

おおや

題字 三浦葵泉先生

船越コミセンだより

TEL 35-2210

FAX 35-2100

令和7年5月1日発行

第16回船越ウォーキング参加者募集



今年も船越ウォーキングを開催します。

自然の中をゆっくり家族やお友達とおしゃべりしながら歩いてみませんか？

◆日時：5月24日（土） ※小雨決行

（雨天の場合：体育館でニュースポーツを予定）

◆集合場所：船越コミセン 午前8時45分集合

（バスで移動し、帰着は船越コミセン12時予定）

◆持ち物：汗拭きタオル、飲み物、（帽子や日傘）

小雨の場合は合羽や傘（雨天時は体育館シューズ）

◆保険料：200円（当日受付時に徴収いたします）

◆コース：大潟村役場サンルーラル大潟周辺

約4kmの約1時間コース（途中休憩、写真撮影あり）

※小学校3年生以下は、保護者同伴でお願いします。

◆申込み：5月16日まで（金）

【尚、先着20名で締切りとさせていただきます】

申込先：船越コミセン 電話35-2210

主催 船越地区体育協会



毎月最終週の水曜日に行われているミニチャレンジデー。もっと気軽に参加していただくために、名称を“みにちゃれ”に改名しました。歌謡曲に合わせた簡単なストレッチや、ゲーム感覚で楽しみながら運動できますのでお気軽にご参加ください。※申込不要

今年も吉田さみ子さんが講師です。

【開催日時】

※毎月最終水曜日 13:30~15:00 体育館

～健康マージャンサロン～

一緒に楽しくマージャンしませんか！

主催：船越コミセン

船越コミセンでは、毎月第1、第3木曜日（13時～17時）、健康マージャンを開催しております。マージャンに興味のある方であればどなたでも参加できます。最近では、「30年ぶりにマージャンした～」という方も楽しみながら参加しております。ぜひぜひ参加してみてください。

きっと楽しい時間を過ごすことができますと思います！（＾＾）！

♠ 第1木曜日（コミセン主催事業のため、申込が必要です。）

♠ 第3木曜日（お部屋を開放するのでどなたでも自由に参加できます。）

♠ お問い合わせ：船越コミセン ☎35-2210



「からだすっきり健康体操」のおしらせ！

今年度も「からだすっきり健康体操」を実施します。（医）正和会の健康運動士 嵯峨昌樹さんから指導していただき、椅子を利用したストレッチや筋トレ、脳トレを行うほか、ピラティスボールを使用した運動は皆さんから好評を得ています。

5月～12月まで月1回実施しますので、**たくさんのご参加をお待ちしております。**



◆【日時】5月8日（木）13時30分～14時30分

◆【会場】船越コミセン 第一研修室

◆【対象年齢】60代からの男女（体力に自信のない方でも大歓迎）

◆【持ち物】運動できる服装・飲み物・タオル

◆【参加費】300円

◆【お問合せ】船越コミセン ☎35-2210

シニアのための 楽しく学べるスマホ教室+よろず相談会

スマホに関するお悩みはありませんか？この機会に「困った」の解決をお手伝いいたします。

■日時：5月13日（火）13:30～15:00
（スマホ教室1時間 よろず相談会30分）

■定員：10名（要予約）

■持ち物：スマホ、筆記用具

■申込先：船越コミセン 35-2210



船越コミセン

★図書コーナー★からの お・知・ら・せ

今月から新たに料理や園芸等、生活に役立つ実用本を中心に20冊展示しています。期間は1か月間ですが、延長も可能です。

また、ご希望の本やご意見がありましたらお気軽にお知らせください。

全市一斉清掃および八朗湖クリーンアップ合同作戦！

4月20日（日）時折雨が降る中、全市一斉清掃及び八朗湖クリーンアップ合同作戦が行われ、総勢約79人（小中学生5人含）が参加し燃えるゴミ51袋と燃えないゴミ28袋を回収しました。道端には空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などが多く見られました。

一人一人が捨てたごみは少ないかもしれませんが、一つ一つが集まって大きな環境問題を引き起こしています。

みんなで美しい男鹿、八朗湖の保全など自然環境を大切に守っていきたいものです。参加していただいた皆様、ご協力ありがとうございました。



募集中！

イキイキ！楽しく！健康に！ お気軽にご参加ください！

★セルフケア講座（12回）～健康管理の方法を学びましょう～

【対象者】65歳以上の方

1回目開催日	会場	申込締切	対象者	内容
6月11日(水) 9時30分～ 11時30分	長沼会館	5月23(金) 【定員20名】	○継続して参加できる65歳以上の方 ○主治医から運動を制限されていない方	・運動 (いすに座って) ・脳トレ ・お口のケア など

日程は、1回目の講座でお知らせします！月2回程度の開催です。

【持ち物】飲み物、タオル、上履き、動きやすい服装

【申込み・問い合わせ】地域包括支援センター 今津谷 ☎24-3322



集落支援員だより【もろこら】

◆【eスポーツの集いを開催！！】

◎ 男鹿市が推奨する「体力づくり運動」の一環として、地域住民同士が集まってeスポーツを楽しみながら、気軽に健康増進・介護予防を行っていませんか！

ご近所お誘いあわせのうえお越しください。

【開催日時】・令和7年5月～10月（年6回）
・毎月第3金曜日 13時30分～16時

【開催場所】船越コミセン 視聴覚室

★5月の開催日は16日（金）です。

【問い合わせ】

* 船越コミセン集落支援員 諸井 ☎35-2111

人権・困りごと相談所のご案内

近隣とのトラブル、いじめや体罰、いやがらせなど、困りごとがありましたら男鹿市の人権擁護委員が相談にのります。相談は無料、秘密は厳守します。

日時：6月5日(木)午前10時～午後3時

場所：船川港公民館・北浦コミュニティセンター

ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください

【主催】秋田人権擁護委員協議会・秋田地方法務局

募金への協力をお願い

「赤十字会員増強運動」と「青い羽根募金運動」が実施されます。

近日中に各町内の班長さんがお願いに伺いますので、皆様のご支援ご協力をよろしくお願いいたします。



～マナーを守って地域を美しく

ご近所さんに迷惑をかけていませんか？

散歩には心地よい季節となり、あちこちで、愛犬と散歩する姿が見られるようになりました。糞・尿の処理などのマナーを守るのはもちろんですが、最近では、屋外にいる猫たちにエサやりをしている姿も見受けられます。

自分が良かれと安易にやっていることが、ご近所や地域社会の迷惑になっていることを考えましょう。

～船越はあなたの町です・きれいな街に～

（船越地区市民憲章推進協議会）



5月の行事予定だよ。
えっほえっほ



◇読み聞かせ教室	16日（金）10時～11時	船越こども園
◇船越の歴史を記録する会	20日（火）10時～12時	視聴覚室
◇船越地区老人クラブ連合会米寿の会	26日（月）11時～	第一研修室
◇地籍調査実施区域の住民説明会	30日（金）19時～20時30分	第一研修室