

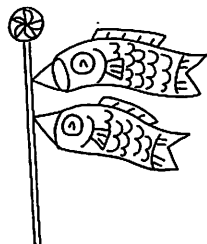
はま新聞

発行者：浜区理事会
住所：男里7丁目29-20
電話：483-6891
メールアドレス：onosatohamaku@gmail.com
ホームページアドレス：onosatohama.lsv.jp/wp
発行日：令和4年4月11日



区 の 動 き 》

4月2日(水)＞
身体保険更新
4月10日(木)＞
资金管理委員会開催
4月11日(金)＞
井小学校卒業式
4月17日(木)＞
ラオケ機器交換(修理不可により)
4月18日(金)＞
南中学校卒業式
4月24日(木)＞
いらく園に依頼し、葬儀用祭壇を処分しました。
4月6日(水)＞
井・雄信小学校入学式
4月7日(木)＞
南中学校入学式
4月8日(金)＞
会計監査



区 理事会報告】

総会実施の件…はま新聞参照

お 知 ら せ

区長としてご尽力頂きました小寺俊治さん(第33隣組)が
上の理由により、3月31日をもって退任されまし

民の声にいち早く耳を傾け、いつも全力で取り組んで下
しました。6年間お疲れ様でした。

任には副区長をされていた川崎俊一さん(第36隣組)が
三されております。

毎週金曜日は

コープのお買物便 の巡回日です！

4月29日、5月6日も来ます。

停車時間は 11:00～11:30

是非、ご利用下さい。



今年度の総会について

まん防が解除となったことを受け、4月10日の理事会
で総会開催の有無を検討した結果、規模を縮小して開催
することと決定致しました。

該当する方に案内をさせて頂きましたが、感染防止の
ため、特に発言や質問の予定がない方は、委任状をご提
出いただきますようお願い申し上げます。

開催日時：4月23日(土) 9:30～

開催場所：浜区民センター 別館

浜区の慶弔制度について

1. 小学校入学祝い品の進呈

浜区民の児童が小学校に入学された時は、祝い品
(2千円分の図書カード)を進呈致します。

該当される方は、浜区事務所にあります申請書へ
必要事項を記入し、下記期限までにご提出下さい。

提出期限 … 4月28日(木)

支 給 … 5月16日(月)より



2. 弔慰金に関して

浜区民または同居のご家族が亡くなられた時は、
弔慰金(1万円)をご遺族に支給致します。

該当された方は、直接または隣組長さんを通じて、
浜区事務所へご連絡下さい。

大型連休中の休館日について

大型連休中の浜区民センターの休館日は下記の通りと
なります。ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承下さい。

但し、休館中であっても、葬儀などの緊急時の場合は、
下記へご連絡下さい。

4月29日(金・祝)～5月8日(日)まで

連絡先	川崎	482-2281
	和田	484-1020
	亀谷	482-3248

浜 区 定 例 行 事

○ 高齢者ふれあいサロン

5月10日(火)13:30~14:45

健康相談会を開催します。(参加費無料)

地域の先生のお話

① 青木整形外科

院長 青木 誠先生

「骨粗鬆症について」

② 松本内科胃腸科

院長 松本 英一先生

「明るく元気にすごすために…」

注) 感染防止策として収容率50%にする為、
先着25名とさせていただきます。

○ WAO体操2

毎週火曜日13:30~14:30に開催します。

※ 暫くの間、座談会は見合わせます。

5月10日(火)は、上記のとおり催事の為、
お休みします。

○ 子育てサロンおのしん

5月の開催は

18日(水)10:00~11:30です。

※ 参加費無料

★ 開催時には、感染症拡大防止対策をとりながら実施します。

また開催予定であっても、新型コロナウイルス感染者数増加などの影響により、急遽中止となることもあります。



市長選挙と市議会議員補欠選挙の投票日

下記の日時に、泉南市長選挙と市議会議員補欠選挙が実施されます。投票は市民に与えられた権利です。そろって投票に行きましょう。

記

実施日 4月24日(日)

時間 7:00~20:00

ご存知ですか？あなたの街の 地域包括支援センター なでしこりんくう

地域包括支援センターは、泉南市の委託を受けた公的機関です。高齢者に関する福祉・医療・保健など、総合的な相談窓口です。

☆☆☆ ご存知ですか？ ☆☆☆

～メタボリックシンドローム～

おなかがぽっこりとなる内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、高脂血症(脂質異常症)などをあわせもつ状態をいいます。

【判断基準】

ウエスト周囲径

男性 80 cm以上、女性 90 cm以上

これに加えて

- ① 中性脂肪が150mg/dl以上、HDL コレステロール値が40mg/dl未満。
これらのどちらか、あるいは両方に当てはまる
- ② 収縮期血圧(上)が130 mm Hg以上、かつ/または拡張期血圧(下)が85 mm Hg以上
- ③ 空腹時の血糖値が110 mg/dl以上

※ ①~③のうち、2項目以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。動脈硬化から心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中になる危険性が高くなります。

【予防】

- ・ 運動習慣をつける
- ・ バランスの良い食事をする
- ・ 禁煙

～運動習慣～



成人

目標は一日1万歩！

- ・ エレベーターやエスカレーターよりも階段を利用しましょう。
- ・ 近くなれば、車よりも歩くように心がけましょう。

高齢者

日頃から体を動かそう

- ・ ストレッチや体操を1日10分、散歩やウォーキングを1日20分程度しましょう。

<お問い合わせ>

泉南市 地域包括支援センター

なでしこりんくう

☎ 485-2882

