

まち
愛の田園だより



～第13回ミニ交流会～
子育て支援グループ ひまわりさん主催
3月31日(水)愛東コミュニティセンターにて

No.99
元気なまちづくり情報誌
2021.5

〒527-0157 東近江市下中野町431
愛東地区まちづくり協議会 (IP) 0505-802-8614
愛東コミュニティセンター (Tel) 0749-46-2267

(mail) machinet@e-omi.ne.jp
(IP) 0505-801-2267 (mail) aito-k@e-omi.ne.jp

まち協FB



Memorial ひがしおうみ大花火大会

3/27(土)開催

～東近江はひとつ子どもたちに夢を～

卒業生頑張り！ステージ
地元青年「COWCITY CLUB BAND」



エールの花火あがる



卒業生に贈られた
頑張りプレゼント

モモクロからのビデオメッセ
ージ&カウントダウンで花火
の打ち上げが行われました



コロナ禍で活動が制約される中、子どもたちを元気づける『ひがしおうみ大花火大会』が3月27日夜に実施され、市内7ヶ所から一斉に花火が打ち上げられました。愛東会場での様子を写真でご紹介いたします。

愛東地区では各校PTA、まち協、商工会関係、コミュニティセンターなどの協力で、小学6年生、中学3年生の卒業生に向けて楽しいイベントを企画されました。ご卒業されたみなさん一人一人がこれからも楽しく過ごせることを願っています。

愛東地区まちづくり協議会総会 (ご案内)

日時:5月29日(土)19:30～

会場:愛東コミュニティセンター

※今後の感染状況により、総会を書面で行う場合もあります。

菜の花館情報

菜の花館では、5月1日(土)～5月31日(月)までの期間中、「菜たね油『菜ばかり』量り売りフェア」を開催いたします。

通常 100g /140円(税込)のところ、上記

期間中は特別価格 100g /108円(税込)でご提供!

空き瓶などをご持参の上、お越しくださませ。

*Zero Waste

「ゼロウェイスト」という言葉をみなさんはご存じでしょうか。この言葉は、無駄・ゴミ・浪費をなくすという意味です。ゴミをどのように処理するのではなく、ゴミ自体を出さない社会を目指す活動がゼロウェイストです。

Zero Waste



愛東支所保健師の窓口

5月28日から集団の健康診査・がん検診が始まります。
愛東支所の日程は、下記の通りです。

- *各種健(検)診の日程等詳細は、「令和3年度東近江市健康ガイドブック」をご覧ください。
- *各種健(検)診は予約が必要です。事前にご予約をお願いします。



実施日	健康診査	結核	肺がん	大腸がん提出	子宮頸がん	乳がん	胃がん	肝炎	歯科相談
6月22日(火)	■ (特定のみ)	■	■	■			■	■	○
6月23日(水)	■	■	■	■	■	■	■	■	○
10月21日(木)	■	■	■	■	■	■	■	■	

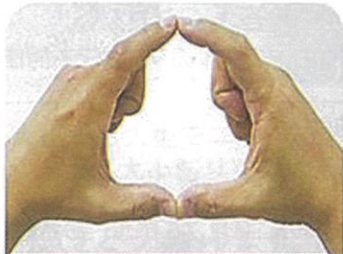
健(検)診を受けることは、自分の体の状態を知り、病気を早期発見するために大切なことです。いつまでも自分らしく生活をしていくために、今から生活習慣の改善に向けて取り組めることがたくさんあります。自覚症状がなくても、年に1回必ず健(検)診を受診しましょう。



◎ワンポイント情報!

コロナ禍、ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを観ていたり、ぼーっとしていたり、食事もたまに抜いてしまう…誰かと話す機会も少なくなった…この様な毎日が続くと身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなったり疲れやすくなったりします。また、高血圧や糖尿病の状態が悪化して脳血管疾患や心臓病を引き起こしやすくなり、体力低下を起こしフレイル(虚弱)に陥ります。悪化を防ぐために定期受診をしましょう。

★フレイルチェック「指輪っかテスト」をしよう(筋肉量を測ってみましょう。)



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

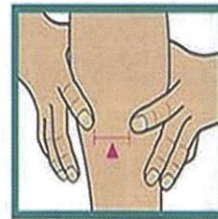
①



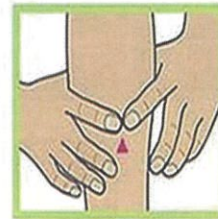
利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲ってみましょう。

②

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

*「サルコペニア」とは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また感染症も重症化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

*予防、対策は、次月号に続く。

資料出典:「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

一般社団法人日本老年医学会資料より引用

問合せ先 東近江保健センター

IP 050-5801-5050 ☎0748-23-5050

愛東支所保健師の窓口

IP 050-5801-5621 ☎0749-46-2278

愛東地区再発見
菜ばかり(オイル)の
できるまで…
～搾油編～



【菜種生産者】

アクティブファーム百済寺、あぐりきつず、いけのしり農場、下中野営農組合、鯉江営農組合



【刈り取りオペレーター(協力者)】

田口嘉治さん、竹内鉄平さん、田村光徳さん、堤 英郎さん、福永久嗣さん、山本忠浩さん

菜たね油「菜ばかり」の
特徴・使い方を紹介



・前回、栽培から刈り取り、乾燥、選別作業を経てできた菜種。この菜種はどう変化するか？



・この施設では、「圧搾法」を用いて搾油を行います。一番搾りのみが製品となり、菜種の比重に対し 30%が菜たね油となります。

瓶を用いる理由

再利用が可能で、ゴミを減らすことも期待される。菜の花館では、空の瓶に油を入れる量り売りも実施

2ページに広告が出ています

東近江産 100%の菜種

圧搾法とは…
原料に物理的に圧力をかけて油を搾る方法

残りの 70%は油かすに。
上質な油かす肥料は農家さんに大人気！

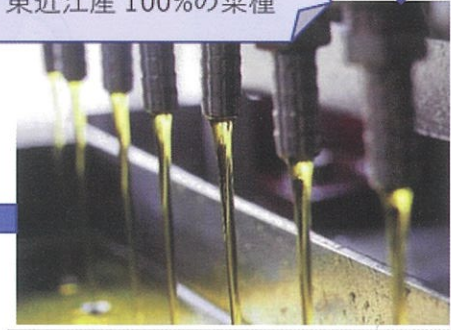


←菜たね油「菜ばかり」完成!



【瓶詰め】

・ひとつひとつ手作業で丁寧に瓶詰めを行います。



【精油】

・搾った油は、加熱処理を行ったあと、ろ過して精製します。

愛のまちクイズコーナー♡愛のまちクイズコーナー♡愛のまちクイズコーナー♡愛のまちクイズコーナー♡愛のまちクイズコーナー♡愛のまちクイズコーナー

東近江市(大林町)に工場を構えるスパイスメーカー「カネカサンスパイス」が手掛けたカレールー「カレーフレーク」をプレゼント。家庭で手軽に本格的なカレーが楽しめます。



★応募締切日5月7日(金)ハガキは当日消印有効、メールは締切日午後5時まで受付。
上記以外は無効となりますご注意ください。

5月号クイズ! 5月号の記事で下の3つの問いにお答えください。

- ① 菜の花館では、5月1日～31日までの期間中「菜ばかり」の量り売りフェアを開催されますが、通常よりいくらお得ですか?
- ② あいとういとこガイドで紹介されている公園の名前は?
- ③ 愛東芸能発表会の開催は、今回で何回目ですか?

◇官製はがき、QRコードで、クイズの答えと気に入った記事のご意見、ご感想、お名前、ご住所、電話番号をご記入いただき、愛東地区まちづくり協議会(〒527-0157 東近江市下中野町 431)までお願いします。

☆当選された7名の方に、「カネカサンスパイスのカレーフレーク」をプレゼント、その他ご応募いただいた方に粗品を進呈させていただきます。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。☆4月号には11名の皆様からご応募いただきました。ありがとうございました。!!

☆(4月号への皆さまからのご感想)

- ・今年は行事予定の通り、子供達の元気な姿が見られますように!(下中野町 男性)
- ・ポネール吉屋さん、ちょっと行ってみたい気がします。柳と楊の使い分けは、はじめて教えてもらいました。(小倉町 男性)
- ・近頃はどこにも出かけられないので、菜の花が咲くのを心待ちにしています。菜の花マップありがたいです。中学生の作ったストラップきれいですね。私も作りたいです。(鯉江町 女性)
- ・3月27日の花火大会は何箇所のが見られて、とても綺麗でした。(妹町 女性)



クイズの応募はQRで簡単!

63

〒527-0157

愛東地区まちづくり協議会行
東近江市下中野町四三一

〇月号のこたえ

- ①
- ②
- ③

ご意見・感想

お名前
ご住所
電話番号

記入もれありません。
出す前にご確認を!

**あいとう
いいとこ ガイド!(!)**

池之尻町恵美寿池公園

愛東にある『知っているようであまり知らない良いとこスポット』をお知らせするコーナーです。今回は、R307から見える桜並木が素敵な池之尻町『恵美寿池公園』に行ってきました。駐車場完備で、公園に入ると、国道から見る景色とはまったく違い、お弁当をもってゆっくりしたくなるような空間でした。歴史ある池にはたくさんの水鳥が憩い、いろんな種類の花が咲き、グランドゴルフコーナーやあずまや、ベンチもあり、のんびりお散歩されている方もおられました。きれいに整備された遊歩道はベビーカーでのお散歩にピッタリ♡トイレもきれいにされ、地域の方々が大事に手入れしておられる場所であることがよくわかります!! とっても『いいとこ』でした。みなさんのお近くの『おススメの場所』がありましたら教えてくださいね(^^) /



きれいに整備された遊歩道♡お散歩にぴったり! たくさんの水鳥もいます

あずまやや、ベンチ、グランドゴルフコーナーもあり、ゆっくりくつろげる場所です。



トイレもきれい☆

地元の方の句碑には『雪山の麓の村にとる灯のやさしく見ゆるタベとなりぬる』とあります。

ご利用しやすく、楽しめる物品を揃えました!

WiFi もご利用下さい!

★コミセンロビーにアウトドアテント展示中!
これからの季節に、活用していきます!



★左から大型モニター、アクリルパーテーション(大小あり)、非接触体温計。コミセンでは、安心してご利用いただけるように対策をとっております。



中に入って遊べます!
パパもママもみ～んなで来てね!

FREE Wi-Fi

館内は無料 Wi-Fi をご利用いただけます

Wi-Fi ネットワーク名
aitocom

Wi-Fi パスワード
ai05058028614

コミセンキャラクターが登場し案内中!!

新講座

「自分や家族の命を守る」

『想像からはじめる防災』

コミュニティセンターではいつ起こるか分からない災害に備えて『想像からはじめる防災』講座を開催いたします。「災害に対する備え、しなくてはいけない」と思いつつ、なかなか手が付けにくいのですか?
この講座で、まず、皆さんにして欲しいことは「想像すること」だけです。「想像すること」が、いろんな災害の備えにつながっていきます。あなたも「想像」から防災をはじめてみませんか?
いざという時のために!! **知っていて損はない講座です。**



講師 滋賀県立大学環境科学部 非常勤講師
佐々木 和之 先生です。
対象: どなたでも参加いただけます。
定員: 20名程度
受講料: 500円(6講座分)
開催時間: 毎回(土曜日) 午後7時~8時30分



コミュニティセンター事業・講座についてお願い
新型コロナウイルス感染拡大防止ため、マスク未着用及び体調のすぐれない方はご来館をご遠慮ください。

また、日時や内容は必要に応じて延期、中止または変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

田舎のお宿『ぴっかりさん』をご紹介します。



三郎さん

光子さん

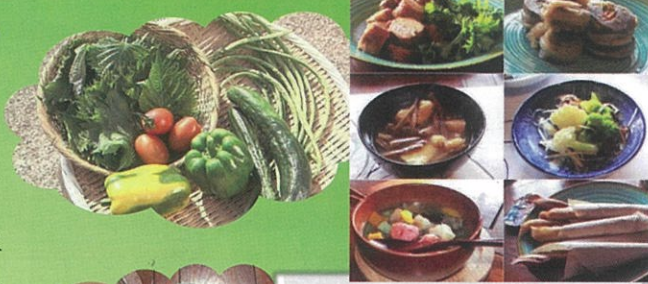
田舎のお宿『ぴっかりさん』こと西田さん夫妻は、青山町で農家民泊をされています。ご夫婦共に大阪育ちで、自然に触れ合う機会が少なく、田舎への憧れが強かったそうです。

「畑があって、土が付いてる野菜が採れて、おいしい水があるところに住みたい。その夢が今は叶っています。周りの方に恵まれて幸せです。何よりもコミュニケーションが取れることが嬉しい!」と活き活きと話されます。大阪でも自身の手料理をふるまい、お友だちとパーティをしたりするのが大好きな光子さん。「料理は趣味やね。」と言われるほどの料理好き! 食材は、畑で採れた野菜や地元の食材を提供されています。

コロナの影響で現在宿泊は受けておられませんが、4月から1組6名様までのランチとディナーで営業されています。(事前予約必要)「コロナ禍でもこの時期だから野菜、果物などでアレンジできることを考えたい」と、地元の濃い味のトマトを使ったチリソースやぶどうを使ったバルサミコ酢など、自家製調味料を作られ、お食事を提供されています。

光子さんは「楽しみながら地元の野菜を使って感謝の気持ちで提供するのが私の役目で、基本は楽しみながら地元の野菜を美味しく食べる」と言っておられました。

貸し切りでのんびりとした雰囲気の中、西田さんのお料理をいただいでみてください。お食事は共同調理(簡単なお手伝い程度)ですが、その中で学ぶことも貴重な体験になります。



・ホントにポリウムがあって、美味しいので食べに行ってみてください! お子様も気に入りますよ!(-)☆



自家製調味料で、ハンバーグを食べてみてください。



田舎のお宿『ぴっかり』2012年4月にオープン!

住所: 東近江市青山町948 携帯電話: 090-2703-3608

ランチ・ディナー: ¥2,500*アルコールの提供はしていません。

*予約は1週間前までお願いいたします。現在のご利用は県内の方限定です。お子様連れOK。



今月は新しく入った本の中からおすすめの本と、図書館のもよおしをご紹介します。

今月のおすすめ



「しゃべらなくても楽しい! シニアの心身機能アップ体操 50」

斎藤 道雄/著 黎明書房

座ったままでできる握力強化やストレッチ効果のある体操がイラストでわかりやすく紹介されています。ワンポイントアドバイス付きで、より楽しくより効果的に取り組みます。



こちらもおススメ

「答えはひとつじゃない! 想像力スイッチ 1」
竹内 龍人/編著 汐文社
同じ大きさのトマト。小さいお皿に乗っていると大きく見える!? 想像力のスイッチをオンにしているんな角度から物事をみてみよう!

としょかん☆キッズサイエンス
フィンガーストローをつくろう!

5/16日(日) 10:30~12:00

☆定員: 10人(要申込) ☆対象: はさみがつかえる人

☆教えてくれる人: 藤澤 徹さん(コロンブスの卵代表)

5月のおはなし会

1日(土) おひざでだっこのおはなし会(対象: 0~3歳)

8日(土)・22日(土) マーガレットさんのおはなし会(対象: 3歳~小学生)

時間: 10:30~

ゴールデンウィーク中の休館日について

4/29(木)、5/3(月・祝)~6(木)

休館中も本はブックポストへお返しいただけます。

(CDやDVD、市外の図書館から借りた本は、開館日にカウンターへお返しください。)

お問い合わせ・本のご予約は愛東図書館まで Tel. 0749-46-2266/IP 050-5801-2266

愛東地区文化協会 第29回愛東芸能発表会を開催しました。



「花の舞」の日本舞踊

無観客で

「誰でもおいでよふるさとハーモニー」のコーラス



例年、多くのお客様にお越しいただき、盛大に開催してきた、「あいとう芸能発表会」ですが、今年度は、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、無観客という形での開催となりました。普段の活動が思うようにできない中でしたが、発表の機会は絶やしたくないとの思いで、会員同士が観客になり出演者の発表をお互いに鑑賞し合いました。来年こそ盛大に開催したいものです。



会員が観客！！



「吟悠会」の詩吟と詩舞

❀❀ コミセン 花物語 ❀❀ ～馬酔木(あしび/あせび)～



生け花協力 池之尻町 小林喜代次さん

(意味)
岩影が映っている池の水が照り輝くほどに咲いている馬酔木(あしび)が散ってしまうのは惜しいことです。

(歌)

作者 甘南備伊香真人

磯影の 見ゆる 池水照るまでに
咲けるあしびの 散らまく惜しも



万葉集には、植物を詠んだ歌が約千五百首もあり、百五十種を超える植物が登場しています。現代でも見られる植物を、万葉びとはどのように表現したのでしょうか。生け花と万葉歌を添えて紹介します。

今月は馬酔木です。ツツジ科アセビ属の常緑低木です。3月から4月にかけて、枝の先に壺の形をした白い花をつけます。馬酔木は「あせび」、もしくは「あしび」と読みます。馬がこれを食べると苦しんだという故事から馬酔木という名前がついたといわれています。あしみという読み方がなまり、あしびと読むようになった説が有力です。ちなみに、「悪し美」とは、毒のある実のことで、誤って動物が食べると中毒症状を起こし、量が多いと助からないほどの強さの毒性です。この毒性を生かし、昔は畑に寄り付く害虫を駆除するために使われていました。

※一緒に俳句で遊びませんか。毎月一回
コミュニティセンターで開催しています。
連絡先050・8034・1712 植田茂太郎まで

俳句
あいとう菜花の会
啓蟄の大地潤す夜の雨 桂石
朝練のグラウンド一周初燕 貢
登校の列に寄り添ひつばめ来る 長江



『愛の三十一文字(みそひともし)』

夏休み あつという間に 最終日
宿題だけは 初日と同じ 平野愛菜
クリスマス 我と君とで 肩ならべ
クリスマス 我と君とで 肩ならべ 福田悠斗
真つ赤な顔を 隠して歩く 福田悠斗
誕生日 その日にもある 部活動
アイドルみたいに 祝つてよ 藤澤真巳
今はまだ 三密避けてる きみと僕
つながっている リモート電話 安部裕哉



令和3年5月 教室・講座・校園等の予定



実施日	行事名	場所
1日(土)	チャリティフェスティバル	愛東コミュニティセンター
7日(金)	リトミック教室前期開講①	愛東コミュニティセンター
14日(金)	リトミック教室②	愛東コミュニティセンター
15日(土)	学習おうえん隊①	愛東コミュニティセンター
15日(土)	コミュニティセンター運営委員会①	愛東コミュニティセンター
20日(木)	ほがらか学級開講式①	愛東コミュニティセンター
21日(金)	リトミック教室③	愛東コミュニティセンター
22日(土)	新講座 女性のためのトレッキング講座	盤石の丘(永源寺地区)
23日(日)	あいとう歴史塾②	愛東コミュニティセンター
24日(月)	新講座 シニア楽♡音教室①	愛東コミュニティセンター
26日(水)	和みのヨガ①	愛東コミュニティセンター
28日(金)	リトミック教室④	愛東コミュニティセンター
29日(土)	まちづくり協議会総会(予定)	愛東コミュニティセンター
30日(日)	子どもクッキング	愛東コミュニティセンター

★ご家庭やご近所の小さな話題が、読者の皆さまの心を癒してくれたり、励ましてくれたりします。お子様のお写真、愛東の景色等、何でも結構です。お気軽に「愛の田園だより」に投稿ください。お待ちしております。



QRコードをかざして頂くと、写真も添付できて、投稿できます。



編集あ・れ・こ・れ

今回は、一つの詩を紹介したいと思います。

それは、「一日一つのゴミを拾ったならば、一年後には、数万個のゴミが消えている。誰かの一步は、誰かが見ている、必ず誰かがマネる。」

この詩は、「パフォーマンス」で路上詩人の『てんつくマン』という人の詩です。

毎日一つずつゴミを拾ったら、一年後にはゴミは365個消えるのではなく、数万個が消える。だから、「私の一步は決して、一步ではない、一步は万歩にもなる」それを忘れないで、この世に小さな一步はない、その一步の継続は必ずや大きな一步となる。と言うことです。(N.Y)



一人言 (Fさんからの投稿)

- ✿ あれやあれ そうやそうやわ で意味通じ
- ✿ CMの サプリメントで 不老不死？



愛東診療所だより

夕診の臨時休診や時間短縮の可能性について

東近江市でも5月10日より、65歳以上の高齢者の方々に対する新型コロナウイルスワクチンの集団接種が始まる予定です。

私も週1回程度の頻度で旧湖東保健センターでの集団接種に出動するため、月水金の16~18時の夕診が臨時休診や時間短縮になる可能性があります。

ご迷惑をおかけしますが、ご協力よろしく申し上げます。

あいとう診療所 横田哲朗医師
電話 0749-46-8030 IP050-5801-8030

