



### 小さな町の映画館(第2回)

9月28日(日)今年度第2回目となる「小さな町の映画館」を開催しました。当日は午前24人、午後25人のご来場がありました。

午前は「ポケットモンスター」を上映。おもしろかった子どもたち、所々ウルウルする保護者の皆さん、それぞれ楽しんでくれた様子でした。

午後は、39歳で若年性認知症と診断された丹野智文さんの実話をもとに描かれた「オレンジ・ランプ」を上映しました。9月はアルツハイマー月間という事で、保健医療政策課の村尾保健師に映画について説明していただきました。

アンケートでは「参考になりました」「回数を増やして欲しい」「毎回楽しみにしています」など嬉しい感想をいただきました。

今回は11月22日(土)開催予定です。近くなりましたら、回覧や告知放送などでお知らせしますので、皆さんお誘いあわせお越しください。

## グランド・ゴルフ大会

今年もやってきました、みんなで楽しむグランドゴルフ大会！  
青空の下、笑顔と交流を深めながら、ナイスショットを目指しましょう！



- 日 時：11月9日(日) ※雨天中止
- 時 間：9時～11時30分
- 場 所：掛合野球場
- 申 込：掛合交流センター(62-0189)
- 締 切：10月31日(金)

優勝・飛び賞・BB賞など賞品多数あり！  
お楽しみに♪

## 掛合町ウォーキング大会

澄んだ空気と色づく景色の中、心も体もリフレッシュしませんか？  
地元の魅力を再発見しながら、健康づくりにもぴったり！



- 日 時：11月16日(日) ※雨天中止
- 集 合：掛合交流センター 8:00～受付 8:30～開会 8:45スタート
- 場 所：掛合交流センター ➡ 忠霊塔 ➡ 掛合交流センター
- 申 込：各交流センター(掛合交流センター 62-0189)
- 締 切：10月31日(金)

参加賞あり！  
お楽しみに♪

募集中

募集中



## 秋季環境美化活動

十月十九日（日）大分冷えこんできた十月の早朝に、各自治会から参加いただき、各地区にて除草作業を行いました。

今回も佐中地区の皆さんには上地区、下地区に分かれて参加していただきました。人数も増え作業時間もすこし短縮できましたと思います。このような活動で出会い、今後つながりを増やしていけるといいと思います。

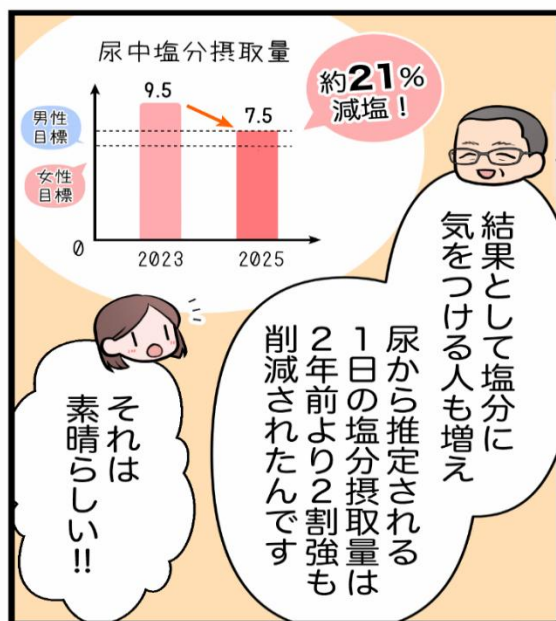
美化活動のあと環境生活部員のみで、宗圓寺〜忠霊塔の道路除草作業をしました。

休日の早朝より参加していただいた皆様お疲れ様でした。これからも皆さんの多数の参加とご協力をお願いします。



雲南市が今年度進めている『愛の減塩プロジェクト』の啓発マンガです！

日本人の食生活は、知らず知らずのうちに塩分を摂りすぎていることが多く、これが高血圧や心疾患などの生活習慣病の原因になることもあります。ちょっとした工夫で、無理なく美味しく減塩することが出来ます。読んでいただき、少しでも興味を持っていただけたらと思います。





陽だまり館20周年

# 本とあそびのクリスマス

12月6日（土） 13:00～

in 掛合交流センター

## ★ オープニングイベント

掛合中学校吹奏楽部のみなさんによる、素敵な演奏で始まります！

## ★ 古本市コーナー

地域の方から集まった古本で古本市を行います。

残った本はサイトを通じて能登半島地震義援金として寄付します。

## ★ ステージイベント

- ・旧読書会さんによる人形劇
- ・わくわくお話隊さんによる朗読劇
- ・みんなでじゃんけん大会（賞品あり）

## ★ エコ体験コーナー

ペットボトルキャップを  
使用したエコしおりづくりと廃棄野菜を  
使ったねんどあそびでSDGsに触れませんか。

## ★ 飲食スペースあり

飲食の出店もありますので、  
お楽しみください

詳しくは回覧を  
ご覧ください！

## 掛診だより 第56回

### 『マムシ』

雲南市立病院

地域ケア科

田中 悠大

私たちが暮らす里山や田畑には、マムシという毒ヘビが身近に生息しています。

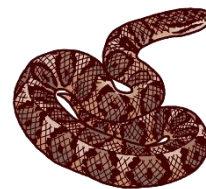
マムシは臆病な生き物で、おやみに人を襲うことはありませんが、不意に近づくと  
防御のために咬んでくることがあります。

マムシの毒は神経毒ではなく、主に出血や壊死を引き起こす毒です。咬まれて数時間以内に腫れが広がる 경우가多く、場合によっては抗マムシ毒素の注射が必要になることもあります。ただし、この注射にも副作用のリスクがあるため、医師の判断が必要です。

咬まれた場合は、腫れや痛みが強くなる前に、すみやかに病院へ向かいましょう。毒の広がりを防ぐため、患部を心臓より低く保ち、動きを最小限にすることが重要です。自己判断で『毒を吸い出す』といった民間療法を試すのではなく、医師の指示に従うことが安全につながります。

秋はマムシの活動が活発になる時期でもあります。農作業や山歩きの際は、長靴や厚手のズボンを着用し、身を守りましょう。誤った応急処置を避け、正しい知識を身につけておくことが、いざという時の助けになります。

夏の疲れが出やすい季節です。体調にお気をつけてお過ごしください。



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	・かけや健康福祉まつり		18	火		・ケアピラティス ・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	・しあわせサロン ※1人1品持ち寄り (既製品可)	・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	・しあわせサロン ※脳トレ	・コールヨリージョ	22	土	・小さな町の映画館	
7	金	・行政相談	・手芸クラブ ・そろばん教室	23	日	・勤労感謝の日	
8	土	※施設清掃のため、全館利用不可		24	月	・振替休日	
9	日			25	火		・ケアピラティス ・ひばり会 ・そろばん教室
10	月			26	水	・にこにこ健口教室	・なのはな会
11	火		・ケアピラティス ・やっちゃんサロン ・ひばり会 ・そろばん教室	27	木	・しあわせサロン ※消費者トラブルに ついてのお話	・さわやかクラブ ・コールヨリージョ
12	水		・なのはな会	28	金		・そろばん教室
13	木	・しあわせサロン ※軽スポーツ(モルック)	・コールヨリージョ	29	土		
14	金		・そろばん教室	30	日	※ケーブル工事による停電のため利用不可	
15	土	・原子力発電所見学ツアー	・トールペイント	31	月		
16	日			※ <span style="background-color: #f9d5e5; border: 1px solid #ccc; padding: 2px 5px;">  </span> は休館日です。 予定は変更されることがあります。			

## お家に眠っている本ありませんか？

12月6日(土)に陽だまり館20周年イベントで古本市を開催します！

読み終わったり、読まなくなった本がありませんか？

そんな本たちを次の方に読んでもらえたらいいですね♪

### 【注意事項】

- 状態の良いもの（破損・汚れの酷いものは不可）
- ジャンルは問いません（雑誌は不可）
- 掛合交流センターまでお持ち込みください  
※火曜日から土曜日 8:30～15:00まで（日・月・祝日は休館です）
- 受入締切 11/29(土)



※詳しくは回覧をご覧ください！

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

