

# ふれあい e-machi 通信

No. 143



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: [kasahiga@machikyou.jp](mailto:kasahiga@machikyou.jp)

皆さんの身近な情報を寄せください。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

わんぱくプラザ

## 新年の決意を筆に込めて 書初め大会

1月10日(土)

地域協働合校

笠縫東まちづくりセンターにおいて、小学生を対象とした「書初め大会」が開催されました。会場には、真新しい書初め用紙と墨の香りが広がり、新年らしい凛とした雰囲気の中で大会が始まりました。

参加した33人の児童たちは、少し緊張した表情を見せながらも、一文字一文字に思いを込めて筆を運んでいました。新しい年への願いや目標を表した力強い文字が次々と書き上げられ、どの作品からも子どもたちの新年の決意が感じられました。

会場では、指導者や地域の方々が児童一人ひとりに声をかけ、筆の持ち方や文字のバランスについて丁寧にアドバイスする姿も見られました。友だち同士で作品を見せ合い「上手に書けたね」と声を掛け合う様子は、和やかで温かな時間となりました。

書初め大会を通して、児童たちは日本の伝統文化に親しむとともに、新年のスタートにふさわしい貴重な体験をすることができました。完成した作品は、まちづくりセンター内に展示され、多くの来館者の目を楽しませています。展示期間は、2月28日(土)までです。

入賞おめでとうございます！

賞	名 前
地域協働合校 会長賞	中村 紗也さん(3年)
金 賞	吉川 幸来さん(3年)
銀 賞	吉岡 紗季さん(5年)
	堂園 朱里さん(3年)
銅 賞	堀岡 侑華さん(5年)
	松本 紗矢香さん(5年)
佳 作	村田 凜さん(6年)
	祝出 菜央さん(3年)



# 令和8年4月1日以降の使用分から 笠縫東まちづくりセンターの使用料が変わります

使用料は、施設の維持管理経費に基づいて決めています。近年、光熱費等の経費が上昇していることから変更するものです。何卒、ご理解賜りますようお願い申しあげます。

なお、3月31日以前の申請であっても、使用日が4月1日以降の場合、新料金となります。

## 貸館使用料の変更内容

現行料金(~3/31)

新料金(4/1~)

<b>大会議室</b>	午 前 9:00 ~ 12:30	1, 300円	1, 400円
	午 後 13:00 ~ 17:00	1, 400円	1, 600円
	夜 間 17:30 ~ 21:00	1, 600円	1, 800円
<b>その他の部屋</b>	午 前 9:00 ~ 12:30	400円	500円
	午 後 13:00 ~ 17:00	500円	変更なし
	夜 間 17:30 ~ 21:00	600円	変更なし

## 2区画の分割使用

- 笠縫東まちづくりセンターの大会議室、和室については令和8年4月1日以降2区画に分割して使いいただくことができます。その場合の料金は上記表の半額となります。

わんぱくプラザ

\*\*\*\*\*

**自由な発想でデザイン！ ~フラワーアレンジメント体験～**

12月6日(土)

地域協働会校



笠縫東まちづくりセンターで、小学生を対象にしたフラワーアレンジメント体験が開催されました。子どもたちは講師の説明を聞きながら、思い思いの作品づくりに挑戦しました。

最初に、バランスよく組み合わせるコツを教わり、いよいよ実践。参加した25人の児童は友だち同士で相談しながら、取り組んでいました。

完成した作品は、一人ひとりの個性が光る素敵なアレンジメントばかり。出来上がった作品を見て、子どもたちは満足そうな笑顔を浮かべていました。「家に飾るのが楽しみ」というながら、作品を大切に持ち帰りました。

# 食べられる村を目指して ~クサツパイオニアファーム視察研修~

## 11月18日(火) グリーンマーケット委員会

草津市馬場町にある「クサツパイオニアファーム」を視察しました。今回の研修では、代表の中山欽司さんから、農業への思いや日々の工夫について学びました。

中山さんが掲げる目標は「食べられる村をつくる」「食べ物で村をうめつくす」ことで、農業を通じて地域を元気にし、景観も含めた“きれいな村づくり”です。

クサツパイオニアファームの作付面積は54ヘクタール。東京ディズニーランドとほぼ同じ広さです。水稻を中心に、麦や大豆、葉物野菜など多品目を栽培し、米は団子やお酒などにも加工されています。有機栽培の面積は滋賀県内でも最大規模で、馬場町の農地のおよそ半分を担っています。

野菜づくりで大切にしているのは「水・温度・光（太陽）」の三つ。特に、排水を良くし、作業しやすい“きれいな畠（うね）づくり”を基本としています。

白ネギの栽培には土寄せの代わりにもみ殻を使ったり、オクラの根元に菜の花を植えて刈り取り作業を減らしたりと、手間を減らしながら品質を高める工夫が随所に見られました。

現地では、畑だけでなく、庭木や周辺の土手にも目を配り、四季折々に美しい景観となるよう工夫されている様子が印象的でした。「農地も村の風景の一部」という考え方のもと、食べられる作物で地域の景観づくりにも貢献されています。

現在54ヘクタールの農地は、令和12年には85ヘクタールまで拡大する計画とのこと。地域とともに歩み、未来につながる農業の姿を学ぶ、貴重な研修となりました。



# 一年の締めくくりに にぎわいと感謝を ~年末恒例「年の瀬市」~

## 12月27日(土) グリーンマーケット委員会

師走の寒さが本格化する中、今年も年末恒例の「年の瀬市」が笠縫東まちづくりセンターで開催されました。会場には朝早くから多くの来場者が訪れ、年末ならではの活気に包まれました。

正月準備に欠かせない地元の新鮮な農産物などが並び、買い物を楽しむ人々の姿が見られました。顔なじみの出荷者との会話も弾み「良いお年を」と声を掛け合う様子は、年の瀬ならではの温かい光景でした。

また、家族連れや高齢の方まで幅広い世代が来場し、地域の交流の場としての役割も改めて感じられる一日となりました。物価高が続く中、少しでもお得に、そして安心して買い物ができる場として、多くの方に喜ばれていました。

一年を無事に締めくくり、新しい年を迎える準備の場として親しまれている「年の瀬市」。来場された皆さん、運営にご協力いただいた関係者の皆さんに感謝するとともに、来年も変わらぬにぎわいが続くことを願っています。



# 認知機能向上をめざして…！

12月4日(木)

福祉・健康部会

「健康いきいき講座」が笠縫東まちづくりセンターで開催されました。講師は、健康運動実践指導者の伊藤 彰さん。認知症予防をテーマに、日常生活に取り入れやすい運動や習慣について、実践を交えながら分かりやすくお話しいただきました。

## 運動不足・コミュニケーション不足が招くもの

伊藤さんは「運動不足や人との交流の減少は、認知機能の低下につながりやすい」と指摘します。認知症予防には、特別なことよりも“続けること”が何より大切で、無理のない習慣づくりが重要だと話されました。

## 認知機能向上に役立つ「コグニサイズ」

講座では、認知課題と運動を組み合わせた「コグニサイズ」が紹介されました。しりとりをしながら歩く、番号や色の合図を聞いたり見たりして決まった動きをするなど、頭と体を同時に使う運動が脳への良い刺激になります。慣れてきたら内容を変えて、常に頭に負荷をかける工夫もポイントです。一人で行うことも大切ですが、地域の仲間と一緒に取り組むことが継続の力になります。

## 自分の体を知ることから

運動の目安として「自分の脈を知ること」の大切さも紹介されました。脈拍を把握することで、自分に合った“ちょうどよい運動量”が分かります。また、姿勢が悪いと脳への酸素供給が減り、認知機能低下につながる可能性があるため、日頃から姿勢を意識することも重要です。

運動と人とのつながりを日常に取り入れることが、心も体も元気に保つ秘訣です。今回の講座をきっかけに、できることから少しづつ、健康づくりを始めてみてはいかがでしょうか。

## ふれあい親子サロン

# サンタさんがやってきた！ハッピークリスマス

12月11日(木)

民生委員・児童委員協議会

ふれあい親子サロンが笠縫東まちづくりセンターで開催され、会場は子どもたちの元気な声と笑顔に包まれました。

最初に、サンタクロースからプレゼントをもらうための“靴下づくり”。子どもたちは紙袋を使い、シールや色紙で思い思いに装飾し、世界に一つだけのオリジナル靴下を完成させました。

靴下ができると、いよいよサンタクロースの登場。子どもたちは、作った靴下を手に一人ずつサンタさんからプレゼントを受け取り、少し緊張しながらも嬉しそうな表情を見せていました。

最後に、クリスマスツリーの前でサンタクロースと記念撮影。楽しい思い出を写真に残し、心あたたまるクリスマス会となりました。

子どもたちにとって、サンタさんと過ごした特別な時間は、きっと忘れられない思い出になったことでしょう。



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！



# こんないいまち

健康づくり研修会

「プラス・テン！」で健康寿命を延ばそう！

12月20日(土)

地域自治・環境部会

立命館大学スポーツ健康科学部の村上晴香教授を講師に迎え、「身体活動・運動ガイド2023」をテーマとした健康づくり研修会の講座が開催されました。講座では、平均寿命と健康寿命の違いをはじめ、認知症やフレイル予防、日常生活の中で無理なく体を動かす大切さについて、最新の研究データを交えながら分かりやすく解説されました。

## 平均寿命と健康寿命

日本の平均寿命は世界トップクラスですが「健康寿命（健康な状態で生活できる期間）」との間には差があります。介護が必要となる主な原因には、認知症、運動器の障害、脳血管疾患などが挙げられ、この差をいかに縮めるかが重要な課題です。

## 認知症を正しく知る

認知症は、記憶や判断力など多くの高次脳機能の障害が原因とされる疾患で、健常→軽度認知障害（MCI）→認知症と段階的に進行します。加齢による物忘れと異なり、日常生活に支障をきたす点が特徴です。講座では、魚やシーフードを取り入れた食生活、身体活動の継続が、認知症予防に有効であることが紹介されました。

## フレイル予防が健康寿命のカギ

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下した状態のこと。放置する要介護状態に進行する可能性がありますが、適切な運動と活動量の確保により予防・改善が可能です。

## 身体活動・運動ガイド2023のポイント

ガイドでは「身体活動（生活の中で体を動かすこと）」と「運動（体力向上を目的とした計画的な活動）」を明確に定義し、日常生活での実践を推奨しています。特に注目されたのが「プラス・テン！」。これは、今より1日10分多く体を動かすことを目標にする取り組みです。例えば、階段を使う、少し遠回りして歩くなど、身の回りの環境を工夫するだけでも身体活動量は増やせます。また、十分な運動をしていても、長時間座り続けることは生活習慣病や認知症のリスクを高めるため、こまめに立ち上がり体を動かすことが大切と強調されました。

## できることを今日から

健康寿命を延ばすために大切なのは、特別な運動を新たにするのではなく「続けること」。日々の生活に少しの工夫を加え、身体を動かす習慣を身につけることが将来の自分への大きな投資となります。この機会に「プラス・テン！」を合言葉に健康づくりを始めてみませんか。



**平均寿命**：0歳から亡くなるまでの平均的な生存期間

**健康寿命**：健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間

**平均寿命と健康寿命の推移** 厚生労働省の資料から



詳細:健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 (厚生労働省)

## 2月の行事予定

- 7日（土） 10:00～ 親子ふれあい講座
- 12日（木） 10:00～ ふれあい親子サロン
- 28日（土） 10:00～ 健康づくり研修会
- 28日まで（土） 書初め展

- 笠縫東まちづくりセンター
- 笠縫東まちづくりセンター
- 笠縫東まちづくりセンター
- 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。

