

自治会のサークル活動で健康寿命をのばそう！

多くの皆さんができるだけ長く、元気に人生を楽しみたいと願っておられます。我が国は平均寿命が伸びる一方で、健康に問題を抱えながら過ごす期間が約10年前後存在し、健康寿命の延伸が課題となっています。健康寿命を伸ばすには①野菜摂取量を増やすなどバランスの良い食事をとること。②ウォーキング等の軽い運動も心肺機能の維持に役立ちます。③疾患のリスクをおさえるために、十分な睡眠を確保する④定期的な健康チェックで、身体の問題点を早く発見し早期の対策をする。⑤「心の健康」「脳健康」も大切です。自治会のサークル活動に参加することで、人とのつながりを持つことは、ストレスの軽減や認知症予防にも効果があります。高齢者が参加できるサークル活動は、10のサークルがあります。ご自分ができるようなサークル活動に参加し、多くの皆さんと語り合い、笑顔で日々過ごされることを願っています。

令和8年度 経塚自治会定期総会ご案内

日時：令和8年4月18(土) 午後7時

場所：経塚自治会集会場

春もたけなわの頃となりました。会員の皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。さて、上記の日程で令和7年度自治会定期総会を開催致します。前年度の活動・予算報告、今年度の予算及び行事・事業等を審議いたします。会員の皆さんから自治会運営や行事の在り方について、ご意見等を頂き自治会運営改善に生かしていきたいと思っています。また、会員の皆さんがひざを交えて会話することで会員相互の交流にもつながります。新年度の多忙な時期とは思いますが、自治会活動の活性化に向け、ご出席してくださいませようご案内を致します。尚、総会終了後は懇親会も予定しています。

令和8年度自治会費納入のお願い（5月から集金します）

自治会費納入方法は下記のとおりです。引き続きご協力お願いします。自治会費は月1,000円、年間12,000円。各種福祉募金は年間1,000円。各班の班長へ、下記のどの方法で納入を希望するかお伝えください。

- ①班長へ1年分まとめて支払う（自治会事務所でも徴収できます）
- ②早い時期に沖銀、琉銀にて1年分まとめて振り込みをする。
- ③貴方様の沖銀・琉銀・海銀・郵貯・農協の通帳より3カ月1回自動引き落としする（5日）。
- ④毎月班長へ支払う。

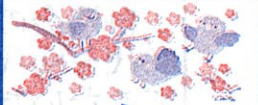
※③の方法で新たに申請する方は、自治会事務所において、預金口座振替依頼書の記入と、届出印の押印が必要です。

上記は自治会費のみの方法です。各種福祉募金活動費1,000円は別途でお願いします。

月から金までの平日9時～11時の間自治会事務所でも自治会費徴収の対応をします。

自治会は自治会費で運営されます。防犯灯設置維持費等、安心・安全を維持し住みやすい地域にするために、皆さんの協力が必要です。

会費を徴収する班長への負担軽減へのご配慮もお願いします。



自治会だより



4月

令和8年4月1日
経塚自治会
876-0104

夜間
パトロール

今月の当番
4月10日(金)
2班



経塚の人口
令和8年2/28
男性 2551
女性 2771
人口 5322
世帯 2494
自治会加入世帯
272世帯
自治会加入率
10.9%

若い世代の皆さん自治会活動に参加して！

自治会の現状として、夏祭りやイルミネーションなどの行事で、準備や片付けの働き手は、主に60代～80代世代が担っており高齢化が進んでいます。また、OB会、婦人会会員は若い世代が入会してこないため10年後には存続の危機にきています。自治会の世代交代は、会員の高齢化や後継者不足により深刻な課題であり、継続的な自治会活動を行うために、若手や現役世代の参加は欠かすことができません。活動の方針としてできるだけ「やらされ感」をなくし、作業の簡素化や親子で参加できるように工夫していきます。若い世代が参加することで、多世代の活動につながりより充実した活動へと展開できると思います。若い世代の皆さん、みんなが協力し合い「できるときに、できる人が」経塚を盛り上げていくことはステキなことだと思いませんか。若い世代の皆さんが参加することでより魅力のある、自治会づくりのために活動への参加をお願いします。

花壇の手入れボランティア紹介

いちやりば兄弟碑前の花壇植栽ボランティアの奉仕しているのが1班の大田るい子さん、上原久仁子さん、坂名城美根子さんです。



毎週水曜日に経塚の玄関である花壇に、花を咲かせきれいにしていこうとボランティアをしています。花壇を見る皆さんの心を少しでも和ませることができるとを願って、ボランティアを頑張っています！

3班 故 金城 春雄さん(父)
長男 金城 栄さん から
5万円の香典返しがありました。
ありがとうございました。

お願い

防犯灯の故障や自治会放送が聞こえない、聞きづらい地域の皆さんは、自治会に連絡下さい。

沢岬小学校卒業式



沢岬小学校卒業式が3月18日にてだこホールで開式され、107人の卒業生が巣立ちました。コロナ禍で入学式が2度延期し、マスクをする等制約の多い学校生活を送っていた学年だったそうです。校長先生から最後の宿題「両親へのありがとうの声掛け」の式辞はじめ、てだこホールという不慣れな会場ではありましたが、感動的な卒業式でした。

トイレ改修工事完了



ゆいまーるセンター女子トイレ2箇所を洋式便器に変える改修工事が完了しました。

2班の防犯灯修理完了



経塚自治会4月の行事予定

主催	開催日時	活動・行事
自治会	2日(木) 19時	自治会定例役員会
	18日(土) 19時	令和8年度経塚自治会定期総会
結の会	4・11・18・25日(土) 10時	定例グラウンドゴルフ(うちょうもう公園)
	2・9・16日(木) 10時	ゆんたく会・囲碁愛好会
	19日(日) 9時	リサイクル活動
	23日(木) 15時	定例会全大会
生きいき高齢支援課	3・10・17・24日(金) 10時	生きいき健康クラブ(65歳以上が対象)
婦人会	6日(月) 20時	定例役員会
OB会	11日(土) 18時	定例役員会
子ども会	5日(日) 9時	ちよーじか結まーる市場
愛護会	26日(日) 16時	うちょうもう公園清掃

ちよーじか結まーる市場

<開催日> 4月5日(日) 9時～12時
<場所> 経塚ゆいまーるセンター
・野菜市・フードドライブ・カフェ
・がんじゅう体操・健康相談

もこまある(乳幼児親子クラブ)

乳幼児親子を対象とした支援があります。
経塚児童センター 「もこまある」 無料
毎週 月～金 午前10時～12時 午後13時～16時
対象 未就学児親子・子育て家庭
内容 親子遊び ものづくり 子育て相談 他