

市報うんなん Unnan

3

2024 No.232



Instagramで
市の魅力を発信中！

特集

市内で地域おこし協力隊が活躍しています！（2ページ）

今月の表紙：大谷選手ありがとう！ 贈呈されたグローブを手にする斐伊小児童たち～おたのしみロサンゼルス・ドジャース大谷翔平選手から市内小学校に野球グローブが贈呈されました～

現在着任している隊員を紹介します

なかのひろやさん
中野弘也さん

担当課
政策推進課

協力隊分類
Seed (起業型地域おこし協力隊)



profile >

前住地
：東京都品川区
出身都道府県
：東京都

自己紹介と活動内容

起業型地域おこし協力隊の中野弘也と申します。
私は、雲南市の商品を東京などの都市圏に流通させる「地域商社」の立ち上げをめざし、日々励んでいます。雲南市の方々の温かさとかかわりの商品に惹かれ、この地で自身の強みを生かした事業を作りたいと思い、昨年応募させていただきました。
現在は食品を中心に、主に都市圏マルシェへの出店や小売店への営業活動を実施中です。より多くの方に商品を届けられるように取り組んでいます。よろしくお願いします。

よしだゆうきさん
吉田勇輝さん

担当課
政策推進課

協力隊分類
Seed (起業型地域おこし協力隊)



profile >

前住地
：兵庫県加古川市
出身都道府県
：兵庫県

自己紹介と活動内容

生き方を見直すため、9年間勤めたゼネコンを退職。夫婦で一年半かけて日本一周を行いました。
日本一周後、全国で一番好きになった雲南市へ移住しました。移住の決め手は雲南市の皆さんの人柄に惚れたからです。
昨年、大東町阿用地区の古民家を購入。現在は古民家をゲストハウスにリノベーションする準備を進めています(今夏オープン目標)。
地域の皆さんと旅人がゲストハウスで出会い、交流し、関係人口が増えていく。雲南市へ恩返しができるよう、交流拠点となるゲストハウスを作ります。

やまだとしきさん
山田稔紀さん

担当課
林業振興課

協力隊分類
鳥獣対策コーディネーター



profile >

前住地
：鳥取市
出身都道府県
：福岡県

自己紹介と活動内容

令和5年8月に鳥獣対策コーディネーターとして着任しました。
福岡県出身ですが、大学進学で鳥根に来て以来、約9年ほど山陰に居住しています。
趣味は釣り、写真、野球観戦です(和田毅投手の大ファンです)。
鳥獣害対策の分野には初挑戦でまだまだ未熟者ですが、日々市内の鳥獣被害対策に奔走しています。自然、野生動物相手なので対策の難しさや上手くいかないもどかしさも感じています。少しでも被害を軽減できるよう市民の皆さんと一緒に鳥獣被害対策に取り組んでいきます。

いわたゆうかさん
岩田悠花さん

担当課
林業振興課

協力隊分類
森林の恵みコーディネーター



profile >

前住地
：松江市
出身都道府県
：島根県

自己紹介と活動内容

森林の恵みコーディネーターの岩田悠花です。
私は雲南市の木材をたくさんの方々から知ってもらい、雲南市の事業者の方々をより多くの人に手に取っていただけるよう島根県内、県外への販路拡大をめざしています。
私自身も雲南市の木工所で組子細工を勉強させていただいていたこともあり、新商品の試作や企画を事業者の皆さんと一緒に考えていきたいです。
また、イベントにもたくさん出展していく予定です。
見掛けた際には参加していただくと嬉しいです。よろしくお願いします。



市内で

地域おこし協力隊が活躍しています!

令和5年度は新たに4人の隊員が着任し、活動を展開しています。市では、今後も積極的に地域おこし協力隊制度を活用していきます。

地域おこし協力隊とは?

外部人材を取り入れた地域づくりと移住促進を目的とした総務省の制度です。地方公共団体(主に市町村)が実施主体となって、地域の状況に合わせた内容で隊員を募集し、採用された隊員は都市地域から過疎地域に住民票を異動し、生活の拠点を移して活動します。
平成21年度から始まった制度で、雲南市は平成23年度に最初の隊員が着任しました。以来、さまざまな分野で隊員が活動し、任期後も雲南市の地域づくりに寄与しています。

現在も雲南市で活動するOB・OG

名前	隊員期間	隊員時代の活動	現在の事業
さんべ 三瓶 裕美さん	平成23.8 ～平成26.3	地域振興課 大東町塩田地区担当	つちのと舎、雲南市地域おこし協力隊マネージャー、体育活動コーディネーター(ダンス、表現運動)、一般社団法人しまね協力隊ネットワークなど
はまき 浜崎 浩さん	平成24.7 ～平成27.3	地域振興課 吉田町民谷地区担当	一般社団法人スクナヒコナを設立し、市内で地域づくり支援事業、たたら関連文化事業などを展開
みはら 三原 治さん	平成25.7 ～平成28.3	地域振興課 三刀屋町中野地区担当	民泊須賀茶論、リラクゼーションサロン、いずものくにの会理事(まこも商品開発、制作、販売、制作指導)
やました 山下 美里さん	平成29.4 ～令和2.3	政策推進課 雲南コミュニティキャンパス推進員	一般社団法人umi 1) 市内を大学生の学びのフィールドにした「雲南コミュニティキャンパス事業」の企画・運営や伴走業務 2) 「まちのキャリアセンター事業」(休眠預金活用事業)
しらつき 白築 健さん	平成30.6 ～令和3.3	うんなん暮らし推進課 空き家バンク運営を中心とした移住・定住支援	会計年度任用職員、行政書士、土地家屋調査士、うんなん切手ミュージアム、うんなん終活支援センター など
ソンサンヒョンさん	平成30.6 ～令和3.5	うんなん暮らし推進課 市外にて飲食で雲南市をPR、物産紹介と販売、ゲストハウス運営と雲南ガイド	生マッコリ製造と卸、韓国酒専門バー OMONA BAR とゲストハウス運営、Webサイト制作、韓国語指導など
やまだけんたろう 山田健太郎さん	平成30.8 ～令和3.7	うんなん暮らし推進課 耕作放棄地を活用したスパイスの栽培や商品開発などの起業準備	出雲SPICE LAB. (合同会社山田屋) の代表社員 耕作放棄地を活用したスパイスの栽培と商品開発、販売
やまもと 山本 典生さん	令和元.10 ～令和4.9	農業畜産課 農業を中心とした収益の実証・検証	法人の事務局・運営の傍ら自営就農

問うんなん暮らし推進課 TEL 0854-40-1014

能登半島地震により被災された方々を受け入れ支援します

令和6年能登半島地震において、被害に遭われた皆様にご冥福とご遺族の皆様に対し深くお悔やみを申し上げます。

雲南市では、能登半島地震で被災された方々を受け入れ、支援制度を設け、生活再建の支援を行います。

詳細については、各担当課にお問い合わせください。不明な点・お困りの点などがある場合は、被災者受け入れ総合相談窓口「うなん暮らし推進課 (Tel 0854-40-1014)」に連絡してください。

雲南市受入被災者生活支援金

当面の生活支援金を支給することで、その方の生活再建を支援します。

対象者

- ①能登半島地震により、従来住んでいた住宅が全壊、半壊などの被害を受けたため居住できなくなり、被災地から雲南市に避難した世帯（者）
- ②支援金の交付を申請した日から1ヵ月以上の期間、雲南市内の賃貸借住宅等（市営住宅、民間賃貸借住宅など）に居住する世帯（者）

上記①②の両方を満たす世帯（者）で、令和7年3月31日までの入居者が支給対象です。

支給額・支給期間

一世帯につき、一月2万5千円

（世帯構成員が1人の場合は一月1万2,500円）

を入居した月から起算して1年間を限度として支給

※2ヵ月に1度、2ヵ月分を6回支給します。

※雲南市内の親類宅や知人宅などで一時避難している世帯（者）は、賃貸借住宅などへ入居した時点で支給対象となります。

問い合わせ先

うなん暮らし推進課

Tel 0854-40-1014/FAX 0854-40-1029

市営住宅などへの入居と家賃支援

市が管理する市営住宅などへの入居が可能です。

対象者

能登半島地震の被災者であること（罹災証明書で確認）

支援内容

家賃：全額免除

敷金：免除

連帯保証人：不要

支援期間：1年間

提供可能な市営住宅 ※1月31日現在

住宅名	住所	空室	階建	間取り
瑞光団地	吉田町吉田 1030-29	2戸	2	3DK
下郡団地	掛合町掛合 1748-1	3戸	3	3DK
深野団地	吉田町深野 331-5	1戸	2	2DK
下町団地	吉田町吉田 2766-1	1戸	2	3LDK
中郡団地	掛合町掛合 1743	1戸	3	3DK
上郡団地	掛合町掛合 1480-1	7戸	3	3DK

※いずれの団地も即入居が可能です。一般募集も行っています。空き室の状況が変わりますので、お問い合わせください。

問い合わせ先

建築住宅課

Tel 0854-40-1065/FAX 0854-40-1069

児童・生徒および就学前児童の支援

雲南市に避難し、居住され、就学・入園などを希望される方を支援します。

市内の小学校・中学校に就学を希望される方

支援内容

- ・就学に必要な支援金の支給
- ・必要な教科書の支給
- ・転入児童・生徒の身体的、精神的ケアの支援
- ・放課後児童クラブの利用料免除
- ・給食費の1年間免除

問い合わせ先

学校教育課

Tel 0854-40-1072/FAX 0854-40-1079

市内の幼稚園・こども園・保育所に入園（所）を希望される方

支援内容

- 幼稚園・こども園（1号児）※
 - ・保育料および給食費を1年間免除（住民登録された方のみ）
- 保育所・こども園（2・3号児）※
 - ・保育料を1年間免除（住民登録された方のみ）
 - ・一時預かり保育の保育料を1年間免除

問い合わせ先

子ども政策課

Tel 0854-40-1044/FAX 0854-40-1125

※1号児：お子さんが満3歳以上で幼稚園、認定こども園（幼稚園時間）を希望される場合

※2号児：お子さんが満3歳以上で「保育を必要とする事由」に該当し、保育所、認定こども園（保育所時間）を希望される場合

※3号児：お子さんが3歳未満で「保育を必要とする事由」に該当し、保育所、認定こども園（保育所時間）を希望される場合



市内小・中学校における働き方改革にご理解・ご協力をお願いします

雲南市教育委員会では市内小・中学校に地域コーディネーターを配置することによって、ふるさと教育の充実を図るとともに、外部人材・組織との交渉、学校内外での事前の打ち合わせなどを担っていただき、教員が子どもたちと向き合う時間の確保に取り組んでいます。

一方で、学力の向上、不登校児童生徒の減少、特別支援教育の充実については、今後さらに各学校との連携を図りながら、力を入れて取り組まなければならないと考えています。そこで今回その一環として、教職員が「教員しか担えない業務」に注力できる環境を作ることが必要だと考え、保護者や地域の皆さんにご理解、ご協力をお願いすることとしました。

雲南市教育委員会で現在取り組んでいること

●地域人材を学校へ配置

- ・地域コーディネーター、スクールサポートスタッフ、緊急校務支援員、学校司書、学校図書館支援員などとして勤務していただいています。

●ICT※ 機器の活用による業務の効率化

- ・学習用アプリを導入し、一人ひとりの学習状況を把握・分析し、一人ひとりに応じた学びを促進しています。

※情報通信技術



～今後保護者や地域の皆さんに協力をお願いしたいこと～

学校への電話はできるだけ勤務時間内をお願いします。

- 今後、市内小・中学校に順次留守番電話機を設置する予定です。設置時期および設定時間については学校により異なりますので、各学校から設置時期および設定時間をお知らせします。電話の内容は留守番電話に記録し、確認次第学校から連絡します。
- 緊急連絡が必要な場合は、教育委員会へ電話してください（連絡先：0854-40-1072）。

子どもたちの安全な登下校にご協力をお願いします。

- 教職員は子どもたちを学校で出迎えますので、引き続き登下校の見守りをお願いします。

学校へ参加を求める会合・行事のうち可能なものについては、平日・勤務時間内での開催もご検討ください。

中学校部活動は、現在休日の合同部活動などを実施することによって地域移行に取り組んでいます。中学校部活動の地域移行にご協力をお願いします。

- 各校の部活動は、雲南市部活動ガイドラインにのっとり、平日および休日の活動時間や休養日の設定を遵守して活動することにご理解ください。
- 会場への保護者送迎にご協力ください。
- 保護者または地域の皆さんの「指導者バンク」への登録をお願いします。

※「指導者バンク」の説明・登録はこちらの二次元コードを読み取ってください。



問い合わせ先 学校教育課 Tel 0854-40-1072

1/16(火)

野球しようぜ

おおたに しょうへい

大谷翔平選手から野球グローブが贈呈されました



メジャーリーグのロサンゼルス・ドジャースに所属する大谷翔平選手は全国の小学校にグローブを寄贈されています。

市内15の小学校にも大谷選手からのグローブが届き、各校で児童へのお披露目が行われました。

大谷選手からのメッセージには「このグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会を与えてくれたスポーツだからです」と綴られており、最後には「野球しようぜ」と締めくくられていました。

斐伊小学校（木次町）と西小学校（大東町）では、全校児童を前に、大谷選手から贈られたグローブが箱から取り出されると子どもたちから「おお」と喜びの声が上がりました。その後、野球スポーツ少年団に所属している児童が代表して、全校児童の前でキャッチボールをしました。

大谷選手から贈られたグローブを使ってキャッチボールをした児童に感想を聞くと「グローブが使いやすかったです」、「大谷選手がくれたグローブが使って、最高の気分でした」、「将来は大谷選手みたいな有名な選手になりたい」と話してくれました。

グローブが児童たちに披露される様子



斐伊小学校

贈られたグローブでキャッチボールする児童たち



斐伊小学校



大谷選手から寄贈されたグローブ



西小学校



西小学校



西小学校

1/20(土)

広島雲南市ふるさと会総会



広島雲南市ふるさと会第18回総会が、メルパルク広島（広島市中区）で4年ぶりに開催されました。ふるさと会会員や市関係者など約60人が参加し、ふるさとを懐かしんだり、お互いの近況を報告し合ったりと親睦を深めました。

懇親会では、雲南市の事業者の皆さんによる加工品などの販売や、雲南市の特産品が当たる抽選会などが行われ、会場は大いに盛り上がり、盛況のうちに幕を閉じました。



▲総会の様子

うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

12/27(水)

J-クレジットの推進に向けた連携に関する協定締結式



森林由来のJ-クレジット制度^{※1}を活用した事業の仕組みおよび林業DX^{※2}の実現などの検証に向け、J-クレジットの推進に向けた連携に関する協定を大原森林組合、飯石森林組合、住信SBIネット銀行(株)、(株)セールスフォース・ジャパン、(株)マプリー、(株)テミクス・グリーンそして雲南市と締結しました。

この協定により、森林由来のJ-クレジットの創出、販売を通じ、その資金が森林整備等に循環し、山林所有者の所得向上や雇用の創設、ひいては持続可能な地域の形成につながることを期待されます。



▲締結式の様子

- ※1 省エネルギー設備の導入や再生可能エネルギーの利用によるCO₂などの排出削減量や、適切な森林管理によるCO₂などの吸収量を「クレジット」として国が認証する制度
- ※2 デジタル技術やデータを駆使して作業の一部にとどまらず社会や暮らし全体がより便利になるよう大胆に変革していく取り組み

1/17(水)

丸山知事がみなみかも保育園を訪問



丸山達也島根県知事が社会福祉法人愛耕福祉会と同福祉会が運営するみなみかも保育園を訪問しました。

働きやすい職場づくりを推進している法人とその職場への視察・意見交換を目的に行われたもので、丸山知事は園児と交流したり、保育士に職場環境などについて熱心に尋ねられました。

丸山知事と愛耕福祉会職員とで、同福祉会が取り組んでいる、治療と仕事の両立支援や職業病（腰痛等）の予防・改善を目的に行っている「A i k o体操」をはじめとした「職員が安心して働ける職場づくり」について意見交換が行われました。

意見交換で丸山知事は「今後も先進的な取り組み

により保育業界をリードして行ってほしい」と感想を述べられました。



▲園児を見守る丸山知事

2/3^土
・4^日

新型コロナ、豪雨災害を乗り越え、
4年ぶりの開催！

三刀屋町多久和の堂餅行事^{どうもち}



三刀屋町多久和地区の壽福寺で、平安時代から続く「堂餅行事」が行われました。

堂餅行事は、毎年開催されてきましたが、新型コロナウイルスの流行、そして令和3年7月豪雨災害による甚大な被害によりこれまで中止を余儀なくされてきました。

初日に「大餅の搗きあげ」が行われ、地区の当番の方々が千本杵で直径約80cmの大餅を2つ搗きあげました。



▲大餅の搗きあげの様子

最終日に住職がその餅に上・下の文字を入れ、地域の皆さんが出雲三十三観音霊場12番に数えられる観音堂までの約100mの間で「堂餅引き行列」を行い、地域の方などが見物に訪れました。観音堂へ着くと、住職を中心に大数珠を回し、家内安全、五穀豊穡、無病息災を祈願しました。

地域の方は、「いろいろあってできなかったけど、これで続けることができる。安心しました」と話されました。



▲堂餅引き行列の様子

UCH!
高校生
ニュース

vol.22

このコーナーでは、日本一チャレンジに優しい教育環境で学ぶ市内高校生の姿を伝えています。今回は、雲南式探究プログラム^{*}での高校生の姿をお知らせします。

※市内3高校で取り組む、自分を知り、地域（他者）から学び、社会（誰か）のために行動することを体感するプログラム

大東高校は2月8日に、三刀屋高校は2月19日に、雲南式探究プログラムの実施でお世話になった地域の方や学校運営協議会委員の皆さんを迎え、学習成果を発表する探究アワード2023に臨みました。

高校生の声

- 知らなかった地元の魅力的な場所を知って、広めていきたいと思いました。
- 異なる経験や視点を持っておられる地域の方との関わりから、視野を広げることができるようになりました。



▲発表する姿

地域の方の声

- 高校生の皆さんが自発的に行動を起こし、自ら学びの機会を創出していることが素晴らしいと思いました。
- 深く考え、多様な人と対話しながらプロジェクトを進める雲南式探究での経験は、皆さんの誇りです。これからの歩みに必ずプラスになると思います。



▲地域の方との感想共有

教員の声

- 生徒には自分に力が付いたと実感を持ってもらえたら嬉しく思います。身近な人生・社会人の先輩としてご協力いただいた地域の皆さん、本当にありがとうございました。

1/28^日

“腸活^{*}”でパフォーマンスアップ！ 講演「スポーツと健康を考える 子どもの腸内環境」開催



加茂町スポーツ少年団連絡協議会の全体活動として講演「スポーツと健康を考える 子どもの腸内環境～腸からスポ少をもっと元気に～」が開催され、加茂町スポーツ少年団（野球、バレーボール、サッカー）の団員とその保護者合わせて約30人が参加しました。

講師に看護師で日本美腸協会認定講師の藤原美紗^{ふじはらみさ}さんを迎えて行われた講演では、スポーツを行ううえで大切な「からだ」と「こころ」は腸からも整

ることができるとし、腸内環境が疲れやすさや集中力に影響することが説明されました。

続けて、腸に良い習慣として水や発酵食品などを摂ると腸の内側から効く方法と、深呼吸やよい姿勢で過ごすという腸周辺の筋肉を刺激して腸を整える方法が紹介されたほか、会場全体でおなか周りの筋肉や腸を刺激する「腸かんたんストレッチ」を行いました。

■ ※腸内環境をより良い状態にするための活動



▲講師の藤原さん



▲会場全体で行った腸かんたんストレッチ

1/28^日

第23回ラメール 小中学校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、県内で音楽を学ぶ学生約50人が参加しました。

参加者の皆さんは、自由曲（制限時間：3分30秒）を演奏し、自分の力を出し尽くす熱演に、会場は温かい拍手に包まれました。

審査には、島根大学教育学部 小坂達也^{こさかたつや}准教授をはじめ、県内で指導や演奏をされている方があたり、出演者一人ひとりに具体的な助言や励ましのコメントが渡されました。

● 入賞者は以下のとおりです。

- 【第1位】小林典将^{のりまさ}さん（ヴァイオリン・島大附義務教育学校後期1年）
- 【第2位】中嶋奏太^{なかしまかなた}さん（トランペット・江東中2年）
- 【第3位】山田小葉子^{さよこ}さん（ヴァイオリン・西野小5年）

【ラメール賞（審査員特別賞）】

- 原田萌美^{ほらだめぐみ}さん（フルート・大社中1年）
- 錦織舞咲^{にしきりまいさ}さん（ユーフォニアム・多伎中2年）



▲第1位を受賞した小林さん

令和6年能登半島地震DMAT派遣活動報告

1月1日に発生した能登半島地震に当院のDMAT(災害派遣医療チーム)が出動しましたので、報告をします。

1月1日16:10に最大震度7の地震が発生。DMAT自動待機基準(震度7が発生した場合、大津波警報が発令された場合)に該当し、17:00に隊員を招集し、出動隊員選考のためミーティング・資機材準備を行いました。初動は被災隣接県や隣接ブロックで対応する方向となり、自動待機基準は解除となりました。しかし、想像以上に被害は大きく、停電や断水が続くことから1月7日12:38島根県にDMAT派遣要請の通知があり、出動隊員の選考・出動準備のため隊員を招集しました。管理者・院長・各所属長に連絡し、当院も出動を決定しました。島根県の先発隊は、島根大学医学部附属病院・島根県立中央病院・雲南市立病院の3病院でした。当院からは2隊出動し、1次隊が1月8日～1月10日、2次隊が1月11日～1月13日まで活動しました。

1次隊活動報告



本部活動：活動指揮所の様子

1月7日に活動拠点本部である石川県七尾市の公立能登総合病院へ向け自院救急車にて出発し、1月8日9:57に能登中部医療圏活動拠点本部の公立能登総合病院に到着しました。

最初の活動は、本部活動のうち活動指揮業務にあたるよう指示があり、参集したDMATの情報管理(隊員構成や使用車両、所有資機材など)を行い被災地の情報と照らし合わせながら派遣先を決定し、活動指示書の作成・活動中のDMAT隊員の状況もEMIS(広域災害救急医療情報システム)上で確認し必要であれば電話連絡するといった活動を行いました。

2日目は前日に引き続き本部活動の活動指揮業務を行っていましたが、急ぎよ、七尾市にある高齢者福祉施設の入所者搬送ミッションに携わるよう本部より指示がありました。施設の入所者は91人と多数であり、自衛隊と連携を図り合計69人の搬送を完了し2日目のミッションは終了しました。翌



患者搬送時の様子

日は残りの22人の搬送ミッションで、同様に自衛隊と連携を図り、すべての入所者の搬送が完了し、公立能登総合病院へ戻りました。

次のミッションは七尾市内にある倒壊の恐れのある診療所の入院患者搬送ミッションでした。時間に限りがあったため、優先度の高い2人を当院のDMATと島根県立中央病院DMATの2隊で1人ずつ公立能登総合病院へ搬送し、当院1次隊の活動は撤収となりました。その後、当院の2次隊も到着し、業務の引き継ぎを行い、マイクロバスにて1月11日に無事帰院しました。



自衛隊と連携を図り患者搬送をする様子

2次隊活動報告

2次隊の活動の初日は、1次隊から引き継いだ七尾市内の倒壊の恐れのある診療所の患者搬送ミッションでした。残り11人の患者を島根県立中央病院DMAT・秋田DMAT・七尾鹿島消防と連携を図り患者搬送を行いました。無事に患者搬送が完了し、能登総合病院へ戻りました。その後は、物資搬送ミッションで、石川県羽咋市の施設に物資を搬送し、初日の活動は終了しました。2日目も物資搬送ミッションで、施設へ情報を聞き取り、七尾市役所経由で数カ所の施設へ物資を搬送し、活動を終了しました。3日目は、公立能登総合病院からの患者搬送ミッションでした。搬送先が決定し目的地へ向かっていましたが、急遽搬送先の変更があり戸惑いましたが、無事搬送を完了し2次隊の活動は撤収となりました。翌日1月14日に自院救急車にて無事帰院しました。

活動を通して

今回の派遣で、初日は本部活動という重大な任務でしたが、つい数カ月前にも同じような訓練を行っており、本部活動の様子を見ると訓練風景に見えてしまう錯覚を感じました。これはDMATの訓練は毎年実施されており、私たちも毎年参加しています。その訓練の成果がこういった錯覚を起こしたと思います。そのためか、緊張や動揺もなく対応することができ、日頃の訓練の大切さを感じました。

また、近年、日本列島では大規模な地震が頻発していることを考えると、今後もさらに訓練の充実を図っていかねばならないと改めて感じました。

問い合わせ先：雲南市立病院 TEL0854-47-7533

雲南病院だより



内科診療科部長 糖尿病科 三宅 ひとみ

「とってても怖いメタボリックシンドローム」

若いころと比べてお腹が出てきたという方も多いのではないのでしょうか。それは内臓脂肪が増えているせいかもしれません。内臓脂肪の蓄積は密かに動脈硬化を進行させ、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患を引き起こしますが、これに高血圧や高血糖などが加わるとさらにリスクが高まるのが分かっています。

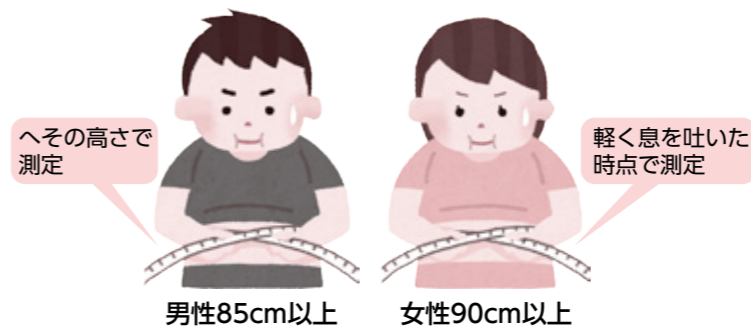
内臓脂肪の蓄積に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。

メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームの診断には内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪面積が100cm²以上)が必須の条件です。内臓脂肪を正確に測定するにはCT検査が必要ですが、全員に行うことは難しいので、実際には、内臓脂肪面積が100cm²相当のウエスト

周囲径(男性85cm以上、女性90cm以上)が用いられています。ウエスト周囲径が男性は85cm、女性は90cmを超えていて、なおかつ高血圧・高血糖・脂質異常の3項目のうち2つ以上該当した場合にメタボリックシンドロームと診断します。

内臓脂肪蓄積状態のウエスト周囲径



へその高さで測定

軽く息を吐いた時点で測定

男性85cm以上

女性90cm以上

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
ウエスト周囲径 男性：85cm以上 女性：90cm以上

＋ 上記に加えて

高血圧

収縮期血圧 130mmHg以上
または
拡張期血圧 85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖値 110mg/dL以上
または
HbA1c 5.5%以上

脂質異常

中性脂肪 150mg/dL以上
または
HDL-C 40mg/dL未満

2つ以上当てはまればメタボリックシンドローム

mmHg：ミリメートル水銀柱

特定健診とは？

平成20年度から、メタボリックシンドロームに該当する方やその予備群の方を減らすため、40歳から74歳までを対象に特定健康診査(特定健診)がスタートしました。特定健診では、身体測定、血圧測定、血液検査だけでなく、生活習慣に関する問診を行います。

メタボリックシンドロームは、予備群まで含めると、40歳以上の男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当するといわれています。生活習慣病を早期発見し、早期対策に結び付けるために、対象の方は必ず特定健診を受けるようにしましょう。

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44回：「よく人と話すことが誤嚥を防ぐ？」

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。

「最近、飲み込む時にむせることが多いのですが、どうしたらいいですか？」

年を重ねることによって、むせることが多くなってきます。その原因として、フレイル*が進むことで、喉の筋肉が衰えて、水分や固形物をうまく飲み込めないことが考えられます。

喉の筋肉に関して最近の研究結果では、喉の筋肉の衰えと話す頻度が関係していることが分かっています。

最近の研究では、**「話す時間が短いと嚥下機能がどんどん低下していく可能性がある」**とされています。

中年の方を対象にして、嚥下機能と毎日の話す時間の関係性が調査され、1日の話す時間が3時間以下の方は嚥下機能が低下している可能性があることが示されています。

高齢の方を対象とした研究もありますが、50代から60代の中年の方でも、人と話す時間が短くなると、嚥下機能が落ちて、誤嚥しやすくなるというのは驚きですね。

中年の方は仕事で話すことが多いと思いますが、将来の誤嚥のリスクを考えて、意識的に話す時間を増やしていきたいですね。高齢な方もできるだけ、友達や家族の方々と毎日話せるような環境を作っていけるといいですね。



1日3時間以上の会話が嚥下機能低下を抑える！

※高齢になって、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態

うなん地域医療交流会

1月12日(金)、「がんばれ雲南市立病院市民の会・雲南市立病院ボランティアの会・まちづくり工房うなん」の主催による交流会が開催されました。この交流会は、平成29年から着任医師歓迎会として開催され、新たに雲南市立病院に着任した医師へ住民から直接歓迎の気持ちを伝え、これから地域に溶け込みやすい関係を作っていました。

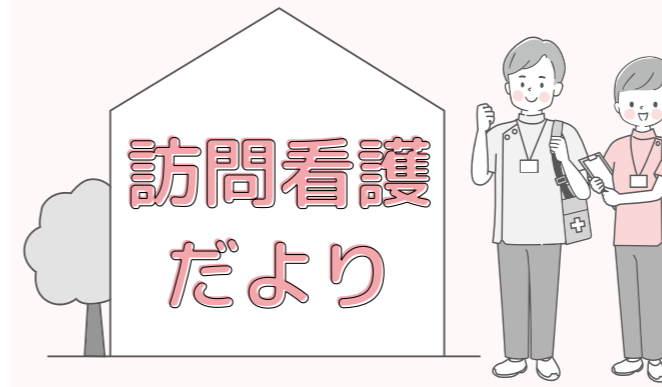
開会のあいさつ

いただくことを目的に行われてきました。昨年までは新型コロナウイルスの流行により行うことができませんでしたが、今回は5年ぶりに実施され、新たに医療介護関係者と住民との交流の場としても開催されました。

多くの住民をはじめ、保健所職員、病院職員、市職員、介護関係者が参加し、住民の皆さんとの交流の場として、とても和やかで有意義な時間を過ごすことができました。地域の皆さんとともに地域医療を守っていく雲南市の良さを再認識するとともに、新しいつながりができた素晴らしい会となりました。



交流会の様子



「人の生活に寄り添う 訪問看護」

訪問看護ステーションうなん

☆今回は看取りについてお伝えします。

◎自宅での看取りとは



「看取り」とは元々は病気の方などを介護する行為を表す言葉でした。しかし最近では、その人が一生を終える瞬間まで、その人らしさを大切に尊厳ある生活を支援する過程といわれています。

◎どんなことをしているの？

利用者さんの体調の変化を見極めて、体拭きや着替えのほか、状況に応じたケアを行います。

また、利用者さんだけでなく、自宅という医療資源の少ない環境で徐々に衰弱していく利用者さんの姿に不安を抱えながら寄り添っているご家族に対して、いつでも連絡が取れる体制をつくり、支援しています。

最期の時が近づく兆候が見られるようになると、主治医と連携しながら、ご家族にもその流れをリーフレットを使ってお知らせします。心配なことがあれば、主治医や訪問看護に相談することや、どんなときにどこに連絡をすればよいかなどをお伝えします。

最期の時を迎えられたあとは、旅立ちの準備を行います。洗髪や体拭きなどを行ったあとに、着替えを行います。その方のお気に入りの服や職業のユニフォーム、和服を着られることもありました。

◎当ステーションでの「看取り」

令和5年度は1月までのところで自宅での看取りが10件ありました。

主治医は雲南市立病院の訪問診療であったり、在宅医の訪問診療であったりと背景はさまざまです。

最期の時は時間を選びません。特に訪問介入の依頼があった時点で予後が数日～数週間との情報がある場合は、いつでも緊急の対応ができる様に、利用者さんの状態把握のために複数のスタッフが訪問します。ケアマネージャーをはじめ他職種と連携をとりながら、主治医からの話をどのように理解されているか、在宅で最期を迎えるための準備がどの程度されているかどうかを確認しつつ、状況に応じたケアを行います。

状態が悪くなっていく一方で、もう数日と主治医が判断された後も状態が一時的に回復し、1ヵ月以上最期の時間をご家族と過ごされた方や、訪問診療の頻度も減らすことができ、デイサービスにも通われた方もありました。「自分の家」が持っている見えない力を感じずにはられません。

◎お悔やみ訪問

看取りが終わると訪問自体は終了しますが、当ステーションでは改めて自宅に訪問し、最期の時やご本人やご家族の歴史などを伺います。ご家族と利用者さんのことを語り合うことで、大切な方を失った思いを共有し、悲しみの気持ちからの回復を支援します。

ここで、ご家族の言葉を紹介します。

- ・本人が家に帰りたと言っていたので、家で看取ることができて良かった。本人も余命のことも医師から聞いていました。たくさん親戚に会うことができて良かった。皆さんにはお世話になりました。
- ・亡くなる前日は仕事帰りの孫にも元気な様子を見ていたが、翌日5時に様子を見に行ったら冷たくなっていました。読書が好きで頭の良い母でした。こんなに早く逝くなら一緒に寝てあげれば良かったと後悔がありますが、精一杯世話ができたのでそのことでは後悔はありません。本当にありがとうございました。

◎最後に

自宅での看取りを紹介してきましたが、家で大切な方が最期を迎えることに直面することは不安を伴い、心が揺らぎます。病院での看取りで安心される方もいます。私たちは利用者さんやご家族の、どこでどのように自分の人生を終えたいかという気持ちに寄り添い、支援を続けていきます。



問い合わせ先：訪問看護ステーションうなん TEL0854-47-7530

あなたのこころお元気ですか？
ひとりで悩まず相談をしてみませんか
～3月は自死対策強化月間※1です～

「意欲や気力がわかない」、「からだがだるい」、「イライラする」、「眠れない日が続く」、「忘れっぽくなった」、「お酒の量が増えた」などの症状が続いていませんか。早めに気付いて対処するほど治りやすいのは、こころもからだも同じです。自分自身や周りの方の不調に気付いたら、できるだけ早めに相談しましょう。

こんにちは、
保健師
です。
223

こころとからだの健康相談・思春期・アルコール問題・もの忘れなどの窓口はこちら

相談窓口	受付時間	電話番号
雲南保健所 健康増進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-42-9642
雲南市 健康推進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-40-1045



厚生労働省からさまざまな相談窓口が紹介されています。こちらでは SNS※2や匿名での相談もできます。

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



- ※1 自死について誤解や偏見をなくし、「誰も自死に追い込まれることのない社会」の実現に向けて、3月を自死対策強化月間と位置付け、全国的に相談事業や啓発活動を集中的に実施しています。
- ※2 登録された利用者同士が交流できる Web サイトの会員制サービス。

～自死遺族の思いを伝えるパネル展を開催します～

期間：3月11日(月)～15日(金) 会場：雲南市役所本庁1階ロビー

【問い合わせ先】健康づくり政策課 Tel.0854-40-1040

今回の、令和4年に実施した調査の回答者の中から無作為に選んだ

スマホ歩数調査に協力の御礼

今年9月に、スマートフォン(以下、スマホ)を用いた「歩数に関する調査」を実施しました。この調査は、研究所が平成28年より定期的に実施している「運動と健康に関する追跡調査」の一環として行いました。これまで実施していた追跡調査は郵送した調査用紙に記入して返信する形式でしたが、今回は回答者自身のスマホからアンケートに回答する初めての形式で調査を実施しました(東京大学との共同研究事業)。

歩数をスマートフォンで調査

こげなここと一ます！

※ 199

研究員

研究所 うんなん

健康づくりに役立つ情報や、研究所うんなんの活動を紹介！
身体教育医学研究所うんなん (Tel.0854-49-9050)

※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が閲覧できます。

お持ちのスマホから確認してみてはいかががでしょうか。



普段どのくらい歩いているか、健康増進のための国の基本的方針である健康日本21(第三次・令和6年4月改正)によれば、1日の歩数の目標値は20歳から64歳までで8千歩、65歳以上で6千歩としています。

この調査では、スマホに搭載されている歩数計機能を用いた調査を行いました。多くのスマホには加速度センサーと呼ばれる動きを感知するセンサーが内蔵されていて、普段の歩数やランニングなどの運動を記録することができま

身近な機器を活用して健康に

2千人の方に調査の案内を送付し、どれくらいの方が「歩数計アプリ」を利用しているか「また「スマホでの調査に回答いただけませんか」を明らかにするためにに行いました。分析の都合上、特定の歩数計アプリの利用者に限定した調査となりましたが、最終的に91人に回答いただきました。ご協力ありがとうございました。

わが家の HOPE
3月で満1歳おめでとう

小林 蒼央ちゃん (加茂町)
お誕生日おめでとう
一歳おめでとう
だいすきなお兄ちゃんと一緒に仲良く過ごそうね

田中 紫琴ちゃん (大東町)
お誕生日おめでとう
たくさん食べて元気に遊んで大きくなってね
生まれてきてくれてありがとう

筒井 俐斗ちゃん (大東町)
1歳のお誕生日おめでとう
稲やかなりとくん
元気いっぱい育ってね

福井 碧斗ちゃん (加茂町)
1歳のお誕生日おめでとう
元気いっぱい遊んで大きくなってね

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、下記の二次元コードから

4月で満1歳(令和5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5日(火)までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先
〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1
雲南市役所広報広聴課「わが家のHOPE」係

E-Mailを送られる場合の宛て先
kouhoukouchou@city.unnan.shimane.jp
(タイトルは「わが家のHOPE」としてください。)

【問】広報広聴課 Tel.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なお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、広報広聴課から「到着確認」の連絡をします。投稿後、当課から連絡がないときは問い合わせください。

日本一短い 感謝の手紙 vol. 117 雲南市青少年健全育成協議会(教育委員会社会教育課) ☎0854-40-1073

かあさんへ
おんどくいきいてくれてありがとう。
むすこへ
いつもおんどくをがんばって、えらいです。これからもおうえんしているよ。

おばあちゃんへ
ごはんをつくってくれてありがとう。からあげがおいしすぎてとまらなくなってしまうよ。またつくってね。
まごへ
こちらこそ、たくさんたべてくれてありがとう。これからもおいしいえがおがみたいのでがんばってつくるね。

おにいちゃんへ
いつもええおむをさせてくれてありがとう。
おとうとへ
とうきようにひっこしたあともいっしょにあそぼうね。

とうちゃんへ
とうちゃんまいにちかぞくのためにいたらいてくれてありがとう。
むすこへ
いつも、おとうとのめんどろを見てくれて、ありがとう。父ちゃんは君のわらっていかおが大すきです。

稲わら工房、吉田グリーンシャワーの森の営業終了

稲わら工房、吉田グリーンシャワーの森は、施設の有効活用を図る観点から民間譲渡に向けた協議を進めており、両施設は3月31日をもって営業を終了します。

今後は民間活力による活性化が図られるよう施設の譲渡をめざします。

※両施設は、公共施設等総合管理計画実施方針（令和5年3月策定）に基づき、その利活用について見直しの対象となった施設です。

【問】産業施設課 Tel 0854-40-1093



- 掛合中学校
- 鳥屋尾 敬さん（出雲市）
- 雲南中央学校給食センター
- 吉田町産コシヒカリ
- 合同会社元気ファームズよしだ（吉田町）

次のご寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。
雲南市教育委員会
株式会社ネスター（加茂町）
雲南市、奥出雲町、飯南町の3市町ではごみ処理施設の老朽化などに伴い、新たな施設の整備に向けた検討を共同で進めており、現在、建設用地の選定を行っています。
選定に際し、次期一般廃棄物処理施設用地選定検討委員会を設置し、有識者などからも広く意見をいただきながら、議論を深めているところです。
1月24日には第2回目となる

ありがとうございます

新ごみ処理施設整備準備室
Tel 0854-40-1032

お知らせ

新しいごみ処理施設の用地選定

市役所からのお知らせ

検討委員会を開催し、3市町で抽出した候補地の位置、土地の形状の確認や、選定方法・選定基準（案）に関する協議を行いました。
検討委員会からは、希少生物等への配慮や土壌汚染対策法の視点を評価基準に取り入れることなど、貴重な指摘をいただいたところです。
今後、いただいた意見も参考に早期に用地の選定が完了するよう作業を進めていくこととしています。
※検討委員会の様子は市ホームページにも掲載しています。

戸籍の広域交付

市民生活課
Tel 0854-40-1031

3月1日から、本籍地以外の市区町村の窓口でも、戸籍証明書・除籍証明書（一部事項証明書・個人事項証明書を除く）を請求できるようになります。
【請求できる方】
・本人
・配偶者（※亡くなった配偶者の婚姻前の戸籍は請求できません）
・直系親族（父母、祖父母、子、孫など）

しまね電子申請サービスのアドレス変更

情報システム課
Tel 0854-40-1101

鳥根県と構成市町村で運営している「しまね電子申請サービス」。システム更新により、3月1日（金）よりトップページのアドレスが次のとおり変更となります。



（二次元コード）

【変更後のアドレス】

https://tzk.graffer.jp/city-unnan

市内のチャレンジを応援してください!!

雲南コミュニティキャンパス (U.C.C)

冬期スタートアップイベントを開催しました!

1月13日（土）にU.C.Cのスタートアップイベント「全国学生スタートアップ冬の日帰り合宿」を開催しました。今回のイベントには県内外から13人の学生が参加しました。

当日は、市内でチャレンジしている方々を訪問し、なぜ雲南市が「日本一チャレンジに優しいまち」と呼ばれているのか、実際にどんな取り組みが起こっているのかについてお話を聞きました。その後、学びを深めた参加学生は、最後は自ら考えたオリジナルチャレンジの発表を行い、時間ギリギリまで思いを語り合ったり、意見交換をしたりしました。

参加した学生からの感想

- ・自分の考え方や他の人の考え方をぶつけ合うことができるとも充実した空間だった。
- ・市民主体のまちづくりが先進的に行われていると聞いたことがあったが、実際現地でその様子を学ぶことで、「市民主体」という言葉がより自分の中で雲南市と強く結び付いた。

【問い合わせ先】政策推進課 Tel 0854-40-1011



市内実践者の取り組みについて聞く大学生たち

今後も、学生の主体的な学び、実践に皆さんからの応援をお願いします。

雲南コミュニティキャンパス (U.C.C) とは

この事業は雲南市を大学生の学びのフィールドとし、インターンシップやフィールドワークを通して、大学生の地域貢献力や地域課題解決力の向上とUターン者のきっかけをつくることを目的に平成28年度から実施しています。

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 My Stories

第27話「聖週間」

3月からさくらの開花に伴い、春の合図が所々に見えてきますね。今月3月24日から30日までは「聖週間」もあります。アメリカ、ベネズエラなどキリスト教徒の多い国にとって「聖週間」は特別な週間で、イエス・キリストの受難を振り返ります。「受難」とは、キリストがエルサレムに入られた出来事をはじめ、最後の晩餐、裁判と磔刑まで、各曜日に聖書に記述される出来事に合わせた儀式を行います。その儀式には厳かなミサ、洗足、ロウソク消しなどもあります。

金曜日の「Good Friday」には、キリストの裁判と磔刑を記憶するため、一日中絶食までする人も少なくないです。キリストの受難を表現する演劇も行われます。土曜日の「Black Saturday」はキリストの処刑と復活の間で、普段ミサは行われません。

最後は、イエスの復活を祝う「Easter Sunday」です。キリスト教によると、その復活の日は日曜日を「儀式の日」として扱われてきたことにちなんでいます。

聖週間を考えると、日本とアメリカの宗教的な違いがはっきりと見えてきますね。



Hello Unnan!



画像情報
①「キリストの受難を描く演劇」
Via_Crucist_and_Passion_of_Christ_Performance_in_Cienciana.jpg
参考情報: By Mario Camaratta - Settimana Santa Association, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=67314135



②「グアテマラでは、子供も聖週間の行列儀式に参加します」
Children's_Procession_Holy_Week_in_Antigua_Guatemala_1981_04.jpg
参考情報: By Infrogation of New Orleans - Own work, CC BY-SA 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=88232406



③「フランス・フランケン2世の De calvarie, omringd door taferelen uit de passie van Christu (キリストの受難)」 Frans_Francken_the_Younger_-_The_Passion_of_Christ.jpg
参考情報: 公有

軽自動車・原付等の異動手続きはお早めに

税務課

TEL 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6年度分が課税されますので、**3月中**に手続きをお願いします。
※所有者の都合でしばらく使っていないという理由で

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（市民サービス課）
軽二輪（126cc～250cc） 二輪小型自動車（251cc以上）	中国運輸局島根運輸支局 ヘルプデスク TEL050-5540-2071
軽三輪・軽四輪自動車	軽自動車検査協会島根事務所 TEL050-3816-3083 （コールセンター）

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、上記の問い合わせ先先に直接問い合わせください。

狂犬病予防集合注射

環境政策課

TEL 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6年度の集合注射の日程は次のとおりですので、都合をつけてお出掛けください。飼い主は狂犬病予防注射を毎年飼い犬に受けさせる義務があります。

地域	実施日
大東町	4月17日(水)、18日(木)、19日(金)
加茂町	4月26日(金)
木次町	4月9日(火)、10日(水)
三刀屋町	4月23日(火)、24日(水)
吉田町	4月16日(火) (川手地区は4月10日(水))
掛合町	4月12日(金)

時間・場所は、市ホームページ

ジで3月上旬より確認できます。飼い主の方へは別途はがきにより案内します。

※予定を変更する場合があります。

【持参するもの】

○登録が済んでいる場合

- ・1頭につき、予防注射料3100円（注射料金2500円、注射済票交付手数料600円）
- ・案内はがき

○新規に登録する場合

- ・1頭につき、料金6100円（1頭の登録料3000円、注射料金2500円、注射済票交付手数料600円）

【お願い】

- ・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。
- ・犬の首輪や胴輪などが抜けないよう、しっかりと装着してください。
- ・犬のふんは必ず持ち帰って処理してください。
- ・都合がつかず、市の集合注射を利用できなかった場合は、市内外の動物病院で狂犬病予防注射の接種を受けていただき、市から送付するはがきと予防注射の接種証明書を環境政策課または総合センター市民福祉課

（市民サポート課）へ届け出をお願いします。

いいしクリーンセンターの業務体制変更

環境政策課

TEL 0854-40-1033

4月1日より、いいしクリーンセンターにごみを直接持ち込みできる日時が次のとおりとなります。

【平日】

- ・9時から11時30分まで
- ・13時30分から16時まで

【第3日曜日】

- ・9時から11時30分まで

※祝日は休業するため、ごみの持ち込みはできません。

【問い合わせ先】

雲南市・飯南町事務組合
環境事業部

TEL 0854-62-9550

いいしクリーンセンター

TEL 0854-72-9217

浄化槽送風機（ブロー）の電気は切らないで

水道局下水道課


TEL 0854-42-3471

合併浄化槽（以下、浄化槽）据え付けの送風機（ブロー）は、浄化槽を正常に機能させるための重要な機器です。浄化槽は常時稼働が必要ですので、

転出・転居により空き家などとなる場合でも電気を継続して送風機を稼働させてください。ただし、一定期間（約半年）以上使用されない場合は浄化槽を清掃し休止しますので下水道課まで連絡してください。

毎月19日は 食育の日

うんなんの“食育あいうえお”



朝ごはんを食べて、
脳とからだをしっかりと目覚めさせ、
元気に一日をスタートさせましょう

健康づくり政策課 TEL0854-40-1040

併せて定期点検・清掃するため車が入りできるよう敷地進入路（木戸道など）の安全確保をお願いします。

口座振替の手続きはお早めに！

市では税金や保険料などの納付の納め忘れがなく便利な口座振替をお薦めしています。県外在住の方は、ゆうちょ銀行が便利です。固定資産税と軽自動車税は、3月中の手続きをお薦めします。

【申込方法】

1. 雲南市役所本庁、総合センター、利用可能金融機関の窓口にて備えてある「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、押印します。

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

2. 指定の振替口座金融機関各支店窓口にて提出をします。

【注意事項】

1. 申込書提出から、口座振替可能になるまで、約2ヵ月の期間が必要です。
2. 振替日は、毎月月末です（12月は25日）。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）を行います。口座残高が不足していますと振替ができませんので、振替日前日までに振替口座の残高確認をお願いします。
3. 過年度課税分（随時期分）および納期限を過ぎたもの（再振替でも振替できなかったもの）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」か「2 全期前納」いずれかを選択してください（市県民税、固定資産税のみ）。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」を選択してください。
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、申込書の裏面を確認してください。

【問】債権管理対策課 TEL 0854-40-1035

令和6年度からし尿のくみ取り料が変わります

雲南広域連合管内（雲南市・奥出雲町・飯南町）のし尿のくみ取り料は、平成9年4月から税抜単価を改定しておらず、この間、人口減少や下水道などの普及により収集量は減少の一途にあります。加えて、近年の燃料費高騰などにより事業者の事業運営が一層厳しいものとなっており、事業の縮小や廃止につながるものが危惧されるとともに、住民サービスの低下につながる懸念されています。このたび将来にわたり、し尿収集業務が安定的に運営されていくために料金の引き上げを行うこととなりました。ご理解をお願いします。

【し尿のくみ取り料（18リットル当たり：税込み）】

改定前	改定後
175円	200円

※改定率 14.3%

【新料金の適用日】4月1日以降のくみ取りから適用されます。

【問い合わせ先】雲南広域連合 環境衛生課 TEL 0854-42-0481

【問】環境政策課 TEL 0854-40-1033

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、申請書類を防災安全課または総合センター自治振興課(市民サポート課)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)。

戸別受信機(標準型)



■ 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、防災安全課または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、防災安全課または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)。

■ 確認をお願いします

戸別受信機(防災ラジオ)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】防災安全課 Tel 0854-40-1027

「雲南市人権施策推進基本方針(案)(第三次改定)の パブリックコメント(意見募集)実施中

4月から運用を開始する雲南市人権施策推進基本方針(案)を取りまとめましたので、市民の皆さんの意見をお寄せください。

寄せていただいた意見は、意見に対する考えを整理して公表します(※個別の回答は行いません)。

【意見募集期間】3月13日(水)まで ※郵送の場合は募集期間内の消印有効

【縦覧場所】(1)雲南市人権センター、各総合センター
(2)市ホームページ

【提出方法】所定の様式により、住所、氏名、連絡先を記入の上、持参の場合は雲南市人権センターまたは総合センターに提出し、郵送および電子メール、ファクシミリの場合は雲南市人権センターに送付してください(※電話による受け付けは行いません)。

【結果の公表】3月下旬(予定)

【問い合わせ・意見提出先】雲南市人権センター

〒699-1334 木次町新市3番地 Tel:0854-42-1767、Fax:0854-42-1839
E-mail:jinkensuishin@city.unnan.shimane.jp

毎月第3日曜日は
うなん家庭の日
家族で取り組める活動を
市公式のfacebook、LINEアカウントで配信!
3月17日(日)
社会教育課 Tel.0854-40-1073



(二次元コード)

**労働基準監督官の
採用試験受験者募集**
商工振興課
Tel 0854-40-1052

厚生労働省は、令和7年4月採用の労働基準監督官採用試験の申し込みを受け付けます。島根で「働く人の幸せと未来を支えたい」そんな情熱のある方をお待ちしています。

募集要項などの詳細は二次元コードから確認してください。

子育て・保健・福祉

令和5年度 がん検診・特定健診

がん検診・特定健診

保健医療介護連携室

Tel 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

大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

対象は、大腸がん検診は40歳以上の方、乳がん検診は40歳以上の方で、昨年度に市が実施した乳がん検診を受けていない方、子宮頸がん検診は20歳以上の方です。

● 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。

詳細は、令和5年度雲南市成人健診(検診)のしおりを確認ください。成人健診(検診)のしおりは下記二次元

【受付期間】

3月25日(月)まで

【問い合わせ先】

島根労働局

Tel 0852-20-7005

イベント情報

令和7年卒学生向け しまね企業ガイダンス

しまね企業ガイダンス

商工振興課

Tel 0854-40-1054

県内企業約200社が集結する合同企業説明会「しまね企業ガイダンス」を開催します。

各企業ブースにて企業説明が聞けるほか、就活に役立つグループ面接体験や学生と企業の交流会などオプション企画も充実しています。

詳細はジョブカフェしまねサイトを確認してください。

※事前申し込みが必要です(当日参加も可)。

※県外からの無料送迎バス(予約制)もあります。

※参加者全員に「島根のパン」をプレゼントします。

【日時】

3月2日(土)11時30分から17時45分まで

募集

市営・県営住宅の 入居者募集

建築住宅課

Tel 0854-40-1065

◆ 市営住宅など

【募集期間】

3月5日(火)から3月12日(火)17時締切

【募集団地】

3月1日(金)市ホームページ

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)

Tel 0854-47-7151

Tel 0854-47-7151

【場所】

島根県立産業交流会館くまびきメッセ(松江市)

【対象者】

令和7年3月大学などを卒業予定の学生、既卒3年以内の方、県内就職希望者



(ジョブカフェ イベントページ)

【問い合わせ先】

ジョブカフェしまね

Tel 0120-67-4510

広告募集中

市報うなんに広告を掲載しませんか。広告掲載についての詳細は広報広聴課へ連絡ください。

広報広聴課 Tel.0854-40-1015



(二次元コード)

コードからも確認できます。

「住みたい田舎」ベストランキング2024 3年連続！部門別 全国第1位に選ばれました！

宝島社が発行する雑誌「田舎暮らしの本」2024年2月号（令和6年1月4日発売）に掲載の特集「住みたい田舎」ベストランキングにおいて、雲南市が人口3万人以上5万人未満の市部門の「若者世代・単身者」で全国第1位に選ばれました。部門別では3年連続の全国第1位となります。

あわせて、「総合部門」、「子育て世代」の2部門において全国第3位に選ばれました。
※このランキングは、宝島社が独自のアンケート（全278項目）を全国の市町村（587市町村が参加・回答）に実施した結果により、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るものです。各地域でのさまざまな取り組みがこのランキングの結果につながっています。ありがとうございます。市では、引き続き、誰もが安心して暮らせるまちをめざして、子育てにやさしい環境づくり、若者がチャレンジしやすい環境づくり、子育て世代が定住しやすい環境づくりなど、人口の社会増に向けたさまざまな施策に力を入れていきます。

- | | | | |
|--------------------|-----|-------------------------|-----|
| ～人口3万人以上5万人未満の市部門～ | | ～全国12エリア別ランキング [中国エリア]～ | |
| ★若者世代・単身者 部門 | 第1位 | ☆若者世代・単身者 部門 | 第1位 |
| ★子育て世代 部門 | 第3位 | ☆子育て世代 部門 | 第2位 |
| ★総合 部門 | 第3位 | ☆総合 部門 | 第2位 |

【問】うんなん暮らし推進課 Tel 0854-40-1014

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 Tel0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週月曜日、20日(水・祝) 図書整理日：31日(日)
イベント情報 ☆よみかたりのじかんスペシャル 16日(土) 10:30～

大東図書館 Tel0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週金曜日、20日(水・祝) 図書整理日：31日(日)

加茂図書館 Tel0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00
3月の休館日 毎週木曜日、20日(水・祝) 図書整理日：1日(金)、31日(日)
イベント情報 ☆おはなしたまごのおはなし会 10日(日) 11:00～(要申し込み)

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。本の検索には、右記二次元コードの雲南市立図書館ホームページ《蔵書検索》を利用してください。

▼村田英治『砂の器』と木次線 ▼湊かなえ『人間標本』▼今村翔吾『戦国武将伝 東日本編』▼今村翔吾『戦国武将伝 西日本編』▼大沢在昌『予幻』▼垣谷美雨『曇りまじらぶソディ』▼額賀 滯『タスキ彼方』▼綿矢りさ『パッキバキ北京』▼貫井徳郎『龍の墓』▼佐伯泰英『新・酔いどれ小藤次』▼山口恵以子『ゆうれい居酒屋④』▼雨穴『変な家②』▼乃南アサ『繁立ち』▼秋川渾美『深夜カフェ・ポラリス』▼砥上裕将『一線の湖』▼宮本紀子『煮売屋お雅味ばなし②』▼篠 綾子『小鳥神社奇譚⑧』▼曾野綾子『天山の小さな春』



その他

島根県最低賃金の改定

島根県内の事業場で働く皆さんの最低賃金が改定されました。

件名	時間額	引上額	発効日
島根県最低賃金	904円	47円	令和5年10月6日
特定最低賃金	製鋼・製鋼圧延業、鉄素形材製造業	47円	令和5年12月2日
	はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	47円	令和5年12月9日
	電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	25円	令和5年12月10日
	自動車・同附属品製造業	19円	令和5年12月15日
	百貨店、総合スーパー	1円	令和5年12月28日
自動車（新車）小売業	28円	令和5年11月29日	

【島根労働局賃金室】 松江市向島町134-10 松江地方合同庁舎5階 Tel 0852-31-1158

【問】商工振興課 Tel 0854-40-1052



中部国際空港へ直行便就航！静岡線も再開！

3月31日から出雲縁結び空港と愛知県の中部国際空港を結ぶ直行便が就航します。また、運休していた出雲-静岡線も同日より運航再開となります。

【上期ダイヤ（3月31日～10月26日）】

出雲発 → 中部着	中部発 → 出雲着
16:30 ⇒ 17:35	13:25 ⇒ 14:30
出雲発 → 静岡着	静岡発 → 出雲着
15:00 ⇒ 16:10	14:15 ⇒ 15:30



上記ダイヤは1月29日時点のものです。

最新のダイヤ、運賃および航空券の予約・購入はFDAホームページを確認するか、コールセンターに問い合わせください。

【FDAホームページ】 <https://www.fujidream.co.jp>

【コールセンター】 Tel 0570-55-0489

(有料・利用時間 7:00～20:00)

【問い合わせ先】

21世紀出雲空港整備利用促進協議会事務局

Tel 0853-21-6819 (出雲市役所交通政策課内)

【問】うんなん暮らし推進課 Tel 0854-40-1014

INFORMATION

3月議会

【問】 議会事務局 TEL0854-40-1004

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(水)	9:30～	議 場
本会議（議案質疑）	2月29日(木)	9:30～	
本会議（会派代表質問・一般質問）	3月1日(金)	9:30～	
本会議（一般質問）	4日(月)～6日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会	6日(水)	本会議終了後	全員協議会室
産業建設常任委員会	8日(金)・11日(月)	9:30～	
教育民生常任委員会	12日(火)・13日(水)	9:30～	
総務常任委員会	14日(木)・15日(金)	9:30～	
予算審査特別委員会	19日(火)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	21日(木)	13:30～	議 場

※日程は変更する場合があります。



2024雲南市桜まつり

雲南市桜まつりを開催します。なお、今後天候や感染状況などにより内容を変更する場合があります。

と き 2月下旬から4月下旬

メインイベント（斐伊川堤防桜並木）

と ころ 木次駅前商店街

雲南食堂

と き 3月30日(土)、31日(日) 10:00～15:30

ステージイベント

と き 3月30日(土) 10:30～14:30（予定）

※当日は周辺駐車場の混雑が予想されます。来場の際はJR木次線や市民バスの利用をお勧めします。

【問】 観光振興課 TEL0854-40-1054

桜を楽しむツアーが開催されます!

お花見人力車（所要時間：約20分）

と き 3月30日(土)～31日(日) 10:00～15:30

※30分おきに出発

※12:00～13:00は休憩です。

と ころ JR木次駅

料 金 5,000円／1組（定員2人）

**オープントップバスで行く
お花見ドライブツアー**（所要時間：約30分）

と き 3月28日(木)～31日(日) 10:00～15:00

※1時間おきに出発

集合時間：出発の10分前

と ころ JR木次駅

料 金 1,500円（最前列4席は500円追加）

【問い合わせ、申し込み】

雲南市観光協会 TEL0854-47-7878

尾原ダムクレストゲート点検放流イベント

と き 3月2日(土) 10:00～15:00

と ころ 尾原ダム周辺

※堤体上道路は8:00～16:00まで車両の通行規制がされます。

内 容 点検放流の見学会・飲食出店・パフォーマンス（ダンス・吹奏楽など）・体験プログラム ほか

【問】 NPO法人さくらおろち TEL0854-48-9050

●市報うんなん No.232 2024年3月発行

発行・編集／雲南市役所 政策企画部 広報広聴課
〒699-1392 雲南市木次町里方521-1

TEL 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・・・35,004人（-81人）

男 性・・・16,969人（-42人）

女 性・・・18,035人（-39人）

世帯数・・・13,561世帯（-9世帯）

令和6年2月1日現在（先月比）

