東自治会だより



東地区民球技大会　開催！



東自治会体育部では 11 月 3 日(祝)、東地区民球技大会を開催しました。子どもたちや地区の皆さんが、楽しく交流できるようにと、競技はグラウンド・ゴルフを行いました。子どもたちは、東グラウンド・ゴルフクラブの会員のみなさんに打ち方や、スティックの持ち方などを教えていただき、みなさん楽しくプレーしていました。役員のみなさん、朝早くから準備等、ありがとうございました。











優勝！藤井照憲様
おめでとうございます！



さわやかスポーツ教室

10 月 27 日(火)、東自治会体育部では、世羅町スポーツ推進委員のご協力をいただき、さわやかスポーツ教室を開催しました。種目はボッチャで、投げ方やルールなどを教えてもらいながら練習したあと、試合形式でもやってみました。子どもも出来る親しみやすい競技で、みんなさん本気で楽しみながらプレーしていました。









令和 8(2026)年
11 月

世羅町東自治センター内（東自治会事務局）Tel24-0961

給食サービスを実施しました

10 月 14 日(水)、東ボランティアの会では、一人暮らし家庭を対象に給食サービスを実施しました。申し込みをされた 19 名の方にお届けしました。

【メニュー】

・炊きこみごはん　・鮭の塩焼き
・天ぷら・ムネ肉の南蛮漬け
・れんこんとベーコン炒め
・小松菜としめじの煮びたし
・卵焼き　・果物





この事業は世羅町社会福祉協議会より交付される『赤い羽根共同募金』の「地域助成金」を財源として実施させていただきます。

間食、見直してみませんか？

間食は、気分転換や楽しみのひとつ。でも、食べる量や時間によっては、糖分やエネルギーのとりすぎにつながります。

【間食の食べ方・選び方のポイント】

◎食べる時間を意識する
夕方以降は活動量が少なくなるため、エネルギーを消費しにくくなります。特に、夕食後、寝る前の間食は控えましょう。

◎食べる量を決める
大袋のまま食べると、ついつい食べ過ぎてしまいます。１回に食べる量だけお皿に出しましょう。

◎1 日 200kcal 以内を目安に
間食を選ぶときは、栄養成分表示をチェックする習慣をつけましょう。

エネルギー又は熱量と表示されているところを確認しましょう。「１袋あたり」や「１個あたり」など、いろいろな単位で表示されています。

栄養成分表示（例）
１袋あたり
エネルギー（熱量）Okcal
たんぱく質　Og
脂　質　Og
炭水化物　Og
食塩相当量　Og





せらひがし小学校の東地区児童のみなさんの作品を自治センター会議室前に掲示してあります！
みなさんご覧ください。

東グラウンド・ゴルフクラブ　10 月月例大会
男性　１位　黒木　悦治　さん
女性　１位　近藤　トモエ　さん
おめでとうございます！

【行　事　予　定】

	11　月		12　月
16(月)	東グラウンド･ゴルフクラブ	1(火)	
17(火)		2(水)	
18(水)		3(木)	サロン
19(木)	サロン　・　さわやかスポーツ教室(ボッチャ)	4(金)	東サッカー同好会　・　ヨガ教室
20(金)	東サッカー同好会　・　ヨガ教室	5(土)	子どものづくり教室(お楽しみ会) せら東サッカークラブ･東バレーボールクラブ
21(土)	せら東サッカークラブ･東バレーボールクラブ	6(日)	
22(日)		7(月)	
23(月)	東グラウンド･ゴルフクラブ	8(火)	
24(火)		9(水)	東ドリーム
25(水)	東ドリーム	10(木)	サロン
26(木)	サロン	11(金)	東サッカー同好会　・　ヨガ教室
27(金)	東サッカー同好会　・　ヨガ教室	12(土)	せら東サッカークラブ･東バレーボールクラブ
28(土)	せら東サッカークラブ･東バレーボールクラブ	13(日)	
29(日)		14(月)	
30(月)	東グラウンド･ゴルフクラブ	15(火)	

東地区の人口及び世帯数（令和８年 10 月 31 日現在）

人口　670 人　男性　334 人　女性　336 人　世帯数　311 世帯　高齢化率　51.5%