

掛合自治振興会だより

令和7年
1月号
第176号

発行元：掛合自治振興会 島根県雲南市掛合町掛合 2151-1

TEL/FAX : (0854)62-0189

MAIL : kakeya-c@i-yume.ne.jp

新年あけましておめでとうございます

皆様方には穏やかな新年をお迎えのこととお慶び申しあげます。

昨年は、自治振興会の事業に対しましてご理解、ご協力頂きました事に感謝申し上げます。

役員改選の年でした。代議員の皆様に承認頂きました執行部、各部部長と交流センター職員とで自治振興会事業の企画、運営に取り組んで参りました。

長年の懸案でありました日暮城址への登山道整備には、掛合保育所保護者をはじめ多くのボランティアの御力で階段を設置する事ができ、秋には保育園児も安全に安心して登山する事が出来ました。住民の皆様も整備された頂上から掛合の街並みを観てみて下さい。

本年は、皆様にはアンケート等でご協力頂きました「第3次掛合地区計画」を提示させて頂き、それを基本に皆で助け合い安心して暮らして行ける掛合を目指し、自治振興会を運営していきたいと思います。皆様方のご協力ををお願いいたします。

本年の干支は「巳」です。「巳」はその容姿から一般的には嫌いな方が多い爬虫類ですが、幾度も脱皮をする事から再生や変化を繰り返し、柔軟に発展していくとして縁起が良いとも言われています。

掛合自治振興会もこれまでの事業を継承しながら、掛合に住んでいて良かったと思つて頂ける様、柔軟に対応していきたいと思つています。

皆様のご協力ををお願いするとともに、皆様のご健勝とご多幸をお祈りして、新年のご挨拶とさせていただきます。

掛合自治振興会

会長 松村 治香

第49回 掛合町元旦マラソン

毎年恒例の掛合町元旦マラソンが、雲南市スポーツ協会掛合支部の主催で開催されました。掛合交流センター前をスタートして、ゴールの挾長神社までの約3kmと約1kmのコースを選択して走るお馴染みのコースです例年、天候がどうなるか心配されるところですが、今年は穏やかで絶好のランニング日和となりました。

今年の参加者は約40名ほどで、良好なコンディションとしては若干少なめな印象でしたが、スタートの後はそれぞれのペースで走り抜き、全員が無事に完走し、挾長神社で参拝しました。

来年は50回の節目の開催となる予定です。どのような開催方法となるかなどは未定ですが、最近参加されていない方など是非ともご参加くださいませ。



祝

石飛厚志さん

再選おめでとうございます！

1月19日(日)に雲南市長選挙が行われ、石飛厚志さんが再選されました。おめでとうございます！

『みんなで造ろう、えすこな雲南市』

◆人をつくる！

まちづくり活動・キャリア教育・部活動の地域展開・健康づくりの推進

◆農村を守る！

農地を継承する仕組みを作り、山林の集積
有害鳥獣対策の推進

◆街をつくる！

中心市街地活性化、企業誘致、空き家対策
公共交通の維持・充実

このような目標を
掲げ、実現する為に
頑張っていかれます。
今後の更なるご活躍
をお祈りいたします。



令和7年雲南市掛合町新年賀会

仕事始めの一月7日、掛合交流センター大会議室において毎年恒例の掛合町新年賀会が60名の出席で行われ、石飛厚志雲南市議会議長、元参議院議員景山俊太郎様を来賓にお招きし厳かに開催されました。

始めに掛合町地域連絡会議の板持保吉会長の挨拶があり、続いて来賓4名の方の挨拶がありました。どなたも今年の己年、十干十二支でいう「乙巳（きのとみ）」にあたり『再生や変化を繰り返しながら柔軟に発展していく』『努力を重ね、物事を安定させていく』年になると予想されましたが、

掛合町全体が益々繋がりを大切にし、地域課題解決に取り組み、健康で明るい年であるように祈念されました。

その後、昨年の各掛合町地域自主組織の取組が紹介され、最後に、雲南市商工会掛合支部の松下支部長の勝どきで締め括られました。



雲南市消防団出初め式

令和7年1月12日、アスパルにて雲南市消防団出初め式が行われました。

寒さが厳しい中でしたが、盛大に開催することができました。

式典後には雲南警察署前河川敷にて一斉放水も行われ、その後に掛合方面隊では各地区で一斉放水を行いました。

昨年は掛合町内で4件の火災がありました
が、今年も無火災を目指し地域の安心安全のため活動していきますので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



↓三刀屋河川敷一斉放水



↑掛合方面隊の消防車が
新しくなりました！

火の用心



雲南市消防団掛合方面隊

おいらせ 昔の遊びで遊ぼう

お馴染みのトランプや花札をはじめ、お父さん・お母さん・おじいちゃん・おばあちゃんが懐かしい遊びで遊びましょう！掛合トランプもできますよ♪

教えてくださる方、大募集！！

2月8日（土）9:30～11:30

★場所：掛合交流センター

★対象：どなたでも参加できます

※未就学児は保護者同伴でご参加ください！

★申込：交流センターへ直接・電話(62-0189)か
下記のQRコードからお申込みください

※めんこ、将棋、おはじき、お手玉

コマ、けん玉、紙風船、すごろく
折紙、福笑いなどを準備して
待ってます！

親子・家族・お友達とどうぞ♪



おいらせ みんなで楽しむみそ作り体験

大豆を茹でるところからします！

時間はかかりますが、ぜひ体験してください！

2月9日（土）9:00～15:00

★対象：どなたでも申し込みできます

※小学生以下は保護者同伴でのみ受付可

★申込：交流センターへ直接・電話(62-0189)か
下記のQRコードから申し込みください

★定員：先着10名

※定員に達し次第、締め切ります

★参加費：1,500円

（2kg程度・容器代）

★持ち物：エプロン・三角巾・
マスク・昼食

ぜひ、お申込みください！



高齢や障がい等で現在お住いの住宅の除雪が自力では困難な世帯の方に対し、安全確保と福祉の向上を図るため、屋根の雪下ろしや避難路の除雪に要した費用を補助！！

業者等に委託した住宅の除雪にかかる費用の2分の1を、一世帯当たり4万円を上限に補助します。

※本年度の補助金額の合計が4万円に達するまで何度も申請できます。

詳しくは市のホームページをご覧いただけ、本庁又は総合センターへご連絡ください。(電話 62-0300)



掛診だより 第46回

「ヒートショック」

今回は寒さによる健康への影響についてです。皆さんは”ヒートショック”という言葉をご存じでしょうか。これは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に大きな負担がかかる現象を指します。

特にご高齢の方や持病を抱える方にとって、ヒートショックは命に関わるリスクを伴う可能性があります。例えば、暖かいリビングから寒い浴室やトイレに移動する際、急激な冷気にさらされると血管が収縮して血圧が急上昇します。この血圧の急な変動の結果、脳卒中や心筋梗塞といった重篤な疾患を引き起こす事があるのです。対策について、まず重要なのは室温の管理です。暖房を使い、リビングや浴室、トイレなどの温度差をできるだけ小さく保つようにしましょう。また、入浴時は浴室を事前に暖めることが効果的です。さらに、脱衣所も暖かく保つことで、体が寒さにさらされる時間を短縮できます。

加えて、入浴中の注意点としては、湯船のお湯の温度をぬるめに設定することをおすすめします。高温のお湯は体への負担が大きく、血圧が急激に変動しやすいためです。湯船から上がる時はゆっくり時間をかけて上がるようになり、立ち上がる前に湯船のへりに1回腰をかけ一息置くと良いでしょう。また、食後や飲酒後すぐの入浴は避け、ゆっくりとした気持ちでお風呂を楽しむことも大切です。

ヒートショックは日常生活の工夫で防ぐことが可能ですが、寒さが日に日に増していきますので、今一度ご家庭の環境や入浴方法を見直してみてはいかがでしょうか。

高齢や障がい等で現在お住いの住宅の除雪が自力では困難な世帯の方に対し、安全確保と福祉の向上を図るため、屋根の雪下ろしや避難路の除雪に要した費用を補助いたします。

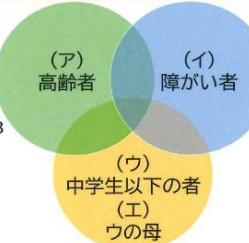
1. 補助内容

業者等に委託した住宅の除雪にかかる費用の2分の1を、一世帯当たり4万円を上限に補助します。本年度の補助金額の合計が4万円に達するまで何度も申請できます。

2. 補助金の対象者

下記全てに該当する方※1

- ① 市内の1戸建ての住宅※2に居住していること
- ② ①の住宅に住所を有すること
- ③ 本年度の住民税が非課税の世帯であること
- ④ 下記の(ア)から(エ)のみで構成された世帯であること※3
 - (ア): 高齢者(65歳以上)
 - (イ): 障がい者
 - (ウ): 中学生以下の者
 - (エ): ウの母



※1 吉田町及び掛合町の生活保護世帯を除く ※2 持家、借家を問わない ※3 本年度末日時点

3. 申請時に必要となる書類

- ・申請書兼請求書
- ・領収書の原本
- ・申請者名義の通帳の写し
- ・除雪前後の写真(任意)

申請書は市ホームページよりダウンロードできます。

4. 補助金申請の流れ

- ①業者等に除雪の委託及び支払い
- ②提出書類の準備
- ③書類の提出
- ④可否審査
- ⑤決定通知書の送付
- ⑥口座へご入金(交付決定の場合)

5. 申請受付期限

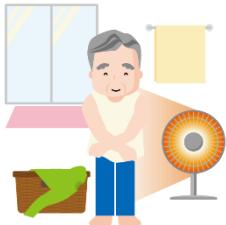
令和7年3月31日(月)
開庁時間内にご提出ください。

6. 提出及び問い合わせ先

本庁 健康福祉部健康福祉総務課
0854-40-1041
掛合総合センター市民福祉窓口
0854-62-0300



雲南市立病院 地域ケア科 田中 悠大



今日は寒さによる健康への影響についてです。皆さんは”ヒートショック”という言葉をご存じでしょうか。これは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体に大きな負担がかかる現象を指します。

特にご高齢の方や持病を抱える方にとって、ヒートショックは命に関わるリスクを伴う可能性があります。例えば、暖かいリビングから寒い浴室やトイレに移動する際、急激な冷気にさらされると血管が収縮して血圧が急上昇します。この血圧の急な変動の結果、脳卒中や心筋梗塞といった重篤な疾患を引き起こす事があるのです。対策について、まず重要なのは室温の管理です。暖房を使い、リビングや浴室、トイレなどの温度差をできるだけ小さく保つようにしましょう。また、入浴時は浴室を事前に暖めすることが効果的です。さらに、脱衣所も暖かく保つことで、体が寒さにさらされる時間を短縮できます。

加えて、入浴中の注意点としては、湯船のお湯の温度をぬるめに設定することをおすすめします。高温のお湯は体への負担が大きく、血圧が急激に変動しやすいためです。湯船から上がる時はゆっくり時間をかけて上がるようになり、立ち上がる前に湯船のへりに1回腰をかけ一息置くと良いでしょう。また、食後や飲酒後すぐの入浴は避け、ゆっくりとした気持ちでお風呂を楽しむことも大切です。

ヒートショックは日常生活の工夫で防ぐことが可能ですが、寒さが日に日に増していきますので、今一度ご家庭の環境や入浴方法を見直してみてはいかがでしょうか。

交流センター 2月 カレンダー

日	曜	市・振興会関連	教室・サークル	日	曜	市・振興会関連	教室・サークル
1	土			17	月		
2	日			18	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・そろばん教室
3	月			19	水	・室内運動教室	・いきいきサロンコスモス
4	火		・ケアピラティス ・ひまわり教室 ・そろばん教室	20	木		・コールヨリージョ
5	水		・いきいきサロンコスモス	21	金		・手芸クラブ ・そろばん教室
6	木	・にこにこサロン	・コールヨリージョ	22	土		
7	金		・手芸クラブ ・そろばん教室	23	日		
8	土	・昔の遊びで遊ぼう		24	月		
9	日	・みそ作り体験		25	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
10	月			26	水		・なのはな会
11	火	・建国記念日		27	木	・合同サロン	・さわやかクラブ(小学校) ・コールヨリージョ
12	水		・なのはな会	28	金	みそ作り体験します！ 申込みが必要です。 詳しくは下記をご覧ください	・そろばん教室
13	木	・いきいきサロン	・コールヨリージョ				
14	金		・そろばん教室				
15	土		・トールペイント				
16	日			※		※ ■ は休館日です。 予定は変更されることがあります。	

陽だまり館通信

2月の出張ライブラリーは1月に引き続き

『家族で読みたい本』です。

毎月、図鑑や小説、絵本など、いろいろなジャンルで市立図書館の司書さんに選んでいただいているいます。

寒い日が続きます。温かい部屋でゆっくり本を読むのもいいですよね！

借りたい本がどこにあるか分からぬ時や本のリクエストなどありましたら、お気軽に職員にお声がけください。

陽だまり館（掛合交流センター内図書室）

水木土曜) 8:30~17:00

火金) 8:30~18:00

いきいき・にこにこ合同サロン

みそ作り体験



2月 27日 (木) 9:00~11:30

●参加費：1,000円（ひとり1kg程度）

●定員：10名程度（申込みが必要です）

※定員に達し次第決め切ります

●申込み：掛合交流センターまで（電話 62-0189）

●締切：2月 20日 (木)

●持ち物：エプロン、三角巾、マスク、参加費



ぜひ自分で作った味噌でみそ汁を作りましょう！