



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

2月14日、大東町の山王寺和野集会所でそば打ち体験をした早稲田大学留学生のレベッカさん(右)とホストファミリーの錦織菜生子さん(左)。



市報 **あんなん**

「平和を」の都市宣言のまち 雲南市

Public Relations

2010

3

No.64

- 2-3 生涯現役のまちづくり 健康長寿の雲南市!!
- 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
- 12-18 雲南市からのお知らせ ほか
- 19 こんにちは、保健師です。ほか
- 20 3月のイベント ほか

健康長寿の雲南市!!

40歳・70歳のみなさんに聞く「生活と健康」

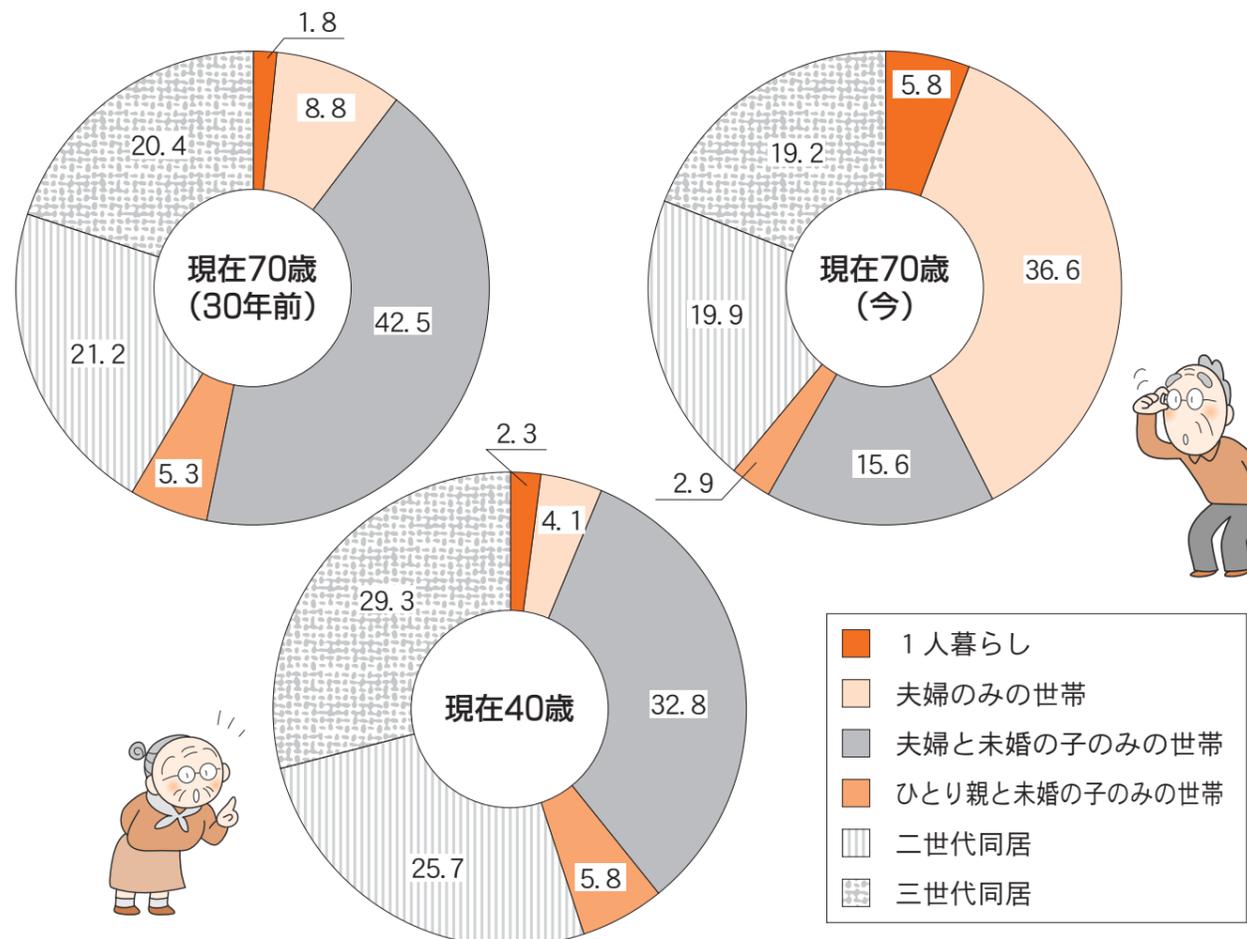
今回の調査では、平成21年度中に40歳になる方と70歳になる方に日頃の生活状況についてアンケートを実施しました。70歳の方には、30年前の生活を思い出していただき、40歳の頃の状況も伺いました。

40歳の方456人中202人（44.5%）に、70歳の方539人中390人（74.4%）に回答をいただきました。

今回紹介している家族構成や仕事のほか、健康長寿に直結すると思われる食事、運動、心の健康の状況について、健康長寿との関係を分析します。世代の差はあるのか？ 現在と30年前とでは何が変わっているのか？ これから連載でお届けしますので、次号以降をお楽しみに！

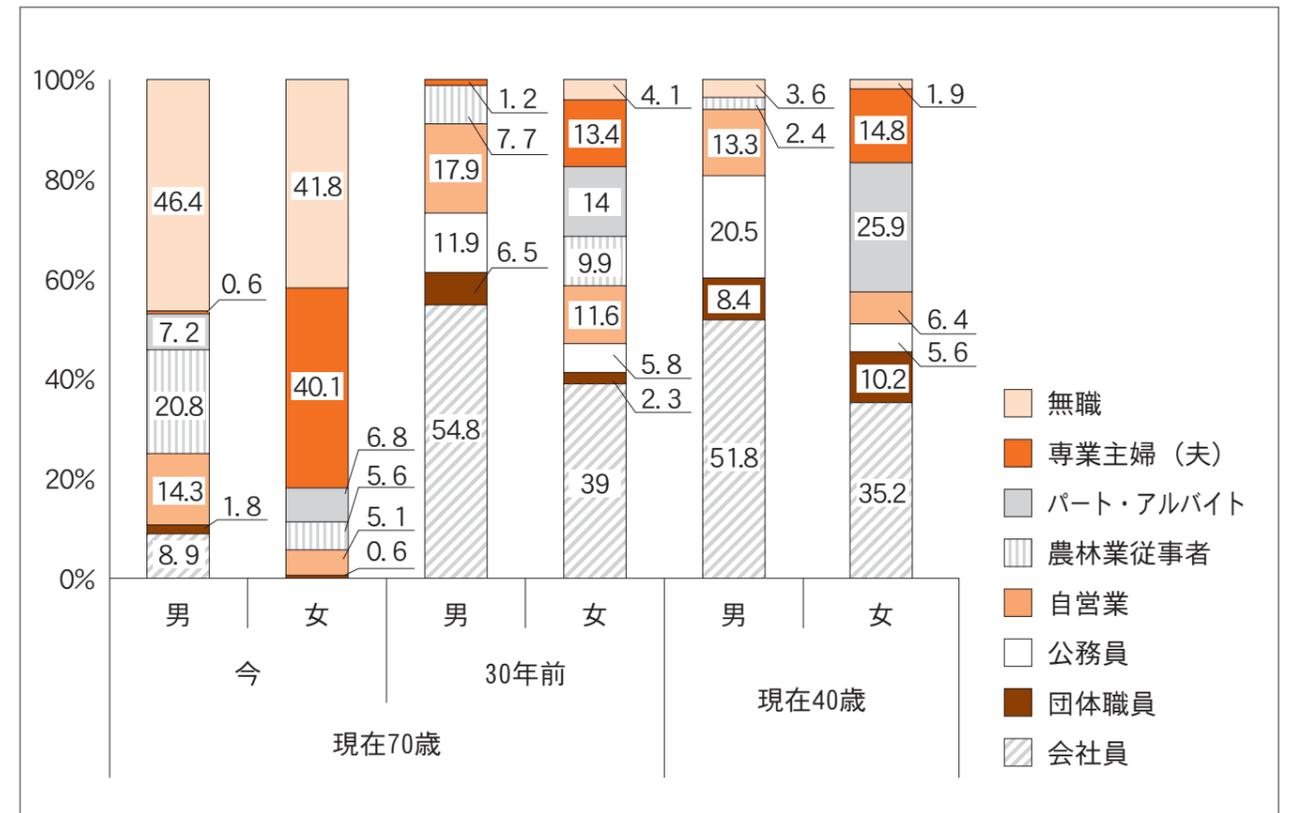
同居世帯は増加?!

家族構成を比較しました。現在70歳の家族構成は、「夫婦のみの世帯」が一番多くなっています。現在40歳の家族構成と30年前の40歳のそれを比べると、「夫婦のみの世帯」や「夫婦と未婚の子のみの世帯」が減り、「二世帯・三世帯同居」が増えています。



半数近くが会社員

職業を尋ねたところ、男女に多少の差があるものの、今も30年前も半数近くが会社員でした。女性のパート・アルバイトの割合も高くなっています。



このたびの健康長寿実態調査にご協力いただいた皆様、大変ありがとうございました。



【問】健康推進課 ☎0854-40-1045

まめなかネットろうなん地域講演会

つながっていく命

木次町のチェリヴァホールで2月11日、まめなかネットろうなんが主催する地域総合健康サービズ産業創出事業の地域講演会が開かれました。

最初に、島根大学医学部の塩飽邦憲教授が心と体をはぐむ暮らし方について講演。塩飽教授は、自動車の普及などで人々が歩かなくなっていること



島根大学医学部
塩飽邦憲教授

を指摘。「カロリーの摂取量が変わっていないのに、動く量が減って糖尿病が増えている。食事を減らすのは難しいので、少しずつ運動を増やす生活を心がけたい。健康のためにはお金ではなく時間を使ってほしい」と話しました。休憩をはさんで、香川県の綾川町立綾川中学校の竹下和男校長が「弁当の日を通して見えてきた食と地域づくり

と題して講演。雲南市でも全小中学校で取り組んでいる弁当の日の発案者である竹下先生は、「弁当の日を続けるうちに子どもたちは自分で作ることにこだわらようになる。子どもは早く大人になりたいと願っている」と、弁当づくりが子どもの生きる本能を刺激することを紹介しました。

子どもだけで食事する機会が増えている原状でも「親が家族団らんを理想とするのなら、自分でそれを子どもに見せることが必要。『こんな家族っていいね!』という形を作り、言葉に出すことも大事」と日々の生活の大切さを強調しました。

講演会終了後には、そばを使ったメニューの試食コーナーが設置され、多くの来場者がそばのゴマ和えなどを堪能していました。

参加者からは「食生活と運動の大切さを再認識した」「健康に時間を投資してほしいという言葉が心に残った」「もつと心を込めて料理を作ろうと思う」などと多くの感想が寄せられました。



綾川町立綾川中学校
竹下和男校長

島根県女性消防団員活性化推進大会

安全安心のまちづくりをめざして



1月31日、加茂町のラメールで第3回島根県女性消防団員活性化推進大会が開かれ、県内の消防団員や市町村の消防担当者らが女性消防団員の活動について考えました。

はじめに、津和野町消防団員の中野千秋さんが女性消防団としての体験を発表しました。中野さんは、全国女性消防操法大会への出場で団員一人ひと



津和野町消防団員
中野千秋さん

りが肉体的、精神的に鍛えられたこと、チームの団結力が高まったことを報告。「操法の訓練に出かけるとき、子どもが『お母さん、がんばって!』と声をかけてくれた。家族の絆も深めることもできた」と振り返りました。

そして、「自分達で地域を守ろうという意識が強くなった。現在は、団員同士で『自分達にできることをやろう』と予啓発活動に力を入れている。学校などにも出かけて子ども達の防火意識も高めた」と今後の活動への意欲を語りました。



在日米海軍司令部地域統
消防隊予防課 長谷川祐子課長

も達へ、世界レベルの火災安全クラス」と題し、アメリカで行われている子どものための火災予防教育プログラムを紹介。同プログラムの詳しい内容やその有効性を力説しました。

雲南ニュース

1月23日、第4回広島ふるさと総会がメル

パルク広島（広島市中区）で開催され、ふるさと会員や雲南市関係者など109人が参加し交

流を深めました。

総会の冒頭、参加者全員で昨年3月に亡くなられた故川本大造前会長に黙祷を捧げ、哀悼の意を表しました。その後、松浦利貞会長代行（三刀屋出身）の会長就任など全ての議題が全会一致で承認されました。

総会終了後の集いの会では、一年ぶりの再会に会話も弾み、会場は大いに盛り上がりまし

た。当日は大東町自治振興協議会による物産販売も行われ、懐かしいふるさと産品を購入する姿もたくさん見られました。

広島ふるさと会では、平成22年度事業としてふるさと雲南市内を巡るバスツアー（だんだんツアー）を計画されています。広島近郊に在住の雲南市出身者の方で、このツアーへの参加を希望される方や、ふるさと会への入会を希望される方は、地域振興課までお問い合わせください。

【問】雲南市地域振興課
☎0854-40-11013
FAX0854-40-11019

広島ふるさと会 第4回総会・集いの会を開催



今回の追加経済対策の主な事業

- 公共施設解体撤去事業1,850万円
- 告知放送整備事業（雲南市・飯南町事務組合負担金（CATV））7,500万円
- 林業施設管理事業1,100万円
- 住宅リフォーム事業補助金3,212万円
- 小学校施設耐震化事業2億5,630万円
- 大東小学校建設事業3億2,334万円
- 三刀屋中学校建設事業11億2,981万円
- 太陽光発電施設設置事業7億2,859万円
- 給食センター施設整備事業1,100万円

雲南市の

経済対策3

平成21年雲南市議会12月定例会で決された、「地域活性化・経済危機対策臨時交付金」と「地域活性化・公共投資臨時交付金」を主な財源とした雲南市の追加経済対策事業について報告します。

雲南市長の「ロ・ラム

人材

今、社会は失敗を恐れずチャレンジ精神にあふれた人材を求めています。自然の中で積極的な体験に挑む子どもたちは、逞しく創造力にあふれています。そして、様々な体験は、優しさ、強さ、思いやりの気持ち等を育みます。

試験の点数を上げるための勉強に熱中するだけでは、利己的、自分中心の人間形成に陥ってしまいがちです。

毎年、雲南市でも職員採用試験を行います。学生時代にクラブ活動やボランティアを行わず勉強だけの生活を過ごした人は、ペーパー試験の点数は良くても採用の確立が低い結果となっています。

雲南市加茂町のB&G施設の平成20年度の活動が、B&G財団から特Aの評価を受けました。特Aは最高のランクで、これまで何回も受賞しており、同財団からも高い評価を得ています。B&Gの理念である「水と緑に親しむ」様々な取り組みは、健康増進、知恵、工夫、挑戦の創造を促します。

そして、そのことはとりもなおさず社会が求める、次代を担う人材の育成に繋がると確信します。



山梨学院大学4年の大谷健太さん・康太さん兄弟の箱根駅伝での健闘をたたえる（2月12日）

雲南市発注優良建設工事表彰
研鑽積み、さらなる発展を

平成20年度 優良工事一覧表		
部門	工事名	施工業者の称号
土木	平成19年度伊萱地区農業集落排水事業 管路設置工事8工区	(株)都間土建
建築	三刀屋農村環境改善メインセンター・三刀屋総合センター建築工事(建築主体)	梅木建設・スヤマ産業・山根建設特別共同企業体
電機	三刀屋農村環境改善メインセンター・三刀屋総合センター建築工事(機械設備)	今市水道・新和設備特別共同企業体
電機	三刀屋農村環境改善メインセンター・三刀屋総合センター建築工事(電気設備)	大成・内村特別共同企業体
土木	市道下熊谷線舗装新設工事	雲南建設(株)
土木	まちづくり交付金事業(木次大橋周辺地区)(都)下熊谷東西線道路改良工事	田中工業(株)
土木	箱淵浄水場調整池築造工事	(有)植田建設
土木	工業用水道事業 工業用水道水管橋新設工事	(有)周藤土木
電機	三刀屋総合・メインセンター太陽光発電システム設置工事	三和電工(株)

平成20年度に雲南市が発注した建設工事のうち優良工事を選ばれた9社(共同企業体を含む)・左の表 に対し、1月25日、市役所で速水市長から表彰状が贈られました。



雲南ニュース

『じゃあじゃあびりびり』『とつとつ』などの絵本で知られる絵本作家まっすいのりこさんの講演会が1月24日、三刀屋環境改善メインセンターで開かれ、親子連れなどおよそ230人が紙芝居の実演や講演に聴き入りました。

最初に紙芝居を読んだまっすいさん。登場する動物などが様々なものを引っ張るお話です。「今度は何を引っ張っているのかな?」。まっすいさんが呼びかけると、会場の子どもたちも「よい



まっすいのりこ講演会
親と子が喜びを分かち合う

「よし、よいしょ」と声を合わせました。第2部の講演では、まっすいさんが自身の人生を振り返りながら、絵本と紙芝居について力説。「絵本は、その世界に入っていくことで『個』の感性が磨かれる。紙芝居は、大勢の人の前に絵が飛び出してくる感覚が『共感』の感性を刺激する。『個』と『共感』のふたつの感性は車の両輪のように大切なもの。ふたつの感性により、生きることへの素晴らしさが磨かれ、深められていく。家庭や地域で子どもたちの『個』と『共感』を伸ばすよう取り組んでいってほしい」と訴えました。



笑顔で語りかける
絵本作家まっすいのりこさん

また、「私たち大人は子どもにも本物の文化を渡さなければなりません。その根底にあるものは『平和』。永井隆博士ゆかりの雲南市で、未来を担う子どもたちのためにも、博士の『平和を』の精神を受け継いでほしい」と話されました。

講演会の参加者は大きくうなずきながら熱心にメモをとっていました。

早稲田大学留学生のホームステイ
雲南市で日本の文化を学ぶ

今年で25回目となる「早稲田大学留学生ホームステイ事業」で、9人の留学生が来市。2月7日、大東国際文化交流協会の会員らに迎えられた留学生は大東地域交流センターでホストファミリーと対面しました。

3月6日までの1カ月、9人は市内の家庭に滞在し、市内の小中学校訪問や紙すき、そば打ち体験などを行いながら、日本の文化を学びます。

2月14日、留学生は大東町の山王寺和野集会所でそば打ちに挑戦。和野集落のみなさんの指導を受け、そばを伸ばし、包丁で切った後、屋外に用意された大釜で茹でて、冷水で洗いました。



吉田町の鉄の歴史博物館を見学(2月12日)

会食の席で自己紹介した留学生は「初めてのそば打ちはとても楽しかった今日のそばの味は最高!」と、貴重な体験を喜んでいました。



総合的な放課後子どもプラン推進シンポジウム
子どもの変化に対応した放課後へ

1月24日、木次町のチェリヴァホールで総合的な放課後子どもプラン推進シンポジウムが行われ、教育関係者らが子どもたちの放課後について意見交換を行いました。

午前中の講演では、千葉大学教育学部の明石要一教授が、「社会の変化などから子どもたちの放課後が消えた」と指摘。「午後3時から6時までの3時間程度を地域での子育ての時間として、放課後子ども教室では、子どもたちの『判断する力』『表現する力』を伸ばす工夫をしてほしい」と期待を寄せました。



千葉大学教育学部
明石要一教授

明石さんは「地域の人々とのふれあいは将来の職業を思い描くチャンスでもある。就きたい仕事が見つかる子どもはがんばる」とキャリア教育の必要性にも注目しました。

午後は、日登っ子のびのび教室の細木令子代表と雲南市文化体育施設利用放課後子ども教室実行委員会の毛利智史さんが、それぞれの放課後子ども教室の取り組みを発表。

最後に、「雲南モデル」の放課後子ども教室の展望をテーマにパネルディスカッションが行われました。



雲南モデルを議論したパネルディスカッション



シンポジウムの休憩時間に子どもたちが
手品を披露

子ども新体操教室

刀屋町のアスパルで2月6日、子ども新体操教室が開かれ、市内の4歳から小学6年までの30人が参加しました。

この教室は、2011年春の「三刀屋町総合型地域スポーツクラブ」設立をめざす同クラブ設立準備委員会（加藤勇委員長）が、クラブ創設事業の「お話しスポーツ教室」として開催。出雲市の新体操クラブ「フェアリーRGいずも」で代表を務める山根愛さんが講師に招かれました。

山根さんと一緒に柔軟性を養う体操や新体操で使うフープなどを使った楽しい運動に汗を流した子どもたち。最後にフェアリーいずもRGで活躍する小学生の華麗な演技を鑑賞しました。



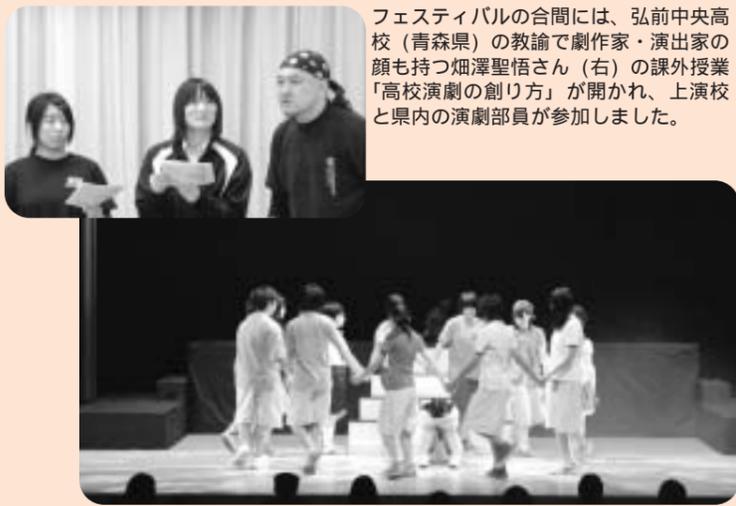
キラキラ雲南

高校演劇フェスティバル

刀屋高校など中国地方の高校演劇の強豪校がチエリヴァホールに集結。1月30日、31日の両日、高校演劇フェスティバルで今年の春夏の全国大会出場作などを上演しました。

フェスティバルに参加したのは三刀屋高校のほか、松江商業高校、米子高校（鳥取県）、岡山操山高校（岡山県）の演劇部。各校とも強豪校の名にふさわしい演技で会場を埋めた演劇ファンを魅了しました。

フェスティバルの間には、弘前中央高校（青森県）の教諭で劇作家・演出家の顔も持つ畑聖悟さん（右）の課外授業「高校演劇の創り方」が開かれ、上演校と県内の演劇部員が参加しました。



三刀屋高校演劇部の上演作品「オニんぎょ」の一場面。

初釜の会

合子育て支援センターの恒例行事となっている初釜の会が1月27日、かけや夢の子園で開かれました。

園内の畳コーナーに即席の茶席を作り、4組の親子にお茶を振る舞ったのは近くに住む和田典子さん。子どもの手をとってお茶をたてるなどして交流しました。和田さんは「毎年この時期に呼んでもらっている。ほんの少しの時間でも、お母さんたちの子育ての気分転換になればうれい」と笑顔で話していました。



最初は戸惑っていた子どもたちも、一口飲んでみるとすぐに気に入った様子。大きな茶碗を両手でかかえるようにして口に運び、初めての初茶を楽しみました。



幼児の手をとってお茶をたてる和田典子さん。

ふるさとウォッチング

大谷兄弟が箱根駅伝3位を報告

刀屋町出身の双子ランナーで、1月2日、3日に行われた箱根駅伝で山梨学院大学の総合3位に貢献した大谷健太さんと康太さん（ともに4年）が2月12日に市役所を訪れ、レース結果を速水市長に報告しました。

「山上り」と呼ばれる往路5区で区間2位の快走、チームを往路2位に導いた弟の康太さんは「地元からのたくさんの方の応援が力になった」と感謝の言葉を口にしました。

最終区間の10区を任せられ、総合3位のゴールテープを切ったのが兄の健太さん。「チームメイトの思いをゴールまで繋ぐことができてよかった」と振り返りました。

卒業後、そろってJFEスチール西日本製鉄所（広島県福山市）に入社予定の二人。「元気に走る姿を見せることが、ふるさとへの恩返しになると思っています。次は入社してからニューイヤードに出場したい」と、さらなる活躍を誓いました。



箱根駅伝総合3位のメダルやユニホームを速水市長に見せて、大会を振り返る山梨学院大学4年の双子ランナー、大谷健太さん（左）と康太さん（左から2人目）。

点字翻訳本が完成

刀屋町須所出身の小池幸子さん（大阪府松原市）が、平和を願い、「如己愛人」の精神に生きた永井隆博士の生涯を綴った『愛の歌・平和の歌』を点字に翻訳し、永井隆記念館へ寄贈されました。

「永井博士の人生に感銘を受けた。一人でも多くの方にこの本を読んでもらいたい」と小池さん。十数年前から点訳ボランティアに取り組み、書籍をはじめ各種文章の点訳を手掛けておられます。点字を打ち校正を重ねると相当な時間を要し、完成までに一年以上かかるものもあるそうです。今も仲間の皆さんと共に、生き甲斐を持って活動を続けておられます。

心温まる貴重な点訳本を寄贈していただきありがとうございます。この点訳本は永井隆記念館の図書室で皆様にご利用いただくほか、貸し出しも行います。左記へお申し込みください。

永井隆記念館

〒0854-4512-239
0854-4510-771



小池幸子さんが点字に翻訳された、サンパウロ発刊の『愛の歌・平和の歌』

加茂交流センター

運営協議会発足

地域づくり活動の拠点として4月に開設する加茂交流センターの運営を行う運営協議会が発足し、1月30日に加茂公民館で設立総会が開催されました。市内では基本的に地域自主組織の区域ごとに交流センターが設置されますが、加茂町では町内に1箇所の設置となるため、加茂町一体となった地域づくりを進めようと自主組織連絡協議会をはじめ町内の18団体が集まって加茂交流センター運営協議会を結成しました。設立総会では会則の承認や役員を選出が行われ、理事の互選により加茂地域委員、地域委員、会長の舟木清さんが初代会長に就任。あいさつした舟木会長は、「構成団体の協力を得ながら、行政とも連携し、地域に密着したまちづくりを進めたい」と、今後の地域づくりへの思いを語りました。



加茂交流センター運営協議会の設立総会であいさつする舟木清会長

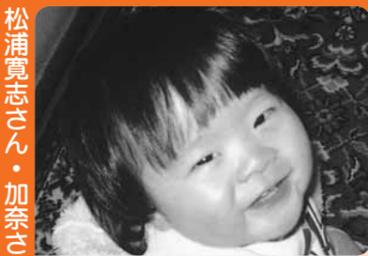
総会に続いて行われた祝賀会では、住民手づくりの料理が振る舞われ、出席者は互いに語り合いながら交流センターのスタートに向け思いを新たにしていました。



坂本浩次さん・紀子さんのお子さん
 かんた 幹太ちゃん (三刀屋町伊音)
 平成21年3月12日生まれ
 小さくてもいい。たくましく育ってほしい。



大坂 亮さん・光さんのお子さん
 さとし 怜ちゃん (加茂町猪尾)
 平成21年3月23日生まれ
 ニコニコさとし、誕生日おめでとう。お姉ちゃん、お兄ちゃんといっばい遊ぼうね。



松浦寛志さん・加奈さんのお子さん
 じょういちろう 丈一郎ちゃん (加茂町加茂中)
 平成21年3月18日生まれ
 ☆お誕生日おめでとう☆元気で活発な丈君。たくましく育ってね。家族みんな大好きだよ

4月で満1歳
 (平成21年4月生まれ)
 のお子さんを募集!

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3月8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 jyouseisaku@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」の電話をかけます。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。

子ども達のからだは、大人に比べて、多くの骨がまだ柔らかい軟骨でできています。十分に成長しきっていない体できつい練習をくり返すと、柔らかくて

1) 子ども達のからだは、大人に比べて、多くの骨がまだ柔らかい軟骨でできています。十分に成長しきっていない体できつい練習をくり返すと、柔らかくて

今年度もあとわずかとなくなりました。4月になれば、小・中・高校生は新学期が始まります。暖かい春はスポーツをするにも良い季節ですね。このような季節に、大好きなスポーツだからと夢中になって、たくさん練習に励むのは自然なことかもしれませんが、しかし、注意しておきたいのが「スポーツ障害」です。

こげなことしとーます 研究所 うんなん

いつまでも楽しくスポーツを ~スポーツ障害の予防~

⑤ いろいろな種類の運動を行う
 身体教育医学研究所うんなん
 ☎08544510300

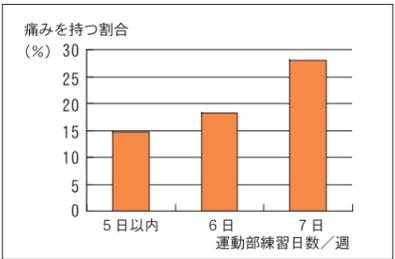
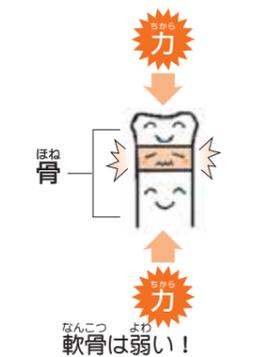


図1. 練習量と痛みの関係

力に弱い軟骨の部分がつぶれたり、はがれたりしてしまいます。子ども達の体は、大人よりもスポーツによって体を痛めてしましやすいのです。

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

3月で満1歳
 おめでとう

わが家のホープ
 HOPE



山田 猛さん・美保さんのお子さん
 こはる 小遥ちゃん (大東町田中)
 平成21年3月17日生まれ
 お誕生日おめでとう♡小遥の笑顔はみんなの元気の源です。のびのび元気に育ってね



高尾久志さん・和美さんのお子さん
 せいな 星菜ちゃん (掛合町掛合)
 平成21年3月14日生まれ
 わが家のアイドル、おてんば娘の星菜の元気に大きなあれ



小川貴久さん・直美さんのお子さん
 さな 桜奈ちゃん (木次町下熊谷)
 平成21年3月26日生まれ
 いつもにこにこ笑顔の桜奈は桜色がとっても似合うかわいい女の子です♡お誕生日おめでとう



堀江敬二さん・真田美さんのお子さん
 ゆうや 宥矢ちゃん (吉田町川手)
 平成21年3月2日生まれ
 誕生日おめでとう。おねえちゃんと仲良く元気に育ってね。



和泉拓哉さん・桃子さんのお子さん
 ゆの 結乃ちゃん (掛合町掛合)
 平成21年3月21日生まれ
 お誕生日おめでと☆元気で優しい女の子になってね♡



安部誠二さん・麗香さんのお子さん
 りょうが 玲雅ちゃん (木次町里方)
 平成21年3月18日生まれ
 1歳おめでとう。玲ちゃんは家族の宝物だよ☆毎日たくさんの幸せをありがとう♡



木村憲広さん・千尋さんのお子さん
 りお 璃音ちゃん (大東町大東)
 平成21年3月29日生まれ
 1歳のお誕生日おめでとう♡いつもとびっきりのおスマイルをありがとう☆

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

国民年金の免除・猶予制度

市民環境生活課 ☎0854-40-1031

国民年金保険料の納付に関する免除・猶予制度を紹介します。これらの制度を利用したい方は市民環境生活課またはお近くの総合センターで手続きを行ってください。

種類	対象となる方
学生納付特例	大学（大学院）、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校（学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程）に在学する学生で、ご本人の前年所得が基準以下の方。 ■学生納付特例を受けた期間の保険料の納付が無い場合、将来受ける年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。 ■学生納付特例は毎年度申請が必要です。
申請免除	国民年金保険料を納めることが困難な場合で、申請者本人、配偶者及び世帯主の所得が基準以下の方。 ■保険料の免除には全額免除と一部免除（3/4、半額、1/4）があります。 ■保険料の納付が免除された期間はその一部が年金額の計算に反映されますが、一部免除の場合は納付されないとその期間には受給資格期間や年金額の計算には反映されません。
納付猶予	若年層（20歳代）の学生以外の方で、本人と配偶者の所得が基準以下の場合。 ■納付猶予を受けた期間の保険料の納付が無い場合、将来受ける年金の受給資格期間には算入されますが、年金額には反映されません。

※学生納付特例や免除・猶予の承認を受けている期間の保険料は10年以内であれば古い期間から順に納付が可能です。（承認を受けた年度の翌年度から起算して3年度目以降は、当時の保険料に一定の金額が加算されます。）

※障害や死亡といった不慮の事態が生じた場合に、学生納付特例や免除・猶予の承認を受けている期間は、保険料納付済期間と同様に当該要件の対象期間になりますので、万が一のときにも安心です。（一部免除の場合は納付されない対象期間にはなりません。）

雲南市からのお知らせ

分別方法が
変わりました

市民環境生活課
☎0854-40-1031
雲南エネルギーセンター
☎0854-49-6332
リサイクルプラザ
☎0854-42-3391
雲南エネルギーセンターでは、燃えるごみを固形燃料にして、リサイクルを行っています。

■変更内容（吉田町・掛合町を除く）

変更前	変更後
燃えるごみ ●ラップフィルムのみ ●シャンプー・リンス 容器など ●台所・風呂・洗たく用洗剤 容器	不燃ごみの指定袋にプラスチック類のみを入れる ●ラップフィルム ●シャンプー ●洗剤容器など ●くつ類 ●プラスチック類 ※外箱、芯は「燃やせるごみ」へ、金属類は「金属類」へ
ガラス類 陶器類 金属類	プラスチック類・くつ類を除くものを入れる 従来どおり

地球温暖化が叫ばれている
昨今、環境を守る上から、ご
み処理においても、環境にや
さしい固形燃料として水準を
高めなければなりません。
つきましては、既にチラシ
等でご案内していますが、次
のとおり、ごみの出し方を変
えましたので、ご理解、ご
協力をお願いいたします。（新ご
みの分け方・出し方保存版を
別途、全戸配布します）

軽自動車・二輪車の
異動手続きはお早めに

軽自動車税は、4月1日現
在の軽自動車、二輪車などの
所有者に課税される税です。
軽自動車、二輪車などが不要
になったり、譲渡したりした
とき、その手続きをしないま
ま4月1日を経過した場合、
前年度に引き続き軽自動車税
が課税されますので、3月中
の手続きをお奨めします。
軽自動車税の納期は5月末
です。税額は5月中旬にお知

くらしの消費生活窓口

市民環境生活課
☎0854-40-1031



島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん

春は、入学、卒業、就職、転勤など賃貸住宅契約の多い時期です。賃貸アパートやマンションを退去する際に、「原状回復」の名目でハウスクリーニングやクロスや張替え、畳の表替えなどの料金を請求され、その結果、敷金が返金されなかったり、不足分を追加請求されたりすることがあります。また、手付金など保証金にかかわるトラブルもあります。トラブルにならない為に次の点に注意しましょう。

- 契約書に目を通し、退去時の原状回復の取り決めに納得してから契約する。
- 入居前に貸し主と一緒に、汚れ具合など部屋の状況を確認する。
- 退去時の請求金額に不満があるときは、請求書を見せてもらう。

申込金…申し込みがあったことの証明として支払うもので、申し込みの優先順位を確保するものです。申込金を支払う時は、必ず預り証をもらいましょう。契約不成立の場合は返してもらえます。いつまで、キャンセルできるか、キャンセルした申込金はいつどのように返金されるのか前もって聞いておきましょう。

手付金…契約金の一部として支払うお金で、契約を交わした後に支払うものです。いったん契約した後で解除すると、礼金、仲介手数料、退去予告期間に相当する賃料などが返還されませんので、注意が必要です。

今月の税金

・国民健康保険料(第9期)
・後期高齢者医療保険料(第9期)
納期限は
3月31日(水)

e-Taxで
確定申告

【平成21年分の確定申告期限】

所得税・贈与税 3月15日(月)

消費税・地方消費税(個人事業者) 3月31日(水)

詳しい情報はe-Taxホームページへ
イ・タックスで検索 税務署

車種	問い合わせ
原動機付自転車(125cc以下) 小型特殊自動車	市役所税務課 各総合センター窓口
軽二輪 (126cc~250cc)	島根県軽自動車協会 ☎0852-37-0046
二輪小型自動車 (251cc以上)	中国運輸局島根運輸支局 ☎0852-37-1311
軽三輪・四輪自動車	軽自動車検査協会 ☎0852-37-0539

らせします。
手続きの取扱窓口は車種によつて異なります。



3月の古紙回収

市民環境生活課
☎0854-40-1033

ゴミを減らし、限りある資源を大切にしましょう。リサイクルにご協力ください。古紙以外の持ち出しは不法投棄となりますのでご注意ください。

- 品目ごとに紐でくくる
- 一絡みは10kg以内
- 持ち出しは当日のみ

町	持ち出し日	持ち出し場所
大東町	3月21日 第3日曜	大東町体育文化センター、春殖公民館、駅前公民館、幡屋リサイクルボックス、佐世公民館、西阿用集会所下倉庫前、阿用公民館、下久野リサイクルボックス、久野公民館、海潮公民館、須賀リサイクルボックス、塩田公民館
加茂町	3月7日 第1日曜	自治会単位
木次町	3月21日 第3日曜	斐伊体育館東側ゲートボール場隣駐車場、西日登公民館、温泉公民館、日登公民館 雲南市役所職員駐車場
三刀屋町	3月14日 第2日曜	三刀屋総合センター裏、一宮公民館、飯石公民館、鍋山公民館、中野公民館、根波生活改善センター

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。

地域包括支援センター
☎0854-40-11043

地域包括支援センターでは、高齢者の方への相談及び支援を行っています。生活機能の低下がみられる高齢者（特定高齢者）の方へは、介護予防を重点に支援を行っています。

平成22年度の特定高齢者を把握するために、基本チェックリストを次のいずれかに該当する方に実施しますので、ご協力いただきますようお願いいたします。

チェックリストの結果により受診が必要な方は、4月

「地域包括支援センター大東」事務所移転

地域包括支援センター
☎0854-40-11043

地域包括支援センター大東の事務所を、4月1日に大東総合センター内に移転します。

【新所在地】
大東総合センター2階
大東町大東1673-1
※電話番号は変更ありません
☎0854-43-5671

ねんきん定期便・特別便相談会
市民環境生活課
☎0854-40-11031

日本年金機構松江年金事務所では、島根社会保険労務士の協力により、ねんきん定期便・特別便についての臨時相談を実施します。皆様のご来場をお待ちしています。

相談には、ねんきん定期便等をお持ちください。代理人の場合は委任状が必要です。

【日時】
3月17日（水）10時～15時

【場所】
木次総合センター1階

毎月第30日曜日は
うんなん 家庭の日

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。

3月は21日

社会教育課
☎0854-40-11073

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



以降に改めて生活機能評価の受診券を送付します。

ご不明な点等は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。

【対象者】
1、平成22年度65歳以上75歳未満の方（昭和10年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方）
※介護保険の要介護・要支援認定者を除きます。
2、平成21年度に特定高齢者の決定をうけた方
3、はつらつデイサービス等の介護予防サービスを利用している方

自立支援医療（精神通院医療）の更新申請時における診断書の提出
長寿障害福祉課
☎0854-40-11042

平成22年4月1日以降の支給認定分より、自立支援医療（精神通院医療）受給者証の更新申請時に「毎年提出」が必要であった診断書の提出が原則「2年に1度」に変更となります。

現在お持ちの受給者証の有効期限が平成22年3月31日以降の方は、次回更新時に診断書の提出が原則不要となります。（その翌年の更新時には必要です。）

ただし、所得区分の確認等が必要なため、受給者証の有効期限はこれまでどおり1年間です。診断書の提出は2年に1度となりますが、毎年の更新申請と保険証の写し・公的年金等の収入がわかる書類等の提出はこれまでどおり必要ですのでご注意ください。

なお、精神障害者保健福祉手帳と同時に更新申請される方は、手帳用の診断書が必要です。

自衛官募集

総務課 ☎0854-40-1021 自衛隊島根地方協力本部出雲地域事務所 ☎0853-21-0831
<http://www.mod.go.jp/pco/shimane/>

自衛隊では、次のとおり自衛官を募集します。詳しくはホームページをご覧ください。

区分	幹部候補生（一般・技術）	予備自衛官補	
		一般	技能
応募資格	（平成22年4月1日現在）20歳以上26歳未満の者（22歳未満の者は大学卒）大学院修士学位取得者（見込含む）は28歳未満の者	（平成22年7月1日現在）18歳以上34歳未満の者	（平成22年7月1日現在）18歳以上で国家免許資格等を保有する技能に応じ、53歳から55歳未満の者
応募期間	平成22年4月1日（木）～5月10日（月） 締切日必着	～平成22年4月9日（金）	
採用試験	（一次試験） 平成22年5月15日（土） 平成22年5月16日（日）	平成22年4月17日（土）	平成22年4月17日（土）～4月19日（月）のいずれか1日
採用時期	平成23年3月下旬～4月上旬	平成22年7月1日以降	

「おちらと足腰まめな塾」参加者募集!!
地域包括支援センター ☎0854-40-1043

足や腰に負担の少ない水中運動を取り入れた「おちらと足腰まめな塾」の平成22年度参加者を募集しています。

プールや室内の運動を通して、転びにくい体づくりを目標におちらと体を動かしませんか。

対象 65歳～74歳の元気な方（要支援・要介護認定、特定高齢者に該当しない方）
日程 5月～11月の隔週午後1回（2時間程度）
会場 ケアポートよした（各健康福祉センターから会場までは送迎あり）
内容 水中運動、軽運動、リズム運動、健脚度測定（歩く、またぐ、昇って降りる）等
参加費 1回400円
申込先 お近くの健康福祉センターまたは地域包括支援センター

※募集定員（45名）となり次第締め切ります。
※これまでに受講された方は受講できません。

新型インフルエンザワクチン 全ての方が接種対象者になりました
健康推進課 ☎0854-40-1045

1月20日、優先接種対象者に該当しない健康成人等への新型インフルエンザワクチン接種予約が開始されました。ワクチン接種を希望される方は、かかりつけ医または接種可能医療機関に事前に予約の上、接種してください。

これに伴い雲南市では、住民税非課税世帯の方、生活保護世帯の方へ、新型インフルエンザワクチンの接種費用の全額を助成します。対象の方は、接種後、医療機関が発行する接種済証と領収書を添えて、健康推進課またはお近くの健康福祉センターに申請してください。申請の際は、印鑑と振込先口座の分かるものをご準備ください。

広告枠

広告枠

3月の議会・検診など

議会事務局 ☎40-1004

◆雲南市議会3月定例会

開会	議場	1日(月)	9:30~
本会議	議場	2日(火)	9:30~
一般質問	議場	8日(月)~11日(木)	9:30~
予算審査特別委員会	議場	11日(木)、17日(水)	
産業建設常任委員会	市役所会議室	12日(金)	9:30~
教育民生常任委員会	市役所会議室	15日(月)	9:30~
総務常任委員会	市役所会議室	16日(火)	9:30~
最終日	議場	19日(金)	13:30~

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します

大東総合C	9:00~10:30
Aコープ大東店	11:00~12:00
グリーンシティー	13:30~15:00
公立雲南総合病院	15:30~17:00

18日(木)



健康推進課 ☎40-1045

◆育児相談

三刀屋子育て支援C	1日(月)	9:30~
加茂子育て支援C	8日(月)	
掛合子育て支援C	10日(水)	
大東健康福祉C	11日(木)	
木次子育て支援C	19日(金)	

◆乳幼児健診

乳児健診(大東・加茂地区)	加茂健康福祉C	4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	11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	17日(水)	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	25日(木)	13:00~(1歳6カ月児) 13:30~(3歳児)

◆離乳食教室

大東健康福祉C 9日(火) 9:00~

◆巡回児童相談

木次健康福祉C 17日(水) 10:00~16:00
(受付は15:00まで)



◆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	1日(月)、15日(月)	13:30~15:00
のびのび教室	大東健康福祉C	11日(木)、25日(木)	9:30~10:30

◆断酒会

加茂健康福祉C	1日(月)	18:30~20:30
吉田ふるさとC	4日(木)	
大東地域交流C	9日(火)	
下熊谷地域福祉サブC	15日(月)	19:00~21:00
掛合まめなかC	17日(水)	
三刀屋健康福祉C	29日(月)	

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	11日(木) 25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	10日(水)	13:00~15:00
	アルコールによる困りごと相談(予約制)	雲南保健所	15日(月)	13:00~15:00
	交通事故巡回相談	出雲市役所	18日(木)	9:00~15:00
	【問】交通事故相談所	☎0852-22-5102		

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

シルバー人材センター
会員募集

健康福祉総務課
☎0854-40-1104
1
雲南市シルバー人材センター
では、会員の募集を行っています。
関心のある方はお問い合わせ
ください。

- 【会員の要件】
- おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある人
- シルバー人材センターの主旨に賛同した人
- 入会説明を受け、入会申込書を提出した人
- 定められた会費を納入していただける人
- 【年会費】
- 1,500円
- 【配分金(就労金)】
- 働いた仕事量に応じて支払われます。
- 【入会説明会】
- 毎月1日(土日祝日の場合は翌日)午前10時~11時30分
- 【場所】
- (社)雲南市シルバー人材センター本部
- 木次町新市3番地
- ☎0854-42-3642

●ケーブルテレビ基本使用料の減免

種別	減免の額	要件	添付書類
1.生活保護	全額	生活保護世帯であること	保護決定通知書など、受給していることがわかる書類
2.災害	全額	災害で住宅が全半壊等した場合(2月の間)	なし
3.視聴覚障害	半額	世帯主が視聴覚障害の手帳を有していること	障害者手帳の写し、住民票(世帯主であることがわかるもの)
4.自治会集会所等	半額	自治会等集会所であること	なし
5.高齢者世帯(大東町のみ、基本使用料が2,000円の場合に限ります。)	半額	①世帯全員が満65歳以上。 ②満80歳以上の人がいる。 ①、②両方満たす世帯に限る。	住民票(世帯全員の住民票で世帯主がわかるもの)

※申請書は各局、各総合センターに用意しています。
※申請があった翌月の使用料から減免となります。

ケーブルテレビ基本使用料の減免
料については次のとおり減免制度があります。
雲南ネット木次局
☎0854-42-5800

ケーブルテレビ基本使用料の減免

地上デジタル放送説明会 デジサポ島根 ☎0852-59-9585

総務省島根県テレビ受信者支援センター(デジサポ島根)では、地上デジタル放送についての説明会を開催します。
この機会に「地デジ」の話聞いてみませんか。入場は無料で、どなたでも参加できます。皆様のご来場をお待ちしています。

●地デジ説明会日程

町	会場	開催日時	町	会場	開催日時
大東	大東地域交流C	3月2日 14:00~	木次	木次農村環境改善メインC	3月8日 14:00~
	春殖公民館	3月1日 10:00~		西日登交流館	3月9日 14:00~
	幡屋公民館	3月1日 10:00~		農村環境改善サブC	3月9日 10:00~
	大東農業構造改善C	3月2日 10:00~		三刀屋町農村環境改善メインC	3月10日 10:00~
	阿用公民館	3月2日 10:00~		一宮公民館	3月10日 10:00~
東	久野生活改善C	3月1日 14:00~	三刀屋	雲見の里文化伝承館	3月10日 14:00~
	海潮基幹集落C	3月2日 14:00~		三刀屋農村環境サブC	3月11日 10:00~
	塩田公民館	3月1日 14:00~		中野多目的集会C	3月10日 14:00~
加茂	加茂総合C	3月4日 10:00~	吉田	吉田健康福祉C	3月5日 10:00~
		14:00~		吉田ふるさとC	3月5日 14:00~
木次	三日市地域福祉サブC	3月9日 10:00~	掛合	掛合まめなかC	3月11日 14:00~
	八日市地域福祉サブC	3月8日 10:00~		多根生活改善C	3月12日 10:00~
	木次町高齢者コミュニティC	3月8日 14:00~		松笠生活改善C	3月12日 14:00~
	下熊谷地域福祉サブC	3月8日 10:00~		入間公民館	3月11日 10:00~
	斐伊公民館	3月9日 14:00~		波多公民館	3月11日 14:00~

島根県住宅供給公社
松江住宅管理事務所
☎0852-22-3400
次のとおり空き室住宅の入居者を募集します。
【募集団地】
上郡団地(掛合町掛合) 3戸(3DK)

県営住宅入居者募集

【応募期間】
3月1日(月)~
3月12日(金) 必着
【抽選】
4月上旬
【入居予定】
4月下旬

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

教室・相談 あおぞら	子育て教室「ふれあい遊びをしよう」 4日(木) 9:30~11:30 赤ちゃん教室「リズム遊びをしよう」 9日(火) 9:30~11:30 子育て相談 12日(金)、26日(金) 10:00~16:00 劇団「風の子」公演『風の子パザール』 10日(水) 9:30~11:30 おおぎっこサークル 大東健康福祉C 2日(火) 9:30~11:30
子育て サロン	木馬 おおぎ 毎週火・木曜日 9:30~15:30 ほかほかひろば 幡屋公民館 1日(月) 9:30~11:30 うしお 桂荘 5日(金) 9:30~11:30
地域サークル 9:30~11:30	幡屋公民館 15日(月)、春苑公民館 17日(水) 佐世公民館 18日(木)、大東健康福祉C 19日(金)
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) 試食は要予約
子育て サロン	つくしっ子広場 かも 毎週水曜日 3日:(ひなまつり会・おはなしのへや) ※ぶちつくしっ子合同 10日、17日(誕生会)、24日 ぶちつくしっ子広場 かもてらす 26日(金)(フリースペース)
支援センター かも	すくすく親子3日体操 5日(金) りんごちゃん広場(0~1才半まで)(育児相談) 8日(月) れもんちゃん広場(ぶちパーティー)(1才半以上) 12日(金) 子育てママのリフレッシュタイム・リフレクソロジー 15日(月) プレママ交流会 19日(金)
支援センター きすき	ひな人形作り(要予約) 「りす」対象 1日(月) 10:00~ 「うさぎ」対象 2日(火) 10:00~ 「ひよこ」対象 3日(水) 10:00~ ひなまつり(要予約) 4日(木) 10:30~ 手作りおもちゃ製作(要予約) 9日(火)または11日(木) ※どちらか選ぶ 10:00~ ミュージックア(2歳以上対象・要予約) 12日(金) 10:15~ 誕生会(誕生児は要予約) 18日(木) 10:30~ 小田川美由紀さんのお話し会(ひよこ対象(要予約) 23日(火) 10:30~
出前保育	西日登公民館 10日(水) 10:00~12:00
教室・相談 きすき	ベビーマッサージ(1歳未満対象、要予約) 16日(火) 10:00~ 育児相談 19日(金) 9:30~11:00 (受付)
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) 日登公民館 17日(水)、 高齢者コミュニティC 24日(水)
支援センター みとや 10:00~	お楽しみ会 5日(金) 赤ちゃん広場(交流会) 18日(木)
保育所開放日	たい 4日(木)、20日(土) よしだ 5日(金)、20日(土)
子育てサロン よしだ	あいふあいくらぶ 17日(水) 9:30~11:30
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	ひな祭り会 3日(水) 9:30~11:00 子育て相談日 10日(水) 9:30~11:00
社協子育てサロン	ゴーゴー★サロン 好老C 4日(木)、18日(木) 9:30~11:30
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、おおぎ: 地域福祉センターおおぎ ☎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	

図書館だより

大東図書館 ☎0854-43-6131 休館中

都市計画道路新庄飯田線改良工事に伴い、大東図書館は大東町地域福祉センター「おおぎ」に移転し、4月に開館する予定です。休館中、皆様にたいへんご迷惑をおかけしております。



「こぐまちゃんくらぶ」
(わらべうた遊びの会)

毎週月曜日 10:30~
大東保育園ひまわりルーム
でひらいています。

木次図書館 ☎0854-42-1021

3月の休館日 毎週月曜日、21日(日)、23日(火)、31日(水)

イベント案内

☆よみかたりのじかん 毎週木曜日 14:30~
新着の本(抄) ▼五木寛之「親鸞」▼平岩弓枝「花世の立春」▼大江健三郎「水死」▼金原ひとみ「TRIP TRAP」▼白石一文「ほかならぬ人へ」▼林 真理子「私のこと、好きだった?」▼馳 星周「沈黙の森」▼あさのあつこ「ガールズ・ストーリー」▼柄澤昌幸「だむかん」▼有川 浩「シアター!」▼新堂冬樹「ブラック・ローズ」▼恩田 陸「私の家では何も起こらない」▼なかにし礼「世界は俺が回してる」▼榎 周平「ゼフィラム」▼三谷幸喜「三谷幸喜のありふれた生活」▼中野 翠「おみごと手帖」▼垣添忠生「妻を看取る日」▼柳田邦男「新・がん50人の勇気」▼半藤一利ほか「司馬遼太郎リダーの条件」▼ナオミ・ノヴィク「テレメア戦記③」▼細川紹々「てんでん大丈夫、きつとまいく。」▼石原千秋「あの作家の隠れた名作」▼松本ふりつ「うちの3姉妹」▼芦原 伸「60歳からの青春18きっぷ」▼柴田理恵「一期一会」▼秋山みつ子「盲導犬サフィー、命の代償」▼すぎうらゆう「節約夫の超ドケチ伝説」▼井上こみち「トリマーになるには」▼坂田 寛「図解30分で書けちゃう! 確定申告 2010年版」▼ウーウェン「ウー・ウェンの体をあたためるレシピ」

加茂図書館 ☎0854-49-8739

3月の休館日 毎週木曜日、21日(日)、22日(月)、31日(水)

司書がおすすめ! 日ごとに暖かくなり、草木の芽も少しずつ大きくなっています。こんな季節にぴったりの絵本を2冊紹介します。

『ねっこぼっこ』
ジビュレ・フォン・オルファース: 作 秦 理恵子: 訳
平凡社: 刊

寒い冬が終わるころ、大地のお母さんはねっこぼっこたちを起こして春の準備をはじめさせます。ねっこぼっこたちは、洋服を縫い、虫たちののねの手入れをします。そしてすべてが整うと、春の世界へ出かけていくのです。ドイツで愛されている古典絵本です。



『ボクのこときらい? カエルのきもち』
やすのぶ なおみち: 文 まつはし としみつ: 写真
PHP研究所: 刊

そろそろカエルの卵をみかける季節です。この本は、読み語りには少し不向きかもしれませんが、カエルのことを楽しく学ぶことができます。カエルの言葉にくすと笑ったり、随所に出てくるコラムからなるほどと納得したりできます。



「薬」と「セルフケア」で花粉症対策!!

こんにちは、
保健師
58 です。

花粉症とはスギやヒノキなどの植物の花粉が原因となつてくしゃみ、鼻みずなどのアレルギー症状を起こす病気です。季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれ、今や日本人の25%が花粉症だと言われています。

少しでもスッキリ快適な春を過ごすためには、なるべく花粉が体に入らないようにする工夫や注意が大切です。

じわじわと花粉の季節が近づいています。油断は大敵。症状を軽くするために次のことに注意しましょう。

テレビやインターネットで気象情報・花粉情報

- 報を入手しましょう。花粉の多い日は外出を控えましょう。
- 外出時は帽子やメガネ・マスクを身につけましょう。
- 衣服・ペットについた花粉は玄関で落とし、なるべく室内に持ち込まないようにしましょう。
- こまめに掃除をしましょう。
- 外出後は洗顔やうがいをしてしましょう。
- 外に干した洗濯物や布団の花粉をよく落としましょう。
- 早めに受診し、医師とよく相談して自分の症状に合う薬を見つけてみましょう。毎年の花粉症シーズンにも慌てずに見ます。
- 積極的に自分でできることに取り組み、辛いシーズンをうまく乗り切りましょう!!

平成22年度 乳幼児健康診査 日程表

大東・加茂にお住まいの方

4カ月児健診(受付) 13:00~13:30 10カ月児健診(受付) 13:30~14:00 会場: 大東健康福祉センター

4カ月児健診	平成21年11月生	平成21年12月生	平成22年1月生	平成22年2月生	平成22年3月生	平成22年4月生	平成22年5月生	平成22年6月生	平成22年7月生	平成22年8月生	平成22年9月生	平成22年10月生
10カ月児健診	平成21年5月生	平成21年6月生	平成21年7月生	平成21年8月生	平成21年9月生	平成21年10月生	平成21年11月生	平成21年12月生	平成22年1月生	平成22年2月生	平成22年3月生	平成22年4月生
健診日	4/8(木)	5/6(木)	6/3(木)	7/8(木)	8/5(木)	9/2(木)	10/7(木)	11/4(木)	12/2(木)	1/6(木)	2/3(木)	3/3(木)

1歳6カ月児健診(受付) 13:00~13:30 3歳児健診(受付) 13:30~14:00 会場: 加茂健康福祉センター

1歳6カ月児健診	平成20年9月生	平成20年10月生	平成20年11月生	平成20年12月生	平成21年1月生	平成21年2月生	平成21年3月生	平成21年4月生	平成21年5月生	平成21年6月生	平成21年7月生	平成21年8月生
3歳児健診	平成18年9月生	平成18年10月生	平成18年11月生	平成18年12月生	平成19年1月生	平成19年2月生	平成19年3月生	平成19年4月生	平成19年5月生	平成19年6月生	平成19年7月生	平成19年8月生
健診日	4/22(木)	5/19(木)	6/17(木)	7/21(木)	8/19(木)	9/15(木)	10/21(木)	11/17(木)	12/16(木)	1/19(木)	2/17(木)	3/16(木)

木次・三刀屋・吉田・掛合にお住まいの方

4カ月児健診(受付) 13:00~13:30 10カ月児健診(受付) 13:30~14:00 会場: 木次健康福祉センター

4カ月児健診	平成21年11月生	平成21年12月生	平成22年1月生	平成22年2月生	平成22年3月生	平成22年4月生	平成22年5月生	平成22年6月生	平成22年7月生	平成22年8月生	平成22年9月生	平成22年10月生
10カ月児健診	平成21年5月生	平成21年6月生	平成21年7月生	平成21年8月生	平成21年9月生	平成21年10月生	平成21年11月生	平成21年12月生	平成22年1月生	平成22年2月生	平成22年3月生	平成22年4月生
健診日	4/15(木)	5/13(木)	6/10(木)	7/15(木)	8/12(木)	9/9(木)	10/14(木)	11/11(木)	12/9(木)	1/13(木)	2/10(木)	3/10(木)

1歳6カ月児健診(受付) 13:00~13:30 3歳児健診(受付) 13:30~14:00 会場: 三刀屋健康福祉センター

1歳6カ月児健診	平成20年9月生	平成20年10月生	平成20年11月生	平成20年12月生	平成21年1月生	平成21年2月生	平成21年3月生	平成21年4月生	平成21年5月生	平成21年6月生	平成21年7月生	平成21年8月生
3歳児健診	平成18年9月生	平成18年10月生	平成18年11月生	平成18年12月生	平成19年1月生	平成19年2月生	平成19年3月生	平成19年4月生	平成19年5月生	平成19年6月生	平成19年7月生	平成19年8月生
健診日	4/28(木)	5/27(木)	6/23(木)	7/29(木)	8/25(木)	9/30(木)	10/27(木)	11/25(木)	12/22(木)	1/27(木)	2/23(木)	3/24(木)

平成22年度
集団ポリオ予防接種日程表
(受付は13:15~13:45)

接種月日	実施会場	接種月日	実施会場
4月14日(水)	加茂健康福祉センター	9月8日(水)	三刀屋健康福祉センター
4月21日(水)	木次健康福祉センター	9月16日(木)	加茂健康福祉センター
5月12日(水)	大東健康福祉センター	10月6日(水)	木次健康福祉センター
5月20日(木)	三刀屋健康福祉センター	10月13日(水)	大東健康福祉センター
		10月20日(水)	掛合健康福祉センター



3月のイベント

教育講演会 子どもの発達と3つの力 ～子ども達は変わった？私たちの役割は？～

申し込み、参加費は不要です。午前・午後どちらでもかまいません。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 3月3日(水) 9:30～11:30(1回目)
13:30～15:30(2回目)

場所 チェリヴァホール(木次町里方)

講師 茨城大学生涯学習教育研究センター
長谷川幸介准教授

【問】社会教育課 ☎0854-40-1073

まちづくり役場フェスティバル開催

市民の皆様のご来場お待ちしております。

日時 3月28日(日) 10:00～13:00

場所 まちづくり役場、大東ドーム

内容 ダイトレンジャーショー

大東町の女性の集いによる寸劇
作品展示(木工、陶芸)

ミニプラネタリウム鑑賞 など



【問】大東総合センター ☎0854-43-8168

ちよつこし。

国際交流員を呼んでみませんか？

雲南市では、語学指導等を行う外国青年招致事業(JETプログラム)を通して、現在アメリカ合衆国と韓国から2人の国際交流員(CIR)を招致しています。

国際交流員は小学校訪問や、語学教室、国際交流イベントの企画・運営、通訳・翻訳業務、在住外国人の方への支援業務など地域の国際化推進のための業務を行っています。

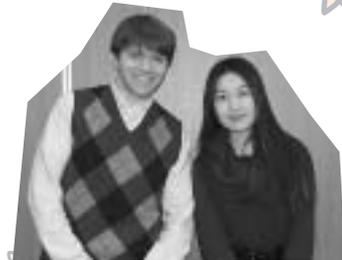
自治会や地域の活動など、交流員との交流希望があれば積極的に派遣し、一緒に料理を作ったり、母国の文化を紹介したり、おしゃべりを楽しみながら気軽に交流します。(派遣費用はかかりません。)今年度は1月末までに14団体から申し込みをいた

きました。

国際交流員の派遣を希望される団体・自治会は下記連絡先までお気軽にお問い合わせください。

【問】地域振興課 ☎0854-40-1014

※今月の国際交流員の迷言コーナーはお休みします。



ケビン・ベル

アメリカ・シアトル市出身
趣味 トライアスロン・写真・ドラム

ホ・キョンラン(許景蘭)

韓国大邱(テグ)市出身
趣味 読書・ヨガ



三刀屋町多久和にある永井隆博士おいたちの家 ③

絵本作家まついのりこさんの講演会に行きました。「平和は私たちの生活の根底にあつて最も大切なもの。強い心で守らなければいけない」という言葉が胸に残りました。「平和を」の都市宣言のまち雲南市から、しっかりと平和のメッセージを発信していきたいです。

編

集後記

高校演劇
フェスティ

バルのワークシヨップで高校生のお世話になった国語の先生に会いました。高校を卒業して15年がたちますが、「お久しぶりです」と声をかけると、その先生は「面影はあるが、随分と髪形が変わったな」と笑っていました。

・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

人口 43,711人

男性・21,023人

世帯数 13,659世帯

女性・22,688人

(平成22年2月1日現在)