

令和 8 年 9 月

おぐに富士

小国まちづくりセンター

小国まちづくり委員会

まちづくりセンター ☎ 0855-44-0254

小国地区敬老会を開催しました!!



令和8年9月6日(日)小国地区の敬老会が委員会により開催されました。今年度、社会福祉法人いわみ福祉会 理事長の室崎富江様に「今、あなたが主役」という演題でお話いただきました。高齢者の方、お一人お一人が大切な仲間であり出来る事を皆で進めていく。長年培ってきたこの地を、どう、より良い場所にしていくかは、皆で協力する気持ちが大切なのだと思います。この笑顔で又みんなが集まれるように、今後ともよろしくお願いします。

☆雲城小学校5年生 23 人！9月 24 日(木)稲作体験(稲刈り)をしました。土壌は少し柔らかかったですが、子ども達はボランティアの方々に教えてもらいながら、頑張っていました。途中コンバインで稲を刈っているのを見て「えー、こっちも刈って！」、昔の稲刈りの大変さがとてもよく分かったと言ってくれました。交流会も楽しみです。



☆島根大学医療地域研究会(ちいけん)の学生さんが来られて「睡眠について」今の考え方を教えてくれました。眠たくならないのはカフェインの量で、コーヒーだけではないこと。寝る前にするとよい運動などを皆でおこない楽しい時間を過ごしました。さざんか祭りにも、参加されるそうなので寄ってみてください。



☆小国サロンを開催して、「足のケア」と題して、近藤文香様に来ていただきお話をして頂きました。爪切りのことでも、足爪のよい爪切りがあること、巻き爪にならないために心がける事。足の裏に出来る、さまざまな病気の理由と予防、種類がたくさん有りそのままにしておくと大変なことになる時もある事。足のサイズで、靴を選ぶことの大切さ。皆さん、サイズを計ってもらい、自分の足の特徴を知り大切さを確認していました。

センターからのお知らせ

- 10月7日(水)10時から・・・保育園と芋掘りしましょう！
- 10月 10 日(土)8時から・・・抱月ウォーキング大会の開催
- 10 月 26 日(月)・・・雲城小学校5年生との交流会
- 11月20日(金)・・・今年も旅行を計画中。定員 20 名、山口県。来月チラシ配布。

小国まちづくり委員会 からのお知らせ

小国健康大運動会:令和8年10月4日(日)開会式9:00～
※詳しいことはパンフレットを町内会長さんにお渡ししておきます。



※ 志 山本美也子 様より (故 山本幹雄 様)

ふるさと学習会のご案内

フレイル予防出前講座 「ヒヤリングフレイル」について

日時：令和8年10月14日(水) 9:30~11:00
場所：波佐まちづくりセンター (☎0855-44-0146)
講師：金城支所市民福祉課
主任保健師 大庭 聡子 様

※耳の聞こえにくさは認知機能の低下と関連するとされています。今できる生活のポイントや補聴器を使うことで出来る認知症機能の低下防止についてお話しされます。

小国まちづくりセンター開放日

10月の開放日：19日(月)

○ほほえみ会 10:00~11:30 室内運動 /11:30~12:30 ビデオ鑑賞等

スマホ教室(おぐにサロン)

日時:10月15日(木) 10:00~11:30
場所:小国まちづくりセンター
教えて頂く方:金子雅一・石川彩香・宮本晃成

※楽しくおしゃべりしながらしっかり基本を習いましょう。質問時間もしっかりあります。

○お知らせ： さざんか祭りは今年度、10月31日(土)と、11月1日(日)にあります。
あいのりタクシーをご希望の際は、2人から利用できます。
センターまでご連絡を、よろしくお願いいたします。

【小国あいのりタクシー定期便】

運行日:10月8日(木曜日)・29日(木曜日)
時間:9時30分にセンターを出発し皆さんを迎えに行きます。
場所:8日、原井イズミ・29日、トライアル
予約:運行の2日前までに連絡をお願いします。

※あいのりタクシーは2人集まれば誰でも、いつでも利用できます。
※申し込みは小国まちづくりセンター 44-0254



10月の行事予

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4 運動会	5	6 きらく会 ラブブック号	7 行政相談 9～12時	8 あいのり タクシー	9 運動教室 3B 体操夜	10 抱月ウォー キング大会
11 藤若農産 稲刈り 稲こぎ体験	12 スポーツの 日	13 (雲小2年生 町探検) 手芸の会	14 ふるさと学 習会(波佐)	15 スマホ教室 文化祭打合 せ会議	16 一番祭	17 一番祭
18	19 開放日 ほほえみ会	20 3B 体操昼	21 (金中・ミシ ン)(雲小・町 探検)	22	23 運動教室 3B 体操夜	24 てごの日交 流会
25 美化活動	26 雲小5年生 交流会	27 きらく会	28 (金中・ミシ ン)	29 あいのり タクシー	30	31 さざんか祭り

<<浜田市・金城町・小国地域の人口と世帯数>>

— 令和8年9月1日現在

◆浜田市の世帯数 ⇒世帯 24,587

◆浜田市の人口 ⇒人口 46,685

◇金城町の世帯数 ⇒世帯 1,794 □小国の世帯数 ⇒世帯 77

◇金城町の人口 ⇒人口 3,632 □小国の人口 ⇒人口 140

☆各まちづくりセンターで敬老福祉乗車券と敬老入浴券の販売をしています。

(雲城以外)

【各まちづくりセンターでの販売日時:平日月～金 午前9時～5時 行政窓口開設日】



(小国の皆さまへ)今年の小国の圃場は、雨続きのため困難な事が多かったようです。シルバーウィーク中は良い天気でしたが、本当に今年度は気候の安定しない日が多く、ようやく今年のお米が収穫できたことの喜びを感じています。お疲れさまでした。

小国まちづくりセンター一同