



友だち登録をお願いします

各種イベントのお知らせや
災害時に速やかな情報をお届けします

QRコードを読み取ってください



意見交換会の実施

ふれあい会では、昨年、下熊谷地区住民（自治会
に加入者・中学生以上）を対象にした、住民アンケ
ートを実施し、1月にアンケート結果を公表しました。

このたび、この「下熊谷地区住民アンケート結果
報告」に基づいて、ふれあい会と協力団体（9団体）
との意見交換会を実施し、①アンケート結果を見て
感じたこと②団体における活動状況と課題について
③ふれあい会との共同活動について④ふれあい会へ
の意見・要望等について、各団体から貴重な意見、
要望を頂きました。ありがとうございました。

ふれあい会では、これらの意見を踏まえ、「下熊
谷ふれあいの郷づくり計画」の作成に活かしてい
きたいと思います。



組織改革等検討委員会がスタート

4月27日(水)に第1回組織改革等検討委員会を開催しま
した。

「地域自主組織下熊谷ふれあい会」が平成19年3月に
発足し、以来15年が経過しました。地域活動を展開す
る中で、事業のマンネリ化、役員のなり手及び後継者不足、
若者の参画が少ない等々今後の地域活動を推し進めるう
えで、大きな課題となっているのが現状となっています。

これらの課題を解決するため、ふれあい会役員、地域
代表、保護者有志の会、そして地元市役所職員の21名で
構成する委員会を設置し、12月までに8回の開催予定で
す。

委員会では、現状の課題や各団体からいただいた意見
を踏まえて、専門部会の見直し、事業の見直し、適正な
部員数、及び役員の選
出方法など
を検討し、
令和5年度
実施に向け、
改善策を提
示したいと
考えていま
す。



下熊谷地区春季交流グラウンドゴルフ大会の実施

春季交流グラウンドゴルフ大会が5月22日(日)、好天気に恵まれ50名の参加の
もと、盛大に開催することが出来ました。

今年度から、ハンディキャップ加点方式を取り入れ、誰にでも優勝のチャンス
が巡ってくるよう得点の付け方を変更しました。

健康スポーツ部では、老若男女の多くの皆さまに参加していただき、交流を深
める事業にしていきたいと思っています。秋季大会も賑
やかに開催したいと思いますので、皆さまお誘い合わせ
の上、多数ご参加ください。



成績は以下の通りです

- 優勝** 岡田 耕治さん (下3) 42打(H5)
- 準優勝** 嘉本 啓吉さん (下3) 42打
- 第3位** 菅田 信夫さん (上3) 43打
- ベストグロス賞**
岡田 耕治さん (下3) 37打



大勢の方が
参加されました

お知らせ

ボールウォーキング教室のご案内

昨年度好評だったボールウォーキング教室を、下記の日程で開催します。皆さまお誘いあわせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…6月12日(日)10:00～
- 場 所…斐伊川河川敷集合
※雨天の場合は木次体育館に集合
- 講 師…全日本ノルディックウォーク連盟
黒田 正子インストラクター
- 内 容…①ボールを用いたウォーキングの指導
②自分のレベルに合ったコースを歩く
 - ・Aコース：3km
 - ・Bコース：1km
 (歩くための体力づくりを黒田先生と一緒にいきます)
- 持ち物…帽子、飲み物、マスク
 - *身軽な服装と、運動靴でご参加ください。
 - *雨天時は、上履きをご持参ください。
 - *荷物は、リュックまたはウエストポーチに入れてお持ちください。
- 申込み…参加希望の方は、**6月8日(水)まで**に下熊谷交流センター(電話：42-5351)までお申込みください。希望のコースもお伝えください。



福祉基金
善意に感謝申し上げます
田中 寿さま(下3自治会)

防災訓練(安否確認訓練)のご案内

下記の日程で、下熊谷地区防災訓練(安否確認訓練)を実施します。緊急時に『必要な情報』を届け、『安否等を確認』する連絡体制の整備が重要です。皆さまのご協力よろしくお願いいたします。

- 日 時…6月19日(日)8:00～
- 内 容…自治会の連絡網、連絡方法で各世帯の居場所人数を確認します。

※今回は情報伝達の訓練ですので、避難場所に移動する必要はありません。

※詳しくは、各戸に配布しましたチラシをご覧ください。



配食サービス事業のお知らせ

地元の弁当業者さんが作られた弁当を、配食ボランティアさんの協力で定期的にご自宅へ配達し、見守りや声かけを行うことで、地域での安心な生活を支えるサービスです。

- *利用できる方：おおむね65歳以上の高齢者世帯等で、定期的な訪問(見守り)により、安心な地域生活を希望される方
- *実施日：月曜日から金曜日まで
(但し、祝日は休み、その他休止日 8/13～8/15、12/28～1/4)
- *利用回数：週1回以上(昼食)
- *利用料：1食540円(税込)



配食サービス事業の申込先・お問い合わせ

下熊谷ふれあい会 ☎42-5351
雲南市社会福祉協議会木次支所 ☎42-9080

日	月	火	水	木	金	土
5/29	30	31	1	2 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	3	4
5	6	7	8	9 うんなん幸福体操 【測定】 (10:00/19:00)	10	11
12 ボールウォーキング教室 (10:00～)	13	14	15	16 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	17	18
19 安否確認訓練 (8:00～)	20	21 夏至	22	23 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	24 うたの会 (10:00～)	25
26	27	28	29	30 うんなん幸福体操 (10:00/19:00) 授業公休日(木次小)	7/1	

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

お知らせ

大人の陶芸教室のご案内

下記の日程で大人の陶芸教室を開催します。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時…7月9日(土) 10:00～
- 場 所…明石ふれあい館 (三刀屋町坂本)
※9:30に交流センターに集合
- 参加費…1,500円
- 定 員…15人 (定員になり次第切)
- 申込み…7月1日(金)までに交流センターへお申込みください。(Tel: 42-5351)

下熊谷の健康づくり教室のご案内

下記の日程で下熊谷の健康づくり教室を開催します。皆さまお誘い合わせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…7月17日(日) 10:00～
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…『骨をじょうぶにするコツ』
市健康推進課 藤井奈央保健師
・骨密度測定
・運動指導員によるエクササイズ
- 持ち物…上履き、飲み物、マスク

福 祉 基 金
善意に感謝申し上げます
小川 進也さま (下1自治会)

ラジオ体操と下熊谷音頭踊りの練習のご案内

下記の日程でラジオ体操と下熊谷音頭踊りの練習をします。子ども達と一緒に、保護者の皆さん、地域の皆さんもぜひご参加ください。

- 日 時…【第1回】7月21日(水) 6:30～
【第2回】8月3日(水) 6:30～
- 場 所…下熊谷交流センター駐車場
※雨天の場合は中止とし、告知放送でお知らせします。

下熊谷交流センター子ども週間のご案内

今年も夏休みを利用して、小学生を対象とした交流センター子ども週間を行います。詳しくはチラシを配布しますのでご覧ください。多くの子どもさんの参加をお待ちしています。

- 日 程
8月1日(月) 9:30～12:00 宿題もします
竹でそうめんを食べる器と箸を作ろう！
- 8月2日(火) 9:30～12:00
ゲームをしながら、楽しく環境について勉強しよう！
- 8月3日(水) 9:30～12:00
陶芸で自分だけの器を作ろう！
- 8月4日(木) 9:30～12:00
冷たいそうめんを食べよう！
- 場 所…下熊谷交流センター
- 申込み…別紙『参加申込書』にて、7月20日(水)までに交流センターへお申込みください。



日	月	火	水	木	金	土
<p>下熊谷ふれあい会 公式アカウント 友だち登録をお願いします</p>			6/29	30	1	2 半夏生
3	4	5	6	7 小暑・七夕 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	8	9 大人の陶芸教室 (10:00～)
10	11	12	13 下熊谷地区青少年育成連絡協議会 (19:00)	14 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	15	16
17 下熊谷の健康づくり教室 (10:00～)	18 海の日	19	20 終業式 きずき夏祭り	21 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	22	23 大暑 土用の丑の日
24	25	26	27 ラジオ体操と下熊谷音頭踊りの練習 (6:30～)	28 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	29 うたの会 (10:00) 4自主組織合同デ イキャンプ 【かみくの桃連隊】	30
31						

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

就任あいさつ

ふれあい会会長 小川 善



今年もまた梅雨の時期に入り蒸し暑い日々が続きますが、皆様方には益々ご活躍のこととお喜び申し上げます。平素は下熊谷ふれあい会に対しましてご支援ご協力を賜ります事、心より感謝申し上げます。

さて、今年度役員の一斉改選に伴い新しく会長を仰せつかりました、下2自治会の小川善と申します。引き続き教育文化部の部長も兼務させて頂いており、至らぬところも多々あると思いますがご理解とご協力を賜ります事を合わせてお願い申し上げます。

昨今の新型コロナウイルス感染もすでに3年が過ぎ依然終息の兆しも見えぬ中、昨年度に引き続き今年度も評議員会の開催を見送り書面議決とすることとなりました。結果、評議員の過半数の賛成をいただく事ができ、正式にスタートの運びとなりました。

今年度の各部の事業につきましては、アフターコロナからウィズコロナへと舵取りが移りつつあり、感染対策を行った上で可能な限り進めていきたいと思っております。

皆さまのご理解を得た上で、積極的なご参加をお願いしたいと考えております。

また、今年度は事業の見直しに合わせた組織改革とそれに伴う地域5ヶ年計画の策定に着手しました。

昨年近隣で発生した豪雨災害を受け、防災組織の拡充が急務であり、連絡体制の見直しの中でSNSなどの有効活用に取り組んでいます。

指定管理については、交流センターの利用状況はコロナにより減少していましたが、平常に戻りつつあります。しかしながら、依然利用人数に制限が課されている状態であり、収益の改善には直ぐには繋がり難いところでもあります。ウィズコロナを見越した利用の見直しや人流の動きにより行事等の開催も増えつつあり、今後は改善していく事を期待したいと思っております。また、燃料等の高騰を受け固定費の増加もあり、適切な管理運営面で状況分析の把握に努めていきたいと思っております。

今年度はいろいろな意味で改革の年になりますが、特に次の時代を担う世代の方々のご意見に耳を傾け、この地域が魅力にあふれ安心安全で住みやすい場所となるよう取り組みを進めていければと思います。よろしくお祈りいたします。



退任あいさつ

前ふれあい会会長 市場 雅延



梅雨に入っても蒸し暑い天候が続いていますが、皆さま方には如何お過ごしでしょうか。

さて、私事、平成21年度から令和3年度までの13年間、「地域自主組織下熊谷ふれあい会」の会長として地域の皆さまの絶大なご

支援・ご協力により、微力ながら任務を終えることができましたことに心より厚くお礼申し上げます。

近年、新型コロナウイルスが猛威を振るい、世間全体が疲弊し自粛生活を余儀なくされ、各種行事の変更や中止も重なり、皆さまに大変ご迷惑をお掛けしました。

在職中は反省と苦悩の13年間だったと思っております。発足当初は夢中で業務をこなすことと同時に、地域の皆さまに自主組織の存在を知ってもらうことに重点を置きました。

地域の皆さまにふれあい会の事業に参画していただく手立てとして、大豆、唐辛子の栽培にも着手しました。平成25年からは味噌づくり体験活動を実施し、下熊谷ふれあい味噌として販売し、地域内外から大変好評をいただきました。

また、ふれあい会が下熊谷交流センターの指定管理を受け、地域自主組織の活動拠点としての利用が期待されました。センターの指定管理の仕事も増加し、自主組織も時代の変化と共に行政の下請け的な要素が増加し対応に苦慮したところでした。

下熊谷地域は、立地条件として恵まれた地域ではありますが、「向こう三軒両隣」の助け合い精神をさらに活かし、平時、災害時を通して安心して生活できる下熊谷地域になって欲しいと思っております。

終わりに、地域住民が自分のこととしてふれあい会に参画して地域の活性化に寄与して頂き、子供からお年寄りまで包括的な事業展開が出来る組織体制として新たにスタートし、活気ある組織になるように祈願いたします。

6月9日(火)

うなんん幸雲体操 年に一度の測定会実施

うなんん幸雲体操教室も3年目になりました。

6月9日(木)に保健師さん2人、理学療法士さん、島根大学医学部看護学科の学生さん2人に来て頂き、11名の参加者で、握力、体重、5m歩行を測定しました。

測定後には一人一人面談をし、自分の健康状態について丁寧な指導を受けました。「昨年よりも握力が上がった」という声も聞かれました。

学生さんによる「知って気を付けよう！家の中の転びやすい場所と対策案」と題した健康教室もあり、クイズ形式で一緒に考え、家の中の転びやすい場所を把握し工夫することを教えていただきました。藤井保健師さんによる「脳卒中予防のために日頃自分たちでできること」の話の中では、自分たちの塩分チェックも行い、減塩に取り組むことで脳卒中などの病気を予防できる事を教えていただきました。

健康に長生きするためにも減塩を意識した食生活に心がけ、皆さんも教室に参加して健康寿命をのばしませんか。



6月12日(日)

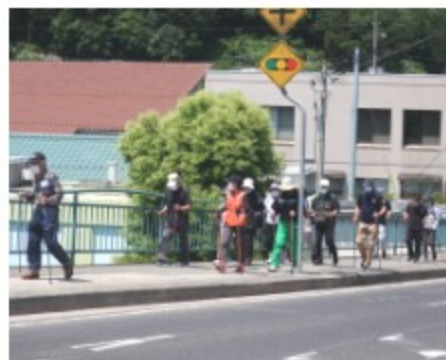
ボールウォーキング 教室の開催

さわやかな風と穏やかな天候に恵まれ、6月12日(日)に今年度第1回目のボールウォーキング教室を実施しました。

今回は、1kmと3kmの2コースを設定しました。参加者の皆さんが、それぞれ自分に合ったコースを選択され、無理なく自分のペースで歩くことができました。気持ちの良い風が吹き、桜土手の葉桜は見慣れた風景とは思いますが、とても楽しめるし、会話もワイワイと弾み、知らず知らずのうちに健脚づくりになっている、そんな感じです。ボール効果で背筋も伸び、足の運びも軽やかになります。

むしろ、少し早足で歩く方が歩きやすいくらいです。この体験をぜひ、下熊谷の皆さんに届けたいと思っています。ボールは借りられるので体一つで参加出来ます。初参加の人も増えていますよ。

2回目は秋になり、10月16日(日)に予定しています。ぜひ、景色も変わった秋に、笑いながら一緒に歩いてみませんか？ご参加お待ちしております。



6月19日(日)

防災情報伝達訓練 の実施

6月19日(日)に安否確認訓練を行いました。

今回の訓練は、各自治会の連絡網、連絡方法で①自宅にいる人数②自宅外の人数③連絡が取れない世帯数を確認し、本部に報告する内容で実施しました。

午前8時の告知放送を合図に訓練を開始、15分を経過した後、自治会長から本部(下熊谷交流センター)に次々と報告がありました。ふれあい会では、連絡用ラインの活用を進めており、今回も半数の自治会からラインで報告がありました。今回の訓練での問題点(反省点)について自治会で話し合ってください。

安否確認訓練後、本部では避難所設営訓練として、簡易式間仕切りや非常用トイレの組み立てを行いました。

今後、大雨の時期となりますが気象情報や避難情報に注意され、早めの避難を心掛けましょう。



春の叙勲 旭日双光章受章 堀江 治之さん(下2自治会)

内閣府から、さまざまな分野で活躍し、功績のあった人に贈られる春の叙勲で、下2自治会の堀江治之さんが受章されました。

堀江さんは昭和42年三刀屋町職員に採用され37年間、その後、雲南市議会議員を4期16年勤め地方自治に携わり、自治功労としての受章でした。

令和4年春の叙勲 旭日双光章を受章して

堀江 治之

このたびはからずも叙勲の栄に浴し身に余る光栄なことと感激しております。これも偏にこれまで関係いただきました多数の皆さまの心温かいご指導ご高配の賜りと深く感謝致しております。

今後はこの栄誉を心にきざみ一層の精進をいたす所存でございますので、何卒ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い申し上げます。



木次小学校1、2年生と一緒に

ミニトマトの苗植え&サツマイモの苗植え

5月25日は2年生とミニトマトの苗植え、27日は1、2年生とさつまいもの苗植えに職員が行きました。

今年で10年目の交流となり、子どもたちと先生と職員の連携協力体制はばっちりでした。今年度は、ミニトマトに吹き付けると成長が早くなる魔法の液体を持参しました。子どもたちも先生もびっくり！いつもと違ってトマトがたくさん収穫できるといいですね。



「いつかまた、 きっと会える！」

白築 純 著

雲南市に移住し、活躍したミュージシャンの故・白築 純さんのエッセー集を、夫の白築賢一様より寄贈していただきました。

純さんの大好きな「出雲弁」を切り口に島根の魅力を綴った「白築純のことばの手ざわり」(山陰中央新報社に掲載)等、純さんの純粋な人間性あふれるエッセーが網羅されています。読みたい方は貸し出しますので、交流センターまでお申し出ください。



自治会長紹介

上1自治会 深田 丞さん

皆さんこんにちは！上1自治会長の深田丞(ふかだすすむ)と申します。この度かわら版での自治会の紹介を、簡単ではございますがさせていただきます。

自治会会員の構成は14世帯と少ないですが、下は1歳から上は92歳も少数精鋭のまとまりのある自治会です。自治会の活動ですが、現在コロナ禍で活動は全く出来ていないですが、春の花見、笹巻作り、銭太鼓、その他ありますが、毎年夏祭り(七夕会)に自治会員が集まり、スイカ割りに始まりピンゴ大会で終わり、老若男女盛り上がる恒例行事があります。1年に1回唯一自治会員が集まる機会を失われ非常に残念です。

これからの自治会活動としてコロナ禍、少子高齢化等問題も多いですが、活動が衰退しないように活性化を目指し、参加頻度を上げる工夫、アイデアで催し物の開催が出来ればいいと思います。

自治会長として感じた事ですが、住民相互のふれあい、共同活動を通じて地域を快適に住みやすくするための様々な活動に先頭になってやらないといけないですが、勉強不足、コミュニケーション不足で出来てないことを痛感いたしました。諸先輩、周囲の方々のご指導のお蔭で少しずつですが自治会のお役に立てるように邁進して参りたいと思います。



…以前の活動の様子…

最後になりますが、まだこれからご迷惑をお掛けすることも多々あると思いますが、ご指導ご鞭撻の程、上1自治会ともどもよろしくお願いいたします。

評議員会報告

今年度も下熊谷ふれあい会評議員会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため書面表決により開催しました。全ての議案について、過半数をもって可決されました。令和4年度事業計画及び会計予算の概要は次の通りです。

【1】事業計画

月日	事業内容	月日	事業内容
4月～ 令和5年3月	<ul style="list-style-type: none"> うたの会「このゆびと～まれ」毎月第4金曜日 うんなん幸福体操 毎週木曜日(昼の部10:00～)(夜の部19:00～) 生活支援事業 配食サービス委託事業 広報活動…SNS情報発信 	7月29日(金)	<ul style="list-style-type: none"> 4地域自主組織合同デイキャンプ かみくの桃源郷 木次小4～6年生の希望者
5月～ 令和5年3月	<ul style="list-style-type: none"> 広報活動…かわら版発行 	8月1日(月) ～4日(木)	<ul style="list-style-type: none"> 交流センター子ども通園 陶芸教室、そうめん流し他
5月	<ul style="list-style-type: none"> 評議員会《書面表決により開催》 	9月11日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 下熊谷ふれあい歌老会 数え年80歳以上の方が対象
5月22日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 春季交流グラウンドゴルフ大会 	9月18日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 秋季交流グラウンドゴルフ大会
6月～ 令和5年2月	<ul style="list-style-type: none"> 下熊谷の健康づくり教室 6月12日(日)第1回ポールウォーキング教室 7月17日(日)、8月23日(火)、9月20日(火) 10月16日(日)第2回ポールウォーキング教室 11月8日(火)、12月6日(火)、2月7日(火) 	10月未定	<ul style="list-style-type: none"> 味噌の袋詰め作業
6月19日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 安否確認訓練 	10月23日(日)	<ul style="list-style-type: none"> 下熊谷ふれあい文化祭
7月未定	<ul style="list-style-type: none"> 木次町ソフトボール大会《中止》 	11月未定	<ul style="list-style-type: none"> 人権講演会 木次町バレーボール大会
7月9日(土)	<ul style="list-style-type: none"> 大人の陶芸教室 	12月17日(土)	<ul style="list-style-type: none"> 下熊谷ふれあいクリスマス会
7月13日(水)	<ul style="list-style-type: none"> 青少年健全育成連絡協議会 	令和5年 1月未定	<ul style="list-style-type: none"> 第1回冬場の健康づくり事業 カローリングの実施 第2回…2月未定
7月27日(水)	<ul style="list-style-type: none"> ラジオ体操と下熊谷音頭踊りの練習 第2回…8月3日(水) 	1月21日(土)	<ul style="list-style-type: none"> 親子ふれあい事業 3世代交流餅つき大会
		その他	<ul style="list-style-type: none"> 消火訓練 救命講習 交通安全・防犯講習

【2】会計予算

(単位：円)

収入の部		支出の部		
区分	予算額	区分	予算額	摘要
繰越金	1,351,298	人件費	7,876,000	職員報酬等
会費	336,000	社会保険料	550,000	社会保険料等
市より交付金	9,898,000	地域づくり事業	1,311,000	文化祭、防災事業等
地域福祉助成金	383,000	生涯学習関係事業	422,000	多世代交流、人権学習等
供給活動収入	250,000	福祉関係事業	485,000	敬老会、いきいきサロン等
その他	281,702	事務局費	1,170,000	コピー機チャージ料、消耗品等
		予備費	686,000	
計	12,500,000	計	12,500,000	

令和4年度・5年度役員（敬称略）

会 長	小川 馨			
副会長	田中 利幸	山根 好博	田中 節子(新)	
顧問	中村 辰真			
監 事	山根 彰夫	安部 治	池田 浩二(新)	

総務部

部 長	西村 健一	
副部長	広瀬 純子	川西 泰恵

福祉部

部 長	田中 節子	
副部長	杉原 孝治	小川 孝(新)

教育文化部

部 長	小川 馨
副部長	富田 昭二

環境安全部

部 長	布村 隆	
副部長	菅田 信夫	金森 憲吉

健康・スポーツ部

部 長	竹下 榮
副部長	山根 好博

自治会長部

部 長	堀江 治之(新)
副部長	小川 誠一(新)

よろしく
お願いします

令和4年度・5年度の下熊谷交流センター職員は下記のとおりです。
よろしくお願いいたします。

会 長	小川 馨	事務局長	小田川憲男
センター主事	廣澤真紀子	集落支援員	長谷川雄二
地域福祉推進員	菅田 敦子	地域福祉推進員	菅田 裕子(新)
生涯学習推進員	菅田 敦子		

お気軽にお立ち寄りください♪



防災について考えよう



平成30年7月の西日本豪雨災害で被災した、岡山県倉敷市真備町川辺地区の『西日本豪雨被災地住民グループ川辺復興プロジェクトあるく』の皆さんが、水害を経験された真備町のパパ・ママが答えてくれたアンケートをもとに、『防災おやこ手帳 第1弾～逃げて守る～ 第2弾～備えて守る～』を作成されました。

今回は、この『防災おやこ手帳』から抜粋し、災害に備え、いざという時に自分と家族の命を守るヒントになればと思っています。

堤防が決壊し、大規模な浸水被害が発生した
(2018年7月7日岡山県倉敷市真備町) インターネットより



さあ！家族で防災ミーティングをしよう！

「マイ避難先」を考えてみよう！

公的な避難所はキャパ(定員)オーバーになることも?!
我が家にとって難を避けるために最適な避難先はどこかな？

ここがポイント

- ・3か所ぐらい考えておこう！
被害の状況（道路の寸断など）に合わせて避難先をチェンジ！
- ・自宅が浸水域であれば、浸水域外に脱出！
少しずつ浸水してくる恐怖は、体験してほしくありません。ハザードマップをチェック！孤立すると不安大！
- ・行ったことある場所ならさらに安心感UP！
行ったことないところは、避難のハードルが高くなります。一度、行って確認しておくで安心。

具体的にはどこ?!
避難先が決まると、避難のタイミングやグッズの準備もスムーズに。

ここがポイント

- ・気軽にお泊りできる場所（友人宅・親戚宅等）
自分の住んでいる地区外も要検討（頑丈な建物もいいね）
- ・近くの高台（トイレがあるかもチェック）
車中泊をするなら、暑さ・寒さ対策も大切だよ。
- ・公的な避難所（指定避難所・緊急避難場所）
ハザードマップを確認して、自宅が危険なら迷わず避難！



大人の陶芸教室

7月9日(土)

7月9日
(土)三刀屋
の明石ふれ
あい館で、
御門屋窯の
須山英一さ

んを講師に招いて開催しました。

昨年も開催しましたが、今年度初めての方の参加が4名で、あとの7名の方は2回目の参加となりました。

初めての方は、同じグループでお互いアドバイスしながら四苦八苦して取り組んでいました。そして、お互いに「いいねー」「素敵」と認め合う言葉が聞かれたことが印象的でした。

2回目の方は、昨年と違う、より難しい作品に挑戦していました。(花瓶、灯籠、汁入れ等)

また、困った時にお互い助け合う姿も見られ、年代、男女を超えての交流の場となったのではないかと思いました。

ろくろを使っての作品作りは、皆さんぬるぬるした泥の感触をとて楽しんで、難しい花瓶作りに挑戦する方もいました。(すごい!)どんな作品ができるのか楽しみです。



健康出前講座 再開しました!

令和元年度から始めた全自治会対象の健康出前講座で、「脳卒中予防」をテーマに豊岡市健康福祉の藤井菜央保健師にお話をいただきました。

コロナのため2年度、3年度と実施できていませんでしたが、今年度中の終了を目指して開催をしました。6月2日(木)に下1自治会を皮切りに、7月3日(日)に上3自治会、7月5日(火)に上2自治会、7月10日(日)に上1自治会で開催しました。

豊岡市の健康課題では木次町の塩分摂取量が女性が8.8g、男性が9.9gと基準値(男性7.5g、女性6.5g)を超えてかなり塩分の取りすぎであることを話され、その場で自分たちの塩分チェッ

クも行いました。

自宅で毎日血圧を測っておられる方もまだまだ少ないようです。減塩のコツ、血圧の正しい測り方等を学ぶことができました。次回は下4自治会が9月29日(木)に予定されています。ぜひご家族でお出掛けください。



お知らせ

下熊谷の健康づくり教室のご案内

下記の日程で中高年の健康づくり教室を開催します。皆さまお誘い合わせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…8月23日(火)10:00～12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…「糖尿病ってどんな病気？
放っておいたらどうなるの」
雲南病院 糖尿病対策チーム

スマホ活用相談会参加者募集のご案内

スマートフォン利用に関する様々な疑問・質問に講師が分かりやすくお答えしてくれます。写真を撮って孫にメールで送りたい…、電子マネー(PayPay)を使ってみたい…、LINEなどを活用して仲間や家族と交流を深めたい…など、ご自由に相談ください。

- 詳しくは各戸配布のチラシをご覧ください。
- 日 時…8月31日(水)9:00～12:00
※一人当たり30分程度
- 場 所…下熊谷交流センター 2F農業指導室
- 講師…韓オフィスN 岩田夏井氏
- 申込み…チラシの参加申込書を下熊谷交流センターまで提出ください。
- 〆切り…8月10日(水)
- 参加費…無料



夏休み

地域の子どもの見守り・声掛けをお願いします

7月21日(木)から子ども達は夏休みに入りました。子ども達にとっては待ちに待った夏休みですが、交通事故や水難事故、万引き、夜間の外出等、心配な事案も多くなりがちです。

地域の皆さんが子ども達の様子を気に配っていただき、見守っていただきますようよろしくお願いいたします。また、事故や非行の防止にご協力ください。

事故や事件のない、楽しい夏休みにしましょう！



福祉基金

善意に感謝申し上げます

田中 節子さま(下3自治会)

LINE 下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や地域の情報などを
お届けします

QRコードを
読み取って
ください



交流センター夏季休暇

交流センター事務室は、8月13日(土)～16日(火)まで夏季休暇とします。なお、夏季休暇中も貸館は行っていますので、事前にご予約をお願いします。



日	月	火	水	木	金	土
7/31	1	2	3	4 うんなん 華音体操 (14:00/19:00)	5	6
交流センター子ども通園 (9:30～)						
7 立秋	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15 お盆	16	17	18 うんなん 華音体操 (10:00/19:00)	19	20
交流センター夏季休暇						
21 感染症予防についてのお話 (10:00～)	22	23 短冊	24 下熊谷の健康づくり 教室(10:00～)	25 うんなん 華音体操 (10:00/19:00)	26 うたの会 (10:00) 始業式(本次小)	27
28	29	30 始業式(本次中)	31 スマホ活用相談会 (9:00～)	9/1	2	3

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

**青少年健全育成
連絡協議会の開催
7月13日(水)**

7月13日(水)午後7時より、下熊谷交流センターで令和4年度下熊谷地区青少年健全育成連絡協議会総会を開催し、関係機関及び団体の代表者による情報交換を行いました。全国的なコロナ禍で3年振りの開催となりました。



最初に雲南警察署生活安全係長の小笹学氏、交通総務係の置田達也氏から、上半期における管内の治安情勢、犯罪発生及び特殊詐欺の被害状況について、特に最近の治安傾向として架空請求詐欺(電子マネー購入、クレジットカード等)の被害防止や交通事故の発生状況及び特徴などのお話がありました。これからは、子ども・女性の安全確保、振込詐欺など高齢者を守る家族・地域の絆の強化が重要であるなどのお話がありました。

続いて、意見交換に入り、下熊谷の子どもを事件から守る会、木次小学校、木次中学校等から活動状況などの報告がありました。

これから小・中・高校が夏休みに入る時期でもあり、これを機に関係団体が情報を共有し、地域内で事件・事故が起きないように万全を尽くすことが確認されました。

**下熊谷健康づくり
教室の開催
7月17日(日)**

雲南市健康福祉部健康推進課 藤井菜央保健師さんに『骨をじょうぶにするコツ』と題してお話していただきました。「骨粗しょう症になっても痛みはない(気付かない)のは普通です。本当に怖いのは何かにぶつかったり転んだりした拍子に骨折してしまうことです」

“骨を強くするのももちろん、**筋肉の維持も大切です**”と話され、フレイル(加齢により心身が衰えた状態)予防は、**運動・栄養、口腔機能・社会参加にバランスよく取り組むこと**の大切さとして、栄養・運動、口腔等について要点をまとめてお話していただきました。



特に丈夫な骨で過ごすための生活習慣として①日光浴(15~30分)②散歩をする③1分間片足立ち運動をする④筋肉運動をする⑤禁煙が大切です。参加者の皆さんは、普段から健康には十分留意し、日頃から努力を惜しまない方達です。最後には、骨粗しょう症・フレイル予防のために明日から何ができるのか一ずつ発表しました。

社会との繋がりを失うことがフレイルの最初の入口です。地域の活動に積極的に参加し、参加者同士で交流を図りながら、健康な日々を送りましょう。【次回は8月23日(火)】

フレイルの進行



発熱などの症状があるときは

『かかりつけ医』に電話を!

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症は、いずれも発熱や咳などの症状が似ています。こうした症状がある場合は、まずは日頃診てもらっている、または病気の時に受信したことのある医療機関にお電話を。

発熱や咳などの症状
が出た場合

かかりつけ医がいる場合

かかりつけ医に電話
かかりつけ医が発熱患者に対応していない場合は、コールセンターへご相談ください。

かかりつけ医がない場合

健康相談コールセンターに電話相談
お近くの医療機関や受診の方法などをご案内します。
雲南保健所 47-7777

**診療・検査が可能な
医療機関**

- ・受診の際は、必ず事前に電話をしましょう。
- ・医療機関によっては、感染防止対策として発熱患者を特定の時間帯や別の場所、又は電話で診療するところもあります。
- ・事前に受診時の注意事項を確認してから受診しましょう。
- ・マスクを着用し、できるだけ公共交通機関の利用を避けましょう。

第2回

**防災について
考えてみよう!**



今年の梅雨明けは平年より21日、去年より15日も早く、観測史上、最も早い梅雨明けとなりました。期間も14日間と、最も短い梅雨となりました。雨不足で心配しましたが、最近『戻り梅雨』のような天気が続いています。まだまだ油断大敵です。危険だと思ったら、早めの判断と早めの避難が大事です。

あの時こうだった
水害エピソード

■同居の義両親と非難の認識 が合わず、避難開始が遅れて一苦労!

あの日は、私と子供連と、同居している義両親の6人で家に居ました。日中からずっと降り止まない雨に内心ソワソワしていました。夜になるにつれて不安は一番増すばかり。そこで「よし、避難しよう!」と決心し、準備を開始することにしました。それを義両親に伝えた所、まさかの返答が。義両親は「大丈夫だから避難はしない。」の一点張りだったのです。何度も私や子供達が「一緒に避難しよう。」と誘っても準備もしてくれません。私は困って「このままでは逃げるに逃げられないから、早く帰ってきて両親を説得して欲しい。」と主人にSOSを…。結局夜遅くに帰宅した主人の説得で、難とが全員で避難を開始することが出来ました。

避難開始が遅れてしまったため、避難所への道も混んでし、避難所もたくさんの人で居場所を確保するのにひと苦労。余裕をもって避難するために、どのタイミングで避難準備をして、いつ避難を開始するのかという事を、家族全員が同じ認識でいる事が必要だと痛感しました。

(パパ・ママ・子ども(年長・小4・小6)・義両親)

さあ! 家族で防災ミーティングをしよう!
「マイ避難先」を考えてみよう!



ここがポイント

- ・『**早めの避難**』っていつ?
家庭によって、避難先によって違うよ。
夜間の避難は危険! 明るいうちに避難するべし!
- ・**警戒レベル**ってなに? **避難のタイミングの目安**です。!
子どもがいる=避難弱者だから**警戒レベル3**で避難スイッチON!
自宅に子ども・年配の方しかいないときに災害が起きた場合など、いろんなシチュエーションで避難開始のタイミング・避難ルート・避難先をしっかりと決めておくこと。そして、**警戒レベル4**は全員避難! です。
- ・**行ったことある場所ならさらに安心感UP!**
行ったことないところは、避難のハードルが高くなります。一度行って確認しておくで安心。
- ・**子どもが「怖い!」って思う時点で、即避難!**
家族全員が一緒に入れる事はほど、心強いものではありません。ばらばらになってしまったときや、いざという時の家族の約束事を決めておくことが大事!



川辺復興プロジェクトあるく製作:防災おやこ手帳より抜粋

自治会長紹介

上2自治会 小川 誠一さん

上2自治会は11戸の自治会です。

近年の異常気象により、災害が多発しています。自治会では全戸が山に囲まれ、一部を除く家が「土砂災害特別警戒区域(レッドゾーン)」や「土砂災害警戒区域(イエローゾーン)」です。

土砂災害から身を守る為には、日頃から私たち一人ひとりが土砂災害に対して、備えておくことが重要だと思います。

自治会内から集会所以外に、避難場所を増やして欲しいとの要請があり、「ふれあい会」前会長市場さんの協力により、艇庫を市役所の許可を得て一時避難場所とすることが出来ました。

自治会は隣同士で、安否確認を取りお互いに助け合っていきたいと思っています。



祝

全国大会出場おめでとう!!

三刀屋高校演劇部3年 駿馬 里咲さん



7月31日(日)~8月2日(火)に開催される、第68回全国高等学校演劇大会(東京大会)に、下熊谷上1自治会の三刀屋高校演劇部 駿馬里咲さんが出場されます。

上演作品は「永井隆物語」です。日頃の練習の成果を存分に発揮されることを願っています。健闘をお祈りします!

Fight!





交流センター子ども週間の開催



今年度もコロナ感染予防をしながら、8月1日に『竹の箸、器作り』、2日に『ゴミのお話し会』、3日に『子どもの陶芸教室』、4日に『夏はやっぱり冷たいそうめん』を開催しました。
木次中学校の生徒たち、延べ16名がボランティアとして参加してくれました。

2日目(8月2日)はごみのお話し会

今年度の交流センター子ども週間の2日目は、『ごみのお話し会』を開催しました。

コミュニティ財団の方から、暮らしの中からゴミゼロを実践する団体『ゼロウエストジャパン』の取り組みを聴き、ぜひ子ども達に学習して欲しいと思い企画しました。

当日、コミュニティ財団の飯間さんと『ゼロウエストジャパン』から雲南市にきている大学生4名の進行で「生活ゴミの中の生ごみの割合」

「キエーロコンポストで資源に」「ゴミゼロゲーム」など、身近なごみについて楽しく学びました。1年に1人あたり350キログラムのごみを出している、数十年後には海の魚の数より捨てられたごみの方が多くなる、等クイズを交えながらのお話に、子ども達も大人もゴミについて考えるきっかけになりました。

(当日、環境安全部も一緒に取り組みました。)



事前に7月23日(土)には、環境安全部の皆さんにゼロウエストジャパン代表の坂野晶氏の話聞いて、キエーロコンポストを作成しました。

2日は、環境安全部の部員さんも参加して、子ども達と一緒に学んでいただきました。



お知らせ

下熊谷の健康づくり教室のご案内

下記の日程で下熊谷の健康づくり教室を開催します。皆さまお誘い合わせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…9月20日(火)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…・マットス運動
 マットスイストラクター
 宮本 裕司 氏

下熊谷地区秋季交流グラウンドゴルフ大会のご案内

下記の日程で下熊谷地区秋季交流グラウンドゴルフ大会を開催します。多くの皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時…9月18日(日)9:00~開会式
 ※雨天の場合は中止とします
- 場 所…斐伊川河川敷グラウンドゴルフ場
- 申込み…後日、自治会で取りまとめをお願いします。

小さいお子さんや初めての方も大歓迎です。
楽しく元気に体を動かしましょう！

下熊谷ふれあい文化祭の中止について

今年度の『下熊谷ふれあい文化祭』は、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を鑑み、開催を中止することにいたしました。

楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、ご理解の程よろしくお願いたします。

なお、例年行っています、ふれあい味噌については、後日、予約及び販売についてお知らせいたします。

大腸がん検診を受けましょう

- 対象…40歳以上の方
- 販売代金
40歳~69歳(年度末年齢) 500円
70歳以上及び生活保護世帯対象者 無料
クーポン対象者 クーポン券
- 受付期間…9月1日(木)~9月30日(金)
※後日、自宅に検診セットが郵送されます。

大腸がんにかかる人は年々増加しています。大腸がんは初期の自覚症状がないことが多いです。この機会にぜひ、大腸がん検診を受けましょう！



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください→



日	月	火	水	木	金	土
8/28	29	30	31	1 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	2	3
4	5	6	7	8 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	9	10 十五夜
11 ふれあい歌老会 (10:00/14:00)	12	13	14	15 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	16	17 体育祭(木次中)
18 秋季交流グラウンドゴルフ大会 (9:00~) 	19 敬老の日 	20 彼岸の入り 振替休業日(木次中) 下熊谷の健康づくり教室(10:00~)	21	23 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	23 秋分の日	24
25 	26 彼岸明け	27	28	29 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	30 うたの会(10:00)	10/1

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

道路清掃作業が行われる



7月24日(日)早朝、木次町一斉道路河川愛護作業として、道路清掃が下熊谷地区で行われました。土堤、道路端、花壇の草取り、道路に溜まっていた砂の除去、カーブミラーの清掃等々です。

7月中旬の雨で、草が多く伸びていましたが、下熊谷地区の住民の皆さまの協力のもと刈り取られ、すっきりさわやかにお盆を迎えることが出来ました。

子ども達が大活躍!!

木次中学校野球部

7月に開催された島根県中学校総体で、木次中学校野球部が準優勝を勝ち取り、中国大会への出場権を獲得しました。

8月6日(土)から鳥取市で行われた中学校軟式野球大会では、鳥取県の尚徳中と対戦し、1対3で惜敗しました。

下熊谷地区からは、3年生の周藤結斗君(上1自治会)、安部悠樹君(夢が丘自治会)、2年生の田本翔太郎君(下4自治会)、菅田陽生君(上3自治会)が出場し、最後まで精いっぱい戦いました。今後の活躍も期待しています!お疲れさまでした。



3年生
周藤
結斗君



3年生
安部
悠樹君



自治会長紹介

上3自治会 菅田 裕さん

下熊谷上3自治会は、以前は26軒ほどありましたが、現在は自治会を離れた家等もあり19軒となっています。

自治会の活動としては、以前は「自治会一泊旅行」「夏祭り」等を行い夜遅くまで楽しんでいました。今はコロナの影響もあり、正月に下熊谷上地区全体で行っている「とんど祭り」のみとなっていますが、この時は思い出を残すため、必ず写真を撮ることにしています。

自治会の役員の任期は2年であり、決めごと(冠婚葬祭等)については、近年では自治会長と副会長(会計担当、広報担当)2名、評議員2名(以前は3名)で検討してから、自治会内に諮るやり方を行っていますので、スムーズに事が行えていると思います。

今年の10月からは、毎月行っていた集金常会を偶数月に行うこととなりました。早くコロナが収まり、自治会内での集まり及び親睦会が行えたらと願っています。



竹の箸・器作り

8月1日(月)



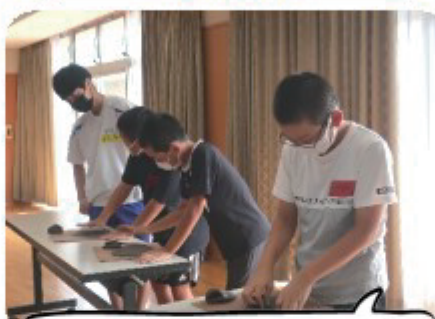
保護者の方に手伝っていただきました



中学生さんも一緒に作ってくれました

子どもの陶芸教室

8月3日(水)



どんな器を作ろうかな…



色付けも難しい!!

夏はやっぱり冷たいそうめん

8月4日(木)



自分で作った器で食べると美味しい♪



竹で薬味入れを作りました!

いままでの『手洗い、マスク』では不十分! 『感染予防のお話』を聞いて

雲南市でも第7波によるコロナ感染者が増えています。今一度学習の機会をと下熊谷ふれあい会では、8月21日(日)に『感染症予防についてのお話』と題して、雲市立病院感染防止委員会副会長本田正宏薬剤師さんにお話をお聞きしました。

身を守るための感染対策として、マスクを着用



した上で①食事の前の「手洗い」②目・鼻・口を触る前に、「手洗い」③マスクの内側をキレイに保つことが大切です。また、マイクロ飛沫の対策としては、2方向の窓を開けることも重要です。

(30分に1回程度)参加者の皆さんからは、「目からうるこのようだった。」「今までの知識が間違っていたことに気付かされた。」「家族や知人に教えてあげたい。」との感想が聞かれました。

下熊谷の健康づくり教室の開催 糖尿病ってどんな病気?

8月23日(火)に、第3回下熊谷の健康づくり教室を開催しました。

雲南市立病院から、本田正宏薬剤師、熟田早紀薬剤師、内田由美子保健師さんにお越しいただき、糖尿病についてお話していただきました。

参加者9名で、2つのグループに分かれて座談会形式で行いました。クイズに答えて賞品をもらったり、笑いありで楽しく学ぶことが出来ました。

日本人の糖尿病は6人に1人です。食べ過ぎや運動不足、ストレスなどの生活習慣との関係が深く合併症を引き起こす恐い病気です。危機意識をもって日常生活を過ごすことが大事だと感じました。

ちなみに、コーラ500ml中に含まれる砂糖の量は、スティックシュガー19本分だそうです。

次回の教室はマットス運動です。一緒に体を動かしましょう!



お知らせ

ゴミのお話会2022開催のご案内

下記の日程で『ゴミのお話会2022～コンポストを活用した身近なごみ削減～』を開催します。環境に良いことをみんなで考え、実施していきましょう！皆さまの参加をお待ちしています。

- 日 時…10月19日(水)10:00～12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 参加費…無 料 ●申込み…不 要

下熊谷ふれあい味噌の注文・販売について

『下熊谷ふれあい味噌』の注文書を、今月のかわら版と一緒に全戸へ配布しています。

1パック(800グラム入り)が600円です。

購入をご希望の方は、10月21日(金)までに下熊谷交流センター事務室へ注文書を提出してください。

販売は以下のとおりです。

●販売日…10月30日(日)9:00～15:00

※10月30日以外でのお渡しを希望される方は、10月31日(月)～11月4日(金)のいずれかの日をご指定ください。

下熊谷ふれあいウォーキング大会のご案内

爽やかな秋空の下、景色を楽しみながら気持ちよく歩いてみませんか？今回は、さくらおろち湖祭りの中で開催されるウォーキング大会に参加します。皆さまお誘い合わせの上、多数ご参加ください。イベントにも参加出来ます。

●日 時…10月16日(日)10:00～12:30(予定)

●場 所…さくらおろち湖 約3km

※8:50に交流センター駐車場に集合ください。乗り合わせて行きます。(9:00出発)

※雨天中止

●参加費…ふれあい会で負担します。(おみやげがあります)

●持ち物…帽子、飲み物、運動靴
ボールがある方はお持ち出してください。

*運動しやすい服装でお出掛けください。

*体温、血圧を測定し、マスク着用の上ご参加ください。

*荷物は、リュックまたはウエストポーチに入れてお持ちください。

参加を希望される方は、10月6日(木)までに下熊谷交流センター【☎42-5351】までお申込みください。



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください→



日	月	火	水	木	金	土
9/25	26	27	28	29	30	1
2	5	4	5	6 うんなん 幸福体操 (10:00/19:00) 市町新人戦【木次中】	7 市町新人戦【木次中】	8
9	10 スポーツの日 	11	12	13 うんなん 幸福体操 (10:00/19:00)	14 学習公開日 【木次小】	15 味噌の袋詰め作業 (10:00～)
16 下熊谷ウォーキング大会(10:00～)	17	18	19 ゴミのお話会 (10:00～)	20 うんなん 幸福体操 (10:00/19:00)	21	24
23 味噌の販売 (9:00～)30	24 	25	26	27 うんなん 幸福体操 (10:00/19:00)	28 うたの会(10:00)	29 文化発表会 【木次中】
	31					

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事



3年振り 敬老会 開催

あらえっこさくら

9月11日(日)に3年振りに『下熊谷ふれあい敬老会』を開催しました。

コロナウイルス感染症拡大防止の為、午前と午後の2回に分け、机上にパーティションを設置して実施しました。参加された皆さんは、3年振りに会う懐かしい人との会話が弾んだり、お互いの近況を報告し合ったりと、再会を喜んでおられました。

アトラクションでは、出雲安来節社中の皆さんにお越しいただき、華やかな傘踊りや東北地方の民謡、銭太鼓やどじょう揃いなど、賑やかに演じていただきました。楽しい話術もあり、参加者の皆さんに大変喜んでいただきました。

また、福祉部で考えたじゃんけん大会では、ささやかな賞品を用意し、盛り上がりました。

残念ながら例年のような祝宴は出来ませんでしたでしたが、アトラクションやじゃんけん大会で、参加者の皆さんには楽しいひとときをお過ごしいただけたのではないのでしょうか。来年もお元気で会い出来ることを楽しみにしています。



午前20名、午後20名の参加で行いました



華やかな演芸で盛り上げていただきました



じゃんけん大会で盛り上がりました

下熊谷地区秋季交流 グラウンドゴルフ大会 の開催*9月18日(日)*

秋季交流グラウンドゴルフ大会が9月18日(日)、台風14号接近による天候が心配されましたが、ボランティア活動の中学生4名を含む



42名の参加のもと無事に開催することが出来ました。

今回は飛び賞、ブービー賞をやめて、新企画として休憩時間に「お楽しみ抽選会」を行い、当選者に景品をお渡ししました。

中学生4人には、会場準備、片付け、お楽しみ抽選会のお手伝いをお願いし、競技にも参加してもらいました。ありがとうございました。

参加者が減少傾向にありますが、健康のために心地よい汗をかき、また交流を深めていただきたいと思います。

成績は以下のとおりです。

優勝 小田川憲男さん(下4) 40打 (ベストグロス賞)

準優勝 杉原 洋二さん(下4) 41打

第3位 岩佐 明宏さん(下4) 44打

おめでとうございます

下熊谷の健康づくり 教室の開催*9月20日(火)*

大きな声で
『エンジョーイ！
マットス！』



10時からインストラクターの宮本裕司さんを招いてマットス運動を開催しました。昨年に続いて2回目のマットス運動でしたので参加者のほとんどの方は経験済み。「美男美女チーム」と「勝ちくりチーム」に分かれての対戦は、身体と脳みそと心を使ってとても賑やかで、笑顔いっぱい、熱が入った戦いになりました。

インターンの大学生2人も地域の人たちの中に溶け込みみんなが一体となりました。

みんなですると楽しいよ！
皆さんと一緒に身体を動かしましょう！



下寿クラブによる奉仕作業

下熊谷下寿クラブ(会長:今川昭夫さん)では、今年も9月9日(金)に会員13名が下熊谷交流センターの清掃作業を行いました。これは、全国一律『社会奉仕の日』に併せて実施されたものです。皆さん手慣れた様子で、網戸や窓ガラス、玄関回りなどをモップや雑巾を使って丁寧に掃除していただき、とてもきれいになりました。



今年はコロナ感染防止により、ふれあい敬老会を3年振りに開催(11日)することに伴い、実施していただきました。

綺麗になったセンターで、招待者をお迎え出来たことに感謝申し上げたいと思います。下熊谷下寿クラブの皆さん、有難うございました。



第3回

防災に
ついて
書いてみよう!

9月は全国的に残暑が厳しい1ヶ月でした。気象庁の予報では、10月上旬にかけて全国的に暑さがおさまらず、台風シーズンも長引くとのことです。

西日本でも、今後も台風が近づく恐れがあるので、台風への備えを心掛けてください。また、熱中症予防もしっかりとしましょう!

さあ!家族で防災ミーティングをしよう!/
「持っていくもの」を準備しておこう!

子どもには

- 子どもの好きなお菓子・ジュース
- おもちゃ(ゲーム・ぬいぐるみ・絵本等)
- 薬(解熱剤・喘息などの処方薬)

※アレルギーのある子は、食品や薬の準備を念入りに!

食欲がない時でも、好きなお菓子なら食べられました。

慣れない避難生活中お気に入りのおもちゃの存在が大きかったです。

体調を崩しても、いつもの病院で処方してもらったお薬なら安心して飲めます。

あると便利

- モバイルバッテリー
- 非常用電源
- バスタオル・ブランケット
- 照明(ソーラー充電式ランタン等)
- ポップアップテント
- 簡易トイレ・トイレトペーパー
- ウェットティッシュ

雨の中の避難は意外と寒い。掛けても敷いても目隠しにも!万能なバスタオルやブランケットはとても重宝します。

避難中の情報収集・連絡にスマホや携帯電話は必須!いつでも使えるようにバッテリーも併せて準備しましょう!

非常用電源は車中泊や停電対策にお勧め!簡単な冷暖房・スマホの充電・照明などに使えます。

防犯・緊急時のSOSのために

- 防犯ブザー・ホイッスル
- いざという時、助けを呼ぶために子どもや女性は避難中や避難所内でも常に手元に持っておこう。

車のガソリンを満タンにしておこう!

災害後は様々なところで渋滞に巻き込まれたり、給油しようと思ってもガソリンスタンドが混雑する可能性が。車中泊の際はエアコンが必要な場合も。

川辺復興プロジェクトあるく製作:防災おやこ手帳より抜粋

自治会長紹介

夢が丘自治会長 飯塚 啓太さん

皆さんこんにちは。夢が丘自治会 会長の飯塚啓太と申します。簡単ですが、当自治会について紹介します。

夢が丘は今年度から加入世帯が増加し、22世帯の自治会となりました。子育て世帯も多く、登校班に集合する子供たちの声が朝から聞こえる住宅地です。

コロナ禍以前であれば、毎年全世帯が集まって盛り上がる恒例行事「納涼祭」を夏に行うのですが、感染の拡大と予防対策のため、残念ながら3年連続で中止となっています。

昨年度から自治会長と同時にご縁があって下熊谷上連合自治会の会長も務めています。夢が丘に居を構え、5年程度ということもあり自治会やふれあい会の取り組みに不慣れなことから自治会員・住民の皆さんにはご迷惑をおかけしていますが、任期の終わりまで頑張りたいと思います。

最後になりますが一刻も早い感染症の収束と各種活動の再開を心待ちに住民の皆さんとふれあい会の発展を願っています。



お知らせ

下熊谷の健康づくり教室のご案内

下記の日程で下熊谷の健康づくり教室を開催します。皆さまお誘いあわせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…11月8日(火) 10:00～12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…健脚度測定
身体教育医学研究所うんなん
地域運動指導員によるエクササイズ
- 申込み…不要

木次町バレーボール大会の中止について

毎年11月に開催される木次町バレーボール大会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。

第40回きすきがっしょ祭り中止について

今年度のきすきがっしょ祭りは、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止となりました。



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください→



日	月	火	水	木	金	土
10/30	31	1	2	3 文化の日	4 振替休業日 (木次中)	5
6	7 立秋	8 下熊谷の健康づくり教室 (10:00～)	9	10 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	11	12
13 人権講演会 (13:30～)	14	15 七五三	16	17 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	18	19 木次っ子発表会 (木次小)
20	21 振替休業日 (木次小)	22 小雪	23 勤労感謝の日	24 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	25 うたの会 (10:00)	26
27	28	29	30	12/1	2	3

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

人権講演会のご案内

今年度も下記の日程で人権講演会を開催します。『人権』とは、誰もが生まれながらにして持っている、人間として幸せに生きていく権利です。誰もが平等で暮らしやすい、思いやりのある平和な社会になるよう、人権についてみんなで一緒に学びましょう！

ご近所お誘い合わせの上、お出掛けください。お待ちしております。

- 日 時…11月13日(日) 13:30～15:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 講 師…雲南市吉田町 江本 貴(李 雙潤)氏
在日二世で在日韓国民団島根県地方本部 顧問
- 演 題…「生きる」

人権を理解し
学ぶことが大切です



福祉基金

善意に感謝申し上げます

田中 友子 様 (下4自治会)

最後の味噌詰め作業を行いました 10月15日(土)

10月15日(土)に、温泉の加工施設で恒例の味噌詰め作業を行いました。

長年にわたってご協力をいただいている皆様を中心に、中学生1名にも協力していただき、樽から味噌を出す作業や、計測する作業、バックに梱包する作業など、段取り良く和気あいあいと楽しく作業していただき、最終的に353個の味噌を詰めることが出来ました。

味噌の仕上がりも例年以上に良い状況で大変喜んでます。

「下熊谷ふれあい味噌づくり」は、コミュニティー事業として平成21年から始めたものであり、当初は材料となる白大豆も栽培していました。このたび、加工のご指導をいただいています温泉加工施設の皆様の体力的な問題から、今回の味噌詰め作業をもって活動を終了することになります。

長年、味噌づくり、味噌詰め作業にご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。

今後も、下熊谷ふれあい会として、地域の皆様の交流促進に向けた活動を企画していきますので、引き続きご協力をお願いします。



最後にみんなで記念撮影



長年のご愛顧
ありがとうございます
ございました



『ごみのお話会 2022』 の開催 10月19日(水)

環境安全部では、10月19日(水)に『ごみのお話会2022～あなたの家からごみを減らしませんか～』を、うんなんコミュニティ財団との共催で開催し、17名が参加しました。

最初に市環境政策課より、雲南市における脱炭素社会構築に向けた地域での取り組みの紹介がありました。続いて、ゼロウェストジャパンの坂野晶代表からごみ問題や環境問題について、インターンの大学生からは「キエーロコンポスト」についての説明がありました。

家庭からのごみの多くが「生ごみ」であり、この主体は水分で、これを処理するために大量の燃料消費が必要となっているとのことです。フードロス減らすことはもちろん大事ですが、家庭から出る生ごみを少なくすることも環境への対策の一つであるとの話しもありました。

脱炭素といえば、環境消費の削減や自然エネルギーの利用などをすぐに思い浮かべますが、家庭から出すゴミの削減や省エネ電気製品への切り替えなど、他にもいろいろな対策があります。

それぞれが行う行動は小さくても、みんなで取り組めば大きな力となります。未来に向けた取り組みを今日からでも開始することが大事であると思いました。



ゼロウェストジャパン
坂野 晶代表

**ウォーキング教室
の開催
10月16日(日)**

10月16日(日)『下熊谷の健康づくり教室』として健康・スポーツ部、福祉部合同で下熊谷地区ウォーキング大会を開催しました。今回は、尾原ダム完成10周年記念さくらおち湖祭りのイベントとして、雲南ウォーキング協会の大会に参加させて頂き、自転車競技場施設をスタートし、ダム湖まつり会場までの3.5kmのコースを約1時間かけて20名の参加者全員が完歩しました。

当日は、秋晴れの下、ダム湖周辺の色づき始めた紅葉を眺め、快い汗も感じながら楽しく歩きました。



参加者からは、「暑かったけど歩くところは日陰になっていて快適でした。」「美しい自然や歩かなければ分からないダム湖の様子がわかって良かった。」等々の感想がありました。今後も皆さんからの要望・意見を聞きながら「下熊谷の健康づくり教室」を企画したいと思います。



上寿クラブによる奉仕作業

10月12日(水)上寿クラブでは、地区内の生活道路の清掃作業をしました。相変わらずの飲料水の空き缶、たばこの吸い殻に酒ビン、マスク等もありました。

仕上げ作業の後、雲南警察署より、下熊谷地区、新市地区担当の小田原巡查部長、新人の勝田巡查のお二人に来ていただき、最近の管内の交通事故状況や、反射材のタスキ、キャッチバンド等の事故から身を守る重要性について学びました。

また、最近横行している特殊詐欺について、よくあるだましの手口として、還付金詐欺や架空料金請求詐欺、オレオレ詐欺、預貯金詐欺等についても二人による寸劇を交えながらのお話はとても分かりやすく、楽しく聞くことができました。令和4年8月末現在で島根県内42件、被害額4,528万円(昨年2,837万円)高齢者率64.3%という事でした。

また、さくら苑でのウエスに使う布の回収も併せて行い納入したところ、大変喜ばれ感謝されました。



夢発見ウィーク(職場体験)

10月12日(水)から14日(金)までの3日間、木次中学校3年の勝部真さんが交流センターに職場体験に来ました。

味噌カップのラベル貼りやうんなん幸雲体操の体験、座布団干し、エアコンのフィルターの掃除など、たくさんのお話を体験してもらいました。

配食では、職員と一緒に配食先へ訪問し、元気に大きな声で利用者とお話し、とても喜んでくださいました。

いろいろなことを初めて経験したようですが、分からないことは意欲的に職員に聞き、丁寧に最後まで一生懸命動めてくれました。

今回の経験を、これからの人生のどこかで活かしてくれるといいです。有難うございました。



しまね県民福祉大会で表彰を授与

10月8日(土)、令和4年度しまね県民福祉大会において、下熊谷下寿クラブ会長の今川昭夫さん(下3自治会)が老人クラブの運営指導に長年従事し、その功績が顕著であるとして、島根県社会福祉協議会会長表彰を受けられました。

おめでとうございます。今後ともお身体を大切に、益々のご活躍をご祈念申し上げます。



第4回



備える

いざという時のために日々の生活にちょっとプラス

日頃からできる防災対策!

大切なものは高いところへ

大切な物や思い出のものなどは、ひとまとめにして2階など浸水の危険が少ない所に保管しておきましょう!

・手紙、写真(CD-Rへ保存)・権利書、実印・作品、賞状、通知表・へその緒など

〇〇ちゃんポーチの作成

ばらばらに保管していたら避難するときに慌てます。

1人分ずつ、家族全員分を保管しておくとし便利。日頃からまとめておいて、置き場所も家族で確認しておくとし安心です。

- ・保険証、マイナンバーカード
- ・診察券、お薬手帳
- ・母子健康手帳、受給者証
- ・ワクチン接種の記録 など

災害保険の確認

水害保険はオプション!ハザードマップを確認し、水害リスクがある場所であれば保険を掛けておくのがオススメ

地域との繋がり

誰かと繋がっておこう!日頃の繋がり、グループなどがとても大切 例:P.T.A、町内会、ババママ友達

情報

自分の住んでいるところの情報をキャッチできるサイトやアプリの登録をしておこう

例:お天気アプリ、市町村のサイト、防災アプリ

川辺復興プロジェクトあるく製作:防災おやこ手帳より抜粋

自治会長紹介 下1自治会長 周藤由香里さん

下1自治会は、8月に新たなご家庭をお迎えし、22軒となり少し賑やかになりました。私は自治会長になって1年半が経ちました。任期はあと半年です。当自治会は、2年間「会計」をし、その後「自治会長」を2年します。常会の前には必ず打合せを行い、常会に備えます。私のようなあまり自治会活動、自主組織活動を理解していない者にとってはこの打合せが貴重かつ重要な時間になります。前自治会長、そして現会計の方に指導・助言を頂き、各班長さんにフォローしてもらっています。また自治会の皆さんに暖かく見守って頂き、育てて頂いて今があります。本当にありがたいことです。

自治会長になる1年前からコロナが流行し自治会活動が全く出来なくなりました。当自治会はグラウンドゴルフ熱も高く、長い間、春・秋と独自の大会をしていましたが、コロナや諸事情により現在は開催できていません。花見も忘年会も何も

かも開催できていません。そのため、唯一常会で皆さんにお会いするくらいです。2年前までは毎月行っていた常会でしたが、皆さんの安全を考え、昨年より隔月開催に変更しました。「ウイズコロナ」と言われても、皆さんの安全・健康を守ることも今は大切な役割だと考えています。

自分たちの地域を自分たちで整備し守ることは当たり前のことです。しかし、諸々の事情により、春・夏の環境整備がとても大変になってきているのも事実です。7月の道路掃除では、一部ですが初めて外部の方をお願いしました。勿論料金もかかることですので、いろいろな意見はあると思いますが、自力のみでは難しいと判断し解決策を講じることも必要かと思っています。

自治会活動の在り方などまだまだ検討が必要なのは多いですが、現状を維持・向上できるように、今後も出来ることから取り組んでいきたいと考えています。

お知らせ

下熊谷の健康づくり教室のご案内

下記の日程で下熊谷の健康づくり教室を開催します。皆さまお誘いあわせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…12月6日(火)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…・笑いヨガ
講師：ラフターヨガリーダー 西村ゆかりさん
・地域運動指導員によるエクササイズ

コロナウイルス感染症による貸館対応について

11月1日より、下熊谷交流センターの貸館対応について次のとおり改定致しました。

- 各部屋の利用人数の制限はありません。
- アルコールを含む飲食を許可します。

※利用にあたっては、3密を避け、マスクを着用するなど申請者の責任において利用してください。

※状況が変わり次第、変更することがあります。

第2回くまっ子ベビーの部屋のご案内

小さいお子さんを子育て中のお母さん、お父さんがほっとする場所、子育ての悩みを共有して気持ちを楽にする交流の場です。ベビーと一緒に、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…12月7日(水)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 対 象…下熊谷にお住いの0歳~2歳のベビーとお母さん、お父さん
- 申込み…12月5日(月)までに下熊谷交流センター【Tel:42-5351】までお電話ください。

ふれあいクリスマス会のご案内

今年も下記の日程でクリスマス会を開催します。多くの子どもさんの参加をお待ちしています。

- 日 時…12月17日(土)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 対 象…小学生のお子さん ●参加費…100円
- 内 容…・お父さん、お母さんが楽しいことを考えてくれています！
・マジシャン小林によるマジックショー
- 申込み…小学生に配布したチラシについている申込用紙を、12月9日(金)までに交流センターまで提出ください。



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください→



日	月	火	水	木	金	土
11/27	28	29	30	1 うんなん準備体操 (10:00/19:00)	2 授業公開日 (木次小)	3
4	5	6 下熊谷の健康づくり 教室(10:00~)	7 くまっ子ベビーの 部屋(10:00~)	8 うんなん準備体操 (10:00/19:00)	9	10
11	12	13	14	15 うんなん準備体操 (10:00/19:00)	16	17 ふれあいクリスマス 会(10:00~)
18	19	20	21	22 うんなん準備体操 (10:00/19:00)	23 うたの会(10:00) 終業式	24
25 クリスマス	26	27	28 御用納め	29	30	31 大晦日

交流センター事務局は12月29日~1月3日まで
年末年始休暇でお休みします

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

人権講演会の開催 11月13日(日)

11月13日(日)に、人権講演会を開催し、吉田町にお住いの江本實(李燮潤)さんに、「生きる」という演題で講演をいただきました。江本さんは在日韓国人の方で、自動車整備会社を営業(後継者に委譲)される傍ら在日本大韓民国民団島根県地方本部の役職を歴任され、現在は顧問の要職に就かれておられます。在日である事での様々ないわれのない差別や偏見と闘いながら、日本人との共生を模索しつつ自らの信念で生きて来られた方でした。



講師の江本 實さん



私たちは、日頃、人権については特に意識する事も少なく過ごしていると思いますが、実際にはいじめやハラスメント等常に人権侵害ともいえる事件や事例を見聞きすることもあります。お互いの存在を認め合い共に生きる豊かな社会にしていけるよう一人ひとりが考えていきたい、今回の公演をお聞きし、改めて考えさせられた思いでした。

参加された方から
たくさんの感想をいただきました
○元気をもらいました。感謝します。
○大変な努力家という言葉で片付けられないすごい方だと思いました。私は常々この地球に住んでいる者にとって、その国々が自分たちのものではなく、全世界平等にあるべきだと思っています。差別や戦いあることを憂えています。
○江本さんの努力と強さと思いに感動しました。

こんにちは赤ちゃん！ 「くまっ子ベビーの部屋」 10月26日(水)



福祉部では今年度から子育て支援事業として0歳児から2歳児までの赤ちゃんを対象とした「くまっ子ベビーの部屋」を開催しました。

10月26日(水)の初回は3ヶ月、5ヶ月、6ヶ月の赤ちゃんとお母さんの3組に参加して頂きました。

自己紹介から始まって、「おもちゃはどうしてる?」「どんな絵本がいいの?」など、日頃の悩みや思いを話してもらいました。また、地域福祉推進員の菅田敦子さんに絵本の読み語りをしてもらうと「胸にグッとくる」「良かった」などの感想も聞かれました。

これからは、「絵本の紹介をしてほしい」「絵本の読み語りもしてほしい」「お昼寝アートをしてみたい」「おしゃべりするだけでも楽しい」の声を参考に続けていきたいと思っています。次回は12月7日(水)に決まりました。

気軽にお喋りできる場所として、ぜひご参加ください。お待ちしております。

下熊谷ふれあい味噌の販売

10月30日(日)



10月30日(日)に、下熊谷ふれあい味噌の販売と、尾原ダムに関する資料展示を行いました。

当日は木次中学校3年生の周藤結斗さん、安部悠樹さん、板垣創さん、菅田華瑠さんに、地域活動ボランティアとして販売と展示作業を手伝っていただきました。

味噌販売については、準備しておりました約350個の味噌は、30日の販売と、その後の追加販売ですべて売れました。

長年にわたって皆さまにご協力をいただきました「下熊谷ふれあい味噌づくり」も、今回の販売をもって終了となりますが、冬の味噌づくりと、秋の味噌詰め・販売作業を通じて、幅広い年代の交流を図ることができました。

皆さまのご協力に対し心から感謝しております。

今後も下熊谷ふれあい会として、地域の皆さまの交流促進に向けた活動を企画していきますので、引き続きご協力をお願いします。



下熊谷健康づくり教室の開催

11月8日(火)

身体教育医学研究所うんなんの吾郷さんと錦織さんを招いて、健脚度測定を行いました。

自分の足脚の状況を知るために①全力歩行(歩く)②最大一歩幅(またぐ)③つぎ足歩行(バランス)④踏み台昇降(のぼっておる)を測定しました。

今の自分の足脚の状況を知り、弱点を補う体操を普段の生活の中で意識して行っていくよう確認し合いました。

昨年のデータとの比較では、評価が現状維持で一安心の参加者の方が多く、日頃の努力がうかがえました。



11月13日(日)、竝九神社で子供たちの健やかな成長を祈念する七五三祭りが行われました。

今年は下熊谷地区から3組、他地区から1組と、計4組の家族がお参りされました。

神事は午前11時から始まり、子ども達は池田宮司にお祓いを受け、お菓子をいただくなど、無事終了いたしました。

当日は小雨模様でしたが、子ども達、家族の皆さま、晴れやかな笑顔で和やかな雰囲気うちに終わりました。

お子様の今後の健やかな成長をご祈念いたします。



木次っ子発表会~木次小学校~

11月19日(土)

11月19日(土)、木次っ子発表会が、コロナウイルス感染症拡大防止の為、全校児童が一斉に集まることはなく、来場人数も各家庭から2名までの制限の中で行われました。

各学年とも、授業や研修などで学んだこと、跳び箱、マット運動、ダンスなどを披露しました。

6年生は、修学旅行で学んだ平和の大切さを訴えました。

1年生は、国語の教科書から『おくりものはなあに』のお話の劇を発表しました。子ども達がいろんな動物になって、大きな声で台詞を言ったり、側転やダンスを披露したり、1年生らしい可愛い発表でした。

お父さん、お母さんたちに見守られて、ちょっと照れくさそうな様子でした。

子ども達が頑張って練習してきた素晴らしい発表会でした。



1年生の発表



6年生の発表

自治会長紹介

下2自治会長
堀江 治之さん

木次町下熊谷地区は65年前までは三刀屋町下熊谷であり、昭和32年6月1日に上熊谷(正理・中の段)地区とともに三刀屋町から分離し木次町に合併しております。

その当時、下熊谷と上熊谷地区での人口は1,000人弱であったようですが、現在では下熊谷地区だけで約1,100人となっております。

当時の下熊谷下2自治会の世帯数は13世帯であったと思います。65年経過し、転入転出があったものの結果として現在も同数の13世帯です。

常会は毎月3日とし、1月は正月三が日内となり常会は開催しておりません。(ただし、現在はコロナ禍のため偶数月のみ開催しております。)

また、過去には毎年6月ごろに県外へ親睦旅行を行っていましたが、各世帯1名の参加であり、現在では4月の花見、12月の忘年会を各世帯何人参加してもよいこととし開催しております。(最近ではコロナ禍のため中止)

災害時の避難計画は、ハザードマップでの浸水想定内の世帯が7世帯、土砂災害想定内世帯は0世帯であり、結果両想定内に入っていないのが6世帯の現状となっております。

そして浸水想定内世帯と両想定内に入っていない世帯の間には親戚関係にある世帯が多数あり、親戚関係にある世帯へ優先的に避難するよう両者の了解のもと、避難計画を策定しております。

自治会として現在気掛かりなことは、高齢化率が43%であり、ふれあい会構成10自治会の中で3番目の高齢化の進行、地域の将来を託す子どもの数が少ないこと等いろいろありますが、現在携わっている私どもが自治会の継続と発展に努力を重ねることが求められていると感じております。



お知らせ

公募

下熊谷ふれあい会では、下記職員を募集します。
センター主事：1名（常勤）
採用日：令和5年4月1日
応募締切：令和5年1月31日（火）
 ※その他詳細については、面談の上決定します。

冬季健康づくり事業カローリングのご案内

多世代で出来る楽しい室内競技です。皆さまお誘いあわせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

●日時…1月29日（日）10:00～12:00

9:30アスバル集合

●場所…三刀屋文化体育館アスバル

●持ち物…上履き、マスク

※飲み物は準備します。

●参加費…無料

●申込み…参加を希望される方は、1月20日（金）までに下熊谷交流センター（Tel:42-5351）までお電話ください。ふれあい会公式LINEを追加して申込みも出来ます。

餅つき大会のご案内

コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数を制限して行います。ご理解いただきますようよろしくお願いいたします。

●日時…1月21日（土）9:30～12:00

●場所…下熊谷交流センター

●対象…小学生のみ



※小学生以下のお子さんの参加はご遠慮ください。
 ※お手伝いいただける保護者の方はご参加ください。

お申し込みは
 公式LINE
 42-5351

●参加費…1人100円

●持ってくるもの…エプロン、三角巾、マスク
 手拭きタオル

●内容…餅つき終了後は、神原神社獅子舞保存会による獅子舞をお楽しみください。

●申込み…チラシの申込書を、1月10日（火）までに下熊谷交流センター【Tel:42-5351】まで提出してください。FAXでも受け付けます。ふれあい会公式LINEを追加して申込みも出来ます。

令和5年度施設利用予約受付について

令和5年度下熊谷交流センター施設利用の予約を、令和5年1月10日（火）午前9時より受け付けます。事務室までお越しいただき、申請してください。

1月



下熊谷ふれあい会
 公式アカウント
 友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
 地域の情報などをお届けします
 QRコードを読み取ってください



日	月	火	水	木	金	土
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6 大学生による書初め (9:00～)	7 七草
8 上区とんど焼き (10:00点火) 下区とんど焼き (11:00点火)	9 成人の日	10 R5施設予約受付開始 (9:00～) 始業式	11 鏡開き	12 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	13	14
15 小正月	16	17	18	19 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	20 大寒	21 餅つき大会 (9:30～)
22	23	24	25	26 うんなん幸福体操 (10:00/19:00)	27 うたの会 (10:00)	28
29 室内カローリング (10:00～)	30	31	2/1	2	3	4

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

会長挨拶
 下熊谷ふれあい会
 会長 小川 警

新年明けましておめでとうございます。
 皆様方におかれましては、御家族お揃いで新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。
 思えば昨年2月のロシアによるウクライナ侵攻やコロナの感染拡大、また円高等での光熱費や諸物価高騰による生活への影響は顕著に表れ、歯止めがかからない状況であるとともに、今後も非常に懸念されるところでもあります。
 さて、昨年は下熊谷ふれあい会の組織改革の名のもとに、新年度スタート時より幾度となく検討会議を行い、各自治会の皆さまにも多大なるご理解とご協力をいただくことが出来ました。それを受け新たな組織改革の素案が出来上がり、11月に臨時評議員会を開催し無事にご承認を賜りました事、改めて御礼申し上げます。



臨時評議員会の様子
 4月からの新年度に向けてはまだまだクリアすべき課題は多々ありますが、残る3ヶ月間でしっかりと備え、新たな門出を迎えられたらと思うところでありますし、変わらぬご支援とご協力をお願い致します。
 皆様方にはこの一年が実りあるものとなり、ご健康でご活躍できます事を祈念し年頭のご挨拶とさせていただきます。

下熊谷の健康づくり教室

年の最後に一年分の大笑い
 12月6日（火）

12月6日（火）に、第7回下熊谷の健康づくり教室を開催しました。ラフターヨガリーダーの西村ゆかりさんに鳥取県南部町からお越しいただき、「笑いヨガ」を楽しく指導していただきました。参加者は18名で、三新塔交流センターから3名の方が見学に來られました。
 先生の真似をしながら「わっはっはっ」と笑うのですが、最初のうちは皆さんきこちなかつたのですが、徐々に声も大きくなり心の底から笑えてきました。ちなみに子どもは一日300回も笑うのに、大人は5回ぐらいだとか。
 教室の1時間の間に1年分は笑ったような気がします。心と身体が温まったところで、先生からの魔法の言葉を少し紹介します。



- 頭に手をあて『今日の私はノウ（脳）テンキ！』
両手を挙げて『ワッハッハッ』
- 胸に手をあて『今日の私はハイ（肺）テンション！』
両手を挙げて『ワッハッハッ』
- お腹に手をあて『今日の私はイイ（胃）かんじ！』
両手を挙げて『ワッハッハッ』
- 『笑って笑ってアシ（足）タも元気！』



第2回くまっ子 ベビーの部屋

12月7日(水)



12月7日(水)に「くまっ子ベビーの部屋」の2回目を開催しました。初参加の人を含めて3組の赤ちゃんとお母さんに参加していただきました。

最初に、近況報告をしながらの自己紹介をしました。前回参加された赤ちゃんも2ヶ月経つといろいろなことが出来るようになって、「寝返りするようになりました」「歯も生えてきました」とすくすくと成長している様子を聞くのは嬉しいものです。

離乳食の話からアレルギーの話など、話は尽きません。スタッフの子育て時代と今のお母さん達の子育ての違いも話していて面白く、笑いの絶えないおしゃべり会となりました。

今回の読み語りは菅田裕子さんで、「えをかくかくかく」(エリック・カール)と、「めっきらもっきらどおんどん」(長谷川摂子)の2冊でした。「知ってる」「この本好き」の声も上がりました。次回は2月3日(金)に決まりました。節分ですね。豆まきでもしましょうか。気軽におしゃべりできる場所としてぜひ次回もお待ちしております。



うたの会 このゆびと〜まれ

11月25日(金)

毎月1回のうたの会が、11月25日(金)に行われました。

男女10人ばかりが集まり、菅原百代さん、史子さん(元小、中学校教諭)のご指導の下に、秋の歌「もみじ」など皆さまおなじみの歌、10曲あまりを心を合わせて歌いました。

下熊谷は男の人が何人かおられ、うたの響きが良いとか、先日は菅田信夫さんのハーモニカが伴奏に入り、ピアノばかりでなく良い雰囲気が出ていたと、他グループと違う特徴があるようです。

今年6月、ふだん着の歌の会「歌おうふるさと」の歌を作詞、作曲され、当日も歌われていました。菅原百代さんはこのような地域の音楽ボランティアの功績が認められ、雲南市社会福祉協議会会長より表彰をされました。



木次小学校 焼き芋 12月5日(月)

春に木次小学校の1、2年生と一緒に植えたサツマイモ。今年は豊作だったようです。

この日は肌寒い日だったので、子どもたちは「あったかい!」と言ってアルミで包んだお芋をすくもの中に入れてました。いよいよ食べる時間になると、今年の芋は黄色ではなく綺麗なオレンジ色でした。もちろん味は甘くて、ほくほくでした。

交流の機会が増えると心やすくなり、いろいろな話をしてくれる子どもたちです。私たちもパワーをもらいました。

元ふれあい会会長の市場雅延さんがお手伝いに来てくださいました。



ほっかほかで
美味しい!

民生委員・児童委員の紹介

心配ごとは一人で悩まず、
お気軽にご相談ください!

民生委員・児童委員は
あなたの心配事を解決するお手伝いをします

この度の一斉改選に伴い、下熊谷地域は1名増の3名体制で取り組むこととなりました。それに伴い各自の区域割りも確定し、一部変更となりましたのでお知らせいたします。同じ下熊谷ですので、3人で相互に連携を取りながら協力してご支援していこうと思います。

前回の改選時、上区・下区とも新任となりましたが、実際一期3年は長いようで短く、果たして思うようなご支援が出来たのかなとも思います。まだまだ至らない点がたくさんあると思いますが、少しでもお力になれるよう日々精進していきたいと思っておりますので、引き続きご理解とご協力をよろしくお願い致します。

小川 馨さん
(下2自治会)

担当地域: 下熊谷下2、3



担当地域は変わりますが、引き続きよろしくお願いします。

田中 節子さん
(下3自治会)

担当地域: 下熊谷下4、市住、県職住



下3ははずれますが、今まで同様よろしくお願いします。

菅田 裕子さん
(上2自治会)

担当地域: 下熊谷上1、2、3
夢ヶ丘、下熊谷下1



初めて担当します。至らない点があると思いますがよろしくお願いします。

自治会長紹介 下3自治会長 舟木 尚大さん

下3自治会会長の舟木尚大です。令和4年も残念なことに、コロナではじまり、コロナで終わる一年になったような気がしています。皆さんは、いかがお過ごしでしょうか? 今月は、下3自治会を紹介させていただきます。

下3自治会は、毎年のように新しく加入していただく世帯があり、令和4年4月時点では、55世帯(4班体制)という木次町内でも、かなり大きな自治会になっています。

以前は、日帰り旅行や夏祭りの運営補助などを行って、交流を深めていましたが、近年はコロナの感染拡大防止と予防対策のため、交流活動が実施できていないことを非常に残念に思っています。毎月開催していた常会も、状況を考慮しながら不定期で行っています。自治会長単独では判断しかねることも多く、前自治会長さん、班長さん、時にはスポーツ委員さんにも参加していただき、こまめに役員会を開催することで助けていただき、円滑な自治会運営を心掛けています。

来年こそはコロナが収束して、以前のように自治会での交流活動が復活できることを願っています。皆さまにとっても良い一年になりますように、お祈りします。



年末年始は火災予防につとめましょう!!

この時期になると空気が乾燥し、暖房器具や火気を使用する機会が増え、火災が発生しやすくなります。また、年末年始で外出することも増え、家を空けがちです。かけがえのない財産と生命を守るために、お出かけ前やおやすみ前には火の元に十分注意し、火災のない年末年始を過ごしましょう!



お知らせ

第3回くまっ子ベビーの部屋のご案内

小さいお子さんを子育て中のお母さん、お父さんがほっとする場所、子育ての悩みを共有して気持ちを楽にする交流の場です。ベビーと一緒に、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…2月3日(金)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 対 象…下熊谷にお住いの0歳~2歳のベビーとお母さん、お父さん
- 申込み…2月1日(水)までに下熊谷交流センター【Tel:42-5351】までお電話ください。

下熊谷の健康づくり教室のご案内

今年度最後の『下熊谷の健康づくり教室』です。皆さまお誘いあわせの上、多数ご参加ください。お待ちしております。

- 日 時…2月7日(火)10:00~12:00
- 場 所…下熊谷交流センター
- 内 容…今年度の振り返りと来年度へ向けて
・楽しいエクササイズ
- 持ち物…飲み物、マスク

干支のカレンダーをいただきました



今年も下4自治会の山本剛正さんご夫妻より、今年の干支の兎のイラスト入りのカレンダーを寄贈していただきました。

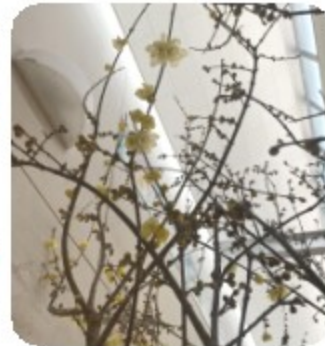
毎年干支の文字を交えたメッセージと、優しい干支のイラストが描かれています。交流センターのロビーに展示してありますので、ぜひご覧ください。



蟠梅を飾っていただきました

下2自治会の堀江さんより、今年も交流センターロビーに蟠梅の大木を飾っていただきました。

蟠梅の良い香りと、可愛らしい黄色い花で癒されます。ありがとうございました。



2月



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください



日	月	火	水	木	金	土
1/29	30	31	1	2 うんなん幸福体換 (10:00/19:00)	3 部分 くまっ子ベビーの 部屋(10:00~)	4 立春 出校日(木次中)
5	6 振替休業日(木次中)	7 下熊谷の健康づく り教室(10:00~)	8	9 うんなん幸福体換 (10:00/19:00)	10 🍎	11 建国記念日 🇯🇵
12	13	14 🍷	15	16 うんなん幸福体換 (10:00/19:00)	17 学習公開日 (木次小)	18 学校公開日 (木次中)
19	20 振替休業日(木次中)	21	22	23 天皇誕生日	24 うたの会(10:00)	25
26	27	28	3/1	2	3	4

*青字…ふれあい会の行事 *赤字…学校関係の行事

餅つき大会の開催



1月21日(土)に、下熊谷交流センターで餅つき大会を開催しました。小学生20名とお手伝いの保護者など、総勢50名が参加しました。



3年振りとなった餅つき大会でしたが、初めて餅つきをする子どもも多く、大人に手伝ってもらいながら、「よいしょー！よいしょー！」という掛け声とともに、杵を振り上げていました。

つき終わるとすぐにお餅を丸め、つきたての柔らかいお餅の感触を楽しみながら、上手に丸めていました。

当初は予定していませんでしたが、つきたてのお餅をぜひ子ども達に食べさせてあげたいという思いから、急遽「きなこ」と「砂糖しょうゆ」をいただきました。

その後は、加茂神原神社獅子舞保存会による「清目の舞」「剣舞」「乱獅子」を観覧しました。お正月にふさわしい縁起の良い迫力ある獅子舞で、初めて観る子ども達も多く、みんなが見入っていました。

最後は、「今年一年良い年になるように」と一人ひとりが獅子に頭を噛んでもらいました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



とんど焼きの開催 上連合自治会

1月8日(日)に、上連合自治会の「とんど焼き」を公会所下の斐伊川河川敷で行いました。

まだまだコロナが続いているので、今年も役員を中心に行いました。

当日の朝に持ち込んだお札や正月飾りが竹に積み上げられ、連合自治会長により点火されました。

点火と同時に火の付きも良く、今年のうさぎ年を占うかのようによく燃え上がっていました。

コロナが早く落ち着いて、昔のようにとんど焼きが盛大に出来るようになることを願っています。



下自治会連合会

1月8日(日)、晴天のもと下熊谷下自治会連合会主催による「とんど焼き」が、木次大橋上の河川敷で、地区住民約90人が参加して盛大に実施されました。

前日から役員さんが予め用意した高さ8mにも及ぶ青竹の支柱を立て、周囲を笹、ワラなどで覆い、その中に各家庭から持ち寄ったしめ縄や書初めなどを入れました。そして、竝九神社の池田宮司から全員が徹かに神事を受けた後、午前11時に年男及び年女の2名によって点火されました。

参加者は、青竹が大きな炎に包まれ勢いよく燃え上がる様子を見ながら、一刻も早くコロナが収束することを願うとともに、今年一年の無病息災と五穀豊穡を祈願しました。



島大生による『みんなで書きぞめ!』の開催

1月6日(金)に、島大生による『みんなで書きぞめ! ~冬やすみクライマックス~』を下熊谷交流センターで行いました。

島根大学教育学部の岡田郁実さん(下3自治会)と駿馬香穂さん(上1自治会)が小学校3年生以上を対象に、冬休みの宿題の書き初めのお手伝いをしてくださいました。

家の中では書く場所が狭いな…、準備がちょっと大変…な書き初めを、小人数でしたが和気あいあいと楽しく行うことが出来ました。

書き初めが終わると、河川敷で凧あげをして遊びました。天気も良く、凧も空高く上がり、みんなで正月の遊びを楽しみました。

参加した子ども達からは、「楽しかった!」「またやりたい!」という声が聞かれました。企画した島大生も、「のびのびと出来て良かった」「広い場所で出来て良かった」「正月の遊びも出来て良かった」と、とても喜んでいました。

地域の子どものために企画してくれた岡田さん、駿馬さん、ありがとうございました。

また、木次小上PTA、下子ども会からは活動費の補助として頂きありがとうございました。



下熊谷下子ども会による元旦獅子舞

下熊谷下子ども会では、令和5年元旦に毎年恒例となっている獅子舞を実施しました。当日は天候にも恵まれ、気持ちの良い新年の幕開けとなりました。高学年が中心となり24名の子ども達が法被をまとい、竝九神社にて神事を受けた後、3班に分かれて下熊谷下の各家庭を回り、無病息災を願い厄払いを行ってまいりました。

近年、子どもの数が減少してきていますが、下熊谷下の子ども数はどの地区よりも多く、とても賑やかな地域となっています。

子ども達の元気な姿や声と共に、新しい年を迎え、幸多き1年になることを願っております。

最後になりましたが、年部の皆さま、温かく迎えて下さった地域の皆さま、本当にありがとうございました。

本年も下熊谷下子ども会をよろしくお願い致します。



自治会長紹介 下4自治会長 金森 憲吉さん

下熊谷下4自治会は現在58戸の構成ですが、更に増加して60戸を超えることが予想され、雲南市においても大きい自治会の一つになっています。

このため、自治会内の親睦を深めるための行事も計画しておりましたが、近年のコロナの蔓延がありこのところ思うような活動が出来ていません。

出来ていません。

自治会のグラウンドゴルフ大会は外での行事でしたので、何とか実施することが出来ました。

コロナが一日でも早く収束し、自治会員の皆さまが心置きなく交流活動ができ、顔見知りになることが自治会の活性化や災害時の円滑な行事につながるのではないかと考えています。



第5回 防災について 書いてみよう!

持ち出す

これを持って行ったら役に立ったよ / 川辺復興プロジェクトあるく製作
防災おやこ手帳より抜粋

避難時のお役立ちグッズ!

いつもと全く違う環境での避難生活。少しでも快適に安心して過ごすことができるように準備をしておくことが大切です。

食糧品

- 大人も同じ!
- 食べ慣れたもの・好物
- すぐに食べられるもの
- のど越しの良いもの(ゼリー等)

自分に合わせたもの

- 下着
- メガネ・入れ歯・薬

暑さや寒さから守る

- うちわ・扇子・ハンディ扇風機
- カイロ・手袋

睡眠

- 寝袋・ヨガマット・ダンボール等
- 毛布・タオルケット等

子どもには

- 子どもの好きなお菓子・ジュース
 - おもちゃ (ゲーム・ぬいぐるみ・絵本等)
 - 薬 (解熱剤・喘息などの処方箋)
- ※アレルギーのある子は、食品や薬の準備を念入りに!

この他、スマホやラジオなど情報が入手できるもの、ティッシュや歯ブラシなどの衛生用品、夏は虫よけスプレーや虫刺されの薬も必要です。

カローリングの開催



コツを掴んで
楽しくプレイ
しましょう!



1月29日(日)に、三刀屋文化体育館アスナルでカローリングをしました。昨年も計画しておりましたが、コロナの影響で実施出来ず、今年度初めての開催となりました。

カローリングは氷の上で行う「カーリング」をフロアで手軽に出来るように考えられた新しいスポーツです。子どもから高齢者まで年齢、性別、体力に関係なく、誰でも簡単に競技出来、身近な施設の屋内で出来るため天候に左右されることもありません。

雲南市スポーツ委員の妹尾指導員からルールやコツを説明していただき、恐る恐る投球開始。最初は曲がったり行き過ぎたり思うようにはいきません。ちょっと変な力が入ると大きく曲がったりとんでもない所に行ってしまう。だんだんコツが分かり始めると、思う所にストーンが集まるようになり、作戦もたてるようになりました。

「あー!止まれ!よーし!」など、一言一憂しながら楽しくプレイしました。

初めて競技する人が多かったですが、やってみると夢中になるほど楽しく、あっという間に時間が過ぎました。

第3回くまっ子ベビーの開催

2月3日(金)に第3回目の『くまっ子ベビーの部屋』を開催しました。初参加の人を含めて5組の赤ちゃんとお母さんに参加して頂きました。

自己紹介の後、節分の豆まきをしました。まず、鬼のお面作りです。紙袋に大きな目玉を開け、怖い鬼の顔を書きます。髪の毛と角をつけて、かわいい鬼も出来ました。赤ちゃんをあやしながら、思い思いの面が出来ました。本番の豆まきは福祉部長の田中節子さんに鬼になってもらい、みんなで思いっきり鬼を打ち払いました。

その後、先輩のお母さんに質問したり子育ての悩みを話したりして、楽しいおしゃべり会になりました。赤ちゃんの可愛い笑顔にスタッフも癒されました。



豆が痛いよ〜!
鬼は退散します…

今回の読み語りは、参加されたお母さんをお願いして、「ひよこは にげます」と「手袋」の2冊を読んでもらいました。

今年度最後の集まりでしたが、来年度もお母さん達のやりたいことを中心に続けて行けたらと思っています。これからも赤ちゃんいっしょ!



自治会長紹介

市営住宅自治会長
村田 美穂さん

下熊谷住宅は全戸50世帯の自治会ですが、年に数件の入居や退去もあります。子どもの数は多く、先月の大雪の際には外で雪遊びをする元気な姿も見られました。

また、今年初めには新年度の役員選出を行い、新たな役員の方も決まり、来年度に向けて着々と準備を進めているところです。

自治会の行事としては、コロナ禍ということもあり、中止することが多かったのですが、今年度は住民の方の声もあり、使われていない自転車の撤去処分

を行いました。作業当日には役員でなくても進んで手伝ってくださる方もおられ、とても有難く大変助かりました。

住宅の良さは隣近所が近く、何かあればすぐに手助けができる距離なので今後も住民同士が協力し、助け合いながら生活していければと思っています。

最後に私事ですが、会長を任されると決まった当初は、私自身、町内出身でもなく、ましてや下熊谷地域について全くと言っていいほど無知でしたのでとても不安がありました。

そんな中でも様々な集まりに参加させて頂き、今まで知らなかったことを知る機会にもなり、自身にとって良い経験となりました。

分からないことばかりで副会長さんをはじめ、役員の方々には常日頃助けて頂き、会長としてここまでやってこられたことに感謝しています。残り一ヶ月の任期となりましたが引き続き宜しくお願い致します。



❖実施期間：令和5年3月1日(水)～7日(火)
❖全国統一防火標語：『お出かけは マスク戸締り 火の用心』
3月1日(水)から3月7日(火)まで『春季全国火災予防運動』が実施されます。この運動は、大切な命と財産を火災から守るために行われています。春は空気が乾燥し、火災が起きやすい時季です。火災はちょっとした不注意や不始末から発生します。火の取り扱いには十分に注意し、火災予防に努めましょう！



下熊谷ふれあい会
公式アカウント
友だち登録をお願いします

各種イベントの紹介や
地域の情報などをお届けします
QRコードを読み取ってください➡



日	月	火	水	木	金	土
2/29	30	31	1	2 うんなん 卒業体換 (10:00/19:00)	3 桃の節句 	4
5	6	7	8	9 うんなん 卒業体換 (10:00/19:00)	10	11 卒業式(木次中)
12	13 振替休業日 (木次中)	14	15	16 うんなん 卒業体換 (10:00/19:00)	17 卒業式(木次小) 	18 彼岸の入り
19	20	21 各分の日 	22	23 うんなん 卒業体換 (10:00/19:00)	24 彼岸明け 修了式	25
26	27	28	29 うたの会 (10:00)	30 うんなん 卒業体換 (10:00/19:00)	31	4/1