

なんがい

2026
支所だより 1 月号



編集・発行／大仙市役所南外支所地域活性化推進室 電話 0187-74-2112 [直通]

“命を守る”1 分間の防災行動 大仙市シェイクアウト訓練

【問い合わせ】市民サービス課 ☎74-2111

「シェイクアウト訓練」とは、大地震が発生したという想定で、決められた時刻に一齐に「3つの行動」をとり、家庭や会社などでいざというときの安全行動を確認するなど、短い時間でできる簡単な訓練です。1

月23日金曜日午前11時に全市一斉に行われ、FM はなび(87.3MHz)で訓練開始の合図を放送します。大仙市防災ラジオをお持ちの方は、ラジオが自動起動し、訓練用の音声流れます。

※1月23日に訓練を実施できない方は、都合のいい日時に実施しましょう。

【その場で身を守る行動】

- ① まず低く(DROP)
- ② 頭を守り(COVER)
- ③ 動かない(HOLD ON)

シェイクアウト訓練後は、プラスワン訓練をしてみましょう。

例えば…

- ★ 冬期間の停電対応
(発電機の取扱い、電気を使わない暖房・照明器具の取扱い)
- ★ 普段からの備え
(非常持ち出し品の確認、室内の落下・転倒防止、消火訓練、避難訓練、防寒対策)



隊員募集中！ 除雪ボランティア大仙雪まる隊

【問い合わせ】大仙市社会福祉協議会南外支所 ☎74-2097

除雪ボランティア「大仙雪まる隊」では、自力での除雪が困難な世帯の手助けを行っています。対象となるのは、大仙市内に居住する一人暮らし高齢者世帯(65 歳以上)、高齢者のみの世帯、障がい者世帯などです。きびしい大仙市の冬を地域一丸となって乗り越えるため、ボランティアとして除雪活動にご協力いただける方を募集しています。

活動内容は、居宅及び居宅周辺の雪寄せとなります。また除雪のほかに対象世帯への声かけや見守りパトロールも行います。(屋根の雪下ろし、毎朝の通路の除雪は行いません。)

詳細は問い合わせ先にご連絡いただくか社会福祉協議会のホームページ(<https://daisen-syakyo.net/>)をご覧ください。たくさんのご応募をお待ちしています！

ヒートショック予防の ス ス メ

寒い時期になると、寒暖差による急激な血圧の変動により、めまいや立ちくらみを起こしたり、気を失い、浴槽の中で溺れたりする事故が多くなります。この症状は「ヒートショック」と呼ばれますが、健康な方や若者でも起きる可能性があります。予防のため、次のことに気をつけましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を温める。
- 浴槽から上がるときは、ゆっくり立ち上がる。
- お風呂の温度は 41 度以下、お湯につかる時間は 10 分以内にする。
- 食事直後や飲酒後の入浴、医薬品服用後の入浴は避ける。

【問い合わせ】健康増進センター
西部 ☎0187-75-0476

ひとの動き

— 人口・世帯数集計 —

	大仙市	南 外
男 性	34,154 人 (-57)	1,304 人 (-2)
女 性	38,280 人 (-65)	1,441 人 (+1)
合 計	72,434 人 (-122)	2,745 人 (-1)
世帯数	31,520 世帯 (-1)	1,193 世帯 (+2)

※ 令和 7 年 11 月末現在
※ 括弧書き部分は前月との比較増減

★市民バス区分（予約があるときのみ運行）／①荒又・釜坂線 ②十二ヶ沢・荒沢線 ③滝・中野線 ④西ノ又線

日	曜日	主な行事	市民バス	乗合タクシー
1	木	元旦		
2	金			
3	土			
4	日			
5	月		官公庁仕事始め ㊟ 図書館休館日 大仙市消防出初式（午後1時～、大仙市市民会館・大ホール）	③④
6	火	<div>南外地域「集いの場」活動日 南外はつらつサークル／毎月第2・4水曜日、南外コミュニティセンター ㊟堀井和義さん ☎090-1061-7292 南外いきいきサークル／毎週金曜日、ぬくもりの郷 ㊟八嶋みつ子さん ☎090-2366-4448</div>	②③④	○
7	水		②③④	
8	木		①③④	
9	金		①④	○
10	土			
11	日	スポーツ少年団南外支部運動適正テスト(午前10時、南外コミュニティセンター)		
12	月	成人の日		
13	火	㊟ 図書館休館日	②③④	○
14	水		②③④	
15	木		①③④	
16	金		①④	○
17	土	㊟ 図書館臨時休館日		
18	日	南外地域スキー教室（午前8時、たざわ湖スキー場）		
19	月	行政相談（午前10時～正午、南外コミュニティセンター） ㊟ 図書館休館日	③④	○
20	火		②③④	○
21	水		②③④	
22	木		①③④	
23	金		シェイクアウト訓練（午前11時）	①④
24	土			
25	日			
26	月	㊟ 図書館休館日	③④	○
27	火	<div>参加者募集・・・ 南外さいかい市健康サロン 日時／1月8日(木)午前10時～ ※送迎サービス有り 会場・参加料／南外民俗資料交流館・1人200円 【問い合わせ・申し込み】 社会福祉協議会南外支所 ☎74-2097</div>	②③④	○
28	水		②③④	
29	木		①③④	
30	金		①④	○
31	土			

2月2日は国民健康保険税・後期高齢医療保険料（第7期）の納期限です