



中洲の窓

中洲学区の概況 (9月1日現在)

世帯数 935世帯(前月比+0)

人口 2,571人(前月比+3)

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



公共施設予約システム (WEB予約) について

10月1日(金)より、市内の24公共施設の予約システム(WE B予約)が導入・運用されます。

施設のWEB予約には、市のホームページ上の「公共施設予約システム」で利用者登録が必要です。利用者登録後はIDとパスワードにより、施設予約ができるほか、自身の予約状況などをつつでもWEBで確認できるようになります。

10月1日～新規利用者登録および空き状況の確認可能

10月4日～施設の仮予約開始

(10月1日～3日は従来どおりの窓口受付です。)

※ 本年度中洲公民館を利用されている団体については、すでに管理者側で利用者登録しています。システム利用開始までに中洲公民館よりお知らせする、利用者ID・パスワードで予約システムを利用していただけるようになります。

※ 利用者登録は最初の1回目のみ必要です。

※ 公民館の利用予約はWEBでできるようになりましたが、今まで通り、窓口で申請用紙に記入していただいで予約していただくこともできます。

<施設のWEB予約方法>

- ① 市のホームページ上の「公共施設予約システム」のバナーから、利用者ID・パスワードでログインし、利用施設の仮予約をしてください。
- ② 仮予約の有効期間内(7日以内)に、利用施設の窓口で利用料金の支払い(現金)後、予約の確定となります。

※ 詳しくは、広報もりやま9月15日号をご覧ください。
るか、ご利用の施設の窓口でお尋ねください。

お知らせ

☆10月23日(土)開催予定の「秋のわいわいウォーキング」は新型コロナウイルス感染拡大防止の為中止となりました!

10月1日からごみの分別方法等が変わります

☆ ごみの分別方法が変わります

トレイ類・プラスチック・ゴム・皮革製品等 → 焼却ごみへ

☆ 指定ごみ袋等の手数料が変わります

焼却ごみ指定袋(10枚入り)	破碎ごみ指定袋(10枚入り)
大(45L):450円	大(45L):450円
中(30L):300円	中(30L):300円
小(15L):150円	

※ 粗大ごみ処理券は1枚あたり360円に変更します

※ 自己搬入は10kgあたり140円に変更します

※ 現行の焼却・破碎ごみ指定袋はそのまま使えます

☆ 自己搬入方法が変わります

月1回のみ軽トラックまたは乗用車で搬入する場合、事前申請は不要です。(直接環境センターへ)

月2回以上や多量搬入は、ごみ減量推進課(交流拠点内)か市役所(市民協働課)へ事前申請が必要です。

※ 地区会館では申請できなくなりましたのでご注意ください。

☆ トレイ類指定袋は1枚10円とし、新たな指定ごみ袋の代金として差額交換できます

10月1日からはトレイ類指定袋は使用できなくなります。現金での返金はいりません。

<交換期間>令和4年3月31日まで

<交換窓口>中洲会館を含む各地区会館

ごみ減量推進課(交流拠点内)

市役所(市民協働課)

※ 中洲会館では、土日祝を含む開館時間内(8時半～17時15分)のみ、交換できます。

※ 指定ごみ袋販売店では交換できません。

～詳しくは新しいごみ・資源物収集カレンダーや市のホームページをご覧ください～

ご長寿おめでとうございます

傘寿の祝い贈呈

中洲学区では、今年度も80歳のお誕生日を迎えられる昭和16年4月1日から昭和17年3月31日までにお生まれになった19名の方を民生委員・児童委員さんが訪問し、お祝いの品を贈呈いたしました。

また、守山市からは米寿（満88歳）の方27名、白寿（満99歳）の方2名、100歳以上の方3名がお祝いを受けられました。

皆さまのますますのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

中洲すこやかサロンについて

12月2日（木）開催予定

中洲の窓11月号にて詳細をお知らせします。



自治会すこやかサロン・ミニサロンのお知らせ

各自治会のご案内を確認してください。

大雨や台風に備えて家のまわりを 点検・整備

家のまわりに強風などによって吹き飛ばされそうなものはありませんか？

屋根、塀、壁などの点検・補強なども普段から行っておきましょう。

水害に備え、家の側溝や排水溝の掃除をし、水はけを良くしておきましょう。



いざという時に備えて体験してみましょう！

災害用伝言ダイヤル（171）

災害発生時に電話がつながりにくくなった場合に「災害用伝言ダイヤル」のサービスが提供され、固定電話や講習電話、携帯番号などから「171」をダイヤルし、メッセージに従い、伝言を録音・再生することができます。いざという時のために、ぜひ体験してみてください。

体験利用日

毎月1日及び15日

1月1～3日

防災週間

（8月30日9時～9月5日17時）

防災とボランティア週間

（1月15日9時～1月21日17時）

伝言録音時間：30秒

伝言保存期間：体験利用期間終了まで

伝言蓄積数：20伝言



食欲の秋こそ“肥満対策”をしましょう!!

10月に入り、いよいよ秋めいてきました。

秋といえばやっぱり「食欲の秋」。サンマや炊き込みご飯など秋の味覚はとても魅力的です。こんな時、気をつけたいのが食べ過ぎて肥満になってしまうことです。

肥満はすぐにどこかが痛んだり不調を感じたりするわけではないため、これという自覚症状に乏しい病気です。自分が肥満なのかどうかを知る方法としてBMIと体脂肪率があります。

①BMI（ビーエムアイ）は、自分の体重(kg)を身長(m)の2乗で割ったもので、25以上が「肥満」となります。

②体脂肪率は、体に占める脂肪の量を表したもので、体重が少なくても実は内臓に脂肪が多くついていて、それが原因で高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病いわゆる「隠れ肥満」がみられる方もおられます。

体脂肪率では、男性で25%以上、女性で30%以上が「肥満」になるといわれています。肥満は生活習慣病の原因になります。逆に肥満を解消するか、あるいは軽減することで生活習慣病は改善されます。それも標準体重にまで減量する必要はなく、今の体重の5%程度を減らすだけで、生活習慣病にかかるリスクが低減されると言われています。

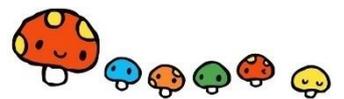
肥満を防ぎ、生活習慣病にならないためには、健康に良いと思うことを日々、実践することが重要です。

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♪



木々の葉の色が変わり始め、秋の訪れも目に見えてわかるようになってきました。

中洲公民館では、市の子育て支援交流事業である「なかよしほっとステーション」と学区社協主催事業である「子育てサロンひまわり」を開催しています。

どちらも子育て中の保護者の方々の学びや情報交換の場となっておりますので、ぜひ、ご参加ください。ボランティアさん・子育てサポーターさんとお待ちしております。

中洲なかよしほっとステーション

開催日	第3水曜日、第2・4金曜日 (会館都合により変更の場合あり)
時間	午前10時から11時30分頃
内容	自由遊び、制作、専門の先生とふれあい遊び、おはなしなど
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

子育てサロン「ひまわり」

開催日	毎週火曜日 (会館都合により変更の場合あり)
時間	午前10時から11時30分頃
内容	自由遊び、手遊び、制作 紙芝居や絵本の読み聞かせなど
対象者	学区の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

ほっとステーション10月の予定

8日(金) ミニ運動会
みんなで楽しく体を動かしましょう。



20日(水) 地域子育て支援センター
森田先生とどんぐり拾いに行きましょう。

29日(金) リラックスストレッチ
(要予約)



 小林悦子先生によるストレッチで運動不足を解消しましょう。

リラックスストレッチは先着10組の予約制とします。
10月8日(金)から10月22日(金)までの平日、中洲公民館までお申し込みください。



ほっとステーション11月の予定

5日(金) ベビー
ほっとステーション

子どもの健康づくりのお話
※0歳のお子さんとその保護者の方対象



12日(金) わくわく子育て
応援プログラム
～囁むカ～



囁むカの大切さなどのお話や吹く、吸うなど口を使った遊びを紹介します。

17日(水) 地域子育て支援センター
森田先生と遊びましょう。

26日(金) ふれあいの灯
展示作品作り
トナカイさんのクリスマスブーツを作りましょう。



子育てサロン「ひまわり」 10月と11月の予定



10月5日・12日
19日・26日
11月2日・9日
16日・30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。

こどもの眠りは徐々に整えていこう いい眠りのためにすぐにできる5つのこと

夜スムーズに寝ついて朝の目覚めすっきり！！

1. 朝イチの動画やテレビは夜の睡眠を助ける



(タブレットやテレビのモニターの光を朝見ることは睡眠医療的にはあり。そのかわり夜はルールを決めておしまい時間を作っておきましょう。)

2. 夜は照明を暖色にしよう

3. おやすみルーティーンはママパパの苦痛にならない範囲で



4. 夜のテレビやタブレットは、寝る90分前までに

5. 寝室は「目に直接光が入らない」を意識して
～コードエより抜粋～

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10月行事予定



中洲ふれあい学級

日	曜	会館・公民館事業	自主教室等
1	金	人権教育部会	
4	月	民生委員・児童委員協議会 広報委員会	
5	火	子育てサロンひまわり	
6	水	自治会長会	
7	木	ふれあい学級	
8	金	なかよしほっとステーション	
12	火	子育てサロンひまわり	
15	金	青少年育成部会	リフォーム教室
19	火	子育てサロンひまわり わいわい定例会	
20	水	なかよしほっとステーション	
22	金	まるごと活性化Aプロジェクト 会議	
26	火	子育てサロンひまわり	
29	金	なかよしほっとステーション	

9月17日(金)第5回の学習会は、大田千賀子さんを講師にお迎えし、ノルディックウォーキングを体験しました。

雨だったので、室内でノルディックウォーキングの歴史を学んだり、ノルディックウォーキング用のポールを使った歩き方や、ポールを利用したストレッチなどを教えていただきました。

学習会終了後は、自分の歩き方を撮ってもらった動画を確認したりして、自身の歩き方を見直す良い機会となったようです。



※ 10月のポケポケ教室・はつらつ体操はお休みです。

※ 新型コロナウイルスの感染拡大により、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。



～心も体もスッキリ～お片付け講座

9月5日(日)に、整理収納アドバイザーの岩城美穂さんを講師にお迎えし、「水回りのお片付け」を学ぶ講座を開催しました。

「片付けで人生が変わる」「片付けば掃除が楽になる」という先生の話や、受講生の方々は熱心に聞き入っていました。

講座終了後は、個別の質問にも回答していただきました。次回、9月26日(日)はリビングのお片付けを学びます。



～お片付け講座続編のお知らせ～

お片付けをプロから学び、家の中をスッキリさせませんか。

今回、初めて参加される方も大丈夫です。

<日時>

11月20日(土)クローゼット・衣類等のお片付け

12月 4日(土)冷蔵庫等のお片付け

午前10時から11時半まで

<受講料> 2回1,000円(1回 500円)

<申込み・問合せ>

10月15日(金)～10月29日(金)

(平日午前8時30分～午後5時)

中洲公民館へ直接または電話でお申し込みください。

