令和8年10月24日発行

会報「小さな拠点づくり」　第19号



会報:「 きずなくん 」

人　　口：　972名
男　　性：　469名
女　　性：　503名
世 帯 数：　421戸
令和8年9月30日現在

お知らせ

11月23日(勤労感謝の日)を 亀嵩地区防災の日に決定

防災・減災コミュニティ



イザッという時 役立つ「今できることを」「今できるように」
『誰もが安心して暮らせる亀嵩』を　みんなでつくっていきましょう





防災って ？

★目的☞ 災害の発生や被害を未然に防ぐ

大雨による土砂崩れ対策
- ·崩れそうな場所は？
- ·水があふれそうな場所は？
- ·何かあった時 誰に知らせる？　　など



このような 心配ごとなどについて
どうすればよいか
みんなで考えてみる日です



減災って ？

★目的☞ 災害が起きることを前提に
被害を最小限に抑える取組み

健康二次災害防止対策
- ·避難所まで自分で歩いて行ける？

防災マップで地域の状況を確認
- ·自分が住んでる辺りは大丈夫？
- ·何かあった時 避難する場所は？
- ·何かあった時 自分の居場所を誰に知らせる？
- ·避難袋に入れとくとよい物は？
- ·避難袋はどこに置いとくとよい？　　など



久比須自治会







活動紹介（中湯野・久比須自治会）
自治会内を健康ウォーキングをしながら
自分の住む地域の状況について話し合ったり
防災マップで危険な場所の確認をしました
（健康寿命延伸プロジェクト報告会同時開催）





中湯野自治会



確　認

イザッ と言うときのため ひと言アドバイス

救急医療情報キット ☞ 冷蔵庫に入ってますか？





問合せ先 ☞ 亀嵩公民館

1 かめさんお助け隊（きずなプロジェクト）

スタッフ随時募集

きずな食堂

開店案内

12月19日（土） 12:00~14:00

於．亀嵩公民館（出入り自由）

★メニュー（詳細は後日チラシでお知らせ）
★誰でも参加自由
★高校生以下：無料　大人：1人200円



2026年10月の実績
実施：1回
参加：50人
※『かめさんサロン』に合わせ旧高田小学校で開店

かめさんサロン

みなさん楽しく交流
◎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

２０２６年９月から１０月の実績
◎9月30日 36名参加 人権講習会DVD視聴と意見交換
◎10月18日 42名参加 リハビリ学院生体力測定
◎10月29日 28名参加（見込） お楽しみ遠足（備北丘陵公園）





開催案内

11月15日（日） 測定結果指導（リハビリ学院生）
防災グッズ作り（山陰酸素）
10:00~14:00 旧高田小学校体育館

12月23日（水） 亀嵩幼児園児交流 クリスマスお楽しみ会
10:00~14:00 旧亀嵩小学校ランチルーム

お助け隊【草刈り・除雪】

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
◎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）



★困りごと
★不安に思っていること
★体調のこと など
気軽にお声掛けください

きずな号【移動販売車】

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



２０２６年10月の実績
◎実働　10月：9回

2 防災・減災コミュニティ

できることからはじめよう♪

健康寿命延伸プロジェクト事業

【令和8年度~12年度 亀嵩モデル地区対象】

町・郡自治会の取組紹介
9月25日（金）亀嵩町で報告会を行った後、その感想を話合いました。
10月18日（日）郡の収穫祭に合わせ報告会を行い、「出汁の素は塩分が多く含まれていることが分かったので、これからは煮干しなどで出汁をとって使いたいと思う」など、健康づくりについていろいろ話会われました



今後の自治会報告会予定
★10/25（日） 高田
★11/ 1（日） 西湯野・久比須
★11/ 7（土） 上分
★11/ 8（日） 簾
★11/10（火） 琴枕



注　意！
寒い時期こそ
水分補給を心がけよう!!



とっても簡単♪ だし汁のとり方の例
・煮干しと昆布をガラス瓶に水と一緒に入れ、ひと晩置いておくと美味しいだし汁の完成!!
※ 瓶のまま冷蔵庫保存OK!
※ 取り出した煮干し昆布は小さく切って煮物に使うとカルシウムがとれ一石二鳥!!

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！』をテーマに取組みを進めています