



尾原ダム・さくらおろち湖探検ツアー（7ページに記事掲載）

- 2ページ 中学3年生の『夢』発見ウィーク
- 6ページ うんなん日和
- 8ページ 新型コロナウイルス感染症に
関するお知らせ
- 10ページ 雲南病院だより
- 14ページ わが家のHOPE
- 18ページ 市役所からのお知らせ ほか
- 32ページ イベント情報 ほか



トロッコ列車奥出雲おろち号 運転再開セレモニー
(6ページに記事掲載)

【加茂中学校区】

(株)出雲たかはし	雲南エネルギーセンター	(株)キラキラ雲南 雲南市加茂文化ホール ラメール
(株)キラキラ雲南 加茂B&G海洋センター ラソネット	(福)雲南市社会福祉協議会 加茂支所	加茂小学校
加茂図書館	認定こども園 加茂こども園	(株)Aコープ西日本 Aコープ かも店
(株)加茂遊学ファーム	島根県エルピーガス事業協同組合	身体教育医学研究所うなん
(福)たんぽぽ たちばら保育園	(株)常松土建	デイサービスセンターほほえみ
日本コルマー(株) 出雲工場	(株)ネスター 島根工場	(福)かも福祉会 加茂デイサービスセンター
スーパーセンタートライアル 雲南店	(福)愛耕福祉会 みなみかも保育園	(株)山光
またまたまごLab.	(福)たんぽぽ 加茂子育て支援センター	(株)パティフ プラス かもマート

【木次中学校区】

グッディー 木次店	(一社)雲南市観光協会	雲南市役所総務課
雲南消防本部 雲南消防署	認定こども園 木次こども園 (0～2歳児棟)	木次小学校
木次図書館	寺領小学校	寺領幼稚園
認定こども園 斐伊こども園	斐伊小学校	斐伊保育所
西日登小学校	雲南夢ネット	(株)Aコープ西日本 Aコープ きすき店
(有)奥出雲葡萄園	おろち湯ったり館	(医)同仁会 介護老人保健施設 ケアセンターきすき
柿本木工所	木次子育て支援センター	(有)木次石油
道の駅さくらの里きすき	(株)ジェイハウス	下熊谷交流センター
(有)豆腐工房しろうさぎ	西日本旅客鉄道(株)木次鉄道部	日本郵便(株) 木次郵便局
(有)簾上堂	農事組合法人 日登牧場	美容室MORI K A
NPO法人ふれんど 木次事業所 さくらんぼ	ホームプラザナフコ 雲南店	グループホームやわらぎ
デイサービスやわらぎ	(福)四ツ葉学園 四ツ葉学園保育所	(福)雲南ひまわり福祉会
(一社)うなんダイバーシティ toiro	(株)ケイツウ	ファミリーマート 雲南木次店
つちのと舎		

【三刀屋中学校区】

雲南警察署	三刀屋総合センター	認定こども園 三刀屋こども園
三刀屋小学校	三刀屋保育所	(有)紅梅しょうゆ
シャディギフトこばやし	就労支援事業所 しゃぼん玉工房	(福)雲南市社会福祉協議会 デイサービスセンター みとや
デイサービスセンター 陽だまりの家	(医) 陶朋会 介護老人保健施設「平成苑」	(特養) 梅里苑
(特養) みとやの郷	中野の里づくり委員会	難波石油(株) Dr.Drive 三刀屋店
日本料理 花びさ	ハウジングランド いない 三刀屋店	(有)堀江クレーン
(株)みしまや 三刀屋店	三刀屋地区まちづくり協議会	(株)キラキラ雲南 三刀屋文化体育館 アスパル
日本郵便(株) 三刀屋郵便局	躍動と安らぎの里づくり鍋山	(有)木村有機農園 レストラン旬香
ティー コパン アン	三刀屋自動車工業(株)	ヘアサロンタナカ サロンドタナカ
dining & cafe 39+	hair room huit	セリア みしまや三刀屋店
梅木建設(株)	ローソン 三刀屋木次インター店	ホンダ雲南販売(有)

【吉田中学校区】

認定こども園 田井保育所	認定こども園 吉田保育所	(株)Aコープ西日本 Aコープ よしだ店
農事組合法人すがや	吉田グリーンシャワーの森	吉田地区振興協議会
吉田ふるさと村	(福)よしだ福祉会	

【掛合中学校区】

雲南警察署 掛合広域交番	(福)雲南市社会福祉協議会 (特養) えがいの里	掛合小学校
認定こども園 掛合保育所	(有)香川建設	協栄金属工業(株)
好老センター 通所介護事業所	島根イーグル(株)	(株)中澤建設
道の駅 掛合の里	せせらぎの家	

※上記事業所一覧は、生徒の受け入れを承諾いただいた事業所です（生徒が活動しない事業所も含まれています）。
※『夢』発見ウィークは来年度以降も継続する予定です。新規事業所も募集していきますので、協力をお願いします。

昨年度の取り組みの様子



令和2年度 中学3年生の『夢』発見ウィーク



クラさん
(雲南市のキャリア教育のマスコットキャラクター)

雲南市では毎年10月に職場体験学習『夢』発見ウィークを実施しています。その特徴は「市内中学校の3年生が」、「同じ日程で」、「市内全域を活動場所として」実施している点です。

今年度も例年どおりの実施をめざして活動を行っていましたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から全市一斉での実施は中止し、中学校ごとに取り組むことにしました。

このような状況下でもご協力の快諾をいただきました事業所について掲載しています。引き続き、子どもたちの学びへのお力添えをいただけますと幸いです。ご理解ご協力をよろしくお願いします。

雲南市教育委員会

令和2年度『夢』発見ウィークに協力いただいている事業所

【大東中学校区】

(順不同、会社種別、敬称略)

(福)あおぞら福祉会 あおぞら保育園	(有)板持石油	阿用小学校
かもめ保育園	佐世小学校	佐世幼稚園
大東小学校	大東図書館	大東保育園
認定こども園 大東こども園	西小学校	認定こども園 西こども園
雲南市立病院	雲南市立病院 展望レストラン	(株)Aコープ西日本 Aコープ だいとう店
大原森林組合	(有)オンダクリーニング	(株)キラキラ雲南 大東公園市民体育館
(株)ジュンテンドー 大東店	大東駅前薬局	大東税務署
通所介護事業所おおぎ	(株)TFCメディアラボ	(株)トヤ商事
ファミリーマート 雲南大東店	(株)藤原茶問屋	NPO法人ふれんど 大東事業所 ほたるハウス
デイサービス ほっと	ニチケアセンターあかがわ	デイケアはまもと
(福)あおぞら福祉会 老人デイサービスセンターあおぞらの家、グループホーム とぎしの家	(有)オートボデー・ケイ	
さくら薬局	出雲大東駅 (つむぎ・いとやど)	(有)大東自動車整備工場
造園ファーム セノオ	(株)大東農産加工場 米風香	カッツスペース まねき
日本郵便(株) 出雲大東郵便局	(株)岩佐塗装	石原通信システム(株)
第一印刷(有)	GROW	(有)糸川牧場
出雲大東窯	グリーンアメニックス(有)	DOG SALON わんだふる
(有)トビタデンキ	みつや美容室	

【海潮中学校区】

大東ゆりさわ	海潮小学校	認定こども園 海潮こども園
(有)建人	海潮温泉桂荘運営委員会	(特養) 簸の上園

※下記の会社種別や事業名称については、略号にて記載しています。
株式会社→(株)／有限会社→(有)／医療法人→(医)／一般社団法人→(一社)／社会福祉法人→(福)／特別養護老人ホーム→(特養)

木次中学校



オリエンテーションを受ける生徒たちの様子

木次中学校 3年部

職場体験・木次中学校の取り組み
木次中学校では、木次町内の事業所に協力いただき、準備を進めています。
①オリエンテーション…これまでの2年間で取り組んできた「キャリア教育」を振り返り、職場体験の狙いや位置付けを確認する。
②職業レディネステストの実施…自己理解を深め、現時点での職業適性を調べる。
③体験を希望する事業所の候補決定
④体験先の決定および発表
2学期からは、接遇・マナー研修、事業所と電話での打ち合せ、『夢』発見カード（職場体験時の履歴書）作成など体験当日までに実施する予定です。
生徒たちを早く受け入れてくださる事業所の方々の思いに込め、生徒たちにとって、かけがえのない体験の一つとなるよう取り組んでいます。

三刀屋中学校



模擬面接の様子

感謝・貢献・人づくり

三刀屋中学校では、今年度も3年生を対象に職場体験学習を実施します。新型コロナウイルスの感染が心配される中、三刀屋町内33事業所に協力いただき、実施できることになり大変感謝しています。
1学期は、インターネットなどを活用して興味のある職業について調べたり、自分の特性を知る活動に取り組んだりしました。その後、地域の方々12人に面接官を務めていただき、模擬面接を行いました。予想される質問に対する答えをあらかじめ考えることで、自分自身への理解を深め、働くことの意義をより深く考える貴重な機会となりました。

2学期は外部講師を招いて接遇研修を受けた後、10月7日から9日までの職場体験学習に取り組みます。充実した学習になるよう、支援していく予定です。
三刀屋中学校 3年部

吉田中学校



学級活動での進路学習「夢のかなえ方」

吉田中学校 3年部

新しい生活様式の中で
吉田中学校では今年度の職場体験学習を中止としました。働くことの意義を学んだり、面接を受けたりするなどの活動ができなくなったことは残念です。できるだけ、そうした学習に近づけるように次のような活動を予定しています。
①ボランティア活動…人に喜んでもらえる活動を通して、働くことの意義を感じてもらえたらと願っています。
②事業所への電話インタビュー…仕事のやりがい、苦労などを取材し、働くことへの理解を深めてほしいと思います。
③職業レポートの作成…職業適性検査や職業調べを行い、自分や職業についての理解を深めてほしいと思います。
これらの活動の情報は保護者とも共有し、今後の進路決定に生かしたいと思っています。

掛合中学校



グループに分かれて話し合う生徒たち

わたしたちがつくる 未来の掛合

掛合中学校では、地域のために自分たちができることを考えて行動する、課題解決型学習を進めています。
最初は、人生の先輩として、雲南市に移住された方々から、現在の活動内容や雲南市の魅力語っていただき、新しい価値観に触れ、自分自身の生き方についても考える機会となり、有意義な時間になりました。
1学期末には、福祉・観光・文化のテーマ別に、学習を始めたところです。「みんなが笑顔になれる場所をつくりたい」、「動画やパンフレットを中学生視点でまとめて発信したい」と、自分たちでできることを考え、進めていくとしています。地域の皆さんに協力いただきながら、前進する様子を応援していただければ幸いです。

掛合中学校 3年部

それぞれの『夢』発見ウィーク

～各校の取り組み～



令和2年度の『夢』発見ウィークは、中学校ごとの取り組みの中で「働くこと」について学び、地域と自分自身を見つめ直す機会を持ち、自分の将来の在り方を模索しています。「職場体験」を3日間実施する学校、短い期間で体験学習を実施する学校、別の方法で「社会」あるいは「働くこと」を学ぶ学校など7校7様で取り組みます。

大東中学校



オリエンテーションの様子

自分と人と地域を愛し、挑戦する活動

93人の3年生が、三密を避け安全に活動をするために、生徒を2つのグループに分け、2つの学習活動を1日ずつ交互に行えるよう計画しました。第1の活動は、10月14日・15日、大東町内23事業所での「職場体験学習」です。両日とも、1事業所に2人を基本として生徒が出掛けます。これまでお世話になってきた13事業所に加え、今回新たに10事業所に快く受け入れていただきました。第2の活動は、10月14日・16日に学校で行う「中学生ものづくり体験教室」（島根県主催）です。職場体験に出掛けていない生徒をさらに4グループに分け、県内の第一線で活躍する技能士さんたちの指導のもと、「ミニ畳・ミニ床敷き」、「ミニ障子飾り」、「漆喰コテ絵」、「ミニ屏風の、ものづくり」に挑みます。
大東中学校 3年部

海潮中学校



希望する事業所の方との集団面接

※自己の進路を探索し将来の職業や生き方を考えることを援助するために開発された検査。

海潮中学校 3年部

地域とともにつくる職場体験
海潮中学校では海潮地区の事業所の協力を得て、3日間の職場体験を実施します。1学期は次のような学習に取り組んできました。①自己理解…職業調べサイトや職業レディネステスト※を使って自己を分析し、職業適性を理解する。②模擬面接…体験先の方を面接官として、個人面接・集団面接をする。③採用通知…体験先の方から直接交付していた。④事前訪問…夏休み中に、それぞれが体験先を訪問して打ち合わせをする。
2学期は⑤接遇研修として松江商業高校の先生を招いて、体験時のマナーについて学ぶ。⑥職場体験（10月7日から9日までの3日間の実習）⑦まとめの発表として体験を通して学んだことを文化祭のステージで発表するという流れで進める計画です。

加茂中学校



パソコンを使った職業適性検査

「働くこと」、「地域」への思い

今年度は感染拡大防止対策の観点から、少しでも事業所のリスクや負担を軽減するため、職場訪問学習を実施することにしました。加茂町内の20事業所に協力いただき、職場見学やインタビューを行います。「働く現場」に行き、「働くことの意味」を学び、「地域で働く」ことへの思いを聞くことを通じて、社会に出ることにの厳しさを知り、ふるさとで働くことへの理解や思いを深めることを目的としています。この他、町内で働く方々を面接官として招いて行う「模擬面接」、外部講師による接遇研修を実施し、社会人として大切な資質を身に付けてほしいと考えています。
3年生にとって、職場訪問学習が有意義な活動になることを期待しています。
加茂中学校 3年部



尾原ダム・さくらおろち湖 探検ツアー



尾原ダム・さくらおろち湖探検ツアーがNPO法人さくらおろち（理事長 亀山一敏さん）の主催により開催され、雲南圏域の小学生10人とその家族が参加しました。

午前は、馬との触れ合い体験がさくらおろち牧場で行われ、参加者は職員から馬との信頼関係を築く大切さについて説明を受けました。その後、厩舎周辺で雑草などを集め、順番に馬2頭に餌やりし、ブラシかけをして触れ合った後、乗馬体験をしました。

昼食は、温泉地区地域自主組織ダム湖の郷の方々

が用意されたヤマメの塩焼きや地元野菜と奥出雲和牛を使ったカレーのほか、地元で採れたスイカやブドウが振る舞われ、家族ごとにテントで食事を楽しみました。

午後からは斐伊川で水辺の生き物調査が行われ、環境の指標となる生き物をバケツや網で捕獲し、斐伊川の水質を確認しました。

参加者からは「久しぶりに親子で楽しめた」、「乗馬体験が楽しかった」などといった感想がありました。



▲乗馬体験の様子



▲生き物調査の様子



▲家族団らんのひととき

くらしの消費生活窓口



島根県消費者センターマスコット
キャラクターたまさけないゾウくん

インターネットショッピングで購入した商品はクーリング・オフできるの？

質問 インターネットショッピングでブーツを購入しました。届いてから数日後に箱を開けてみたら、イメージしていたのと違うものが入っていることに気がきました。クーリング・オフできますか。

回答 通信販売は特定商取引法上のクーリング・オフ規定が無いので、クーリング・オフはできません。Webサイト上に表示されている“返品可否と返品可能な場合の条件（返品特約）”をよく確認しましょう。また、返品できる場合でも、一般的に返品期限が設けられている場合がよく見られますので、商品が手元に届いたら、すぐに中身を確認し、「注文した内容と違う商品が届いていないか」、「商品が壊れていないか」など、よく確認しましょう。

解説

特定商取引法に定められている通信販売のルールでは、通信販売の広告に消費者都合での返品の可否とその条件（返品特約）について表示があった場合、消費者はこの特約に従うことになります。加えて、インターネットショッピングの場合は、返品特約を広告だけでなく、申し込みの操作をする画面（最終申し込み画面）にも分かりやすく表示することとされています。

なお、申し込み画面に「返品不可」などの返品特約の表示がない場合は、返品の際の送料は消費者負担となりますが、商品を受け取った日を含めて8日間以内であれば返品をすることが可能です。

インターネットショッピングで商品を購入する際は、あらかじめ返品の可否や返品・交換が可能な場合の条件をよく確認しましょう。

トラブルにあったと不安に思うことがあれば、すぐに消費者ホットライン：「局番なしの188（いやや）」に相談ください。

相談・問い合わせ・出前講座依頼先 雲南市消費生活センター ☎0854-40-1123 FAX0854-40-1039

うんな人日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

8/18 (火)

雲南コミュニティハイスクール コンソーシアム（UCHC）会議

市内高校と地域で共創する学校教育と社会教育が融合した教育環境を実現するための地域・学校一体型の共同事業体として立ち上げられたUCHCは、これからの方向性を共有・合意するための会議を三刀屋高校掛合分校で開催し、関係者らが出席しました。

この会議では、UCHCの上半期の取り組みの概要や県外からの市内高校への受け入れ体制（居住環

境等）の整備、高校生へのパソコン一人一台実現などに向けた検討について意見交換・共有しました。

新田英夫島根県教育長は「コロナ禍での市内高校生の教育環境構築に対してUCHCが中心となり、速やかに対応された取り組みは素晴らしいと思う」と話されました。



▲あいさつする新田教育長



▲大東高校で使用しているパソコンを説明する田根 衛校長

8/21 (金)

トロッコ列車 奥出雲おろち号



新型コロナウイルスの感染拡大防止のために運休していた「トロッコ列車 奥出雲おろち号」の運転再開に合わせて、運転再開セレモニーが木次線利活用推進協議会（会長 勝田康則奥出雲町長）の主催により木次駅で行われました。

当日は親子などの旅行客でにぎわい、乗車する際には同協議会で作成されたうちわが配られました。また、ホームでは地元産のコーヒー牛乳やプリンなどが販売され、車内で楽しむために購入される方もいました。

奥出雲おろち号は地域の方々や関係者に温かく見送られる中、次の駅をめざして出発しました。



▲出発時刻を待つ奥出雲おろち号

奥出雲おろち号は、11月23日（月・祝）までの金・土・日・祝日と紅葉期間（10月16日（金）～11月20日（金））の平日に運行します。

窓口 マイナンバーカード*があれば、全国のコンビニエンスストアなどで雲南市の住民票や所得証明書などが取得できます！

*利用者証明用電子証明書が格納されたものに限る。

☎市民生活課 ☎0854-40-1031

全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機で各種証明書が取得できます。開庁時間（8:30～17:15）内に雲南市役所および各総合センターに来庁できない方や市外在住の方にお薦めです。

利用できる方	マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が格納されたもの）を所有し、かつ雲南市に住民登録をしている方（戸籍証明書の場合は雲南市に本籍を置いている方）
取得できる証明書	①住民票の写し ②印鑑登録証明書 ③所得証明書 ④課税（非課税）証明書 ⑤戸籍証明書（市外在住者は要事前登録）
手数料	①～④：200円、⑤：450円
利用日時 （⑤は平日のみ）	①～④は6時30分から23時まで。⑤は8時30分から17時15分まで（12月29日～1月3日、メンテナンス時を除く）
利用できる店舗	ファミリーマート、ローソン、セブンイレブン、イオンリテールなどのマルチコピー機設置店
注意事項	・通知カードでは利用できません。 ・他者へマイナンバーカードを預けたり、利用者証明用電子証明書の暗証番号を教えないでください（法令違反の恐れがあります）。

マイナンバーカードはどうやってつくるの？

申請方法

○用意していただくもの

- ・交付申請書（通知カードに付属しています）
- ・申請書送付用封筒と顔写真（郵送の場合のみ）
- ※交付申請書および申請書送付用封筒を紛失された場合、市民生活課または各総合センター市民福祉課へ相談してください。

①郵送による申請

「交付申請書」に必要事項を記入し、「顔写真」を貼って「申請書送付用封筒」に入れて郵送します。

②インターネットによる申請

スマートフォンや自宅のパソコンから「個人番号カード総合サイト」を検索し、画面の案内にしたがって「交付申請書」に記載されている申請書IDなどの必要事項を入力し送信します。スマートフォンの方は「交付申請書」の二次元コードを読み取って申請することも可能です。

なお、市民生活課または総合センター市民福祉課へ来庁されると、その場で写真を撮影し、タブレットによるオンライン申請をお手伝いします。通知カードをお持ちの方は持参してください。申請には一人20分程度かかります。

受け取り方法

申請から約1ヵ月後、市民生活課から交付案内（はがき）を郵送します。

マイナンバーカードの交付場所は住所地の総合センターです。必要書類を持って必ず本人が来庁してください。

なお、要介護認定や身体障がい認定を受けている方、長期入院中の方など、市役所への来庁が困難な方については条件付きで代理人の受領が認められています。また、新型コロナウイルスの影響で外出が規制されている方なども対象となります。代理人の場合、申請者本人の顔写真付き身分証明書が必ず必要になります。詳しくは市民生活課または各総合センター市民福祉課へ問い合わせください。

行政 職員の分散勤務

☎人事課 ☎0854-40-1024

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、雲南市では本庁舎勤務の職員の一部を総合センターに分散する「分散勤務」を実施しています。

この分散勤務は、職員の中で感染者および濃厚接触者が発生した場合の業務停止を避けるために行うもので、特に市民生活に大きな影響のある生活インフラ（道路・上下水道など）や学校・子育て関連施設などの維持・管理などを行う部局を中心に、当面の間、加茂・木次・三刀屋・吉田総合センターで分散勤務を行っています。

なお、業務に関する問い合わせなどは、これまでどおり本庁舎の各担当部局で対応します。

新型コロナウィルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ vol.4



※掲載している情報は9月14日現在の情報です。最新の情報は市ホームページや問い合わせ先で確認してください。

事業者支援

家賃支援給付金

☎商工振興課 ☎0854-40-1052

経済産業省の事業であり、5月の緊急事態宣言の延長などにより、売り上げの減少に直面する事業者の事業継続を支援するため、地代・家賃（賃料）の負担を軽減する給付金を支給します。

支給対象	①および②を満たし、自らの事業のために占有する土地・建物の賃料を支払っている事業者） ①資本金10億円未満の中堅企業、中小企業、小規模事業者、フリーランスを含む個人事業者 ※医療法人、農業法人、NPO法人、社会福祉法人など、会社以外の法人も幅広く対象。 ②5月～12月の売上高について、1ヵ月で前年同月比▲50%以上または連続する3ヵ月の合計で前年同期比▲30%以上
給付額	法人に最大600万円、個人事業主に最大300万円を一括支給。
申請方法	ポータルサイトからの電子申請となります。

※算定方法や申請方法などの詳細は下記問い合わせ先にて確認してください。

問い合わせ先 ポータルサイト <https://yachin-shien.go.jp/index.html>
家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930
8:30～19:00（土・祝日を除く）



保険料

国民健康保険・後期高齢者医療保険 保険料の減免

☎税務課 ☎0854-40-1034

新型コロナウイルス感染症の影響により、その世帯の主たる生計維持者の収入減少が見込まれる世帯の方は国民健康保険料や後期高齢者医療保険料が減免となる場合があります。

令和2年中の収入が確定していなくても、申請時点での見込みで申請することが可能ですので、昨年に比べて収入が3割以上減少する見込みである場合は相談してください。

なお、詳細や申請書は市ホームページに掲載しているほか、税務課もしくは各総合センター市民福祉課に用意しています。

給付

国民健康保険・後期高齢者医療保険 傷病手当金の支給について適用期間を延長します

☎市民生活課 ☎0854-40-1031

国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱などの症状があり感染が疑われる場合に、その療養のために就労することができず、給与などの支払いを受けられなかった方に傷病手当金を支給しています。

適用期間を下記のとおり延長します。

適用期間 1月1日～12月31日（ただし、入院が継続する場合などは健康保険と同様、最長1年6ヵ月まで）
申請や詳細などについては市民生活課また各総合センター市民福祉課へ問い合わせください。

税金

徴収猶予の特例の取り扱い(一部改正)

☎債権管理対策課 ☎0854-40-1035

新型コロナウイルスの影響により収入が減少した方を対象として、税金などの納付について「猶予」を受けることができる特例が設けられています。

猶予の対象となる税金などは、これまで納期限が令和3年1月31日（日）までのものを取り扱いましたが、このたび、政令の一部改正により、納期限が令和3年2月1日（月）までのものを取り扱います。

看護のチカラ

～認定看護師の活動～

「全ての人の食べる楽しみを守りたい」

摂食・嚥下障害看護認定看護師
しみず あきこ
清水 晃子



【摂食・嚥下障害とは】

食べ物や飲み物を口の中に入れ、胃まで送り込む働きのことを「摂食」と「嚥下」と言い、この一連の動作がうまく機能しない状態を「摂食嚥下障害」と言います。

摂食嚥下障害は脳血管疾患や神経筋疾患といった病気により生じる他、栄養不良や筋力低下によっても起こる障害です。

加齢により食事量や運動量が減ったり、歯の問題により食べられる物が少なくなったりすると、徐々に全身の筋力低下が起こり嚥下に関わる筋力も低下し摂食嚥下障害を引き起こします。摂食嚥下障害により食事に度々むせ、痰が増え、発熱したり呼吸が苦しくなったりすると、十分な栄養を摂る前に疲れてしまい栄養不良や筋力低下が進行するという悪循環に陥ります。そのため、元気なうちからしっかり栄養を摂り適度な運動を心掛けることと、口腔ケアを行うことが摂食嚥下障害の予防にも大切と言えます。

【摂食・嚥下障害看護認定看護師とは何ですか？】

病院や施設、在宅において、摂食や嚥下に障害がある方を支援するための専門の知識や技術を持った看護師です。現在、全国で923人、島根県では13人の摂食・嚥下障害看護認定看護師が活躍しています。



▲出前講座の様子

食べたり飲み込んだりする機能を評価し、多職種と連携しながら訓練方法や食事方法を選択して再び食べられるように援助をしています。また嚥下に伴い生じる、誤嚥性肺炎や窒息、低栄養*、脱水といった問題の予防も行います。摂食嚥下障害のある方の食べる権利を擁護し、当事者やその家族の意志決定を尊重した看護を行うことも役割としています。

* 食事や栄養素が不足することで、体重や筋肉量が低下している状態

院内ではチーム医療の一員として摂食嚥下障害のある患者さんの治療・ケアに関わり、院外では関連する研究会の世話人や、看護協会や住民対象の講師を務め、この領域に関する知識や技術の啓発活動も行っています。

【摂食・嚥下障害看護認定看護師の勤める 嚥下障害対策】

舌や頬、喉など嚥下に関わる筋力を鍛えるための運動は多数あります。これらの運動を習慣化することも摂食嚥下障害の予防策ではありますが、一番に勧めたいのは「安全な方法で食べ続ける」ことです。「嚥下は嚥下によって一番鍛えられる」と言われるからです。食事にむせるようになったと感じる方は、しっかり噛むことを意識する、一口の量を減らす、食べやすいよう食事を刻んだり餡かけにしたりするといった工夫をすると症状が改善する場合があります。1日の栄養量を確保するために、間食時に栄養のある物を摂るのも良い対策です。

【他人事ではない摂食嚥下障害】

摂食嚥下障害は、全ての人に起こり得ます。十分な栄養が摂れないと胃瘻の話が出ることもあります。胃瘻に悪いイメージをお持ちの方も多いかもしれませんが、しかし胃瘻から不足分を補って十分な栄養確保ができるため、全身のリハビリテーションを積極的に行えますし、たとえ胃瘻栄養をしても口から食べることは併用できますので“栄養摂取のために頑張って食べる”から“楽しんで好きな物を食べる”に考え方を転換することもできるという利点があります。摂食嚥下障害になった時、皆さんはどうしたいですか？元気な時から家族と話し合っておきましょう。これからも「最期まで食べたい」と言われる方を全力で支援していきます。



▲食事時の訓練の様子

いよいよスポーツの秋を迎えるにあたり、そろそろ何か運動でもしようかと考えておられる方が多いのではないのでしょうか。ただし、急な運動はけがのもととなります。特にランニングやジャンプを長時間繰り返すことによって膝の痛みが生じやすくなります。しっかりと準備をして運動に臨みましょう。

膝関節は体の中で最も大きな関節で、体を支えるとともに歩く、走る、止まる、曲がる、ジャンプするといったスポーツの基本動作の中で、極めて重要な役割を演じています。スポーツによる膝の痛みには、ジャンプの着地や衝突などによる急性損傷（いわゆるけが）と、練習のし過ぎから膝の酷使につながり、慢性の炎症が起こる故障、すなわち使い過ぎ損傷（スポーツ障害）に大きく分けられます。

膝の急性損傷

単なる打撲や捻挫に過ぎないものから、多いものでは靭帯断裂、半月板損傷、骨折など、手術を要するものまであります。

膝の使い過ぎ損傷

年齢によって原因は異なります。小中学生に多いのは膝の前側が痛むオスグッド病などです。成人では太ももの肉離れ、膝の外側が痛む腸脛靭帯炎、膝の上下が痛む帯状軟骨炎、膝のフシシンの役割をする半月板の損傷などがあります。いずれも痛みと腫れが生じて歩行が困難となります。患部を軽く圧迫し、氷で冷やして副木などで固定して安静にし、横になるときは患部を枕の上に乗せるなどして、早めに医療機関を受診してください。

中高年から多発する 変形性膝関節症

中高年になると、加齢に伴って関節のクッションの役割をする関節軟骨がすり減って痛みが生じやすくなります。さらにひどくなると骨同士が衝突して変形していく病気が発生します。変形性膝関節症は比較的女性に多く、O脚変形のある方や肥満傾向の方、また長年にわたり過度なスポーツや労働をしていた方がなりやすい傾向があります。



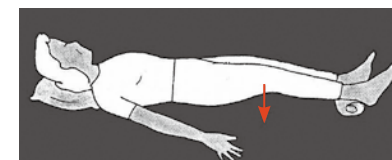
スポーツの秋到来 膝の痛みを見直そう！
副院長 整形外科 岩佐 潤二

雲南病院だより

膝の痛みを治す・予防するための対策

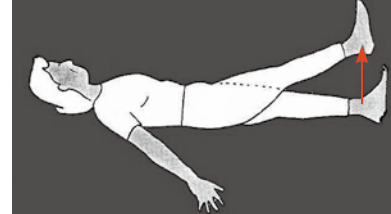
- ① 中高年で久しぶりに運動される方は、いきなりジョギングから始めるのではなく、まずウォーキングを1日20分程度から開始し、1ヵ月後から徐々にジョギングにシフトしましょう。
- ② シューズは自分の足の大きさに合ったもので、靴底は柔らかくクッションが良いものになるべく用いましょう。
- ③ 運動前後に全身のストレッチを心掛けましょう。
- ④ 膝の周囲筋、大腿四頭筋を強化しましょう。（図1、2）
- ⑤ 水泳や水中ウォーキングは、水中で浮力が働いて膝への負担が少なく、水の抵抗の中で運動するため膝の周囲筋の筋力強化に有効です。（図3）

図1 激しい痛みが引き、わずかに痛いときや腫れがあるとき



膝を伸ばす運動
3～5秒間 20回1セット
1日に5～6セット

図2 痛みが取れ、筋力がついたとき



30cmぐらい上げ、3秒停止、20回1セット、1日に5～6セット

図3

水中歩行で膝に優しい筋力強化をしましょう



足を伸ばしてバタ足平泳ぎは膝をねじるため、膝の痛みがある場合はやめてください

最初から勢いをつけては駄目、休みを入れながらゆっくり行いましょう。

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7回：「風邪って何ですか？」

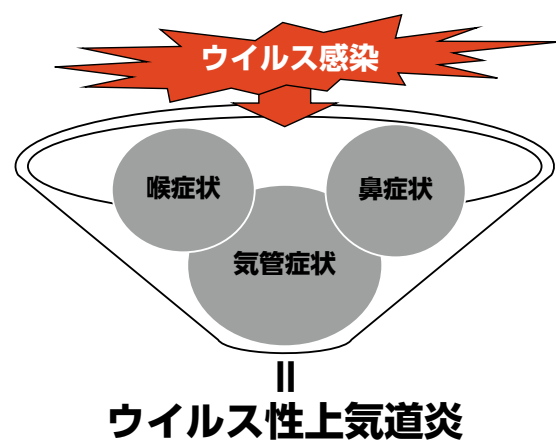
このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「風邪、風邪って言いますが、
いったい何ですか？」

一般の方々が使われるときの「風邪」にはいろいろな症状が含まれています。

医療者が風邪と使うときは、
「鼻の症状、喉の症状、気管の症状が全て起こっているウイルス感染症」のことをさしています（下図）。
医学的にはウイルス性上気道炎という名前と呼ばれております。ウイルスは抗生剤では死なないので、抗生物質を使っても症状が良くなることはありません。風邪に抗生物質を使わないのもそのためです。



風邪では鼻や喉についたウイルスが広がっているような症状を起こします。今、流行中の新型コロナウイルス感染症も風邪の一種ですが、症状が重症化することが多いため、現在は特別に扱われています。もうすぐ流行するインフルエンザも風邪の一つですが、これも他の風邪のウイルスとは違って、重症化しやすいため、予防のワクチンが作られ、特別に扱われています。

多くの風邪は1週間程度で良くなるとされています。ウイルスが体に入ると、人間が持っている自然免疫というものがあることを認識して適切に処理して体の外に出してくれます。その体の外への出し方として、鼻水が出たり、咳が出たり、痰が出たりします。その症状を和らげるためにいろいろな薬を使うこともあります。

注意する必要があるのは、鼻、喉、気管の症状の一つがどんどん悪化していく場合です。症状が数日かけて急激に悪くなる場合は、ウイルスだけではなく、そこに細菌感染が一緒に起こっている可能性があります。この場合は様子を見ていくとどんどん悪くなります。

もし「風邪かな？」と思って様子を見ていて、数日たっても症状がどんどん悪くなっていくときは、一度かかりつけ医の先生に相談し、今後の対処方法について相談しましょう。

自身の症状についてしっかり観察していくことが健康な生活を支えます。身体に気を付けて生活しましょう。

手軽に検温ができるようになりました！

額をセンサーに近づけてください。



非接触型検温器の検温方法

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、入館者に対して検温を行っています。

この度、新たに非接触型検温器を導入し、出入り口3カ所に設置しました。

病院へ入館される際は、検温器を利用して体温測定を行ってください。

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.3 「血圧を家庭で測る習慣を！」

保健師 「今日は血圧が高いですけど、普段から高いですか？」

健診受診者 「さあ、どげだあか。めったに測らんけんわからんわあ」

保健師 「病院で測ると高くなる人がおらいですけどねえ。なので普段の血圧がどれくらいかを知っておくことが大事ですけんね」
……健診室でよくある会話です。

血圧はさまざまな影響で変動し、病院などで測る血圧は家で測る血圧よりもやや高くなるといわれます。そのため家庭での血圧測定を勧めています。血圧測定



は、手軽に測れ、体の状態がよく分かる大切な健康バロメーターの一つでもありますので、ぜひこれからの日常生活に「血圧測定」を取り入れましょう。そこで今回は家庭血圧の正しい測り方をお伝えします。

①お薦めの機械の種類：上腕に巻くタイプ

②測るタイミング

- 朝の場合：起床1時間以内、排尿後、食事前
- 夜の場合：就寝前、入浴・飲酒・食直後は避けることがお薦め

③測定時のポイント

- 測定前は5～10分程度安静にする
- 基本的には座って測り、深呼吸してリラックスした状態で測る
- 測る場所である上腕と心臓を同じ高さにする
- マンシェット（腕に巻く布）は素肌か薄手の衣類の上に巻く。巻いた内側に指が2本入るくらいに巻く。
- 血圧を測ったら、カレンダーや日記などに血圧値と時間を記録しておきましょう。

血圧って何？

「血圧」とは、心臓から送られてきた血液が血管に流れるときに血管の壁にかかる圧力のことです。「上の血圧」とか「最高血圧」、「収縮期血圧」というのは、心臓がギュッと縮んで、血液を送り出したときの血管にかかる圧力のこと。「下の血圧」とか「最低血圧」、「拡張期血圧」というのは、次の血液を送り出すために、心臓に血液が戻ってゆるんだときに血管の壁にかかる圧力のことです。

何らかの理由で血管の中を流れる血液の量が多くなったり、血管が細くなったりして、血管の壁にかかる圧力が高くなった状態のことを「高血圧」といいます。

日本人の3人に1人が高血圧という状況です。当院の人間ドック・健診においても令和元年度の受診者のうち、血圧が高い人は64.5%という結果でした。

附属掛合診療所の新たな取り組み

○診療所でのリハビリテーション導入

【実施日】（整形外科診療時間）

- ・毎週水、木曜日の午後
- ・第二火曜日の午後

市立病院の理学療法士によるリハビリテーションを実施します。肩痛、腰痛、膝痛で困っている方に利用いただく予定です。

当面は密閉・密集・密接の“三密”を避けるため予約制で行います。希望される方は診療所まで問い合わせください。

○健康サロンへの参加

掛合町の各地区で行われているサロンに医師が同い、健康に関する相談を受け付けています。普段の診療では聞きにくいようなことでも、ざっくばらんな雰囲気の中で気軽に相談してもらっています。

これからも地域の役に立つことができる診療所をめざし、多くのことに取り組んでいきます。

【問】附属掛合診療所 ☎0854-62-0135



小玉省吾さん・あゆみさんのお子さん

ひかる
光ちゃん（三刀屋町栗谷）
令和元年10月26日生まれ
いに2人に囲まれて、いけずもするようになったね☺ これからも伸び伸びと成長してね♥ 大好きだよ♥



名原靖裕さん・雪乃さんのお子さん

せいや
聖弥ちゃん（三刀屋町坂本）
令和元年10月25日生まれ
せいちゃん、お誕生日おめでとう☆🎂 楽しい時間をありがとう☺ これからも元気いっぱい大きくなってね🎂



稲田享介さん・佳保里さんのお子さん

あき
暁ちゃん（三刀屋町上熊谷）
令和元年10月21日生まれ
笑顔いっぱいの暁くんがみんな大好きだよ♥ 優しく元気な子に育ってね☺

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、右記の二次元コードから



「読書週間2020」イベント案内

10月27日(火)は「文字・活字文化の日」10月27日～11月9日は「読書週間」です



大東図書館・加茂図書館

子ども向け「司書体験講座」

大東図書館 10月24日(土)、加茂図書館 10月25日(日)
午前：10:30～(1時間程度) 午後：14:00～(1時間程度)
※要予約 (先着順)・無料



司書体験講座



木次図書館

よみかたりのじかん

10月22日(木) 14:30～ (※要予約)

はじめの一步のおはなし会

ストーリーテリングの会です。

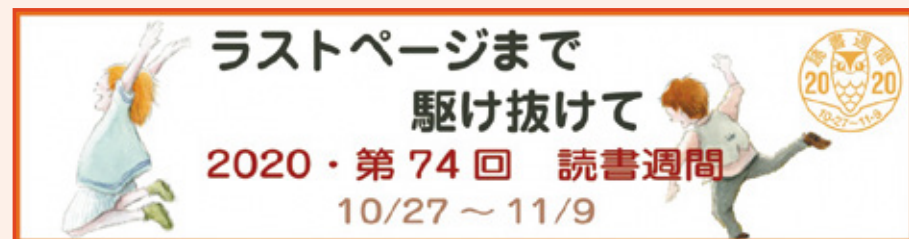
10月25日(日) 14:00～ (※要予約)

各イベントの詳細はチラシをご覧ください。



よみかたりのじかん

※「読書週間」にちなんだ資料展示も各館にて行っております。



【申し込み・問い合わせ先】
(会場の各図書館へお願いします)

木次図書館 ☎0854-42-1021 Fax0854-42-2274
大東図書館 ☎・Fax0854-43-6131
加茂図書館 ☎0854-49-8739 Fax0854-49-8696



小村和寛さん・睦子さんのお子さん

はると
悠透ちゃん（木次町里方）
令和元年10月3日生まれ
1歳のお誕生日おめでとう🎂 可愛い悠透に癒される🌟 もりもり食べて元気に大きくなってね🎂



野々村武志さん・佳緒里さんのお子さん

れん
漣ちゃん（大東町養賀）
令和元年10月1日生まれ
みんなを楽しませてくれる漣ちゃん🎂 これからもいっぱい遊んで元気に大きくなってね♥



藤原弘樹さん・舞さんのお子さん

みきはる
樹晴ちゃん（加茂町加茂中）
令和元年10月10日生まれ
甘えん坊のかわいいみっくん♥ だいしゅきよ☺♥ 元気に育ってね☺



岡田直樹さん・里江さんのお子さん

かずき
和喜ちゃん（三刀屋町三刀屋）
令和元年10月9日生まれ
和喜、1歳の誕生日おめでとう🎂 みんな和喜のことが大好き♥ これからも沢山の笑顔を見せてね🎂



田中広樹さん・千絵美さんのお子さん

はるな
晴菜ちゃん（加茂町南加茂）
令和元年10月3日生まれ
お誕生日おめでとう🎂 我が家の元気印の晴ちゃん☺ その笑顔に毎日元気をもらってるよ♥



藤原健太郎さん・恵子さんのお子さん

そうま
颯馬ちゃん（加茂町宇治）
令和元年10月17日生まれ
我が家の笑顔の源颯ちゃん♥ たくさん笑って大きくなってね☺



筒井基博さん・恵美さんのお子さん

なぎ
柳ちゃん（三刀屋町三刀屋）
令和元年10月17日生まれ
わが家のアイドルなぎちゃん♥ これからも元気にすくすく育ってね🎂 1歳おめでとう🎂



森本泰行さん・麻衣さんのお子さん

つむぎ
紬葵ちゃん（大東町西阿用）
令和元年10月16日生まれ
つむぎ1才おめでとう♥ 大好きなお兄ちゃんとたくさん遊んで元気に育ってね🎂

11月で満1歳（令和元年11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**10月9日(金)**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枠にきれい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。

雲南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 うなんチャレンジラボ開催

雲南市では、まち全体を大学生の学びのフィールドとし、フィールドワークやインターンシップを通して、地域課題解決を担う人材を育成する雲南コミュニティキャンパス事業を実施しています。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のためインターネットを活用して、大学生が地域と一緒に地域課題解決を考える「うなんチャレンジラボ」を開催し、全国から16大学18人の大学生が参加しました。

うなんチャレンジラボでは、参加者が4つの班（ラボ）に分かれ、約1ヵ月半、受け入れ先の方から地域のこと、組織のことを聞きながらテーマに沿った具体的な課題解決アイデアを考えました。

ラボごとに行われた最終報告会では、それぞれ考えたアイデアを報告し、受け入れ先の方からは「学生からバトンを渡されたと思う。地域ももっと頑張りたい」などの感想をいただきました。

雲南市では、引き続き学生や若者の学びと成長を後押しする取り組みを実施していきますので皆さんのご協力をお願いします。



打ち合わせの様子



取り組みを発表する様子

【取り組みテーマおよびラボ名・受け入れ先】

- ①「地域の未来を700人の住民と育むために、地区計画を届ける方法を一緒に考えよう！」……………いいしがいいし！ラボ・雲見の里いいし
- ②「今こそ考える、地方製造業の経営。課題を新たな可能性に繋げるプロジェクトメンバー募集！」……………さんこうラボ・株式会社山光
- ③「新しくなった久野交流センターを活用し、若者たちが集いたくなる仕組みづくりを考えよう！」…………… KUNOラボ・久野地区振興会
- ④「“掛合を愛する人たちの想いが循環する”地域資源を生かしたソーシャルビジネスを提案せよ」…………… KKYラボ・掛合自治振興会

国際交流員(CIR)の異文化交流コーナー

Hello again!



こんにちは、デレクです。

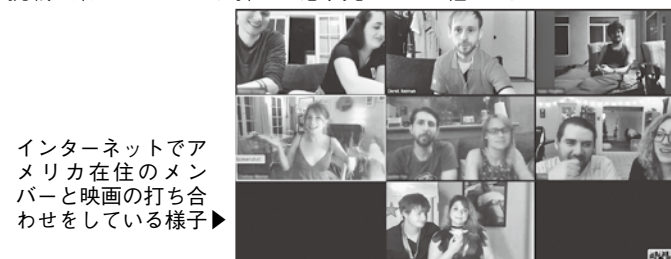
最近、新型コロナウイルスの影響で今まで楽しんでた趣味ができなくなり、知り合いや友だちに会うのも難しくなりました。それは本当に残念ですが、こういときこそ、英語で昔からある一つのことわざが頭に浮かびます。[Look for the silver lining behind every dark cloud] ということわざです。直訳すると「黒雲の裏側に必ずある銀色の光を探そう」ですが、「良くないことの先に必ずある希望の光を探そう」という意味です。新型コロナウイルスのせいで普段していたことをあきらめなければならなかったかもしれませんが、その代わりに新しいこともできると思います。

最近、その「希望の光」を探すため、今の状況でできることにについて考えています。実際に人と会うのが難しくても、インターネットを使用して、アメリカに住んでいる家族とのブック・クラブを始めました。一番下の弟から順番に家族全員で読みたい本を選び、決めた日までに全員がその本を読み終わるようにします。各人の好みは違うので、普段読まない本も読むことができます。読み終わると、互いの感想や評価も聞くことができて面白いです。このブック・クラブのおかげで、家族ともっと親しくできていると感じています。もう一つ始めたことは、ロサンゼルスに住んでいる友だち13人と

うん、なんでしょう

一緒に映画を作ることです。ロサンゼルスと友だちの一人が家でいろいろな映画を作る挑戦ができるんじゃないかと考え、映画作りサークルを作りました。2週間に1回の頻度でインターネット会議をして、それぞれが作った映画を観たり、賞を与えたりします。例えば、1回目は同じ題をしましたが、ジャンルはそれぞれで、共通点と相違点が見られてとても面白かったです。これ以外にも、まずメンバーそれぞれが10秒くらいの動画を4つ撮影し、他のメンバーに送り、その動画を使用して10分の映画を作りました。違う大陸に住んでいても同じ映画に登場できるとすると、とても素敵な時代に生きていると感動しました。友だち同士で映画を観ているので、批判されたり、人に迷惑を掛けたりしないで、プレッシャーなしで楽しめます。この活動のおかげで勉強になったこともたくさんありますが、それよりも幼馴染みたちと雑談や冗談を言ったりすることで、心が楽になることもあります。これもコロナ対策になるかな。

インターネットは注意しなければならない側面もありますが、現代の人生の不足を補うという面もあります。こういうところは確かに「希望の光」でしょう。こういう困難な時期に皆さんが深い意味で元気に過ごせるようお祈りしています。今の状況だからこそできる挑戦を楽しみましょう。探せば必ず見つかる信じて。



インターネットでアメリカ在住のメンバーと映画の打ち合わせをしている様子▶

安心して妊娠・出産していただけるよう、

妊産婦さんとお子さんへの支援が今年度から新たに3つ増えました。

1. 産婦健康診査

出産後のお母さんのこころと身体の健康を守り、安心して子育てができるよう産婦健康診査を実施します。

対象者：市内に住所がある方で、4月1日以降に妊娠届を出された産婦

健診時期：産後2週間前後と産後1ヵ月前後に各1回

検査項目：助産師による授乳・育児に関する相談、問診・体重測定、血圧測定、尿検査、こころの健康チェックなど（これらの検査項目については無料）



産婦健康 雲南市母子健康包括支援センター イメージキャラクター



こんにちは、

保健師

です。

182

受診方法：雲南市妊産婦乳児一般健康診査受診票につづられている「産婦健康診査受診票」を委託契約医療機関の窓口へ提出し受診してください。

※医療機関によっては産婦健診を実施しておらず受診できないこともありますので、事前に受診を希望する医療機関などに確認してください。

2. 新生児聴覚検査費用助成制度

出産後に産科医療機関で行われる耳の聞こえの検査に掛かる費用の一部を助成します。

対象者：聴覚検査実施日に雲南市に住所を有している、令和2年4月1日以降に生まれた新生児の保護者

対象となる検査：新生児に対して実施した聴性脳幹反応検査（AABR）、耳音響放射検査（OAE）など

助成額：新生児聴覚検査に要する費用のうち2分の1（上限3千円。新生児1人につき1回）

申請方法：新生児聴覚検査を受診後、健康推進課または各総合センター市民福祉課へ助成の申請を行ってください。

3. 不育症治療費助成制度

不育症の治療を受けたい夫婦の精神的・経済的負担の軽減を目的として不育症治療に掛かる費用の一部助成します。

対象者：次の要件を満たす夫婦

・流産または死産の既往がある（回数は問いません。ただし人工妊娠中絶は含みません）など

詳しくは健康推進課へ問い合わせください。

助成額：産婦人科等で受けた妊娠後の不育症治療（内服、注射など）に要した費用のうち2分の1（同一の夫婦につき1年度あたり上限5万円）

申請方法：健康推進課へ助成の申請を行ってください。

いずれも詳細は健康推進課（☎0854-40-1045）へ問い合わせいただくか、市ホームページに掲載しております。

感染予防と身体活動

4月以降、新型コロナウイルスの感染拡大により、気軽に外出したり人と会って話したりすることが難しい日が増え、外出行動が制限された国もあり、世界中が不安と緊張のなかで感染予防の徹底に努めていました。

一方、外出や移動の自粛・制限により心配されるのが、身体活動量の低下です。

コロナ禍で歩数は減った？

6月末、新型コロナウイルスの世界的な大流行が宣言される前後の歩数の変化を調べた国際研究の結果が公表されました。187カ国、約45万人から集められた歩数データが分析された結果、宣言後に約30%（約1500歩/日）も歩数が減少していたことが

明らかになりました。歩数は、健康を維持するために大切な要素の一つです。ただでさえ社会的交流が減少している状況です。感染予防に努めながらも、気軽な散歩や連絡を普段より少し余計に心掛けてはいかがでしょうか？

つながりを意識して

コロナ禍は、つながりの少ない高齢者ほど、身体活動が減少したままになってしまいう可能性が高くなるようです。高齢者の身体活動の減少は、転倒による骨折などの危険性を高めてしまいます。感染予防の対策はとても重要ですが、同じくらい、健康を保つために身体活動を維持することが大切です。

こげなことしとーます



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



市役所からの

お知らせ

おめでとう うねこます

◎高齢者叙勲 瑞宝双光章

地方自治功勞により

小村 伸治さん（木次町）

◎公益財団法人日本体育施設 協会 功勞者表彰

毛利 智史さん（加茂町）

◎全国都市監査委員会表彰

監査委員として永年にわた

り職務に精勵された功績によ

堀江 治之さん（木次町）

ありがとう うねいまた

雲南市および関係施設に次
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

寄附金

諏訪部 淳さん（松江市）

白根 廣久さん（大東町）

明治安田生命保険相互会社

松江支社（松江市）

母子父子寡婦福祉資金 予約貸付受付中

子ども家庭支援課

☎0854-40-1067

母子および父子ならびに寡
婦福祉資金の予約貸付の申請
を受け付けています。

◆対象となる方

・令和3年4月の進学などを
希望している方

・児童を扶養する母子家庭の
母または父子家庭の父
・20歳以上の子を扶養する寡
婦

・父母のない児童

◆対象となる資金

(1)児童の進学などを対象とす
る資金（※貸付はいずれも
無利子）

【①修学資金】

高等学校、大学、大学院、
高等専門学校または専修学校
に就学するための授業料、書
籍代、交通費などに必要な資
金

【②修業資金】

就職するために必要な知識
技能を習得するために必要な
資金

【③就学支度資金】

就学、修業するために必要
な入学金や被服などの購入資
金

飛沫防止ボード

サンセイ電機株式会社(木次町)

マスクケース

雲南市商工会女性部(三刀屋町)

◎加茂図書館

雑誌

速水 弘子さん（加茂町）

行政相談

総務課

☎0854-40-1021

行政相談制度は、国の役所
などの仕事について、苦情そ
の他の相談や意見・要望を受
け付け、公正・中立な立場か
ら必要なあつせんを行い、そ
の解決を促進するとともに、
これを行政運営の改善に役立
てるものです。

この制度について広く知っ
ていただくとともに、その利
用を促進するため、毎年10月
に「行政相談週間」を設けて
います。今年の行政相談週間
は、10月19日(月)から25日(日)ま
での1週間です。

この週間に合わせて行政相

談所を開設します。相談は無
料で秘密は固く守られますの
で、気軽に相談ください。
利用される際はマスクの着
用をお願いします。

◆行政相談所	開催場所	開設日時
大東総合センター	10月14日(水)	9:30~11:30
加茂総合センター	10月20日(火)	9:00~11:00
木次総合センター	10月20日(火)	9:30~11:30
三刀屋総合センター	10月 8日(木)	9:00~12:00
田井交流センター	10月14日(水)	9:00~11:00
掛合交流センター	10月21日(水)	9:30~11:30

◆行政相談委員(敬称略)

大東町…藤原 茂

加茂町…井田 敬三

木次町…田部由紀子

三刀屋町…高尾 正治

吉田町…池田 昭夫

掛合町…松村 千弘

【問い合わせ先】

総務省島根行政監視行政相談
センター行政監視行政相談課

☎0852-213630

高齢者虐待を 防ぎましょう

長寿障がい福祉課

☎0854-40-1042

◆どんなことが高齢者虐待なの？

○身体的虐待…たたく、つね
る、殴る、蹴る など

○心理的虐待…暴言、無視
など

○介護・世話の放棄・放任（ネ
グレクト）…食事を与えな
い、入浴させない、必要な

介護や世話をしない など

○経済的虐待…日常生活に必
要な金銭を渡さない、使わ
せない など

○性的虐待・性的な嫌がらせ、
わいせつ行為 など

◆こんなことも「虐待」です！

○行動を制限するため、鍵を
掛けて部屋に閉じ込める。

○年金や預貯金を勝手に使
う。

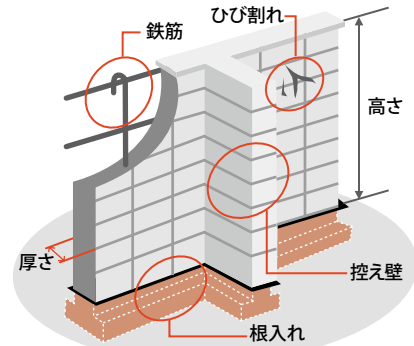
ブロック塀等 安全確保事業

建築住宅課

☎0854-40-1065

大規模地震発生時のブロッ
ク塀の倒壊などによる災害を
防止し、通行者の安全を確保
するため、小中学校が指定す
る「通学路」に面した危険性
の高いブロック塀の除却また
は建て替えに要する経費に対
して補助金を交付します。
受付期間は12月28日(月)ま
です。

詳しくは建築住宅課に相談
してください。



後期高齢者 歯科口腔健診10月開始

保健医療介護連携室

☎0854-40-1095

「最近、軟らかい物を食べ
ることが多くなった」、「時々
むせることがある」など、嚥
む力や飲み込む力が衰えてき
ていませんか？

歯やお口の健康を保つこと
は、低栄養や誤嚥性肺炎など
を予防する効果もあります。

＊低栄養とは、食事や栄養
素が不足することで、体
重や筋肉量が低下してい
る状態です。

後期高齢者歯科口腔健診
は、食べる機能やお口の健康
状態を知る良い機会となりま
す。ぜひ受診しましょう。

【対象者】

今年度76歳から85歳になる

方

【費用】無料

※対象者には個別に通知して
います。



広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

65歳以上
の皆さんへ

インフルエンザ予防接種

今年度も10月から雲南市に住所のある高齢者などの対象者の皆さんに、インフルエンザ予防接種を実施します。

インフルエンザの流行は、通常、初冬から春先にみられ、流行が始まると、短期間に小児から高齢者まで膨大な数の人を巻き込むという点で普通の風邪と異なります。また、気管支炎や肺炎などを合併し重症化することがあります。

接種後、インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに約2週間程度かかりますので、なるべく早めに受けましょう。
※接種は義務ではありません。

対象となる方 ⇒ 接種日当日に 満65歳以上の方 ほか

市内に住民登録があり、次のいずれかの方のうち予防接種を希望する方。

- ① 満65歳以上の方
- ② 満60歳以上65歳未満であって、心臓、腎臓または呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害を有する方およびヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

実施期間 ⇒ 10月1日～令和3年1月31日

※接種の実施日や曜日は医療機関により異なりますので、直接問い合わせください。

自己負担額 ⇒ 2,000円 期間中1回のみ

接種当日、医療機関に支払ってください。

- ※上記対象者のうち、生活保護を受けているは無料です（受給者証明書が必要です）。
- ※実施期間以外での接種は全額自己負担となりますので注意してください。

接種方法 ⇒ 事前に実施医療機関へ直接申し込み

持参するもの ○住所・氏名・年齢を確認できる物（運転免許証や介護保険証など）
○自己負担金

接種当日に渡される「高齢者インフルエンザ予防接種予診票」をよくご覧いただいたうえで必要事項を記入し、接種を受けてください。



【問】健康推進課 ☎ 0854-40-1045

国勢調査2020 国勢調査の回答は10月7日までお願いします。



インターネット回答期間

9/14(月) → 10/7(水)

調査票（紙）での回答期間

10/1(木) → 10/7(水)

新型コロナウイルス感染症の感染防止のため、できる限り、皆さんと調査員が対面しない非接触の方法で行うようにしています。雲南市はインターネットおよび郵送による回答を推進しています。

総務省・島根県・雲南市

【問】情報政策課 ☎ 0854-40-1015

ロタウイルスワクチンが定期接種になります

10月よりロタウイルス感染症の予防接種が定期接種の対象となります。

ロタウイルス感染症とは、ロタウイルスによって引き起こされる急性の胃腸炎で、乳幼児期（0歳から6歳ころ）にかかりやすい病気です。

ワクチンは2種類あり、2回接種するものと3回接種するものとあります。どちらも同様の効果がありますので、同じワクチンで決められた回数の接種をしましょう。

接種時期は、初回が生後2ヵ月から生後14週6日までに受けてください。

【対象者】 8月以降に生まれた方

【接種対象期間】 10月1日(木)以降

【問】健康推進課 ☎ 0854-40-1045

予防接種の接種間隔が一部変わります

これまでは異なるワクチン間の場合、接種してから次のワクチンを接種するまでに、一定の間隔を空ける必要がありました。生ワクチンであれば接種後27日以上、不活化ワクチンであれば接種後6日以上の間隔を空けないと次のワクチンを接種することができませんでした。

この度、定期接種実施要領の改正に伴い10月1日(木)から、その制限が一部緩和されました。

ただし、あくまでも異なるワクチン間の接種間隔についてであり、同一ワクチンを複数回接種する際の接種間隔は従来どおりですので、注意してください。

改正後

〈異なるワクチンの接種間隔〉

接種ワクチン → 次に接種するワクチン

現行 とおり	接種ワクチン	27日以上	次に接種するワクチン
制限なしへ変更	注射生ワクチン 麻しん風しん 水痘、BCG おたふく	制限なし	経口生ワクチン
		制限なし	不活化ワクチン
	経口生ワクチン ロタウイルス	制限なし	注射生ワクチン
		制限なし	経口生ワクチン
		制限なし	不活化ワクチン
	不活化ワクチン 4種混合、3種混合 2種混合、B型肝炎 ポリオ、日本脳炎、ヒブ 小児用肺炎球菌 子宮頸がん	制限なし	注射生ワクチン
		制限なし	経口生ワクチン
		制限なし	不活化ワクチン

現行

〈異なるワクチンの接種間隔〉

接種ワクチン → 次に接種するワクチン

注射生 ワクチン	27日以上	注射生 ワクチン
	27日以上	経口生 ワクチン
	27日以上	不活化 ワクチン
経口生 ワクチン	27日以上	注射生 ワクチン
	27日以上	経口生 ワクチン
	27日以上	不活化 ワクチン
不活化 ワクチン	6日以上	注射生 ワクチン
	6日以上	経口生 ワクチン
	6日以上	不活化 ワクチン

※特に医師が認めた場合、同時接種は行うことができます。

【問】健康推進課 ☎ 0854-40-1045

10月は里親月間です
里親になりませんか

子ども家庭支援課
☎0854-40-1067

子どもたちに家庭の
ぬくもりを

さまざまな事情により家族
と一緒に生活することができ
ない子どもたちがいます。
里親とはこうした子どもたち
を自分の家へ迎え入れ、家
庭的な環境の中で愛情を込め
て養育していただける方です。
長期の養育だけでなく、月
に1、2回程度、主に土日
や長期休み中に数日間といっ
た短期間の家庭生活体験をさ
せていただける方も求めています。

【申し込み・問い合わせ先】
出雲児童相談所
☎0853-21-0007

市営・県営住宅の
入居者募集

建築住宅課
☎0854-40-1065

◆市営住宅等入居者

【募集期間】

10月5日(月)から10月12日(月)
17時締め切り

【募集団地】

10月1日(木)に市ホームページ

ジ、島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。

【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についても随時募集しています。

【問い合わせ・申し込み先】

雲南住宅管理事務所

8時30分から18時まで

(土・日・祝日を除く)

☎0854-47-7151

まめなかね川柳募集

保健医療介護連携室

☎0854-40-1095

雲南市健康都市宣言を普及するために「まめなかね川柳」を募集します。

【テーマ】栄養・食生活

テーマに沿って取り組まれた様子をユニークな五七五の句にして応募してください。

【応募期間】

10月1日(木)から12月11日(金)まで

【応募資格】

市内在住の方または市内に在勤在学の方(個人・グループでの応募も可)

【応募方法】

令和2年度成人健診(検

診)しおり裏表紙の応募ハガキまたは官製はがきに必要事項(川柳作品、住所、氏名、年齢、電話番号)を記入の上、次の宛先へ郵送していただくか、必要事項を記入の上、FAXで送信(FAX 0854-40-1049)または市役所窓口へ提出してください。

【宛先】

〒699-1392
雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

【応募要件】

応募者の自作で未発表の物に限りです。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和3年3月ごろに受賞者に直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し健康づくりの推進に活用します。

・郵送

〒699-1392

雲南市木次町里方521番地1 雲南市役所保健医療介護連携室

毎月開催
しています

しまねはっぴーこーでいねーたー
「はぴこ」による無料結婚相談サロン

【日 時】毎月第4土曜日 10:00～13:00
【場 所】Aコープきすき店 2階

【問】うなん暮らし推進課 ☎0854-40-1014

今月の税金

- 住民税(第3期)
- 国民健康保険料(第4期)
- 後期高齢者医療保険料(第4期)

納期限は11月2日(月)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。

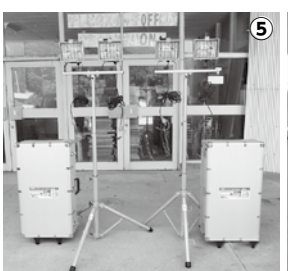
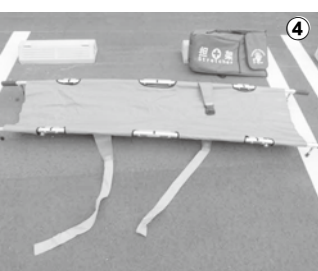
自治会集会所建設事業費
補助金の希望調査

地域振興課

☎0854-40-1013

次年度の自治会集会所の新築、既存の建物の購入、増改築および修繕に要する経費に対する補助金を希望される場合は、地域振興課または各総合センター自治振興課に希望調査票および見積書を提出してください。

【提出期限】10月30日(金)



屋外に看板やポスターを設置する皆さんへ

都市計画課

☎0854・40・1064

島根県では良好な景観の形成などを目的に屋外広告物条例を定め、各市町村で設置許可や違反広告物対策を行うなど、必要な規制・誘導を行っています。

これから屋外に看板やポスターを設置される場合は、次の要点を参考に、屋外広告物の適正な設置に協力をお願いします。

また、既に設置されている場合も、次の要点を参考に自己点検を行い、屋外広告物の適正化に努めていただきますようお願いいたします。

【屋外広告物条例要点】

- (1)屋外広告物を設置するには事前に市長の許可が必要です。
- (2)屋外広告物の種類に応じて面積や高さなどについての基準があります。
- (3)著しく破損したものや倒壊の恐れがある屋外広告物は設置できません。
- (4)屋外広告物設置工事の発注は屋外広告業登録済みの屋外広告業者に行います。

家計調査に協力をお願いします

情報政策課

☎0854・40・1015

総務省統計局（島根県）では、市内で家計調査を実施しています。調査票（家計簿などの）の記入により、国民生活の実態を家計収支の面から明らかにする統計調査です。

現在、三刀屋町三刀屋の各地域で調査を実施しています。

調査員が世帯の名簿の作成や、家計簿の記入の依頼に伺いましたら、調査の趣旨をご理解いただき回答をお願いします。

【問い合わせ先】

島根県統計調査課

☎0852・22・5072

個人墓地の設置には届出が必要です

環境政策室

☎0854・40・1033

個人が自己または親族のために墓地を経営（設置）する場合、墓地の設置場所が自己所有地であっても雲南市長の許可が必要です。

無許可で墓地を設置した場合は、「墓地、埋葬等に関す

う。

(5)禁止地域には屋外広告物を設置できません（禁止地域の例：第1種低層住居専用地域内、古墳、墓地、火葬場および葬祭場など）。

ただし、以下の屋外広告物を設置できる場合がありますので、詳しくは問い合わせください。

- ・店舗、事業所の建物や敷地内に、その名称や取り扱うサービス内容を記載する屋外広告物（1敷地内合計7㎡以内に限りです）
- ・土地、建物の管理上の必要から、注意事項などを記載する屋外広告物（1敷地内合計7㎡以内に限りです）
- ・店舗や事業所の案内のため敷地外に設置する屋外広告物（記載内容、面積、高さなどに制限があります）
- ・自治会住宅案内図、主要な観光地の案内用広告物（記載内容、面積、高さなどに制限があります）
- (6)設置後の屋外広告物は、適切に補修を行うなどして良好な状態で管理しましょう。
- (7)必要無くなった屋外広告物は速やかに撤去しましょう。

【問い合わせ先】

都市計画課

☎0854・40・1064

島根県都市計画課

☎0852・22・6143

【島根県ホームページ】

<http://www.pref.shimane.lg.jp/infra/nature/keikan/okugai/>

島根県消費者リーダー育成講座 受講生募集

消費生活センター

☎0854・40・1123

エスディジェ S D G s（持続可能な開発目標）やキャッシュレス決済

の仕組み、ネット社会や契約のトラブルなどについて、あなたも学んでみませんか。

地域で活躍する消費者リーダーの育成を目的とした入門編の講座を開催します。

【日程】

Web受講により11月からインターネットで受講できます。

【参加料】無料

【定員】30人

【講師】

大学教授、弁護士、ファイナンシャルプランナーなど

【申し込み・問い合わせ先】

島根県環境生活総務課

☎0852・22・5103

【申込期限】 10月20日(火)

【島根県ホームページ】

https://www.pref.shimane.lg.jp/shohi_kurashi/sekaku/shoushishari-da-boshu.html

電子申告・納税に係る利用者識別番号の通知

税務課

☎0854・40・1034

今年2月から3月まで、市の申告相談会場で所得税の確定申告書を作成された方には、夏頃に大東税務署から「電子申告・納税等に係る利用者識別番号等に係る通知書」が送付されています。この通知書は令和3年2月から3月までの申告相談に必要となりますので会場に持参いただくようお願いいたします。

◆電子申告が可能に！

通知書記載の利用者識別番号（16桁）と暗証番号（8桁）を使うと国税庁ホームページの電子申告ができます。相談会場に向くことなく、昼夜を問わず自宅から電子申告が可能です。また、申告した後には訂正したい場合は、もう一度送信すれば後からの送信した情報が有効とされる仕組みです。

11月27日(金)申込締め切り

※希望の日程に参加いただけます。

※託児を希望される場合は、託児室を用意しています。

また、一時預かり保育を利用の方は費用を助成します。いずれも事前申し込みが必要です。詳しくは問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター）

☎0852・32・5957

（平日8時30分から17時まで）

毎月19日は

食育の日

10月19日(月)

健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

雲南市公式のアプリが便利です！

雲南市の子育て、防災、各種イベント情報や市役所からのお知らせをスマートフォンやタブレットでいつでも・どこでも・簡単に確認できる雲南市公式アプリ「雲南アプリ」が便利です。

雲南アプリダウンロードサイトはこちらから
<http://hokkori-unnan.jp/korekara/unnan-app/>



【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

令和2年度 出雲縁結び空港 下期運航計画が発表されました

航空各社から発表された10月25日～令和3年3月27日のダイヤをお知らせします。

JAL



東京(羽田)線

出雲発		羽田着	羽田発		出雲着
7:50	⇒	9:10	7:15	⇒	8:40
9:40	⇒	10:55	10:05	⇒	11:30
12:10	⇒	13:25	14:25	⇒	15:50
16:40	⇒	17:55	16:55	⇒	18:20
19:30	⇒	20:55	18:30	⇒	19:55

大阪(伊丹)線

出雲発		伊丹着	伊丹発		出雲着
8:25	⇒	9:10	7:05	⇒	7:55
12:15	⇒	13:00	10:55	⇒	11:45
15:45	⇒	16:30	14:25	⇒	15:15
18:55	⇒	19:50	17:40	⇒	18:25

福岡線

出雲発		福岡着	福岡発		出雲着
11:00	⇒	12:10	7:20	⇒	8:25
19:20	⇒	20:30	17:45	⇒	18:50

隠岐線

出雲発		隠岐着	隠岐発		出雲着
9:00	⇒	9:30	10:00	⇒	10:30

上記ダイヤは8月18日現在のものです。

最新のダイヤ、運賃および航空券の予約・購入は各社のホームページをご覧になるか、コールセンターへお問い合わせください。

◆JAL ホームページ <http://www.jal.co.jp>
コールセンター ☎0570-025-071
(有料・利用時間 7:00～20:00)



FDA

名古屋(小牧)線

出雲発		小牧着	小牧発		出雲着
9:25	⇒	10:20	7:50	⇒	8:55
18:10	⇒	19:05	16:35	⇒	17:40

静岡線

出雲発		静岡着	静岡発		出雲着
17:25	⇒	18:35	8:25	⇒	9:50

仙台線

出雲発		仙台着	仙台発		出雲着
10:20	⇒	11:45	12:15	⇒	14:10

神戸線

出雲発		神戸着	神戸発		出雲着
14:40	⇒	15:30	16:00	⇒	16:55

航空機は常に衛生的で
清潔な環境が保たれています

- ☐客室内の空気は、常に機外から新しい空気を取り入れ、約3分ですべての空気が入れ替わります。
- ☐また、機内で循環する空気は、高性能なフィルターでろ過され、清潔に保たれています。
- ☐さらに空気は常に天井から供給され、床下に流れて滞留することはありません。

◆FDAホームページ <http://www.fujidream.co.jp>
コールセンター ☎0570-55-0489
(有料・利用時間 7:00～20:00)

【問】21世紀出雲空港整備利用促進協議会事務局（出雲市交通政策課内）☎0853-21-6819

法務局登記証明コーナー の取扱時間変更

総務課

☎0854-40-1021

10月1日から、「雲南法務局証明サービスセンター（島根県雲南合同庁舎1階 法務局登記証明コーナー）」の取扱時間が変更されます。

同サービスセンターでは、土地・建物および会社・法人の登記事項証明書などの請求のほか、自宅などからインターネットから請求した登記事項証明書などを同サービスセンター窓口で受け取ることができますので、併せて利用願います。

詳しくは、松江地方法務局ホームページの「法務局・管轄のご案内」に掲載しています。

【設置場所】

島根県雲南合同庁舎1階

【取り扱い時間】

9時30分から12時まで、13時から15時30分まで

平日のみ（土・日・祝日、12月29日から1月3日までを除く）

【取り扱う証明書】

・全国の土地・建物の登記事項証明書

・全国の会社・法人の登記事項証明書および印鑑証明書

（印鑑証明書の請求には、「印鑑カード」と「代表者の生年月日」入力が必要です）
・動産譲渡登記および債権譲渡登記の概要記録事項証明書

【問い合わせ先】

松江地方法務局総務課

☎0852-324200

（音声案内「4」番）

労働相談会

商工振興課

☎0854-40-1065

「パワハラ」「突然の解雇」「サービス残業」など、労働者と事業主との間のトラブルを解決するお手伝いをします。一人で悩まず、まずは専門家に相談してみませんか。労働者、事業主どちらの相談も受け付けます。

【日時】10月31日(土)

10時から15時まで

【場所】くにびきメッセ

【相談員】

弁護士、社会保険労務士など

※※秘密は厳守します。

【料金等】無料

※事前申し込みを原則としますが、当日受け付けも行います。

ます。

※会場ではマスクの着用をお願いいたします。

【問い合わせ先】

島根県労働委員会

☎0852-225450

農業委員会だより
いなたひめ【訂正】

農業委員会事務局

☎0854-40-1092

8月末に全戸配布した「農業委員会だよりいなたひめ9月号」に誤りがありました。訂正し、お詫びします。

■訂正箇所

2ページ

木次町 板持 斉さんの振り仮名

（誤）いたもち ひろし

（正）いたもち ひとし

3ページ

大東町 石倉 和幸さんの振り仮名

（誤）いしくら かずゆき

（正）いしくら たかゆき

4ページ

編集後記の農業委員会情報委員の氏名

（誤）神田 邦明

（正）神田 邦昭

なお、農業委員会ホームページに訂正した原稿を掲載しています。

10月は

臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間

10月10日は

目の愛護デー



マスコット
キャラクター
まごころば



移植医療は、医療者と患者さんだけではなく、第三者の方からの善意による提供から成り立っています。



「提供したい」、「提供したくない」 どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。大切な意思を表示し、家族でお話しましょう。



【問】出雲市塩冶町223-7
しまねまごころバンク
☎0853-22-2556

【問】健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

子育て支援センターなどの
10月 スケジュール

支援センター			
大東子育て支援センター (おおぞら保育園)	ちびっこお楽しみ会 (大東地域交流センター)	22日(木)	9:30~11:30
子育てサロン			
木馬 (大東地域福祉センターおおぞ)		毎週火・木曜日	9:30~12:00
よちよち (久野交流センター)		3日(土)	9:30~11:30
ぽかぽかひろば (幅屋交流センター)		5日(月)	9:30~11:30
ぽっぽ (佐世交流センター)		8日(木)	9:30~11:30
うしお (海潮交流センター)		9日(金)	9:30~11:30
問い合わせ先▶大東子育て支援センター (おおぞら保育園内) ☎43-9500			

支援センター			
加茂子育て支援センター	お茶会	2日(金)	10:00~ (1時間程度)
	たんぼひろば (身体であそぼう!)	7日(木)	10:00~ (1時間程度)
	たんぼひろば (誕生会)	21日(木)	10:00~ (1時間程度)
	※10月生まれのお友達は予約してください たんぼひろば「ベビーマッサージ」 ※行事があっても通常利用できます。	28日(木)	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 (スタート前、離乳食教室)	1日(木)	10:00~ (※要予約)
	もぐもぐ教室 (5~6ヵ月児対象離乳食教室)	15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)	22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)	29日(木)	10:00~ (※要予約)
	たまごクラブ (妊婦さんサロン)	27日(木)	10:00~ (※要予約)
	育児・離乳食に関する相談や、不安や心配事などがあれば、気軽に相談してください。電話相談を受け付けています (9:00~17:00)。		
問い合わせ先▶加茂子育て支援センター ☎49-8355			

支援センター			
木次子育て支援センター	じんわりあったかお灸じかん	1日(木)	10:00~ (※要予約)
	Chanみきママのハンドメイド教室	7日(木)	10:00~ (※要予約)
	親子プチ運動会 (1歳半~)	8日(木)	10:30~ (※要予約)
	ミュージックケア (年齢不問)	9日(金)	10:00~ (※要予約)
	リフレッシュ講座 骨盤矯正 (産後6ヵ月まで)	15日(木)	13:30~ (※要予約)
	誕生会 (※誕生児、参加者要予約)	22日(木)	10:30~
	リフレッシュ講座 整体 (年齢不問)	27日(木)	9:30~ (※要予約)
	おひるねアート (1歳半まで)	29日(木)	10:00~ (※要予約)
教室・相談			
木次子育て支援センター	離乳食教室 (5~8ヵ月)	13日(木)	10:30~ (※要予約)
	ベビーマッサージとママ軽運動 (3~8ヵ月)	20日(木)	9:30~ (※要予約)
問い合わせ先▶木次子育て支援センター ☎42-2030			

支援センター			
三刀屋子育て支援センター	おはなし会	23日(金)	10:00~10:30
問い合わせ先▶三刀屋子育て支援センター ☎45-9500			

社協子育てサロン (あい・あいくらぶ)			
吉田健康福祉センター	フリースペース	21日(木)	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			

支援センター (分室: 掛合体育館)			
入間交流センター	秋の遠足	9日(金)	10:00~13:00 (※要予約・マ切1日木)
	お話の日	16日(金)	10:30~11:00
	リサイクル会	27日(木)~29日(木)	9:30~16:30
問い合わせ先▶掛合子育て支援センター ☎080-2909-4713			

園(所)開放日	大東こども園	●	20日(木)	9:00~11:00
	西こども園	●	23日(金)	9:30~11:00
	佐世幼稚園	●	10日(土)、20日(木)	9:00~11:30 10日(土)は運動会、20日(木)は手振り
	海潮こども園	●	7日(木)	9:00~11:00
	大東保育園	△	毎週水曜日	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
	かもめ保育園	△	9日(金)、16日(金)、30日(金)	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
	おおぞら保育園	△	毎日 (平日)	9:00~11:00
	加茂こども園	△	15日(木)	9:30~11:00 (※要予約: マ切9日金)
	たちばら保育園	◆	毎日 (平日)	9:30~11:00
	みなみかも保育園	△	毎日 (平日) (9日(金)、19日(月)、20日(火)を除く)	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
三刀屋	三刀屋保育所	△	15日(木)	10:00~ (1時間程度)
	田井保育所	△	15日(木)	9:30~11:30
	掛合保育所	▲	保育所開放日21日(木)	9:00~11:00
		▲	給食試食会21日(木)	11:00~12:00 (※要予約: マ切14日木)
問い合わせ先▶子ども政策課 ☎40-1044				

- の施設および寺領幼稚園は土曜日、日曜日に園庭を開放しています。
▲の施設は日曜日に園庭を開放しています。
△の施設および木次こども園、斐伊保育園は土曜日の午後、日曜日に園庭を開放しています。
◆の施設および三刀屋こども園は土曜日、日曜日に園庭を開放していますが、事前に予約が必要でです。
- 注意 1. いずれも行事のあるときを除く 2. 保護者同伴で利用すること
3. 水道は使わないこと 4. ごみは持って帰ること
5. 小学生以上は遊具を利用しないこと 6. 利用後は施設を忘れずにすること

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) 建て替え工事のため長期休館中です。 電 話: 0854-40-1073	
吉田図書室 (吉田交流センター内) 電 話: 0854-74-0219 開館時間: 9:00~17:00 休 館 日: 毎週土・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: 9:00~17:00 休 館 日: 毎週日・月曜日、祝日

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間: 10:00~17:00
10月の休館日 毎週月曜日、月末整理休館: 31日(土)
イベント案内 ☆よみかたりのじかん 22日(木) 14:30~ (※要予約) ☆はじめの一歩のおはなし会 25日(日) 14:00~ (※要予約)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~17:00
10月の休館日 毎週金曜日、月末整理休館: 31日(土)
イベント案内 ☆司書体験講座 24日(土) 10:30~、14:00~ 子ども向けの、図書館の仕事を体験するイベントです。 (※要予約)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00～17:00

10月の休館日
毎週木曜日、月末整理休館：31日(土)

イベント案内
☆司書体験講座 25日(日) 10:30～、14:00～
子ども向けの、図書館の仕事を体験するイベントです。(※要予約)

その他の図書館イベント案内は、15ページのPRコーナーまたはチラシをご覧ください。

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

▼西島太郎「松江・城下町ものがたり」▼神奈川新聞取材班「やまゆり園事件」▼全国不登校新聞社
編「橋・学校に行きたくない君へ 大先輩たちが語る生き方のヒント。」▼梅田明日佳「ぼくの「自学ノ
ート」」▼尾木直樹「こわい顔じゃ伝わらないわよ 尾木ママの子育てアドバイス」▼岡田真理「誰も知
らない自衛隊のおしごと 地味だけれど大切。そんな任務に光あれ」▼小田中直樹「感染症はぼくらの
社会をいかに変えてきたのか 世界史のなかの病原体」▼かみゆ歴史編集部編「日本の山城を歩く 隠れ
た名城」▼湯山重行「人生100年時代の60歳からの家」▼きじまりゅうた「お屋ごはんのめんレシピ!」
▼合田道人「都道府県別と当地ソング大百科 県民性でひもとくご当地ソングの秘密」▼NHKス
ペシャル取材班「幻のオリンピック 戦争とアスリートの知られざる闘い」▼五木寛之「漂流者の生きか
た」▼井上ひさし「小説をめぐって」▼ヨシタケ シンスケ「欲が出ました」▼岡野雄一「ペロロスの
母の贈り物」▼ミン・ジン・リー「パチンコ」④▼ジョン・ル・カレ「スパイはいまも謀略の地に」
▼赤川次郎「三世代探偵団③生命の旗がはためくとき」▼井上荒野「そこにはいない男たちについて」
▼海堂尊「コロナ黙示録」▼今野 敏「オフマイク」▼世本綾平「希望の峰マカルー西壁」▼鈴木輝一
郎「光秀の選択」▼高山羽根子「首里の馬」▼中山七里「毒島刑事最後の事件」▼乃南アサ「チーム・
オペレバリ」▼野崎まど「タイタン」▼畠中 恵「しゃばけいちゃんかん」▼はやみね かおる「令夢
の世界はスリッパする 赤い夢へようこそ前奏曲」▼水野敬也「夢をかなえるソウ④ガネーシャと死
神」▼村上春樹「一人称筆数」▼望月諒子「映う北斎」▼森見登美彦「四重半タイムマシンブルー」
▼山田悠介「俺の残機を授け下します」▼夢枕 獏「大江戸火龍改」▼飯島奈美「沢村貞子の創立 料理・
飯島奈美」▼並井一子「配膳さんという仕事」▼北方謙三「チンギス汗⑧」▼今野 敏「任侠シネマ」
▼三上延「ピプリア古書堂の事件手帖Ⅱ」▼村山由佳「ありふれた祈り」▼村井理子「兄の終い」▼
山口恵子「婚活食堂」▼中川 武「世界遺産100断面図鑑」▼長澤淨美「キヨミさんのシニアの庭あ
そびアイデア」▼稲垣栄洋「花は自分を誰ともくらべない」▼弘葉恵史「漫画「覇業」の挑戦」▼ウ
スピ・サコ「アフリカ出身サコ学長、日本を語る」▼雨宮処凛「相模原事件・裁判傍聴記」

日本一短い
感謝の手紙

今月は大東町の皆さんの感謝の手紙です。
vol. 100 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

友だちへ
いつも、いっしょに遊んでくれ
てありがとう。相談にのって
くれてうれしかったよ。またいっ
しょに遊ぼうね。
友だちへ
私もいつもダンスを教えてもら
えてうれしよ。これからも仲
良くしようね。
お母さん・お父さんへ
ぼくのほしい物や行きたい所へ
連れていってくれてありがと
う。
息子へ
苦手な事を自分のペースでコッ
コツと進めて自分のモノにでき
る自慢の息子だよ。そんな姿に
元気をもらってる。

母さんへ
いつもごはんをつくってくれてあ
りがとう。スイッチをかってくれ
てありがとう。どうかながいきし
てね。
息子へ
マッサージをしてけると気持ち
が良くて、魔法の手みたいで、疲
れがとれるよ。本当にありがとう。
お母さんへ
お母さん、いつもおいしいごはん
をありがとう。かえってきたら「お
かえり」って言うてくれてありが
とう。
息子へ
まい日ぶじにかえってきてくれて
ありがとう。「ただいま」の言ば
を聞くと安心するよ。

おねえちゃんへ
いつもべんきょうとかやさしく
おしえてくれてありがとう。あ
と、いっしょにあそんでくれて
ありがとう。
いもうとへ
いつもいっしょにあそんで楽し
いね。これからもたくさんいっ
しょにあそぼうね。
おとうさんへ
にちようびにいつもたこやきつ
くってくれてありがとう。ぱぱ
のたこやき、おいしいよ。また
つくってね。
息子へ
どういたしまして。おいしいと
言うてもらえて良かったです。
今度は作り方を教えるからいっ
しょに作ろうね。

家族へ
いつも、仕事をがんばってくれ
てありがとう。今度、お手伝い
させてね。
娘へ
仕事で疲れて寝ているときに、
まくらとふとんをもって来てく
れてありがとう。お手伝いも楽
しみにしているよ。
おかあちゃんへ
いつもごはんをつくってくれて
ありがとう。あと、ぼくがあか
ちゃんのとくにっぱいせわを
してくれてありがとう。
息子へ
てがみをくれてありがとう。生
まれてきてくれてありがとう。
あなたのえがおとありがとうで
げんきが出るよ。



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。
 なお、広告内容は市が推奨するものではありません。

10月の健診・教室など

◆育児相談		
掛合子育て支援センター	7日(水) (要予約)	9:30～
三刀屋子育て支援センター	12日(月)	
加茂子育て支援センター	19日(月)	
斐伊交流センター	23日(金)	
大東健康福祉センター	27日(火)	

◆断酒会		
吉田ふるさとセンター	1日(木)	19:00～21:00
掛合まめなかセンター	21日(水)	
三刀屋健康福祉センター	29日(木)	

【問】保健医療介護連携室 ☎40-1095

◆乳がん・子宮頸がん検診(要予約)		受付時間
大東地域交流センター	5日(月)	8:45～11:30 13:15～15:30

◆乳がん検診（要予約）		受付時間
三刀屋文化体育館アスパル	30日(金)	8:45～11:30 13:15～15:30

◆結核・肺がん検診	
吉田町	1日(木)
三刀屋町	1日(木)
木次町	14日(水)
加茂町	16日(金)
大東町	16日(金)

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

木次町		
雲南市役所 本庁舎	23日(金)	9:30～11:30 13:00～16:30
吉田町		
吉田健康福祉センター	30日(金)	9:00～ 9:45
掛合町		
掛合交流センター	30日(金)	11:00～12:00

【問】健康推進課 ☎40-1045

◆乳幼児健診			
4ヵ月健診	15日(木)	木次健康福祉センター	対象となる方には、お知らせを送付します。 ※10ヵ月健診は中止します。
1歳6ヵ月児健診	29日(木)		
3歳児健診	21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 【問】保健医療介護連携室 ☎ 40-1095	1日(木)	10:00～14:00	
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 【問】長寿障がい福祉課 ☎ 40-1042	1日(木)	14:00～16:00	
雲南サロン「陽だまり」 【問】雲南保健所 ☎ 42-9638	8日(木) 22日(木)	10:00～15:00	
こころの健康&もの忘れ相談 【問】雲南保健所 ☎ 42-9642	14日(水)	13:00～15:00 (要予約)	
就業相談会（移動ナースバンク） ハローワーク雲南 【問】雲南公共職業安定所 ☎ 42-0751	14日(水)	13:00～16:00	
交通事故巡回相談 出雲市役所 【問】交通事故相談所 ☎ 0852-22-5102	15日(木)	9:00～15:00	
オレンジカフェうんなん（認知症カフェ） 【問】保健医療介護連携室 ☎ 40-1095	15日(木)	10:00～11:45 参加料：200円	
アルコールによる困りごと相談 【問】雲南保健所 ☎ 42-9642	19日(月)	13:00～15:00 (要予約)	
思春期・青年期こころの相談 【問】雲南保健所 ☎ 42-9642	28日(水)	13:00～15:00 (要予約)	

【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 3階相談室	7、14日(水)	10:00～15:00
	雲南市役所 (要予約)	16、23、30日(金)	13:00～20:00
	Aコープきずき店 2階	24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、心配事についての相談会			
個別相談会	おんせんキャンパス (旧温泉小学校)	24日(土)	① 9:00～ ② 10:00～ ③ 11:00～ ④ 12:00～ (要予約・一人45分間)

※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。

みんなの歌声サロン

童謡・叙情歌・歌謡曲など、ピアノの伴奏に合わせてみんなで歌い、心弾む楽しいひと時を過ごしませんか。

と き 10月11日(日) 13:30～15:00

と ころ 古代鉄歌謡館

参加料 無料

※マスクを着用の上、参加してください。

【問】古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568



INFORMATION

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

雲南市総合社会福祉大会の中止のお知らせ

例年、10月に開催する雲南市総合社会福祉大会は、新型コロナウイルスの感染予防の観点から中止します。なお、「内閣総理大臣祝状伝達」、「雲南市長長寿者表彰」、「雲南市社会福祉協議会会長表彰」などについては別途実施します。

【問】健康福祉総務課 ☎0854-40-1041

市内の秋祭りの中止のお知らせ

・大東よいとこ祭

【問】大東よいとこ祭実行委員会事務局
(大東総合センター自治振興課内) ☎0854-43-8160

・加茂よっといで祭り

【問】加茂よっといで祭り実行委員会事務局
(加茂総合センター自治振興課内) ☎0854-49-8601

・きすきがっしょ祭り

【問】きすきがっしょ祭り実行委員会事務局
(木次総合センター自治振興課内) ☎0854-40-1080

・みとやっこまつり

【問】みとやっこまつり実行委員会事務局
(三刀屋総合センター自治振興課内) ☎0854-45-2111

・ななかまどフェスタ

【問】ななかまどフェスタ実行委員会事務局
(吉田総合センター自治振興課内) ☎0854-74-0211

・掛合町ふるさとまつり (掛合町民体育大会)

【問】掛合町ふるさとまつり実行委員会事務局
(掛合総合センター自治振興課内) ☎0854-62-0300

・さくらおろち湖祭り2020

【問】さくらおろち湖祭り実行委員会事務局
(NPO法人さくらおろち内) ☎0854-48-9050

やまがた ゆ み

山形由美フルートリサイタル

～笛は人とともに～

出演：山形由美 (FI)、榎本 潤 (PF)

世界的なフルーティスト・山形由美さんによる名曲の数々、そして「笛」の歴史と魅力を、楽しいお話とともに聴くコンサート。大ホールに響く笛の多彩な音色を全身で感じながら、リフレッシュするひと時を過ごしませんか。

と き 10月10日(土)

①10:15開場 11:00開演

②14:15開場 15:00開演 (2回公演)

※②の公演は有料配信も行います。(詳しくはラメールホームページに掲載しています)

ところ 加茂文化ホールラメール (大ホール)

入場料 【全席指定】一般3,000円、高校生以下1,500円 (当日各500円増)
※定員130人 (各回)

【問】ラメール ☎0854-49-8500



山陰フィル・わくわくファミリーコンサート in うんなん

出演：今岡正治 (指揮)

山陰フィルハーモニー管弦楽団 (管弦楽)

山陰で活躍されている歴史あるオーケストラ「山陰フィルハーモニー」の皆さんがラメールに登場！クラシック・アニメ・映画音楽など、世代を超えて楽しめる曲を、オーケストラの迫力あるサウンドでお聴きください。

と き 10月18日(日) 13:15開場 14:00開演

ところ 加茂文化ホールラメール

入場料 【全席自由】一般1,000円 (当日1,200円)、18歳以下200円 (当日300円)

※市内在住の小中学生先着50人を無料で招待します。
※感染症対策のため入場数を限定し、間隔を空けて着席していただきます。

【問】ラメール ☎0854-49-8500



●市報うんなん No.191 2020年10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 37,308人 (-41人)

男性 17,974人 (-12人)

女性 19,334人 (-29人)

世帯数 13,737世帯 (-3世帯)

令和2年9月1日現在 (先月比)



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