

はま新聞



開 所 時 間
9:00~12:00
13:00~16:00
土・日・祝…休館

発行日：令和7年5月14日

発行者：浜 区 理 事 会

男里浜区へメール送信

男里浜区公式サイト

住 所：男里7丁目29-20 電 話：483-6891

《 区 の 動 き 》

＜ 4月16日(水)＞

・令和7年度 区長連絡協議会総会

＜ 4月25日(金)＞

・雄信地区福祉委員会 役員会

＜ 4月26日(土)＞

・令和7年度 浜区総会開催

定数 111 名、出席43名、委任状57 名で成立。

草案はすべて可決されました。

＜ 5月1日(木)＞

・雄信地区防犯連絡協議会(青パト運営委員会)



【5月理事会報告】

- (1) 理事の担当分けの決定・発表
- (2) 本年度の行事予定の計画と検討
- (3) 美化運動と溝掃除の件…はま新聞参照
- (4) その他



美化運動と溝掃除の日程が決まりました

今年の美化運動と一斉溝掃除は、下記の日程で実施することに決定しました。詳細は回覧でご確認下さい。

○美化運動

実施日：令和7年5月24日(土)

AM8:00~9:00

※予備日5月25日(日)

○溝掃除

実施日：令和7年6月14日(土)

※実施時刻は各隣組で決めて下さい。また、作業日は前後しても構いませんが、土嚢袋は6/14~6/15に指定場へ出すようにして下さい。



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。



定期スマホ教室開催のご案内

4月号の掲載記事の開催日に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

今月開催は

5月15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)



6月予定は、6月19日(木) 10:00~12:00 です。

青色防犯パトロール講習会のお知らせ

雄信地区主催によります青色防犯パトロール講習会が下記の通り行われます。一度受講されますと3年間有効です。『パトロール実施者証』の日付をご確認の上、引き続きご協力いただける方は是非この機会に受講して下さい。(受講される場合は『パトロール実施者証』を必ずご持参下さい。)

日時 令和7年5月23日(金)19:30 頃より(総会終了後)

場所 雄信小学校 体育館



自治会保険とは

浜区会が行う行事に意志をもって参加する区民の人が、行事参加中のことはもちろんのこと、自宅との行帰りの間に突発的、偶然的に発生した個人のケガと賠償を補償する保険です。(お見舞程度)

担保危険		保険金額 (補償限度額)	保険期間
賠償責任	(身体・財物) 1事故	10,000 千円	
傷害	死亡・ 後遺障害	1,500 千円	2025年3月13日~ 2026年3月13日まで
	入院1日	2,000 円	
	通院1日	1,000 円	
傷害見舞費用		100 千円	保険料 104,270円

・ ・ ・ 訃 報 の お 知 ら せ ・ ・ ・

- ・3月31日(月) 小田 巻 秀利さん(37組)
- ・4月28日(月) 杉野 春子さん(8組)
- ・5月 4日(日) 平川 米夫さん(26-2組)

謹んでご冥福をお祈りいたします

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。)

6月10日(火)10:00~11:30 ※申込不要

専門職の話を聞いて、一緒に考えてみませんか？

～WAO 浜(健康講座)～

『人生100年時代』心豊かに生き抜くには？

講師：作業療法士 野崎 健 さん

株式会社 E-my crew(エミクル)
笑みくる訪問看護ステーション 代表取締役
NPO法人泉南市認知症ケア研究開発理事長

○ 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)

6月14日(土) 13時30分～ ※参加費無料

【5/10】第23回やわらぎカフェだより

3年目に突入し、新規参加者も増え、今までで一番盛り上がりました。「認知症」を恐れるのではなく、老いと向き合い受け入れることで、自分らしく最期まで生きることが大事。

先に認知症になられた先輩から「私は自分の力で暮らしている。負けない！」と力強い言葉がありました。どう生きたいのか、エンディングノートにしっかり書き込むことも大事ですね！

参加者の一言「私は100歳まで生きたい！あと16年しかない！」頑張って下さ～い(^O^)/

○子育てサロンおのしん

6月4日(水) 10:00~11:30

初めての方も気軽にのぞいてみてください

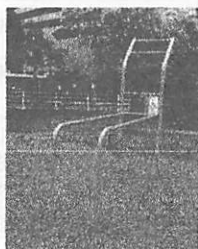
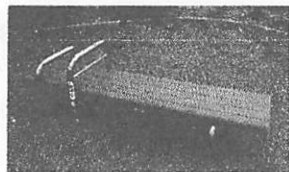
※参加費無料



4/17

サザンコースト2号公園

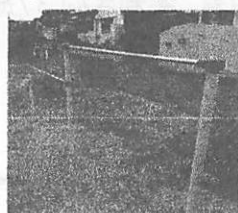
パラレルハンガー・腹筋ベンチ



4/17

南海住宅2号公園

滑り台・鉄棒



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？ ☆☆☆

～春の体調管理について～

春は、気温や気圧の変化が激しく、自律神経が乱れやすい季節です。そのため、「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などといった不調を感じる人が増えます。

そこで、今回は春の体調管理について、お伝えさせていただきます。

【体調管理ポイント】

- ・生活リズムを整える
毎日、決まった時間に寝起きする。
- ・服装で寒暖差に対応する
体温調整を行いやすい服装を心がける。
- ・軽い運動やストレッチを行う
ウォーキングやストレッチなどを行う。
- ・無理をせず休養をとる
体がだるいなどの体調不良時は、無理をしない。
- ・栄養バランスの良い食事を摂取する
主食・主菜・副菜・乳製品・果物といった食品群からまんべんなく食べることで、必要な栄養素を過不足なく摂ることができます。

主食	ご飯、パン、麺類 など
主菜	魚料理、肉料理、卵料理 など
副菜	野菜、いも類、きのこ類 など
乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルト、 など
果物	みかん、りんご、バナナ など

体調を整えて夏に向けて備えましょう！

<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

5/5

ゴミ箱(南海住宅)修理



4/25

ポイ捨て防止看板対策

