

9月日御碕



2023 (令和5年) コミュニティセンターだより No.210

電話 0853-54-5443 / FAX 0853-54-5446 メール: hinomisaki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

日御碕コミュニティセンター自主企画事業 [健康部活動]

出雲グランピングレウナ見学とモルック体験

- 日時: 9月7日(木) 13:30~14:30
- 集合場所: 出雲グランピングレウナ(現地集合)
- 内容: 出雲グランピングレウナの見学・説明、モルック、カフェタイム
- 参加費: 無料
- 申し込み: 9月5日(火)までに日御碕コミュニティセンターへ申し込みください。

どなたでも参加できます!



※詳しくは、8月18日文書配布のチラシをご覧ください。

日御碕コミュニティセンター自主企画事業[世代間交流活動] 共催: ひまわりの会

子どもも 大人も みんなで たのしく おいしく!



コミセン食堂

「みんなで食べるとおいしいね!」と食事を通して、地域のみなさんと楽しく交流できる場として、この日限定でコミセン食堂が開店します。

日時: 9月15日(金) / 開店時間: 18:30~20:00
※開店時間内のお好きな時間にいらしてください

場所: 日御碕コミュニティセンター

参加費は無料です/どなたでも参加できます!



今回のメニュー
カレーライス・サラダ
ドリンク・デザート

※詳しくは、8月18日文書配布のチラシをご覧ください。

Web会議対応パソコンがコミセンに配備されました!

住民の皆様も、日御碕コミュニティセンター施設内にてご利用いただけます。(ただし、私的利用はできません)
詳しくは日御碕コミュニティセンターまでお問い合わせください。



8月20日~9月30日までの行事予定【8月16日現在】

日	月	火	水	木	金	土
令和5年 日御碕コミュニティセンター活動テーマ さあ!風をおこそう 日御碕					8/18 ・診療所 (中島先生) 【文書配布日】	19
20	21 ・診療所 (西尾先生)	22 ・ふれあい サロン	23 ・灯台句会 ・子ども部活動 「おとなも子どもも楽しめるふれあいきもだめし」 埋立ゴミ	24	25	26 ・日御碕地区 体育協会
27	28 ・結核・肺がん 検診	29	30	31	9/1 ・診療所 (中島先生)	2 ・草谷
3 ・子ども部活動 「ひのみさき海の学校」	4 ・診療所 (西尾先生)	5 ・健康運動 (御碕区民会館) 飲料用空き缶	6 古紙・破碎ゴミ	7 ・健康部活動 「出雲グランピングレウナ 見学とモルック体験」	8	9
10	11 ・診療所 (西尾先生) ペットボトル 空きビン	12 ・ふれあい サロン	13 ・いけばな 同好会	14 ・文化祭実行委員会	15 ・世代間交流 活動「コミセン食堂」 ・診療所 (中島先生)	16 ・安心安全部 活動「地区安全パトロール」
17	18 【敬老の日】	19 ・健康運動 (宇龍区民会館) 飲料用空き缶	20 ・安来節教室 【文書配布日】 古紙・破碎ゴミ	21	22	23 【秋分の日】
24	25	26 ・ふれあい サロン ・日御碕駐在所 連絡協議会	27 ・安来節教室 埋立ゴミ	28	29	30 裏面 あります

日御碕地区体育協会より

地区体育協会・地区自治協会・日御碕の健康と環境を守る会のみなさまへ

旧日御碕小学校周辺の草刈りと体育館清掃を行います。ご参加よろしくおしいたします。



- 日 時…9月16日(土) 6:30~
※予備日 9月17日(日) 6:30~
※雨天延期の場合は6時頃に防災無線でお知らせいたします。
- 会 場…旧日御碕小学校
- 持ち物…草刈り道具

お花をありがとう

7月27日、大社小学校特別支援学級の児童のみなさんが栽培したマリーゴールドの苗が届けられました。ありがとうございました。



日御碕灯台句会
土のう積み守りしわが家あばれ梅雨
夕風て波止場の灯遊漁船
白百合や永久に笑まひし母の顔

〈令和五年七月の作品〉

日御碕駐在所からのお知らせ

「特殊詐欺被害防止コールセンター事業」実施中



- 1 実施期間
令和5年6月12日(月)から令和6年3月29日(金)までの間
- 2 委託業者
雲南市木次町 株式会社ジェイハウス
- 3 電話番号
0854-51-0000(発信専用番号)
※折り返し電話をしても話中となりつながりません!!

【重要】

- 通帳やキャッシュカードの暗証番号を確認することはありません。
- 名簿に載っている住所や氏名を削除するために、金品を要求することはありません。
- 支払いのために、電子マネーカードの購入を求められることもありません。
- 上記電話番号以外は、島根県警が実施するコールセンター事業からの電話ではありません。

新刊本のお知らせ

《コミセン図書コーナーにあります。貸出期間は2週間です。》



◇公益財団法人いづも財団より寄贈◇

□出雲の歴史と地域文化 1 ~原始・古代編~ 公益財団法人いづも財団
「出雲」とはどのようなところか?考古学からみた神々の国の成り立ち!

日御碕の人口

【R5年7月末現在】

世帯数	235
人口	574
うち男	281
うち女	293

出雲市環境保全連合会 ホタルの目撃情報をお寄せください

出雲市では、環境政策の一環として水辺環境の指標とも言われるホタルの生息状況を調査しています。

日御碕地区内でホタルを見られた方は、日御碕コミュニティセンターまで目撃情報をお寄せください。



【目撃情報例】
〇月〇日夜8時頃に、△△町内の川で10匹飛んでいた。

助成金について

日御碕振興委員会より、日御碕の健康と環境を守る会へ助成金5万円をいただきました。

今年度地区の環境美化活動を行われた団体に助成します。

助成金の詳細は、日御碕の健康と環境を守る会事務局(日御碕コミュニティセンター内)へお問い合わせください。

木村 田
村 尾
檜 正
江 子

日御碕の健康と環境を守る会(出雲市環境保全連合会日御碕支部)

EM 活性液キャンペーン実施中です!(6月~9月)

《EMには、こんな力があります!》

- ★土がイキイキし、農薬や化学肥料を使わなくても作物が豊かに実るようになる。
- ★抗酸化力が強いので、物が腐ったり病気になったりするのを防ぐ。
- ★汚染物質を分解する力があるので、環境問題の解決に役立つ。

こんなところで大活躍!



- 洗濯物が白くなる
- トイレの悪臭予防
- 庭の植物も元気に
- お風呂のカビ防止
- 台所回りがピッカピカ

コミュニティセンター玄関に設置しています

出雲保健所より

良い睡眠で、心の健康を保ちましょう!



夜眠れない、朝すっきり起きれない等、睡眠で悩んでいることはありませんか。
睡眠は食事や運動と並んで、健康を維持していくためには欠かせないものです。睡眠不足は、生活習慣病のリスクを高めたりと、身体面にも影響を及ぼします。
ご自身の睡眠を見直して、心身ともに健康な生活を送りましょう。

~快適な睡眠のために~

- ・入浴は就寝の1~2時間前に
- ・就寝前の夕食は避ける
- ・就寝前は携帯等の使用を避ける
- ・同じ時間に起き、朝日を浴びる
- ・朝食をきちんと食べる
- ・日中は適度な運動を心がける

- ・眠くなってから布団に入ろう
- ・昼寝は15時までに20分程度

こんな症状が続く場合は注意!

- なかなか寝付けない
- 十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気に襲われる等、日常生活に影響がある
- 起床後、なかなか布団から出られない
- 何度も目が覚める

症状が強い、2週間以上続く場合は、かかりつけ医等にご相談ください。

出雲保健所では、心の相談を受け付けていますので、ご利用ください。
【お問い合わせ先】出雲保健所 心の健康支援課 TEL:21-1653