



トップアスリートと『夢発見』野球教室（4ページに記事掲載）

2ページ つながる！雲南チャレンジ2018

4ページ うんなん日和

8ページ 雲南病院だより

12ページ わが家のHOPE

15ページ 市役所からのお知らせ など

28ページ イベント情報 など



雲南市消防出初式（7ページに記事掲載）

チャレンジャーズピッチ

雲南スペシャル
チャレンジを活用した
留学体験と次のチャレンジに
ついて



大東高校 新田芽映さん

コミュニティー
ナースの
活動について



NPO法人おっちラボ
柿本守さん

市内でのインターンと
社会課題解決のための
ソーシャルマーケティング
について



同志社大学
橋本侑介さん

地域産業の振興と雇用の
場の創出・交流人口の
拡大から
定住をめざして



株式会社吉田ふるさと村
高岡裕司 社長

チャレンジ円卓会議



同時開催 うんなん フレンド パーク

UNNAN FRIEND PARK

シンガー
ソングライター
比嘉まりこさんによる
ミニライブ



▲ワークショップの様子



▲フードブースの様子

小物づくりやアート体験ができる“ワークショップ”や、フードブースではパンやスープなど当日限定のスペシャルメニューもあり、子どもも大人も楽しいイベントとなりました。

また、スペシャルゲストとしてシンガーソングライターの比嘉まりこさんによるミニライブも行われ、比嘉さんの柔らかな歌声に会場が包まれました。

チャレンジする人も、応援する人も、みんな集まれ!

つながる 雲南 チャレンジ



▲深尾准教授の基調講演

12月9日(日)、子ども、若者、大人が世代を超えて交流し、語り合い、学び合う場として「つながる!雲南チャレンジ2018」を三万屋文化体育館アスナルで開催しました。

この取り組みは、市内で実践されているさまざまな取り組みについて、世代を超えて学び合いながら、地域課題の解決に向けたチャレンジをさらに進めていくことを目的としています。

当日は、子どもから大人までの市民、関係者ら約200人が会場に集まり、活動事例の紹介や、テーマ別に分かれた意見交換を行いました。

つながる!雲南チャレンジ2018 を開催しました!

続いてのプレゼンテーションイベント「チャレンジーズピッチ」では、高校生から大人までの発表者30人が6つのブースに分かれ、日ごろの取り組みを発表し、ブースを訪れた人から質問やアドバイスを受けました。

午後は「チャレンジ円卓会議」と題し、テーマごとに参加者がブースに分かれ活発な意見交換を行い、会場は非常に盛り上がりました。



冒頭には、龍谷大学政策学部(京都市)の深尾昌峰准教授より、「地域が地域であり続けるために」と題して基調講演をいただきました。「より良い地域を維持・発展していくためには、変人(変える人)が二チャレンジャー」が必要。雲南市にはこの「変人」がたくさんいるから魅力的なんです」という言葉が印象的でした。

12/18
🔥

雲南市ブランド米振興大会



平成30年度雲南市ブランド米振興大会が雲南市水田農業担い手協議会（会長 錦織 満さん）の主催により三刀屋交流センターで開催されました。

市では、平成28年産よりブランド米に対する取り組みを開始し、3年目を迎えた平成30年産はこれまでの取組状況から田植えの時期の見直し、施肥量の見直しなどを行ってきました。その結果、一等米比率では、93.7%、たたら焰米認定率は30.0%と過去2年を上回る結果となりました。

大会では、雲南市プレミアムつや姫「たたら焰米」の生産において優秀な成績を収め、雲南市ブランド米の向上発展普及に寄与したとして、優良生産者に田中政明さん（大東町）、石原公夫さん（三刀屋町）、農事組合法人 神宝（代表理事 岸本邦夫さん：加茂町）が選ばれました。

また、最も優れたタンパク値および品質の「たたら

焰米」を出荷された石原さんには雲南市長杯が、優れた品質、また出荷量を重視して総合的にたたら焰米の振興に貢献された農事組合法人神宝にJAしまね雲南地区本部長杯が贈られました。



▲あいさつをする錦織会長

12/23
❄️

クリスマスの休日 —映画とアートとマルシェ—



チェリヴァシアター「クリスマスの休日—映画とアートとマルシェ」がUNNANアートスタート実行委員会（委員長 須藤和裕さん）の主催により木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、約600人の来場者でにぎわいました。

会場では、UNNANアートスタートによるクリスマスにちなんだ「クリスマスカードづくり」や「オーナメントづくり」を行い、体を動かせる「あそびのひ

ろば」、リズムに乗せてお話の冒険に出掛ける「おとのひろば」などたくさんの子どもたちが参加してくれました。

また、マルシェではおやつやスープ、クリスマスにちなんだ雑貨などが並びました。

映画「こまねこ」シリーズを4本上演し、映画を見た子どもたちは、クリスマスツリーに飾り付けをしました。



▲うんなん元気っ子わくわく教室「チェリヴァシアタースタッフになるう！」の参加者たち



▲「クリスマスカードづくり」や「オーナメントづくり」の様子

うんなん日和



12/16
🏆

トップアスリートと『夢発見』野球教室



トップアスリートと『夢発見』野球教室が大東公園体育館で同実行委員会（委員長 石飛 啓さん）の主催により開催され、市内のスポーツ少年団などから約230人が参加しました。

本教室には、大東町出身で阪神タイガースで活躍されている糸原健斗選手を招き、子どもたちは現役のプ

ロ野球選手から野球の指導を受けました。

糸原選手は「プロで活躍して雲南市の子どもたちに夢を与えられるように頑張っていきたい。子どもたちには一生懸命練習してプロになり、一緒にプレーできたら嬉しい」と語られました。



▲子どもたちを指導する糸原選手



▲糸原選手にお礼のあいさつをする雲南ブレーブス林 晃平主将

12/16
🏆

雲南たたらシンポジウム



雲南たたらシンポジウムを雲南市たたらプロジェクト会議（会長 速水雄一市長）の主催により加茂文化ホール ラメールで開催し、市内外から約130人が参加しました。

このシンポジウムは、本市のたたら資源・文化の魅力と価値を多様な世代の市民に共有してもらうとともに、今後これらを地域振興に役立てていくために、どのような切口や取り組みが重要になるのかを考えるために行いました。

島根県教育庁埋蔵文化財調査センターの角田徳幸課長や松江歴史まちづくり部史料編纂課の稲田 信課長からは、市内に残るたたら資源・文化と市民による掘り起しの取り組みなどが紹介され、三刀屋高校未来創造探究たたら探究班の生徒4人からは、「鋳でバットを作製し、インターハイに出場してたたらを広めたい」とのアイデアの提案が発表されました。

また、スターツ出版株式会社の松山貴彦さんは、女

性に向けた観光振興に「たたら文化」が有効であるとの紹介や、富士通株式会社ネットワークビジネス戦略室の関口 隆さんからは、地域社会を持続させてきた「たたら文化」が教育等の素材として極めて有効であることを述べられました。

さらに、株式会社田部の田部長右衛門代表取締役社長による講演を行い、「玉鋼を用いた包丁などに高付加価値を付けて売り込み、観光振興や地域振興を行っていく」と意欲を示され、最後に速水会長から「たたら文化や資源を活用し、市の発展につなげていく」と決意を述べました。



▲講演をする田部社長

新春を飾る消防出初式



雲南市消防出初式を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、多数の来賓を迎え妹尾憲壽団長以下1,216人の消防団員が参加しました。

式典では、速水市長が「団員の皆様には生業の傍ら消防団の任務に就いていただいていることに改めて敬意を表すとともに、感謝を申し上げます。市としても、これまでも増して消防団活動が円滑に行えるよう最大限の努力をしていく」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。

最後に妹尾団長が「近年、全国各地で発生した災害からも、災害時における消防団の果たす役割の重要性が再確認されている。今年も住民の皆様の激励、各事業所の協力もいただき、『安全で安心なまちづくり』、『無火災のまちづくり』を目標に心を一つにし、汗を流したい」と訓示しました。

式典後には、三刀屋川河川敷で「放水はじめ」の合図で一斉放水を行いました。



▲訓示する妹尾団長



▲式典の様子

第43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）の主催で行われ、今年で43回目の開催となりました。

参加者たちは、掛合体育館前をスタートし3km・1kmのコースを選択してゴールの狭長神社（掛合町掛合）まで走りました。

年によっては風雪や積雪に悩まされませんが、今年は天候に左右されることなく全員無事に完走されました。

ゴールの後は狭長神社にそろって参拝し、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

雲南市民賀詞交歓会



平成31年雲南市民賀詞交歓会を木次経済文化会館チェリヴァホールで行い、地元選出の県議会議員、関係者、市民など約120人が出席し、新年を祝いました。

交歓会では、昨年叙勲の栄に浴された方々の披露や、雲南市功労表彰ならびに雲南市長感謝状の贈呈を行いました。また、市制施行10周年を記念して作った雲南市の歌を出席者全員で斉唱し、今年1年の雲南市のさらなる発展を祈念しました。

雲南市功労表彰

- スポーツ推進委員協議会会長として永きにわたり尽力いただきました
加藤 勇さん（三刀屋町）
- 駅伝大会を通して体育の振興に永きにわたり尽力いただきました
湯村ジョギングコース駅伝大会実行委員会（木次町）
- 読書活動を通して教育の振興に永きにわたり尽力いただきました
入間えんがわ文庫（掛合町）
- 市内小学校の学校薬剤師として永きにわたり尽力いただきました
筒井和子さん（大東町）
- 見守り活動を通して防犯の推進に永きにわたり尽力いただきました
下熊谷の子どもを事件から守る会（木次町）

- 樋門操作員として水害の防護に永きにわたり尽力いただきました
藤原 孝さん（木次町）

雲南市長感謝状

- 地域自主組織連絡協議会会長として住民との協力のまちづくりに尽力いただきました
金山壽忠さん（木次町）



▲雲南市功労表彰

市長コラム

生まれ、育ち、住む地域に愛着、誇り、自信を持って、あらゆる世代がまちづくりに参加を

地元山陰中央新報紙の1月10日の「明窓」欄で、雲南市が県内8市中での幸福度ランキングでトップとの記事が掲載されました。生活環境や仕事など身の回りの指標を用いて、幸福度について客観的に分野ごとに55項目の数値を積み上げた結果だそうです。雲南市が高得点を得たのは、「三世代同居率、兄弟の数、若者の失業率の低さ、働く高齢者の多さ、女性の平均寿命が最も長い、伝統的な祭りや文化芸能の保存活動、高齢者への福祉活動が盛ん、家族や地域の結びつきが強く、老いも若きも働き者が多く、人口は減り高齢化も進んでいるが、行政と住民をつなぐコミュニティの力が存在する」などが挙げられています。

加えて、「松江市と出雲市に挟まれた雲南市にとって県内2強の両隣は人口流出先となって勤務先として昼間人口もさらわれているが、あえて自治体の括りに拘る必要はないのではないか、松江や出雲で働きながら、雲南市で疲れを癒す、地域の協働の支えも心強い。職住のオンとオフの切り替え至便も『幸運なんです』とさえ記されています。この記事を目にして大変ありがたく思いましたが、喜んでばかりはいられません。超高齢化社会故の増える自然減、また特に若者の社会減は、雲南市の中心部と周辺部の賑わいの差をもたらし、ひいては雲南市の一体的なまちづくりに支障をきたすことにつながります。それだからこそその市民と行政の協働のまちづくり、地域自主組織を中心としたまちづくりが、あらゆる世代の参加によって進められなければならないと思います。

雲南市のどこに住もうと、自ら生まれ育ち住んでいる地域に愛着、誇り、自信を持ってなくてはなりません。そのためには、地域の子どもとして育ち、若者となり、地域の担い手となるための取り組みの連鎖が絶対必要条件です。



▲訪問看護ステーション コミケアの皆さん

病院で働く 医療のプロフェッショナル

病院では、治療を行う医師や看護師をはじめ、さまざまな職種のスタッフが働いています。その多くは専門性の高いスキルや知識が必要で、国が認める国家資格を有していなければ就けない職種がほとんどです。日進月歩の現代医療に携わる仕事であるために、常に専門知識を磨く努力をする必要があります。また、一人の患者さんに複数の医療スタッフが連携して、治療やケアを行う「チーム医療」にも取り組んでいます。

臨床工学技士の仕事について

Interview

～検査科 臨床工学技士・森山 博之 (17年目)～



FILE:07

臨床工学技士という職業を選んだきっかけは？

元々医療系の職に就こうと考えていたところ、高校の担任に紹介され興味を持ったのがきっかけです。当時はまだどんな仕事をするのか全く分からなかったので滅多に行かなかった図書室で調べたのを覚えています。なじみがなくマイナーな職種ですが、仕事内容が分かってくるとますます興味を持つようになりました。どこの学校の何科にいけばいいのかも全く分からない状況でしたが、我ながら良い進路を選んだなと思います。

雲南病院で働こうと思った理由は？

学校を卒業してから少しの間は他の病院に就職していましたが、ある程度どこでも通用するだけのキャリアを身につけることができたので違う環境で仕事がしたいと考えるようになり、地元の医療にこれまでのキャリアを役立てたいと思いました。

どんな仕事をしていますか？

臨床工学技士の業務は、ME機器（輸液・シリンジポンプ・人工呼吸等）の操作、保守・点検、管理をしています。また、医療機器安全管理責任者として院内の医療安全管理委員会やカンファレンスにも参加しており、以前は手術室での機械操作などもしていました。透析センターでは、患者さんの移乗や血圧測定、機械操作、透析用留置針の穿刺、時にはエコーを使ったリシーツ交換をしたりと、ほとんどの業務を看護師と協力して行っています。

雲南市立病院で働いてみての感想は？

雲南市の人たちは皆さん優しいですね。知らない人でもあいさつし合えるというのは素晴らしいことだと思います。人と人のつながりを実感できるだけでも雲南市立病院で働く意義があると思います。

今後どのような臨床工学技士になりたいと 思っていますか？

現状で満足することはないので新しいことは積極的に取り組み、枠にとらわれることなくチーム医療に協力したいです。職業上機械を見ることが多いですが、その先には患者さんがいるということをお忘れずに、高度化する医療を支える縁の下の力持ちでありたいと思います。

臨床工学技士の仕事のやりがいを教えてください。

機器のメンテナンス後に数値が抜群に良くなったときは嬉しいですね。どこに出しても恥ずかしくないという感じで、自信を持って現場にお返しできます。

透析治療を終え、無事に帰っていただき、2日後また来ていただくという当たり前のことを続けられるよう努力しています。



▶透析開始前の設定・点検



◀透析装置内部の部品交換業務

インフルエンザの基礎知識

- インフルエンザウイルスを病原とする気道感染症です。
- 注意すべきはA型とB型で、集団感染や流行を引き起こします。
- 潜伏期間1～4日(平均2日)。発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛、関節痛、咽頭痛、咳や鼻汁などの上気道炎症が、約1週間の経過で軽快します。
- 周囲への感染期間は症状出現から発症後7日程度。最も感染力が強いのは発症初期の3日間です。
- 感染した人の咳やくしゃみでウイルスが拡散され、その飛沫を吸い込むことにより感染します(飛沫感染)。また、ウイルスが付着したところに触れた手で、顔面(目や口、鼻)の粘膜表面を触ることで感染します(接触感染)。



インフルエンザが流行する季節となりました。ただでさえ感染力が強力なインフルエンザ。家族1人でもインフルエンザになると一気に家族全員が感染する危険性が高まります。まずはインフルエンザを理解し、そして家族全員で正しく予防しましょう。

家族で取り組むインフルエンザ対策

雲南病院だより

インフルエンザに感染してからでは遅い！ 家族でできる予防と対策とは…

ワクチンの接種

流行期に入る前にワクチンを接種することで、インフルエンザの発症をある程度抑えることができます。また、重篤な合併症を予防し健康被害を最小限にする効果があります。



栄養と休養

日ごろから栄養のあるものをバランスよく食べて、疲れを残さないように十分な睡眠をとり、免疫力を落とさないようにすることが重要です。



(外出時)

マスクをつける

- 鼻と口をしっかりと覆い、隙間がないように着用することがポイント！
- マスクの表面にはインフルエンザウイルスが付着している可能性があるため、マスクを外すときはマスクの表面を触らないようにゴム紐を持って外しましょう。



小まめに手を洗う

- 手すりやドアノブなど人がたくさん触るところにはインフルエンザウイルスが付着している可能性があります。スーパーやショッピングモールの入り口などに設置してある手指消毒アルコール製剤を有効に使用しましょう。
- 帰宅したら、流水と石けんで手をまんべんなく洗いましょう。

(自宅)

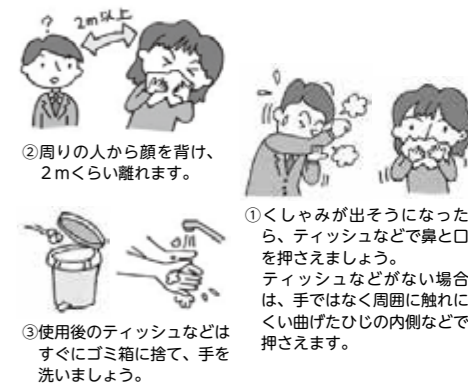
温度(21℃以上)と湿度(50～60%)を調整する

- インフルエンザウイルスは高温多湿の環境では生存しにくいと言われています。
- 寒い時期でも時々換気する
- 換気をして汚れた空気と新鮮な空気を入れ替えましょう。
- 掃除でダニ、ホコリを除去する
- ダニやホコリにウイルスが付着している場合がありますので掃除でキレイにしましょう。
- また、人がよく触るところ(ドアノブ、手すり、テレビのリモコン等)を拭き掃除用洗剤等を用いてキレイにします。

インフルエンザにかかってしまったら

『咳エチケット』を行う

- 自分から感染が広がるのを防ぐために、咳やくしゃみが他人に直接かからないようにすることを咳エチケットと言います。
- インフルエンザの人がマスクを着用し咳エチケットを行うことで、周囲への感染がかなり減少します。
- インフルエンザにかかったかもしれないときは、咳エチケットを行い、マスクを着用し医療機関を受診しましょう。
- インフルエンザの検査は発症から概ね12時間以上経っていないと、正確な診断ができません。夜中に急に発熱したからと言って、急いで医療機関を受診する必要はありませんので、まずは電話で相談ください。



「インフルエンザに伴う面会制限について」

1月9日より当面の間、面会をご家族の方のみに制限しています。入院患者さんをお守りするため面会時はマスクの着用と手指消毒をお願いします。
※面会許可証が必要です。スタッフルームで手続きください。

はじめまして、特定行為研修修了生の あおきゆうこ 青木裕子と申します。



団塊の世代が75歳以上に達し、4人に1人が後期高齢者の超高齢社会となってきています。

今、医療依存度が高く増えていく中、厚生労働省は医療提供の改革が必要と考え、その一つとして**特定行為に係る看護師の研修制度***を平成27年に導入されました。

雲南病院に勤め14年が経ちますが、当院においても高齢の方が多く、医師の数も十分ではない状況に対応に追われ、今この患者さんに必要なことが今提供できないというジレンマを感じる場面が多々ありました。そのような中で、病院より特定行為研修の話があり、少しでも患者さんや病院の助けになればと思い、病院より支援いただき、栃木県で1年間研修を受け、

昨年の9月に修了生となりました。研修を修了した看護師が手順書のもとで行える医療行為は21区分38行為ですが、私は7区分12行為を受講しました。

当院においては初めての修了生、未知の分野での活動で不安もあります。現在は、研修中にクリアしてはいますが、当院の医師にも手技の確認、臨床判断能力の向上に向けての指導を受けています。まずは患者さんの安全を第一に考えながら活動していきたいと思えます。また、看護師は患者さんに24時間寄り添う身近な存在です。そのような看護師の特性も活かし、患者さんの病態の変化などにいち早く気づき、必要な対応をしていけるよう、日々学びを深めながら活動していきたいと思えます。

※特定行為に係る看護師の研修制度とは

2025年に向けて、さらなる在宅医療の推進を図っていくためには、個別に熟練した看護師のみでは足りず、医師または歯科医師の判断を待たずに、手順書により、一定の診療の補助を行う看護師を養成し、確保していく必要があります。このため、その行為を特定し、手順書によりそれを実施する場合の研修制度を創設し、その内容を標準化することにより、今後の在宅医療等を支えていく看護師を計画的に養成していくことが、本制度創設の目的です。



▲壊死組織の除去



▲身体診察



▲直接動脈穿刺法による採血 など

平成30年度 島根県がんピアサポーター相談会

「がん治療経験者と話してみませんか？」

日時 2月19日(火) 9時30分～11時30分

会場 雲南市立病院 1階 相談室 (総合受付横)

対象者：がん患者さん・ご家族など

- ★ 受診されている医療機関に関わらず相談会に参加できます。
- ★ 事前に相談会参加予約もできます。まずは電話で連絡ください。
- ★ 相談無料・秘密厳守

※がんピアサポーターとは？… 「がんピアサポーター」は所定の研修を修了したがん治療経験者です。

相談会では、**がんピアサポーター***が二人一組でお話を伺います。ぜひ気軽に参加ください。

がん治療中です。他の人はどんな気持ちで過ごしているんだろう？



～問い合わせ先～

雲南市立病院 地域連携室 ☎(0854) 47-7520

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

新本館棟 紹介

透析センター (2階)

地域医療 日本一をめざし 頑張ります！

透析センターは、医師・看護師・臨床工学士と協働でチーム医療を行っています。昨年3月の新本館棟オープンに伴い、新本館棟2階の西側へ移転しましたので紹介します。

今回の移転に合わせ、人工透析機器も最新の機器を導入し、コンソール(透析用監視装置)が1台増え、14台になりました。昨年8月からより患者さんに優しい透析治療ができるよう、水質管理を整えて**オンライン透析***を開始しています。

透析センターには各ベッドにそれぞれ液晶テレビが備え付けてあります。患者休憩室のラウンジは畳のエリアもあり、休憩や食事もでき、食事は注文もできるようになっています。

診療時間は、月・水・金は午前午後の2クール、火・木・土は午前の1クールです。その他24時間CHDF(持続緩徐式血液濾過透析)や夜間・休日の緊急透析、旅行・出張時のゲスト透析にも対応しています。

昨年12月には、雲南圏域初のFNW(透析通信システムフューチャーネットワーク)を導入しました。FNWは、パソコン、透析装置、体重計が連動しており、パソコンで入力した情報を共有し送信すると患者さんの情報や透析条件などが透析装置に表示されます。透析記録は電子カルテ上でも表示確認できます。

FNWの導入により転記・計算・設定・入力が自動でできることにより、より安全安心な最新の透析治療へとつながりました。

私たちはこれからも安全安心で丁寧・迅速かつ明るいアットホームな雰囲気を心掛け努力していきます。



▲小池千明医師と透析スタッフ



▲井上圭太医師と透析スタッフ

※オンライン透析とは・・・

患者さんの体に負担の少ない優しい透析を行うことが可能で、優れた臨床効果が得られ、従来の透析療法の欠点や問題点を解決することができる新しい治療方法。



最新の100N Xのコンソール



平成30年度「8020よい歯のコンクール」 優良賞 おめでとうございます!

80歳で20本以上の歯を保つ「8020（ハチマルニイマル）運動」の重要性を啓発するための「8020よい歯のコンクール」が開催されました。県内で総勢136人の方が応募され、雲南市では12人の方が優良賞を受賞されました。

優良賞受賞

氏名	年齢	住所
落合 傳吉 さん	81歳	大東町
木村 アヤコ さん	82歳	吉田町
小山 義夫 さん	83歳	大東町
佐藤 俊永 さん	81歳	大東町
下見 美津枝 さん	81歳	大東町
妹尾 幸雄 さん	85歳	三刀屋町
難波 トシ子 さん	91歳	大東町
藤井 トシ子 さん	83歳	大東町
細木 敏枝 さん	81歳	木次町
山本 勇 さん	85歳	大東町
吉浦 政江 さん	82歳	大東町
和田 三代子 さん	82歳	掛合町



受賞者の方々に「口の健康」について聞きました。

何でも食べられる。
噛むことの大黒柱である奥歯を特に大事にしている。
趣味仲間がいて出掛けることも多い。
歯仕事が自分の役割で楽しみとなっている。
仕事を続けている。
丁寧に磨いている。歯間ブラシも使う。
趣味があり楽しみを持っている。
食べるために重要な歯のお手入れや定期健診だけでなく、仕事や趣味があり、出掛けたり、自分の役割を持っている方が多かったです。筋力や活力が低下した虚弱な状態（フレイル）を経て要介護状態になることが分かっています。フレイル予防にはタンパク質摂取が鍵となり、栄養を摂取する入り口である「口の健康」が不可欠です。ご自身の歯や入れ歯でも「口を健康」に保ち、体力・筋力を維持し、人と接する機会を多く持ちましょう。

市民の運動習慣の把握を目的に、40歳から79歳の方を対象に実施した調査の結果では、各運動要素の実施率は2〜3割程度でした。ただ、3つの運動要素のうちいずれかを満たしている方の割合でみると約6割となりました。健康づくりのための

雲南市民は活動的?

健康づくりには、有酸素運動（歩行やジョギングなど）、抵抗運動（筋力トレーニングなど）、柔軟運動（ストレッチングなど）の3つの運動要素を取り入れることが重要と言われています。雲南市ではこのような運動に取り組んでいる方がどれくらいいるのでしょうか?

雲南市の運動習慣は?



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!

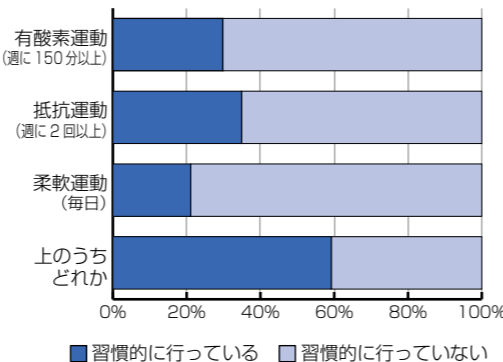


図. 雲南市の運動要素別実施率 (Kamada et al., Int J Epidemiol. 2018)

ついでに、ちょんぼし運動

3つの運動要素は、簡単な動作のため日常生活に取り入れやすいという特徴があります。一息ついたときの背伸び（柔軟運動）、用事ついでにの散歩（有酸素運動）、椅子からの立ち座り（抵抗運動）など、普段の動きが自然な運動となっていることがあります。まずは生活の中で気楽にちょんぼし運動することから始めてみませんか?

身体教育医学研究所うんなん
☎ 0854-4919050

中村直世さん・典子さんのお子さん
こはる 心春ちゃん (掛合町掛合)
平成30年2月7日生まれ
1歳おめでとう! これからもたくさん遊んで笑って大きくなってね!



小林 翼さん・怜華さんのお子さん
かなと 奏仁ちゃん (木次町里方)
平成30年2月28日生まれ
奏仁くん1歳おめでとう! いつも可愛い笑顔をありがとう! たくさん食べて大きくなってね!

星野裕平さん・弥咲さんのお子さん
なぎさ 凧咲ちゃん (加茂町三代)
平成30年2月27日生まれ
1歳おめでとう! これからもお兄ちゃんと仲良く遊んでよく笑ってよく食べて元気に育ってね!

細木聖司さん・直子さんのお子さん
さくら 咲良ちゃん (木次町西日登)
平成30年2月24日生まれ
いつも素敵な笑顔で、みんなに笑顔と幸せをありがとう! すすく大きくってね!

3月で満1歳（平成30年3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2月4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プライバシーに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、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。

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、右記の二次元コードから



“幸せを運ぶコウノトリ” と共生するまちづくり学習会

大東町では、コウノトリが平成29年に続き、平成30年も営巣・孵化し、国内初となる4羽のヒナが巣立ちました。

市では、コウノトリが継続的に営巣できる自然豊かな環境づくりへの取り組みや、コウノトリによってもたらされる恵みの活用等に関するビジョンを今年度中に取りまとめることとしており、現在、その素案について意見公募（パブリック・コメント）を2月18日まで実施しています。

このビジョン策定に向け、コウノトリと共生するまちづくりについて一緒に考えていきましょう。

※2月8日までに電話、FAXまたはE-mailで申し込みください。
必要事項：氏名、住所、電話番号

【問】地域振興課 TEL 0854-40-1013
FAX 0854-40-1019
E-mail chiikishinkou@city.unnan.shimane.jp

とき 2月9日(土) 14:00～16:00 (予定)
ところ 木次経済文化会館チェリヴァホール (3階大会議室)
内容 講演、パネルディスカッション など

講師 大和田 順子さん
地域力創造アドバイザー／一般社団法人人口ハス・ビジネス・アライアンス共同代表



雲南市内のチャレンジを応援してください!!



幸雲南塾

市は、平成23年から地域の人々の「チャレンジしたい!」という声を形にすべく、人材育成事業「幸雲南塾」に取り組んできました。幸雲南塾とは地域をより魅力的に、より住みやすくするため塾生自らが実行するプランを創り上げていくプログラムです。市内のNPO法人おっちらボと協働し運営しています。

今期の塾の特色

8期目となる今期は、プログラムを3つに分けて実施しました。個別対応により事業化に向けたサポートを行う「幸雲南塾」、試行を通じて進む方向性を考える「幸雲南塾スタート」、関心あるテーマの回に自由に参加できる有志勉強会「幸雲南塾アカデミー」の3本立てです。今回は「幸雲南塾スタート」に6組応募があり、Facebook上でのグループや対面での実践報告会を通じて参加者同士でも励まし合いながら活動を続けてきました。

幸雲南塾スタート参加者

- 陶山清男さん…地域資源を使った体験や交流で、楽しみながら殿居敷自治会のファンを増やす
- そんなひよんさん…移住ハウスで多様性のある、いじめや差別のない日本に
- 高尾 彰さん…認知症を患っても安心して自分らしくいきいきと暮らせる地域をつくる
- マラー サムさん・詩乃さん…小学校英語サポートでUNNANを英語力が自慢のフレンドリーなまちへ
- 宮本裕司さん…新市地区で“マットス”を通じて健康なつながりをつくるコミュニティナーズ
- 森加茂喜さん…サロンや美容技術を通じて若者が一人でも多く輝く機会をつくる

最終報告会にぜひ来場ください!

今期の幸雲南塾スタート生にとって、活動の集大成である最終報告会を次のとおり開催します。

とき 1月26日(土) 13:00~ ※飲食ブースなどは11:00~

ところ 木次経済文化会館チレヴィアホール 大ホール

入場料 無料 ※託児無料サービスあり(要事前申込)

今回は例年と雰囲気を変え、大ホールステージでのプレゼン発表に加えて、ロビーでは卒業生を含む地元出店者による飲食ブースも用意しています。塾生やスタッフ一同、発表や報告会がさらに良いものとなるよう最後まで磨きをかけています。皆さんの来場をお待ちしています!

市役所からのお知らせ

Information from UNNAN city

おめでとう ございます

の厚生援護等に尽力された功績により

叙位

正六位

教育功勞により
故板持盛穂さん(三刀屋町)

高年齢者叙勲

旭日単光章
地方自治功勞により
勝部 幸男さん(加茂町)

旭日単光章

地方自治功勞により
河角 明徳さん(吉田町)

旭日単光章

地方自治功勞により
藤原 一郎さん(三刀屋町)

特別叙勲

旭日単光章
地方自治功勞により
故西村 司さん(木次町)

平成30年度優良民間社会福祉事業施設・団体に対する天皇誕生日に際しての御下賜金の授受

社会福祉法人あおぞら福祉会(大東町)

厚生労働大臣表彰

戦傷病者および戦没者遺族

ありがとうございます 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。

雲南市 ふるさと納税

- 藤森 義明さん(東京都港区)
- 芦田 昭允さん(東京都新宿区)
- 糸原 健斗さん(兵庫県西宮市)
- 渡部 康行さん(出雲市)
- 荒木 太郎さん(松江市)
- 澤田美穂子さん(東京都新宿区)
- 魚住東至明さん(大阪市)
- 土谷 陽子さん(出雲市)

- 石川 順也さん(兵庫県芦屋市)
- 山本 修人さん(東京都板橋区)
- 川越 孝次さん(愛知県春日井市)
- 山村智代子さん(大阪府池田市)
- 中村 華苗さん(埼玉県熊谷市)
- 土肥 公介さん(京都府長岡京市)
- 高萩 一樹さん(千葉市)
- 会田 邦晴さん(埼玉県越谷市)
- 春野 真奈美さん(東京都品川区)
- 坪内 明さん(東京都板橋区)
- 桑田真由美さん(広島県福山市)
- 中島めぐみさん(東京都小平市)
- 橋本 只志さん(大阪府箕面市)
- 相場 恵くさん(さいたま市)
- 堀江 徹さん(東京都文京区)
- 岡田 幸憲さん(東京都足立区)
- 横田 敦浩さん(滋賀県草津市)
- 奥 義孝さん(東京都大田区)
- 李 智勲さん(東京都品川区)
- 秀永 佑輔さん(神奈川県小田原市)
- 中川 智晴さん(広島市)
- 大平 寿子さん(北九州市)
- 鶴田 佳奈さん(東京都中野区)
- ミツチエル奈歩さん(東京都練馬区)
- 石田 壮史さん(東京都目黒区)
- 名原 大樹さん(東京都世田谷区)
- 鈴木 泰斗さん(東京都練馬区)
- 長岡 泰弘さん(東京都北区)
- 向田 郁美さん(東京都武蔵野市)
- 神崎 伸二さん(兵庫県姫路市)
- 高石 広江さん(東京都文京区)
- 永合由美子さん(千葉市)

- 大島 由照さん(埼玉県ふじみ野市)
- 阪本富美男さん(横浜市)
- 上山 潤一さん(鳥取県子市)
- 鳥谷 碧さん(大阪市)
- 諏訪 玲子さん(東京都国分寺市)
- 古谷 恵美子さん(横浜市)
- 平井 大悟さん(東京都中野区)
- 高尾 幸子さん(大阪府寝屋川市)
- 栗林 秀成さん(大阪府高槻市)
- 西本 桂一さん(川崎市)
- 日高 勝喜さん(横浜市)
- 井村 優基さん(さいたま市)
- 中村 孝貴さん(東京都豊島区)
- 米田 昌紀さん(東京都文京区)
- 伊藤 茂さん(広島市)
- 清永 健吾さん(山口県岩国市)
- 小村俊太郎さん(千葉県流山市)
- 江隅 顕治さん(奈良県生駒郡平群町)
- 須藤 浩之さん(東京都目黒区)
- 武川 謙さん(東京都港区)
- 上代 庸平さん(東京都東区)
- 中村 隆彦さん(さいたま市)
- 中村 健生さん(広島市)
- 秋光 真澄さん(神奈川県横浜市)
- 江崎 裕太さん(横浜市)
- 菅原 裕太さん(横浜市)
- 道下 純一さん(東京都板橋区)
- 小野山和男さん(岡山市)
- 門野 陽さん(大阪府東大阪市)
- 富重由紀子さん(愛知県日進市)

- 北野 朋子さん(兵庫県高砂市)
- 茶山 健二さん(神戸市)
- 中林 孝文さん(東京都目黒区)
- 山本 敦恵さん(愛知県稲沢市)
- 鹿村謙太郎さん(東京都世田谷区)
- 是此田 薫さん(北九州市)
- 富田真理子さん(広島市)
- 森井 汐吏さん(京都市)
- 齊藤 里沙さん(東京都港区)
- 小林 秀一さん(横浜市)
- 杉本 大さん(東京都目黒区)
- 浜中 康雄さん(大阪府吹田市)
- 佐藤 有香さん(東京都江戸川区)
- 平野 裕司さん(愛知県豊明市)

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。



みんなの食育体験!



市内幼稚園・認定こども園・保育園(所)では毎月食育活動を実施しています。先生や地域の方と一緒に野菜を育てたり、収穫して料理教室を開いたりしています。子どもたちにとって初めての体験となっています。その一部を紹介します。

寺領幼稚園 12月7日

親子活動でパン作り体験をしました。「恐竜パンにする」、「ねじねじパンがいい」

加茂こども園 9月19日

地域の方と一緒に月見団子作りをしました。豆腐入りの柔らかく、もちもちのお団子ができました。

吉田保育所 11月13日

子どもたちがジャガイモとサツマイモの違いに興味を持ったことから、畑で作ったサツマイモでカレーを作りました。できたカレーは、ほったたが落ちそうなくらいあま〜いカレーになりました。

い、「あんこをたっぷり入れよう」などと親子で会話をしながら、世界に一つのオリジナルパンを作りました。焼きあがったパンはふわふわであったかい!おいしい!親子みんなの心が温かくなりました。

~毎月19日は食育の日です。食について考えてみましょう!~

- うんなんの食育あいうえお
- あ 朝ごはんを食べよう
 - い 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
 - え 雲南市産の食材を使おう
 - え 栄養バランスを考えた食事をしよう
 - お おいしい食事はみんなで一緒に食べよう
- ~うんなん食育ネット~

ぜひ、できることから一緒に取り組みましょう!

中村 嘉さん(京都市)
 本村 健さん(東京都千代田区)
 水野 貴久男さん(奈良県奈良市)
 船戸 直さん(東京都葛飾区)
 松永 健太さん(大阪府茨木市)
 有地 弘志さん(東京都墨田区)
 村西 耕太郎さん(大阪府)
 坂本 健二さん(愛知県東海市)
 藤巻 祐輔さん(東京都中央区)
 園田 美貴さん(大阪府大阪市)
 五十嵐 邦明さん(東京都渋谷区)
 青木 しのぶさん(埼玉県川口市)
 大川 和人さん(神奈川県厚木市)
 竹部 友久さん(東京都板橋区)
 吾郷 友亮さん(千葉市)
 稲田 和佳さん(東京都調布市)
 本田 千穂さん(岡山市)



田中 ふみ子さん(兵庫県姫路市)
 平石 壽洋さん(兵庫県たの市)
 伏見 樹さん(奈良県橿原市)
 湯 霽登さん(東京都品川区)
 鈴木 弥生さん(千葉県船橋市)
 中島 英里さん(堺市)
 五十嵐 勝さん(東京都杉並区)
 西原 慎治さん(福岡県久留米市)
 三谷 貴一郎さん(東京都世田谷区)
 角谷 由美子さん(東京都世田谷区)
 関 優さん(東京都台東区)
 木曾 茂文さん(広島県尾道市)
 新野 耕司さん(広島市)
 竹下 和彦さん(名古屋市中区)
 森山 峯也さん(兵庫県伊丹市)
 森島 弘さん(岐阜県安八郡輪之内町)
 安中 誉了さん(横浜市)
 山岡 秀昭さん(兵庫県西宮市)
 夏目 直樹さん(広島市)
 船引 大輔さん(大阪府豊中市)
 桑原 勝さん(奈良県生駒市)
 仁昌寺 貴子さん(東京都台東区)
 濱西 文則さん(神戸市)
 宮 真二さん(千葉県大網白里市)
 浦川 真哉さん(大阪府吹田市)
 桑原 美智子さん(千葉県船橋市)
 井上 昇さん(茨城県つくば市)
 溝上 達也さん(広島市)
 原 昇さん(神戸市)

原 則子さん(神戸市)
 安江 睦さん(松江市)
 水谷 孝一さん(東京都北区)
 宮川 大和さん(岡山県倉敷市)
 陶山 将史さん(東京都世田谷区)
 佐藤 博芳さん(東京都葛飾区)
 内山 興さん(神戸市)
 吉田 久弘さん(川崎市)
 高橋 広幸さん(広島市)
 橋本 幸司さん(山口県防府市)
 細川 佳奈美さん(大阪市)
 岡田 博さん(兵庫県西宮市)
 村端 五郎さん(宮崎県宮崎市)
 矢萩 徹也さん(東京都足立区)
 石島 清宏さん(東京都文京区)
 水杉 枝梨加さん(岡山県津山市)
 榊原 定男さん(滋賀県湖南市)
 渡部 邦久さん(岡山市)
 竹田 圭介さん(兵庫県伊丹市)
 永島 信也さん(川崎市)
 吉川 ひろみさん(奈良県桜井市)
 飯山 美津子さん(神奈川県秦野市)
 日下 淳一さん(東京都江東区)
 奥原 誠さん(兵庫県明石市)
 神石 明子さん(東京都品川区)
 野上 昭さん(東京都豊島区)
 海野 祐司さん(東京都品川区)
 鼓 美樹さん(兵庫県西宮市)
 小林 正明さん(神戸市)
 二井 昭佳さん(東京都世田谷区)

西 恵子さん(東京都大田区)
 森廣 克之さん(熊本市)
 野津 雅和さん(出雲市)
 田中 久美子さん(松江市)
 小路 偉大さん(石川県金沢市)
 入江 豊昭さん(福岡県糸島市)
 脇田 和憲さん(大阪府豊川市)
 大倉 秀久さん(三重県桑名市)
 小瀧 烈さん(東京都葛飾区)
 林 孝乾さん(出雲市)
 澤本 直樹さん(東京都小平市)
 小林 昌史さん(東京都世田谷区)
 南立 秀和さん(北九州市)
 松田 好雄さん(東京都荒川区)
 中川 裕治さん(東京都文京区)
 福岡 博和さん(大阪府豊川市)
 和田 隆志さん(東京都日野市)
 小和田 誠さん(愛知県豊田市)
 長里 晃平さん(松江市)
 安藤 正樹さん(東京都練馬区)
 大野 大輔さん(兵庫県西宮市)
 矢野 健二さん(福岡県大野城市)
 吉原 英一さん(奈良県香芝市)
 廣岡 奈生子さん(兵庫県揖保郡太子町)

島根県住宅供給公社ホームページをご覧ください。
 先着順により入居者を決定します。

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

小田 清仁さん(浜松市)
 中島 典彦さん(東京都杉並区)
 齋藤 敏郎さん(兵庫県伊丹市)
 高橋 静さん(東京都北区)
 上代 哲朗さん(兵庫県西宮市)
 角折 美由紀さん(神奈川県藤沢市)

フォークリフト・トラクター等のナンバー登録はお済みですか？

税務課

☎0854-40-1034

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、軽自動車税の申告と納税の義務があります。(地方税法442条の2、同447条)
 新規で購入された方、既に所有してナンバ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市民福祉課へ申告をお願いします。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
 最高時速が15km/h以下の

もので、かつ車両の長さ4.7m以下×幅1.7m以下×高さ2.8m以下のもの
 最高時速が35km/h未満のもの、かつ運転席があるもの(運転席がなく、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
- ・事務所や集落、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ければ、水道局下水道課で行います。過料が科せられます。

平成31年度合併浄化槽設置受付開始

水道局下水道課
 ☎0854-42-3471

平成31年度の合併浄化槽設置の募集を開始します。受付は、水道局下水道課で行います。

【募集期間】
 2月1日(金)から10月31日(木)

【募集条件】
 ※平成31年4月以降に宅内工事と合併浄化槽工事を同時に施工する場合が対象。

4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

市民生活課

☎0854-40-1031

4月から産前産後期間の国民年金保険料が免除されます。出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3カ月前から6カ月間の国民年金保険料が免除されます。

※出産とは、妊娠85日(4カ月)以上の出産をいいます。(死産、流産、早産された方を含みます)

【対象者】

「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方

【申請方法】

出産予定日の6カ月前から提出可能です。
 ※ただし、提出できるのは4

月からです。
 【申請先】
 総合センター市民福祉課または市民生活課
 【申請書類】
 4月より年金事務所、総合センター市民福祉課および市民生活課に備え付けます。
 また、4月以降、日本年金機構ホームページからもダウンロードすることが可能です。

【問い合わせ先】

松江年金事務所
 ☎0852-23-9540

市営・県営住宅の入居者募集

☎0854-40-1065

◆市営住宅空家入居者
 【募集期間】
 2月5日(火)から2月13日(水)17時締切

【募集団地】
 2月1日(金)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】

島根県住宅供給公社ホームページをご覧ください。
 先着順により入居者を決定します。

【申し込み】

雲南住宅管理事務所へ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。

◆公社定住促進賃貸住宅(グランデ・ベルポート等)空家入居者

【募集期間】 随時募集
 【募集団地】

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随時掲載します。
 【申込方法】
 雲南住宅管理事務所にお問い合わせください。

【問い合わせ先】
 雲南住宅管理事務所
 8時30分から18時まで(土・日・祝日は除く)

☎0854-47-7151

小規模企業共済制度

商工振興課

☎0854-40-1052

個人事業主（共同経営者含む）・会社等の役員の方が事業をやめられる場合に備えて、あらかじめ資金を準備しておく共済制度で、「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。この制度の特徴は、掛金が全額所得控除となります。独立行政法人中小企業基盤整備機構が運営し、商工会、金融機関の本支店などの窓口で取り扱っています。

【問い合わせ先】

中小企業基盤整備機構
☎050-55417171

平成30年度レディース再就職セミナー

商工振興課

☎0854-40-1052

女性のための再就職応援セミナー
働きたいけどブランクがあつて何から始めていいのかわからない、子育て中で就職したいが一步を踏み出せない。そんな女性を応援するセミナーを開催します。

つかもつ資格！めざせ正社員！

商工振興課

☎0854-40-1052

現在島根県では、県内の専門学校等に入学して、2年間一般学生と同じクラスで学び、国家資格等を得て正社員就職をめざす公共職業訓練生を募集しています。
入学金、授業料は無料（教科書代などの個人負担あり）で、雇用保険受給資格者は、在学中は雇用保険が受給可能です。また、受給資格のない方でも要件を満たせば他の給付金が受給可能です。
入学にはハローワークでの手続き等が必要となります。

【日時】
2月26日(火)10時から12時まで
【場所】
労働会館（松江市御手船場町）

【定員】 30人

【講師】

今岡 文香さん（国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー）

【申込先】

就職サポートセンター松江（レディース仕事センター松江）
☎0852-616117

※託児を希望の方は2月18日（月）までに申し込みください。
※参加費無料、託児無料です。

今月の税金

- ◎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）
- 納期限は2月28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。

「雲南市勤労青少年ホーム」を利用してください！

～木次町にある雲南市勤労青少年ホームについて紹介します～



参加してみませんか？

例年、利用者が集い「ボーリング交流会」や「テーブルマナー教室」を開催し、若者同士の親睦を深め、楽しく学びながら仲間の輪を広げる活動をしています。皆さんの参加をお待ちしています！



勤労青少年ホーム利用者ボランティア活動実施

12月8日（土）に勤労青少年ホーム利用者の皆さんが、特別養護老人ホームさくら苑（木次町）で体拭き等に使用する布（ウエス）作りのボランティア活動を行いました。このウエスは、市民の皆さんから提供いただいた古着・タオルを体拭き用に切り取ったものです。毎年、勤労青少年ホーム利用者が施設を訪問し、ウエス作りに協力していますので、古着（綿素材）やタオル回収にご協力ください。



古着（綿素材）回収に協力ください！

Tシャツ等の「綿素材の古着」や「タオル類」を回収しています。回収したものは福祉施設で体拭き等に使用する布（ウエス）として利用されます。

毎年、利用者が施設を訪問し、ウエス作りに協力しています。



勤労青少年ホーム／〒699-1332 雲南市木次町木次1012-1
TEL:0854-42-5211／FAX:0854-42-2243／E-mail:home@bs.kkm.ne.jp

毎月第3日曜日は **うなん家庭の日**
雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!
2月17日
社会教育課 ☎0854-40-1073



冬季の水道に関する注意事項

水道局営業課

☎0854-42-5322

気温がマイナス4℃以下になると水道が凍結し、水が出なくなったり水道管が破裂する恐れがあります。冬季間の水道については次のことに注意しましょう。
☆長らく留守にされるときは、メーターボックス内の止水栓を閉めておきましょう。

☆水道管が凍ってしまったら、タオルや布をあて、その上からゆっくりぬるま湯をかけて溶かします。

☆水道管の凍結等による破裂・故障修理は、雲南市指定給水装置工事業者に依頼しましょう。

☆降雪時には、検針のため水道メーターボックス付近の除雪にご協力をお願いします。

くらしの消費生活窓口

問い合わせ 雲南市消費生活センター ☎0854-40-1123



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んソウくん

歩行型除雪機の使い方の確認を！

事例1

除雪機を使用中、投雪口に詰まった雪を取り除こうとして、右手の中指、薬指および小指を骨折した。

事例2

除雪機で、緩やかな下り坂をバックしようとしたところ、足が引っ掛かって下敷きになり、死亡した。



アドバイス

- 歩行型除雪機使用中の事故情報が寄せられており、全国では死亡事故も発生しています。
- 作業前に取扱説明書をよく読み、除雪機の正しい使い方を理解しましょう。
- 安全装置は、作動するか必ず確認し、安全装置が正しく作動しない状態では絶対に使用してはいけません。
- 雪詰まりを取り除くときは、エンジンを停止し、鍵を抜き、回転部が完全に止まったことを確認してから、雪かき棒を使って雪を取り除きましょう。
- 除雪作業中だけでなく、作業後に倉庫などに入れる際など、除雪機使用中に転倒すると、ひかれたり巻き込まれたりする危険があります。特に後退時は足元や周囲に障害物がないことを確認し、無理のない速度で使用しましょう。

加茂総合センター自治振興課
☎0854-4918601



宝くじの助成金(コミュニティ助成事業)を活用した「大竹コミュニティセンター」(木造平屋建て・延床面積172.5㎡)が完成し

ました。

この施設は、大竹下自治会やその周辺の地域が主催する各種会議、研修会、行事等のコミュニティ活動の場として利用されます。

また、自然災害時等の避難所としての役割も持つ施設であり、地域住民の安全安心な生活の確保にもつながっています。

今後、この施設の積極的な利用により地域の連携強化に寄与することが期待されています。

コミュニティ助成事業とは
一般財団法人自治総合センターが宝くじの社会貢献広報を目的に、宝くじの受託事業収入を財源として、地域自主組織等のコミュニティ組織が行う事業や活動に必要な施設や設備の整備等に対して行う助成事業です。



人権を考えるシリーズ ⑥

今回は、障がいのある人の人権問題について考えてみたいと思います。

1、悲しく、やりきれない事件

平成28年7月、神奈川県相模原市の「津久井やまゆり園」(知的障がい者施設)で元職員が入所者19人を殺害し、27人に重軽傷を負わせるという凄惨な事件を起こしました。

事件を起こした元職員は、「施設にいる知的障がいの人たちは社会にいても役に立たず、社会に迷惑を掛けるばかりだ。むしろ、抹殺してしまった方が世のためになる」といった意味のことを述べたそうです。人の生きる権利を無視し、人間の尊厳を否定した、何と自分勝手な無謀な考えでしょうか。

この事件については、凄惨さが強調されるあまり特異な事件として捉えられがちですが、本当にそのような考えてみましよう。

少し古い話ですが、昭和63年8月14日の朝日新聞に「入場者50万人目の記念品、障がい児パス」という見出しの記事が掲載されていました。

富山県内の市営プールで入場50万人目の人が知的障がいの子もどだったので、関係者がパスさせて次の人つまり50万1人目の人に記念品を渡したという記事です。

プールの責任者は、後に「イベントの趣旨が分かる人に渡したかった」と述べたようで、ここに、知的障がいの人を「趣旨が理解できない」として排除する意識が見取れます。このように、障がいのある人を別扱いにして排除する意識は、日本人が長い歴史の中で

シリーズ
⑧

木次線に乗ってみよう

【問】木次線活用推進協議会事務局 (うんなん暮らし推進課内)
☎0854-40-1014



12月12日(水)、木次線全線開通日を記念し、雲南市と奥出雲町では市職員・町職員を中心に「木次線応援の日! 通勤チャレンジデー」を実施したところ、往復で延べ40人の職員が木次線を利用しました。

市職員は当日、木次駅 7:58 着または 8:04 着の列車に乗り、木次駅バス停から市民バスに乗りして雲南市役所バス停で下車し、出勤しました。

また、この日は、地元食材を使用した「食べて応援! 木次線応援弁当」の予約販売も行われ、合計446個の注文があり、おいしいお弁当も堪能しました。

通勤にも、ぜひ便利な木次線を利用ください。

※木次線応援弁当は注文予約が可能ですので、希望の場合は各取扱店に問い合わせください。

パスタ フェリーチェ (三刀屋町)
☎0854-45-5820

さくらのきすき (木次町)
☎0854-40-0540

&CAFE 華羅 (木次町)
☎0854-42-5887

ふじみつ (木次町)
☎0854-42-0356

木次線応援の日! 通勤チャレンジデー Challenge Day
日にち 12/12(水) 木次線全線開通日

みんなで木次線に乗ろう!
いつものマイカー通勤、この日は鉄道を利用してませんか?

利用おすすすめ時刻表	途中	木次	下久野
7:44発	7:48発	7:53発	7:59発
8:04着	7:58着	7:54着	7:50着

※中継停車時刻表
この間1分おき
木次線利用券
こちらをください

Let's eat together! 木次線応援弁当
食べて応援! 12/12はJR木次線全線開通記念日! みんなで木次線応援弁当を食べよう

12月12日は木次線に乗ろう! 応援弁当を食べよう
12月12日は木次線が全線開通した日です。いつものマイカー通勤をちょっとお休みして、木次線に乗りましょう。お昼は職場の仲間や家族と一緒に木次線応援弁当を食べませんか。

予約	木次線応援弁当	メニュー一覧
1	おろちさん弁当 (お肉付)	おろちさん (お肉付) 1,000円(税込)
2	焼き鯖寿司弁当 (お肉付)	焼き鯖寿司 (お肉付) 880円(税込)
3	お楽しみ華羅弁当 (お肉付)	お楽しみ華羅 (お肉付) 1,080円(税込)
4	きすき 日弁当 (お肉付)	きすき 日弁当 (お肉付) 600円(税込)
5	季節彩り弁当 (お肉付)	季節彩り (お肉付) 1,000円(税込)
6	玉峰 海の幸山弁当 (お肉付)	玉峰 海の幸山 (お肉付) 1,000円(税込)
7	おいち特製弁当 (お肉付)	おいち特製 (お肉付) 1,000円(税込)
8	奥出雲産の弁当 (お肉付)	奥出雲産 (お肉付) 1,200円(税込)

注文方法
お肉付は、お肉を指定する欄にチェックしてください。
お肉を指定しない場合は、お肉なしの弁当となります。
お肉を指定しない場合は、お肉なしの弁当となります。

3、「障害者差別解消法」について

平成28年に「障害者差別解消法」という法律ができました。この法律は、すべての国民が障がいの有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現をめざしています。

この法律は、障がいを理由とする差別を禁止していますが、例えば「障がいがある」という理由だけでスポーツクラブに入れない、アパートに入居できない、あるいは車椅子だからといって店に入れないことなどは、「不当な差別的取り扱い」と考えられます。

また、この法律では「合理的配慮をしないこと」が差別に当たるとしています。社会には利用しにくい施設や設備、障がいのある人の存在を意識していない慣行や文化もあります。こうした社会的障壁は、障がいのある人にとって「差別的壁」となりますが、こうした社会的障壁を取り除くために必要な「合理的配慮」が求められているのです。

障がいのある人への偏見なども「見えない障壁」です。障がいの「ある」「なし」に関わらず、誰もが暮らしやすい社会を実現することが、私たちみんなの課題です。

【問】人権センター ☎0854421767



固定資産税

固定資産税とは・・・

固定資産税は、毎年1月1日（「賦課期日」といいます。）に、土地、家屋、償却資産（これらを総称して「固定資産」といいます。）を所有している方がその固定資産の価格を基に算定された税金をその固定資産の所在する市町村に納める税金です。

固定資産税を納める方（納税義務者）

固定資産税を納める方は、原則として固定資産の所有者です。具体的には次のとおりです。

土地	登記簿または土地補充課税台帳に所有者として登記または登録されている方
家屋	登記簿または家屋補充課税台帳に所有者として登記または登録されている方
償却資産	償却資産課税台帳に所有者として登録されている方

ただし、所有者として登記（登録）されている方が賦課期日前に死亡している場合等には、賦課期日現在で、その土地、家屋を現に所有している方（相続人等）が納税義務者となります。

よくある質問

「年の途中で土地の売買があった場合は」

Q 私は平成30年12月に自己所有地の売買契約を締結し、平成31年1月には買主への所有権移転登記を済ませました。平成31年度の固定資産税は誰に課税されますか？

A 平成31年度の固定資産税は、あなたに課税されます。地方税法の規定により、土地については賦課期日（毎年1月1日）現在、登記簿に所有者として登記されている方に対し当該年度分の固定資産税を課税することになっているからです。

「未登記家屋を売買した場合は」

Q 法務局の登記簿に登記されていない家屋（未登記家屋）を売買した場合、手続きはどのようにするのですか？

A 未登記家屋の所有者を変更したときは、「家屋所有権の申立書」を税務課へ提出してください。登記してある家屋は、法務局で所有者変更の登記をすると、その内容が市へ通知されますので、市は所有者が変更になったことがわかりますが、未登記家屋はこの申立書を提出していただかないと所有者の変更がわかりません。

問い合わせ先 税務課 ☎ 0854-40-1034

平成31年1月4日より、だんだんタクシー加茂線の本格運行がスタート!

平成30年1月4日から実証運行していた「だんだんタクシー加茂線」について、本格運行への移行判断基準を満たし、雲南市地域公共交通協議会で承認されたことから、本格運行を開始しました。

だんだんタクシーは、市内のほぼ全域で運行していますので、ぜひ登録・利用ください。

その他、市内にはJR木次線、市民バスなどの公共交通機関があります。市民バスには便利な定期券・回数券もありますので、併せて利用ください。

■1便 かもてらす発 10:00発 ○運行日：月～金曜日（土・休日は運休）

■2便 Aコープ発 12:00発 ○利用料金：1乗車 300円

【予約先】加茂タクシー
電話(0854)49-7205
受付時間7:00～17:00

【中心部の乗車ポイント】
・かもてらす ・加茂総合センター ・清水医院 ・加茂交流センター ・山本歯科医院
・JR加茂中駅 ・永瀬医院 ・かもマート（ごうぎん） ・本永瀬医院
・加茂B&G 海洋センター ・加茂郵便局 ・青木歯科医院 ・Aコープ（JA加茂支店）

問い合わせ先 うんなん暮らし推進課 ☎ 0854-40-1014

蔵書点検による臨時休館

市立図書館では、3館で所蔵している約15万冊の資料の状態や並べている場所を確認・整理するため、下記の日程で臨時休館します。

また、この期間中に書棚や資料の大規模な移動なども行います。ご不便をお掛けしますが、ご協力よろしく申し上げます。



木次図書館 2月4日(月)～2月18日(月)
加茂図書館 3月4日(月)～3月10日(日)
大東図書館 3月4日(月)～3月15日(金)

休館期間中の本の返却は返却ポスト、開館している市立図書館、ラメール・チェリヴァホール・アスパル、三刀屋・吉田・掛合各総合センター窓口にお願ひします。

問い合わせ先 木次図書館 ☎ 0854-42-1021 / 大東図書館 ☎ 0854-43-6131 / 加茂図書館 ☎ 0854-49-8739



人口の社会増をめざす雲南市では、転出・転入に最も関わりの深い「仕事」について、市内企業を紹介します。

Vol.4

株式会社 Community Care

【創業】平成28年3月29日【従業員数】9人【所在地】雲南市三刀屋町三刀屋
【事業内容】・訪問看護および訪問リハビリテーション等の療養サービス提供
・看護師、介護士その他の医療・福祉人材の育成および研修
・地域医療・在宅医療に関する情報の提供、啓発・教育活動、講演会等の企画運営
・医療、福祉および介護に関するコンサルティング等

【問】雲南市ふるさと定住推進協議会事務局（うんなん暮らし推進課内）☎ 0854-40-1014

取材データより抜粋



代表取締役 中澤ちひろさん

代表取締役の中澤さんはIターン。地元が過疎化の進む中山間地域だったこともあり、中山間地域の医療に関心を持っていたとのこと。前職の「地域医療研修」中、医療やケアは専門家だけではなく、地域みんなで取り組む必要があると感じていたとき、地域住民やNPO、行政など、専門性の違う他分野のさまざまな人たちが一緒になってチャレンジする雲南市の取り組みを知ったという。「同じ思いを持つみんなと一緒にチャレンジしてみたい!」と、幸雲南塾に仲間と共に参加し、訪問看護ステーション立ち上げに加わった。「地域の医療・福祉に関わっている方々、地域住民さん、企業さんなどいろんな方々にご支援いただき、今では24時間緊急連絡対応体制で、雲南市全域にサービスを提供しています。子育て世代も増えて、みんなが働きやすい職場作りに力を入れ始めています」

立ち上げメンバーの一人である安達弓恵さんへインタビュー



安達弓恵さん

「普段の業務は、病や障がいがある人が自宅で暮らせるよう、お家に訪問看護やリハビリを提供したり、病院から在宅に移る際の支援をしています。また、地域でできるだけ長く元気で過ごせるように、サロン活動など予防医療に関する取り組みもしています。この仕事の魅力は、人との関係性を築いていくことだと思います。“不安”な思いが“安心”に変わるよう、時には表情や行動のわずかな変化から気持ちを汲み取りながら、一人ひとりに寄り添った対応を模索します。“お陰でよく眠れそう”、“次も待っているよ”と言っただけのことがやりがいにつながっています」

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	8日(金)、22日(金)	10:00~16:00
子育てサロン			
木馬 (おおぞ)		改修工事のため2月、3月はお休みします	
よちよち (旧久野幼稚園)	2日(土)		9:30~11:30
ぽかぽかひろば (幅屋交流センター)	4日(月)		9:30~11:30
うしお (海潮交流センター)	8日(金)		9:30~11:30
ぽつぽ (佐世交流センター)	14日(木)		9:30~11:30
地域サークル			
大東(木馬)	15日(金)		9:30~11:30
佐世交流センター	21日(木)		9:30~11:30
地域サークル			
その他	ふれあい遊び教室	14日(木)	9:30~11:30
問い合わせ先▶大東子育て支援センター (あおぞら保育園) ☎43-9500			

加茂 支援センター			
加茂子育て支援センター	たんぽぽひろば (豆まき)	1日(金)	10:00~(1時間程度)
	お茶会 (10組程度)	4日(月)	10:00~(1時間程度) ※要予約
	たんぽぽひろば (ベビーマッサージ)	13日(水)	10:00~(1時間程度)
	たんぽぽひろば (誕生会) ※2月生まれのお友だちは予約ください ※行事があっても通常利用できますので利用ください。	20日(水)	10:00~(1時間程度)
教室・相談			
加茂子育て支援センター	もぐもぐ教室 (5~6ヵ月児対象離乳食教室)	7日(木)	10:00~(※要予約)
	もぐもぐ教室 (7~8ヵ月児対象離乳食教室)	14日(木)	10:00~(※要予約)
	もぐもぐ教室 (9~11ヵ月児対象離乳食教室)	28日(木)	10:00~(※要予約)
	たまごクラブ (妊婦さんサロン)	26日(火)	10:00~(1時間程度) ※要予約
問い合わせ先▶加茂子育て支援センター ☎49-8355			

木次 支援センター			
木次子育て支援センター	リフレッシュ講座 全体	4日(月)	9:30~(※要予約、年齢不問)
	節分誕生会	7日(木)	10:30~(※誕生児、一般参加者要予約)
	ミュージックケア	8日(金)	10:00~(※要予約、年齢不問)
	じんわりあったかお灸時間	12日(火)	10:00~(※要予約)
	ドレミちゃん♪	21日(木)	10:30~(※要予約)
	整体セルフケア	25日(月)	10:00~(※要予約)
リフレッシュ講座 骨盤矯正 (6ヵ月未満のママ)	28日(木)	13:30~(※要予約)	
教室・相談			
木次子育て支援センター	助産師さんとお話しよう! (2~8ヵ月児)	5日(火)	10:00~(※要予約)
	離乳食教室 (5~8ヵ月児)	26日(火)	10:30~(※要予約)
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	赤ちゃん広場	15日(金)	10:00~10:30
	あそぼう広場	21日(木)	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 社協子育てサロン (あいかいくらぶ)			
吉田健康福祉センター	おやつづくり♪	20日(水)	9:30~11:30
問い合わせ先▶雲南市社会福祉協議会吉田支所 ☎74-0078			

掛合 支援センター (分室: 掛合体育館)			
好老センター	節分~豆まき~	1日(金)	9:30~11:00 (※要予約)
	フリースペース・リサイクル会	21日(木)	9:00~11:00
	分室 お話の日	8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			

大東 園(所)開放日			
佐世幼稚園	14日(木)	9:30~11:00	
海潮こども園	14日(木)	9:00~11:00	
大東保育園	毎週水曜日	9:00~14:00	試食の予約: 前日16:00まで
かもめ保育園	8日(金)、15日(金)		
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
加茂こども園	22日(金)	9:30~12:00	(要予約: 4/18日)
たちばら保育園	月曜日~金曜日 (平日)	10:00~(1時間程度)	
みなみかも保育園	月曜日~金曜日 (平日)	9:00~12:00	試食の予約: 前日16:00まで
木次こども園	土曜日午後・日曜日 (行事があるときは除く)	開放は園庭のみ	
三刀屋保育所	13日(水)	10:00~(1時間程度)	
吉田保育所	21日(木)	9:00~11:30	
田井保育所	21日(木)	9:30~11:30	
夢の子園	保育所開放日	20日(水)	9:00~11:00
掛合	給食試食会	20日(水)	11:00~12:00 (要予約: 4/13日)
問い合わせ先▶子ども政策課 ☎40-1044			

※育児相談、離乳食教室についてはP26をご覧ください。

図書館だより

市立図書室の利用案内

三刀屋図書室「うちの本箱」(永井隆記念館内)
 建替え工事のため長期休館中です。
 電話: 0854-40-1073 (社会教育課)
 本の返却は三刀屋総合センター窓口へお願いします。
 おはなし会: 三刀屋交流センター図書室「ひなたぼっこ」2日(土) 10:00~
 三刀屋子育て支援センター 27日(水) 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」(掛合図書センター)
 電話: 0854-74-0219 電話: 0854-62-0189
 開館時間: 9:00~17:00 開館時間: 9:00~17:00
 休館日: 毎週土・日曜日、祝日 休館日: 毎週日・月曜日、祝日

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間: 10:00~18:00

2月の休館日
 毎週月曜日、図書整理日: 28日(木)
 臨時休館: 4日(月)~18日(月) (蔵書点検のため)

イベント案内
 ☆よみかたのじかん 毎週木曜日 14:30~
 ☆はじめての歩のおはなし会 24日(日) 14:00~

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~18:00

2月の休館日
 毎週金曜日、11日(月・祝)、図書整理日: 28日(木)

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)
 会場: 大東図書館多目的室
 開催日: 4日(月)、18日(月) 10:30~ (30分程度)
 *毎週月曜日午前中 (10:00~12:00) は『いいよのじかん』です。
 赤ちゃん小さな子どもさん、泣いたり大きな声が出て大丈夫です。保護者の方も気兼ねなくゆっくりと図書館をご利用ください。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします。

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間: 10:00~18:00

2月の休館日
 毎週木曜日、11日(月・祝)、図書整理日: 1日(金)、3月1日(金)

イベント案内
 ☆みんなのおはなしを楽しむ会2019 17日(日) 10:30~12:00
 テーマ「何がでるかな?」
 「おはなしこんぺいとう」による手遊び・紙芝居 (申込不要・入場無料)

新着の本 (抄) 市内図書館どこでも借りることができます。貸出の場合は予約 (取り寄せ含む) が必要です。各館へお問い合わせください。

▼山村陽至「捨てないパン屋」▼香山リカ「大丈夫。人間だからいろいろあって」▼
 白田尚樹「日本国紀」▼朴 沙羅「家の歴史を書く」▼渡邊 由「ホクロとシミでわか
 る内臓不調 すぐに役立つ!」▼本庶 佑「生命科学の未来 がん免疫治療と獲得免疫」
 ▼若林 宣「日本を動かした50の乗り物 幕末から昭和まで」▼藤井青銅「日本の伝統
 という幻想」▼坂田阿希子「あまくないからおいしいお菓子 ギリギリの甘さで仕上
 げる新しいおいしさ。」▼ジャン=クリストフ・ブリザール「ヒトラー死の真相 KG
 B 機密アーカイブと科学調査」上・下▼江口祐輔 編「農作物を守る鳥獣害対策 決定
 版 動物の行動から考える」▼ナディア・ムラド「THE LAST GIRL イスラム国に囚わ
 れ、闘い続ける女性の物語」▼東海友和「イオンを創った女 評伝小嶋千鶴子」▼今
 野真二「ことばでたどる日本の歴史 幕末・明治・大正篇」▼齋藤 孝「大人の語彙力ノ
 ート どんな場でも知的に見られる どっちが正しい?編」▼小林美智子「妻と正しくケ
 ンカする方法 その言い方が女をキレさせる」▼内館牧子「牧子、還暦過ぎてチューポー
 に入る」▼瀬戸内寂蔵「命の限り、笑って生きたい」▼小川 糸「針と糸」▼森見登
 美彦「熱帯」▼朝井まかて「草々不」▼すみれ「かみさまは小学5年生」▼高井康
 隆「不良老人の文学論」▼葉室 麟「曙光を旅する」▼ビル・クリントン「大統領失脚」上・
 下▼林 真理子「愉楽にて」▼内田春菊「ダンシング・マザー」▼原田マハ「常設展示室」
 ▼久坂部 羊「介護士K」▼松井今朝子「芙蓉の干城」▼天野純希「雑賀のいくさ姫」
 ▼北川恵海「星の降る家のローレン」▼石田幸弘「がん遺伝子治療のことがわかる本」
 ▼中村敬樹「多品目少量栽培で成功できる!! 小さな農業の稼ぎ方」▼菊池雅之「自衛
 隊の今がわかる本」▼木本美紀「蒼い空へ夫・西城秀樹との18年」

元気なんです 雲南の子

毎月「うんなん家庭の日」にページング放送で「はやねらデー」のお知らせをしています!!

雲南市は、毎月第3日曜日を「うんなん家庭の日」としています。雲南市養護教諭部会では、親しみやすい出雲弁のフレーズを取り入れてこの日を「はやねらデー」と名付け、毎月告知放送等で知らせて早く寝るよう呼びかけをしています。雲南市の子どもたちが、メディア接触やメディアでのやり取りを自分でコントロールし、質のよい睡眠をとることができるようになることを願い、今後も呼びかけていきます。

孫が小学生になり、家で一生懸命実行しているのを見ると、「意識すればできるものだな!」と感じ、家族で協力したいと思っています。(おしいさんからコメントが届きました)

これからも“オール雲南”でやっていきます!

雲南市養護教諭部会では、「元気なんです雲南の子」をキャッチフレーズに、よりよい生活習慣を身に付ける子どもの育成をめざして取り組みはじめて、4年になります。この度、島根県内の先生方や雲南市・飯南町の地域の方々に取り組みや成果を発表しました。研究は、アンケートを行って子どもや保護者の実態を知るところから始まりました。実態から課題を洗い出し、各校で睡眠に関する学習をしたり、校区ごとの取り組みを進めたりしてきました。併せて、はやねらデーの呼びかけなど、雲南市全体に協力してもらいながら情報発信を行いました。この取り組みで、早く寝る子が少しずつ増え、設定した目標就寝時刻を意識している子はメディア時間も少なくなってきているという成果が見られました。引き続き、雲南市養護教諭部会の活動や各学校での指導に活かし、地域一体“オール雲南”で取り組んでいく予定です。



問い合わせ先 雲南市養護教諭部会 (教育委員会木次中学校) ☎0854-42-1411

日本一短い 感謝の手紙

今月は大東町の方の感謝の手紙です。
 vol. 82 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

おねえちゃんへ
 ぼくが落ち込んでいた時に、遊んだりして楽しくさせてくれてありがとう。

お母さんへ
 私がいつも悩みごとがあってもじもじしていたら、相談にのってくれてありがとう。とても助かっています。

娘へ
 大きくなるにつれて悩みも出てきますが、少しでも気持ちが楽になりますように。あなたの味方だよ。

お父さん、お母さんへ
 めんどくさがりだけどこまで育ててくれてありがとう。高校生になれるかわかんないけどがんばります。

娘へ
 三番目に生まれてきたあなたは、とってもかわいくてしかたありませんでした。これからもよろしくね。

お母さんへ
 いつもありがとう。本音を言うと、夜勤の時少しさびしいです。でも一緒にいる時は楽しいし、幸せです。

娘へ
 夜勤のときは寂しい思いをさせてごめんね。その分、一緒にいる時はたくさん話そうね。あなたが大きい。

おにちゃんへ
 やすみの日にチャールズをつくってくれてありがとう。おにちゃんはチャールズをつくるのがじょうずだね。

広告枠

広告枠

広告枠

広告枠

市では、新たな収入確保対策として、有料広告を掲載しています。掲載されている広告の内容などへの問い合わせは、直接広告主へお願いします。このページへの広告掲載希望の方は、広告代理店 株式会社ホープ (☎092-716-1401) へ問い合わせください。なお、広告内容は市が推奨するものではありません。

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	4日(月)	9:30～
掛合子育て支援センター	6日(水)	
加茂子育て支援センター	18日(月)	
木次子育て支援センター	22日(金)	
大東地域交流センター	26日(火)	
◆妊婦サロン		
大東地域交流センター	26日(火)	10:00～
◆離乳食教室		
加茂健康福祉センター	5日(火)	9:30～

◆乳幼児健診				
乳児健診	大東・加茂地区の方	加茂健康福祉センター	28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	14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	7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	20日(水)	13:00～(3歳児)

◆断酒会		
加茂健康福祉センター	4日(月)	18:30～20:30
吉田ふるさとセンター	7日(木)	19:00～21:00
大東地域交流センター	12日(火)	
下熊谷交流センター	18日(月)	
掛合まめなかセンター	20日(水)	

◆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	7日(木) 10:00～14:00
【問】地域包括支援センター	☎40-1043	
若者の就労支援事業・フリースペース	三刀屋健康福祉センター	7日(木) 14:00～16:00
【問】長寿障がい福祉課	☎40-1042	
こころの健康&もの忘れ相談		13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	13日(水) 13:00～16:00
【問】雲南公共職業安定所	☎42-0751	
雲南サロン「陽だまり」		14日(木) 10:00～15:00
【問】雲南保健所	☎42-9638	28日(木)
難病サロン「ひまわり」		15日(金) 13:00～15:00
【問】雲南保健所	☎42-9638	
アルコールによる困りごと相談		18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		20日(水) 13:00～15:00
【問】雲南保健所	☎42-9642	
はじめての子育て講座「親子の絆教室」	下熊谷交流センター	20日(水) 14:00～16:00
【問】子ども家庭支援課	☎40-1067	27日(水) (要予約) 定員20組
交通事故巡回相談	出雲市役所	21日(木) 9:00～15:00
【問】交通事故相談所	☎0852-22-5102	
オレンジカフェうんなん(認知症カフェ)	大東地域交流センター	21日(木) 10:00～11:45
【問】地域包括支援センター	☎40-1043	参加料 300円

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

略称	実施日	時間	会場名
大東町	13日(水)	10:00～11:30	J Aしまね大東支店 Aコープだいたう店
		15:30～17:00	雲南市立病院
木次町	25日(月)	9:30～11:30	雲南市役所本庁舎
		13:00～17:00	



※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。

【問】うんなん暮らし推進課 ☎40-1014

◆結婚を希望する独身男女のための結婚相談			
結婚相談サロン	雲南市役所 3F 相談室	6、13、20、27日(水)	10:00～15:00
	Aコープきずき店2F	23日(土)	10:00～13:00

【問】教育支援センター ☎48-0007

◆おんせんキャンパスの活動や子育ての悩み、心配ごとについての相談会			
個別相談会	雲南市役所 2F 会議室	23日(土)	① 9:00～ ② 10:00～ ③ 11:00～ ④ 12:00～ (要予約・一人45分間)

健康づくりいきいき体操教室

サブテーマ「膝・腰痛」

とき 2月28日、3月7日、14日、28日(木)
10:00～11:00

ところ サンワーク木次(多目的ルーム)

講師 栗玲子さん(ヘルスケアトレーナー)

内容 リズム体操やストレッチなど、無理なく
できる体操教室。楽しく体を動かします。

料金 4回2,600円、1回毎800円

持ち物 バスタオル、運動靴、飲み物

【問】サンワーク木次 ☎0854-42-9090

第30回 鳥根県スポーツ・レクリエーション祭「スポレク広場」 総合型地域スポーツクラブ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24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、公式わなげなど

参加料 100円(保険料) ※当日持参ください

(みとやスポーツクラブ会員無料、障がい者は半額)

【問】みとやスポーツクラブ事務局
(アスパル内) ☎0854-45-9222

INFORMATION

第14回 雲南神楽フェスティバル

と き 2月24日(日) 9:30開場 10:00開演
と ころ 木次経済文化会館チェリヴァホール
入 場 料 一般前売り券1,000円(当日券1,300円)(全席自由・税込)、高校生以下無料、障がい者割引100円(本人+介添1人)

【問】雲南神楽フェスティバル実行委員会事務局
(観光振興課内) ☎0854-40-1054

弥生ブロンズネットワーク第4回リレー講座

- 【第1講】3月3日(日)
「出雲大社周辺を歩く－絵図とともに－」
講師：岡 宏三 (古代出雲歴史博物館)
集合場所：古代出雲歴史博物館 講義室
- 【第2講】3月10日(日)
「荒神谷遺跡を歩く－弥生の景観にふれる－」
講師：柏谷実加 (荒神谷博物館)
集合場所：荒神谷博物館
- 【第3講】3月17日(日)
「加茂岩倉遺跡を歩く－銅鐸埋納地と磐座－」
講師：高橋誠二 (雲南市教育委員会文化財課)
集合場所：加茂岩倉遺跡ガイダンス
- 【第4講】3月24日(日)
「西谷墳墓群を歩く－探検 出雲の王墓－」
講師：三原一将 (出雲市市民文化財課)
集合場所：出雲弥生の森博物館

【各講共通】

時 間 10:00～12:00
定 員 各講座30人(先着順)
参加費 無料

- ★野外を散策できる服装・履物で参加ください。
- ★天候により屋内の講座に変更する場合があります。

【申込方法】受付開始日(2月1日)から各開催日の前日までに電話、FAX、インターネットのいずれかで古代出雲歴史博物館へ申し込みください(※当日申込不可)。

TEL:0853-53-8600 / FAX:0853-53-5350 /
ホームページ: <https://www.izm.ed.jp>

【問】文化財課 ☎0854-40-1104

ラメールミュージカルスクール公演2019ソング&ダンス それはジョンのいるところ

原作・作詞・作曲・演出・音楽：モンデンモモ
ミュージカルスクールに通う子どもたち(幼児～高校生)約50人が出演する、創作ミュージカル公演！
物語の舞台はニューヨーク！生演奏とともにお届けする、ソング&ダンス形式の華やかなステージをどうぞお楽しみに！

と き 3月2日(土) 15:30開場 16:00開演
3月3日(日) 13:30開場 14:00開演

と ころ 加茂文化ホールラメール

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
【問】ラメール ☎0854-49-8500

トレーニングルーム「冬の体力測定会」

と き 2月8日(金) 10:00～16:00
と ころ サンワーク木次(トレーニングルーム)
利用料 トレーニングルーム利用料250円
内 容 5種目の測定で体力レベルが分かります
所要時間 約30分

【問】サンワーク木次 ☎0854-42-9090

古代鉄歌謡館神楽の夕べ

出演：南加茂貴船神楽社中
と き 2月9日(土) 19:30開場 20:00開演
と ころ 古代鉄歌謡館
入 場 料 高校生以上500円、小中学生200円

【問】古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568

第9回 神話の杜芸能祭

出演：大東町文化協会
と き 2月24日(日) 12:30開場 13:00開演
と ころ 古代鉄歌謡館
入 場 料 一般500円、高校生以下無料

【問】古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568

●市報うんなん No.171 2019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
✉ 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 38,479人 (-84人)

男性 18,557人 (-4人)

女性 19,922人 (-80人)

世帯数 13,786世帯 (-36世帯)

平成31年1月1日現在(先月比)

