記が変わったことにお気づきでしょうか？ これで私の正体は誰にもわかるまい。ふっふっふ

(Akipyon)



湖東の安全を守るのだ！

～まちカフェプロジェクト～

「異世代交流の場づくり」編

こんにちは、【まちカフェ】です。

29年度は大変多くの皆様にご利用いただきありがとうございました。

毎回、子育て中のママさん、中高年の皆さんと年齢層は違いますが、とても楽しくおしゃべりされているのを見ると、集いの場っていいなぁ、と改めて思いました。

30年度の【まちカフェ】では、地区の様々な人たちが集える異世代交流の場づくりを目指していきます。

大好評でした“ストレッチ教室”は3回、たくさんの方から要望がありました“うたごえ喫茶”は、4回の計画をしています。

その他にも『あんなことしてみたいな』『これなら教えてあげられるよ』など、集いの場が盛り上がる要望を随時募集しています。

たくさんの方々に利用していただきたいと思っていますので多くのご意見を【湖東地区まちづくり協議会事務局】へお寄せください。

これからも多くの方々が楽しく、元気になる集いの場【まちカフェ】をよろしく願います。

(kaori)



うたごえ喫茶の様子



ストレッチ教室の様子

～みどり環境部会～

「ゴミカレンダー拡大版」 出来上がりました♪

ゴミカレンダー、以前は1ヶ月ずつめくるタイプのものでしたが、今は6ヶ月分がA3一面に印刷されています。字が小さく、「見にくくて困っている」と、ご意見をいただきました。

そこで、みどり環境部会が拡大版を作成することになりました。福祉部会、民生委員さんのご協力もいただき、わかりやすく工夫しました。

自治会長さん、民生委員さんを通じ、主に高齢者世帯にお配りしようと計画しています。

「一度どんなんか見てみたい!」、「うちにも欲しい!」と思われた方は、湖東コミュニティセンターまでお問い合わせください。

～ 探検の殿堂だより ～

西堀榮三郎記念室リニューアルオープン！

西堀榮三郎記念室は、西堀邸から運ばれた暖炉・家具・調度品を可能な限り使って再現した『暖炉のある居間』に生まれ変わりました。

西堀資料をご覧いただく展示室であり、少人数で工作やロボットなどの体験を楽しむ場でもあります。ぜひ、遊びに来てください。



▲完成予定図（CG）

西堀榮三郎記念室リニューアルオープンは
3月21日（祝）

詳細は探検の殿堂までお問い合わせください。

電話 0749-45-0011

Mail tanken@city.higashiomi.lg.jp

～ 診療所だより ～

「アンガーマネジメント」

みなさん、「アンガーマネジメント」という言葉を耳にしたことがあるでしょうか？

これは、「怒り」という感情とどう向き合うかを考える技術です。「喜怒哀楽」という日本語があるように、怒りは誰もが持つ大切な感情の一つです。ただし、頻度が高いと心筋梗塞を発症するリスクが高くなるという報告があり、表現の仕方によってはこれまで築いてきた人間関係を一瞬で破壊することにもつながりかねません。

アンガーマネジメントは、2001年の世界同時多発テロ以降、社会不安が増大したことを受けて世界的に広まりました。職場や学校における人間関係、そしてビジネスやスポーツの世界などにおいて注目されています。

アンガーマネジメントについておおまかに述べますと、怒ることを否定するのではなく上手に怒るための技術です。ある事柄について 怒る / 怒らない の間にしっかり境界線を引き、機嫌によってブレないことが必要です。また、「売り言葉に買い言葉」という報復の連鎖を防止するために、立腹した事象から6秒間待つと怒りは大幅に軽減するようです。そして、「なんで？」と相手を責めたり「絶対に・・・べき」と断定したり「前から・・・と思っていた」と過去を持ち出したりというNGワードは避けるべきです。

すべての人が怒りと上手に向き合い、怒りの連鎖を断ち切ることが重要ではないでしょうか。



～ 我が家の笑顔 ～ 中澤 さんちは笑顔がいっぱい （池庄町）

＜お母さんからのメッセージ＞

1月に珀（はく）が生まれ、とても甘えん坊の煌（こう）がお姉ちゃんになりました。朝の支度や部屋の片づけなど自ら進んでするようになり、しっかりしてきたなと嬉しく思っています。

また珀がぐずると近くに行き、話しかけたり、トントンするなど弟のお世話もしてくれるようになりました。姉弟でケンカもしながら仲良く成長してくれたらいいなと思っています。

お父さん 中澤 八州太郎（やすたろう）さん

お母さん 貴得（きえ）さん

写真左から 煌（こう）ちゃん 珀（はく）ちゃん



＜広告＞

旧湖東町にある「肩こり」「腰痛」治療専門

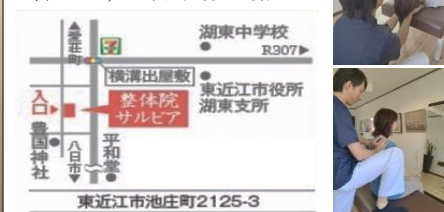
整体院サルビア

Tel 080-3841-9185 完全予約制

受付時間 10:00～21:00

休診日 不定休

料金 6,000円（60分～90分）



「説明が分かりやすく治る道筋がみえてここに来て良かったです」

50代 女性 愛東町

「動作や触診から悪い所を見つけ、言わなくても体の事を理解して頂きびっくりしました」

60代 男性 永源寺町

「右肩が上がらなくなったのがきっかけで来ました。」

50代 女性 能登川町

17 さざんか学習講座を振り返って (後篇)

パティシエに学ぶ本格スイーツ教室

これを本格と言わずして何としよう。お店で買ったものを上回る美味しさに、ほっぺた落ちまくり！



コーラス教室

大きな声で歌うと気分スッキリ！お腹の底から声を出すと、美容と健康にも良いのです(^-^)



プラチナ教室



講演に歌、グラウンドゴルフなど盛り沢山の内容でした。野外研修ではあじさい園がとってもきれいでした。新年度も楽しみです！

郷土探訪教室



'17年度のテーマは「和食から伝統文化を考える」でした。食通の先生が厳選した超美味しい料理に舌鼓！

歌う脳トレ♪

からだを動かしながら歌って脳が活性化！ 東岸先生の楽しい指導も魅力です。若返っちゃうわ～



季節野菜おいしくクッキング!!

旬の野菜がヘルシー&デリシャス&ゴージャスな料理に大変身！ 野菜がますます大好きになりました。



お知らせ掲示板

多目的ホール改修のお知らせ

湖東コミュニティセンターでは、多目的ホール天井の耐震改修工事が行われます。

期間は6～8月の3か月です。

その間はホールがご利用いただけませんので、ご了承ください。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。



～まちカフェ通信～

4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…4月10日(火) 10時～12時

内容…【折り紙にチャレンジ】

参加費…200円(ドリンク付き)



☆2回目…4月19日(木) 10時～12時

内容…【ストレッチヨガ教室】

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。

参加費…300円(ドリンク付き)

持ち物…バスタオル、水分補給用お茶、汗ふきタオル

☆3回目…4月27日(金) 10時～12時

内容…【太田さんちの収納教室】

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

★ドリンクを100円で提供しています。お散歩の休憩やお友達とのおしゃべりにも、気軽にお越しください。

4月 さざんか学習講座

10・24日 (火) 19:30～ コーラス教室

12日 (木) 13:30～ 大人のやさしい書道教室

16・23日 (月) 19:30～ 三味線に挑戦

17日 (火) 10:00～ フラダンス教室

～2018 さざんか学習講座の受講生募集～

期間：平成30年3月27日(火)～4月9日(月)

時間：午前9時～午後5時 場所：湖東コミセン

詳細につきましては、

「2018年度 受講生募集チラシ」をご覧ください！

