



まちづくり通信

やまだ

http://www.kusatsu.or.jp/machikyou/yamada/

山田学区(9月30日現在)

人口	7,908人
男性	3,876人
女性	4,032人
世帯数	3,184世帯

発行者

山田学区まちづくり協議会

草津市南山田町678

山田市民センター内

TEL/FAX 077-562-0044



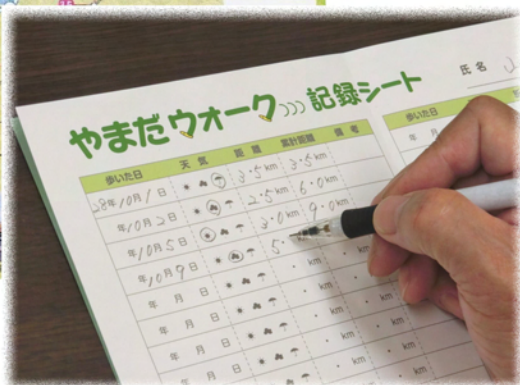
体育部会では、健康づくりのためウォーキングの普及を図ろうと、やまだウォーク「びわいちマッ歩(マップ)」を作成しました。

これは、日々ウォーキングを行っている方や、これから始めようとする人が、目標を立てやすいようにびわいち(びわこ一周)コースを設定し、歩いた距離を記録、地図上で

びわいちを達成していただくというものです。

みなさんも、個人で目標を立て、日頃のウォーキングの積み重ねでびわいちを成し遂げてみませんか？

なお、目標を達成された方には、「びわいち踏破証」を



▲
記録シートは
マップの裏側にあります

第2回やまだウォーク

秋をさがして

「南部癒しのコース」をみんなで歩こう

日時 11月19日(土)

9:00~12:00

集合 山田市民センター

内容 講演・ウォーキング 約4.5km

※小学生以下保護者同伴

申込・問合せ まち協事務局

(山田市民センター内 ☎562-0044)



▲ 第1回やまだウォークの様子

やまだウォーク
「びわいちマッ歩」
まち協 体育部会
で健康づくり

お渡しします。詳細は後日お知らせします。お楽しみに！

第45回 区民体育祭

「力を合わせてヨイドン!!」

弾



大玉リレー

仲



借り物競争

跳

跳んで運んでオットト



パン食い競争



食

玉入れ



協

災害救援ゲーム



駆

600mリレー



爽

唄



江州音頭

10月9日(日)、区民体育祭が開催されました。久しぶりにみんなが集まって楽しい一日となりました。

総合の部 優勝 不動浜
 準優勝 岡
 第3位 南山田

綱引き競争



膨

ケツ圧リレー



技

力

グラウンドゴルフリレー



学区敬老会

9月19日の敬老の日、市立武道館において、山田学区社会福祉協議会主催の敬老会が開催され、353名が参加されました。

式典終了後のアトラクシヨ

ンでは、山田幼稚園児の可愛いダンスや歌、山田小学校児童の力強い群読に目を細め、北山田舞踊教室の華麗な舞、民生委員児童委員協議会のハンドベル、江州音頭サー

元気に笑顔でいきいきと



クルの踊りに歓声があがりました。山田学区の70歳以上の人数は毎年右肩上がりに増えており、90歳以上の高齢者も103名となっています。皆さん、いつまでもお元気で！

みんなの健康講座



9月27日、NPO法人立命フィットネス研究会を講師に迎えて第2回目の講座「健康バンドを使ってみよう」を開催しました。

はじめに、筋肉量の低下は糖尿病の発症リスクを増加させること、健康バンドは手軽に家庭でできる筋力トレーニングであるという説明を聞きました。その後、念入りのストレッチをしてから、バンドを用いた10種類余りのトレーニングを実践しました。

声を出して一緒にカウントすることで、呼吸を安定させるだけでなく、参加者30名の一体感も生まれ、あっという間に時間が過ぎました。「これを機会に継続して運動を続けたい」という感想が多く聞かれました。

高齢者講座

グラウンドゴルフ大会

9月23日、弾正公園多目的広場で高齢者講座「グラウンドゴルフで仲間づくり」を開催しました。雨上がりのコンディションの中、30名の参加者は元気いっぱいコースへ向かいました。日ごろの練習の成果を存分に発揮し、熱戦が繰り広げられました。初めて参加された方にも楽しんでいただき、地域の人々の交流が深まった一日となりました。



こよみ

□11月1日(火)～10日(木)(土日祝除く)
☆松原中学校 学校公開日 8:50～
(松原中学校)

□11月6日(日)
☆山田学区防災訓練 9:30～12:00
(山田小学校体育館)

□11月7日(月)
★いっぷくサロン 13:30～15:00
「便利な風呂敷活用術」

□11月12日(土)
★みんなで学ぶ連続講座(第3回) 19:00～20:30
「子どもの健やかな成長のために」

□11月15日(火)
★みんなの健康講座(第3回) 14:00～15:00
「睡眠について」

□11月17日(木)
☆やすらぎ学級館外研修 8:45～

□11月19日(土)
★第2回やまだウォーク 9:00～
(山田学区内)

□11月20日(日)
☆チャレンジスポーツデー 9:00～
(山田小学校運動場)

□11月26日(土)
☆第4回わんぱくひろば館外研修 9:30～
(そば打ち体験 今津)

□11月29日(火)
☆学区同推協館外研修 8:30～
(三重県人権センター)
★食育講座 9:30～

□12月5日(月)
★家庭教育支援講座 10:30～

★印の会場は山田市民センター(公民館)です

ゴーヤかいんとう

「山田ふれあいまつり」安心コーナーでお配りしたかりんとう、お味はいかがでしたか？

レシピを知りたい方は山田市民センターへどうぞ！



スマホって 何ができるの？



いっぷくサロン

10月11日にスマホ講座が開催されました。
スマホの機能や操作説明の後、実際に本体を触って、検索方法や写真の撮り方を実習しました。

第3回

みんなで学ぶ

連続講座

まち協青少年育成部会

「子どもの健やかな成長のために」～青少年の健全育成と

その後、二人でペアになり、LINEの使い方を学びました。LINEは会話をしているかのようにメッセージを交換できる反面、使い方によってはトラブルの元になるというお話も聞きました。
講義後の質問にも熱が入り、スマホの人気の高さがうかがえました。

みんなの

健康講座

まち協健康福祉部会

第3回

「睡眠について」

▽日時 11月15日(火) 14時～15時
▽場所 山田市民センター

▽講師 さいクリニク 崔鳳春(さい ほうしゅん)さん
第4回 「認知症の『人の気持ち』」

～みんなで助け合える地域を目指して～
▽日時 12月12日(月) 13時30分～15時

▽場所 山田市民センター
▽講師 きらめき介護塾 渡辺哲弘さん
※ともに申込みは不要です

いっぷくサロン

寄せ植え講座

▽日時 12月13日(火) 13時30分

たくさんさんの参加をお待ちしています

分～15時30分
▽場所 山田市民センター
▽講師 高岡實さん
▽対象 市内在住・在勤の60歳以上の方
▽定員 25名(申込み多数の場合は抽選)
▽材料費
Aタイプ(葉牡丹) 千円
Bタイプ(松竹梅) 二千円
▽申込・問合せ 11月30日(水)までに山田市民センターへ