



第7回

## 健幸フェスタ in 玉川

～幸せは心と体の健康から～

場所：玉川まちづくりセンター

自身の健康状態を把握し、改善方法を知って  
健康寿命を延ばしましょう！

みなさんのご参加を  
お待ちしております！



3月8日(土)



### 健幸測定会

9:30~15:00

予約不要・参加無料

●下肢筋力&バランス分析測定

『運動機能』『筋肉の質』を知ろう！

目玉企画！  
その1

椅子から「立ち上がって、座るだけ」の2ステップで、下肢の運動機能が簡単にチェックできます。脚の筋力をパワー、スピード、バランスの3つの指標で分析・評価します。(対象年齢:6~99歳)



●体内 AGEs(糖化度)測定

あなたの体の糖化(こげつき)はどのくらい？



不適切な食生活や生活習慣、運動不足などにより、AGEsの体内での蓄積は急激に増加します。指先で簡単測定！

目玉企画！その3

●聴力測定

耳の聞こえにくさは、認知症の発症リスク!?



ヘッドホンを着用し、「聞こえますか?」の問いに「はい」「いいえ」で回答します。簡単に2分ほどでご自身の聞こえの程度を把握することができます。

●姿勢計測

目玉企画！その2

カメラから取得した骨格情報で姿勢のゆがみを分析します。姿勢改善へのアドバイス付き。

- 1 カメラの前に立つ
- 2 4つのポーズを撮影
- 3 結果を確認



※可能な限り写真のような体にフィットした服装でお越しください。反射材のついた服やスカートでは正確に測定ができない場合があります。(長袖でもOK)

●血圧測定・血中酸素飽和度測定

●血管年齢測定

●体組成測定

測定時間は約10秒!

身体を構成する体組成(筋肉量や体脂肪率など)を測定。

※ペースメーカーの方はご利用いただけません。



### 健康相談会

9:30~12:30

保健師さんによる健康相談会もあります

測定結果に関してアドバイスをもらったり、日常生活での注意すべき点などをご指導いただけます。



## 遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議 活動内容

遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議では、3つの部会と3つの委員会が、それぞれ事業を計画し実施しています。

防災防犯部会…部会員 13名

文化教育部会…部会員 12名

まち環境部会…部会員 10名

(2024年度人数)

総務委員会…

- \*ふれあい推進に関する取り組み
- \*高齢者福祉に関する取り組み
- \*体育振興や健康づくりに関する取り組み
- \*青少年の健全育成に関する取り組み
- \*その他まちづくりに関する取り組み

人権委員会…

- \*人権に対する諸問題の解決に関する取り組み

健昂委員会…

- \*地域課題解決応援交付金事業
- \*健康に関する取り組み



### まち環境部会 (部会長:音揃宏勝)

地域の方々の協力を得て、下記の事業を実施しました。今年度は立命館大学の学生サークルとの協力による新事業もありました。

猛暑続きで、花に対する手間ひまなど苦勞が多くなっていますが、今後もまちを美しくする活動に取り組んでいきます。

- ・花いっぱい運動(花壇整備・花苗やプランターの配布)
- ・駅東口の装飾(立命館学生とのコラボ)
- ・グリーンカーテン事業(ゴーヤ・キュウリ)
- ・クリーンセンター見学
- ・部会ニュース発行(年2回)
- ・こども環境会議への参加
- ・駅前クリーン活動



## 第23回草津市こども環境会議に出展しました

2月1日(土)から「未来のために私たちが今できること、守ろう草津の宝」をサブテーマとして、第23回草津市こども環境会議が開催されました。

様々な団体・学校・企業などが環境への取り組みや研究成果、観察記録などをパネルやポスター、壁新聞にまとめて発表しました。市内の小学生たちによる研究・観察などの展示は、工夫を凝らしたとても力が入ったもので、見ごたえがありました。

それらの展示物は、2/5~18はくさつエコスタイルプラザ(草津市立クリーンセンター2階)で、2/22と23は、イオンモール草津のイオンホールに展示されました。

まち環境部会も毎年参加し、今年もグリーンカーテン事業と花いっぱい運動の活動報告としてパネルを製作し出展しました。



## 文化教育部会 (部会長:藤原悟)

### 地域で育てよう! ~未来を担う玉川の子!~

学校や家庭ではできない体験の場をつくり、地域の方々と関わりながら、協調性や他者への思いやり、自主性を育むことを目的に、年6回の子ども体験合校と異文化交流体験を実施しました。

- ・6月「科学実験を楽しもう！」
  - ・7月「防災体験教室」
  - ・夏休み「ふれあい交流体験」
  - ・8月「異文化交流体験～韓国～」
  - ・11月「もちつき体験」
  - ・1月「書き初め体験」
  - ・2月「科学実験を楽しもう！」
- ※好評につき、内容を変えて2回実施。



## 防災防犯部会 (部会長:西川鉄)

### 【一人一人の日々の心構え・備えの準備が、 災難・災害を最小限に抑える】

当部会では上記を基本理念とし、いざという時に「自分・家族・隣近所」を守れるように様々な学習に取り組んでいます。

昨年8月に初めて「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。また、今年は阪神淡路大震災から30年です。日本ではいつどこで大きな地震が来てもおかしくありません。

『「その時」に備えて「今」何をしていくのか?』を常に意識して、これからも活動していきます。

#### 防災倉庫見学



#### 防災講座



#### 普通救命講習

## 総務委員会・広報委員会 (委員長:中野宗城)



総務委員会では、玉川まち推の正副会長会、理事会の開催や、“みなくさまつり”“BKC ウェルカムデー”支援などのふれあい推進に関する取り組みなどを行っています。

また、先進地研修や市長とまちづくりトークなども開催し、まちづくりに関する取り組みにも関わっています。

広報委員会では、年に4回“広報玉川”を発行し、広報活動に努めました。



先進地研修 (井手町)

## 人権委員会 (委員長:小野元嗣)

人権委員会の活動報告は、2025年3月1日発行の玉川学区人権だより“たまが和”(全戸配布)をご覧ください。



## 健昂(すこやか)委員会 (委員長:中野宗城)

健康に関する事業「健幸ウォーク」などの支援を行いました。

また、今年度初の試みとして、「玉川学区ボウリング大会」を実施しました。

幅広い世代が一緒に楽しめる健康づくりを目指して今後も取り組んでまいります。





## 玉川学区 **ボウリング大会** を開催しました!

1月12日(日)草津 ACTにて、ボウリング大会を開催しました。  
36名の参加があり、9チームでのチーム戦と個人戦を行いました。



老若男女問わず楽しめるボウリングに参加者は大いに盛り上がっていました。

初めての試みでしたが、「また開催してほしい!」とのお声をたくさんいただきました。

次年度の開催をご期待ください!



チーム戦1位: 体育振興会



個人戦1位: 福井光代さん

## のじのじカフェ きらく オープン5周年!

2月13日(木)に『第24回フードバンク』が開催され、同日に5周年を迎える『のじのじカフェ きらく』では赤飯のおにぎりが来館者にふるまわれました。

『のじのじカフェ きらく』代表の杉本さんは、「仲間たちと5周年を迎えられてホッとしています。地域の皆さんの憩いの場として、これからも楽しく和気あいあいと続けていければと思っています。」と笑顔で応えてくれました。

季節のお花や折り紙で作られた飾りでカフェを彩り、室内でありながら季節を感じられる『のじのじカフェ きらく』。今春からソフトクリームも販売しますので、みなさんもぜひ、お立ち寄りください!



【営業時間: 月・木曜日 11:00~16:00】

### 玉川こども園

## 『世界でたった一つの宝物づくりプロジェクト』

1月27日(月)、5歳児が修了記念作品の植木鉢を親子で制作しました。

奥井照夫さん・さよ子さんご夫妻の畑にある「野路の赤土」を使って、「滋賀県立陶芸の森」より陶芸作家 橋功一郎さんを招いてご指導いただきました。これまでに関わっていただいた方々への感謝をこめて、園生活の集大成となる作品ができました。

『世界でたった一つの宝物』の焼き上がりが待ち遠しいです。



### 南草津駅前社会実験

## 駅前で**焼き芋**を販売しました!

1月20日(月)、酒・味・湯の会とUDCBK学生ボランティアスタッフの皆さんが、野路いも(野路町内の赤土で育ったさつまいも)を焼き芋にして販売しました。おいしそうな匂いに

誘われて購入された方も多く、約1時間で完売しました。



### 玉川中学校

## つながり学習による「**エコバッグ**作品展」

(1/4~1/31 まで)

玉中3年生が米袋や古着・紙袋を再利用して作った様々なエコバッグを、玉川まちづくりセンターで展示しました。どれも随所に工夫が見られ、絵や写真とともに分かりやすく作り方が紹介されていました。



## 2025年度 玉川やすらぎ学級 受講生募集!

- 対象者: 草津市在住在勤の60歳以上の方
- 年間受講料: 2,000円(講座内容により別途参加費が必要になる場合あり)
- \*年度途中でもご入会いただけます。(詳しくはセンターまで)
- ※詳細は、(4月初旬頃)各町回覧チラシ等をご覧ください。
- \*グループ活動: 下記いずれかのグループ(複数可)に加入して活動できます。

卓球・詩吟・グラウンドゴルフ・健幸マージャン

### グループ活動内容

- 卓球  
毎週木曜日9:00~12:00
  - 詩吟  
第1・2・3火曜日10:00~12:00
  - グラウンドゴルフ(蓮池グラウンドにて)  
月2回8:45~10:30
  - 健幸マージャン  
毎週火曜日 13:30~15:30
- ※場所記載のないものは、玉川まちづくりセンターにて活動します。



### 玉川やすらぎ学級 年間講座(8回)予定一覧

[2024年度の館外研修]

開講式&第1講座  
5/19(月)  
13:30~14:30  
yokkoさん  
手話と音楽♪

第2講座 第3講座  
6/16(月) 7/14(月)  
13:30~15:00

第4講座  
10/20(月)  
館外研修

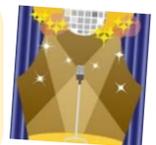


第5講座  
11/17(月)  
13:30~15:00

第6講座  
2026 1/19(月)  
13:00~15:00  
植村まさよさん  
デコ巻き寿司

第7講座  
2026 2/16(月)  
13:30~15:00

第8講座&閉講式  
2026 3/16(月)  
10:00~12:00  
よもやま劇場さん  
ステージショー♪



### プロ直伝!

\*申込締切\*  
~3/10(月)まで

### おうち居酒屋 ~家呑みレシピ~

日時: 3月15日(土) 9:30~11:30  
場所: 玉川まちづくりセンター  
参加費: 500円  
定員: 12名  
講師: 和食とし之家 岩井俊之さん

\*メニュー\*  
・だし巻きたまご  
・チーズ茶碗蒸し  
・サーモンユッケ

「おつまみにもう一品欲しい!」そう思い立った時に、すぐにでも作ることができるレシピを、プロの料理人が教えてくれます。

### 2025年度講座(予定)

- \*誠光会 淡海医療センター 出前講座
  - \*ふるさと玉川民具を照らす会  
民俗かるたなど
  - \*草津市スポーツ推進委員  
ニュースポーツ
- などを検討中です。



←[2024年度ボッチャ体験]

### 親子 練りきり体験

\*申込受付\*  
3/8(土)~3/15(土)

日時: 3月22日(土) 9:30~11:00  
(集合時間: 9:20)

場所: 玉川まちづくりセンター  
参加費: 1,000円  
定員: 20組(年中~小学生とその保護者)  
講師: 植村まさよさん  
持ち物: エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル(2枚)・  
持ち帰り用容器(6cmX6cm が2個入る大きさ)・  
保冷剤・保冷バッグ



カラフルでかわいい和菓子「練りきり」(くま・うさぎ)を親子で作って楽しみませんか。

### ●2025(令和7)年度狂犬病予防接種

日時: 5月14日(水)13:20~13:40  
場所: 玉川まちづくりセンター駐車場



### 味噌づくり教室 申込受付: 4/5(土)~

センター窓口もしくはお電話で!

日時: 4月19日(土)  
第1部: 13:00~14:00  
第2部: 15:00~16:00

場所: 玉川まちづくりセンター  
参加費: ￥4,000(税込)味噌 3.4 kg  
定員: 各回12名(申込受付先着順)  
講師: 糺屋吉右衛門さん



草津市青少年俳句大会 受賞作品

※玉川学区の受賞者のみ掲載

【優秀作品】

◆中学生の部 二年生

旅をする本の中へと夏休み 玉川中学校 上西晴さん

【入選作品】

◆小学生の部 五年生

プレゼント楽しみ待つてるクリスマス 玉川小学校 川本 美愛さん

見えてきた希望の光甲子園 玉川小学校 末松 翔吾さん

◆小学生の部 六年生

クリスマスいつかいつかとサンタまつ 玉川小学校 青地 航志さん

◆中学生の部 一年生

嫌いだつて?とりあえず食えトマトマト 玉川中学校 黒田 龍之介さん

ならばビル音だけの花火打ちあがる 玉川中学校 小野寺 浩さん

◆中学生の部 二年生

かき氷シロップかけると赤の富士 玉川中学校 宮本 哲兵さん

待ちわびた待ちあわせ場所は天の川 玉川中学校 澗隨 有咲さん

◆中学生の部 二年生

弟よ走るな歩け水たまり 玉川中学校 杉町 知美さん

明るい選挙啓発

4コマ漫画の部

優秀

田中 美帆さん  
(野路五)



●玉川小学校  
卒業式 3月18日(火)  
入学式 4月9日(水)

●玉川中学校  
卒業式 3月11日(火)  
入学式 4月9日(水)

●遺跡と萩の育む玉川まちづくり推進会議  
2025(令和7)年度評議委員会  
日時: 4月25日(金) 19:00~  
場所: 玉川まちづくりセンター



☆参加費無料☆

子育て応援します♪ 玉川子育てサロン

- 3月4日(火) 2月25日(火)から予約受付  
スタジオ玉川(玉川民児協)
- 4月1日(火)  
エプロンシアター(健康推進員)
- 5月13日(火)  
親子ふれあい遊び~リトミック~  
※4月開催から予約不要です。

時間:10:00~11:30  
場所:玉川まちづくりセンター  
対象:0歳児~未就園児とその保護者  
申込先:077-564-0189  
(玉川まちづくりセンター)  
参加者同士の交流の場♪  
お気軽にご参加ください。  
\*次年度(2025年度)の開催日一覧は、  
別途回覧いたします。  
主催:玉川学区民生委員・児童委員協議会

玉川学区(住所別)人口 2025年1月31日現在  
草津市 HP より

町内会名	世帯数	人数
野路町	※5,471	9,530
野路小林町	278	606
桜ヶ丘	814	1,809
ローレルコート南草津	170	443

※野路町にあつては、町内会加入世帯が 11,048 世帯となっています。(差異は、住民登録と町内会加入の有無です。)

