

# ひざり 地域ささえあい訪問だより 第345号 Since1996

ひざり連合自治会・地区社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会 2025(令和7)年5月20日



## 新しい日限山駐在所 もうすぐオープン！

昨年7月末から建て替え工事のため運用を停止していた日限山駐在所は5月23日(金)に再開されます。家族の方は、4月から新居にお住まいです。4月末、地域住民から「日限山中学校付近に不法投棄されたごみがあります」と、日限山駐在所に情報が入り、自治会役員と駐在所のお巡りさん(堀米 章吾 巡査部長)が対応しました。これから、宜しくお願いいたします！

## 民生委員・児童委員の活動特集！

【広報よこはま港南区版】2025(令和7)年5月号 No.915 に特集記事が掲載されています。[港南区では267人の民生委員・児童委員、主任児童委員が活動しています！] 皆さん、お読みになりましたか？

- ① 活動の様子：見守り&訪問、親子の居場所……
- ② 民生委員の魅力：地域の仲間が増えました……
- ③ 民生委員・児童委員、主任児童委員の一斉改選……
- ④ 活動紹介パネル展：区役所1階 & mioka2階…



問合せ先⇒区役所運営企画係、TEL045-847-8432

**第5回** ふれあいスポーツ ふさぎをいばる **ポッチャ大会**

またまたやってきました！  
ボールを転がすだけのかんたんスポーツ  
《ポッチャ》大会  
入賞チームには賞品・全員参加賞も!!  
1人でも友だちや家族とグループでの申し込みOK!

今年は、各自治会や部会・イベント団体からもチームを作って参加しませんか？  
もちろん、小学生のクラス別・学年別チームも面白そう!

日時：2025年 6月 21日(土)  
10:00~12:00(受付開始9:30)  
場所：日限山小学校 体育館  
持ち物：運動できるくつ(うわばき)・タオル  
申し込み締め切り：5月 31日(土)  
申し込み方法：<https://forms.office.com/r/ZtLS4ySadX>  
QRコード  
又は、参加者全員の氏名・代表者の電話番号を記入した紙を日限山地域ケアプラザのポストへ!!

ひざり連合自治会 子ども青少年部会

### 睡眠って大事！

ぐっすり眠れると  
その日は 心も身体も  
軽く気持ちよい一日が  
過ごせますよね ♪

### 快眠を得るポイントとは？

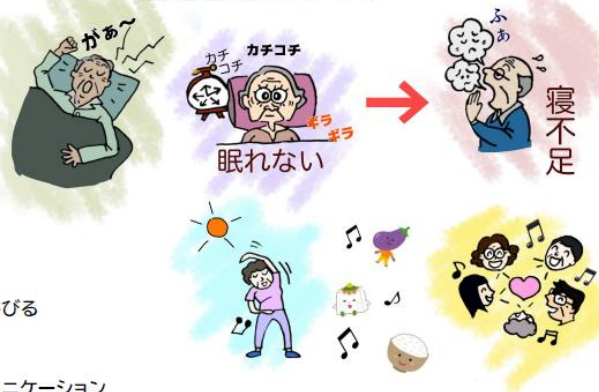
- ① 朝起きて、お日様の光を浴びる
- ② 朝食で体温を上げる
- ③ 日中の適度な運動とコミュニケーション

毎日を快適に過ごすために

生活習慣を見直して良質な睡眠を手に入れましょう！

(記：J.Y/ C.H)

### 快眠生活のススメ♪



発行：ひざり地区民生委員児童委員協議会 会長：和田 弘

お変わりありませんか？

「ひざり地域ささえあい訪問だより」は関係自治会などのホームページに掲載されています。

