

住んでみたい四絡
住んでよかった四絡

広報 よつがね 12月号

令和7年



四絡コミュニティセンター

出雲市小山町650-21 TEL21-0369 FAX21-0370

E-mail:yotsugane-cc@local.city.izumo.shimane.jp

ホームページ公開中

四絡コミセン

検索



四絡の人口（令和7年10月末）

地区名	矢野	小山	大塚	姫原	渡橋	合計
世帯数	699 (+3)	2,101 (+18)	612 (-1)	833 (-5)	1,695 (-10)	5,940 (+5)
人口計	1,696 (+8)	4,481 (+25)	1,389 (-1)	1,909 (-6)	3,280 (-13)	12,755 (+13)

※（ ）の数字は前月比 資料 出雲市

11月コミセン利用数 182件・総利用者数 2,882名

11月
22日
土

大塚地区自主防災訓練で防災研修会を実施

大塚自治協会（黒目隆夫会長）は大塚地区自主防災訓練の一環として、コミセンを会場に防災研修会を行い、51名が参加しました。

出雲市から防災安全課原子力防災室長、道路河川維持課市街地水害対策室室長、同係長、防災安全課主事の4名を講師に招き、原子力災害、そのほかの災害、内水面災害の3つに内容を分けて研修をしました。

原子力災害では、災害発生時、どこへどのように避難をしたらいいのか、その際、各家庭に配布されている原子力災害発生時の「四絡地区避難計画書」の内容を定期的に家族で確認しておくことや安定ヨウ素剤の効果は服用後24時間とされているため服用のタイミングが重要であることなどについて学びました。

2つ目のそのほかの災害では、災害情報をどこから得るのか、また日頃から3日分以上の備蓄品を準備しておくことの大切さについて学びました。次に内水面災害に関するお話では、近年、大雨により道路の冠水や床下浸水が増えていることについて説明され、田畑の減少で地表が水を吸収できなくなったことや一度に降る雨の量が多くなったことなどにより内水面災害の心配が増してきたことなどについて学びました。その対策として、新内藤川の改修が計画的に進められていることなどについて教えてもらいました。

「四絡や大塚など自分が住んでいる地域を中心に説明をしてもらったので大変参考になった。」「地域住民が集まって防災について学ぶことは大変意義のあることだと感じた。」参加された方からはこのような感想をいただきました。自然災害はいつやってくるかわかりません。誰もが自分のこととして学び考え準備をしていくことが大切だと思いました。



大塚自治協会

11月
5日
水

健康フェスティバル

健康福祉部

健康福祉部（中原礼子部長）主催で健康フェスティバルを開催しました。昨年に続きほぼ同様の内容ですることができました。骨密度、血管年齢、脳年齢をはじめ9種類の測定に加え、歯科相談、健康相談、栄養相談が受けられ、最後は適塩みそ汁をいただいて家のみそ汁との違いを知っていただく内容になっていました。10日ほど前には、文化祭で健康コーナーをやっていたので、出足はゆったりしていましたが、たくさんの方に来ていただきました。



健康フェスティバル

11月
29日
土

合同視察研修で広島

青少年部・子育て支援部

リニューアル後、はじめて広島平和記念資料館を訪れました。かつて学生時代に訪れたときの印象とは大きく異なり、展示の伝え方に明確な変化を感じました。

中でも印象的だったのは、展示が「人」をフォーカスしていること。原爆によって命を奪われた方々の写真、エピソード、そして遺品が一つひとつ丁寧に紹介されており、まるでその人の人生にそっと触れるような感覚になりました。

「平和の尊さは、失われた命の重みの上に成り立っている」それを心に刻むことが、次の時代に私たちが残せる最も大切なメッセージなのかもしれない。そう思いました。続いて訪れたのが、美しい瀬戸内海を望む展望テラス「望洋テラス」、季節の草花が風にそよぐ「エミール・ガレの庭」など、アート作品以外にも建物全体を堪能することができる下瀬美術館です。

その中でも最大の特色は、水上可動展示室ではないかと思います。この日は『松山智一』、『サム・フォールズ』の絵が展示されていました。

凄惨な歴史から復興までを目で見て学び、色彩鮮やかな絵に癒され、今回の研修を終えました。



10月
26日
日

サツマイモ掘り

矢野自治協会

矢野自治協会（萬代治彦会長）は、青少年健全育成事業の一環として、秋の恒例行事「さつまいも掘り」を実施しました。小学校児童、幼稚園園児を対象に案内を出し、親子で100名くらいの参加でした。雨を心配しましたが、矢野神社南の栽培地では、歓声をあげながら収穫を楽しむ家族で賑わいました。作業にあたっては、青年会有志のみなさんのおかげで、スムーズに運営ができ大変感謝しています。ありがとうございました。



11月
10日
月

なかよしコアラ

子育て支援部

親子遠足



道中のバスの中、えがおの会の方からお芋についてお話していただき、「お芋を食べると幸せな気持ちになる作用がある」と言われたのが印象的でした。現地はやや肌寒いものの晴天のもと芋掘り体験スタート。参加者はみなやる気いっぱい積極的に芋掘りを楽しんでいました。正直、え?!芋掘りってこんなに体力いったかな?というくらいなかなか大変でした。でもそれは「しんどかった」という疲労感より「あー、楽しかった」という爽やかな達成感で満たされました。

風の子学習館へ移動して、晴れ渡る空と青い海が一望できる研修棟で、ゆっくりご飯タイム。みなさん笑顔の絶えない一日で楽しく交流できました。

11月
14日
金

エコなびツアー

環境保全連合会

15名で、出雲クリーンセンターと出雲エネルギーセンターを見学しました。クリーンセンターでは、家庭から毎日50tの破碎ゴミを受け入れており、焼却処理するもの、再利用するもの、埋め立て処理するものなどの分別が最大の作業で、最終的に人の手作業による分別があるとのことでした。出雲エネルギーセンターでは、100tの可燃ゴミを焼却処理で6tの灰にまでし、その灰は産業廃棄物最終処分場で埋め立て処分されるそうです。エネルギーセンターで発電した電気は、エネセン内で使用されるほか、コミュニティセンターなどの市の施設で使用されているそうです。



11月
9日
日

研修で安来市をウォーキング

スポーツ部

スポーツ部(金山清部長)は、安来市の「野だたらと椿の里」「加納美術館」で研修を行いました。雨の中のウォーキングでしたが、布部ダムに渡してある吊り橋を渡りダムを散策しました。紅葉や苔、椿やツツジなど季節ごとに違う景色を楽しみ、交流を深めました。加納美術館では、広瀬耕を織る体験や糸をつむぐ体験のほか、館長さんに加納莞菴について話をしていただき人権、平和について学ぶことができ貴重な時間となりました。



11月
15日
土

花いっぱい

環境部

コミセン花壇の花の植え替えを行いました。夏の間、環境部部員が交代で一生懸命水やりをした甲斐があり、秋になりカラコエやアゲラタムが綺麗でしたので、今年は遅い植え替えとなりました。

来年の春に、色とりどりの花が来館者をお出迎えすることでしょう。



よつがね子どもスクール

11月
10日
月

フリークラス(SDGs)

SDGsの目標12「つくる責任つかう責任」と目標14「海の豊かさを守ろう」について学習するために、「家庭での使用済み生活用品の適切な処理とリサイクル」をテーマに掲げ、パワーポイントスライドを利用して、ゴミの分別、リサイクルマーク、燃えるゴミを焼却するための出雲エネルギーセンターの処理過程、四絡コミュニティセンターで実施している廃食油石けんについて学びました。その後、使用済み牛乳パックを用いてプーメランを作りました。



11月
25日
火

よつがねカフェ

介護のついで

今年も各地で自然災害が多く発生しており、災害のために備えていた食品(缶詰)を使った料理をいただきました。食事の前には、お口の健康のお話や依然として減らない特殊詐欺の防止のお話を聞きました。また、食事を取りながらざっくばらんな話合いもでき、普段の疲れをとるいい機会になりました。



11月
28日
金

そば食事会

小山サロン会

年末恒例となったそば打ちと食事会を行い、楽しみにしていただいているサロン会員さんがたくさん参加していただきました。そばのほかスタッフ手作りのとん汁もいっしょに美味しくいただき、会話が普段以上に弾んでいました。寒い中たくさんの方に出かけていただき、ありがとうございました。



パソコン教室

開催日 11月10日(月)
12日(水)
14日(金)

土江勉さん(矢野町)を講師に、3名の方が基本的な使い方を学びました。電源の入れ方や切り方、キーボードを見ずにタイピングをする練習、またワープロソフトの使い方・文書の作成方法、表計算ソフトの使い方・会計簿の作り方の練習をしました。今回、全くパソコンに触れたことのない方から、おうちでご家族から習われている方まで、ご経験もバラエティに富んでおり、また年代も様々でした。皆さん熱心に受講され、中には、初回の講習の後おうちの自習にトライされ、その時に生じた疑問点を次回の講習時に先生にお聞きになる方もいらっしゃいました。先生の土江さんは終始和やかな表情で生徒さんに指導され、和気あいあいとした、楽しいパソコン教室となりました。

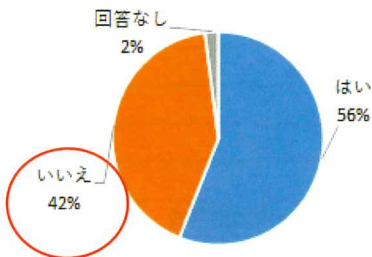
四絡地区 「こころの健康」に関するアンケート結果について

(健康福祉部・健康づくり推進員)

よつがね秋まつりにおいて、健康福祉部主催の健康コーナーで「こころの健康」に関するアンケートを実施しましたので結果の一部を抜粋して報告します。

10代～80代の50名の方にご協力いただきました。ご協力ありがとうございました。

いつもの睡眠で休養が十分にとれている



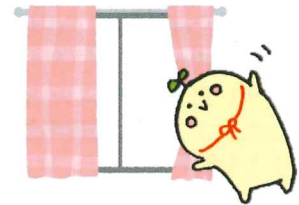
約4割の方がいつもの睡眠での休息が不十分と回答しました

寝不足だと疲れが残る、頭がぼーっとするという実感があるように、眠りには疲労回復、記憶の整理、免疫力を高める働きがあります。

7～8時間の睡眠が理想とされていますが、個人差があります。「朝すっきり目覚められて、日中快適に過ごせる」ことを目安にするとよいかもしれません。

同じ時間に起きて朝日を浴びましょう

体内には「体内時計」があります。体内時計が太陽の光でリセットされると、約14時間後に眠気を促すホルモンが分泌され、さらにその1～2時間後に徐々に眠気が生じてくると言われています。快適な睡眠のためには、太陽の光で体内時計をリセットすることも非常に大切です。



(%) 朝食欠食 週3回以上の人割合



(R6 年度出雲市特定健康診査結果から)

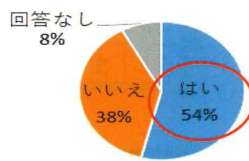
出雲市全体と比較して、四絡地区は朝食の欠食が多い結果でした

朝食を食べると、血糖値が上がり体内時計の乱れを整えると言われています。良い睡眠のためにも、毎日朝ご飯を食べましょう♪

困りごとがあったとき、相談する相手がいる



心の病気になった場合、病気になることを周囲の人に知られたくない



四絡コミュニティセンターの活動に楽しく参加しています。活動の参加がストレス解消に繋がるかもしれません。

是非、気軽にご参加ください！

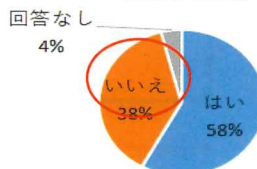
(四絡地区健康づくり推進員より)

ほとんど全員の方が相談できる人がいると回答しました！

一方で、心の病気になった場合、周囲の人に知られたくないと回答した方が半数以上でした。

周囲の人に相談しづらい場合、こころの健康に関する相談先もあります。ご心配なことがあればご相談ください。

心の健康について相談できる場所を知っている



島根県心の健康
ホームページ



11月
16日
日

交通安全フェス

交通安全対策協議会

10時から13時まで交通安全フェスを開催しました。

新しい試みで、外ではJAFシートベルト衝撃体験車、JAきずな号によるドライビングシュミレーター車、SUZUKIセニアカー試乗体験をはじめパトカー、白バイの展示、みこぴーも来てくれました。館内大ホールでは各種反射機材でチェックしたり、飲酒運転疑似体験で酩酊状態を感じたり、健康コーナーで健康チェックできたりと様々な体験ができました。また子どもコーナーでは、書いたり貼ったりしてオリジナルな反射ホルダーを作ったり、交通標識輪投げゲームでは景品もあり、子どもたちは楽しんでいました。



2階では、ワークショップでヘアゴム作りやエコバック作りができたりバザーも賑わいました。また歌手であり作家でもある夢海さんが作詞作曲された「四絡交通安全のうた」をみこぴーと一緒にTwinkleBonBonにより披露し、子どもたちが一緒に踊っていたのが可愛かったです。



キッチンカー4台に館内販売2店舗のご協力を得て短い時間でしたが、当日は暑いぐらいの好天に恵まれて楽しいイベントになりました。1人でも交通事故に合う人が減ることを願います。



11月
12日
水

三中マナーアップ

15時から北部交対協のメンバーで出雲三中の周りの交差点で挨拶運動をしました。「さようなら～気を付けてね～」という声かけに全ての生徒が笑顔で答えてくれていて、いい町だなと改めて感じました。

これから日も短くなり、自転車の交通ルールも改正されたので、皆さんが事故無く元気で過ごしていけるようにお知らせしていきたいと思っています。



11月
21日
金

飲酒運転根絶署名簿提出

四絡交対協の山代会長と飯塚副会長が出雲警察署長の元に地域の皆さまよりいただいた署名簿2,606名分を届けに行きました。

新たに自転車の飲酒運転が違反となり罰金となったこともあり皆さんに周知していただき乗らない意識を広げる活動として昨年よりも多くの方にご賛同いただけたことは嬉しい限りです。これから年末に向かい、お酒を飲む機会も増えると思いますが、地域の皆さまには安心安全に過ごしていただければと思います。



ご寄付のお礼

◆香典返し(令和7年11月1日～11月30日)()内は故人です。

※ご厚志、誠にありがとうございました。
地域の社会福祉事業に有効活用させていただきます。



1月行事予定



日付	曜日	内 容
1	木	元日 ●休館日
2	金	●休館日
3	土	●休館日
4	日	
5	月	●四絡地区新年賀会
6	火	●新春書き初め大会
7	水	●市センター長会
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	●出雲市成人式 ●消防出初式
12	月	成人の日
13	火	●書道教室 ●ふれあいサロン検討委員会
14	水	
15	木	●民児協定例会
16	金	
17	土	●よつがねこども冬まつり
18	日	
19	月	●なかよしコアラフリーデー ●子どもスクール(①フリースクール〈科学〉、②ピンボン) ●自治協会正副会長会
20	火	広報配達日
21	水	●男性のための料理教室
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	●子どもスクール(おやつでサイエンス)
27	火	●乳がん検診 ●書道教室
28	水	●福寿会役員会
29	木	●北部センター長・チーフ合同会
30	金	
31	土	

◆年末年始のお知らせ◆

休 館：12月29日(月)～1月3日(土)
リサイクルステーション：1月1日はお休みします
新年は1月8日(木)から回収します



1月20日火
です



～四絡コミュニティセンターよりお願い～

当センター等が開催する事業や活動時に撮影した写真を広報誌・ホームページ等で使用させていただく場合があります。また、表彰者等のお知らせについては、出雲市からの情報に基づいて掲載しております。あらかじめご了承ください。