



東自治会だより 9月



東きてみんさいまつり 開催！！



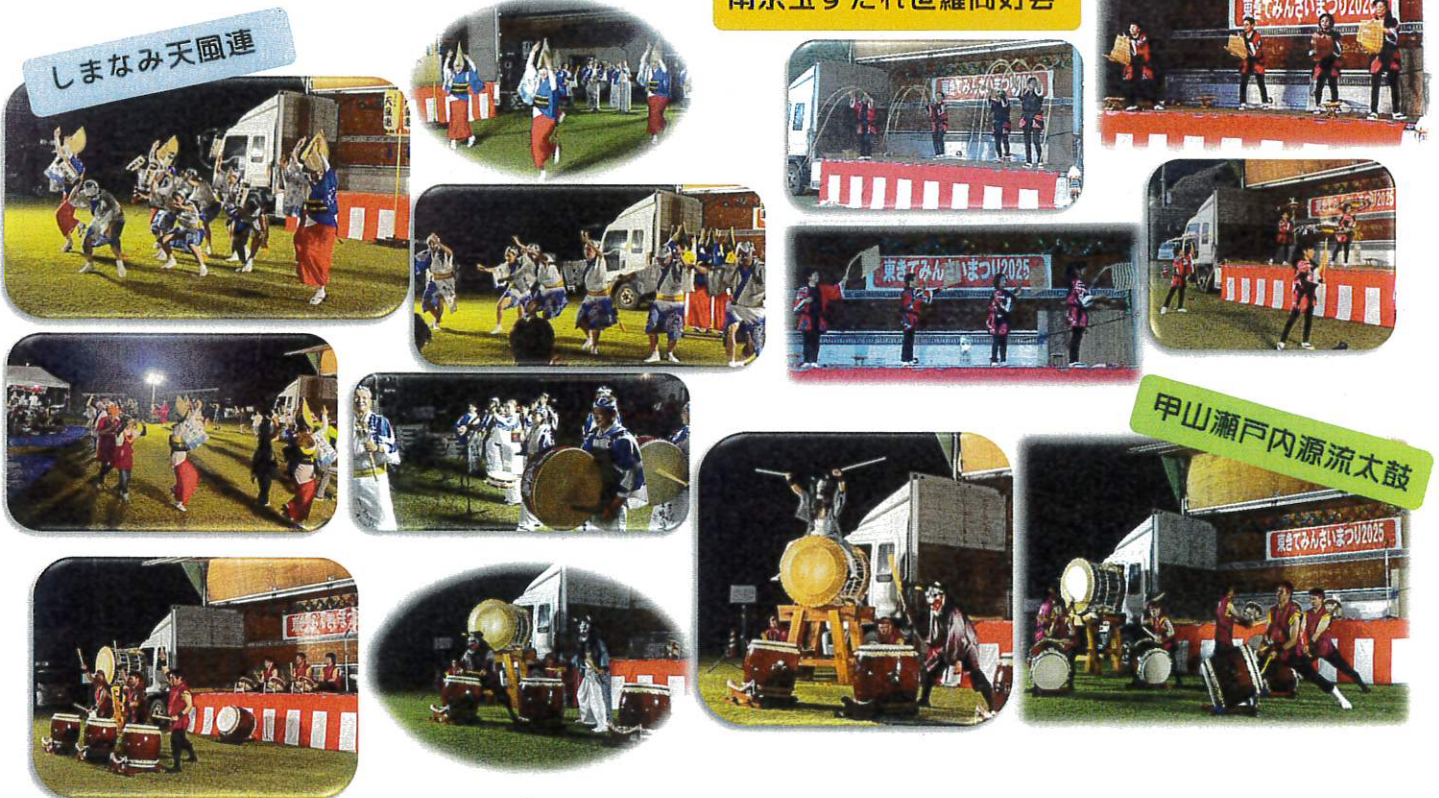
8月30日(土)、東多目的広場で【東きてみんさいまつり】を開催しました。昨年は台風の影響で開催ができませんでしたが、今年こそは、と各部のみなさんに準備をしていただき、盛大に夏まつりを開催することができました。当日は天気もよく、約240名の参加、ご来場いただきました。役員さんには、朝早くから準備、翌日の片付けをしていただき、ありがとうございました。

各部・団体 バザー



南京玉すだれ世羅同好会

しまなみ天風連



甲山瀬戸内源流太鼓

子どもものづくり教室

科学工作教室

7月26日(土)、子どもものづくり教室を開催しました。今回は講師に元小学校教諭の塚本隆司先生をお迎えして、科学を取り入れた【浮沈子】と【葉脈標本】を教えていただきました。子ども達は、今までにやったことがない科学工作をとても楽しんでいました。



【サロンひがし】の様子

セタカざり作り



夏の疲れ、出ていませんか？

夏の終わりごろ、「体がだるい」「やる気が出ない」「胃の調子が悪い」などの不調を感じることはありませんか？

○夏の疲れの主な原因は？

- ・暑さと冷房の温度差で自律神経が乱れる
- ・寝苦しい夜が続き、睡眠不足になりがち
- ・冷たいものをとりすぎて胃腸が弱る



【今日からできるセルフケア】

- 温かい食事を取り入れる
お味噌汁や煮物など、温かいメニューで胃腸をいたわりましょう。
- 適度な運動を心がける
ウォーキングや体操など、無理なく続けましょう。
- ぬるめのお風呂でリラックス
38～40℃のお湯にゆっくり浸かって体を温めましょう。
- 夜はスマートフォンなどの使用を控える
まずは1時間前から、できれば2時間前が理想です。
無理せず、自分のペースで秋を迎えましょう。



議会報告会・意見交換会 開催

日時：10月23日(木)

午後7時～

ところ：東自治センター 大会議室

出席者：藤井照憲 議員

向谷伸二 議員

佐々木浩康 議員



東グラウンドゴルフクラブ 8月月例会

男性 1位 岸 龍巳 さん

女性 1位 黒田 ミドリ さん

おめでとうございます！



【行 事 予 定】

9 月		10 月	
16(火)		1(水)	
17(水)		2(木)	サロン
18(木)	サロン	3(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
19(金)	ヨガ教室	4(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
20(土)	東地区敬老会 10時～ せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	5(日)	
21(日)		6(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
22(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	7(火)	
23(火)		8(水)	東ドリーム
24(水)	東ドリーム	9(木)	
25(木)	サロン	10(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
26(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	11(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
27(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	12(日)	
28(日)		13(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
29(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	14(火)	
30(火)		15(水)	給食サービス

令和7(2025)年

9 月

世羅町東自治センター内(東自治会事務局) Tel24-0961

東地区の人口及び世帯数(令和7年8月31日現在)

人口 701人 男性 348人 女性 353人 世帯数 322世帯 高齢化率 50.4%