

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6年 **3** 月 207号

囲碁・将棋クラブ会員募集 …P4

カラオケ広場開催 …P4

健康なからだづくりの連続講座  
開催 …P5

グラウンドゴルフ大会のご案内 …P5

五個荘地区をめぐる健康ウォーク  
と歩き方教室開催 …P6

男性向け お手軽 筋肉トレーニング  
の講座開催 …P7

御園地区サクラまつり開催 …P8



お友達登録  
をお願いします

LINEID: @548fshxy



梅 ~中小路町~

## 楽しみながらいろいろな活動をしています！

今年も1月15日（いちごの日）に池田町にある【ベジタブルガーデン】でいちご狩りをして来ました。毎年の例年恒例行事のひとつ♡マハロの楽しみのひとつ♡11種類のいちごの食べ比べはここだけ。来年はぜひ一緒に！！

また1月27日は「味噌仕込み」をし、2月1日は節分に向けて「巻き寿司と韓国料理キンパ作り」をしました。

マハロは楽しみながらいろいろな活動をしています。コミセン畑で野菜づくりにも挑戦しています。いつでもものぞきに來てくださいね♡

《マハロの活動日は毎月1日・15日 19:30～  
場所:御園コミュニティセンター》



## コミュニティセンター

### ♪カラオケ広場♪を開催 楽しい時間を過ごしました



2月21日(水)カラオケ広場を開催しました。コロナ後2回目の開催となり、前回を上回るたくさんの方に参加していただきました。

今回は初めて参加される方が7名おられ、歌う事が好きな方や聞くことが好きな方…思い思いに楽しい時間を過ごしていただきました。

みなさんの癒しの場となるよう、次回に向けてスタッフの方々に準備していただいています。

**次回は4月17日(水)です。**

※4ページに掲載しています。ぜひ、お越しください。



## 4月の各種団体とコミセン行事

- 3日(水) 御園地区サクラまつり (9:30~11:30)
- 5日(金) 包丁・はさみ・おもちゃの再生病院 (9:30~11:30)
- 10日(水) 見守り支援 いどばた喫茶 (13:30~15:30)
- 17日(水) カラオケ広場 (13:30~15:30)
- 22日(月) 健康なからだづくりの連続講座 (13:30~15:30)
- 24日(水) 他地区をめぐる健康ウォーク (8:30~13:55)

※狂犬病予防注射のお知らせ 4月18日(木)12:25~12:40 (コミセン横駐車場)



# 令和5年度 御園地区まちづくり会議を開催しました

2月18日、まちづくりの健康、子ども子育て、高齢者、安全安心、交流の五つの課題に取り組む20団体が一堂に集まり、活動報告と意見交換を行うまちづくり会議を開催しました。



コロナ禍から少し抜け出した令和5年度で一番うまくいったと思える活動とその成功要因を発表しあい、互いの自慢できる活動について共有するとともに令和6年度の活動に向けたアイデアについて話し合いました。

おもな内容は以下の通りです。

おもな内容は以下の通りです。



## ①健康テーマ

初めて実施した健康フェスティバルが大変良かった。来てくれた人が楽しんでくれ、やっている自分たちも楽しめた。

## ②子ども子育てテーマ

R6年度に関連する3団体で、防災意識向上も考慮して、家にあるものを持ち寄り共同で何かを作ることを決めた。

## ③高齢者のテーマ

居場所として、出会いの場としてコミセンの役割が増している。コミセンにかかわる人を増やすための方策が課題。

## ④防犯防災のテーマ

福祉や防犯防災は、どの活動も人材不足が一番の課題。担い手拡大には自治会や行政の支援が不可欠。

## ⑤交流のテーマ

各団体の活動内容が一般の人に分かりづらい。「広報みその」を活用してPRしよう。



## 御園 囲碁・将棋クラブ 会員募集のご案内

当クラブは、御園地区の方を対象としていますが、他地区の方も参加可能とし、  
囲碁・将棋の愛好者が、毎週月曜日の午前に親睦・交流を行っています。貴方も  
当クラブに参加し、と一緒に余暇を楽しみませんか？

**参加場所：** 御園コミュニティセンター  
東近江市五智町 351 番地 2  
0748-22-0503  
(市立御園小学校の西側に隣接 名神八日市ICから車で5分)

**開催日：** 毎週月曜日 10時～12時  
月曜日が祝日の場合は翌日 10時～12時

**参加方法：** 月曜日の午前10時に100円を持参し、  
上記御園コミュニティセンターへ直接来て下さい。  
(連絡不要です。) マスク持参下さい。  
※年末年始、祝日、大雪、台風の場合は中止です。

**参加費：** 日払い： 100円  
年払い： 3,000円  
※参加費は、施設利用料に使用します。

募集  
事前申込不要

コミュニティセンター

明るく！楽しく！笑顔で歌おう♪

## カラオケ広場

懐かしいメロディを カラオケで歌いましょう！

**日時** 4月17日(水) 13:30～15:30  
**会場** 御園コミュニティセンター 大会議室  
**参加費** 無料  
**内容** カラオケ機器を使用して歌います  
**主催** 御園コミュニティセンター

選曲リスト 〔一例です。〕

「川の流れるように」、「北帰行」、「いい日旅立ち」、「きよしのズンドコ節」、「琵琶湖周航の歌」、  
「北酒場」、「青春時代」、「亜麻色の髪の乙女」、「神田川」、「四季の詩」、「知床旅情」、「津軽海峡・  
冬景色」、「愛燦燦」、「大阪ラブソフィー」、「ブルーライトヨコハマ」、「時の流れに身をまかせ」、  
「人生いろいろ」、「おもいで酒」、「まつり」、「なごり雪」、「心の旅」、「時代」、「島人ぬ宝」、「遠く  
で汽笛を聞きながら」、「昴」、「また君に恋してる」、「乾杯」、「涙そうそう」、「卒業写真」、など

募集

コミュニティセンター

# 健康なからだづくりの連続講座

1 回限りの講座では、正しい姿勢、正しい歩き方を習慣付け、身につけるのはなかなか難しく、筋力アップもままなりません。

継続して連続で受けていただく「健康づくり」の講座を計画致しました。  
月一回、継続して講座を開催しています。

【日時】毎月一回 月末の月曜日 時間：13：30～15：00

・4月22日(月)・5月27日(月)・6月24日(月)  
・7月29日(月)・8月26日(月)・9月30日(月)

【場所】御園コミュニティセンター 大会議室

【講師】坂梨裕美さん(健康運動実践指導者、スポーツ指導者)

【内容】歩き方、姿勢、筋肉運動、スクエアステップ運動などを組み合わせ、楽しく体を動かします。

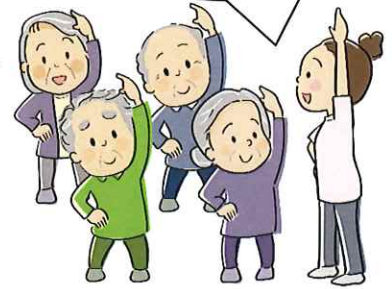
【受講料】200円/月

【申込】随時受け付けています。

【主催・申込先】御園コミュニティセンター

TEL 0748-22-0503 IP 050-8034-0503

楽しい教室です！  
一緒に健康づくり  
をしましょう！！



募集

女性スポーツリーダー

みんなで楽しみながら健康づくりをしましょう！！

# グラウンドゴルフ大会のご案内

<女性対象>

【日時】令和6年5月25日(土)

※雨天の場合は5月26日(日)に延期  
女性スポーツリーダーより参加者の方々へ連絡します

受付 8:30 スタート 9:00

【場所】愛知川河川敷広場グラウンドゴルフ場

【参加費】無料

【募集】40名 先着順(地区在住の女性が対象)

【賞品】優勝・2位・3位・ホールインワン賞・ラッキー賞

【申込締切】5月17日(金)

【申込方法】住所・氏名・電話番号を御園コミュニティセンターまで  
連絡をお願いいたします。

電話：22-0503 IP：050-8034-0503



みんなで歩こう会

# 五個荘地区をめぐる健康ウォークと歩き方教室 のご案内

- ・正しい歩き方をマスターしてから、五個荘地区の名所をめぐるルート(6kmコース)を歩きます
- ・春真っ盛りの五個荘地区、近江商人屋敷、NHK 朝ドラロケ地の大城神社などを回ります



【日 時】 **4月24日(水)**  
8時30分～13時55分 雨天中止

【集合場所】 御園コミュニティセンター（五個荘まではバスで移動します）

【集合時間】 8時15分

【参加費】 無料

【持ち物】 お弁当、歩きやすい靴、服装、帽子、雨具、水筒は各自ご持参ください

【募集人員】 25名

主催：御園地区健康専門家会議・御園コミュニティセンター

## 申込について

- ・受付：下記の申込先に電話してください。
- ・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）
- ・申込締切日：**4月12日(金)17:00まで**
- ・受講確定：全員受講可能な場合は連絡いたしません。  
申込多数で抽選が発生した時のみ4月15日(月)に結果を連絡いたします。
- ・申込先：御園コミュニティセンター（TEL 0748-22-0503、IP 050-8034-0503）



## 【コースと時間】

8:30 御園コミセン出発 → 9:00 五個荘中央公園到着 → 9:05 歩き方教室開始 →  
9:30 ウォーク開始、中央公園出発 → **ウォーキングと見学** → 12:30 中央公園到着 →  
12:45 五個荘コミセンに移動、昼食 → 13:15 昼食終了 → 13:25 五個荘コミセン出発 →  
13:55 御園コミセン到着

健康づくりのための運動講座（フレイル予防）

## 男性向け お手軽 筋肉トレーニング（筋トシ）の講座を開催します

最近筋肉が落ちてきたと感じる男性の皆さん、

- ・すぐつまずくと感じる方
- ・高齢になると筋力が低下しやすいため、筋力の向上に努めましょう

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トシを組み合わせると  
さらに健康効果が期待できます。



【日 時】令和6年5月から10月まで

月1回、6回コース 13:30~15:00

5/13(月)、6/10(月)、7月8日(月)、8月19日(月)、9月9日(月)、10月7日(月)



【場 所】御園コミュニティセンター 大会議室

【内 容】筋肉トレーニング

自分の体重を負荷として利用する自重トレーニングが中心

【講 師】坂梨裕美先生（健康運動実践指導者、スポーツ指導者）

【受講料】各回300円

【持ち物】水分、タオル、上靴、動きやすい服装

【定 員】15名



## 申込について

- ・受 付：下記の申込先に電話してください。
- ・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)
- ・申込締切日：5月1日(水)17:00まで
- ・受講確定：全員受講可能な場合は連絡いたしません。  
申込多数で抽選が発生した時のみ5月2日(木)に結果を連絡いたします。
- ・申 込 先：御園コミュニティセンター  
(TEL 0748-22-0503、IP 050-8034-0503)



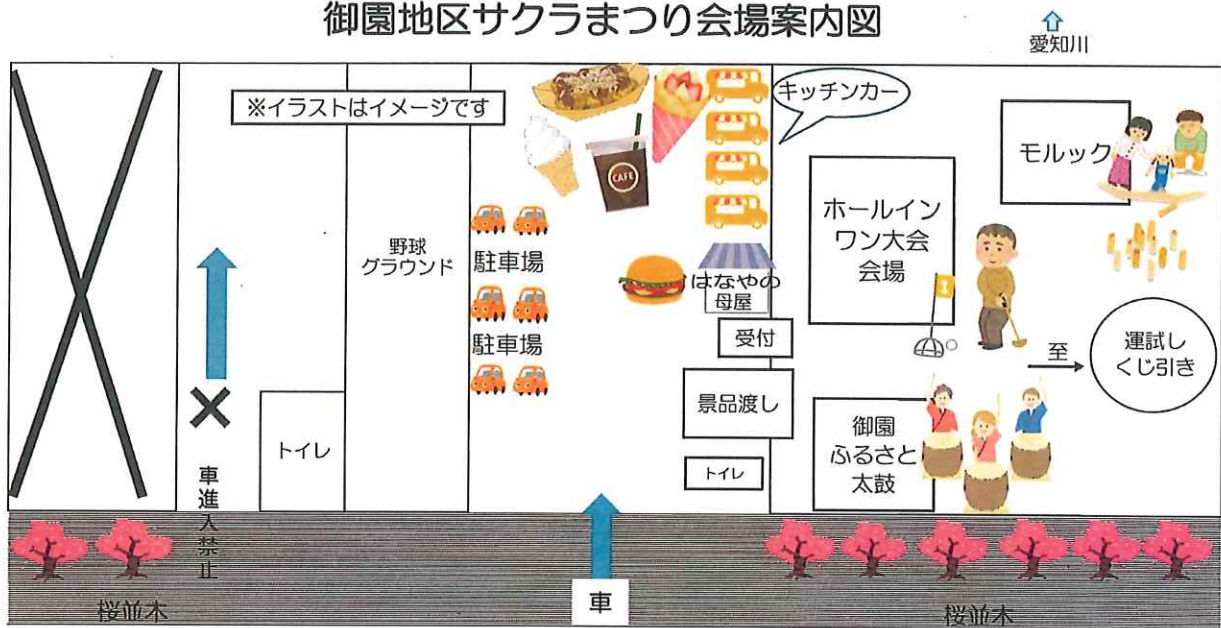
# 御園地区サクラまつり開催のお知らせ

日時: **4月3日(水) 9:30~11:30** 雨天中止

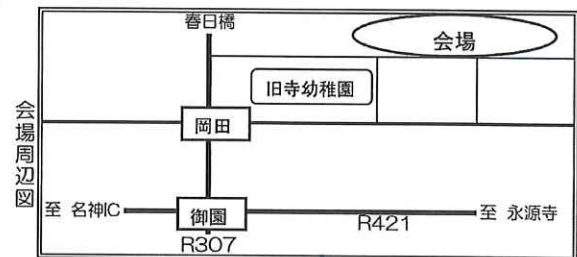
場所: **愛知川河川敷広場グラウンドゴルフ場(今代町 118)**

※雨天中止の場合は前日の19時に防災無線(市役所からの音声連絡によく使われる緊急告知)でお知らせします。

## 御園地区サクラまつり会場案内図



ゴミは各自で  
持って帰ってね。



御園地区サクラまつり会場案内図

- ☆元気いっぱい! 御園ふるさと太鼓の演奏を楽しもう!(10:00~)
- ☆ニュースポーツ体験(モルック)にチャレンジ!
- ☆グラウンドゴルフホールインワンにチャレンジ!

- ☆桜並木 1000m フラフラ 楽しく歩きましょう
- ☆参加者全員豪華記念品がもらえます
- ☆ワクワク くじ引き大会もあるよ