



中洲学区の概況 (8月1日現在)

世帯数 990 世帯 (前月比-2)

人 口 2,715 人 (前月比-1)

編集・発行 守山市立中洲公民館

守山市幸津川町 1043-5

連絡先 ☎585-2004 FAX 585-5252



はじめてのスマホ体験講座

【内容】貸出用のスマートフォンを使い、電源の入れ方、切り方、主なボタン操作、電話のかけ方、カメラの使い方などの基本的な操作を体験

【対象】市内在住で、スマホをはじめてさわる人、使い始めて間もない人

【参加費】無料

開催日	定員	開催場所・申込場所
10月4日(火)	15人	中洲公民館 (585) 2004
10月28日(金)	10人	

【時間】午後1時30分～午後3時30分

※ 9月1日から中洲公民館で受付
定員になり次第締め切り
4名以下は開催しません



【問合せ先】社会教育・文化振興課 (582) 1142

家族介護者教室

専門分野の講師を招き、介護に役立つ知識や介護者の健康についての講座を行います。

4回シリーズの講座ですが、1回のみ参加も可能です。男性介護者もぜひご参加ください。

開催日	内容
10月6日(木)	介護者のためのリラクゼーション教室
10月13日(木)	認知症は誰もがなりうる病気です
10月20日(木)	排泄とおむつの悩み解消
10月27日(木)	できる!を叶える福祉用具

【対象】介護をされている方、介護に興味・関心のある方

【場所】北公民館 2階大ホール

【時間】午後2時から午後3時45分

【参加費】無料

※ 新型コロナウイルスの感染状況により開催を中止または変更する場合があります。当日は感染症対策としてマスクの着用、検温、手指の消毒にご協力いただき、体調不良の方は参加をお控えください。

【申込方法】電話、FAX または QR コードよりお申し込みください。

守山市北部地区地域包括支援センター
電話(516)4160 FAX(516)4080



中洲学区人権学習会

盲導犬ペリーがやってきた

～見えること見えないこと

心のバリアーを吹き飛ばそうワン～

盲導犬(補助犬)と間近で接し、盲導犬ペリーちゃんとの生活について、話をお聞きます。

日時 9月30日(金)

午後7時30分から午後9時

場所 中洲公民館 2階 大ホール

講師 関西盲導犬協会評議員

盲導犬ユーザー 前田 真里さん

盲導犬 ペリーちゃん



定員 30名

申込方法 中洲公民館に9月26日(月)までにお申し込みください。

※ どなたでも参加していただけます。

皆さまの参加をお待ちしています。

※ 新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合があります。

主催 中洲学区まちづくり推進会議 人権教育部会

共催 守山市地域総合センター

<お申込み・お問い合わせ先>

中洲公民館 ☎ 585-2004 FAX 585-5252

中洲会館周辺清掃

7月30日(土)自治会役員・各種団体の23名の方が大変暑い中、中洲会館および周辺の除草作業をしてくださいました。

おかげさまで大変きれいになりました。早朝よりご協力いただきありがとうございました。





中洲学区すこやかサロンのご案内

今年度3回目の中洲学区すこやかサロンは、講師をお招きして心と体に効く健康体操をします。マスクの着用・検温など、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をいただき、お友だちお誘いあわせてご参加ください。

参加ご希望の方は、9月22日（木）までに中洲会館（電話585-2004）へお申し込みください。お電話お待ちしております。

※新型コロナウイルスの感染状況により中止する場合があります。

日 時 10月7日（金）午前10時～11時30分

場 所 中洲会館 和室

講 師 伊藤 久子 さん

対象者 中洲学区在住の70歳以上の方

内 容 イキイキ元気・笑いと音楽♪ ～歌って笑って動いて健康・ウイルスに打ち勝とう～

参加費 600円（お弁当をお持ち帰りいただきます）

※当日集金いたします。



送迎バス（お迎え）の時間

小浜バス停 9:20⇒服部出荷場 9:25⇒新庄こすもす 9:30⇒立田出荷場 9:35⇒

立田バス停 9:40⇒会館⇒幸津川集落センター 9:45⇒にじいろ 9:50⇒会館

中洲おたがいさん大作戦 ～ラジオ体操大作戦～



体操前の検温チェックや手指消毒、体操後の草引きなど、それぞれの自治会での取り組みの様子です。すべての自治会で小学校高学年の子どもたちが前に並び、ラジオ体操をしていました。



冷えによる体調不良から体を守りましょう

体に夏の疲れが溜まっている中で、9月は昼夜の気温変化が激しくなってきますので、体調管理が重要です。

下記のような症状はありませんか？

- ・手足やおなか、腰周りが冷たい
- ・身体がだるい、やる気が起こらない
- ・食欲がない、消化不良を起こしている
- ・なかなか寝つけない、眠りが浅い

冷えから身を守るためには体を温め、血行を改善することが大切です。

- ・首、手、足を冷えから守りましょう。
- ・エアコンの設定温度は外気との温度差を5度以内にしましょう。
- ・ウォーキングやストレッチなど軽い運動を心がけましょう。
- ・38～40度くらいのぬるま湯でゆっくりと半身浴をして、体の芯から温めましょう。
- ・十分な睡眠をとりましょう。
- ・栄養バランスのとれた食事をとりましょう。
- ・体の内側から温める食材であるニンジン、ダイコン、カボチャ、カブなどの根菜類、ヤマモ、サトイモ、サツマイモなどの芋類、シソ、ショウガ、ニンニク、ネギ、タマネギなどの薬味野菜をとりましょう。
- ・疲労回復をアップさせるビタミンやミネラル、良質なたんぱく質が豊富な牛肉や豚肉をとりましょう。



守山市北部地区地域包括支援センター
（電話）077-516-4160



なかす子育て情報♪



朝夕の空の色や肌に触れる風に、どことなく季節の移り変わりを感じる頃となりました。
中洲公民館では、なかよしほっとステーション、ベビーほっとステーション、子育てサロン「ひまわり」を開催しています。どの事業もお子さんと保護者の方々に楽しんでいただける内容となっておりますので、ぜひ、ご参加ください。

中洲なかよしほっとステーション& 子育てサロン「ひまわり」

時 間 午前10時から11時30分頃
対象者 0歳から未就学の子どもとその保護者
費 用 参加無料（必要に応じて材料費などの負担あり）
持ち物 飲み物など

ベビーほっとステーション

0歳のお子さんとその保護者の方を対象に月に1回開催します。
情報交換などの場としてもご利用ください。
身長&体重を計っていただくこともできます。（バスタオルをお持ちください。）

ほっとステーション9月の予定

2日(金) ベビーほっとステーション



図書館職員による絵本の読み聞かせやふれあい遊びで楽しい時間を過ごしましょう。

9日(金) 防災のお話



市危機管理課職員に地域の防災対策や小さなお子さんと一緒に避難する時の注意点などのお話をさせていただきます。

14日(水) わくわく子育て 応援プログラム



～運動あそび～

ハイハイや寝返りの基礎的な動きを取り入れた親子の遊びで、ともに遊ぶ楽しさ、子どもへの声のかけ方を学びましょう。

30日(金) リラックスストレッチ



子育ては体に負担がかかるものです。小林悦子先生に教えていただくストレッチで、自分の身体のメンテナンスをしましょう。

子育てサロン「ひまわり」

9月と10月の予定



9月6日・13日

20日・27日

10月4日・11日

18日・25日

（すべて火曜日）



自由遊びや絵本の読み聞かせ、制作、バナナくん体操など、ひまわりボランティアさんと一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

公民館の掲示板には、みんなで作った季節の作品を展示します。

絵本の貸し出しもしています。

8月のほっとステーション・ひまわりの様子



ベビーほっとステーション



ほっとステーション



ほっとステーション10月の予定

14日(金) ミニ運動会



みんなで楽しく体を動かしましょう。

19日(水) 地域子育て支援センター



会館周辺にどんぐり拾いにでかけましょう。

28日(金) ハロウィン制作



ハロウィンの制作をしましょう。
※汚れても良い服装でおこしてください。

新型コロナウイルスの感染状況によって、予定が変更・中止になる場合があります。



ひまわり



～問い合わせ～ 中洲公民館 Tel/有線 585-2004

中洲会館・公民館9月行事予定

日	曜	会館・公民館事業	自主教室等
2	金	ベビーほっとステーション 市民活動部会	
5	月	民生委員児童委員協議会	
6	火	子育てサロンひまわり	
7	水	自治会長会	
9	金	なかよしほっとステーション 人権教育部会	
13	火	子育てサロンひまわり	
14	水	なかよしほっとステーション	
15	木	ふれあい学級	
16	金		リフォーム教室
20	火	子育てサロンひまわり	
22	木	グラウンド・ゴルフ大会実行委員会	
27	火	子育てサロンひまわり	
30	金	なかよしほっとステーション 学区人権学習会	

※ 新型コロナウイルスの感染状況により、行事は中止や変更・延期の場合がありますのでご注意ください。

※ 9月のはつらつ体操はお休みです。

中洲ふれあい学級

第4回の学習会は8月18日(木)、大阪ガスネットワーク株式会社の北村さんと岡崎さんを講師にお迎えし、「考える防災」をテーマに学習会を開催しました。

災害が起きたときには何を身に着けるか、必要なものは何かを、クイズ形式で考えました。新聞紙でスリッパ、広告のチラシで紙食器の作り方を教わりました。

保温できる水筒にお湯とパスタを入れ、基本の茹で時間の1.5倍の時間そのままにし、ビニール袋をかぶせたチラシの紙容器に、湯を切ったパスタを入れ、市販のソースをかけて作る簡単パスタの実演をしていただきました。

防災への備えについて考える良い機会となりました。



エルセンター講座参加者募集～エルセンター開催講座の参加者を募集します～

文化的講座 古典文学講座『源氏物語』連続3回 定員 20名 1,500円(3回分)

10月 8日(土)	午前10時～正午	「源氏物語の魅力と紫式部」
10月 23日(日)	午前9時～正午 市マイクロバスを利用	石山寺(フィールドワーク) 別途1,400円必要(拝観料・特別展)
11月 12日(土)	午前10時～正午	「源氏物語を読む」

エルセンター歴史講座 全3回 定員 各30名 各500円

10月 1日(土)	午後1時半～午後3時半	「裁判からみた鎌倉時代」
11月 5日(土)	午後1時半～午後3時	「朝鮮通信使」
11月 19日(土)	午後1時半～午後3時半	「大岩山銅鐸と守山」

*詳細や申込みはエルセンターにお電話ください。電話:583-5558

*新型コロナウイルスの感染状況により、変更や中止になる場合があります。

