10/24(土) からだと食の健康体験会 ＊健康・スポーツ部





からだと食の健康体験会を24日、コミセン集会室で開催しました。参加者は17人。初めに、ニュースポーツのモルック体験を行いました。モルックは棒をピンに投げて、倒れた数や数字で得点を加算していき、先に50点ピッタリになると勝ち、超えると25点に戻るというスポーツです。グループ同士で応援したりアドバイスしたりと、声を掛け合って、盛り上がりました。

体力測定は、血圧測定、ロコモ椅子、握力、長座体前屈、開眼片足立ちを行いました。どれも身体の筋力やバランスなどフレイル予防になるものです。皆さんそれぞれに測定をし、自分の体の状態を知る良い機会になりました。

最後に食のボランティアの方に健康を意識した食事ということで「じゃこ入り和風ピザ」と「白菜とかぶの豆乳スープ」を作ってもらい、美味しくいただきました。

体を動かすことや食べることの大切さを学び、健康づくりへの関心を高めることができた楽しい時間でした。

コミセン移転新築工事が始まります



皆さんの長年の念願がかない、９月定例市議会でコミュニティセンターの移転新築工事の予算が可決され、令和９年１月ごろから工事が始まる予定です。

新しいコミセンは健康の広場に建設され、ふれあいプラザとつながる予定です。平屋建てで、大会議室はカローリングコートが２面とれる広さです。また、駐車場は車が60台置けます。

ふれあいプラザもリフォームの必要があり、令和９年１月ごろから当分の間使用できなくなることから、利用されていた団体の方にはご不便をかけることになります。

また、工事が始まると交通規制や騒音、振動などで周辺の住民の方には迷惑をかけることになりますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いします。

ポイ捨て一掃大作戦

＊環境保全連合会久木支部



今年度も10月の１か月間をポイ捨て一掃大作戦期間と定め、自治会単位でのごみ拾いなど清掃活動をお願いしたところ、227人から参加報告をいただきました。たくさんの方の参加のおかげで、地域がきれいになりました。

引き続き地域の環境美化・環境保全にご協力いただきますよう、よろしくお願いします。

熊本地震災害義援金



８月８日に開催した納涼夏祭りの会場で、熊本地震の災害義援金を募ったところ、4,965円集まりました。出雲市社会福祉協議会を通じて全額日本赤十字社へ送りましたので、ご報告します。

お礼 香典返し寄付金

（令和８年８月１日～10月31日受付分）

江角　　功様（江角　綾子様）中組
原　　一明様（原　　國子様）弥生
江角　慈之様（江角　香子様）島田
三村　清信様（三村　恭信様）有益

※（　　）カッコ内は故人名です。

ご厚志ありがとうございました。
掲載者のお名前は、久木地区自治協会への寄付で、了承を得た方のみ掲載しています。

今後の行事

開催日は変更になる場合があります

11月23日(月･祝)… 秋の収穫祭
11月26日(木)… 喫茶・縁
11月26日(木)… 交通安全と青少年育成研修会
12月 6 日(日)… コミセン大掃除
12月20日(日)… もちつき交流会
12月24日(木)… 喫茶・縁
12月26日(土)… ミニかど松づくり



久木コミュニティセンター
電話 72-7474　FAX 72-7476
メール：hisagi-cc@local.city.izumo.shimane.jp
久木コミュニティセンター 検索
コミセンの情報はコチラから ▶▶▶
ホームページ　フェイスブック　インスタグラム

コミセンだより ひさぎ 201号

令和８年11月20日

久木の人口 令和８年９月30日現在

	男性	女性	人口	世帯数
美　南	346	355	701	247
福　富	195	215	410	158
原　鹿	335	324	659	220
今在家	261	304	565	209
合計	1,137 (−7)	1,198 (−10)	2,335 (−17)	834 (−4)

※(　　)内は２月前との比較です。

令和８年 久木文化祭

文化祭実行委員会
文化部
10/31(土)・11/1(日)




金管打楽器６重奏


銭太鼓



中部幼稚園

10月31日・11月１日の両日、原鹿の旧豪農屋敷を会場に「久木文化祭」を開催しました。

１日目は、金管打楽器六重奏をはじめ、銭太鼓教室、中部幼稚園年長組、大正琴、津軽三味線、尺八演奏、安来節など様々な団体に歌や踊りを披露していただきました。また、お茶席、抽選会、健康コーナー、喫茶なども催しました。

２日目は、斐川西中生徒によるバイオリン独奏や斐川西中吹奏楽部の皆さんによる演奏がありました。会場は素敵な音色と大きな拍手に包まれました。

両日とも天気に恵まれ、幼稚園から中学生までの子どもたちの作品や地域で活動中の方々の作品展示、ねぎ焼きや五目ごはんなどの販売もあり、たくさんの人で賑わいました。




大正琴



津軽三味線



安来節


西中吹奏楽部


バイオリン独奏

8/24(月)～8/27(木) 島根大学医学部看護学実習





島根大学医学部看護学科１年生５人が８月24日から27日までの４日間、久木コミセンで看護学実習をしました。目的は、地域を歩いて調べたり、地域の人にインタビューしたりすることで、地域の人々の生活環境や価値観を捉える視点を養い、健康と関連づける力を育むことです。

久木地区では、コミセン周辺の施設を巡ったり、グループホームさくらんぼを訪問したり、ふれあいサロンなごみ会や喫茶・縁に参加するなどして実習体験をし、看護者として求められる姿勢について学びを深めました。

8/25(火) 自衛消防訓練



８月25日、コミセンの自衛消防訓練を行いました。１階調理室からの出火を想定し、利用者の避難誘導や消防署への通報訓練、水消火器を使った消火訓練をしました。

パソコン教室の参加者とコミセンに研修に来ていた島根大学医学部の看護学生５人が訓練に参加。初めて消火器を扱った人もいて、万が一の時に慌てずに行動できるよう日頃から練習しておくことが重要だと学びました。

8/25(火) コミュニティ活動助成金交付選定委員会



自治協会への香典返し寄付金を活用して地域の活動団体を支援するため８月25日、コミセンで活動助成金交付選定委員会が開かれました。

今年度は、コミセン福祉部から敬老事業に対する交付申請が１件あり、委員会で審議の結果、申請通り助成金を交付することが決まりました。

【助成内容】

助成対象活動名 …… 久木地区敬老事業

助成金交付決定額 … 55,000円



8/29(土) みんなで学ぼう！防災教室 ＊久木地区災害対策本部





災害が発生した時に役立てようと８月29日、ふれあいプラザで防災教室を開催したところ、25人が参加しました。

今回は水害をテーマにして水防専門家の江角俊明さん(中組)を講師に招き、水防法などを学ぶ座学と、土のう作りなどの体験をしました。

体験コーナーでは、土のう袋にスコップで砂を入れて重さを実感したり、水の浸入を防ぐため、ブルーシートの張り方やロープの結び方を実演したりして、水害から家を守る方法を確認しました。また、洗い物を少なくする工夫をして調理した災害食の試食もしました。

9/1(火) あいさつ運動

＊青少年育成協議会 ＊こども見守り会 ＊民生児童委員協議会



９月のあいさつ運動強調月間に合わせ１日、久木地区青少年育成協議会の役員３人が中部小学校正門前で「おはようございます」とあいさつをしました。あわせて子ども見守り会、民生児童委員協議会の会員も各所に立ち、あいさつ運動をしました。

子どもたちは夏休みの宿題をたくさん抱えながらも、元気よくあいさつしていました。

9/7(月) 文化祭実行委員会

10月31日、11月１日開催の久木文化祭に向け、実行委員会を開きました。

各団体の代表が集まり、当日の催しの内容や役割分担、会場準備などについて話し合いました。



9/20(日) 久木地区敬老事業 ＊福祉部 ＊社会福祉協議会



白寿
原 幸子さん（弥生）



白寿
小豆澤陽子さん（曙）



白寿
北村 勇さん（正興）

自治会加入世帯の祝い歳の方（昭和３年、14年、25年生まれ）を対象として、長寿記念品の贈呈を９月20日に行いました。

今回、敬老事業報告書を提出された祝い歳の方は、喜寿36人、米寿６人、白寿３人の合計45人。記念品は、職場体験に来ていた斐川西中生徒２人と島根大学医学部看護学生５人が書いた敬老のメッセージカードとともに、スタッフが一戸ずつ自宅へ伺い、渡しました。

皆さん笑顔で迎えていただき「まだまだ元気に頑張ります」などと喜びの言葉をもらいました。

10/14(水) なごみ会 ＊ふれあいサロン

10月のなごみ会は、ミニ運動会をしました。ボランティアメンバーで種目のネーミングや内容を考えました。

個人戦は、「輪投げ」や積み上げた缶の数を競う「高くなぁれ」、ピンポン玉を穴にバウンドさせて入れる「ポンポンピンポン」の３種目で点数を競いました。団体戦は、筒の上に乗せたお手玉を落とさないように渡していく「聖火リレー」と「玉入れ」をしました。

みんなで赤と白のハチマキをしてやる気十分。大きな声で応援したり悔しがったり、白熱した運動会になりました。





