

会議の報告

- 日時・会議名 11月28日(金) 第3回企画推進会議
- 協議事項

①伊尾小谷地区ウォークラリーについて
事務局より原案を提案して協議し、開催日、コース、雨天や大雪の際の対応などについて決定しました。

②自治会の役員改選にかかる会長・副会長・監事の選出方法について
現在の規約では、「総会において選出する」とだけが定められており、具体的な選出方法が定められておらず、選出の過程が不透明になっているため、事務局より、改善案として、選考委員会を設置して選考することとし、そのため次期総会で 規約改正を行うことを提案して協議し、選考委員会を設置する方向で決定しました。
なお、今役員改選は規約改正前のため、立候補の受付も行うこととしました。

各クラブ・自治会の12月中旬～1月中旬活動の予定

日 程		午 前	午 後
12月16日	火	ぽこあぽこ/料理教室	スタッド伊尾教室
12月17日	水	3B体操	習字教室
12月18日	木	G.Gさんせん	
12月19日	金		3B体操パチュニア/スタッド伊尾教室/ソフトバレー
12月20日	土	イルミネーションボランティア	伊尾子どもビーチボール
12月21日	日	クリスマスお楽しみ会	
12月22日	月	G.Gさんせん/サンサンサロン(フラワーアレンジメント教室)	伊尾ビーチボールバレー
12月23日	火		スタッド伊尾教室
12月24日	水	伊尾相生会	
12月25日	木	G・Gさんせん/子育て支援課(ミニコンサート)	
12月26日	金		3B体操パチュニア/スタッド伊尾教室/ソフトバレー
12月27日	土		原田バレーボール教室
12月28日	日		
12月29日	月		
12月30日	火		
12月31日	水		
1月1日	木		
1月2日	金		
1月3日	土		
1月4日	日		
1月5日	月	サンサンサロン	伊尾ビーチボールバレー
1月6日	火		スタッド伊尾教室
1月7日	水	伊尾相生会	習字教室
1月8日	木	G.Gさんせん	
1月9日	金		3B体操パチュニア/スタッド伊尾教室/ソフトバレー
1月10日	土		原田バレーボール教室
1月11日	日		
1月12日	月		伊尾ビーチボールバレー
1月13日	火		スタッド伊尾教室
1月14日	水	古紙回収/3B体操	折り紙教室/習字教室
1月15日	木	G.Gさんせん	

自治センター休館

サンサンセンター通信



令和7(2025)年 12月号

発行：伊尾自治センター ☎ 24-0330



伊尾自治センター
QRコード

伊尾小谷地区自治会 今後の予定

令和7年12月21日(日) 10:00～15:00 児童クリスマス会
12月22日(月) 13:30～15:00 フラワーアレンジメント教室
令和8年1月25日(日) 9:00～12:00 伊尾小谷地区ウォークラリー

伊尾小谷地区ウォークラリー開催

○日時：令和8年1月25日(日) 午前9時から正午(予定) ※受付は午前8時30分から
○集合場所：伊尾自治センター グランド
○コース：下伊尾コース(約6km) 自治センター→小谷→井原八幡神社→自治センター
ショートコース(約3km) 自治センター→備後三川駅→井原八幡神社→自治センター
○申し込み：令和8年1月20日(月)までに自治センターへお申し込みください。

毎年恒例の伊尾小谷地区ウォークラリーを開催します。今年は地域美化を兼ねて、ゴミを拾いながら歩く「ゴミ拾いウォークキング」をします。
ウォーキング終了後は温かいうどんを用意いたします。
※可能な方は軍手と火ばさみをお持ちください。



伊尾小谷地区自治会役員の選出について

伊尾小谷地区自治会役員の任期は2年間となっており、令現在の役員の任期は令和8年度の自治会総会(4月末を予定)までです。新たな役員の選出について次のとおりお知らせします。

○自治会会長・副会長・監事・・・総会において選任・選出します。立候補を考えられる場合は、事前に伊尾自治センターへご連絡ください。

○ブロック長・・・各ブロックで選出し、令和8年3月末までに伊尾自治センターへご報告ください。

○活動委員(福祉部・安全部・環境部・スポーツ部の役員)
・・・各地区(組)ごとに1人ずつを選出いただき3月末日までに伊尾自治センターへご報告ください。

自治センター利用人数(人) 令和7年(2025年)11月			伊尾小谷地区の人口(人)・世帯数 令和7年(2025年)11月末現在				
自治センター 利用人数	男性	204	世帯数	男性	女性	計	前年同月比
	女性	297		342	373	715	▲ 31
	計	501	伊尾	23	28	53	▲ 4
体育館利用人数		161	小谷	367	401	768	▲ 35
グラウンド利用人数		35	計				

地域カレンダーを作成しました

伊尾小谷地区自治会では、地域の行事や活動などを載せた地域カレンダーを作成しました。使っていただき、地域のようにできごとなどに関心をもっていただければと思います。

12月の配付物と合わせて各地区(組)に1部ずつ配付いたしますので集会所などでご利用いただければ幸いです。

※まだ部数に若干余裕がありますので、ご希望の方は伊尾自治センターにご連絡ください。



健康マージャンで、健康づくりを

マージャンは、頭を使い、指を使い、相手と話をしながらのゲームでフレイル予防にも効果があるゲームです。伊尾自治センターでは次のとおりマージャンを使った健康づくりに挑戦してみたいと思います。

興味のある方は伊尾自治センターにご連絡ください。
好評であれば定期的な開催を考えていきたいと思っています。

日時 12月25日(木) 14時～16時
場所 伊尾自治センター



※参加人数が3人未満の場合は延期します。
★健康マージャンは、ねんりんピック(全国健康福祉祭)の競技種目にもなっています。

適正飲酒を心がけましょう

私たちにとって身近なお酒ですが、飲み過ぎてしまうと全身の臓器や血管を傷つけたり、生活習慣病のリスクが高まります。普段の飲酒状況を振り返り、お酒との付き合い方を考えてみましょう！

“節度ある適度な飲酒量” ・男性(20～64歳) **20g** (純アルコール量) ・女性と65歳以上の高齢者 **10g**

【純アルコール量 20g の目安】



ビール(5%)
中びん1本
(500ml)



日本酒
1合
(180ml)



ウイスキー
ダブル1杯
(60ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)



ワイン
グラス2杯弱
(100ml)



チューハイ(7%)
缶1本
(350ml)

～健康を守るため、週に2日は休肝日をつくりましょう～

サンサンサロン12月下旬～1月の活動のご案内

活動日	午 前	午 後
12月22日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	フラワーアレンジメント教室
1月5日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	レクリエーション (リズム体操・卓球バレー)
1月12日	お休みします	
1月19日	脳トレ遊び いきいき百歳体操・会食	レクリエーション (手遊び・ボール遊び他)
1月26日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	レクリエーション (風船バレー・しりとり)

会 場 伊尾自治センター 大集会室

時 間 午前10時～午後3時

会 費 1回 100円 会食の時 500円

サロンの活動報告(11月)

☆☆ いお保育所児童と交流会(12/1) ☆☆



☆☆ 旗あげゲーム・手遊び ☆☆

子ども教室の支援員さん募集中!

地域の大切な子ども達と関わってみませんか? それぞれに良い所をたくさん持った子ども達です!! 平日は子ども達が小学校から帰ってきてから(伊尾自治センターに来てから)保護者の方がお迎えに来られるまでの間。長期休みは朝から夕方まで(半日のシフト) 関心のある方は伊尾自治センターまでご連絡ください。