

市報うんなん Unnan

10

2021 No.203



特集

中学3年生の『夢』発見ウィーク(2ページ)

今月の表紙：東京2020パラリンピック聖火フェスティバル雲南市採火式

雲南市公式
LINE
アカウント



市からのお知らせをLINEで配信中

【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
(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
身体教育医学研究所うなん	(福)たんぼぼ たちばら保育園	(特養) 笑寿苑
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
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	(福)たんぼぼ 加茂子育て支援センター	(株)パティフ プラス かもマート店
(有)アプローズおかだ	(株)アルプロン	基常造園

【木次中学校区】

(株)今井書店 マルシェリーズ店	(株)ウシオ グッディー 木次店	(一社) 雲南市観光協会
雲南消防本部 雲南消防署	認定こども園 木次こども園	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	木次健康温泉センター おろち湯ったり館	柿木工所
木次子育て支援センター	(有)木次石油	(株)キラキラ雲南 チェリヴァホール
道の駅さくらの里きすき	(株)ジェイハウス BRM 事業部	下熊谷ふれあい会
デイリーファッション パレット	西日本旅客鉄道(株) 木次鉄道部	日本郵便(株) 木次郵便局
パナソニックESソーラーシステム製造(株)	(有)籾上堂	美容室MORIKAWA
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
雲南公共職業安定所	(一社) うなんダイバーシティ ^{トイロ} toiro	ファミリーマート 雲南木次店
ニチキッズ雲南きすき保育園	島根県農業協同組合 雲南地区本部	新市いきいき会

【三刀屋中学校区】

雲南警察署	三刀屋総合センター	鍋山小学校
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	シャディギフトこぼやし三刀屋店	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	難波石油(株) ^{ドクタードライブ} Dr. Drive 三刀屋店
日本料理 花ぶさ	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 雲南三刀屋店	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
^{ダイニング アンド カフェ サクプラス} dining & cafe 39+	^{ヘア ルーム ユニット} hair room huit	セリア みしまや雲南三刀屋店
梅木建設(株)	ローソン 三刀屋木次インター店	永井隆記念館
光栄刺繍		

【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
とちのみ	田井地区振興協議会	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	(株)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) えがおの里	認定こども園 掛合保育所
(有)香川建設	掛合マツダ(有)	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)	(有)だんだんファーム掛合
(株)中澤建設	ローソン 雲南掛合店	せせらぎの家
雲南市立病院附属掛合診療所	(福) 仁寿会	飯石森林組合

※ 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、来年度以降も継続します。新規事業所も募集していきますので、ご協力をお願いします。



▲昨年度の取り組みの様子

「夢」発見ウィーク

令和3年度

【問】キャリア教育政策課 ☎0854-40-1074

中学3年生の

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」、「市内全域を体験場所として」実施している点です。

今年度は、各中学校と各地域がより連携を図っていくことをねらいとし、交通手段も考慮したうえで、各中学校エリアを中心に職場体験学習を実施することにしました。この取り組みにご協力、ご快諾をいただいた事業所を掲載しています。

10月13日(水)、14日(木)、15日(金)の3日間の実施となりますので、引き続き、子どもたちの学びへのお力添えをいただくと幸いです。ご協力をよろしくお願いします。

雲南市教育委員会

令和3年度 『夢』発見ウィークにご協力いただいている事業所

【大東中学校区】

(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	認定こども園 大東こども園
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
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
ローソン 島根大東店	(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	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)	GROW	DOG SALON わんだふる
(有)トビタデンキ	(株)植田建設	幡屋便利軒

【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	大東農村環境改善センター桂荘	(特養) 籾の上園

上記の会社種別や事業名称は略号により記載しています。
 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)



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)

「夢」発見 ウィーク 各校の取り組み

「夢」発見ウィークは職場での体験活動を通し、「働くことはどういうことか」について考える学習です。職場体験学習以外にも各中学校では、接遇研修や模擬面接などのさまざまな学習を通し、コミュニケーション能力や自己理解、課題解決能力などの育成をめざしています。ここでは、各校の取り組みを紹介します。

木次 中学校



生徒たちが模擬面接の面接官から
講評・指導を受ける様子

木次中学校 3年部

「未来を創ろう」
～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を中心として43事業所に協力いただき、職場体験学習の準備を進めています。
1学期は次のような学習をしました。
①オリエンテーション…学習の見通しを持つ。②職業レディネステスト…自己理解を深める。③面接…自分自身を振り返り、必要とされるコミュニケーション能力を身に付ける。④事前訪問のための電話連絡…職場体験学習当日への心構えをつくる。
夏休み中に事業所への事前訪問を実施し、2学期には接遇・マナー研修を経て職場体験学習を実施し、まとめの学習へと進んでいきます。
地域の事業所の皆さんには快く生徒たちを受け入れていただき、心から感謝します。この学習の終了後に、生徒たちが自分の「未来」を描けるように支援していきます。

大東 中学校



古代出雲歴史博物館職員による接遇研修

**自分と人と地域を愛し、
しなやかに挑戦する**

大東町内41事業所の協力を得て、3年生99人が職場体験学習を行います。生徒は夏休み中に各職場を訪問し、事前打ち合わせを行いました。その際、「今、職場で困っていること」や「これから取り組みたいこと」、「社会貢献活動への思いや考え」などについて質問しました。それをもとに各自で「探究テーマ」を設定し、体験学習を通して解決のアイデアを考えたり、提案したりします。そのヒントになればと、9月に実施した修学旅行では玉造温泉街再生の立役者の一人となったNPO法人の方の話を聞くなど、「地域づくり・地域の再生」という視点から、新しい島根の姿を発見する学習を行いました。

大東中学校 3年部

三刀屋 中学校



パソコンを使った職業適性検査

自らの成長につながる活動を！

三刀屋中学校では、「夢」発見プログラムの一環として、ふるさと学習を系統的に実施しています。3年生は、集大成として雲南市のために自分たちができることを考え提案していく活動を計画しています。1学期はインターネットを使い、自分の適性を知る取り組みを行いました。その後、地域の方に面接官を務めていただき、模擬面接を行いました。面接マナーや礼儀作法などを学び、予想される質問への回答を考えることを通して、社会人として必要なことや働くことの意義について考えました。現在も続く「コロナ禍の中、三刀屋町内30事業所に協力いただき実施できることに、とても感謝しています。事後のまとめの活動も含めて生徒たちの成長を促す有意義な活動にしていきたいと思っています。

三刀屋中学校 3年部

地域とともにある職場体験学習

本校では、「地域で働くこと」を通して、地域に貢献しようとする思いが育まれることを期待し、校区内6事業所の協力を得て職場体験学習を実施します。これまでの取り組みとして、2年生の3学期に職業レディネステスト※を実施し、自己理解を深め、職業適性について学びました。それをもとに5月に事業所を決定し、6月には受け入れ事業所の方を面接官に模擬面接を実施しました。また、受け入れ事業所への説明会当日には、事業所の方から直接生徒に採用通知を渡していただき、夏休み中には事前訪問を実施しました。これまでの学びをもとに感謝の気持ちで、職場体験学習に取り組んでくれることを期待しています。

※自己の進路を探索し将来の職業や生き方を考える事を援助するために開発された検査。
海潮中学校 3年部

海潮 中学校



事業所の方から採用通知を受け取る様子

海潮中学校 3年部

主体的な体験学習をめざして

今年度の職場体験学習では、すべての生徒を吉田町内の事業所の協力により受け入れていただきます。3年生の生徒数以上の事業所より事前の受け入れの承諾をいただき、感謝しています。受け入れていただく生徒は各事業所につき一人に設定しました。一人なので生徒同士で確認したり、相談したりすることができません。生徒は不安な気持ちもあると思いますが、一人だからこそ、自分で考え、判断し、自ら行動に移す主体的な取り組みを期待しています。また、事業所では事業者以外のごさまざまな方と関わる機会があります。こうした経験の中で、生徒にはコミュニケーション力や発信力もぜひ高めてほしいと願っています。
生徒には、この職場体験学習での貴重な経験を今後の学習や生き方にぜひ活かしてほしいと思います。

吉田中学校 3年部

吉田 中学校



職場採用面接

吉田中学校 3年部

加茂 中学校



退出時の所作を確認する生徒たち

職場体験学習～加茂中学校の取り組み～

昨年度は「職場訪問」という形で取り組んだ加茂中学校ですが、今年度は「職場体験」という形で取り組み、加茂町内24事業所に協力いただくことになっていきます。まずは事業所の皆さんに感謝します。

1学期はパソコンを使い、生徒自身の興味や特性から適性職業やその詳細を調べる活動と、地域の方8人に面接官をお願いし、模擬面接を実施しました。面接では、良い印象を持つもらう振る舞いや、自分の意思、意欲を伝える方法を考えるという貴重な学びを体験しました。2学期には、面接時に意識した「良い印象」に磨きをかけるために接遇研修を実施して、10月に職場体験学習の本番を迎えます。
皆さんの協力により「職場体験学習」が実施できます。生徒たちにとって、普段の学校生活だけでは学べない、人生において大切なことを学ぶ機会になればと思います。

加茂中学校 3年部

掛合 中学校



地元の方の講演を聞く生徒たち

郷土を興す人々の生き方に学ぶ

掛合中学校では、掛合町内の事業所を中心に17事業所の協力により、職場体験学習が実施できることになり、大変感謝しています。

1学期は、地域の方々に面接官をお願いし、模擬面接を実施しました。質問の回答を模索し、面接で実際に述べること「働く」ことについての考えを深めることができました。また、町外で地域の発展に努め、産業を活性化された方や、掛合町にイターンされた方の講演を聞き、地元と比較したり共感したりすることができました。

2学期の職場体験学習で、体験はもちろんです。事業主の方の思いや今後の展望を聞かせていただき、郷土のために何ができるかを考え、今後の学習に生かしていきたいと思っています。

掛合中学校 3年部

8/12(木)

東京2020パラリンピック 聖火フェスティバル雲南市採火式



東京2020パラリンピック聖火フェスティバル雲南市採火式を加茂文化ホールラメールで行いました。全国から独自の方法で採火して一つにまとめられる「東京パラリンピック2020聖火」に火を送り出すため、スペシャルオリンピックス日本・島根（以下、SON島根）のアスリート12人が協力して、舞錐式火起こし器で聖火に灯す火を起こして、採火しました。採火パフォーマンスでは、ラメールミュージカルスクールの中高生6人が歌とダンスで盛り上げました。採火された聖火はランタンに灯され、SON島根のアスリートの皆さんの手で島根県庁へ届けられました。また、この聖火フェスティバルでは、スペシャルオリンピックスやSON島根のアスリートの取り組みも紹介されました。また、SON島根のアスリー

ト委員サポートの活動をされている島根県立大学の学生も参加し、聖火フェスティバルの運営を支援しました。



▲火起こしの様子

うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

8/5(木)

山王寺本郷地区水道整備事業起工式



山王寺本郷地区水道整備事業の起工式が山王寺本郷水道設置委員会（委員長 曾田 正さん）の主催により上組公会所で開催され、関係者14人が出席しました。

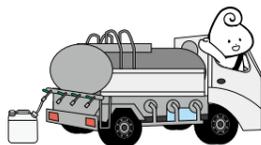
当地区では、これまで井戸水による整備を行っていましたが、近年、井戸の水が枯れるなど、出水に影響していることから、同委員会を発足し、この度工事の着手を迎えました。本事業の実施期間は令和5年度までとなっており、今後の順調な事業進捗と地域の発展が期待されます。



▲あいさつをする曾田委員長

8/21(土)

上下水道部庁舎建設工事竣工式



上下水道部庁舎建設工事竣工式を水道局新庁舎で行い、関係者が出席しました。

旧庁舎は、昭和56年に木次三刀屋水道企業団として整備され、都度増改築を行ってきましたが、老朽化が進んでいたほか、手続き窓口が2階にあるなど課題がありました。

石飛市長は「この新庁舎は多様化する住民のニーズに応え、災害対応に備えるために整備した。新庁舎では地盤かさ上げ、主要機器の2階への配置などの災害への配慮、また手続き窓口を1階に配置することで住民の利便性を高めた。市民生活の基盤である上下水道を安心して利用してもらえるよう職員一

同努力していく」と式辞を述べました。

竣工式では、工事施工者へ感謝状を贈呈し、工事施工者を代表して田中工業・都間土建特別共同企業体 田中浩二代表取締役（田中工業株）は「できるだけ早く、安全にと工期短縮に努めてきた。新型コロナウイルス流行下での工事であり、感染症対策など大変であったが、竣工を迎えることができた。この新庁舎が起点となり雲南市の発展を願う」とあいさつされました。

また、会場には水道局旧庁舎の定礎石に埋め込まれていた定礎箱に保管されていた当時の建設図面や新聞などが展示されました。



▲式辞を述べる石飛市長



▲定礎石に保管されていた当時の広報誌や新聞など

8/6(金)
~12(木)

中山間フィールド演習報告会



島根大学の7人の大学生が島根大学雲南フィールドステーション（大東町飯田）を拠点に「中山間フィールド演習」を実施しました。この取り組みは、島根大学の教養育成科目の一つで、大学生が地域の方々と交流する中で地域の特徴や課題を明らかにし、解決策を提案・実践していくことで地域の未来を切り拓くための力を身に付けることを目的に実施しています。

11日（水）に行われた報告会では、学生から地域の「イトコ」を活かした地域運営の提案やフィールドステーションの活用方法について地域の方々から報告しました。地域の方々からは「地域のことを理解しているつもりだったが新たな発見もあった」や「住民以上に地域のことを考えてもらった」、「継続的にこのような取り組みを続けてほしい」などの感想を出されました。



▲意見交換の様子



▲演習でまとめた提案を報告する大学生

災害復興・防災への取り組み

雲南市は、令和3年7月豪雨災害からの復興を最優先課題として取り組んでいます。被災された方への支援策や災害復興、防災関連情報などについてお知らせします。

雲南市営農応急復旧支援金

【問】農林土木課 ☎0854-40-1053

7月6日から大雨により、農地や農業用施設(用水路など)に堆積した土砂を除去するため専門事業者(建設事業者など)に作業を依頼した場合、また借り上げた重機などにより作業を行った場合の費用の一部を支援します。

対象費用

令和3年7月6日から大雨災害で被災した農地または農業用施設の管理者または経費負担者が農地、農業用施設(用水路など)に堆積した土砂を除去する場合、次のいずれかに該当する費用

- ①専門事業者に依頼した土砂除去費用の額 ②土砂除去のための重機借上げ料および運転作業委託料
- ※専門事業者、借り上げ先、運転作業者の市内外は問いません。 ※仮設工事は対象になりません。

支援金額

対象費用の額の2分の1以内の額(千円未満の端数は切り捨て、上限20万円)

相談または提出先

制度を利用する場合は申請が必要です。各総合センター自治振興課で相談または申請の受け付けを行います。

組織機構の見直し

【問】行財政改革推進室 ☎0854-40-1021



①災害復興調整室の新設

令和3年7月豪雨災害からの早期復旧に向けた庁内の連絡調整、統括組織として、総務部内に「災害復興調整室」を新設しました。



②原子力防災対策室の設置

広域避難計画、雲南市原子力発電所環境安全対策協議会などの原子力防災に係る業務などを担当するため、防災部防災安全課内に「原子力防災対策室」を設置しました。

令和3年度	令和3年9月1日以降
総務部	総務部 災害復興調整室
防災部 防災安全課	防災部 防災安全課
	原子力防災対策室

災害復興チームの立ち上げ

【問】人事課 ☎0854-40-1024

令和3年7月豪雨における災害からの早期復旧に向けて、9月1日付けで人事異動を行い、農林振興部ならびに建設部内に災害復興チームを立ち上げました。

○農林振興部農林土木課農林災害復興チーム ☎0854-40-1081

○建設部建設工務課公共災害復興チーム ☎0854-40-1062

8/21(土)

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、雲南市および奥出雲町の小学生7人とその家族が参加しました。

午前には、尾原ダムの見学が行われ、参加者は職員からダムの施設や役割について説明を受けました。その後、尾原地域づくり支援センターにおいて、手作りランタン教室が行われました。空き瓶と尾原ダム周辺から採取した竹を組み合わせ、オリジナルランタンを作成しました。



▲竹と空き瓶を使ったランタンづくり体験

昼食では、温泉地区地域自主組織ダム湖の郷の方々を用意された地元野菜と奥出雲牛を使ったカレーのほか、ヤマメの塩焼きやスイカが振る舞われ、参加者は食事を楽しみました。

午後からは、引き続き尾原地域づくり支援センターで斐伊川と宍道湖の生き物や水質についての学習会を行いました。

参加者からは「久しぶりに親子で楽しめた」、「ランタン作りが楽しかった」、「次は川に入って生き物の調査がしたい」などといった感想がありました。



▲斐伊川、宍道湖の生き物学習会の様子

8/21(土)

うなんん篝火神楽

かがりび



うなんん篝火神楽が絳キラキラ雲南の主催により古代鉄歌謡館で開催されました。

当初は屋外特設ステージで開催する予定でしたが、天候不良が予想されたため、屋内での開催となりました。

小河内神楽社中(大東町小河内)と南加茂貴船社社中(加茂町南加茂)が「茅の輪」、「斐の川大蛇退治」、「日本武」を披露し、観客はその儼かな世界に浸りました。

また、当日の運営には、「中高生の!幸雲南塾」の一環でボランティアとして海潮中学校の生徒7人が参加し、入場受け付け、会場案内、司会進行を務めました。



▲演目「日本武」

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）が指定されました。

土砂災害防止法に基づき、島根県が雲南市内に土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）を指定されました。

土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）とは 【問】防災安全課 ☎0854-40-1027

急傾斜地の崩壊などが発生した場合、建築物に損壊が生じ、住民などの生命または身体に著しい危害が生じる恐れがあると認められる区域で、特定の開発行為に対する許可制、建築物の構造規制などが行われます。

1. 指定年月日 **令和3年9月14日**
2. 指定箇所 市内の土砂災害特別警戒区域などは、島根県ホームページ「マップONしまね（外部サイト）」または市ホームページ、市役所（防災安全課および各総合センターなど）で確認および閲覧ができます。
3. 問い合わせ先 島根県土木部砂防課 ☎0852-22-6785
雲南県土整備事務所土木工務第三課 ☎0854-42-9672

建築物の構造規制 【問】建築住宅課 ☎0854-40-1065

レッドゾーン内に居室を有する建築物を新築、増改築などをする場合は、急傾斜地の崩壊などに伴う土石などが建築物に及ぼす被害に対して建築物の構造が安全なものとなるように規制がかかります。また、都市計画区域外でも建築確認申請が必要な場合があります。

支援制度 【問】建築住宅課 ☎0854-40-1065

(1) 土砂災害特別警戒区域内住宅補強支援事業
レッドゾーン内の住宅を補強される場合などに補助金を交付する制度です。

①設計費	②工事費	③解体費
設計費の23% (上限10万円)	補強工事費の23% (上限110万円)	補強工事に要する解体費の23% (上限50万円)

(2) かけ地近接等危険住宅移転事業
レッドゾーン外や島根県建築基準法施行条例第4条（かけ条例）の建築制限区域外へ移転される場合に補助金を交付する制度です。
令和4年度事業の相談を受け付けています。

受付期間 11月30日(火) まで

①除却費	②建設・購入・改修費	③土地購入費	④敷地造成費
上限97万5千円	上限465万円	上限206万円	上限60万8千円

※②、③、④は金融機関から融資を受けた場合の利息返済額が対象

建築物の構造規制や支援制度の詳細は、建築住宅課に問い合わせください。

デジタル防災無線の運用を開始します！

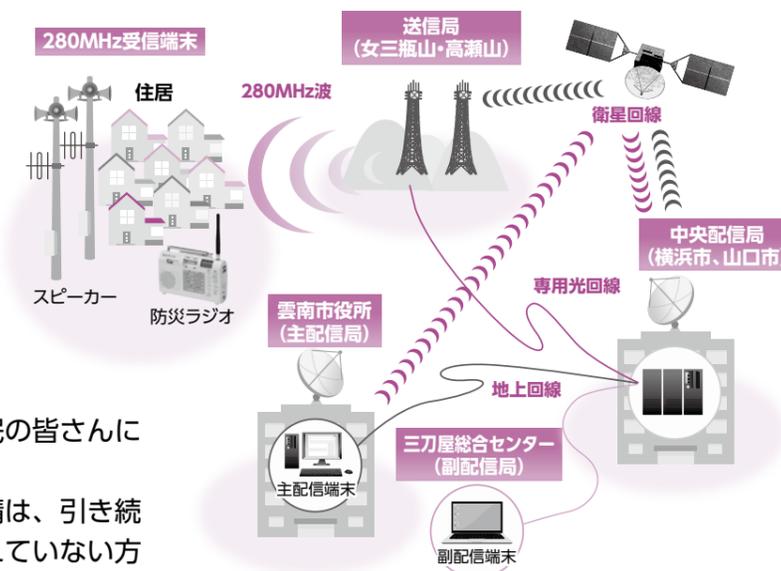
【問】くらし安全室 ☎0854-40-1027

令和2年度から整備を行ってきた「雲南市デジタル防災無線」は、10月1日（金）から運用を開始します。

デジタル防災無線は、市から発信する防災に関する情報を、市内131カ所に設置した屋外スピーカーと市内居住世帯や事業所などに配布した戸別受信機（防災ラジオ）から、音声により市民の皆さんに伝えるものです。

戸別受信機の貸与申請や有償譲渡申請は、引き続き受け付けていますので、まだ申請されていない方は申請手続きをお願いします。

デジタル防災無線の仕組み



放送内容

運用開始後は、市から発信する防災に関する情報は、基本的にデジタル防災無線を活用します。

また、緊急情報については、デジタル防災無線のほか、雲南市安全安心メールや緊急速報（エリア）メールなど、さまざまな手段を活用して市民の皆さんにお知らせすることとしており、必要に応じて音声告知放送なども活用する場合があります。

防災ラジオ



平常時	緊急時
<p>定時放送</p> <ul style="list-style-type: none"> 屋外スピーカーからは毎日正午と夕方の2回、戸別受信機からは毎日正午に通常音量で市内全域に音楽を放送します。 夕方の放送時間は、4～9月は18時、10～3月は17時としています。 曲目は、正午は「雲南市の歌」、夕方は「夕焼け小焼け」を放送します。 	<p>火災発生・鎮火情報</p> <ul style="list-style-type: none"> 火災発生時は、火災が発生した町にのみ屋外スピーカーおよび戸別受信機から最大音量で「火災発生・消防団出動要請」を放送します。 鎮火情報は、火災が発生した町にのみ通常音量で放送します。 ※雲南消防本部からの火災発生・鎮火情報は、これまでどおり音声告知放送で市内全域に放送します。 <p>避難情報発令時、Jアラート、緊急地震速報</p> <ul style="list-style-type: none"> 市内全域に、屋外スピーカーおよび戸別受信機から最大音量で避難情報や緊急情報を放送します。 <p>大雨警報などの発表、台風の接近時</p> <ul style="list-style-type: none"> 市内全域に、屋外スピーカーおよび戸別受信機から通常音量で放送し、注意喚起を行います。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



当院では10月1日よりオンライン資格確認を開始します。

これにより、マイナンバーカードをお持ちの方は、受付窓口で保険証を提示しなくても医療保険の資格確認ができるようになります。顔認証付きカードリーダー（右）を受付窓口を設置しますので、「マイナンバーカードでの資格確認の流れ」のとおり操作していただくことにより、現在の健康保険証の資格情報を病院が取得し、確認します。



※保険医療機関では、健康保険証の定期的な確認が義務付けられています。毎月最初の受診日には健康保険証またはマイナンバーカードを提示してください。

注意 健康保険証と一緒に確認させていただいている公費負担医療受給者証、乳幼児医療費証などはこれまでどおり提示していただく必要があります。

その他にも患者さんの同意により以下のこともできるようになります。(順次導入予定)

- ・申請がなくても、病院で限度額適用認定証等の情報を得られるようになり、**限度額以上の医療費を支払う必要がなくなります。**
- ・患者さんの特定健診の情報や服薬している薬剤情報を医師がオンラインで閲覧できるようになり、より適切で迅速な診断・治療ができるようになります。

「マイナンバーカードでの資格確認の流れ」



① カードリーダーにマイナンバーカードを置きます。

② カードリーダーのカメラで顔認証 またはマイナンバーカード交付時に設定した4桁の暗証番号のどちらかで本人確認を行います。



③ 「健康保険証利用申込」がまだの場合は、カードリーダーにて申し込みを行います。
※スマートフォンをお持ちの方は、マイナポータル (<https://myna.go.jp>) にて事前に申し込みを行うこともできます。

④ 「〇〇様確認が完了しました」と表示されたら、保険証情報の確認は終了です。

雲南病院だより

お手軽な肩ストレッチで健康的な毎日を!

最近では新型コロナウイルス感染症対策のために外出機会が減るなどとして、身体を動かす機会も減っている方が少なくないと思います。活動量が減り、一定姿勢で作業に集中するような環境になると、血液循環も不良となり、肩凝りなどの症状が出やすくなります。どこか一カ所でも不調をきたすと免疫機能も低下してしまいます。そこで今回、身近な環境を利用して手軽に実践できる肩のストレッチ方法について紹介します。

はじめに

肩の運動と一言で言っても、その運動には複数の関節や筋肉などが関連しているため、運動範囲は非常に広く、かつ複雑です。今回はその中から一部の運動を選定して紹介します。

◆◆◆ 壁を使った肩の運動 ◆◆◆



きょじょう 挙上

壁に対して正面に立ち、前方へ手を上げます。極力肘が曲がらないようにすることで肩のストレッチ効果が高まります。前方が難しい場合は、手の位置をやや外側にする事で多少楽になります。

がいてん 外転

壁に対して側面に立ち、肘が曲がらないよう意識をし、真横へ手を上げます。真横が難しい場合は、手の位置をやや前方にすることで多少楽になります。

がいせん 外旋

脇と肘を90°曲げた状態で肘から先を壁につけて胸を張ります。身体で調整は可能ですが、写真のように壁の角部分を利用すると実施しやすいです。関節が固い場合、肘が壁から離れてしまうため注意が必要です。

実施方法

腕の位置が決まれば、身体の傾き具合や向きを加減で負荷を調整します。「きさんじ」(出雲弁で痛気持ち良い) ところまで伸ばして、20秒程度静止してください。実施後にすぐに痛みが無くなる程度に調整してください。



注意点

程度が強過ぎると筋肉の組織を傷める要因になります。また、痛みの刺激によって防御反応が起こり、逆に筋肉が縮もうとする反応が起こります。反動をつけないでください。これも、反射的に筋肉が縮もうとしてしまいます。

紹介したストレッチは、凝り固まった筋肉を伸ばす目的を主としていますので、スポーツなどの激しい運動前にはお勧めしません。

最後に

今回は、手軽に実践できる肩のストレッチを紹介しました。終わりの見えない新型コロナウイルスの流行下ではありますが、お手軽ストレッチで心も身体もリフレッシュさせて乗り越えていきましょう。

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18回：「なぜ尿漏れするの？」

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。

「なぜ尿漏れするの？」

尿漏れは多様な原因で起こるとされています。大きな原因の一つが**筋力と神経機能の低下**とされています。人間は成長の過程で、膀胱の筋肉をコントロールする筋肉と神経を発達させます。しかし、加齢によって膀胱の筋肉だけでなく、尿の出口である尿道を塞ぐ筋肉の低下が伴うことで尿漏れが起こるとされています。

また、神経機能に関しては、高血圧、糖尿病などの慢性疾患や脳梗塞などの神経疾患によって、膀胱の収縮をコントロールする神経が弱ってしまい、十分に尿を貯めておくことができなくなったり、逆に溜まった尿を出すことができなくなり、くしゃみや咳などの拍子に一時的に膀胱の圧が上がり、尿漏れが起こることがあります。尿道が短い女性に特に多い症状です。

尿漏れはどんな状況でも不快ですし、できるだけ予防したい症状です。

その予防方法の一つは、なんと言っても適切な食事、運動、睡眠です。生活習慣病を予防することによって、神経や筋肉が弱ることを遅らせることができます。

意識的にできるものとして、お腹周りや骨盤周りの筋肉トレーニングがあります。これによって、尿を出したり、止めたりする筋肉や神経の健全化につながり、尿漏れを予防することができるとされています。もちろん、運動に関しては、毎日のウォーキングも尿漏れに対する予防効果があるとされています。さらに、尿を我慢しないことも膀胱の筋肉に負担をかけ過ぎず、また膀胱炎になる危険も減りますので、おすすめです。健やかな生活のためにも、日々の予防や運動が大切ですね。

それ以外に薬物療法や手術療法などもありますので、お困りの方は、泌尿器科や内科へ気軽に相談してください。



【尿漏れを予防する筋肉トレーニング】



▲研修の様子
(上：吸引 右：採血)

**患者さんに頼られる
看護師になるために**

今年度も新人看護師合同研修会を実施しています。この研修会は雲南圏域の新人看護師に対し、各病院の教育担当看護師の指導のもと、年間を通し、模擬訓練装置を使用した看護技術の実践や、コミュニケーションなどについて合同で学習し、技術・知識の習得することを目的としています。

新型コロナウイルス感染拡大の影響により研修の規模を縮小したため、7月未まで各病院で血圧測定・脈診・採血などの基礎看護技術を中心に研修を行いました。8月からは当院の5人を含む11人で合同研修を始め、より実践的な症例検討研修を通じて、自ら考え実践する力、他者へ伝える力を身に付けていけるよう学習しています。

新人看護師は就職して半年が経ち、少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患者さんとコミュニケーションをとりながら、指導者と共に看護にあたっています。まだまだ未熟で不安をいっぱい抱えています。日々の看護や研修を通じて一歩ずつ確実に成長しています。これからも院内で名札に初心者マークが付いた新人看護師を見かけた際は、温かく見守っていただければと思います。

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.9 「あなたもおうちナースになろう」

皆さんは当院で開催する「市民健康講座」をご存じですか。この講座は当院で働く医療・福祉・保健の専門家が、家庭で役立つ健康情報を提供する教室です。

この講座では、近年、在宅医療が普及しつつある中、地域の方々が正しい健康情報や知識を持って家庭看護が行え、また家族や近所の方々にも伝えることができる「おうちナース」を増やしていくことを目的に開催しています。今回は先日開催した講座の内容の一部を紹介いたします。今後も市民健康講座を開催しますので、ぜひあなたも参加し、「おうちナース」をめざしましょう。

今までの「手洗い、マスク」では不十分！

講師 市立病院 感染防止委員会 **ほんだ まさひろ 本田 正宏 (薬剤師)**

令和3年8月末時点の新型コロナウイルス感染症の感染状況では、100人に1人が感染し、かかって亡くなる方は約1.6万人になります。今後はさらに新型コロナウイルス以上の感染力や致死率を上回るウイルスなどの新たな感染症が流行する可能性も考えられます。しかし、そのような感染症でも正しい感染予防をすることで十分に防ぐことは可能です。さまざまな感染症から自分を守るために、感染予防の基本と正しい知識を習得しましょう！

ほとんどの感染症は細菌・ウイルスが体の中に侵入して起こります。ウイルスは鼻の粘膜・口腔咽頭の他に目の粘膜からも侵入します。そのため花粉症の初期症状と似ているため気づきにくいとされます。では、ウイルスはどこにいるのでしょうか。

- **感染者の咳・くしゃみ・会話のつば(飛沫)**
ウイルスが付着する場所は鼻・目・口腔の粘膜、舌なのでマスクでしっかり防御します。皮膚からは感染しません。
- ①マスクは鼻を出さず、隙間をつくらないように装着する。
- ②換気の悪い場所では、ウイルスが空気中に漂っているため、ゴーグルなどで目を守る。
- ③マスクの表面は飛んできたウイルスが付着している可能性があるため触らず、外した時は手・顔を洗う。
- ④長期間生存するウイルスもいるので、同じマスクの連日使用は避ける。



- **感染者の指**
いつ付着したか分からないというのがやっかいです。そのため、指をきれいにしてお自分からの感染を防ぎます。手洗いのタイミングは**目・鼻・口を触った後、食事の前、帰宅時、公共物に触れたとき**です。買い物するときや

店から出るときも消毒しましょう。このように手洗いのタイミングは多くありますが、最後の砦(本気の手洗い)は、**食事の手洗い**です。**手指消毒はアルコールでなくても流水とせっけんによる手洗いで十分**です。手洗いはきちんと乾燥させることも大切です。洗い残しの多い部分、指先はしっかり洗いましょう。

■ **環境中の物品**
感染拡大の中、自宅療養を余儀なくされる可能性があります。家庭内感染を予防する意味で環境整備も大切です。よく触れるところは家庭用洗剤などで拭きましょう。

■ **感染者が咳き込んだ後の空気(マイクロ飛沫(注)が漂う)**
部屋の換気、窓を対極に1時間に2回以上5分間開けると効果があります。集団感染を防ぐための合い言葉「3密回避：大人数での集会を避ける、間近での会話を避ける、密閉空間を避ける」と言われますが、密が一つでも該当すれば、感染しやすくなります。

「密でないから、大丈夫」は、誤りです。
(注：目に見えないほどの小さなしぶき)

分かっても実行しなければ意味がありません。それではすぐ始めましょう！

子育て家族のお役立ち情報!

◆産前産後の家事・育児をサポートします!◆

市では、妊娠中から家事や育児援助が必要な家庭にサポーターが訪問して家事・育児を支援する「雲南市産前産後訪問サポート事業」を新たに開始しました。

つわりで辛い時期や毎日の育児、掃除や家事が思うようにできないとき、ちょっとだけお手伝いしてもらいませんか。気軽に利用してください。



対象者	市内在住で以下に該当する方 ・妊娠中の方、または満3歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある子どもを養育している方、または世帯 ・一時的に家事や育児の援助が必要と市長が判断した方、または世帯	
サポート内容	家事サポート	・住居などの掃除、整理 ・衣類などの洗濯 ・食事の準備、片付け ・生活必需品の買い物
	育児サポート	・授乳の手伝い ・おむつ交換の手伝い ・沐浴の手伝い ・子どもの見守り
事業の委託先	雲南市シルバー人材センター	
利用回数・時間 利用負担金	・1年度につき10回まで(原則) ・8:30~17:15の間で2時間以内(1日2回まで) ・1時間当たり 無料~500円(所得などにより異なります)	

※保護者などが在宅しているときに利用できます。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、利用者や家族に風邪症状がみられるときは、サポートをお断りしますので、あらかじめご了承ください。また、訪問中のマスクの着用の協力をお願いします。

◆利用を希望する場合は利用登録が必要です。まずは健康推進課に申請してください。詳細は市ホームページに掲載しています。

二次元コード
市ホームページ



◆スマホが母子健康手帳に!?!◆

~電子母子健康手帳サービス始めます~

雲南市の妊娠中の方や子育て中の保護者が、妊娠中の健診記録やお子さんの成長記録・予防接種のスケジュール管理、市からのお知らせやイベント情報の取得などができるスマートフォンアプリ「雲南子育てアプリ だっこ」を9月13日から配信しています。

アプリの利用料は無料です(通信料は利用者負担)。ぜひ活用してください。



※右記二次元コードからアプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力して利用してください。

二次元コード
~アプリ配信中~



【問い合わせ先】健康推進課 ☎0854-40-1045

おめでとう わが家の HOPE 10月で満1歳

田中 光さん・絵美さんのお子さん



つむぎ 紬葵ちゃん(木次町里方)
令和2年10月10日生まれ
つんちゃん一歳おめでとう♥
これからもおてんばで元気いっぱい
のつんちゃんできくなってね☺

金子 健さん・優希さんのお子さん



せな 茜奈ちゃん(大東町大東下分)
令和2年10月6日生まれ
お誕生日おめでとう♥
せなちゃん笑顔に癒されてるよ☺
元気にすくすく大きくなあれ♥

内田健雄さん・ふみかさんのお子さん



つむぎ 絢月ちゃん(大東町仁和寺)
令和2年10月3日生まれ
1歳おめでとう♥ みんなでたく
さん楽しい事よーね♥
だーいすきだよ♥

足立尚善さん・有希さんのお子さん



あらた 新ちゃん(加茂町加茂中)
令和2年10月24日生まれ
お誕生日おめでとう♥
お兄ちゃんとこれからも仲良くね☺

小川正紀さん・貴美子さんのお子さん



たまき 珠樹ちゃん(掛合町掛合)
令和2年10月22日生まれ
たまちゃん、1歳おめでとう♥ お兄
ちゃんと一緒に元気で大きくなってね♥
幸せな人生を願っています(^ ^)

細木貫次さん・彩花さんのお子さん



えま 咲愛ちゃん(大東町上佐世)
令和2年10月21日生まれ
えまちゃん1歳おめでとう♥
毎日可愛い笑顔と癒しをありがとう♥
これからも兄妹仲良く大きくなってね☺

板持裕朗さん・苺香さんのお子さん



ゆづる 佑弦ちゃん(加茂町猪尾)
令和2年10月31日生まれ
ゆづるくん、1歳おめでとう♥
いっぱい食べて、たくさん遊んで、
すくすく育ってね♥

深田 亨さん・志乃さんのお子さん



りと 理斗ちゃん(木次町下熊谷)
令和2年10月28日生まれ
りと1歳おめでとう♥ 毎日りとが
いてくれて楽しいよ♥ これからも
たくさん笑って大きくなってね☺

藤原将宏さん・葵さんのお子さん



けいし 棕史ちゃん(木次町里方)
令和2年10月26日生まれ
1歳のお誕生日おめでとう♥ 大好き
なお姉ちゃんと一緒に元気に笑顔で過
ごそうね♥ たくましく大きくなあれ☺

11月で満1歳(令和2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6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を送られる場合のあて先 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きれいに写さ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。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

コビッドナインティーン

vol.13



※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。

新型コロナウイルス感染防止対策

全国的に新型コロナウイルス感染症の急激な感染拡大が続く、島根県内では感染者が増加しています。また、県外からの帰省や県外への移動歴のある方など、県外由来と思われる感染が多くなっており、家庭内で親から子どもへの感染も生じています。そのため、県内の医療体制が非常に逼迫した状況となっています。

「変異株」の拡大によりウイルスが変異し、従来株よりも感染しやすくなっていますので、より一層の家庭・職場・学校における感染予防の徹底をお願いします。

- ◆**手洗い・手指消毒**：流水でせっけんを使用し、小まめに行う。
- ◆**マスクの着用**：口・鼻・あごを覆い、マスクの表面には触れないようにする。
- ◆**環境整備**：定期的な換気(30分に1回)を行い、よく手が触れる場所の消毒を行う。
- ◆**歯磨き**：なるべく口を閉じ、人と距離をとって換気の良い場所で行う。



<職場・学校などでの感染予防>

- ◆**昼食は、小人数で向かい合わずに食べる**・会話はしない・食後はマスクを着用
- ◆**休憩室・更衣室などでの会話を控える**
- ◆**児童・生徒、職員、来所者の健康確認の徹底**
- ◆**体調不良のときは休む**・休める環境づくり

<家庭内での感染予防>

- ◆**小まめに洗濯できない衣類は玄関で脱ぎ、人が触れない場所に置き場所を決める**
- ◆**食事は静かに食べ、大皿からの取り分けはしない**
- ◆**タオルの共用はしない**

参考文献：「厚労省社会・援護局事業オンライン研修資料」、島根県ホームページ

新型コロナウイルスワクチンの接種後の感染予防対策

ワクチン接種をすることで、感染症の発症と重症化を防ぎます。一方で、接種しても感染することはあるため、接種後も基本的な予防対策を徹底しましょう。

新型コロナウイルス感染症は誰もが感染しうる病気です。個人を特定する行動や、患者さんやその関係者への誹謗中傷は慎み、冷静な行動をとりましょう。インターネットやSNS*などへの差別的な書き込みや個人情報などの拡散などは人権侵害です。絶対に行わないようにしましょう。

*ソーシャルネットワークサービスの略で、登録された利用者同士が交流できるWEBサイトの会員制サービスのこと。

健康推進課 ☎0854-40-1045

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。

適用期間を以下のとおり延長します。

適用期間

令和2年1月1日～令和3年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は各総合センター市民福祉課へお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!!

幸雲南塾2021

平成23年から始まり、今年度で11年目を迎える「幸雲南塾」の第1回目の講座を8月22日(日)に開催しました。



▲11期生の皆さん



▲取り組みたい活動について発表する塾生

今年の幸雲南塾は、地域づくりの実践者が自らの活動の構想を具体的に描き、周りの協力者に分かりやすく伝えることができるようになることを目的に開催します。第1回目の講座は「相手に伝わるストーリーをつくる」ことをテーマに開催し、3チーム5人が参加しました。自身が取り組みたい活動の原動力となる過去の経験や思い、その活動により笑顔にしたい対象を具体的に整理するなど、自身の活動内容を再確認しました。



▲プランを磨き上げる様子

塾生たちは、9月4日(土)に第2回目「想いを伝えるテクニックを鍛える」をテーマにした講座を受講し、続いて10月16日(土)には市民の皆さんに向けて自らのプランを発表し、協力者を募る予定です。

社会課題解決に挑戦する塾生の取り組みを応援いただきますようお願いいたします。

【問い合わせ先】 政策推進課 ☎0854-40-1011

お店が遠いと、食事バランスを整えにくい可能性が!?

バランスの良い食事を摂ろうとしても、お店が近くに無いなどで、買い物に不便だと感じている方もいるのではないのでしょうか。これまで、雲南市のような中山間地域の食環境と食行動との関連性をみた研究は少なく、どのような対策をすればいいのか、分かりませんでした。

そこで研究所うんなんが、市

新型ウイルス感染症の対策に気が抜けない日々が続きます。マスクや手洗いの他に、食事でも感染症対策になることを知っていましたか。普段からバランスの良い食事を心掛けることは、一般的な健康づくりだけでなく、体力・免疫力を維持し病気への抵抗力を保つことにもつながります。

バランスの良い食事で感染症対策

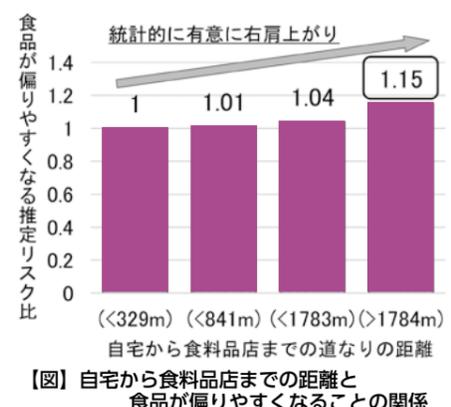


このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします!

身体教育医学研究所うんなん ☎0854-49-9050

一方、国内外の研究で、家族や友達との支え合いが、良い生活につながることも明らかになってきています。食料品店が近くになかったとしても、身近な人と買い物の相談をしたり、食事についての話をしたりすることで、健康を支え合えるのではないかと考えます。今の時期だからこそ、電話なども使って人とのつながりを大切にしていきたいですね。

支え合いが健康な食のカギ



内の高齢者を対象に調査研究を行ったところ、自宅から食料品店が遠い人ほど、普段食べている食品が偏りやすくなる傾向が分かった(左図)。また、食料品店の種類をみると、特にスーパーとコンビニエンスストアが遠いという食環境が食品の偏りやすさと関連していました。

市役所からのお知らせ

お知らせ

あじがひびきります

雲南市に次のご寄附をいただきまして。
厚くお礼申し上げます。

◎雲南市
お手伝い隊!!(山口県下松市)
株式会社TRUCK-ONE(山口県下松市)
マスク

総務課
0854401021

行政相談

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。

総務課

0854401021

熊本県立鹿本商工高校災害時支援ボランティア朝倉班 (熊本県山鹿市)
経口補水液 社会福祉法人江津市社会福祉協議会 (江津市)
清涼飲料水 社会福祉法人大田市社会福祉協議会 (大田市)
狩野 周司さん(三刀屋町) 山陰合同銀行雲南支店(三刀屋町) 公益社団法人生命保険ファイナンシャルアドバイザー協会島根県協会 (松江市)

第一生命雲南営業オフィス (三刀屋町)
トアドットコム株式会社雲南支店 (三刀屋町)
山陰合同銀行雲南支店(三刀屋町)
第一生命雲南営業オフィス (三刀屋町)
NPO法人チームみらい中津川市
防災市民会議(岐阜県中津川市)

相談週間は、10月18日(月)から24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、気軽に相談してください。
利用される際にはマスクの着用をお願いします。

【開催場所・日時】

大東総合センター
10月13日(水)9時30分から11時30分まで
加茂総合センター
10月19日(火)9時から11時まで
木次総合センター
10月12日(火)9時から11時まで
三刀屋総合センター
10月7日(水)9時から12時まで
10月20日(水)9時30分から11時30分まで

【行政相談委員(敬称略)】

大東町：藤原 茂さん
加茂町：井田 敬三さん
木次町：高野 耕治さん
三刀屋町：高尾 正治さん
吉田町：池田 昭夫さん
掛合町：松村 千弘さん

【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
0852213630

暮らし・手続き

自治会集会所建設事業費補助金の希望調査

地域振興課

0854401013

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。

【提出締切日】 10月29日(金)

マイナポイントの付与期間が令和3年12月末まで延長

市民生活課

0854401031

◆マイナポイントって？

マイナンバーカードを使って予約・申し込みを行い、選択したキャッシュレス決済サービスでチャージまたは買い物をした場合、利用金額の25%分のポイント(上限5000円分)がもらえる事業です。
マイナポイントの付与期間が令和3年12月末まで延長されます。

※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が締め切られる可能性があります。
【対象者】
令和3年4月末までにマイナンバーカードの申請をされた方
【問い合わせ先】
マイナンバー総合フリーダイヤル
0120950178



広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

ケーブルテレビ基本使用料の改定

雲南市・飯南町事務組合では、これまで施設・設備の統合や効率化を図り、人員削減を行うなど経費の節減に努め、合併以降、ケーブルテレビ基本使用料の改定(消費税率の改定を除く)を行うことなく近隣他市町のケーブルテレビ局よりも安価でサービスを提供してきました。

しかしながら、昨今の著しい加入者の減少や必要となる施設・設備の更新費用などを考慮した結果、今後もケーブルテレビサービスを安定的・持続的に提供できるよう下記のとおり使用料金を改定します。

利用される皆さんにはご負担をおかけすることになりますが、ご理解・ご協力いただきますようお願いいたします。

【改定する料金】 ケーブルテレビ基本使用料

【改定時期】 激変緩和のため、次のとおり段階的に料金の改定を実施します。

改定の時期	現行 令和4年3月分まで	改定① 令和4年4月分から 令和7年3月分まで	改定② 令和7年4月分から
月額使用料(税込み)	1,150円	1,400円	1,650円

【参考】

・ケーブルテレビ加入者は、過去5年で約400件減少。これに伴い使用料収入も、5年前と比較し約900万円の減収となっています。

【問い合わせ先】

雲南市・飯南町事務組合 木次放送センター ☎0854-42-5800

(土・日・祝日を除く平日 8:30 ~ 17:15)

【問】ICT戦略室 ☎0854-40-1015

子育て・保健・福祉

高齢者虐待を 防ぎましょう

長寿障がい福祉課

0854401042

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。
○他の家族が高齢者に虐待をしていることを放置する。
○排泄の失敗や介助のために、下半身を裸や下着のままに放置する。

虐待かな？と思ったら…

まずは、連絡・相談してください。

ください。虐待が起こっている場合、高齢者自身や家族に「虐待を受けている」、「虐待をされている」という自覚が無いこともあります。早期に発見することで、虐待の深刻化を防ぐことができます。連絡・相談された方の情報が漏れることはありません。

介護を抱え込んでいませんか？

高齢者虐待を未然に防止するには、高齢者自身の悩みや家族の介護上の不安・不満などを解消、軽減することが大切です。介護は長期にわたることも多く、サービスの利用や専門機関を活用して高齢者、家族ともに無理なく生活しましょう。

高齢者の介護や高齢者虐待

などに関する相談は地域包括支援センターで受け付けています。気軽に相談してください。

【問い合わせ先】

地域包括支援センター
0854477799



「母子父子寡婦福祉資金」
予約貸し付け受け付け中

子ども家庭支援課
☎085440・1067

母子および父子ならびに寡婦福祉資金の予約貸し付けの申請を受け付けています。

◆対象となる方

- 令和4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(※貸し付けはいつでも無利子)

【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

(2)母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の知識技能習得を対象とする資金(※連帯保証人を立てる場合は無利子、立てない場合は年1%)

【技能習得資金】

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

◆提出していただく書類など

- 必要な書類については、事前に相談してください。
- 貸付申請書：★
- 戸籍および世帯全員の住民票

島根県税の納税証明書

前年の収入額が確認できる書類(児童扶養手当証書の写しの提出をもって代えることができます)

修学修業先(技能習得先)調書：★

修学、修業のために必要な金額の分かる参考資料

口座振替申出書：★ など

★の用紙は子ども家庭支援課にあります。

【予約貸し付け申請期限】

令和4年2月末日まで

【注意事項】

島根県育英会など、母子父子寡婦福祉資金との併給ができません。奨学金があります。

高等教育の修学支援新制度による奨学金・授業料減免などは、貸付限度額により給付額・減免額を控除した範囲で併給が可能です。

【問い合わせ・申し込み先】

島根県青少年家庭課

☎0852・22・6688

6689

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

☎085440・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から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

65歳以上の皆さんへ インフルエンザ予防接種

10月から雲南市に住所のある高齢者等対象者の皆さんに、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障がいがあり、身の回りの生活に極度に制限のある方、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがあり日常生活がほとんど不可能な方

実施期間 ⇒ 10月1日～令和4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方は無料です(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。

●新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔

新型コロナウイルスワクチンを先に受ける場合

新型コロナウイルスワクチン2回目接種後、2週間以上あけてからインフルエンザワクチンを接種してください。

インフルエンザワクチンを先に受ける場合

インフルエンザワクチン接種後、2週間以上あけてから新型コロナウイルスワクチンを接種してください。

※いずれの場合も、新型コロナウイルスワクチン1回目と2回目の間には、インフルエンザワクチンを接種しないよう注意してください。



【問】健康推進課 ☎0854-40-1045

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

～臓器移植法が施行された10月16日は「グリーンリボンデー」です。全国でさまざまな啓発活動が行われています。～



移植医療は、医療者と患者さんだけでなく、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。



マスコットキャラクター まごころぼ



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

【問】健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

募集

市営・県営住宅の入居者募集

建築住宅課

☎0854-40-1065

◆市営住宅など入居者

【募集期間】

10月5日(火)から10月12日(火) 17時締切

【募集団地】

10月1日(金)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページに掲載します。

【決定方法】

選考により入居者を決定し

ます。◆県営住宅、公社定住促進賃貸住宅

随時募集しています。

【問い合わせ・申し込み先】

雲南住宅管理事務所

8時30分から18時まで

(土・日・祝日を除く)

☎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】身体活動

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(金)から12月10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3年度成人健診(検診)しおり裏表紙の応募はがき、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、必要事項を記入のうえ、FAXで送信(FAX0854-40-1049)または市役所窓口へ提出してください。

宛先へ郵送していただくか、必要事項を記入のうえ、FAXで送信(FAX0854-40-1049)または市役所窓口へ提出してください。

【郵送宛て先】

〒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ます。

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和4年3月ごろ受賞者には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。

令和2年度

まめなかね川柳優秀作品

すくすく部門

「孫の皿 緑菜そえし 祖母の愛」

きじき部門

「味みてよ その后醤油 かけるだわ」

はつらつ部門

「あーほしい あとの一口 あだになる」

雲南市シルバー人材センター会員募集

健康福祉総務課

☎0854-40-1041

雲南市シルバー人材センターでは、会員の募集を行っています。

【会員要件】

・おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
・シルバー人材センターの趣旨に理解賛同した方
・入会説明を受け、入会申込書を受け付けた方
・定められた会費を納入していただける方(年会費2500円)

【配分金(就労金)】働いた仕事量に応じて支払われます。

【入会説明会】

毎月1日、15日の2回(土日・祝日の場合は翌日) 10時から11時30分まで

【場所・問い合わせ先】

雲南市シルバー人材センター(雲南市木次町新市3番地)

☎0854-42-3642

イベント情報

保育士

就職支援セミナー

子ども政策課

☎0854-40-1044

島根県保育士・保育所支援センターでは、保育現場への就職に役立つ知識や技術を学び直す事ができるセミナーを開催します。

【対象】

・保育士の資格を所有し、現在は保育士として勤めていない方
・保育士資格取得見込みの方

【会場】

いきいきプラザ島根

(松江市)

【日程・申し込み期限】

今月の税金

- 市県民税(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1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。

毎月第3日曜日は

うなんん家庭の日

雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!

10月17日(日)

社会教育課 ☎0854-40-1073

- 【A日程】11月1日(月)・10月21日(木)
 - 【B日程】11月11日(木)・11月1日(月)
 - 【C日程】11月23日(火)・11月12日(金)
- 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。事前に申し込みください。
 - 【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(島根県保育士・保育所支援センター)
 - ☎0852-32-5957
 - ※問い合わせは平日8時30分から17時まで

女性求職者と求人企業との意見交換会・見学会とミニ体験会

商工振興課

☎0854-40-1052

レディース仕事センター松江では、再就職を希望する女性を対象に、「意見交換会・見学会とミニ体験会」を開催します。

【日時・場所】

◆10月21日(木)

〈意見交換会〉

10時から13時まで

出雲市民会館

〈見学会〉

13時から

各事業所に移動し見学

◆10月26日(火)から11月1日(月)まで

〈ミニ体験会〉

各企業の就業場所

【申込期限】

10月18日(月)まで

【参加費】無料

【申し込み・問い合わせ先】

就職サポートセンター島根

レディース仕事センター松江

☎0852-61-6117



瑞風バスに手をふるう!

JR西日本の「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」の雲南市への立ち寄り観光は、「たたら製鉄の遺構と茶の湯文化・松江の探訪」と題し、2泊3日の山陽・山陰コース(周遊)の2日目になります。

市民の皆さんには、沿道から小旗を振っていただくなど歓迎いただきありがとうございます。今後の運行については、感染防止対策の観点からバス2台に分乗して観光地を巡ることとし、行程が次のとおり変更されます。また、瑞風バスによる市内の立ち寄り観光の日程は次のとおりですが、道路や気象、新型コロナウイルス感染症の状況により変更される場合がありますので注意してください。



10~3月の立ち寄り観光の予定日(いずれも木曜日)

10月14日、21日、11月11日、12月2日、23日、1月13日、20日、27日、2月17日、3月17日、24日、31日

立ち寄り観光の行程

「TWILIGHT EXPRESS瑞風」(宍道駅7:54着)

8:10頃 瑞風バス宍道駅発

↓宍道 ~ 国道54号(市役所前 8:30頃) ~ 三刀屋木次IC(インターチェンジ) ~ 吉田掛合IC

9:00頃

●「菅谷たたら山内」見学(〜9:30頃まで) / ●「田部家邸内、土蔵群」見学(〜10:45頃まで)

10:45頃

↓吉田掛合IC ~ 三刀屋木次IC ~ 木次大橋(11:05頃 通過)

1号車

↓飯石広域農道 ~ 県道松江木次線

11:40頃

●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

12:25頃

↓県道松江木次線 ~ 飯石広域農道

13:00頃

●「食の杜 かやぶきの家」昼食

14:10頃

↓広域農道 ~ 三刀屋木次IC

15:00頃 明々庵(松江市)

17:00頃 「TWILIGHT EXPRESS瑞風」乗車(松江駅)

2号車

↓木次駅 ~ 木次神社前 ~ 日登

11:20頃

●「食の杜 かやぶきの家」昼食

12:30頃

↓飯石広域農道 ~ 県道松江木次線

13:05頃

●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

13:50頃

↓県道松江木次線 ~ 広域農道 ~ 三刀屋木次IC

【問】観光振興課 ☎0854-40-1054

※気象状況や道路事情等により行程、時間が変更になる場合がございます。

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。

「読書週間2021」イベント案内

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



【加茂図書館・大東図書館】

■ 子ども向け「司書体験講座」(司書の仕事を体験するイベントです)

日時：10月23日(土) ※午前と午後で会場が異なります

【午前の部】10:30～11:30 会場：加茂図書館

【午後の部】14:00～15:00 会場：大東図書館

※要予約(先着順) 無料



【木次図書館】

■ よみかたりのじかん 10月14日(木) 14:30～(※要予約)

■ はじめの一步の会のおはなし会 10月24日(日) 14:00～(※要予約)

ストーリーテリングの会です。

各イベントの詳細はチラシをご覧ください。

※「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 Fax. 0854-42-2274

大東図書館 ☎・Fax. 0854-43-6131

加茂図書館 ☎ 0854-49-8739 Fax. 0854-49-8696

図書館だより

市立図書室の利用案内

三刀屋図書室(永井隆記念館内)

電話：0854-45-2239

開館時間：9:00～17:00

休館日：毎週月曜日、祝日の翌日

吉田図書室(吉田交流センター内)

電話：0854-74-0219

開館時間：8:30～17:00

休館日：毎週土・日曜日、祝日

掛合図書センター「陽だまり館」
(掛合交流センター内)

電話：0854-62-0189

開館時間：8:30～17:00

休館日：毎週日・月曜日、祝日

市立図書館の利用案内

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00

10月の休館日 毎週月曜日 図書整理日：31日(日)

イベント案内 ☆よみかたりのじかん 14日(木) 14:30～(要予約)

☆はじめの一步の会のおはなし会 24日(日) 14:00～(要予約)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00

10月の休館日 毎週金曜日 図書整理日：31日(日)

イベント案内 ☆司書体験講座 23日(土) 14:00～15:00(要予約)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

10月の休館日 毎週木曜日 図書整理日：1日(金)、31日(日)

イベント案内 ☆司書体験講座 23日(土) 10:30～11:30(要予約)



市立図書館
ホームページ



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

▼加武美咲「うんなんのいいとこみつけた！」▼亀山永子「きせきのやしのみ」▼浅田次郎「兵諫」▼今野 敏「ロータ
 スコンフィデンシャル」▼西條奈加「婿どの相違席」▼栗井脩介「霧をはらう」▼阿川佐和子「アガワ流生きるピント」▼
 曾野綾子「老いの道楽」▼佐藤愛子「九十八歳。戦いやまず日は暮れず」▼北方謙三「黙示 チングス紀⑩」▼畠中 恵「も
 ういちど しゃばけ⑩」▼佐久間文子「ツボちゃんの話」▼岸山真理子「ケアマネージャーはらはら日記」▼今井 亮「白
 飯サラダ」▼大橋明子「観て楽しい育てて美味しい野菜の再生栽培」

INFORMATION

掲載している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拡大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」については別途実施します。

里親制度普及啓発講演会

と き 10月31日(日) 13:00~16:30
(12:30受け付け開始)

と ころ 朱鷺会館 (出雲市)

定 員 100人 ※要事前申し込み

参加費 無料

講演会：「親と子の心の育ちをめぐる現代社会の課題」

講 師：島根大学理事・副学長 肥後 功一さん

【問】 一般社団法人 島根県社会福祉士会
☎0852-28-8181

第8回ウォーキング大会

と き 10月24日(日)
8:30~ 受け付け・スタート ※少雨決行

と ころ サンワーク木次

サンワーク木次を出発、斐伊川堤防桜並木道を通るコース(①5.2kmまたは②4.2km)を歩きます。

参加料 500円 (おろち湯ったり館入浴券付き)

※要事前申し込み

後 援：雲南市ウォーキング協会
【問】 サンワーク木次 ☎0854-42-9090

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2021

【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

●市報うんなん No.203 2021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 0854-40-1029

✉unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うんなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口・・・36,609人 (-51人)

男 性・・・17,674人 (-19人)

女 性・・・18,935人 (-32人)

世帯数・・・13,673世帯 (-10世帯)

令和3年9月1日現在 (先月比)

