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８年10月 238号

「健康フェスティバル」を開催しました …P2

募集

「しいずん」さんのコンサート開催のお知らせ …P5

「うたごえ広場」開催のお知らせ …P6

「寄せ植え教室」開催のお知らせ …P6

「つながる応援講座」開催のお知らせ …P7

「いどばた喫茶」開催のお知らせ …P7

大型金属類回収のご案内 …P8

お友達登録をお願いします
LINEID:@548fshxy

令和８年度みその健康フェスティバル
～「ネットでポンポイ」に挑戦～

編集・発行 御園地区まちづくり協議会 TEL/FAX：0748(22)0503

健康フェスティバル実行委員会

第４回 健康フェスティバル を１０月１１日(日)に 開催しました

東近江総合医療センター

血圧や体脂肪率、血中酸素濃度などを測定してもらい、医療相談を医師に、お薬相談を薬剤師にしました。

体力測定

握力や目をつぶっての片足立ちや前屈の測定で、筋力・バランス能力などの状態をみました。

ラジオ体操

みんなでそろってラジオ体操!!

正しい姿勢教室

若々しい体づくりのため、自分の姿勢を見直し、美しい歩き方の基礎を教わりました。

ネットでボンボイ

両手で持ったネットを使ってボールを投げるニュースポーツに挑戦しました。

ストラックアウト

9枚の数字板を狙ってボールを投げ込みました。

グラウンドゴルフ

何人でも何歳でも場所さえあれば楽しめるグラウンドゴルフで、ホールインワンを狙いました。

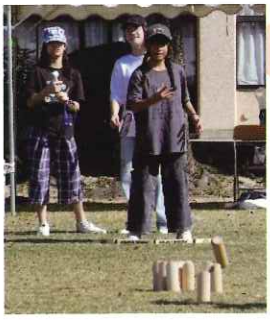
健康啓発

ガムを使って咀嚼力をチェックし、ガンや朝たん(朝ごはんに摂るたんぱく質)について学びました。

スクエアステップ

科学的根拠に基づき開発されたあらゆる年齢層の体力づくりに役立つエクササイズです。

モルック



フィンランドで考案されたスポーツで、木製の棒を投げてピンを倒して競いました。

防災コーナー

簡易トイレなど防災グッズの展示を見て、防災クイズに挑戦しました。

お楽しみコーナー お味噌汁

野菜たっぷりでおいしいおだしのお味噌汁を試食しました。

御園コミセン

地元名人が復刻した江戸からくり人形と地元企業が生み出した不思議なロボットのレプリカ展示。

サッカーゴールゲームとゲームコーナー

子どもたちに楽しんでもらおうとゲームコーナーをつくりました。

かきみそのCIAO

子どもいきいき体験事業

9/26

子ども防災体験 2026

災害時にできることをまなぼう！

日本は春夏秋冬の四季が特徴でしたが、最近は春と秋が短く、夏は４０度超えもある高温で毎日のように熱中症警戒アラートは発令されました。そして雨がなく水不足になりました。そんな中、熊本地震の発生やネパールの氷河崩落による土石流発生、雨が一旦降ると記録的短時間大雨情報も発表されて、能登や東海、また台風 25 号の影響により関東でも土砂災害や河川等の氾濫により浸水害が多く発生しました。全国的に災害が多く、後片付けに必要な水やトイレに困っていると報道されていました。

災害はいつ起きるか分かりません。決してひとごとではありません。そこで地震や大雨など災害が起きた時に子どもでもできることはないか、今年は石谷町の山田英雄さんに指導いただいて段ボールで簡易トイレを作ったり、スタッフから様々な防災グッズを学びました。袋でごはんや、水でラーメンなど防災食も作って広告と牛乳パックの食器で食べてみました。

御園地区グラウンドゴルフ同好会だより

グラウンドゴルフ同好会

令和８年度第２回大会を実施しました

今年の夏も猛暑が続き今大会も心配しましたが、９月に入ってからすっかり秋らしくなってきて、グラウンドゴルフ日和かと期待していました。ところが天気予報では朝から雨となっていて中止になるかと心配しましたが、幸い朝からは曇り空で何とかできる状態だったので強行して試合を始めました。ちょうど試合が終わるころから雨が降り出して表彰式には傘が必要なくらい降っていましたが、無事に第６７回大会を終了することができました。

皆さんお疲れさまでした。

◎第６７回大会結果報告…敬称略

＊入賞者（ネットスコア）

優勝	小椋　末吉（６０）	６位	北中　　清（６４）
２位	角間　國雄（６１）	７位	梅川　健次（６５）
３位	水野　紀代（６３）	８位	山田　幸平（６５）
４位	北中　綾子（６３）	９位	岡本やす子（６５）
５位	小森　孝子（６４）	１０位	岡田　英子（６６）

＊ホールインワン賞１２名

次回開催日は当初予定を変更して１１月１４日（土）になります。お間違えの無いように。

今回は降雨のため写真を撮ることができませんでした。申し訳ありませんでした。

コミュニティセンター

９月２５日(金)に連続講座の館外研修を行いました

いきいき・ふれあいセミナーの今年度第３回講座として、お茶と宇治のまち交流館「茶づな」で茶筒作り体験をしました。目と手先を使う慎重な作業のあとは、源氏物語ゆかりの地を歩き、歴史と文化を感じました。

健康専門家会議

女性のための健康困りごと講座を開催しました

女性に生じる体の２つのトラブルである尿失禁と、女性ホルモンの年齢によっての表れ方を緩和させる方法について、９月２９日(火)に御園地区担当保健師の竹村佳奈子さんと運動指導の今若公美さんから学びました。

（上の２枚の写真）運動指導では、姿勢の整え方、ストレッチ、骨盤底筋運動を教わりました。

受講者からは、「聞けないことが聞けて勉強になりました」、「こういうことがわかってうれしかった」という声をいただきました。

「しいずん」さんのコンサート開催

テーマ　「心の輝き」

平素は、御園地区人権のまちづくり協議会に格別のご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

来る、11月14日(土)に「しいずん」さんのコンサートを開催いたします。
会場など詳細は以下のとおりです。

日　　時：令和８年11月14日（土）
　　10：00～11：30（受付 9：30から）
演　　奏：しいずん　さん
会　　場：御園コミュニティセンター大会議室
参 加 料：無料
申　　込：事前申込不要
主　　催：御園地区人権のまちづくり協議会
ご 注 意：当日の朝8:00の時点で、当市に気象警報、特別警報が発表された場合は、安全を第一に考慮し中止します。その際は、「防災情報告知放送システム個別受信機」にてご連絡いたします。

「しいずん」さんの プロフィール

「しいずん」は、近江八幡市を中心に活動しています。結成は、昭和49年です。結成当時はピアノとギターの伴奏による多人数の混声コーラスグループでした。時間の経過とともにメンバーは減りましたが、音楽の大好きな残ったメンバーで昭和56年からはそれぞれが楽器をもって歌う今の形態のバンドになりました。現在のメンバーは平成10年からです。

バンド名の「しいずん」は、季節という意味の英語“season”から採っています。「一年中を通して歌いたい、いろんな歌を歌いたい。」という思いで名づけました。

レパートリーはジャンルを問わず約400曲あり、童謡・アニメ・フォークソング・オールディーズ・Jポップ・演歌と、何でも歌います。出演先は滋賀県内中心で、子ども会・学校・町内会・老人会・各種イベントなど、年間３０回程度幅広く出演しています。

人権コンサートも取り組み、県内各地へお呼び頂いています。

どこへでも出演しますので、気軽に声をかけてください。一人でもたくさんの方と一緒に歌って楽しみたいと願っています。

【メンバー紹介】

北川　馨	（きたがわ　かおる）	キーボード・ボーカル
中川　淡津子	（なかがわ　たずこ）	ボーカル
初古　初枝	（しょこ　はつえ）	ボーカル

～　「しいずん」さんのプロフィールから引用　～

みその秋まつり

秋まつり実行委員会
コミュニティセンター

日時：**11月8日(日)9:00～12:00**

場所：御園小学校体育館・体育館前・中庭

詳しくは全戸配布のチラシ(抽選券付)をご覧ください。

募集
事前申込不要

うたごえ広場

コミュニティセンター

四ツ葉のクローバー隊

童謡/唱歌・フォークソングや昭和流行歌を12弦ギターの音色と共に唄いましょう♪

９月１６日(水)の開催では、懐かしい昭和の歌を中心に１５曲を四ツ葉のクローバー隊のみっちゃん、よっちゃんと一緒に歌いました。

歌の合間には、「デイサービス リハセンターかけはし」の中村佳子先生の指導による健康体操が恒例になっており、歌を歌いながら腕を伸ばしたり、転倒防止のために膝下の筋肉を鍛えるよう脚を動かしたりしました。座ったままできる体操で、腕や脚を気持ちよく動かせました。（下の写真）

【日　時】 **11月18日(水) 13:30~15:30**
【場　所】 御園コミュニティセンター 大会議室
【演　奏】 四ツ葉のクローバー隊
【参加料】 ３００円（ドリンク付き）
【申　込】 事前の申込は不要です。当日、直接会場にお越しください。
【主催・問合せ先】御園コミュニティセンター
TEL 0748-22-0503　IP 050-8034-0503

コミュニティセンター

募集

気持ちが明るくなる 寄せ植え教室

素敵な寄せ植えで新年の玄関を飾りませんか!?

長く咲かせるためのポイントを教えていただきながら、新しい年への願いを込めて、楽しくつくりましょう♪

※写真はイメージです。

【日　時】 **12月11日(金) 13:30~**
【場　所】 御園コミュニティセンター
【講　師】 カワシマ園芸さん
【募集人員】 ２０名程度
【受講料】 3,000円（花器付き花代を含みます）
【持ち物】 手袋、移植ごて
【申込について】
- 申込方法：御園コミュニティセンターに電話して、氏名、住所、電話番号をお知らせください。（受付時間 平日 9:00~17:00）
- 申込締切日：１１月１８日(水) 17:00 まで
- 受講者確定：１１月１８日を過ぎて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場合のみ１１月１９日もしくは２０日に結果を連絡いたします。

【主　催】御園コミュニティセンター　TEL 0748-22-0503、IP 050-8034-0503

『つながる応援講座』のご案内

孤独や暮らしづらさは、誰にでも起こり得ることです。一人ひとりの思いや背景を知り、ちょっと気にかけることから、誰かの「つながる」を応援できる地域づくりについて一緒に考えましょう！

❖内　　容（全４回講座 / 開催時間は４回とも 13：30～15：30）

第１回	11月 16日（月）	講演＆演習「お助け上手のコミュニケーション」
第２回	11月 25日（水）	現場レポート「孤独感や暮らしづらさに寄り添う２人のつぶやき」
第３回	12月　3日（木）	活動紹介「地域の中でつながり合えるチャンスづくり」
第４回	12月 10日（木）	講演・懇談「くらしの場での“気づき”と“私にできること”」

❖会　　場　東近江市福祉センターハートピア（東近江市今崎町 21-1）

❖募集人数　40 名（東近江市内在住・在勤の方）

❖参加申込　電話または参加申込ﾌｫｰﾑ（右記二次元ｺｰﾄﾞ）でお申し込みください。

≪参加申込ﾌｫｰﾑ≫

≪申込・問合せ≫ 東近江市社会福祉協議会 地域福祉課　TEL：0748-20-0555

御園地区社会福祉協議会

募集
事前申込不要

みその いどばた喫茶

日　時：**11月11日(水)**
13:30～15:30

参加費：100円
コーヒーお代わり自由。
ジュースやお菓子もあります。

場　所：御園コミュニティセンター

今回は
「尺八・琴の演奏会」を行います。

11月の各種団体とコミセン行事

6日(金)　包丁・はさみ・おもちゃの再生病院
8日(日)　みその秋まつり
11日(水)　見守り支援
いどばた喫茶
12日(木)　いきいき・ふれあいセミナー
14日(土)　「しいずん」さんのコンサート（人権のまちづくり協議会）
16日(月)　健康なからだつくりの連続講座
まち協運営委員会
18日(水)　うたごえ広場～四ツ葉のクローバー隊
19日(木)　自治会連合会会議
20日(金)　おにぎり食堂
28日(土)　大型金属類の回収

コミセンの貸館休止のお知らせ

日時：12月1日(火)　13時～
12月2日(水)　全日

理由：床のワックス掛けのため

ご迷惑をおかけしますが、ご協力をお願いいたします。

不要な大型金属類を回収します

主催：御園地区自治会連合会　　後援：東近江市

自治会別に指定の収集場所に持ち込んでください。
持込み可否の判定は役員の指示に従ってください。

★日　時　**１１月２８日**（土曜日）　午前８時～午前９時

○持ち込みできるもの

○大型金属製品（石油ストーブ、ポンプ、ガスレンジ、コンロ、アンテナ、トタン、衣装缶、米缶、金網、鉄パイプ、湯沸かし器、アルミサッシ、発電機、大型鉄/アルミ/銅製品）
○バイク、自転車、ベビーカー、一輪車　　○農機具(草刈り機など)
○その他、金属部分が８割以上のもの（プラスチック部分が無いこと）

×持ち込みできないもの

●家電リサイクル法対象品（テレビ、洗濯機、冷蔵庫、冷凍庫、エアコン、衣類乾燥機）
●電気製品（ステレオ、扇風機、電子レンジ、掃除機、石油ファンヒーター、マッサージ機、電動ミシン、オーブン、ビデオ/ＣＤ/ブルーレイデッキ、炊飯器、ホットプレート、プリンターなどプラスチック製品が含まれているもの）※パソコンおよび周辺機器を含む
●ガラス/ビン類/瓦/陶磁器類　　●木製品（家具、机、イス等）
●布/革製品（布団、ベッド、マットレス、チャイルドシート等）　　●ガスボンベ
●タイヤ　●消火器　　●バッテリー　　●プラスチック製品　　●乾電池
●自動車部品　●ゴム製品　●電球　●コンクリート製品
●危険物(灯油等燃料容器)　　●農業用資材
●その他、金属で無いもの
※石油ファンヒーターと電動ミシンも持ち込みできません。

★収 集 場 所

対象自治会	収集場所
池田・今代・寺	今代町公民館前
御園	御園町自治会館前
岡田・林田・林田南	林田町多目的広場
五智・中小路・中小路東・中小路西・中小路南・妙法寺・妙法寺東・妙法寺南	御園コミュニティセンター倉庫横駐車場
神田・野村・外・川合寺	外町布引焼隣り　若松天神社東森広場
野村沖・勝見	勝見自治会有料駐車場（新川側）

※ 地域一斉清掃（地域清掃、不法投棄ごみの収集）は、１１月～１２月の間に各自治会での個別開催となります。
※ 詳細は各自治会からの通知をご覧ください。