



環境の変化や忙しさの中で、知らないうちに心が疲れてしまうことがあります。

【こんなことはありませんか？】

- 眠れない  忘れ物やミスが増える  イライラする  やる気が出ない
- 食欲がない、または食べすぎてしまう

【自分なりのリラックス法を見つけましょう】

- ◎体を動かす ◎ゆっくりお風呂に入る ◎好きな音楽を聴く
- ◎今の気持ちを書いてみる
- ✿不安や悩みは、話すことで気持ちが和らぐことがあります。  
一人で抱え込まず、誰かに話してみませんか。



各クラブ4月中旬～5月中旬 活動のご案内

日程	午前	午後
4月16日 木	G.G.さんせん	
4月17日 金		3B体操(パチニア) / MANABIBA / ソフトバレー
4月18日 土		伊尾子どもビーチバレー
4月19日 日		
4月20日 月	G.G.さんせん / サンサンサロン	健康マージャンクラブ / ビーチボールバレー
4月21日 火	伊尾料理教室	MANABIBA / ぐう・ちよき・ぱあ
4月22日 水	3B体操 / 伊尾相生会	習字教室 / 伊尾小谷地区自治会総会
4月23日 木	G.G.さんせん	
4月24日 金		3B体操(パチニア) / MANABIBA / ソフトバレー
4月25日 土		伊尾子どもビーチバレー
4月26日 日		
4月27日 月	G.G.さんせん / サンサンサロン	ビーチボールバレー
4月28日 火		MANABIBA / ぐう・ちよき・ぱあ
4月29日 水		
4月30日 木	G.G.さんせん	
5月1日 金		3B体操(パチニア) / MANABIBA / ソフトバレー
5月2日 土		
5月3日 日		
5月4日 月		ビーチボールバレー
5月5日 火		
5月6日 水		
5月7日 木	G.G.さんせん / 伊尾相生会	
5月8日 金		3B体操(パチニア) / MANABIBA / ソフトバレー
5月9日 土		伊尾子どもビーチボールバレー
5月10日 日		
5月11日 月	G.G.さんせん / サンサンサロン	ビーチボールバレー
5月12日 火		
5月13日 水	3B体操 / 古紙回収	折り紙教室 / 習字教室
5月14日 木	G.G.さんせん	
5月15日 金		3B体操(パチニア) / MANABIBA / ソフトバレー

# サンサンセンター通信



令和8年(2026年)4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

- \*4月22日(水) 令和8年度伊尾小谷地区自治会通常総会
- \*5月31日(日) 伊尾小谷地区防災研修会(予定)  
内容は5月中旬までに安全部役員を通じてチラシ等でお知らせします。
- \*6月7日(日) 環境美化の日 一斉清掃(予定)  
内容は5月中旬頃に環境部役員を通じてお知らせします。

毎月開催している講座等

- ☆毎月第1, 3月曜日 13時～17時まで 健康マージャンクラブ  
参加申込 当日の午前中までに伊尾自治センターへ
- ☆毎月第2 水曜日 13時30分～15時30分まで 折り紙教室  
参加申込 1週間前までに伊尾自治センターへ
- ☆毎月第3 火曜日 10時～13時ごろまで 伊尾料理教室  
参加申込 1週間前までに伊尾自治センターへ

令和7年度も地域のみなさま、役員のみなさまにご協力をいただきながらいろいろな事業に取り組んできましたが、人口が少なくなっていることで、昔のようにはできないことが多くなってきました。各集落ごとあるいは一人一人ではいろいろ考えておられると思いますが、令和8年度は伊尾小谷地区全体でこの地域の将来を考えることに取り組んでいければと考えています。そのためには引き続き地域のみなさまにご協力いただくことが必要です。令和8年度もどうぞよろしくお願いいたします。また伊尾自治センターは、地域のみなさまに自然と足を運んでもらえるような場所になるよう目指してまいります。令和8年度の伊尾自治センターのスタッフは次のとおりです。引き続きよろしくお願いいたします。

センター長 森 健 地域スタッフ 荒瀬幸恵  
生活支援員 沖永延枝 福祉支援員 久保芳恵 高山田鶴子

伊尾小谷地区の人口・世帯数  
令和8年(2026)年3月末現在

	男性	女性	計	前年同月比
伊尾	341	368	709	-23
小谷	24	28	52	-2
計	365	396	761	-25
高齢化人口(65歳以上)			391	-5
高齢化率(%)			51.4%	1.0%
世帯数	伊尾	小谷	計	前年同月比
	315	23	338	-4

伊尾自治センター利用状況  
令和8(2026)年3月

男性	184
女性	363
体育館利用人数	230
グラウンド利用人数	150

## 移動町長室で町長と直接話をしてみませんか

町長と直接語り合う機会として令和8年度も移動町長室が開催されます。「町長と意見交換がしたい」「こんなアイデアはどうだろう」というグループの方などでお申し込みください。

- 募集团体等 町長と懇談を希望する、町内で活動する団体、サロン、グループ、仲間で参加者はおおむね5人以上としてください。
- 開催期間等 5月から7月末までの期間で、時間は10時から19時までに開始して1時間程度。
- 開催場所 会場は開催希望団体で確保してください。
- 配付資料 希望により、「令和8年度当初予算の概要」等の資料を配布・説明します。
- 申込方法 開催希望団体は申込書(自治センターにもあります)に必要事項を記入して、開催希望日の1か月前までに総務課に提出してください。町長の日程調整を行い順次開催します。
- お問合せ先 世羅町役場 総務課 総務係 ☎22-1111

世羅町民のみな様の脱温暖化の意識の高さはすごい！2025年度のプチプチ(気泡緩衝材)回収量で世羅町の「脱温暖化プロジェクトせら」が広島県で1番でした!!  
伊尾自治センターにもプチプチ回収ボックスを設置してありますので回収にご協力ください。なお、お手数料をおかけしますがテープ等は取り除いてお持ちください。

※脱温暖化プロジェクトせらとは、2008年に「地球温暖化対策の推進に関する法律」第40条第1項の規定に基づき、住民、事業者、行政などが協働した実践活動を通じて、脱温暖化のまちづくりに寄与することを目的に設立された地域協議会です。現在は「第4次脱温暖化世羅のまちづくりプラン」に基づき、温室効果ガスの排出抑制に必要な装置について協議するだけでなく、本計画の実践母体として活動されています。

## 困ったときの便利帳

世羅町生活支援体制整備協議会では、「困ったときの便利帳」の情報を更新して新たに作成されました。4月以降、生活支援員や民生委員を通じて配付されますが、伊尾自治センターにもありますので、ご希望の方は伊尾自治センターにご連絡ください。

住み慣れた地域で少しでも長く暮らしていけるように、町内での日常生活に必要な事業所等の情報を一冊にまとめていますので上手に活用してください。

また、こんなところも記載してあればよい、とかご意見がありましたら伊尾自治センターにご連絡ください。

伊尾自治センター

生活支援員 沖永延枝

## 困ったときの便利帳

世羅町で、ずっと長く暮らしたいのためにあるとちょっと便利な一冊。

### もくじ

- ①食品・日用品の配達 ..... 2
- ②灯油などの配達 ..... 4
- ③訪問サービス ..... 5
- ④美容院・理容院の出張、送迎 ..... 6
- ⑤出かける手段に困ったとき ..... 8
- ⑥荷物を送りたいけど、持って行けないとき ..... 10
- ⑦雑の葉を駆除してほしいとき ..... 10
- ⑧家屋の片付けや庭の草取りなど  
ちょっとした困りごとがあるとき ..... 11
- ⑨家の外壁や内装、屋根の困りごとがあるとき ..... 12
- ⑩介護などの相談をしたいとき ..... 12
- おほえがき ..... 13



## ☆ サンサンサロン 4月末～5月活動のご案内 ☆

活動日	午 前	午 後
4月27日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	レクリエーション (交通安全・防犯のお話)
5月4日	お休みします	
5月11日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	レクリエーション (ハンドベル・しりとりゲーム)
5月18日	脳トレ遊び いきいき百歳体操・会食	レクリエーション (モルック・ボール遊び)
5月25日	脳トレ遊び いきいき百歳体操	レクリエーション (避難訓練・手遊び)

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 (3月)



皆さん楽しく手遊びとリズム体操



トランプ遊び(脳トレ遊び)



楽しいおしゃべりでお茶タイム