

湖東夢のこども館情報

夢のおひさまけんきゅ〜じょ(未就園児親子のつどい)

月イチで元気に開催中!! お気軽にご参加ください
(準備の都合上、ご予約いただけると助かります)

11月 おかあさんもいっしょ♪(ピラティス体験)

小さなお子さんと一緒に楽しめるように、講師の方が工夫してくださいました。



12月 とってもクリスマス♪(異世代交流)

湖東小のお兄さん・お姉さんが「ぶちメイトさん」になって芝居小屋を展開!! サンタさんのお手伝いもしてくれました!!



1月 かわいい!!かたち♡

初めて触る粘土に興味津々♪
かわいい♡手型などをとりました。



2月 かわいい!!とり♡コレクション

紙コップののぞき窓から見えるとりさんの衣装をシール等を使って工作しました♪
イラストは絵本作家「むらた ゆり」さんの描き下ろし!!



茅野市図書館 湖東分室 元気に開館中!

湖東夢のこども館併設の小さな図書館です。市内図書館施設からのお取り寄せ・ご返却もお任せください!!
新刊絵本も随時入荷中♪図書貸出カード発行も可能です。



問合せ 湖東夢のこども館運営委員会 事務局(湖東地区コミュニティセンター内)
☎77-2311 どんぐりメイト うちだ・しのはら



どんぐりメイト

地区コミュニティだより

こひがし

地域情報通信

第39号

令和8年3月18日
発行・編集
湖東地区コミュニティ運営協議会
湖東地区コミュニティセンター
茅野市湖東4978番地1
TEL:71-5008 FAX:71-5018
kohigashi.bo@city.chino.lg.jp

日赤奉仕団

炊き出し訓練

令和7年10月28日(火)に湖東地区日赤奉仕団のメンバーで炊き出し訓練を行いました。11月の湖東公民館まつりでふるまうために、その予行練習も兼ねています。

新米を使って、五目飯の素を使った五目御飯とマシュマロを使ったお菓子、訓練用のビニール袋も確かめてみました。



下ごしらえ作業



計量、しっかりと



約40分、グラグラ煮ます



完成した五目飯、マシュマロのお菓子

子ども会育成会

図書購入補助事業

12月には湖東地区子ども会育成会より「湖東保育園と野あそび保育ささはら」へ絵本を、湖東小学校と北部中学校へは補助金をお渡しいたしました。子ども達に沢山の本に触れてほしい、その手助けになればという思いでお届けしました。



湖東保育園では、育成会長さんの代わりにコミュニティセンターの所長さんから渡していただきました。



11月2日(日)に湖東小学校体育館にて湖東公民館まつりを行いました。

昨年に続き、開催することができ、前日の準備から作業し、当日を迎え晴天の中行うことができました。

このお祭りは各公民館の方々だけではなく、湖東地区コミュニティ運営協議会の各部会からも協力していただいているお祭りです。今年も湖東小6年生の生徒さんや北部中生徒さんも手伝ってくれました。



スタッフみんなで気合注入



ピザ仕込み中



ピザおいしくできたかな？

外では…



食改さん初参加



準備できたよ。

体育館の中では…



地域の皆さんの作品展



バルーンアートコーナー



環境コーナー



輪投げコーナー



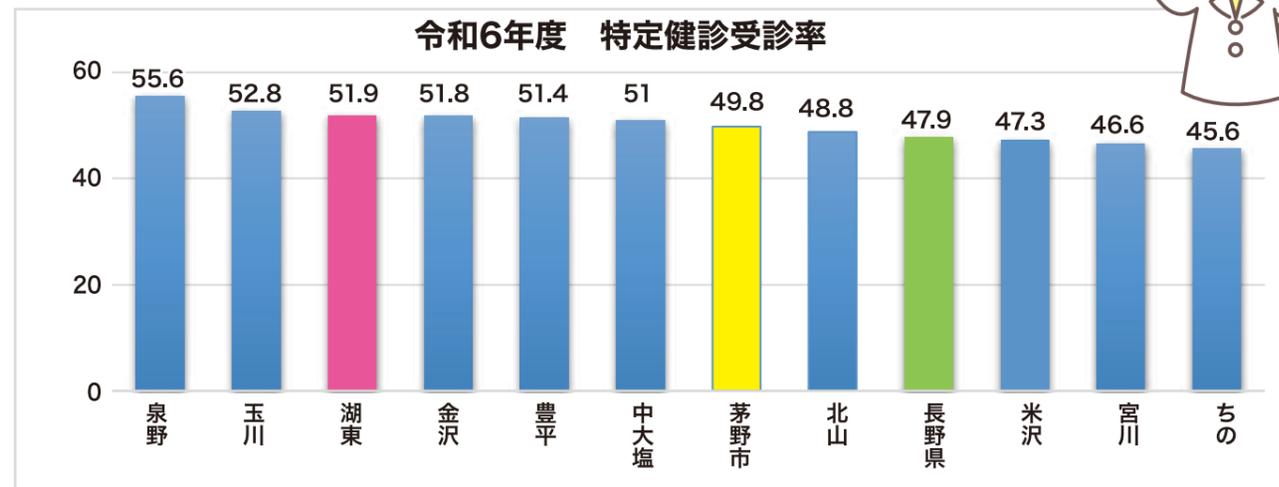
縄文バルーン

ステージ発表 吹奏楽、合唱団、音楽クラブや和太鼓の演奏



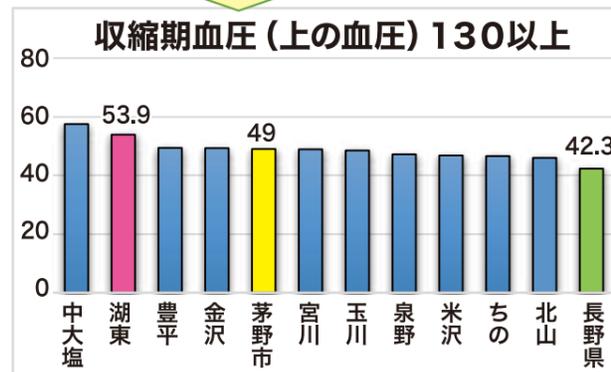
湖東地区の多くの方々にご来場いただき、ありがとうございました。

湖東地区は、特定健診受診率【第3位】 健康意識が高い地区です

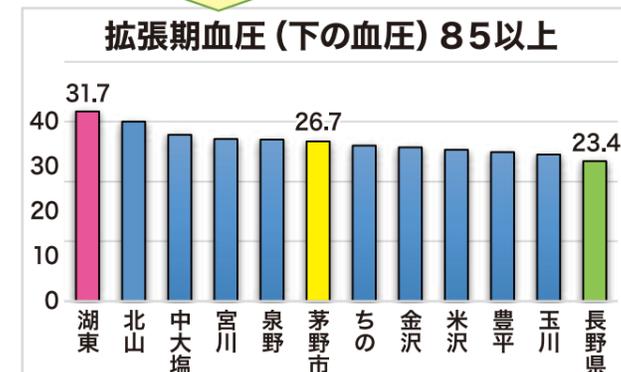


特定健診の結果から、湖東地区は血圧が高めの人やや多い傾向です

血管に強い圧がかかっている状態



血管がかたくなっているサイン



湖東地区は、健康意識が高い素晴らしい地区です。

一方、血圧が高めの人やや多い傾向があります。

血圧が高くても**自覚症状はありません**。高血圧の状態が続くと、知らないうちに**血管に負担**がかかり、『脳卒中』『心臓病』のリスクが高まります。



●塩分に気をつけましょう

- ・味噌汁は1日1杯まで
- ・麺の汁は飲まない
- ・醤油などは「かける」より「つける」
- ・出汁や香味料の活用

●家で血圧を測りましょう

- ・朝の血圧を測ることが大切です

●これからも、健康診断を受けましょう