



地域情報

渋川



『渋川・風景の記憶絵』と渋川学区のシンボルマーク、マスコットキャラクター“しゅいはなちゃん”

編集発行 渋川学区まちづくり協議会
 (事務局：草津市立渋川まちづくりセンター内)
 ☎525-0025 草津市西渋川二丁目 9 番 38 号
 ☎077-569-0350 FAX 077-566-5143
 メールアドレス shibukawa@machikyuu.jp
 ウェブサイト <http://kusatsu.or.jp/machikyuu/shibukawa/>

渋川学区 (平成 29 年 10 月 31 日現在)
 人口 9,664 人
 男性 4,799 人 女性 4,865 人
 世帯数 4,277 世帯

まちづくり協議会より

渋川学区の将来像 ～笑顔・思いやり・ふれあいのまち渋川～

多くの参加者で敬老会が賑わいました!

健康福祉部会

9 月 24 日(日)、午前 11 時より渋川小学校体育館に於いて、渋川学区まちづくり協議会主催の敬老会を開催しました。第 1 部の式典では、草津市長橋川渉様にご祝辞をいただきました。渋川小学校 6 年生の 2 人からは心温まる言葉をもらい、参加者のおじいちゃん、おばあちゃんが笑顔になりました。第 2 部のアトラクションは、昼食を食べながら草津中学校吹奏楽部の演奏を鑑賞しました。中でも「琵琶湖周航の歌」は会場の皆さんと一っしょに歌うことができました。その後、桂枝女太さんの落語で爆笑し、最後の抽選会では、いつ当たるのかワクワク・ドキドキしながらのひと時でした。今年も楽しい敬老会となりました。



教育文化スポーツ部会

晴天の中、大運動会を開催しました。



10 月 1 日(日)、晴天に恵まれ渋川小学校グラウンドで渋川学区まちづくり協議会主催、渋川スポーツ振興会の協力のもと、第 35 回大運動会を開催しました。草津市長橋川渉様から激励の言葉をいただきました。障害物競争は昨年にくらべて参加者が大変多く、大盛り上がりでした。土星リレーは今年から違反行為が厳しくなり選手は反則しないようにと慎重でした。審判員が追走することになり、選手以上に体力が必要となりました。また、昼食前の江州音頭にはしゅいはなちゃんも参加し、大きな輪ができました。全体のプログラムとしてはスムーズに進行できました。各町内会員みんな

【総合の部】

優勝：中出第一町内会
 準優勝：中出第四町内会
 第三位：中町第二町内会

【町内対抗リレーの部】

優勝：中町第二町内会
 準優勝：北町第五町内会
 第三位：中出第四町内会



なで力を合わせ、ふれあいの一日となりました。運営にご協力いただきましたみなさん、ありがとうございました。結果は左記のとおりです。

「健康のまち草津モデル事業」に取り組んでいます

健康福祉部会

9月9日(土)、渋川まちづくりセンターで「糖尿病予防のための料理教室」を開催しました。管理栄養士さん指導のもと、どのように心掛けるのがよいか、調理しながら学びました。男性の参加も多く、にぎやかな教室になりました。お野菜がいっぱいでおいしくできました。イキイキと生活できるように食生活の見直しの大切さを勉強しました。



【レシピ】 タンドリーチキン(2人分)

(材料) *鶏胸肉:140g *塩:ひとつまみ *胡椒:少々
 *ヨーグルト(無糖)50g *玉ねぎ 1/6 個 *にんにく、生姜 少々
 *カレー粉 小 1/2 *レモン汁 大 1/2 *トマトケチャップ 大 1
 *はちみつ 小 1 *パプリカ粉 適量 *サラダ油 小 1 *玉ねぎ 40g
 *パプリカ 20g *きのこ 50g *塩、胡椒、サラダ油 少々

- ①鶏胸肉は皮を除き、ひと口大にそぎ切りにし、塩、胡椒をふる。
- ②玉ねぎ、にんにく、生姜はすりおろす。ビニール袋に①の鶏胸肉と*印を混ぜ合わせ、30分以上漬け込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の鶏胸肉の両面をこんがり焼く。
- ④玉ねぎ、パプリカ、きのこは食べやすい大きさに切り、フライパンでさっと焼き、塩、胡椒をふる。
- ⑤焼けた鶏胸肉、野菜を器に盛る。

☆パプリカ粉はお好みで・・・
色鮮やかにになります。



健康的な料理とノルディックウォーキング、体組成計で健康維持!

「健康のまち草津モデル事業」の一環で、筋力アップのための料理教室を開催します。現在、高齢者の低栄養が注目されています。毎日三食きちんと食べていても摂取したたんぱく質が少ない、お肉を全く食べなかったという日はありませんか? 魚や大豆でもたんぱく質は摂取できますが、お肉は他の栄養素も効率よく摂取できます。今回は、筋力アップのためのお肉料理の調理に加えて、保健師による筋力量の測定、血流さらさら度のチェック、血管年齢の測定も行います。詳しくは、改めて全戸配布します募集ちらしをご覧ください。

日時:平成30年1月13日(土)

場所:渋川まちづくりセンター

参加費:無料



ノルディックウォーキング教室が10月7日・11月11日の2回、延べ29人の参加者で開催されました。くさつ健・交クラブの皆さんを講師にお招きし、ウォーキング前のポール調整、ウォーキングの説明、効果のお話をさせていただきました。歩き方の指導を受け体育館で練習した後、外へ出かけました。10月は葉山川沿いを、11月はみらいまち草津町内会の中をウォーキングしました。初めての人もいたので短いコース設定でしたが、皆さん楽しみながらウォーキングをしていました。ノルディックウォーキングは、年齢を問わず簡単に出来る運動です。皆さんも始めてみませんか。



9月に渋川まちづくりセンターのロビーに設置した「体組成計」は、導入して以来多くの人にご利用いただいています。この体組成計は、測定した結果が記載された記録紙が出てきます。この度、その記録紙を綴るノートを作成いたしました。希望者には無料でお渡ししますので、窓口までお申し出くださいませ。



地域安全コミュニティ部会

「渋川っていいね! フォトコンテスト」
作品募集中!

がんばる地域応援交付金事業の一環で、『渋川っていいね! フォトコンテスト』に取り組んでいます。学区内の風景を見直し、自分たちの街の魅力を再発見しましょう。草津市に在住・通勤・通学している人ならどなたでも応募いただけます。応募の詳細は、渋川



まち協のトップページをご覧ください。

応募締切：平成 30 年 1 月 31 日 (水)

です。多数の応募をお待ちしています。

<http://kusatsu.or.jp/machikyou/shibukawa>

教育文化スポーツ部会

多文化コミュニケーション開催
みんなあつまれ～

日本の新年の恒例行事の「おもちつき」と「インド料理」などを体験し、外国籍のみなさんと一緒にたのしみます。また草津市から提供の近江米「みずかがみ」でおにぎりなどをつくり食事をたのしみ、有意義な国際交流を図ります。皆さんの参加お待ちしております。

日時：平成 30 年 1 月 20 日 (土)

午前 10 時～午後 1 時ごろまで

場所：渋川まちづくりセンター 大会議室

内容：おもちつき、日本の昔遊び、おにぎり、インド料理など

子ども育成部会

自転車交通安全安心
利用教室開催!

11 月 11 日 (土)、渋川小学校グラウンドにて自転車交通安全安心利用教室を開催しました。この教室は実際の交通事故を再現し、多くの人に見てもらうことで頻発する自転車事故の防止に役立てようとするものです。スタントマンによる車と自転車がぶつかる瞬間には、思わず見学者の中から悲鳴があがりました。「ルールを守ればルールがあなたを守ってくれる」という言葉を深く胸に刻んでおきたい一日でした。



クリスマスふれあいコンサート

クリスマスムードいっぱいの会場で本格的な歌と、迫力ある演奏をお楽しみください。寒い季節になりましたが、みんなで熱く盛り上がりましょう!

日時：12月9日(土)

午後1時30分～3時30分

場所：渋川小学校体育館

内容：*混声合唱団 草津カンタービレさん

*草津中学校吹奏学部のみなさん

*合唱団と吹奏楽部のコラボレーション

入場料：無料 持ち物：上ばき

申込み：参加申込書で渋川小学校児童は担任の先生へ、そのほかの人は事務局へ。



すこやかセミナー開催

夢をプロデュースするチカラ

～明日を担う子どもたちのために～

日時：平成 30 年 1 月 27 日 (土)

午後 1 時 30 分～3 時

場所：渋川まちづくりセンター

大会議室

講師：川本 勇さん

内容：将来のことを親子で話し合い、夢に向かって歩む我が子をサポートするための子育てを勇さん独自の目線でお話していただきます。

※詳細は各戸に配布するチラシをご覧ください



渋川まちづくりセンターより

高齢者つどい推進事業

和の小物を作ろう ～やさしい香りの匂い袋～
を開催しました

8月30日(水)に、和ろうそくとお香のお店から笹島千恵さんを講師にお迎えして手作り講座を開催しました。香りについての歴史や視覚、聴覚などの五感のうち、嗅覚の特徴を学んだあと制作を開始しました。講師の指導で小さな袋を縫って、数種類の香木を乳鉢に入れ各自で調香しオリジナルの香りを作りました。参加者からは「簡単に好みの香りの匂い袋ができて嬉しかった。癒しを得られた」という声がありました。



授乳室が完成しました！

11月1日、渋川まちづくりセンター1階エントランスロビーに授乳室が完成いたしました。おむつ交換ができるよう、ベビーベットも設置しています。ご家族そろって入室していただけるスペースがありますので、ぜひご利用ください。



駐車場についてお願い

渋川まちづくりセンターをご利用の皆さんには、駐車場が満車になることがありご迷惑をお掛けしています。当センターは「渋川福祉センター」という複合施設になっているため、2階・障害者福祉センターと3階・発達支援センターに来館する人も駐車場を利用します。各団体の皆さんや、会議などで駐車場を利用する場合は乗り合わせてお越しいただきますようご協力をお願いいたします

第15回ふれあいまつりが中止になりました

10月29日(日)開催予定の、渋川学区ふれあいまつりが台風22号の接近により中止となりました。台風による住民の皆さまの安全を第一に考えての判断となりました。準備に向けてご尽力いただきました役員はじめ、関係者の皆さまにお礼申し上げます。

『地域情報 渋川』(5,000部発行)では、広告スポンサーと景品提供スポンサーを募集しています。お申込み、お問合せは事務局[草津市立渋川まちづくりセンター(☎077-569-0350)]までお願いします。

渋川やすらぎ学級第4回講座「高血圧と動脈硬化について」を開催しました

9月13日(水)に、草津ハートセンターの看護師坂本ミエ子さんと管理栄養士の丹下良美さんによる第4回講座「高血圧と動脈硬化について」を開催しました。日ごろの食生活や継続的な運動の大切さを学ぶ良い機会となりました。



渋川のがんばる活動団体ご紹介

渋川学区社会福祉協議会
これも「福祉活動」です。

社会福祉協議会(社協)の活動に関心はあるけれど福祉というと身構えてしまうという方に「ええ！これも福祉？」と思われる気軽に出る活動があります。それは<収集ボランティア活動>です。使用済み切手やペットボトルのキャップ、アルミ缶のプルタブなどを集めて、草津市社会福祉協議会へ送っていただくだけで立派な福祉活動です。あなたも活動してみませんか。使用済の切手、ボトルキャップ、プルタブなどは渋川まちづくりセンターでも回収しています。

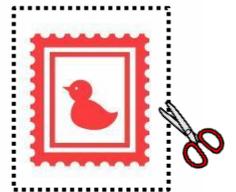
～集めて何に使われるの～

使用済み切手: 発展途上国の女性支援活動資金に。

ペットボトルキャップ: 主に、世界の子どものための医療用ワクチンの購入資金に活用。

アルミ缶プルタブ: 車椅子の購入資金に利用。

例えば、古切手などは、ジョイセフという国際協力団体に送られ、ジョイセフが日本や世界各国の切手イベントに出展し、収集家による購入代金を活動資金に充てます。



切手の周りを少し大きめに切ります