



東自治会だより



自主防災研修会 & 炊き出し訓練開催

3月1日(土)東自治会では、防災研修会と炊き出し訓練を実施しました。

まず、世羅町社会福祉協議会の方から、今できる地震の備え、非常持ち出し品について分かりやすくお話をいただきました。

炊き出しは、福祉部と東ボランティアの会、地区のみなさんのご協力をいただき、とてもおいしいご飯と豚汁ができあがりました。課題はまだまだありますが、いざという時の流れは確認できたのではないかと思います。お手伝いしてくださったみなさん、参加者のみなさん、朝早くからありがとうございました。



ポリ袋は90Lのものがおすすめ。
穴を開ければレインコートの代わりにもなります。



倒れてきそうな物の上には物を置かない。
タンスなどにはつかえ棒をするのがおすすめです。



保存食は、普段食べるものを常備して、食べたらいきなり買い足すと賞味期限切れの心配がありません。

令和 7(2025)年 3 月号

世羅町東自治センター内（東自治会事務局）Tel24-0961

給食サービスを実施しました

2月19日(水)、東ボランティアの会では、一人暮らし家庭を対象に給食サービスを実施しました。申し込みをされた20名の方にお届けしました。【メニュー】・いなり寿司・ごぼうのかき揚げ・鶏肉のしそ巻き揚げ・白身フライ・大根サラダ・ほうれん草の和え物・煮物・スイートポテト・果物

この事業は世羅町社会福祉協議会より交付される『赤い羽根共同募金』の「地域助成金」を財源として実施させていただきます。



花粉症を予防しましょう



日本気象協会 2025 年春の花粉飛散予測（第3報）によると、今年の花粉の飛散量は例年より多くなるとされています。

花粉症の主な症状と対策について、確認しておきましょう！

◎花粉症の症状

- ・目の症状：かゆみ、充血、涙が出る
- ・鼻の症状：くしゃみ、サラサラした透明な鼻水、鼻づまり
- ・その他：咳、頭重感、頭痛、倦怠感など



◎花粉症の予防

花粉を避ける

- ・マスク、帽子、眼鏡を着用する。
- ・花粉の飛散が多い時間帯（屋前後と夕方）の外出を避ける。



室内に持ち込まない

- ・花粉がつきやすいウール素材の衣服を避ける。
- ・帰宅時は衣服や髪をよく払い、うがいや洗顔をする。



●花粉症は、予防や治療により症状を軽減することが出来ます。花粉症の症状でお悩みの方は、早めに医療機関へ相談しましょう。



プチプチ（気泡緩衝材）の回収にご協力ください

分別のご協力をお願いします。

プチプチは、汚れやテープ、ラベル等がついていると回収してよりサイクルができません。



環境省 資源循環プロジェクト



回収場所・世羅町役場 1 階ロビー

- ・せらにし支所ロビー
- ・各自治センター

※東自治センターでも回収しています。
ご協力よろしくお願いします。

回収したプチプチは、再生原料として利用するため、新たな資源の消費低減になります！

	3 月	【行 事 予 定】	4 月
16(日)		1(火)	
17(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	2(水)	
18(火)		3(木)	サロン
19(水)	せらひがし小学校卒業式	4(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
20(木)		5(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
21(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	6(日)	
22(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	7(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
23(日)		8(火)	
24(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	9(水)	東ドリーム
25(火)		10(木)	サロン
26(水)	東ドリーム	11(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
27(木)	サロン	12(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
28(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	13(日)	
29(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	14(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
30(日)		15(火)	
31(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	16(水)	



東地区の人口及び世帯数(令和 7 年 2 月 28 日現在)

人口 708 人 男性 352 人 女性 356 人 世帯数 326 世帯 高齢化率 50.4%