



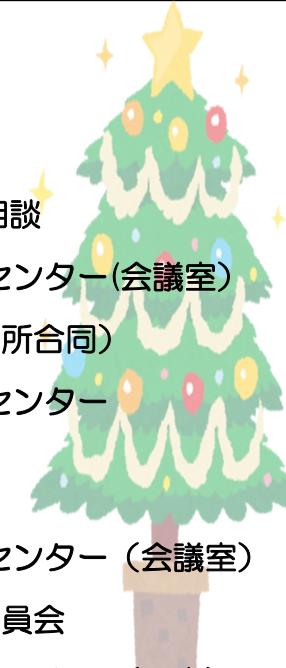
# 湾 (Wan) 戸加茂青砂 湾

コミセンだより  
発行 戸賀コミュニティセンター No.260  
戸賀浜塩谷字大水沢15-2 Tel:37-2111 Fax:37-2100 令和7年12月1日

写真提供：  
第二管区海上保安本部  
(仙台航空基地)

## 12月の行事予定

- \*2日（火）…スマホ教室・よろず相談  
午後1時30分～  
戸賀コミュニティセンター（会議室）
- \*11日（木）…冬季防火訓練（診療所合同）  
午後3時30分～  
戸賀コミュニティセンター
- \*11日（木）、18日（木）…健幸教室  
午後2時～  
戸賀コミュニティセンター（会議室）
- \*17日（水）…戸賀地区体育協会役員会  
午後4時～  
戸賀コミュニティセンター（和室）



※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

### 除雪作業について

#### 【シルバー人材 高齢者生活援助】

◆除雪：玄関から主要道路までの除雪  
※（積雪10cm以上の場合）  
料金：1時間200円 月4回（1回4時間まで）  
条件：70歳以上の方で登録必要  
ご利用希望の方は、担当の民生委員に、ご相談ください。

#### 【問い合わせ】

男鹿市福祉課福祉班 電話24-9117  
シルバー人材センター 電話23-2300

## 戸賀地区市政懇談会

11月18日（月）市政懇談会が、地域住民の皆さんから参加いただき開催されました。

「今の男鹿市」を市民の皆さんに知っていただくため、市長をはじめ、市職員幹部が出席して、活発な意見が交わされ、予定時間を超えて質疑応答が行われました。

地域の観光や生活など、地域の貴重な声を市政に反映する良い機会となつたのではないでしょうか。

お忙しい中、参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。



戸賀コミュニティセンター Instagram  
戸賀・加茂のタイムリーな情報や自慢できる綺麗な景色など館報ではお伝えしきれない部分を映像で配信しています。  
全国各地から沢山“いいね”いただいています。

### 戸賀コミュニティセンター Instagram

まだ、ご存じない方は →

### 歳末たすけあい運動への協力を！



- つながり
- さえあう
- みんなの地域づくり

歳末たすけあい募金運動が12月1日（木）から全国一斉に行われます。

地域の皆さんのご協力をお願いいたします。

日本赤十字社・戸賀地区社会福祉協議会

### 男鹿市健康アプリ

#### 健康チャレンジOGA事業

#### 健康ポイントをためて景品をGETしよう

ウォーキングや男鹿市イベント参加や健康診断などで、ポイントがたまります。

- ①歩く ②健（検）診受診 ③イベント参加

- ポイントをためて応募

- 抽選で景品GET

スマホアプリで参加登録できます

12月2日（火）のスマホ教室で、ご案内いたします。



### ★いつまでも健幸で自分らしく★

主催：戸賀コミュニティセンター

#### ◆健幸教室◆

開催日：12月11日（木）・18日（木）

時間：午後2時～3時

開催場所：戸賀コミュニティセンター

内容：間違い探し、パズル、折り紙、ぬり絵などで脳トレーニング

老化に伴い低下する記憶や注意力、問題解決能力を向上しましょう！



### スマホ教室 & よろず相談

#### 男鹿市健康アプリについてほか

##### 健康チャレンジ男鹿事業

##### 男鹿市健康アプリ 参加者募集

スマホで簡単参加登録できます。



##### ◆インストールの方法

##### ◆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。

受講者募集！

日時：12月2日（火）午後1時30分  
申込先：戸賀コミュニティセンター

電話37-2111

### 一 無 償 開 放 の お 知 ら せ 一

ツキノワグマの出没に伴い、子どもの野外活動が制限されるなど、市民の健康づくりにも影響がでております。このため、11月15日（土）～12月28日（日）の期間、有料体育施設等の利用については臨時に無償化提供となりますのでお知らせいたします。

施設：男鹿市総合体育館、若美総合体育館、サンワーク男鹿（トレーニングルームを除く）

### ★コミュニティセンターを拠点とした市民運動★

これからの積雪期には運動量が大きく減少し、健康づくりにもブレーキがかかりがち。  
このため、体育用具の利用について、皆さまが継続して健康づくりできるよう、ご提供いたします。  
コミセンに来てグループで卓球やバドミントン、バレー、バスケットなどで心地よい汗を流してみませんか？ ご遠慮なく事務室までお申し出ください。



## 歴史ロマンと防災の大切さを感じてみよう

主催:戸賀コミュニティセンター  
戸賀地区社会福祉協議会

10月23日(木)、由利本荘市岩城を訪れ、「近世秋田の歴史探訪＆防災最前線を知る」講座を開催しました。

亀田城美術館、天鷲城、昼食後は、秋田防災学習館を訪れ、歴史と防災を実体験で学び、有意義な移動研修となりました。



亀田城美術館

天鷲城

秋田県防災学習館

## 未来へ～今から出来ること

10月19日(日)、秋田大学大学院の准教授 煙山晶子氏をお迎えし「小学生から始める！医療のお仕事 進路相談」を開催しました。

医療にはたくさんの種類のお仕事があり、自分にはどんなお仕事が出来るか、そのためにはどんな準備が必要か！「はたらく細胞」の映画に影響され、興味を持った子どもおりました。病気に対して関心を持ち将来について考える良い機会となつたようでした。



秋田大学大学院 医学研究科  
保険学科専攻 看護学講座  
准教授 煙山 晶子 氏

## ご芳志へのお礼

戸賀地区社会福祉協議会

石川 春仁 様(加茂青砂) 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。ありがとうございました。

### レッツゴーポイント終了のお知らせ

11月31日をもちまして、今年度は終了いたしました。参加者は51名でした。ありがとうございました。戸賀コミセンでは、引き続き頑張る人を応援いたします。血圧計や温かいお茶を用意しておりますので、ウォーキングの際は、お立寄り下さい。

## 「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

令和8年戸賀地区新春を語る会を初めて「帝水」で開催いたします。

万障繰り合わせのうえ、是非、ご参加くださいますようご案内申し上げます。

◆開催日:令和8年1月20日(火)

◆時 間:午前11時～

◆場 所:海と入り陽の宿「帝水」

◆会 費:男性3,500円 女性2,000円

※当日徵収いたします。

◆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

女将さんのご厚意により、当  
日は、入浴も可能です。また、  
バスの送迎もいたします。バス  
時刻ほか、詳しくは、コミセン  
だより(湾)1月号でお知らせい  
たします。



## 【年末年始休館のお知らせ】

令和7年12月29日(月)～令和8年1月3日(土)

は、戸賀コミュニティセンターは、休館となります。  
本年も大変お世話になりました。

これから寒さが厳しくなっていきますので、皆様、お体に気を付けて、  
良いお年をお迎えください。【戸賀コミセン職員一同】



## 戸賀・加茂ふるさとかるた



石仏龕  
加茂青砂

ロマンを語る  
室町のむ

毎月1札ずつ、地域の  
魅力をお届けいたします。



【絵 札】男鹿市の文化財。加茂青砂入り口にある。

【読み札】高さ23cmの阿弥陀如来像のある石仏龕石室。製作年代は鎌倉時代をくだらないと推定されている。石質はアノーソクレス流紋岩で加茂青砂のかけの浜で採石したものと考えられている。鎌倉時代にかなりの技術を持った石工が存在したことのしるしと驚かされるものがある。

作製:生きがい活きいき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)