



湾
(Wan)

コミセンだより
発行 戸賀コミュニティセンター No.240
戸賀浜塩谷字大水沢15-2
Tel:37-2111 Fax:37-2100 令和6年4月1日
戸賀 加茂青砂 湾

写真提供：
第二管区海上保安本部
(仙台航空基地)

4月の行事予定



※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

- * 6日(土)～15日(月) …春の交通安全運動
- * 11日(木) …狂犬病予防集合注射
午前9時30分～午前9時40分
戸賀コミュニティセンター前
- * 21日(日) …全市一斉清掃
午前6時～午前7時30分
市内全域
- * 24日(水) …さき織り教室
午前10時～午後3時
戸賀コミュニティセンター(和室)

狂犬病予防集合注射

◆注射料金:3,500円
(注射済票交付手数料550円を含む)
◆犬の登録手数料:3,000円
(犬の新規登録の方)
◎おつりのでないようご協力をお願いします。また、郵送されたハガキと愛犬手帳を忘れずにお持ちください。
【問い合わせ】
生活環境課 ☎24-9114



募集中!

イキイキ!楽しく!健康に!
お気軽にご参加ください!



★生き生き介護予防教室

【申込締切】各開催日の1週間前まで
【対象者】65歳以上の方

開催月日	会場	時間・内容
4月19日(金)	戸賀コミュニティセンター	9:30～ 血圧測定・健康相談 10:00～11:30 足腰鍛えて転倒予防!
4月24日(水)	加茂青砂集会所	椅子に座ってできる健康体操/理学療法士

【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 ☎24-3322 担当:今津谷、小山田

令和6年度 集団健(検)診の申し込みについて



9月4日(水):戸賀コミュニティセンター
加茂青砂集会所

◆申込書 : 3月上旬に「集団健診について」(水色封筒)を各種健診受診券とともに各世帯へ郵送しております。

※大腸がん検診検査容器は、戸賀コミュニティセンターに用意しております。

◆提出方法: 戸賀コミュニティセンター、健康推進課、他
※詳しくは、健診受診券と一緒に送付された「男鹿市健診・がん健診ガイド」をご覧ください。

【問い合わせ先】健康推進課 TEL24-3400 FAX24-3333

全市一斉清掃実施について



令和5年度の一斉清掃の様子

4月21日(日):午前6時～午前7時30分まで

本格的な観光シーズンの到来を前に、地域の美しい環境維持のため、今年度も男鹿市全域を対象とした一斉清掃を実施いたしますので、ご協力よろしくお願いいたします。
クリーンアップの際には、交通事故やケガのないよう十分に注意してください。

【問い合わせ】
男鹿市市民福祉部生活環境課 TEL24-9114 FAX24-3100



戸賀コミュニティセンターにかかわる職員移動のお知らせ

よろしくお願いいたします。

コミュニティセンター所長 佐藤 秀樹
(農業委員会事務局より)

お世話になりました。

コミュニティセンター所長
畠山 広司(総務課へ)

集落支援
公民館
日直

加藤 茂子
澤木 法子
原田 光生
佐藤 英樹
井上 隆

日直 江島 孝紀

清掃

浅野 久美子
畠山 順子

各種事業に対し、ご協力受け賜わり感謝申し上げます。

今年度も地域の皆様のお役にたてるよう頑張りますので、ご支援、ご協力よろしくお願いいたします。

衰えに負けず！元気に身体を動かそう！！ 子ども達と一緒に！

2月23日(金)祝日、原田貢氏を講師にお迎えし、武心会の生徒達と一緒に「健康空手教室」を開催しました。

保育園児から高齢者まで総勢57名の参加となり、盛り上がりました。

初めに武心会の生徒達による基本動作を見学後、平行感覚運動、順突、逆突など空手の基本を習いました。

空手は、左右の腕の動きが異なるため慣れるまでは大変そうでしたが、子ども達の補助もあり楽しく参加出来ました。

子どもの少ない地域には、ふれあいの出来る貴重な時間となったようでした。

主催：戸賀コミュニティセンター
協力：戸賀地区民生児童委員会
秋田武心会



講師の原田氏と武心会の生徒達



さあ！一緒に空手の基本！やってみよう。



正確な動きを子ども達が補助してくれます。



子ども達の演技をみながら、一緒に！！



ワン・ツー
パンチ



じゃんけんであっちむいてホイ！
勝った人はお菓子！もらえます。

☆手軽に素敵な作品作り☆

主催：戸賀コミュニティセンター

2月22日、29日、3月7日の木曜日、蛭名節子氏を講師にお迎えし4年ぶりに「クラフト教室」を開催しました。

さくらんぼのブローチや小物入れ、ひな人形飾りなどを丁寧に指導していただき、皆さん大満足されてました。

作品が出来上がることに喜びが湧き、気軽に楽しく参加出来たようでした。「またやってみたい」という言葉が聞かれ、コロナ禍前に戻りつつあることを感じました。



蛭名先生の丁寧な指導で
ひな人形作りに挑戦！



テープを計って切り、編み込みます



サクラんぼのブローチを作ります



素敵なかわいい作品が出来上がりました

★コミュニティセンターを拠点とした3つの市民運動★

公民館を拠点として、学校、地域、家庭が一体となって、元気なまちを作っていきます。

「読書運動」



～人生の質を高める～

★1日10分読書をして脳を活性化させましょう

「あいさつ運動」



～心と心を繋ぐ～

★元気なあいさつで、自分や周囲をしあわせにしましょう

「体力づくり運動」



～健康増進～

★ラジオ体操で、心と身体を鍛えましょう



戸賀・加茂ふるさとかるた



す
スイカ割り
ねらうところが
おずかしい
戸賀小1年

毎月1札ずつ、地域の魅力をお届けいたします。



【絵札】子供会での、スイカ割り大会

【読み札】戸賀に学校があった時の貴重な思い出の一つである。

「懐かしい」「楽しかった」のひとこまになることでしょう。

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)