

地域の身近なコミュニティ

自治会に加入しましょう！

問合せ

地域防災課 ☎(81)1110

自治会は、わたしたちの生活にもっとも身近な組織で、いざという時に一番頼りになる存在です。

自治会では、地域で助け合い、支え合うための様々な活動が行われています。町では、皆さんが安心して地域生活を送ることができるよう、自治会への加入をおすすめしています。

大規模な災害が起きた時は、町や消防など「公助」では対応しきれず、自治会などで対応する「共助」の部分が大変重要になります。

いざという時、頼りになるのは自治会です。

令和7年度自治会長を紹介します

中井町には27の自治会があります。各自治会長は、以下のとおりです。(敬称略)

自治会名	氏 名	自治会名	氏 名
比奈窪	権 守 光 孝	境 原	相 原 淳
松本下	小 澤 久 雄	本 境	相 原 徹
松本上	小 嶋 吉 治	境別所	小 泉 吉 明
岩 倉	大 川 純 司	下井ノ口	大 野 広 行
雑 色	原 田 好 久	北 窪	杉 山 修
鴨 沢	須 藤 秀 雄	宮 向	二 宮 信 雄
古怒田	早 野 一 郎	宮 前	吉 野 真 一
半分形	曾 我 芳 則	宮 上	星 野 健
大久保	武 井 智	宮 原	山 本 清 和
遠 藤	森 真 一	葛 川	岩 田 健 次
五所宮	曾 我 裕 之	砂 口	多 田 勲
北 田	榎 本 俊 昭	遠藤原	山 口 秀 俊
久 所	成 川 保 美	五分一	國 谷 篤 之
藤 沢	成 川 厚		

目次

2-4	特集 自治会に加入しましょう
5-13	里都まちニュース①
14-15	里都まちリポート①
16	里都まちニュース②
17-22	インフォメーション
23	新着図書 俳句
24	里都まちリポート②

中井町の薬剤師による

暮らしの健康講座 vol.63



今回は
乗り物酔い予防と
疲れ回復
について話します！

なかいまち薬局
うるしばしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

春の連休は多くの人にとって楽しい時期ですが、乗り物酔いや連休疲れが心配な方も多いでしょう。せっかくの休暇を楽しく過ごすためには、これらの対策が不可欠です。

まず、乗り物酔いの原因は、視覚と体の動きのズレにより三半規管が混乱し、**自律神経のバランスが崩れる**ことです。

予防には、規則正しい生活や適度な運動、十分な睡眠が大切です。食事でも軽めにし、酔い止め薬を準備しておくとともに安心です。移動中は**遠くの景色を見たり、換気を行う**ことも効果的です。

次に、連休疲れの原因は、睡眠不足や生活リズムの乱れが多いようです。規則正しい生活を守り、疲れをためないように休憩を取りながら移動をしましょう。

リラックスグッズを活用し、体調管理をしっかり行うことで、連休明けもスムーズにリカバリーできます。軽い運動や栄養補給も効果的です。

連休を最大限に楽しむために、事前の対策を忘れずに！

乗り物酔い予防と疲れ回復について更に詳しく知りたい方は
こちら！→





「自治会」ってなあに？

自治会は、「**自分のため**」と「**みんなのため**」にあります。自分にとっていい町は、みんなにとってもいい町です。「自分のため」と「みんなのため」が重なるところ、それが自治会です。

自分のため

自治会

みんなのため



自治会はどんなことをしているの？

自治会は**地域との架け橋**です。

安全な公園、お祭りの思い出、夜道を照らす防犯灯や安全確認のためのカーブミラー設置の要望など、自治会の活動は暮らしていく上でみんなに関係があります。住民の皆さんが安心・安全で住みやすいまちづくりのために、さまざまな活動を行っています。



支え合う

子どもも高齢者も地域で見守り、安心・安全な地域づくりをしています。



伝える

広報紙や回覧板で地域の情報を共有し、豊かな地域づくりをしています。



きれいにする

ごみ置き場や公園の管理、清掃活動を行い、清潔で快適な地域づくりをしています。



交流する

お祭りやサロン活動など住民同士の交流を深める親睦事業を開催し、明るい地域づくりをしています。



守る

防災訓練や防犯灯の管理などを実施し、安全な地域づくりをしています。

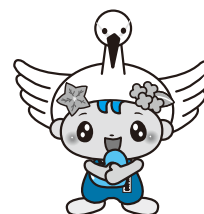
自治会にご加入してご近所とつながりましょう



大きな災害の時は、消防車や救急車が駆けつけられないことがあります。身近な人同士の支え合いが、いざというときの命綱になります。

日頃から、自治会の交流やイベントを通じて、地域の絆や連帯感を高めましょう。

◀防災訓練



高齢だからこそ地域とつながってください

「高齢で一人暮らし。生活や健康に不安がある。」高齢になり、心身の不調や先行きに不安を覚える方も増えています。そういう方こそ、地域とつながりをもつことが大切です。

「一人の方が気楽」という方も大勢います。世の中にはいろんな方がいることを認め合い、お互いに無理のない関係を築きましょう。



▲遠藤自治会納涼祭

自治会がなくなってしまうと・・・

- ・ごみ置き場の清掃や整理の役割が不明確になる
- ・地域の行事やお祭りが開催されなくなる
- ・自治会主催の防災活動などがなくなり、災害時などに周りの助けを受けづらくなる
- ・回覧板が回らなくなるため、町から発信される情報に気づきにくくなる

あなたや家族が暮らすまちのために自治会にご加入しましょう

数十年前と比べて自治会加入率は減っています。住民同士がまちのために力を合わせなければ、今ある安心や安全もいつかは消えていきます。そうなる前に、自治会に加わって安心・安全なまちづくりに協力してください。

自治会の加入のしかた

地域防災課で加入申し込みの受付をしています。申請後、役場から該当地区の自治会長に連絡を取り、自治会長から直接加入希望者の方にご連絡をしていただくこととしています。

もちろん、直接自治会長に連絡していただいても構いません。

自分がどの自治会に属するか分からない、役員の連絡先などが分からない場合は、地域防災課までお問い合わせください。町ホームページからお申込みいただけます。



町ホームページ
ID 821