東自治会だより　10月

東地区敬老会　開催！









しまなみ天風連
みなさん一緒に参加もできて盛り上がりました！















サロンひがし







久しぶりに会う方もたくさんいらっしゃいました！



















東地区民球技大会　開催！

日　時　：令和８年１１月３日(火祝日)　９時　開会　（８時３０分～受付）

場　所　：　東多目的広場（旧東小学校グラウンド）

種　目　：　グラウンド・ゴルフ

※グラウンド・ゴルフの道具は貸し出しできます。

申し込み　10 月 28 日(水)までに
東自治センター(24-0961)にお申込みください。

≪お願い≫小学生以下のみなさんは、保護者の方と一緒にお申込みください。



給食サービスを実施しました

東ボランティアの会では、9 月 8 日(火)、一人暮らし家庭を対象に給食サービスを実施しました。今回は『世羅の宿ひがし山のキッチン里ごころ』でお弁当を作っていただき、19 名の方にお届けしました。



さわやかスポーツ教室開催

体育部では、世羅町スポーツ推進委員のご協力をいただき、10 月 27 日(火)、11 月 19 日(木)19 時より、東体育館でさわやかスポーツ教室を開催します。内容は『ボッチャ』です。小学生から大人までどなたでもできますので、お気軽にご参加ください！体育館シューズと飲み物をご持参ください。

東グラウンドゴルフクラブ　9 月月例大会

男性　1 位　松木　一吉　さん
女性　1 位　西谷　文江　さん
おめでとうございます！



～ストレスと上手に付き合おう～

ストレスとは、心が感じるプレッシャーのことです。適度なストレスは、集中力やる気につながることもあります。一方で、強いストレスが続くと、心や体に不調が現れることがあります。自分のストレスサインに気づき、無理をせず上手に付き合っていくことが大切です。

自分に合ったリフレッシュ法を持ちましょう



≪東地区のみなさまへお知らせとお願い≫

東自治会では広島県と世羅町の支援のもと今後の地域の在り方の検討に向けた話し合いを行っています。このたび、皆さまの生活実態やご意見を直接うかがい、より良い地域運営や活動の見直しにつなげるため、住民の皆さまを対象にアンケートを実施することとしました。つきましては、10月中旬から地区役員がアンケートを配布します。アンケート記載の内容をお読みになり、ご回答いただきますよう、お願いいたします。

東自治会　会長　平谷昭彦

地域の子どもたちと交流をしながら清掃します。誰でも参加できます！！

10　月		【行　事　予　定】	11　月
16(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	1(日)	
17(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	2(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
18(日)		3(火)	地区民球技大会(グラウンドゴルフ)　9時～
19(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	4(水)	クリーン大作戦(午後～)東地区児童・生徒・地域の方
20(火)	男性料理教室	5(木)	サロン
21(水)		6(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
22(木)	サロン	7(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
23(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	8(日)	中国実業団駅伝競走大会
24(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	9(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ
25(日)		10(火)	
26(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ	11(水)	東ドリーム
27(火)	さわやかスポーツ教室 19:00～(ボッチャ)	12(木)	サロン
28(水)	東ドリーム	13(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室
29(木)	サロン休み(第 5 週のため)	14(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ
30(金)	東サッカー同好会・ヨガ教室	15(日)	
31(土)	せら東サッカークラブ・東バレーボールクラブ	16(月)	東グラウンド・ゴルフクラブ





令和 8(2026)年　**10 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 9 月 30 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%