



会報:「きずなくん」

人 口: 994名
男 性: 485名
女 性: 509名
世 帯 数: 427戸
令和7年12月31日現在

1 かめさんお助け隊(きずなプロジェクト)

スワップ
随時募集

きずな食堂

12月13日(土)『クリスマス特別メニュー』で、亀嵩のみなさんをお出迎え。旧高田小学校ランチルームに約40名お越しいただき、賑やかなランチタイムをゆっくりと過ごしていただきました。当日は「唐揚げにケーキ」「子どもたちへのプレゼント」とワクワク感いっぱい、アツという間に楽しい時間が過ぎていきました。次回も、多くのみなさんのお出掛けをお待ちしています!!

★★★「亀嵩小学生 餅つき体験交流」

3月4日(水) ひる1時30分～なくなり次第終了 於.亀嵩小学校体育館 ★★★



バイキング♪
自分で
好きなだけとって
いただきますぁ～す
満足♥満腹😊



かめさんサロン

毎回40人程度の参加があり、みなさん楽しく交流。次月の開催を楽しみにされています。

◎毎月第4水曜日 10時から14時

◎対象: お一人暮らしなどの高齢者

★★★ 次回開催予定 9:00～14:00

2月25日(水) カルチャープラザ仁多

3月25日(水) 旧高田小学校体育館★★★

2025年9月から2026年1月の実績

◎9月24日 40名参加 認知症、フレイルとは?【指導:大分県別府リハビリテーション】

◎10月22日 36名参加 たのしいお話!ミニゲーム【指導:落合孝行さん】

◎11月26日 36名参加 映画鑑賞 ※11月から血圧測定開始【町保健師対応】

◎12月24日 44名参加 亀嵩小学校3年・4年生交流

◎1月21日 36名参加 オンラインコンサート ※交通・詐欺防止指導随時



お助け隊【除雪期】

家周りの除草、除雪など依頼のあった困りごとのお手伝いをしています。

◎対 象: お一人暮らしなどの高齢者

◎作業代: 1時間 1,000円(作業員1人当たり)

2026年1月から2月20日現在の実績

◎除雪作業 ☎ 依頼: 6件 実働: 8時間(延べ 6人)





きずな号【移動販売車】

気軽に声を掛けてください

移動販売に合わせ、困りごと、不安に思っていること、体調のことなど、見守りから専門機関への連絡など身近で幅広い活動をしています。

◎対 象：お一人暮らしなどの高齢者のお宅

◎巡回予定【10時～15時】： 東部 ☞ 毎週火曜日 西部 ☞ 毎週木曜日

2025年10月から2026年2月の実績

◎実働 ☞ 10月：9回 1月：8回
11月：8回 2月：8回(見込)
12月：8回 ※2/11 スタッフ会議



※巡回時の見守り活動とおし、利用者さんお一人おひとりの顔を思い浮かべながら、寄り添った話合いを展開。「安心して住み続けることができる亀嵩」へつながる良い場となりました。



2 防災・減災コミュニティ

新規



健康寿命延伸プロジェクト外事業【令和8年度～12年度 亀嵩モデル地区対象】

《島根県の目的》

・県民自ら健康づくりに取り組めるよう整備を進め、健康長寿日本一を目指す



2月18日(水)雲南保健所 柳楽所長をはじめ25名の関係者が一堂に集まり、亀嵩の取り組みについて、「今できていること(強み)」「これからできるといいこと(課題)」について話し合われました。これをきっかけに「無理なく自然に健康になれる「亀嵩の場づくり」を、地域のみなさん また関係機関のご協力のもと できることから少しずつ取り組んでいきたいと思ひます。

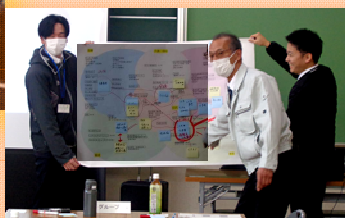
健康寿命延伸プロジェクト
プラスワンマーク



亀嵩の取り組みについて説明
高橋公民館長(上)



グループの話合いの報告
岩田福祉振興協議会長(上)
川西拠点づくり委員長(右)



ご協力をお願いします

- 1 仮に、あなたが亀嵩地区で暮らし続けることができなくなるとして、原因になると思うことにシールを貼ってください。
- 2 亀嵩地区で暮らししている理由として、「重要だと感じていること」にシールを貼ってください。

あなたの声を地域で活かすチャンス！
当てはまるものにシールを貼るだけ…簡単です♪
◎張出場所：亀嵩公民館1階講義室

イザ!! と言うときのための一言アドバイス

- ◎救急医療情報キッド ☞ 全戸配布してます…冷蔵庫あるかご確認してください
- ◎地震酔い(目まい)対策 ☞ 透明コップに水を入れ揺れていないことを目で確認すると落ち着く!! 是非お試しを♪



亀嵩地区小さな拠点づくり委員会では『やれることからやってみよう!』をテーマに取り組んでいます