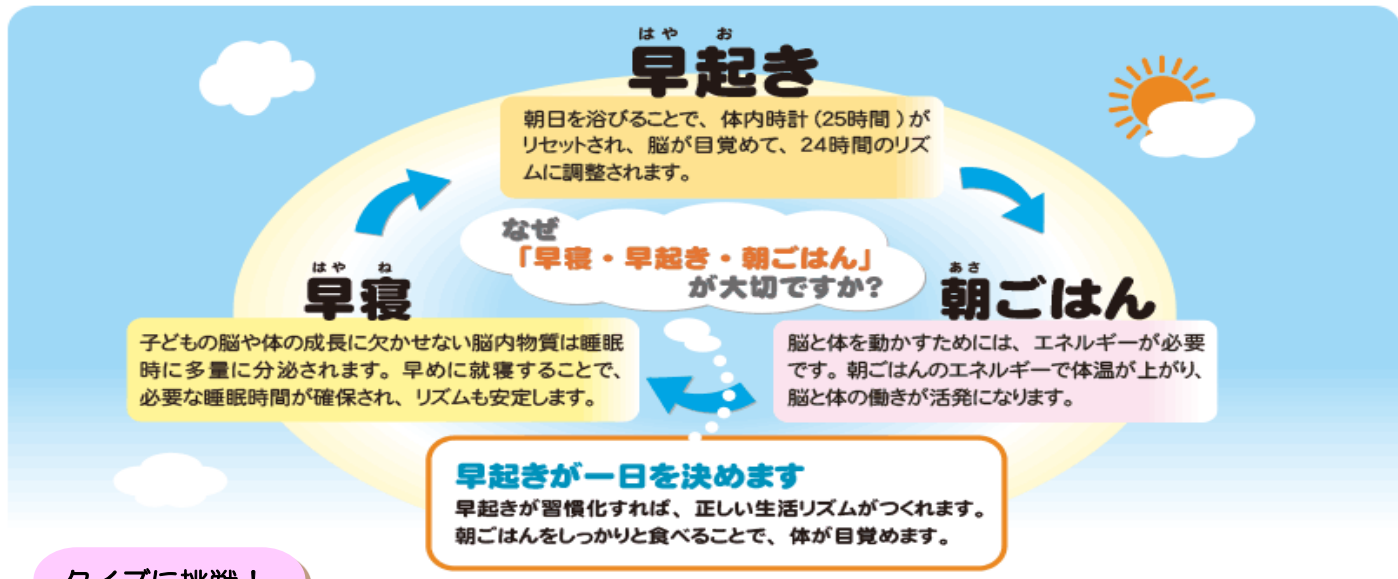


みんなの健康シリーズ②

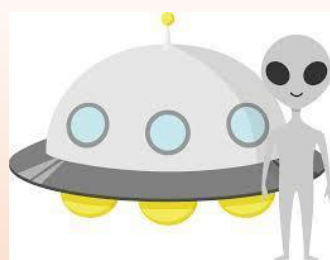
今年度から始まった健康シリーズ、第2回目は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

「早寝・早起き・朝ごはん」で健康な体を作りましょう！



クイズに挑戦！

- Q1 ごはんにみそ汁は、和食では栄養学的にもベストコンビである？ (A. ○ 洋食ではパンと牛乳)
- Q2 食物繊維は人間の体内で消化・吸収できる？ (A. × 排出時に腸内を掃除してくれます)
- Q3 脳みその重さは体重の約2%ですが、脳が使うエネルギーも約2%である？ (A. × 基礎代謝の約18%！しかもエネルギー源はブドウ糖！だから朝ごはんが大切なんですね)



伝統

先日、娘が自分の手で首を叩きながら「我々は宇宙人・・・。」と楽しそうに遊んでいました。私が子どもの頃にもやっていたから、ずっと受け継がれていることに驚きと微笑ましさがありました。

娘は嬉しそうに何度も何度も繰り返していましたが、なんとなく「我々は宇宙人だ。」と少し違います。注意して聞き始めると娘は照れて止めてしまいます。また自然にやり始めるのを待っていると「我々は宇宙人・・・や。」

語尾が違います。娘は宇宙人ではなく関西人でした。

草津学区

シンボルマーク大募集

草津学区ひと・まち協では、協議会のシンボルマークを募集します。採用者には賞金**3万円**を差しあげます。

〆切：7月20日(水)必着
応募用紙等はホームページからダウンロードしていただくか、草津市民センター(公民館)にもおいてあります。

<http://www.kusatsu.or.jp/machikyoku/kusatsu/>

あなたのアイデアお待ちしています！

草津学区

ひと・まちいきいき通信



発行：草津学区ひと・まちいきいき協議会
広報調整会議
事務局：草津市民センター(公民館)
TEL/FAX077-564-4999



(挨拶する田中会長)

平成28年度草津学区ひと・まちいきいき協議会の評議員会が5月7日(土)に開催されました。評議員50名中、委任状を含む42名が出席。2分の1以上の出席により会議は成立しました。野田和男副会長の司会で始まり田中千秋会長の「草津学区ひと・まちいきいき協議会が平成22年に発足しては5年。市民の自主的なまちづくり、より良いまちづくり

草津学区ひと・まちいきいき協議会 評議員会開催

への実現を目指し、進んでいきたい」と挨拶のあと、島本幸太郎さんが議長に選出され、審議に入りました。若山事務局長から「議案第1号 平成27年度事業報告について」と「議案第2号 平成27年度決算報告について」が一括報告され、高野和彦監事から監査報告があり、承認されました。

続いて「議案第3号 役員・評議員・委員の一部変更について」、「議案第4号 地域まちづくり計画書(案)について」、「議案第5号 平成28年度事業計画(案)について」、「議案第6号 平成28年度予算(案)について」説明がなされ、質疑応答の後、承認されました。

最後に「議案第7号(仮称)地域まちづくりセンター指定管理の申請について」の説明がなされ、すべての議案が提案どおり承認されました。



今後の主な予定

7/30 (土)	ふれあい夏まつり
8/ 7 (日)	～8(月) 地域協働合校 公民館の家体験合校
8/13 (土)	プロ野球観戦ツアー(体育振興会)
8/23 (火)	納涼まつり つくりものコンクール
8/26 (金)	わいガヤ講座「いつも元気であるための心がけを学ぶ」
9月	敬老会事業(各町内会単位)
10/ 2 (日)	区民大運動会(予備日 10/16)
10/30 (日)	学区民ふれあいハイキング

平成28年度 草津学区ひと・まちいきいき協議会 各委員会紹介

★安心安全委員会 委員長 高野 和彦

- ・防災計画・事業関係
- ・災害時助け合いプラン事業
- ・防災訓練事業
- ・花いっぱい事業
- ・交通安全パトロール
- ・挨拶声かけ運動 等

★地域活力委員会 委員長 中村 敏治

- ・まちづくり構想・計画の調査研究の企画・立案
- ・ふれあい事業
- ・高齢者向け「脳のいきいき健康教室『脳活くらぶ』」開催（健康のまち草津モデル事業） 等

★教育環境委員会 委員長 湯浅 敦

- ・地域協働合校の企画運営（公民館の家体験合校、つくりもの、行灯づくり、おもちつき）
- ・人権と平和を考える事業
- ・町別懇談会事業 等

★広報調整会議 委員長 竹谷 利子

- ・情報紙発行（年6回発行）
- ・ホームページ・ブログの掲載の検討、準備
- ・シンボルマークの募集 等

（敬称略）

草津学区民 ふれあい夏まつり

日時：7月30日（土）
17:00～21:00

場所：草津小学校グラウンド

※詳しくは全戸配布するチラシをご覧ください。

草津学区ひと・まちいきいき協議会（教育環境委員会）からのお知らせ

草津学区ひと・まちいきいき協議会からの報告

脳活くらぶ

（脳トレ教室改め）

草津学区ひと・まち協の地域活力委員会では「ひと・まち」いきいきプロジェクトとして「脳活くらぶ（脳トレ教室改め）」を始めました。簡単な計算や音読をすることで脳が活性化され、認知症の予防に効果があるとされています。6月3日に開催しましたが、欠員が出ましたので若干名の追加募集をしています。

問い合わせは
077-564-4999
草津市民センター内
事務局まで



奈良 水平社博物館に研修

草津学区ひと・まち協の教育環境委員会では人権学習の一環として奈良にある「人権のふるさと 水平社博物館」に行ってきました。いまだに差別があるのはなぜか、水平社を生み出し、運動を支えた原点を知り、差別のない「良き日」をめざした先人たちの熱き思いをボランティアガイドの方に聞き、またゆかりの地をフィールドワークし、理解を深めました。5月としては暑すぎる日でしたが、参加された方にはとても有意義な一日になりました。



地域協働合校 公民館の家体験合校

自然と遊ぶ

～かばた体験と水遊び～

日程：8月7日（日）～8日（月）1泊2日

今年高島市の針江にある『かばた』に行き水の大切さを学習します。
※詳しくは6月15日に回覧するチラシをご覧ください。

「かばた」にGO!

納涼まつり

つ く り も の

6/26、7/9、7/16、7/23
8/13、8/20に作品を作ります。最後はお楽しみパーティー！！詳しくは町内会に回覧したチラシをご覧ください。

体育振興会からのお知らせ

フットボール観戦ツアー

阪神 VS 中日

日時：8月13日（土）
18:00～

場所：京セラドーム

※詳しくは町内会回覧で！！

区民大運動会

日時：10月2日（日）
場所：草津小学校グラウンド
予備日：10月16日（日）

※詳しくは町内会回覧で！！