



# 中洲の窓

中洲学区の概況（5月31日現在）

世帯数 1,017 世帯（前月比-2）

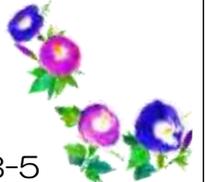
人口 2,752 人（前月比-1）

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

e-mail nakasukaikan@city.moriyama.lg.jp



## 「2023 なかす夏まつり」開催決定



6月15日(木)の中洲学区21活動協議会常任理事会において、今年度の「なかす夏まつり」の開催が決定しました。

自治会長をはじめ、まちづくり推進会議、学区社協、各種団体の皆さんと準備を進めてまいりますので、多数のご参加をお願いします。

**開催日 8月26日(土)**

**時間 午前9時30分から**

**場所 中洲小学校体育館・グラウンド**

※詳しくは7月下旬、全戸配布予定のチラシでご確認ください。



## ～青少年育成部会開催～

6月12日(月)、青少年育成部会が開催されました。

今年度も「こども SOS ホーム」「車用マグネットシート」のご協力をいただいているお宅に、部会員の方々が点検に伺いますので、ご理解とご協力をよろしく申し上げます。



## 「心と心をつなぐあいさつ運動」の実施

滋賀県では7月を「青少年の非行・被害防止強調月間」と定めています。その実践として市青少年育成市民会議が「心と心をつなぐあいさつ運動」を推進しています。中洲学区内でも7月3日を中心にもまちづくり推進会議青少年育成部会をはじめとする各種団体の皆さんが学校・園やまちかどであいさつ運動(声かけ)を実施します。

## ふれあい学級

6月8日(木)、第2回学習会はフラワーギフトボックスをつくりました。

沢山の色の紫陽花(プリザーブドフラワー)の中から好きな色を5、6色選んで、箱の中のレイアウトを考えます。



学級生さん同士で“わいわい”にぎやかに…そして、先生にほめてもらったり、アドバイスを頂いたりしながら楽しんで作品を作りました。皆さん納得の仕上がりで、お家に飾るのを楽しみに持ち帰られ、「機会があれば、またやってみたい」との感想も聞かれました。

## ～まるごと活性化プロジェクト会議開催～

中洲学区まるごと活性化プランの各プロジェクト会議が開催されました。

中洲学区ではA(野洲川河川敷の利活用)、B(地域の賑わい創出)、C(地元農産物PR・地産地消)の3つのプロジェクトで、中洲学区の活性化に向けて事業を実施しています。

今年度は、恒例の「凧作りと凧あげ教室」や「手作り味噌教室」のほか、新しい企画として「野洲川・琵琶湖自然体験」など、中洲学区の魅力が詰まったイベントを開催していく予定です。ぜひお楽しみに！

コロナウイルス感染症に拡大傾向がみられます。今一度、手指消毒と換気、体調管理をお願いします。

## 自治会すこやかサロンを開催されました

小浜自治会が6月17日(土)、幸津川自治会が6月21日(水)にすこやかサロンを開催されました。

小浜自治会では、「<sup>はなこと</sup>花琴」さんによる大正琴の野外コンサートで、上を向いて歩こう・四季の歌・琵琶湖周航の歌などを参加者が一緒に歌うなどして、楽しい時間を過ごされました。



幸津川自治会では、お誕生日会(年2回予定)をされ、伊藤久子さんによる健康体操や脳トレを楽しんだあと、お食事やピンゴゲームを楽しまれました。



## 中洲おたがいさん大作戦

7月21日(金)から夏休みが始まります。

各自治会で夏休み期間中実施の

ラジオ体操にぜひご参加ください。

子どもも大人も一緒に楽しく体操をしましょう。



## 地域の相談相手です

民生委員・児童委員及び福祉協力員は、必要に応じて福祉制度を紹介したり関係機関につないだりして、問題解決のお手伝いをさせていただきます。また、協力して活動し、知り得た個人の秘密は、適切に守られますので、お気軽にご相談ください。

	民生委員・児童委員	福祉協力員
新 庄	中 島 洋 子	川 村 好 美 杉 田 淳 子
服 部	服 部 正 子	大 塚 和 子 津 田 陽 子
立 田	富 田 秀 圓 高 谷 眞 弓	今 井 君 子 木 村 好 子 溝 口 紀 代 美 南 川 ゆ み 子
幸津川	北 村 章 塩 田 敏	上 路 明 美 下 出 幹 寺 田 恵 美 子
小 浜	田 中 治	北 川 慶 子 中 島 ち ず る 中 島 て る 子
主任児童委員	猪 飼 ひとみ 中 西 偉 久 子	(敬称略)

## 梅雨明け前に熱中症対策を・・・

梅雨明け後は、毎日暑い日が続きます。梅雨の間に暑熱順化できていないと、熱中症になりやすく、注意が必要です。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。気温が上がり、熱中症の危険が高まる前に無理のない範囲で、汗をかくことが大切です。

### 暑熱順化していない場合

- 皮膚の血管が開かない
- 汗が少なく、蒸発しにくい
- 水分を失いやすい
- 水分を補給しても回復しない

### 熱中症になりやすい



対策：

### ウォーキング

意識して少し汗をかくような動きをしましょう。目安として、ウォーキングの場合は1回30分、ジョギングの場合は1回15分、頻度は週5日程度です。

### 筋肉トレーニング・ストレッチ

室内では筋肉トレーニングやストレッチで軽く汗をかくことができます。運動時の室内の温度に注意し、暑くなりすぎたり水分や塩分が不足したりしないようにしましょう。

目安として、時間は1回30分、頻度は週5回～毎日です。

### 入浴

シャワーのみで済ませず、湯船にお湯をはって入浴することで、適度に汗をかきましょう。湯の温度を低めにして、少し長めに入浴することがおすすめです。入浴の前後に十分な水分を補給しましょう。

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



日を追うごとに夏らしくなり暑さも増してきました。  
 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に楽しんでいただける内容となっておりますので、ぜひ、遊びに来てくださいね。  
 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。

## ほっと 中洲なかよしステーション



開催日 第3水曜日、第2・4金曜日  
 (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 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 ベビーステーション



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。)

## 子育てサロン「ひまわり」



開催日 毎週火曜日  
 (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 0歳から未就学の子どもとその保護者  
 費 用 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



### 7月と8月の予定

7月 4日・11日・18日・25日  
 8月 1日・8日・22日・29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。

## 7月の予定

- 7日(金) **ベビーほっとステーション**  
 栄養士のお話。 
- 14日(金) **わくわく子育て応援プログラム**  
 ~ふれあい遊び~  
 いろいろなふれあい遊びを紹介します。  
 親子で一緒に楽しみましょう。
- 19日(水) **自由遊び**
- 28日(金) **移動児童館**  
 友愛第二児童館片岡先生と楽しく遊びましょう。

## ほっとステーション 8月の予定

- 4日(金) **ベビーほっとステーション**  
 ふれあい遊び
- 9日(水) **感触あそび**
- 18日(金) **地域子育て支援センター**  
 森田先生と一緒に遊ぼう
- 25日(金) **健康推進員さんのお話**



中洲公民館  
 TEL/有線 585-2004



**中洲会館・公民館 7 月行事予定**

日	曜	会館・公民館事業	自主教室等
3	月	心と心をつなぐあいさつ運動	
4	火	子育てサロンひまわり	
5	水	自治会長会 学区民生委員児童委員協議会	
6	木	学区すこやかサロン なかす夏まつり・協力団体長会議	
7	金	ベビーほっとステーション	
11	火	子育てサロンひまわり	
14	金	なかよしほっとステーション	
18	火	子育てサロンひまわり	
19	水	なかよしほっとステーション まちづくり推進会議・市民活動部会	
20	木	ふれあい学級(市内研修)	
21	金	中洲学区地域行政懇話会	リフォーム教室
25	火	子育てサロンひまわり	
28	金	なかよしほっとステーション 学区社協地域福祉部会	
29	土	中洲会館周辺清掃	

※はつらつ体操は「にじいろ」で開催されています。

第 3 回  
なかすスポーツ day を開催しました

6 月 18 日 (日)、なかすスポーツ day 開催。この日は 24 名が参加してくださいました。第 3 日曜日の 9 時 30 分から 11 時 30 分迄、家族でバスケットボールの練習をしたり、体育館で出会った友だちと一緒にバドミントン・卓球、ボール遊びなど…思い思いの時間・スポーツを楽しんでおられます。学校体育施設開放事業「なかすスポーツ day」を通して、家族の時間や、地域のコミュニケーションが増えています。



次回は  
10 月 15 日です。

※おねがい  
ドッジボールやバスケットボール等で遊ぶときは、ボールを持って来てください。体育館の用具庫のボール等は使えません。



中洲小学校に蓮の花が綺麗に咲いていました

65 歳からの過ごし方教室

～健康にいきいきと暮らす～

いつまでも健康にいきいきと暮らすためには、運動、栄養、社会参加などの介護予防に取り組むことが大切です。

健康づくりや生きがいづくりなど、健康長寿に必要なヒントを学びませんか？

《内 容》 午後 2 時から 3 時半まで 全 5 回

1 回目 9/ 1(金) フレイル・運動について

2 回目 9/ 8(金) 守山百歳体操

・守山健康のび体操について

3 回目 9/15(金) 栄養・口腔機能について

4 回目 9/22(金) 認知症予防について

5 回目 9/29(金) エンディングノートについて

《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、タオル

※ 第 1 回・2 回・4 回目は実技がありますので、動きやすい服装でお願いします。

《申込方法》 7 月 18 日 (火) から 8 月 31 日 (木) まで (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。8 月 14 日以降は守山市役所内に移転します。

《会 場》

美崎公園 (体験学習室)

《定 員》 20 人

