各クラブ＆自治会　11月中旬 ～ 12月中旬活動のご案内

11月16日	月	G.G.さんせん/サンサンサロン	健康麻雀クラブ/ 伊尾ビーチボールバレー
11月17日	火	ぽこあぽこ/料理教室	MANABIBA
11月18日	水	3B体操	習字教室
11月19日	木	G.G.さんせん	
11月20日	金	3B体操ペチュニア/MANABIBA/ソフトバレー	
11月21日	土		伊尾子どもソフトバレーボール教室
11月22日	日		
11月23日	月		伊尾ビーチボールバレー
11月24日	火		MANABIBA
11月25日	水	3B体操	習字教室
11月26日	木	G.G.さんせん	
11月27日	金	3B体操ペチュニア/MANABIBA/ソフトバレー	
11月28日	土		伊尾子どもソフトバレーボール教室
11月29日	日		
11月30日	月	G.G.さんせん/サンサンサロン	伊尾ビーチボールバレー
12月1日	火	ぽこあぽこ	MANABIBA
12月2日	水	3B体操	習字教室
12月3日	木	G.G.さんせん	
12月4日	金	3B体操ペチュニア/MANABIBA/ソフトバレー	
12月5日	土		伊尾子どもソフトバレーボール教室
12月6日	日		
12月7日	月	G.G.さんせん/サンサンサロン	健康麻雀クラブ/ 伊尾ビーチボールバレー
12月8日	火		MANABIBA
12月9日	水	3B体操/古紙回収	折り紙教室/ 習字教室
12月10日	木	G.G.さんせん	
12月11日	金	3B体操ペチュニア/MANABIBA/ソフトバレー	
12月12日	土		伊尾子どもソフトバレーボール教室
12月13日	日		
12月14日	月	G.G.さんせん/サンサンサロン	伊尾ビーチボールバレー
12月15日	火	ぽこあぽこ/料理教室	MANABIBA
12月16日	水	3B体操	習字教室

薬は正しく使いましょう

薬は病気やケガを治すのに役立ちますが、どんな薬でも副作用の危険性があります。
薬を有効に、かつ安全に使用するため正しい知識を持ちましょう。

薬を飲むタイミングを守りましょう

【“食前、食後、食間、就寝前、頓服”の違い】
- ●食前：胃の中に食べ物が入っていないとき（食事の約1時間～30分前）
- ●食後：胃の中に食べ物が入っているとき（食事の後約30分以内）
- ●食間：食事と食事の間（食事の約2時間後）※食事中に飲むことではありません。
- ●就寝前：就寝する約30分前
- ●頓服：発作時や症状のひどいとき

＜参考：厚生労働省・日本薬剤師会作成パンフレット＞

お薬手帳を活用しましょう

「お薬手帳」の情報から重複投与や飲み合わせの確認ができますので、病院に受診する時や薬局に行く時は毎回持参しましょう。



サンサンセンター通信

令和８(２０２６)年　１１月号

発行：伊尾自治センター　☎ ２４－０３３０

伊尾自治センター
LINE公式アカウント



芸術の秋作品展　開催　10月28日(水)～11月5日(木)

今年も芸術の秋作品展に絵画、書、写真、手芸、工芸などたくさんの素晴らしい作品を出展いただきました。鑑賞に来られた皆さんからも「素晴らしかった」「感動しました」などの感想が多く寄せられました。出展して頂いたみなさま　ありがとうございました。



伊尾小谷地区今後の行事予定

- ●12月26日(土)冬休み児童お楽しみ会(対象　主にせらひがし小学校児童)
  9時30分～内容はもちつきなどを予定しています。詳しくは後日チラシで対象者にお知らせします。
- ●12月28日(月)フラワーアレンジメント教室(対象　どなたでも参加いただけます)
  13時～　お正月用のフラワーアレンジメントをつくります。
  詳しくはセンター通信12月号でお知らせします。

自治センター利用人数（人）令和8年（2026年）１０月		
自治センター利用人数	男性	106
	女性	357
	計	463
体育館利用人数		386
グランド利用人数		107

伊尾小谷地区の人口・世帯数　令和８年（２０２６年）１０月末現在

	男性	女性	計	前年同月比
伊尾	339	360	699	▲17
小谷	23	27	50	▲3
計	362	387	749	▲20
高齢化人口			390	▲6
高齢化率			52.1%	0.6%

世帯数	伊尾	小谷	計	前年同月比
	311	23	334	▲3

伊尾小谷地区民スポーツ大会開催

10月18日(日)伊尾スポーツ広場で地区民スポーツ大会を開催しました。
参加競技は8競技で、当日受付で参加したいものを選んでもらいました。
昨年も行ったグランドゴルフ競争やスリッパ飛ばし、リフティング競争などのほか、新たにイス取りゲームや、カードめくり競争などを行い、スポーツの秋を楽しみました。
前日の準備から当日の運営にご協力いただいたスポーツ部のみなさん、企画推進役員のみなさん、そして受付や整理体操を手伝ってくれた小中学生のみなさんありがとうございました。


●●食い競争


開会式


表彰式


10人リレー


いす取りゲーム


グラウンドゴルフ競争


カードめくり競争

せらひがし小学校・甲山中学校の児童生徒によるクリーン大作戦実施

11月4日(水) せらひがし小学校、甲山中学校の児童生徒が、それぞれ自分の住んでいる地域の清掃活動等(クリーン大作戦)を行いました。
伊尾小谷地区では、児童生徒と地域住民が一緒に伊尾自治センタースポーツ広場で芝桜の苗植えと草取りを行いました。











※世羅町の小中学校では、コミュニティスクール(学校運営協議会制度)に取り組まれており、地域と学校が協力して児童生徒の成長を支えています。クリーン大作戦もその活動のひとつです。

あなたと、あなたの大切な人を守る防犯アプリ
広島県警察安全安心アプリ
オトモポリス
ダウンロードはこちら
オトモポリス 検索
iOS端末(iPhone等)
Android端末

サンサンサロン11月末~12月の活動のご案内

活動日	午　前	午　後
11月30日	保育所児童と交流会 いきいき百歳体操	脳トレ・手遊び等
12月7日	脳トレ いきいき百歳体操	ボール遊び・手遊び
12月14日	脳トレ いきいき百歳体操・会食	トランプ・しりとり遊び
12月21日	脳トレ いきいき百歳体操	ボッチャ・ボール遊び
12月28日	脳トレ いきいき百歳体操	フラワーアレンジメント教室

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(10月)





♫♫　伊尾小谷地区一日親睦旅行へ参加　♫♫



ボッチャ(♫皆さん上手♫)・ボール遊び(上手に突けるかな(^^♪)

健康は　命をささえる　宝物
世羅町公衆衛生推進協議会　環境と健康のポスター標語コンクール最優秀賞