



東自治会だより 9月



東きてみんなさいまつり 開催！！



8月29日(土)、東多目的広場で【東きてみんなさいまつり】を開催しました。
ギリギリまで天候を心配しましたが雨も降らず、今年もたくさんの方に来ていただき、各部と団体、地区有志のみなさんの屋台、アトラクションなどで楽しんでいただきました。
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。

じゃんけん大会



各部・団体 バザー



しまなみ天風連



甲山瀬戸内源流太鼓



男性料理教室を開催します

東自治会では、男性料理教室を開催します。
参加ご希望の方は、**10月9日(金)までに**東自治センター(24-0961)にお申し込みください。

日時：10月20日(火)

午前9時～

場 所：東自治センター 調理室

講 師：食生活改善推進員

メニュー：餃子(予定)

※エプロンをご持参ください。

健康寿命をのばそう！



9月は健康増進普及月間です。良い生活習慣は、生活習慣病の予防だけでなく、心の健康にもつながります。日々の生活の中で健康づくりを意識しましょう。

【健康のための3つの習慣】

10分多く体を動かす

ストレッチや散歩など、今より10分多く身体を動かすことを意識しましょう。

減塩を心がける

食塩のとりすぎは高血圧の原因に。調理では、だしや香味野菜を活用して、おいしく減塩しましょう。

年に1度の健診

健康診査は生活習慣病の早期発見のため大切です。
忙しい中でも、元気で毎年1度は受診しましょう。

【サロンひがし】の様子



スポーツのつどい



スカットボール



世代間交流(いお保育所)



七タかざり作り

【脳トレクイズ】

☆下の漢字を使ってできる都道府県名を5つ書きましょう。

島馬三道
海玉京神
沖知潟北新
庫佐高杉長
重佐高杉福

東グラウンドゴルフクラブ

8 月月例会

男性 1 位 原田 睦治 さん

女性 1位 黒木 寿子 さん

おめでとうございます！



【行事予定】

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

令和 8(2026)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8年8月31日現在)

人口 670人 男性 333人 女性 337人 世帯数 312世帯 高齢化率 51.6%