

辻川区の皆様へ

辻川区長 田崎 正和

令和7年度 区長・協議員選出選挙の手順について（予告）

平素は辻川区の自治会活動にご理解ご協力をいただき厚く御礼申し上げます。

さて、辻川区では令和2年11月の地縁団体法人認可を契機に新規約が制定され、その後の一部改正を経て、役員の選出方法については第12条第2項で「区長は会員による選挙で選出する（令和5年度総会で承認）」、同第3項で「協議員はブロックごとに会員による選挙で各2名選出する（令和2年11月法人化に伴う規約）」と定められているだけで、選出の具体的な方法については言及されていません。そこでこの度、協議員会で検討の上、令和7年度区長・協議員選出について下記のような手順で選挙を行うことにしましたのでお知らせします。選挙の公示は3月7日回覧で行います。

記

1. 選挙公示(立候補者・推薦候補者の受付)期間 3/22(土)9:00～3/28(金)16:00 まで
；立候補者・推薦候補者の公募・受付 ⇒ 選挙管理委員長（木中公子老人会長）へ
2. 被選挙人名簿開示請求対応 3/22(土)・/23(日)の各10:00～11:30, 13:30～15:00
；公民館で協議員が開示請求に対応する。

被選挙人とは、年齢満25歳以上の辻川区自治会員で賃貸集合住宅居住者でない者をさす。その人数は令和7年2月現在、区長候補が413名、協議員候補が392名である。

ただし、区長の被選挙権者は昭和25年4月2日以降に生まれた（令和7年4月1日現在、満75歳に達していない）者で、協議員の被選挙権者は昭和27年4月2日以降に生まれた（同、満73歳に達していない）者である。

なお、次の者は上の資格は満たすが、すでに、区長については在任3期6年、協議員については在任5期10年を務めた者で被選挙権を有しない。

区長；鈴木健文氏 協議員；1ブロック…田崎正和氏、2ブロック…鈴木智久氏・前田亮平氏、
3ブロック…釜坂好隆氏・植田弘造氏 以上

3. 立候補者・推薦候補者の受付結果発表 3/29(土)17:00に選挙管理委員会^{*1}（特別委員会）が招集され、受付結果を4/5(土)に隣保回覧する。
 - * 区長候補者が2名以上、協議員のブロック内候補者が3名以上の場合は、候補者名簿を作成し回覧した上で、選挙で選出する。投票用紙は4/12(土)に配付。
 - * 区長候補者が1名、協議員のブロック内候補者が2名の場合は、隣保回覧の上、総会で信任・不信任を問う。
 - * 候補者が各定員に満たない場合、区長については区長選考委員会^{*2}（特別委員会）が招集され、候補者を選考し総会に推薦する。総会の承認を得る。協議員は選挙でブロック毎に各2名選出する。投票用紙は4/12(土)に配付。

^{*1}選挙管理委員会 … 老人会代表2名、女性部・商工部会・農業部会・消防団・子ども会・中学PTA各代表の計8名からなる（代表は木中公子老人会長）。

^{*2}区長選考委員会 … 老人会代表2名、女性部・商工部会・農業部会各代表及びブロック長5名の計10名からなる（代表は駒田美幸老人会長）。

4. 投票 4/27(日) 10:00～12:30 公民館で

= こころの健康づくり公開講座 =

回 覧

トーク&ミニコンサート

上手にストレスを解消し、こころの健康を保つことはとても大切です。日ごろのちょっとした変化に気づき、早めに手だてをしこころ軽やかに過ごしましょう。まずはご自身や大切な方のこころの健康づくりのきっかけになればと思います。

ちょっと元気が出たり、ほっとできる時間を共有しましょう♡

【日 時】 3月15日（土）午後2時～4時

【場 所】 エルテホール メインホール

参加申込不要 & 参加費無料!

【内 容】 ① 「今日からあなたもゲートキーパーに」

(*ゲートキーパーとは悩んでいる人に気づき、声をかけ、必要な支援につなげる人のことです)

特定非営利活動法人いねいぶる理事長 宮崎 宏興さん

② 「…きっと変われる…」

ギター弾き語りとトーク

あきたけメンタルクリニック院長 秋武 大輔 医師

町内外の方問いません、お知り合いやお友達をお誘い合わせの上、多く方のご参加をお待ちしています。

保健センターは心の健康づくりを推進しています。

セルフチェックしてみませんか？

▼町ホームページから、バナーをクリック↓

 **こころの体温計**

この講演会は、

令和6年度健康づくりポイントの対象です。

ポイントカードをお持ちの方はご持参ください。

【お問い合わせ】

福崎町保健センター ☎0790-22-0560

(内線 360～363)

▼携帯電話、スマートフォンからはこちら



地域筋力トレーニング「ふくろうの会」会報



介護予防
ふくちゃん

ふくろう通信

第18号

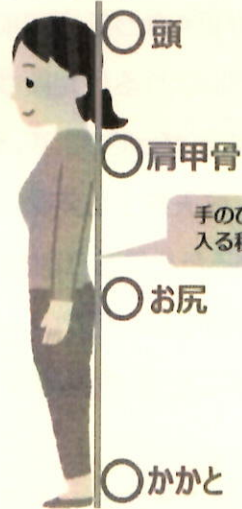
地域に根ざせ！「ふくろうの会」 つながり・つないで元気に育てていきましょう！

～ 今、そして次世代へ ～

日ごろ自分の姿勢を意識することはありますか？体が硬くなっていたり体幹の筋力が衰えていると、猫背の原因になってしまいます。猫背になることで、腰痛や肩こり等に繋がる可能性があります。体操をして猫背を予防していきましょう！

まずは姿勢をチェック！ ※転倒に注意

良い姿勢



手のひら一枚分が入る程度のすき間

猫背の方の姿勢



①転倒に注意しながら、壁に沿うように立つ

②体と壁に接する所をチェック

いつもの姿勢で壁に沿うように、真っすぐ立ちます。「頭」「肩甲骨」「お尻」「かかと」が同時に壁についていれば、良い姿勢です。

「頭・肩甲骨」と壁の間に隙間ができる方や、「肩甲骨」だけ壁につく方は猫背になっているかもしれません。

立って行うことが難しい方は、仰向けに寝転んだ状態で「頭」が付きにくかったり「肩」が浮いていたりしていないか確認をしてみてください。

ストレッチ体操をして猫背予防を！

肩から腕を前方へ伸ばす



息を吸う



胸を開くようにして肘を後方へ引く



①肩から腕を前方に押し伸ばす

②ゆっくり戻す

③胸を開くようにして肘を後方へ引く。息を吸って戻し①へ。

回数は5～10回



お届けします！ ふくろうの声

ふくろうポスト 投函第 13 号

心をつなぐふくろう体操(田口区)

田口区域井佐知子

田口区のふくろう体操が始まって 20 年が経とうとしています。

毎週金曜日、午後 1 時 30 分「さあ、一緒に体操をしましょう」のかけ声で始まるふくろう体操も、時間の経過とともに参加される方の顔ぶれも段々に変わってきました。“移ろい”ということを感じ、一抹の寂しさを感じながらも“むらおこし”ならぬ“むらのこし”の思いで『続けていかなければ』という気持ちを新たにしています。

現在は、画一的なことを避け、参加者の声を大切にしながら進めています。「トイレが近くなって、夜中に 2 回は起きてしまう」「もの忘れが始まったのか、物を置いた所がわからない」「手足がしびれる」「足腰が弱ってきたことを感じる」などの声が、体操をしている時や体操後のお茶の時間などに上がってきます。その辺りのことを考えながら筋カトレーニング、セラバンド体操、口腔体操だけではなく、尿失禁予防体操、脳トレーニング、指体操、足腰体操などを追加して行っています。体操効果をさらに高めるために左右別々に指や腕、脚を動かす体操やリズム体操も採り入れています。これは、高齢者にとってはかなりむずかしいようです。それでも続けて取り組むことによって時間はかかりますが少しずつできていくことは、会員のみなさんに達成感や満足感を感じさせ、自信につながってきています。

自分のためばかりではなく、同じふくろう体操の仲間という思いも根づいてきているようです。いつも参加されている人が休まれると「大丈夫かなあ」と、必ず話題になります。地域のふくろう体操に「自分の居場所」「仲間の居場所」を感じておられるのでしょうか。

週 1 回のふくろう体操ですが、今もみんなで声をかけあって、厳しい暑さの今年の夏ですが楽しく乗り切っています。



【地域包括からのお願い】

セラバンドの購入はおつりのないようお願いします。

おつりが発生する場合は、後日対応になる可能性があります。

ご理解の上、ご協力をお願いします。