

笠縫東

ふれあい E-machi 通信

No. 141



発行: 笠縫東学区まちづくり協議会(広報委員会)

笠縫東まちづくりセンター内 TEL 077-568-3164 FAX 077-568-3090

<https://www.machikyou.jp/kasanuihigashi/>

Email: kasaahiga@machikyou.jp

皆さんの身近な情報をお寄せください。お待ちしております。

笠縫東学区まちづくり協議会
ホームページ

第10回地域ふれあい東まつり

雨にも負けず



11月9日(日)

会場: 笠縫東小学校

にぎわった模擬店・展示コーナー



「地域ふれあい東まつり」が笠縫東小学校で開催されました。あいにくの天候でしたが多くの方が訪れ、会場は笑顔と交流の輪に包まれました。

当日は、予定されていた模擬店がすべて実施され、焼きそばやフランクフルト、たこ焼き、ぜんざい、おでんなど、地域の団体などが出店した模擬店には長い列ができました。温かい食べ物を手に、家族連れがテントの下で楽しそうに過ごす姿が見られました。

一方で、雨の影響により、ステージイベントや子ども向けのしゃぼん玉イベントは残念ながら中止となりました。それでも、校舎内の作品展示や体験コーナー、グラウンド内に展示されたパトカーや重機の展示コーナーは大人気。子どもたちは警察官に質問したり、記念撮影をしたりと、目を輝かせて楽しんでいました。

実行委員会の担当者は「天気は残念でしたが、多くの方に来ていただけて本当にうれしい。地域のつながりを感じる一日になった」と話していました。

雨の中でも途切れなかった笑顔が、地域の温かさを改めて感じさせる一日となりました。

パトカー
展示笠縫東産
野菜販売

囲碁体験



重機展示

お米
詰め放題

作品展示

生まれかわった まちづくりセンター

“部屋の愛称”が決定しました！

笠縫東まちづくりセンターでは、地域の皆さんにより親しみを持ってご利用いただけるように、新しいまちづくりセンター内の各部屋の愛称を募集しました。地域の特色や温かみを感じさせるたくさんの愛称が寄せられました。選考委員会による審査の結果、最優秀賞には山本亜希子さん（野村）の「多くの人が集い、交流を深められる場所になってほしい」という思いが込められた作品に決まりました。

山本さんには、第10回地域ふれあい東まつりにおいて賞状と副賞が贈呈されました。



【部屋名】	【愛称】
大会議室 1	フロンティアルーム
大会議室 2	チャレンジルーム
調理室および会議室	はやま
和室 1	こころ
和室 2	ゆかり
小会議室	シナジールーム

これらの愛称は、今後館内の案内などに順次反映される予定です。

笠縫東まちづくりセンターは、これからも地域の皆さんとともに、笑顔あふれる交流の場づくりを進めてまいります。

生まれかわる！まちづくりセンター駐車場

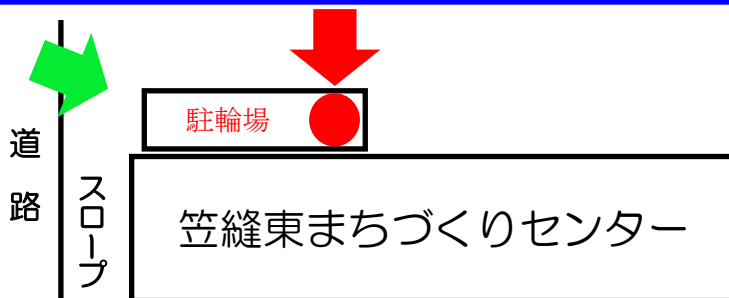
地域の拠点として長年親しまれてきた旧笠縫東まちづくりセンターの解体工事が本格的に始まりました。旧笠縫東まちづくりセンターは、多くの住民が集い、会議や講座、各種行事などに利用されてきた地域活動の中心施設でした。

現在、外壁の取り壊しや内部の撤去作業が進められています。

来年2月頃には、旧笠縫東まちづくりセンターの跡地と従来までの駐車場とが一体化した広い駐車場になる予定です。



蛍光灯や乾電池の廃棄は、新まちづくりセンター駐輪場をお願いします
(ライターはまちづくりセンター内の受付までお持ちください)



自分でごはん**地域協働合校 わんぱくフーズ事業****作って楽しい！オムライスに笑顔いっぱい****10月18日(土)、25日(土)**

笠縫東まちづくりセンターで、笠縫東小学校の1年生から3年生の児童を対象にした料理教室「自分でごはん」が開かれました。子どもたちが自分の手で調理し、食べることの大切さや楽しさを学ぶことを目的とした教室です。この日のメニューは、みんなが大好きなオムライスとさつまいも・りんご・きゅうりを使ったころころサラダ、デザートにフルーチェ。どの料理も子どもたちが自分の手で作りやすいように工夫されていました。

最初に健康推進員さんから包丁の持ち方や食材の扱い方を教わったあと、いよいよ調理のスタート。卵を割る手つきは少しぎこちないものの、みんな真剣な表情で挑戦していました。フライパンで卵を焼いたり、ケチャップライスを混ぜたりと、それぞれの班で声を掛け合いながら進める姿がとても微笑ましかったです。サラダ作りでは、色とりどりの具材を一口サイズに切り、まぜるたびに「きれい！」「いいにおい！」と歓声が上がりました。デザートのフルーチェも、冷たい牛乳を入れてしっかり混ぜると、つやつやでおいしそうに仕上がりました。

調理が終わると、いよいよお待ちかねの試食タイム。この日は、秋晴れの中、新しいセンターのオープンテラスで自分たちで作った料理を食べて「おいしい！」「またおうちで作りたい！」と笑顔があふれました。子どもたちは、料理の楽しさだけでなく、協力して作ることの大切さも学んだようです。

今回の料理教室を通して、食への関心が高まり、自分で作る喜びを感じるよい機会となりました。

**茶道体験****地域協働合校 わんぱくフーズ事業****茶道にふれる心静かなひととき 小学生が伝統文化を体験****10月25日(土)**

笠縫東まちづくりセンターで、笠縫東小学校の4年生から6年生の児童を対象にした「茶道体験」が開かれました。この日は、地域の茶道の先生をお招きし、日本の伝統文化である茶道の作法や心構えについて学びました。

はじめに先生から、茶道の基本的な流れやお辞儀の仕方、道具の扱い方など丁寧に教わりました。子どもたちは正座をして真剣な表情で先生の手元を見つめ、「お辞儀は気持ちをこめて」「茶碗は両手で丁寧に」などの言葉にうなずきながら聞き入っていました。その後、いよいよお茶を点てる体験へ。茶筌を初めて手にした児童たちは、動作に戸惑いながらも、一生懸命に抹茶を点てました。泡がきめ細かく立つように手首を動かし「思ったより難しいけど楽しい」「うまくできた！」といった声があちこちから聞こえました。

お菓子と友だちが点てたお茶をいただき、静かで落ち着いたひとときを味わいました。児童からは「作法を知ることによって気持ちが引き締まった」「日本の文化にふれることができてうれしかった」といった感想が寄せられました。

茶道を通して、礼儀や思いやりの心を学ぶ貴重な時間となりました。



ふれあい親子サロン

救急車のサイレンにドキドキ！西消防署を見学

10月9日(木)

民生委員・児童委員協議会

秋晴れの空の下、子どもたちが楽しみにしていた消防署見学の日でした。

消防署に着くと、まずは消防車と救急車を間近で見せていただきました。大きなホースやはしご、たくさんの道具に子どもたちは目を輝かせていました。救急車の中にも入らせてもらい、ベッドや医療器具を見て「ここでけがした人を助けるんだ」と興味津々の様子でした。

見学の途中に、救急車の緊急出動が発生し、サイレンを鳴らし出動する救急車に手を振る子どもたち。命を守るお仕事の大切さを感じたひとときでした。

その後、消火器を使った消火訓練を体験しました。消防士さんに使い方を教えてもらい、みんなで「火事だー！」とさけび、的に向かって噴射！勢いよく出る水にびっくりしながらも、真剣な表情で取り組んでいました。

今日の体験を通して、消防士さんや救急隊員さんへの感謝の気持ちが育ったようです。



おいしく健康に！男性の料理教室開催

10月9日(木)

健康・福祉部会

笠縫東まちづくりセンターの新しくなった調理室で男性を対象にした料理教室「わいわいクッキング“笠縫東”」が開催されました。

今回のメニューは、家庭の定番料理「肉じゃが」と「きんぴらごぼう」です。健康推進員さんの指導のもと、包丁の持ち方から味付けのコツまで、皆さん真剣な表情で学んでいました。

参加者からは「自分で作った料理は格別」といった声が聞かれ、達成感があふれていました。

完成した肉じゃがは、ほくほくのじゃがいもとやさしい甘辛味が絶妙。きんぴらごぼうも香ばしく仕上がり、試食は和気あいあいとした雰囲気の中、笑顔が広がりました。

次回開催を楽しみにしている参加者も多くいました。



新まちづくりセンターで笠縫東産新鮮野菜の朝市を開催

10月25日(土)

グリーンマーケット委員会

新しくなった笠縫東まちづくりセンターのオープンテラスで、朝市が開催されました。

朝市では、さつまいも・かぼちゃ・大根・ニラ・万願寺甘とう美人・小芋・オクラ・冬瓜・黒枝豆などの秋野菜や、柿など笠縫東学区内の生産者が収穫した新鮮野菜が所狭しと並び、たくさんのお客さんで大にぎわいでした。

朝市は野菜等の購入だけでなく、生産者から野菜についての話を聞いたり地域の方との情報交換の場でもあります。

今回は、12月27日(土)に今年最後の年の瀬市を開催する予定です。



草津市指定ごみ袋の交換・購入は、『笠縫東まちづくりセンター』で！

“ひと”いきいき講座

ここで暮らせば元気になれる健康づくり・地域づくり

10月15日(水)

「ここで暮らせば元気になれる健康づくり、地域づくり」をテーマにした講演会が笠縫東まちづくりセンターで開催されました。講師は、社会医療法人誠光会 淡海ふれあい病院 病院長の平野正満さん。滋賀県が平均寿命・健康寿命ともに日本一である理由や、心身ともに健やかに長生きするための秘訣について、分かりやすくお話しいただきました。

平野さんは、世界の5大長寿地域（イタリア・サルデーニャ島、アメリカ・ロマリンド、ギリシャ・イカリヤ島、コスタリカ・ニコヤ半島、日本・沖縄）を紹介し、その共通点として「適度な運動」「健康的な食生活」「孤独でないこと」を挙げました。特に、地中海食に代表される果物や野菜、魚介類、オリーブオイルなどのバランスの取れた食事と赤ワインが健康長寿の鍵であると説明されました。

【草津市は住みよいまち】

「皆さんは、世界の長寿地域に移住しますか？」との問いかけに、「今いるところで長生きしたいですね」と笑顔で続け、「実は日本食も健康的で、滋賀県は環境・食・人の三拍子がそろった理想的な地域です」と話しました。

さらに、健康維持のための「望ましい7つの生活習慣」を紹介。

①喫煙しない ②定期的に運動する ③過度の飲酒をしない ④十分な睡眠をとる ⑤適正体重を保つ ⑥朝食を欠かさない ⑦間食をしない

この7つを意識することが、健康寿命をのばす基本だと強調しました。

また、「3つのショック」として【食・触・職】を挙げ、「体を動かすこと、人とふれあうこと、そして社会の中で役割を持つことが、健康な人生につながる」と語りました。

滋賀県の魅力についても触れ、「自然災害が少なく、琵琶湖という真水の存在が塩分摂取を抑えるなど、健康に良い環境が整っています。発酵食品が多く、精神的支柱となる歴史や文化が息づいていることも大きい」と説明。草津市についても「関西でも住みやすさ上位に入り、行政と住民が協力する“健幸くさつ21”の取り組みは素晴らしい」と評価しました。

【怒りのメカニズム】

後半はサブテーマ「キレないシニアになる」に移り、怒りのメカニズムについて解説。高齢者が怒りやすくなる背景として、①前頭葉の萎縮 ②性ホルモンの低下 ③認知症の初期症状といった生理的要因のほか、社会的・心理的な影響もあると述べました。

「カッとしたときは“6秒ルール”を思い出してください。怒りのピークは6秒で過ぎます」と平野さん。副交感神経を整え、深呼吸を意識することで冷静さを取り戻す方法を紹介しました。

最後に、「“ありがとう”の言葉は、言われた人だけでなく、言った人も幸せにします。感謝の気持ちを忘れず、家族や地域を大切にしましょう。行政や病院は皆さんを支える最後の砦です」と温かい言葉で締めくくりました。

会場ではうなずきながら聴く参加者の姿が多く見られ、笑顔と感謝の気持ちがあふれるひとときとなりました。



12月の行事予定

6日 (土)	10:00～	フラワーアレンジメント	笠縫東まちづくりセンター
7日 (日)	9:00～	笠縫東学区防災訓練	草津市コミュニティ防災センター
11日 (木)	10:00～	ふれあい親子サロン	笠縫東まちづくりセンター
20日 (土)	10:00～	餅つき大会	笠縫東まちづくりセンター
20日 (土)	10:00～	健康づくり研修会	笠縫東まちづくりセンター
27日 (土)	9:00～	年の瀬市	笠縫東まちづくりセンター

☆新鮮野菜等の購入は、地元の『笠縫東まちづくりセンター グリーンマーケット』で！
ホームページ新着情報で日々の入荷情報を、お知らせしています。

お知らせ

ふれあい親子サロン（毎月第2木曜日）
（民生委員・児童委員協議会）



ハッピーハッピークリスマス

と き：12月11日（木）10:00～11:30
内 容：サンタさんプレゼントお願いね



手形足形スタンプアート

と き：1月8日（木）10:00～11:30
内 容：ちょっと一工夫の手形足形

ところ：笠縫東まちづくりセンター

対 象：笠縫東学区にお住まいの
0歳児～就園前のお子さんと保護者

参加費：無料

問合せ：笠縫東まちづくりセンター
TEL 077-568-3164
FAX 077-568-3090



お知らせ

笠縫東学区で栽培した
新鮮な野菜等の販売

グリーンマーケット

毎日販売

※ぜひお越しください。お待ちしております。

野菜販売

毎日（日・祝日除く）

9:00～17:15
エントランスホール

12月の土曜日（規模を拡大して実施）

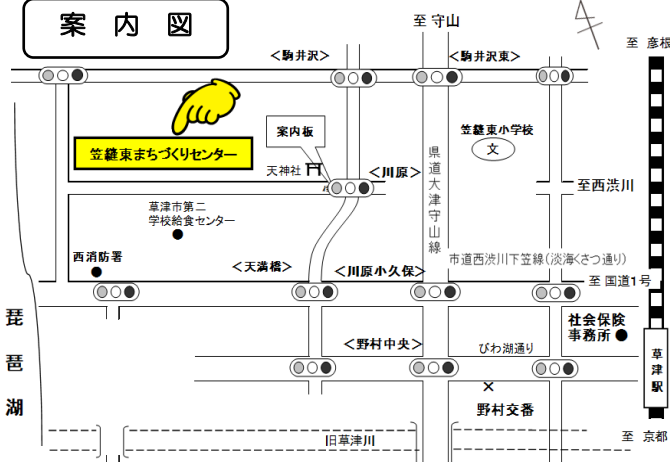
6日（土）
13日（土）
20日（土）
27日（土）

9:00～17:15
オープンテラス
または
エントランスホール

ところ：笠縫東まちづくりセンター



案内図



「年の瀬市」

12月27日（土）9:00～

笠縫東まちづくりセンター



生産者の皆さんが丹精込めて作った野菜・果物・花などたくさん出荷されます。

皆さんのお越しをお待ちしています。



お知らせ

ご利用ください！

健康づくりカレンダー新年度改訂版
（笠縫東学区まちづくり協議会特製）

見やすい！使いやすい！
と好評いただいた
「健康づくりカレンダー」の
2026年度改訂版が当ホーム
ページで12月15日から
ダウンロードできます。



（イメージです）

お知らせ

笠縫東まちづくりセンター
年末年始の予定

令和7年12月28日（日）～
令和8年1月4日（日）まで休館
させていただきます、1月5日（月）
から開館いたします。

笠縫東学区の人口等（令和7年10月末現在）

町内会数：14町

世帯数：4,972世帯（+19（前月比））
（市全体 65,649世帯の7.6%）

人口：10,985人（+32（前月比））
（市全体 141,216人の7.8%）
男性：5,460人
女性：5,525人

高齢化率：25.9%（市全体 22.4%）

※ 高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口の割合）

人口の年齢別割合（R7.10）

区分	年齢（歳）	人口（人）	割合（%）	
			笠縫東	草津市
年少人口	0～14	1,624	14.8	14.2
生産年齢人口	15～64	6,519	59.3	63.4
老年人口	65～	2,842	25.9	22.4