



男鹿中コミセン

令和8年9月1日

TEL

33-2039

33-3111

FAX

33-3200



行事予定

- ★第3土曜日・・・生け花サークル 13時
- ★第1・第3水曜日・・・陶芸教室 10時
- ★毎週土曜日・・・ミニテニス 18時
- ★毎週火曜日・・・リフォームサークル 9時

- ☆ 1日（火）早朝検診 受付①7時45分～8時15分
②8時15分～8時45分
- ☆ 3日（木）フレイル教室&歌声広場 9時30分
- ☆ 9日（水）中間口健康体操 10時
- ☆10日（木）歴史探訪 9時
- ☆10日（木）第48回男鹿中公民館祭り実行委員会 14時
- ☆11日（金）リメイク教室 9時30分
- ☆23日（水）中間口健康体操 10時
- ☆25日（金）リメイク教室 9時30分
- ☆26日（土）カラオケ教室 9時30分

歴史探訪～菅江真澄と寒風山の歴史を辿る～

- ◎日 時：9月10日（木） 9時～11時30分 （市のバスを使用いたします）
- ◎集合場所：男鹿中コミセン 9時集合 雨天時：和室で歴史講話
- ◎講師：男鹿中地区市民憲章推進協議会 顧問 高桑 武 氏
- ◎見学場所：板場の台、隠里、地震供養塔、新玉の池、滝川
- ◎申し込み先：男鹿中コミセン 電話 33-2039 ◎締め切り：9月2日（水）
- ◎募集人数：20名 ◎持ち物：雨具、履きなれたズック、

【見学終了後、昼食を食べながら参加者同士の交流を図ります。】

➤参加費：700円 ◎時間：11時45分～13時頃まで

防犯協会男鹿中支部 車両パレード



8月16日（日）防犯協会男鹿中支部主催にて防犯車両パレードが行われました。

大高廣昭支部長のあいさつに始まり、男鹿警察署地域係梶原圭翔氏、生活環境課課長高桑淳氏、男鹿中コミセン所長よりご挨拶をいただきました。また、生活環境課加藤圭介氏、川端純氏からもご協力いただき、住みよい町づくりを目指し、振り込め詐欺や空き巣予防を呼びかけながら、青色防犯パトロールカーを先頭に、警察車両、地区の代表車両5台で、男鹿中地区全域を周回しました。会員の皆様お疲れさまでした。



※浜間口地区・山田地区
三ツ森地区・開地区
9月の健康体操は
お休みとなります。



8月30日（日）に行われた第73回男鹿中地区
スポーツレクリエーション祭は10月号に掲載い
たします。



栄養講話開催

8月7日（金）男鹿中在住で管理栄養士の神戸君子氏を講師に迎え、残暑を乗り切る栄養のヒントをテーマに講話をしていただきました。

夏を乗り切るには「ミネラル」が必須！ミネラルを多く含む食品、失われるため避けること、効率よく吸収するためにはなど毎日の食事のヒントを学んだ後、試食を交えながらレシピの質問や参加者から外仕事の時に持っていった食事の話などで交流を図りました。日頃の食生活に少し気を配り、残りの暑さを元気に乗り切りましょう。



カラオケ教室

カラオケ教室を開催いたします。基本を学びましょう

○日 時：9月26日（土）9時30分～11時30分

○申込先：男鹿中コミセン ☎33-2039

○定 員：5名～6名 ○参加費：無料

○締め切り：9月18日（金）



「公民館を拠点とした3つの市民運動」のひとつ「読書運動」の推進のため、男鹿市立図書館の本を2か月おきに本を入れ替えています。

令和8年8月8日から令和8年9月30日までのラインナップ

➤大切な家族を守る （自宅を最強の避難所にする方法）

奥村 奈津美

➤本当に効く薬の飲み方・使い方 飲み方ひとつで毒にもなる

監 修 加藤 哲太

➤がんばりすぎない発酵づくり もう失敗なんて怖くない！

舘野 真知子

➤ぼんごの女将の しあわせおにぎり帖

おにぎりぼんご店主 右近 由美子

➤体にうれしい 藤井恵のまいにち納豆 腸活スッキリ！美肌えをつくる

藤井 恵

➤野菜の仕立て方の裏ワザ よく育つ！よくとれる！

家の光協会

➤古紙クラフトのかご・小もの 新聞・雑誌をリサイクル

監修 作業療法士 石上 正志

➤もう明日が待っている

著 者 鈴木 おさむ

➤その朝は、あっさりと

著 者 谷川 直子

➤あらゆることは今起こる

著 者 柴崎 友香

➤御朱印でめぐる 東北のお寺 週末開運さんぽ

◎その他、まだ沢山の本があります。

◎どなたでも借りることができます。

◎利用の際は職員までお声がけしてください

◎貸し出し期間：2週間 ◎貸し出し冊数：5冊まで

