



いのち  
生命と神話が息づく新しい日本のふるさとづくり



平成21年  
島根県  
広報コンクール

特選  
受賞

市報うんなん平成21年10月号が県広報  
コンクールの特選に選ばれました。

明石緑が丘公園のゲートボール場に新設された防風柵に  
中野小学校の児童がふるさとの風景を描きました。(4月23日)

2010

6

No.67

市 Public Relations

報

うんなん

「平和を」の都市宣言のまち 雲南市

- P 2 災害時の備え、万全に
- P 4 「雲南市寄附によるふるさと政策選択条例」へのご協力ありがとうございます
- P 6 雲南ニュース ほか
- P 8 ふるさとウォッチング
- P10 わが家のホープ ほか
- P12 こんにちは、保健師です。
- P13 生涯現役のまちづくり 健康長寿の雲南市!! シリーズ4
- P14 平成22年度市政懇談会
- P15 市役所からのお知らせ ほか
- P24 6月のイベント

# 「日ごろの備え」と「早めの避難」

土砂災害から家族を守るためには、「日ごろの備え」と「早めの避難」が必要です。

## ●土砂災害の種類

**がけ崩れ** 突然、岩や土砂がガラガラと落ちてくる！

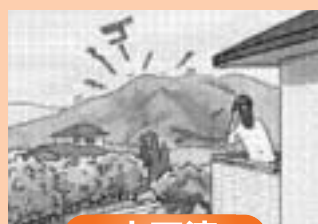
**土石流** あっという間に、大きな石や土砂が流れ出る！

**地すべり** 地面がひび割れ、家や道がズルズル動き出す！

## ●こんな現象を見たら・・・聞いたら・・・

土砂災害は発生する前に次のような「前兆現象」がある場合があります。危険な箇所には日ごろから注意し、家族で前兆現象を確認しておきましょう。「いつもとちがう！」「初めて見た・聞いた！」など、異常を感じたらできるだけ早く周りの人と安全な場所に避難しましょう。土砂災害や前兆現象などの情報は最寄りの総合センター、市役所建設事業課、雲南県土整備事務所にご連絡ください。

### こんな前兆現象に注意!!



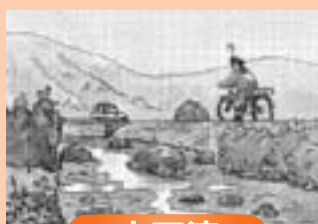
土石流

山鳴りがする。振動する。



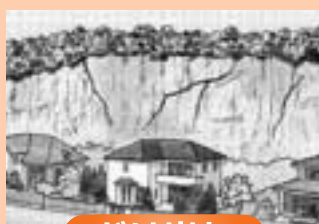
土石流

川の水が急激に濁る。立木が流れる。



土石流

雨が降り続けているのに川の水位が下がる。



がけ崩れ

斜面に亀裂が入る。斜面がはらみ出す。



地すべり がけ崩れ

斜面から水が噴き出す。湧き水が濁る。



地すべり がけ崩れ

小石がバラバラ落ちる。小さな崩壊がある。



地すべり

地面に亀裂が入る。コンクリートに亀裂が入る。



地すべり

普段きれいな井戸水が濁る。

## 携帯端末を用いた防災情報の提供

### ●しまね防災メール

登録すれば大雨注意報や大雨警報、地震、津波など防災情報をメール配信



[bousai-shimane@xpressmail.jp](mailto:bousai-shimane@xpressmail.jp)

### ●土砂災害危険度情報

5キロメッシュ地図で危険度を表示



[http://www.pref.shimane.jp/section/sabo\\_uryo/keikai/](http://www.pref.shimane.jp/section/sabo_uryo/keikai/)

### ●土砂災害警戒リアルタイム雨量

県内123箇所の観測所の雨量を表示



[http://www.pref.shimane.jp/section/sabo\\_uryo/](http://www.pref.shimane.jp/section/sabo_uryo/)

# 災害時の備え、万全に



災害はいつ起こるかわかりません。いざというとき、あわてずに対処するため、被害を最小限に食いとめるため、日ごろから家庭や地域で災害について話し合ひましょう。今回は、市の災害対策の取り組みや市民のみなさんに覚えておいてもらいたい災害への備えを紹介します。

総務課 ☎0854-40-1027

## 災害時応援協定を締結

4月27日、市役所で災害時応援協定の調印式が行われ、民間事業者の代表と速水市長が災害時の様々な協力体制をとるための協定書にサインしました。（協定内容は下表のとおり）

この協定は、災害時に雲南市が民間事業者の協力を得て、土砂の撤去や物資の供給、運搬などを円滑かつ迅速に進めるために行うものです。

調印式で速水市長が「危機管理は安全・安心なまちづくりに欠かせないもの」とあいさつすると、各事業者の代表らも有事の際の協力を約束。木次リテイル・サービス株式会社「サン・チェリヴァ」の山中大志さんは「日ごろお世話になっているお客様へ、いざというとき恩返しできるように万全の体制で備える」と決意を語りました。



災害時応援協定書に調印し握手する協定締結事業者の代表と速水市長

協定名称	災害時における応急対策業務に関する協定	災害時における緊急・救援輸送に関する協定	災害時における応急生活物資供給等の支援に関する協定	災害時における飲料水の無償提供に関する協定
雲南市との協定締結者	雲南市建設業協会 会長 荒木重利 ※雲南市建設業協会 加盟業者 43社	島根県トラック協会 雲南支部 支部長 土江忠夫 ※島根県トラック協会 雲南支部加盟業者 18社	木次リテイル・サービス(株) 「サン・チェリヴァ」(木次町) (有)タイヨー「コア」(掛合町) (株)みしまや 「みしまや三刀屋店」(三刀屋町) (株)Aコープ中国 「Aコープ大東店」(大東町) 「Aコープ加茂店」(加茂町) 「Aコープ木次店」(木次町) 「Aコープ吉田店」(吉田町)	ガイドードリンコ(株)
内容	土砂の取り除き	救援物資の運搬	食料品・日用品等の提供など	自動販売機内のお茶、ジュース等の無償提供

## 災害対策のチェックリスト

日ごろから家庭や地域で話し合い、確認しておきましょう。

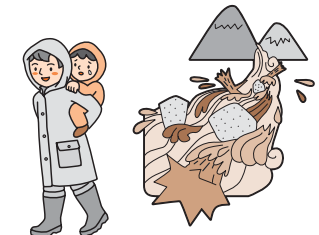
すぐに避難できますか？



どこへ避難しますか？



いつ避難しますか？



だれと避難しますか？



# ありがとうございました

平成21年度中に雲南市及び市関係施設へ、多くの方から寄附をいただきました。  
紙面に掲載しお礼に代えさせていただきます。ありがとうございました。

(今回は、平成21年4月から平成22年3月までに市役所総務課へ報告があったもののうち、5万円相当額以上の寄附について掲載しています。)

寄 贈 先	寄 贈 者 (敬称略)	品 名 等
雲南市	平成22年還暦の会 代表 高尾茂通	寄附金
大東公園 (丸子山公園)	大東ライオンズクラブ	屋外用電波掛時計
雲南市教育委員会	株式会社ネスター 代表取締役 加藤令	ピリオネア大学指定寄附金
公立図書館	山陰中央新報社	絵本
加茂図書館	加茂町神原 鏑木 篤	図書購入費
	東京都 岡 信子 (絵本作家)	絵本
公立図書館 加茂小学校	簸川郡斐川町莊原町 小村光寛	図書カード
加茂図書館 加茂中学校	第38期加茂中学校卒業生一同	図書購入費
大東中学校	大東中学校42期卒業生会	寄附金
海潮中学校	大東町養賀 永瀬 清	寄附金
大東小学校	有限会社植田建設 代表取締役 植田耕志	体育用窓見鏡(壁面収納)・校訓額の表装・ 楠自然木の腰掛台
	大東小学校祖父母会	一輪車
西小学校	幡屋・春殖体協	バレーボール用支柱
	幡屋子ども読書会	児童図書
佐世小学校	大東町上佐世 読書ボランティア「えがおの会」	図書購入費
阿用小学校	出雲市大津町 貝原康一郎	児童用机・椅子
加茂中学校	加茂遊学倶楽部	校内弁論集作成費等の助成
	加茂島根ライオンズクラブ	寄附金
加茂小学校	加茂島根ライオンズクラブ	寄附金
加茂町内の小中学校・幼稚園	加茂中学校第19期卒業生会 還暦祝い実行委員会	寄附金
木次中学校	第4期卒業生卒業30周年同窓会	ビデオカメラ1台・長机7脚
斐伊小学校	木次町木次 山根孝文	写真ニュース「育て！子どもたち」
	木次町里方 武田 章	デジタルカメラ
三刀屋中学校	昭和39年卒業生一同	寄附金
	第21期卒業生 (卒業30周年)	寄附金
	第31期卒業生 (卒業20周年)	寄附金
三刀屋小学校	大東町飯田 須山 守	体育館校歌額縁
三刀屋幼稚園	三刀屋小学校改築記念基金管理委員会	傘型はん登棒・砂場日よけ
吉田小学校民谷分校	吉田町民谷 藤井幾朗	民谷っ子の像 (石像)
掛合中学校	掛合中学校第22期卒業生会	寄附金
市内小学校	ティーエスケイ情報システム株式会社 代表取締役 藤原和延	図書カード
市内小中学校	有限会社植田建設 代表取締役 植田耕志	教育費寄附金 (指定寄附)
大東・加茂・木次町内の 幼稚園、小学校、中学校	大仁地区更生保護女性会	「愛の図書」寄附
三刀屋・吉田・掛合町内の小学校、中学校	飯石地区更生保護女性会	「愛の図書」寄附

上記のほか、市内各教育振興会・後援会等から各学校・幼稚園の教育振興のために、たくさんのご支援をいただき、各学校・幼稚園にて活動経費・備品購入等に使用させていただきました。

## 老人ホームなど、災害時に支援が必要な方が利用される施設を開所される方へ 立地計画は、土砂災害のおそれのない安全な土地へ

土砂災害は、発生すると生命、財産に甚大な被害を与える恐ろしい災害です。島根県内には、土砂災害のおそれのある所が約3万箇所存在しています。土砂災害のおそれのある土地についてのお問い合わせは、市役所建設事業課または雲南県土整備事務所で受け付けています。島根県のホームページ「マップonしまね」(<http://web-gis.pref.shimane.lg.jp/>)で土砂災害のおそれのある箇所を公開していますのであわせてご利用ください。



雲南市役所建設事業課 ☎0854-40-1062・雲南県土整備事務所 ☎0854-42-9672

## 警報・注意報を市町村ごとに発表

これまで気象に関する警報・注意報を、島根県を7つの区域に分け(雲南市は雲南地区)、その区域を対象に発表していました。5月27日から気象災害に対する警戒・注意が必要な市町村を絞り込んで、その市町村を対象に警報・注意報を発表します。

松江地方気象台防災業務課 ☎0852-22-3784

## 「雲南市寄附によるふるさと政策選択条例」 へのご協力ありがとうございます

「雲南市寄附によるふるさと政策選択条例」により、平成21年度中に寄附をいただいた皆様をご紹介します。いただいた寄附金は、その目的を達成するために有効に活用させていただきます。(氏名の公開を希望されていない方については「寄附者」として記載していません。申し込みをいただいた順に掲載しています。)

氏 名 (敬称略)	住 所	氏 名 (敬称略)	住 所
大 谷 光 正	奈良県橿原市	荒 木 太 郎	島根県八束郡
寄 附 者	大阪府八尾市	三 原 聡	鳥取県倉吉市
藤 原 幸 男	大阪府吹田市	川 北 秀 人	千葉県浦安市
寄 附 者	大阪府堺市	寄 附 者	島根県雲南市
講 武 秀 長	大阪府高槻市	重 富 徳 夫	千葉県船橋市
中 村 隆 由	大阪府摂津市	新 幸 洋	東京都府中市
星 野 信 貞	兵庫県西宮市	神 崎 茂	大阪府狭山市
本 田 勝 徳	大阪府大阪市	寄 附 者	島根県雲南市
飯 塚 貞 吉	奈良県奈良市	寄 附 者	島根県松江市
川 本 國 雄	兵庫県明石市	寄 附 者	大阪府交野市
坂 本 成 義	兵庫県伊丹市	東洋熱工業(株)中国支店	広島県広島市
寄 附 者	兵庫県神戸市	高 橋 竹 夫	奈良県奈良市
中 澤 伸 一	広島県広島市	福 島 勇 樹	島根県雲南市
寄 附 者	鳥取県鳥取市	寄 附 者	東京都板橋区
寄 附 者	島根県出雲市	坂 本 精 志	愛知県名古屋市
寄 附 者	東京都江東区	須 山 茂 夫	神奈川県秦野市
本 田 千 穂	岡山県岡山市	寄 附 者	愛知県名古屋市

平成21年度 25,822,000円 34件

# 二エース

## オーベルジユ雲南がオープン

### こだわりの雲南の幸が味わえます

雲南ブランド化プロジェクトの一環として取り組まれていた「オーベルジユ雲南」が4月26日、木次町湯村の出雲



湯村温泉にオープンしました。

築約100年の木造2階建ての古民家を改修し、1階にレストラン(30〜40席)、2階に1日2組限定の宿泊室2室を設けたオーベルジユ。地元食材(雲南の食の幸)にこだわったメニューが味わえます。

この施設は地元農

業者等による「楽々会」が事業主体となり「食と農」のシンボル拠点として整備を進めてきたものです。地元住民だけではなく、早稲田大学建築学科の学生らも設計・改修に参画。様々な学生とともにワークショップにより内装や建具



のアイデアを出し合うなど、多くの人がかかわって改修されました。

#### 【予約・問い合わせ】

オーベルジユ雲南

☎0854-48-0070

定休日 火曜日

(祝日の場合は営業)

## 砂子原基幹農道が竣工

### 農産物の流通拡大へ期待

4月17日、砂子原基幹農道の竣工記念式典が土地提供者



竣工式で農道の無事故を願う砂子原農免道路推進協議会の松浦保潔会長。

や工事関係者らの出席のもと盛大に開催されました。

この農道は、加茂町の国道54号(中山団地交差点)と同町砂子原を結ぶ約3キロの路線で、島根県により平成9年から実施され、本年3月に竣工を迎えました。

式典を主催した砂子原農免道路推進協議会の松浦保潔会長は「長年の念願だったこの農道の完成を契機に砂子原のお茶を始めとした地元の農産物の県内外への更なる流通と地域活性化に期待する」と思いを語りました。

## ため池百選に「うしおの沢池」

### 新たな地域資源を発信

「うしおの沢池」(大東町山王寺地内・下図)が、この



海鞘地区振興会の宮川昇会長(左から4人目)や大東町沢池水利組合の細田忠克代表(左から5人目)らが速水市長に「うしおの沢池」のため池百選選定を報告(4月21日)

ほど農林水産省が定める「ため池百選」に選ばれました。

標高360m、松江市境の場所に水面約4haの沢池が築造されたのが宝暦13年(1763年)。

現在も2カ所からの自然湧水が湧き出ており、50haの農地を潤す重要な水源となっています。

今回、全国から600カ所を上回る応募が寄せられ、ため池

百選選定委員会で、一般投票の対象となるため池287カ所が一次選定されました。その後、一般投票が行われ、この結果を参考にしながら、選定委員会が百選を選定。選定対象の農業の礎、歴史・文化・伝統、景観などの視点から、沢池が百選にふさわしいため池に選ばれました。



## 国道54号三刀屋トンネル完成式

### 安心・安全な通行が可能に

国道54号三刀屋トンネルが事業着手から9年の歳月を経て完成。4月19日、既設トンネルの北坑口で完成式が行われ、地元住民ら約60人が工事の完成を祝いました。

中学生や高校生の通学路と

して利用されている同トンネル内は幅員が狭く歩道もないため非常に危険な状況でした。今回、新たに上り車線用トンネルを設け、既設トンネル内に歩道が設置されたことで、利用者の安全が確保されまし



た(総事業費約18億円)。

式典ではテープカット、くす玉割りに続いて、完成した歩道の通り初めが行われました。

記念撮影の後、あいさつした速水市長は「安全、安心なトンネルを」との地道な要望活動が実り待望の完成を迎えた」と事業を振り返り、三刀屋トンネルの改良によるさらなる地域の発展に期待を寄せました。

## 市長コラム

### 生命をはぐくむ

先般、テレビで青森県のリンゴ生産農家の方が、甘くておいしいリンゴを作るには施肥をしない、と語られていました。本来、植物は根をしっかりと張り、自らの力で栄養素を吸収しますが、十分な施肥をすると容易に栄養素を吸収できるため、根が伸びず、枯れやすく倒れやすいのだそうです。

人間も同じだと思います。子育てに過保護は禁物です。過保護は、我慢強さ、逞しさ、優しさ、思いやり等の醸成を妨げ、自分本位で依存傾向が強くなり、興奮しきれやすい性格を助長します。

昨今の、容易に人をあやめる社会事象の頻発は、大いにこうした背景に起因すると思われまます。

私たち一人一人の命は天からの預かりものです。預かりものであるからには、預かっての間つまり生涯、こよなく大切にしなければなりません。絶対自らの命を損なうことがあつてはなりませんし、ましてや他人の命を奪うなど言語道断です。

雲南市の子どもは、雲南市の宝です。家庭、学校、地域、行政が一体となった雲南市の子育て力の更なる向上に全力で取り組めます。



4月19日、三刀屋トンネル完成式。子どもたちの通学をはじめ利用者の安全を願います。

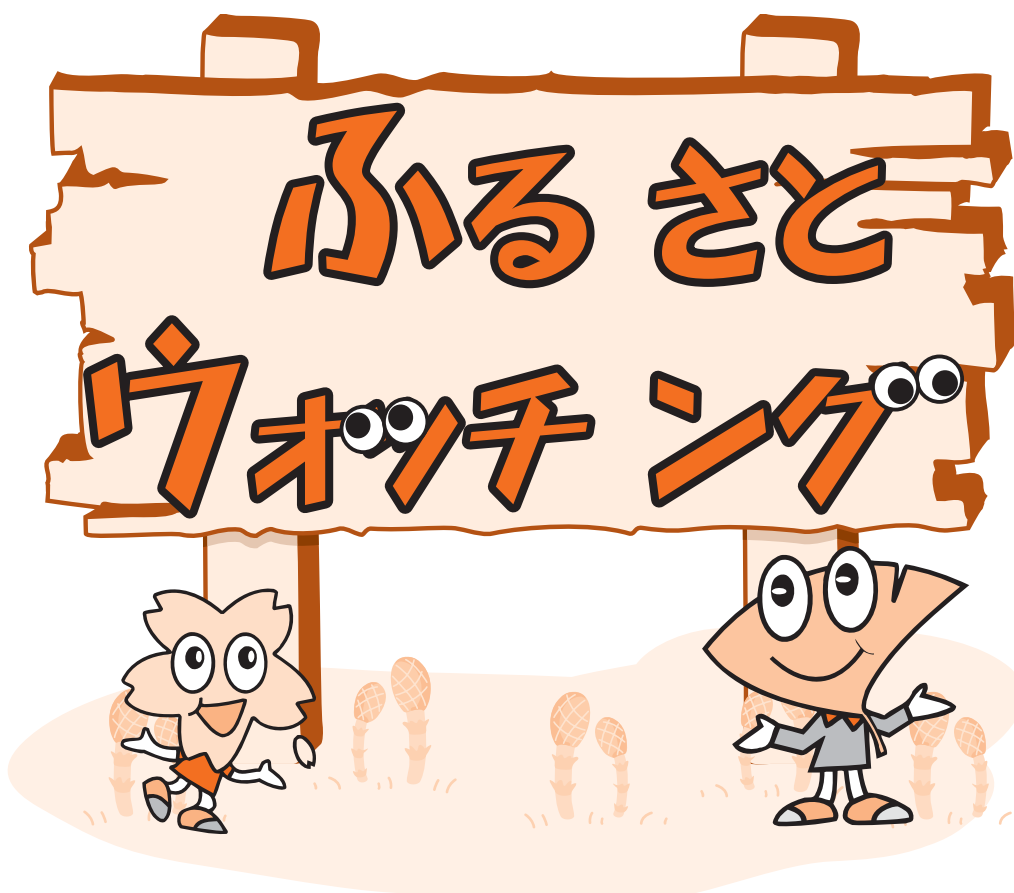
4/25

つほかん  
壺神さんで地域おこし

**木** 次町西日登の八口神社の境内にある「印瀬の壺神」は、スサノオノミコトが大蛇退治の時に八塩折の酒を入れた八つの壺のうちの一つと伝えられ、「壺神さん」としてまつられています。この壺神さんの歴史を探るフォーラムが西日登交流センターで行われました。

パネルディスカッションでは、「市内外に広く壺神さんを知ってもらうために積極的な情報発信を」「映画『うん、何?』のロケ現場になったこともあり、市外からの観光客も増えた」など地域おこしに向けた様々な意見が出されました。

古代米の試食会も行われ、参加者は神話の世界に思いを馳せながら、地域振興を考えました。



4/29

## ウルムゾリステンと地元合唱団が共演



コンサートのリハーサルを終えたウルムゾリステンと地元合唱団のメンバー

**ド** イツのウルム市から「ウルムゾリステン」の5人のメンバーを招いて、ふるさとスプリングコンサートがチェリヴァホールで行われました。「雲南市・ドイツウルム市国際音楽交流事業」として行われたもので、雲南市音楽によるふるさとづくり実行委員会（景山道隆会長）が主催。ウルムゾリステンによる本格的なクラシックの名曲やメンバーそれぞれの十八番の演奏が披露されました。最後には、ウルムゾリステンと地元合唱団とが共演。会場も一緒になって「手のひらを太陽に」などを歌いました。

5/3

## 鮮やかな衣装の稚児行列



**吉** 田町の春の風物詩「子安観音祭」が行われ、稚児行列が石畳の町並みを練り歩きました。

鮮やかな衣装に身を包んだ17人の稚児が吉田保育所を出発。保護者に手を引かれながら子安観音がまつられている吉田公園の観音堂をめざしました。

本町通りでは行列の途中、まちなみ整備事業竣工記念式が行われ、テープカットをして、事業の完成を祝いました。

5/8

## 誰が生徒か、先生か♪



**掛** 合町多根地区の高齢者が集う多根尋常小学校の高等科「めだか学級」に11人の新入生が元気に入学しました。

入学式では、生徒より若い石飛安弘校長が「高齢者の活躍の場となるように」とあいさつ。新入生最高齢の石飛春枝さん（89歳）は「外に出て色々活動したい」と笑顔で話しました。

めだか学級は月1回、講義や実習を行うほか、年1回程度の校外学習を予定しています。

5/9

## きらめく川面で熱戦展開



ジュニアの部で優勝した「ギャラン♥ガッキーズ」の子どもたち

**第** 9回斐伊川お花見レガッタが斐伊川特設ポートコースで行われました。

市内外からおよそ90チームが出場。男女別の雲南、一般の各部のほか、シニアの部、ジュニアの部に分かれて、優勝をめざしました。

さわやかな五月晴れの下、出場した各クルーは大きな掛け声を出しながら、力いっぱいオールを漕いでいました。

5/14

景山恵さんが  
ホッケー日本高校選抜に

**木** 次町寺領の景山恵さん（横田高3年）が、オランダで5月22日から24日まで行われるコースインターナショナルホッケートーナメント2010の日本高校選抜チームの選手に選ばれました。

高校ホッケー界をリードする横田高校への入学と同時にホッケーを始めた景山さん。ポジションはゴールキーパーで、172cmの長身を生かした堅い守備でチームを支えています。

景山さんはオランダ遠征を前に速水市長を表敬訪問。「日本代表に選ばれてとてもうれしい。世界のレベルを体感し、良いところを吸収したい」と抱負を語りました。



しほ  
**志穂ちゃん** (木次町西日登)  
平成21年6月10日生まれ  
1歳おめでとう♪志穂の笑顔でお父さんメロメロよ♪



おおすけ  
**大典ちゃん** (三刀屋町給下)  
平成21年6月12日生まれ  
お誕生日おめでとう。  
やさしい元気な子に育ってね。



ひろと  
**寛叶ちゃん** (大東町仁和寺)  
平成21年6月4日生まれ  
ひろちゃん1歳のお誕生日おめでとう☆明るく元気にすくすく大きくなってね♪



はるひ  
**はるひちゃん** (吉田町吉田)  
平成21年6月14日生まれ  
♡1歳おめでとう♡みんなはるひが大好きだよ♪、明るく元気に楽しく育ってね☆



たくみ  
**匠ちゃん** (大東町下阿用)  
平成21年6月22日生まれ  
いつもニコニコ笑顔のたっくん◎みんなを幸せにする【笑顔をつくる匠】になってね♪お誕生日おめでとう♪

6月で**満1歳**  
おめでとう

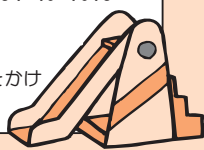


**7月で満1歳**(平成21年7月生まれ)  
**のお子さんを募集!**

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

郵送される場合のあて先 〒699-1392 雲南市木次町木次1013-1  
雲南市役所情報政策課「わが家のホープ」係  
E-Mailを送られる場合のあて先 jyouseisaku@city.unnan.shimane.jp  
(タイトルは「わが家のホープ」としてください。)  
【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

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



ななこ  
**七虹ちゃん** (木次町西日登)  
平成21年6月17日生まれ  
すくすく大きく育ってねえ♪



はやと  
**隼人ちゃん** (大東町畑鶴)  
平成21年6月23日生まれ  
隼ちゃんお誕生日おめでとう♡これからもお兄ちゃんと仲良く遊んで大きくなってね♪



こたろう  
**琥太郎ちゃん** (掛合町多根)  
平成21年6月15日生まれ  
こたくんの笑顔にいつも元気をもらいます。すくすく元気に育ってね♪



まな  
**茉奈ちゃん** (大東町大東)  
平成21年6月22日生まれ  
お誕生日おめでとう♪茉奈の笑顔で元気が出るよ、その顔を絶やさず優しい子に育ってね

スイ オ ガ ギ 国際交流員(CIR)の迷言コーナー

**쉬어가기** (ちょっと一息) **うん、なんでしょう**



こんにちは! 許景蘭です。

最近のように天気の良い頃は韓国でも結婚式が多いです。ちょうどいい年頃(?)なので友達の結婚の話がよく出てきます。韓国と日本はそんなに遠くありませんが、一応海外ということでなかなか全部参加できないのが現実です。プレゼントを贈るだけなので、いつも友達には悪いと思っています。韓国の結婚式は2回(?)行われます。ドレス姿でみんなの前で式をした後、続けて「ファルオツ」(結婚式のハンボク)に着替え伝統式で親戚にあいさつする形で行われます。その時両親は新郎新婦にお祝いを言いながら「栗」と「なつめ」を渡します。これは息子と娘を意味し、家族繁栄を願う気持ちを表します。結婚式はだいたい賑やかな雰囲気、芸能人でもないの

に参加者が多い(何百人も)です。日本のように招待制ではないので、当日「誰でも」行けます。おかしいと思われるかもしれませんが、私の場合、友達のお母さんの友達の娘の結婚式に行ったこともあります。(会ったことないのに)「おしゃれたホームレスが結婚式でごちそうを食べて帰る」という話があるぐらいですから。たぶんおめでたい行事なので、できるだけたくさんの人と幸せを分けあうという気持ちでしょう。結婚の前に新郎側が新婦側に礼物を贈ることを「ハム」といいますが、この日もやはり祭りみたいに大騒ぎです。特別な日なので周りの住民もつるさくても理解し一緒に楽しんでくれます。あ!最後に一つ。韓国では新婦が投げたブーケをもらった人は6カ月以内に結婚しないと結婚できないという恐ろしい話もありますので、皆さんくれぐれもご注意ください!

**こげなことしとーます**  
**34 研究所 うんなん**

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!

**水中運動で足腰を楽に!**

運動をしたい、でも足腰に不安がある。そういう方々にお勧めなのが水中運動です。特に水中ウォーキングには、足腰に負担をかけずに筋力や心肺機能を高めることができます。という利点があります。(下図参照)

身体教育医学研究所うんなん ☎0854-4510300

①浮力  
・膝や腰への負担が少ない  
・転倒によるケガの危険性が低い

②抵抗  
抵抗によって動きがゆるやかになり、適度な負荷がかかる

③水圧  
水圧によって呼吸筋が鍛えられ、血液の循環がよくなり、心肺機能が高まる

せは動かすほど、水から受ける抵抗が大きくなって運動の強度が高まります。また、浮力の影響で身体が軽く感じ、予想以上に運動量が多くなることもあり。最初はゆっくり行い、慣れてきたから徐々に動きを速くするよう心がけましょう。「楽にできる」と感じるくらいの強度でも十分に効果が得られます。自分の体調にあわせて無理のないように適度に休憩をとりながら行ってみましょう。

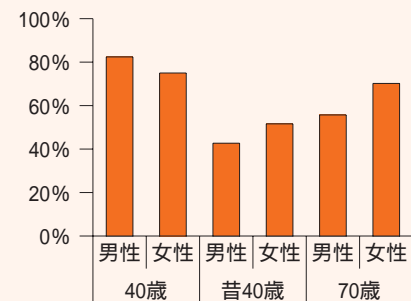
# 生涯現役のまちづくり 健康長寿の雲南市!!

シリーズ④ 健康推進課 ☎0854-40-1045

「健康長寿を維持していくために何が必要なのか？」平成21年10月に行った健康長寿実態調査の結果について、保健師がコメントします。今回のテーマは「こころ」。30年前と比べると、現代のストレス社会に押し流されそうなこころの背景が見えてくるようです。日頃からからだこころを休めるようにしたいものです。

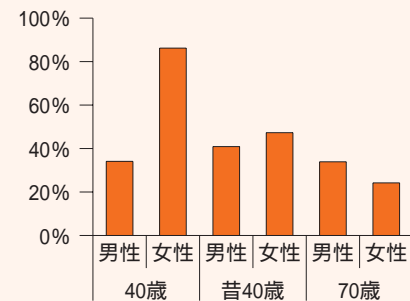
この調査は、平成21年度中に40歳になる方と70歳になる方に日頃の生活状況について教えていただきました。70歳の方には、30年前の生活を思い出していただき、40歳の頃の状況も伺いました。40歳の方456人中202人（44.5%）に、70歳の方539人中390人（74.4%）に回答をいただきました。（70歳の30年前は、「昔40歳」と記載）

## 1 翌日に疲れが残る人の割合



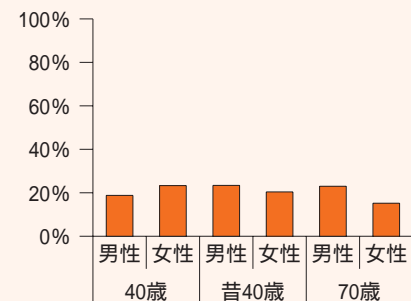
今の40歳男性の8割、女性の7割が翌日に疲れを残しています。

## 2 ストレス解消法がない人の割合



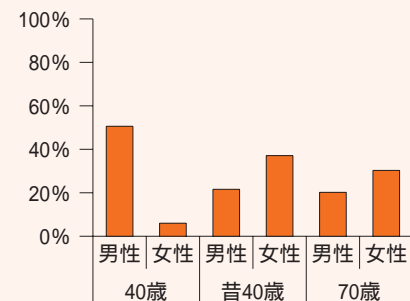
今の40歳女性は8割がストレス解消法がありません。

## 3 不安や悩みを耳を傾けてくれる人がいない割合



今の40歳も昔の40歳もあまり変わりません。

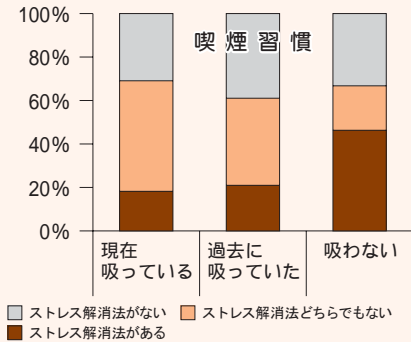
## 4 住んでいる地域で「住みにくい」と感じる割合



今の40歳男性の半数が住みにくさを感じています。反面、女性は1割にもなりません。

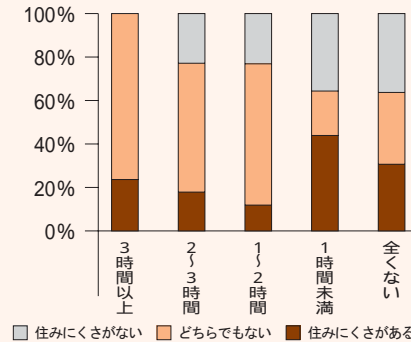
## 5 今の40歳のアンケート結果から

### 1) ストレス解消と喫煙の関係



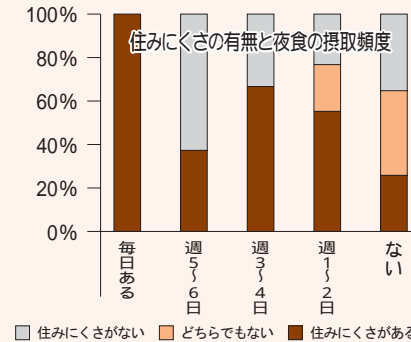
ストレス解消法がない人は、喫煙しているという傾向が見られました。

### 2) 住みにくさと通勤・仕事などで歩く時間



住みにくさを感じている人は、通勤・仕事などで歩く時間が少ない傾向でした。

### 3) 住みにくさと夜食の摂取頻度



住みにくさを感じている人は、夜食を頻回にしている傾向でした。



元気で長生きするために一年に一度は健康のことを考える時間を作りましょう。

あなたのこれからの豊かな人生のために特定健診を利用しましょう。

糖尿病等の生活習慣病を予防するために特定健診を受けましょう



こんにちは、  
**保健師**  
です。  
**60**

## 国民健康保険にご加入の皆さまへ 雲南市特定健康診査のご案内

特定健康診査は生活習慣病を予防するための健診です。4月に配布した「平成22年度雲南市成人健診のしおり（若草色の冊子）」をご覧の上、受診しましょう。

対象者	①40歳（年度末年齢）以上の国保加入者 ②後期高齢者医療保険の加入者で雲南市民 ただし、②の方で、生活習慣病で通院中の方は原則対象から除かれます。主治医の指導で治療を続けてください。 *5月末に対象者に受診券と案内を郵送します。 *上記以外の方で健診を希望される方は、ご加入の保険者にお問い合わせください。
受診方法	集団：各町の健康福祉センターや交流センターで決められた日時に受診 個別：市内の委託医療機関で予約をして受診 *日時・医療機関は「平成22年度雲南市成人健診のしおり」9・10ページに記載。
持参品	①受診券 ②健康保険証 ③質問票（黄） ④自己負担金 ⑤健康手帳 ⑥前年度健診結果



★がん検診は、加入保険に関係なく市民であればどなたでも対象となります。日程は健診のしおりをご覧ください。

「平成22年度雲南市成人健診のしおり」は4月に自治会を通じて配布しましたが、必要な方は各総合センター保健福祉課または健康推進課へおたずねください。

健康推進課☎0854-40-1045

## 歯の衛生週間 6月4日～10日



健康推進課  
☎0854-40-1045

【期間】  
6月1日～9月30日

【対象】  
今年度20、30、40、50、60、70歳になる方

【対面】  
を受けてみましょう。

歯周疾患検査該当者の方（個別通知します）は、この機会にぜひ

受けてみましょう。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

歯周疾患は、糖尿病や心臓病など全身の健康と深い関係にあります。

# 平成22年度 市政懇談会

市政懇談会を各地域組織（地域自主組織・自治会等）と共同で開催します。今年度は、すべての会場に市長が出席します（やむを得ない事情で変更する場合があります）。市長と市民の皆様との対話時間を確保するため、原則地域課題を設けません。皆様のご参加をお待ちしています。

## 大東町

会場	開催日時
塩田交流センター	10月 1日(金) 19:00～
阿用交流センター	10月 5日(火) 19:00～
久野交流センター	10月 7日(木) 19:00～
大東交流センター	10月12日(火) 19:00～
幡屋交流センター	10月14日(木) 19:00～
佐世交流センター	10月19日(火) 19:00～
海潮交流センター	10月21日(木) 19:00～
春殖交流センター	10月28日(木) 19:00～

## 加茂町

会場	開催日時
かもてらす（神宝の里21、三代・下神原、大竹延野）	8月 6日(金) 19:00～
かもてらす（猪尾・大崎、銅鐸の里岩倉、中山住宅団地）	8月 8日(日) 9:30～
かもてらす（立原、近松・南大西、三郷の会、宇治、宇治団地、宇治亀山団地）	8月 8日(日) 13:30～
かもてらす（加茂あかがわ連合会、加茂中団地）	8月19日(木) 19:00～
加茂総合センター（中村・昭和・星野・雲並、東谷、砂子原、中村団地、東谷団地）	8月24日(火) 19:00～

## 木次町

会場	開催日時
日登交流センター	8月27日(金) 19:00～
八日市交流センター	8月30日(月) 19:00～
木次総合センター	9月 3日(金) 19:00～
西日登交流センター	9月13日(月) 19:00～
斐伊交流センター	9月15日(水) 19:00～
下熊谷交流センター	9月17日(金) 19:00～
温泉交流センター	9月22日(水) 19:00～
チェリヴァホール	9月24日(金) 19:00～

## 三刀屋町

会場	開催日時
三刀屋交流センター	7月17日(土) 9:30～
一宮交流センター	7月17日(土) 13:30～
飯石交流センター	7月27日(火) 19:00～
鍋山交流センター	7月29日(木) 19:00～
中野交流センター	8月 3日(火) 19:00～

## 掛合町

会場	開催日時
掛合総合センター	6月27日(日) 9:30～
多根交流センター	6月27日(日) 13:30～
松笠交流センター	7月 2日(金) 19:00～
波多交流センター	7月 7日(水) 19:00～
入間交流センター	7月15日(木) 19:00～

## 吉田町

会場	開催日時
吉田健康福祉センター	6月 4日(金) 19:00～
田井交流センター	6月21日(月) 19:00～

# 市役所からのお知らせ

### おめいじりつがきます

#### 叙勲受章

（旭日双光章）  
地方自治功勞により  
田原敏員さん（掛合町）

### 平成22年度住民税

#### 税務課

☎0854-40-1034  
本年度の個人住民税（市民税、県民税）を課税します。  
住民税の納期は、6月、8

月、10月及び翌年1月の年4回です。口座振替を選択された方は、各期の末日が振替日です。指定口座が残高不足にならないようご注意ください。ただし、サラリーマンの方は、6月から給料天引きによる納付となります。また、昨年度から始まった住民税の年金天引きの対象となる方（65歳以上で課税となる年金所得のある方）は年金支給月に天引きされます。詳しくは、個別にお送りする納税通知書をご覧ください。

### 子ども手当現況届

#### 市民環境生活課

☎0854-40-1031  
子ども手当の受給に必要な「子ども手当現況届」を6月30日までに提出してください。（5月末に子ども手当を受けられる方には現況届を送付します）  
この現況届は、受給者や児童の支給要件などを確認するためのものです。  
この届を期限内に提出されない場合、6月以降の子ども手当が受けられなくなる可能性がありますので、ご注意ください。  
【提出先】  
市民環境生活課（本庁舎2階）またはお近くの総合センター

### ねんきん定期便・特別相談会

#### 市民環境生活課

☎0854-40-1031  
日本年金機構松江年金事務所では、ねんきん定期便・特別便についての臨時相談を次のとおり実施します。ご来場をお待ちしています。  
相談には、ねんきん定期便等をお持ちください。代理人の場合は委任状が必要です。

会場	日	時
加茂総合センター	9月15日(水)	10:00～15:00
木次総合センター	11月10日(水)	
三刀屋総合センター	6月9日(水)	
吉田総合センター	8月25日(水)	
掛合総合センター	10月6日(水)	

### 住民税課税の概要

- 納税義務者  
平成22年1月1日に雲南市内に住所がある人
- 課税されない人  
・生活保護法によって生活扶助を受けている人  
・障害者、未成年者、寡婦または寡夫で前年の合計所得金額が125万円以下の人  
・前年の合計所得金額が一定の基準以下の人
- 均等割額  
市民税 3,000円  
県民税 1,500円<sup>※1</sup>  
計 4,500円
- 所得割額  
前年中の所得金額を基礎とし、次により計算した金額です。  
所得割額 = (所得金額 - 所得控除額) × 税率 - 税額控除等<sup>※2</sup>

※1 県民税のうち500円は「水と緑の森づくり税」です。平成26年度まで適用期限が延長されました。  
※2 税率は10%（市民税6%、県民税4%）です。

### 今月の税金

#### 個人市県民税（第1期）

納期限は  
6月30日(水)

# 広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。



6月は男女共同参画月間です。

男女共同参画センター

男性と女性が職場で、学校で、地域で、家庭でそれぞれの個性と能力を発揮できる社会が「男女共同参画社会」。その実現のためには、一人ひとりの取り組みが必要です。男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

男性の育児休業

みなさんは、どう思われるでしょうか？

厚生労働省の調査では、育児休業を利用したいと思う男性の割合は31・8%ですが、平成20年の男性の育児休業の取得率は、わずか1・23%。取りたくても取れない状況、



一宮地区男女共同参画地区懇談会

原因はなんででしょうか？

女性の地域参加

内閣府の調査では、「地域が元気になるための活動に参加したいと思うか？」の質問に対し、男女とも7割近くが「参加したい」と答えています。しかし、地域での様々な意思決定の過程に、女性が十分参加しているでしょうか。「地域で女性が活躍するため必要なこと」として「家族の理解」を挙げる人が多いようです。あなたの家族はどうでしょうか？

平成22年度の標語

（内閣府男女共同参画推進本部）  
話そう、動こう、  
育てよう。いっしょに。

人権の花運動

人権センター

雲南市と雲南人権擁護委員協議会及び松江地方事務局雲南支局では、小学生を対象に「人権の花運動」を進めています。

この運動は、児童が協力しながら花を育てることで、協力や感謝することの大切さを

人工透析患者への

通院費助成

長寿障がい福祉課

雲南市では、医療機関で人工透析を受けている身体障がい者に対して、人工透析のための通院費の一部を助成しています。

この通院費助成の受給期間は6月30日までとなっています。7月1日以降も受給を希望される方は更新の手続きを行ってください。

【手続きに必要な物】

- ・印鑑 ・身体障害者手帳
- ・平成21年1月1日以降に転入された方は、平成21年度所得税が課税されているかどうかわかるもの

※申請書類は窓口にあります。

【手続きを行う場所】

各総合センター保健福祉課

または長寿障がい福祉課

【支給対象者】  
雲南市にお住まいの身体障害者手帳を所持する方で、現に通院して人工透析を受けている方

ただし、対象者が次のいずれかに該当するときは支給することができません。  
・雲南市に住所を有しない

アルカリイオン水を  
お試しください

産業推進課

☎0854-40-11052

自動アルカリイオン水生成装置・製氷機を市内各総合センター等に設置し、市民の皆様が無償でアルカリイオン水を提供しています。

雲南市では、「身体教育医学研究所うなん」を設立し、水分の摂取不足からくる機能障害等に対応するため、運動と水の摂取を推奨しています。良好な飲料水を気軽に摂取



掛合小学校へ花の種子等を贈呈

介護予防事業の利用

地域包括支援センター

☎0854-40-11043

地域包括支援センターでは、介護予防に重点をおいた事業を実施しています。事業の利用には生活機能評価や職員の訪問等を受けていただく必要があります。

心身の状況で気になること

雇用促進住宅空室情報

産業推進課

☎0854-40-11052

ハローワーク雲南

☎0854-42-0751

集中管理事務所

☎0853-72-9987

雲南市内3カ所にある「雇用促進住宅」の空室情報です。入居を希望される方は、ハローワーク雲南及び集中管理事務所にお問い合わせください。

アルカリイオン水生成装置・製氷機設置場所

町	設置場所
大東	大東総合センター
加茂	加茂健康福祉センター
木次	市役所本庁舎
	木次総合センター
三刀屋	三刀屋交流センター
吉田	吉田健康福祉センター
掛合	掛合総合センター



があれば、お近くの地域包括支援センターまたは総合センター保健福祉課までご相談ください。

生活機能評価とは

介護保険の介護認定を受けたい高齢者の日常生活動作や家事など生活するのに必要な機能全体（生活機能）を確認し、生活機能の低下予防に必要な高齢者（特定高齢者）を把握する検査のことです。

生活機能評価の流れ

- ① 地域包括支援センターで「基本チェックリスト」を行います。
- ② ①の結果、生活機能低下が見られる方（特定高齢者候補者）へ生活機能評価受診券を発行します。
- ③ ②の受診券を持って、医療機関で受診してください。
- ④ 医師の判定により介護予防が必要な方へは、地域包括支援センターから介護予防事業を紹介します。

広 告 枠

広 告 枠

雲南市民大学受講生募集

社会教育課

☎0854-40-11073

平成18年度に始まった雲南市民大学は、「出会い・ふれあい・学びあい」を大切にしながら、雲南の歴史、文化をはじめとして幅広いジャンルについて学ぶ場です。

県内の各分野でご活躍の方を講師に迎え、「ふるさと雲南市」を考えます。受講生同士の縁を大切にしながら自らの教養を高めていく絶好の機会です。

若い方から、人生の達人まで、積極的なご参加をお待ちしています。

詳しくは、教育委員会や各総合センターに置いているチラシ、雲南市ホームページをご覧ください。

【受講申込】

受講希望の方は6月15日(火)までに社会教育課へ申し込んでください。

【講座の開催期間】

6月22日～平成23年2月18日(月1回、計9回開催予定)

【会場】

チエリヴァホール、三刀屋ふれあい福祉センター ほか

まちづくり懇談会

情報政策課

☎0854-40-11015

市民の皆様と行政の協働による「新しい日本のふるさとづくり」について、市長との懇談を希望する団体と共催で「まちづくり懇談会」を開催します。

【募集団体】

市内に本拠地を置き市内で活動をする団体で、雲南市のまちづくりについて市長に提言し、懇談を希望する団体。懇談会の出席者は、10名以上とし、十分な意見交換ができる範囲内とします。

【開催日時・場所】

平成22年6月から申し込みにより順次開催します。会場は、原則、共催団体で確保してください。

【テーマ】

特定の専門的・個別的事項に偏ったものや単に団体のPRとなるもの、陳情・要望のみを目的としたものでなく、幅広く市民の関心と呼び、まちづくりに役立つテーマとします。

【申し込み方法】

開催希望の団体は、事前に

【時間】 午前10時～11時30分  
【受講料】 4,000円  
(視察研修の費用は別途)

大東図書館 移転オープン

社会教育課

☎0854-40-11073

昨年11月から休館していた大東図書館が5月9日、大東町地域福祉センターおおぎ内に移転オープンし、開館を心待ちにしていた親子連れなどが大勢来館しました。

新しい大東図書館は、電算化により、図書の貸し出しや市内図書館の蔵書検索が簡単



情報政策課または総合センターにご連絡ください。詳しい開催要領等について説明しますので、申込書を提出してください。

放送大学10月生募集

放送大学島根学習センター

☎0852-28-5500

放送大学では平成22年度第2学期(10月入学)の学生を募集しています。

放送大学はケーブルテレビ等の放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。

資料を無料で差し上げます。ご希望の方は島根学習センターへ請求してください。

【出願期間】

8月31日まで(必着)

【オープンキャンパス】

雲南市特別会場

日時 6月13日(日)

会場 午前10時～11時半

日時 6月13日(日)

会場 八日市交流センター

日時 6月13日(日)

会場 三刀屋交流センター

にできるようになりました。皆様のご来館をお待ちしています。

大東図書館の開館時間

日～木曜日 9:00～17:00  
土曜日 12:00～16:00  
<休館日>  
・金曜日(祝日の場合はその翌日)  
・祝日  
・毎月末日

JR木次線 ダイヤの一部改正

地域振興課

☎0854-40-11014

6月7日に、木次駅発出雲横田行き最終列車の時刻が変わります。

これに伴い、木次駅発亀高

現行時刻(6月6日まで)

木次駅 21:46発 → 出雲横田駅 22:38着

改正時刻(6月7日から)

木次駅 20:37発 → 出雲横田駅 21:29着

教養講座 受講生募集

雲南市勤労青少年ホームでは、年間を通して各種講座を行っています。今回は茶道・華道の受講生を募集します。

【内容】 茶道教室(表千家) 毎週水曜日 19:00～21:00  
華道教室(小原流) 毎週木曜日 18:30～20:00  
※体験希望大歓迎、いつでも入会できます。

【受講料】 無料(ただし、教材費等は実費負担)

【対象】 雲南市に在住または勤務する 勤労青少年の方

雲南市勤労青少年ホーム ☎0854-42-5211

国際交流員の料理講座

国際交流員と一緒に 韓国とアメリカの料理を作ってみませんか。

と き: 6月6日(日) 10:00～14:00

場 所: 三刀屋交流センター

作る料理(韓国): ビビンバ (アメリカ): ハンバーガー

参加費: 800円(材料費実費)

対 象: 高校生以上の市民25名

(中学生以下の方は保護者同伴をお願いします)

申し込み締め切り: 6月2日(水)



地域振興課 ☎0854-40-1014

駅行きの代替輸送タクシーの運行は6月4日に終了します。

毎月第3日曜日は うんなん 家庭の日

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

6月20日

社会教育課

☎0854-40-11073

下水道への接続を!

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



下水道課 ☎0854-42-3471

広 告 枠

広 告 枠

斐伊川河川サポーターを募集します

国土交通省出雲河川事務所 0853-201753 日常生活の中で気づいた河川に関する情報を河川管理者に伝えるほか、河川愛護思想の普及・啓発活動を行っています。 たくボランティア「斐伊川河川サポーター」を募集しています。

応募資格

出雲河川事務所が管理する河川（斐伊川、宍道湖、大橋川、中海、境水道）の近隣で生活し、河川に関心をもち、河川に接する機会が多く、河川に親しんでいる方。

【任期】

平成22年7月1日から2年間

【応募期間】

6月11日まで

福祉用具購入費・住宅改修費の受領委任払いを開始

雲南広域連合介護保険課 0854-4515803 要介護（要支援）認定を受けている人が、ポータブルトイレ等の福祉用具を購入したり、自宅に手すりを設置する

などの改修をしたりした時、申請によって費用の9割が返還されます。（償還払い）

この償還払いのほかに、利用者の一時的な費用負担を軽減するための受領委任払いが平成22年4月に新設されました。利用者は「償還払い」と「受領委任払い」のどちらかを選べるようになりました。

【受領委任払い】

利用者は費用の1割を事業者へ支払います。残りの9割を雲南広域連合（保険者）が、利用者から委任をうけた事業者へ支払います。

【受領委任を選択できる人】

要介護（要支援）認定を受けている人で、次のいずれにも該当する人

- ①給付制限を受けていない
②事業者の承諾を得ている

【受領委任払いの申請】

「支給申請書」に、事業者の承諾を証明する「委任状兼承諾書」を添付し介護保険担当窓口へ提出してください。

B型・C型肝炎治療の医療費助成制度

雲南保健所 0854-4219638 B型・C型肝炎ウイルス性肝炎治療に対する医療費助成制度が平成22年度から利用しやすくなりました。

- ①自己負担額が月1万円（所得により2万円）に引き下げ
②核酸アナログ製剤治療の助成
③インターフェロン治療で、一定の条件を満たす方は2回目も助成



特定不妊治療費の助成

島根県健康推進課 0852-2215324 指定医療機関での特定不妊治療（体外受精及び顕微授精）について、条件を満たす夫婦の一方へ費用の一部が助成されます。

乳がん検査 J・POSH スマイルアップキャンペーン

J・POSH事務局 061691012900 島根県在住の20歳以上の女性 1,000名（先着順）

- 【対象者】
【受診対象期間】
5月1日～7月31日

【補助方法】
補助相当額のオリジナルクオカードを対象者宛てに送付 ※治療の一環としてのマンモグラフィー検査は除く。



広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

平成22年度 公営企業会計予算の概要

上水道事業

収益的収入支出予算

平成22年度末の給水戸数は1万1,991戸、年度中の総有収水量（料金収入になる水量）は307万1,984m³と見込みました。

平成22年度の総収益7億8,960万円、総費用7億5,750万円で、消費税を引いた純利益1,674万円が生じる見込みです。また水道料金収入を総有収水量で割った1m³当りの供給単価は209円83銭となります。

一方、水道を供給するための1m³当りの給水原価は240円96銭を見込んでいます。供給単価から給水原価を差し引くと31円13銭マイナスとなるため、原価を割って供給することになりますが、市からの営業助成（拡張に要した支払利息相当額等）により調整します。

資本的収入支出予算

平成22年度の資本的支出予算総額は、5億8,964万円です。このうち建設改良費は4億5,532万円で、主なものは三代浄水場整備事業、下熊谷第2水源地系整備事業です。企業債償還金は、1億3,432万円です。

工業用水道事業

収益的収入支出予算

平成22年度中の総給水量を112万200m³と見込みました。総収益8,822万円、総費用8,803万円で、消費税を引いた純利益は19万円の見込みです。

資本的収入支出予算

平成22年度の資本的支出予算総額は、2,521万円で全額企業債償還金です。

水道週間 6月1日～7日

上下水道施設見学会

日時：6月6日(日) 10:00～14:00
会場：下熊谷第一水源地（木次町下熊谷）
木次三刀屋浄化センター（木次町里方）
水道の仕組みなどを説明します。皆様のご来場をお待ちしています。

くらしの消費生活窓口

食中毒予防は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」

家庭で出来る食中毒予防の6つのポイント

ポイント1 食品の購入

- 生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう
●消費期限、賞味期限など確認し、購入しましょう

ポイント2 家庭での保存

- 冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫、冷凍庫に入れましょう
●肉や魚や卵などは、取り扱う前と後に手を洗きましょう
●早めに使い切りましょう

ポイント3 下準備

- 台所のタオル、ふきん、調理台の上など清潔にしましょう
●手を洗きましょう
●包丁、食器、まな板など使った後、熱湯消毒しましょう



ポイント4 調理

- 加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう
●料理を途中でやめる時は、冷蔵庫に入れましょう

ポイント5 食事

- 調理前の食品や、調理後の食品は、室温に長く置いてはいけません
●温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷やしておきましょう

ポイント6 残った食品

- 残った食品はきれいな器具、皿を使って保存しましょう
●時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう

雲南市消費生活センター ☎0854-40-1123

6月議会

【問】議会事務局 ☎40-1004

雲南市議会 6月定例会 開会 11日(金) 9:30~ 一般質問 14日(月)~17日(木) 産業建設常任委員会 18日(金) 教育民生常任委員会 21日(月) 総務常任委員会 22日(火) 予算審査特別委員会 23日(水) 午後 最終日 25日(金) 13:30~

6月の検診・教室 など

育児相談 三刀屋子育て支援センター 7日(月) 9:30~ 加茂子育て支援センター 9日(水) 掛合子育て支援センター 16日(水) 木次子育て支援センター 25日(金) 離乳食教室 大東健康福祉センター 8日(火) 9:30~

断酒会 田井交流センター 3日(木) 加茂健康福祉センター 7日(月) 大東交流センター 15日(火) 掛合まめなかセンター 16日(水) 下熊谷交流センター 21日(月) 三刀屋健康福祉センター 29日(火) 19:00~21:00

胃がん検診 8:30~ 9:30 受付 大東健康福祉センター 9日(水) 日登交流センター 22日(火) 吉田健康福祉センター 24日(木) 7:30~ 8:30 大東健康福祉センター 29日(火)

子宮がん検診 木次健康福祉センター 7日(月) 9:30~10:30 13:30~14:30

乳がん検診 三刀屋交流センター 1日(火) 9:00~12:00、13:30~16:00 掛合好老センター 2日(水) 9:00~12:00 吉田健康福祉センター 4日(金) 13:30~16:00 田井交流センター 4日(金) 9:00~12:00 加茂健康福祉センター 24日(木) 9:00~12:00、13:30~16:00 木次健康福祉センター 29日(火) 30日(水)

結核検診 掛合町内 8日(火)~10日(木) 毎日 9:30~ 大東町内 11日(金)、14日(月)~16日(水) 毎日 9:20~

献血

【問】市民環境生活課 ☎40-1031

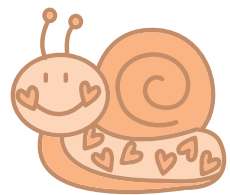
皆様のご協力をよろしくお願い致します。 加茂総合センター 9:00~10:30 帆ネスター島根工場 11:50~13:00 加茂健康福祉センター 13:45~15:15 雲南エネルギーセンター 16:00~17:00 29日(火)

【問】健康推進課 ☎40-1045

乳幼児健診 大東・加茂 大東健康福祉センター 3日(木) 13:00~(4ヵ月児) 13:30~(10ヵ月児) 木次・三刀屋 木次健康福祉センター 10日(木) 13:00~(4ヵ月児) 13:30~(10ヵ月児) 大東・加茂 加茂健康福祉センター 17日(木) 13:00~(1歳6ヵ月児) 13:30~(3歳児) 木次・三刀屋 三刀屋健康福祉センター 23日(水) 13:00~(1歳6ヵ月児) 13:30~(3歳児)

健康体操教室 健康体操 加茂健康福祉センター 毎週金曜日 9:30~10:30 3日体操 加茂健康福祉センター 7日(月) 21日(月) 13:30~15:00 水中ウォーク教室 三刀屋健康福祉センター 8日(火) 10:00~10:30 受付 10:00~11:30

その他相談 こところの健康&もの忘れ相談(予約制) 9日(水) 13:00~15:00 雲南保健所 【問】☎42-9642 雲南サロン「陽だまり」 10日(木) 10:00~15:00 雲南保健所 【問】☎42-9638 アルコールによる困りごと相談(予約制) 21日(月) 13:00~15:00 雲南保健所 【問】☎42-9642 交通事故巡回相談 17日(木) 9:00~15:00 出雲市役所 【問】交通事故相談所 ☎0852-22-5102 巡回児童相談 16日(水) 10:00~16:00 掛合好老センター 23日(水) (受付は15:00まで) 吉田健康福祉センター



※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。

編集後記

見渡せば木々の鮮やかな緑が目に見え、田植えも終わり、暑い季節を迎えますね。

雲南ブランド化プロジェクトの一環で取り組まれていた「オーベルジュ雲南」がオープンしました。多くの人の手で生まれ変わった古民家は、のんびり、ゆったりできる心地よい空間です。改めて、雲南の幸を実感できます。

掛合町多根のめだか学級では元気な高齢者の方々に会い、楽しんで話を聞かれました。楽しそうに話されるみなさんを拝見して、1年前に亡くなった祖母を思い出しました。健康長寿の尊さを感ずりました。

ホッケー日本高校選抜のメンバーとしてオランダへ向かう景山恵さんに話を聞きました。高校生とは思えない堂々とした態度に感心しました。大舞台を経験し、さらに飛躍されることを祈ります。

こつしたたかさんの出会いに元気をもらって「これからはガンバルゾ!!」と思うので



6月

子育て支援センターなどのスケジュール

だいたい 教室・相談 あおぞら 子育て教室 3日(木) 9:30~11:30 赤ちゃん教室 8日(火) 9:30~11:30 子育て相談 11日(金)、25日(金) 10:00~16:00 バス遠足 9日(水) 宍道森林公園 9:30~11:30 木馬 おおき 毎週火・木曜日 9:30~15:30 ぼっぼ 佐世交流C 3日(木) 9:30~11:30 ほかほかひろば 幡屋交流C 7日(月) 9:30~11:30 うしお 海潮交流C 11日(金) 9:30~11:30 地域サークル 春殖交流C 16日(水)、佐世交流C 17日(木) おおき 18日(金)、幡屋交流C 21日(月) 9:30~11:30 保育園 大保 毎週水曜日 かもめ 毎週金曜日 あおぞら 毎日(給食試食は金曜日のみ) 各施設とも給食 試食は要予約 かも 子育てサロン 10:00~ つくしっ子広場 かも 毎週水曜日、2日、9日: 育児相談 16日、23日、30日: 誕生会 ぶちつくしっ子広場、歯磨き教室 かもてらす 25日(金) 支援センター 親子すくすく3日体操教室 3日(木) れもんちゃん広場(1才半以上) 10日(木) りんごちゃん広場(0~1才半まで) 21日(月) 子育てママのリフレッシュタイム・リフレクソロジー 28日(月) 10:00~ 支援センター かも 10:00~ 支援センター きすき 支援センター周辺の散歩(雨天中止) 2日(水) 10:30~ リトミック(2歳以上、要予約) 定員15組 10日(木) 10:15~ シャボン玉遊び(雨天中止) 8日(火) 10:00~ ミュージックケア(2歳未満対象、要予約) 11日(金) 10:15~ 誕生会(誕生児は要予約) 17日(木) 10:30~ アフタービクス(2ヵ月~10ヵ月未満の赤ちゃんとママ) 定員10組 22日(火) 10:00~ 保育所の庭で遊ぼう!(雨天中止) 30日(水) 10:00~ 歯の教室(要予約) 1日(火) 10:00~ 2~3歳対象、15日(火) 10:40~ 1歳未満対象、29日(火) 10:00~ 1~2歳未満対象 出前保育 日登交流C 16日(水) 10:00~12:00 教室・相談 ベビーマッサージ(10ヵ月未満対象、要予約) 15日(火) 10:00~ 育児相談 25日(金) 9:30~11:00 受付 きすき 社会子育てサロン 10:00~12:00 にこにこクラブ(参加費 一家族100円) 西日登交流C 9日(水) 木次中学校 23日(水) みとや 支援センター みとや 10:00~ あそぼう広場(どろんこ遊び) 11日(金) 赤ちゃん広場(手作りおもちゃ紹介) 18日(金) よしだ 保育所開放日 よしだ 3日(木)、19日(土) たい 3日(木)、18日(金) 子育てサロン よしだ あいっくらくらぶ、ベビーマッサージの指導 16日(水) 保育所開放日 夢の子 毎週水曜日 9:00~11:00 親子読書講演会 18日(金)・昼食試食会 30日(水) 支援センター 子育て相談日 16日(水) 9:30~11:00 誕生会 22日(火) かけや 分室: 掛合体育館 ゴーゴー★サロン 好老C 3日(木)、17日(木) 9:30~11:30 大保: 大東保育園 ☎43-6132、かもめ: かもめ保育園 ☎43-3010、あおぞら: あおぞら保育園(大東子育て支援センター) ☎43-9500、おおき: 地域福祉センターおおき ☎43-5610、桂荘: 大東農村改善センター桂荘 ☎43-2414、かも: 加茂子育て支援センター ☎49-6723、きすき: 木次子育て支援センター ☎42-2030、みとや: 三刀屋子育て支援センター(平成記念病院下) ☎45-9500、よしだ: 吉田保育所 ☎74-0330、たい: 田井保育所 ☎75-0201、夢の子: かけや夢の子園 ☎62-9900 Cはセンター、市外局番はいずれも0854

図書館だより

大東図書館 ☎0854-43-6131

6月の休館日 毎週金曜日、30日(水)

イベント案内

☆こぐまちゃんくらぶ(わらべうた遊びの会 対象: 乳幼児と家族の方) 毎週月曜日 10:30~ ☆おはなしたまごのお話の会 6月5日(土) 13:30~14:10 (雲南市文化体育施設利用放課後子ども教室)

雲南市立大東図書館は、5月に雲南市大東町地域福祉センターおおぎ内に開館しました。

木次・加茂図書館の利用者カードが大東図書館でも利用できます。カードをお持ちでない方は本を借りるときに登録してください。木次・加茂・大東の各図書館5冊まで、2週間借りられます。

木次図書館 ☎0854-42-1021

6月の休館日 毎週月曜日、1日(火)、30日(水)

イベント案内

☆よみかたりのじかん 毎週木曜日 14:30~ 新着の本(抄) ▼村上春樹「1Q84 BOOK③」▼林 真理子「六条御所源氏がたり①」▼赤川次郎「鼠、間に跳ぶ」▼津村節子「通路みち」▼伊坂幸太郎「オー!ファーザー」▼江國香織「真昼なのに昏い部屋」▼重松清「あすなる三七七拍子」▼高田 郁「想い雲」▼三浦しをん「天国旅行」▼大沢在昌「ブラックチェンバー」▼松田奈月「記憶の海」▼海堂 尊「マンナ・ヴェルデ」▼坂東眞砂子「フギウギ」▼真山 仁「プライド」▼藤田直永「空が割れる」▼田辺聖子、瀬戸内寂聴「小説一途」▼丸谷 実「人間的なアルファベット」▼山口美智子「いのちの歌」▼夏樹静子「裁判百年史ものがたり」▼伊藤 隆「58歳からのマネー防衛術」▼今井美沙子「姑の言い分」▼丸田 潔「豊かな節約暮らし」▼石原加受子「『つい悩んでしまう』がなくなるコツ」▼酒井 将「転ばぬ先の杖! トランプ以前の法律の常識」▼大田垣晴子「日々は反省」▼長谷川 真「絵本が目をさますとき」▼オバカズユキ「資格図鑑! 2011」▼川村カオリ「復活アナスタシア」▼海老澤元宏「子供が喜ぶ食物アレルギーレシピ100」▼平岩幹男「あきらめないで! 自閉症 幼児編」

加茂図書館 ☎0854-49-8739

6月の休館日 毎週木曜日、30日(水)

イベント案内

おはなしチューリップたのしい絵本の会 毎月第3土曜日 14:00~

司書がおすすめ! 雨が降ると本が読みたくなりませんか? 大人の本も、もちろんありますので、図書館にお越しください。

『イエベはぼうしがだいすき』

石亀泰郎: 作 文化出版局: 刊

帽子の大好きな3歳の男の子の生活を、写真で切り取った絵本です。その表情やしぐさがかわいらしく引き付けられます。子どもの頃の記憶を懐かしく思い出させてくれる本です。



『あたまにつまった石ころが』

キャロル・オーティス・ハースト: 文 ジェイムズ・スティープソン: 絵 千葉茂樹: 訳

帽子マニアの男の子の次は、石の好きなお父さんのお話です。職を失って困っていたお父さんを助けたのは、石でした。作者のお父さんの本当にあったお話です。



6/5(土) 14:00~チェリヴァホール(木次町里方)

第5回地域振興補助金活用事業報告会

# 来てみてガッテン ゲゲゲの報告会

活動のヒントを  
ゲストも嬉しい  
ゲネキ(元気)が溜る

## ◆参考事例紹介

(プレスタート 12:50~13:50)

やねだん~人口300人ボーナスが出る集落~

鹿児島県鹿屋市柳谷集落 愛称「やねだん」は今全国で一番注目されている地域の一つです。その活動を映像で紹介します。

## ◆開会 (14:00~14:10)

## ◆事例紹介及び発表 (14:10~14:50)

・やねだん視察報告

地域振興課 統括主幹 狩野 明芳

・波多コミュニティ協議会 森山 緑 さん

## ◆パネルディスカッション (14:50~16:20)

テーマ:「いきいきとした活動としていくために」

・コーディネーター

NPO法人まちづくりビジネス支援ネットワーク

事務局長 藤原 啓 さん

・パネリスト

ふるさと写真の会 会長 橋本 博 さん

特定非営利活動法人くらしアトリエ

代表理事 梶 慈子 さん

高くぼロードキラキラ隊 事務局長 高橋 幸子 さん

・ゲストスピーカー

株式会社吉田ふるさと村 専務取締役 高岡 裕司 さん

特定非営利活動法人吉備野工房ちみち

理事長 加藤せい子 さん

## ◆閉会 (16:20~16:30)

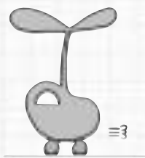
※パネリスト等について、やむを得ず変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

地域振興課 ☎0854-40-1013

6/6(日) 8:00~11:00三刀屋町連担地商店街

# うなんまめなカー市

- ・地元特産品・農産加工品ほか
- ・益田市、安来市、松江市からの出店
- ・AED路上説明会(雲南消防本部)
- ・三刀屋太鼓練り歩き
- ・三刀屋保育所の踊りなど



好評を博している軽トラ朝市にご家族お誘い合わせのうえお越しください。(当日、雨の場合は「うなんあめなカー市」となり、アスパルを会場に開催します。)

雲南市商工会 ☎0854-45-2405

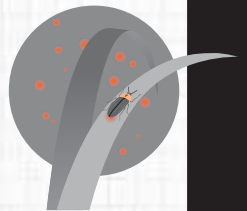
6/11(金)・12(土)

19:00~大東町小河内地内(ほか)

# ほたる観賞バスを運行します!

毎年この時期、多くの人を魅了している赤川ほたる。赤川ほたる保存会では、今年もほたる観賞バスを運行します。ご家族連れやグループで、川のほとりに無数のほたるが乱舞する幻想的な風景を楽しみませんか?

- 日程 6月11日(金)、12日(土)  
※2日とも神楽鑑賞ができます。  
※天候により中止する場合があります。
  - 出発時間 19:00(受付は18:30~)
  - 集合場所 JR出雲大東駅前駐車場  
※12日(土)15:00から19:00まで、出雲大東駅で「雲南市うまいもの市」が開催されます。
  - 料金 大人(高校生以上) 700円  
小人(小中学生) 500円  
幼児(幼稚園以下) 無料
  - 定員 両日とも約60名(要予約)
- 赤川ほたる保存会事務局  
(大東総合センター内)  
☎0854-43-8164



6/11(金) アスパル(三刀屋町古城)

6/13(日) チェリヴァホール(木次町里方)

# 小松亮太 Collaborates with UN-NAN 2010 小松亮太 BANDONEON LIVE in UN-NAN

日本を代表するタンゴ奏者小松亮太さんの雲南市公演が決定! TBSの番組「THE 世界遺産」のオープニングテーマ曲の演奏も話題を呼んでいる小松亮太さんと地元出演者との共演など、雲南市だけの特別なライブを計画中です。

- 会場/日時 アスパル/6月11日(金) 13:45開演  
チェリヴァホール/6月13日(日) 14:00開演
  - 入場料 一般 1,500円(当日1,800円)(全席自由)  
高校生以下 1,000円(当日1,300円)
- ※託児あり(要予約・6月4日(金)×切)

主催:雲南市・(株)キラキラ雲南  
助成:(財)地域創造

チェリヴァホール  
☎0854-42-1155



宝くじは  
豊かさ築く  
チカラ持ち。

宝くじは、広く社会に役立てられています。



## ●市報うなん No.67 2010年 6月発行

発行・編集/雲南市役所 政策企画部 情報政策課

〒699-1392 雲南市木次町木次1013-1 ☎0854-40-1015 FAX 0854-40-1019

☐unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人口・43,520人

男性・20,940人

女性・22,580人

世帯数・13,667世帯

(平成22年5月1日現在)