

はま新聞



開所時間
9:00~12:00
13:00~16:00
土・日・祝…休

発行日: 令和8年 4月15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 》

- 3/9(月)・ゴミ不法投棄防止看板を大里川沿いへ取付
・自治会保険継続契約済(104,270円)
- 3/10(火)・法人設立等申告書提出
(大阪府泉南府税事務所・泉南市役所)
・旧浜保育所除去後整地完了
- 3/11(水)・雄信地区防犯協議会出席
- 3/12(木)・掲示板取付済(こかげ公園内)
- 3/13(金)・泉南中学校卒業式参列
- 3/17(火)・くすのき幼稚園卒園式参列
- 3/18(水)・樽井小学校卒業式参列
- 3/19(木)・自転車運転講習会開催(交通ルールと反則金)

【4月理事会報告】

- (1) 総会方針案の件…最終決定しました。総会案を全戸配布します。
- (2) 5月の休館日の件…暦通りとする。

総会の日程が決定しました。

令和8年度、浜区総会の日程が下記の通り決定しました。

日時: 令和8年4月25日(土) 9:00~

場所: 浜区民センター別館



*役員、各隣組々長、ササノコスト代表の皆様は、総会に必ず出席してください。欠席の場合は委任状の提出をお願いいたします。後日、総会の案内をお出しします。この方々には決議権があります。4月中旬に全戸配布される総会草案をご持参下さい。

会計監査・運営基金管理委員会

新規約に基づいて廃止されることとなりました。

〈会計監査〉

・西原 浩一さん ・山田 恵美子さん ・新谷 勝代さん

〈運営基金管理委員〉

・水尾 美知恵さん ・内海 清子さん
・川崎 俊一さん ・辻 龍彦さん

長きにわたり、浜区にご尽力頂きありがとうございました。

泉南市長選挙の投票日

投票は18歳以上の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26日(日)

時間: 7:00~20:00



自転車運転講習会に多くの区民が参加。

新制度への理解深まる**

3月19日(木)、自転車の安全利用を学ぶ「自転車運転講習会」が開かれ、約50名が参加されました。4月から自転車の交通違反に関する制度が一部変更されることを受け、地域の交通安全意識を高めようと、浜区民センター別館で実施されました。

講習では、泉南警察 交通課による解説を交えながら、信号無視や一時不停止、スマートフォンを操作しながらの運転など、重大事故につながる違反行為について説明。ヘルメット着用の重要性や、夜間のライト点灯、交差点での安全確認など、日常の運転で注意すべきポイントが紹介されました。

区民からは「制度が変わるタイミングで分かりやすく学べて良かった」との声が聞かれました。区としては「地域の交通事故防止につなげたい」としています。



自転車の交通ルール



浜区の慶弔制度について

1. 小学校入学祝い品の進呈

区費をお納めいただいている世帯の児童が小学校に入学された時は、祝い品(図書カード2千円分)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30日(木)

支給開始: 5月7日(木)~



2. 弔慰金に関して

区費をお納めいただいている世帯の同居家族が亡くなられた時は、弔慰金をご遺族に支給いたします。該当された方は、直接または隣組長さんを通じて、浜区事務所までご連絡下さい。

*年度内の対応はさせて頂いておりますが、出来るだけ時間の経過が少ないうちに、区へご一報いただきますようお願いいたします。

※区・自治会へ加入しましょう!

・ ・ ・ 訃報のお知らせ ・ ・ ・

・3月4日(水) 濱中 弘三さん (第16-1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。)

日時:5月12日(火)10:00~12:30

『寄せ植え』講師 すみれの森 藪晋一さん

【予 約 制】先着25名

【申 込 先】浜区民センター(TEL483-6891)

【申込期間】4月20日(月)~28日(火)

【持 ち 物】植木鉢(昨年使用した物、または
直径 20 cm~30 cmの寄せ植え用鉢)
作業用エプロンと手袋 筆記用具
持ち帰り用袋



【参 加 費】材料費 300 円 昼食代 500 円

* 植木鉢の準備が難しい場合、要相談

★ 前回制作されました陶芸のメモスタンドを
5月のサロンにて、お渡します。

○ 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)

日時:5月9日(土)13時30分~

* 参加費無料

【4/11 第33回 やわらぎカフェ・浜 だより】

認知症の予防に良いと言われていること。
一番は社会とのつながり、人と会うことです。
『書くこと』『声を出すこと』も重要。おおさか希望大使の
森井さんは、認知症の診断後、白井病院の田中医師から
「メモを取り日記をつける」ことを勧められ、ずっと継続
しているそうです。しかし「忘れないため」ではなく、「忘れ
てもよい」ようにメモを取るそうです。物事を前向き
に捉え、やわらかな心で、自身の生活と向き合うこと
が大切ですね。皆様、是非一緒にお話しませんか？



○子育てサロンおのしん

5月13日(水) 10:00~11:30

0歳児から幼児まで、遊びに来てね。



毎週金曜日は

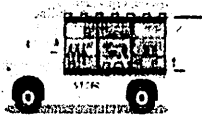
コープのお買物便の巡回日です！

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。



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？ ★★★

ぐっすり眠るために今日からできる睡眠改善のコツ

「最近ぐっすり眠れていますか？」忙しい毎日の中で、睡眠の質が落ちている人が増えています。寝ても疲れが取れない、夜中に何度も目が覚める。そんな状態が続くと、日中の集中力や体調にも影響します。実は睡眠は時間よりも“質”が重要です。少しの工夫で、眠りは大きく変わります。

★ポイント★

- ・毎日同じ時間に寝て起きる(体内時計を整える)
- ・寝る前のスマートフォンの利用は控える(脳の覚醒を防ぐ)
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり入る(自然な眠気を促す)
- ・寝る直前の食事は避ける(消化で眠りが浅くなるのを防ぐ)
- ・カフェインは就寝前は控える(覚醒作用を避ける)
- ・寝る前の飲酒は控える

睡眠は健康の土台です。特別なことをする必要はなく、日々の習慣を少し見直すだけで体は確実に変わっていきます。「よく眠れた」と感じる朝は、それだけで一日を前向きにしてくれます。今日からできることを一つずつ取り入れ、質の良い睡眠を目指してみたいはいかがでしょうか。

＜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

リバースのトイレットペーパー 特別販売

恒例となっております、リバースのトイレットペーパー特別販売が5月16日(土)に実施されます。

詳細は同時配布されます注文書で確認下さい。



定期スマホ教室開催のご案内

5月21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)

