

市報うんなん Unnan

2
2022 No.207



特集

下水道使用料の改定 (2ページ)

新型コロナウイルス感染症

子育て世帯への臨時特別給付ほか (4ページ)

将来のビジョンを思い描き、
それを実現する方法を考えよう。

今月の表紙：令和2年度・令和3年度雲南市成人式

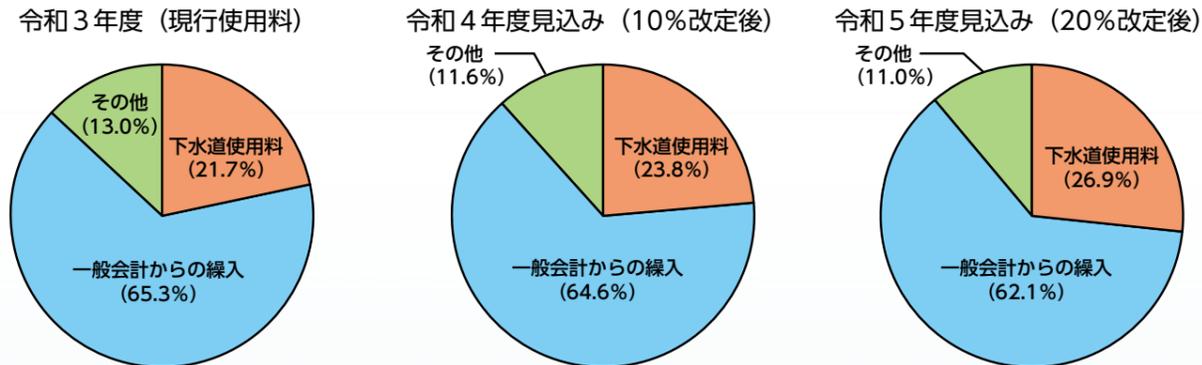
成人式、誠におめでとうございます。
社会人として自覚と誇りをもつ
からの人



改定が必要な理由

- ・今後人口減少や節水型機器の普及による汚水量の減少に伴い、使用料収入の減少が見込まれるため
- ・下水道施設の老朽化により、施設の更新や適正な維持にかかる経費の増加が見込まれるため
- ・下水道の使用料は、平成20年4月に市内の使用料を統一して以降、消費税率の改正を除き、据え置きており、見直しが必要となったため
- ・下水道事業は、地方公営企業として独立採算を基本としており、利用者の適正な負担により運営をしていく必要があるため
- ・下水道事業の運営は下水道使用料や一般会計からの繰入金などで賄っており、今後は一般会計からの繰入に頼らず、下水道使用料で賄う運営をめざしていく必要があるため

〇汚水処理に係る費用に対して下水道使用料が占める割合



使用料の割合は、同規模自治体平均の34.7% (公共下水道事業) と比べ低くなっています。今後、市税など、市の歳入が減少する中で公営企業の原則である使用料で必要な経費を賄えるようにしていく必要があります。

下水道の維持管理費削減に向けた取り組み

下水道施設の運転および維持管理、施設の更新に係る費用を削減していくために次のような取り組みを行っています。

公共下水道事業

施設の老朽化の進展状況を予測し、リスク評価などにより優先順位を付けたうえで、施設の点検・調査を行い、修繕や改築を行うなど計画的かつ効率的な管理を行っています。

農業集落排水施設

「雲南市汚水処理施設整備構想」に基づき、農業集落排水施設の公共下水道への接続や農業集落排水施設の統合を行うことで処理場数を削減し、維持管理の見直しや施設更新費用の削減を図っています。また、施設の機能の長期的な安定を確保するため、計画的な改築を行っています。

合併浄化槽

国の補助事業を活用し、施設の予防保全を行うことで、長寿命化に取り組めます。

水道料金の改定の先送り

水道料金については、平成29年度から令和3年度までの5年間の経営見込みに基づいて算定しています。令和4年度以降の料金について検討を行う予定でしたが、使用者の負担を考慮し、改定の時期を2年先送りしました。

今後も上下水道事業の経営健全化に向けて取り組みます。

良好な生活環境と快適な暮らしを保つために

～下水道使用料を令和4年4月使用分から改定します～

【問】水道局総務課 ☎0854-42-3473

下水道は、生活排水や事業所からの排水を処理場で処理し、きれいな水を川に流すことで、清潔で安全な生活環境を守る大切な施設です。この下水道を将来も安心して使用するため、下水道事業の安定的な運営が可能となるよう、下水道使用料を改定します。



木次・三刀屋浄化センター

改定の内容

使用料を平均20%引き上げます。ただし、使用者の負担緩和を図るため、4月使用分から令和5年3月使用分については平均10%の引き上げ、令和5年4月使用分から平均20%引き上げるように2段階の改定を行います。

使用料改定表

区分	汚水の量	現行	4月から令和5年3月までの使用分	令和5年4月使用分以降
基本料金	8㎡以下	920円	1,006円 (9.3% 86円)	1,098円 (19.3% 178円)
超過料金 (1㎡につき)	8㎡を超え20㎡以下	130円	144円 (10.8% 14円)	158円 (21.5% 28円)
	20㎡を超え50㎡以下	180円	198円 (10.0% 18円)	216円 (20.0% 36円)
	50㎡を超える	230円	250円 (8.7% 20円)	271円 (17.8% 41円)

※消費税は含んでいません。() 内は、改定率および現行使用料との差額です。

支払額の例

汚水の量	現行	4月から令和5年3月までの使用分	令和5年4月使用分以降
8㎡以下	1,012円 (920円)	1,106円 (1,006円)	1,207円 (1,098円)
20㎡	2,728円 (2,480円)	3,007円 (2,734円)	3,293円 (2,994円)
40㎡	6,688円 (6,080円)	7,363円 (6,694円)	8,045円 (7,314円)
100㎡	21,318円 (19,380円)	23,291円 (21,174円)	25,326円 (23,024円)

※ () 内は消費税を含まない価格です。

使用するワクチンの安全性と効果

- ◎接種の対象 2回目のワクチン接種を終了した18歳以上の方
- ◎使用するワクチン 1・2回目に接種したワクチンの種類に関わらず、ファイザー社または武田/モデルナ社のワクチンを使用します。ファイザー社は1・2回目の接種量と同量ですが、武田/モデルナ社は半量になります。
- ◎3回目の接種の安全性と効果

安全性

ファイザー社および武田/モデルナ社の薬事承認において、3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目の接種後のものと比べると、どちらのワクチンにおいても、一部の症状の出現率に差があるものの、おおむね1・2回目と同様の症状が見られました。

発現割合	ファイザー社 (2回目→3回目接種後の症状)	武田/モデルナ社 (2回目→3回目接種後の症状)
50%以上	疼痛 (78.3→83.0%)、疲労 (59.4→63.7%)	疼痛 (88.3→83.8%)、疲労 (65.4→58.7%) 頭痛 (58.8→55.1%)
10～50%	頭痛 (54.0→48.4%)、筋肉痛 (39.3→39.1%) 悪寒 (37.8→29.1%)、関節痛 (23.8→25.3%)	筋肉痛 (58.1→49.1%)、関節痛 (42.9→41.3%) 悪寒 (44.3→35.3%)、リンパ節症 (14.2→20.4%)
1～10%	38度以上の発熱 (16.4→8.7%) 腫脹 (6.8→8.0%)、発赤 (5.6→5.9%) リンパ節症 (※)(0.4→5.2%)	38度以上の発熱 (15.5→6.6%) 腫脹・硬結 (12.3→5.4%) 紅斑・発赤 (8.7→4.8%)

(注) 対象/人数：ファイザー2回目 16～55歳/2,682人、ファイザー3回目 18～55歳/289人、モデルナ2回目 18歳以上/14,691人、モデルナ3回目 18歳以上/167人
 (注) 2回目接種と比べた3回目接種での発現割合：■ 5ポイント以上少ないもの、■ 5ポイント以上多いもの。
 (注) 武田/モデルナ社のワクチンは、1・2回目は100μg、3回目は50μg接種している。
 (※) ファイザー社のワクチンのリンパ節症は、接種後1ヵ月以内のデータを記載。 出典：特例承認に係る報告書より

効果

3回目の接種をした人の方がしていない人よりも、新型コロナウイルスに感染する人や重症化する人が少ないと報告されています。

◎1・2回目と異なるワクチンを用いて3回目接種した場合の安全性と効果

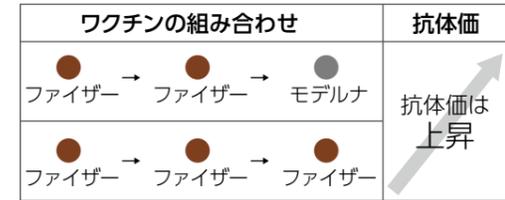
英国では、2回目接種から12週以上経過した後に、さまざまなワクチンを用いて3回目接種を行った場合の研究が行われ、その結果が報告されています。

安全性

3回目の接種後7日以内の副反応は、1・2回目と同じワクチンを接種しても、異なるワクチンを接種しても安全性の面で許容されること

効果

1・2回目接種でファイザー社ワクチンを受けた人が、3回目でファイザー社ワクチンを受けた場合と、武田/モデルナ社ワクチン(※)を受けた場合のいずれにおいても、抗体価が十分上昇すること
 (※) 武田/モデルナ社ワクチンは、3回目は50μg接種することになっているが、本研究では100μg接種した結果が報告されている。



出典：Munro APS, et al. The Lancet. December 2021
 「追加（3回目）接種に使用するワクチンのお知らせ（65歳以上の方へ）」（厚生労働省）(https://www.mhlw.go.jp/content/000867955.pdf) を加工して作成

接種証明書 接種証明書をスマートフォンアプリで発行できます

〇ワクチン接種対策室 ☎0854-40-1043

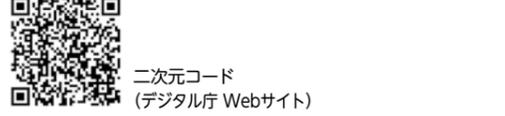
日本政府公式の新型コロナワクチン接種証明書アプリがデジタル庁より提供されています。

※使用するにはマイナンバーカードと暗証番号4桁が必要です。
 ※マイナンバーカードが読み取れる機能（NFC認証機能）を搭載したスマートフォンが必要です。iPhoneの場合はiOS13.7以上、Androidの場合はAndroidOS8.0以上である必要があります（機能の有無などは、各メーカーホームページなどで確認してください）。

アプリの取得はこちらから
 (iPhone AppStore) (Android Google Play)



アプリの情報はデジタル庁 Web サイトで確認できます。
<https://www.digital.go.jp/policies/posts/vaccinecert>



新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) に関するお知らせ vol.16



※掲載している情報は1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。

給付 子育て世帯への臨時特別給付 〇市民生活課 ☎0854-40-1031

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯を支援する取り組みの一つとして、18歳までの児童を養育している保護者で要件に該当する方を対象に、児童1人当たり10万円の臨時特別給付金を支給します。

下記の対象の方で支給対象となる方は提出期限までに、市民生活課または各総合センター市民福祉課へ申請してください。

※申請が必要でない方（雲南市で児童手当9月分の受給者など）には、臨時特別給付金を令和3年12月27日(月)に一括給付しています。

☆申請が必要な方

令和3年9月30日時点で雲南市に住所があり、下記にあてはまる児童の保護者

- ①高校生など（平成15年4月2日から平成18年4月1日生まれ）のみの児童の保護者で、保護者の所得が児童手当（特例給付を除く）の支給対象となる金額と同等未満の場合
 ※「特例給付」とは令和2年中の所得が児童手当の所得制限限度額以上の方。下記「児童手当所得制限限度額」を参考にしてください。
- ②公務員で所属長から児童手当を受給している方
- ③令和3年12月中旬以降に出生届を提出した新生児の保護者（※令和4年3月31日までに出生した児童が対象）

児童手当所得制限限度額

扶養親族等の数	所得制限限度額 (万円)	収入額の目安 (万円)
0人	622	833.3
1人	660	875.6
2人	698	917.8
3人	736	960
4人	774	1002
5人	812	1040

「収入の目安」は、給与収入のみで計算していますので、注意してください。

- (注) 1. 所得税法に規定する同一生計配偶者（70歳以上の者に限る）または老人扶養親族がある者についての限度額（所得額ベース）は上記の額に当該同一生計配偶者または老人扶養親族1人につき6万円を加算した額。
 2. 扶養親族等の数が6人以上の場合の限度額（所得額ベース）は、1人につき38万円（扶養親族などが同一生計配偶者（70歳以上の者に限る）または老人扶養親族であるときは44万円）を加算した額。
 3. 所得制限限度額と比較する所得は所得の合計から、児童手当施行令で定めた控除額を差し引いた金額になります。判定は申請されたのち計算して行います。

☆提出期限

2月28日(月) ※2月・3月生まれの新生児を除く

☆申請が必要な方へのお知らせ

令和3年9月30日時点で雲南市に住所のある児童へ申請案内（保護者宛て）を送付しています。
 ※児童の住所が雲南市にない場合は案内できません。保護者の住所が令和3年9月30日に雲南市にある場合は、市民生活課に問い合わせください。

12/21 火 コウノトリ市民バスお披露目式

西小学校校庭で市民バスのコウノトリラッピングお披露目式を開催し、西小学校全校児童、西こども園園児や関係者が出席しました。

スクール混乗路線として、春殖線で運用していた市民バスの更新時期にあわせて、西小学校児童が描



▲コウノトリをデザインした児童とラッピングされた市民バス



▲車内の様子



うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん



12/5 日

第7回さくらおろち湖 ロゲイニング大会

第7回さくらおろち湖ロゲイニング大会がさくらおろち湖ロゲイニング大会実行委員会（委員長 宇田川光好さん）の主催により、尾原ダム周辺で開催されました。

ロゲイニングとは地図とコンパスを使って、制限時間内にできるだけ多くのチェックポイントを通し、ポイントの合計得点で順位を競うスポーツです。今大会は「フォトログ方式」を採用し、参加者がチェックポイントで撮影した写真により通過確認を行いました。チェックポイントごとに得点が異なる

ため、どのようなルートでチェックポイントを周るのかという戦略的要素もあります。また、チェックポイントは観光地や地域に縁のある場所を設定しており、スポーツを楽しみながら尾原ダム周辺地域の魅力を発見することができます。大会当日はソロの部に男女7人、家族チーム6組、混合チーム4組が参加しました。参加者からは「尾原ダム周辺のさまざまなスポットがチェックポイントとなっていておもしろかった」などの感想が寄せられました。



▲チームでルートを相談している参加者



▲スタート地点を出発した参加者

12/21 火 雲南市ブランド米振興大会

令和3年度雲南市ブランド米振興大会が雲南市水田農業担い手協議会（会長 錦織 満さん）の主催により木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、関係者が出席しました。

錦織会長は「今年は豪雨災害の影響もあり、苦労された農家の方が多かったと思う。その中で、たたら焔米の認定率50%をなんとか超えられた。今後も官民一緒に取り組まなければならない」とあいさつされました。

その後、ブランド米認定を受けられた方への表彰の後、特に優れた認定を受けられた方への優良生産



▲本部長杯を受け取る田中さん

者の表彰を行い、農事組合法人あなみ（掛合町）、農事組合法人宇山営農組合（吉田町）、農事組合法人すがや（吉田町）、農事組合法人春石（大東町）が受賞されました。

さらに最も優れたタンパク値および品質のたたら焔米の生産者に贈られる雲南市長杯は農事組合法人すがや（吉田町）、また出荷量を重視して総合的にたたら焔米の振興に貢献のあった生産者に贈られるJAしまね雲南地区本部長杯は田中俊宏さん（大東町）がそれぞれ受賞されました。



▲優良生産者の皆さん



12/15 水

明治安田生命保険相互会社と 連携協定を締結しました！

明治安田生命保険相互会社と連携協定を締結しました。

この協定は、健康づくりに向けた啓発活動や高齢者の見守り支援への協力などを通して、市民の皆さんの健康増進や市民サービスの向上をめざすものです。

調印式で、明治安田生命保険相互会社 瀬戸康弘 松江支社長は「持続可能な社会の実現に取り組んでおり、この協定により相互に連携することで相乗効果が得られると思っている。住民の皆さんの健康寿命の延伸などにつながるよう取り組む」とあいさつされました。

続けて、石飛市長は「この協定では、本市の課題である地域の健康増進、高齢者の見守り支援を中心

に官民連携して取り組み、健康で元気に暮らし続けられる環境づくりをすすめる」とあいさつしました。



▲調印式の様子





※撮影時にマスクを外している場合があります。

12/23(木)

中国地方初！道の駅「掛合の里」 災害時の物資供給等に関する協定締結



国土交通省松江国道事務所では、災害時における食料等物資支援を道の駅の協力を得て強化するため、雲南市および道の駅「掛合の里」、松江国道事務所とで「災害時の物資供給等に関する協定書」の調印式を道の駅「掛合の里」駅舎で行いました。

道の駅「掛合の里」和泉拓哉駅長は「地域の方々や国道54号を通行される方々の安全安心に寄与するため協力させていただく。令和3年1月の大雪や7月の豪雨など、昨今の災害時に道の駅に求められる防災機能について積極的に取り組む」とあいさつされ、松江国道事務所 藤田 修所長、石飛市長とともに協定書に調印されました。

この協定により、大雪での大規模スタックなどで

車両が立ち往生などした際に、松江国道事務所の要請により、道の駅「掛合の里」で販売されているおみやげをはじめとした食料品を配布し、乗員を支援します。



▲調印式の様子（左から和泉駅長、石飛市長、藤田所長）

12/26(日)

令和2年度・令和3年度成人式



雲南市成人式を三刀屋文化体育館アスパルで開催しました。式典には令和2年度に成人を迎えた95人と令和3年度に成人を迎えた257人が出席し、人生の節目に誓いを新たにしました。

令和2年度成人式では、新成人を代表して三刀屋町出身の大門誠弥さんが「地域の方々に応援していただいたことでさまざまなことに挑戦することができました。これまでお世話になった方にさまざまな形で恩返ししていくとともに、我々に続く後輩に対してはこれまで地域の方々にしていただいたように温かく見守っていきたいと思っています。私たちがここに集い、成人を迎えられたのも家族を始め、先生、地域の方々、そして共に歩んできた友人たちのおかげです。私たち一人ひとりが成人としての自覚を持ち、感謝の心を忘れずに、これからの人生をしっかりと生きていくことを誓います」と力強く誓いの言葉を述べました。

続く、令和3年度成人式では、大東町出身の高橋爽人さんが「私は地域のために働き、恩返ししたいという思いが人一倍強く、自分の仕事を通じて生まれ育った地域と関わりを持ちたいと思い、現在の進

路を選びました。いずれ社会人として仕事を始めるときまで、そしてその先、地域で即戦力として活躍するため人間力を磨き続ける所存です。私たちがこうして成人を迎えられたのも周りの方々の支えのおかげで、家族、先生、地域の方、そして互いに支え合った友人に心より感謝します。この恩に報いるため、我々一人ひとりが成人としての自覚を持ち、精進していくことを誓います」と力強く決意を述べました。

また、式典後は新成人たちが自ら企画・運営した記念行事が開催され、中学生時代の先生からのメッセージ映像を鑑賞し、当時を懐かしみました。



▲新成人を代表してあいさつする大門さん（写真左）、高橋さん（写真右）

おめでとう わが家のHOPE 2月で満1歳

山田健尋さん・陽子さんのお子さん



れお 怜皇ちゃん (木次町新市)
令和3年2月15日生まれ
笑顔が可愛い我が家のアイドル
れおちゃん♡ にいに達、ねえね達
と5人仲良く元気に育ってね♡

松本肇さん・智子さんのお子さん



さくと 朔士ちゃん (三刀屋町三刀屋)
令和3年2月11日生まれ
一歳おめでとう♡ 大好きなお姉
ちゃんと一緒にこれからも楽しく
元気に過ごせますように♡

平井康平さん・千尋さんのお子さん



るあ 琉碧ちゃん (加茂町加茂中)
令和3年2月4日生まれ
1歳おめでとう♡
るあの笑顔は最高だよ♡
これからも元気に大きくなあれ♡

仲井隆介さん・侑子さんのお子さん



りお 理桜ちゃん (大東町養賀)
令和3年2月27日生まれ
理桜ちゃん、1歳おめでとう♡
これからお友達をたくさんつって、
元気に大きくなってね♡

吉岡幸浩さん・恵梨さんのお子さん



さき 紗希ちゃん (三刀屋町三刀屋)
令和3年2月26日生まれ
いつも笑顔の紗希ちゃん♡ お兄ちゃん
と仲良く、いっぱい遊んで元気に
大きくなってね♡ 1歳おめでとう♡

鏑木清志郎さん・彩加さんのお子さん



あんな 杏奈ちゃん (大東町金成)
令和3年2月24日生まれ
あんなちゃん1歳のお誕生日おめで
とう♡ いっぱい遊んで元気に大
きくなってね♡

3月で満1歳(令和3年3月生まれ)のお子さんを募集!

写真に①お子さんの名前(ふりがな)、②お子さんの誕生日、③保護者の名前(ふりがな)、④住所、⑤電話番号、⑥コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで2月7日(月)までに情報政策課へ送付ください。

郵送される場合のあて先 〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1 雲南市役所情報政策課「わが家のHOPE」係
E-Mail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中にきれいに小さく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(「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、当該から電話がないときは問い合わせください。

4月号から わが家のHOPEをリニューアルします!

これまで多くの1歳を迎えるお子さんを応募していただいた「わが家のHOPE」。
1歳を迎えるお子さんのいる家庭がより応募しやすいコーナーとなることを目的に、4月号(No.209)から掲載内容を変更します。
※応募要件については、これまでの応募要件に加えて、「保護者の名前」の掲載希望の有無を送付していただきます。

変更後の掲載内容

- ・お子さんの画像、名前
- ・保護者の名前 (希望されない場合は掲載しません)
- ・住所(町名のみ)
- ・コメント(40字程度)
- ※名前はふりがなを含みます。

【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

食の幸発信推進事業の事業見直し

食の幸発信推進事業は、道の駅さくらの里きすきの隣接地に地域農産物、加工品の販売を行う大規模施設を整備するものでした。本年度、施設運営計画など事業計画の検証を行い、新たな方針を決定しました。

新たな方針

- ① 大規模なハード整備は実施しない。
- ② 産直振興や特産振興はソフト事業を中心に推進し、農家所得の向上をめざす。

※関係者に対しては、配慮事項を確認の上、丁寧に対応する。

事業見直しの背景

検証状況など
これまでの専門家との意見交換を通じて、国内産直市の5割程度は赤字で、成功するためには商品力、マネジメント力が特に重要であることなどをあらためて認識しました。
こうした中、昨年7月には甚大な豪雨災害が発生し、人的、財政的に大きな負担が生じ、さらにウッドショックなどによる建設費の増大も予見されるなど、コロナ禍に加え、新たなリスクが発生しました。

方針の決定

こうした状況を鑑み、本事業については大規模施設整備を行わず、ソフト事業を中心に「産直・特産品の振興」を図ることが最善と判断しました。長期にわたり、地権者、JAしまね、テナント事業者、産直関係者など多くの関係者の皆さんと進めてきた事業の方針転換となりますが、関係者の皆さんに対し、必要なことは、しっかり対応した上で、新たな方針のもと産直振興、農業の6次産業化を進めていきます。

事業計画の検証のため令和3年に開催した意見交換会など

日程	専門家
<第1回> 7月6日(火)	法政大学地域研究センター 教授 岡本 義行 さん 教授 山本 祐子 さん
<第2回> 7月15日(木)	道の駅萩しーまーと (ふるさと萩食品協同組合) 専務理事 中澤さかな さん
<第3回> 7月21日(水)	島根大学法文学部人文社会科学部研究科 教授 飯野 公央 さん
<第4回> 7月27日(火)	合同会社共有価値計画 代表社員 近江 哲也 さん 日本協同組合連携機構 食育・食農支援チーム マネージャー 加藤 美紀 さん



専門家との意見交換会の様子

左記の他、産直関係者、JAしまね、テナント事業者2社、隣接事業者3社、雲南市観光協会および雲南市商工会など関係者との意見交換も行いました。

【問い合わせ先】 商工振興課 ☎0854-40-1052 / 農政課 ☎0854-40-1051

視能訓練士が説明する「白内障ってこんな病気」

医療技術部検査技術科 視能訓練士 **小野悦盛** おの えつもり

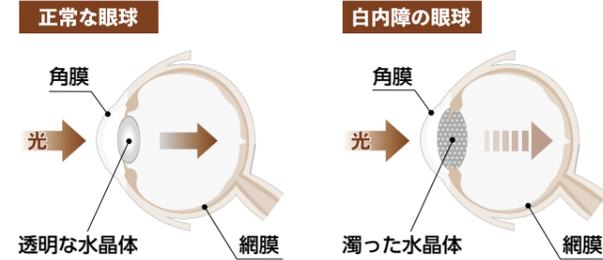


白内障は40歳代で発症し、60歳代になると80%以上の方が、さらに80歳以上になるとほぼ100%の方が発症しているとても身近な病気です。

そこで、今回はこの白内障の症状や治療方法などについて紹介します。

白内障とは？

白内障とは眼の中の「水晶体」という組織が濁ってくる病気です。水晶体は透明な組織で、外界の映像を目の奥に送り届ける重要な役割をしています。この水晶体が濁ってくると鮮明な映像が目の奥に届かなくなり、このことでさまざまな症状が現れてきます。



白内障の症状は？

白内障が進行してくると、次のような症状が現れます。

- ・眼がかすむ
- ・視力が低下する
- ・光をまぶしく感じる
- ・眼鏡の度が合わなくなる
- ・ものが二重に見える
- ・眼が疲れやすい



白内障の原因は？

白内障はさまざまな原因で起こりますが、最も多いのは加齢によるものであり、これを「加齢性白内障」と呼んでいます。

白内障の種類	原因
加齢性白内障	加齢
全身疾患に合併する白内障	アトピー性皮膚炎、糖尿病など
先天性白内障	風疹 など
外傷性白内障	目のけが など
併発白内障	ぶどう膜炎 など
その他	放射線、薬剤（ステロイド剤）

白内障の治療は？

多くの白内障はゆっくり進行し、視力が低下して生活に困難が生じたときに手術治療を行います。初期の段階では点眼薬の治療を行う場合もあります。

■点眼薬…一度濁った水晶体を透明にすることはできませんが、初期白内障の進行を遅らせる効果があります。症状を改善することや視力を回復させることはできません。

■手術…仕事や生活に支障がみられる場合には、外科的手術が行われます。現在では「超音波水晶体乳化吸引術」が一般的です。この手術では、濁った水晶体を超音波で粉砕して取り除き、その代わりに人工水晶体である眼内レンズを挿入します。白内障手術の所要時間は10~20分と短時間で終了し、ほとんど痛みもありません。



白内障を放置していると、まれに急性緑内障発作（眼圧が急上昇することによる目の痛み・頭痛・吐き気・嘔吐などを伴う症状）を起こし失明することがあります。白内障の症状が見られたら早めの眼科受診をお勧めします。

雲南病院だより

食物アレルギー

摂取制限は必要最低限に



小児科診療科部長 **樋口 強** つぐし

「赤ちゃんに湿疹があったのでアレルギーが心配で、血液検査を受けたら卵が陽性で、卵はまったく食べさせていません」と話を聞くことがあります。

実はこれ、本当は「卵アレルギー」ではないかもしれせん。

食物アレルギーでは、じんましんなどの皮膚症状だけでなく、呼吸困難や血圧の低下などの重い症状が出る場合があります。すでに診断を受けている場合でも、十分な評価が無い状態で「試しに」食べさせてみたり、好き嫌いと同様にしてしまうのは危険を伴います。

過剰な摂取制限のデメリット

一方で、離乳食の開始を遅らせることで食物アレルギーの発症リスクが高まったり、食物の種類によっては必要以上に厳格な制限を長く続けるとアレルギーが「治りにくくなる」ことが、分かっています。「念のため」のつもりでの摂取制限が逆効果になります。

血液検査の結果だけで摂取制限しない

血液検査も診断のために重要ですが、精度は100%ではありません。検査で陽性でも症状が出ないことがあります。

実はスキンケアも大事

湿疹で皮膚のバリア機能が低下していると、触れた食物に反応して、食物アレルギーを発症しやすくなると考えられています。保湿や、外用薬での湿疹治療の継続が勧められています。

すし、どれくらい食べて症状が出るかも分かりません。そこで、医療機関で食物負荷試験^{※1}を行うことで、より正確な診断や、安全に食べられる量の判断ができます。

※1 食物負荷試験とは…アレルギーが確定しているか疑われている食品を単回または複数回に分割して摂取させ、症状の有無を確認する検査。原因食物の確定診断、安全に摂取できる量の決定または耐性獲得の診断のために行う。

食物負荷試験のイメージ

時間 (分)	経過観察			
	0	40	80	200
固ゆで卵 (個)	1/8	1/4	1/2	

* 食材や量は状況により異なります。

すぐに受診が必要なアレルギー症状 (アナフィラキシー)

皮膚の症状	・広範囲のじんましんや紅潮
消化器の症状	・繰り返し吐く ・持続する強い腹痛
呼吸器の症状	・のどや胸が締めつけられる ・声がかすれる ・犬が吠えるような咳 ・持続する強い咳き込み ・ゼーゼーする呼吸 ・息がしにくい
全身の症状	・唇や爪が青白い ・脈に触れにくい、不規則 ・意識がもうろう ・ぐったり ・尿や便を漏らす

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22回：「夜、鼻が交互に詰まって寝られないんですが？」

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。

「夜、鼻が交互に詰まって寝られないんですが？」

冬場になると、鼻が詰まり夜に寝れないという方が増えてきます。これは寒さによって、鼻の粘膜の血管が拡張することにより、鼻の粘膜がむくみ、鼻が詰まりやすい状態になります。つまり、冬に鼻の粘膜が詰まるのは生理的現象の一つとされています。

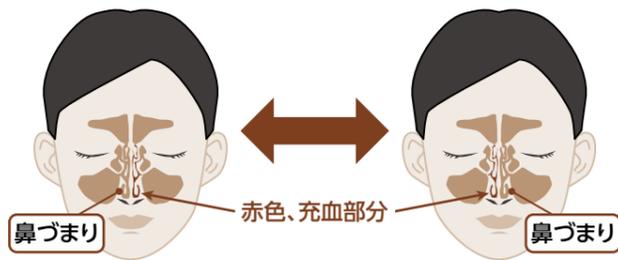
鼻の詰まりを訴える方の中に、鼻が夜間交互に詰まることが心配で受診される方がいますが、正常な体の働きの一つであると考えられています。人間の鼻は正常でも左右の鼻が交互に狭くなっているとされています。それを「鼻サイクル」と言います。自律神経の影響で、左右どちらかの鼻の粘膜が周期的にむくむようにできています。左右の鼻が詰まる感じがするのは正常であることが多いと思います。

しかし、その鼻詰まりによって寝つきが悪くなり日常生活の質が低下する場合は医療機関での治療が必要があります。もともと鼻炎を持っている方や心臓や腎臓の病気で体に水が溜まりやすい方は特に症状

が出やすいとされています。鼻詰まりによる倦怠感や不眠で生活の質が低下する可能性があります。その場合、頭を少し起こしたりして頭のむくみをとったり、薬剤などによる対策が必要になります。かかりつけ医や近くの医療機関に相談することで、的確なアドバイスが得られ、薬剤によって鼻の粘膜のむくみをとることができる可能性があります。

冬場の不眠は辛いと思いますので、冬場の鼻詰まりによる不眠や倦怠感で困っている方は、ぜひ、医療機関に相談して、健やかに冬場を過ごしてください。

【鼻サイクルの仕組み】



1～3時間ごとに交互する

令和3年3月より町立奥出雲病院が分娩休止となったことから、当院での分娩件数が増加しています。奥出雲町からは降雪時期となれば約1時間以上かけて妊産婦の方が来院されることもあり、場合によっては来院途中や救急搬送など院外での出産となってしまう事態も想定され、その際の新生児の救急対応は大変重要になってきます。こうしたことを踏まえ、当院では12月14日に雲南消防本部職員の方を対象に今年度2回目となる新生児心肺蘇生法研修会を行いました。

新生児心肺蘇生法研修会



研修会の様子（左：医師による指導、右：消防職員の実技訓練）



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.11 「毎日の睡眠に満足していますか？」

私たちは人生の3分の1を眠って過ごします。

質の高い眠りは心身の休養のために欠かすことができません。しかし現代社会は、シフトワーク（交代勤務）の増加、通勤や受験勉強をこなすための短時間睡眠・夜型生活の増加など、睡眠や体内時計の変調を引き起こすさまざまな要因であふれています。

適切な睡眠時間は成人で6～8時間が目安といわれていますが、一人ひとりの体質や生活内容で大きく異なります。日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠をとることが大切です。

そこで今回は、睡眠についてお話しします。

睡眠と生活習慣病・睡眠障害の関係

日本人、特に子どもや就労者の睡眠時間は世界でも短いと言われています。図1のとおり、日本人の女性は男性よりも睡眠時間が短く、慢性的な睡眠不足状態の可能性があります。このことは女性の家事や育児の負担が影響していると考えられます。慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。例えば、健康な人でも寝不足（4時間睡眠）を2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンが減少し、逆に食欲を高めるホルモンは増加するため、食欲が増大することが分かっています。睡眠不足によって食行動にも影響が及ぶのです。実際に慢性的な睡眠不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

また、睡眠時無呼吸や慢性不眠症といった睡眠障害も生活習慣病の発症に関わっています。日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちです。しかし長期間にわたる睡眠不足や、睡眠障害は、放置すると健康を大きく害するため、放置しないことが大切です。かかりつ

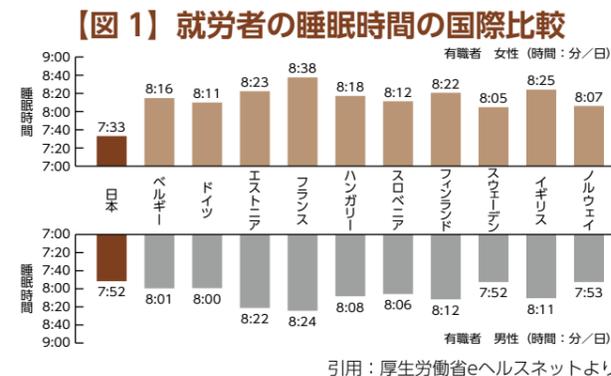
け医、または睡眠時無呼吸の疑いがあれば耳鼻科や呼吸器内科などを、慢性不眠があれば精神科や心療内科などを受診しましょう。

快眠のポイント

快眠のためには環境を整えることが大切です。私たちの身体は眠ると体温が下がります。これは深い眠りを保つために体内から熱を出すためで発汗が起こっています。寝具は吸湿性・放湿性、保温性が良いものを選びましょう。特に冬場の寒い時期はあらかじめ湯たんぽや電気毛布などで寝床内を暖めておくと、眠りにつきやすくなります。その他、就寝前の喫煙やカフェイン摂取を控えること、入眠前には入浴や自分に合った方法でリラックスすること、日中適度な運動をすることなどが大切です。

睡眠不足のチェックリスト

下記に一つでも該当し、生活に支障を来すようであれば、一人で悩まず早めにかかりつけ医や医療機関に相談しましょう。



1	床に就いてもなかなか（30～1時間以上）眠りにつけない
2	夜間、睡眠途中で何度も目が覚める
3	希望する起床時間より早く目覚め、その後眠れない
4	眠りが浅く、睡眠時間のわりに熟眠した感じが得られない
5	日中、気分良く過ごせない
6	日中、いつものように活動できない
7	日中、眠くて仕方ないことがある

雲南市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

「たまり場ラジオ」を開催!

昨年12月23日、雲南で働く大人が魅力を語る配信イベント「たまり場ラジオ」を開催しました。



▲配信イベントの様子

今後も2カ月に1、2回程度の頻度で、配信イベントを開催する予定です。配信の様子は雲南チャレンジ公式YouTubeチャンネルで視聴できます。興味のある方はぜひご覧ください。今後も雲南市のチャレンジにご声援のほどよろしくをお願いします。



たまり場ラジオ YouTube



たまり場ラジオ facebookグループ



たまり場ラジオ facebookページ

このイベントは、雲南市と市出身の若者が雲南市の魅力を広く発信しようと企画したものです。

ラジオの進行は雲南市出身で東京都の会社で働く藤原拓登さん、同じく雲南市出身で神戸大学大学院2回生の上田航平さんが担当しました。

第1回目は、東京都の地域活性化起業人*として昨年10月から雲南市役所に出向している梅澤宏徳さんをゲストとして迎えました。イベントでは梅澤さんが感じる雲南市の魅力や、月の半分は東京都、残り半分は雲南市という2拠点生活の働き方などについて話しました。当日の配信は市内の方を中心に視聴され、現在YouTubeで公開している動画は170回視聴されています(1月14日時点)。

*都市圏の民間企業の社員を地方自治体が一定期間受け入れ、地域の魅力の向上などにつながる業務に従事する国の制度。

【問い合わせ先】 政策推進課 ☎0854-40-1011

令和3年度「8020よい歯のコンクール」各賞受賞おめでとうございます!

島根県は、毎年「8020よい歯のコンクール」を実施しています。今年度は132人の応募があり、雲南市では4人が受賞されました。特に良好な方が県内で5人選ばれ、その中に出雲孝悦さん(木次町)が優秀賞を受賞されました。



優秀賞 出雲さん

- 【優秀賞】 出雲 孝悦さん 83歳 (木次町)
- 【優良賞】 谷茶 賢さん 87歳 (三刀屋町)
- 高橋 正子さん 80歳 (三刀屋町)
- 田部 嘉己さん 80歳 (木次町)

優秀賞を受賞された出雲さんは、1日3回丁寧な歯みがきや定期的に歯科受診され、現在32本の全ての歯が残っています。若い頃に始めたソフトテニスを今も継続して健康維持を目的に取り組みられています。また、運動不足解消、閉じこもり予防を目的とした男性向けのサロン「げんきかい」の世話役を担い、地区のリーダー的存在として地域に貢献されています。

★ その他受賞された方々のお話から ★

- 健康に関する教室に参加するなど活動的に生活しています。
- 何でも噛んで食べられるので若い者と一緒の食事ができます。
- 仲間とともにウォーキングを毎日10年間続けています。
- 小さい頃から歯を大事にしてきたことが今につながっています。
- 100歳までこの状態を保ちたいです。

受賞者の方々は、歯間ブラシなどを使い1日3回の歯みがきや定期歯科受診はもちろんですが、仲間とともに活動したり、地域に貢献されたりと生き生きとされています。日々の努力の積み重ねと前向きな気持ちが受賞につながったこととお祝い申し上げます。私達も受賞者の皆さんのように、生きていくために大切な歯や口を元気に保ち、いつまでもおいしく食べ、人のおしゃべりを楽しむ生活を送っていききたいですね。



国際交流員(CIR)スーキ・パチェコ・ジャン・ポールの異文化交流コーナー

アイストories

第3話 「変化」

Happy New Year & あけましておめでとうございます!



令和3年を私の言葉一言でまとめようと思えば、「変化」がふさわしいかと思えます。アメリカから来日したことはもちろんですが、来日以降にも時間の流れに伴い、変化が相次ぎました。国際交流員として来日してほどなく、日本国内でオミクロン株の発生により国境がまた閉鎖されてしまいました。新しい出会いがある一方で、実家では祖母が永眠しました。喜びと悲しみ、心も大きく変化しました。

それにしても、令和4年を迎え、私は「変化」をもっと歓迎してみたいと思います。特に雲南市に対して「ストーリー(物語)」についての意識の拡散に貢献してみたいです。

昨年12月に湯村温泉の宿tsukaruで開催された「事業創出ラボShift」という問題解決を中心とした交流イベントに参加しました。当日のテーマは「地域資源を観光資源にShift(変換)する」というものでした。「資源」というと、何が目に浮かぶでしょうか。大自然やおいしい食事、観光地など具体的なものはもちろんありますが、私はそれよりずっと思っていたのは「ヤマタノオロチ」でした。

やはり、私は「ストーリー」も資源になるのではないかと考えています。ストーリーが無いと、観光に来てもらったり、ビジネスを広げるきっかけがありません。神話でなくても、ビジネスを始めたきっかけ、長く伝わるレシピの由来、観光地で起こった面白いエピソードなど、市民のストーリーをSNS*とともに上手く活かせば、雲南市の魅力の拡散を少しでも促せるかなと思っています。

私もこれから雲南市の皆さんに祖国のベネズエラやアメリカの神話、面白いものなどについて語らせていただきたいと思っています。市民の皆さんにお話ししたいので、ぜひ機会がありましたら、声を掛けてください。

今年もよろしくお願いたします。

*ソーシャルネットワークキングの略で、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。

令和3年度も、幼児の体力・運動能力調査「わくわくうんなんピック」を9月から11月にかけて実施しました。昨年度に引き続き感染症対策を行いながらの実施でしたが、子どもたちは元気に楽しく動いていました。

この取り組みは、雲南市の幼児が体を動かす遊びを通じたさまざまな経験を重ねて、心も体も元気に生活できるように、行政、幼稚園・こども園・保育所、保護者、地域が一体となって進める「雲南市幼児期運動プログラム」の成果を定期的に検証するものです。平成24年度から継続し

わくわくうんなんピック10年目

こげなことを一ます!

運動指導士

研究所 うんなん

健康づくりに役立つ情報や、研究所うんなんの活動を紹介!
身体教育医学研究所うんなん (☎0854-49-9050)

※この二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると研究所ホームページをご覧いただけます。



投げる力は、腕の力だけでなく、全身をタイミングよく動かすことで上手に発揮することができず。走ったり、跳んだりさまざまな遊びの経験の積み重ねで、スムーズな動きにつながります。研究所は、子どもたちが遊びを通して楽しみながらさまざまな経験ができるよう、園・所の支援を今後も続けていきます。

昨年年度は、新型コロナウイルスの流行で運動あそびの機会が減少した影響か、ボールを投げる力が低下する傾向が見られました。各園では、そうした状況を考慮し、子どもの興味関心に合わせてボールなどを投げる遊びを活動の中に積極的に取り入れてい

測定結果を活かしていく

和3年度で10年が経過しました。この取り組みを通じて、日ごろどのような遊びが子どもたちの多様な動きの経験につながるのか、各園で振り返るきっかけになってきています。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます

昨年10月から専用のカードリーダーが設置された医療機関・薬局でマイナンバーカードの健康保険証利用が本格開始されています。利用には事前登録が必要です。下記について確認してください。

マイナンバーカードの健康保険証利用の利点

- 健康保険証利用に対応する医療機関・薬局で受け付けをする際にマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで医療保険の資格状況をオンラインで確認できます。
- 就職・転職・引っ越しをした場合も、そのまま健康保険証として使えます。
※医療保険者への届け出は引き続き必要です。
- マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局では、限度額適用認定証がなくても、限度額以上の支払いが不要になります。
- 薬や特定健診の情報がマイナポータルで閲覧できます。
※詳しくは、厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html) に掲載されています。



厚生労働省ホームページ
「健康保険証利用について」

利用には、事前登録が必要です

事前登録はスマートフォン^(注)やセブン銀行のATMで行えます。登録にはマイナンバーカードと、マイナンバーカード交付時に設定した暗証番号(数字4桁)が必要です。

(注) アプリ「マイナポータルAP」のインストールが必要です。

暗証番号を忘れた方は

市民生活課または各総合センター窓口で再設定の手続きをしてください。その場で事前登録の手続きもできます。

- 健康保険証利用登録後も、従来の健康保険証で受診できます。
- 健康保険証利用に対応する医療機関・薬局については、厚生労働省ホームページ (https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html) に掲載されています。



厚生労働省ホームページ
「利用できる医療機関など」

マイナンバーカードを取得しませんか？

【申請方法】

- ①郵送による申請
「交付申請書」に必要事項を記入し、「顔写真」を貼って「申請書送付用封筒」に入れて郵送します。
- ②スマートフォンやパソコンなどによるオンライン申請
顔写真データを準備し、「交付申請書」にある二次元コードを読み取って「個人番号カード総合サイト」から申請します。
- ③市民生活課または各総合センター市民福祉課ではオンライン申請の手伝いをしています。
交付申請書、本人確認書類を持参してください(所要時間1人20分程度)。

【受け取り方法】

申請から約1ヵ月後、住所地へ交付案内(はがき)を郵送しますので、住所地の総合センターに必要な書類を持参の上、必ず本人が来庁してください。
要介護認定や身体障がいの認定を受けている方など、本人の来庁が困難な方は条件付きで代理人の受領が認められています。
詳しくは市民生活課または各総合センター市民福祉課に問い合わせください。



【問】市民生活課 ☎ 0854-40-1031

豪雨災害などで
被災された方へ

雑損控除等の申告について確認しましょう

令和3年7月豪雨により住宅・家財に被害を受けられた方や災害に関連したやむを得ない支出をした方は、雑損控除等を申告することで、所得税や市県民税が軽減・免除される場合があります。

下記の「自己判定チェック表」を確認してください。
なお、被災された方を対象とした相談を2月24日(木)~28日(月)の3日間、三刀屋交流センターで行います。申告の際には、下記の「持参していただく書類」を確認してお持ちください。

①自己判定

市町村から交付された「り災証明書(被災証明書も含む)」により、住宅や家財などに損害があることが確認できる方は、次のいずれかの控除あるいは減免措置を受けられる場合があります。
なお、損失額よりも受け取った保険金が多い場合は、次の控除などを適用することができません。

①A 雑損控除

次の計算の結果、(イ)または(ロ)のいずれか(または両方)に金額がありますか(0円またはマイナスの場合は該当しません)。

$$\text{住宅および家財など}^{*1} \text{の損失額}^{*2} - \text{所得金額の10分の1} = \text{(イ)}$$

$$\text{損失額のうち災害関連支出の金額}^{*3} - \text{5万円} = \text{(ロ)}$$

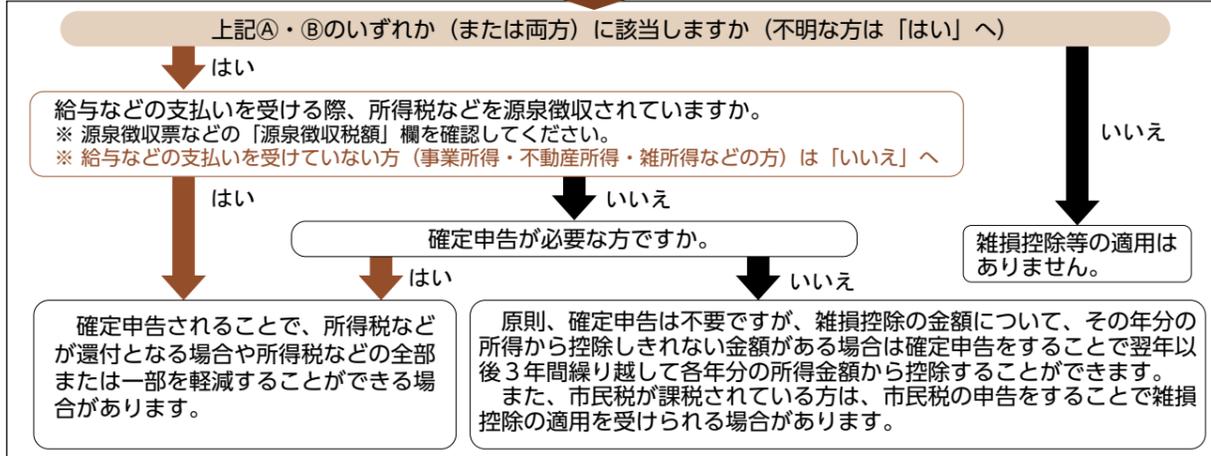
①B 災害減免法

住宅または家財に受けた損失額^{*2}が、その価額の2分の1以上で、令和3年分の所得金額が1千万円以下ですか。

- ※1 生活に通常必要な資産(棚卸資産や事業用の固定資産、山林、生活に通常必要でない資産は除かれます)。
- ※2 資産に生じた損害金額から保険金などによって補てんされる(または補てんされた)金額を控除した金額を言います。
- ※3 災害により滅失した住宅や家財などを取り壊し、除去、原状回復費用など災害に関連したやむを得ない費用を言います。

自己判定チェック表

自己判定チェック表で確認してみましょう。



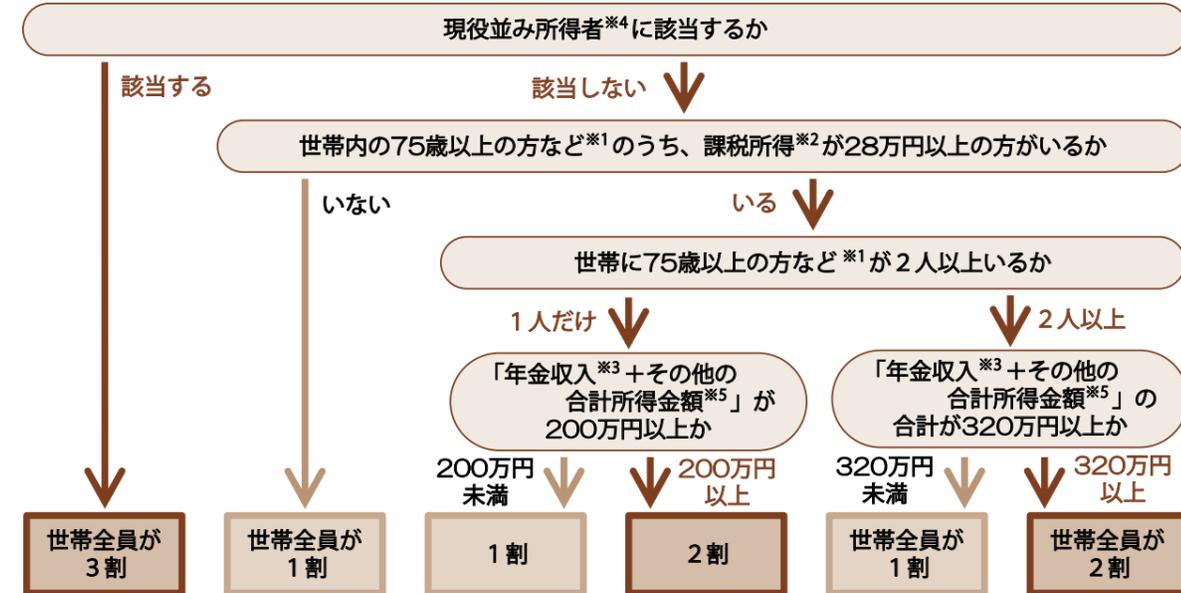
②持参していただく書類

	必要書類	具体例等
1	り災証明書あるいは被災証明書	交付を受けている場合 ※交付を受けていないが損失額がある方は、被害状況が分かるもの(写真など)
2	被害を受けた家屋・土地の所有者、取得時期、取得価額、面積の分かるもの	工事請負契約書、登記簿謄本、登記事項証明書、固定資産税明細書など
3	被害を受けた家財、車両などの取得時期、取得価額の分かるもの	売買契約書、領収書など
4	被害を受けた資産に係る修繕費、取り壊し費用、除去費用などが分かるもの	領収書、請求書、見積書など
5	被害を受けた資産について、保険金や補助金などを受け取った場合(見込まれるものを含む)その金額が分かるもの	支払通知書、通帳の写しなど

【問】税務課 ☎ 0854-40-1034

2. 窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、以下の流れで判定します

窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の方など^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します（令和3年中の所得をもとに、令和4年8月頃から判定ができるようになります）。



※1 後期高齢者医療の被保険者とは、75歳以上の方ならびに、65～74歳で一定の障がいの状態にあると島根県後期高齢者医療広域連合から認定を受けた方です。
 ※2 「課税所得」とは、住民税納税通知書の「課税標準」の額[前年の収入から給与所得控除や公的年金等控除、所得控除(基礎控除や社会保険料控除など)を差し引いた後の金額]です。
 ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
 ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の方。
 ※5 「その他の合計所得金額」とは、事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額のことです。

3. 窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります

- 窓口負担割合が2割となる方について、施行後3年間（令和7年9月30日まで）は1ヵ月の外来分の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を、3千円までに抑えます（入院分の医療費は対象外）。
- 配慮措置の適用で払い戻しとなる方は、高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

【配慮措置が適用される場合の計算方法】

例：1ヵ月の医療費全体額が5万円の場合

窓口負担割合1割のとき ①	5千円
窓口負担割合2割のとき ②	1万円
負担増 ③ (②-①)	5千円
窓口負担増の上限 ④	3千円
払い戻し (③-④)	2千円

配慮措置
1ヵ月5千円の負担増を3千円に抑制するための差額を払い戻します

2割負担となる方で高額療養費の口座が登録されていない方には、令和4年9月頃に後期高齢者医療広域連合から申請書を郵送します。

申請書が届き次第、申請書に記載の内容に沿って、口座の登録をしてください。

書類は必ず郵送します

- 注意してください！**
- 市町村・後期高齢者医療広域連合や厚生労働省が、電話や訪問で口座番号などを聞いたり、ATMの操作をお願いしたりすることは**絶対にありません**。
 - 不審な電話があったときは、最寄りの警察署（#9110）または消費生活センター（188）に問い合わせください。

医療費窓口負担割合の見直しに関する問い合わせは 雲南市市民生活課 ☎0854-40-1031
 島根県後期高齢者医療広域連合業務課 ☎0852-20-7526
 制度見直しの背景などについては厚生労働省「後期高齢者窓口負担割合コールセンター」☎0120-002-719

後期高齢者医療制度

令和4年10月から医療費の窓口負担割合が変わります

後期高齢者医療制度の被保険者の方（75歳以上の方など）のうち、一定以上の所得のある方は、「現役並み所得者」を除き**令和4年10月1日**から医療費の窓口負担割合が2割になります。

区分	医療費負担割合	区分	医療費負担割合
現役並み所得者	3割	現役並み所得者	3割
一般所得者など [※]	1割	一定以上の所得のある方	2割
		一般所得者など [※]	1割

被保険者全体の約20%

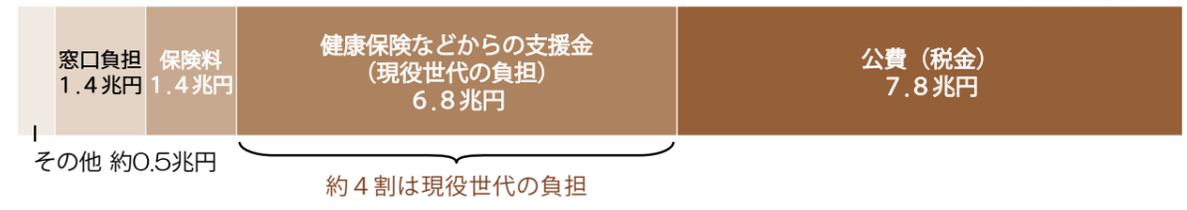
※住民税が課税されていない世帯の方は、基本的に1割負担となります。

1. 見直しの背景

- 後期高齢者の医療費のうち、窓口負担を除いた約4割は現役世代（子や孫の世代）の負担（健康保険などからの支援金）によりまかなわれています。
- 令和4年度以降、団塊の世代が75歳以上となりはじめ、後期高齢者の医療費が大きく増えていくことが見込まれています。
- 後期高齢者医療制度について、持続可能性を高め、全ての人で支え、国民皆保険制度を未来につないでいくための見直しが行われます。

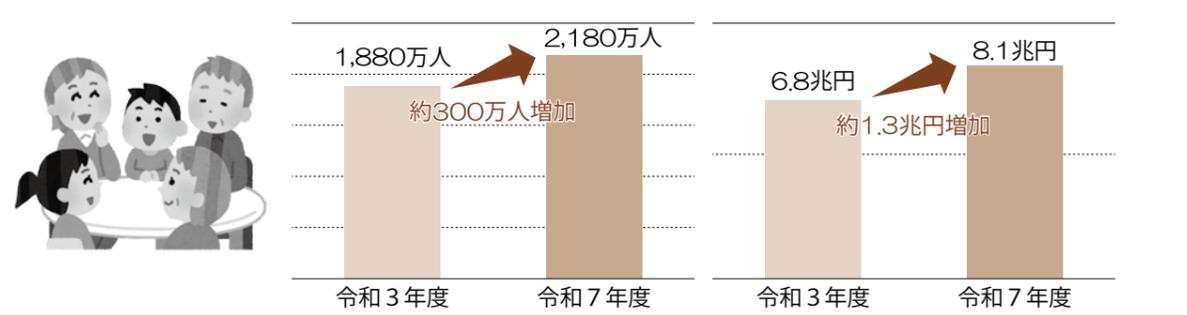
75歳以上の後期高齢者の医療費の財源内訳（総額約18兆円）

※令和3年度予算ベース



75歳以上人口の増加

現役世代からの支援金の増加



令和4年度合併浄化槽 設置受け付け開始

水道局下水道課

☎0854-42-3471

家庭から出る生活排水は川や海を汚す一因となっています。合併浄化槽は公共下水道のように生活排水をきれいに処理して川や水路へ流すもので、市では下水道の無い地域への普及を進めています。

市が設置する合併浄化槽は、事前に下水道課への申し込みが必要で、

令和4年度の受け付けは次のとおりです。

【受付期間】

2月1日(火)から10月31日(月)まで

【申し込み条件】

令和4年度中に合併浄化槽を設置して、使用を開始する方
※浄化槽設置工事の前に受益者分担金の納入が必要で

水道管凍結に注意を！

水道局営業課

☎0854-42-5322

気温がマイナス4℃以下になると水道が凍結し、水が出

なくなったり水道管が破裂したりする恐れがあります。家周りの水道を点検し、防寒対策をしましょう。

◆凍結防止対策

- ①外壁露出水道管は、発泡スチロール製の保温材や凍結防止ヒーターなどを巻いて、保温・防護しましょう。
- ②庭先の水栓柱には、布を巻き、その上にビニール袋などを被せ保温しましょう。
- 水抜き栓の取り付けも有効です。
- ③離れ、車庫、倉庫など、普段使わない水道にはバルブを設置して閉めておくことも有効です。
- ④水道管が凍ってしまつたら、タオルや布を当て、その上からゆっくりぬるま湯を掛けて溶かします。
- ⑤長らく留守にされるときは、止水栓を閉めるか、水道局へ中止届を提出してください。

※水道管の凍結などによる破裂・故障修理は、雲南市指定給水装置工業者に依頼してください。

相談

特設人権相談所の開設

人権センター

☎0854-42-1767

出雲人権擁護委員協議会と松江地方法務局出雲支局では次のとおり特設人権相談所の開設をします。

毎日の生活の中で、悩み事や困り事はありませんか。相談は無料で、秘密は守られます。気軽に相談してください。

◆大東町

【開設日】 2月9日(水)

【時間】 10時から12時まで

【場所】 大東総合センター

◆木次町

【開設日】 3月2日(水)

【時間】 9時から12時まで

【場所】 木次経済文化会館
チェリヴァホール



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】 2月7日(月)から2月15日(火)17時締切

【募集団地】

2月1日(火)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)

☎0854-477151

市民農園の利用者募集

農政課

☎0854-40-1051

市では市民の方が利用できる市民農園を運営しています。現在区画に空きがあり、利用者を募集します。年間利用料、各区画の面積などの詳細は、農政課まで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。

【市民農園所在地】

大東町飯田146番地3、148番地2(市立病院近く)

【全区画数】 36区画

【利用できる方】

市内在住の方

毎月第3日曜日は
うなん家庭の日
雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!
2月20日(日)
社会教育課 ☎0854-40-1073

自衛隊幹部候補生等の募集

自衛隊島根地方協力本部

☎0852-21-0015

◆幹部候補生(一般)(陸上・海上・航空自衛隊)(一次)
【応募資格】 日本国籍を有し、令和5年4月1日現在、22歳以上26歳未満の方「20歳以上22歳未満の方は大卒(見込み含む)」、修士課程修了者など(見込み含む)は28歳未満の方

【試験科目】

筆記試験

【試験会場】

応募受け付け時にお知らせします。

【応募期間】

3月1日(火)から4月14日(木)まで

【試験期日】

4月23日(土)・24日(日)

※24日(日)は飛行要員希望者のみ

◆一般曹候補生(第1回)(一次)

【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

【試験科目】

筆記試験および適性検査

【応募期間】

3月1日(火)から5月20日(金)まで

【試験期日】

6月20日(月)

【試験会場】

応募受け付け時にお知らせします。

3月1日(火)から5月10日(火)まで

【試験期日】

5月20日(金)から29日(日)までのうち指定する1日

【試験会場】

応募受け付け時にお知らせします。

◆技術海上幹部・航空幹部

【応募資格】

日本国籍を有し、学校教育法による大学(短期大学を除く)において、次の部門「海上自衛隊(艦船・航空機・武器、情報通信、安全保障、語学、技術情報分析、心理、施設)」、航空自衛隊「気象、情報通信、法務、安全保障、研究開発、衛生(看護・心理)」を専攻し、令和4年4月1日現在、大学卒業後の必要な経過年数を有する方(経過年数は、昨年年度参考)

【試験科目】

筆記試験、口述試験および身体検査

【応募期間】

3月1日(火)から5月20日(金)まで

【試験期日】

6月17日(金)

【試験会場】

応募受け付け時にお知らせします。

◆予備自衛官補(一般・技能)

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を、予備自衛官補として公募・採用し、教育訓練終了後、予備自衛官として任用する制度です。

【試験科目】

口述試験・適性検査・身体検査・小論文

【応募期間】

4月8日(金)まで

【試験期日】

4月11日(月)から17日(日)までのうち指定する1日

【試験会場】

全国の主要都市で実施します。

【募集人員】

25人程度

【応募資格】

どなたでも参加できます

※第1課程は、自己を見つけて他者を理解する人間関係の基礎を学びます。相談員となるには第1課程終了後、第2課程の受講が必要となります。

島根いのちの電話・相談員養成講座募集

健康づくり政策課

☎0854-40-1040

島根いのちの電話は、現在、県内で約100人の相談員が、県民の悩みや孤独、不安を支えるための活動を行っています。電話相談は年間約1万件を超えており、相談員不足が課題です。あなたも相談員としてボランティア活動に参加してみませんか。

◆第1課程*・公開講座(全15回)

【受講期間】 4月2日から6月18日まで

の第1・3・5土曜日

13時15分から16時30分まで

【会場】 いきいきプラザ島根(松江市)

*自宅などでオンライン受講も可

【受講料】 1万円

【募集期間】 3月20日まで

【募集人員】 25人程度

【応募資格】

どなたでも参加できます

※第1課程は、自己を見つけて他者を理解する人間関係の基礎を学びます。相談員となるには第1課程終了後、第2課程の受講が必要となります。

【申し込み・問い合わせ先】
島根いのちの電話事務局
☎0852-32-5985

【利用してみませんか？】
斐伊川の樹木を伐採・
都市計画課
☎0854-40-1064

◆河川内樹木伐採の公募
河川内の樹木は、洪水時に水の流れを妨げたり、河川巡視時に視界を遮り監視の妨げになっている箇所があり、出雲河川事務所では斐伊川の河川内樹木が計画的に伐採されています。

この度、伐採コストの削減および木材資源の有効活用を目的として、河川内樹木伐採を広く一般に公募し、樹木の伐採・搬出を行っていただくことのできる取り組みを試行的に行われます。

伐採した樹木については、薪やほだ木など、自由な用途に使用することができます。

【公募場所】
里熊大橋周辺(斐伊川左岸)
【公募期間】
3月1日(火)から6月25日(土)までの内、希望する期間
【提出期限】
2月15日(火)17時まで(土日

祝日を除く)
【資格要件】団体または個人
【申請方法】
応募様式を公募期限までにメール、郵送もしくはFAXで提出
【注意】
手続きにあたっては、自身で河川法の許可手続きを行う必要があります。また、道路管理者との協議が必要な場合があります。

提出にあたっては、あらかじめ現地状況および許可条件を確認してください。
※公募場所、資格要件、応募様式などの詳細については出雲河川事務所ホームページに掲載しています。



二次元コード

【提出・問い合わせ先】
国土交通省出雲河川事務所管理第一課
☎0853-20-1765
FAX 0853-22-6117
Email: izumo@cgr.mlit.go.jp
郵送：出雲市塩冶有原町5丁目1番地

その他

令和3年度
コミュニティ助成事業
大東総合センター自治振興課
☎0854-43-8160

宝くじの助成金(コミュニティ助成事業)を活用して塩田地区振興会が除雪機1台とアルミブリッジを購入されました。

除雪グループを編成し、地域の除雪活動に取り組みます。
・除雪機 1台
・アルミブリッジ 1セット



◆コミュニティ助成事業とは
地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで地域の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するため、一般財団法人自治総合センターが、宝くじの社会貢献広報事業として受け入れる宝くじの受託事業収入を財源として、コミュニティ組織などが実施する施設や設備の整備に対して助成を行うものです。



投票お願いします!

斐伊川水系の生態系ネットワークの愛称とシンボルマークを決めます

平成27年に、斐伊川水系の恵まれた自然環境を守り育て、農業や観光、環境教育に活かすための取り組みについて考えることを目的として「斐伊川水系生態系ネットワークによる大型水鳥類と共に生きる流域づくり検討協議会」が結成されました。

この協議会には、斐伊川水系に関わる国、県、市町の行政、専門家、農業者、漁業者、観光協会、銀行や新聞社などが参加しています。

この協議会の取り組みを流域に暮らす皆さんに、より身近に感じてもらうため、投票により愛称とシンボルマークを決めたいと考えています。

皆さんの投票をお待ちしています。

●投票の期間 2月18日(金)まで

●投票の方法

①投票用紙を用いた記入・投函
雲南市役所本庁舎と各総合センターに、チラシ兼投票用紙を設置しています。投票用紙を記入し、併設している応募箱へ投函してください。

②ウェブサイトからの投票

以下のURLまたは二次元コードより斐伊川水系生態系ネットワークウェブサイト内にある投票フォームより投票できます。



二次元コード

シンボルマーク案



愛称案

- ① 斐伊川水系 水鳥プロジェクト
- ② 斐伊川水系 水鳥のくにびき
- ③ 斐伊川水系 とりのわネットワーク
- ④ 斐伊川水系 とりの環

斐伊川水系生態系ネットワークウェブサイト <https://sites.google.com/view/hiikawa-econet>

【問】国土交通省出雲河川事務所 ☎0853-21-1850 / 地域振興課 ☎0854-40-1013

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
2月の休館日 毎週月曜日、図書整理日：1日(火)、3月1日(火) 臨時休館：7日(月)~24日(木) (蔵書点検のため)
イベント案内 ☆はじめての一步の会のおはなし会 27日(日) 14:00~ (要予約)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間：10:00~18:00
2月の休館日 毎週金曜日 振替休館日：12日(土)、23日(水・祝) 図書整理日：28日(月) 臨時休館：1日(火)~4日(金)まで(蔵書点検のため)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00~18:00
2月の休館日 毎週木曜日、11日(金・祝)、23日(水・祝) 図書整理日：28日(月) 臨時休館：1日(火)~7日(月)まで(蔵書点検のため)

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

- ▼伊集院 静 「ミチクサ先生⑤⑥」 ▼小前 亮 「ヌルハチ」 ▼久坂部 羊 「R. I. P」 ▼蓮見恭子 「メディコ・ペンナ」
- ▼早見和真 「笑うマトリョーシカ」 ▼藤本ひとみ 「死にふさわしい罪」 ▼湯浅真尋 「四月の岸辺」 ▼逢坂 剛 「ご機嫌剛」
- ▼米澤穂信 「米澤書店」 ▼泉 ゆたか 「雨あがり」 ▼北方謙三 「不羈 チンギス紀 ②」 ▼杉本苑子 「竹ノ御所鞠子」
- ▼原田ひ香 「三千円の使いかた」 ▼林 真理子 「李王家の縁談」 ▼中島久枝 「ねぎ坊の天ぷら 一膳めし屋丸九⑥」 ▼ヤマザキマリ 「ヤマザキマリの人生談義」 ▼三谷幸喜 「ボクもたまにはがんになる」 ▼瀬戸内寂聴 「寂聴九十七歳の遺言」 ▼田辺聖子 「田辺聖子十八歳の日の記録」 ▼岸田奈美 「傘のさし方がわからない」 ▼池田きぬ 「死ぬまで、働く。」 ▼山田真由美 「お将さん酒場」 ▼丸山俊一 「14歳からの個人主義」 ▼アルテイシア 「フェミニズムに出会って長生きしなくなった。」
- ▼綾小路きみまろ 「我が家は前からソーシャル・ディスタンス」 ▼毎日新聞取材班 「ヤングケアラー」

INFORMATION

掲載している各種イベント・教室などについて、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。開催などの詳細は各問い合わせ先に確認ください。

雲南たたら市民フォーラム2021

～たたら文化を活用して、地域を元気にしよう！～

鳥取県日野町の^{ほうきのくに}伯耆国たたら顕彰会や株式会社たなべたたら^{たたら}の里などの取り組みを学び、たたら文化の継承や活用について、理解を深めます。

※感染症対策のため、参加者は県内在住者に限ります。

と き 2月12日(土) 13:30～16:00

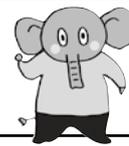
と ころ 木次経済文化会館チェリヴァホール3階大会議室

参加費 無料 (※要事前申し込み)

【問】雲南市たたらプロジェクト会議事務局 (政策推進課) ☎0854-40-1011



くらしの消費生活窓口



高根県消費者センターマスコット
キャラクター「だまされんゾウくん」

～ 高齢者に多い消費者トラブル ～

- ✓ **架空請求**
・身に覚えのない請求をされた場合、慌てて相手に連絡をしたりお金を支払ったりしないようにしましょう。
- ✓ **定期購入お試しのはずが・・・**
・インターネット通販では、お試しのつもりで申し込んだら定期購入になっていたというトラブルが増加しています！
- ✓ **送り付け商法**
・注文していないのに一方的に送り付けられた商品は、直ちに処分可能。金銭の支払い義務なし！
- ✓ **インターネット回線**
・料金が安くなると言われて別業者に乗り換えたけど、認識と違う契約になっていたというトラブルもあります。
- ✓ **偽サイト・不審サイト**
・欲しかった商品が格安になっているサイトがあったら、それは偽サイトかもしれません。
- ✓ **不要なリフォーム、点検商法**
・「補助金と保険金が受給できると勧誘されて屋根工事の契約をしたが虚偽だった」という相談も受けています。

不安なことがあれば、一人で悩まず、消費者ホットライン「局番なしの^{い や や}188」に相談してください。

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

●市報うんなん No.207 2022年2月発行
発行・編集／雲南市役所 政策企画部 情報政策課
〒699-1392 雲南市木次町里方521-1
☎0854-40-1015 FAX 0854-40-1029
✉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・・・36,374人 (-51人)

♂ 男性・・・17,549人 (-29人)

♀ 女性・・・18,825人 (-22人)

🏠 世帯数・・・13,604世帯 (-14世帯)

令和4年1月1日現在 (先月比)

