



写真提供：  
第二管区海上保安本部  
(仙台航空基地)

# 湾 (Wan)

コミセンだより

発行 戸賀コミュニティセンター No.261  
戸賀浜塩谷字大水沢15-2  
Tel:37-2111 Fax:37-2100 令和8年1月1日

# 戸賀青砂湾

※毎週月曜日・・・パッチワークサークル  
※毎週火曜日・・・手芸サークル

## 1月の行事予定

- \*6日(火)・・・スマホ教室・よろず相談  
午後1時30分～  
戸賀コミセン(会議室)
- \*15日(木)、22日(木)・・・健康教室(e-スポーツ)  
午後2時00分～  
戸賀コミセン(会議室)
- \*16日(金)・・・戸賀地区交通安全協会 役員会議  
午後4時～  
戸賀コミセン(和室)
- \*20日(火)・・・戸賀地区『新春を語る会』  
午前11時～  
海と入り陽の宿「帝水」

## 迎春

昨年中は、戸賀地区のコミュニティ活動にご協力いただきまして、ありがとうございました。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

【戸賀コミュニティセンター一同】

## 令和7年度【男鹿市成人式】を開催します

次代を担う成人の門出を祝う「明日を創る成人の集い」を開催します。

対象となる成人の出席には、事前申込みが必要です。

参加を希望される方で事前申込みがお済みでない方は、下記問い合わせ先までご連絡ください。

※10月31日時点で男鹿市に住所がある対象者に案内状を送付しています。

○日時 令和8年1月11日(日) 開式 午後1時

○会場 男鹿市民文化会館 大ホール

○対象者 今年度内に21歳に達する方

(平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの方)

○一般参観について

家族、親戚、学校や職場の先輩・後輩を会場で  
お祝いしませんか。一般参観席を設けますのでぜひ  
ご来場ください。

○問い合わせ先

男鹿市教育委員会教育総務課生涯学習班

TEL 0185-24-9133



## 「戸賀地区新春を語る会」のご案内

主催:戸賀地区市民憲章推進協議会 協力:海と入り陽の宿「帝水」

- ◆開催日:令和8年1月20日(火)
- ◆時間:開会 午前11時～(開放午前9時～)
- ◆場所:海と入り陽の宿「帝水」
- ◆会費:男性3,500円 女性2,000円  
※当日徴収いたします。
- ◆申込締切:令和8年1月13日(火)
- ◆申込先:戸賀コミュニティセンター

電話37-2111

地域住民の皆様の  
多数のご参加お待ちしております。



みんなで集まって賑やかに  
新年をお祝いしましょう。



☆ 改装した温泉(ラジウム温泉)を無料開放していただきます!!

※ 当日は9時～17時まで、特別にお風呂の利用が出来ます。

新年の戸賀の抱負を皆さんで語り合い、良い年を迎えましょう。

- ◆お風呂をご利用の方は、タオルをご持参ください。
- ◆シャンプーとリンス、ボディソープは、ご用意しております。  
※持ち込み可能です。
- ◆料理は、持ち帰りできますので、タッパーなどをご持参ください。

【送迎車をご利用の方】

★ 加茂青砂地区 加茂バス停前 9時45分発

★ 戸賀方面 戸賀新町旧県道 9時45分発

新町→戸賀→浜塩谷→浜中→塩浜→帝水

※送迎車利用の有無を申し込み時お知らせください。

送迎車が必要な方は、  
申し込み時、お知らせく  
ださい。





# 心も身体も健幸に！

主催：戸賀コミュニティセンター

11月5日、男鹿なまはげ分校校長をお迎えし、「あづば一れ！なまはげ体操！」を開催しました。

指や身体を使った体操を中心に運動して、終了後は、みんなで集まってお茶を飲みながらお喋りタイム。熊や大谷翔平さんの話で盛り上がりました。

お昼には、うどんやそばでお腹を満たし、楽しく時間を過ごしました。参加者からは、「楽しかった。また、お願い。」と、大好評でした。たまには集まってお喋りするの、心と身体の健康にもいいですね。

国立大学法人秋田大学客員教授  
秋田大学男鹿なまはげ分校校長  
越後谷 真悦 氏



血圧は良好



間違えても大丈夫！！脳が活性され認知予防に繋がります



運動の後は「あづば一れ」お茶会



昼食はうどんやそばを美味しくいただきました。



## 第3回みんなで楽しむ空手体操

主催：戸賀コミュニティセンター  
協力：秋田武心会の子ども達

子ども達と一緒に汗を流しましょう。

開催日：2月8日（日）

時間：午前10時～11時30分

参加料：無料

持ち物：飲み物、タオル、内履き、動きやすい服装

開催場所：戸賀コミュニティセンター（体育館）

申込期限：1月30日（金）

※椅子に座ったままでも出来ますので、どなたでも安心してご参加ください。

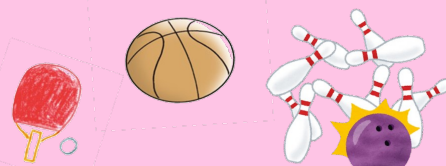
一人暮らしの方や親子参加大歓迎！



## e-スポーツで体力増進

戸賀コミセンでは、  
e-スポーツ体験会を随時開催しております。

ご興味の方は、気軽にお声がけください。



## ★コミュニティセンターを拠点とした市民運動★



### 男鹿市健康アプリ

ウォーキングや男鹿市イベントへの参加や健康診断などで、たくさんポイントがたまります。

男鹿市健康アプリについて  
健康チャレンジ男鹿事業参加者募集  
スマホで簡単参加登録できます。  
健康ポイントをためて景品をGETしよう！

応募期間：2月28日（土）

当選通知：3月中



- 1) ①歩く ②健（検）診受診 ③イベント参加
- 2) ポイントをためて応募
- 3) 抽選で景品GET

◆インストール、登録の仕方など、使い方を教えて、日常で使えるようにいたします。

◆スマホひとつで、ウォーキングでの健康維持習慣が身につきます！

※抽選で300名様に、デジタルギフトが当たります♪



## 指定寄付のお礼

敦賀 強 様（戸賀）

20,000円（香典返し）

戸賀地区社会福祉協議会へ、指定寄付がございました。この善意は、地区社協の福祉事業に有効活用させていただきます。

ご協力ありがとうございました！！

歳末たすけあい募金運動

❀つながり

❀ささえあう

❀みんなの地域づくり



日本赤十字社・戸賀地区社会福祉協議会



## 戸賀・加茂ふるさとかるた



め

マールだよ

爆裂火口

目渕と戸賀湾は

め

旧戸賀きち保育所  
職員

毎月1札ずつ、地域の魅力をお届けいたします。



【絵札】八望台より戸賀・二の目渕を望む。

【読み札】マールとは噴火の時、ガス体だけが噴出して出来た丸いくぼみに水がたまったもので、日本では男鹿と鹿児島県の池田湖だけである。八望台から望む風景は男鹿を代表する佳景として有名。

作製：生きがい活いきinシニア

戸賀・加茂ふるさとかるた作製委員会  
戸賀公民館（平成14年1月作製）