



中洲の窓

中洲学区の概況（1 月 31 日現在）

世帯数 1,015 世帯（前月比+3）

人 口 2,748 人（前月比+13）

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



中洲学区の人権啓発標語をふれあいもりやま展に応募したところ、金賞・銀賞を含む 7 作品が受賞され、2 月 15 日（木）から 22 日（木）まで市役所 1 階 多目的ホールにて展示されました。

おめでとうございます（敬称略）

【金 賞】	言葉の矢	放つ前に	一呼吸	（川中 昌子）
【銀 賞】	「その言葉」	あなたは一瞬	相手は一生	（上路 愛子）
【入 選】	思いやり	差別をなくす	第一歩	（今井 実）
	元気でる	今日も出あえた	あの笑顔	（南川 ゆみ子）
	気づいてよ！	傷つく人が	いることを	（川中 昌子）
	違いは個性	認め合う気持ち	大切に	（服部 善春）
	無意識に	差別してない？	まずは知ろう	（森田 優里亜）

中洲産手づくり味噌教室開催！

2 月 10 日（土）、中洲会館において、中洲学区まるごと活性化プラン C プロジェクト主催で「手づくり味噌教室」を開催し、35 名の方にご参加頂きました。

野洲市の糀屋吉右衛門さんに講師をお願いし、中洲産の大豆と米を使って下準備した材料で「美味しくなれ！」と心を込めてお味噌を作りました。8 月には絶品味噌になることを楽しみにしています。たくさんのご参加ありがとうございました！



男女共同参画社会づくり地域研修会 「おそうじ教室」～きれいにきもちよく～

1 月 27 日（土）13 時 30 分より、中洲学区男女共同参画社会づくり地域研修会で花王株式会社から講師をお迎えし、「おそうじ教室」を開催しました。男性の参加者も多く、そうじも洗濯もしているという方も参加されていて、女性も男性も自分の事として家事をするという意識に変わるきっかけになれば...と感じました。

ご参加くださった皆さん、ありがとうございました。





サロンボランティア活動講座報告



2月26日(月)、サロンボランティア、福祉協力員、民生委員・児童委員が、立田町にある特定非営利活動法人ぷくぷくにおいて、障がいのある子の母親たちが力を合わせて始められた「ぷくぷくのあゆみとこれから」についての話を聞いた後、ワークショップぷくぷくやグループホームぷくぷくの家立花を見学しました。見学後は、グループホームに隣接の「ものおきカフェ」で茶話会をしました。



「ものおきカフェ」は、気軽にご利用くださいとのこと
です。利用料等につきましては、077-585-7620 までお問い合わせください。

自治会すこやかサロンを開催されました

小浜自治会が2月5日(月)に、幸津川自治会が2月20日(火)にすこやかサロンを開催されました。

今回は両自治会共、ヤクルト健康教室で「健康は腸から」のお話と「おなか元気体操」を学ばれました。



小浜自治会



幸津川自治会

自治会すこやかサロンのお知らせ

新庄自治会 3月 5日(火) 服部自治会 3月 6日(水)
立田自治会 3月 14日(木) 幸津川自治会 3月 20日(水)
小浜自治会 3月 9日(土) (2月27日現在の情報です)

中洲こども園5歳児といっしょに

2月22日(木)、中洲こども園において、中洲学区でつくった絵本「しあわせさがし」の読み語りを見学させていただきました。5歳児の「しあわせさがし」の合唱での元気な声に、啓発部会一同感動しました。



春バテ注意報

理由はないが体がだるい、イライラして落ち着かない、寝つきが悪く眠りが浅い、食欲が落ちている等、ひとつでも当てはまった場合、春バテになっているかもしれません。自律神経は加齢とともにうまくバランスがとれなくなってきました。季節の変わり目である春先にしっかり予防や対策をすることで、春バテに負けない体を作って健康な日々を過ごしましょう。

対策としては・・・

- 1 冷え対策を行いましょう
特に手首・足首・首を冷やさない事が大切です
体温調節できる服装を心掛けましょう
- 2 バランスのよい食事を意識しましょう
- 3 質の良い睡眠をとりましょう
- 4 入浴でリラックスしましょう
38～40℃のややぬるま湯に入りましょう
- 5 適時運動をしましょう
散歩が効果的です



なかす子育て情報



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。初めての方はもちろん、子育ての交流の場として是非お立ち寄りください。

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
(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
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。)

3月の予定

- 1日(金) ベビーほっとステーション
～乳幼児期における子育て～
- 8日(金) お楽しみ制作
記念パネルを作しましょう
- 13日(水) 人形劇場かにごぞう
みんなで一緒に楽しみましょう

ほっとステーション

4月の予定

- 12日(金) ベビーほっとステーション
～出席カード作り～
- 17日(水) めりえ遊び
～出席カード作り～
- 26日(金) こどもの日制作

ほっとステーションの様子



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、バナナくん体操、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



3月と4月の予定

3月 5日・12日・19日・26日
4月 2日・9日・16日・23日・30日
(すべて火曜日)

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。
絵本の貸し出しもしています。

お問い合わせ：中洲公民館
TEL/有線 585-2004



受賞

おめでとうございます

滋賀県消防協会長表彰
【勤功章表彰】

MSL 分団 副分団長
遠塚 みどりさん (立田)



ふれあい学級
第 11 回学習会・閉講式開催

2 月 8 日 (木) 令和 5 年度最後の学習会はヤクルトの「健康教室 ～腸活について～」学習しました。

血管年齢や骨密度チェック、握力測定等をはじめ、腸の働き・1 日の食事量など皆さん熱心にメモを取りながら、参加してくださいました。



その後、令和 5 年度の閉講式を行い、お昼は健康推進員さんに作って頂いた食事を、皆さん美味しくいただいております。



中洲の窓 4 月号で、令和 6 年度のふれあい学級の募集をします。皆さんのご参加お待ちしております。

おめでとうございます

小浜自治会が、長年にわたり交通安全に寄与された功績に対し、守山野洲交通安全協会・守山警察署から表彰を受けられました。



中洲会館・公民館 3 月行事予定

日	曜	会館・公民館事業	自主教室等
1	金	ベビーほっとステーション 21 活動協議会 常任理事会	
4	月	学区民生委員児童委員協議会	
5	火	子育てサロンひまわり	
6	水	自治会長会	
8	金	なかよしほっとステーション まちづくり推進会議 人権教育部会	
11	月	サロンボランティア会議	
12	火	子育てサロンひまわり	
13	水	なかよしほっとステーション	
15	金	子育てサポーター会議 福祉協力員連絡会	リフォーム教室
19	火	子育てサロンひまわり	
26	火	子育てサロンひまわり	

なかすスポーツ day ! !

2 月 18 日 (日)、なかすスポーツ day を開催しました。家族や友達とバレーボールやバスケットボール、卓球など楽しい時間を過ごしておられました。



今年度は、年間 6 回、150 人を超えるスポーツ day への参加がありました。幼児から高齢者まで年齢をこえて交流できることを嬉しく思います。



中洲学区の方は自由に参加できますので、運動をはじめてみようと思う方は、是非、中洲小学校体育館に足を運んでみてください。

次回のなかすスポーツ day は
4 月 21 日 (日) の予定です。