

2

2016  
No.135



劇団ハタチ族の  
**365日公演**  
**大千種楽!!**

～大晦日だよ！チェリヴァホールに全員集合！！～  
(4ページに記事掲載)

特集

2 イクボスについて考えてみよう！  
4 劇団ハタチ族365日公演の軌跡

- 5 わが家のHOPE
- 6 うんなん日和
- 10 雲南病院だより
- 16 市役所からのお知らせ ほか
- 24 2月のイベント情報 ほか



加茂B&G海洋センターで行われた  
『新年の集い～餅つき&そばうち～』（1月9日開催）



## 今、なぜイクボスが必要なの？

育児や家事に積極的に関わりたいという男性は年々増えており、育児休暇を取得したい男性の割合は35.5%にも関わらず、実際の取得率は5.4%というのが現状です。(厚生労働省：平成27年度 仕事と家庭の両立に関する実態把握のための調査)

また、女性の社会進出が進む一方、出産や育児における女性の負担は減らない(負担は変わらない)という課題があります。

その理由の1つに、男性の長時間労働、休みにくい環境があると考えられており、根本的な原因となっているのが、経営者や管理職の古い価値観や意識といわれています。

今後、高齢化が加速する中、子育てに限らず「仕事」と「介護」の両立も課題になると考えられます。

## イクボスを推進し、子育てや介護をしやすい社会を実現しよう

こうしたことから、男性の育児時間を増やす取り組みや育児休業を取得しやすい環境を整備し、性別にかかわらず家事・育児・介護ができる社会となるために、雲南市はイクボスを推進します！

### イクボスに大事な3つの視点 (出典：2014年イクボスアワード)

#### ●部下に対する支援

部下の育児と仕事の両立への配慮・工夫

#### ●業務効率

業務効率を上げるための工夫

#### ●自分自身

自らの仕事と生活の充実



## 雲南市役所における子育てしやすい職場づくり

雲南市役所では、職員が働きやすい職場環境をめざして、「イクボス」の育成に取り組みます。

## 雲南市職員イクボス宣言

○雲南市男女共同参画都市宣言の趣旨のもと、全ての職員が、自分らしい生活スタイルを大切に、仕事と子育て・介護・地域活動等が両立できるよう努めます。

○長時間労働是正などの業務改善を図り、部下の環境に応じて、子育て・介護・地域活動等への参加を支援し、職場のチームワークづくりに努めます。

○自らが、子育て・介護・地域活動等へ積極的にかわり、ワーク・ライフ・バランスの実践に努めます。



## 少子化ストップのカギは「イクボス」にあり!?

# イクボス について考えてみよう!



雲南市は、昨年10月に「イクボス宣言」を行いました。全国の自治体、警察本部、自衛隊、金融機関、民間企業なども次々に「イクボス宣言」を行っています。また、島根県でもイクボス養成セミナーが開催されるなど、全国でイクボスの輪が広がっています。

### イクボスって何？

「イクボス」とは、職場で共に働く部下・スタッフのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績等の結果も出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる経営者や管理職等のことです。

### 子育て世代の現状は？

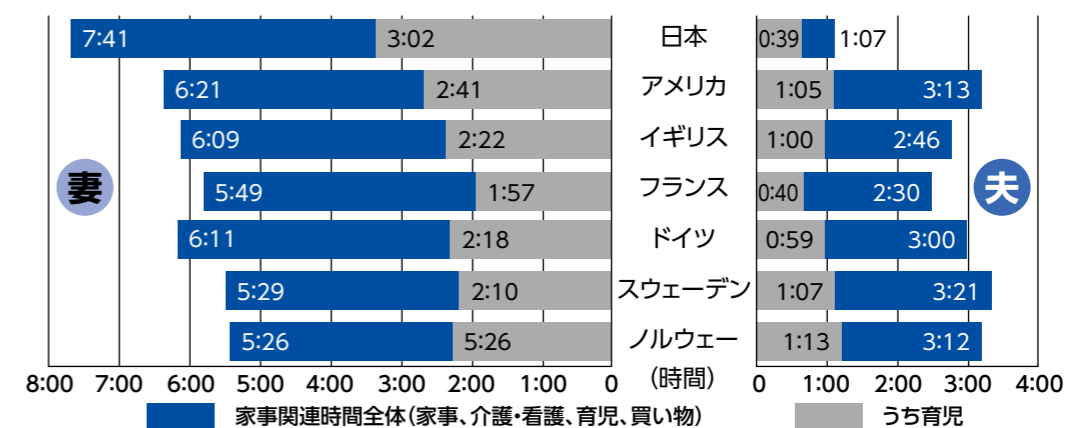
#### 共働き世帯が増えている

女性の社会進出が進んでおり、平成9年には専業主婦家庭よりも共働き家庭が多くなりました。「厚生労働省：国民生活基礎調査の概況(平成24年)」によると、就労している母親は64%と10年前に比べ11%増加し、末子が高校生になると76%の母親が就労しています。

#### 「男性は仕事、女性は家事・育児」という性別役割分業の意識

女性の就業率が増加する一方で男性の家事・育児分担は進んでおらず、「男は仕事、女は仕事と家事・育児」という意識が根強く残っています。こうした背景もあり、産後うつや育児ノイローゼの問題が発生するなど母親の負担は依然大きく、父親の育児参加が必要不可欠です。(下図参照)

### 6歳未満児をもつ夫婦の家事・育児時間の国際比較



総務省「社会生活基本調査」(平成23年)より

※ 1日の家事・育児関連時間・夫：1時間7分(うち育児時間は39分)、妻：7時間41分(うち育児時間は3時間2分)





永瀬直純さん・千絵さんのお子さん

きょうすけ  
**恭介ちゃん** (加茂町大竹)  
平成27年2月1日生まれ  
誕生日おめでとう♡ いつもにこにこ笑顔な恭介。いっぱい遊んで元気に大きくなってね。



松田真治さん・華子さんのお子さん

ひろのり  
**啓孝ちゃん** (木次町木次)  
平成27年2月15日生まれ  
ヒロくん☆お誕生日おめでとう。お姉ちゃんお兄ちゃんと仲良く、元気いっぱい大きくなあれ。



小島一浩さん・沙東菜さんのお子さん

みなと  
**湊ちゃん** (木次町下熊谷)  
平成27年2月7日生まれ  
お誕生日おめでとう☆ みなとのキラキラしたえがおが大好きだよ。元気に育ってね。



中林明徳さん・未来さんのお子さん

ゆり  
**優里ちゃん** (加茂町大竹)  
平成27年2月2日生まれ  
可愛い笑顔の優里ちゃん、誕生日おめでとう。これからも元気で大きく育ってね。

### 3月で満1歳(平成27年3月生まれ)のお子さんを募集!

- ①写真、②お子さんの名前(ふりがな)、③お子さんの誕生日、④ご両親の名前(ふりがな)、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで**2月8日(月)**までに情報政策課へ送付ください。

郵送される場合のあて先  
〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1  
雲南市役所情報政策課「わが家のHOPE」係

E-Mailで送付される場合のあて先  
jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp  
(タイトルは「わが家のHOPE」としてください。)

【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

※携帯電話で撮影される場合、顔のアップを撮影されると控にきれいにささまらないことがありますのでご注意ください。  
※市ホームページおよび子育てポータルサイトにも「わが家のHOPE」を掲載します。 ※お送りいただく個人情報は「わが家のHOPE」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、当該から電話がないときは問い合わせください。

子育てポータルサイト  
ゆっくり、子育て。雲南市

子育て情報をひとまとめにしたサイトです。ぜひ、活用ください。  
<http://kosodate-unnan.jp> または、右記のQRコードから



### 雲南市創作市民演劇第6弾 「KOMACHI ~こまち~」

**とき** 3月12日(土) 夜の部 18:30開場 19:00開演  
3月13日(日) 昼の部 12:30開場 13:00開演  
" 夕の部 17:30開場 18:00開演

**ところ** 木次経済文化会館チェリヴァホール

**入場料** 一般1,500円 高校生以下500円(当日各500円増) 未就学児無料  
3/1(火)までにチケットをご購入いただくと優先入場できます!  
※詳しくはチェリヴァホールのホームページをご覧ください。

**脚本・演出** 亀尾佳宏さん

**主催** 雲南市演劇によるまちづくりプロジェクト実行委員会

【問】チェリヴァホール ☎0854-42-1155



# 劇団ハタチ族 365日公演の軌跡 感動をありがとう

昨年の元日から大晦日まで“雲南市に演劇の火を灯し続ける”を合い言葉に365日毎日、木次経済文化会館チェリヴァホールのロビーを中心に、市内のどこかで演劇を上演した劇団ハタチ族。今回は、劇団ハタチ族について紹介します。



平成23年に西藤将人さんが演劇ユニットとしてハタチ族を始動。“雲南市創作市民演劇(雲南市演劇によるまちづくりプロジェクト実行委員会)”をきっかけに出会ったメンバーと平成25年1月、雲南市を拠点に“劇団ハタチ族”を旗揚げし、演劇をもっと身近な存在にしたいと日々邁進中。



### 365日公演とは…

- お客さんがゼロになったら、チャレンジ終了!!  
平成27年、1年間で延べ4,672人を動員。
- 演劇の火を灯し続ける!!  
市内で別の演劇公演がある日は、その公演を全力で応援。
- 全国各地の表現者を招致!!  
全国から表現者(演劇・コメディ・落語など)を招致し、市での公演に協力。



### 劇団ハタチ族制作担当 石原ちみさんが振り返る365日公演

昨年1月1日、365日公演1日目は大雪という悪天候にも関わらず観客38人と、好スタート。しかし、3月には出演者3人観客3人、チャレンジ終了と危ぶまれた日が度々訪れました。

11月上旬チェリヴァホールで行った“ハタチ族演劇祭”では市内外から132人の方にお越しいただき、次なる目標は大晦日の大千種楽にチェリヴァホール465席を満席にすること。

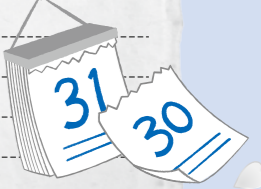
そして迎えた12月31日大晦日、舞台の上から見た景色は、465席満席を超える527人の観客の皆さん。石原ちみさん  
市内はもちろん、県外市外からもたくさんの方に来場いただきました。

上演後、観客の皆さんから「感動しました。ありがとう!」「1年間お疲れさまでした」「これからもがんばってください」と暖かい言葉をたくさんいただきました。

無謀だ、冗談だと言われ続けてきた劇団ハタチ族の“365日公演”ですが、たくさんの方の応援や株式会社キラキラ雲南の皆さんのご協力により、この挑戦を達成することができました。

地方でだって挑戦できる!この大千種楽はゴールではなくスタートです。もっともっと演劇を身近に楽しんでもらえる環境“演劇テーマパーク”を目標に、私たち劇団ハタチ族はこれからも雲南市から演劇の魅力を発信し続けます!

1年間、本当にありがとうございました!!





12/13



## 島根大学「中山間地域フィールド演習」 最終成果報告会！

島根大学が授業科目として取り組んだ「中山間地域フィールド演習」の最終成果報告会がサンワーク木次で行われました。

この授業は6月から12月の半年間、学生たちが2、3人ずつのグループに分かれ、市内8つの地域・団体の皆さんに受け入れていただき、それぞれの団体の特徴を生かした活動を通じて地域課題や、その解決について学ぶものです。

今回の最終成果報告会ではそれぞれのグループの活動から得られた学びについて報告がありました。

また、地域・大学生・行政がまちづくりについて意見交換を行うパネルディスカッションも開催され、参加者全体で雲南市のまちづくりやこの授業をさらに良くするための議論が行われました。



最終成果報告会の様子



1/1



## 第40回掛合町元旦マラソン

毎年恒例の掛合町元旦マラソンが雲南市体育協会掛合支部（支部長 わたなべしげみつ 渡辺重光さん）の主催により行われ、今回で40回の節目を迎えました。

このマラソンは、掛合体育館前をスタートしてゴールの狭長神社（掛合町掛合）までの3kmと1kmのコースを選択して走るものです。

近年は雪が降りなかなか天候に恵まれませんでした、今年は降雪もなく絶好のコンディションで開催することができました。

約100人の参加者はそれぞれのペースで走り切り、ゴールの神社では揃って参拝し新たな年への祈願を行いました。



掛合体育館前をスタートする参加者たち



狭長神社に参拝する参加者たち



## うんなん日和



12/5



## 世界的ジャズピアニスト率いる ビッグバンドが来雲♪

「小曾根真 featuring No Name Horses クリスマス・ジャズ・ナイト」が加茂文化ホールラメールで開催されました。今回のコンサートは、ラメール開館20周年を記念するとともに、市民の皆さんに良質なコンサートを提供するために、宝くじの社会貢献広報事業として開催しました。

世界的ジャズピアニスト・小曾根真さんを始め、トランペット奏者・エリック宮城さんやトロンボーン奏者・中川英二郎さんら日本のトップミュージシャン総勢15人のビッグバンドのコンサートは島根県では初の公演で、市内外から600人を超えるファンが来場しました。

お馴染みの名曲や日本初披露となった大作の演奏に、フィナーレでは満場総立ちとなる“スタンディングオベーション”が起こるなど、来場者を熱狂の渦に巻き込むまたとないコンサートとなりました。



スタンディングオベーションに応え、ダブルアンコールを熱演



来場者も驚きの演出で始まったオープニング



12/12



## 雲南を愛するミュージシャンたちが贈る 極上のクリスマスコンサート開催！

音楽がつなぐ人・街・心実行委員会が主催した「かとうかなこ&ヨーラン・モンソン 旅するクリスマスコンサート」が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催されました。

日本を代表するクロマチック・アコーディオン奏者 かとうかなこさんと北欧の笛の魔術師 ヨーラン・モンソンさん、タンバリン博士 田島隆さん、名ギタリスト 笹子重治さんらが、スウェーデンの伝統音楽やオリジナル曲などを披露し、地元参加者で結成した“100人の音楽隊”とともに、心温まる音楽で会場を包みました。

また、会場では北欧の雑貨や飲み物、焼き菓子などが並んだクリスマスマーケットが開催されたほか、幸せを運ぶ馬とされるスウェーデンの工芸品「ダーラナホース」を作るワークショップも行われ、クリスマスと北欧の雰囲気にも包まれた1日となりました。



クリスマスマーケットの様子



コンサートの様子



共演する100人の音楽隊



1/15



## 山陰地方では5番目に受賞！！ 平成27年度地域創造大賞・総務大臣賞受賞

グランドアーク半蔵門（東京都千代田区）で平成27年度地域創造大賞の表彰式が行われ、加茂文化ホールラメールが「総務大臣賞」を受賞しました。

一般財団法人地域創造が平成16年度から実施している地域創造大賞は、地域における創造的で文化的な表現活動のための環境づくりに特に功績があった公立文化施設に贈られるものです。

全国の地方公共団体から応募があった施設の中から、専門家で構成された地域創造大賞審査委員会（委員長代理 田村孝子さん・文化ジャーナリスト）が審査し、ラメールを含む7施設が選ばれました。

ラメールは、株式会社キラキラ雲南が運営し、市民や中高生の文化活動を支援するとともに、市内各所でクラシック音楽会を開く「熱響UNNAN」やミュージカルスクール、放課後の子どもたちのための「わくわく教室」などを実施し、生涯学習による心豊かな生活を推進していることなどが評価されました。

受賞者7施設を代表してスピーチした速水市長は、「市民の普段の生活が文化そのものであり、この受賞を機に、地域の文化力をさらに高めるための努力をしていきたい」と述べました。



ラメールの外観



熱響UNNANプレミアムコンサートの様子

1/2



## 「30歳の成人式 in 雲南市」を初開催！

「30歳の成人式 in 雲南市」が同実行委員会（委員長 江角貴勲さん）および市民活動団体 Project U（代表 福島光浩さん）の主催により木次経済文化会館チェリヴァホールで行われました。

30歳の成人式とは、20歳の成人からさらに社会経験を積み、また雲南市を離れて都会などで生活されている方もある中、而立（三十にして立つ）という30歳の節目をきっかけに、生まれ育った、あるいは今暮らしている「ふるさと」で同年代が集まり、ふるさとへの愛着を深め、未来について考え、お互いを刺激し合うことによるUターンや定住の促進、地域活動などの活性化を目的として、今年初めて開催されたものです。

江角委員長は「雲南市に住んでいても、離れて暮らしていても、どこか懐かしく、そしていつも温かく繋がっていると感じることができる『人と人の繋がり』を、同級生という一番強力な『縁』を中心に広げてもらいたい」と述べられました。

式典には雲南市出身者や在住者約120人が参加し、久々の友人との昔話などに花を咲かせていました。



式典の様子



あいさつをする江角委員長

## 市長コラム

### 地方創生は市民力の高まりから

この度、加茂文化ホールラメールが、平成27年度の地域創造大賞（総務大臣表彰）の榮譽に輝き、その授与式が1月15日（金）、東京都で行われました。全国の公立文化施設の内、7つの施設の1つとして、文化芸術活動に秀でた取り組みをし、地域の活力に大きく貢献したとして評価されたことによるものです。

ラメールは、平成7年3月にオープンし、以来21年間、様々な文化芸術活動を展開してきましたが、この間、多くの市民の皆様の運営参加、お支えがあったからこそその結果です。

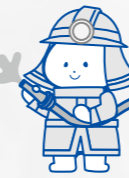
昨年10月号の本欄でも報告しましたが、この表彰に先立って昨年10月には、地域自主組織の活動も総務大臣表彰を受けておりますので、今年度は市民の皆様が活動が2度の総務大臣表彰を受けたこととなります。

今、国を挙げて地方創生事業に取り組みされていますが、この事業推進は民力の高まりによってこそ、その成果が得られます。今年度の2つの受賞をその高まりの「見える化」と捉え、糧としてこれからの市民活動に活かしていただきたいと思います。



地域創造大賞の表彰を受ける速水市長

1/10



## 新春を飾る消防出初式

雲南市消防出初式が三刀屋文化体育館アスパルで、多数の来賓や妹尾憲壽団長以下1,253人の消防団員参加のもと盛大に行われました。

式典では、速水雄一市長は「今後ますます消防団活動がスムーズに行えるよう、関係の皆様のご協力を仰ぎながら、活動環境の向上に努めてまいります」と式辞を述べ、消防庁長官表彰などの表彰が行われました。

最後に妹尾団長は「今後も地域の皆様の安全・安心を支える消防団員として、誇りをもって真摯に消防団活動に取り組んでもらいたい」と訓示を述べられました。

式典後には、三刀屋川河川敷で防災ヘリコプターが飛行した後、「放水はじめ」の合図にあわせ、一斉放水を行いました。



一斉放水の様子



# 雲南病院だより

## 新任医師紹介



やまもと のりお  
**山本 乃利男** 整形外科 整形外科医長

- 資格 整形外科専門医
- ひとこと 1月より赴任しました。雲南地域の医療の一端を担えるように精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いします。

## 2015年 院内クリスマスイベント報告

### ～クリスマスコンサートを開催しました～

12月22日(火)に院内音楽サークル South Cloud Ensemble によるクリスマスコンサートを開催しました。クリスマスソングのほかにも患者さんからの希望が多かった演歌も取り入れて演奏し、大いに盛り上がりました。

また、サンタやトナカイに変装した医師や看護師らが登場し、手作りプレゼントを患者さんに手渡したりと、今年も皆さんに喜んでいただきました。満足して病室に帰って行かれる患者さんの笑顔に職員一同癒されたひと時でした。



### 大東高校の皆さんの思いが患者さんたちに届きました

12月24日(木)、大東高校家庭クラブの皆さんから「千支の箸袋」のクリスマスプレゼントが当院の患者さんに届きました。家庭クラブの皆さんには毎年手作りのクリスマスプレゼントを届けていただいております。今回は「千支の箸袋」をいただきました。患者さんはこの箸袋を大切に使用されます。



### 子どもたちへのクリスマスプレゼント

12月24日(木)、院内保育所「ほたるキッズ」と病棟にサンタクロースとトナカイが訪れました。サプライズでの登場ということもあり、子どもたちはビックリした様子でしたが、プレゼントを手渡されると大喜びで満面の笑みを見せてくれました。院内保育所で日々成長する子どもたち、急な病気で当院に入院中の子どもたち、どちらも健やかな成長を心から祈ったクリスマスでした。



## 看護研究をしています

### ～日ごろの看護をより良くするため～

12月5日(土)、「平成27年度看護研究発表会」を開催しました。この看護研究は、「今、提供している看護が患者さんにとって満足していただける看護なのか？」という考えから、看護の質の向上と患者さんのQuality of Life(生活の質)の向上を目的に長年取り組んでいるものです。

各病棟の代表者が日ごろの看護現場から問題や課題を見つけ、約1年間をかけて研究を行います。

研究指導者として、島根県立大学看護学部三島美代子准教授、吾郷ゆかり准教授を迎え、専門的かつ広い知識をもって熱心に指導していただいています。

今年度は、7部署が研究発表を行いました。(研究内容は、表のとおり)

看護研究発表の当日は、医療技術部など看護以外の部署からも参加があり、大変有意義な発表会となりました。

今後も看護研究を継続し、研究の成果や課題を積極的に日ごろの看護現場に生かしていきます。



2階病棟	保存療法で中等度の活動を経験した整形外科患者の思い
3階東病棟	高齢者に対する使い慣れた枕の使用による安眠効果
3階西病棟	高齢患者の同居家族の介護に関する思い
4階西病棟	情報共有シートを用いた多職種連携のための連携カンファレンス効果
透析室	手術用保温ドレープを利用したシャント <sup>せんし</sup> 穿刺部観察窓付きカバーの保温効果の検証
訪問看護ステーション	Aステーションにおける訪問看護記録の課題
師長会	地域包括ケア病棟立ち上げに伴う病棟再編成後1年間の取り組みから考える病床管理の評価 ～看護師長を対象とした調査から～

1月には、入職後3年を経過した看護師が、日ごろの看護を振り返り、今後の看護実践に生かす目的で取り組んだ「卒後3年目看護研究発表会」も開催しました。



※花束を持っている方(左)吾郷先生(右)三島先生



平成 27 年度 島根県がんピアサポーター相談会

# がん治療を経験した仲間と話をしてみませんか？

日時 2月26日(金) 13:30~15:30

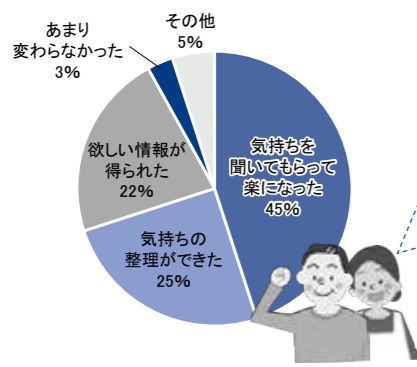
会場 雲南市立病院 南棟 2階 検診人間ドック室

対象 がん患者さん・ご家族など



平成26年度相談者アンケートより

相談してみてどうでしたか？



- ・相談しに来て良かった。
- ・話すことで少し気が晴れた。
- ・話して、心が軽くなった。
- ・とても励みになった。
- ・久しぶりに笑っている母を見た。
- ・(ピアサポーターの) 元気になられた姿を見て、こちらも勇気が出た。

## がんピアサポーターとは？

ピアは「仲間」、サポートは「支える、援助する」という意味をもちます。がんの治療経験者が、がんの正しい知識を身につけ、自分の経験を生かし“同じ立場で”がん患者さんをサポートする人のことをいいます。

※島根県がんピアサポーターは、がんピアサポーター養成研修を修了しています。

相談は無料で  
プライバシーは守られます

問い合わせ・申し込み先

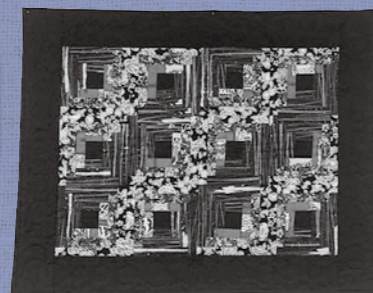
- 雲南市立病院 地域連携室  
☎ (0854)43-2446
- 島根大学医学部附属病院  
がん患者・家族サポートセンター  
☎ (0853) 20-2545

共催：雲南市立病院 / 国立大学法人 島根大学

## 展示コーナーの紹介

院内には地域の皆さんの協力により、様々な作品展示を行っています。ぜひご覧ください。

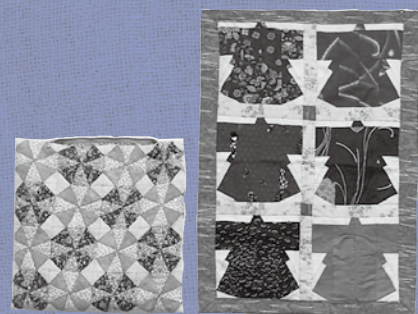
小児科前フロアには、人権センター教養文化教室（パッチワーク教室）の皆さんの作品が展示してあります。



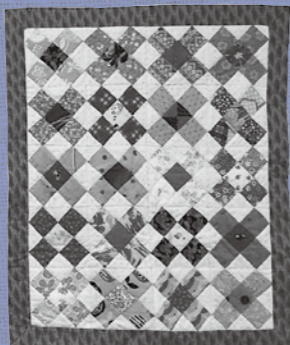
にしこり てるこ 錦織 暉子さん



ふなと けいこ 船木 幸子さん



おきた さちこ 大田 幸子さん



ふじはら まゆみ 藤原 真弓さん

# ノロウイルスについて 予防と排泄物の取り扱い

現在流行しているノロウイルスについて、感染予防の知識を紹介いたします。日ごろから感染予防に努め、元気に冬を過ごしましょう。

## ノロウイルスとは・・・

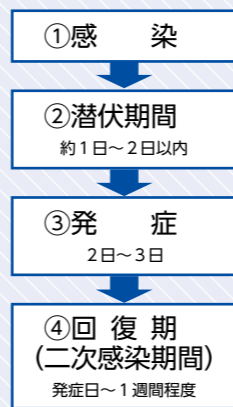
感染性胃腸炎や食中毒を引き起こすウイルスです。牡蠣などの貝類による食中毒の原因になるほか、感染したヒトのふん便やおう吐物、あるいはそれらが乾燥したのから出る飛沫から経口感染します。

## ノロウイルスの主な3大症状

- ①発熱（初期症状で微熱が大半）
- ②おう吐・下痢症状
- ③腹痛（さすような痛み）



## ノロウイルスの潜伏期間



★②③④の期間は他人へ感染させてしまう期間です。  
★④の回復期までは自宅安静にしましょう。  
★ノロウイルスの治療は、自然治癒力を高める回復を促すためにも、安静第一です。

## 感染予防の方法

- ①感染予防の最も有効な対策は手洗いです。調理の前、食事の前、トイレの後、おむつ交換の後などには、必ず石けんで十分手洗いをしましょう。
- ②手洗いの後、使用するタオルなどは清潔な物を使用し、共用は避けましょう。
- ③二枚貝は、中心部まで十分に加熱（85℃1分以上）してから食べましょう。
- ④生鮮食品（野菜・果物など）は十分に洗浄しましょう。
- ⑤手指や調理器具などの洗浄消毒を確実にしましょう。
- ⑥調理する人は下痢や風邪症状に似た症状がある時は食品の取り扱いに従事しないようにしましょう。

## 発症した時の注意

脱水症状がおきないように配慮する

- <赤ちゃん・小児>
- 湯冷まし
- イオン水

- <中高生・大人>
- お茶、湯冷まし
- スポーツドリンク

食事は無理して食べる必要はありませんが、脱水を予防するために水分補給を心がけてください。

★水分は少しずつ回数を多めに摂取します。  
★胃腸に負担をかけない飲み物であれば大丈夫です。

## 使用する消毒液（次亜塩素酸ナトリウム液）の作り方

0.1%消毒液はペットボトルのキャップに軽く3杯の次亜塩素酸ナトリウム液を入れ、水道水で500mlに希釈し使用します。

準備するもの

- 吐物や便を片付ける時は、マスク、ビニール手袋を使いましょう
- ペーパータオルなど消毒液を浸すことのできるもの
- おう吐物や便またはそれらを汚染されたものを密封できるもの

その他：長靴やエプロン（ガウン）など

●ノロウイルスを消毒する  
ノロウイルスの消毒方法で、効果があられるのは、次亜塩素酸ナトリウム（漂白剤など）と加熱です。加熱する場合は、熱湯（85℃以上）で1分以上加熱しましょう。

## 排泄物（おう吐物、便）の取り扱いについて

### おう吐物やふん便が飛び散った床など

0.1%消毒液を浸したタオルなどで、周囲から包み込むように静かにぬぐい取ります。使用したタオルなどは、すぐにビニール袋へ処分します。

拭い取った後の床などは、0.02%消毒液で拭きます。想像以上にウイルスが飛び散っていますので、周囲を広く消毒しましょう。10分程度放置後、消毒部分を水ぶきします。

### おう吐物やふん便が付着した衣類・シーツ・タオルなど

おう吐物や便が付着していれば、0.1%消毒液と浸したタオルなどで取り除いておきます。そのタオルなどは、ビニール袋に入れて、すてましよう。

85℃ 1分以上の加熱または、0.02%消毒液に30分以上ひたした後他の物と分けて洗いましよう。高温の乾燥機を使用すると消毒効果が高まります。

### おう吐物・便が付着した布団・ベッドなど

すぐに洗濯できない物は、よく乾燥させ、スチームアイロンや布団乾燥機を使用すると効果的です。



市が毎年実施している若者チャレンジ支援『幸雲南塾』の塾生を紹介する

# 未来をつくる若者チャレンジ

第10回目は、東京から1ターンをした訪問看護ステーション「コミケア」のうただ 歌田ちひろさん（幸雲南塾第5期生）です。



▲左から古津さん、歌田さん、安達さん

～みんなで創る「幸せな人があふれるまち」～

## 一幸雲南塾に参加したきっかけを教えてください

幸雲南塾の卒業生（学生）の進路相談を受けている中で、幸雲南塾を知りました。

幸雲南塾などの取り組みを通じて、若い人が地域と関わりながら自分のプランに取り組みられているところに新鮮さを感じました。その後、矢田明子さん（幸雲南塾1期生・NPO法人おっちらボ代表理事）にも出会い、さらに幸雲南塾や雲南市に興味を持ちました。

## 一幸雲南塾に参加していかがでしたか？

東京でもなかなか会えないような著名な講師の皆さんの話が聞けて、とても勉強になりました。

塾は全6回で構成されていますが、各回のテーマがうまく設定されていて、7月から訪問看護ステーションを運営していた私たちの悩みや課題を適切なタイミングで相談することができました。

また、同じ時期に塾に参加した5期生同士のつながりも強くなっていくのを感じながらお互いのプランの内容がよりよいものになり、プランは違いますが「一緒にチャレンジしているんだ！」という感覚が高まってきました。

市やおっちらボやインターンの皆さんのサポートで自分たちがやりたいことが何なのか考えを深めることができ、自分たちがやるべきことがどんどん鮮明になっていきました。

## 一最終報告会では最優秀賞と共感賞のダブル受賞でしたね。

他のチームの発表が素晴らしく、私たちが受賞するとは思っていませんでしたので驚きました。最優秀賞は素直に嬉しかったです。発表練習を通じてシンプルな発表にすることができたのではないかと思います。

そして共感賞が受賞できたことは、さらに嬉しかったです。地域医療に携わる者として、地域医療・訪問看護の大切さに対して共感していただけたことは本当に感慨深く、自分たちの仕事にやりがいを感じた瞬間でした。

## 一今後の活動について教えてください。

昨年7月に訪問看護ステーション「コミケア」をオープンしました。スタッフは私、安達弓恵、古津紗子の女性3人で、全員がUIターン者です。それぞれの長所・特徴を生かし、協力しながら毎日の業務に取り組んでいます。

訪問看護事業を通してさらに住民の皆さんとのつながりを広げ、地域の健康課題の解決に貢献していきたいと思っています。「こうだったらいいのに！」と思われることがあったらどんどん意見をいただきたいです。

また、若手の医療職者の輪を広げていきたいと思っています。「きらきら地域医療 café@うんなん」という雲南市内外で働く若手医療従事者が集まって雲南市の地域医療について話し合う場づくりもしています。施設・地域・職種といった枠を越えて悩みや課題を共有しながら一緒に考えて、みんなで「幸せな人があふれるまち」を創っていきたくと思っています。

## はちまるにいま 8020よい歯のコンクールで3人が受賞！

はちまるにいま 8020運動とは、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて、「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。「8020よい歯のコンクール」は80歳で20本以上の歯を保っている方を対象にしたコンクールで、平成27年度は、県内で142人の応募があり、本市では3人が優良賞を受賞されました。



## ◎優良賞受賞者

町名	氏名	年齢	残っている歯数
吉田町	ふじはら ますこ 藤原 益子さん	80歳	29本
掛合町	つぼくら 坪倉フサミさん	80歳	25本
大東町	ちば さいお 千葉 貞夫さん	81歳	24本

歯は生涯使い続ける大切なからだの一部です。楽しく美味しく充実した食生活を送り続けるために、いつまでも健康な歯を保ちましょう。8020を達成できなかった方も、きちんと噛むことができる義歯（入れ歯）などを入れて、お口の中を良い状態に保つことで、十分に日常生活を楽しむことができます。

## ～健康な元気な歯や口は、日々のお手入れから～

- ◆よく噛んで、ゆっくり食事をしましょう
- ◆ていねいに歯をみがきましょう・・・歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的！
- ◆かかりつけ歯科医院で定期健診を受けましょう



# Hello Everyone

国際交流員 (CIR) の迷言コーナー

こんにちは、ダニエルです。

2月14日は「愛の日」、ヴァレンタインデーです。女性はチョコレートを好きな人に渡す日であり、男性はホワイトデーのお返しを考える日でもあります。しかし、その祝い方もまた日本とアメリカとは違います。

アメリカでは、渡すものはチョコレートに限らず、花、アクセサリ、服など、クリスマスのように相手がほしいものを渡します。

また、プレゼントは男性から女性に渡します。男性で花やアクセサリに詳しい人は少ないので男性は悩みます。その上、3月14日になっても女性が男性にお返しをするホワイトデーがありません。

## うんなんでしよう

ヴァレンタインデーは18世紀まではプレゼントを渡す習慣はなかったと言われていました。その時代のイギリスでは恋人同士で花、お菓子、そして「ヴァレンタイン」という愛情を込めたメッセージカードを交換したそうです。現在のアメリカでも、「ヴァレンタイン」のメッセージカードを渡す男性は少なくありません。アメリカの小学校では、現在でもクラスメイトに「ヴァレンタイン」のメッセージカードを渡す時間が設けられている学校もあります。



▲ヴァレンタインカード

### 冬 寒さと不活動

暦の上ではまもなく春。とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね。コタツからなかなか抜け出せない「こたつむり（かたつむり）」になっている方も多いのではないのでしょうか。寒さのために家に閉じこもりがちになる季節でもあります。

### 座り過ぎていて日本人

最近、健康づくりの分野では、座り過ぎによる健康問題が話題になることが増えてきました。皆さんは、一日合計してどのくらいの時間座ったり寝転んだりして過ごしますか？睡眠時間は除き、仕事中や自宅にいるときもすべて含めます。

### 座り過ぎを防ぐ工夫を

座って一息ついたり、のんびり過ごしたりする時間はとても大切です。ただ、それが長時間に及ぶと健康にはよくないようです。例えば、テレビ番組がコマシヤルのときに一度立つようにするなど、座り過ぎを防ぐきっかけを作るとよいかもしれません。立ったついでにお茶を入れに行くとかお手洗いにでも行けば、ちょっとした身体活動にもなります。冬期には、いつもより少し身体を動かすための工夫が必要です。

身体教育医学研究所うんなん  
☎0854-4919050



## こげなことしとーます



このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします！

研究によると、日本人の一日の総座り時間は7時間（420分）で、世界最長だったそうです。座っている理由として、パソコン利用やテレビ視聴、座業（仕事含む）が多く、高齢になるほどテレビ視聴の時間が占める割合が高くなっていました。この一日に座っている時間（座り時間）が長くなると、運動を十分に行っていたとしても、座っている時間が短い人に比べて健康を害してしまう危険性が高まってしまふというのです。





# 市役所からのお知らせ

**おめでとう**  
おめでとうございます

## ◎平成27年度全国スポーツ推進委員功労者表彰

長年にわたり体育指導員およびスポーツ推進員として地域スポーツの普及振興に尽力された功績により

**上代 昇さん**（大東町）

## ◎雲南市功労表彰

里親として社会福祉の向上に多大な貢献をされた功績により

**落合慧さん、落合勝江さん**（掛合町）

## ◎雲南市長感謝状

市消防団の発展と市の防災・減災に尽力された功績により

**三浦 省司さん**（三刀屋町）  
**妹尾 憲壽さん**（木次町）  
**朝山 猛さん**（掛合町）

長年庁舎の環境美化に寄与されました  
**福田 明美さん**（木次町）  
市民の環境意識向上に寄与

されました  
**石飛 友江さん**（木次町）

**ありがとうございます**  
ありがとうございました

雲南市に次のご寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。

## ◎ふるさと納税

中澤 伸一さん（東京都杉並区）  
瀬川 浩さん（兵庫県姫路市）  
小島 良枝さん（東京都立川市）  
古屋 嘉徳さん（京都府京都市）  
藤原 和彦さん（東京都港区）  
周藤 悦夫さん（大阪府大阪市）  
本田 千穂さん（岡山県岡山市）

**加茂郵便局の配達等の受け持ちが変わります**

**総務課**  
☎0854・40・1021

3月7日（月）から、加茂郵便局で行われていた郵便物・ゆうパックの「配達・取集・集荷および保管業務」が出雲大東郵便局の取り扱いに変更されます。なお、配達時間・窓口取扱時間は変更ありません。

**特定高齢者把握のための「基本チェックリスト」の実施**

**地域包括支援センター**  
☎0854・40・1043

地域包括支援センターでは、高齢者の方への相談およ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。

来年度の特定高齢者を把握するため、基本チェックリストを実施します。対象は、次のいずれかに該当する方です。ご協力をお願いいたします。

## 【対象者】

1、平成28年4月1日において70歳以上85歳未満の方（昭和6年4月2日～昭和21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、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  
※チェックリストの結果により特定高齢者に該当された方へは、4月以降改めて介護予防事業等のご案内をします。

【問い合わせ先】  
松江中央郵便局総務部  
☎0852・21・3600

**フォーフロント・トラクター等のナンバー登録はお済ですか？**

小型特殊自動車（フォークリフト、ショベルローダ等）や農耕作業用車（トラクター、コンバイン、田植え機等）の所有者は、公道を走行する、しないに関わらず、申告および軽自動車税の納税義務があります。（地方税法442条の2）

## 【課税対象となる小型特殊自動車】

最高時速が15km/h以下のもので、かつ車両が長さ4.7m以下×幅1.7m以下×高さ2.8m以下のもの

新規で購入された方、既に所有しているナンバーの付いていない車両をお持ちの方は、車両情報（メーカー、車台番号、型式、年式等）を分かるようにして、速やかに税務課または総合センター自治振興課へ申告してください。ナンバーは即日交付します。

**【課税対象となる小型特殊自動車】**

定期接種として無料で受けられる期間は3月末までです。まだ接種を受けておられない方は早めに接種を受けましょう。

**自己遺族の想いを伝えるパネル展**

**健康推進課**  
☎0854・40・1045

3月の自死対策強化月間にあわせ、自ら命を絶った人の家族がその想いを伝えるパネル展「私の中で今、生きているあなた」を開催します。自死遺族の自助グループ「しまね分かち合いの会・虹」による遺族の手記などを収めたパネルを展示します。

自死を防ぐため、自死遺族の思いを知り、一人ひとりができることを考えてみませんか。

## 【日時】

3月1日（火）8時30分から4日（金）16時30分まで

雲南市役所1階ロビー

**麻しん風しん予防接種を受けましょう**

## 健康推進課

☎0854・40・1045

麻しん・風しん（MR混合）2期予防接種を実施しています。

【課税対象となる農耕作業用自動車】  
最高時速が35km/h未満のもので、かつ運転席があるもの（運転席の無い、手押し式のもの対象外です）

【登録に必要なもの】  
・印鑑  
・販売証明書

※事業所や集落、農業法人などの車両も対象になります。

※廃車の場合も届出が必要です。（印鑑とナンバーをお持ち出してください）

※所有者となった日から15日以内に市へ申告することが義務付けられています。正当な理由なく申告をしなかった場合、3万円以下の過料が科せられます。

## 2月の税金

- ・固定資産税（第4期）
- ・国民健康保険料（第8期）
- ・後期高齢者医療保険料（第8期）

期限は **2月29日**（月）

【事業内容】  
・除雪機、保管用カバー、アルミブリッジ、ベルト荷締め 各2セット

※コミュニティ助成事業とは（財）自治総合センターが宝くじの普及広報事業として受け入れる受託事業収入を財源として、地域自主組織等コミュニティの健全な発展を図るため、コミュニティ組織等が実施する施設や設備の整備に対して助成を行うもので、例年秋に募集があります。

**共同公売会を開催します**  
☎0854・40・1035

**債権管理対策課**

【共同公売会とは】  
島根県と市町村等が、県税・市税等の滞納者から差し押さえた財産を、入札方式により売却することです。

【参加資格】  
特別な資格は必要ありません。成人の方ならごなたでも簡単な手続きで入札参加できます。（未成年の方は、保護者の方と同伴で参加ください）落札物件は当日お持ち帰りください。

## 【入札に必要なもの】

運転免許証や保険証など、本人確認ができるものが必要です。

【日時】 2月7日（日）10時から13時まで

【場所】 出雲市役所 本庁1階くびき大ホール

## 【落札者の決定】

2月7日（日）14時30分

## 【代金の支払期限】

2月7日（日）15時

## 【物件の一例】

電子ピアノ、ゴルフクラブ、水墨画、衝立、置物、筆、徳利、自動車など約140点

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。



**平成28年度合併処理浄化槽設置**  
受付開始

**水道局 下水道課**  
☎0854-42-3471  
平成28年度の合併処理浄化槽設置の募集を2月1日(月)から開始します。

**【募集条件】**  
宅内工事と合併処理浄化槽工事を同時に施工する。  
※平成28年4月以降に施工する工事が対象です。受益者分負担金など詳しい内容は問い合わせください。

社会教育課 ☎0854-40-1073  
毎月第3日曜日は「うなん家庭の日」です

**2月は21日**

**うなん家庭の日**

**市営・県営住宅の入居者募集**  
業務管理課  
☎0854-40-1061

**◆市営住宅新築入居者**  
【募集期間】2月5日(金)から2月15日(月) 17時締切  
【募集団地】市営住宅三日市団地(木次町木次地内)の新築住宅(木造2階建・2DK、4戸)

**【見学会】**2月7日(日)に限り10時から15時まで、新築住宅の見学が可能です。  
**【申し込み】**入居にあたっては所得制限があります。詳しくは、島根県住宅供給公社(雲南住宅管理事務所)へ問い合わせください。  
**【選考方法】**選考会により入居者を決定します。

**◆市営住宅空家入居者**  
【募集期間】2月5日(金)から2月15日(月) 17時締切  
【募集団地】2月1日に市ホームページおよび島根県住宅供給公社ホームページに掲載します。  
**【選考方法】**選考により入居者を決定します。

**◆県営住宅空家入居者**  
【募集期間】随時募集  
【募集団地】島根県住宅供給公

**住宅リフォーム支援事業**

**都市建築課**  
☎0854-40-1064  
安全で快適な住まい環境づくりおよび地域経済活性化のために、住宅の改修工事に対して助成を行います。

**【助成メニュー】**  
○雲南市の耐震補強設計への上乘せ助成  
○雲南市の耐震改修工事への上乘せ助成  
○島根県の「バリアフリーリフォーム」への上乘せ助成  
○内装工事を伴う新規の下水道施設接続工事への助成  
○環境に優しいエコ住宅改修およびエコ住宅設備工事への助成

**★エコ住宅改修とは…**  
省エネ住宅ポイントエコリフォームの対象製品である窓、断熱材を設置する工事  
**★エコ住宅設備とは…**  
省エネ住宅ポイントエコリフォームの対象製品(高効率給湯器、太陽熱温水器、節水型トイレ、高断熱浴槽、節水水栓)やLED照明を設置する工事  
今年度の受付期間は、平成28年2月29日(月)までです。

社ホームページをご覧ください。  
**【選考方法】**先着順により入居者を決定します。

**【申し込み先】**  
島根県住宅供給公社(雲南住宅管理事務所)に備える申込用紙に所定の事項を記入し、必要な書類等(住民票・所得課税証明書等)を確認のうえ、直接提出してください。

**◆島根県定住促進賃貸住宅(雲南管内)入居者**  
島根県定住促進賃貸住宅は随時募集を行っています。空き部屋等の詳細は、島根県住宅供給公社(雲南住宅管理事務所)へ問い合わせください。  
**【問い合わせ先】**  
島根県住宅供給公社  
(雲南住宅管理事務所)  
8時30分から19時まで  
(土・日・祝日は除く)  
☎0854-47-7151

**しまね東部若者サポートステーション**  
雲南出張相談会  
産業推進課  
☎0854-40-1052

しまね東部若者サポートステーションでは、働くことに

**耐震改修助成事業**

**都市建築課**  
☎0854-40-1065  
市では、地震に弱い住宅の耐震化を促進するために、耐震診断・補強計画・改修工事・解体工事に対して助成を行っています。今年度の受付は、2月29日(月)までです。  
また、本事業の制度説明や耐震化について学ぶ出前講座も随時募集していますので、問い合わせください。

**【補助対象住宅】**  
昭和56年5月31日以前に着工された木造住宅で、階数が2以下の一戸建て住宅、併用住宅(住宅以外の面積が2分の1未満のもの)、長屋建て住宅または共同住宅



悩みを抱える若年者の自立に向けて、心理カウンセリングやキャリアカウンセリングなどを実施します。

**【日時・場所】**2月24日(水) ハローワーク雲南  
13時から16時まで  
(毎月の第4水曜日開催)

**しまね東部若者サポートステーション**  
「is you」開催  
第24回  
島根県立出雲養護学校  
☎0853-43-2261

出雲養護学校高等部では、卒業後の社会的自立をめざし、作業学習を教育課程の中心にすえた教育を行っています。今年も作業学習で制作した作品を展示・即売して、生徒たちの自立に向けた取り組みを広く市民の皆さんにも知っていただきたく、第24回出雲養護学校高等部作品展・即売会「is you」を次のと

おり開催します。  
**【日時】**2月11日(木・祝) 10時から18時まで、2月12日(金) 10時から15時まで  
(調理班のケーキ、クッキー販売は、両日ともに10時30分、13時30分からの2回)  
**【内容】**ゆめタウン出雲東館2階 太陽の広場  
**【内容】**出雲養護学校高等部生徒の作品展(木工製品、陶器、クッキー、ケーキ、手作りアクセサリー、布小物、ジャム、一筆箋、カレンダーなどの販売)

**市販薬で副作用、すぐに飲むのをやめて相談を!**

- 事例**  
●ドラッグストアで購入した風邪薬を服用した。夜になり、全身にじんましんが出て、目、唇がただれるほど腫れ上がった。
- アドバイス**
- 薬局やドラッグストアなどで購入できる風邪薬などの一般医薬品でも、副作用が起きた事例が報告されています。なかには、死に至るまたは後遺症が残るような重篤なケースもあります。
  - 医薬品を購入するときは、アレルギーの有無や副作用の経験、持病および併用している薬を薬剤師や登録販売者に伝えましょう。
  - 医薬品を飲む前に説明書を読み、飲んで異常を感じたら、すぐに薬を飲むのをやめて、医師や薬剤師に相談してください。
  - 医薬品医療機器総合機構では医薬品や副作用被害の救済制度について問い合わせを受け付けています。

**【医薬品に関する相談】** ☎03-3506-9457  
**【医薬品副作用被害救済制度】** ☎0120-149-931  
**【受付時間】** 月曜日～金曜日<祝日・年末年始を除く> 9:00～17:00

**問い合わせ** 雲南市消費生活センター ☎0854-40-1123



**消費者生活センター**

等々、総合センター等へ提出ください。  
なお、市ホームページまたは子育てポータルサイトから各様式をダウンロードすることもできます。  
**【その他】**児童クラブによって開設時間、使用料等が異なりますので、詳細については、各児童クラブまたは各総合センター保健福祉課へ問い合わせください。

**子ども政策課**  
☎0854-40-1044  
平成28年度放課後児童クラブ入会募集

**【入会の基準】**  
原則として、保護者が就業等により昼間家庭にいない小学校に就学しているお子さんとなります。(受け入れに余裕がない場合はお断りする場合があります。)

**【募集期間】**1月18日(月)から2月19日(金)まで

**【申込方法】**  
各児童クラブまたは各総合センター保健福祉課に備え付けの入会申請書、就労証明書

**【問い合わせ】** 市外局番はいずれも(0854)です。

ちゃれんじクラブ ☎43-6848	大東総合センター保健福祉課 ☎43-6142
学童クラブキリカ ☎43-3129	加茂総合センター保健福祉課 ☎49-8612
うしお児童クラブ ☎43-2705	木次総合センター保健福祉課 ☎40-1083
加茂児童クラブ ☎49-8355	三刀屋総合センター保健福祉課 ☎45-9501
斐伊児童クラブ ☎42-5050	掛合総合センター保健福祉課 ☎62-0056
きすき児童クラブ →	
(仮称)寺領児童クラブ(新設) →	
三刀屋放課後児童クラブ →	
かけや児童クラブ →	



# 軽自動車税の税率改正

【問】 税務課 ☎0854-40-1034

平成26年度および27年度の地方税法の一部改正により軽自動車税が変わります。

## 1. 税率が変更されます

【原付、二輪車および小型特殊自動車】

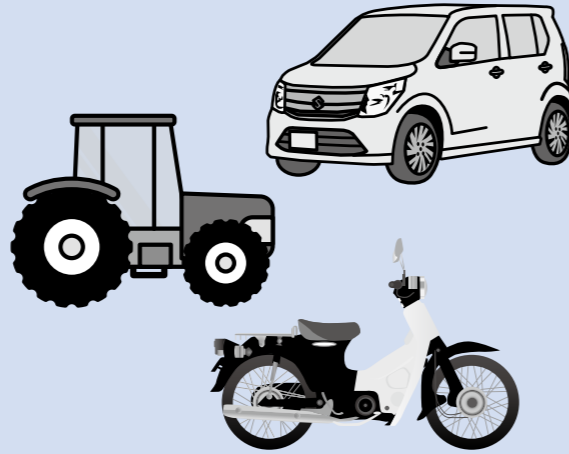
区分	改正前	改正後	
	平成27年度まで	平成28年度から	
原付	50cc以下	1,000円	2,000円
	50cc超～90cc以下	1,200円	2,000円
	90cc超～125cc以下	1,600円	2,400円
	ミニカー	2,500円	3,700円
軽二輪(125cc超～250cc以下)	2,400円	3,600円	
小型二輪(250cc超)	4,000円	6,000円	
小型特殊自動車	農耕作業用(トラクターなど)	1,600円	2,000円
	その他(フォークリフトなど)	4,700円	5,900円

【三輪以上の軽自動車】

区分	H27.3.31までに初回検査を受けた車両	H27.4.1以降に初回検査を受けた車両		
			区分	
四輪以上	乗用	自家用	7,200円	10,800円
		営業用	5,500円	6,900円
	貨物	自家用	4,000円	5,000円
		営業用	3,000円	3,800円
三輪	3,100円	3,900円		
雪上車	2,400円	3,000円		

## 2. 重課税・グリーン化特例が導入されます

重課税	区分	初回検査から13年を経過した車両	
		乗用	貨物
四輪以上	乗用	自家用	12,900円
		営業用	8,200円
	貨物	自家用	6,000円
		営業用	4,500円
三輪	4,600円		
雪上車	3,600円		



グリーン化を進める観点から、初回検査から13年を経過した上記車種の車両について、標準税率の概ね20%の重課税を導入(平成28年度から)

グリーン化特例	区分	電気自動車等	乗用：★★★★※ かつ平成32年度燃費基準+20%達成車	乗用：★★★★※ かつ平成32年度燃費基準達成車	
			貨物：★★★★※ かつ平成27年度燃費基準+35%達成車	貨物：★★★★※ かつ平成27年度燃費基準+15%達成車	
四輪以上	乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円
	貨物	自家用	1,300円	2,500円	3,800円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円
三輪	1,000円		2,000円	3,000円	
雪上車	800円		1,500円	2,300円	

※平成17年排出ガス基準75%低減平成27年度に初回検査を受けた車両を取得した一定の環境性能を有する軽四輪等について、燃費性能に応じたグリーン化特例を導入(平成28年度のみ)

# 予備自衛官補募集

【問】 自衛隊島根地方協力本部 募集課 ☎0852-21-0015 島根地本 検索  
http://www.mod.go.jp/pco/shimane 自衛官募集HP

自衛隊の役割の多様化等を受け、民間の優れた専門技能を有効に活用できる予備自衛官制度に公募制(予備自衛官補制度)を平成14年度に導入しました。  
これにより、自衛官としての勤務歴がない方々でも予備自衛官に任用されるチャンスが開けました。

## 予備自衛官補とは

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を「予備自衛官補」として公募・採用し、教育訓練修了後、「予備自衛官」として任用する制度です。ITの発達や自衛隊の役割の多様化等に対し、民間の優れた専門技能を有効に活用していくことを目的とし、一般と技能の2コースがあります。

## 予備自衛官補に関する待遇等は以下のとおりです

教育訓練招集手当 日額7,900円  
教育訓練日数 一般公募 3年以内に50日間/技能公募 2年以内に10日間  
それぞれの期間内に所定の教育訓練を修了した場合は、翌日に陸上予備自衛官として任用されます。

【受付期間】 1月8日(金)から4月8日(金) 締切日必着

【応募資格】 ●一般公募 18歳以上34歳未満の方(平成28年7月1日現在の年齢)

●技能公募 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歳未満の方(平成28年7月1日現在の年齢)

その他にも資格要件があります。詳しくは、問い合わせください。

【採用試験】 ●一般公募

試験期日 4月15日(金)から4月19日(火)のうち指定される1日

試験場所 陸上自衛隊出雲駐屯地(出雲市松寄下町1142-1)

●技能公募

試験期日 4月15日(金)から4月19日(火)のうち指定される1日

試験場所 陸上自衛隊伊丹駐屯地(兵庫県伊丹市)または、陸上自衛隊海田市駐屯地(広島県安芸郡海田町)

【合格発表】 5月20日(金)

【採用時期】 7月1日(金)以降

【採用予定数】 東海・北陸・近畿・中国・四国地方で、一般公募：約520人・技能公募：約60人

# 日本一短い 感謝の手紙

vol.58

◇家族で送り合う手紙を紹介します。

【今回は大東町の方々の感謝の手紙です。】

つりの大すきなお父さんへ  
たまに晴れたとき、魚つりにつれていって来てくれてありがとう。

息子へ  
釣れる時もあれば、釣れない時もある。また行こうね。

お母さんへ  
お母さん、いつもごはんをつくらたり弟のめんどうをみてくれてありがとう。

やんちゃぼうずへ  
買い物の帰りに何も言わず、そっと買い物袋を持ってくれる。そんな優しいやんちゃぼうずが大好きです。ありがとう。

お父さん・お母さんへ  
いつもおしごとや家事などをやってくれてありがとう。おしごとをがんばってね。これからよろしくね。

息子へ  
肩をたたいてくれたり、「大丈夫?」と心配してくれてありがとう。あなたの優しさで、元気で頑張れるよ。

お母さんへ  
いつもべんきょうを教えてください。ありがとうございます。

息子へ  
毎日、お手伝いをしてくれてありがとう。あなたがいてくれるから、お母さんはいつも笑顔でいられます。

# 広告枠



2月の健診・教室など

【問】健康推進課 ☎40-1045

◆育児相談		
三刀屋子育て支援センター	1日(月)	9:30～
掛合子育て支援センター	3日(水)	
加茂子育て支援センター	15日(月)	
木次子育て支援センター	26日(金)	
◆妊婦サロン		
木次子育て支援センター	26日(金)	10:00～
◆離乳食教室		
加茂健康福祉センター	16日(火)	9:30～

◆乳幼児健診				
乳児健診	大東・加茂地区の方	大東健康福祉センター	18日(木)	13:00～(4ヵ月児) 13:30～(10ヵ月児)
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方	木次健康福祉センター	25日(木)	13:00～(4ヵ月児) 13:30～(10ヵ月児)
幼児健診	大東・加茂地区の方	加茂健康福祉センター	4日(木)	13:00～(1歳6ヵ月児)
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方	木次健康福祉センター	24日(水)	13:00～(3歳児)

◆断歯会		
加茂健康福祉センター	1日(月)	18:30～20:30
吉田ふる里センター	4日(木)	19:00～21:00
大東地域交流センター	9日(火)	
下熊谷交流センター	15日(月)	
掛合まめなかセンター	17日(水)	
三刀屋健康福祉センター	29日(月)	

◆その他相談				
認知症の人と家族の会サロン「色えんぴつ」	雲南保健所	4日(木)	10:00～15:00	
【問】地域包括支援センター	☎40-1043			
こころの健康&もの忘れ相談		10日(水)	13:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			
就業相談会(移動ナースバンク)	ハローワーク雲南	10日(水)	13:00～16:00	
【問】雲南公共職業安定所	☎42-0751			
アルコールによる困りごと相談		15日(月)	13:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			
思春期・青年期こころの相談		17日(水)	13:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			
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			
難病サロン「ひまわり」		19日(金)	13:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9638			
雲南サロン「陽だまり」		25日(木)	10:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9638			
こころのサロン「つくし」		26日(金)	10:00～15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			

◆休日がん検診(要予約)		
(胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん・大腸がん)		
三刀屋文化体育館アスパル	14日(日)	9:30～11:30 13:30～15:30



※内容、場所、日時の順に記載。  
市外局番は記載のないものは  
いずれも0854です。

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

町名	実施日	受付時間	会場名
木次町	2月18日(木)	9:00～11:00	J A しまね雲南地区本部
		12:00～13:00	ゼンキンメタル
		14:30～17:00	雲南市役所本庁舎

地域スポーツとトップスポーツの好循環推進プロジェクト  
スポーツまつり



「ジュニアのためのスポーツメディカル教室」といろいろなスポーツを楽しんで体づくりをする場をひらきます☆カローリング、バスケ3on3、ストラックアウト、ダンス、コーディネーショントレーニング、ヨガ、体ほくしなどが体験できます。体にやさしいごはんのお店の出店もありますよ!みんなで楽しく体にいいことしましょう!

とき 2月20日(土) 10:00～16:30

ところ 大東公園体育館

内容

【午前の部】ジュニアのためのスポーツメディカル教室

10:00～10:30 講演会「ジュニアスポーツで大切なメディカルケア」  
島根大学医学部整形外科 門脇 俊さん

10:30～12:00 体験① 指導者向け実技と座談会  
体験② ジュニアアスリート向け実技 ※保護者さんも一緒に!

【午後の部】いろいろなスポーツ体験

13:00～ ヨガやバスケ3on3など  
参加費300円 申し込み2月10日(水)までに大東公園体育館へ連絡してください。

【問】大東公園体育館 ☎0854-43-5511



第27回島根県スポーツ・レクリエーション祭「スポレク広場」  
みとやスポーツクラブ スポーツフェスティバル

とき 2月21日(日) 13:30～16:00

ところ 三刀屋文化体育館アスパル

種目 スポーツ吹矢、公式ワナゲなど数種目(予定)

※上履きを持参ください。  
みとやスポーツクラブ会員外の方は保険料100円  
が必要です。  
予約は不要です。

【問】みとやスポーツクラブ(アスパル内)  
☎0854-45-9222

2月 子育て支援センター  
などのスケジュール

大東 教室・相談			
大東子育て支援センター(あおぞら保育園2階)	子育て相談	12日(金)、26日(金)	10:00～17:00
大東健康福祉センター	リズム遊び教室	23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
ぽかぽかひろば(幡屋交流センター)		1日(月)	9:30～11:30
ぽっぽ(佐世交流センター)		10日(水)	9:30～11:30
うしお(海潮交流センター)		12日(金)	9:30～11:30
よちよち(旧久野幼稚園)		13日(土)	9:30～11:30
地域サークル			
幡屋交流センター		15日(月)	9:30～11:30
佐世交流センター		18日(木)	9:30～11:30
大東健康福祉センター-木馬		19日(金)	9:30～11:30
保育園開放日			
大東保育園	毎週水曜日	試食の予約:前日16:00まで	
かもめ保育園	毎週金曜日	試食の予約:前日16:00まで	
あおぞら保育園	毎日 試食は金曜のみ	試食の予約:当日9:00まで	
問い合わせ先	▶大東保育園 ☎43-6132 ▶かもめ保育園 ☎43-5028 ▶あおぞら保育園(大東子育て支援センター) ☎43-9500 ▶地域福祉センター-おおぎ ☎43-5610		

加茂 支援センター			
加茂子育て支援センター	お茶会	1日(月)	10:00～12:00
	たんぽぽひろば(節分の会)	3日(水)	10:00～(1時間程度)
	たんぽぽひろば(小麦粉粘土であそぼう)	10日(水)	10:00～(1時間程度)
	たんぽぽひろば(親子のリラクゼーション教室)	17日(水)	10:00～(1時間程度)
※お誕生日の当日にお祝い会をします。2月生まれのお友だちはご予約ください。			
教室・相談			
加茂子育て支援センター	もくもく教室(5～6ヵ月児対象離乳食教室)	4日(木)	10:00～(※要予約)
	育児相談	15日(月)	9:30～11:30
	もくもく教室(7～8ヵ月児対象離乳食教室)	18日(木)	10:00～(※要予約)
	もくもく教室(9～11ヵ月児対象離乳食教室)	25日(木)	10:00～(※要予約)
アレルギー対応食教室	25日(木)	10:00～(※要予約)	
子育てサロン			
加茂交流センター	ぶちつくしっ子広場	26日(金)	10:00～11:30
問い合わせ先	▶加茂子育て支援センター ☎49-8355 ▶加茂交流センター ☎49-8380		

木次 支援センター			
木次子育て支援センター	オニの面作り	2日(火) 3日(水)	10:00～
	節分・誕生会	4日(木)	10:00～(※要予約)
	ミュージックケア(1歳未満)	12日(金)	10:00～
出前保育			
日登交流センター		17日(水)	10:00～
教室・相談			
木次子育て支援センター	ベビーマッサージ	16日(火)	10:00～(※要予約)
	育児相談、妊婦サロン	26日(金)	9:30～11:00受付
問い合わせ先	▶木次子育て支援センター ☎42-2030		

三刀屋 支援センター			
三刀屋子育て支援センター	育児相談	1日(月)	9:30～11:00
	あそぼう広場	10日(水)	10:00～10:30
	赤ちゃん広場	26日(金)	10:00～10:30
問い合わせ先	▶三刀屋子育て支援センター ☎45-9500		

吉田 保育所開放日			
吉田保育所		4日(木)	9:30～11:30
田井保育所		24日(水)	9:30～11:30
社協子育てサロン(あいあいクラブ)			
吉田健康福祉センター	おやつづくり	17日(水)	9:30～11:30
問い合わせ先	▶吉田保育所 ☎74-0330 ▶田井保育所 ☎75-0201 ▶雲南市社会福祉協議会吉田支所 ☎74-0078		

掛合 保育園開放日			
夢の子園	保育所開放日	10日(水)・17日(水)・24日(水)	9:00～11:00
	昼食試食会	17日(水) (要予約・4割10日)	11:00～12:00
支援センター(分室:掛合体育館)			
好老センター	節分・豆まき	2日(火) (要予約)	9:30～11:00
	フリースペース・リサイクル会	16日(火)	9:00～11:00
分室	子育て相談日	3日(水)	9:30～11:00
	お話の日	5日(金)	10:30～11:00
問い合わせ先	▶掛合子育て支援センター ☎080-2909-4713 ▶かけや夢の子園 ☎62-9900		

図書館だより

市立図書室の利用案内	
三刀屋図書室「うちの宝箱」(永井隆記念館内)	
電話	☎(0854) 45-2239
開館時間	9:00～17:00
休館日	毎週月曜日、11日(木・祝)
おはなし会	6日(土) 10:00～ 9日(火)、16日(火) 15:30～ 三刀屋子育て支援センター 23日(火) 10:00～
吉田図書室(吉田交流センター内)	掛合図書センター「陽だまり館」(掛合交流センター内)
電話	☎(0854) 74-0219
開館時間	9:00～17:00
休館日	毎週日曜日、祝日
電話	☎(0854) 62-0189
開館時間	9:00～17:00
休館日	毎週日曜日、祝日

大東図書館 ☎0854-43-6131	
2月の休館日	
毎週金曜日、11日(木・祝)	
特別整理休館: 8日(月)～28日(日) [蔵書点検・配架修正などの作業のため]	
月末整理休館: 29日(月)	
イベント案内	
☆こぐまちゃんくらぶ 1日(月) 10:30～(特別整理休館中はお休みです)	
(わらべうた遊びの会 対象:乳幼児と家族の方)	

木次図書館 ☎0854-42-1021	
2月の休館日	
毎週月曜日、11日(木・祝)	
月末整理休館: 3月1日(火)	
イベント案内	
☆よみかたりのじかん 毎週木曜日 14:30～(11日は除く)	

加茂図書館 ☎0854-49-8739	
2月の休館日	
毎週木曜日、振替休館: 12日(金)、月末整理休館: 29日(月)	
イベント案内	
☆絵本のひろば 16日(火) 10:30～	
乳幼児と家族の方が気軽に図書館や本を楽しんでいただく時間です。	
☆おはなしチューリップたのしい絵本の会 20日(土) 10:30～	

新着の本(抄)	
▼廣澤和夫「天国に架ける橋」	▼浅田次郎「わが心のジェニファー」
▼宇江佐真理「霧河岸」	▼乙川優三郎「ログスの市」
▼逢坂 剛「墓標なき街」	▼川上未映子「あこがれ」
▼梶 よう子「ヨイ豊」	▼京極夏彦「ヒトでなし 金剛界の章」
▼笹本稜平「ボス・イズ・バック」	▼桜木紫乃「霧(ウラル)」
▼篠田節子「冬の光」	▼瀬戸内寂聴「わかれ」
▼高橋一清 編「松江怪談」	▼寺井敏夫「小説小泉セツ」
▼中村彰彦「戦国はかなれど」	▼東野圭吾「人魚の眠る家」
▼村上しいこ「うたうとは小さなのちろいあげ」	▼綿矢りさ「ウォーク・イン・クロゼット」
▼堂場瞬一「Killers(キラーズ)」	▼大石直紀「杉原千蔵」
▼阿川佐和子「サワコの朝」	▼西村賢太「東京者がたり」
▼外山滋比古「忘れる力 思考への知の条件」	▼岩井俊憲「人間関係が楽になるアドラーの教え」
▼高村 薫「空海」	▼松本祐徳「図解とQ&Aですっきりわかるマイナンバーのしくみ」
▼上田真一「あなたの空き家問題」	▼田島信元 監修「かんたん、楽しい!高齢者の「脳トレ」レクリエーション」
▼山内英雄「腰・肩・ひざは「ふたりで」治す」	▼山陰中央新報社出版部 企画・編集「国宝松江城」
▼篠原くにこ「脳が若返る!楽しいゆび編み」	▼木下あゆみ「北欧テイストの編み込みもの」
▼平野レミ「平野レミと明日香の嫁姑ごはん物語」	▼岡本太郎「岡本太郎にであう旅」
▼西原理恵子「毎日かあさん」	▼橋本 治「義太夫を聴こう」
▼砂川啓介「娘になった妻、のび代へ」	▼NHKドラマ番組部 監修「朝ドラの55年」
▼五郎丸 歩「不動の魂 桜の15番ラグビーと歩む」	



# INFORMATION

定例公開講座

## 性的少数者、共に生きる隣人として

- とき** 2月7日(日) 14:00～15:30  
**ところ** 茶のん場糸びす (木次町木次7番地4)  
**内容** 絵本の読み聞かせ  
 にと  
 二胡の演奏  
 うえだちひろ  
**講師** 上田地優さん (紫の風代表)  
**ゲスト** いしはらみわ  
 石原美和さん (フリーアナウンサー)

【問】人権センター ☎0854-42-1767

## 平成27年度 雲南市人権問題を考える講演会

- とき** 2月13日(土) 10:00～11:50  
**ところ** 木次経済文化会館チェリヴァホール  
 (2階ホール)  
**講演会** 演題 「楽しい学校をたのしく創りたい  
 ～人権教育をどう進めるか」  
**講師** やのひろし  
 矢野 洋さん  
 (元大阪芸術大学初等芸術教育学科教授)  
**【問】** 人権センター ☎0854-42-1767

## ラブレスリング 第8回 LOVE WRESTLING合宿

- とき** 2月27日(土) 9:00～17:00  
 28日(日) 9:00～12:00  
**ところ** 加茂B&G海洋センター  
**対象** レスリング好きな子どもたち  
**講師**  あべひろゆき  
 阿部裕幸さん  
 (AACC代表)  
 こうさか つよし  
 高阪 剛さん  
 (ALLIANCE代表)  
 ※特別講習会・2月28日(日) 14:00～16:00  
 大人クラス (打撃&寝技)・参加費3,000円  
**参加費** 子ども1,500円 (1日目の昼食付)  
 大人昼食代: 700円 ※28日のみ参加される方は500円  
**申込締切** 2月15日(月)まで  
**【問】** 加茂レスリングクラブ LOVE WRESTLING事務局  
 (加茂B & G海洋センター内) ☎0854-49-7100



## ラメールミュージカルスクール公演2016 青ネコランド2

- とき** 3月5日(土) 15:30開場、16:00開演  
 6日(日) 13:30開場、14:00開演  
**ところ** 加茂文化ホール ラメール (大ホール)  
**入場料** 1階(指定席) 一般1,000円、高校生以下500円  
 2階(自由席) 前売500円、当日800円  
 原作・作詞・作曲・演出・音楽 モンデンモモさん  
**【問】** ラメール ☎0854-49-8500

## 平成27年度 第2回 加茂町人権セミナー

- とき** 3月11日(金) 19:00～20:30  
**ところ** 加茂文化ホール ラメール(ふれあいホール)  
**演題** 「『差別をなくす』から『手をつなぐ』へ」  
**講師** おかもとこうすけ  
 岡本工介さん  
 一般社団法人高槻市人権まちづくり協会事務局次長  
 環境教育事務所「コミュニティ・オブ・トリーズ」主宰  
**【問】** 人権・同和教育推進協議会加茂支部事務局  
 (加茂総合センター自治振興課内)  
 ☎0854-49-8601

●市報うんなん No.135 2016年2月発行  
 発行・編集/雲南市役所 政策企画部 情報政策課  
 〒699-1392 雲南市木次町里方521-1 ☎0854-40-1015 FAX 0854-40-1019  
 E-mail unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うんなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人口・40,489人 (-74人)  
 男性・19,422人 (-11人)  
 女性・21,067人 (-63人)  
 世帯数・13,882世帯 (-27世帯)  
 平成28年1月1日現在(先月比)