

はま新聞

発行日：令和6年12月12日

発行所：浜区理事会 住所：男里7丁目29-20 電話：483-6891



男里浜区へメール送信

男里浜区公式サイト

《 区 の 動 き 》

< 11月11日(月)>

・区民センター設備点検(阪南防災)

< 11月13日(水)>

・清掃組合 温水プール解体工事アスベスト問題

< 11月14日(木)>

① 雄信地区福祉委員会主催

ふれあいサロン：岸和田五風荘で食事会と庭園散歩

② 住宅公園課 野鳥公園(仮称)遊歩道に屋外灯

(フットライト13機)設置工事説明会

< 11月18日(月)>

・住宅公園課：各公園へポスター取付(犬のフン、猫のエサの件)

< 11月19日(火)>

・下水道課 大里川浚渫工事説明会…資料回覧配布(11/21)

< 11月21日(木)>

・区長連絡協議会臨時総会

< 11月22日(金)>

・道路陥没工事要望書提出(第1蟹田橋付近)

< 11月23日(土)>

・新嘗祭：男神社

< 11月27日(水)>

・フードドライブ浜区民センター

社会福祉協議会…食料品収集実施

< 11月30日(金)>

・雄信小学校…人権雄信区民の集い

< 12月3日(火)>

・雄信地区福祉委員会

< 12月5日(木)>

・下水道課へ浜区、男里区連名で要望書提出

(藤の川の浚渫工事と清掃)

【12月理事会報告】

(1)浜区防災訓練…はま新聞、HP 参照

(2)年末年始休館日…はま新聞参照

(3)歳末防犯防災パトロール…はま新聞参照

(4)年内着工工事について

① 大里川浚渫工事(11/25~12/27)

② 野鳥公園(仮称)屋外灯設置(11/25~R7.1/6)

③ 南海2号道路補修(12/26.27)

④ 区民センター駐車場白線引(12/15)

(5)その他



年 末 年 始 休 館 日 に つ い て

年末年始の休館日は下記の通りとなります。何卒ご了承ください。

12月28日(土)~1月5日(日)

※葬儀等の場合は上記の限りではありません。

緊急時には下記まで連絡をお願いします。

連絡先 和田(区 長) 484-1020

原(副区長) 484-3398

清水(副区長) 483-6148

亀谷(事務長) 482-3248



歳 末 防 犯 防 災 パ ト ロール を 実 施 し ま す

例年実施しております、歳末防犯防災パトロールを下記の通り実施します。どなたでも参加出来ますので、ご協力頂ける方は定刻までにお集まりください。

実 施 日：令和6年12月29日(日)

集合時刻：午後7:00

集合場所：浜区民センター玄関



(注)市長による、浜区民センターへの訪問時刻により、出発が遅れることがあります。

防 犯 委 員 ・ 青 色 パ ト ロール 協 力 者 募 集

各種犯罪の防止・暴力の排除・青少年の非行防止等のため、地域住民と一体化した防犯活動を。また子どもたちの登下校における、通学路の安全確保のため、青色防犯パトロールによる巡回を実施しております。

防犯委員・青色パトロールの活動にご協力頂ける方は、浜区事務所までご連絡ください。皆様のご協力をお願いいたします。



定 期 ス マ ホ 教 室 開 催 の ご 案 内

1月23日(木) 10:00~12:00

場所：浜区民センター 別館

*当日、直接お越しください

(毎月1回 第三木曜日 2時間 ※参加費無料)



・ ・ ・ ・ ・ 訃 報 の お 知 ら せ ・ ・ ・ ・ ・

・ 9月15日(日) 田中 茂枝さん(18組)

・ 11月15日(金) 芝下 洋さん(25-1組)

・ 11月20日(火) 藤原 トシ子さん(27組)

謹んでご冥福をお祈りいたします

・ ・ ・ ・ ・ お 知 ら せ ・ ・ ・ ・ ・

親睦行事において、男里区より借りております畑(天神の森)の契約を更新いたしました。(R6. 12.1から3年間)

浜 区 定 例 行 事

○ 高齢者ふれあいサロン(65歳以上の方が対象です。)

令和7年1月14日(火) 10:00~12:30

歌ありゲームあり、おしゃべりあり

みんなで楽しく

新年をお祝いしましょう



参加費500円(昼食代)

※申し込み不要です

○ WAO体操 2

毎週火曜日 13:30~14:30

※参加費無料



○ やわらぎカフェ・浜 (認知症カフェ)

令和7年1月11日(土)13:30~15:30

※参加費無料

新年も笑顔でお会いしましょう!!

待ってま〜す😊

○ 子育てサロンおのしん

1月はお休みです。



カラオケクラブ主催

カラオケ大会 参加者募集



『新春歌会始』のお知らせ

日 時: 令和7年1月26日(日)

参加費: 1,000円

申込締切: 令和7年1月20日(月)迄に

区事務所へお申し込み下さい。

(用紙は区事務所にあります。)

菊 の 展 示 あり が と う ご ざ い ま す 。

浜区民センター本館、別館玄関前に、きれいな菊を展示していただいております。

しばらくの間、目の保養に季節をお楽しみください。



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? ★★★

～ 年末年始の食事について～

年末・年始は普段よりも「食」の誘惑が多く食事が多くなりがちです。つい「この時期だから仕方ない」という気持ちになってしまい、食べ過ぎてしまうこともあるので注意が必要です。

○ 年末年始にこんな経験はありませんか?

- ・食事時間が不規則になってしまう
- ・食事回数が少なくなってしまう
- ・夜更かしして夜食を食べてしまう
- ・ずっと食べ飲み続けてしまう
- ・糖質(ご飯・パン・麺・餅など)の重ね食いをしてしまう

このような食生活が続くと体重増加や胃腸に負担がかかり痛くなり、血糖値が急激に上昇してしまい、体調不良を起こす可能性があります。

【食事のポイント】

1 炭水化物だけに偏らない

「お雑煮」やそばを食べる時はきのこや野菜、卵をのせることでたんぱく質や食物繊維も一緒に摂ることができます。また、鍋料理も野菜がたくさん取れるのでおすすめです。



2 アルコールは適量内で

各、一日あたり適量

ビール: 500ml ワイン: 200ml 日本酒: 1合 焼酎: 100ml

3 糖質のとりすぎに気をつける

・お菓子や果物は量を決め、だらだら食べないようにしましょう。

⇒みかん: 1日2個まで

・いつもご飯茶碗1杯食べている方は、切り餅2個が適量です。

楽しい時期だからこそ、健康に過ごせるよう食事を工夫してみましょう。

＜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

毎週金曜日は

コープのお買物便の巡回日です!

停車時間は 11:00~11:30

※誰でもご利用できます。お支払いは現金のみとなります。

是非、ご利用下さい。