

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 6月16日 発行：浜 区 役 員 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 ＞

- 5/10(日)・南海公園 2 号、木陰公園草刈り清掃
ご協力頂きありがとうございました。
- 5/15(金)・樽井小学校区防犯協議会総会・青パト講習会
・掲示板取付完了(男里 7-25-52 地先)
- 5/16(土)・焼却場工事説明会(浜区民対象：参加者約 40 名)
・リバース工場特別販売実施
- 5/22(金)・雄信地区防犯協議会総会・青パト講習会
- 5/25(月)・要望書提出 ワタキユセイモア付近道路陥没舗装復旧
5/27 大穴 2 箇所 施行完了
- 5/27(水)・焼却場工事説明会(市民対象：参加者 7 名)
- 5/28(木)・雄信地区福祉委員会総会
・大里川護岸破損修繕完了(5/7 要望書提出)
- 5/30(土)・浜区一斉美化運動
ご協力頂きありがとうございました。
・サツマイモ苗植え付け…秋頃に収穫体験予定
- 6/ 2(火)・ABC 委員会運営会議(松谷環境部長)
- 6/ 5(金)・防災行政無線銘板貼付作業
- 6/13(土)・一斉溝清掃 ご協力ありがとうございました。

【6月役員会報告】

- (1) 区の動き…はま新聞参照
- (2) 夜店・わなげ大会について
- (3) 美化活動報告、ABC 花苗配布
- (4) 防災訓練 黄色いタオル安否確認方法について
- (5) 焼却場工事説明会議(5/16,27)について
- (6) その他

夜店祭りの開催日が決定しました

毎年恒例の夜店祭りを下記の日程で開催します。

開催日：令和 8 年 7 月 30 日(木)



詳細は、広報(7 月号)と同時配布の
『夜店祭りと輪投げ大会のご案内』
でご確認ください。



浜区グランドゴルフオープン大会開催のお知らせ

浜区民の親睦を目的としたグランドゴルフ大会を開催します。誰でも参加できます。

場 所：防災拠点運動広場

開 催 日：7 月 1 日(水)※雨天の場合 7 月 2 日(木)

試合開始：午前 9 時スタート ※開催場所に集合
但し、全員揃い次第開始(8:30スタート)

申 込 先：浜区民センター事務所

(事務所にて申込用紙に記入し提出)

※クラブ会員の皆さまは、クラブの方へ

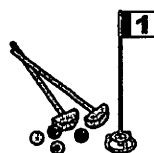
締め切り：6 月 25 日(木)

参 加 費：1,000 円(申込時に徴収します)

①動きやすい服装、靴、熱中症対策

②プレイ用具はGGクラブで準備します。

問合せ先：浜区民センター TEL 072-483-6891



定期スマホ教室開催のご案内

7月16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)4

毎週金曜日は

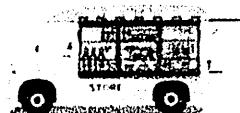
コープのお買物便の巡回日です!

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。



・ ・ ・ 訃 報 の お 知 ら せ ・ ・ ・

・4月25日(土) 小田巻 五馬 さん (第37組)

謹んでご冥福をお祈りいたします。

浜 区 定 例 行 事

○6月高齢者ふれあいサロン

日時:6月25日(木)13:30~15:00

申込:不要

~~ WAO 浜『健康講座』~~

『腸活について』

講師 松本内科胃腸科 松本英一医師

泉南市保健センター 保健師

○7月高齢者ふれあいサロン

日時:7月14日(火)10:00~12:30

申込:不要

参加費:昼食代 500 円

~~ 『ミニモルック大会』~~

○ 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:7月11日(土)13時30分~

* 参加費無料

【6/13 第35回 やわらぎカフェ・浜 だより】

久しぶりの方々との再会に大喜び！
元気になって良かったね～！



人間の体は不思議、どこかが不調でも代替機能が働く。脳が委縮しても、隠れている脳細胞が、好奇心をもつ(やってみないとわからない！)ことで、働いてくれる！そのためには、規則正しい生活はもちろん、出かける場所があり、おしゃべりすることが大事。病気があったとしても、病気を受け入れることで、そこで新たな出会いもある。生きたいと思える。日々の暮らしの中に小さな幸せを感じる、感謝する気持ちで、皆が笑顔でがんばりましょう！

○子育てサロンおのしん

7月1日(水) 10:00~11:30

浜風こども園の先生もきてくれます。



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・医療・保健など、総合的な相談窓口です。

☆☆☆ ご存知ですか？ ☆☆☆

自律神経を整える～食生活～

6月は梅雨入りもあり、気温・気圧・日照時間の変化により自律神経が特に乱れやすく、疲労・不眠・消化器症状などを引き起こしやすくなります。

★自律神経の乱れから起こる症状★

だるい・眠い・疲れが取れない
頭痛・動悸・めまい・のぼせ
立ちくらみ・便秘・下痢・冷え、など



★自律神経を整える食生活のポイント

➢ 3食必ず食べ、バランスの良い食生活を心がける

食事を抜く、偏った食事により栄養素が不足したり、低血糖を起こす可能性が高くなります。下のイラストの様に定食型に近づけるのが理想です！

定食に近づけるコツ！

①

副 菜

野菜、芋、きのこ、
海藻などを使った
料理



もう一品

献立をより豊かにする
比較的低エネルギー
のもの



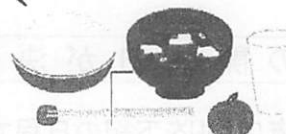
主 菜 ②

肉、魚介類、卵、大豆製品などを
使ったおかずの中心となる料理

①

主 食

ごはん、パン、
米や小麦など
穀類を使った料理



「③つのお皿」
は基本の献立！
毎食揃えよう！

汁物、牛乳、果物などその他
の料理

食生活を整えて自律神経の乱れを
予防していきましょう

<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