



いのち 生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり



今夏、JR下久野駅のホームの駅ナカ農園ではナスやピーマンなど  
たくさんの野菜がとれました。

市 Public Relations  
報

# あんなん

「平和を」の都市宣言のまち 雲南市

2009

10

No.59

- 2-3 結婚を望む男女の縁結びを応援します！
- 4-7 雲南ニュース ほか
- 8-9 ふるさとウオッチング
- 10-11 わが家のホープ ほか
- 12 第三セクター等の業務内容と経営状況を報告 ほか
- 13-22 雲南市からのお知らせ ほか
- 23 合併5周年 ふるさと秋まつり
- 24 「食」は生命-学び伝える 雲南の食育-シリーズ◎

4回シリーズ

# うんなん恋★伝説

20～30代の男女の出会いの場を提供します。

9月30日  
で募集を終了  
しました

## 第1章 バーベキュー&ビアガーデン

～季節はずれの納涼祭♪  
まずはお友達から！～

- ◆と き：10月10日(土) 15:00～19:00
- ◆場 所：大東地域交流センター内 野外芝生
- ◆参加費：男性4,000円/女性2,000円
- ◆対象・定員：20～30代独身の男女/男女各40人

## 第2章 クリスマスパティー

～寒い夜だから♪  
一緒に作って一緒に食べよ！～

- ◆と き：11月28日(土) 16:00～21:00
- ◆場 所：来人家(ライトハウス)掛合町内
- ◆参加費：男性4,500円/女性2,000円
- ◆対象定員：20～30代独身の男女/男女各15人

## 第3章 ゲレンデ&温泉ツアー

～ゲレンデが溶けるほど恋したい！  
ゲレンデで楽しんだ後は温泉と鍋であつたまろ〜

- ◆と き：1月23～24日(土・日)
- ◆場 所：琴引スキー場、琴引ビレッジ山荘
- ◆参加費：男性13,000円/女性9,000円
- ◆対象定員：20～30代独身の男女/男女各15人

## 最終章 ○○パーティー

～少しお洒落にきめて。○○からの卒業!?!～

- ◆と き：3月6日(土)
- ◆それ以外は、**ナ・イ・ショ★**

※内容は変更する場合があります。章ごとに参加希望者を募りますので、その都度お申し込みください。

【主催】  
・うんなん婚カツ！応援団  
・雲南市ふるさと定住推進協議会  
・雲南市

【問い合わせ・参加申し込み】  
雲南市役所 地域振興課 ☎0854-40-1013  
(担当/鳥谷・福島) ☎0854-40-1019  
受付：月～金曜日 8:30～17:00

### ●縁結びボランティア「はぴこ」

「はぴこ」は、しまね縁結びボランティア協会に登録された、縁結びボランティア「はっぴいこーでいねーたー」の愛称です。

「はぴこ」の活動	結婚を望む男女からの相談に応じ、次のような方法で独身男女の出会いのきっかけづくりをします。 ○相談者の相手を見つけ紹介する ○両者を引き合わせるなど出会いの機会を提供する ○出会いのイベント情報を紹介する
費用は？	「はぴこ」への相談は無料です。 ただし、お見合いの飲食・会場費、出会いパーティの参加費など縁結びの場の費用は、相談者の負担となります。
相談するには？	相談を希望される方は、島根県ホームページ等の「はぴこ」情報を参考に、直接「はぴこ」にご連絡ください。 【「はぴこ」の情報はこちらで紹介しています】 <a href="http://www.pref.shimane.lg.jp/shoshika/">http://www.pref.shimane.lg.jp/shoshika/</a> 【詳しくはお気軽にお問い合わせください】 しまね縁結びボランティア協議会(島根県少子化対策推進室) ☎0852-22-5302

### ●縁結び活動にご協力いただける方を募集しています

現在、雲南市内で結婚相談活動に取り組む、雲南市内縁結びの会、西日登振興会・ご縁大使の会、NPO法人明育会、島根はぴこ雲南会では、縁結び活動にご協力いただける方を募集しています。あなたの「経験」や「縁」を生かして縁結びボランティアをしてみませんか？

【問い合わせ】雲南市役所 地域振興課 ☎0854-40-1013



結婚を望む男女の縁結びを応援します！  
過疎化、少子高齢化が進む中、定住・少子化対策には「結婚」が重要と、市内でも結婚や縁結びを支援する様々な取り組みが行われています。「結婚したい」「縁結びのお手伝いがしたい」「子どもの結婚相手をみつきたい」、そんなあなたを応援します。

### ●無料結婚相談サロン

結婚を希望される皆さんの縁結び相談を実施しています。真剣に結婚を望まれている方であればどなたでも相談できます。相談員との二人三脚で素敵な出会いを見つけましょう！

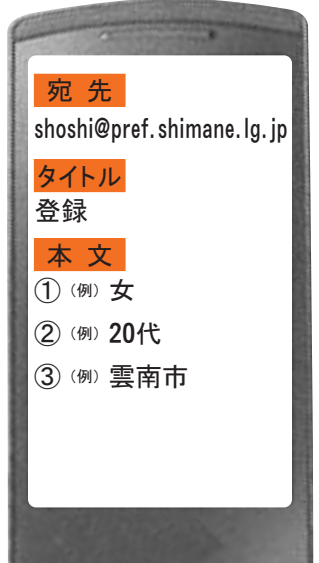
日 時	会 場	主 催	問い合わせ(敬称略)
毎月第4土曜日 10:00～15:00	Aコープきすき2階 (木次町里方)	雲南市内縁結びの会 西日登振興会・ ご縁大使の会 島根はぴこ雲南会	福間敬子(午後のみ) ☎0854-43-3687 細木 訓 ☎090-1685-7490
毎月第2・4木曜日 13:30～17:00	大東まちづくり役場 (大東町大東・ 旧大東中学校校舎)	NPO法人明育会	白根廣久 ☎0854-43-2660

### ●縁結びメルマガ「恋みくじ」配信中!!

『恋みくじ』は島根県が配信する、縁結びを応援するメールマガジンです。  
登録すると、県内の公的団体が関係する独身男女の出会いイベント情報を随時あなたのケータイやパソコンに配信します。  
登録には①性別、②年代、③お住まいの市町村、を記入して携帯電話、パソコンから、[shoshi@pref.shimane.lg.jp](mailto:shoshi@pref.shimane.lg.jp)へ送信してください。

- 【注意事項】
- ・登録アドレスへの送信がエラーになる場合は、登録解除をさせていただきます。
  - ・情報配信料は無料です。ただし、プロバイダ料、パケット代など通信に要する費用は利用者の負担となります。

【問い合わせ】島根県 少子化対策推進室  
☎0852-22-5302



地域振興課  
☎0854-40-1013

## 第19回島根県雲南市「永井隆平和賞」入賞者

部門	賞	氏名	テーマ	都道府県名	学校名・学年
小学生低学年	最優秀賞	金坂 沙奈	永井隆はかせに教わったこと	島根県	雲南市立三刀屋小学校2年
	優秀賞	名原 結花	わたしのひとやく	島根県	雲南市立鍋山小学校2年
	佳作	吾郷 凌成	なかよし	島根県	雲南市立飯石小学校1年
	佳作	女鹿田大輝	人を大切にすること	島根県	雲南市立西小学校2年
	佳作	陶山真依子	はかせのふたのえ、しってたよ	島根県	雲南市立三刀屋小学校1年
小学生高学年	最優秀賞	川隅 歩武	戦争というものに初めて向きあって	島根県	雲南市立寺領小学校6年
	優秀賞	景山 雪姫	平和をめざして	島根県	雲南市立阿用小学校4年
	佳作	若槻 由衣	平和な世界	島根県	雲南市立西日登小学校6年
	佳作	大倉 菜恵	国際交流員として私が学んだこと	島根県	雲南市立三刀屋小学校6年
中学生	最優秀賞	金城 美和	受け継ぐ平和	沖縄県	糸満市立西崎中学校3年
	優秀賞	久田 健人	託された未来	沖縄県	糸満市立西崎中学校3年
	佳作	池田 幸司	真に平和な社会を目指して	神奈川県	浅野中学校3年
	佳作	山本 真帆	残したいもの 一願いと活動一	広島県	盈進中学校3年
高校生	最優秀賞	大澤 友加	ともに学ぶ	東京都	東京都立白鷗高等学校2年
	優秀賞	山尾 春日	愛のある医師、永井博士について	島根県	出雲西高等学校3年
	佳作	鈴木美菜子	平和の波紋を広げて	神奈川県	湘南白百合学園高等学校2年
	佳作	堀 香澄	平和への一歩	鹿児島県	鹿児島県立市来農芸高校3年
一般	最優秀賞	幸田 和彦	受け継がれる愛	島根県	
	優秀賞	亀山 永子	命のバトン	愛知県	
	佳作	神馬せつを	愛に生かされて	石川県	
	佳作	大矢 格	気負うことなく平和に生きる	東京都	

## 第19回永井隆平和賞発表式典

三刀屋町のアスパルで9月13日、第19回永井隆平和賞発表式典が行われ、出席者が平和の大切さを考えました。式典では、入賞者の表彰の後、最優



小学生低学年の部  
最優秀賞  
金坂沙奈さん

秀賞作品の朗読が行われました。三刀屋小学校2年の金坂沙奈さんは、「永井博士の本を読んでもらって、博士が書き続けた戦争の恐ろしさや苦しみ、悲しさと『平和を』の思いが私にも伝わった。如己愛人の言葉のおと、私も、みんなのことを愛した博士のようになれたらいいなと思う」と発表。寺領小学校6年の川隅歩武さんは、「戦争や平和について知りたくなり、本を読んだり、祖



# 雲南ニュース

父に話を聞いたりした。そんなころ出会った永井博士の『世界が平和になるためには、大きな力ではなくほんの小さな愛の心が集まること』という言葉に大切なことを教わった。」と語りま



小学生高学年の部  
最優秀賞  
川隅歩武さん

## 雲南市戦没者追悼式 御霊に誓う世界平和



加茂町のラメールで9月7日、雲南市戦没者追悼式が行われ、出席した遺族らが世界平和への誓いを新たにしました。この追悼式は、先の大戦で亡くなられた御霊を追悼し、遺族の心の平安と世界の恒久平和を祈念するため毎年行われています。式典で、出席者は2、354柱の御霊に黙とうをささげた後、献花。雲南市遺族会の景山忠夫会長が「戦争の悲惨さ、愚かさ、命の尊さと平和の大切さを後世に伝え、悲しい歴史を繰り返さない」と誓いました。主催者を代表して速水市長も「平和に向けた小さな歩みが、いつか必ず平和な世界へ通じると信じて一つ一つの歩みを進めていきたい」と決意を語りました。

## 地域づくり実践研修会 まちづくりの悩みを解決

吉田町の田井公民館で9月12日、13日に地域づくり実践研修会が行われ、市内でまちづくりに取り組む地域自主組織の代表者ら50人がそれぞれの悩みを持ち寄り、解決策を探りました。最初に、猪尾・大崎自治振興協議会（加茂）の飯塚稔さん、三新塔あきば協議会（木次）の石田侑生さん、中野の里づくり委員会（三刀屋）の藤原豊善さんがそれぞれの地域自主組織の活動事例を発表しました。



続いて「人と組織と地球のための国際研究所」の代表を務める川北秀人さんを講師に講義が行われ、参加者は熱心に耳を傾けました。川北さんは「地域づくりは短期間で答えが出ない。やり続けることが大切」と力説。続けるための工夫として、①地元紙やテレビ、ブログなどを使って活動を発信すること、②次の体験の告知など続ける仕掛



講師の川北秀人さん

研修後、参加者からは「今後の活動の参考となる内容だった」「自分の組織を見直すことができた」などの感想が寄せられました。

## English summer School in Unnan 恥ずかしがらず英語で話そう

8月21日、22日の2日間、「イングリッシュユサマースクールインナン」が明石緑が丘公園(三刀屋町坂本)で開催され、市内の中学生19人と市内外の国際交流員(CIR)や英語指導助手(ALT)らが、英語で会話しながら交流しま



# 雲南ニュース



中学生らは講師の外国人をリーダーとした小グループに分かれ、料理づくり、そば打ち、書道などを楽しみました。2日目には島根大学の留学生も参加。ケニア、ミャンマー、キルギスタン、中国といった出身国について留学生が英語で説明すると中学生は真剣に耳を傾けていました。



この事業は、中学生に外国語能力や表現力、コミュニケーション能力を身につけてもらい、国際理解を深めてもらおうと雲南市国際文化交流協会などが中心になって初めて開催したものです。

## 海潮温泉浴施設整備検討委から中間答申

### 市民の声を具現化するために



整備検討委員会の加藤一郎会長(右)から速水市長に中間答申が行われました。

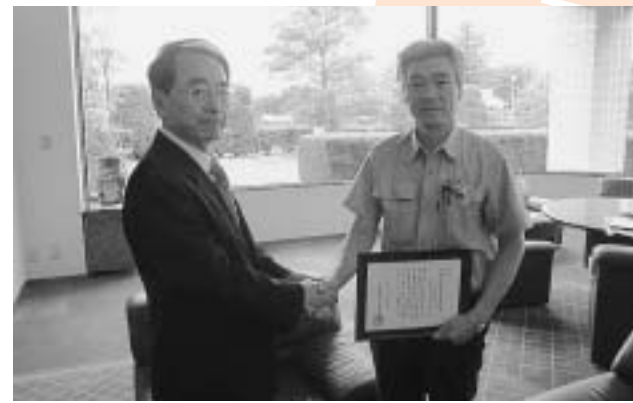
ん意見が寄せられた。市民の声を反映した施設ができるようこれから力を合わせて取り組みたい」と加藤会長。新施設について、速水市長に説明しました。

#### 中間答申の主な内容

- 23年度オープンに向けて事業を進められたい。
- 「市民の健康増進施設」として整備されたい。
- 整備位置は「現在の桂荘を基本

#### 企業立地計画認定

### 市内産業の発展に期待



企業立地計画の認定書を交付して握手するホシザキ電機㈱の渡部晴夫取締役(右)と速水市長

7月10日、企業立地計画の認定書交付式と工場等の立地に関する覚書調印式が行われました。今回、雲南市が企業立地計画を認定したのはホシザキ電機株式会社(坂本精志社長)。全自動製氷機他の生産販売に伴う増設を行うものです。当日は、島根工場内の施設の増設内容について説明を受けた速水市長が渡部晴夫取締役に認定書を交付しました。大変厳しい経済環境ですが、市内産業のさらなる振興に期待が寄せられます。

## 雲南市長の「コラム」

地球温暖化で、北極や南極の水が溶けて海面が上昇している、というニュースを聞きます。最近、読んだ本では、北極は全部海だから、水が全部溶けても体積が減るので、水位は上がらない。南極は、内陸に入ると氷点下50度の世界だから、温暖化で海水が蒸発して上空で雪になり、内陸に積もった雪が氷になることで海面は低下する。南極の氷は太古の昔からそうやって作られてきた。また、一本のペットボトルを作るのに必要な石油量は40グラム、これと同じ大きさのボトルをリサイクルして再生するには150グラム以上の石油が必要。再生されるペットボトルは51万トン、そのうち利用されるのは3万トン、残りの48万トンは焼却されている。さらには、ダイオキシンはまったくの無害等々、この本では環境問題の認識を覆す様々な指摘がされています。環境問題への取り組みは、世界中の喫緊の課題ですし、日本でも国も市町村も膨大な時間、労力、経費を費やしています。改めて、環境問題への正しい認識が求められていることを痛感した次第です。



永井隆平和賞発表式典にて(9月13日)

## Hello Everyone

国際交流員(CIR)の迷言コーナー



雲南のみなさん、初めまして！  
私はケビン・パルと申します。

7月26日に来日して、雲南市役所で仕事をすることになりました。マリナーズという野球チームで有名なアメリカのワシントン州シアトル市から参りました。今まで島根で会った人はほとんどマリナーズのイチロー選手を知っています。私は大ファンですから、マリナーズとイチロー選手の知名度がこんなに高くてとてもうれしいです。その上、雲南に来てからイチロー選手の奥さんは島根出身だと知らせてもらいました。

野球のファンなのに野球やサッカーといったチームスポーツはとても苦手です。一方で、ロードバイクやトライアスロンというような持久カスポーツは大好きです。雲南にきたらすぐ遠距離バイクライドで市内をよく回ってみました。大仁農道の急坂はきびしかったです、たくさんのすごい景色を拝見

うん、なんでしょう



7月26日、南アフリカ出身の英語指導助手スエラケさんと一緒に出雲空港に到着しました。

しました。スポーツ以外の趣味は、小さい時からドラムを叩いていて、最近写真にも力を注いでいます。これから三刀屋太鼓のみなさんと和太鼓を叩いたり自然の写真の撮ったりしたいと思います。そして、日本らしい趣味もチャレンジしたいです。神楽でもどうでしょうか。

もう小学生との遊びや外国人向けのワークキャンプや雲南イングリッシュサマースクールなど、いくつかの国際交流イベントに参加させていただきました。これからは小学校への訪問や英会話講座も始めます。これからは小学校への訪問や英会話講座も始めます。これからは小学校への訪問や英会話講座も始めます。これからは小学校への訪問や英会話講座も始めます。

よろしくおねがいします！

お詫びと訂正 ●9月号の10ページ「国際交流院の迷言コーナー」の内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。ウォンと円の誤訳でした。(誤) 救急車(3億円)とはしご車(8億円) → (正) 救急車(3千万円)とはしご車(8千万円)

## 全国大会でベスト8

**大**阪市立中央体育館で8月13日から16日にかけて行われた第29回全日本9人制バレーボールクラブカップ男子選手権大会に島根県代表として大東クラブが出場。見事8強入りを果たしました。

同クラブは大東高校OBを中心に構成し、海潮中学校（大東町南村）を拠点に活動する社会人チーム。メンバーは週2回の練習に熱心に取り組んでいます。

今回の全国大会では、予選リーグを抜けると、フルセットの試合を何とかものにしたが準々決勝へコマを進めました（準々決勝では優勝した新潟選抜チームに敗れました）。「ベスト8に勝ち進んだのは初めて。チームの実力を全国に示すことができたと思っ」と佐藤善雄監督。

「11月の全日本総合でも胸を張って帰ってこられるような結果を残したい」と次の目標を見据えます。



9月13日の県予選で優勝し、全日本総合選手権大会（11/20～23、北九州市）の出場権を得た大東クラブ

## 尾道松江線の吉田トンネル貫通式

**三**刀屋木次インターチェンジ以南の整備が進む中国横断自動車道尾道松江線。9月11日には吉田町吉田地区内で工事中の吉田トンネル（全長1,627m）の貫通式が行われ、工事関係者や地元住民が貫通を祝い、早期の全線開通を願いました。

式典では、はじめに貫通発破が行われ、国土交通省松江国道事務所の森下博之所長らが発破ボタンを押すと、ごう音が鳴り響き、ついにトンネルが貫通。出席者は全員で通り初めを行い、鏡開きや記念撮影などをして喜びを分かち合いました。



## 献血の大切さ広めたい

**一**献血で誰かの命が助かったりしたらうれしい。三刀屋高校の警備員を務める佐藤和夫さん（三刀屋町三刀屋）は、そんな思いで毎月2回、出雲保健所にかけて成分献血※に協力しています。（成分献血が2週間に1回、年間24回できることなどはほとんど知られていません。）

佐藤さんが本格的に献血を始めたのは30年以上も前。以来、健康管理にも気を配りながら重ねた献血は500回を超えました。「いつ誰に血液が必要な事態が起こるかわからない」と佐藤さん。一人でも多くの協力者が必要であると訴えます。

64歳となった今、「元気に69歳の献血定年を迎えたい」と通算600回の献血をめざします。

※成分献血とは、血液中のすべての成分を採血する全血献血に対して、血液中の血しょうや血小板だけを採血する献血のこと。成分採血装置を使用し、体内での回復に間隔のかかる赤血球を体内に戻す。島根県では県赤十字血液センター（松江市大輪町）と出雲保健所（出雲市塩治町）の2カ所で献血できる。



7月21日、「献血500回以上協力者」の佐藤和夫さんに県献血推進協議会から感謝状が贈られました。



## 駅のホームで収穫体験



すように、な駅にきていきたと語っていました。

**J**R木次線の下久野駅を管理する「花ももの会」（長妻清代表）は都会から訪れる観光客などに収穫体験を楽しんでもらおうと今春、駅ホームに農園を開設。「駅ナカ農園」と名付け、4月にナスやピーマンなどの苗を植えました。

8月23日の午後、広島市にある情報誌の編集社に勤める男女13人のグループが同駅に降り立ちました。一行は備後落合駅行きの下り列車が到着するまでのおよそ40分間、花ももの会のメンバーとお茶を飲んだり、野菜を採ったりして交流しました。「温かいもてなしを受けた。野菜の収穫体験もできて大満足！」と声を弾ませるリーダーの生田裕美子さん。元氣な都会の若者を迎えた長妻代表は「こんなに駅がにぎわったことはない。これからも地域の活力を生み出すように、な駅にきていきたと語っていました。」

## 闇夜を照らしたいまつ行列



**加**茂町の神原神社で8月22日、神宝火祭りが行われ、地元住民がたいまつを掲げ集落を練り歩きました。この祭りは、昭和47年に神原神社下から見つかった三角縁神獣鏡（を含む神原神社古墳）の出土30周年記念となる平成14年に始まり、毎年この時期に開催されています。神原地区の住民は定期的に清掃活動を行うなど、古墳を当地区のシンボルとして大切に守ってきました。

辺りがすっかり暗くなった午後8時、子どもからお年寄りまで地元住民らおよそ100人のたいまつ行列が加茂中央公園を出発。「イーヤサーカーカンダカラ」と歌いながら神社をめざすと、炎に照らされた幻想的な風景が広がりました。



## まわしを締めて、はっけよい



**掛**合小学校の相撲道場で9月2日、恒例のわんぱく相撲大会が開かれ、出場した掛合小学校の児童55人が熱戦を繰り広げました。5、6年生が、学年別、男女別にトーナメント戦で優勝を争うこの大会。毎年夏休み明けのこの時期に行われています。

主審の「はっけよい」の声で立ち上がり、組み合ったところから投げ技や足技を繰り出す子どもたち。手に汗握る好取組の連続に、応援に駆けつけた保護者や1〜4年生からも声援が送られ、会場は大きな盛り上がりを見せました。6



年の部で優勝した石飛大暉さんと高尾真友さんは口をそろえて「まさか優勝できるとは！」と驚いた様子。最後の大会で有終の美を飾りました。


10月で**満1歳**おめでとう わが家の **HOP E** ホープ

曾田 望さん・圭子さんのお子さん



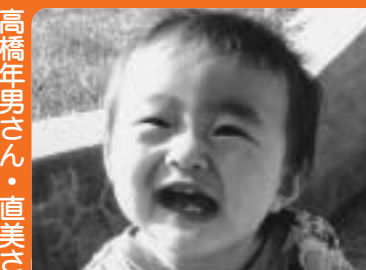
あつき **篤輝**ちゃん (三刀屋町三刀屋)  
平成20年10月20日生まれ  
いつも笑顔いっぱいのだんごちゃん。お姉ちゃんにいじめられても泣かない強い子に育ってね♡

荒木伸治さん・朋美さんのお子さん




こはる **胡花**ちゃん (木次町宇谷)  
平成20年10月17日生まれ  
こはるちゃん♡誕生日おめでとう♡ここはお姉ちゃんと仲良く元気に育ってね♡

高橋年男さん・直美さんのお子さん




こうだい **幸大**ちゃん (加茂町宇治)  
平成20年10月4日生まれ  
パパっ子のこうちゃん♡1歳オメデトウ♡イタズラするのが大好きなこうちゃんデス♡

岡田考司さん・美恵さんのお子さん




まい **真依**ちゃん (木次町新市)  
平成20年10月28日生まれ  
まいちゃん、お誕生日おめでとう♡これからも元気にすくすく育ってね♡

佐々田 満さん・愛さんのお子さん



あゆみ **歩美**ちゃん (三刀屋町下熊谷)  
平成20年10月28日生まれ  
いないいないばあ〜とお兄ちゃんにやって喜んでいる歩美ちゃん♡仲良く元気に育ってね♡

福岡龍一さん・亜紀さんのお子さん



みづき **美月**ちゃん (木次町里方)  
平成20年10月21日生まれ  
みづきたん、お誕生日おめでとう♡かわいい笑顔に毎日癒されます。元気にすくすく育ってね♡

11月で**満1歳**(平成20年11月生まれ) **になるお子さんを募集!**

写真に①お子さんの名前(ふりがな)、②お子さんの誕生日、③ご両親の名前(ふりがな)、④住所、⑤電話番号、⑥コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで**10月5日(月)**までに情報政策課へお送りください。

郵送される場合のあて先 〒699-1392 雲南市木次町木次1013-1 雲南市役所情報政策課「わが家のホープ」係  
E-Mailを送られる場合のあて先 jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp (タイトルは「わが家のホープ」としてください。)

【問】情報政策課 ☎0854-40-1015


※市ホームページにも市報うんなんを掲載します。  
※お送りいただく個人情報は「わが家のホープ」以外の目的には使用しません。  
※郵便物またはメールが届きましたら、情報政策課から「到着確認」の電話がかかります。投稿後、当課からの電話がないときはお問い合わせください。

森山 剛さん・絵理さんのお子さん




しゅう **脩**ちゃん (大東町上佐世)  
平成20年9月2日生まれ  
お誕生日おめでとう♡やんちゃ坊主のしゅうくん元気にすくすく育ってね♡

杉原 学さん・清子さんのお子さん




あんね **安音**ちゃん (三刀屋町三刀屋)  
平成20年10月10日生まれ  
安音、1歳誕生日おめでとう♡元気いっぱい大きくなあれ♡

鳥谷淳志さん・久美子さんのお子さん



けんご **賢悟**ちゃん (大東町下佐世)  
平成20年10月17日生まれ  
祝1歳☆けんたん、毎日笑顔がありがとう♡明るく、元気に育ってね♡

須山雅志さん・絹恵さんのお子さん



あおな **蒼菜**ちゃん (三刀屋町古城)  
平成20年10月24日生まれ  
あおなちゃん、お誕生日おめでとう♡これからも、元気で大きくなってね。

**体脂肪を燃やす運動**

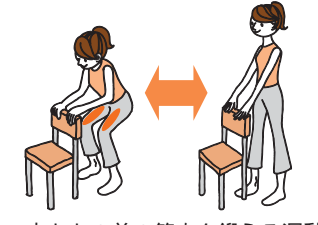
息がはずむ程度のウォーキングや筋肉を大きくする筋肉トレーニングが効果的です。ウォーキングは、急にはじめ

体脂肪を燃やすには、息がはずむ程度のウォーキングや筋肉を大きくする筋肉トレーニングが効果的です。ウォーキングは、急にはじめ

「大量に汗をかき短時間で体重を落とす」これは体内の水分が出るため一時的に体重は減りますが、体脂肪はまったく減っておらず、むしろ脱水で血液がドロドロになり心臓や脳の血管に負担がかかって大変危険です。運動やお風呂、サウナで汗をかいたあとは十分な水分補給を心がけましょう。

この秋、適度な運動の実践で、上手なダイエットに挑戦しましょう!

身体教育医学 研究所うんなん  
☎0854-45-0300



太ももの前の筋肉を鍛える運動 (膝の曲げ具合は45~60度)

「運動不足のまま食事量だけ極端に減らす」これでは栄養が不足して体脂肪だけでなく一緒に筋肉や骨が減ります。

「運動不足のまま食事量だけ極端に減らす」これでは栄養が不足して体脂肪だけでなく一緒に筋肉や骨が減ります。


「運動不足のまま食事量だけ極端に減らす」これでは栄養が不足して体脂肪だけでなく一緒に筋肉や骨が減ります。

**体脂肪は悪者?**

食欲の秋、運動・スポーツの秋とも言われますが、つい「食」ばかりが進み体重が気になってきた方が多いのではないのでしょうか。

食べ物や飲み物から得たエネルギーは、普段の生活や運動でしっかり使われないと体脂肪となってからだのあちこちに蓄積されます。

この状態が続くことで体重が増加していきま



**ダイエットの落とし穴**

近年、様々なダイエット法が紹介されていますが、次のような方法には落とし穴があります。

「運動不足のまま食事量だけ極端に減らす」これでは栄養が不足して体脂肪だけでなく一緒に筋肉や骨が減ります。

「運動不足のまま食事量だけ極端に減らす」これでは栄養が不足して体脂肪だけでなく一緒に筋肉や骨が減ります。

26 **研究所 うんなん**

エツトで急激に減らすぎると骨粗しょう症や月経異常の危険性を高めてしまいます。

体重が気になってくるとついつい悪者扱いしてしまう体脂肪ですが、身体を動かすエネルギー源になったり、衝撃や寒さから身を守ってくれたりする大事な味方です。問題は日々の過ごし方(食事と運動のバランス)にあつて、体脂肪自体は悪者ではない、ということです。



乳幼児等医療費受給資格証の更新申請手続き

市民環境生活課

☎0854-40-11031

乳幼児等医療費受給資格証(3歳以上就学前)は、毎年12月に更新を行います。現在お持ちの受給資格証は、受給期間が平成21年11月30日までとなっております。

対象者の方には更新申請書を送付しますので、各総合センターまたは市役所市民環境生活課で10月中に更新申請手続きをしてください。

3歳未満のお子様の乳幼児等医療費受給資格証については、更新申請の必要はありません。

●申請に必要なものなどは、更新申請書を送付する際にお知らせします。

●新しい受給資格証は、11月末に送付します。

●平成21年7月1日から11月30日までの間に行った判定により受給資格証の新規交付を受けた方については、更新申請の必要はありません。

住民税を年金から天引き

税務課

☎0854-40-11034

65歳以上の年金所得に係る住民税の納付方法が、これまでの納付書または口座振替によるものから、年金からの天引きへ変わりました。

この制度の対象となるのは、「4月1日現在65歳以上の年金受給者で前年中の年金所得に係る住民税の納税義務のある方」です。(該当する納税義務者の方には個別に納税通知書をお送りしました。)

ただし、「介護保険料が年金から天引きされていない方」「天引きされる住民税の額が老齢基礎年金等の額を超える方」は対象になりません。

初めての天引きが、10月の年金支給分から始まります。納税者の方は市からお送りした納税通知書を再度ご覧の上、税額等を確認してください。

今年度は、年税額(年金所得分の2分の1をすでに納付書または口座振替により納めていただきましたので、残りの2分の1の税金を、10月・12月・22年2月の支給分の年金から3回に分けて(年税額の6分の1ずつを)引き落と

ねんきん定期便

市民環境生活課

☎0854-40-11031

社会保険庁は、国民年金及び厚生年金に加入している方に、「ねんきん定期便」を送付しています。これは、加入者一人ひとりに対し、保険料納付実績や年金額の見込など、年金に関する個人情報をつかりやすくお知らせするもので、毎年の誕生月に送付します。

ねんきん定期便には「年金加入記録回答票」が同封されています。「ねんきん特別便」にご回答いただいていない方や厚生年金の標準報酬月額等をさかのぼって訂正した事跡がある方、年金加入記録にもれ等がある方などは回答してください。

皆様の大切な年金記録を正しいものにするため、「ねんきん定期便」による年金記録の確認に、ご協力ください。

次のとおり、ねんきん定期便・特別便の臨時相談も実施しています。皆様のご来場をお待ちしています。混雑状況により、午前中で受付を終了する場合がありますのでご了承ください。相談には、ねんきん定期便・特別便をお持ちください。

下水道への接続を!

下水道に接続することで、汚水が浄化され、河川や海がきれいになります。美しい自然環境を守り、より豊かな生活環境を築くため、積極的に下水道に接続しましょう。

下水道課 ☎0854-42-3471



下水道マスコットキャラクター「スイスイ」

また、当初通知書で年金天引きとお知らせした方でも、市外への転出、税額の変更、年金の支給停止などが発生した場合は年金天引きが中止となります。その場合は、普通徴収となり、納付書等で納めていただきます。

この制度は、市報6月号(2・3ページ)にも掲載しています。

出産育児一時金の支給額と支払方法が変わります

市民環境生活課 ☎0854-40-1031

平成21年10月1日以降に出産される方から、出産育児一時金の①支給額と②支払い方法が変わります。

①支給額が変わります

4万円引き上げ、原則42万円になります。

ただし、産科医療補償制度に加入する病院などで出産した場合に限ります。それ以外の場合は39万円です。

②支払い方法が変わります(直接支払制度)

かかった出産費用に出産育児一時金が充てられるよう、原則として医療保険者から病院などに直接出産育児一時金が支払われる仕組みが変わります。

今後は、原則42万円の範囲内で、まとまった出産



費用を事前に用意しなくてもよくなります。出産育児一時金が42万円を超えて支給される場合でも、42万円までが直接支払制度の対象です。42万円を超える部分は、ご加入の医療保険者にご自身で請求してください(これまでと同じ手続き)。

※出産費用が42万円を超える場合は、その差額は退院時に病院などにお支払いください。42万円未満の場合は、その差額分を医療保険者に請求することができます。

※出産育児一時金が医療保険者から病院などに直接支払われることを望まない場合は、出産後に医療保険者から受け取る従来の方法をご利用いただけます。ただし、出産費用を退院時に病院などにいったんご自身でお支払いいただきます。

ねんきん定期便専用ダイヤル

☎0570-058-555

※IP電話、PHSからは☎03-6700-1144

【受付時間】

- ・月～金曜日は 9:00～20:00
- ・第2土曜日は 9:00～17:00

【日時】  
10月28日(水)  
午前10時～午後3時

【場所】  
掛合総合センター

さい。代理人の場合は委任状が必要です。

国民年金保険料  
収納業務の民間委託

市民環境生活課

☎0854-40-11031

平成21年10月1日から、島根県内の国民年金保険料の収納業務を民間事業者に委託します。

業務は一般競争入札により選定された事業者が行います。事業者名は決定次第、改めてお知らせします。

【業務内容】  
国民年金保険料未納者への

古着のリサイクルにご協力ください

市民環境生活課

☎0854-40-11033

次のとおり古着回収事業を行います。ゴミを減らし、限りある資源を大切にしましょう。

【注意事項】

- 下着・靴下・帽子・おしめ・寝具の持ち出し禁止
- ビニール袋など透明な袋に入れる
- ハンガーは外す
- 1袋は10kg以内
- 持ち出し時間の厳守

場 所	日 時
大東町地域福祉センター おおぎ	10月25日(日) 9:00~14:00
木次公民館(勤労青少年ホーム) 前駐車場	10月18日(日) 9:00~14:00

電話・文書・訪問による納付特例及び免除勸奨業務等。

広 告 枠

広 告 枠



家族介護慰労金の支給制度があります

地域包括支援センター  
☎0854-40-11043

介護保険の要介護4または5と認定された在宅高齢者を介護し、支給要件①②③すべてに該当する家族に対して慰労金を支給します。

申請方法など詳しくは、地域包括支援センターまたはお近くの健康福祉センターへお問い合わせください。

【対象者】  
要介護4・5の在宅高齢者を介護している家族

【支給要件】  
①要介護4または5と認定されてから1年間介護保険のサービスを受けていない（年間7日以内のショートステイの利用を除く）  
②過去1年間に8日以上医療機関入院をしていない  
③市民税非課税世帯

【支給額】  
6万円（年額）

子育て応援特別手当

市民環境生活課 ☎0854-40-1031

現在の厳しい経済情勢から、幼児教育期における子育て支援を目的とした「子育て応援特別手当（平成21年度版）」の支給を検討しています。この手当は平成21年度限りの緊急措置です。9月議会で審議中であり、議決を経て実施します。

申請の受付は1月上旬を予定しています。様々な事情でお住まいの自治体に住民登録ができないDV被害者の方につきましては、10月1日から10月30日までに市に「事前申請書」を提出していただくことで、配偶者に住所を知られることなく、手当をもらうことができますのでお問い合わせください。

【支給対象者】

平成21年10月1日に、次に定める「支給対象となる子」の属する世帯の世帯主

【支給対象となる子】

平成15年4月2日から平成18年4月1日の間に生まれた子

【支給額】

支給対象となる子1人につき、36,000円

「しまね版特区」申請受付

島根県地域政策課

☎0852-2216453

「しまね版特区」は、みなさんが地域の活性化のため取り組もうとしている事業が、様々な規制により実施が困難なときに、規制の特例措置を設けることによってその実現をはかる制度です。

NPO法人、住民グループ、民間企業など、どなたでも申請可能です。申請にあたっては、受付期間にかかわらずお気軽にご相談ください。

【申請受付期間】

10月1日（木）

11月2日（月）

10月は里親月間です

中央児童相談所

☎0852-2113168

出雲児童相談所

☎0853-210007

里親制度に関心がある方はお問い合わせください。

子どもたちに  
家庭のぬくもりを  
さまざまな事情で家族と一緒に生活することができない子どもたちがいます。里親とはこうした子どもたちを自分の家に迎え入れ、家庭的な環境の中で愛情を込めて養育してくださる方です。

里親の家庭で愛情に包まれて家族の一員として暮らすことにより、子どもたちは一人の人間として大切にされ、愛されているという感覚を持ちながら育つことができます。

あなたにもできることがあります  
里親には、子どもが親と一緒に生活できるようにするために養育する「養育里親」と養子縁組により養親となることを希望する「養子縁組里親」があります。（このほかに専門里親、親族里親があります。）

子どもが好きて、愛情と熱意を持って、真心を込めて養育して下さる方を求めています。養育里親の場合は、長期の養育だけでなく、1週間

今月の金

- ・国民健康保険料(第4期)
- ・後期高齢者医療保険料(第4期)
- ・個人市県民税(第3期分)

納期限は  
11月2日(月)

NHK放送受信料の免除と地上デジタル放送受信支援のお知らせ

障害のある方等を対象としたNHK放送受信料の免除基準が昨年10月に変更されました。基準は下記のとおりです。

これにより新たに受信料減免を希望される方は、申請を受け付けていますので、長寿障害福祉課または各健康福祉センターへ印鑑を持ってお越しください。

【全額免除の基準】

- 身体障害者、知的障害者、精神障害者がいる世帯で、世帯全員が市町村民税非課税の世帯
- 生活保護法に規定する扶助を受けている世帯

【半額免除の基準】

- 視覚・聴覚障害者が世帯主で、受信契約者の場合
- 重度の障害者（身体障害者、知的障害者、精神障害者）が世帯主で、受信契約者の場合

全額免除に該当する方に対して、総務省から地上波デジタル受信機（地デジチューナー）取り付けの支援が実施されます。既に、全額免除となっている契約者へは、NHKから申込案内が送付されますのでご覧ください。

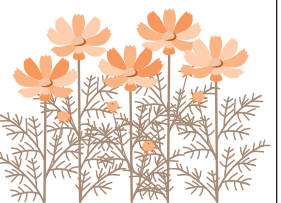
この基準に該当するが全額免除の申し込みをしていない方は、お問い合わせください。

【申し込み期間】

平成21年10月1日～平成21年12月28日

【問い合わせ】

健康福祉総務課  
☎0854-40-1041  
長寿障害福祉課  
☎0854-40-1042

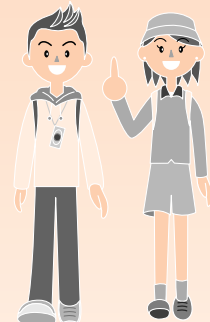


国際交流・英会話教室  
参加者募集

国際交流員・英語指導助手を講師に英会話教室を開催します（各教室とも5人以上の参加申し込みがあった場合に開催します）。詳しくは、地域振興課にお尋ねください。

- 大東教室（大東地域交流センター）毎週水曜日
- 加茂教室（なかよしホール）毎週火曜日
- 木次教室（木次公民館）毎週木曜日
- 掛合教室（掛合公民館）月曜日（全6回）
- 期間：10月～平成22年7月（毎週1回）  
※掛合教室は11月末まで
- 時間：20:00～21:30  
※掛合教室は19:30～20:30
- 休切：10月15日（木）
- 対象：原則18歳以上の雲南市民の方

【問い合わせ・申し込み】  
地域振興課 ☎0854-40-1014



1カ月間といった短期間の養育をして下さる方も求めています。  
里親になるためには特別な資格は必要ありません。研修を受講すること、里親を希望

する方と同居人が欠格事由に該当しないこと、経済的に困窮していないことが必要です。

うんなん家庭の日

毎月第30日曜日は

10月は  
18日

家族で語り合ったり、一緒に食事をしたり、家事を分担したり。身近なことから始めてみてください。

社会教育課 ☎0854-40-11073

広告枠

広告枠

通貨・証券等の返還  
 税関では、お預かりしている次の通貨・証券などをお返

通貨・証券等の返還

境税関支署  
 ☎0859-42-2228

『臓器を提供したい』『臓器を提供したくない』どちらの意思も表示できます。家族で話し合い、自分の意思を記入し、携帯しましょう。インターネットや携帯電話で登録を行うこともできます。

10月は臓器移植普及推進月間です

財島根難病研究所  
 しまねまごころバンク  
 ☎0853-22-2556  
 しまねまごころバンクは、臓器・角膜・骨髄の移植医療の普及啓発活動を行っています。

現在日本で臓器移植を希望し登録をしている方はおよそ12、500名。昨年度、臓器を提供された方は109名、移植を受けた方は109名、登録している方のおよそ2%の259名でした。臓器提供の意思表示には、臓器提供意思表示カードやシールをお使いください。

しまね若者サポートステーション

サポートステーション  
 ☎0852-33-7710  
 県と国（厚生労働省）の地域若者サポートステーション事業を受託している「しまね若者サポートステーション」では、現在仕事に就いていない、学校等にも行っていない15歳〜39歳の若者本人やその保護者等を対象に相談・カウンセリングを行っています。状況に応じて、就労を支援するため、就労意識の啓発や社会性、協調性を身につけるプログラムによる支援も行い

### 住宅のリフォームに助成します!!

都市建築課 ☎0854-40-1064

雲南市では経済対策の一環として、本年度末までに個人が行う住宅リフォームへの助成を検討しています。9月議会で審議中であり、議決を経て実施します。

■助成額  
 50万円を限度に対象工事費(消費税抜き)の20%を助成します。ただし、助成総額が予算の範囲を超える場合は、助成率及び限度額を調整します。

■対象者  
 ・市内に住所を有し、自ら居住する住宅の所有者  
 ・市税及び公共料金を滞納していない者

■対象となる住宅  
 ・自己が所有する個人住宅または店舗併用住宅のうち居住部分  
 ・建築後10年を経過していること  
 ・国、県及び市の住宅制度による助成を受けていないこと(かけ地近接等危険住宅移転事業、空家改修助成事業等、他の助成制度との併用は出来ません。)

■対象となる工事  
 ・50万円以上(消費税抜き)の住宅修繕や模様替えなどの建築工事または住宅設備工事で、次の要件を満たすものが対象となります。

①市内の施工業者による工事  
 ②交付決定後に着手し、平成22年3月末までに完了する工事

【申込み期間】  
 議決日(平成21年10月6日予定)の翌日~平成21年10月30日

【申し込み先】  
 雲南市内の各総合センター  
 申請書は各総合センターまたは雲南市のホームページからダウンロードもできます。

補助対象となる工事  
 ○建築工事(大工・左官・内装・屋根工事等)  
 ○設備工事(電気・通信・太陽光設備工事等、給湯器・温水器・浴槽・便器・洗面台・給排水設備工事等)

補助対象とならない工事  
 ○庭や塀などの外構、車庫といった居住を伴わない部分の工事  
 ○備品の購入

しまね若者サポートステーション  
 ☎0852-33-7710  
 県と国（厚生労働省）の地域若者サポートステーション事業を受託している「しまね若者サポートステーション」では、現在仕事に就いていない、学校等にも行っていない15歳〜39歳の若者本人やその保護者等を対象に相談・カウンセリングを行っています。状況に応じて、就労を支援するため、就労意識の啓発や社会性、協調性を身につけるプログラムによる支援も行い

しまね長寿の住まいリフォーム助成事業

島根県建築住宅課  
 ☎0852-22-5222  
 財島根県住宅建築センター  
 ☎0852-26-4577  
 島根県では高齢化社会を迎え、年齢を重ねてもより安全・安心・快適に暮らせるよう、既存住宅のバリアフリー化を促進しています。このたび、バリアフリー化のためのリフォーム工事(増改築工事に伴い実施する場合を含む。)への助成を始めました

労働関係のトラブルの解決をお手伝いします

島根県雇用政策課  
 ☎0852-22-6557  
 島根県労働委員会  
 ☎0852-22-5450  
 一方的に解雇すると言われた、有給休暇がない、残業しているのに手当を払ってもらえないなどの労働関係のトラブルについて、相談、あっせんにより解決をお手伝いします。

【相談時間(要事前電話)】  
 月曜日〜土曜日  
 午前10時〜午後6時  
 (祝日、年末年始を除く)

【相談場所】  
 松江勤労者総合福祉センター  
 松江テルサ3階  
 (松江市朝日町478-18)

【相談日】(面談・電話)  
 原則、毎週月・水・金曜日  
 午前8時半〜午後5時15分  
 ※Eメール(雇用政策課ホームページ専用フォーム)による相談も随時受け付けています。

あつせん  
 あつせん員が当事者双方の主張を確かめ、解決に結びつく合意点を探り、話し合いによる解決のお手伝いをします(あつせんが当事者が直接話し合うことはありません)。

【助成期間】  
 平成21年8月7日〜  
 平成24年3月31日

【助成対象者】  
 ●島根県内の自らが居住する既存一戸建て住宅を、バリアフリー改修する住宅の所有者

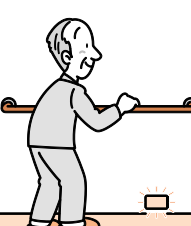
【補助金額】  
 ●バリアフリー改修に要する工事費の23%以内の額で、一戸当り上限が40万円  
 ※工事費20万円以上が対象

【助成の条件】  
 ●バリアフリー改修後、住宅が次の①〜⑤の整備基準に適合していること。

- ① 高齢者等の利用が想定される寝室(特定寝室・1室以上)と便所が同一階(原則1階)にある
- ② 日常生活空間内の床は止むを得ない部分以外に段差が無いまたは段差対策がされている
- ③ 住宅内の指定された箇所に手すりが設置されている
- ④ 日常生活空間内の通路が75cm以上確保されている
- ⑤ 特定寝室、便所及び浴室の広さが確保されている

整備基準以外に補助の対象となるバリアフリー工事の例

- 高齢者の移動に対する障害(バリア)を解消、緩和する工事
- 高齢者などの介助・介護を容易にする施設・設備を設ける工事
- 高齢者など身体的能力の低下に対し、支援・補助する施設・設備を設ける工事
- 高齢者などが遭遇する事故などを防ぐ施設・設備を設ける工事



JICA海外ボランティア募集

JICA中国国際センター  
 ☎0821421-6310  
 独立行政法人国際協力機構(JICA)では「青年海外協力隊」及び「シニア海外ボランティア」の参加者を募集します。

開発途上国の人々の自助努力を促進させるため、あなたの技術や経験を生かしてみませんか。詳しくは、JICA中国ボランティア担当におたずねください。

【利用できる人】  
 県内の事業所に雇用されている、または雇用されていた労働者個人及び事業所の使用者

労働相談  
 島根県雇用政策課では、労働相談員が相談を受け付けます。個別労働関係紛争に関するものは、島根県労働委員会を紹介いたします。

【相談時間(要事前電話)】  
 月曜日〜土曜日  
 午前10時〜午後6時  
 (祝日、年末年始を除く)

【相談場所】  
 松江勤労者総合福祉センター  
 松江テルサ3階  
 (松江市朝日町478-18)

【相談日】(面談・電話)  
 原則、毎週月・水・金曜日  
 午前8時半〜午後5時15分  
 ※Eメール(雇用政策課ホームページ専用フォーム)による相談も随時受け付けています。

あつせん  
 あつせん員が当事者双方の主張を確かめ、解決に結びつく合意点を探り、話し合いによる解決のお手伝いをします(あつせんが当事者が直接話し合うことはありません)。

# 広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

# 広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

# 子育て支援センター などのスケジュール

だいたう	教室・相談 あおぞら	子育て教室「散歩に出かけよう」1日(木) ちびっこ運動会(交流センター) 6日(火) 9:30~11:30 子育て相談 9日(金)、23日(金) 10:00~16:00 赤ちゃん教室「園庭を散歩しよう」13日(火) バス遠足 29日(木) 9:30~13:30 行き先:かみくの桃源郷(要予約)
	子育て サロン	木馬 おおき 毎週火・木曜日 9:30~15:30 ほかほかひろば 幡屋公民館 5日(月) 9:30~11:30 うしお 桂荘 9日(金) 9:30~11:30
かも	地域サークル 9:30~11:30	佐世公民館 15日(木)、大東地域交流C 16日(金) 幡屋公民館 19日(月)、春殖公民館 21日(水)
	保育園 開放日	大保 毎週水曜日 かもめ 毎週金曜日 あおぞら 毎日(給食試食は金曜日のみ)
きすき	子育て サロン 10:00~	つくしっ子広場 かも 毎週水曜日 7日(運動会)※ぶちつくしっ子合同 14日、21日、28日(誕生会) ぶちつくしっ子広場 かもてらす 23日(金)(フリースペース) おはなしのへや 2日(金)
	支援センター かも 10:00~	りんごちゃん広場(育児相談)(0~1才半まで) 13日(火) れもんちゃん広場(秋の自然物で工作をしよう)(1才半以上) 19日(月) 子育てママのリフレッシュタイム・リフレクソロジー 29日(木) 尺の内公園散策 1日(木) 10:30 現地集合(要予約) シャボン玉あそび 2日(金) 10:00~ 英語で遊ぼう! 6日(火)「うさぎ」年齢、13日(火)「りす」年齢 27日(火)「ひよこ」年齢 (要予約) 10:30~ 保育所の園庭で遊ぼう! 8日(木) 10:00~ 誕生会 15日(木) 10:30~(誕生児は要予約) ミュージックケア 16日(金) 10:15~(2歳以上対象、要予約) 芋ほり(食の社) 22日(木) 10:30 「うさぎ」「りす」対象 現地集合(要予約) (雨天の場合 29日) 消防署へ行く! 23日(金) 10:30 現地集合(要予約)
みとや	出前保育	温泉公民館 10日(土) 13:30~ 日登公民館 21日(水) 10:00~12:00
	教室・相談 きすき	臨床心理士相談日(要予約) 7日(水) 育児相談 9日(金) (9:30~11:00 受付) ベビーマッサージ 20日(火) 10:00~(1歳未満対象、要予約)
よしだ	社協 子育てサロン 10:00~12:00	にこにこクラブ(参加費 一家族100円) 西日登公民館 14日(水)、木次中学校 28日(水)
	支援センター みとや 10:00~	あそぼう広場(運動遊び) 2日(金) 10:00~ 親子バス遠足(大東町・丸山公園) 16日(金) 10:00~ 赤ちゃん広場(歯の発達について) 23日(金) 10:00~ 親子健康教室 30日(金) 10:00~
かけや	保育所開放日	よしだ・たい 1日(木)、17日(土)
	子育てサロン	あいあくらぶ 秋の運動会 7日(水) 9:30~
か	保育所開放日	夢の子 毎週水曜日 9:00~11:00
	支援センター 夢の子	子育て相談日 14日(水) 9:30~11:00 昼食試食会 21日(水) 11:00~12:00 リフレッシュ教室 日にち未定 地域交流会 日にち未定 人形劇鑑賞「あかずきんちゃん」(保育所行事) 14日(水) 9:30~11:00
社協子育てサロン		ゴーゴー★サロン 読者C 1日(木)、15日(木) 9:30~11:30
<p>大保:大東保育園 ☎43-6132、かもめ:かもめ保育園 ☎43-3010、あおぞら:あおぞら保育園(大東子育て支援センター) ☎43-9500、おおき:地域福祉センターおおき ☎43-5610、桂荘:大東農村改善センター桂荘 ☎43-2414、かも:加茂子育て支援センター ☎49-6723、きすき:木次子育て支援センター ☎42-2030、みとや:三刀屋子育て支援センター(平成記念病院下) ☎45-9500、よしだ:吉田保育所 ☎74-0330、たい:田井保育所 ☎75-0201、夢の子:かけや夢の子園 ☎62-9900 Cはセンター、市外局番はいずれも0854</p>		

# 図書館だより

**大東図書館** ☎0854-43-6131  
10月の休館日 毎週金曜日、12日(月)、31日(土)

**イベント案内**  
「こくまちゃんくらぶ」毎週月曜日 10:30~ わらべうた遊びなど

**新着の本(抄)** 今野敏「同期」▼島中恵「ころころ」▼山田詠美「学問」▼連城三紀彦「造花の蜜」▼原田武夫「計画破産国家アメリカの罫」▼本村洋ほか「罪と罰」▼北村年子「ホームレス襲撃事件と子どもたち いじめの連鎖を断つために」▼6人の特別講義プロジェクト&モーニング編集部「16歳の教科書2」▼草薙厚子「子どもが壊れる家」▼土井隆義「友だち地獄-空気を読む世代のサバイバル」▼室井尚「タノコ狩り」▼鳥取シー・エム・シー「島根の冠婚葬祭 おつきあいとマナー」▼池谷裕二「単純な脳、複雑な「私」」▼中村ユキ「わが家の母はピョーキです」▼五木寛之・香山リカ「鬱の力」▼金子由紀子「モノに振りまわされない!片づけのコツ」▼鈴木瑞穂「イラストでみるはるか昔の鉄を追って ~鉄の歴史探偵団がゆく~」ほか

**木次図書館** ☎0854-42-1021  
10月の休館日 毎週月曜日、13日(火)~18日(日)(加茂図書館とのコンピューターシステム統一作業のため、31日(土))

**イベント案内**  
☆よみかたりのじかん 毎週木曜日(15日を除く) 14:30~

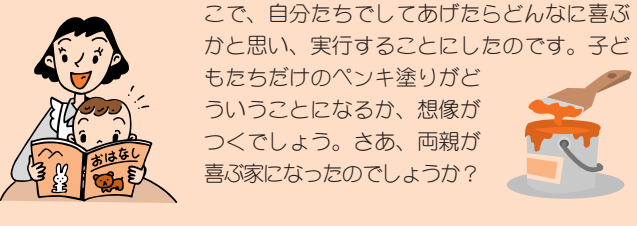
**新着の本(抄)** 菅田哲也「武士道エイトーン」▼島中恵「ころころ」▼内田康夫「ぼくが探偵だった夏」▼諸田玲子「橋の実が熟すまで」▼石田衣良「ドラゴン・ティアーズ」▼山崎ナオコ「ここに消えない会話がある」▼大沢在昌「罪深き海辺」▼柴田よしき「ドト・ストップ・ザ・ダンス」▼安部龍太郎「道誉と正成」▼薬丸岳「悪党」▼瀬戸内寂聴「寂聴 幸運の鍵」▼井沢元彦「常識」の日本史▼梯久美子「昭和二十年夏、僕は兵士だった」▼三浦雄一郎「デブでスポラがエベレストに登れた理由」▼森光子「人生はロングラン」▼市橋芳則「昭和に学ぶエコ生活」▼大平光代「今日を生きる」▼都倉俊一「あの時、マイソングユアソング」▼野中広務、幸淑玉「差別と日本人」▼小栗左多里、トニー・ラスロ「オーストラリアで犬の字」▼鎌田慧「橋の上の『殺意』」▼辻 三千代「女36歳からでもキャリアは作れる」▼吉川敏一「いつになっても年をとらない9つの習慣」▼内田詔爾「関節リウマチの最新治療」▼かなしるにゃんこ。「漫画家ママのうちの子はADHD」▼竹川美奈子「たりないお金 20代、30代のための人生設計入門」▼西原理恵子「女の子ものがたり」▼ダレン・シャン「デモナータ⑨」

**加茂図書館** ☎0854-49-8739  
10月の休館日 毎週水曜日、12日(月)、31日(土)

司書がおすすめ! 子どもたちが日ごろできないことをして、大満足する内容です。大人の心をちょっとだけ脇において、一緒に楽しめたらいいですね。

『きつとみんなよろこぶよ』  
ピーター・スピアー:作  
松川真弓:訳 評論社

きょうだい三人で大仕事をやりとげる一日です。両親が用事で出かけてしまい、来るはずの留守番の人が来ない、子どもたちだけの土曜日です。三人は、お母さんが家の塗り替えをしたがっているのを知っていました。そこで、自分たちでしてあげたらどんなに喜ぶかと思い、実行することにしたのです。子どもたちだけのペンキ塗りかどうということになるか、想像がつくでしょう。さあ、両親が喜ぶ家になったのでしょうか?



# 10月の検診 など

## 健康推進課 ☎40-1045

**◆乳幼児健診**

乳児健診(大東・加茂地区)	加茂健康福祉C	8日(木)	13:00~(4カ月児) 13:30~(10カ月児)
乳児健診(木次・三刀屋・吉田・掛合地区)	木次健康福祉C	15日(木)	13:00~(4カ月児) 13:30~(10カ月児)
1歳6カ月児・3歳児健診(大東・加茂地区)	大東健康福祉C	22日(木)	13:00~(1歳6カ月児) 13:30~(3歳児)
1歳6カ月児・3歳児健診(木次・三刀屋・吉田・掛合地区)	三刀屋健康福祉C	28日(水)	13:00~(1歳6カ月児) 13:30~(3歳児)

## ◆巡回児童相談

吉田健康福祉C	21日(水)	10:00~16:00 (受付は15:00まで)
---------	--------	-----------------------------

## ◆育児相談

三刀屋子育て支援C	5日(月)	9:30~
木次子育て支援C	9日(金)	
加茂子育て支援C	13日(火)	
掛合子育て支援C	14日(水)	

## ◆集団予防接種(ポリオ)

木次健康福祉C	1日(木)	13:15~
三刀屋健康福祉C	7日(水)	
大東健康福祉C	14日(水)	
加茂健康福祉C	20日(火)	



## ◆健康体操教室

健康体操	加茂健康福祉C	毎週金曜日	9:30~10:30
3B体操	加茂健康福祉C	5日(月)、19日(月)	13:30~15:00
のびのび教室	大東健康福祉C	15日(木)、29日(木)	9:30~10:30
水中ウォーク教室	三刀屋健康福祉C	27日(火)	10:00~11:30

## ◆がん検診

胃がん	田井公民館	1日(木)	7:30~8:30
	大東健康福祉C	13日(火)	8:30~9:30
	掛合好老C	20日(火)	8:30~9:30

## ◆断酒会

吉田ふるさとC	1日(木)	19:00~21:00
加茂健康福祉C	5日(月)	
大東地域交流C	13日(火)	
下熊谷地域福祉サブC	19日(月)	
掛合まめなかC	21日(水)	
三刀屋健康福祉C	29日(木)	

## ◆特定健康診査

三刀屋健康福祉C	13日(火)~15日(木)	9:00~10:30 13:00~14:00
----------	---------------	---------------------------

## 市民環境生活課 ☎40-1031

## ◆献血 皆様のご協力をよろしくお願いいたします

加茂総合C	9:00~10:30	J A 雲南大東支店	9:00~10:00
朝/パルタック中国支店島根支社	11:50~13:00	フレッシュマートふくま	10:30~11:50
加茂健康福祉C	6日(火) 13:45~15:15	九州住電装機島根工場	21日(水) 12:20~13:10
日本コルマー(朝)出雲工場	16:00~17:45	パーラーひかり	14:30~16:00



## 雲南保健所 ☎42-9642

※内容、場所、日時の順に記載。  
Cはセンターの略、市外局番は記載のないものはいずれも0854。

**◆その他相談**

がんサロン「陽だまり」	雲南保健所	8日(木) 22日(木)	10:00~15:00
こころの健康&もの忘れ相談(予約制)	雲南保健所	14日(水)	13:00~15:00
交通事故巡回相談 【問】交通事故相談所 ☎0852-22-5102	出雲市役所	15日(木)	9:00~15:00
アルコールによる困りごと相談(予約制)	雲南保健所	19日(月)	13:00~15:00
難病専門相談(予約制)	雲南保健所	23日(金)	10:00~12:00

# 広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

# ふるさと秋まつり



## 第6回 銅鐸の響き 加茂弥生まつり

10月11日(日) 9:45~19:30  
ラメール広場(加茂町宇治)

—巨大火柱と2,000個の口ウソクくちうそくの灯が創り出す荒々しくも幻想的な空間—

◎加茂総合センター  
☎0854-49-8601



## 第27回 掛合町ふるさとまつり

10月11日(日) 9:00~15:40  
掛合中学校周辺(掛合町掛合)

むかで駅伝2009、掛合太鼓揃い打ち、ステージイベント、出店、展示 など

◎掛合総合センター  
☎0854-62-0300



## 第27回 大東よいとこ祭

10月17日(土) 13:00~16:30  
18日(日) 10:00~15:30  
大東地域交流センター周辺  
(大東町大東)

ステージイベント、テント村 など  
◎大東総合センター  
☎0854-43-8168



## 第30回 みとやっこまつり

10月25日(日) 9:00~15:00  
雲南市商工会館前広場周辺  
(三刀屋町三刀屋)

梅が香音頭おどり、ステージショー、テント村 など

◎三刀屋総合センター  
☎0854-45-2111



## 第5回 ななかまどフェスタ

10月25日(日) 9:00~15:30  
吉田総合センター周辺(吉田町吉田)

文化・産業等各種展示、ステージショー、テント村など盛りだくさん! みんな秋の吉田に集まれ!!

◎吉田総合センター  
☎0854-74-0211



## 第27回 きすきがっしょ祭り

11月1日(日) 10:00~15:00  
木次青少年ホーム駐車場周辺  
(木次町木次)

文化展、ステージイベント、テント市 など

◎木次総合センター  
☎0854-40-1080



## 認知症予防講演会「認知症って何?」 ~地域で安心して暮らすために~

日時 10月4日(日) 14:00~15:30  
場所 吉田健康福祉センター(吉田町吉田)  
講師 釜瀬クリニック 院長 釜瀬春隆氏

認知症に関心のある方でしたらどなたでもお気軽にご参加ください。

【問】地域包括支援センター ☎0854-40-1043

## 市民健康講座 「がんについての理解を深めよう」

日時 10月11日(日) 14:00~16:00  
場所 下熊谷地域福祉サブセンター(木次町下熊谷)  
参加費 不要

皆様の受講をお待ちしています。

1部:「がんがどのような病気か  
理解を深めよう」

島根大学医学部内科学講座  
磯部 威 先生

2部:「ここまで進歩した抗がん剤治療について」  
島根大学医学部内科学講座  
津端由佳里 先生

【問】下熊谷コミュニティセンター  
☎0854-42-5351

## 第4回 神在り月の夕べ

日時 10月12日(月) 16:00~  
場所 加茂岩倉遺跡ガイダンス周辺(加茂町岩倉)

16:00~ ラメールジャズバンドによる演奏  
17:00~ 国宝指定1周年記念シンポジウム

藤岡大拙さんの講演  
18:00~ 掛合太鼓保存会の演奏  
19:00~ 「六子」野外コンサート

【問】銅鐸の里岩倉 ☎0854-49-7373

## 雲南市総合社会福祉大会

日時 10月13日(火) 13:30~16:30  
場所 チェリヴァホール(木次町里方)  
講演 「ほけ」でも心は生きている  
認知症の人の思い 家族の思い

(14:45~16:15)

講師 社団法人 認知症の人と家族の会  
代表理事 高見国生氏

どなたでも入場できます(無料)。たくさんの方のご来場をお待ちしています。

【問】健康福祉総務課 ☎0854-40-1041

## 狭長神社例祭(奉納相撲)

日時 10月20日(火)  
場所 狭長神社(掛合町掛合)  
【問】掛合総合センター ☎0854-62-0300

## 入間天満宮例祭(はやしこ)

日時 10月24日(土)  
場所 入間天満宮(掛合町入間)  
【問】入間公民館 ☎0854-62-0403

## 穴見神社例祭(はやしこ)

日時 10月25日(日)  
場所 穴見神社(掛合町穴見)  
【問】入間公民館 ☎0854-62-0403

## 第5回 日本たまごかけごはんシンポジウム

日時 10月24日(土) 18:00~20:00(夜楽)  
25日(日) 10:30~16:00  
(シンポジウム)

場所 吉田総合センター周辺(吉田町吉田)

夜楽: 深野神楽上演、藤岡大拙先生講演  
シンポジウム: たまごかけごはん吟味会、熊本大学徳野貞雄教授講演、ステージイベント、展示、出店 など

【問】日本たまごかけごはんシンポジウム実行委員会  
(清嵐荘内) ☎0854-75-0031

## ここおやし祭

日時 10月25日(日) 9:15~  
場所 山楽園・山光園(掛合町松笠)

ステージイベント、出店、展示、マラソン大会、ゲートボール大会

【問】社会福祉法人 仁寿会 ☎0854-62-1500

## お茶の娘菜祭

日時 10月25日(日) 10:00~  
場所 砂子原自治会館(加茂町砂子原)

・お茶、豆腐など地元農産物の販売  
・お茶のつめ放題・新米のすくい取り  
・茶菜庵でのバイキング料理などの出店

【問】砂子原自治連合会 ☎090-3178-8643

※内容が変更される場合があります。

# 「食」は生命

— 学び・伝える 雲南の食育 —  
シリーズ⑥

若い世代参加プロジェクト  
食育を身近に感じる活動や情報発信を行い、若い世代に「食の大切さ」を知ってもらうプロジェクトです。ここでいう「若い世代」とは、20歳から40歳までを指します。今回はこの世代に向けた活動を紹介します。

## ① きっかけづくり

料理を「楽しいもの」と実感できるような親子料理教室や若い世代を対象にした活動の場を提供します。



<http://www.co-unnan.jp/food/>



雲南ブランド化プロジェクトのウェブサイトでは「食」のコーナーを設け、四季折々の料理の作り方や材料の分量を紹介しています。簡単に雲南らしさあふれるレシピが満載です。ぜひご覧ください。

雲南市内の食に関するグループの活動を推進します。

## ② 食育についての周知

成人式・地域イベント・各種健診など若い世代が集まる機会を利用して、食育活動を進めます。



桜祭りでの鯖パンの開発と販売



レシピ集「ふるさと、ごはん。」を販売しています。雲南の郷土料理など食文化を若い人へ、そして次世代へ継承していけるよう願っています。

核家族や共働きの家庭の増加など、日本の家庭のあり方は大きく変化しました。仕事に追われて忙しい中、月に一度は家族みんなで食事をして家庭について考えましょう。毎月第3日曜日の「うんなん家庭の日」と連携して取り組みます。



③ 9月12日、13日に行われた地域づくり実践研修会には市内でまちづくりに奮闘する多くの方が参加されました。川北秀人さんの話を聞きながら自身、家族、仕事、地域など、「これから先どうなっていくのか?」「自分にできることは?」「やがてこの頃は?」と色々な思いが巡りました。

## 編集後記

9月号の「わが家のホープ」にお子さんの写真をお送りいただいた森山さんに「ページの都合で」とお願いして、掲載をひと月待っていただきました。森山さんには快く引き受けていただきありがとうございます。紙面に記事を掲載させていただく方とコミュニケーションを取りながら編集を進めることの大切さを実感します。不明な点や気になること、「これだけは必ず!」という部分は遠慮なくおっしゃってください。お会いできない場合は電話でも結構です。こちらからも積極的に連絡を取るように努めます。ただ、「ア切を延ばして!」と言われても無理です。できないこともあります。

## 季節ごよみ



### 実りの秋

サツマイモや栗、秋刀魚に新米。秋の味覚に食欲を誘われます。

・市報うんなんは、お近くの総合センターや公民館にもあります。  
・市報うんなんに対するご意見、ご感想はこちらまで!

政策企画部 情報政策課  
[unnan-city@city.unnan.shimane.jp](mailto:unnan-city@city.unnan.shimane.jp)

人口 43,902人 男性・21,135人  
世帯数 13,670世帯 女性・22,767人  
(平成21年9月1日現在)