

市報うんなん Unnan

3

2022 No.208

★「住みたい田舎」ベストランキング全国第1位に選ばれました！（23ページ）

★令和3年島根県広報コンクール2部門で入選！ 広報紙（市の部）（令和3年9月号）
広報写真（1枚写真の部）（令和3年1月号）



特集

子ども家庭支援センター「すワン」の取り組み（2ページ）

新型コロナウイルス感染症

住民税非課税世帯等への特別臨時給付金（7ページ）

今月の表紙：市内小中学校で開催された開封の儀（一人一台のタブレット貸与式）（三刀屋小学校）

デコーディング指導の取り組み

デコーディング指導とは

ひらがなを覚えて、すらすら読めるように21日間連続で取り組む指導法。

やり方

ひらがなカードを1枚ずつだし、全部のカードの字を読ませます。かかった時間と「すらすら読めた◎」、「詰まったが読めた○」、「読めなかった△」を記録します。

文字の読み始めは誰も拾い読みですが、慣れてくると単語や語句をひとまとまりとして認識できるようになり、正確に速く読めるようになります。

こうした音読の段階的発達に応じた指導として、市では小学校1年生全員にデコーディング指導を行っています。

1年生の文字学習においては、ひらがな文字のデコーディングがスムーズにできる、しかも楽にできるということが何より重要です。文字がやっと読めるという程度では、時間がかかるうえに、文章の音読になると疲れてしまって、読むこと自体が苦痛にもなりかねません。

また、間違った読み方のまま放置しておく、音読のたびに間違いを指摘されることで、本を読むことに抵抗感を抱くようになるので注意が必要です。

速く流ちょうに読めるには、語彙力（どれだけ多くの言葉を知っていて、使いこなすことができる力）も影響します。家族の皆さんで楽しみながら、しりとりやなぞなぞなどの言葉遊びや読書に取り組んでみませんか。

学校のデコーディング指導でつまずきが見つかった場合は、家庭で「デコーディング」に取り組んでみましょう。つまずきに早く気付いて、早く対応することが大切です。



デコーディング指導

一人で悩まず、気軽に「すワン」に相談してください。

「すワン」は子どもの発達、不登校などの総合的な相談窓口です！

こんな悩みはありませんか？

- ・子育てに悩んでいる。
- ・子どもとの接し方が分からない。
- ・すぐに姿勢が崩れる。
- ・言葉の遅れなど子どもの発達が心配だ。
- ・急に学校に行きたがらなくなった。

相談先

子ども家庭支援センター「すワン」

☎0854-40-1067

(月曜日～金曜日 9時～17時受け付け)

* 事前に相談の予約をお願いします。

* 秘密は厳守します。 * 相談は無料です。

子育て応援ハンドブック

さまざまな悩みをQ&A形式で掲載している「子育て応援ハンドブック」を作成しています。成長に合わせ「幼児期版」と「学童期・青年期版」があります。

希望の方は、「すワン」に問い合わせください。

掲載例

Q. 子どもがいつまでたっても寝ません。

A. お子さんが眠たくならない原因を探してみましょう。

- ・昼寝が長過ぎ？
- ・体を動かして遊んでいる？
- ・部屋が明る過ぎない？
- ・寝る前までゲームやYouTubeを観ている？

毎日同じ時刻に起きるなど、お子さんの生活リズムを見直し、整えてあげましょう。併せて、大人の生活リズムも見直すことが大切です。



子育て応援ハンドブック

子ども家庭支援センター「すワン」の取り組み

～一人ひとりのちがいを大切に～



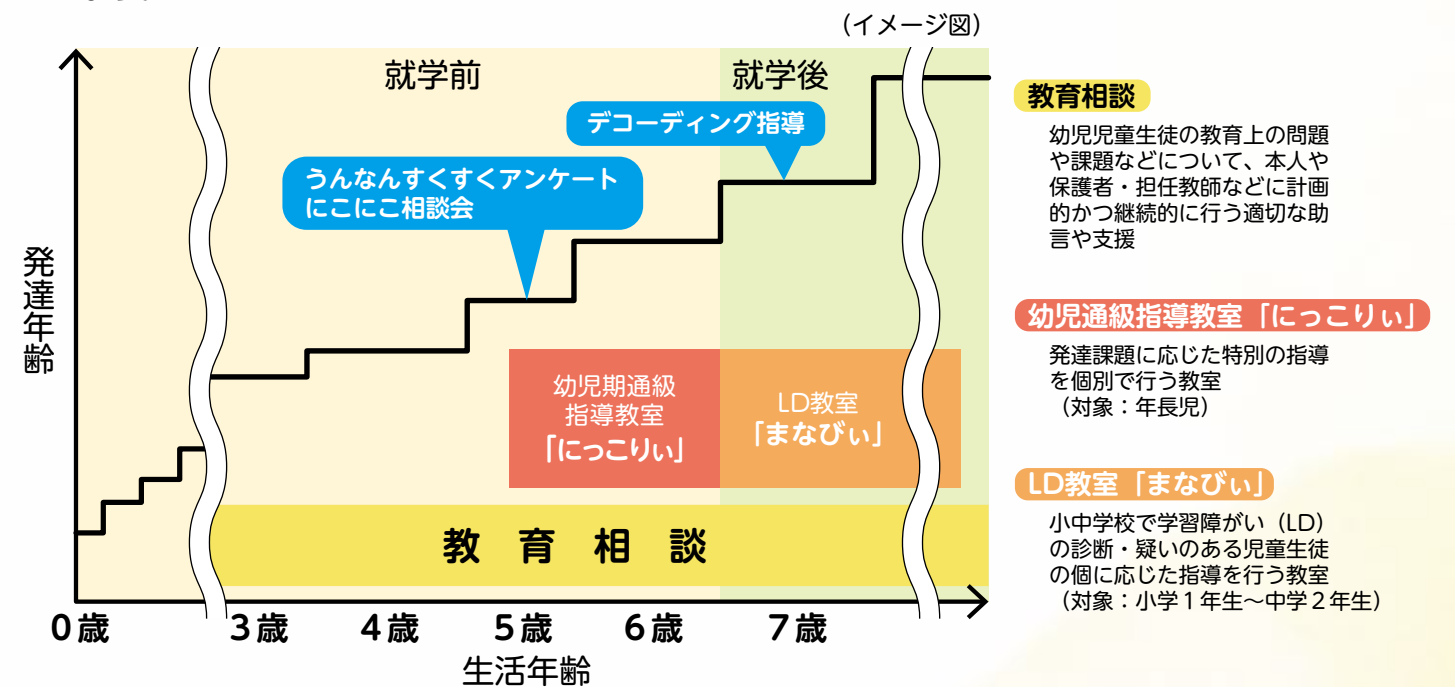
【問】子ども家庭支援センター「すワン」 ☎0854-40-1067

子ども家庭支援センター「すワン」は、悩みを持っているお子さん自身、保護者、学校などのお子さんの在籍先、地域の方々からの相談に応じ、さまざまな専門機関と連携しながら問題解決のお手伝いをしています。ここでは「すワン」の取り組みを紹介します。

発達段階に応じた「すワン」の支援

子どもの成長には、それぞれ個性や特性があります。市では、それぞれが持っている力を十分に発揮し、健やかに成長できるように支えていきたいと考えています。

「どうして…」、「大丈夫？」などと一人で悩まず、お子さんが笑顔で過ごせるようにみんなで考えていきましょう。



就学前から小学校へのスムーズな移行のために

「うなんすくすくアンケート」、「にここ相談会」の取り組み

小さなお子さんを一生懸命育てている保護者の皆さんに、お子さんの良さを再確認したり、子育てを振り返って関わり方を見直したりするきっかけになるようにとの願いから、市では市内在住の5歳児のお子さんを対象に「うなんすくすくアンケート」を実施しています。

また、このアンケートをもとにした個別の相談会「にここ相談会」も設けています。相談員と一緒に話すことで、今できること、今しかできないことが見つかるかもしれません。

相談員の多くは小学校の先生です。小学校のことをイメージしながら子育てをしてもらったり、お子さんが小学校で自分の力を発揮できず学校になじみにくいといったことが無いように早くからの支援を行うための参考にさせていただきたいと考えています。



令和3年度原子力防災訓練を雲南市役所本庁舎で実施し、関係者らが出席しました。

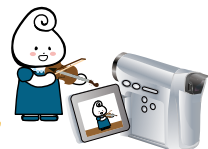
地震および原子力防災初動対応訓練として雲南市災害対策本部会議を行い、続けて国、島根県、鳥取県および島根原子力発電所30km圏内の6市による原子力災害合同対策協議会をテレビ会議で行いました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当初予定していた住民避難訓練および原子力防災学習会などを中止しましたが、デジタル防災無線や安全安心メールの配信訓練および関係機関との防災技術の習熟を図りました。



▲訓練の様子

あたらしいコンクールの形～映像審査 第21回ラメール小中管弦打独奏コンクール



小・中学生を対象とした管弦打楽器の独奏コンクールの映像審査が、加茂文化ホールラメールを管理運営する㈱キラキラ雲南の主催で行われ、県内で音楽を学ぶ児童生徒41人が参加しました。

県内の新型コロナウイルスの感染状況やそれに伴う県内小中学校の休校などを考慮し、開催日を延期し、同大ホールでの開催から、出場者が撮影した動画による映像審査での開催に変更して行われました。

参加者の皆さんは、地域のホール、学校、レッスン室などでこれまでに練習を重ねてきた曲を演奏し、撮影・提出しました。感染症対策の影響で部活動やレッスン、練習などに制限がある中にもかかわらず、自分の力を出し尽くす演奏をしていました。

島根大学教育学部准教授の小坂達也さんや県内で指導や演奏をされている先生方が審査をし、出演者一人ひとりに具体的な助言や励ましのコメントを贈られました。



▲大画面とスタジオレコーディングなどに使われるスピーカーを用いて、臨場感のある環境での再生・審査を行いました。

入賞者は以下のとおりです。

【第1位】

並河碧光さん（ヴァイオリン・松江一中1年）

【第2位】

日野原楓さん（トランペット・邑智中3年）

【第3位】

小林典将さん（ヴァイオリン・塩冶小5年）

【ラメール賞（審査員特別賞）】

岡田菜沙さん（クラリネット・江津中2年）

有田美乃里さん（アルトサックス・赤来中3年）

【金賞】

太田陽菜さん（石見中3年）、八嶋剛さん（赤来中3年）、津田唯那さん（松江四中1年）、小林波音さん（加茂中2年）、松田華千代さん（赤来中1年）、中村里帆さん（江津中2年）、安部修太さん（頓原中2年）、白築葵さん（三刀屋中3年）、中野まひるさん（浜田一中2年）



▲第1位に入賞した並河さん



第46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 渡辺重光さん）の主催で開催されました。

コースは例年と変わらず、掛合交流センター前をスタートしてゴールの挟長神社までの約3kmと約1kmのコースを選択して走ります。第46回を迎え



▲一生懸命走る参加者たち



▲挟長神社を参拝する参加者たち

市内小中学校で学習用タブレット 端末の配布が始まりました！



雲南市では、市内小中学校の全児童生徒に対して1人1台の学習用タブレット端末（以下、タブレット）を整備しています。児童生徒に自分専用の端末を活用することの意識と動機付けを高めることを目的に、タブレットを貸与する際の一連行事「開封の儀」を実施しています。

取材に伺った三刀屋小学校ではオンラインを活用し、開封の儀が行われました。全校児童代表の森山珠希さんと藤原煌大さんは本間 博校長からタブレット端末を受け取ると、「タイピング練習や調べ物に活用したい」とタブレットへの思いを述べました。

その後、各クラスで再生された動画で景山教育長は「丁寧に、そして自分の筆記用具のようにどんどん使ってほしいです。学校、家庭での生活がより充実したものになることを願います」と言葉を贈りました。

続けて、児童たちは担任から説明を受け、ケースに収納されたタブレットを受け取りました。児童た

ちはわくわくした表情でケースから自分専用のタブレットを取り出しました。電源スイッチを押し、タブレットの画面に映像が映った際には、喜びの音がクラス中に響きました。



▲開封の儀の様子



▲教え合いながら操作する児童たち

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

コビッドナインティーン

vol.17

※掲載している情報は2月15日現在の情報です。最新の情報は市ホームページや問い合わせ先で確認してください。



給付 住民税非課税世帯等への臨時特別給付金

健康福祉総務課 ☎0854-40-1041

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中、さまざまな困難に直面した方々が生活・暮らしの支援を受けられるよう、住民税非課税世帯等に対して1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を給付します。

給付対象となる世帯

本給付金の給付対象となるのは、次のいずれかの世帯となります。

- ※なお、次のいずれの世帯であっても、住民税均等割が課税されている方の扶養親族などのみで構成される世帯は給付の対象外となります。
- ※基準日(令和3年12月10日)以降に同一住所において別世帯とする世帯の分離の届け出があったものは、同一世帯とみなされます。

1. 住民税非課税世帯

基準日(令和3年12月10日)において雲南市に住民票があり、世帯全員が令和3年度分の住民税均等割が非課税である世帯(生活保護受給世帯も含まれます)。

2. 家計急変世帯

申請時点において雲南市に住民票があり、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変し、上記1と同様の事情にあると認められる世帯。

給付金を受給する方

本給付金を受給する方は、給付対象となる世帯の世帯主となります。

給付金額

1世帯あたり10万円

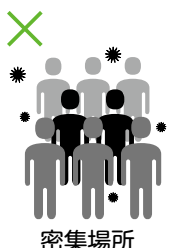
今後のスケジュール

「1. 住民税非課税世帯」について、対象と思われる世帯へ2月から順次案内(書類の郵送)しています。

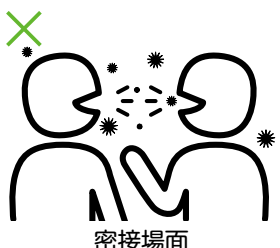
「2. 家計急変世帯」については、申請書を提出する必要があります。

現在準備を進めており、受け付け開始時期をはじめ、決定次第市ホームページなどでお知らせします。

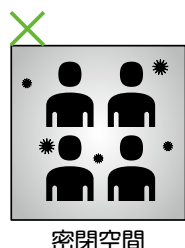
感染予防対策を継続していただきますようお願いいたします。



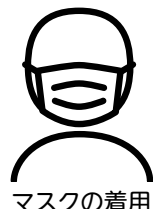
密集場所



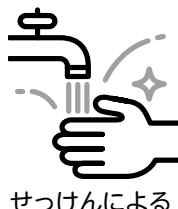
密接場面



密閉空間



マスクの着用



せっけんによる手洗い



手指消毒用アルコールによる消毒の励行

「3つの密(密集・密接・密閉)」の回避

市職員の職務上における不正行為のお詫びと対応について

この度、市職員が職務上において不正な行為を行ったことから、皆様にお詫びを申し上げなければならぬ事態が判明いたしました。

大東総合センターに所属していた職員が、雲南市が会計事務を担っている大東町自治振興協議会の会計から現金を横領するという、決してあってはならない不正が発覚しました。

この度不祥事を起したことに付きまして、市民の皆様や関係の皆様にも多大な迷惑をお掛けし、公務への信頼を損ないましたことを心からお詫び申し上げます。

当該職員につきましては、2月4日付けで懲戒免職処分いたしました。併せて、指導監督不適正で関係する上司2人を減給処分などとするともに、私と副市長につきましても給料減額10%1ヵ月とし、関係条例を市議会3月定例会に提案することとしております。

市民の皆様、市議会、関係する方々の行政に対する信頼があつてこそ、雲南市のまちづくりに取り組めることを承知しているにもかかわらず、こうした事態が発生しましたことは、協働のまちづくりに取り組んでいたという市民の皆様に対して申し開きの余地はなく、痛恨の極みでございます。

また、不正が見抜けなかった組織としてのチェック体制や、公金などの管理に対する認識の甘さを痛感しております。

過去にも同様の事案が発生しており、誠に慚愧に堪えません。このような事態が再び発生しないよう、改めてさまざまな方策による管理の徹底、複数の職員がチェックする仕組みなど、再発防止策を講じ、管理体制を強化するとともに、職員の服務規律の確保と意識改革の徹底に万全を期す所存でございます。

皆様の信頼を一日も早く回復できるように全力を尽くすことを申し上げます。重ねて深くお詫びを申し上げます。大変申し訳ございませんでした。

令和4年2月4日

雲南市長 石飛厚志

デジタル防災無線戸別受信機(防災ラジオ)の申請はお済みですか? ～引っ越しの際は手続きが必要です～

戸別受信機(防災ラジオ)は、市内に居住される世帯につき1台を無償で貸与しているほか、市内の事業所や2台目以降の戸別受信機を希望される世帯には、有償(標準型 21,450円、文字表示機能付 36,300円)により譲渡しています。申請手続きをされていない方は、市ホームページなどを確認の上、申請書類をくらし安全室または各総合センター自治振興課に提出してください(申請書は市ホームページからも取得できます)。

■ 転出・転居するときは

◆ 市外へ転出される場合

世帯全員が市外へ転出される場合は、くらし安全室または各総合センターへ戸別受信機を返却してください。

◆ 市内で転居される場合

戸別受信機(防災ラジオ)には、地域自主組織毎に地域設定されており設定変更が必要な場合があります。戸別受信機を持参の上、くらし安全室または各総合センターで手続きをお願いします(同じ地域内での転居の場合は、設定変更の必要はありません)。



戸別受信機(標準型)

■ 確認をお願いします

戸別受信機に、①アンテナ、②乾電池、③ACアダプタが正しく取り付けられているか、電源コンセントに常時接続してあるか確認してください(乾電池のみの場合は、3日程度で電池が消耗します)。

■ 故障したとき・受信できないときは

「防災ラジオコールセンター 0120-388-280(24時間対応)」に連絡してください。

連絡先は戸別受信機(防災ラジオ)の裏面にも表示してあります。

【問】くらし安全室 ☎0854-40-1027

ヤマハ発動機 スローモビリティの 木次エリア実証運行を行います！



基本運賃**200円**

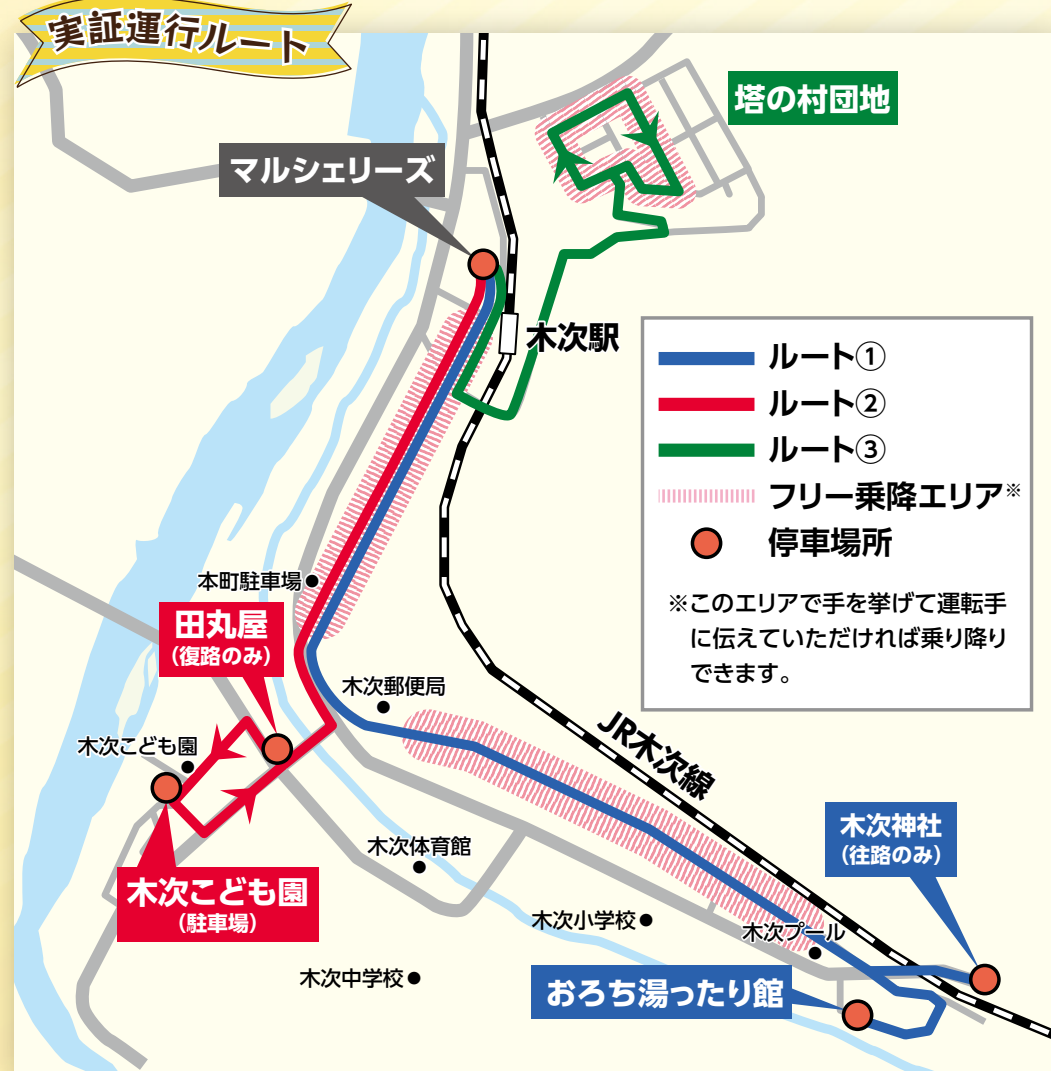
乗り放題のフリー乗車券も販売します！
※中学生以下無料

期間：**3月9日(水)～4月8日(金)**

※**月・水・金のみ**運行します（月・水・金であれば祝日も運行します）

スローモビリティとは、最高時速19kmで走る電気自動車です。
環境に優しく、低速で安全な車をまちなかで走らせることで、買い物や通院などの日常生活における移動課題解決を目的にモビリティの需要、利便性を検証します。
今回の運行では、前回の運行の状況を鑑み、時刻と一部ルート（ルート③）の変更を行いました。
また今後の本格運行に向け、基本運賃200円（乗車1回あたり）の徴収と、フリー乗車券1,000円の販売を行います。

実証運行ルート



利用方法

予約なしで利用できます。
駐車場所でお待ちいただくか、フリー乗降エリアにて、手を挙げてお知らせください。

定員

5人（運転手、助手を除く）

運行日時

【月・水・金のみ】
9:30～16:25

運賃

- 基本運賃：**200円**
※中学生以下は無料です。
- 障害者手帳などを交付されている方：**100円**
- フリー乗車券：**1,000円**（1ヵ月）

企業チャレンジ、展開中！

【問】政策推進課 ☎0854-40-1011

今年度も企業チャレンジは進んでいます。取り組み内容を紹介します。

■30の地域自主組織を訪問し、意見交換を実施

企業チャレンジ事務局では、企業と地域の協働による課題解決を推進するために、昨年5月から6月にかけて、市内すべての地域自主組織を訪問し、企業チャレンジの取り組み内容の説明と意見交換を行いました。
意見交換の中では、それぞれの地域の歴史や特色、重点取組内容を共有するとともに、新たな課題解決手段として、今後企業と一緒に取り組んでみたいことなどを話しました。
いただいたご意見を参考に、地域の皆さんの暮らしがより豊かに快適になるよう企業チャレンジを推進していきます。



これまでの企業チャレンジの実績

- ・訪問・視察企業数：56社
- ・チャレンジの検討企業：5社
- ・連携協定締結企業数：10社
- ・企業研修：4回

▶企業チャレンジの主な取り組み内容

▶ヤマハ発動機：スローモビリティで地域のお出掛け支援



昨年度より木次エリア（三新塔・新市・八日市）にて、地域自主組織が運行主体となり実証事業を実施しています。
地域での本格運行に向け、必要な経費をふるさと納税で集める取り組みを行いました。6月から8月の期間で、253,000円が集まり、3月からの実証運行の経費に充てられます。

▶ヒトカラムメディア：新しい働き方“ワーケーション”の推進



昨年10月から旅行者向けにリモートワークをしながら雲南市の魅力を体感してもらう観光プログラム『雲南ふれ旅ワーケーション』をワーキングスペース「オトナリ」を活用し、開始しています。第1弾、第2弾ともに締め切りを待たずに定員となり、参加者から大変好評をいただき、今後も引き続きの実施を予定しています。

※「ワーク」と「バケーション」を組み合わせた造語。

▶住友生命保険相互会社×株式会社 PREVENT：生活習慣病からあなたを守る



昨年6月に連携協定を締結し、市内の希望者43人を対象に、スマートフォンアプリと腕時計型のウェアラブル端末を活用し、毎日の運動量や食事をチェックし、専門家のサポートにより生活習慣を改善するプログラムの実証事業を行いました。昨年11月に開催した中間報告会では、8割以上の参加者が効果を実感し、体重や歩数、血圧といった数値にも改善の兆候が多く見られると報告がありました。今年3月に開催予定の最終報告会では、より詳細に分析した内容の報告を行う予定です。

▶ソウルダウト株式会社：地域のデジタル化を推進



地域づくりの担い手不足や事業の業務効率化といった課題を解決するために、インターネットやITの力を活用する取り組みを進めています。
第1弾として、今年1月19日に市内の事業者や地域活動の実践者を対象に「デジタルマーケティング基礎講座」を開催しました。市内から17社の参加があり、多くの質問も飛び交い、大いに盛り上がりしました。



内藤和彦さん・郁美さんのお子さん

はな 羽奈香ちゃん（加茂町砂子原）
令和3年3月8日生まれ
羽奈香ちゃん、お誕生日おめでとう🎉 お兄ちゃんと一緒に元氣いっぱい大きくなあれ♡

中田将人さん・明香さんのお子さん

かいと 楷人ちゃん（木次町西日登）
令和3年3月22日生まれ
一歳おめでとう🎉 大好きなお兄ちゃんと一緒に、元氣に大きくなつてね😊

狩野佑宜さん・梨奈さんのお子さん

せな 芹柳ちゃん（大東町飯田）
令和3年3月22日生まれ
せなちゃん1歳のお誕生日おめでとう🎉 いっぱい遊んで大きくなってね♡

松本拓未さん・つぐみさんのお子さん

ひびき 日々希ちゃん（三刀屋町給下）
令和3年3月12日生まれ
元氣いっぱいのひびちゃん 1歳のお誕生日おめでとう🎉 これからもお兄ちゃんと仲良くね♡

4月で満1歳（令和3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保護者の名前（ふりがな）、④保護者の名前の掲載希望の有無、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**3月8日(火)**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 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にきれいに撮れません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、当課から電話がないときは問い合わせください。

わが家のHOPEをリニューアルします！

4月号から
(No.209)

これまで多くの1歳を迎えるお子さんを応募していただいた「わが家のHOPE」。1歳を迎えるお子さんのいる家庭がより応募しやすいコーナーとなることを目的に、次号（No.209）から掲載内容を変更します。

※応募要件については、これまでの応募要件に加えて、「保護者の名前」の掲載希望の有無を送付していただきます。

保護者の名前あり

ふりがな ○○ちゃん（○○町）
○○さん・○○さんのお子さん
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□

保護者の名前なし

ふりがな ○○ちゃん（○○町）
.....
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□□□□□□□
□□□□□□

令和3年7月大雨災害義援金の募集結果

1 はじめに

昨年7月に発生した豪雨災害による被災者を支援するため、7月26日から9月30日まで、雲南市独自の災害義援金を受け付けました。市民の皆様はもとより、全国から8,325,661円の義援金をお寄せいただきました。この義援金は、日本赤十字社をはじめ義援金募集团体において受け付けられた義援金とともに、雲南市配分委員会を通じて被災者の皆様へお届けしました。義援金をお寄せいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

2 受け付け結果

- ①令和3年7月雲南市大雨災害義援金（雲南市受け付け分） **8,325,661円**
②令和3年7月大雨災害義援金（雲南市以外受け付け分^{※1}） **23,516,188円**
合計 **31,841,849円**
（※1）島根県、島根県共同募金会、日本赤十字社ほか受け付け分

3 配分結果

項目	被害区分 ^{※2}			
	全壊	半壊	床上浸水	床下浸水／一部損壊
金額 （1世帯あたり）	2,243,894円	1,121,947円	224,389円	20,000円
対象世帯 （191世帯）	1世帯	21世帯	13世帯	156世帯
配分対象金額（受付金額）			31,841,849円	
配分金額合計（被災者へ配分した合計金額）			31,841,838円	
未配分となる残額（配分できなかった端数）			11円 ^{※3}	

（※2）被害区分は雲南市災害見舞金の区分と同じです。なお、雲南市災害見舞金の支給対象世帯を義援金の配分対象としています。

（※3）未配分となる残額11円は、雲南市の災害復旧事業に活用させていただきます。

【問い合わせ先】健康福祉総務課 ☎0854-40-1041

「肩こりの原因とその予防法」

リハビリテーション技術科 作業療法士 **かねむら 金村** **たかまさ 貴允**



肩関節は、全身の関節の中で、最も大きく自由に動きます。その分、構造が複雑で、さまざまな機能的トラブルを起こしやすく、そのうち最も多いのが「肩こり」です。

首や肩の筋肉には常に10kgの負担がかかっており、肩こりはそれら筋肉の緊張が続いている状態で、慢性化しやすく、肩周辺に不快な痛みや筋肉のこわばりなどを感ずります。今回は、肩こりの原因、改善に有効な日常生活での工夫、気を付けることなどについてお話します。

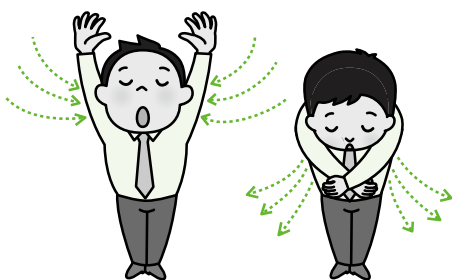
肩こりの原因

不良姿勢、運動不足による筋力低下、精神的ストレスのほか、過労や睡眠不足などさまざまな原因が指摘されています。



実はストレスも肩こりの原因！

最近では日常生活での悩みやストレスを自覚している割合をみると、男女ともに30～50歳台で高値を示しており、男性では50%、女性では約60%の結果となっています。今後も精神的緊張やストレスを原因とする肩こりが増加していくことが考えられます。ストレスをためないよう、自分なりのストレス発散やリラクゼーション方法を見つけましょう。意識的に深呼吸をするのも効果的です。



日常生活で気を付けること

デスクワークをされる方は、机や椅子の高さ、パソコンの位置などに気を付けましょう。また、重労働や長時間の作業なども控え、小まめな休憩、体操を行いましょう。十分な休息や睡眠、バランスのとれた食生活、規則正しい生活リズムも大事です。

家庭でできる肩こり対処法の一例

・痛みがあるときの着替え

衣服はかぶるタイプより前開きの服が着替えやすいです。着るときは痛みのある側の手から袖を通し、脱ぐときは痛みのない側の手から脱ぐようにします。



・肩を温める、冷やさない

特に寒い時期は蒸しタオルやカイロ、肩掛けや衣類などで肩が冷えないようにします。入浴やシャワーでも意識して温めるようにしましょう。



・適度なストレッチなどで体を動かす

同じ姿勢が続くと、肩やその周りもこわばりが出やすくなります。肩を回したり、動かすことで血液の循環も良くなり、ほぐれやすくなりますので、ちょっとした時間の合間などに動かすのもおすすめです。なお、令和3年11月号で、お手軽な肩ストレッチ方法を紹介していますので、ぜひ、参考にしてください。

こんな時は病院へ

日常生活に支障を来すような強い痛みや動きにくさ、手や腕がしびれるなどのこりや痛み以外の症状、転倒や打撲・無理な動作などをきっかけに痛みが出た場合などは受診しましょう。



雲南病院だより

新型コロナウイルスワクチン追加接種（ブースター接種）を前に

病院事業管理者 **おおたに 順**

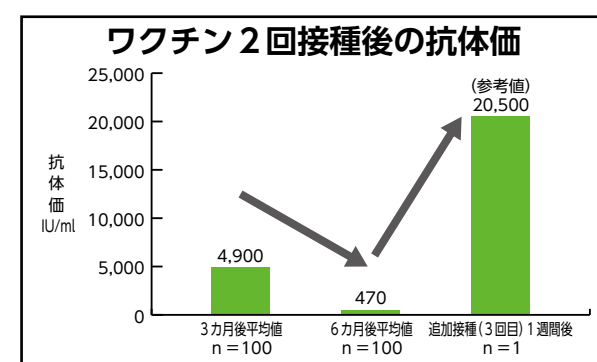
依然世界中で猛威を振るう新型コロナウイルス登場から2年経ちましたが、この間人類も手を拱いていた訳ではありません。各種治療薬の登場もありますが、やはり最も大きな効果を示しているのはワクチンではないでしょうか。

ワクチン接種で、新型コロナウイルス感染症の発症、重症化、死亡リスクは格段に下がる報告が多数されており、令和3年11月号で、当院職員におけるワクチン接種後の抗体価と副反応との関連を紹介しましたが、ワクチン接種により、新型コロナウイルスと戦うために十分な抗体が作られていることも確認できてい

ます。しかし、今回のオミクロン株ではワクチン接種後の感染例（ブレイクスルー感染）も多数報告されており、ワクチン接種からの時間の経過とともに感染予防や発症予防の効果徐徐に低下するためではないかと考えられています。そこで現在、国は3回目のワクチン追加接種（ブースター接種）を進めています。当院職員も医療職としてブースター接種を受けています。が、ワクチン接種前、すなわち2回目の接種から半年経過した後の抗体検査を行いましたので、その結果を報告するとともに、新型コロナウイルス感染症に対する備えについ

て改めて考えてみたいと思います。今回は100人の職員についてブースター接種前の抗体価を測定しました。その結果、前回の2割程度にまで抗体価は落ちていたことが分かりました。前回は性別、年齢で抗体価に差がみられましたが、今回はそれらの差はなく、性別、年齢に関係なく等しく減っていました。また、接種後の副反応については前回より変わらないか、やや軽かった印象です。今回の検証から、ワクチン2回接種6ヵ月後には抗体価はかなり減っており、抗体が8割も減っていると聞くと恐ろしく感じま

すが、減っていてもほぼ全員が有効域であり、まだ完全に無効というほど減ってはならず、これがブレイクスルー感染であり重症化しない理由かもしれません。抗体がどれくらいあれば安心なのかは誰も分かっていないのが実情ですが、「あるに越したことはない」という考えは、どの専門家の意見も一致していますので、ブースター接種によって抗体がどれくらい増えるかということは気になるどころです。



ここで興味深いデータを紹介します。今回検査をした職員のうち、これまで見たこともない様な高い値を示した職員がおり、「感染者か？」と緊張が走りましたが、実はワクチン追加接種1週間後の検査であつた事が分かりました（グラフ参照）。これまで、新型コロナウイルスワクチンは1回の接種では抗体価は上がらないものの、2回接種後は高い値を示すことが分かっています。ブースター接種後の抗体価についても今後いろいろな施設から発表があると思います。が、当院でも想像以上に多くの抗体が作られていることが分かり、2回目を凌ぐ抗体獲得の可能性も示唆され、ブースター接種による抗体の獲得には期待しても良いのではないかと思います。

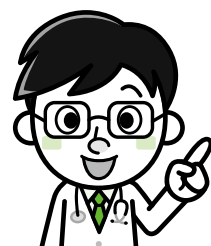
当院も市民の皆さんに対して追加接種の機会を確保するために敷地内に特設接種会場を設置しています。ワクチン接種はあくまで個人の自由ですが、接種により、ウイルスと戦う武器である抗体が作られることは間違いありません。治療薬もどんどん登場してきていますが、まずは予防が第一です。基本的な感染予防対策に加え、ワクチン接種で発症、重症化を予防して一日でも早く平穏な日常を取り戻したいものです。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第23回：「首や目の周りにイボができてきます」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「首や目の周りにイボができてきますが、
何ですか？」

年を重ねると皮膚状態が変化します。例えば、乾燥肌になったり、皮膚のしわが増えたりしますが、これは年齢と共に皮膚の新陳代謝が緩やかになっていくことが原因とされており、年齢を重ねることによってさまざまな皮膚の変化が起こってきます。

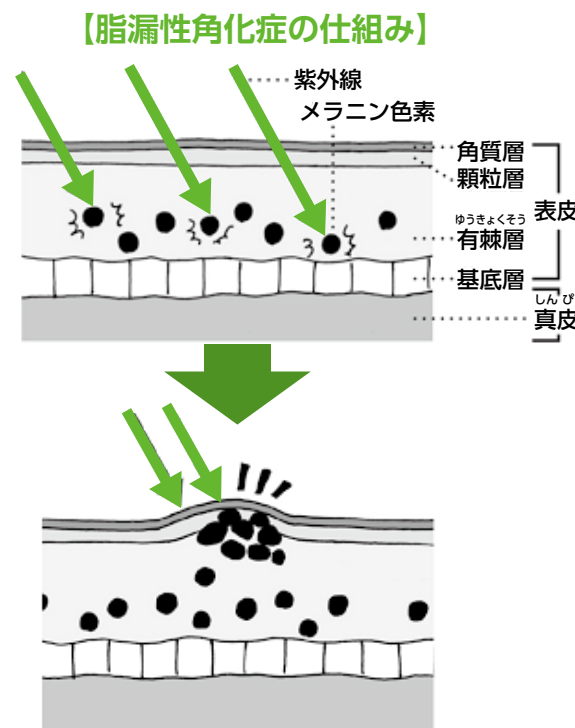
皮膚の変化の一つ、皮膚の過形成^{か けい せい}というものがあります。皮膚の新陳代謝に異常が出ると、皮膚の一部だけが飛び出し、ちまたで言われる「イボ」というものになります。医学用語では「脂漏性角化症^{しろうせいかく かしょう}」と言われます。皮膚年齢が上がることに、脂漏性角化症がしやすい状態になります。

脂漏性角化症の原因として日焼け、ストレス、肥満などが挙げられ、外見から分かる場所にできやすいので目立ちます。日焼けやストレスが溜まると、皮膚の代謝に異常が起こり、メラニンが皮膚に溜まり、それによって過形成が起こりやすくなります。この症状は農家の方々に多く見られます。脂漏性角化症事体が人体に害を起すことはありませんが、すぐ見える場所にできるため、気にされることが多いと思います。

脂漏性角化症の治療として、焼灼療法^{しょうしやくりょうほう}(保険適応)などがあり、皮膚科で行われています。

また、予防方法としては日焼け止めを使うことと適切な運動、食事、睡眠習慣を持つことが重要です。適切な生活習慣がイボ以外の皮膚の状態の改善にもつながります。

脂漏性角化症のように見えても、大きくなるスピードが速かったり、色が黒色、出血することがあるなどの症状は感染症やそれ以外の悪い病気のことがありますので、ぜひ、医療機関で相談してください。



市民健康講座のお知らせ

「ここで学んであなたもおうちナースになろう！
新型コロナウイルス感染症に備える」

感染症への予防や対策、新型コロナウイルス感染症の検査・薬についてお話しします。

日 時：3月25日（金） 14時～16時

場 所：雲南市立病院 4階大会議室

予約・問い合わせ先：雲南市立病院 保健推進課 ☎47-7510

※新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては中止・延期となる場合があります。

ケーススタディ発表会

当院では、看護師免許取得後3年目から5年目までの看護師によるケーススタディ（事例検討）発表会を毎年行っています。

この発表会の目的は「自分の行った看護や行動を振り返ることで、看護実践を評価し、より良い方策を見いだすと共に論理的な思考力を高めること」としています。新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、昨年度は開催を延期しましたが、今年度は会場の入場人数を制限するなどの感染対策を実施した上で、1月25日(火)に9人の看護師が発表を行いました。

今回の発表の内容は、当院の特色や地域の特性を踏まえ、高齢化やそれに伴う合併症、医療的な処置を在宅で行うことなど多職種と連携を取りながら、患者さんや家族の背景を考慮した看護ケアの実践について、その振り返りをまとめたものでした。

看護師として、常に自分の行った看護実践を振り返ることは大きな学びとなります。自分への課題を見つけることもできました。協力していただいた患者さん、ご家族に感謝します。



発表した看護師



発表会の様子

「外国人の困りごとを解決したい！」と、三刀屋高校卒業生の神田亜門さんと秦美貴さんが、「メデイカルデザインプロジェクト」と題し、4つの外国語による問診表を作成され、当院へ寄贈いただきました。

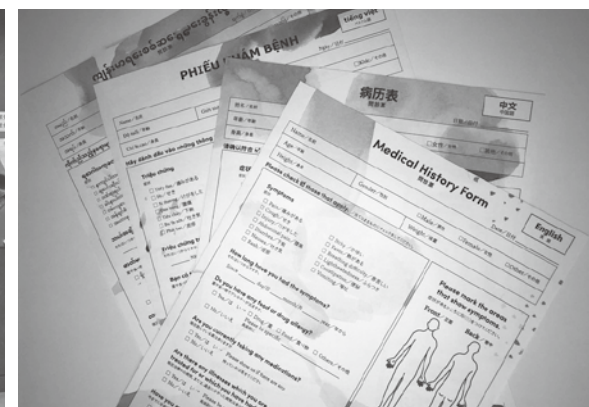
2人は、外国人の方にとって雲南市がより住みやすい街になればと思い、雲南スペシヤルチャレンジ事業を通じて活動が続けてこられました。はじめは「中高生の！幸雲南塾」の活動で、海外で生活したことがある方からその滞在先で困ったことなどを聞き、その課題を解決するために学びを深め、その結果、外国語による問診表の作成を考えられました。問診表を作成するにあたり、当院職員と打ち合わせを繰り返し行い、英語・中国語・ベトナム語・ビルマ語の4つの外国語による問診表を完成させました。

2人は、市内の病院が外国人の利用しやすい医療機関となるよう、引き続き活動したいと述べられました。

この問診表は当院を受診される外国人の方に活用させていただきます。

UNNAN
SPECIAL
CHALLENGE外国人が利用しやすい病院へ
雲南スペシヤルチャレンジ

問診票を手にする一同（後列右から神田さん、秦さん）



4種の外国語問診票

雲南市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

幸雲南塾2021後期最終報告会



▲最終発表を終えた塾生たち

地域を元気にしたい方はじめの
一歩を応援する「幸雲南塾」、その
最終報告会を1月22日(土)にオンラ
インで開催しました。

幸雲南塾は11期を迎え、150人を超える卒塾生
の活動は市内外に広がり、さまざまな地域課題解決
に向けた活動や起業につながっています。今期は、
市内外で活動する起業家を講師に迎え、先行事例を
学び、塾生同士のグループワークなどを通して、自
らのプランを具体化していきました。

最終報告会では、計7組の塾生が発表し、塾を通
して具体化したプランや熱い思いを発表しました。
報告会の参加者から塾生に向けて「マイプランの実

【問い合わせ先】 政策推進課 ☎0854-40-1011

現に向けて着々とアイデアを深めながら進めている
様子が分かった」、「こんな連携をしてみたらどうか」
といったアイデアや応援コメントがありました。

最終報告会を終えた塾生は、塾修了後も一層力強
く実現に向けて歩みを進めていく、その第一歩を踏
み出しました。

引き続き、塾生の活動を見守り、応援いただきま
すようお願いします。

あなたのところお元気ですか？

新型コロナウイルスの感染拡大やそれに伴う影響で、不安や
疲れなどを感じていませんか。周りに迷惑を掛けてはいけな
いと無理をしていませんか。ストレス状態が長く続くと、こころやか
らだにさまざまな変化があらわれることがあります。

～こんな症状はありませんか？『うつサイン』～

- ☐ 「疲れているのに、2週間以上眠れない日が続いている」
- ☐ 「食欲がなくて、体重が減っている」
- ☐ 「体がだるくて、気分が重い」
- ☐ 「以前よりも、頭痛や肩こりがひどい」
- ☐ 「イライラ、そわそわ気持ちが落ち着かなくなる」など

「うつ病」とは決して「こころの弱さ」から
くる病気ではなく、ストレスによる脳の伝達物
質のバランスの崩れが原因で起こり、誰もがか
かる可能性のある病気です。しかし、服薬や休
息など適切な治療をすれば良くなる病気です。
周囲につらそうな人がいたら、まずは優しく声
を掛け、ゆっくり話を聞いてみてください。そ
して、周囲や自分自身も「うつのサイン」を感
じた時は、早めに相談機関（医療機関、保健所、
市役所など）へ相談しましょう。

こころの健康相談窓口

市では、全国の月別自死者数が最も多い3月を「自死対策強
化月間」と定めています。通年設置している「こころの健康相
談」では、こころの健康や心身の不調などについて保健師が相
談に応じます。電話または来所にて相談してください。相談時
間は平日8:30～17:15（祝日、年末年始を除く）です。

雲南市役所 健康推進課 ☎0854-40-1045
健康づくり政策課 ☎0854-40-1040
雲南保健所 ☎0854-42-9642

国際交流員(CIR)スーキ・パチェコ・ジャン・ポールの異文化交流コーナー

マイストーリーズ

第3話 「涙の滝 カル姫のストーリー」



こんにちは、ジャンです。

今回のマイ・ストーリーは、母
国のベネズエラの伝説です。

メリダ州に Cascada de la
India Caru (先住民カルの滝)
という綺麗な滝があります。

しかし、なぜ「先住民カル」
という名が付けられたのしょう
か。実は甘く切ない恋愛伝説が
由来となっています。

昔々ある鮮やかな朝、先住民の姫カルは、他の部族の頭の
長男で逞しい男性と結婚する日でした。部族のみんながお姫様
の結婚式を待ち遠しく、カル自身もドキドキと婚約者を待って
いました。

そんな中、峠で見張りをしている衛兵が「鉄の鎧を身にまと
い、巨大な動物に乗った大軍がやってくる」と報告しに戻って

先住民カル滝



来ました。スペイン人の騎兵隊が攻めて来
たのです。

カル姫の部族は戦争の準備を整え、ス
ペイン人の騎兵に立ち向かおうとしました。
鉄砲を持った騎兵に、棍棒と弓矢だけ持っ
ていた部族ではかなわず、血が川のように
流れ、屍が山ほど積み重なりました。

戦闘が終わった後、その死体の山の中から見つかったのは、
カル姫の婚約者でした。結婚するはずの日に、愛する人の命
が奪われてしまい、カル姫は心が割れるほど嘆きました。

そこで、近くの山の頂上に住んでいる命の神様のところまで
恋人の死体を運んで、蘇らせるようお願いすることにしました。

希望を持ったカル姫は、死体を運んで山を登りだしました。
恐怖も躊躇いもなく、カル姫は山を登り続けました。しかし、3
日目ついに倒れてしまいました。もう立てなくなったカル姫
は、恋人の死体を抱きしめて泣き悲しんだのです。旅と号泣で
身体が極限まで疲労し、カル姫は目を閉じて、こと切れました。

それを、頂上で見ていた命の神様は二人の死体に近づき、
カル姫の涙を拾いました。そして、部族のみんなもカル姫の愛
を決して忘れないようにと、天へ涙を投げ、滝をつくりました。

ということで、「先住民カルの滝」と名を付けられました。皆
さんにも愛する人のためどこまでも行けるような出逢いがあり
ますように。

研究所うんなんでは、市民の皆
さんの健康づくりに役立つ資料制
作に力を入れています。その中で
「動画」を用いた健康づくりへの
関心が高まっている昨今の状況
を踏まえ、より手軽に健康づく
りを取り組んでもらうツールの一つ
として、動画制作にも取り組ん
でいます。

※「子育て応援ストレッチ」
の動画は下記二
次元コードを読み取ると
視聴できます。



研究所うんなん公式 YouTube



※この二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると研究所ホームページを
閲覧できます。

産後、子育てが始まると、お
母さんたちは赤ちゃんのお世話に
必死で自分のことを気遣う余裕
が減り、体は疲れていてもその疲
れにすら気付かず、さまざまな
不調を抱えてしまいがちです。
「子育て応援ストレッチ」動画
では、産後のお母さんの体の不調
の中でも特に多い「肩こり」、「腱
鞘炎」、「腰痛」の3つを予防、
ケアするためのストレッチを、そ
れぞれ1本5分程度で紹介してい
ます。子育て中の方も、そうで
ない方も気軽にできるストレッチ
です。1日1種類だけでもぜひ
やってみてください。

1日5分でケアしよう



市役所からのお知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎特別叙勲

瑞宝双光章
教育功労により

藤原 洋さん(三刀屋町)

旭日単光章

地方自治功労により

堀江 洋伸さん(木次町)

◎全国スポーツ推進委員連合

30年勤続表彰

神田 幸吉さん(三刀屋町)

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。

◎企業版ふるさと納税

株式会社バント

(東京都渋谷区)

暮らし・手続き

第十一回特別弔慰金

請求受け付け

市民生活課

☎0854-40-1031

戦没者などの遺族に対する特別弔慰金(第十一回特別弔慰金)の請求を受け付けています。請求期間は令和5年3月31日までとなっています。まだ請求されていない方は早めに手続きをお願いします。

【支給の対象者】

令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「援護法による遺族年金」などを受ける方がいない場合に、次の順番による先順位の遺族一人に支給されます。

- 1、令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
- 2、戦没者などの子
- 3、戦没者などの①父母 ②孫
- ③祖父母 ④兄弟姉妹

※戦没者などの死亡当時、生計関係を有していることなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。

4、1から3以外の戦没者などの三親等内の親族(甥、姪など)

※戦没者などの死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限りません。

【支給内容】

額面25万円、5年償還の記名国債

【請求期間】

令和5年3月31日まで
※請求期間を過ぎると第十一回特別弔慰金を受けることができなくなりますので注意してください。

【請求窓口】

各総合センター市民福祉課
または市民生活課

軽自動車・原付等の異動手続きはお早めに

税務課

☎0854-40-1034

軽自動車税種別割は、毎年4月1日現在で軽自動車・原動機付自転車などを所有している方に課税されます。
軽自動車、原動機付自転車

車 種	手続きについての問い合わせ先
原動機付自転車 (125cc以下)・小型特殊自動車	税務課または各総合センター市民福祉課
軽二輪 (126cc ~ 250cc)	中国運輸局島根運輸支局 ヘルプデスク ☎050-5540-2071
二輪小型自動車 (251cc 以上)	
軽三輪・軽四輪自動車	軽自動車検査協会島根事務所 ☎050-3816-3083(コールセンター)

などを処分や譲渡したとき、その手続きをしないまま4月1日を経過した場合、前年度に引き続き令和4年度分が課税されますので、3月中旬に手続きをお願いします。

※所有者の都合でしばらく使用していないという理由では、廃車できません。

軽自動車税種別割の納期は5月末です。税額は5月中旬にお知らせします。

手続きの際は、左記の問い合わせ先には直接問い合わせください。

安全便利な口座振替の手続きはお早めに♪

市では、市税などの納付について安全便利で納付忘れのない口座振替を推奨しています。県外在住の方にはゆうちょ銀行が便利です。固定資産税と軽自動車税種別割については3月中の手続きをおすすめします。

利用可能金融機関

山陰合同銀行 島根県農業協同組合 島根銀行 しまね信用金庫 中国労働金庫 ゆうちょ銀行

申込方法

- 申込書:「雲南市 口座振替依頼書・自動払込利用申込書」に、必要事項を記入し、押印します。
- 提出先:指定の振替口座の金融機関各支店窓口へ提出してください。

注意事項

1. 申込書提出後、口座振替が可能となるまでには、約2ヵ月の期間を要します。
2. 振替日は毎月月末です(12月は25日)。ただし、振替日が金融機関の休業日の場合、翌営業日となります。月末に振替できなかった場合は、再振替(翌月15日振替)を行います。
3. 過年度課税分(随時期分)および納期限を過ぎたもの(再振替を除く)は、口座振替の対象外となります。
4. 申込書の“振替方法”は「1 期別」、「2 全期前納」のいずれかを選択してください。
市県民税と固定資産税の年額(年4期)をまとめて第1期に納付したい場合は「2 全期前納」を選択いただきます。
5. 申込書の“通帳届出印”が口座振替の指定口座の届出印であることを確認してください。
6. その他注意事項は、申込書の裏面をご覧ください。

【問】債権管理対策課 ☎0854-40-1035

うんなんメールマガジンの廃止

平成20年8月から携帯電話向けの情報発信として「うんなんメールマガジン」を導入し、月1回、イベント情報などを配信してきました。近年、メールマガジンの登録者数は減少しており、また市公式のFacebookやLINEなどのSNS^{フェイスブック}^{ライン}を活用した情報発信を行っていますので、メールマガジンは3月31日をもって終了します。長い間、利用いただきありがとうございました。

なお、雲南市安全安心メールは引き続き配信します。

市公式のFacebookやLINEを閲覧するには、それぞれ登録が必要です。次の二次元コードによりスマートフォンやタブレットで登録をお願いします。



Facebook



LINE



安全安心メール

※ソーシャルネットワークサービスの略で、登録された利用者同士が交流できるWebサイトなどの会員制サービス。

【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

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。

狂犬病予防集合注射

環境政策室

☎0854-40-1033

犬を飼育するときは、狂犬病予防法に基づき、市へ登録しなければなりません。

令和4年度の集合注射の日程は次のとおりです。飼い犬は狂犬病予防注射を毎年受けさせる義務があります。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定を変更する場合があります。

時間・場所は、市ホームページおよびケーブルテレビのデータ放送で3月中旬より確認できます。飼い主の方へは別途ハガキで案内します。

地域	実施日
大東町	4月20日(水)～22日(金)
加茂町	4月27日(水)
木次町	4月13日(水)、14日(木)
三刀屋町	4月6日(水)、7日(木)
吉田町	4月15日(金) (川手地区は4月14日(木))
掛合町	4月8日(金)

【持ってきていただくもの】

◆登録が済んでいる場合

- ・1頭につき、予防注射料3,100円(注射料金2,500円、注射済票交付手数料600円)
- ・案内ハガキ

◆新規に登録する場合

- ・1頭につき、料金6,100円(1頭の登録料3千円、注射料金2,500円、注射済票交付手数料600円)

【お願い】

- ・令和2年度より、注射料金を変更していますので注意してください。
- ・犬の咬傷事故は飼い主の責任です。必ず犬の管理ができる方が連れてきてください。

子育て・保健・福祉

令和3年度

がん検診・特定健診

保健医療介護連携室

☎0854-40-1095

医療機関で受診する個別がん検診、特定健診などは3月末までです。今年度、まだ受診していない方は早めに受診しましょう。



◆個別がん検診の対象者

【大腸がん検診】

40歳以上の方

【乳がん検診】

40歳以上の方で市が昨年度実施した乳がん検診を受けていない方

【子宮頸がん検診】

20歳以上の方

◆個別特定健診など

対象は、国民健康保険、後期高齢者医療保険に加入している方です。受診券が必要です。紛失した方は、問い合わせください。

いずれも既に今年度受診された方は対象外です。

詳しくは、令和3年度雲南市成人健診(検診)のしおりを確認してください。

相談

女性弁護士相談

男女共同参画センター

☎0854-42-1767

法律などに関する相談を希望される女性を対象に、女性弁護士による相談を実施します。相談は無料で秘密は厳守されます。

国税専門官募集

税務課

☎0854-40-1034

国税庁では、国税専門官を募集しています。

採用試験の募集要項は次のとおりです。

【受験資格】

- ・平成4年4月2日から平成13年4月1日生まれの方
- ・平成13年4月2日以降生まれた方で次に掲げる方

- (1)大学を卒業した者および令和5年3月までに大学を卒業する見込みの方
- (2)人事院が(1)に掲げる者に準ずると認める方

【受験申し込み受け付け期間】

◆インターネット申し込み

3月18日(金)9時から4月4日(月)受信完了分まで

※申し込み専用アドレス

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

gog.jp/juken.html



二次元コード

【第1次試験】

○試験日 6月5日(日)

○試験地 松江市・岡山市・

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(木)です。

口座振替の方は、前日までに残高を確認してください。



二次元コード

広島市

○試験種目 基礎能力試験・専門試験

【受験およびパンフレットの請求、問い合わせ先】

広島国税局人事第二課

☎082-221-9211

詳細は国税庁ホームページに掲載しています。

<https://www.nta.go.jp/about/recruitment/>

[kokusen/02.htm](https://www.nta.go.jp/about/recruitment/kokusen/02.htm)

毎月19日は **食育の日**

3月19日(土)

令和2年度まめなか川柳入賞作品

「フレイルの 新語の勉強 おばあさん」

健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

希望の方は、相談日の前日までに電話予約してください。

【日時】3月4日(金)

13時30分から15時40分まで(4枠先着順)

【相談の内容例】

結婚、離婚、養育費、慰謝料、養子縁組、パートナーなどからの暴力、財産の相続、借金の返済、セクハラ、パワハラ、ストーカーなどでお悩みの方は相談してください。

☎0854-42-3838

(女性相談専用ダイヤル)

年金出張相談

出張相談での年金手続き・相談は予約制となります。

相談日	場所
3月16日(水)	雲南市役所本庁舎2階 202・203 会議室
予約は「前日(前営業日)まで」お願いします	
予約相談開始時間 10:00～14:45 (終了予定 15:30)	

予約・問い合わせは、
松江年金事務所へお気軽に



予約ダイヤル

0852-23-9540



- ①年金手帳など基礎年金番号の分かるものを準備ください。
- ②0852-23-9540へ電話をしてください。
- ③音声案内が流れますので「1」の後に「2」を選択してください。
- ④担当者に「雲南市役所での出張相談予約」と伝えてください。
- ⑤担当者の質問に答えてください。

【問】市民生活課 ☎0854-40-1031

募集

市営・県営住宅の

入居者募集

建築住宅課

☎0854-40-1065

◆市営住宅など入居者

【募集期間】

3月7日(月)から3月14日(月)17時締切

【募集団地】

3月1日(火)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページに掲載します。

【決定方法】

選考により入居者を決定します。

◆県営住宅、公社定住促進賃貸住宅

随時募集しています。

【問い合わせ・申し込み先】

雲南住宅管理事務所

8時30分から18時まで

(土・日・祝日を除く)

☎0854-47-7151



「住みたい田舎」ベストランキング全国第1位に選ばれました!

宝島社が毎年行っている「住みたい田舎」ベストランキングにおいて、雲南市が令和4年全国の人口3万人以上5万人未満のまち部門の「若者世代・単身者」と「子育て世代」の2部門で全国第1位に選ばれました。あわせて、中国エリアでも3部門で第1位に選ばれました。このランキングは、移住定住に積極的な市町村を対象に、移住支援策、医療、子育て、自然環境、就労支援、移住者数などを含む276項目のアンケートを実施され、今年度は751の自治体から回答があり、それをもとに、田舎暮らしの魅力を数値化し、ランキング形式で紹介されています。

人口の社会増をめざし、定住基盤の整備に取り組んでいる本市としては、この結果は大変名誉なことであります。これもひとえに地域の皆様のご理解・ご協力の賜物であると深く感謝しています。引き続き、誰もが安心して暮らせるよう、子育てにやさしい環境、若者がチャレンジしやすい環境などを整え、「住みたい・住み続けたい」と思われるまちづくりに向けて取り組みを進めます。

■人口3万人以上5万人未満のまち部門

「若者世代・単身者」が住みたいまち 第1位
「子育て世代」が住みたいまち 第1位
「シニア世代」が住みたいまち 第2位

■全国12エリア別ランキング（中国エリア）

「若者世代・単身者」が住みたいまち 第1位
「子育て世代」が住みたいまち 第1位
「シニア世代」が住みたいまち 第1位



宝島社「田舎暮らしの本」2022年2月号表紙

○オンラインを活用した移住定住施策

市では、遠方の方でも自宅に居ながら雲南市の雰囲気を感じてもらうことができるよう、オンラインを活用した移住相談や空き家見学を行っています。

気軽に相談できる環境を整えることで、相談希望者の負担の軽減や移住を検討するきっかけづくりにつながっています。

○SNSなどで“うんなん暮らし”を発信中!

フェイスブック インスタグラム
定住支援サイト「ほっこり雲南」やFacebook、Instagramで雲南市の旬な情報を発信しています。



Facebook Instagram ほっこり雲南
二次元コード

【問】うんなん暮らし推進課 ☎0854-40-1014

広告募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。

●2色刷り広告

「市役所からのお知らせ」の5段目部分掲載
1 枠 (45mm×180mm) 12,570円/月 (税込み)
半 枠 (45mm× 86mm) 8,380円/月 (税込み)

ご希望の方は市役所情報政策課へ連絡ください。
掲載内容は「雲南市市報うんなん広告掲載基準」に基づきます。

●カラー広告

表3 (裏表紙裏) 掲載
1 枠 (257mm×178mm) 60,000円/月 (税込み)

情報政策課 ☎0854-40-1015

その他

図書館だより

市立図書室の利用案内

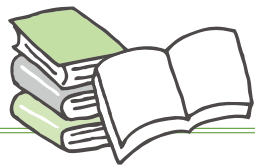
三刀屋図書室（永井隆記念館内）
電 話：0854-45-2239
開館時間：9:00～17:00
休 館 日：毎週月曜日、祝日の翌日

吉田図書室（吉田交流センター内）
電 話：0854-74-0219
開館時間：8:30～17:00
休 館 日：毎週土・日曜日、祝日

掛合図書センター“陽だまり館”
（掛合交流センター内）
電 話：0854-62-0189
開館時間：8:30～17:00
休 館 日：毎週日・月曜日、祝日

市立図書館の利用案内

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週月曜日、振替休館：22日(火) 図書整理日：1日(火)、31日(木)
イベント案内 ☆よみかたりのじかん 17日(木) 14:30～（要予約）



大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週金曜日、21日(月・祝) 図書整理日：31日(木)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週木曜日、21日(月・祝) 図書整理日：4月1日(金)



市立図書館
ホームページ

新着の本(抄)

市内図書館どこでも借りることができます。
貸し出し中の場合は予約(取り寄せ含む)ができます。各館へ問い合わせください。

▼坂本諭司「斐伊川中・上流域に古代の鉄文化を求めて」▼遠所秀樹「詩集 僻境」▼遠所秀樹「詩集 労働者」▼今村翔吾「塞王の盾」▼米澤穂信「黒牢城」▼逢坂冬馬「同志少女よ、敵を撃て」▼恩田 陸「愚かな薔薇」▼木村紅美「あなたに安全な人」▼青木 俊「逃げる女」▼町田そのこ「コンビニ兄弟①②」▼山本文緒「ばにらさま」▼浅倉秋成「六人の嘘つきな大学生」▼彩瀬まる「新しい星」▼稲田幸久「駆ける」▼宇佐美まこと「羊は安らかに草を食み」▼近藤史恵「おはようおかえり」▼桜木紫乃「俺と師匠とブルーボーイとストリッパー」▼菅田哲也「フェイクフィクション」▼坂口恭平「土になる」▼リース・ボウエン「貧乏お嬢さま、追憶の館へ」▼ブレディみかこ「他者の靴を履く」▼瀬尾まなほ「寂聴さんに教わったこと」▼上白石萌音「いろいろ」▼山本みなみ「史伝北条義時」▼呉座勇一「頼朝と義時」▼鷗田清一「だんまり、つぶやき、語らい」▼齋藤 孝「本当の『心の強さ』ってなんだろう?」▼中島岳志「思いがけず利他」

受給資格種別	支給額（月額）
特Ⅰ種 （最重度）	下限額85,310円～ 上限額211,530円
Ⅰ種 （常時要介護）	下限額72,990円～ 上限額166,950円
Ⅱ種 （随時要介護）	下限額36,500円～ 上限額83,480円

自動車事故により重度後遺障がい認定された方へ
くらし安全室
☎0854-40-1027
独立行政法人自動車事故対策機構（N A S V A）では、自動車事故により重度後遺障がい認定された方への介護料支給や、交通遺児などへの育成資金の貸し付けを行っています。
◆自動車事故による重度後遺障がい者の方への介護料の支給【支給対象】
頭部、脊髄または胸腹部臓器の損傷を受け、移動・食事・排泄など日常生活動作について、常時の介護または随時の介護が必要な状態である方

【支給方法】
月額制（3カ月毎）
【支給期間】
受給資格の認定申請の受け付けが行われた日の属する月から、受給資格喪失事由の発生した日の属する日まで
◆育成資金の無利子貸し付け【対象者】
自動車事故で死亡した方、または重度の後遺障がいが残った方のお子さんと0歳から中学卒業までの方
【貸付額】
一時金15万5千円、貸付期間中毎月1万円または2万円、入学支度金（小、中学入学時）4万4千円
【期間】
貸し付けが決定した月から中学卒業の月まで
【返還】
割賦により原則20年以内の均等払い。中学卒業後、高校、大学などに進学した場合には、在学期間は返還を猶予。
【問い合わせ先】
独立行政法人自動車事故対策機構島根支所
☎0852-25-4880

INFORMATION

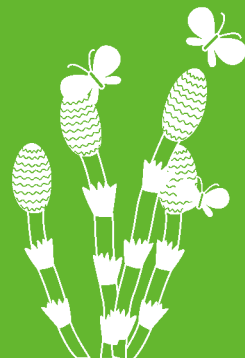
掲載している各種イベント・教室などについて、新型コロナウイルスの感染拡大防止、感染予防のため中止・延期となる可能性があります。開催などの詳細は各問い合わせ先に確認ください。

3月議会

【問】議会事務局 ☎0854-40-1004

雲南市議会3月定例会			
本会議（開会・市長所信表明・議案上程・説明）	2月28日(月)	9:30～	議 場
本会議（議案質疑）	1日(火)	9:30～	
本会議（会派代表質問）	2日(水)	9:30～	
本会議（一般質問）	3日(木)～ 8日(火)	9:30～	
予算審査特別委員会	8日(火)	本会議終了後	
産業建設常任委員会	9日(水)・10日(木)	9:30～	全員協議会室
教育民生常任委員会	11日(金)・14日(月)	9:30～	
総務常任委員会	15日(火)・16日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会	18日(金)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	22日(火)	13:30～	

※日程は変更する場合があります。



2022雲南市桜まつりメインイベント中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年4月上旬に開催する「雲南市桜まつり」メインイベント（駅前ステージイベント、花火大会）を中止します。例年どおりライトアップやぼんぼり、臨時駐車場、仮設トイレを設置する予定です。また、お越しの際は感染症対策の徹底をよろしくお願いします。

【問】観光振興課 ☎0854-40-1054

くらしの消費生活窓口



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

成年年齢が18歳になります!!

～18歳、19歳の方は、一斉に「成年」に。
今年4月以降は、高校生であっても、18歳の誕生日を迎えた方から「成年」です。～

成年になると親などの同意がなくても一人で契約ができる

- 民法が改正され、令和4年4月から成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。これにより、18歳、19歳の若者も、法律上は大人として扱われることになります。
- 成年に達すると、親などの法定代理人の同意がなくても、自分の意思で契約ができるようになります。契約を結ぶかどうかを自分で決めるということは、その契約についての責任も自分で負うことを意味します。そのため、未成年者が法定代理人の同意を得ずに契約した場合に契約を取り消すことができる権利（未成年者取消権）を行使できなくなります。
- 契約とは、法的な拘束力を持つ約束のことで、「申し込み」の意思表示と、それに対する「承諾」の意思表示が合致（合意）することで成立します。私たちは日常生活の中で、さまざまな契約をしています。契約に当たっては、必ずしも書面を作成する必要はなく、口約束でも成立します。一度契約すると、原則として一方の都合だけで契約をやめることはできません。契約を結ぶ際には事前に契約内容を確認しましょう。

成年に達したばかりの若者がねらわれる

成年年齢の引き下げ後は、よりいっそう、若者の消費者被害の拡大が懸念されます。トラブルにあわないために、契約に関するさまざまなルールを知ったうえで、その契約が必要かどうかをよく検討することが大切です。

相談は消費者ホットライン「局番なしの188（いやや）」です。

相談・問い合わせ・出前講座依頼先

雲南市消費生活センター

☎0854-40-1123 FAX0854-40-1039

●市報うんなん No.208 2022年3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 0854-40-1029
✉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・・・36,329人（－45人）

男 性・・・17,518人（－31人）

女 性・・・18,811人（－14人）

世帯数・・・13,606世帯（＋2世帯）

令和4年2月1日現在（先月比）



この印刷物は環境に
配慮し、大豆油にか
わり米ぬか油を使用
したライスインキで
印刷しています。