

# 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 1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

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

平素は、浜区の運営と活動にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

本年は午(うま)年、なかでも「丙午」の年にあたります。丙午は、火のエネルギーが重なり、活力と前進力に満ちた年とされております。本区におきましても、認可地縁団体(法人化)をめざし、この象徴にふさわしく、地域の安全・安心の確保、災害への備え、そして住民参加によるまちづくりを一層推進し、未来に向けた取り組みを力強く進めてまいります。

結びに、区民の皆さまにとりまして実り多く、希望に満ちた一年となりますよう、心より祈念致しまして、新年の挨拶とさせていただきます。



### 《 区の動き 》

12/17(水)・ポンプ場横ガードレール補修(道路課)

12/18(木)・至急回覧(水道工事詐欺に注意)

・要望書提出

・浜公園(樹木剪定・金網補修)

・サザン1号公園(樹木剪定)

・腐食ガードレール取替(大里川沿い)

12/23(火)・区民センターの掲示板新調

・全館内粗大ごみ廃棄

12/26(金)・泉南市へ認可地縁団体申請書類提出

12/29(月)・歳末防災防犯夜間パトロールを実施

寒い中、ご協力ありがとうございました。

令和8年

1/1(木)・歳旦祭(男神社)

1/11(日)・消防出初式

### 【1月理事会報告】

(1) 一般経過報告

(2) 男里浜区規約の細則について

(3) はま公園の維持管理方法について

(4) 会館清掃業務について

(5) その他



## 近隣公園の維持管理へ協力者募集

約50年前に住民の憩いの場として整備された「はま公園」と「南海住宅男里1号公園・2号公園」では、長年にわたり隣組や地域団体の協力で良好な環境が保たれてきました。しかし近年は高齢化が進み、維持管理が難しいとの声が寄せられています。

管理が行き届かない場合、草の繁茂による胞子の飛散、害虫や小動物の発生、ゴミ放置や防犯環境の悪化が懸念されています。市による草刈りは年1回のみで、十分な対応が難しい状況です。

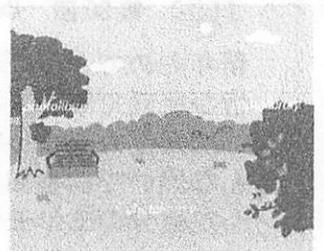
このため、両公園を良い環境で保つための有志(2~4名)を募集しています。

協力いただいた方には、些少なからずお礼も検討しています。

お問い合わせ先

浜区民センター

TEL:483-6891



## 定期スマホ教室開催のご案内

1月22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)

※1月は都合により第4木曜日 1月22日となります。お間違えの無いようお越しください

・ ・ ・ 訃報のお知らせ ・ ・ ・

・12月22日(月) 中迫 哲郎さん(第27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:2月10日(火)10:00~12:30

『民謡と踊り』 民謡クラブの皆さん

毎年素敵な歌と踊りを披露していただきます

メンバーの皆さんと

一緒に民謡に親しみませんか?



※参加費…500円(昼食代)



○ 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8年2月14日(土) 13時30分~

※参加費無料



【1/10 第30回 やわらぎカフェ・浜 だより】

新年おめでとうございます!

皆が笑顔で集えたことに感謝です。

「認知症カフェってどんなことなの?」こんな思いで初参加して下さった方々、「なんか自分のモヤモヤをいっぱい話聞いてくれてスッキリしたわ」「もの忘れと認知症の違いは何?」→もの忘れは、ヒントがあれば思い出せますが認知症は記憶の障がいです。最近の記憶は難しいですが、昔の記憶は残っています。

認知症カフェとは、認知症のことを正しく知って、認知症になっても大丈夫なように、今から備えておきましょう!そして皆さんと生活の工夫など情報交換して、元気ではつらつと暮らしていきませんか?

○子育てサロンおのしん

1月は、お休みです。



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。高齢者に関する福祉・医療・保健など、総合的な相談窓口です。

☆☆☆ ご存知ですか? ☆☆☆

~乱れてませんか?生活リズム~

お正月などの長いお休みがあると、ついつい食べすぎてしまったり、就寝時間が不規則となり、生活のリズムが乱れてしまいます。その影響で、身体のだるさや気力の低下などを感じる人も少なくありません。

こうした不調は「気の持ちよう」ではなく、生活リズムの変化によって誰でも起こる自然な反応です。以下のポイントを参考に、無理のない範囲で生活を整えていきましょう。



【ポイント】

- ・決まった時間に寝起きする。
- ・暴飲暴食を避け、バランスの良い食事の摂取を心がける。
- ・朝日を浴びて体内時計をリセットする。
- ・散歩やストレッチなど軽い運動を行う。

小さな習慣を一つずつ整えることで、心と身体は自然と本来のペースを取り戻します。焦らず、自分のリズムを大切にしていきましょう。



<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

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。

