

市報うんなん Unnan

8

2021 No.201

5月上旬 コウノトリの様子
ひなが肉眼で見えるほど成長



特集

コウノトリの愛称が決定しました (2ページ)

空き家になる前に早めの準備を! (8ページ)

今月の表紙：西小学校6年生がコウノトリの愛称を石飛市長らに提案しました。

今年のヒナたち

日付	内容	日付	内容
3月11日	初卵推定	5月29日	雌雄判明
3月13日	本格抱卵開始	6月19日	J0360 (はなび) の巣立ちを確認
4月14日	ふ化 (市内5年連続)	6月21日	J0358 (瑞花) の巣立ちを確認
4月30日	羽数確定 4羽	6月25日	J0361 (西楽) の巣立ちを確認
5月26日	足環装着	6月26日	J0359 (栞愛) の巣立ちを確認

アルバム



▲5月上旬 ヒナ4羽と親鳥げんきくん



▲6月中旬 ヒナ4羽と親鳥

お知らせ

1 コウノトリとの共生に関する条例の検討を始めます。

市では、コウノトリとの共生や保護などに関する条例について検討を始めます。策定にあたっては、検討会議を設置して識見者や関係団体などの意見を参考にすほか、市民向けの学習会なども開催し、幅広く意見を求めていこうと考えています。皆さんのご協力をお願いします。

2 「幸せを運ぶコウノトリ」と共生するまちづくりロゴマークを活用してください！

コウノトリと共生するまちづくりに共感していただける方であればどなたでもロゴマークを無料で使用していただけます。事前に使用届出書の提出が必要です。詳しくは、市ホームページを確認していただくか、地域振興課まで問い合わせください。



コウノトリの愛称が決定しました



【問】 地域振興課 ☎0854-40-1013
文化財課 ☎0854-40-1075

今年も雲南市でコウノトリのヒナが4羽誕生しました。コウノトリは、色が付いた足環により、個体の識別ができるため、市では、市内で誕生したヒナに愛称を付けています。4羽のうち2羽の愛称は市民の皆さんから募集し、残る2羽については、人工巣塔がある西小学校児童に考えていただきました。

6月24日には、西小学校でコウノトリ愛称の提案が行われ、6年生児童が石飛市長と景山教育長に西小学校児童がこれまで取り組んできた内容や考えた愛称を選考理由とともに発表しました。

市民の皆さんからは、98件の応募をいただき、地元関係者・専門家による意見を参考に市長が決定しました。多くの皆さんにご応募いただき、ありがとうございました。

今後ともコウノトリと共生するまちづくりにご協力をお願いします。

愛称

愛称	個体番号	足環の色	性別	提案者 (名付け親)	愛称の理由
ずいか 瑞花	J0358	左 上 下 黄 青 右 赤 緑	メス	はら 原 めぐみさん (大東町)	瑞にはおめでたいという意味があります。雪の降る中、赤川でしっかりとたたずんでいる姿を見かけ、雪の別名でもあるものから選びました。見かけたコウノトリのように育ってほしいので。
かなな 栞愛	J0359	左 上 下 黄 緑 右 赤 緑	オス	ながつまみほこ 長妻美保子さん (大東町)	栞 (案内書・目印)、愛 (いつくしむ、いとし、まな、大切にす) この鳥を見つけることで、雲南市をいつくしむ印としていつまでも愛され続ける鳥であってほしいとの心を込めて。
はなび	J0360	左 上 下 赤 黒 右 赤 緑	メス	西小学校の皆さん	コロナの影響で、花火を見る機会が減ってしまったけど、花火を見上げるようにコウノトリの「はなびちゃん」を見上げることができる。花火が私たちに幸せを与えるように、コウノトリも私たちに幸せを与えてくれるから。
せいら 西楽	J0361	左 上 下 赤 黄 右 赤 緑	オス	西小学校の皆さん	西は西小の西。楽は楽しい人生を送ってほしいという願いを込めている。西小を楽しく盛り上げてくれる存在になってほしい。西小といえばコウノトリというように、西小のシンボルになってほしい。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ vol.12



※掲載している情報は7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。

減免 国民健康保険料・後期高齢者医療保険料の減免

☎税務課 ☎0854-40-1034

新型コロナウイルス感染症の影響により収入減少が見込まれるとき、下記の条件に該当する方は保険料が減免になります。減免の対象は、令和3年4月1日から令和4年3月31日までに納期限を設定している保険料です。

保険料減免の対象となる方

- ①新型コロナウイルス感染症により、世帯主が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方
⇒保険料を全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主の収入減少が見込まれる世帯の方で、「保険料が減額される要件」の(1)～(3)の全てに該当する方
⇒保険料の一部を減額

保険料が減額される要件

- 世帯主の収入減少について、
- (1) 事業収入・不動産収入・給与収入および山林収入を、収入の種類ごとに見た令和3年分の収入のいずれかが、**令和2年分の収入に比べて10分の3以上減少する見込み**であること。
 - (2) **令和2年分の所得の合計額が、1,000万円以下**であること。
 - (3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和2年分の所得の合計額が400万円以下であること。
- ※(1)は、令和2年分収入額と令和3年分の収入見込み額を比較します。
※(2)、(3)は令和2年分所得額(収入額から経費を差し引いた額)で判断します。

申請方法

減免を受けるには、減免申請書・収入見込み額の明細などの提出が必要です。詳細は税務課に問い合わせください。

給付方法

要件によって申請が不要な方と申請が必要な方に区分されます。

(1)【申請が不要な方】

令和3年度住民税(均等割)が非課税で、次のいずれかの要件に該当する方

- ①令和3年4月分の児童手当受給者(公務員を除く)
- ②令和3年4月分の特別児童扶養手当受給者(障がいのある児童を養育している方)
- ③令和3年5月から令和4年3月までのいずれかの月分の児童手当(出生児童含む)または特別児童扶養手当認定者(転入などにより他市町村で支給された場合を除く)

※①、②の方には支給のお知らせを郵送し、7月中に児童手当または特別児童扶養手当の支給口座に支給します。支給を拒否する場合には、期日までに拒否届の提出が必要です。詳しくは送付されたお知らせをご覧ください。

※③の方は支給要件の確認ができ次第、お知らせを郵送し、支給します(未申告や転入などにより雲南市で令和3年度の課税状況が把握できない方は、確認ができ次第支給します)。

(2)【申請が必要な方】

上記以外の方(公務員・高校生のみ養育した方・家計が急変した方など)

申請方法

必要な申請書、添付書類を令和4年2月28日(令和4年2月後半出生によるものを除く)までに市民生活課に申請してください。申請書は市民生活課または各総合センター市民福祉課の窓口を設置するほか、市ホームページにも掲載します。

※「ひとり親世帯分」については子ども家庭支援課(☎0854-40-1067)に問い合わせください。

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

世界中で猛威を振るう新型コロナウイルスは、日本各地でも感染が拡大していることで、人々に多くの不安や恐怖を与えています。

こうした中、この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(facebook、twitterなど)上には、デマなど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、偏見などが発生し、多くの人たちが傷付き、苦しんでいる現実があります。

また、感染した方々やその家族、医療関係者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。

現在、新型コロナウイルスワクチン接種が進んできました。ワクチン接種は強制ではなく本人の希望による任意の接種です。このワクチン接種は重いアレルギーや持病などの事情で接種できない方もいらっしゃいます。職場や周りの方などへの接種の強制や、接種を受けていない人への偏見や差別につながる行為、人権侵害、誹謗中傷などは絶対に行わないでください。

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。



給付金 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)

☎市民生活課 ☎0854-40-1031

新型コロナウイルス感染症の影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行うため子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外分)を支給します。

支給対象者(ひとり親世帯分の給付金を受け取った方を除く)

- 次の①、②に当てはまる方
- ①平成15年4月2日(特別児童扶養手当の対象となっている児童の場合は平成13年4月2日)から令和4年2月28日までの間に出生した児童を養育する父母など
 - ②令和3年度住民税(均等割)が非課税の方または令和3年1月1日以降の収入が新型コロナウイルス感染症の影響を受けて急変し、住民税(均等割)が非課税相当の収入となった方

給付額 児童一人当たり一律5万円

6/28月

生活習慣病の重症化予防に向けて 住友生命、(株) PREVENT と連携協定締結



雲南市は住友生命保険相互会社、株式会社PREVENTと連携協定を締結しました。

全国的に課題となっている生活習慣病の重症化予防に、雲南市の特色である地域の共助の力を生かし取り組むことで、生活の質の向上や健康長寿・生涯現役の実現をめざします。

現在、地域自主組織と連携し、生活習慣病重症化予防プログラムへの参加者を募っており、さまざまな方に申し込みいただいています。

参加者にはPREVENTが開発したスマートフォンアプリと腕時計型の計測機などを貸与し、歩数、脈拍、塩分摂取量を計測し、これらのデータや食事写真などを参考にしながら、医療専門スタッフによる

生活習慣に関する健康づくり支援を受けられます。プログラム終了後は結果の分析などを行い、地域ぐるみでの健康づくり活動の促進に取り組みます。



▲調印式の様子

6/30水

加茂小4年生が昭和39年加茂町豪雨災害について学びました！



加茂小学校4年生は「総合的な学習の時間」に「赤川」をテーマに水害・環境・神話などについて学んでおり、その一環で昭和39年加茂町豪雨災害に遭った福島眞江さん、藤原慶介さん（加茂町）を講師に招き、水害の体験談を聞きました。

福島さんは、当時豪雨の最中、電話の交換手として仲間と共に役場や消防の緊急電話の交換を行いながら放送で住民に避難を呼びかけていた様子を話され、藤原さんは避難生活や災害復旧などについて話され、児童たちは避難と命の大切さなどについて学びました。

体験談を聞いた児童は「体験談を直接聞け良かった」、「水位上昇の話聞いて、水害の怖さを感じた」と感想を述べていました。



▲講演の様子

7/1木

社会を明るく！ 青少年非行防止・被害防止へ！



7月の「社会を明るくする運動強化月間」と「青少年の非行・被害防止全国強化月間」に合わせ、雲南地区保護司会（会長 徳江良弘さん）、大仁地区更生保護女性会（会長 藤原美紀子さん）、飯石地区更生保護女性会（会長 前田榮子さん）、雲南市犯罪のない安全で安心なまちづくり推進会議、雲南地区少年補導委員、雲南警察署（署長 武上武士さん）など関係者らが出席し、「第71回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」ならびに「青少年の非行・被害防止メッセージ」の伝達式が雲南市役所本庁舎で行われました。

伝達式では雲南地区保護司会 徳江会長から「第71回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」が、雲南警察署 武上署長から「青少年の非行・被害防止メッセージ」が伝達され、石飛市長がメッセージを受け取りました。



▲メッセージを伝達する徳江会長

うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

6/7月
～30水

スローモビリティで住民のお出かけをサポート！ 木次地区スローモビリティ実証運行



ヤマハ発動機㈱と八日市地域づくりの会、三新塔あきば協議会、新市いきいき会は、低速で環境に優しいスローモビリティをまちなかで走らせ、お買い物や通院などの日常生活支援する実証運行を行いました。

今回の運行では、運行ルートや時刻を検証しました。利用された方からは「買い物の際に変便利だった」といった声の他、「これからも続けてほしい」、「便数を増やしてほしい」などの意見が出されました。今後、今回の結果を踏まえ、引き続き本格運行に向けた取り組みを進めていく予定です。



▲運行の様子

6/26土

雲南の未来をひらく、チャレンジを応援！ 雲南市スペシャルチャレンジ制度



雲南市スペシャルチャレンジ共創会議を雲南市役所で開催し、今期のコース（大学生）、ホープ（若者）部門への応募者の審査を行いました。

雲南市では、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」を創設し、まちの未来をひらくチャレンジを応援しています。

この度、今期のコース（大学生）、ホープ（若者）部門への応募者の審査を雲南市役所で行いました。審査では、コース3組とホープ4組が地域課題解決に向けた実践活動や事業プランを発表しました。

審査により事業採択された応募者には、ふるさと納税制度やまちづくり支援自動販売機による寄附を

活用し、チャレンジ資金の提供およびプロジェクトの支援を行います。



▲発表の様子

6月12日に開催されたジュニア部門（中学生、高校生）の審査については、18ページに掲載しています。

雲南吉田木材流通拠点施設が完成しました



雲南吉田木材流通拠点施設（ストックヤード）の全景

管理棟・作業棟

車両重量計（トラックスケール）

【問】 林業畜産課 ☎0854-40-1050

施設の概要

- 名称 雲南市雲南吉田木材流通拠点施設
- 所在地 吉田町吉田4378番地10
- 施設 貯木場・作業場 13,900㎡
管理棟・作業棟（木造） 延床面積 171.80㎡
トラックスケール 30t級 1基
- 連絡先 指定管理者 合同会社グリーンパワーうんなん ☎0854-49-8755

森林整備により搬出される間伐材などの流通の拠点施設です。森林バイオマスエネルギー事業や林業事業体の木材搬出の受け入れ先となるなど、市の林業振興に活用します。
（※8月2日から市民の方からの木材搬入の受け入れを開始します。）



森林バイオマスエネルギー事業

市では市内山林から搬出された林地残材をチップ化し、温浴施設などのチップボイラーの燃料として使用することで、エネルギーの地産地消による森林整備の促進と経済循環による地域の活性化を図ります。

市民参加型収集運搬システム

- 間伐した後の山には、残材があります。
※「林地残材」：山林に残された未利用木材
- ① 皆さんに山に入ってもらいます。
 - ② 林地残材を造材・集材します。
 - ③ スtockヤードに運搬します。
 - ④ 残材1tに対して6,000円相当が支払われます。（残材の対価として現金2,000円/t、地域通貨の里山券4,000円/tを支払います。）
 - ⑤ 里山券は市内の里山券取扱店で使えます。
- ※参加するには登録者講習会に参加いただく必要があります。



- 令和3年度登録者講習会予定
- 〈第2回〉10月30日(土)
- 〈第3回〉令和4年2月5日(土)

○申し込み・問い合わせ先
合同会社グリーンパワーうんなん ☎0854-49-8755
雲南市農林振興部林業畜産課 ☎0854-40-1050



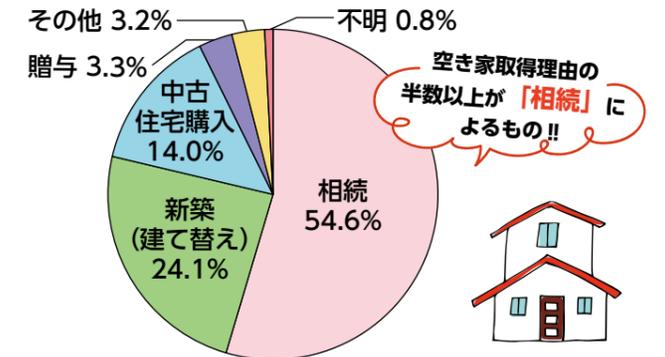
講習会

講習会(山林にて)

空き家になる前に “住まいの引き継ぎ方”など、早めの準備を!

【問】 空き家対策室 ☎0854-40-1066

〈空き家の取得理由〉



【出典】 令和元年空家実態調査

国土交通省の調査によると、空き家を取得した理由は「相続」によるものが半数以上という結果になっています。

住む人がいなくなった時にスムーズに引き継いでいくためには、住んでいる時から権利関係の確認や現状に合わせた登記の変更、相続などの対策を早めに行っておくことも大切です。

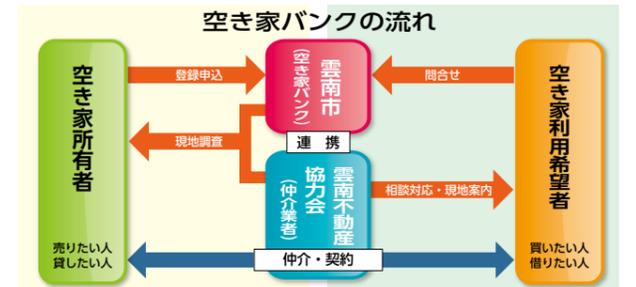
亡き親名義の空き家でも管理責任は相続人にあります。自分の代では管理できても、その次の代の子や孫に責任を負わせないためにも今のうちから、空き家の処分を考えておきましょう。

資産として活用するとき 空き家バンク

【問】 うんなん暮らし推進課 ☎0854-40-1014

市では、空き家バンクを運営しており、市内で住まいを探している方に空き家を紹介しています。空き家を売りたい方や貸したい方はぜひ利用してください。

また、空き家バンクに登録された物件を対象に「空き家片づけ事業補助金」があります。利用希望の方はうんなん暮らし推進課まで問い合わせください。



倒壊の恐れがあり、幹線道路などに影響があるとき

危険空き家除却事業補助金 【問】 空き家対策室 ☎0854-40-1066

幹線道路や通学路などに面した建築物で、不良住宅と判定された空き家（危険空き家）の解体工事費用の一部を助成します。

【補助対象者】

- ① 空き家の所有者または相続人
- ② 土地の所有者で①から同意を得られている方

【補助対象建築物】

次のすべてを満たす建築物

- ・ 個人所有で、おおむね1年以上利用されていないもの
- ・ 主に、居住の用に供される建築物
- ・ 市が行う事前調査で「不良住宅」と判定した住宅で、主たる構造が木造であるもの
- ・ 建物の倒壊により幹線道路や通学路などに影響を及ぼす恐れのあるもの
- ・ 軒の高さが、建築物と道路の境界線までの距離を超えているもの

【補助対象事業】

次のすべてを満たすもの

- ・ 補助対象建築物および付帯する工作物を全て除却する工事
- ・ 市内に事務所、事業所を有する法人または個人事業者が請け負う工事

【補助率等】

補助対象経費： 除却工事費の10分の8
補助率： 補助対象経費の2分の1
(ただし上限50万円)

【その他】

- ・ 解体前のものに限りです。
- ・ 補助申請の前に、事前調査の申請が必要です。
- ・ 今年度内に除却が完了するものに限りです。
- ・ 予算が無くなり次第終了します。

※申請方法など詳細は、空き家対策室までお問い合わせいただくか、市ホームページに掲載しています。

理学療法士から見た『運動時の水分補給のススメ』

リハビリテーション技術科 科長 **よしおか けんたろう** 吉岡 健太郎



今年も「猛暑」と「湿気」で熱中症に注意するシーズンがやってきました。市民の皆さんは暑さの中、仕事や運動、農作業に励んでおられることと思います。今回は「運動」など身体を動かしている時の上手な水分補給の方法などについて紹介します。

○体の水分

人間の体は、約60%が水分と言われてます。体内の水分は、血液として酸素や栄養を体の隅々まで届けて老廃物を回収したり、その老廃物を尿として体外へ排出したり、汗とし出されることで体温を調節するといった重要な役割を果たしています。



○脱水の予防

体内の水分が不足すると、喉の渇きのほか、めまいや頭痛、さらに全身の倦怠感などといった、さまざまな体調不良が生じることがあります。水分不足により症状が現れるのが、脱水症です。「喉が渇いた」と感じる時にはすでに体が脱水状態になり始めているサインです。こうなる前に水分補給を行う必要があります。

水分補給のススメ①

○運動時の汗の量と水分補給

- ◆運動や農作業の時などは汗として失われた水分をきちんと補給することが大切です。汗のかき方は体質によっても変わります。定期的に運動を行う人は、運動前・中・後に体重を測る習慣を付けることをお勧めします。
- ◆脱水症を防ぎ良好に運動するためには、汗による水分の減少が体重の2%までになるように留める必要があります。運動中には体重減少量が2%を超えないように水分補給を行いましょう。ウォーキングのように軽い運動の場合、発汗量は目に見えて多いわけではありませんがそれでも汗として水分は失われるため、きちんと補う必要があります。
- ◆軽い運動であっても運動時間が1時間以上になる場合には、運動前・中・後にきちんと水分補給をすることも必要です。長時間行ったり、発汗量が多くなったりするときには、適度に塩分も補うようにすることをお勧めします。

水分補給のススメ②

○水分補給のための飲み物

水…水分補給のための飲み物として代表的なものは、水です。(水道水、ミネラルウォーターなど)
 スポーツドリンク…運動時の水分補給として、汗によって失われるナトリウムや、疲労回復効果があると言われるアミノ酸やクエン酸、エネルギー源であるブドウ糖などを含んだスポーツドリンクがあります。

お茶…水分補給にはなるべくカフェインの含まれていない麦茶やそば茶、杜仲茶などのお茶を飲まれることをお勧めします。
 ※コーヒー、緑茶やウーロン茶、紅茶などに含まれているカフェインは利尿作用があり、補給したはずの水分を体外へ排出しやすくなります。

炭酸水…「運動中に大丈夫かな?」と思われがちですが、実は飲んで大丈夫です。喉への刺激もあり爽快感もありますので気分転換にもなります。

運動時の上手な水分補給を知って、運動をもっと健康的に楽しみましょう!

雲南病院だより

良質で適切な医療を提供するために

地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワーク設立

6月29日(火)、県内で2例目となる「地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワーク」を雲南市立病院と町立奥出雲病院で設立し、その記念式典および記念講演会を木次経済文化会館チエリヴァホールで開催しました。



丸山島根県知事

当日は新型コロナウイルス感染防止の観点から参加者を制限した中での開催でしたが、記念式典には丸山達也島根県知事をはじめとする来賓

の出席があり、記念式典終了後には、令和元年6月に設立された江津メデイカルネットワーク代表理事の中澤芳夫さん(島根県済生会江津総合病院院長)による記念講演会を行いました。

現在、雲南圏域の医療提供体制は深刻な医師不足により脆弱な状況であり、その改善が喫緊の課題となっています。この課題解決の方策として両病院で「地域医療連携推進法人」を設立し、市町を越えた圏域内での取り組みを強化し、医療従事者の確保・育成を行い医療提供体制の充実を



記念講演の様子

図った上で、両市町において良質かつ適切な医療を効率的に提供できる体制を確保し、住民の皆さんが安心して暮らせるまちづくりをめざします。

地域医療連携推進法人 雲南市・奥出雲町地域医療ネットワークの概要

〈法人役員〉

役員	代表理事	椎名 浩昭	(島根大学医学部附属病院 病院長)
	理事	西 英明	(雲南市立病院 院長)
	理事	鈴木 賢二	(町立奥出雲病院 病院長)
	監事	河角 郁夫	(雲南市会計管理者)



椎名代表理事

〈法人理念・運営方針〉

【理念】

医療提供体制の機能分担および業務の連携を推進し、雲南市および奥出雲町において良質かつ適切な医療を効率的に提供できる体制を確保し、住民が安心して暮らせるまちをつくる。

【運営方針】

- ・安全かつ安心な医療提供体制を追求する。
- ・医療従事者がやりがいをもって働くことができる環境づくりを追求する。
- ・参加法人の安定的経営を追求する。
- ・地域包括ケアシステムの推進に寄与する。

〈主な取り組み内容〉

- ◆病院相互間の機能分担および業務の連携
 - 1) 医療従事者の確保・育成
 - 2) 医療安全および感染防止対策の充実、強化
 - 3) 災害時の相互支援
 - 4) 情報共有・活用
 - 5) 共同研修
 - 6) 島根県保健医療計画および島根県地域医療構想を踏まえた機能分担
 - 7) 共同購買
- ◆地域包括ケアシステムの推進



法人役員と中澤先生

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16回：「歳をとると血圧が乱高下するのはなぜ？」

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。

「歳をとると血圧が乱高下するのはなぜ？」

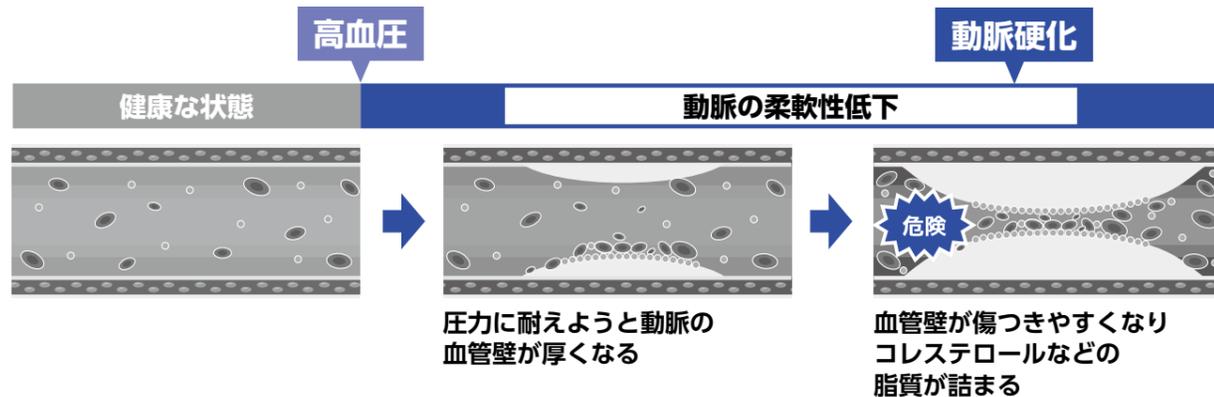
高血圧は高齢者が持っている病気の中で最も多く、日本の統計では、60歳代だと、60%以上、70歳以上だと70%以上の方が高血圧を持っているとされています。これには歳を重ねることによる避けることのできない体の変化が関わっています。その変化として、最も大きな要因は血管の弾力が低下することがあります。

歳を重ねるとコレステロールなどが動脈の壁に溜まり狭くなり、動脈の壁がだんだん硬く柔軟性がなくなります。血流が少し増えるとすぐに血管内の圧が上がります。塩分摂取の増加により血管内の水分量が増えるとすぐに血圧が上がってしまう

のはそのせいです。一方で、高齢者は皮膚から失われる水分量が増加するため、脱水症になりやすいとされています。血管の柔軟性が低いため、脱水によって血流が低下すると血圧がすぐに低下することがあります。そのため、年齢を重ねるごとに、血圧の乱高下が起こりやすい可能性が高くなります。

年齢を重ねることによる血圧上昇は誰でも起こることです。しかし動脈硬化の進行を遅らせたり血圧低下を抑えるために脱水症を予防することは可能です。塩分摂取を抑えることによって、血圧上昇を抑えることができます。これから気候的にも暑くなりますので、適切な塩分量をとることは脱水症の予防になりますが、それと一緒に水分量を適切にとることを心掛けることで健康に暮らすことができると思います。

【図】年齢とともに変化する血管状態



新任医師 紹介



外科 医員 **安藤 彰俊**

日本医科大学医学部を卒業し、東京都で初期研修を行い、令和元年から島根大学医学部附属病院高度外傷センターで勤務し、島根県立中央病院で研鑽を積み、この度雲南市立病院外科に勤務させていただくこととなりました。今まで外傷、急性腹症を中心とした救急部門に携わっており、それらの経験を生かして微力ながら雲南市の地域医療に貢献できればと考えています。休日はドライブや野球観戦に勤しんで、リフレッシュをしています。雲南市のおすすめスポットなど教えていただければと思っております。地域の皆さんのお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願いいたします。



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.8 「足を大切にしていますか？」

皆さんは自分の足を1日1回じっくり見たり、触れたりすることがありますか？

足には水虫などの感染症や血流障害、神経障害、変形、爪の異常など、さまざまな病気があります。糖尿病や動脈硬化性の病気など足とは直接関係のないような病気でも、症状が足に現れることがあり、重症になると命に関わるような状態になることもあります。

足の病気を防ぐためには、日ごろから自分の足を気に掛け、手入れをすることが大事です。今回は足の手入れ方法などについてお伝えします。



1. 1日1回、観察をする

入浴の時などに、足の隅々まで見て触れてよく観察しましょう。指と指の間も見てください。皮膚の状態（皮膚の色、冷感、熱感、傷、むくみ、乾燥、皮剥け、出血、膿、タコ、ウオノメなど）、爪の状態（爪の色、変形、厚み、乾燥、爪の切り方など）が観察ポイントです。

2. 足の清潔を保つ

せっけんをよく泡立て、やわらかい綿のタオルなどを使い、優しく丁寧に洗いましょう。指と指の間、爪と皮膚の境目は汚れがたまりやすいので丁寧に洗ってください。ナイロントオルでゴシゴシ洗うことは皮膚を傷つけますので避けてください。洗った後は水分をきちんと拭き取り、そのあとで保湿剤を、指の間以外の足全体に塗っておきましょう。

3. 爪は切りすぎないようにする

深爪にならないように、爪の白い部分を全部切らないでください。また爪の角は深く切り落とさないようにしましょう（図を参考にしてください）。



4. 自分の足に合った靴を履く

足に合わない靴を履くと足を痛めます。靴店で足の計測をしてもらい、足の形に合った靴を選ぶようにしましょう。

5. 素足を選び、靴下を履く

靴下を履くことで傷から足を守ります。靴下は吸湿性の良い綿素材がおすすめです。

6. やけどに注意する

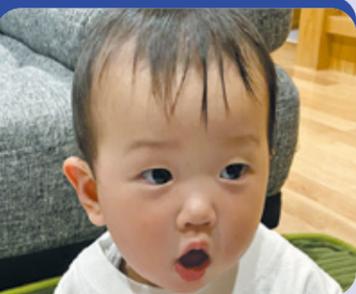
湯たんぽやあんか、こたつなどでの低温やけどに注意してください。夏の暑い時期には砂やコンクリートの上を歩くときはかなり熱くなっていますので要注意です。

7. 自己処置はやめる

タコやウオノメは自分で削らないでください。そのほか水虫かもしれないと思った場合や傷の発赤、腫れ、膿が出る場合も、自分の判断による市販薬での治療ではなく、必ず皮膚科医などの専門医に相談してください。



高尾 へんぞくの お子さん



うた 胡汰ちゃん (木次町里方) 令和2年8月28日生まれ 誕生日おめでとう♡ウタが居るから毎日幸せ♪♪ 元気いっぱいスクスク育てて 世界で1番ダイスキ♪

落合 諒世さん・陽美さんのお子さん



はるき 陽生ちゃん (木次町木次) 令和2年8月27日生まれ 1歳おめでとう♪ はるちゃんの笑顔が大好きだよ♡ 元気にすくすく大きくなあれ☆

井上 洋輔さん・麻衣さんのお子さん



はるた 暖大ちゃん (大東町飯田) 令和2年8月26日生まれ はるちゃん、1歳おめでとう♡ いつも笑顔をありがとう♡ これからも元気にすくすく大きくなってね♡

榎原 修司さん・泉さんのお子さん



こうた 康太ちゃん (三刀屋町給下) 令和2年8月5日生まれ 康ちゃん1歳おめでとう♡ いつもみんなを癒やしてくれてありがとう♪ 元気に大きくなってね♡

安部 貴喜さん・恵さんのお子さん



りくと 睦人ちゃん (加茂町加茂中) 令和2年8月4日生まれ りくちゃん、1歳のお誕生日おめでとう♡ リクが生まれてきてくれて、家族みんな毎日ニコニコで幸せだよ♪ 元気いっぱい大きくなあれ♡



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



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 8月の休館日 毎週月曜日、8日(日・祝)、振替休館日: 10日(火)、図書整理日: 31日(火) イベント案内 ☆よみかたりのじかん 19日(木) 14:30~ (要予約) ☆はじめの一歩の会のおはなし会 22日(日) 14:00~ (要予約)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~18:00 8月の休館日 毎週金曜日、8日(日・祝)、9日(月・振) 図書整理日: 31日(火)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間: 10:00~18:00 8月の休館日 毎週木曜日、8日(日・祝)、9日(月・振) 図書整理日: 31日(火)



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。 市立図書館ホームページ



▼芦沢 央「神の悪手」▼桂 望実「終活の準備はお済みですか?」▼下村敦史「白医」▼平野啓一郎「本心」▼吉岡 豊「はじめての今さら聞けないInstagram 第2版」▼半藤一利「戦争というもの」▼吉玉サキ「方向音痴って、なおるんですか?」▼ショコラ「65歳から心ゆたかに暮らすために大切なこと」▼レイナ「眉の本」▼篠田桃紅「これでおしまい」▼蛭子能収「認知症になった蛭子さん」▼チャーリー・マッケジー「ぼくモグラ キツネ 馬」▼佐藤雅彦「ベンチの足考の整頓」▼坂井希久子「居酒屋ぜんや@さらさら鯉茶漬」▼松田青子「男の子になりたかった女の子になりたかった女の子」▼保阪正康「石橋湛山の65日」▼引田かおり「『どっちでもいい』をやめてみる」▼下重暁子「自分をまるごと愛する7つのルール」▼国分 拓「ガリンペイロ」

藤原 映浩さん・洋子さんのお子さん



そうた 想太ちゃん (大東町大東) 令和2年8月19日生まれ 1歳おめでとう♡ これからも元気で大きくなあれ♪ 生まれてきてくれてありがとう♡

佐藤 貴志さん・侑子さんのお子さん



りくと 陸翔ちゃん (木次町里方) 令和2年8月15日生まれ りっくん1歳の誕生日おめでとう♡ お姉ちゃん達と仲良く、元気いっばいに育ってね♡

神原 稔弘さん・由香理さんのお子さん



たくま 逞真ちゃん (木次町木次) 令和2年8月5日生まれ すてきな笑顔のたくまくん1歳おめでとう☆ お姉ちゃんと同様に、たくましく育ってね♡

光谷 和也さん・ふうさんのお子さん



めいか 明夏ちゃん (大東町新庄) 令和2年8月26日生まれ 1歳おめでとう♡ たくさん食べて、いっぱい遊んで、楽しく過ごそうね♪

小林 翼さん・怜華さんのお子さん



ちなつ 千夏ちゃん (木次町里方) 令和2年8月20日生まれ 笑顔いっばいのちなちゃん1歳おめでとう♡ これからも元気に大きくなってね♡

草水 裕道さん・歩さんのお子さん



ゆうか 悠楓ちゃん (加茂町神原) 令和2年8月20日生まれ 1歳おめでとう♡ これからも元気にすくすく育ってね♡

9月で満1歳(令和2年9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8月5日(木)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。

年に1度、大腸がん検診を受けましょう!

大腸がんは、40歳くらいからかかる人が増え、年間15万人以上が新たに大腸がんにかかっています。また、平成30年には全国で年間5万人以上の人が大腸がんで亡くなっており、特に女性では部位別死亡数が1位です。

大腸がんは、早期に見つけて治療すれば95%以上の方が治ります*が、初期段階では自覚症状がなく、症状が出てからではすでにがんが進行していることもあります。そのため、症状が無いうちに毎年1回の大腸がん検診を受けることが大切です。

*がんの統計'19より

雲南市の大腸がん検診

【対象者と料金】

対象は40歳以上の方で、料金は500円(70歳以上・クーポン券持参の方は無料)です。

【受診方法】

①個別検診

右記の医療機関で実施しています。希望の方は医療機関へ直接申し込みください。

②郵送法

検体をポストに投函することで検査をします。9月より保健医療介護連携室、各総合センターおよび各交流センターで申し込みができます。申し込まれた方には11月下旬に自宅へ検診セットを送付します。

【問】保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095



医療機関名	電話番号
雲南市立病院	0854-47-7510
晴木医院	0854-43-2035
横山内科医院	0854-43-8010
医療法人社団 望雪会 はまもと内科クリニック	0854-43-9174
医療法人 清水医院	0854-49-7022
永瀬医院	0854-49-7002
医療法人 本永瀬医院	0854-49-7028
医療法人 川本医院	0854-42-0205
辰村医院	0854-42-0402
医療法人 木村医院	0854-42-0043
医療法人 山根医院	0854-42-1116
医療法人 コスモ会 奥出雲コスモ病院	0854-42-3950
横山医院	0854-42-0123
医療法人 陶朋会 平成記念病院	0854-45-5111
医療法人社団 田部医院	0854-45-2016
和田医院	0854-45-2220
医療法人 渡部診療所	0854-74-0251
雲南市立病院附属 掛合診療所	0854-62-0135

大腸がん検診について詳しくは「成人健診(検診)のしおり」をご覧ください。

こちらの二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると確認できます。



平成18年7月21日に37人の地域運動指導員(以下、指導員)第1期生が誕生してから15年。これまでに6期186人の指導員が誕生し、地域のさまざまな健康づくりの場面で活躍していただいています。

この取り組みは、旧吉田村で行われてきた健康・体力づくりの地域人材の育成事業をモデルにしています。その成果は、地域内外から注目されており、研究所の開設に合わせて全市に展開する事業へと発展しました。

現在では、市民の健康・体力づくりはもとより、誰もが住み慣れた地域で生き生きと過ごし続けることができるための地域づくり(地域包括ケアシステム)の実現に欠かせない、身近な支援者にもなっています。

「地域運動指導員」誕生15年

こげなことしとーます

研究所

うんなん

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

近年、人とのつながりを保つことが、健康や寿命にとって良い影響を与えると分かってきました。しかし、中山間地域にある雲南市において、急速な過疎・高齢化の進展や新型コロナウイルス感染症の流行が、これまでのように地域や人とのつながりを保ち続けることを困難にさせています。

今後の健康づくり・介護予防の推進においては、これまでの15年以上に、運動指導や身体活動促進の啓発活動などを通して、地域のひととひとの交流を促進し、地域や人とのつながりを保つことに貢献してきた、指導員活動のさらなる充実が不可欠であると考えています。

地域運動指導員と共に

次なる15年に向かって、指導員の皆さんとともに、これからの雲南市を支えていくための健康づくり・介護予防の取り組みを進めていきたいと思えます。

これからも地域運動指導員をどうぞよろしくお願ひします。

身体教育医学研究所うんなん
☎0854-49-9050

健康な地域づくりのキーパーソン

令和3年度 雲南広域連合消防職員採用試験 受験案内

令和4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、申込期間内に受験申込書を提出してください。

詳細は、雲南消防本部ホームページ (<https://www.unnan119.jp/topics/809>) に掲載しています。

1. 試験区分、採用予定人員、受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
消防職員	3人程度	<ul style="list-style-type: none"> 平成8年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた方。 採用後、雲南市、奥出雲町または飯南町に居住できる方。 普通自動車免許(AT車限定を除く、以下同じ)を有する人、または採用後1年以内に同免許を取得見込みの方。 大型自動車免許を有する人、または採用後同免許を自己において取得できる方。

2. 申込期限

8月20日(金)

※持参の場合、受付時間は8:30~17:15(土、日、祝日を除く)。

※郵送の場合、封筒の表に「採用試験申込」と朱書きし、「書留」で郵送してください。

8月20日(金)までの消印のあるものを受け付けます(書留郵便によらない郵便の不着には対応できません)。

3. 試験日および試験会場

区分	試験日・試験会場	試験内容	合格発表
第一次試験	9月19日(日) 雲南広域連合 (雲南消防本部)	<ul style="list-style-type: none"> 教養試験 消防適性検査 作文試験 体力検査 	10月上旬
第二次試験	10月24日(日) 雲南広域連合 (雲南消防本部)	<ul style="list-style-type: none"> 面接試験 身体検査 	10月下旬



【問い合わせ先】 雲南消防本部消防総務課 ☎0854-40-0129
(〒699-1311 島根県雲南市木次町里方1100 番地6)

令和3年度国民健康保険料率を決定しました

令和3年度第1回雲南市国民健康保険運営協議会の審議を経て、令和3年度の国民健康保険料率を決定しました。

国民健康保険料とは…

雲南市国民健康保険に加入している方の世帯に賦課される保険料で、医療費および後期高齢者医療支援金ならびに介護保険納付金の支払いに使われます。一年間に掛かる経費を推計し、そこから皆さん（被保険者）が病院などで支払う負担分や国からの補助金、市からの繰入金などを差し引いた額が、国民健康保険料の総額となります。

この総額を、条例で定める①所得割額（50%）、②被保険者均等割額（34%）、③世帯別平等割額（16%）の3つに分けて、その負担割合になるように料率を決定します。

今年度の料率および計算方法は下記の表1～表3のとおりです。それぞれの表で計算した金額を合算したものが一世帯あたりの保険料額となります（ただし、介護保険納付金分は40歳以上65歳未満の方のみです）。

表1【医療費分】医療費などに使われます。（国民健康保険に加入している皆さんが該当します）

項目	料率	世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	8.38%	(前年所得金額-43万円)×8.38%	
②均等割額	27,500円	被保険者数×27,500円	ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。
③平等割額	一般世帯	一世帯 20,560円	
	特定世帯	一世帯 10,280円	

算定した医療費分の保険料合計が63万円を超える場合は、63万円（賦課限度額）となります。

表2【後期高齢者医療支援金分】75歳以上の方が加入する後期高齢者医療制度を支える支援金に使われます。（国民健康保険に加入している皆さんが該当します）

項目	料率	世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	2.12%	(前年所得金額-43万円)×2.12%	
②均等割額	6,930円	被保険者数×6,930円	ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。
③平等割額	一般世帯	一世帯 5,190円	
	特定世帯	一世帯 2,595円	

算定した後期高齢者医療支援金分の保険料合計が19万円を超える場合は、19万円（賦課限度額）となります。

※上記表1と表2の特定世帯とは…

国民健康保険被保険者であった方が後期高齢者医療制度に移行されたことにより、同一世帯の他の国民健康保険被保険者が一人だけとなった世帯で、一定期間平等割が軽減されます。

表3【介護保険納付金分】介護が必要な方の介護給付費を支える介護納付金に使われます。（40歳以上65歳未満の方が該当します）

項目	料率	世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	1.69%	(前年所得金額-43万円)×1.69%	
②均等割額	7,430円	被保険者数×7,430円	ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。
③平等割額	4,030円	一世帯 4,030円	

算定した介護保険納付金分の保険料合計が17万円を超える場合は、17万円（賦課限度額）となります。

保険料の納付について

7月以降、この料率で決定した1年間の保険料額を9ヵ月で割り、来年3月まで毎月納めていただきます。保険料は国民健康保険事業を支える大切な財源です。保険料は必ず納期内に納めましょう。

【問】 市民生活課 ☎ 0854-40-1031 ・ 税務課 ☎ 0854-40-1034

福祉医療証(資格証)の更新申請手続き

市民生活課

☎ 0854-40-1031

福祉医療証(資格証)の有効期限は9月30日です。各総合センター市民福祉課または市民生活課で、8月中旬に更新申請の手続きをしてください。対象者には申請書を送付します。その際、申請に必要なものをお知らせします。新しい福祉医療証(資格証)は、9月末に送付します。なお、7月1日(月)以降に行った申請により福祉医療証(資格証)の交付を受けた方は、今回の更新申請は必要ありません。

子育て・保健・福祉

まめネットカード

健康づくり政策課

☎ 0854-40-1040

◆まめネットとは…

「まめネットカード」をお持ちの県民の皆さんの医療や介護の情報を県内のさまざまな機関で共有するネットワークです。病院・診療所間のカルテ情報の共有や主に訪問系サービスを提供する事業所間での情報共有を行っていきます。これにより、医療や介護のサービスをスムーズに受けることができ、本人や家族の負担を軽減することができま

◆このような方におすすめです

- ・ 複数の医療機関を受診されている方
- ・ 持病、アレルギーをお持ちの方
- ・ 小さなお子さん、高齢の方
- ・ 複数の薬の処方を受けている方
- ・ 在宅で訪問系サービスを受けている方

【問い合わせ先】

NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会
☎ 0853-22-8058



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。6月に対象者に向けて通知しています。まだ接種されていない方は、早めに接種を受けましょう。

【対象者】

今年小学6年生の方(平成21年4月2日から平成22年4月1日生まれ)

【接種期限】

令和4年3月末まで

【接種方法】

医療機関に各自で予約後、接種を受けてください。

【品目の持参品】

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

ただし、定められた期間を過ぎると全額自己負担となります。

※二種混合予防接種は、三種混合1期または四種混合1期の予防接種が規定どおりに終了していないと効果が期待できない場合がありますので、母子健康手帳で確認してください。

※予防接種を紛失された方は、問い合わせください。

麻しん風しん2期予防接種を受けましょう

健康推進課

☎ 0854-40-1045

麻しん・風しん(MR混合) 2期予防接種を実施しています。4月に対象者に向けて通知しています。まだ接種されていない方は、早めに接種を受けましょう。

【対象者】

5歳以上7歳未満の方で小学校就学前1年間の方(平成27年4月2日から平成28年4月1日生まれ)

【接種期限】

令和4年3月末まで

【接種方法】

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

医療機関に各自で予約後、接種を受けてください。

【三日の持参品】

母子健康手帳、麻しん・風しん（MR混合） 2期予診票

【費用】 無料

ただし、定められた期間を過ぎると全額自己負担となります。

お子さんがはしかや風しんにかからないために、麻しん・風しんの予防接種は1歳時に1回、小学校就学前に1回の計2回接種しましょう。

児童扶養手当

子ども家庭支援課

☎0854-40-1067

児童を養育しているひとり親家庭などへの生活支援およびその児童の健全な成長を支えるために支給される手当です。

【支給資格】

次の条件に当てはまる18歳に達する日以降の最初の3月31日までの児童を監護している父または母、または父母に

【手続き・問い合わせ先】

各総合センター市民福祉課 または子ども家庭支援課

◆受給者の方へ

- ① こんな時には届け出を！
② 公的年金を受けることができるようになった場合
③ 児童の父または母と同居するようになった場合など

児童扶養手当「現況届」の提出

子ども家庭支援課

☎0854-40-1067

8月は児童扶養手当「現況届」の提出月です。児童扶養手当の受給者の方（所得超過のため支給停止の方を含む）は、今後1年間の受給資格を審査するため年1回の現況届の提出が法律で義務付けられています。

この届を提出されない場合、令和4年1月期からの手当が受けられませんので、注意してください。

かわってその児童を養育している方が受給できます。

- ① 父母が婚姻を解消した児童
② 父または母が死亡した児童
③ 父または母が重度の障がいにある児童など

※他にもいくつかの条件がありますので、詳しくは問い合わせてください。

※令和3年3月分より障害基礎年金などを支給しているひとり家庭について手当が変更されました。詳しくは問い合わせてください。

【支給額】

○児童一人のとき、前年の所得に応じ、月額1万180円から4万3,160円までの10円きざみの額。
○児童2人のとき、月額5,100円から1万190円加算。
○3人目以降は児童一人ごとに、月額3,060円から6,110円加算。

※前年の所得が一定額以上であるとき、手当は支給されません。

【手当の支給】

手当は、手続きされた月の翌月から支給され、奇数月に支給月の前月分までの手当が指定された口座に振り込まれます。

ひとり親家庭の方が利用できる各種制度

子ども家庭支援課

☎0854-40-1067

【母子家庭等自立支援給付金事業】自立支援教育訓練給付金

医療事務・ホームヘルパーなど指定の教育訓練を受講する際、受講料の一部を助成します。

※受講開始後の申請はできません。

高等職業訓練促進給付金

看護師・保育士などの専門的な資格を取得するため1年（令和3年度に修業を開始する場合は6月）以上養成機関で修業する際、生活の負担を軽減するため一定期間給付金を支給します。

※事前相談が必要となります。修了（卒業）後の申請はできません。

【母子・父子自立支援プログラム策定事業】

児童扶養手当受給者などに對して、ハローワークとの連携を密にしつつ、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を実施します。
詳しい内容については、子ども家庭支援課に問い合わせください。

特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当

Table with 4 columns: 特別障害者手当, 障害児福祉手当, 特別児童扶養手当. Rows include: 手当を受けられる方, 次の場合には手当を受けられません, 手当の額, 手当の支払, 手当を受けるには, 手当を受けている方は, 住所などを変更した場合.

【問】長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

給食で使う野菜を食卓でも！

「雲南市給食向け野菜栽培者マーク」でPR



市の学校給食で使う野菜の約半分は、市内の野菜生産グループが栽培する野菜を使っています。このたび、市民の皆さんが店頭で野菜を購入する際、給食に野菜を提供している方が栽培された野菜と一目で分かるよう、野菜生産グループの皆さんがマークを考案されました。そのマークのシールが貼付された野菜が、市内の産直市等で販売されており、給食用に栽培した野菜をできるだけ多くの方に食べてもらえることや、生産者の認知度が高まることなどが期待できます。

市では、第3次雲南市食育推進計画において、日常生活の中で「食育の環」を広げるために「学校給食を通した『食育の環』の拡大」を重点テーマに設定しており、その具体的な手立ての一つとして捉え、雲南市の食育の推進に活かしていきます。



【問】健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

肺炎球菌は肺炎の原因の4分の1を占めます。また、肺炎だけでなく、慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎、髄膜炎などの重い合併症を引き起こすことがあります。ワクチン接種による予防が必要です。令和3年度（4月1日から令和4年3月31日）の定期接種を次のとおり実施しています。

- 接種対象者：雲南市に住民登録し、次のいずれかの要件を満たしている方
 - (1) 令和3年度（4月1日～令和4年3月31日）節目年齢該当者

対象者	生年月日
65歳となる方	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生
70歳となる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生
75歳となる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生
80歳となる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
85歳となる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
90歳となる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
95歳となる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生
100歳となる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生

- (2) 60歳から65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいやヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方
※これまでに肺炎球菌ワクチン（ニューモバックスNP）を接種したことがある方は定期接種の対象とはなりません。

- 【接種回数】 1回（公費接種は一人1回限り）
- 【接種方法】 市と契約している医療機関で接種
※市内接種医療機関は「令和3年度雲南市成人健診のしおり」で確認してください。
※市外にかかりつけの医療機関がある方は、問い合わせください。
- 【自己負担金】 3,000円（生活保護を受けている方は無料で接種ができます）
- 【持参するもの】 健康保険証、自己負担金、予診票 ※対象者の方へ予診票を郵送しています。
- 【接種後の注意点】
 - ・接種後に渡される**高齢者肺炎球菌ワクチン接種済証（紫色）**で接種履歴を管理ください。
 - ・ワクチンの予防効果は5年以上継続するとされています。**5年以内に再接種されると副反応の頻度が高く、症状が強くなる可能性があります**ので、任意で接種を希望される場合は接種間隔について、かかりつけの医療機関に相談してください。

●**新型コロナウイルスワクチン（ファイザー社製）と高齢者肺炎球菌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週間以上空けてから**高齢者肺炎球菌ワクチンを接種してください。

高齢者肺炎球菌ワクチンを先に受ける場合
↳ 高齢者肺炎球菌ワクチン接種後、**2週間以上空けてから**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、高齢者肺炎球菌ワクチンを接種しないように注意してください。

【問】健康推進課 ☎0854-40-1045

今月の税金

- 市県民税（第2期）
- 国民健康保険料（第2期）
- 後期高齢者医療保険料（第2期）

納期限は8月31日（火）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。

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

毎月第3日曜日は

うんなん家庭の日

雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!

8月15日(日)

社会教育課 ☎0854-40-1073

相談

全国一斉「子どもの人権110番」電話相談

人権センター
☎0854-42-1767

弁護士による養育費無料相談

☎0854-40-1067

弁護士による養育費無料相談会を開催します。

【相談日時】
8月25日(木)、9時30分から16時まで
※一人当たりの相談時間は、30分です。

【相談場所】
市役所本庁舎2階

【申し込み・問い合わせ先】
子ども家庭支援課

【電話番号】
「子どもの人権110番」
☎0120-007110

【その他】
事前の問い合わせは、松江地方法務局人権擁護課（☎0852-32-4260）まで。

女性弁護士相談

男女共同参画センター
☎0854-42-1767

法律など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までに電話予約してください。

【日時】8月6日(金)
13時30分から15時40分まで
(4枠・先着順)

【相談の内容例】
結婚、離婚、養育費、慰謝料、養子縁組、パートナーなどからの暴力、財産の相続、借金の返済、セクハラ、パワハラ、ストーカーなどでお悩みの方は相談してください。

☎0854-42-3838

（女性相談専用ダイヤル）

【相談時間】
8時30分から19時まで
※土曜日・日曜日は、10時から17時まで

【実施期間】
8月27日(金)から9月2日(木)まで

【相談時間】
8時30分から19時まで
※土曜日・日曜日は、10時から17時まで

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
8月5日(木)から8月13日(金)17時締切

◆募集团地
8月1日(日)に市ホームページ、8月2日(月)に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
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

下水道排水設備工事責任技術者試験

水道局営業課
☎0854-42-5322

令和3年度の事前講習会と

【申込受付期間】
決まり次第、市ホームページでお知らせします。

【申し込み・問い合わせ先】
島根県下水道協会
松江市上下水道局総務課内
☎0852-55-4855

申し込み要項は、雲南市水道局営業課でも取り扱っています。

広 告 枠

住民による移動支援プロジェクトをふるさと納税で 応援してください！

～地域×ヤマハ発動機によるスローモビリティの実証運行～

プロジェクトの目的

木次地区では、買い物や病院などの地域内の移動を支える取り組みとして、昨年11月、ヤマハ発動機（株）と一緒に、スローモビリティの実証運行を実施しました。

その結果、日常生活の移動をサポートするだけでなく、乗客と運転手や、まちなかの方と乗客など新たなコミュニケーションが生まれ、引きこもりや孤立化の防止につながる兆しも見えてきました。

今年度は実証運行を通じて、本格運行に向けた持続可能な運行モデルの確立をめざします。

地域の移動課題を解決し、住み続けたい、帰って来たい、移り住みたいまちづくりに、ぜひお力添えいただければ幸いです。



○実施主体

八日市地域づくりの会／三新塔あさば協議会／新市いきいき会

○目標金額：50万円

○募集期間：8月31日(火)まで

○寄附金の使途

1. スローモビリティの保管場所・充電設備の整備
2. 実証運行のためのドライバー謝金
3. 車両メンテナンス費

方法1 窓口にて手続き

政策推進課の窓口で、「スローモビリティでお出かけをサポートするプロジェクト」と伝え、ご寄附をお支払いください。

方法2 郵送またはFAXにて手続き

電話、メール、市ホームページにて寄附申込書をお取り寄せの上、郵便局の窓口で「払込取扱票」を使って振り込みいただき、郵送またはFAXにて寄附申込書をご提出ください。

詳細は政策推進課まで問い合わせください。

【問い合わせ先】

政策推進課 ☎ 0854-40-1011/FAX:0854-40-1029

水道局庁舎が移転します。



8月2日(月)から水道局が新しい庁舎での業務を開始します。

■所在地

雲南市木次町下熊谷1107番地

■電話番号 ※電話番号に変更ありません。

水道局総務課 ☎ 0854-42-3473

営業課 ☎ 0854-42-5322

工務課 ☎ 0854-40-0163

下水道課 ☎ 0854-42-3471



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。

雲南市三刀屋文化体育館アスパル 開館20周年記念公演

宝くじまちの音楽会

南こうせつ with ウー・ファン ~心のうたコンサート~

とき **10月28日(木) 18:15開場 19:00開演**

ところ **三刀屋文化体育館アスパル (大ホール)**

入場料 【全席指定】 一般2,000円 (当日2,500円)

8月28日(土)10:00~ 発売開始

※未就学児入場不可

※チケットの購入はお一人4枚まで

※チケットの販売は島根県在住者に限らせていただきます。



【問】アスパル ☎0854-45-9222

ひきこもり家族教室

ひきこもりに関する知識や本人への対応の工夫を学ぶ「家族教室」を開催します。家族の不安や焦る気持ちを和らげることを目的とした場です。気軽に参加ください。

対象者 ひきこもり当事者 (中学校卒業後の方) のいる家族

とき **8月23日(月) 13:30~15:30**

ところ **雲南合同庁舎**

定員 20人

料金 無料

申込締切日 **8月10日(火)**

申し込み・問い合わせ先

申し込みなどの詳細は問い合わせください。

県立心と体の相談センター 相談判定課

☎0852-32-5905

【問】長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

食生活改善推進員養成講座

食生活改善推進員養成講座を開催します。食生活改善推進員は地域で食を通じた健康づくりを行っています。講座を受講し、あなたも食を通じた健康づくりのスペシャリストになりませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

対象者 食を通じた健康づくりに興味があり、食生活改善推進員としてボランティア活動に取り組む意欲のある方。

受講料 2,000円 (テキスト、教材費等)

開催日 10月中に全5回

内容 講義、体験学習

定員 30人 ※年齢・性別は問いません。

募集期間 **8月2日(月)~8月31日(火)**

申し込み方法 電話 保健医療介護連携室

FAX 0854-40-1049

(住所、氏名、電話番号を送信してください)

【問】保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

●市報うんなん No.201 2021年8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 36,696人 (-40人)

男性 17,707人 (-13人)

女性 18,989人 (-27人)

世帯数 13,697世帯 (+3世帯)

令和3年7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。