

まち 愛の田園だよい

あいとう二十歳のつどい
マーガレットステーションで開催 1月10日



ご成人おめでとうございます！



〒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 (メール) machinet@e-omi.ne.jp
愛東コミュニティセンター (TEL) 0749-46-2267 (IP) 0505-801-2267 (メール) aito-k@e-omi.ne.jp

No.36

元気なまちづくり情報誌

2016.2

「わくわくこらぼ村」

市民活動の裾野を広げよう!! 物販や展示、寸劇を披露

NPO法人 愛のまちエコ倶楽部ら 49 団体参加

市民活動推進交流会「わくわくこらぼ村」が、12月12日（土）にショッピングプラザアピアで開催されました。

この交流会は、市内に数多く存在する市民活動団体の活動を広く知ってもらって、市民活動の裾野を広げ、市民活動団体同士の交流する機会をもってもらうと東近江市市民活動推進交流会実行委員会と市が主催して今年で2回目の開催です。

今年の「わくわくこらぼ村」には、市内の49団体が参加。オープニングでは、30秒間のプレゼンを行い、それぞれの活動成果を報告しました。また会場狭しと設けられたブースでも各団体が、展示や体験、販売を行い、ステージでは寸劇などを通じて日頃の活動内容を発表しました。

愛東地区からは、NPO法人愛のまちエコ倶楽部やあいとうふくしモール運営委員会、NPO法人あいとう和楽が物販を行い、ステージではあいのみ企画室が、このほど制作した映画「ちょこバス」をPR。また市内各地区まち協も出展し日頃の活動成果を披露しました。



南小3年生大澤佑馬君の 優秀作品がキャラクター

今年度は、市内の小学校3年生から6年生を対象に、にじのまちを応援するキャラクターを募集。347点の応募があり、その中から、愛東南小学校3年生の大澤佑馬（ゆうま）君の作品が優秀作品に選ばれ同会場で表彰式が行われました。

また、午後からは、市内において公益的に実施されている協働の優良な取り組みを表彰する「共に考え、共に創る」わがまち協働大賞”の各賞を発表。応募があった67事業のうち15事業を表彰しました。また、当日、会場を訪れた来場者が、当日の参加団体の発表内容の中で印象に残ったものをアンケート形式で選んだ、実行委員や3団体の表彰も行い閉村しました。

今後も市民活動団体同士がつながり、新たなこらぼ（協働）事業が生まれる場となるようステップアップしていきたいということです。

連載第9回

By あいとう住みたいプロジェクト

あいとう住んだらどんなトコ？

今回は、市ヶ原町に移住してきた松本さん一家です。お家の中では薪ストーブがたかれ、地元の木材で立てられた家からは木のいい香りがしました。そんな松本家にすこしお邪魔しちゃいましたよ☆

愛東にきたきっかけは？

以前から、生ごみ堆肥化や雨水利用、太陽熱利用といった循環型の暮らしをしたいと思っていました。そんな時に愛東にいた知人を通して愛東地域を知り、自然と人情の豊かさを感じ、ここでなら農業やいろんな取り組みができると思い、引っ越してきました。

住んだらどんなトコだった？

愛東の方は気持ちが豊かでフレンドリーですね。仲間がたくさんできて、畑をしたり愛のまちエコ倶楽部の活動をしたりと毎日充実しています。またお寺が多く、各集落に一つずつ神社があるのには驚きました。この地域は自然と人を大切にする精神が培われてきたのだということを感じました。

里山、里地、琵琶湖をつなぎ、山も畑も湖も人も健康になることを目指して、無農薬農業に取り組んでいます。

松本繁世
73才
京都出身

松本照美
72才
愛知出身



松本真介
38才
アメリカ出身

(といっても覚えてないけどね)

健康寿命とは、心身ともに自立し、健康的に生活できる期間
 2000年にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱して以来、
 寿命を伸ばすだけでなく、いかに健康に生活できる期間を伸
 ばすかに関心が高まっています。

※健康寿命 男性 70.42歳 女性 73.62歳
 （平成22年 厚生労働省資料より）

有酸素運動であるウォーキングは健康にいい。

当たり前のように聞こえる言葉ですが、実はそれを裏付ける
 だけでなく、寿命にも大きな影響を与えるという多くの研究
 結果が発表されています。さらには、“速く歩くことができる
 人”ほど健康寿命が長いという調査結果もあります。



**ウォーキングと
健康寿命**
 あいとうスポーツクラブ

効果は？



心臓疾患の予防・改善
 肥満、動脈硬化、高血圧の予防・改善
 疲れにくい体になる、骨粗しょう症予防
 ポールを使うことで4点支持での歩行となり
 足腰の負担が軽減。
 背筋を伸ばした美しい姿勢でのウォーキン
 グで左右均等にバランスの良い運動となり
 姿勢改善。
 上半身の活動を活発化させるので通常
 ウォークよりエネルギー消費20%！アップし
 歩幅も広がる。二の腕の引締め効果も！

**体験してみたいけど
ポールはどこにあるの？**



あいとうスポーツクラブ（おくのの運
 動公園）で借りることができます。
 おくのの運動公園内での使用となり
 ます。

**ノルディックウォークの方法を
詳しく教えてもらえるの？**



あいとうスポーツクラブでは、28
 年度からノルディックウォーク体験
 イベントを開催する予定です。是
 非ご参加ください。

**さあ、ポールを使って歩く
ノルディックウォークで
颯爽と歩いてみませんか！**

ノルディックウォークは、消費エネルギーが
 増え、身体機能が活性化されることで、糖質、
 脂質の代謝が促進され内臓脂肪の減少が期待
 されます。メタボリックシンドロームの予防
 につながります。

うおのぶ

お買い得情報

日食チェーン うおのぶ



カレンダー台紙をご持参ください。（お忘れの方は無効です。）
 現金のお買い物の方に2倍ポイントプレゼント（一日一回のみ有効）（2月）
 カレンダーにスタンプを押します。
 1ヶ月間大切にしてください！！

●毎週木曜日●
手づくりカレーの日
 10:00 ~ 13:00
 ごはん 200g → 240円
 250g → 290円
 300g → 340円

安い！
 うまい！
 カレーの量は
 あなたの好きだけ！

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 休 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | | | | | |



日本国際協力センター(JICE)が進める外務省の対日理解促進交流事業「KAKEHASHI プロジェクト」の一つとして日系アメリカ人大学生を中心とした55人の訪日団が東近江市に来られました。

12月18日～20日の2泊3日の日程で、愛東地区では11軒のご家庭が受入れてくださいました。滞在中は、お寺で座禅をしたり、一緒にご飯を作ったりとお互いに異文化交流をして過ごされました。



＜愛のまち民泊推進協議会＞

日系アメリカ人大学生が 愛東へ農家民泊に！ 12月18日～20日

日本のお正月体験 in 菜の花館

19日には、日本の文化をより知ってもらおうと、菜の花館でしめ縄づくりと餅つきを行いました。特にしめ縄づくりが人気で、中には何度も挑戦する学生も。受け入れ家庭の方にもたくさんご参加いただいて、とても楽しい時間となりました。

＜訪日団アンケートより抜粋＞

- 日系4世として、KAKEHASHI 事業で日本を訪問したことで、自分のルーツ、受け継いでいる日本からの遺産、そして自分の周りでは忘れられた伝統を再認識することができました。
- ホストファミリーはとても思いやりに満ち、私たちを非常に歓迎してくださったので、とても心地よい滞在をすることができました。帰国後は日本人がいかに親切で常に他の人たちを尊重しているかを周りの人たちに伝えていきたいと思います。



お別れの際に涙ぐむ学生も。
また会う日を願って。



仏壇も 設計施工

どこにもない お客様のイメージ通りの
お仏壇を作らせてください

創作仏壇 寺院内陣施工 神輿
曳山 太鼓 仏像 記念品贈答品

吉岡仏壇店

北坂町 Tel 0749-46-0403
IP 050-5801-4687



チケット販売は

1月25日(月)
からです!!

あいとう芸能発表会

平成28年3月20日(日)開催



前売入場チケット 300円 (昼食券・抽選券付)

当日の入場券には昼食券・抽選券はついておりません

**リニューアルした
大ホールで開催!!**



☆ゲスト「メリーズ金管五重奏団」☆

京都市立芸術大学を卒業し、関西を中心に幅広く活動する5人で結成。オーケストラや吹奏楽、アンサンブルなどでの演奏活動のほか、吹奏楽の指導などでも活躍するメンバーで、今回のために組まれた五重奏団。



詳しくは次号でお知らせいたします。

上の写真は昨年の様子をご案内しています。舞踊、詩吟、コーラス、琴、サークルや子どもたちのステージ発表などがあります。

お寿司屋さんの
板前さんが教える

魚のさばき方受講生募集!!

第1回目
2月9日(火)

午後7時~9時

☆真鯛のさばき方

第2回目

2月23日(火)

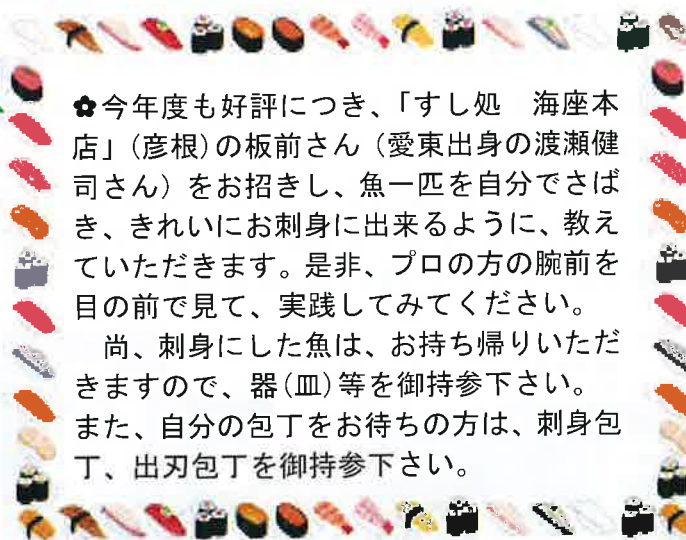
午後7時~9時

☆イカのさばき方

受講料：1回につき500円+魚の実費代が必要です。
なるべく低額におさえます。

開催場所：愛東コミュニティセンター調理室

募集定員：15名 **申込締切日**：2月3日(水)



☆今年度も好評につき、「すし処 海座本店」(彦根)の板前さん(愛東出身の渡瀬健司さん)をお招きし、魚一匹を自分でさばき、きれいにお刺身に出来るように、教えていただきます。是非、プロの方の腕前を目の前で見て、実践してみてください。

尚、刺身にした魚は、お持ち帰りいただきますので、器(皿)等を御持参下さい。また、自分の包丁をお待ちの方は、刺身包丁、出刃包丁を御持参下さい。

お問合せ先：愛東コミュニティセンター ☎46-2267

春の



土曜の夜のひと時を、音楽でほんわか ゆ〜っくりしませんか

Saturday Night Live

3月19日(土) 19時~21時

参加費500えん(ドリンク付き)

(18時30分~開場)

愛東コミュニティセンター ホール 出演 わ音他

第5回 愛のまち人権講座

2月19日(金)

午後7時30分~
コミュニティセンターです

みんなで考えよう!
どなたでも
ご参加いただけます。

「生き辛さを抱えた社会的養護の必要な若者支援」
僕たちの夢は普通でエエねん 普通って何?親がいて、家があつて、ご飯があること。
講師 NPO法人四葉のクローバー理事長 杉山真智子 氏

こんにちは!
あいとうとしょかんです
おやこで楽しくすごそう!

寒い日が続きますが、親子でおいしいレストランや近くのカフェへお出かけするのも楽しそうですね。図書館には地元のお出かけ場所が載っているガイドブックもありますので、ぜひ参考にしてください。

出かけるのはちょっと……という方は、おいしそうなおやつやごちそうが出てくるえほんを親子で読んでから、一緒におやつやごはんを作ってみませんか。



おひざでだっこのおはなしかい

手遊びやえほんで

楽しい時間を過ごしましょう。

2月6日(土) 10:30~

愛東図書館が会場です!

おはなし会

えほんや紙芝居で

楽しい時間を過ごしましょう。

2月13日(土) 10:30~

(おはなしの後、かんたんな工作をします)

2月27日(土) 10:30~

お問い合わせ・本のご予約は・・・愛東図書館 Tel.0749-46-2266

貸館使用料金改定のお知らせ

◇東近江市よりお知らせ◇ 平成28年度より条例が一部改正され、ご利用料金が変わります。ご承知おきください。
 ※別途料金（冷暖房料金は使用料の5割増し）は変更ありません。
 ※その他の市内各施設については各支所または関係機関にお問合せ願います。

| 部 屋 名 | 平成28年3月31日まで 改定前料金 | 平成28年4月1日から 改定後料金 |
|-----------------|-----------------------|----------------------|
| 1 F 大ホール | 2,500円 | 3,250円 |
| 1 F 大ホール ステージのみ | 500円 | 750円 |
| 1 F ホール控室 | 150円 | 200円 |
| 1 F 和室（全室） | 500円 | 750円 |
| 1 F 和室（半室） | 250円 | 350円 |
| 1 F 休養室 | 150円 | 200円 |
| 1 F 調理室 | 250円 | 350円 |
| 2 F 研修室（全室） | 500円 | 750円 |
| 2 F 研修室（半室） | 250円 | 350円 |
| 2 F 会議室 | 150円 | 200円 |
| 2 F 相談室 | 150円 | 200円 |
| 2 F 学習室 | 150円 | 200円 |



コミュニティセンターの耐震工事が順調にすすんでおります。
 もう暫くご不便をおかけいたしますがよろしく願いたします。

ご迷惑をおかけして申し訳ありません

短歌 東近江文学会 愛東

三年を病みし友より電話あり
 やさしき言葉に共に涙す

中西初江

何にでも有難うねと加へ言ひ
 老いの一日の穏やかに過ぐ

小杉富美子

屋上の足場の上をかるがると
 若き鳶職たのもしきかな

太田恵子

短歌の楽しさを味わいませんか。

代表・松本光郎 46-0089

俳句

『あいとう菜花の会』

明易し闇の白ひの薄れゆく

奥村 鮎子

釣舟の竿上げ急かす秋の暮

苗村 耕

麦の芽の近江の大地蘇り

植田 湛水



※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

平成28年 2月 教室・講座・スポーツ大会等の予定



| 実施日 | 行事名 | 場所 |
|--------|----------------------------|--------------|
| 9日(火) | 魚のさばき方①真鯛のさばき方 | 愛東コミュニティセンター |
| 12日(金) | リトミック教室後期① | 愛東コミュニティセンター |
| 13日(土) | 名画でびっくりコラージュづくり (いきいき子ども塾) | 愛東コミュニティセンター |
| 19日(金) | リトミック教室② | 愛東コミュニティセンター |
| 19日(金) | あいのまち人権講座⑤ | 愛東コミュニティセンター |
| 20日(土) | 愛東地区自治会連合会会長会 | 愛東コミュニティセンター |
| 23日(火) | 魚のさばき方②イカのさばき方 | 愛東コミュニティセンター |
| 24日(水) | 写真教室⑧ | 愛東コミュニティセンター |
| 26日(金) | リトミック教室③ | 愛東コミュニティセンター |
| 27日(土) | 歴史塾(最終回) | 愛東コミュニティセンター |



編・集・あ・れ・こ・れ

感性の豊かさが大切

ある人から知識と知恵の話を聞いたことがあります。

知識とは「知っている事柄」であり、知恵は「物事を知って上手に処理すること」といわれました。

確かに、知っているだけでなく自分のものにすることが大切であると考えます。

また、このことは物に対する感じ方でもいえることであり、よくいわれる「感性」を磨くことであると思います。「感覚をひきおこし」「印象を受け入れる」感じる心が今求められていると思います。また、このことは、今生きる子どもに大切なことであり、その子どもたちの創造性、独創性を育むためにもそうした土壌づくりが大切であると考えます。(N)



あいとう診療所だより

ウイルスに対する 特効薬はない?

今年もインフルエンザが流行する季節になりました。また、ノロウイルスやロタウイルスなどが原因で嘔吐や下痢をきたす「感染性胃腸炎」も流行しています。世の中には多くのウイルス感染症がありますが、意外にもそのほとんどは特効薬がありません。ウイルスをやっつけるのはご自身の免疫力です。(インフルエンザに対する薬も、ウイルスが増えるのを抑えるだけで、ウイルス自体をやっつけるわけではありません。)

ウイルス感染症の対策として下記を行うと良いでしょう。

- ① 規則正しい生活をして免疫力を高める
- ② 「手洗い」「うがい」「マスク」をしっかりとる
- ③ 症状が強い時は早めに医療機関を受診する

♡あいとう診療所♡

☎0749-46-8030 IP 0505-801-8030

