

市報うんなん Unnan

2

2023 No.219

特集

マイナンバーカード・マイナポイントの
申請サポート実施中（2ページ）



市からのお知らせを
LINEで配信中！

リンジャック
今月の表紙：「RINJAK」（木の直径を測る動作を取り入れた森林スポーツ）
（あわいアスロン／吉田町民谷の「あわいの社」）

申請サポート 2

市内の郵便局で マイナンバーカード申請サポート実施中！

マイナンバーカードの申請を市内の郵便局でサポートしています。
自宅に申請書がある場合は、申請書を持参のうえ、申請者本人が来局してください（※15歳未満の申請には保護者の方が同行してください）。

予約は不要で、申請に係る手数料は無料です。

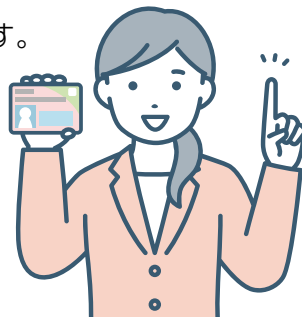
※申請書が届いていない場合や紛失された場合は、申請書がなくても対応可能です。

【持参するもの】・個人番号カード交付申請書

【サポート内容】・申請書作成に関する説明等支援

・無料の写真撮影

・申請後スケジュールに関する説明 など



各郵便局での開設期間 9:00～17:00（土、日、祝日を除く平日）

町 名	局 名	開 設 期 間	町 名	局 名	開 設 期 間
大 東	海 潮	2月17日(金)まで	吉 田	吉 田	2月17日(金)まで
	大東久野	2月20日(月)～3月10日(金)		田 井	2月20日(月)～3月31日(金)
	幡 屋	3月13日(月)～3月31日(金)	掛 合	波 多	2月17日(金)まで
加 茂	加 茂	3月31日(金)まで		入 間	2月20日(月)～3月10日(金)
木 次	温 泉	2月 1 日(水)～2月28日(火)		多 根	3月13日(月)～3月31日(金)
	日 登	3月 1 日(水)～3月31日(金)			
三 刀 屋	鍋 山	2月17日(金)まで			
	出雲中野	2月20日(月)～3月10日(金)			
	飯 石	3月13日(月)～3月31日(金)			

※郵便局によって期間が異なります。

マイナンバーカードでできること

- ・マイナンバーの証明
- ・本人確認のための身分証明
- ・電子申請（e-Tax など）の利用
- ・健康保険証としての利用
- ・コンビニでの各種証明交付



コンビニ等に設置されているマルチコピー機で各種証明書を取得することができます。

■対 象 店 舗：コンビニ（ファミリーマート・ローソン・セブンイレブンなど）
その他マルチコピー機が設置してある店舗（イオンリテールなど）

■準備するもの：マイナンバーカード、「利用者証明用電子証明書」の4桁の暗証番号、手数料

取得できる証明書	利用時間	手数料
戸籍証明書	平日 8:30～17:15	450円
住民票の写し 印鑑登録証明書 所得・課税（非課税）証明書	毎日 6:30～23:00	200円 (窓口交付手数料300円を100円減額)

※カード交付日の2営業日後から利用可

※戸籍証明書については、本籍地が雲南市の方が対象です。本籍地が雲南市外の方は、本籍地の市町村へ問い合わせてください。

※コンビニ交付休止日：12月29日～1月3日

マイナンバーカード・マイナポイントの 申請サポート実施中！

【問い合わせ先】市民生活課 ☎0854-40-1031

市内の
マイナンバー
カード取得率 (1月1日時点)
55.5%



サポート専用窓口

マイナンバー（個人番号）の証明だけでなく、本人確認書類にもなる「マイナンバーカード」。現在、市内でも多くの方がマイナンバーカードを取得されています。

より多くの方にマイナンバーカード、マイナポイントの取得をしていただくため、申請サポートを行っています。この機会にぜひマイナンバーカードの取得、マイナポイントを受け取りましょう。

申請サポート 1 サポート専用窓口開設！

マイナンバーカード、マイナポイントの申請サポート専用窓口を開設しています。

【実施場所】市役所本庁舎 1 階 ※各総合センターでは、職員によるサポートも従来どおり行っています。

【実施期間】3月31日(金)まで（土、日、祝日を除く）

【受付時間】9:00～16:00

【持参するもの】

●マイナンバーカード申請サポート

・個人番号カード交付申請書または本人確認書類（運転免許証、運転経歴証明書、旅券など）

●マイナポイント申し込みサポート

・マイナンバーカード ・マイナンバーカードの数字4桁のパスワード

・ポイントを受け取る決済サービスの ID とセキュリティコード

・公金受取口座を登録する方は、通帳などの口座番号、名義人の分かるもの



お知らせ マイナポイントを受け取るために必要なマイナンバーカードの申請期限が **2月末まで延長** になりました。
マイナポイント申し込み期限も **延長予定** です。

カードの受け取り

マイナンバーカード申請から受け取りまで1ヵ月程度かかります。

市からカード受け取りのお知らせ（はがき）を送付しますので、申請者本人が必要書類を持って住所地の総合センター市民福祉課で受け取ってください。

※マイナンバーカード申請、マイナポイントの受け取りは、スマートフォン、パソコンなどから個人で手続きすることもできます（詳細はマイナンバーカード総合サイトに掲載されています）。



マイナンバーカード
総合サイト

12/11(日) あわいアスロン

森の豊かさと魅力を体感するイベント「あわいアスロン」があわいアスロン実行委員会および里山照らし隊の主催により「あわいの杜」(吉田町民谷)で開催され、約30人が来場しました。

会場ではイノシシ肉を使った料理やお茶、たき火で焙煎したコーヒーが楽しめたほか、チェーンソーを用いた彫刻「チェーンソーカービング」の実演がありました。

森の中ではロープクライミングや森林浴が体験できたほか、あわいの杜で誕生した木を測る動作を取り入れた森林スポーツ「RING JAK」が開催され、参加者は自然を感じる時間を過ごしました。



▲チェーンソーカービング



▲森林浴体験の様子



うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん



11/27(日)

さくらおろち湖 トレイルランニング

昨年4月に中止となった第10回トレイルランニング大会の代替イベントとして、さくらおろち湖トレイルランニングがさくらおろち湖トレイルランニングレース実行委員会(委員長 糸原健二さん)の主催により開催され、県内外から18人の方が参加しました。コースは自転車競技施設や岩伏山山中の1周約1.25kmで、1時間でコースを何周できる

かを競いました。また、参加者全員で合計何周するかを当てる予想ゲームも行い、和気あいあいとした大会となりました。

参加者からは「想像以上にしんどい」、「緑の中を駆けていくのが楽しかった」などといった感想がありました。



▲山道を駆け降りる参加者



▲参加者の皆さん

12/16(金)

雲南市立斐伊保育所 クリスマス会

斐伊保育所でクリスマス会が行われ、スペシャルゲストとして石飛市長がサンタクロースとなって訪問し、子どもたちにプレゼントを渡しました。

はじめに地元の音楽愛好家によるクリスマスコンサートでは、生の演奏に子どもたちが拍手をしたり踊りだしたりと、会場が一体となって楽しみました。

その後、音楽に合わせて登場した市長サンタ、トナカイ、ツリーに子どもたちは目を輝かせて喜んでいました。

サンタさんへの質問コーナーでは「どうやって保育所に入ってきたの」、「好きな遊びは何ですか」など、子どもらしいさまざまな質問に市長サンタが一つ一つ答えていました。

プレゼントをもらった子どもたちは、市長サンタ

に肩たたきをしたり、歌を歌って感謝の気持ちを伝えたりしました。



▲子どもたちの前に登場した市長サンタ



12/11(日)

元気いっぱい木次線まつり

元気いっぱい木次線まつりを木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、約1,500人のお客さんが来場されました。

当日は、映画上映やトークイベント、ロビーイベントとして木次線グッズの販売や木次線応援弁当、

奥出雲和牛の販売などが行われました。

また、隣接するマルシェリーズでは、焼き菓子や雑貨、アクセサリー販売などが行われる「きすきマルシェ」が同時開催され、木次駅周辺が多くの方でにぎわいました。



▲トークイベントの様子



▲会場の様子



12/24(土) Let's enjoy みんなで Xmas



「みんなでXmas@加茂交流センター」が「ママじかん and お父さんと一緒*」と加茂まちづくり協議会の共催により加茂交流センターで開催され、約800人が参加しました。

ダンシングエンジェلزや加茂B&G海洋センターのヒップホップダンスチームによるダンス、三刀屋高校ダンス同好会&ブレイクダンスのコラボが披露され、加茂っ子レンジャーショーでは、たくさん子どもたちが間近でヒーローを見ることができ、撮影会も行われました。

ステージのほかにも、飲食ブースは16店舗、物販ブースは9店舗出店し、「日本の心」コーナーでは、小学生たちが抹茶と和菓子で来場者をもてなしました。

イベントの終わりには、サンタクロースが登場し、子どもたちにプレゼントを手渡していました。



▲サンタクロースからプレゼントを受け取る様子

12/26(月) 感謝の気持ちを込めてお餅つき！



「一年間お世話になったあの方ともちつき交流会」が三刀屋地区まちづくり協議会の主催により三刀屋交流センターで開催され、三刀屋小学校と三刀屋高校の児童生徒13人が参加しました。

この交流会は、児童がいつも通学路を見守ってくれる地域の方10人に感謝を伝えることを目的に開催されました。

児童たちは、高校生に協力してもらいながら餅をついたり、丸めて形を整えたりとみんなで楽しく餅を作りました。完成後は地域の方と一緒にきなこ餅やぜんざいにして食べました。

最後には雲南警察署の署員が腹話術で交通安全について話し、参加者は楽しく学びました。



▲お餅を丸める児童たち

1/1(日) 第47回掛合町元旦マラソン



毎年恒例の掛合町元旦マラソンが雲南市体育協会掛合支部（支部長 渡辺重光さん）の主催により開催され、60人が参加しました。

マラソンコースは、掛合交流センター前をスタートして、ゴールの挟長神社までの約3kmと約1kmのコースを選択して走ります。参加者たちはそれぞれのペースで全員が無事に完走しました。

完走後には、挟長神社を揃って参拝し、新しい年に向けて祈願を行いました。



▲完走をめざしてスタートする参加者たち

12/20(火) 雲南市ブランド米振興大会



令和4年度雲南市ブランド米振興大会を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し、関係者が出席しました。

振興大会では、今年度の「プレミアムつや姫たたら焰米」ブランド米認定表彰、ブランド米優良生産者表彰などの表彰に続き、もっともすぐれたタンパク値および品質のたたら焰米生産者に贈られる雲南市長杯は農事組合法人神宝（加茂町）が、また出荷



▲優良生産者の皆さん

量を重視して総合的にたたら焰米の振興に貢献のあった生産者に贈られるJ Aしまね雲南地区本部長杯は農事組合法人うんなん加茂西（加茂町）がそれぞれ受賞されました。

続けて、三刀屋高校掛合分校の2年生が、吉田町民谷の生産者などの協力により「総合的な探究の時間」でブランド米の販売促進プランの提案について取り組んでおり、その成果を発表しました。



▲取り組みを発表する生徒たち

12/24(土) あつまれ吹奏楽仲間!! クリスマス☆ファミリーコンサート



「あつまれ吹奏楽仲間!! クリスマス☆ファミリーコンサート」が、市内の文化・体育施設で開催している小中学生のための体験教室「うんなん元気っ子わくわく教室」の主催により加茂文化ホールラメールで開催され、家族連れや吹奏楽ファンなど、約150人が来場しました。

ラメールでは、部活を引退した中学3年生のための吹奏楽教室「あつまれ!! 吹奏楽仲間」を10月から開催してきました。この教室には雲南圏域の中学校から24人が参加し、雲南吹奏楽団や三刀屋高校

吹奏楽部、ラメールマスターズプロジェクトの講師やボランティアの吹奏楽愛好家の皆さんと一緒に練習を重ね、吹奏楽の名曲やファミリー向けのアニメ、クリスマスソングなど10曲を演奏しました。

参加した生徒からは、「なかなか機会のない大人数での演奏ができて楽しかった」などの感想が寄せられました。来場した子どもたちも、いろいろな楽器の演奏に拍手を送ったり、知っている曲を手拍子しながら聴いたり、全身でコンサートを楽しんでいました。



▲会場と一緒に盛り上がりました



▲可愛いゲストも歌で登場しました♪

2/1~2/28 第2弾 ペイペイ PayPayで雲南市を元気に! 最大20%戻ってくる 対象店舗で最大20%戻ってくるキャンペーン

新型コロナウイルス感染症が市内経済に大きな影響を与えていることを受けて、PayPay株式会社と連携して市内対象店舗において「PayPay[®]」でキャッシュレス決済すると、決済金額の最大20%が利用者へ還元される「第2弾PayPayで雲南市を元気に! 対象店舗で最大20%戻ってくるキャンペーン」を実施します。

※電子決済サービス

概要

期間中、市内のPayPay加盟店のうち、市とPayPayが対象店舗として指定する加盟店で、買い物や飲食などのサービスの支払いをPayPayのキャッシュレス決済をすると、決済金額の20%のPayPayボーナスが消費者に還元されます。



(キャンペーンサイト)

- 実施期間 2月1日(水) 0時~2月28日(火) 23時59分
- 対象店舗 市とPayPayが対象店舗として指定する加盟店
 - ・対象店舗にはポスターを掲出し、PayPayアプリ内でも確認することができます。
- ポイント還元率 決済額の最大20% (※付与上限額は1回5,000円の決済で、上限1,000円相当/回) 期間上限25,000円の決済で、上限5,000円相当/期間。
- 利用方法 期間中、市内の対象店舗で、お店での買い物や飲食などの支払い時に、PayPayのアプリを使って現金を使わずにキャッシュレス決済を行うことで対象になります。

PayPayあと払い
PayPayカード (旧Yahoo! JAPANカード含む)
PayPay残高
PayPayあと払い (一括のみ)

20%
付与

その他のクレジットカード
PayPay商品券

対象外



決済方法について

- ・PayPayアプリによるPayPayあと払い、PayPayカード (旧Yahoo! JAPANカード)、PayPay残高、PayPayあと払い (一括のみ) による決済が対象です。
- ・PayPayボーナスの付与は支払日の翌日から起算して30日後です。

アプリをダウンロードしてアカウント登録をしよう

登録方法

簡単1分

まずはPayPayアプリをダウンロード!

1. PayPayアプリをダウンロード

2. 電話番号とパスワードを入力

3. SMSで認証コードを受信

4. 認証コードを入力

登録ができたなら「銀行口座の連携」か「セブン銀行ATM」でPayPay残高へチャージしよう!

銀行口座の連携からチャージ

1. アプリ起動

2. 銀行口座の連携

3. チャージ完了

セブン銀行ATMから現金チャージ

1. セブン銀行ATMで「セブン銀行ATM」を選択

2. アプリを開き「チャージ」から「セブン銀行ATM」を選択

3. アプリに表示されたQRコードをATMに読み取る

4. ATMで現金をチャージ

問い合わせ先

- 本事業に関する問い合わせ先
商工振興課 ☎0854-40-1052 (平日8:30~17:15)
- PayPayユーザー向け問い合わせ先
PayPayカスタマーサポート窓口 ☎0120-990-634 (24時間受付、年中無休)
- PayPay導入検討の店舗向け問い合わせ先 (PayPay新規加盟店受け付け)
☎0120-957-640 (10:00~19:00、年中無休)
- 既にPayPay導入済の店舗向け問い合わせ先 (PayPay加盟店サポート窓口)
☎0120-990-640 (24時間受付、年中無休)

3年ぶりの開催! 新春を飾る消防出初式



雲南市消防出初式を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、多数の来賓を迎え朝山^{あさやま} 猛団長以下約340人の消防団員が参加しました。

式典では、石飛市長が「参集規模を縮小し3年ぶりに出初式を開催した。消防団員の皆さんには常日頃、なりわいの傍ら消防防災の最前線で尽力いただいていることに深く感謝申し上げる。特に、一昨年の7月豪雨では水防活動、被害復旧などの活動に従事いただいたことに改めてお礼を申し上げる」と式辞を述べ、消防庁長官表彰などの表彰が行われました。

最後に朝山団長が「一昨年に7月豪雨では甚大な被害が発生し、多くの消防団員が自身も被災している中で被害の拡大防止、早期復旧に尽力した。これらの活動から災害時における消防団の果たす役割の重要性が再認識された。新型コロナウイルス感染症の影響により消防団活動が制限される中ではあるが、『安全で安心なまちづくり』、『無火災のまちづ

くり』を目標に心を一つにし、汗を流していきたい」と訓示しました。

式典後には、三刀屋川河川敷で妹尾芳行^{せのおよしゆき}副団長の「放水はじめ」の合図で一斉放水を行いました。



◀訓示する朝山団長



▲一斉放水

UCH! 高校生 ニュース

vol.9

このコーナーでは、日本一チャレンジに優しい教育環境で学ぶ市内高校生の姿を伝えていきます。

今回は、昨年12月に山口県(下関市民会館)で開催された「第60回中国地区高等学校演劇発表会」において、昨年度の「永井隆物語」に続いて2年連続8回目の最優秀賞(文部科学大臣賞)を受賞した三刀屋高校演劇部(22人)を紹介します。



受賞後の記念撮影の様子▶

発表会には中国5県から11校が参加し三刀屋高校はJR木次線を題材にした「ローカル線に乗って」を上演しました。異なる時代に生きる乗客が思い出を語るなかで「豊かさ」を問ひかける作品は、会場を笑いに包むとともに多くの方に感動を与える演劇となったようです。



迫真の演技の様子

高校生の声

- 中村美涼さん(2年生)
「昨年が最優秀賞であったということでプレッシャーもあったが、観客の方の笑いや温かい声援に気持ちを乗せてもらってチームみんなで舞台を楽しむことができた」
- 勝部瑞穂さん(2年生)
「木次線を利用するなかで車では感じる事の無い空間や時間を意識するようになった。豊かさについて考えを深め、全国大会ではパワーアップした演技を披露したい」

同部は、7月31日から鹿児島県で開催される「第47回全国高校総合文化祭(2023かごしま総文)」に中国地区代表として出場することが決定しています。

なお、掛合分校演劇同好会の「走れ! 山月記」が第3位に輝き、本校・分校でのW受賞という快挙となりました。

【問】キャリア教育政策課 ☎0854-40-1074

「言語聴覚士って？」

言語聴覚士 **田邊 晃理**

「言語聴覚士（Speech-Language-Hearing Therapist：以下ST）」は平成9年にできた比較的新しいリハビリテーションの国家資格です。毎年1,600から2,000人程度が合格し、有資格者数は令和4年3月には約38,000人となりました。医療や介護の仕事に携わる方には馴染みのある名称ですが、一般の方々には理学療法士や作業療法士と比べ有資格者数が少ないため、まだ聞き慣れないかも知れません。

今回はそんなSTの仕事を市民の皆さんへ紹介します。

STってどんな仕事？

普段私たちは、自分が思ったことや考えたことを相手に伝えたり、食べ物を噛んだり飲み込んだりして生活しています。当たり前のように行っていることですが、生まれつきの障がい、後天的な病気や事故、加齢などにより、それが自然にできない方もいます。STは伝えたいのにうまく話せない、音や声が聞こえない、食べるとむせてしまうなどの問題を抱えている人たちが、自分らしく生活ができるよう訓練を通して支援する仕事で、言わば、「話す」、「聞く」、「思考する」、「食べる」のスペシャリストです。

また最近では病気やケガによる脳損傷後の注意力、集中力、記憶力などの認知機能を評価して訓練を行うことや、自動車運転に関わる机上検査を行う機会も増えています。



飲み込みのチェック

自動車運転のテスト場面

雲南市立病院のSTの役割って？

当院では3人在籍しています。少ないように感じられるかもしれませんが、私が入職した約15年前は1人体制でしたので、それだけ院内でのSTに対するニーズが増えてきたように思います。一方で雲南圏域でのSTの配置人数は松江や出雲圏域に比べると明らかに少なく、十分でないのが現状です。このような地域性が考慮され、以前は院内だけで活動をしていましたが、数年前から当院で訪問リハビリを行うことや市からの依頼を受けて自宅で指導することもできるようになりました。

さらに今後は話したり、食べたりといった口の機能維持や誤嚥性肺炎などの病気を予防する活動も行っていきたいと思います。



訪問リハビリ（お宅へ伺います）

こんな症状はありませんか？

- ☐ 食事にむせることが増えてきた。
- ☐ うまく飲み込めない。
- ☐ 声が出しにくい。
- ☐ 呂律が回らない。
- ☐ 聴こえにくい。
- ☐ 言葉が出てこない。



何か困り事がありましたら、気軽に相談してください。



私たち ST の専門知識や技術でサポートします

雲南病院だより

「人工関節の今」



整形外科 診療科部長

伊達 宏和

いい手術です。

高齢化社会の現在、人工関節への需要は年々高まっています。傷んでしまった関節を人工物に置き換えることによって痛みをとる人工関節置換術ですが、10年前と比べてもデザイン、耐久性も向上し、さらには手術の技術も変遷しているため、術後の回復も早くなっています。今回は現在雲南市立病院で行っている人工関節置換術をメインにお話しします。

*人工股関節置換術（THA）

THAと比べて数は少ないですが、こちらも一般的な手術です。THAも素材やデザインが改善され寿命が伸びています。特に手術方法も術後の回復に重要です。現在当院で行っている手術方法では筋腱や骨の切離を伴わないため、術後の回復も早く、脱臼の合併症も非常に少なくなっています。

*人工肩関節置換術（TSA）

TSAに期待される効果は除痛だけではなく、上肢の機能回復です。腱板断裂と言っ

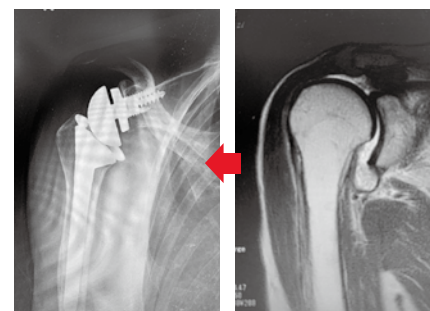
て肩を挙げるための腱が切れてしまい長時間経過してしまうと断裂を修復することができなくなってしまう。そんな方にTSAをすると上肢が上がりやすくなる可能性があります。年齢など、適応はしっかり検討する必要がありますが、非常にいい手術です。

*その他の人工関節

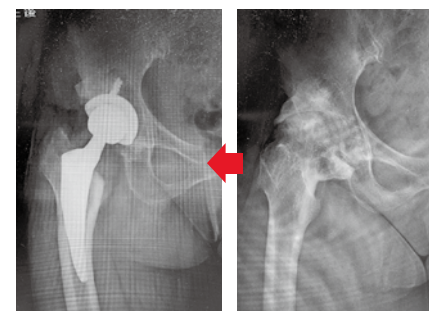
上記の手術以外の人工関節は件数も少なく当院で行うことはほとんどありません。参考までに書き出すと、肘・指・足関節などがあります。足関節などは、まだ発展途上といった側面もあります。

*まとめ

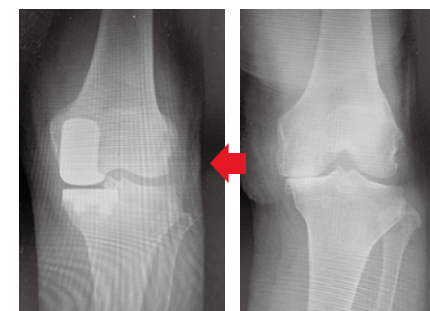
当院で行っている人工関節の手術についてお話ししました。適応をしっかりと見極めると痛みがとれ、とても患者さんが喜ばれるのが我々整形外科医にとっても喜びでもあります。興味のある方は、かかりつけの先生に相談されたり、当院の医師に直接相談ください。



人工肩関節置換術前後
MRI写真とレントゲン写真



人工股関節置換術前後
レントゲン写真



単関節人工膝関節置換術前後
レントゲン写真

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33回：「寒くても運動した方がいいですか？」

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

先日いただいた質問はこれです。

「寒くても運動した方がいいですか？」

冬場は寒くなり、外へ出る機会も減り、運動量が減ります。体も硬くなり、外に出て、ウォーキングなどの運動を続けることが難しくなります。しかし寒くて動かないと身体機能だけでなく認知機能も低下する可能性があります。

今回紹介したいのは、「有酸素運動と脳の老化予防」です。最近の研究で、「有酸素運動が脳の老化予防に効果的」であることが科学的に証明されています。有酸素運動を行うことによって、脳の血管の健康を保ち、脳の血流が増加します。脳血流の増加が脳の老化を予防します。それ以外にも有酸素運動には図のような効果もあります。

運動に関しては、毎日10～15分程度のウォーキングやラジオ体操を行うことによって、脳血流の改善につながり、認知機能低下の予防になる可能性があります。最近では「うなんん幸雲体操」など、自宅でできる

運動もあります。部屋を暖かくして、少しの時間でいいので、週3回程度取り組めると身体機能を保つだけでなく、認知機能も保つことができ、とても有用です。「うなんん幸雲体操」について知らない方は、それぞれ地域の交流センターや地域運動指導員の方々に問い合わせください。

長時間は難しいですが、運動はコツコツ続けていきたいですね。運動を日常生活に入れていただき、冬も健康で楽しい生活を送ってください。

【有酸素運動のさまざまな効果】

①心臓や肺の機能が向上する

②肥満の解消や予防に役立つ

③動脈硬化の促進を抑える
HDL コレステロールが増える

④糖尿病の症状が軽くなる

⑤高血圧症が改善される

⑥骨粗鬆症の
予防に役立つ

今年度も4月より、雲南圏域4つの病院（当院・平成記念病院・町立奥出雲病院・飯南病院）の新人看護師14人が新人合同研修を行いました。新型コロナウイルス感染症の流行により当初の予定より研修回数は少なくなりましたが、新人看護師全員が全ての研修を終えました。先日開催した最後の合同研修では、シミュレーターを用いて患者さんの急変時の対応や、その報告方法などを学びました。

4月には、患者さんの接し方にも戸惑い、点滴や注射がうまくできないこともありましたが、この研修や日々の看護実践の中でたくさん学びを得て、大きく成長しました。研修を通して、看護技術・知識の向上だけでなく、他

施設看護師との交流の場ともなり、地域の連携強化にもつながると思っています。この研修で学んだことを日々の看護へ生かしてもらいたいと思います。今年度の研修は終了となりますが、来年度2年目の合同研修も予定しています。看護部では患者さんへよりよい看護が提供できるように、経験年数に合わせた看護師継続教育を行い、看護技術および態度の向上を図っています。



今年度の新人看護師



模擬患者の人形を使った訓練

新人看護師合同研修会

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.17「^{すいぞう}膵臓がん検診」を受けてみませんか？

雲南市立病院では令和3年度から「膵臓がん検診」を行っています。今回は膵臓がん検診について紹介します。

膵臓は、胃の裏側にある、長さ15～20cmの細長い臓器です。

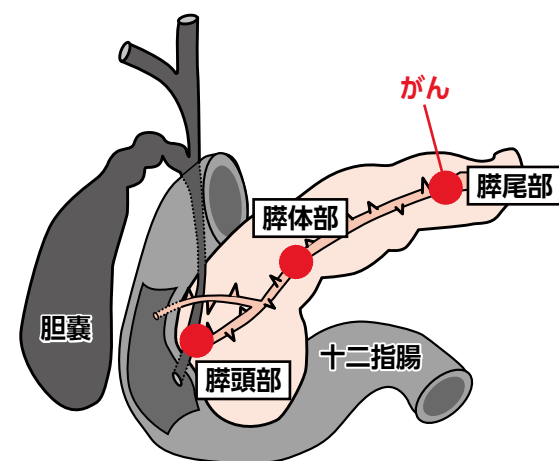
主な役割は2つあります

- ①膵液という消化液を分泌し、食べ物の消化を助ける。
- ②ホルモン（インスリン、グルカゴンなど）を分泌し、血糖値を一定に保つ。

膵臓がんは、膵臓が身体の奥の部分にあって検査しにくいことや初期には特有の症状がないことから早期発見が難しく、腹痛や黄疸、体重減少などの自覚症状が出たときには進行していることが多い病気です。令和2年度の膵臓がんによる死亡数は37,677人で、部位別がん死亡数では男性4位、女性3位と年々増え続けています。また5年相対生存率10%以下と生存率は低い状況です。

※出典 国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（厚生労働省 人口動態統計）

《膵臓の図とがんのできやすい部位》



一般的な健康診断や人間ドックでは膵臓がんの早期発見は難しいのが現状です。早期発見するために、リスクの高い方は検査を受けてみられることをお勧めします。

《膵臓がん危険因子》

- ・家族に膵臓がんの方がいる
- ・長年の喫煙
- ・長年の飲酒
- ・糖尿病
- ・肥満
- ・膵臓の病気にかかっている（慢性膵炎、膵管内乳頭粘液性腫瘍、膵のう胞など）

《当院の膵臓がん検診の内容》

①MRIを使用した検査

MRCP検査 + 腹部超音波検査 + 血液検査（Pアミラーゼ、エラスターゼ1、CA19-1）

検査料 32,780円

- ・MRCPは膵臓・胆のう・胆管に特化した検査です。
- ・閉所恐怖症の方、身体に金属を入れておられる方などは検査を受けることができません。

②CTを使用した検査

腹部CT検査 + 腹部超音波検査 + 血液検査（Pアミラーゼ、エラスターゼ1、CA19-1）

検査料 28,050円

- ・腹部を全体的に観察することができる検査です。



問い合わせ・予約先

雲南市立病院 保健推進課 ☎(0854) 47-7510

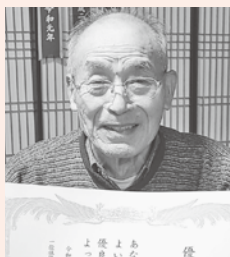


令和4年度「8020よい歯のコンクール」 各賞受賞 おめでとうございます！

8020運動は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」と平成元年度から始められました。島根県では、毎年“8020よい歯のコンクール”を実施し、今年度は126人の応募がありました。雲南市では2人が優良賞を受賞されましたので紹介します。

優良賞

たもと のぼる
田本 登さん
88歳（木次町）



はら きみこ
原 君子さん
80歳（加茂町）



★受賞された方のお話から★

- ・野菜や花を作ったり、鳥獣からも大事な農作物を守っています。
- ・採れたものを産直市に出すことが、生活の張り合いになっています。
- ・好きなカラオケやうなん幸雲体操に出掛けるのが楽しい時間です。
- ・好き嫌いなく、じゃこでも何でもよく噛んで食べます。
- ・小さい頃は甘いものがない時代でしたが歯磨きはしっかりしていました。
- ・定期的なクリーニングのために歯科医院へ通っています。

受賞者は、口の手入れはもちろんですが、何でも噛んで食べ、日頃から楽しみを見つけ積極的に体を動かし生き生きとされていました。長年の努力の積み重ねと前向きな気持ちが受賞につながられたことと、お祝い申し上げます。

だいたい20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが分かっています。仮に、義歯

（入れ歯）になったとしても“噛む力”を保てるように定期的に歯科受診をし、いつまでも安全においしく食べることができ、人との会話や交流を楽しむ生活を送っていききたいですね。

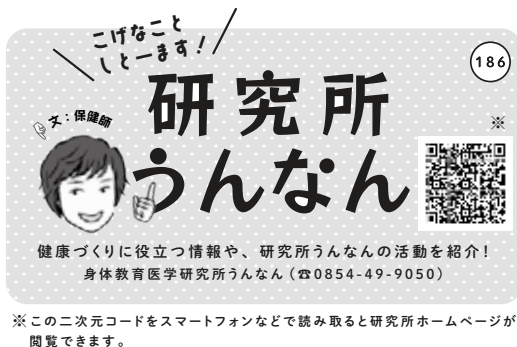
歯と口の健康づくりについて、ふるさとづくり講座を実施しています。気軽に申し込みください。

【問い合わせ・申し込み先】保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

当日は、雲南市社会福祉協議会通所介護事業所おきの石橋敬太理学療法士を講師に招き「うなん幸雲体操のチェックポイント」をテーマに、サロンのなかで体操指導する際に気を付けるポイントを、実技を交えて分かりやすく話していただきました。講義の後には、日頃の活動に関する情報・意見交換が活発に行われ、今回

昨年12月7日に、地域運動指導員（以下、指導員）研修会を開催しました。今回の研修では、体力が低下しがちな新型コロナウイルスの流行下での安全な運動方法を学ぶとともに、各地域で活動する指導員間の情報共有を行いました。

地域運動指導員の活動紹介 ～地域運動指導員研修会開催～

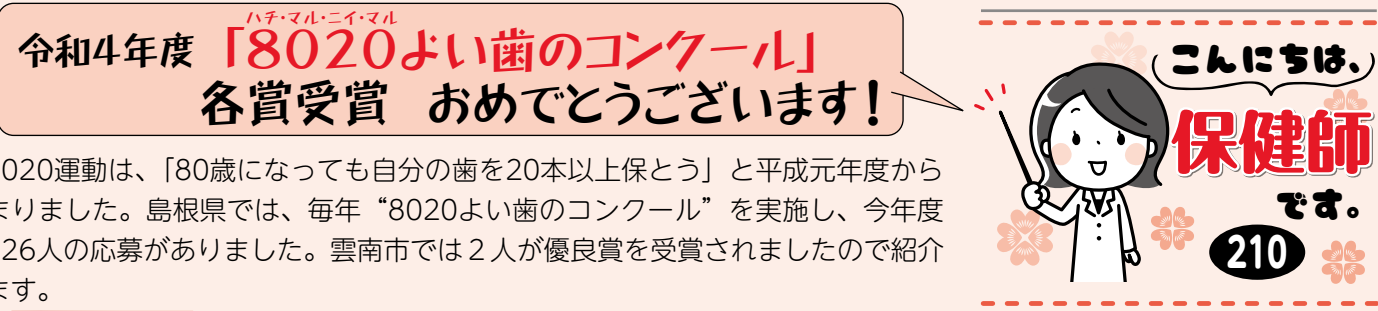


研修会の様子

令和5年度は、第7期生の養成講座を開催する予定です。内容は、身体を動かすことの大切さや健康づくりに効果的な運動などについての座学と実技実習です。指導員は、平成18年の養成から現在まで、市民の皆さんに身近な健康づくりの支援者として、地域で活躍している運動普及ボランティアです。現在第6期生までの109人が活躍しています。あなたも指導員として、自分や家族、身近な人の健康づくりを運動の力でサポートしてみませんか。

令和5年度開催「指導員養成講座」

も熱心に参加する様子が見られました。指導員からは「体操の正しい姿勢を学ぶことができた」、「他地区の活動が聞けて参考になった」などの感想がありました。



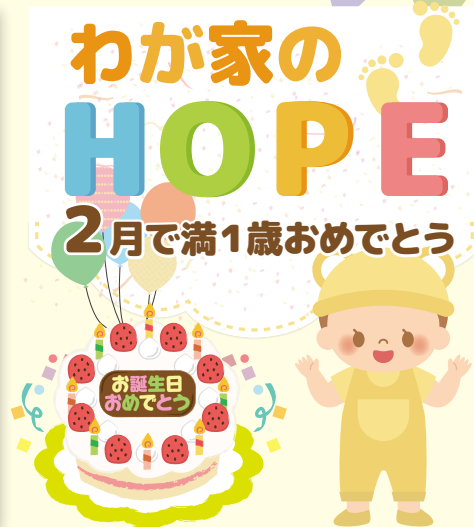
あかな ゆうり
赤名 結莉ちゃん

大貴さん・優奈さんのお子さん（大東町）
生まれてきてくれてありがとう！
2人元気いっぱい育ててね！



あかな あいり
赤名 愛莉ちゃん

お誕生日おめでとう！
これからもたくさん笑顔を見せてね！



たなか ちゆう
田仲 千結ちゃん（加茂町）

繁さん・悠里香さんのお子さん
いつも可愛い笑顔をありがとう！
みんなおてんばな千結ちゃんが大好きだよ♡ ステキな1年にしようね！



いとう さな
伊藤 彩心ちゃん（加茂町）

恭将さん・智香子さんのお子さん
おてんばさなちゃん、お誕生日おめでとう♡ お兄ちゃんお姉ちゃんと仲良く元気に大きくなってね♡



あさづ まな
浅津 愛ちゃん（木次町）

忠人さん・聡子さんのお子さん
まなちゃん1歳おめでとう♡
お兄ちゃんたちと一緒に、元気に大きくなってね！

子育てポータルサイト
ゆっくり、子育て。
雲南市

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



よしぎ さく
吉木 冨来ちゃん（大東町）

薫さん・公子さんのお子さん
サクちゃん1歳のお誕生日おめでとう！
これからも元気いっぱいですくすく大きくなってね♡



ともつか ゆな
友塚 由奈ちゃん（木次町）

暁さん・史奈さんのお子さん
由奈ちゃん、お誕生日おめでとう！
大好きなお姉ちゃんと姉妹仲良く大きくなってね！

3月で満1歳（令和4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保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント（40字程度）を添え、郵便またはE-Mailで2月8日（水）までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先

〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1
雲南市役所広報広聴課「わが家のHOPE」係

E-Mailを送られる場合の宛て先

kouhoukoucho @ city.unnan.shimane.jp
（タイトルは「わが家のHOPE」としてください。）

【問】広報広聴課 ☎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収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、広報広聴課から「到着確認」の連絡をします。投稿後、当課から連絡がないときは問い合わせください。

雲南市スペシャルチャレンジ・ホープ制度

市では、市内の地域課題を解決する起業・創業に対しチャレンジ資金を提供する雲南市スペシャルチャレンジ・ホープ事業(以下、スペチャレホープ)を行っています。
スペチャレホープを活用した取り組みを紹介します。

一般社団法人エンター／スペチャレホープ (第5期生)

雲南市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

近年IT教育が重要視される中、一般社団法人エンターは幼少期から大人になるまで継続的にプログラミングを学ぶ環境づくりに挑戦されています。

取り組みの中では、プログラミングの土台となる知識・学力の向上だけでなく、子どもたちの状態に合わせて個別にプログラミングの技術を身につける支援を行われています。また、ロボットコンテストやプログラミングコンテストのような子どもたちが学び・考えたことを表現



▲会場の様子

する機会も作っています。11月20日(日)には加茂交流センターで「うんなんプログラミングフェス」を開催し、多くの来場者に子どもた

ちの作品や子どもたちが表現する姿を見ていただきました。

プログラミング教育の取り組みは、スペチャレホープ制度を活用することで、全国の先進的な事例を参考にできたり、さまざまな専門家の支援を受けることができ、サービスの質を高めることにつながりました。

市は今後もスペチャレホープを通じてさまざまなチャレンジを応援していきます。

うんなんプログラミング
フェスの様子はこちら



【問い合わせ先】政策推進課 ☎0854-40-1011

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14話

「居場所」

ハロー うんなん
Hello Unnan!



お正月を一緒に過ごした家族のことを思いながら考えたのは、今回のテーマ「Home(居場所)って、どこ?」です。

僕がアメリカから雲南市に移住して、もう1年半になりました。月日の流れは残酷なほど早いと感じながら、12月末に久しぶりにアメリカの家族に会いに帰ってきました。待ち遠しかったはずなのに、なぜか心のどこかに違和感もあったのです。どうしてでしょう。確かに家族に会いたいという気持ちはありますが、日本からしばらくでも離れることが嫌だという気持ちもあったからです。

故郷を去って新しい国に移住するときには、前向きな気持ちで新たな体験を楽しみにする一方で、故郷への思

インディアナ州ウェスト
フィールドのクリスマス
ツリー



◀インディアナ州ウェスト
フィールドのバー

いが故郷の大切な人とともに残ります。20代のころの日本留学のときも、アメリカのさまざまな地域に思い出があり、僕を育ててくれた多くの体験とともに故郷に思いを残しました。

僕が生まれたベネズエラ、家族で移住したアメリカのフロリダ、インディアナとワシントン州、そして、今生活している日本も、全て「Home」だし、離れるのはしばらくだけでも切ないものです。

そういうことを考えているうちに、自分の「Home」は土地や国ではなく、やはり「大切な人のそば」であることに気がきました。

皆さんはいかがですか。「Home(居場所)」は、どこを想像しますか。

市役所からの お知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎厚生労働大臣表彰

戦傷病者および戦没者遺族の厚生援護等に尽力された功績により

落合 傳吉さん(大東町)

◎雲南市功労表彰

雲南市地域運動指導員として保健衛生の向上に永きにわたりで尽力いただきました
錦織 弘子さん(吉田町)
板垣 香月さん(三刀屋町)

地域自主組織の代表として地域の振興に永きにわたりで尽力いただきました
藤原 英逸さん(大東町)
市場 雅延さん(木次町)
勝部 博さん(木次町)

ありがとうございます

雲南市および関連施設に次のご寄附をいただきました。

◎雲南市

厚くお礼申し上げます。
現金
谷岡美栄子さん(木次町)
雲南中央学校給食センター
吉田町産コシヒカリ
元氣ファームズよしだ (吉田町)

◎国民スポーツ大会の実施競技が決定しました

社会教育課
令和4年12月16日(金)、第84回国民スポーツ大会・第29回全国障害者スポーツ大会島根県準備委員会の総会が開催され、会場地市町村の第4次選定が行われました。

雲南市で開催する3つの競技は左記のとおりです。
○レスリング
○ソフトボール
○ボート
※ソフトボールについては出雲市・飯南町と、ボートについては奥出雲町との共同開催です。

今後、島根県や関係市町、各競技団体との連絡・調整を経て、実施方法や競技会場を

決定します。
また、全国障害者スポーツ大会の略称が「全スポ」に統一されることになったことから、島根県で開催される大会の愛称も「島根かみあり国スポ・全スポ」に変更となりました。

人権擁護委員の紹介

人権センター

☎0854-42-1767

1月1日付けで、次の方が法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。任期は3年です。

蓮岡 徹さん(大東町)
景山 政子さん(木次町)
藤原 一明さん(木次町)
崎山 隆子さん(三刀屋町)

暮らしの仕組み

事業者の皆さんへ

インボイス制度が
10月から始まります

☎0854-40-1034

複数税率に対応した消費税の仕入税額控除の方式としてインボイス制度(適格請求書等保存方式)が開始されます。

販売(売上) 先に事業者がある方は、インボイス発行事業者になることを検討する必要があります。

「インボイス制度とは」

買い手は、消費税の仕入税額控除の適用のために、原則として売り手から交付を受けたインボイス(適格請求書)を保存する必要があります。

売り手は、インボイスを交付するためには、事前にインボイス発行事業者の登録を受ける必要があります。登録を受けると課税事業者として消費税の申告が必要となります。

【登録申請手続き】

インボイス発行事業者となるためには、登録申請が必要です。ですので、早めの申請をお願いいたします。

詳細は国税庁ホームページ「インボイス制度特設サイト」を掲載しているほか左記に問い合わせください。

【問い合わせ先】

インボイスコールセンター
☎0120-205-553
(無料)(土、日、祝日を除く9時から17時まで受け付け)



◀二次元コード

広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

4月から可燃ごみ用指定袋が変わります

新しい可燃ごみ用指定袋は、大(45L)、中(30L)、小(20L) の3種類となります。

【新しい指定袋】

①袋の色はこれまでどおり黄色で、文字の色は赤色系に変わります。

②販売は1袋単位(10枚入り)となります。

- ・大1袋10枚入り 500円
- ・中1袋10枚入り 400円
- ・小1袋10枚入り 300円(金額はいずれも消費税込み価格)

③4月1日以降、指定店(市内のスーパーやドラッグストアなど)で購入ができます。

【旧指定袋】引き続き、9月30日(土)まで利用できます。

【その他】併せて、事業所からの直接持ち込みごみ手数料も1kg当り88円から100円に変更となります。

【問い合わせ先】雲南市・飯南町事務組合環境事業部 ☎0854-62-9550

いいしグリーンセンター ☎0854-72-9217

リサイクルプラザ ☎0854-42-3391

雲南エネルギーセンター ☎0854-49-6332

【問】環境政策課 ☎0854-40-1033



水道管凍結にご注意を！

水道局営業課

☎0854・42・5322

気温がマイナス4度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かぶせ保温しましょう。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ったら、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融かします。
- 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事業者に依頼してください。

トラクターなどのナンバー登録はお済みですか？

税務課

☎0854・40・1034

小型特殊自動車(フォークリフト、ショベルローダなど)や農耕作業用車(トラクター、コンバイン、田植え機など)の所有者は、公道を走行する、**しないに関わらず**、軽自動車税種別割の申告と納税の義務があります(地方税法442条、同443条、雲南市税条例第80条)。

新規で購入された方、既に車両を所有しているが、登録の手続きが済んでいない方は、車両情報(メーカー、車台番号、型式、年式など)を分かるようにして、速やかに税務課または各総合センター市民福祉課へ申告してください。ナンバープレートは即日交付します。

【課税対象となる小型特殊自動車】

最高時速が時速15km以下のもの、かつ車両の長さ4m70cm以下、幅1m70cm以下、高さ2m80cm以下のもの

子育て・保健・福祉

思いやり駐車場

長寿障がい福祉課

☎0854・40・1042

思いやり駐車場は、島根県と協定を結んだ施設(ショッピングセンターや病院、公共施設など)に設けられた駐車スペースで、車の乗降や歩行が困難な方を対象に設置されています。利用には「利用証」が必要です。

困っている方が優先して利用しやすいよう、利用証の提示がない車は利用を控えるとともに、利用者同士で譲り合って利用してください。

【対象となる方】

- ・障がいや難病により歩行が困難な方
- ・要介護、要支援認定を受けた高齢者で歩行が困難な方がなどにより一時的に歩行が困難な方
- ・妊産婦(妊娠7ヵ月から産後1年間)

【申請方法】

申請は、島根県障がい福祉課、市役所長寿障がい福祉課または各総合センター市民福祉課で受け付けています。利用証の交付を希望される場合は問い合わせください。

【課税対象となる農耕作業用自動車】

最高時速が時速35km未満のもので、かつ運転席があるもの(運転席がなく、手押し式のもの対象外)

【登録手続きに必要なもの】
・販売・譲渡証明書(販売業者または旧所有者の押印があるものを持参してください)

※事務所や集落、農業法人などの車両も対象になります。

※所有者となった日から15日以内に市へ申告することが義務付けられています。正当な理由なく申告をしなかった場合、10万円以下の過料が科せられます。

【廃車の時も届け出が必要です】

軽自動車税種別割は、4月1日現在の所有者にその年度分が課税されます。

廃車の届け出がない場合は、登録されたままとなり課税されることになりますので、ナンバープレートを持参のうえ、手続きをしてください(廃品回収業者などへ引き取ってもらう場合にも、必ずナンバープレートを外し、市役所に持参のうえ、廃車手続きをしてください)。

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになります

市民生活課

☎0854・40・1031

2月6日から、転出届についてマイナポータルを通じたオンラインでの届出が可能になります。

このサービスを利用される方は、転出にあたり雲南市役所への来庁が原則不要となります。

電子証明書が有効なマイナバーカードを所有している方で、国内での引っ越しをされる方が利用できます。自身とみの引っ越しの他、自身と同一世帯の方、自身以外の世帯員の方の引っ越しでも利用可能です。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要で

詳細はデジタル庁ホームページに掲載しています。
https://www.digital.go.jp/policies/moving_oneservice/



(二次元コード)

令和5年住宅・土地統計調査単位区設定の実施

広報広聴課

☎0854・40・1015

10月1日を基準日に実施される住宅・土地統計調査の事前準備として、1月下旬から2月上旬にかけて調査員が対象地域を巡回します。調査員は身分証明書を携帯していますので、調査活動にご理解ご協力をお願いします。

【建設工事】・測量、建設コンサルタント業務等】の追加申請

管財課

☎0854・40・1025

令和4年度から6年度までの入札参加資格の追加申請を受け付けます。受付期間内に申請書を提出してください。詳しくは市のホームページに掲載しています。

【受付期間】2月9日(木)まで
【名簿の有効期間】

認定日から令和7年3月31日

令和5年度合併浄化槽設置受付開始

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

今月の税金

- 固定資産税(第4期)
- 国民健康保険料(第8期)
- 後期高齢者医療保険料(第8期)

納期限は2月28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。

「すてきなオンリーワン すまいるナンバーワン すのままでベストワン」

～一人ひとりのちがいを大切に～

雲南市子ども家庭支援センター「すワン」では、悩みをもっているお子さん自身や両親、家族、保育園・幼稚園・認定こども園、学校、地域の方からのお子さんや家庭の相談に応じ、問題解決のお手伝いをします。

また、「すワン」では、困り感のある幼児・児童・生徒に対して、個に応じた支援を行っています。今回はその様子をご紹介します。



～子ども家庭支援センター学習塾 すワンLD教室「まなびい」～

市内の小中学校に在籍するLD（学習障がい）の児童・生徒を対象に、学習塾「まなびい」を開所しています。

「まなびい」では、一人ひとりの優位な感覚を大切に、本人の興味関心やペースに合わせた教材・課題を準備し、「できた」、「分かった」という体験を積み重ねる個別指導を行っています。

たとえば

- ・文字が乱雑ではみ出してしまう
- ・ひらがな、漢字が覚えられない
- ・音読が苦手、教科書が読めない
- ・計算が遅い
- ・計算はできるけど、文章題がとけない

に対して、主に「読み・書き・計算」などの力を伸ばす学び方トレーニングを行います。



値段を比較する教材で学ぶ様子

～幼児期通級指導教室「にっこりい」～

個別に支援が必要な幼児（年長児）を対象に、幼児期通級指導教室「にっこりい」を開所しています。

「にっこりい」では、発音の誤り、言葉の発達の遅れ、落ち着きがなくじっとしてられない、友達や園の先生とうまく関われないなどの困り感のある幼児に対し指導を行うとともに、幼児理解と子どもの対応のあり方について、保護者に対して支援を行っています。

たとえば

- ・発音がはっきりしない → 口・舌の運動 「吹く」遊び
- ・手先が不器用 → 手先を使って制作活動
- ・言葉が少ないと感じる → 「言葉のビンゴ」で見たり聞いたり考えたり
- ・からだづくり → 「にんじゃごっこ：まきびしとび」 など

「挑戦してみた」、「頑張った」と自信を高められるように楽しい時間を過ごします。



まきびしとびで体づくり

【問】子ども家庭支援センター「すワン」 ☎ 0854-40-1067

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を開設します。

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。気軽に相談ください。

【大東町】

日時：2月8日(水)10時から正午まで

場所：大東総合センター

【木次町】

日時：3月1日(水)9時から正午まで

場所：木次総合センター

年金出張相談

市民生活課

☎ 0854-40-1031

出張相談での年金手続き・相談は予約制となります。

※予約は、前日（前営業日）までにお願ひします。

【相談日】 2月15日(水)

10時から15時45分まで（15時30分終了予定）

【場所】

雲南市役所本庁舎2階202・203会議室

【予約の手順】

①年金手帳など基礎年金番号の分かるものを準備してください。

②下記の問い合わせ先へ電話をしてください。

③音声案内が流れますので「1」の後に「2」を選択してください。

④担当者に「雲南市役所での出張相談予約」と伝えてください。

⑤担当者の質問に答えてください。

【予約・問い合わせ先】

松江年金事務所

☎ 0852-23-9540

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6日(月)から2月13日(月)17時締切

【募集団地】

2月1日(水)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。

【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

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、区画に空きがあります。利用者者を募集しています。

年間利用料、各区画の面積などの詳細については、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（雲南市立病院近く）

【全区画数】 36区画

【利用できる方】

市内に在住の方

イベント情報

レディース&ミドル・シニア「求職者のための企業説明会」開催

商工振興課

☎ 0854-40-1052

「レディース仕事センター松江／ミドル・シニア仕事センター松江」では、再就職を希望する方を対象に、企業説明会を開催します。

【日時】 2月9日(木)14時から16時30分まで

【場所】

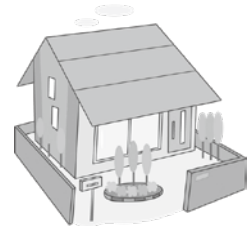
くにびきメッセ（松江市）

【参加費】 無料

【申込締切】 2月8日(水)

【申し込みおよび問い合わせ先】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／ミドル・シニア仕事センター松江）

☎ 0852-61-6111



毎月第3日曜日は うなん家庭の日

家族で取り組める活動を
市公式のfacebook、LINEアカウントで配信中！

2月19日(日)

社会教育課 ☎ 0854-40-1073



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、23日(木・祝) 図書整理日：28日(火)
臨時休館：2月1日(水)～2月14日(火)（蔵書点検のため）

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、11日(土・祝)、23日(木・祝)、図書整理日：28日(火)
イベント情報 ☆おんぼろ味噌の会ははじめます。26日(日) 10:30～12:00(※要予約)
「日本各地でどんなお味噌がつくられていたかな？」お味噌のお話と試食をします。
詳細は図書館に設置しているチラシに掲載しています。

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(土・祝)
振替休館日：24日(金)、図書整理日：28日(火)
臨時休館：2月1日(水)～2月5日(日)（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。

▼彩坂美月「思い出りバイバル」▼折原 一「グッドナイト」▼桂 望実「息をつめて」▼黒川博行「連鎖」▼成田名璃子「世はすべて美しい織物」▼松井久子「最後のひと」▼山田詠美「私のことだま漂流記」▼柚月裕子「教誨」▼恩田 陸「なんとかしなくちゃ。青雲編」▼山口恵以子「ゆうれい居酒屋①②」▼姜 尚中「生きる意味」▼下重暁子「個独という生き方」▼伊集院 静「旅行鞆のガラクタ」▼山本文緒「無人島のふたり」▼こかじさら「寿命が尽きるか、金が尽きるか、それが問題だ」▼金井美恵子「シロカクロか、どちらにしてもトラ柄ではない」▼斎藤幸平「ぼくはウーバーで捻挫し、山でシカと闘い、水俣で泣いた」▼小谷野 敦「徳川時代はそんなにいい時代だったのか」▼農文協 編「農家が教えるイモのビックリ栽培」▼宮崎哲弥「教養としての上級語彙」▼大嶋信頼「誰にも嫌われずに同調圧力をサラリとかわす方法」▼南前ひとみ「悩まない断捨離」▼川島崇照「嫌いな親との離れ方」▼地球の歩き方 編集室「世界の魅力的な道178選」▼金井真紀「日本に住んでる世界のひと」▼成瀬暢也 監修「最近、飲みすぎてるなどと思っている人のためのお酒の減らし方」▼菊池由貴子「わたしは『ひとり新聞社』」▼坂口恭平「継続するコツ」▼永田豊隆「妻はサバイバー」▼冠木結心「カルトの花嫁」▼山田 悟 監修「ウルトラ図解糖尿病」▼西澤千央「女芸人の壁」



市立図書館
ホームページ

蔵書点検による臨時休館

市立図書館では、3館で所蔵している約16万冊の資料の状態や並べている場所を確認・整理するため、下記の日程で臨時休館します（※この期間中に書棚や資料の移動なども行います）。
不便をお掛けしますが、ご協力よろしくお願いします。

【木次図書館】2月1日(水)から2月14日(火)まで

【加茂図書館】2月1日(水)から2月5日(日)まで

※大東図書館は1月23日(月)～31日(火)に実施しました。

休館期間中の本の返却は、返却ポストや開館している市立図書館、加茂文化ホールラメール、木次経済文化会館チェリヴァホール・三刀屋文化体育館アスパル・三刀屋・吉田・掛合総合センター窓口をお願いします。

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

終活セミナー&相続・遺言相談会

総務課
☎0854-40-1021

相続や遺言について相談してみませんか。相談会および講演会には申し込みが必要です。

【日時】 2月11日(土)・祝12時から16時まで

【場所】 くにびきメッセ（松江市）

【内容】 相談会 司法書士、法務局職員による相談・遺言の相談会を実施します（司法書士については、相続登記申請に関する相談にも応じます）。
※相談時間は20分

終活セミナー
・司法書士によるエンディングノートを使用したセミナー
・法務局職員による相続登記の申請義務化および遺言書保管制度に関する説明

【利用料】 無料

【申し込み】 予約制で人数制限があります。2月10日(金)正午までに電話・FAXおよびメールにて問い合わせ先に申し込みください（先着順）。

【申し込み・問い合わせ先】
松江地方法務局総務課
☎0852-32-4200
（音声案内「5」、平日8時30分から17時15分まで受け付け）
FAX 0852-32-2735
☎soumu02_matsue_moj-bal@moj.go.jp

毎月19日は 食育の日

うんなんの“食育あいうえお”

あ 朝ごはんを食べよう

健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

【申し込み・問い合わせ先】
松江地方法務局総務課
☎0852-32-4200
（音声案内「5」、平日8時30分から17時15分まで受け付け）
FAX 0852-32-2735
☎soumu02_matsue_moj-bal@moj.go.jp

その他の

くらしの消費生活窓口

鳥根県消費者センターマスコットキャラクターだまされないソウくん

そのセキュリティ警告画面・警告音は偽物です！「サポート詐欺」に注意！！

ー電話を掛けない！電子マネーやクレジットカードで料金を支払わない！ー

全国の消費生活センターなどには、いわゆる「サポート詐欺」（パソコンやスマートフォンを使用中に突然「ウイルスに感染している」などの偽警告画面や偽警告音が出て、それをきっかけに電話を掛けさせ、有料サポートやセキュリティソフトなどの契約を迫る手口）に関する相談が多く寄せられています。

相談事例

事例1 警告画面や警告音がかきかけで電話したところ、ウイルスの除去費用などを請求された。
事例2 次々に料金の支払いを請求されて、プリペイド型電子マネーで支払った。

相談者からみる特徴点と問題点

- 突然警告画面や警告音が出て、消費者を不安にさせて連絡を求める。
- 警告画面上の連絡先に電話すると、不安をあおられ有料サポートなどの契約を迫られる。
- プリペイド型電子マネーで支払わせるケースが急増している。
- 次々と支払いを迫ってくる。

消費者へのアドバイス

- 「警告画面や警告音は偽物ではないか」とまずは疑ってみましょう。警告画面に掲載されている連絡先に電話しないようにしましょう。
- 警告画面や警告音が出ても慌てず、自分でパソコンなどの状態を確認しましょう。
- 自分でできない場合は周りの人に相談しましょう。
- 支払い方法がプリペイド型電子マネーの場合は相手より早くチャージしたり、発行業者に連絡したりしましょう。支払い方法がクレジットカードの場合はクレジットカード会社に相談しましょう。

少しでも疑問や不安を感じた場合や、トラブルにあった場合は、一人で悩まずに、すぐに雲南市消費生活センターなど（消費者ホットラインは局番なしの188）に相談しましょう。

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



23 市報うんなん 2023.2

市報うんなん 2023.2

22

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。

第16回 雲南神楽フェスティバル

と き 3月5日(日) 12:30開場 13:00開演 18:00終演(予定)

ところ 古代鉄歌謡館

入場券 前売券1,000円、当日券1,300円(全席自由・税込み)

※高校生以下無料、障がい者割引:100円(本人+介添1人)

入場券取り扱い

木次経済文化会館チェリヴァホール、加茂文化ホールラメール、
三刀屋文化体育館アスパル、古代鉄歌謡館、雲南市役所4階(観光振興課)

出演団体

佐世神楽社中、南加茂貴船神楽社中、西日登神楽社中、深野神楽保存会、
中野神楽保存会、槻屋神楽保持者会、小河内神楽社中、山王寺和野神楽社中

【問】観光振興課 ☎0854-40-1054



部活動を地域へ移行する試みを始めています

国は部活動の全面的な地域移行に先駆け、令和5年度より休日の部活動を地域へ移行する取り組みを進めようとしています(以下「地域移行」)。

地域移行することで少子化が進行しても「自分の興味や特性を生かした活動を選択できる」など生徒にとって魅力的な活動になるとともに、教員の負担軽減を図ることもめざしています。今年度、市では国のモデル事業を受け、地域移行に向けた検討を始めています。

具体的には市内中学校を対象に、吹奏楽・ソフトボール・レスリング・テニス・競泳の5種目で休日

の合同部活動や体験会を試行しています。

これにより指導者の育成などに取り組むとともに関係団体と検討を重ね、課題の洗い出しを含めた事業の検証を行っています。

これまで行った検討会では、部活動顧問から「合同練習に参加した生徒がライバルや目標を見付け、より成長する機会となっている」との声もありました。

合同部活動(体験会)は2月以降も4回予定されています。

【体験会の問い合わせ先】

(株)キラキラ雲南 ☎0854-45-9222



ソフトボール(新入生向け合同練習会)



吹奏楽(楽器別講習会〜クラリネット〜)

【問】学校教育課 ☎0854-40-1072

●市報うんなん No.219 2023年2月発行
発行・編集/雲南市役所 政策企画部 広報広聴課
〒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 35,738人(−49人)

男性 17,231人(−18人)

女性 18,507人(−30人)

世帯数 13,589世帯(−3世帯)

令和5年1月1日現在(先月比)



この印刷物は環境に配慮し、大豆油に代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。