

# 宮代地区まち協通信

＜発行日＞

令和8年2月1日  
第146号

## 「退任のご挨拶」

宮代地区連合自治会 会長 小野 幹雄

### 目次

●「退任のご挨拶」

●休館日(予定)

●行事予定(2月度)

●文芸の広場

中山社 北野俳句会

●活動報告

●編集後記

早春の候、自治会の皆様におかれましては益々ご壮健にお過ごしのこととお喜び申し上げます。日頃は、自治会運営になにかとご協力を賜りまして心より厚く御礼申し上げます。宮代も年々、良きにつけ悪きにつけ変わりつつあります。変化する住環境を住みよいものにしていくには、行政の力だけではなく、実際住んでいる我々の努力と工夫にかかっています。一人ひとりの力がこの街をよい方向へ導いていくのだと信じています。地域社会の高齢化が進むなか、いずれ来ると言われている「南海トラフ地震」や全国各地で発生する豪雨災害などの備えとして、防災のために地域コミュニティでの取り組みは必要不可欠と言えます。この背景にあるのは「共助」という考え方です。発生時の直後は、まず自分や家族の生命を守る「自助」に努めることが大前提です。その後、自衛隊などの救助が来るまでの間同じ地域の住民同士でお互いに助け合う「共助」の精神が必要となります。地震による家屋倒壊や、土砂崩れなどが起きた場合、生命のリミットとして知られる72時間、地域の住民どうして声掛けや協力をし合うことで助けられる生命が少なくありません。特に災害は、地域によって差があり、地域住民どうしての迅速な対応は他の救助より効率が良い場合もあります。どこに高齢者がいるのか、どの避難経路が最適かなど地域の中で共有することが防災につながります。このように自治会の役割は、これからさらに重要なものになっていくと考えています。皆様がそれぞれの形で自治会に参加され、できる範囲で活動にご協力いただくことで不測の事態をともに乗り越える力が備わっていくものだと思います。私も二年間の貴重な経験をもとに、今後も何らかの形でお手伝いできればと思っております。最後に二年間ご協力頂きました皆様に感謝すると共に新年度の自治会の皆様のご活躍を心より願っています。

## R8,2月・3月の休館日

2月3日(火)・10日(火)

17日(火)・24日(火)

3月3日(火)・10日(火)

17日(火)・24日(火)

31日(火)

二月行事予定

	事業名	日時	曜日	場所
1	シニアはつらつ 教室	2日 12:00~16:00	月	まちセン 大会議室
2	千之こども教室 雅楽教室	6日 9:30~10:30	金	小学校音楽室
3	千之こども教室 和楽器教室	13日 9:30~11:30	金	小学校音楽室
4	いきいきふれあい サロン	14日 9:00~12:00	土	まちセン 大会議室
5	千之こども教室 昔の遊び教室	25日 9:30~10:30	水	小学校教室

### 宮代地区まちづくり協議会



## 中山社北野句会 1月例会

- ★馬駆ける 絵馬を背景 初写真 久保田 紘義  
★箱根山 若人にそそぐ 初日燦 傍島 法苑  
★小春日や 川面のどかに 鯉泳ぐ 石垣 珠泉  
★青わらの 香り清しく 注連飾り 新貝 里美

## 活動報告



12月25日 「鈴虫の会」のメンバーが、「広報たるい」の全ページを読み上げ、それを録音し、その音声を必要とされている方に届るボランティア活動をされています。



12月25日 音(おと)楽(らく))クラブの「クリスマス会」が開催されました。フラダンスやハンドベルなどでお越しになった方々に日頃の成果を披露されました。



1月10日 宮代茶道クラブによる「お初釜」が開催されました。初釜とは、新年を迎えて初めて行なわれる、茶道のお稽古始めの行事で、新しい年の門出を祝うお茶会です。



12月27日 「中山間地域直接支払制度」の会議が開催されました。この制度は、過疎化や高齢化により、耕作放棄地の増加・農業の担い手の減少している地域で農業生産活動の継続を支援し、多面的機能の維持・増進を図ることを目的に活動するための制度です。

### 「睡眠を充実させる五つのルール」

まず一つ目は「体内時計を整える」こと、毎朝同じ時間に起き太陽の光を浴びることが大切です。また、胃腸を動き出させるために朝食は抜かないようにする。  
二つ目は「活動的に過ごし、疲れをためる」こと。疲れに比例して眠気がつよくなりますので、日中は軽い運動をするなどして身体的にも疲れをようにする。  
三つめは、「体温のメリハリをつける」こと。お風呂に入るなどして体温を上げ、その後しっかり体温を下げることで、こうすれば熟睡感も増します。  
四つ目は、「就眠前のリラックス」自分がリラックスできることを取り入れたり、呼吸法も効果があります。  
五つ目は、「寝室を快適にする」こと。  
是非自分なりの、最適な睡眠時間や快眠のルーティーンを見つけて実行してみてください。

不破郡垂井町宮代664番地4 宮代地区まちづくりセンター

TEL・FAX: 0584-22-1010



宮代地区まちづくり協議会 西川 一明

E-mail: miyashirokou@town.tarui.lg.jp

