



# 中洲の窓

中洲学区の概況 (4月1日現在)

世帯数 972 世帯 (前月比+5)

人 口 2,658 人 (前月比+11)

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



## 令和4年度中洲学区長のご挨拶

中洲学区長 伊藤 五作 (幸津川自治会長)



風薫る候 学区民の皆さまには、益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。

この度、引き続き学区長の重責を預かりました。誠心誠意努めてまいりたいと存じます。

変わりませず、ご協力ご高配を賜りますようお願い申し上げます。

今なお、パンデミック(世界的流行)の中、新型コロナウイルス感染症の終息が見通せない状況下、この数年のコロナ禍で、私自身2つの大切なことに気づかされました。ごく当たり前の事ですが、それは命の大切さと、相互に思いやる気持ちの大切さです。共に生きていくための知恵や工夫を施した取り組みが求められているように思います。

さて、学区を取り巻く環境は、地区計画の導入による住宅開発で少子化傾向への歯止めや高齢化率の抑制につながりつつあります。こうした新しい風をしっかりと受け止め、よりよい地域コミュニティを創り上げていくことが重要です

一方、高齢者支援体制の強化活動として、“気にかける”“声をかける”“呼びかける”の3かけ運動等、安心して暮らせる地域づくりに引き続き取り組んで参りたいと存じます。

また、エコパーク交流拠点施設に屋外施設としてグラウンドゴルフ場等が整備されました。地域振興・発展に結びつく施設となるよう各自治会と協調して取り組んで参ります。

結びに、“中洲は一つ”を合言葉に心が通い合う『和む』学区づくりに、皆さまのご協力を得て取り組んで参りたいと存じます。

### ◆◆◆ 自治会長紹介 ◆◆◆ (敬称略)

新 庄	中村 宗三郎
服 部	津田 忠克
立 田	木村 穂
幸津川(学区長)	伊藤 五作
小 浜(副学区長)	山本 繁二

一年間お世話になります。よろしくお願ひします。

### 「ウクライナ人道危機救援金」募金箱設置

平穏な日常生活を奪われてしまった、ウクライナの方々に対する人道支援を目的として、中洲会館に募金箱を設置しています。

寄せられた救援金は、日本赤十字社を通じて寄付いたします。

#### 設置期間等

5月27日(金)までの平日執務時間内



## ～ 守山市自治振興表彰受賞 ～ おめでとうございます!



農政事務嘱託員

井入 秀一 さん(立田町)

(立田町農業組合長として6年在職され、農業振興に寄与された功績)

守山市健康推進員

谷口 亮子 さん(立田町)

(守山市健康推進員として10年以上の多年にわたり、積極的に健康づくり活動を推進した功績)

行政事務嘱託員

木村 穂 さん(立田町)

(立田自治会長として6年在職され、市政の振興に寄与された功績)





## 中洲学区すこやかサロンのご案内

中洲学区すこやかサロンを開催いたします。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、5月16日(月)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 5月26日(木) 午前10時~11時30分

場所 中洲会館 和室

対象者 中洲学区在住の70歳以上の方

内容 「タッチフォーヘルス健康法」 講師 竹林佳子さん  
自分で触れて心身バランスを調整する健康法を学びましょう!

定員 25名

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⇒集落センター 9:45⇒にじいろ 9:50⇒会館



### 自治会ミニサロンが開催されました

検温・消毒、マスク着用、間隔を十分にとるなど、予防対策を講じて、幸津川自治会が4月8日(金)に、小浜自治会が4月10日(日)に、満開の桜の下でミニサロンが開催されました。



幸津川自治会



小浜自治会



### 防犯ブザーを贈呈しました

中洲小学校新1年生21名と新5年生1名に、中洲学区社会福祉協議会が防犯ブザーを贈りました。自分の身は自分で守るための防犯ブザーですが、子どもたちが登下校の時に、散歩をする・畑仕事をするなどの「ながら見守り」にご協力をお願いいたします。



### 『ワンステップチャレンジ教室』

#### ～転倒予防教室開催のお知らせ～

対象者 守山市在住の65歳以上の方  
定員 20名(定員になり次第、締め切ります。)  
内容 体操と脳トレなど  
(初回は、**人口知能(AI)を使って歩行を解析し、転倒リスクの評価を行います**)

開催日		内容
6月2日	毎週木曜日	歩行測定・体操
6月9日		
6月16日		体操 ・ 健康ミニ講座
6月23日		
6月30日		

全5回、午後1時30分~3時

場所 北公民館 2階 大ホール

持ち物 飲み物・タオル・筆記用具

※動きやすい服装で来てください。

※マスク着用・検温・手指の消毒にご協力ください。

※参加費は無料です。ぜひご参加ください。

5月は社会生活の面で大きな変化を迎える季節でもあります。普段よりストレスをため込みやすい時期になりますので、心の健康(メンタルヘルス)にも気を付けましょう。

#### ストレス解消方法

##### 生活のリズムを整えましょう

「起きる時間」「寝る時間」「朝昼夕の食事の時間」を、毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。

##### 栄養バランスのよい食事をとりましょう

心身の疲労回復には、ビタミンを多く含む大豆・うなぎ・レバー、クエン酸を含む梅干し・レモンなどのほか、山芋も良いと言われています。

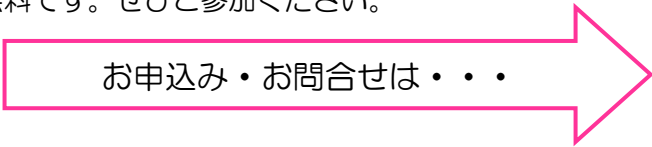
また、緊張緩和には大豆製品・乳製品・豚ロース・春菊が効果的です。

##### 休養をしっかりととりましょう

自分なりのリラックス法で、休養をとりましょう。

##### 体温調節をしっかりとしましょう

気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけましょう。暑さや寒さもストレスになります。



お申込み・お問合せは・・・

守山市北部地区地域包括支援センター  
(電話) 077-516-4160  
守山市洲本町1353-2(北公民館内)



# なかす子育て情報



晴れ渡った空に新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。

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5月から月に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 5月の予定

- 6日(金) ベビーほっとステーション**  
 乳幼児期のふれあい遊びや絵本の読み聞かせの仕方を学びましょう。  

- 13日(金) おさんぽ**  
 野洲川親水公園あめんぼうにお出かけします。※雨天の場合は内容を変更します。
- 18日(水) おはなし**  
 図書館の先生による、絵本の読み聞かせやふれあい遊びで楽しみましょう。  

- 27日(金) わくわく子育て  
 応援プログラム**  
 ~ふれあい遊び~  
 お子さんの身体にふれながら親子の交流が楽しめる遊びを通して、ふれ合う楽しさ、お子さんへの声のかけ方を学んでいただきます。

## 子育てサロン「ひまわり」 5月と6月の予定



5月 10日・17日  
 24日・31日  
 （夏の作品制作）

6月 7日・14日  
 21日・28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。  


## ほっとステーション 6月の予定

- 3日(金) ベビーほっとステーション**  
 保育士の先生とふれあい遊びなどで遊ばしましょう。
- 10日(金) 歯科衛生士さんのお話**  
 6月4日~10日は歯の衛生週間です。歯科衛生士さんのお話を聞いて歯について学びましょう。
- 15日(水) 地域子育て支援センター**  
 地域子育て支援センターの森田先生と一緒に遊ばしましょう。  

- 24日(金) セタ飾り作り**  
 汚れても良い服装でおこしくください。

4月のほっとステーション・ひまわりの様子



ほっとステーション



ひまわり



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。



~問い合わせ~ 中洲公民館 Tel/有線 585-2004



## 中洲会館・公民館 5 月行事予定



日	曜	会館・公民館事業	自主教室等
2	月	学区民生委員・児童委員協議会	
6	金	ベビーほっとステーション まちづくり推進会議部会長会議	
9	月	自治会長会	
10	火	子育てサロンひまわり	
11	水		はつらつ体操
13	金	なかよしほっとステーション 学区 21 活動協議会常任理事会	
17	火	子育てサロンひまわり 狂犬病予防集合注射 (13時50分~14時20分)	
18	水	なかよしほっとステーション	はつらつ体操
19	木	ふれあい学級開講式	
20	金		リフォーム教室
24	火	子育てサロンひまわり	
25	水		はつらつ体操
26	木	すこやかサロン	
27	金	なかよしほっとステーション	
31	火	子育てサロンひまわり	

### < 65歳からの過ごし方教室 >

フレイル予防を中心とした健康づくりや自分の人生を振り返るエンディングノートの活用法など、これからも健康にいきいきと暮らすためのヒントを学びませんか？

**会場** 中洲会館 1階和室

**日時および回数** 令和4年6月17日から7月15日まで  
毎週金曜日 午後2時~3時半 全5回

**定員** 10人

**内容**  
1回目 運動・栄養について  
2回目 守山百歳体操・健康のび体操について  
3回目 エンディングノートについて  
4回目 口腔機能について  
5回目 認知機能について

**対象者** 65歳以上の高齢者または介護予防に興味関心がある人で、次の条件を満たす人

- (1) 医師から運動制限を受けていない人
- (2) 市内に住所を有する人
- (3) 5回全ての回へ参加できる人

**持ち物** 飲み物、マスク

※ 第1回・2回目は、動きやすい服装でお願いします。

**申込方法** 5月16日(月)~31日(火) (先着順)

※ 電話または直接下記窓口までお申し込みください。  
守山市地域包括支援センター  
TEL:077-581-0330



昨年3月に地域の住民や子ども達が野洲川堤防(幸津川町)に植えた、5400株のシバザクラがしっかりと根付き、今年の4月に満開になりました。全長445m、美しく咲く様子にカメラを向ける方が訪れています。見ごろは5月上旬までです。



### 令和4年度中洲会館・公民館・支所職員の体制

(館長)	旭 正人	
(担当係長)	深尾 拓哉	
(指導員)	藤城 典子	
(福祉コーディネーター)	山口 やよい	
(子育てコーディネーター)	福西 由美子	
支所職員(速野兼務)	松原 圭世子	野口 洋子
夜間管理	田中 治	美濃部辰美
休日管理	増田 龍一	上路 由美子
	津田 藤雄	

昨年度と同じメンバーでお世話になります。

### 「おてがみ ほしいぞ」

念願の作家デビューを果たした、守山市在住の作家、こうまる みづほさん作の絵童話「おてがみ ほしいぞ(あかね書房)」を中洲会館の図書コーナーに1冊配架しておりますので、ご興味を持たれた方はお手に取ってご覧ください。  
貸し出しもできます。

