



中洲の窓

中洲学区の概況 (8月1日現在)

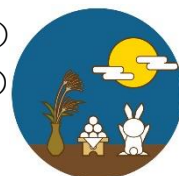
世帯数 887世帯(前月比+1)

人口 2,487人(前月比+4)

編集・発行 守山市立中洲公民館

守山市幸津川町 1043-5

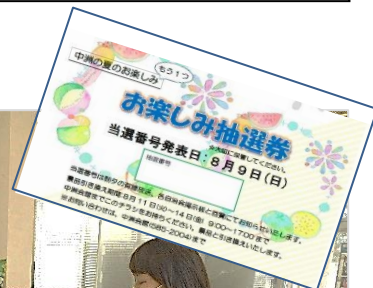
連絡先 ☎585-2004 FAX 585-5252



中洲の夏、お楽しみ抽選！

“おいしい景品”をプレゼント

新型コロナの感染予防のため、学区民の皆さんが楽しみにしていた「なかす夏まつり」も中止になってしまいました。そこで、少しでも皆さんの楽しみをつくろうと、「お楽しみ抽選」を開催。各戸に番号を書いた抽選チラシを配布。8月5日に、各町の自治会長による厳選なる抽選を行い、9日に各自治会の掲示板に当選番号を貼り出しました。また、同時に有線放送でも発表(9日～14日まで)。当選者には、11日から会館にて、“おいしい景品”を進呈しました。



当選番号を照合し、「おめでとう」のスタンプを押すのも楽しい！



「うわ～、たくさんいただけるんですね！」
思わず歓声をあげる当選者ファミリー

お早めに！

滋賀県民手帳 2021 年版
予約受付中！(9/18 まで)

価格 700 円

配本 令和2年11月上旬(予定)
中洲会館で受け付けています



野洲川の歴史をたどる



立田町の池。村人は「ちりんさんの池」といって親しんだという(写真上)
家の横を流れる川を利用してつくられた「せど」(写真左)。郷土資料『野洲川』より

野洲川は「近江太郎」と呼ばれる暴れ川。大雨になると水害を起こす恐ろしい川でしたが、普段は耕地や家屋を潤す恵みの川でした。洪水のたびに農作物に大きな被害をもたらしましたが、服部町では茶や桑を植え、土に根を張らせて被害を少なくする工夫をしました。新庄町では水はけのよい砂地を利用して丸大根やたばこが栽培されました。また、立田町では野洲川の伏流水が湧水となって町内の水路を流れ、人々はその水路に沿って家を建て、台所の一部として炊事、洗濯などに水路を活用。「せど」と呼んで大切にしていました。『野洲川風土記』によれば、地質の違いから野洲川の左岸に湧水が多くみられ、湧水を引き込んだ池を田の水源にしていたようです。立田町の鹿島神社の横にある池もそのように活用されました。しかし、旧野洲川が廃川となり、また工場用水で大量に伏流水が使われるなどしたために、近年は湧水はなくなり、池も濁り、生活様式の変化もあって、川を利用した「せど」も使われなくなりました。

～中洲おたがいさん大作戦～

短い夏休みでもラジオ体操！

新庄・服部・幸津川自治会での風景です!!



新しい生活様式が求められる中、健康第一でお互いにエールをおくり合いながら乗り切りましょう。



こんにちは！健康推進員です！

健康推進員のスローガン

“私たちの健康は 私たちの手で”

スローガンを基に、“まずは自分たちの健康から”という事で、昨年は滋賀県健康づくり財団で健康チェックを受け、体力年齢が実年齢より上の人や若い人など様々でした。これを機に日ごろの運動習慣につなげたいと思っています。

日頃から田畑仕事等で十分体を動かしている方も多いと思います。しかし、毎日同じ筋肉を使うため、偏りがちな運動になります。身近なラジオ（テレビ）体操やウォーキング等は、ストレッチや気分転換に効果的です。「健康寿命を伸ばすため」にも、意識して毎日、適度な運動を取り入れてみましょう。



私たちの住む中洲学区には琵琶湖や野洲川の堤防があり、また近くには、地球市民の森など身近に良いウォーキングコースがあります。暑さも落ち着くこれから、秋の気配を感じながら、是非！楽しみながら歩いてみてはいかがでしょうか。

北部地区地域包括
支援センターより



家族介護者教室開催のお知らせ

日 時 10月1日・8日・15日・22日・29日
(いずれも木曜日)

午後1時30分～3時30分

場 所 北公民館

内 容 介護保険、認知症などの介護知識や
家庭での介護技術の習得、実践を通
し、楽しく学べる内容です。

＊参加費は無料

＊1回のみの参加も可能

＊男性介護者の参加歓迎！

★介護をされている方、介護に関心のある方は、
ぜひご参加ください。

★新型コロナウィルスの影響で、予定を変更する
場合があります。

<問い合わせ・申し込み>

守山市北部地区地域包括支援センター

電話・有線516-4160/FAX 516-4080

脳活してみませんか

今月は、「声に出して読もう」です。音読
で前頭葉、大脳辺縁系を鍛えましょう。

春はあけぼの

やうやうしろくなりゆく山ぎは

すこしあかりて、紫だちたる雲の

ほそくたなびきたる

夏は夜

月のころはさらなり、闇もなほ

螢のおほく飛びちがひたる

「枕草子」清少納言より

自治会すこやかサロン・
ミニサロンのお知らせ

9月は、お休みです。



なかす子育て情報♪



日中は夏と変わらない暑い日もありますが、日が落ちるのもずいぶんと早くなってきました。
中洲会館では、子育て中の保護者の方が遊びや学習を通じて、楽しく情報交換をしていただける場として、「なかよしほっとステーション」を開催しています。

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 自由遊びのほか、専門の先生とふれあい遊び、講座など
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
地域の子育てサポーターさんが、見守りと協力をしてくれています。

～お知らせ～

中洲子育てサロンひまわりは、9月から再開の予定をしておりましたがもうしばらく、お休みさせていただきます。

再開日程が決まり次第、お知らせいたします。



9月の予定

11日(金) 自由あそび

健康推進員さんが、食べ物の楽しさ、すきらいについて、おやつレシビ、熱中症予防カード、手洗いなどの資料を配ってくださいます。

16日(水) 自由あそび

25日(金) 自由あそび

10月の予定

9日(金) わくわく子育て
応援プログラム

～ふれあい遊び～

気軽に家庭の中で取り組める遊びを紹介していただきます。

21日(水) 自由あそび

30日(金) 自由あそび

8月のほっとステーションの様子



～テレビやタブレットを見た後に

目を休ませるトレーニング～

画面をじっと見ているとまばたきの回数が減り、目が疲れてピント機能も低下。

動画の後は、目の疲れをとることを習慣に！

☆いつでもどこでもできる！ぎゅっとまばたき

(2歳～おすすめ)

☆遠くと近くを交互に見て、目の筋肉のコリをほぐす

(4歳～おすすめ)

☆ママの手でじんわり温め、使いすぎた目を癒す

(2歳～おすすめ)

☆目の違和感解消には防腐剤なしの目薬が◎

(4歳～おすすめ)

Kodomoe より

～問い合わせ～

中洲公民館 Tel/有線 585-2004

わくわく子育て応援プログラムは、先着10組の予約制とします。9月28日から10月8日までの平日、中洲会館までお申し込みください。





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	水	自治会長会 民生委員児童委員協議会	はつらつ体操
8	火		ポケポケ教室
9	水		はつらつ体操
11	木	なかよしほっとステーション	
15	火	わいわい定例会	
16	水	なかよしほっとステーション	はつらつ体操
18	金	中洲ふれあい学級第2回学習会	リフォーム教室
21	月	公民館講座	
23	水		はつらつ体操
25	金	なかよしほっとステーション 福祉協力員連絡会	
29	火		ポケポケ教室
30	水		はつらつ体操

※ 9/5(土) 2020 なかすふれあい歩こう会、10/24(土)
秋のわいわいウォーキング は中止となりました



総合型地域スポーツクラブ (中洲わいわいクラブ)

7 月 21 日 (火) 午後 8 時から、会員
11 人が中洲会館の大ホールに集まり、
リズムスタイルエクササイズで汗を
流しました。リズムに合わせてエクササイズ！
普段の凝り固まったカラダが少しずつ
ほぐれました！！



カヤック教室参加者募集！！ 野洲川の豊かな自然の中で挑戦しましょう

日 時 9 月 26 日 (土) 13:30～15:00 (13:00 集合)

場 所 あめんぼう (野洲川中洲親水公園)

定 員 10 名 (応募多数の場合は抽選)

対 象 中洲小学校 3 年生～6 年生

参加費 無料 (保護者の同伴及び同意書が必要)

持ち物 水筒・タオル・着替えなど

申し込み 9 月 23 日 (水) までに中洲会館へ
直接お申し込みください

その他 動きやすい服装で参加してください

主 催 中洲学区まると活性化プラン

野洲川河川敷・伏流水再生プロジェクト

問い合わせ 中洲会館 電話 077-585-2004



中洲ふれあい学級 開講

「あそびと学び」

8 月 20 日 (木)、シャボン玉
研究家として知られる藤原昌
樹さんを講師に迎え、第 1 回
の学習会が開講しました。
プロジェクターを使って、子
どもたちの豊かな想像力から
生まれた粘土の作品を紹介。次に、アートの入り口
として、巨大シャボン玉を「消える彫刻」と定義づ
け、心と運動の関係性も含めて「あそびと学び」に
ついて、お話をされました。



第 2 回学習会のご案内

9 月 18 日 (金) 午前 10:00～

「姿勢教室」

健康応援「免疫力アップ！ 骨盤体操」

気持ちもすっきり、健康と、若さを取りもどそう！

持ち物 飲み物、汗拭きタオル、動きやすい服装

注意事項 参加前に自宅で検温、マスク着用、
体調が悪いときは無理しないでください

講 師 東 奈津子さん

第 3 回学習会のご案内

10 月 15 日 (木) 午前 10:00～

「カラダと脳の楽しみ体操」

〈家でできる簡単体操とレクゲーム〉

講 師 西條 智晴さん



参加者募集

令和 2 年度 中洲公民館講座 「エコライフ、エコスタイル」講座

日 時 ① 9 月 21 日 (月) ② 10 月 10 日 (土)

各日 午前 10 時～12 時 <全 2 回>

内 容 ① レジ袋に代わる、ふろしきの使い方
② 体や環境に良い食生活の送り方

場 所 中洲公民館 2 階 大ホール

定 員 先着 10 名 (①②一つずつの受講可能)

対 象 市内在住・在勤・在学の方

講 師 西澤 良子さん

受講料 1,000 円 (500 円/1 回)

持ち物 申込時に確認してください

申し込み 9 月 1 日 (火)～9 月 11 日 (金)

8 時 30 分～17 時 15 分まで

※土日祝を除く

問い合わせ 中洲公民館 電話 077-585-2004



青パト日記



中洲会館に、学区民の皆さんがお花
を届けてくださいます。“ゴーヤ、ひ
まわり、カサブランカ、ぼたん、き
きょう、あさがお”など！
季節の花に来館される方も思わず、
「きれい！」 館内が和やかになり
ますね！ ありがとうございます。

