

みんなで守るなかいの暮らし

自治会に加入しましょう！

問合せ

地域防災課 ☎(81)11110

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。

自治会は、地域の美化活動や、防災訓練、親睦事業など、地域の皆さんの暮らしに密着し、いざというときに備えるための様々な活動が行われています。町では、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8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	相原文京
松本下	関野真二	本境	相原 徹
松本上	小嶋吉治	境別所	小泉吉明
岩倉	加藤忠明	下井ノ口	大野広行
雑色	柏木 薫	北窪	上松貫二
鴨沢	野地良広	宮向	古宮久史
古怒田	高橋 浩	宮前	松田 勉
半分形	森 文嘉	宮上	小清水裕
大久保	関野達夫	宮原	渡辺吉彦
遠藤	森 真一	葛川	山地利郎
五所宮	大澤順一	砂口	渡部千尋
北田	関野政一	遠藤原	山口秀俊
久所	小川邦夫	五分一	國谷篤之
藤沢	平井隆吉		

中井町の薬剤師による 暮らしの健康講座 vol.75



今回は
五月病
について話します！

なかいまち薬局
うるしばたしゅんすけ
漆畑 俊哉 薬剤師

大型連休が明け、新生活で張っていた緊張の糸がふっと切れるこの時期。「なんとなく気分が沈む」「やる気が出ない」「疲れが取れない」といった心の不調を感じることはありませんか？これらは一般的に「五月病」と呼ばれています。

五月病は正式な病名ではありませんが、**心身のストレスによるサイン**です。予防には、十分な睡眠とバランスの取れた食事が欠かせません。心の安定を保つ「セロトニン」というホルモンの材料になる、**豆腐や納豆などの大豆製品、乳製品**などを毎日の食事に取り入れるのもおすすめです。

「気のせいだ」「自分の甘えだ」と自分を責めないでください。まずは**ゆっくり休む時間を作ることが一番のお薬**になります。もし、夜眠れない日や食欲のない日が長く続くようであれば、無理をせずに早めに医療機関を受診するか、身近なかかりつけ薬局へお気軽にご相談くださいね。





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。



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。



伝える

広報紙や回覧板で、地域の情報を共有しています。



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

防犯灯の管理や防災訓練、防災資機材の備蓄など、安全な地域づくりをしています。

「住民活動保険」のご案内

町内の自治会や団体がボランティアで公益的な活動を行う際の保険です。

事前手続きは不要です。けがや事故が発生したときに報告してください。保険料は町が負担しています。

傷害 通院1日 2,000 円
入院1日 3,500 円
賠償責任保険もあります

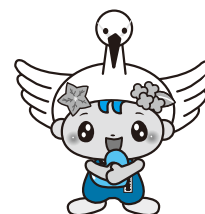
自治会に加入してご近所とつながりましょう



▲総合防災訓練

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。



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。

でも「一人の方が気楽」という方も大勢います。世の中にはいろいろ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させ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もお申込みいただけます。



町ホームページ
ID 821