



龍頭八重滝県立自然公園

- 2ページ 新型コロナウイルス感染症  
に関するお知らせ
- 9ページ スローモビリティ実証運行
- 10ページ うんなん日和
- 12ページ 病院だより
- 16ページ わが家のHOPE
- 19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



どうぶ★えいごがうちで見られる！  
「うちで★どうぶ-Saturday at home-」配信開始  
(4ページに記事掲載)

## ①商業・サービス業感染症対策対応支援事業（対象期間：4月7日～12月31日まで）

補助対象	(1) 感染防止対策経費 (2) 新事業・新サービス導入経費 詳細は下記の「補助対象例」を確認してください。
対象業種	飲食サービス業、生活関連サービス業、娯楽業、宿泊業、道路旅客運送業、小売業、鉄道業
補助金額	補助率 4/5 1社 上限 80万円（下限 8万円）
留意事項	「②地域事業者感染症対策支援事業」と重複申請できません。

## ②地域事業者感染症対策事業（対象期間：4月7日～12月31日まで）

補助対象	(1) 感染防止対策経費 (2) 新事業・新サービス導入経費 (3) 雇用者の教育訓練等の経費 詳細は下記の「補助対象例」を確認してください。
補助要件	令和2年度のひと月の売り上げが前年同月比20%以上減少している事業者
対象業種	製造業、飲食サービス業、生活関連サービス業、サービス業（他に分類されないもの）、娯楽業、宿泊業、卸売業、小売業、運輸業、その他教育・学習支援業（政治・経済・文化・宗教団体等一部を除く）
補助金額	補助率 4/5 1事業者 上限 20万円（下限 1万円）

## 補助対象例

## (1) 感染防止対策経費

仕切り用アクリル板の購入・設置、衛生用品・除菌生成装置購入、換気扇設置、トイレ手洗い場の蛇口自動化改修、店内消毒委託費等  
※衛生用品とは、主にマスク、消毒液、ウェットティッシュ、除菌スプレー、ゴム手袋等

## (2) 新事業・新サービス導入経費

新たにテイクアウト（持ち帰り）・デリバリー（配達）を実施するためのチラシ、対面販売

していた店舗がインターネット販売や券売機等の無人システム等でお客さんと対面しないサービス提供や販売方法に転換するための事業、キャッシュレス対応等

## (3) 雇用者の教育訓練等の経費

雇用を継続し、雇用調整助成金の加算の対象となる教育訓練を実施するため、テレビ会議システムやeラーニング<sup>※</sup>等々の導入経費、講師謝金、受講料等

※eラーニング:インターネットを利用した学習形態

## 緊急事態宣言、外出自粛要請で消費活動の減退を受けた事業者の方を支援します。

## ③緊急事態宣言消費活動減退対策支援事業

補助内容	新型コロナウイルス感染症拡大に伴う要請の発令による消費活動の減退の影響を受けながら事業継続、雇用継続している事業者を支援します。
補助要件	ひと月の売り上げが前年同月比 20% 以上 50%未滿減少している事業者（国の持続化給付金の給付要件に該当しない事業者）
対象業種	飲食サービス業、生活関連サービス業、サービス業（他に分類されないもの）、娯楽業、宿泊業、卸売業、小売業、運輸業、その他教育・学習支援業（政治・経済・文化・宗教団体等一部を除く）
補助金額	補助率 10/10 1社 個人事業者 20万円 法人事業者 40万円 （※個人事業者で、従業員の厚生年金・健康保険に加入している場合 40万円）

【各事業の申請期間】 7月31日(金)まで ※事前相談・申し込みについては事前に下記問い合わせ先に連絡してください。

【相談窓口・問い合わせ先】 商工振興課 ☎0854-40-1052・観光振興課 ☎0854-40-1054  
雲南市商工会 ☎0854-45-2405

新型コロナウイルス感染症  
に関するお知らせ

※掲載している情報は6月15日現在の情報です。最新の情報は市ホームページや問い合わせ先で確認してください。

## 税金 新型コロナウイルス感染症対策の税制面での対応 税務課 ☎0854-40-1034

新型コロナウイルス感染症緊急経済対策のための税制を施行するため、地方税法の一部を改正する法律、地方税法施行令等の一部を改正する政令等が令和2年4月30日それぞれ公布され、併せて雲南市税条例を改正しました。

主な内容は次のとおりです。

## (1) 徴収の猶予制度の特例

収入が大幅に減少（前年比20%程度）した場合に1年間、徴収猶予ができる特例を設けました。申請により納税が最大で1年間猶予（先延ばし）されるものです。

## (2) 固定資産税関係

## ①中小事業者等が所有する償却資産および事業用家屋に係る固定資産税の軽減措置

今期の売上高が減少した中小事業者等に対して、令和3年度課税の1年分に限り、償却資産および事業用家屋に係る固定資産税の課税標準を2分の1またはゼロとします。

## ②生産性革命の実現に向けた固定資産税の特例措置の拡充・延長

新型コロナウイルス感染症の影響を受けながらも新規に設備投資を行う中小事業者等を支援する観点から、適用対象に一定の事業用家屋および構築物を加えます。

## (3) 軽自動車税環境性能割の臨時的軽減の延長

軽自動車税環境性能割（旧自動車取得税）の税率を1%分軽減する特例措置の適用期限を6月間延長し、令和3年3月31日までに取得したものまでとします。

## (4) 寄附金控除の対象拡充

イベントが中止され入場券等の払い戻しを請求しない場合にその請求しない額が寄附金控除の対象となります。文化庁・スポーツ庁が指定したイベントに限り、同庁のホームページに指定イベントが公表されます。寄附額（放棄額）の証明書により令和2年分の確定申告等に利用できます。

## 相談 新型コロナウイルス健康相談窓口 健康推進課 ☎0854-40-1045

## 帰国者・接触者相談センターと一般相談窓口が一本化されました。

新型コロナウイルス感染症の健康相談に関して、2つの窓口（帰国者・接触者相談センターと一般相談）に分かれていた各保健所の相談窓口が一本化されました。

相談対象 発熱のある方、感染の不安のある方、患者と接触した方、予防対策や消毒等の知識を得たい方等の感染や健康に関する相談

対応時間 全日 8:30～21:00 ※症状悪化等の緊急の場合に限り、これ以外の時間も受け付けます。

健康相談電話番号 雲南保健所 ☎0854-47-7777

## 市町村一般健康相談窓口の相談時間が変更になりました。

市でも一般健康相談窓口を設置しています。

対応時間 平日 8:30～17:15

健康相談電話番号 健康推進課 ☎0854-40-1045

**福祉** 自立支援医療受給者証の有効期間の延長 ④長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえて児童福祉法施行規則等が一部改正され、治療の観点から急を要さない診断書の取得等のみを目的とした受診を回避するため、自立支援医療の支給認定について有効期間を1年間延長する旨が定められました。

このため、自立支援医療（更生医療・育成医療・精神通院医療）の受給者証の取り扱いが次のとおりとなりました。

- ・令和2年3月1日から令和3年2月28日に有効期間が満了するものについては、有効期間を1年間延長します。現在お使いの受給者証を引き続き利用できます。  
（育成医療については、延長した有効期間中に満18歳になる場合も含まれます）
  - ・有効期間の延長のための更新手続きは不要です。
- ※新規や変更の申請手続き等については、これまでどおり届出が必要です。また更新の申請を妨げるものではありません。郵送での申請も可能です。

**○精神障がい者通院医療費・交通費助成認定期間の延長**

自立支援医療の支給認定期間の1年間延長に伴い、精神障がい者通院医療費助成および通院交通費助成の認定期間について、現在の認定期間を1年間延長します。

令和2年3月1日から令和3年2月28日に自立支援医療受給者証の有効期間が満了する方が対象です。認定期間の延長のための手続きは不要です。

**○雲南市重度障がい児等医療費助成期間の延長**

自立支援医療の支給認定期間の1年間延長に伴い、雲南市重度障がい児等医療費助成期間について、現在の認定期間を1年間延長します。

令和2年3月1日から令和3年2月28日に自立支援医療受給者証の有効期間が満了する方が対象です。助成期間の延長のための手続きは不要です。

**健康** 集団特定健康診査、胃がん検診の日程変更 ④保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

新型コロナウイルス感染拡大を防止するため、8月に掛合交流センター、吉田健康福祉センターで実施予定としていました集団特定健康診査、胃がん検診の実施日を右記のとおり変更します。

月	日	曜日	会場
9	8	火	掛合交流センター
	9	水	
	19	土	吉田健康福祉センター

希望される方は、申し込みが必要です。雲南市国民健康保険に加入の方と75歳以上の方は、5月末に送付した受診券に同封してある申込書を返送してください。

胃がん検診のみを希望される方は、8月4日（火）から8月11日（火）までに電話で予約してください。

**衛生** 電解水生成装置を設置しました。 ④管財課 ☎0854-40-1025

新型コロナウイルス感染症対策として、市内の施設に除菌効果のある電解水生成装置を設置しました。手指のほか、布巾や洗浄用具の洗浄除菌、清掃・消臭にも使用できます。

**下記の施設で利用できます**

- ・大東総合センター
- ・加茂健康福祉センター
- ・木次総合センター
- ・三刀屋交流センター
- ・吉田健康福祉センター
- ・掛合総合センター



▲電解水生成装置

※電解水を家庭に持ち帰る場合は、なるべく早く使い切ってください。  
※電解水の除菌効果は、冷暗所で密封容器内に保管すると4日程度持続します。

**学び** おうちで★どようび — Saturday at home —  
はじまりました!

④社会教育課 ☎0854-40-1073

毎年、市内小学生を対象に「どようび★えいご」を行っていますが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、これまでのように大勢が集まって実施することが困難になりました。

こうした状況の中でも、より多くの子どもたちを楽しんでもらえるように、インターネットで動画配信することにしました。

タイトルは「おうちで★どようび — Saturday at home —」です。これまでのようなゲームやクッキング等を、動画共有サービス YouTube を使って国際交流員のデレクや A L T (外国語指導助手) の皆さんと一緒に楽しみながら英語に触れる内容です。

配信は毎月第4土曜日を予定しています。第1回は5月30日に、第2回は6月27日に配信しました。おうちで好きな時間に楽しむ「おうちで★どようび — Saturday at home —」、ぜひご覧ください。

詳しくは、市ホームページまたは雲南市公式 YouTube チャンネルを確認してください。



▲第2話の配信に向けた撮影の様子



第1話は下記URLを入力していただくか、右の二次元コードを読み取ると視聴できます。  
[https://www.youtube.com/watch?v=qW1sDZE1b\\_k](https://www.youtube.com/watch?v=qW1sDZE1b_k)

**イベント** 成人式の延期 ④社会教育課 ☎0854-40-1073

令和2年度の雲南市成人式を8月14日（金）に開催する予定としていましたが、新型コロナウイルスの感染予防や新成人の皆さんの安全を最優先に検討した結果、式の開催を令和3年8月14日（土）に延期いたします。

ご理解ご協力いただきますようお願いいたします。

**第30回 永井隆平和賞** ④社会教育課 ☎0854-40-1073

第30回永井隆平和賞の作品を7月27日（月）まで募集します。多くの皆さんの応募をお待ちしています。

なお、9月13日（日）に開催する予定としていました発表式典については、新型コロナウイルスの感染予防の観点から延期します。

詳しくは市ホームページを確認してください。

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う緊急事態宣言は解除されていますが、感染リスクが無くなったわけではなく、引き続きこの感染症を前提とした対策が必要となり、専門家の意見としては収束までに数年かかると言われています。

また、感染力が強いウイルスであるため、近いうちに感染拡大の第2波が必ず来ると予測されており、特に高齢者や基礎疾患のある方は重症化しやすいことが分かっています。

こうしたことから本年度については、市民の皆さんの安全を最優先に考え、市政懇談会は中止としますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

このため、市政懇談会に代え、ケーブルテレビを活用し、「市政の取り組み」番組を放送し、市民の皆さんからご意見を伺うこととします。

**「市政の取り組み」番組**

「市政の取り組み」番組は4回シリーズとして、雲南夢ネット（11CH）において以下のとおり放送します。なお、番組は放送日の18時30分から2時間おきに放送されますので、ご覧ください。

番組内容	放送日	再放送日
市政の取り組みシリーズ①	7月18日（土）18:30～	7月19日（日）6:30～
市政の取り組みシリーズ②	7月25日（土）18:30～	7月26日（日）6:30～
市政の取り組みシリーズ③	8月1日（土）18:30～	8月2日（日）6:30～
市政の取り組みシリーズ④	8月8日（土）18:30～	8月9日（日）6:30～

**番組内容**

これまで雲南市は、「人口の社会増」をめざし、さまざまな取り組みを進めてきましたが、東京への一極集中が加速傾向にあることや、就職・結婚等を理由とした松江市や出雲市等への転出超過が続いていることにより人口の社会減が続いています。

一方で「定住基盤の整備」や「人材の育成・確保」に関する施策を進めてきたことにより、子育てしやすい環境であると感じる保護者の割合や市内へ新たな住宅を建築する世帯数も微増しています。

こうした状況を踏まえ、今後も「人口の社会増」をめざし、重点戦略である「定住基盤の整備」と「人材の育成・確保」に取り組ましますので、その内容について説明をします。

**<地方創生の取り組み～定住基盤の整備～>**

子育て分野、仕事分野、住まい分野、移住・定住分野ごとの振り返り総括と課題、今年度の主な取り組みを説明します。

**<地方創生の取り組み～人材の育成・確保～>**

子どもチャレンジ、若者チャレンジ、大人チャレンジ、企業チャレンジごとの振り返り総括と課題、今年度の主な取り組みを説明します。

**<市の主な取り組み>**

市全体や各町で今年度取り組む主な事業等について説明します。

お願い

**新型コロナウイルス感染症と人権**  
～今こそ思いやりを大切にしましょう～

人権センター ☎0854-42-1767

世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るい、日本各地でも感染が拡大したことで、人々に多くの不安や恐怖を与えています。

こうした中、新型コロナウイルス感染症に関連して連日さまざまな情報が流れていますが、その中には事実と異なる情報や不適切な情報も多く含まれています。

例えば、SNS<sup>※</sup>上には、デマ等による誹謗中傷や心無い書き込みが多く見受けられます。それにより不当な差別、偏見等が発生し、多くの人たちが傷つき、苦しんでいる現実があります。

これらの行為は、経験したことのない未知のウイルスへの恐怖心や長期外出自粛によるストレス、社会的・経済的不安感等に原因があったのかもしれない。

しかし、集団感染発生場所に対する誹謗中傷や医療関係者やその家族、感染した方々やその家族に向けられた不適切な言動や非難、忌避といった、あたかも「加害者」のように扱う行為は明らかに人権を侵害する行為であり、決して許されるものではありません。

新型コロナウイルスは「誰もが感染する可能性があるウイルス」であり、「感染した方も感染症の被害者である」ことをしっかりと認識する必要があります。

日々提供されている新型コロナウイルス感染症に関する正確な知識や正しい情報のもと、人権意識を持って冷静な判断・行動をお願いいたします。

今こそ、相手を思いやる気持ちを大切にしましょう。

※ SNS…ソーシャルネットワークサービスの略で、インターネットを介して人間関係を構築できるパソコン、スマートフォン等用のサービスの略称。代表的なものに、Facebook、Twitter 等がある。



※電話受付時間 平日8:30～17:15

さまざまな人権問題についての相談はなんでも

**みんなの人権110番** ☎0570-003-110

いじめ・虐待等子どもの人権問題に関する相談はこちら

**子ども人権110番** ☎0120-007-110

家庭内暴力等女性の人権問題に関する相談はこちら

**女性の人権ホットライン** ☎0570-070-810

インターネットでも人権相談を受け付けています

インターネット受付 [インターネット人権相談](https://www.jinken.go.jp/) 検索  
パソコン・スマートフォン共通 <https://www.jinken.go.jp/>

子どもの人権SOS eメール

<https://www.jinken.go.jp/kodomo> (パソコン・スマートフォン共通)  
右の二次元コードを読み込んでください。





5/31日

# 全国38道府県・138団体が参加！ オンライン全国移住フェア



新型コロナウイルスの影響により、全国移住フェア等のイベントが中止となる中、まちづくり団体 Local Creation Office LOCO（山口県）の主催により、インターネット上で移住相談ができる「オンライン全国移住フェア」が開催され、出展団体として雲南市も参加しました。

雲南市への移住を検討している相談者からは、「自然豊かな雲南市で、農業をやってみたい」、「自分がやっているお米作りをさらに拡大したい」といった声があり、雲南市での生活やその魅力について紹介しました。



▲インターネットを通して移住相談を受けている様子

今年4月に「うんなんコミュニティ財団」がスタートしました。昨年2月にコミュニティ財団について学ぶため有志数人で「雲南の財団を考える会」が開催され、「市民が市民を応援し、誰もが幸せに暮らし続けることができる地域」の環境整備が必要との確認がなされました。そして、その実現をめざして、昨年7月には「うんなん市民財団設立準備委員会」が発足、明けて今年2月末までに「設立発起人1000人、財団設立基金300万円」を募る活動がスタートしました。そして、2月末日には市外から皆さんも含め642人の発起人の皆さんから352万7千円の志金<sup>しきん</sup>が寄せられ、4月に「うんなんコミュニティ財団」がスタートしました。人口約3万7千人の中山間地での発足は全国初であり、まさに市民力の高さの現れであると思います。

## 市長コラム

### ピンチをチャンスに、チャレンジでチェンジする雲南市づくり

同財団では、雲南市でも「新型コロナウイルス感染症」緊急事態宣言の影響が出ていることを重視され、市内の①医療介護福祉関係の方②子育て世代の方を対象にした、新型コロナウイルスアンケートを実施されました。集計結果はうんなんコミュニティ財団のホームページに掲載されています。

①の調査では、35団体から回答され、事業再開への不安、暮らし方の変化の必要性、オンライン治療への期待、当たり前の生活のありがたさ、医療従事者の方々への感謝、市からの情報提供の遅さ等が挙げられています。

②の調査の対象は、0歳から大学生までの保護者で、回答者数は1621人です。その方々の子どもは就学前から大学生まで約3000人強で、うち小学生が約1200人となっていて、学

習の遅れの不安、外出できないことによるストレス、運動不足等、親への影響としては、子どもの世話のため仕事に行けない、子どもとの時間が作れるきっかけになっていない、オンライン教育への関心、命に関わる問題なので我慢が必要等があります。

この財団は、決して新型コロナウイルス対策のために発足したわけではありませんが、「市民が市民を応援」するという設立の理念のもと、コロナ対策にも大きな力を発揮されている事に、心から敬意を表し感謝いたします。

他にも市民の動きとしては、子どもたちへの支援に、認定NPO法人カタリバ、地域自主組織、雲南コミュニティハイスクールコンソーシアム<sup>※</sup>、コミュニティナースカンパニー、多くの市民個々の皆さん等の取り組みがあります。また、高齢者の方への声掛けや感染症予防対策のチラシ配布に、地域おせっかい会議とヤマハ発動機（株）の連携等の取り組みもあります。

こうした、今、必要とされている対策に市民と行政が一体となった取り組みを進める一方、新型コロナウイルスの収束後の社会が相当変化すると思われることから、その変化への対応はもちろんなこと、その一歩も二歩も先の雲南市づくりに取り組まねばならないと思います。

※雲南コミュニティハイスクールコンソーシアム：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。



▲アンケート結果から「できること」を考えるためにインターネット上で開催された座談会の様子

# うんなん日和



## 5/12日 木次こども園 新園舎建設工事 着工

木次こども園新園舎建設工事の起工式を新園舎建設予定地（木次町新市）で行い、関係者ら約20人が出席しました。

今回の建設工事は、現在施設が分離している3歳未満児棟と3歳以上児棟を統合し、新たな園舎を建設します。

新園舎完成後は施設定員の増加、保育時間の延長等の保育サービスの拡充を予定しています。



▲式辞を述べる速水市長

## 6/13日 雲南市スペシャルチャレンジ 共創会議

チャレンジ精神あふれる子ども、若者の学びと成長を後押しする「雲南市スペシャルチャレンジ制度」を推進するため、雲南市スペシャルチャレンジ共創会議を開催し、今期の制度への応募者の審査を行いました。

審査では、ジュニア（中学生）10組、ユース（大学生）3人がプロジェクトの実践について、またホープ（若者）9組が市内での地域課題解決に資する起業・創業についての事業プランやチャレンジに向けた熱い思いを審査員に向けて発表しました。発表を終えた応募者に対して「自分の感じてきた思いを行動に移す強い気持ちが伝わってきた」、「地域のため

に必要なビジネスモデルだと思うので、ぜひ実現に向けて頑張ってほしい」といった応援コメントが審査員から送られました。

この事業は、ふるさと納税制度やまちづくり支援自動販売機（市報うんなん4月号掲載）による寄附等を活用し、若者のチャレンジにチャレンジ資金およびプロジェクトの支援を行う制度です。平成30年度に創設し、これまでに63人がチャレンジしてきました。

今後も子ども、若者のチャレンジの応援と制度へのご支援を引き続きよろしくお願いいたします。



▲発表の様子（ホープ部門）



▲質疑応答の様子（ユース部門）

# 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。高度な専門技術に加えて、コミュニケーションスキルや人間性なども求められます。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。

## 歯科医師の仕事について

Interview

～歯科医師・小池 尚史 (11年目)～

医学博士  
日本口腔外科学会口腔外科専門医  
日本がん治療認定医機構がん治療認定医 (歯科口腔外科)



FILE:13

### 歯科医師という職業を選んだきっかけは？

小学生の頃から漠然と人の役に立つ仕事がしたいと考えていました。両親は医療系の職種ではありませんでしたが、通っていた高校では医学部や歯学部に進学する生徒が多かったため、自然と医療系の職業に興味を持つようになりました。物理や化学といった理系の科目が好きで、さらに手先を動かす図画工作が好きであったため、歯科医師に向いているのではと思ったのがきっかけです。

### 普段どんな仕事をしていますか？

市立病院歯科口腔外科では、口腔領域に発症する口腔外科疾患（腫瘍・外傷・難拔牙等）の治療と、手術前後の時期の口腔管理、放射線治療や化学療法を受ける患者さんの口腔管理を中心に診療しています。

また、附属掛合診療所歯科では住民の皆さんに対して虫歯や入れ歯等の一般的な歯科治療を行っております。また、通院困難な患者さんに対し訪問診療も行っています。

### 歯科医師にはどんな分野があるんですか？

一般的な歯科医師像は、おそらく虫歯を治して銀歯の詰め物をして入れ歯を作るといった所にあると思います。しかし、歯科の分野は非常に広く、臨床系では私が専門とする口腔顔面領域の外科手術を担当する口腔外科のほか、歯並びや咬み合わせを綺麗にする矯正歯科、乳幼児や小児の治療を担当する小児歯科、麻酔科、放射線科等、たくさんの分野があります。ちなみに歯科の世界では、虫歯や歯周病を治療する分野を保存科、銀歯の被せ物や入れ歯、インプラントの治療をする分野を補綴科と呼んだりもします。また、口元の審美を追求する美容医療の分野等もあります。

### 雲南市立病院（附属掛合診療所）

#### で働いてみての感想は？

市立病院も附属掛合診療所も、診療科間や職種間の垣根が良い意味で低いため、一人の患者さんに対して病院全体で治療できていることが魅力的と感じています。九州弁で話す私にとって、出雲弁との違いに困ることもありますが、いつも患者さんの優しさに助けられています。

### 今後、どのような歯科医師になりたいと思っていますか？

長い大学病院勤務や大学院博士課程で基礎医学の大切さを学んできました。画一的な治療や慣習的な治療ではなく、患者さん個々に寄り添った、基礎医学に基づいた医療を提供できる歯科医師になりたいと思います。また、医療は人対人ですから、人間力も磨き成長したいと思います。

### 歯科医師の仕事のやりがいを教えてください。

歯と口腔は消化器の入り口であり、食べたり話したりする際に非常に大切な役割を担っています。そして、歯と口腔の健康は体全体の健康につながるため、歯と口腔を大切にすることは健康への近道とも言えるのではないのでしょうか。そのお手伝いができる歯科医師は非常にやりがいのある職業だと思います。



診察風景

## 聖火ランナーからの希望の光

# 雲南病院だより

新型コロナウイルス感染拡大で東京五輪が延期され、5月17日に市内で予定されていた聖火リレーも見送られたその日、聖火ランナーに選ばれていた村松憲さん（木次町）が手作りトーチを手に持ち、当院までの約12kmを走り病院を激励されました。

村松さんは、医療従事者を励まそうと、平成記念病院を訪問された後、最終到着地点の当院では、英明院長が持つトーチへの火の点灯およびコロナ対策のための寄附金を寄贈されました。「コロナ感染で大変ですが、希望をもって頑張りますよ！」と元気な声で励ましていただきました。村松さんをはじめ皆さんの期待に応えられるよう、職員一丸となって頑張ります。



手作りトーチに火を点灯

市内を激走する様子

笑顔で完走

約12kmを走破

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、企業、個人の方から当院へマスク等の医療物資のほか、食品の差し入れ等を多数いただいています。当院へのご配慮をいただいておりますことに、心より感謝申し上げます。ご寄贈いただいた品物は大切に使用させていただきます。

職員にとって、地域の皆さんからの温かいご支援、ご声援が何よりの励みになっています。これからも全職員が一丸となって、安全・安心な医療を提供できるよう、努めてまいります。

### 寄贈一覧（4～5月末日まで）

寄贈者	寄贈品
(有)テクノマーチ	お菓子
東京海上日動火災保険(株) 山陰中央支社	防護服セット、DS 2マスク
あごひろたか やまもとのぞみ 吾郷紘崇さん、山本希美さん (市内小学校6年生)	サージカルマスク
(株)伊藤園 松江支店	お茶 (ペットボトル、ティーバッグ)
第一生命保険(株)	サージカルマスク
こだままき 児玉麻紀さん	サージカルマスク
大阪大学大学院医学系研究科 次世代内視鏡治療学講座	フェイスシールド

### 寄附一覧（4～5月末日まで）

若松屋
-----

## 職員採用試験案内

令和3年4月1日採用予定の職員採用試験を行います。受験希望の方は受付期間内に申込書を提出してください。詳細は、市立病院ホームページ (<http://unnan-hp.jp>) をご覧ください。

### 1. 試験区分、採用予定人数および受験資格

試験区分	採用予定人数	受験資格
看護師	5人程度	平成3年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
薬剤師	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方で、薬剤師の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
作業療法士	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方で、作業療法士の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）
管理栄養士	1人	平成3年4月2日以降に生まれた方で、管理栄養士の免許を有する方（免許取得見込みの方を含む）

### 2. 受付期間

- 受付期間 7月31日（金）まで
- 受付時間 9時～16時（土・日・祝日を除く）
- 郵送の場合 7月31日（金）までに到着したものを受け付けます。

### 3. 試験日時および試験会場

試験日時	【看護師・薬剤師・作業療法士・管理栄養士】 8月7日（金） ・受付：13時00分～13時15分 ・試験開始：13時30分
試験会場	雲南市立病院

※職員採用試験を通じて収集した受験者の個人情報、職員採用試験および職員として採用された後の人事管理に関わる事務に利用することを目的とし、それ以外の目的のために使用することはありません。

【問い合わせ先】市立病院 総務課 ☎0854-47-7532（直通）

## 5月12日は「看護の日」

「看護の日」は、近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日である5月12日にちなんで平成2年に制定され、今年で30周年を迎えました。

例年、血压測定等のイベントを行っていましたが、今年は新型コロナウイルス感染対策により中止し、昼食時に入院患者さんへメッセージカードをお渡ししました。

職員一人ひとりが手書きでメッセージを書き、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人ひとりが分かち合うことが大切と再認識しました。



▲昼食にメッセージを添えて

## 診療科紹介

### 歯科口腔外科

## 地域医療 日本一をめざし 頑張ります！

当院歯科口腔外科では、歯科医師1人、歯科衛生士2人の体制で、地域の医療機関および院内他科から紹介された口腔外科疾患、手術前後の時期における口腔ケア、放射線治療や抗がん剤治療を受ける患者さんの口腔ケアを中心に診療を行っております。

### ★ 口腔外科とは？

口腔外科とは、歯科の一分野であり、口腔・顎・顔面ならびにその隣接組織に発症する先天性および後天性の疾患を取り扱う診療科です。

この領域には、親知らずの炎症など歯が原因となるもの、転倒や交通事故やスポーツ等で生じる外傷、唾液腺疾患、さらには口腔癌等の外科的疾患のほかにも、口腔粘膜疾患、舌痛症等の内科的疾患も含まれます。

食事や発音がうまくできない等の機能的な障がいに加えて審美的な障がいも生じる領域ですので、より専門的な治療を要します。

口腔外科ではこれらの疾患でお困りの患者さんに対し、より良い機能性と審美性の回復ができるよう、お手伝いをさせていただきます。

### ★ 静脈内鎮静法や全身麻酔での手術

静脈内鎮静法とは、点滴により静脈麻酔薬等を投与することで、鎮静状態（うたた寝をしているような感覚）を得る方法です。治療に伴う精神的緊張を和らげ、安全性と快適性を向上させます。また、全身麻酔は麻酔科医師による人工呼吸を行うことで、完全に眠った状態での手術が可能になります。

### ★ 手術前後の時期の口腔ケア

手術や化学療法、放射線治療を受けられる前に、お口の中をできるだけきれいしておくことは、術後の感染症、誤嚥性肺炎、口腔粘膜炎等の予防や緩和のために非常に重要です。当科では治療を行っている主治医の先生と連携しながら口腔ケアを行っております。

## 昨年9月に新設された歯科口腔外科外来の様子



歯科口腔外科スタッフ

### 歯科口腔外科外来診療案内

診察日：毎週火曜日

※一般的な歯科治療（虫歯や歯槽膿漏、義歯の治療等）は、かかりつけ歯科医院での治療をお願いしています。



加多納拓也さん・文香さんのお子さん

はづき  
**蓮月ちゃん** (大東町下佐世)  
令和元年7月28日生まれ  
おにいちゃんのがだいすきな  
はづきくん♡  
元気いっぱい大きくなってね♡



嘉村正章さん・亜弥さんのお子さん

しゅり  
**朱莉ちゃん** (木次町下熊谷)  
令和元年7月25日生まれ  
1歳の誕生日おめでとう♡ 毎日癒し  
をありがとう♡ これからもいっぱい  
食べて遊んで元気に大きくなってね♡



朝倉翔さん・美土里さんのお子さん

わたる  
**渉ちゃん** (木次町里方)  
令和元年7月24日生まれ  
いつもニコニコ笑顔のかわいい  
わたくん♡ 1歳おめでとう♡  
これからも元気に大きくなってね♡

子育てポータルサイト  
ゆっくり、子育て。雲南市

子育て情報をひとまとめにしたサイトです。ぜひ、活用ください。  
<http://kosodate-unnan.jp> または、右記の二次元コードから



# おめでとう わが家のHOPE 7月で満1歳



佐々木直樹さん・茉紀さんのお子さん

ひまり  
**緋莉ちゃん** (掛合町掛合)  
令和元年7月5日生まれ  
おてんば娘のひまちゃん、お誕生日  
おめでとう♡  
みんな、ひまちゃんが大好きだよ♡



長谷川裕治さん・真代さんのお子さん

こうた  
**航大ちゃん** (三刀屋町乙宮)  
令和元年7月3日生まれ  
航ちゃん1歳おめでとう♡  
これからも元気に大きくなってね♡



石倉聡さん・鮎香さんのお子さん

りょう  
**怜ちゃん** (大東町北村)  
令和元年7月1日生まれ  
りょうくん1歳おめでとう♡  
これからもみんなを癒してね♡



田村宣人さん・紗瑛さんのお子さん

なな  
**夏渚ちゃん** (大東町新庄)  
令和元年7月13日生まれ  
1歳おめでとう♡  
いつも笑顔をありがとう♡  
みんなあなたのことが大好きだよ♡



野津英孝さん・文子さんのお子さん

はなこちゃん (三刀屋町古城)  
令和元年7月7日生まれ  
一歳の誕生日おめでとう♡  
食いしん坊のはなちゃん、元気に  
すくすく育ってね♡



森山真一さん・牧子さんのお子さん

わかば  
**若葉ちゃん** (大東町幡屋)  
令和元年7月5日生まれ  
1歳の誕生日おめでとう♡ いつも  
みんなに笑顔をありがとう♡ これか  
らいっぱい楽しい思い出つくりね♡



長妻北斗さん・千尋さんのお子さん

ちはや  
**智隼ちゃん** (大東町下佐世)  
令和元年7月19日生まれ  
お誕生日おめでとう♡ 好奇心旺盛  
なちはやくん♡ お兄ちゃんと  
仲良く遊んで大きくなってね♡



安部尚史さん・梨奈さんのお子さん

ちあき  
**千瑛ちゃん** (大東町下阿用)  
令和元年7月18日生まれ  
happy birthday ちあき♡ 生まれ  
てきてくれてありがとう♡ これか  
ら元気にすくすく大きくなってね♡



福田浩典さん・道子さんのお子さん

こうりょう  
**昊令ちゃん** (木次町山方)  
令和元年7月16日生まれ  
よく食べよく寝てよく笑う♡ いつも  
たくさんの癒しと幸せをありがとう♡  
こうりょうくん だ〜いすきだよ♡

## 8月で満1歳(令和元年8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**7月8日(水)**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。

## 日本一短い感謝の手紙

今日は三刀屋町、掛合町の皆さんの感謝の手紙です。  
vol. 97 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



娘へ  
あなたの頑張りはいいつも感心していま  
す。これから先もずっと良きサポート隊  
でいるからね。仕事も頑張るよ。

お母さんへ  
いつも、私の悩みを聞いてくれてありが  
とう。仕事大変だと思っうけど頑張っ  
てね。これからも元気でいてね。

おかあさんへ  
どういたしまして。赤ちゃんから育て  
てくれてありがとう。いうことをきか  
んでごめんね。これからもよろしくね。

息子へ  
いつも元気に学校へ行ってくれてありが  
とう。お手伝いもたくさんしてくれて、  
いつも助かっているよ。だいすきだよ。

家族へ  
いつも、お仕事頑張ってくれてありが  
う。これからもたくさん思い出作りね。

お母さんへ  
いつもたくさん話を聞いてくれて、あり  
がとう。これからも元気でいてね。

ひいおじいちゃんへ  
習字を教えてくださいありがとうございます。ほくは  
やさしいおじいちゃんが大好きです。い  
つまでも長生きしてください。

1年2組の生徒へ  
個性豊かな皆さんと出会って9か月。毎  
日刺激的な日々をありがとうございます。あと3か  
月頑張ろうね。

雲南市立病院へ  
僕が骨折とねんざをした時、見てくだ  
さってありがとうございます。

☆掲載している手紙は1月に募集した  
ものです。

こんにちは、

保健師

です。

179



### はじまっています 受動喫煙対策

受動喫煙とは、本人がたばこを吸っていないくても他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタール等の多くの有害物質が含まれており、それを吸い込んだ人にも影響を及ぼします。

### 受動喫煙による健康影響

受動喫煙と肺がん、虚血性心疾患、脳卒中、たばこの煙による呼吸器の急性症状等の因果関係については、科学的根拠が証明されています。子どもへの影響としては、乳幼児突然死症候群（SIDS）やぜんそく等が挙げられます。

できるだけ人のいない場所で喫煙したり、子どもや患者さん等のように特に配慮が必要な方がいる場では喫煙を控えましょう。



### 卒煙（禁煙）のメリット

- 健康面：病気のリスクが減る
- 経済面：お金を節約できる
- その他：周囲の人が喜び、自分も楽しい 等



今こそ、ちょっと工夫して上手に卒煙（禁煙）してみませんか？

厚生労働省「なくそう！望まない受動喫煙」特設サイト <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp/>

○受動喫煙、卒煙（禁煙）の相談窓口 健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

### 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！

外出自粛で体力低下

新型コロナウイルスの影響に梅雨入りも加わって、今年も例年以上に外出しにくい日が長引いています。外出自粛で体を動かす機会が少なくなると、筋力が落ちたり、身体が暑さに慣れる準備ができなくなったりして、暑い季節を乗り切るために欠かせない体力が低下してしまいます。今年も、春から外出自粛が続いたため、例年以上に、体力低下による転倒・骨折等のけがや熱中症に注意が必要です。外出制限が和らぐことで、元々の生活の中にあつたさまざまな身体活動の機会も少しずつ戻ってきます。運動したり積極的に体を動かしたりする場合には、体力が低下している可能性を考え、無理をしないことが大切です。

### コロナ禍での熱中症対策

スポーツ庁は、運動する際の注意点として「十分な距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い・手指消毒」の3つを挙げています。ただ、マスクを着用したままの運動は、体温上昇や水分補給忘れにつながりやすく、脱水による熱中症の危険性を非常に高めます。また、呼吸がしづらく、普段よりも運動強度が上がると、身体への負担が大きくなりすぎ、可能性もあります。そのため、適度な距離が保てる場合や、息苦しさを感じたりした場合にすぐにマスクを外したり、休憩を取る等、決して無理をしないようにしましょう。特に、高齢者は、加齢とともに喉の渇きを感じづらくなるため、脱水にならないよう、喉が渇いていなくても、小まめに水分補給しましょう。

### 気を付けながら運動を！

小さいお子さんは、外に出掛ける夢中になってたくさん遊ぼうと思えます。屋外の遊具等に触れる機会も増えますので、手洗いやうがい等の基本的な感染防止の対策を継続しましょう。また、十分な休憩や水分補給を進める等、無理なく安全に楽しく体を動かせるように支援しましょう。身体教育医学研究所うなん ☎0854-49-9050

**市役所からののお知らせ**

ありがとうございます

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
  - しまね信用金庫木次支店
  - （木次町）
  - 河野道治さん（大東町）
  - 河野道治さん（大東町）
  - 嘉江さん（大東町）
  - 秀樹さん（三刀屋町）

◎市内小中学校  
株式会社ウシオ(出雲市)

防災安全課  
☎0854-40-1027  
今年も出水期に入りました。川での作業、釣り、子ども水遊び等には、十分気を付けてください。ダム

水が増えますので、すぐに川から上がってください。  
【問い合わせ先】  
阿井川ダム  
中国電力株式会社東部水力センター（出雲地区担当）  
☎0853-21-6157  
尾原ダム  
国土交通省出雲河川事務所  
☎0854-48-0780  
レジ袋有料化がスタートします  
環境政策室  
☎0854-40-1033  
7月1日より、全国的にプラスチック製買物袋が有料化となります。プラスチックは非常に便利な素材で、製品の軽量化や食品ロスの削減等、あらゆる分野で私たちの生活に貢献しています。一方で、廃棄物・資源制約、海洋プラスチック問題、地球温暖化等の課題があります。マイバッグの持参で、プラスチックの過剰な使用を抑制

市営・県営住宅の入居者募集  
しましよ。しよう。

◆市営住宅等入居者  
【募集期間】  
7月6日(月)から7月13日(月)17時締切  
【募集団地】  
7月1日(水)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。  
【選考方法】  
選考により入居者を決定します。

【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

女性弁護士相談  
男女共同参画センター  
☎0854-42-1767  
法律等に関する相談を希望される女性を対象に、女性弁護士による相談を実施します。

相談は無料で秘密は厳守されます。  
希望の方は、相談日の前日

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!!

**7月19日(日)**

社会教育課 ☎0854-40-1073

### ワイヤーメッシュ設置事業設置団体の募集

林業畜産課  
☎0854-40-1050  
農作物をイノシシ等の有害獣による被害から守るため、国の鳥獣被害防止総合対策交付金を活用し、ワイヤーメッシュ設置事業を実施します。

【事業内容】  
雲南市鳥獣被害対策協議会で一括購入したワイヤーメッシュを希望される団体(集落・営農組織等)が自力で設置し、長期にわたり維持・管理をしていただく事業です。

【設置団体の選定方法】  
申し込みが多数の場合は、被害状況等を勘案し、設置団体を選定します。

【申込方法】  
電話で団体名、代表者氏名、連絡先を連絡してください。後日、事業説明会を行います。  
【申込締切】 7月20日(月)

## 麻しん風しん予防接種 (2期)を受けましょう

健康推進課

☎0854-40-1045

麻しん風しん(MR)予防接種を実施しています。

接種期間は3月末までです。夏休み等を利用して、早めに受けましょう。

【対象者】

小学校就学前(平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれ)の方

【接種期間】

令和3年3月31日まで

【接種方法】

個別予防接種を実施している市内医療機関に予約し、接種ください。

## 今月の税金

- 固定資産税(第2期)
- 国民健康保険保険料(第1期)
- 後期高齢者医療保険料(第1期)

納期限は7月31日(金)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。

【当口の持参品】

母子健康手帳、麻しん風しん(MR)2期予防接種

【費用】無料

※定められた期間を過ぎると全額自己負担となります。

## 日本脳炎予防接種 (2期)を受けましょう

健康推進課

☎0854-40-1045

日本脳炎予防接種は、平成17年からワクチンの副作用により積極的な勧奨を差し控えていましたが、予防接種法の改正により平成23年から積極的勧奨を再開しています。

【今年度積極的勧奨対象者】

①平成14年4月2日から平成15年4月1日生まれの方

②平成22年4月2日から平成23年4月1日生まれの方

※今年度、対象の方へは個別通知にて接種勧奨を行っています。

※一期初回追加(3回目)までの接種が完了していない方は接種方法について、問い合わせください。

【接種方法】

個別予防接種を実施している市内医療機関に予約し、接種してください。

【当口の持参品】

母子健康手帳、日本脳炎2期予防接種

母子健康手帳、日本脳炎2期予防接種  
【費用】無料  
※定められた期間を過ぎると全額自己負担となります。  
☆この機会に、接種忘れがないか、もう一度母子健康手帳を確認してください。

## 二種混合予防接種 を受けましょう

健康推進課

☎0854-40-1045

ジフテリア・破傷風(二種混合)予防接種を実施しています。接種期間は3月末までです。夏休み等を利用して早めに受けましょう。

【対象者】

小学6年生(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ)の方

【接種期間】

7月1日から令和3年3月31日まで

【接種方法】

市内医療機関に各自で予約し、接種してください。

【当口の持参品】

母子健康手帳、ジフテリア・破傷風(二種混合)予防接種

【費用】無料

※定められた期間を過ぎると全額自己負担となります。

## 第70回「社会を明るく する運動」

人権センター

☎0854-42-1767

7月は「社会を明るくする運動」(犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ)の強調月間です。

この運動は、「犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと」、「犯罪や非行をした人が再び犯罪や非行をしないように、その立ち直りを支えること」をめざしています。

犯罪や非行の防止と犯罪や非行をした人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない安全で安心な明るい地域社会を築いていきましょう。

## 国民健康保険に加入の皆さんへ

### ■ 国民健康保険被保険者証の更新について

8月1日に「国民健康保険被保険者証」を更新します。保険証は7月中旬に世帯主宛てに**特定記録郵便**により送付します。70~74歳の被保険者の方には、一部負担金の割合を記載した「国民健康保険被保険者証兼高齢受給者証」を送付します。

新しい保険証は交付年月日が令和2年8月1日となっています。8月1日以降医療機関を受診される際は、新しい保険証をお使いください。

国民健康保険被保険者証が届いた方で次のいずれかに該当する方は、市民生活課または各総合センター市民福祉課で手続きをしてください。国民健康保険被保険者証、健康保険証、印鑑、個人番号が確認できる書類、本人確認ができる書類が必要です。

- ◇勤務先の健康保険に加入している ⇒ 国民健康保険をやめる手続きが必要です
- ◇扶養認定により、健康保険の扶養になっている ⇒ 国民健康保険をやめる手続きが必要です

### ■ 限度額適用・標準負担額減額認定証の更新について

現在お使いの「限度額適用・標準負担額減額認定証」の有効期限は7月31日までとなっています。この認定証をお持ちの方には更新の申請書を送付しますので、8月以降も引き続き使用される場合は、市民生活課または各総合センター市民福祉課で申請してください。

### ■ 国民健康保険料決定通知書を7月中旬に世帯主宛てに送付します

国民健康保険料は国民健康保険加入者がいる世帯の世帯主に対して賦課されます。

令和2年度の国民健康保険料の年額を7月に賦課決定し、決定通知書を7月中旬に世帯主宛てに送付します。

保険料は7月から令和3年3月までの9期に分けて納付していただきます。納付書払いの方は、決定通知書に9枚(9期分)全ての納付書を同封して送付します。

各納期限にご注意の上、納付をお願いします。

【問】市民生活課 ☎0854-40-1031

## 令和2年度雲南市戦没者追悼式の中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行拡大に伴い、感染拡大防止の観点から、令和2年度雲南市戦没者追悼式は中止といたします。  
【問】健康福祉総務課 ☎0854-40-1041

## くらしの消費生活窓口



## クーリング・オフってなに？

クーリング・オフは、いったん契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできる制度です。

### 特定商取引法におけるクーリング・オフができる取引と期間

- ・訪問販売(キャッチセールス、アポイントメントセールス等を含む)：8日間
- ・電話勧誘販売：8日間
- ・連鎖販売取引(マルチ商法)：20日間
- ・特定継続的役務提供(エステティックサービス、美容医療サービス等)：8日間
- ・業務提供誘引販売取引(内職商法、モニター商法等)：20日間
- ・訪問購入(業者が消費者の自宅を訪ねて、商品の買取りを行うもの)：8日間

【注意】～通信販売には、不意打ち性がないためクーリング・オフ制度はありません。～

### クーリング・オフの手続き方法

- ・クーリング・オフは必ず書面で行いましょう。ハガキでできます。
- ・クーリング・オフ期間内に通知します。
- ・クレジット契約をしている場合は、販売会社とクレジット会社に同時に通知します。
- ・ハガキの両面をコピーしましょう。
- ・「特定記録郵便」または「簡易書留」等、発信の記録が残る方法で送付し、コピーや送付の記録は一緒に保管しておきましょう。
- ・不安に思った場合やトラブルになった場合は、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

## 令和2年度 市税条例の改正

令和2年度地方税制の改正により、市税条例の一部を改正しました（令和2年3月31日）。

### 1 市民税関係

**1) 未婚のひとり親に寡婦（寡夫）控除を適用します。**  
婚姻をしていない方で、扶養している子がいる等の要件を満たす場合に30万円の所得控除を適用します。

**2) 寡婦（寡夫）控除の見直し**  
寡夫の控除額（現行：26万円）について、子の扶養がある寡婦の控除額（30万円）と同額とします。

**3) 個人住民税の非課税措置の見直し**  
寡婦（寡夫）控除が適用できるひとり親の方も住民税非課税措置（合計所得金額が135万円以下の方に限り）の対象とします。  
※以上の改正は、令和3年度分以後の個人住民税から適用します。

この他に平成31年度税制改正により令和3年度から適用される主なものとして給与所得控除、年金所得控除額それぞれ10万円の減額、基礎控除額の10万円の増額があります（所得税は令和2年分から適用）。

### 2 固定資産税関係

**1) 所有者が不明な土地等に関する措置**  
①現に所有している者の申告制度  
所有者が死亡し、相続登記がされるまでの土地や建物について、現に所有している者（相続人等）から、氏名や住所等、必要な事項を申告させることができる制度が創設されました。  
②使用者を所有者とみなす制度の拡大  
調査してもなお、固定資産の所有者が誰も見つからない場合に、実際に使用している者があればその者を所有者とみなし課税できることとされました（これまでは震災等による場合に限定。令和3年度課税分から適用）。

**2) 減額措置の延長**  
新築住宅、耐震改修等を行った住宅に対する固定資産税の減額措置の対象が、令和4年3月31日取得分まで延長されました。

【問】 税務課 ☎ 0854-40-1034

家計調査にご協力を  
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（家計簿等）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。7月からは三刀屋町において調査が実施されます。

調査員が世帯の名簿の作成や、家計簿の記入に伺いましたら、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  
☎ 0852-225072

毎月19日は  
**食育の日**  
7月19日(日)  
健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

自衛官等募集

#### 自衛隊島根地方協力本部

☎ 0852-210015

#### ◆自衛官候補生

採用と同時に陸・海・空自衛官候補生に任命されます。自衛官候補生として3カ月間の教育訓練を修了した後、2等陸・海・空士に任用されます。

任用期間は、陸上自衛官は、1年9カ月、海上・航空自衛官は2年9カ月を1任期として任用されますが、引き続き勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。

#### 【募集種目】 自衛官候補生

【応募資格】 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の方

#### 【採用予定日】

採用予定通知でお知らせします。

#### 【試験種目】

筆記試験（国語・数学・地理歴史・公民・作文）・口述試験・適性検査・身体検査

よび経歴評定

※経歴評定とは、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。該当する資格・免許等は、自衛隊島根地方協力本部に確認してください。

#### 【試験会場】

（筆記試験・適性検査）  
松江地方合同庁舎・出雲合同庁舎・浜田城山ビル  
（口述試験・身体検査）  
陸上自衛隊出雲駐屯地

#### 【応募期間】

8月3日(月)から9月17日(木)まで

#### 【試験期日】

（筆記試験・適性検査）  
9月18日(金)から20日(日)までのうち指定する1日

#### （口述試験・身体検査）

9月26日(土)・27日(日)のうち指定する1日  
※試験期日、会場等について、追加または変更される場合があります。

#### ◆一般曹候補生

（陸上・海上・航空自衛隊）  
部隊の中核である曹を育成するコース。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後、2年9カ月以降、選考により

曹へと昇任します。3曹昇任後4年で幹部への受験資格ができます。

#### 【募集種目】 一般曹候補生

【応募資格】 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の方

#### 【採用予定年月日】

採用予定通知書でお知らせします。

#### 【試験種目】

筆記試験（国語・数学・英語・作文）および適性検査

#### 【試験会場】

松江地方合同庁舎・出雲合同庁舎・浜田城山ビル

#### 【応募期間】

7月1日(水)から9月10日(木)まで

#### 【試験期日】

9月18日(金)から20日(日)までのうち指定する1日

#### ◆航空学生

（海上・航空自衛隊）  
海上・航空自衛隊のパイロット等を養成する制度です。

#### 【応募資格】

○海上自衛隊  
令和3年4月1日現在18歳以上23歳未満の方

○航空自衛隊

令和3年4月1日現在18歳以上21歳未満の方

#### 【試験種目】

筆記試験（国語・数学・英語、地理歴史・公民又は理科のうち1科目）および適性検査

#### 【試験会場】

松江地方合同庁舎・浜田城山ビル

#### 【応募期間】

7月1日(水)から9月10日(木)まで

#### 【試験期日】 9月22日(火)

#### 【問い合わせ先】

自衛隊島根地方協力本部  
☎ 0852-210015  
<http://www.mod.go.jp/pco/shimane>



広告  
募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。  
1枠 12,570円です。  
ご希望の方は市役所情報政策課へ連絡ください。  
掲載内容は「雲南市市報うんなん広告掲載基準」に基づきます。

雲南市役所情報政策課 ☎0854-40-1015

## 後期高齢者医療に加入の皆さんへ

### ■ 後期高齢者医療被保険者証の更新

75歳以上の方（65歳以上で島根県後期高齢者医療広域連合が障がい認定した方を含む）が現在お持ちの後期高齢者医療被保険者証「水色」（以下「被保険者証」という）の有効期限は、7月31日までです。

- ① 8月1日以降使用できる被保険者証「ピンク色」は、7月末までに**特定記録郵便**で送付します。
- ② 令和元年中の所得の状況等により、医療機関で負担いただく割合が8月から変更になることがあります。被保険者証に記載されている自己負担割合（「1割」または「3割」）を確認してください。

### ■ 「限度額適用・標準負担額減額認定証」、「限度額適用認定証」の更新

住民税非課税世帯の方は、医療機関の窓口で「被保険者証」と「限度額適用・標準負担額減額認定証（以下「減額認定証」という）」を提示されると、医療費や入院時の食事代等が減額されます。また、現役並み所得者（3割負担）で住民税課税所得が690万円未満の方は、医療機関の窓口で「被保険者証」と「限度額適用認定証（以下「限度額認定証」という）」を提示されると、医療費の窓口負担は自己負担限度額までとなります。

「減額認定証」、「限度額認定証」の有効期限は7月31日までとなっており、8月以降の更新方法は、以下のとおりです。

- 現在「減額認定証」、「限度額認定証」お持ちの方で、新年度も引き続き該当となる方  
⇒ 7月中に新しい認定証を送付しますので、更新手続きは不要です。
- 現在「減額認定証」、「限度額認定証」を持っておられなかった方で、新年度該当となる方  
⇒ 申請手続きが必要です。市民生活課または各総合センター市民福祉課で手続きをしてください。

### ■ 「後期高齢者医療保険料額決定通知書」の送付

7月中旬に「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付します。令和2年度に納めていただく後期高齢者医療の保険料額や納付方法が記載してありますので、確認してください。

### ■ 「後期高齢者医療保険料」の支払方法

年金天引きの方は申し出により口座振替に変更できます。

〈変更方法〉

- (1) 「口座振替」の手続きを金融機関窓口で行ってください。
  - (2) 納付方法変更の手続きを債権管理対策課または各総合センター市民福祉課で行ってください。その際、口座振替依頼書本人控え用を持参してください。
- ※ 7月31日までに申し出いただきますと、10月分以降の年金からの天引きを中止する手続きを行います。後日、納期等を通知書でお知らせしますので確認してください。
- ※ 口座振替にされた場合、その社会保険料控除は口座振替により支払った方に適用されます。これにより、世帯全体の所得税額や住民税額が少なくなる場合があります。

### ■ 令和2年度保険料の軽減

令和2年度の保険料軽減措置は以下のとおりです。「保険料額決定通知書」に軽減額等が記載してありますので、確認してください。

〈均等割額の軽減〉

次に該当する世帯の被保険者は、均等割額 50,640 円が軽減され、25ページの表の額になります。

世帯内の被保険者および世帯主の総所得金額 (令和元年中の収入・所得)の合計額・条件等	均等割軽減後の額	均等割軽減の割合
33万円以下で世帯内の被保険者がすべて年金収入80万円以下 (他に所得がない)	15,192 円	7 割※
33万円以下 (上記以外の場合)	11,394 円	7.75 割※
33万円 + (28.5万円 × 被保険者数) 以下	25,320 円	5 割
33万円 + (52万円 × 被保険者数) 以下	40,512 円	2 割
75歳の誕生日の前日まで、会社の健康保険等 (ただし国民健康保険組合を除く) の被扶養者であった方 《資格取得後2年を経過するまでの間に限る》	25,320 円	5 割

※ これまで8割軽減となっていた方は、今年度7割軽減に変わります。7割軽減の方については、年金生活者支援給付金の支給や介護保険料の軽減強化といった支援策の対象となります (ただし、課税者が同居している場合は対象となりません。また、年金生活者支援給付金の支給額は年金保険料の納付実績等に応じて異なります)。8.5割軽減の対象の方については、年金生活者支援給付金の支給の対象とならないこと等を踏まえ、1年間に限り7.75割軽減の対象となります。

【問】 市民生活課 ☎ 0854-40-1031

## 戦没者等のご遺族の皆様へ 戦没者等のご遺族に対する特別弔慰金 (第11回特別弔慰金) が支給されます

### 【支給の対象者】

令和2年4月1日 (基準日) において、「恩給法による公務扶助料」や「援護法による遺族年金」等を受け方がいない場合に、次の順番による先順位のご遺族お一人に支給されます。

1. 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹  
※ 戦没者等の死亡当時、生計関係を有していること等の要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族 (甥、姪等)  
※ 戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた方に限ります。

【支給内容】 額面25万円、5年償還の記名国債

【請求期間】 令和5年3月31日まで

【請求窓口】 市民生活課または各総合センター市民福祉課



【問】 市民生活課 ☎ 0854-40-1031

マイナンバーカードをお持ちの方へ

# お得なマイナポイントを手に入れよう!

※マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切る可能性があります。



## スマートフォンで簡単にお手続き!

- ステップ1 マイナンバーカードを申請
- ステップ2 マイナポイントの予約
- ステップ3 マイナポイントの申し込み、取得(7月~)

9月  
から

キャッシュレスで、  
チャージまたは  
買い物すると

## マイナポイント **25%** もらえる!

キャッシュレスで2万円のチャージまたは買い物すると **一人あたり上限5,000円分のマイナポイントがもらえる**

## マイナポイントの予約方法

※Android端末の場合は**手順2**と**手順3**の作業が逆になります

## スマートフォンで簡単3つの手順

- 手順1 マイナポイントアプリをダウンロード
- 手順2 アプリの指示に従ってマイナンバーカードを読み取り
- 手順3 マイナンバーカード申請時もしくは取得時に設定した**4桁のパスワード\***を入力  
\*パスワードを3回連続で間違えてしまうと、発行を受けた市区町村窓口で再設定を行う必要がありますので、注意してください。



## App StoreもしくはGoogle Playで「マイナポイント」を検索!

- ・マイナポイントの予約によりマイキーIDが設定されます(すでにマイキーIDを設定した方はマイナポイント予約済みです)。
- ・マイナポイントの予約者数が予算の上限に達した場合には、マイナポイントの予約を締め切ることがあります。

## マイナポイントの申し込み・取得方法(7月~)

- 手順1 マイナポイントアプリを起動し、「マイナポイントの申込み」をタップ。お好きなキャッシュレス決済サービスを選んでください。
- 手順2 選択したキャッシュレス決済サービスでチャージもしくはお買い物。

申し込みも  
スマートフォン  
で簡単!

※上記以外にも以下の手法でマイナポイント申し込み手続き・取得ができる場合等があります。

- 例) ・各決済サービスのアプリ上での申し込み
- ・店頭での前払い式ICカード等を購入後、決済事業者側にて申し込み手続きの補助

### よくある質問

#### ○マイナポイントはどこでつかえるの?

選択したキャッシュレス決済サービスに対応しているお店で使えます。

#### ○マイナンバーカードは買い物の際に必要なの?

買い物の際には必要ありません。マイナポイントをもらう手続きにのみ必要です。

#### ○マイナポイントを申し込む際になりすましはされないの?

マイナンバーカードの「電子証明書」を使うので、なりすまし等の悪用は極めて困難です。

【問】 マイナンバー総合フリーダイヤル ☎ 0120-95-0178 (音声ガイダンスに従って「5番」を選択してください)  
【平日】 9:00 ~ 20:00 / 【土・日・祝】 9:30 ~ 17:30

# 新商品 特集

雲南市では、産業振興の一環として、市内における新商品開発の取り組みを支援しています。  
昨年度、(株)アルブロンと(公財)しまね産業財団、雲南市(身体教育医学研究所うんなん、雲南市産業振興センター)等が協力して行ったシニア世代の意識調査をもとに、このたび、開発された新商品を、市民の皆さんへ紹介します。



### 商品紹介

(株)アルブロンでは、島根県の「島根県ヘルスケアビジネス事業化補助金」を活用し、市内の活動的なシニアの健康や食事について意識調査を行いました。その結果、健康的に生活を送られている方々は、さまざまな種類の食品を取られており、特に肉や魚等のタンパク質の摂取を意識されていることが分かりました。しかし、「肉や魚等を食事で毎日取ることが難しい」といった声もありました。そこで、「プロテインポーロ」は、食事だけでは十分なタンパク質が取れないという声をもとに、手軽に無理なく楽しめる“ポーロ”にし、また好評であった“2種類の風味”と“豆菓子食感”を採用しました。活動的なシニアの声から生まれた本商品、まずは島根県に限定して発売します。お茶菓子感覚でタンパク質を無理なく取れる「プロテインポーロ」をお試しください!



プロテインポーロ  
(こしょう風味)



プロテインポーロ  
(わさび風味)

### 価格

こしょう風味、わさび風味  
各 100g 500円 (税別)

### 販売

グッディー (県内7店舗)

シリーズ **17**

【問】 商工振興課 ☎0854-40-1052

## 預けて安心! 自筆証書遺言書保管制度

7月10日から、全国の法務局で「自筆証書遺言書保管制度」が利用できます。  
「自筆証書遺言」は、遺言者本人の自筆で作成できることから、利用しやすいという長所がある反面、遺言者本人の死亡後に、遺言書が発見されなかったり、一部の相続人等によって改ざんされたりする恐れがある等の短所もあります。  
法務局における「自筆証書遺言書保管制度」は、法務局において「自筆証書遺言書」の原本を保管しますので、遺言書の紛失や改ざん等を回避することができることから、安心して「自筆証書遺言書」を作成していただくことができます。  
「自筆証書遺言書保管制度」の詳細については、最寄りの法務局に問い合わせください。

【問】 松江地方法務局出雲支局 ☎ 0853-20-7732

# 子育て支援センターなどの 7月 スケジュール

大東 教室・相談			
大東子育て支援センター (あおぞら保育園内)	子育て教室「水遊びをしよう」 赤ちゃん教室「水遊びをしよう」	1日(休) 8日(休)	9:30~11:30 (※要予約) 9:30~11:30 (※要予約)
子育てサロン			
木馬 (おおき)		毎週火・木曜日	9:30~12:00
よちよち (元久野幼稚園)		4日(出)	9:30~11:30
ぽかぽかひろば (幡屋交流センター)		6日(月)	9:30~11:30
ぽつぽ (佐世交流センター)		9日(休)	9:30~11:30
うしお (海潮交流センター)		10日(金)	9:30~11:30
その他			
おおきこサークル (大東地域交流センター)	「たなばた会」	14日(火)	9:30~11:00 (※要予約)
問い合わせ先▶大東子育て支援センター (あおぞら保育園内) ☎43-9500			

加茂 支援センター			
加茂子育て支援センター	お茶会 たんぼぼひろば (ベビーマッサージ)	3日(金) 8日(休)	10:00~ 10:00~ (1時間程度)
	たんぼぼひろば (皮膚トラブルの話・山田皮膚科)	9日(休)	14:00~ (1時間程度)
	たんぼぼひろば (誕生会)	15日(休)	10:00~ (1時間程度)
	たまごクラブ (妊婦サロン)	28日(火)	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)	2日(休)	10:00~11:30 (※要予約)
	もぐもぐ教室 (7~8ヵ月児対象離乳食教室)	9日(休)	10:00~11:30 (※要予約)
	もぐもぐ教室 (9~11ヵ月児対象離乳食教室)	16日(休)	10:00~11:30 (※要予約)
※育児・離乳食に関する相談や、不安や心配事等があれば、気軽に相談してください。電話相談も受け付けています。(9:00~17:00)			
問い合わせ先▶加茂子育て支援センター ☎49-8355			

木次 支援センター			
木次子育て支援センター	Chanみきママのハンドメイド教室	1日(休)	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)	9日(休)	13:00~ (※要予約)
	ミュージックケア	10日(金)	10:00~ (※要予約)
	リフレッシュ講座 整体	21日(火)	9:30~ (※要予約)
教室・相談			
木次子育て支援センター	ベビーマッサージとママの軽運動 (3~7ヵ月)	6日(月)	9:30~ (※要予約)
	離乳食教室 (9~11ヵ月)	14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	おはなし会	20日(月)	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 (あいあいくらぶ)			
吉田健康福祉センター	七夕会	15日(休)	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)			
分室	七夕会	9日(休)	10:00~11:30 (※要予約・※切2日休)
	お話の日	17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			

園(所)開放日			
大東	大東こども園	2日(休)	9:00~11:00 (※要予約・※切1日休)
	西こども園	10日(金)	9:30~11:00
	海潮こども園	8日(休)	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	毎週金曜日	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
	あおぞら保育園	毎日(平日)	試食の予約: 当日9:00まで(試食は金曜のみ)
加茂	たちばら保育園	▲月曜日~金曜日(平日)	9:30~11:00
	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
三刀屋	三刀屋こども園	◆2日(休)	9:00~10:00 (※要予約・※切1日休)
	三刀屋保育所	8日(休)	10:00~ (1時間程度)
吉田	吉田保育所	▲16日(休)	9:30~11:00
	田井保育所	▲16日(休)	9:30~11:30
掛合	掛合保育所	▲保育所開放29日(休)	9:00~11:00
	給食試食会29日(休)	▲給食試食会29日(休)	11:00~12:00 (※要予約・※切22日休)
問い合わせ先▶子ども政策課 ☎40-1044			

●の施設は佐世、寺嶺幼稚園は土曜日、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。  
△の施設は木次こども園、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. こ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

市立図書館の利用案内	
三刀屋図書館「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	吉田図書館 (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
掛合図書館センター「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: 10:00~18:00	
7月の休館日	毎週月曜日、23日(木・祝)、24日(金・祝)、図書整理日: 31日(金)
大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~18:00	
7月の休館日	毎週金曜日、23日(木・祝) 振替休館日: 25日(土)、図書整理日: 8月1日(土)
加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間: 10:00~18:00	
7月の休館日	毎週木曜日、24日(金・祝) 振替休館日: 25日(土)、図書整理日: 31日(金)
※最新情報は問い合わせいただくか、市立図書館ホームページを確認してください。	

**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。各館へ問い合わせください。

▼坂本光司「日本でいちばんたいせつにしたい会社7」▼岡田晴恵「キャラでわかる! はじめての感染症図鑑」▼nozomi「すぐめし献立」▼登場瞬間「空の声」▼坂井希子「とろとろ卵がゆ」▼ジェリル・パードー「数字はわたしのことば」▼下重暁子「老いの器量」▼原田実「偽善が揺るがせた日本史」▼寺井敏夫「新 松平定安公伝」▼百田尚樹「バカの国」▼阿部泰尚「いじめを本気でなくすには」▼大木隆生 監修「大動脈瘤と大動脈解離がよくわかる本」▼ダニエル・タメット「数字が風景に見える」▼高山恵子 監修「ADHDの人のためのアンガーマネジメント」▼木村良一「新型コロナウイルス 正しく怖がるにはどうすればいいのか」▼宮野真生子ほか「急に具合が悪くなる」▼東畑開人「居るのはつらいよ ケアとセラピーについて」▼阿川佐和子「アガワ家の危ない食卓」▼辰巳芳子「お春の秋」▼たかはしみき「おうちでしあわせ日本全国まるごとおとりよせ便」▼おちあいなぎ「会社のSNS担当になったらはじめに読む本」▼久保田沙耶「漂流郵便局ーお母さんへー 届け先のわからない手紙、預かります」▼中野京子「画家とモデル 宿命の出会い」▼川崎昌平「労働者のための漫画の描き方教室」▼ほしよこ「カーサの猫村さん」▼藤井千代江「人生を1冊でふりかえる手作りアルバム 写真の整理は、こんなに楽しい!」▼清水博正「目が見えない演歌歌手」▼加藤一二三「天才の考え方 藤井聡太とは何者か?」▼井伏鱒二「つりが好き アウトドアと文藝」▼東田直樹「絆創膏日記」▼沢木耕太郎「旅のつばくろ」▼チェ・ウニョン「わたしに無害なひと」▼伊坂幸太郎「逆ソクラテス」▼真志祐介「罪人の選択」▼今野敏「警視庁 強行犯係・樋口 顕シリーズ⑥ 黒眉」▼小路幸也「東京バンドワゴン⑤ イエロー・サブマリン」▼中山七里「合唱 岬 洋介の帰還」▼原田マハ「(あの絵)のまえで」▼松井今朝子「江戸の夢びらき」▼葉丸 岳「告解」▼中島 要「着物始末①~⑩」▼知念実希人「屋上のテロリスト」▼村山早紀「魔女たちは眠りを守る」▼さだまさし「さだの辞書」▼群 洋子「いかなものか」▼田中慎弥「地に這うものの記録」▼レンタルなんもしない人「レンタルなんもしない人の「もっと」なんもしなかった話」

# ウイルス感染を避けて、今こそお家で動いてみよう! からだを動かす5つのコツ

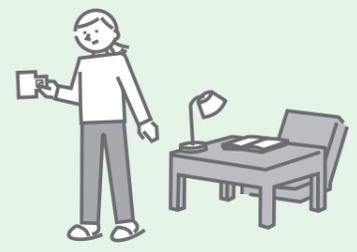
新型コロナウイルスが広がり、外出をできるだけガマンする日が続いています。家の中でじっとする生活が長引いてしまうと、体と心の健康を保つことが難しくなってしまいます。こんなときだからこそ、少しでもからだを動かし、座りすぎにならない生活を送りましょう。

みんなに教えてね!

まずは今より  
10分  
増やそう

## 家で からだを動かす 5つのコツ

### 1 座りすぎをへらす



30分過ぎたら立ってすこし動く

### 2 暮らしの動きを意識



そうじなど家事でこまめに動く

### 3 ストレッチをする



背伸びもストレッチ!

### 4 テレビ・音楽などをいかに



まわりに気をつけて運動しよう

### 5 家のまわりをぐるっと歩く



気分転換にお散歩でも

❗ 疾患のある人は、医師の指示に従いましょう。発熱やせき、だるさや息苦しさ、体調不良があるときは、運動を控えましょう。

### 屋内での注意点

- ◎ 30分に1回以上は換気 
- ◎ 少人数でする 
- ◎ なるべく間を空ける 
- ◎ 大きな声をだす活動は、ひとりでするか、人との間を空ける 

### 屋外での注意点

- ◎ 人が集まらない場所です 
- ◎ 人と2m離れる 
- ◎ 帰宅したらすぐに手洗いうがい 

【発行元】身体教育医学研究所うんなん (TEL: 0854-49-9050)  
研究所ホームページの「お知らせ・新着情報」ページで健康に関する情報を発信しています



※ 詳しい解説は日本運動疫学会の公式声明「新型コロナウイルス感染症流行下の身体活動不足・座りすぎ対策 (2020年4月18日発表)」をご覧ください。http://jaee.umin.jp

# 広告枠

## 7月の健診・教室など

【問】健康推進課 ☎40-1045

◆育児相談	
掛合子育て支援センター	1日(水)
三刀屋子育て支援センター	13日(月)
加茂子育て支援センター	20日(月)
大東健康福祉センター	28日(火)

9:30 ~

◆乳幼児健診	
4ヵ月健診	9日(水)
3歳児健診	15日(水)
1歳6ヵ月児健診	30日(水)

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。

◆断酒会	
吉田ふるさとセンター	2日(水)
掛合まめなかセンター	15日(水)
三刀屋健康福祉センター	29日(水)

19:00~21:00

◆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	2日(水)	10:00 ~ 14:00
【問】保健医療介護連携室	☎40-1095		
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	2日(水)	14:00 ~ 16:00
【問】長寿障がい福祉課	☎40-1042		
就業相談会(移動ナースバンク)	ハローワーク雲南	8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」		9日(水)	10:00 ~ 15:00
【問】雲南保健所	☎42-9638		
こころの健康&もの忘れ相談		14日(火)	13:00 ~ 15:00 (要予約)
【問】雲南保健所	☎42-9642		
交通事故巡回相談	出雲市役所	16日(木)	9:00 ~ 15:00
【問】交通事故相談所	☎0852-22-5102		
オレンジカフェうなん(認知症カフェ)	雲南市役所	16日(木)	10:00 ~ 11:45 参加料:300円
【問】保健医療介護連携室	☎40-1095		
アルコールによる困りごと相談		20日(月)	13:00 ~ 15:00 (要予約)
【問】雲南保健所	☎42-9642		

【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)	
加茂健康福祉センター	10日(金)

8:45~11:30  
13:15~15:30

◆乳がん検診(要予約)	
三刀屋文化体育館アスパル	27日(月)
大東地域交流センター	27日(月)

9:00~12:00  
13:30~16:00

◆結核・肺がん検診	
加茂町	1日(水)、21日(火)
吉田町	3日(金)、9日(水)、27日(月)
掛合町	3日(金)、17日(金)、30日(水)
大東町	7日(火)、20日(月)
木次町	8日(水)、9日(水)、27日(月)
三刀屋町	9日(水)、17日(金)、22日(水)、27日(月)

【問】うなん暮らし推進課 ☎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	1、8、15、22、29日(水)	10:00 ~ 15:00
	Aコープきすき店2F	25日(土)	10:00 ~ 13:00

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

木次町	
雲南市役所本庁舎	1日(水)

9:30~11:30  
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】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)	18日(土)	① 9:00 ~ ② 10:00 ~ ③ 11:00 ~ ④ 12:00 ~ (要予約・一人45分間)

## 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

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。

# INFORMATION

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

## 夏まつり中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、下記イベントは中止となります。

### ●大東七夕祭

【問】大東七夕祭保存会事務局  
(大東総合センター自治振興課内) ☎0854-43-8160

### ●きすき夏祭り

【問】きすき夏祭り実行委員会  
(雲南市商工会木次支所内) ☎0854-42-1025

### ●二十三夜祭

【問】二十三夜祭実行委員会  
(雲南市商工会加茂支所内) ☎0854-49-7227

### ●三刀屋夏まつりイベント

【問】雲南市商工会三刀屋支部夏祭り委員会  
☎0854-45-2405

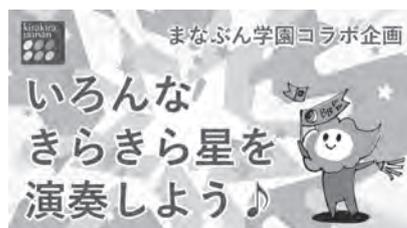


## おうちで楽しく免疫力アップ!

適度な運動をすることや、ストレスを解消することは、免疫力を高めると言われています。楽しく身体を動かしたり、気持ちよく歌ったり。おうちでできる「免疫力アップ」、私たちと一緒に試してみませんか？

### ＜新着動画＞

- ★今月の歌・7月「われは海の子」
- ★いろんなきらきら星を演奏しよう!
- ★紙芝居「ながぐつをはいたねこ」
- ★ボールまたくぐりチャレンジ
- ★新聞紙バレーボールチャレンジ 等



### キラキラ雲南YouTubeチャンネル

- ・パソコンから…YouTube「キラキラ雲南」で検索
- ・スマートフォンから…右記二次元コードから読み取れます



【問】ラメール ☎0854-49-8500

●市報うんなん No.188 2020年7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 37,416人 (-34人)

男性 18,019人 (-21人)

女性 19,397人 (-13人)

世帯数 13,755世帯 (-5世帯)

令和2年6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。