

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel 83-1618) 発行責任者 湊地区自治会 会長 榎本和彦



★ 令和6年度もよろしくお願ひします ★

本年度は、京丹後市が令和7年度掲げる新たな地域コミュニティ(人口減少及び少子高齢化が進む中、行政区を越えた広域で地域課題の解決)設立に向けての支援事業補助金制度が最終年度となります。すなわち STEP2の2年目です。昨年度は、STEP2の1年目として、ぎょそん戦隊による「ピコピコ祭」と「ピチピチ祭」を2回実施したり、みなとっ子会社(子ども会議)を立ち上げたりと子どもに視点を当てた活動を多く行ってきました。また、仏教大学との連携も4回受け入れ、最後は大学生による地域への提案(「リゾートバイト」「漁師飯」)もしていただきました。さらに、節分に行った、恵方巻きづくりとまめゲームもご好評いただきました。楽しいイベントだけでなく、身近な人の命を守るために、「救命救急法」の講習会も行いました。

今年度も STEP2の2年目として、多くの地域みなさんが参加してみたいと思えるような活動やイベントを考えていきたいと思ひます。また、同時に令和7年度から補助金が一括交付されることを念頭に置き、公民館、区長会、自治会の組織を整理していく必要があると考えています。その中で、昨年度自治会で検討を重ねた、4つ事業部会の設置を具体的にしていかなければなりません。その実現に向けては、自治会幹事会だけでできるものではありません。不可欠なのは地域の皆様方にご支援ご協力をさせていただくことです。自治会としても区長さんをはじめ役員の皆様と共に力を合わせていきたいと思ひますので、よろしくお願ひいたします。

募集
中

フォトコンテスト実施



募集期間 4月1日～5月31日

お一人2点まで、写真2L版

*詳細は、配布済みのチラシをご覧になるかぎょそんセンターまでお問い合わせください。



「〇〇しようぜ！」



みんなで体を動かして楽しみましょう

4月24日(水)フットサル 5月8日(水)バスケットボール

場所:旧湊小学校体育館 時間:19:00～20:30

*詳細は、配布済みのチラシをご覧になるか、ぎょそんセンターまでお問い合わせください。



地域の
行事予定



小学校

1(月)離任式

8(月)第1学期始業式

9(火)令和6年度入学式

10(水)2～6年給食開始 ※1年生は15(月)から給食開始



こども園

8(月)令和6年度入園式

ととっこひろば

24(水) ぎょそんセンター9:30～

いきいきサロン

25(木)いきいきサロン 13:30～

自治会・区長会・公民館

1(月)フォトコンテスト申し込み開始

3(水)区長会引継ぎ会

18(木)幹事会・区長会 19:30～

24(水)湊地区のみんな〇〇しようぜ!! 19:00～旧湊小体育館



「社会福祉法人 太陽福祉会 サンシェア和'sより」

～健康コラム その② 健康的な食生活を送る3つのコツ～

湊地区の皆様、こんにちは。サンシェア和'sで看護師をしております岡村幸江です。12月に引き続き健康コラムと題し、今回は「生活習慣の改善」についてお話をさせていただきます。生活習慣とは食事・運動・睡眠を主とした、日々の様々な習慣をさします。今回は、サンシェア和's「健康教室」で実際に行っている「日常生活で取り組める生活習慣の改善」(食事)について3つのポイントをご紹介します。1つ目は「食事量」です。1回あたりの量の目安を知り、見た目で見極める事も重要です。主食(ご飯、パン、麺など)は、こぶし1つ分。たんぱく質(肉、魚、卵など)は手のひら1つ分。野菜は両手いっぱい分です。2つ目は「サラダを食べる」です。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維、抗酸化物質が豊富であり、身体の調子を整え、身体機能を維持する事が出来る重要なメニューです。3つ目は「食べる順番」です。食物繊維が豊富な野菜を最初に食べることで、血糖値の急上昇を防ぎ、糖尿病や動脈硬化の予防になり、脂肪がつきに難しくなります。またよく噛んで食べる事で満腹を感じやすく、消化も良く、胃腸への負担を減らせます。その他には、適度な運動と快適な睡眠もとても重要です。運動や睡眠についてはまたの機会にお話させていただきます。



お問合せ

「サンシェア和's」

担当:伊賀 辰徳

電話:83-2525