

御園地区の情報をお届け

みその

—御園地区まちづくり協議会広報誌—

令和4年 **8** 月188号

まちづくり活動の動画のご紹介



…P2

令和4年度 健康フェスティバル(運動会に替わる)
みんなで近くの名所まで歩きましょう!



…P8



お友達登録
をお願いします

LINEID:@548fshxy



マハロ・地域とふれあうマルシェ開催

令和4年度秋まつり中止のお知らせ

秋まつり実行委員会

今年度の御園地区秋まつりは、実行委員会での検討の結果、新型コロナウイルス感染拡大防止を考慮し中止することと決定いたしました。

地域ふれあいの場として大切なイベントですが、ご理解の程お願い申し上げます。

まちづくり活動の動画のご紹介

御園地区のまちづくりの内容をまとめた動画を作成しました。

地域のいろいろな活動がわかりますので是非、右のQRコードから動画をご覧ください。



まちづくり協議会



みそのいいね！ 御園地区まちづくり活動紹介

みその市(マルシェ)出店者募集！！

みその市(マルシェ)実行委員会

御園コミセンの前で「みその市(マルシェ)」を開催します。マルシェに出店して下さる方を募集します。

出店を希望される方は御園コミュニティセンターに、まずお問合せ下さい。
「来場者も出店者も共に楽しいふれあいの場」を目指しています。

出 店 品： 野菜や手作り品の個人レベルの小さな出店を想定しています。
お問合せ受付期間： 8月22日～9月8日
マルシェ開催日時： 11月13日(日) 10:00～12:00
場 所： 御園コミセン前庭、小駐車場、コミセン前道路(通行止め)
お 問 合 せ 先： 御園コミュニティセンター 0748-22-0503(平日の9時から5時)
出 店 料： 300円

地域の活性化を目指し、結婚をサポートしています

- ・結婚希望者の登録を受け付けています
- ・無償です
- ・市の事業で、担当所轄は企画課です

※登録方法等詳しくは、御園地区コミュニティセンター迄 [電話番号: 0748-22-0503]

※婚活部員も募集しています。(婚活部長は、5年目の神田町: 異です。)

※月に1～2回はマッチング(お見合い)をしています。

※婚活部の事業としては、年1回の婚活パーティー(コロナ過で昨年は中止)と、地区内の9事業所に案内活動をしています。

※今年度も、地区内の各自治会にポスターを配布しPR活動を行います。

※一人でも多くの方の登録をお待ちしております。

まち協婚活部



平日の登録受付は市役所3階企画課にて(受付時間は9:00～16:00です。)

土曜日の登録受付等詳しくは東近江市ホームページにてご確認ください。

定期総会の書面議決をしました

平素より御園地区人権のまちづくり協議会に対しまして格段のご理解とご協力を賜っております事を厚く御礼申し上げます。

令和4年度の御園地区人権のまちづくり協議会定期総会が、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から書面議決となり、賛成多数をもって承認されました。

令和4年度御園地区人権のまちづくり協議会役員

会長	多中 善久	会計	小林 早恵子
副会長	山口 一七	事務局	樋口 嘉和
事務局長	新谷 俊和	事務局	若林 善文
研修部会長	石川 幸彦	事務局	本多 真寿美
広報部会長	矢野 洋一	監査委員	村田 稔さん (※)
女性部会長	萱原 博美	監査委員	外村 光宏さん (※)

(※) 御園地区自治会連合会の監事の方です。

町別懇談会の説明会を実施しました

町別懇談会の説明会を7月16日(土)と7月17日(日)の2日にわたり実施しました。

16日は東近江市の生涯学習課 片山様より、17日は村山様より町別懇談会の開催方法を説明していただきました。

基本方針「出来ることを出来るように状況に応じて町別懇談会を開催」のもと各自治会で検討していただき進めてくださいと挨拶されました。

各町推進員と行政推進員で日程や内容の打ち合わせを行い説明会が終わりました。

人権学習を通して一人でも多くの方々に人権意識を持って頂き、相手の立場などを思いやる社会の実現を目指し、取り組んでいきますので今後ともよろしくお願いいたします。



社会福祉協議会

みそのいどぼた喫茶 再開のお知らせ



2年ぶりにいどぼた喫茶を再開します(^^)

初回は 10月12日(水)13:30~15:30

参加費 100円。

どなたでもお気軽に

お立ち寄りください♪



※コロナウイルス感染状況により屋外で実施が、中止する場合があります。

朝食を食べていますか？

朝食は、睡眠中に消費した栄養素を補い、脳や体を起こします。つまり、「体の目覚まし時計」なのです。

<朝食の働き>

① 体温を上げ、朝から活動的に朝食は、体温を上げ、身体機能や集中力を高めます。さらに、胃や腸が動くことで、排便を促します。

② 栄養を補給し、健康な体に睡眠中も糖質やたんぱく質は使われます。朝食を食べないと、足りない栄養素が筋肉から分解されます。

朝食を食べるための工夫

STEP ①

調理不要で食べられるものを準備しておく。



STEP ②

組み合わせを決めておく。



どんな朝食がいいの？

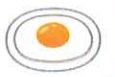
朝食を食べる習慣がある人は、食事内容を考えてみましょう。「3色の食品」が揃うことが大切です。

黄・赤・緑が揃うと、栄養バランスが整う

黄色（主食） エネルギーのもと
ご飯、パン、もち、コーンフレーク



赤色（主菜） 体をつくるもと
肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



緑色（副菜） 調子を整える
野菜、きのこ、海藻、果物



例えば・・・

みそ汁にたんぱく質を多く含む食品を加えて、



令和5年度から胃がん検診（胃部エックス線検診）の受診対象年齢・受診間隔が変わります。

厚生労働省が定めている「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」の改正に伴い令和5年4月から、胃部エックス線検査の受診が2年に1回、50歳以上の方が対象になります。

令和4年度		令和5年度	
受診間隔	1年に1回	受診間隔	2年に1回
対象年齢	40歳以上	対象年齢	50歳以上

健康推進課(保健センター)

IP 050-5801-5050 TEL 0748-23-5050

詳しくは保健センターへお問い合わせください。

- ◆ 胃内視鏡検査もしくは胃部エックス線検査のいずれかを2年に1回受診できます。
- ◆ 令和5年度に限り、令和4年度に胃部エックス線検査を受診していても、胃内視鏡検査もしくは胃部エックス線検査を受けていただけます。
- ◆ ただし、令和4年度に胃内視鏡検査を受けた方は、令和5年度は胃がん検診を受診していただけませんのでご了承ください。

御園まち協 子どもを支える活動
日本語・学習支援

「マナビーみその」からのお知らせ

まちづくり協議会

にちじ 2022年8月23日(火曜日) 10じ～12じ
 ばしょ みそのコミュニティセンター(みそのしょうがっこうとなり)
 もちもの べんきょうができるノートやえんぴつ
 なつやすみのしゅくだい
 すいとろ、ますく

主催：御園地区まちづくり協議会
御園小学校・地域コーディネーター協力のもと地区ボランティアチームが実施します。

募集

健康推進員

歯科疾患予防講座

～歯と口のお手入れで健康長寿を～

日時: **9月28日(水)午前10時～11時30分**

場所: 御園コミュニティーセンター

講師: 歯科衛生士 向井恵子先生

定員: 20名

持ち物: 飲み物、マスク着用でおこし下さい。

申し込みについて

★受付: 電話で御園コミュニティーセンターに申し込んでください。☎22-0503

IP 050-8034-0503

★申込: 受講者さんの氏名、住所、電話番号 (受付時間 平日9:00～17:00)

申し込み締め切り日: **9月20日(火)** 先着順とさせていただきます。



*コロナウイルス感染状況により中止する場合があります。ご了承ください。

青少年育成会

御園地区青少年育成会 野外研修ツアー開催のお知らせ

コロナで見合わせていました研修ツアーを本年は県内で実施します。

- 1) 開催日時: 令和4年10月8日(土)
- 2) 開催内容: “水陸両用車で黒壁スクエアとびわ湖を満喫!” ツアー
*長浜で水陸両用バスの搭乗体験した後、黒壁スクエアで体験教室に参加します。
- 3) 募集対象: 御園地区の小・中学生
- 4) 募集人員: 約30名(応募多数の場合は抽選)
- 5) 募集期間: 9月1日(木)～16日(金)
- 6) 参加費用: 小学生 1000円
(予定) 中学生 1500円

応募方法

*ツアー詳細及び応募用紙は、御園小学校、北小学校、玉園中学校を通して夏休み明けに生徒さんに配布させていただきますので各ご家庭で検討下さい。



マルシェと和ハーブ講座のお礼



7月19日(火)のマルシェと和ハーブ講座には、たくさんの方にお越しいただきました。

『地域でふれあうマハロのマルシェ』アンケートの結果からも～マハロを初めて知りました！～

～次回があればまた来たい！～という声もあり、大変嬉しく思います♡

マルシェ経験者の仲間と『マルシェって分かんけど やってみよう！』と、3年前にイチから自分達の手で想いを詰め込んできたマルシェでした。

コロナでマルシェが中止になった前回のことを思うと、この日、この時間を迎えられたことが大成功だと思っています。本当にありがとうございました！！



和ハーブ講座では普段何気に見ている葉っぱが和ハーブと初めて知り、月桃のハーブティや蒸留スプレーを楽しみ心身ともに癒されました。和ハーブのある暮らしを楽しみましょう。

かわいいオリジナルTシャツできました！

7月15日(金)みんなでTシャツ染めに挑戦しました。

試行錯誤しながら準備を進めましたが、当日はオリジナルカラーのとってもかわいいTシャツに仕上がりました。

みんな、たくさん着てね♡



ちびっ子サークル



9月の各種団体会議とコミセン行事

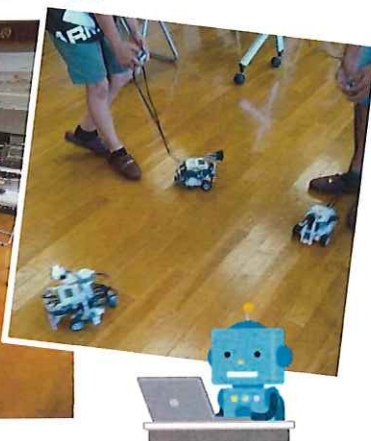
- | | | | |
|--------|--------------------------------------|--------|---------------------------------------|
| 1日(木) | 元気をもらえる居場所づくり マハロ
ちよこっとサポートみその懇談会 | 15日(木) | いきいき・ふれあいセミナー
元気をもらえる居場所づくりマハロ |
| 2日(金) | 包丁・はさみ・おもちゃの再生病院 | 16日(金) | ちびっ子サークル、歩こう ちいきん
く共催・みんなで散歩しましょう♪ |
| 6日(火) | 青パト講習会 | 17日(土) | かきみそのチャオ・子どもにとっての
防災 |
| 7日(水) | 見守り支援 | 21日(水) | まち協企画委員会 |
| 8日(木) | 自治会連合会定例会議 | 27日(火) | 第二回健康フェスティバル実行委員会 |
| 9日(金) | 民生委員児童委員協議会定例会議 | 28日(水) | 健康推進員・歯科疾患予防講座 |
| 10日(土) | 青パト講習会 | | |
| 14日(水) | 社協・見守り支援ボランティア研修会 | | |

いきいき・ふれあいセミナー始まりました！
涼を感じるガラスの風鈴をつくりました

7月15日(金)連続講座「いきいき・ふれあいセミナー」の今年の第1回目「ガラス細工講座」を開催しました。サンドブラスト&クラフト工房のグランジュテの木田善朗さんの指導で、22名の参加者が風鈴作りを体験しました。ワインボトルをリサイクルした音色棒は涼やかな音を奏で、参加者から独特の音色を喜ぶ声が聞かれました。講座の最後には出来上がった風鈴を吊り下げて撮影会を行いました。



レゴブロックで動くロボットを作りました！！



7月25日(月)・26日(火)「湖南ネットしが」の先生の指導のもと、小学生(4～6年生対象)のロボット教室を開催しました。

パソコンを見ながらレゴブロックでロボットを作った後、パソコンからの簡単なプログラミングでロボットを動かしました。

動いた時はうれしさいっぱいの笑顔でした(^_^)

健康専門家会議

正しい姿勢と健康な歩き方レッスンを開催しました



6月15日(水)坂梨先生に、健康な体づくりのための日頃の歩き方や姿勢についてアドバイスをいただきました。

正しい姿勢で歩くことによって、いくつになっても若々しい姿勢を維持して健康的な生活の大切さを教えていただきました。

健康に生活し続けるための講座を開催しました

7月20日(水)今の自分の体の状態を知るための骨密度測定・握力(筋肉量)測定・体前屈(柔軟性)測定を行いました。

自分の体の状態を知り、これからも元気に暮らすため、みなさん一生懸命坂梨先生のお話に聞き入っておられました。



みんなで近くの名所まで歩きましょう!



注意
一斉集合はありません。
各自バラバラに近くの名所に、時間
内に行ってください。

マスク着用は基本的な感染防止対策です。
厚生労働省のマスク着用指針を遵守する
ようお願いします。

開催日時 **10月9日(日) 8:00~11:30**

※雨天中止：中止の場合は午前7時に、地区ページング放送・公式フェイスブック・LINE(ライン)で連絡します。この機会にぜひ登録をお願いします。(広報にLINEQRコードあります)

◆指定場所で**スタンプを押して豪華景品をゲットしよう!**

※10歳以下のお子様は保護者同伴でお願いします。

- ・下表にあるスタンプ場所へ行って参加表にスタンプを押して下さい。
- ・どこでも、何か所でもかまいません。

◆参加賞 ・スタンプ1個以上押してある参加表を、御園コミュニティセンターまでご持参ください。プレゼントを贈呈します。

◆プレゼント交換

- ・交換日時：当日 8:00~13:30
翌日以降 10月11日(火)~
10月14日(金) ※平日：9:00~17:00
- ・交換場所：御園コミュニティセンター



主催：御園地区健康フェスティバル実行委員会
共催：御園コミュニティセンター
問合せ先：御園コミュニティセンター
電話&FAX：0748-22-0503

—お願い—

- ・各地に交通立ち番がいます。参加者は安全のため各立ち番ポイントを通過してください。また安全のため指示に従ってください。
- ・車での移動は原則禁止ですが、遠方の方用に駐車場を2か所準備します。以外の場所の駐車は禁止です。

	場所名	トイレ	町名・住所
西コース	綾の森古墳、せき神様：古墳あとが今は神社に		妙法寺町関電変電所北
	疣(いぼ)の地藏尊：いぼ取りに効きます		神田町御河辺神社横
	若松天神社：若松がたちまち大樹なり繁栄のいわれ		外町 379
	西蓮寺(織田瑟瑟墓)：桜画で有名な織田しつしつのお墓がある		川合寺町 126
東コース	寺小規模保育事業所、天神神社：柿御園荘三天神の一つ		寺町 799
	富士神社：今代の氏神様		今代町長壽院横
	グラウンドゴルフ場B駐車場(奥側)：サクラの名所です		今代町愛知川河川敷広場
	池田古墳：愛知川左岸古墳群の最上流部です		池田町念佛寺近く
休憩・景品交換	御園コミュニティセンター		五智町 351-7
駐車場	市役所 東庁舎駐車場		東近江警察署前
	河川敷広場 グラウンドゴルフ場B駐車場		今代町 118

