



平田のみんなの情報誌

ひらた から



暑い夏がやってきた!!
子どもたちの歓声が響く!!

No.122 8
2025.

第8回ひらた健康教室の参加者募集

10年後の自分へ、元気な足腰の第一歩!

この健康教室では、みなさんに運動するきっかけを提供します。

運動が苦手な人やなかなか行動に移せない人、健診等で医師から運動を勧められている人まで、誰もが楽しめるスポーツや自宅でできる体操などを体験できます。

運動しないでいると、フレイルやロコモまっしぐらです。普段から健康づくりに取り組んでいる人もそうでない人も、一緒になって運動して元気に長生きするコツをつかみましょう!

日 程:令和7年9月~10月(計5回)

場 所:平田コミュニティセンター/東近江市平田体育館

持ち物:運動靴(体育館シューズ)、タオル、水筒

※動きやすい服装で来てください

参加費:500円(保険代等)※初日に徴収します。

定 員:30名(先着順) 60歳以上の男女

申込み:平田コミセンまで9月12日(金)までに申込みください。

IP 050-8034-1950 TEL 0748-22-1950

協 力 東近江市スポーツ課・びわこ学院大学スポーツ教育学科

※別途チラシ全戸配布



(昨年の様子)

命のバトン活動に参加されている皆様へ

救急情報用紙の更新のお願い

8月10日を目途に、冷蔵庫の中の「命のバトン」を確認していただき、若草色の救急情報用紙からだいたい色の救急情報用紙へ内容を更新していただきますようお願いいたします。若草色の救急情報用紙は、各自治会から配付をお願いしています。

8月10日は
バトンの日

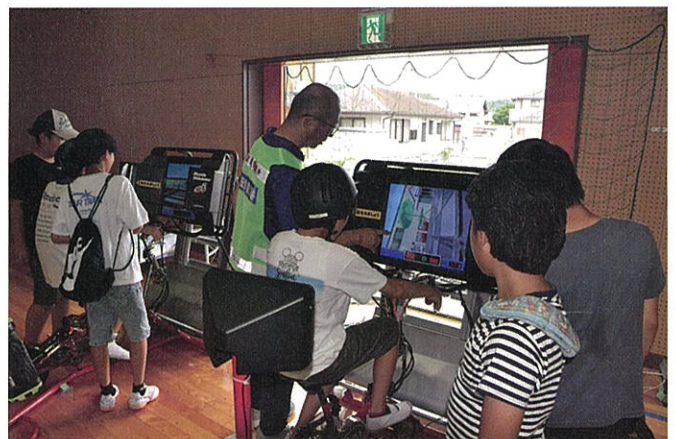
救急情報用紙を
若草色 → だいたい色



子供会連合会

学ぼう!自転車の交通ルール

7月12日(土)、平田地区の小学生を対象に交通安全教室が開催されました。参加した子供たちは、市民生活課の皆さんの指導で自転車シュミレーターを使って自転車を運転する際に起こりうる危険を体験したり、お巡りさんの話を聞いたりなどして、楽しみながら交通ルールを学びました。屋外では八日市神崎自転車組合の皆さんによる自転車点検もしていただきました。



キーワードは、「朝たん」

夜寝ている間も、身体はエネルギーを必要とします。食事が摂れない夜間は、筋肉等に蓄えたたんぱく質を分解し、エネルギーに変えています。



朝ごはんはたんぱく質が摂れないと、筋肉は衰えてしまいます。

つまり、「朝」ご飯に「たん」ぱく質の多い食品を食べることが大切です。

ところが…



東近江市民は、朝ごはんは主菜(たんぱく質を多く含む食品)がない人が

2人に1人

「朝」ご飯に「たん」ぱく質の多い食品を食べて、夜間に失った栄養素を補充しましょう。



「朝」ご飯に「たん」ぱく質を摂るために、どんな食品を食べるといいのでしょうか？

たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品



Step1 すぐ食べられるものを準備



Step2 定番メニューを決めておく

メニュー1



メニュー2



朝食にたんぱく質の多い食品を食べて、元気な1日をスタートさせましょう！



東近江市保健センター 管理栄養士

船岡中学校から職場体験!!

私たちは、職場体験をするまではどのような仕事内容なのか知りませんでした。職場体験をして平田コミュニティセンターでは、地域をよりよくする仕事とすずかけこという仕事がありました。地域をよりよくする仕事では、部屋の貸し出しや講座の開設、サークル活動の支援市民活動団体の自立・育成支援、生涯学習・地域福祉・まちづくり活動の推進及び支援をしていることが分かりました。このような仕事を体験してこの仕事は、地域の事を思っている仕事ということを感じました。すずかけここの仕事では、親子で安心して楽しめる場所を提供し、親同士や子ども同士の繋がりを築く場所であることが分かりました。すずかけここの仕事を体験して、すずかけこという場所は周りの人や職員の人たちとコミュニケーションをとり地域のお

母さま方の息抜きや楽しみになっているのではないかと思います。

私たちは平田コミュニティセンターの職場体験をしてこの仕事は職員さんたちの地域をよりよくしたいという思いから地域の人たちが楽しく集える場所となっているのではないかと思います。

井上伊織 小澤莉羅



「すずかけっこ」

※水遊び期間《 7月14日(月)～8月29日(金) 9:30～15:00 》

広場の開所時間が変わりますのでご了承ください。

※お盆休み期間《 8月9日(土)～17日(日) 》

☆水あそび☆

期 間 7月14日(月)～8月29日(金)まで

時 間 9:30～11:00

持ち物 着替え・オムツ・タオル・水分がとれるもの



☆あかね幼稚園の先生来所☆

日 時 8月7日(木) 10:30～11:30

就園について、園生活についてなど、聞きたい事や疑問に思うことなど、先生に聞いてみませんか?お気軽にお越しください。

☆みぞっちといっしょ☆ (※この日の水遊びはありません)

日 時 8月25日(月) 10:00～ 親子10組(予約制)

※8月は広場開所時間が夏時間の為、30分早く始まります。

☆子育て相談日☆

日 時 8月29日(金) 10:00～11:45

10時からトイレトレーニングいっしょにしませんか?

オムツがまだ取れてないお子さんのきっかけづくりにしませんか?

子育て相談員(コンシェルジュ)が相談にのってくださいます。

事前予約も可能です。お気軽にお越しください

※詳しくは、つどいの広場すずかけっこまで、お問い合わせください。

※予約制のイベントは定員になり次第締め切ります。

※イベント日の午前中は、ご予約いただいた方のみご利用できます。

※外の芝生広場に、野生動物撃退機が設置されています。夜間、土日祝、広場閉館時にセンサーがONになっていますので、モスキート音が発生する場合があります。撃退機には触れないようにご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

◇編集後記◇

今年は例年よりもかなり早く梅雨が明けました。連日暑い日が続いています。今年も暑さは長期戦になりそうです。7月の下旬頃、庭先ではセミが鳴き始めました。暦の上では夏だと思っても、セミの声を聴いて、改めて「夏が来たー」と感じます。

平田地区で夏の風物詩といえば、毎年8月に雪野山歴史公園で開催される水鉄砲合戦があります。平成18年夏の第1回から数えて今年で18回目となります。戦国時代の史実をもと

に柴田軍と六角軍に分かれて水を掛けあい、暑さも吹き飛びます。なぜか?マスコミの注目も集まります。大会運営はまちづくり協議会の若者定住部会が中心となり、地域の若い力に支えられています。今年は近くの大学の学生さんも試合を手伝ってくれるようです。多くの人に水鉄砲合戦を楽しみながら平田地区の歴史や魅力を感じてほしいと思います。

(森里)