

# 市報うんなん Unnan

10  
2024 No.239

エンジョイ レスリング  
特集 **Enjoy Wrestling!!** (2ページ)



雲南市は11月に  
市制施行20周年を  
迎えます。

今月の表紙：どろんこバレー大会 (かみくの桃源郷)



大切なのは  
“攻める”姿勢

# Enjoy Wrestling!!

選手も応援する人も  
みんなでレスリングを楽しもう



「レスリングは、誰でも楽しんでできるスポーツです。目標は選手によって違います。全国大会で優勝をめざしている子もいれば、レスリングを楽しむために練習をする子もいます。どの子も試合に出れば、一生懸命に練習で習った事を出し戦います。この一生懸命になることが大事だと思います」

「最初は、一律に技術や技の指導をしていきますが、やっていく中で選手たちに合わせた技を教えてくださいます。子ども一人ひとりのいいところを引き出すように心掛けています」

## 道具や体格による 差のない フェアなスポーツ 「レスリング」

レスリング競技では道具を使わず相手のバランスを崩したり、投げたりするため、選手の体重や体の特徴により使う技術が異なってきます。

「最初は、一律に技術や技の指導をしていきますが、やっていく中で選手たちに合わせた技を教えてくださいます。子ども一人ひとりのいいところを引き出すように心掛けています」



熱心に練習する選手たち



指導する原監督

パリ2024オリンピックで日本人選手が大活躍したレスリング競技。  
雲南市では、令和7年に「全国高等学校総合体育大会（インターハイ）」、そして令和12年に「第84回国民スポーツ大会（島根かみあり国スポ2030）」のレスリング競技が開催されます。現在は大会の開催に向け、環境整備や選手の育成、地域での気運醸成などに関係団体とともに取り組んでいます。  
市内で活動する選手たちの様子やレスリング競技について紹介します。

## 市内で唯一の レスリングクラブ

### 「加茂B&G レスリングクラブ」

加茂B&G海洋センターラウンジの体育館を訪れると、そこには真剣に練習に取り組む選手たちがいました。  
彼らが所属するのは、「加茂B&Gレスリングクラブ」。現在、市内の子どもたちをはじめ、松江市・出雲市・大田市の幼児から中学生までの選手22人が所属し、それぞれの目標に向け練習に励んでいます。同クラブでは、これまでも全国大会で優勝、上位入賞する選手や、世界大会で活躍



U20世界選手権で優勝したOBの小野正之助選手

する選手を輩出しています。  
「加茂B&Gレスリングクラブでは、わきあいあいと練習をしています」  
そう話すのは加茂B&Gレスリングクラブで指導している原恵介監督。

## 高校の進路選択で 突き当たる 「部活動」

クラブで活動していた中学生も高校進学の際に、ひとつの壁に突き当たります。それは県内にレスリング部のある高校が少ないということです。  
島根県内でレスリング部がある高校は松江工業高校と隠岐島前高校の2校だけ。そのため、高校でもレスリングに取り組みたい雲南市の生徒は市外や県外の高校に進学することが多いです。また、全国大会で結果を残している加茂B&Gレスリングクラブには全国の高校から声がかかることもあるそうです。

この現状に原監督は「このクラブで日本チャンピオンや強い選手が育ちますが、市外に進学する子もいます。できれば地元に残ってもらいたいですね」と思いを話しました。



察、大会・イベント開催を通して大会の運営能力の向上を図っているほか、選手の育成に取り組んでいます。  
雲南市のインターハイ準備の中心にいるのが大東高校の澤谷隆成先生。これまで県内の高校でレスリング部の指導をされ、この度インターハイ開催のための専門教諭として準備を進めています。

## 進むインターハイ、 国スポ開催準備

インターハイ、国民スポーツ大会などの開催地への視察、大会・イベント開催を通して大会の運営能力の向上を図っているほか、選手の育成に取り組んでいます。  
雲南市のインターハイ準備の中心にいるのが大東高校の澤谷隆成先生。これまで県内の高校でレスリング部の指導をされ、この度インターハイ開催のための専門教諭として準備を進めています。  
そのインターハイ準備の一環で、「大東高校レスリング部創設」の準備が進められています。現在は、部員募集をはじめ、情報発信などに取り組まれています。レスリング部が創設されれば、市内で活動している生徒たちだけでなく、県内外の中学生の進路の選択肢の一つに大東高校が入ることが期待できます。

# 生のレスリングを見てみませんか？

一般の方も観戦できます！

## レスリング無料体験会

マット遊び、マット運動、ちょっとだけレスリングの体験ができます。



申し込みフォーム

- 日程** 10月14日(月・祝)
- 時間** 10:30~11:30
- 場所** 加茂B&G海洋センターラソンテ
- 申込締切日** 10月9日(水)

【問】ラソンテ Tel 0854-49-7100

レスリングを見に来てね！



## 第3回雲南市長杯 雲南少年少女レスリング選手権大会

- 日程** 10月27日(日)
- 時間** 9:30~15:00
- 場所** 三刀屋文化体育館アスパル

全国のレスリングチームが集い、熱い戦いを繰り広げます。

### 同時開催

## みとやスポーツクラブフェスタ

- 時間** 10:00~12:15

島根かみあり国スポ・全スポ2030応援企画。レスリング大会を応援するとオリジナル缶バッジがもらえます。神楽公演やもちまきなど、家族みんなで楽しめるイベントです。

【問】アスパル Tel 0854-45-9222

## 応援時の注意点

これらはマナー違反に当たります。応援の際は注意しましょう。

- ・暴言
- ・相手選手、審判への批判
- ・メガホンなどの鳴り物の使用

市では、4月より「島根かみあり国スポ・全スポ2030」、「令和7年度全国高等学校総合体育大会レスリング競技」の大会開催に向け、教育委員会内に「国スポ・全スポ準備室」を設置し、レスリングをはじめとする大会が成功するように取り組んでいます。

令和4年10月から開催している「雲南市長杯雲南少年少女レスリング選手権大会」も今年で3回目を迎え、レスリングに取り組む全国の子どもの交流と研鑽の場となっています。このことでレスリングを「する」人だけでなく、「見る」人や「支える」人たちが集い会場や地域全体で盛り上がる気運の醸成が図られています。

今後も島根かみあり国スポ・全スポ2030開催に向け、その支援、競技環境の整備、また、スポーツを通じた活力ある地域づくりに向け全力で取り組んでいきます。

皆さんも一緒にレスリングを楽しみましょう。

【問】国スポ・全スポ準備室 Tel 0854-40-1073

# レスリング競技の“いろは”

道具を使わず体だけを使って戦うレスリング競技は、選手の体格が勝敗に大きく影響します。そのため、体重による不公平をなくすため、体重ごとに階級が設けられています。

## レスリングは2つの種目に分かれます。

### ●フリースタイル

全身を自由に使って戦うスタイル。全身が使えるので、対戦相手の足元を狙うタックルが攻撃のメインになります。



### ●グレコローマン

上半身だけを使って戦うスタイル。下半身を使った攻防ができないため、攻めの中心は投げ技になります。



## 基本ルール

- 直径9mの円形マットの上で行う。
- 1ピリオド3分間とし、2ピリオドで行う(高校生以上)。

### 勝敗の決まり方

- フォール勝ち：相手の両肩を1秒間マットにつける。
- テクニカルスペリオリティ勝ち：相手に10点差をつける(グレコローマンは8点差)。
- 相手より点数を多く獲得する。

### ポイントの取り方

#### お互いが立った状態(スタンドレスリング)



相手の足を円形マットの外に一步出す

中学生以上のみ **1点**



相手の背後に回り込み、両手とひざ、頭をマットに3カ所以上付ける

小学生以下 **1点** 中学生以上 **2点**

#### 相手が腹ばいの状態(グラウンドレスリング)



相手の両肩を90度以上傾ける

**2点**



相手をマットに対して、両肩が90度以上傾いた状態で倒す

小学生以下 **2点** 中学生以上 **4点**



相手をマットに対して、両肩が90度以上傾いた状態で頭から縦に返す

中学生以上のみ **5点**



相手の両肩を90度以上傾いた状態で5秒維持する

小学生以下のみ **1点**

木次地区

雲南市・飯南町事務組合	雲南市役所 政策企画部、建設部	雲南消防本部
介護老人保健施設ケアセンターきすき	柿木木工所	(株)えすみ
(株)エヌウェーブ オートオアシス里方SS	(株)ケイツウ	(株)ジェイハウス B R M事業部
(株)陶山建設	(株)原商 雲南出張所	木次運送街
木次健康温泉センター おろち湯ったり館	木次子育て支援センター	木次こども園
木次小学校	木次図書館	グッディー木次店
三新塔あきば協議会	サンセイ電機(株)	島根県雲南県土整備事務所
島根県東部県民センター雲南事務所	島根県東部農林水産振興センター雲南事務所	島根県中山間地域・離島振興課
島根県農業協同組合 雲南地区本部	島根ダイハツ販売(株)雲南店	島根トヨタ自動車(株)雲南店
下熊谷ふれあい会	(福)雲南ひまわり福祉会	新市いきいき会
寺領小学校	寺領幼稚園	(特養)さくら苑
トヨタカローラ島根(株)雲南店	西日本旅客鉄道(株)木次管理駅	西日登小学校
ニチイキッズ雲南きすき保育園	日本郵便(株) 木次郵便局	ネットトヨタ島根(株)雲南店
華羅(株)	斐伊こども園	斐伊小学校
斐伊保育所	ファミリーマート雲南木次店	フーズマーケットホック雲南店
ホームプラザナフコ雲南店	マルシェリーズ パレット木次店	道の駅さくらの里きすき
ヤンマーアグリジャパン(株)雲南支店	(有)奥出雲葡萄酒	(有)サンコープ雲南木次給油所
(有)籾上堂	(有)リョウワ	八日市地域づくりの会
四ツ葉学園保育所	HMG	J A全農Aコープ(株)Aコープきすき店
NPO法人やわらぎ デイサービスやわらぎ	NPO法人やわらぎ グループホームやわらぎ	NPO法人ふれんど 木次事業所 さくらんぼ

三刀屋地区

(一社)雲南市観光協会	(一社)リーガルサポート雲南	ウェルネス三刀屋中央店
梅木建設(株)	雲南警察署	介護老人保健施設 平成苑
(株)エヌウェーブ <small>ドクタードライブ</small> 三刀屋店	(株)キラキラ雲南 雲南市三刀屋文化体育館 アスパル	(株)光栄刺シユウ
(株)みしまや みしまや雲南三刀屋店	さくら通り動物病院 ペットサロン	(福)雲南市社会福祉協議会 デイサービスセンター みとや
就労支援事業所 しゃぼん玉工房	デイサービスセンター 陽だまりの家	(特養)梅里苑
(特養)みとやの郷	永井隆記念館	鍋山小学校
日本郵便(株)三刀屋郵便局	日本料理 花ぶさ	訪問看護ステーション コミケア
ホンダカーズ島根東雲南店	三刀屋こども園	三刀屋自動車工業(株)
三刀屋総合センター	三刀屋地区まちづくり協議会	三刀屋保育所
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	(有)紅梅しょうゆ
(有)堀江クレーン	(有)ミーツ 美容室 T-COPAIN UN	Dog Salon Ryu Ryu
hair room huit		

吉田地区

(株)吉田ふるさと村	看護小規模多機能型居宅介護「とちのみ」	国民宿舎 清嵐荘 (株)吉田ふるさと村
小規模多機能型居宅介護「ふかのの里」	田井地区振興協議会	田井保育所
農事組合法人すがや	(有)木村有機農園 出雲そばレストランむらげ・産直市よてごしな菜	吉田地区振興協議会
吉田保育所	J A全農Aコープ(株)Aコープよしだ店	

掛合地区

飯石森林組合	雲南市立病院附属掛合診療所	掛合小学校
掛合保育所 かけや夢の子園	掛合マツダ(有)	(株)中澤建設
協栄金属工業(株)	島根イーグル(株)	(福)仁寿会
(福)雲南市社会福祉協議会 (特養)えがいの里	(福)雲南市社会福祉協議会 好老センター通所介護事業所	道の駅 掛合の里
ローソン雲南掛合店		

下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) → 株式会社 / (有) → 有限会社 / (一社) → 一般社団法人 / (福) → 社会福祉法人 /  
 (特養) → 特別養護老人ホーム

※ 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。



教わりながら木工に取り組む生徒たち

令和6年度

『夢』発見ウィーク

～雲南市で生き生きと働く大人の姿から学ぶ～

【問】キャリア教育政策課 TEL 0854-40-1074

『夢』発見ウィークは、職場体験を通し、雲南市で生き生きと働く大人の姿に触れることで「働くとはどういうことか」を探究し、自分自身の生き方について考える学習です。市では毎年、すべての中学校で『夢』発見ウィークを実施しています。今年度も多くの事業者の方々に協力いただき『夢』発見ウィークを実施できること、感謝申し上げます。今年度は10月2日(水)～4日(金)の3日間の日程で行います。地域で職場体験学習をする中学生を見掛けられた際は、温かく見守ってください。

雲南市教育委員会



令和6年度『夢』発見ウィークに協力いただいている事業所

大東地区

(五十音順、敬称略)

阿用小学校	石原通信システム(株)	海潮温泉 桂荘
海潮こども園	海潮小学校	雲南市立病院
大原森林組合	カフェ蘭	(株)植田建設
(株)給食雲南 (大東給食センター)	(株)キラキラ雲南 大東公園市民体育館	(株)熟豊ファーム
(株)ジュンテンドー大東店	(株)如水舎	(株)TF Cメディアラボ
(株)トヤ商事	(株)藤原茶問屋	かもめ保育園
珈琲と麺の店ふぁ〜すと	さくら薬局	佐世小学校
佐世幼稚園	(福)あおぞら福祉会 あおぞら保育園	(福)あおぞら福祉会 グループホームとぎしの家
(福)あおぞら福祉会 デイサービスセンターあおぞらの家	造園ファーム セノオ	Soraniwa雲南出雲店
大東駅前薬局	大東こども園	大東小学校
大東税務署	大東図書館	大東保育園
大東ゆりさわ	通所介護事業所おおぎ	デイケアはまもと
特定非営利活動法人 ほっと大東	(特養)籾の上園	西こども園
西小学校	ニチイケアセンターあかがわ	日本郵便(株)出雲大東郵便局
幡屋便利軒	(有)板持石油	(有)オートボデー・ケイ
(有)オングクリーニング	(有)建人	(有)大東自動車整備工場
(有)野々村水道	(有)三ツ和 Kinoca	ローソン島根大東店
GROW	J A全農Aコープ(株)Aコープだいたう店	NPO法人ふれんど大東事業所 ほたるハウス

加茂地区

(株)アルプロン	(株)出雲たかはし	(株)加茂遊学ファーム
(株)キラキラ雲南 雲南市加茂文化ホール ラメール	(株)キラキラ雲南 加茂B & G 海洋センター ラソステ	(株)常松土建
(株)ネスター	(株)山光	加茂こども園
加茂小学校	加茂図書館	加茂まちづくり協議会
(福)愛耕福祉会 みなみかも保育園	(福)雲南市社会福祉協議会 加茂支所	(福)かも福祉会 加茂デイサービスセンター
(福)かも福祉会 養護老人ホーム宇寿荘	(福)かも福祉会 (特養)笑寿苑	(福)たんぼぼ 加茂子育て支援センター
(福)たんぼぼ たちばら保育園	身体教育医学研究所うなん	スーパーセンタートライアル雲南店
日本郵便(株)加茂郵便局	農事組合法人三代原ファーム	舟木木工所
基常造園	J A全農Aコープ(株)Aコープかも店	TEGOYA
トOA(株) 出雲工場		

制度改正により、申請が必要な場合があります

【手続きが必要な方】

- 雲南市から児童手当・特例給付を受給して**いない方**
  - ・所得超過のため、児童手当の支給対象外であった方
  - ・中学生以下の児童を養育しておらず、高校生年代の児童のみを養育している方
- 雲南市から児童手当・特例給付を受給**している方**
  - ・「0歳から高校生年代までの児童」と受給資格者が監護相当の経済的負をしている「大学生年代」の子の合計人数が**3人以上の方**
    - ※第3子以降の算定内容が変更になったため、受給額が増額になります。
  - ・養育している高校生年代の児童に、算定児童として未登録の児童がいる場合

【手続きが不要な方】

- 雲南市から児童手当を受給**している方**
    - ・中学生年代までの児童のみを養育している方
    - ・「0歳から高校生年代までの児童」と「大学生年代の子」の合計人数が2人以下の方
    - ・養育している児童が高校生年代までのみで、高校生年代の児童が算定児童として登録されている方
- ※雲南市で確認できますので、手当が増額になる場合も手続きは不要です。

申請方法

- 申請書類：市ホームページに掲載しているほか、提出窓口でお渡しします。
- 提出先：**郵送**

〒699-1392 雲南市木次町里方521番地1  
雲南市役所 市民生活課 宛て

**持参**  
市民生活課や総合センター市民福祉課・市民サポート課に提出してください。

**電子申請**  
マイナポータルで申請できます。  
自治体で「雲南市」を選択し、「さがす」の中に「#児童手当」があるので選択してください。
- 申請期間：令和**7年3月31日**まで
  - ・12月に10月～11月分の手当を受給するためには、10月末までにお手続きください。
  - ・申請期間内であれば、10月末を過ぎても10月分からの児童手当をさかのぼって受給できます。



▲マイナポータル

詳細は市ホームページに掲載しているほか、不明な点は市民生活課にご相談ください。  
問い合わせ先 市民生活課 Tel. 0854-40-1031

# 10月分（12月支給分）から 児童手当制度が変わります

児童手当は、10月分（12月支給分）から制度改正が行われます。制度改正により新たに受給資格が生じる方や、支給額が増額になる方の一部は申請手続きが必要になります（公務員の方は職場に相談してください）。

主な変更内容

- ① 支給対象となる児童の年齢が高校生年代まで引き上げられます。
- ② 所得制限が無くなります。
- ③ 第3子以降の手当月額が30,000円になります。
- ④ 第3子以降の算定方法が変わります。
- ⑤ 支給月が変わります。
- ⑥ 支払通知の送付が無くなります。



	改正前（9月分まで）	改正後（10月分から）
① 支給対象児童	中学校修了まで (15歳到達後最初の年度末まで)	高校生年代まで (18歳到達後最初の年度末まで)
② 所得制限	あり	なし
③ 支給月額 (児童1人あたり)	<ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳未満 一律 15,000円</li> <li>●3歳～小学校修了 第1子、第2子 10,000円</li> <li>第3子以降 15,000円</li> <li>●中学生 一律 10,000円</li> <li>●所得制限以上（特例給付） 一律 5,000円</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●3歳未満 第1子、第2子 15,000円</li> <li>第3子以降 30,000円</li> <li>●3歳～18歳到達後最初の年度末 (高校生年代まで) 第1子、第2子 10,000円</li> <li>第3子以降 30,000円</li> </ul>
④ 第3子以降の算定方法	18歳到達後最初の年度末まで (高校生年代まで)	22歳到達後最初の年度末まで (大学生年代まで) (注) 受給資格者が監護相当の経済的負担をしている場合に限り。
⑤ 支給時期	2月、6月、10月（年3回） (原則支給月の10日)	偶数月（年6回） (原則支給月の10日)
⑥ 支給通知書	支給月ごとに送付	送付しない (支給月額は、資格認定時や支給額改定があった場合に通知します)

※高校生年代（平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれ） 高校生でなくても支給対象  
大学生年代（平成14年4月2日～平成18年4月1日生まれ）  
学生でなくても、受給資格者が監護相当の経済的負担をしている場合は算定対象

8/8(木) **豪華寝台列車**  
**TWILIGHT EXPRESS 瑞風**  
**クルーが雲南市を訪問!**

TWILIGHT EXPRESS 瑞風のクルーが食の杜かやぶぎの家（木次町）を訪れ、受け入れ施設の関係者に感謝を伝えました。

運行開始以来、多くのお客さんにお越しいたごき、菅谷たたら山内などの観光、田舎料理、出雲神楽鑑賞、そして沿道からの手振りなどを通じて雲南市の魅力を感じていただいています。

西日本旅客鉄道(株)瑞風事業ユニットの林田広司ユニット長は「立ち寄り観光の関係者に感謝の言葉を伝え、そして皆さんの声を聞かせていただき、9月



▲意見交換をしている様子

運行再開への糧にさせていただきたい。瑞風はこれから10年、20年と走っていく。皆さんのお力も借り、取り組んでいきたい」と話しました。

続いて、クルーと関係者で、よりよいおもてなしをめざし、意見交換を行いました。

最後に、田舎料理かやぶぎの佐藤弘之会長は「高齢の訪日観光客に『このツアーに参加して本当に良いところにつれてきてもらった』と感謝されたことが印象に残っています。雲南市を広めていただいていることに感謝します」と述べました。



▲瑞風クルーと受け入れ先関係者の皆さん



**うんなん日和**



7/31(水) **脱炭素フォーラム2024開催& 斐伊川流域脱炭素推進コンソーシアム発足**

脱炭素フォーラム2024を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、経営者、学生、関係者など約70人が参加しました。

フォーラムでは基調講演として、雲南市脱炭素社会実現アドバイザー前田雄大さんが再生可能エネルギーの価格、導入事例や脱炭素経営について、「二酸化炭素を排出する企業が投資や取引、消費者などの選択肢から外れるという流れが起き始めている。脱



▲講演の内容で感じたことを共有する参加者たち

炭素経営による経営改善だけでなく、新規市場への挑戦のきっかけになる」と説明しました。講演後は講演内容の感想や気付いたことについて参加者同士で話し合いました。

会の終わりには、参加者の承認を受け、斐伊川流域の事業者、金融機関、行政による学び合いや人材育成などの枠組みとして「斐伊川流域脱炭素推進コンソーシアム」が発足しました。



▲フォーラムに参加された皆さん

8/16(金) **旧飯石小学校におばけが!?**  
**肝試しイベント**  
**「雲南夏の怪談—こころのこりー—」**

肝試しイベント「雲南夏の怪談—こころのこりー」がいにいしへいわの里（旧飯石小学校）で開催され、地区内外の子どもや親子など約90人が参加しました。

この取り組みは、市民有志の団体「雲南奇怪創作団」の企画提案を受け、地域自主組織雲見の里いしをはじめ、地域の方々の協力により開催されました。

参加者たちは、懐中電灯と案内役の“子どものお化け”が照らす提灯を頼りに、ほの暗い校舎の中を探索しました。突然聞こえてくる叫び声と笑い声、暗闇から出てくるお化けに驚きながらも、親子や友達と協力してゴールをめざしました。



▲学校の中を探索する参加者



▲お化けが迫る中、課題を解く参加者たち



8/4(日) **「出張! なんでも鑑定団 in 雲南」**  
**の公開収録をしました!**

雲南市市制施行20周年を記念してテレビ東京系列の人気番組「開運! なんでも鑑定団」の公開収録を三刀屋文化体育館アスパルで開催しました。

この収録では、100人を超える応募者の中から選ばれた5人のお宝鑑定依頼人が登場。約1,000人の観覧者が見守る中、鑑定依頼人はエピソードと共にお宝を披露し、鑑定士の鑑定結果に会場が湧きました。

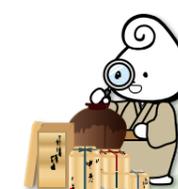
番組の放送予定

山陰放送 (B S S)

10月27日(日) 13時~



▲公開収録の様子



8/28水

# 雲南市から全国に元気を発信！ 夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会



雲南市市制施行20周年を記念し、夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会を木次小学校グラウンドで開催し、市内外より約500人の方々が参加しました。「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」は全国の巡回先でラジオ体操を行い、その様子をNHKラジオ第1で全国に生放送するラジオ体操イベントです。



▲出席カードにスタンプをもらう参加者

細貝 柊<sup>ほそがい しゅう</sup>さんのやさしい音色のピアノ演奏のもと、体操指導の鈴木大輔<sup>すずき だいすけ</sup>さんのさわやかな掛け声に合わせて参加者はラジオ体操第1、第2を行いました。

参加者からは「恥ずかしかったけど楽しかった。全国に元気を届けることができたと思う」と話してくれました。



▲元気いっぱいラジオ体操をする参加者たち

8/25日

# 5年ぶりの開催！ どろんこバレー大会



どろんこバレー大会が大東町久野地区の若者の団体「久野若志会<sup>くのわかしかい</sup>」の主催により、かみくの桃源郷（大東町上久野）で行われました。

市内外より、子どもから大人まで約90人、全10チームが出場しました。

田んぼの泥で動きにくい中、ボールをめがけて泥



▲動きにくい中でもレシーブする選手

に飛び込む選手をはじめ、ネット際ではアタック、そしてそれを食い止めるブロックなど熱い攻防が繰り広げられました。

選手たちは、「田んぼでやりにくかったけど、楽しかった」、「普段跳んでプレーしているが、泥で跳びにくいので難しかった」と話してくれました。



▲ネット際の攻防

雲南コミュニティ  
ハイスクール

vol.29

## UCH! 高校生ニュース

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、三刀屋高校掛合分校が取り組む教育活動についてお知らせします。

掛合分校では、雲南市産米の生産から販売を実践するまでのさまざまな体験を通じた探究学習に取り組んでいます。本年は2年生が宇山宮農組合（吉田町民谷）の協力のもと、春の田植えに続き、9月11日に稲刈り体験と高校生目線での販売・広報戦略について、地域の皆さんを前に提案をしました。

「『向き合う。その先に…』Face it. Beyond that … 掛高には「本物」がある。」を合言葉に、これからも地域とともにある学校づくりを進めます。

### 生徒の声

- 機械（コンバイン）の凄さを実感した。
- 暑い中で毎日作業されている方は本当に大変だと思った。美味しいお米をしっかりPRしていきたい。



▲地域の皆さんとの記念撮影

### 教員の声

- 田植えから4ヵ月、しっかりと実り、整然と並んだ稲穂を見て、地域の皆さんにはこの間も大切に育てていただいたと感動しました。引き続き地域の皆さんにお世話になりますが、いよいよ台湾でのお米販売へ向かえます。



▲提案を発表する様子

収穫したお米は、10月24日～26日の台湾研修、11月15日～16日の掛合分校文化祭において特別販売を実施予定です。

8/25日

# 小学生たちが “おしごと”を体験！



小学生向けのおしごと体験イベント「うん？なに屋？」が三刀屋文化体育館アスパルで開催され、親子など約500人が来場しました。

このイベントは雲南市商工会青年部が主催する取り組みで、今年で10周年を迎えます。今回は、お仕事体験だけでなく、「働いて（体験して）得た給料を使う」という体験もできるようになっており、

参加者はイベント時間内に働く時間と使う時間を計画的に考えなければなりません。

会場の各ブースでは、小学生たちがその道のプロの大人からお仕事を教わりながら体験し、稼いだイベント通貨で射的やくじを楽しんだり、お菓子を買ったりしてイベントを楽しんでいました。



▲建築物を組み立てる参加者たち



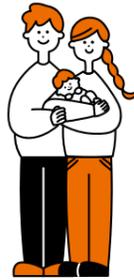
▲イベント通貨を使って射的を楽しむ参加者たち



助産師の皆さんと林さん（右から2人目）

# 「親と子に寄り添う 助産師の活動」

助産師 **林 はやし** **和美 かずみ**



雲南市立病院では分娩や外来業務のほかに、「ままば教室」、「赤ちゃん体操教室」を行っています。

新型コロナウイルスの流行期には教室を中止していましたが、その間、「産前の教室が無くて不安」、「妊婦さん同士が一緒になる場所がない」などの声が聞かれていました。

「妊娠は病気ではない」とはよく言いますが、体にはさまざまな変化が起きます。胎動に喜びを感じながらも、お腹の張りを感じたり日常生活のことにも気を配らなければなりません。赤ちゃんが大きくなれば、腰痛や便秘に悩まされます。また、ライフステージにおいても、新しい家族を迎え入れるという、一大イベントが待っています。妊娠中だから、親になるのだから

らと思う反面、体の変化や不調、分娩への不安が積みまといます。不安の解消には、助産師がお話するよりも、同じ境遇の人の話のほうが、案外スツと気持ちが悪くなったりするものです。

当院では、令和5年度から「ままば教室」を再開しています。夫婦での参加もあり、参加者が多いときは大きな部屋に変更して行う事もあります。妊婦さんとの交流の場となると共に、自分も不安だったけれど同じだと思えたり、人によって違うけど大丈夫だと思えたりするのは、不安の軽減につながります。助産師は指導者ではなく、伴走者として人と人をつなぐ役割を担っていると思っています。

## 赤ちゃん体操教室を再開しました！

7月からは、月に1回、「赤ちゃん体操教室」を再開しています。赤ちゃんとのふれあいを通して、親も子も楽しいと思える時間を作ってほしいという思いから教室を始めました。

「関わり方が分からなくて」や「まだ小さくて分からないのだから、寝かせておけばいい」という声をご家族から聞くことがあります。赤ちゃんは、栄養が足りて清潔にしていればいい、体重が順調に増えて発達に問題が無ければ良い、という訳ではありません。

0～2歳は人のところが健康に育つ上で、最も重要な時期です。愛情たっぷりの濃厚な関わりが、

心を育てます。目で見えない、数字では評価できない「こころの健康な育ち」がとても大切です。この赤ちゃん体操のクラスは、大切な時期にある「親子の絆作り」の手助けになる事を一番の目的としています。

育児休業を取得されるパパも増えてきました。ぜひ、親子で参加していただき、赤ちゃんとの楽しい時間を過ごしてください。また、教室に参加することで、他の親御さんとの交流を深めていただければと思います。

教室の詳細は市立病院ホームページをご確認ください。

**【日程】** 原則、第4木曜日  
10月24日、11月28日、12月26日  
令和7年1月23日、2月27日、3月開催なし  
**予約不要**

**【場所】** 市立病院201会議室

**【時間】** 13:00～15:00

問い合わせ先：市立病院 2階病棟  
Tel.0854-47-7514



赤ちゃん体操の様子

# 雲南病院だより

## 「日常生活に潜む腰痛」



整形外科 医師 **岡田 章太郎**



腰痛は、多くの人が日常的に経験する健康問題の一つです。腰痛の原因はさまざまですが、日常生活の中での姿勢や動作の不良、筋肉や靭帯の損傷、椎間板の劣化などが考えられます。特に長時間の座り仕事や、重いものを持ち上げる作業を頻繁に行う方は、腰痛のリスクが高まる傾向にあります。また、加齢に伴う骨や筋肉の弱化も腰痛の一因となります。

### 急性腰痛と慢性腰痛

急性腰痛は、突然発生し強い痛みを伴う腰痛のことを言います。原因は多岐にわたりますが、筋肉や靭帯の損傷、椎間板ヘルニア、圧迫骨折、その他内臓疾患（尿管結石など）のような要因が挙げられます。

慢性腰痛は、3カ月以上続く腰痛をさし、多くの人が抱える一般的な健康問題です。慢性腰痛の原因は主に要因として椎間板や関節の劣化、脊柱管狭窄症、筋性疼痛、心因的要因、圧迫骨折などが考えられます。

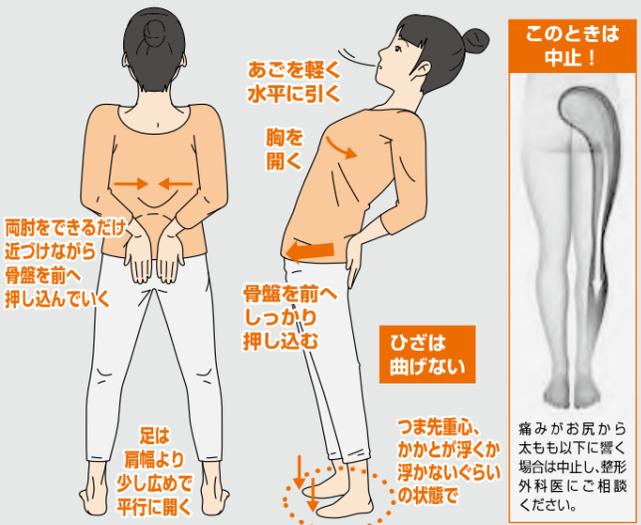
腰痛の予防には、まず正しい姿勢を意識することが重要です。立っている時は、背筋を伸ばし、骨盤を前傾させず

に自然なカーブを保つことを心掛けましょう。座っている時も、背もたれにしっかりと寄りかかり、膝が股関節よりも少し高くなるように調整することが大切です。また、長時間同じ姿勢を続けることは避け、定期的に立ち上がり、軽いストレッチを行うことで、腰の負担を軽減することができます。

### 忙しい合間の 腰痛予防の「これだけ体操®」

前屈みでの作業後、重い物を持った後、しばらく座りっぱなしだった後（特に腰に違和感を感じた時）には、「これだけ体操®」をやりましょう！

- 1～2回  
息を吐きながら、3秒間  
骨盤をしっかり押すだけ



痛みがお尻から太もも以下に響く場合は中止し、整形外科医にご相談ください。

### 予防法と対策

腰痛が発生した場合、まずは安静を保ち、無理な動作を避けることが重要です。しかし、完全な安静はかえって筋力低下を招くことがあるため、痛みが軽減したら、徐々に日常生活に戻るようしましょう。痛みが続く場合や、しびれや筋力低下が見られる場合は、早めに医師に相談することが必要です。腰痛の原因に応じて、理学療法や薬物療法、場合によっては手術を

検討することもあります。皆さんには、腰痛を予防するための日常生活の見直しや、早期の対応が大切であることをお伝えしたいと思えます。定期的な運動やストレッチ、そして正しい姿勢の維持が、腰痛の発生を抑えるために効果的です。もし腰痛に関する不安や疑問がある場合は、どうぞ当院にご相談ください。私たちは、地域の皆さんの健康を守るために、いつでもお手伝いします。

「今日の腰痛予防対策マニュアル」(厚生労働省) (https://jsite.mhlw.go.jp/saga-roudoukyoku/newpage\_00216.html) を加工して作成

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50回：「運動量測定には歩数計測が便利」

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。

### 「運動量を測定するのに よい方法はないですか？」

適切な運動量として、週3回で合計150分以上の散歩などをすると良いと言われてはいますが、意外と難しいと思います。

運動量の測定に関して最近では、  
**「歩数で運動量を評価してもよい」**  
とされています。

最近の研究では、毎日の運動量の測定に関して、運動時間の代わりに、1日の歩数を計測することが有用であることが明らかになっています。

毎日7,000歩以上の歩数があれば、統計上有意に死亡率を低下させることができるようで、運動時間の測定が難しい場合に、スマートフォンにある万歩計の機能などを代用できるというですね。

今は多くの方がスマートフォンを持っているので、その中に入っている万歩計機能を使って、運動量管理を行っていただけるというですね。

それでは、引き続き健康に気をつけながら健やかにいきましょ。



## 市内各地に「ブルーサークル」が登場!

11月14日の「世界糖尿病デー」を知っていますか。この日は、世界保健機関(WHO)が「世界糖尿病デー」に指定し、各地で啓発活動が行われています。シンボルマークは「ブルーサークル」です。国際連合やどこまでも続く空を表す「ブルー」と団結を表す「輪」で、「糖尿病との闘いのため団結せよ」の意味が込められています。雲南市立病院では、例年11月中は「ブルーサークル」を掲げ、啓発活動を行っています。

昨年は、近隣の調剤薬局も「ブルーサークル」を掲げることで、一致団結して糖尿病治療に関わっていくことを示しました。今年も病院、薬局だけでなく雲南圏域のさまざまな医療機関に声掛けをして活動の輪を広げたいと考えています。

糖尿病治療は、本人だけで闘うのには限界があります。家族はもちろん、医療・介護に携わる方々と一緒になって闘うことが大切です。みんなで団結して、糖尿病に立ち向かいましょ。

糖尿病治療は、本人だけで闘うのには限界があります。家族はもちろん、医療・介護に携わる方々と一緒になって闘うことが大切です。みんなで団結して、糖尿病に立ち向かいましょ。



おおき薬局



さくら薬局



雲南市立病院



大東駅前薬局



昨年の啓発活動の様子

## フォーカス FOCUS



病院では毎年さまざまな職種のスタッフが入职し、働いています。これからたくさんの知識と経験を積み、雲南市立病院というステージで患者さんのために活躍していく新入職員にフォーカスし、それぞれの担当業務や仕事への思いなどを紹介します。

# 新入職員紹介

患者さんの人生にとって少しでも  
プラスになれる看護師をめざして

3階西病棟 看護師

かつはら あい か  
勝原 愛佳



入社1年目

### 看護師をめざしたきっかけは？

もともと人の役に立てる仕事をしたいと思っていましたが、看護師をめざしたいと思った1番のきっかけは曾祖父の存在です。曾祖父は在宅医療を利用しており、最後まで自分らしく過ごすという在宅医療に魅力を感じ、訪問看護に携わりたいと思うようになりました。また、病気であった曾祖父に何もしてあげることができずもどかしかったこともあり、看護師となって家族の健康も守っていきたいと思いこの道を選びました。

### 雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

地域とのつながりが深いというのがありますが、新人看護師としては新人教育が充実しているため、しっかりと育てていただける環境があることだと思います。院内の研修だけではなく、雲南圏域の病院の研修もあるのでお互いに刺激を受け成長し合っています。

### 仕事には慣れましたか？

忙しい日々であっという間に4ヶ月が経ってしまいました。分からないことも多く、勉強の連続でした。本当にこの病棟でやっていけるのか不安もありましたが、病棟の先輩看護師の方々が気に掛けてくれ、仕事には少しずつですが慣れてきました。



先輩看護師に指導してもらいながら業務に励んでいます

### 病棟の雰囲気はどうですか？

明るく活気があり、アットホームな雰囲気で毎日楽しく仕事ができています。分からないことも聞きやすく、お互いに助け合ったりと働きやすい環境で、この病棟で働けて本当によかったと思っています。

### 仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

関わった患者さんが元気になっていく姿を近くで見られることや、感謝の言葉をいただいたときなどに看護師になってよかったと感じます。

### 今後の目標を教えてください

看護師をめざしたきっかけでもある、訪問看護師になることが今後の目標です。そのためにはしっかりと知識や技術を身に付けておきたいので今は病棟で経験を積んでいきたいと思っています。

### 私のとある一日

- 8:30 出勤  
申し送り  
部屋回り
- 9:10 看護業務 (おむつ交換、点滴交換など)
- 11:45 配膳
- 12:00 休憩
- 13:00 看護業務 (部屋まわり、おむつ交換など)  
記録
- 14:00 環境整備
- 15:00 おむつ交換  
記録
- 16:30 準夜勤務の方へ申し送り
- 17:15 勤務終了

# 子どもの食事

## 食べることは生きるための基本

食事は子どもの健やかな心と身体の発達にとっても密接に関係しています。今回は、気を付けて欲しい3つのポイントを紹介しします。

### POINT 1 1日3食食べる

3食食べることで1日に必要なエネルギーや栄養素を補うことができます。特に朝食は、1日の始まりの重要な食事です。生活リズムを整えて食べるようにしましょう。



### POINT 2 食事のバランスを整える

食材によって、得られる栄養素が異なるため、「ばっかり」食では栄養素が偏ってしまいます。食事にいろいろな食材を取り入れましょう。

#### ○主な栄養素



こんにちは、  
**保健師**  
です。  
230

### POINT 3 旬の食材を食べる

食材にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。食材によってその時期は違います。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

#### ○10月の旬の野菜 さつまいもの簡単レシピを紹介!

#### さつまいもサラダ

【材料】(4人分)  
さつまいも 中1本  
ブロッコリー 1/2個  
マヨネーズ 大さじ3  
塩コショウ 適量

チーズ、ツナなどを加えてアレンジもできるよ

【作り方】  
①さつまいもを1cm角に切る。ブロッコリーも小さめ一口大に切る。  
②さつまいもとブロッコリーを電子レンジで柔らかくする。  
③粗熱が取れたらマヨネーズ、塩コショウで味付けする。

問い合わせ先：こども家庭支援課 Tel.0854-40-1067

現在、研究所の総勢20人の運営委員が「当研究所との関わりや専門の立場から市民の皆さんに伝えたいこと」というテーマで執筆したエッセイを、研究所ホームページに順次掲載しています。8月末

#### 運営委員リレーエッセイ

研究所うんなんは日々の活動や、それによって得られた成果や知見などのさまざまな情報を、研究所ホームページ・Facebook・YouTubeで発信しています。今回は、昨年度末からホームページ内で行っている新たな取り組みについて紹介します。

#### 研究所うんなんの広報

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します！  
身体教育医学研究所うんなん (Tel.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が閲覧できます。

研究所のこれまでの活動の一端が垣間見るとともに、皆さんの健康づくりに役立つ情報が満載のエッセイです。ぜひ、チェックしてみてください。

#### ⑦農業と介護予防

塩飽邦憲 (鳥根大学名誉教授)  
(公益財団法人身体教育医学研究所長)

#### ⑥「朋有り、信州・東御より」

岡田真平 (鳥根県立大学短期大学部教授)  
梶谷朱美

#### ⑤「わくわくうんなんピック」

上岡洋晴 (東京農業大学教授)  
は有効です!

#### ④「語り合う参加型での予防対策

藤原洋子 (のぞみ保育設計研究所 研究アドバイザー)

#### ③「心が動けば体が動く」

西英明 (雲南市立病院 院長)

#### ②「雲南地域の持続可能な医療体制に向けて」

武藤芳照 (東京健康リハビリテーション総合研究所所長・東大名誉教授)

#### ①「縁と運」

日現在、計7人の皆さんのエッセイを掲載しています。それぞれのタイトルと執筆者名をこちらで紹介いたします。

# わが家のHOPE 10月で満1歳おめでとう

**いなた 葉ちゃん** (木次町)  
享介さん・佳保里さんのお子さん  
いつもここに笑顔いっぱい葉ちゃん! 大好きなお兄ちゃんと一緒にこれからも元気に大きくなってね!

**いのうえ 暖心ちゃん** (大東町)  
洋輔さん・麻衣さんのお子さん  
くしゃっとした笑顔がすてきなあこちゃん! 1歳おめでとう! お兄ちゃんと一緒に元気に大きくなってね!

**さとう 瑚々奈ちゃん** (加茂町)  
祐樹さん・美月さんのお子さん  
笑顔が素敵なおこちゃん、一歳のお誕生日おめでとう! いつも家族を癒してくれてありがとう! これからもお兄ちゃんと仲良く元気に育ってね!

**すとう さくや 朔也ちゃん** (三刀屋町)  
俊平さん・志保さんのお子さん  
1歳のお誕生日おめでとう! たくさん食べて、遊んですくすく育ってね! 生まれてきてくれてありがとう!

**ののむら うい 羽唯ちゃん** (大東町)  
力乙さん・来都さんのお子さん  
一歳の誕生日おめでとう! いつもここに笑顔のうーちゃんに家族みんな癒されます! これからも元気に育ってね!

**わたなべ りんか 梨花ちゃん** (木次町)  
達也さん・麻衣さんのお子さん  
りんちゃんお誕生日おめでとう! 元気に育ってくれてありがとう! ももちゃんと仲良く楽しく過ごそうね!

### 11月で満1歳(令和5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**10月8日(火)**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**  
kouhoukouhou@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 Tel.0854-40-1015  
\*スマートフォンで撮影される場合、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。  
\*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。

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

市内の  
チャレンジを  
応援して  
ください!!

### 「まちまるごとインターンシップ」を開催しました!

雲南コミュニティキャンパス (U.C.C) のインターンシップ「まちまるごとインターンシップ」を市内の10カ所の事業所にご協力いただき、実施しました。県内外から14人の学生が参加し、それぞれ約1ヵ月間、市内で活動しました。

この事業は、大学生がインターンを通じて、雲南市で働くイメージを醸成するとともに、地域住民との交流や生活体験を通じて、雲南市のまちづくりに継続的に関わる関係人口の創出につなげることを目的に実施しています。

活動を終えた大学生たちは、インターンシップ期間中の取り組みについて活動報告会で報告しました。



マッコリ造りを体験する大学生



高齢者と交流する大学生

#### <受入先事業所一覧>

事業所名	インターン内容
たすき株式会社	まちの賑わい創出拠点「オトナリ」の活用提案
ミスフィッツ ジャパン Misfits Japan 合同会社	マッコリ (韓国のお酒) 造り体験プログラムの企画
NPO 法人カタリバ	不登校支援策の企画・実践
社会福祉法人あおぞら福祉会	農福連携で生み出した商品の販路拡大
みみずく 里の木苑	かみくの桃源郷を盛り上げるアイデアを提案
一般社団法人エンター	ピコテラスで小中学生向けの企画を検討
株式会社山光	会社のホームページ改修
株式会社スチームシップ	地域密着型ふるさと納税支援を体験
三刀屋地区まちづくり協議会	三刀屋地区を盛り上げるアイデアを提案
社会福祉法人有隣会	活動で感じた福祉の魅力を子どもたちに発信

【問い合わせ先】 政策推進課 Tel.0854-40-1011

## 市役所からのお知らせ

### お知らせ

あひがひびやうしました

次のご寄附をいただきまして、厚くお礼を申し上げます。

- ◎雲南市 寄附金 キリンビール株式会社 (東京都中野区)
- ◎木次こども園 (東京都中野区)
- 東屋
- 加茂遊学ファーム(加茂町)

家計調査にご協力を  
お願いします

広報広聴課  
Tel.0854-40-1015

総務省統計局、鳥根県では、市内で家計調査を実施しています。調査票(家計簿など)の記入により、国民生活の実態を家計収支の面から明らかにする統計調査です。



【販売価格】 1冊700円(税込み) ※支払方法は現金のみ

令和7年1月31日(金)まで

## 暮らし・手続き

### 犬の登録と 狂犬病予防注射

環境政策課  
Tel.0854-40-1033

犬を飼育するときは、狂犬病予防法に基づき、犬ごとに市窓口へ届け出をする義務があります。併せて、犬の飼い主は毎年4月1日から6月30日までに1回、飼っている犬に狂犬病予防注射を接種すること、接種したことを市へ届け出ることが義務付けられています。

まだ飼い犬の狂犬病予防注射を接種していない場合は、動物病院で接種し、環境政策課か総合センターのいずれかに届け出をお願いします。届出がない場合は、予防注射接種の案内はがきを送付することがあります。

また、高齢や病気のため、動物病院で接種猶予の診断を受けられた場合、または飼い犬が亡くなった場合も環境政策課か総合センターのいずれかに届け出をお願いします。

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

# マイストーリー My Stories

第34話 田舎のハロウィン体験「コーンメイズ」



こんにちは うんなん Hello Unnan!

故郷のインディアナ州はアメリカの中では、「田舎」とよく言われます。雲南市の視点からすると、「田舎」と聞けばトンボ、セミの声、鮮やかな棚田などが目に浮かぶでしょう。インディアナ州の場合は、そのイメージはまさに「トウモロコシ畑」です。

ズに行っている間、私はお化け屋敷を楽しんでいました。それでも、コーンメイズとお化け屋敷は、秋の雰囲気欠かせないもののひとつではと思います。



インディアナ州の隣のイリノイ州にあるコーンメイズ リチャードソンファーム [Richardson Farm]

コーンメイズはイギリスでも大人気。花などの模様で作られます。

画像参考文献  
⑤ "World's biggest corn maze\_(5112416137).jpg" By Two Branches (formerly Zlaxfish) Photography - World's biggest corn maze, CC BY 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=145946534  
⑥ "Maize\_maze\_sandwell\_valley\_(14959789670).jpg" By Sandwell Council - Maize maze sandwell valley, CC BY-SA 2.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=118304868

秋には紅葉もさることながら、インディアナ州などトウモロコシの産地は畑を生かしてハロウィンにぴったりの「コーンメイズ」を作り上げるのです。

この地方観光を促す迷路(Maze)体験は、トウモロコシ(Corn)でできています。シンプルな四角形から映画などのキャラクターまで、コーンメイズのデザインはさまざまです。

コーンメイズはだいたいお化け屋敷とセットで、秋ごろに地元の畑の経営を支えるうえ、家族とドキドキしながら楽しみ、地元の経済も回しています。

実は、若いころはメイズが怖かったので、友達がメイ

### 令和7年4月から 建築物に関する法律が 改正されます

建築住宅課  
Tel.0854-40-1065

◆確認申請の対象範囲の変更  
新たに確認申請が必要になる場合は次のとおりです。  
・都市計画区域外に、木造2階建てや200㎡を超える木造平屋建ての建物を建築する場合(これらの建物に10㎡を超える増築をする場合にも必要です)  
・全ての地域において木造2階建てや200㎡を超える木造平屋建ての建物に大規模な修繕・模様替えをする場合

◆省エネ基準への適合義務化  
原則、全ての住宅・建築物を新築・増改築する際に、省エネ基準への適合が義務付けられます。適用の除外もあります。詳細はお問い合わせください。



## 広告募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。広告掲載についての詳細は広報広聴課にご連絡ください。

広報広聴課 Tel.0854-40-1015

## 広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

### 年金出張相談

市民生活課  
 TEL 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)までにお願います。

### 【相談日】

10月23日(水)、12月18日(水)、令和7年2月26日(水)10時から15時30分まで

### 【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。
- ②0852・23・9540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  
 TEL 0852・23・9540

### 屋外看板やポスターを設置する皆さんへ

都市計画課  
 TEL 0854-40-1064

島根県では良好な景観の形成等を目的に屋外広告物条例を定め、各市町村で設置許可や違反広告物対策を行うなど、必要な規制・誘導を行っています。

これから屋外に看板やポスターを設置される場合は、次の要点を参考に屋外広告物の適正な設置に協力をお願いします。

また、既に設置されている場合も、次の要点を参考に安全点検を行い、屋外広告物の適正化に努めましょう。

### ◆屋外広告物条例要点

- (1)屋外広告物を設置するには事前に市町村長の許可が必要です。
- (2)屋外広告物の種類に応じて面積や高さなどの基準があります。
- (3)著しく破損したもののや倒壊のおそれがある屋外広告物は設置できません。
- (4)屋外広告物設置工事の発注は屋外広告業登録済みの屋外広告業者に行いましょう。

- (5)禁止地域には屋外広告物を設置できません(禁止地域の例：第1種低層住居専用地域内、古墳、墓地、火葬場および葬祭場など)。
- ただし、以下の屋外広告物を設置できる場合があります。詳細はお問い合わせください。
- 店舗、事業所の建物や敷地内に、その名称や取り扱うサービス内容を記載する屋外広告物(1敷地内合計7㎡以内に限る)。
- 土地、建物の管理上の必要から、注意事項などを記載する屋外広告物(1敷地内合計7㎡以内に限る)。
- 店舗や事業所の案内のため敷地外に設置する屋外広告物(記載内容、面積、高さなどの制限あり)。
- (6)設置後の屋外広告物は、適切に補修を行うなどして良好な状態で管理しましょう。
- (7)必要なくなった屋外広告物は速やかに撤去しましょう。

### 【問い合わせ先】

また、障がいのある方の介護や虐待などに関する相談は長寿障がい福祉課で受け付けています。

### 【相談・問い合わせ先】

地域包括支援センター  
 TEL 0854-47-7799  
 長寿障がい福祉課  
 TEL 0854-40-1042

### 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  
 TEL 0854-40-1067

母子や父子、寡婦を対象とした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7年4月の進学などを希望している児童か、養育者で次のいずれかに該当する方  
 ・児童を扶養する母子家庭の母か父子家庭の父のどちらか一方  
 ・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、短期大学、大学、大学院、高等専門学校、専修

## 11月17日(日)は、雲南市議会議員一般選挙です!

任期満了による雲南市議会議員一般選挙を11月17日(日)に行います。選挙の告示日(立候補届出日)は11月10日(日)です。

選挙名称	選挙すべき数
雲南市議会議員一般選挙	19人

下記の日程で説明会を開催します。立候補を予定されている方は出席してください。

【日時】10月5日(土) 9:30～(受け付けは9時から開始します)  
 【場所】雲南市役所本庁舎5階全員協議会室

※説明会の出席者は、1立候補予定者につき2人以内とさせていただきます。



【問】雲南市選挙管理委員会 TEL 0854-40-1090

## 子育て・保健・福祉

### 高齢者や障がい者の虐待を防ぎましょう

長寿障がい福祉課  
 TEL 0854-40-1042

### ○どんなことが虐待なの?

○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

○放置・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：日常生活に必要なお金を渡さない、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に、鍵をかけて部屋に閉じ込める。

○年金や預貯金を本人の意思や利益に反して使用する。  
 ○他の家族が虐待をしていることを放置する。

### 虐待かな?と思ったら...

まずは、連絡・相談してください。虐待を発見した人には通報する義務があります。

虐待が起こっていても、高齢者、障がいのある方自身や家族に「虐待を受けている」「虐待をしている」という自覚がない場合があります。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。通報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?

虐待を未然に防止するには、高齢者や障がいのある方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、障がいのある方、家族ともに無理なく生活しましょう。

高齢者の介護や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。

学校のいづれか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

### ④母子家庭の母や父子家庭の父、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：★  
 ・戸籍謄本と世帯全員の住民票  
 ・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)調査：★  
 ・修学、修業のために必要な

## 今月の税金

- 市県民税・森林環境税(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10月31日(木)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。



### 【問い合わせ・申込先】

子ども家庭支援課

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7年2月28日(金)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一緒に受給できない奨学金があります。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と一緒に受給できます。

### 【問い合わせ・申込先】

子ども家庭支援課

# 新型コロナ予防接種、インフルエンザ予防接種

10月から個人の重症化予防により重症者を減らすことやまん延予防を目的とし、高齢者を対象とした定期接種が始まります。接種後、ウイルス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。

区分	高齢者新型コロナワクチン接種	高齢者インフルエンザ予防接種
自己負担額	3,000円 期間中1回のみ	2,000円 期間中1回のみ
実施期間	10月1日～令和7年1月31日	
対象者	市内に住民登録があり、接種日当日に ①満65歳以上の方 ②満60歳以上65歳未満の方で、次の状態に該当する方 ・心臓・腎臓か呼吸器のいずれかの機能に障がいがあり、身の回りの生活に極度の制限のある方 ・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	
接種方法	事前に接種を受ける医療機関に予約してください(接種日などは予約時に確認してください)。医療機関には診療時間内にお問い合わせください。自己負担金は接種当日、医療機関に支払ってください。※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)。	
予診票	接種を受ける医療機関に備え付けの予診票を使用してください。 ※個別の通知や予診票は送付しません。	

**【注意点】** 令和7年3月31日までに、2回目以降の接種を受ける方や定期接種の対象者以外の方は任意接種となり、接種費用の全額をご負担いただきます。

【問】 予防接種対策室 Tel 0854-40-1043

# 10月は里親月間です！ 里親になりませんか

## ～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に迎え入れ、家庭的な環境の中で愛情を込めて養育してくださる方です。

里親の家庭で愛情に包まれて家族の一員として暮らすことにより、子どもたちは一人の人間として大切にされ、愛されているという感覚を持ちながら育つことができます。

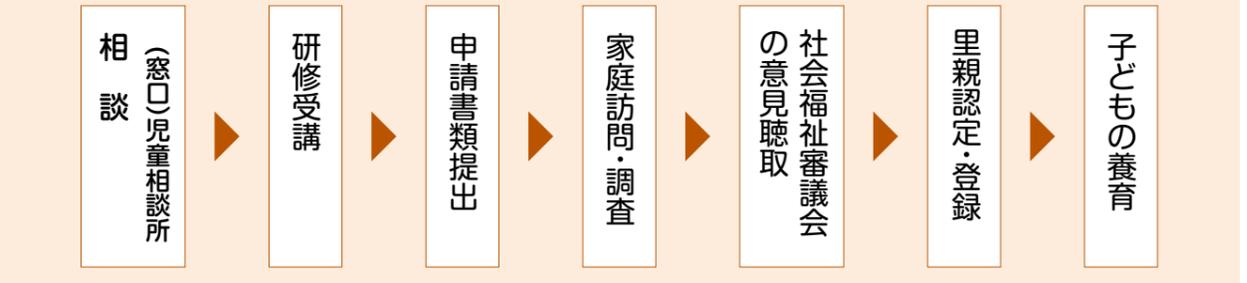
## ～子どもたちのために、あなたにもできることがあります～

里親には、子どもが親と一緒に生活できるようになるまで養育する「養育里親」と養子縁組により養親となることを希望する「養子縁組里親」があります(このほかに専門里親、親族里親があります)。

子どもが好きであり、愛情と熱意を持って、真心を込めて養育してくださる方を求めています。養育里親の場合は、長期の養育だけでなく、月に1～2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くださる方も求めています。

里親になるためには特別な資格は必要ありませんが、必要な研修を受講することや里親を希望する方とその同居人が欠格事由等に該当しないこと、経済的に困窮していないことが必要です。

## 里親となるまでの流れ(養育里親の場合)



●里親制度に関心がある方はお問い合わせください。[出雲児童相談所] Tel 0853-21-0007

(参考) ■欠格事由等：里親希望者又はその同居人が次の各号のいずれかに該当する者は、養育里親及び養子縁組里親となることができない。

- ①禁固以上の刑に処せられ、その執行を終わり、又は執行を受けることがなくなるまでの者
- ②児童福祉法などで罰金の刑に処せられ、その執行を終わり、又は執行を受けることがなくなるまでの者
- ③児童虐待ほか児童の養育に関し著しく不適当な行為を行った者
- ④暴力団関係者

【問】 こども家庭支援課 Tel 0854-40-1067

# 「思いやり駐車場」を知っていますか？

島根県では、障がいのある方や、けがや病気などで歩行が困難な方に対して利用証を交付することで、駐車場を利用できる方を明らかにし、駐車スペースを確保する「思いやり駐車場制度」を導入しています。

## 【利用証の交付を受けるには？】

要件に当てはまることを確認できる書類を雲南市役所長寿障がい福祉課か総合センター市民福祉課・市民サポート課に持参してください。利用証はその場で交付します。

## 【利用証の交付を受けることができる方】

- 歩行が困難であり以下に当てはまる方
  - 身体障害者手帳をお持ちの方(障害区分、等級によっては交付できない場合があります)
  - 療育手帳の障害程度「A」をお持ちの方
  - 精神障害者保健福祉手帳の障害等級「1級」をお持ちの方
  - 介護保険被保険者証の要介護状態区分等「要支援1」以上をお持ちの方
  - 特定疾患医療受給者証か、小児慢性特定疾患医療受給者証のいずれかをお持ちの方
- けがや病気などで歩行が困難な方
- 妊産婦(原則、妊婦7ヵ月～産後1年間)

申請に必要なものなど、詳細は島根県ホームページに掲載しています。



利用証(見本)



〈島根県ホームページ〉

【問】 長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

**移植医療について考えてみませんか？**

**保健医療政策課**  
Tel 0854-40-1040

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ご提供から成り立っています。

**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**

「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、家族で話し合ってみましょう。

**【問い合わせ先】**  
しまねまごころバンク  
Tel 0853-22-2556

Masokottoキャラクター まごころば

# 募集

## まめなかね川柳募集

保健医療政策課

Tel 08544011040

「まめなかね川柳」を募集します。

【テーマ】 たばこ・アルコール

【応募期間】 10月1日(火)から12月6日(金)まで

【応募要件】

テーマに沿った、健康にまつわるユニークな五七五の句を応募してください。  
応募者の自作で未発表の作品に限りません。  
募集する部門は次の3つです。

- ・「すくすく部門(親子)」
  - ・「さらさら部門(青壮年期)」
  - ・「はつらつ部門(高齢期)」
- 応募資格のある個人・グループにつき、3部門でそれぞれ1作品まで応募できます。

【応募資格】

市内在住の方、市内に在勤在学の方(個人・グループでの応募も可)

までの間の指定された日

【試験会場】

- (1次試験) 松江市、浜田市内
- (2次試験) 陸上自衛隊伊丹駐屯地

## 防衛医科大学校医学科学生

将来、医師である幹部自衛官となる者を養成します。

【応募資格】

日本国籍を有し、高校卒業(見込み含む)した18歳以上21歳未満の方(令和7年4月1日現在)

【受付期間】 10月9日(水)まで

【試験科目】

- (1次試験) 筆記試験(外国語・数学・国語・理科・小論文)
- (2次試験) 口述試験、身体試験

【試験期日】 10月19日(土)

【2次試験】

12月11日(水)から13日(金)までの間の指定された日

【試験会場】

- (1次試験) 松江市内
- (2次試験) 防衛医科大学校

※いずれの試験も内容を変更する場合があります。

## 【応募方法】

必要事項(川柳作品、部門、住所、氏名、年齢、電話番号)を記入の上、保健医療政策課に持参いただくか、ファクシミリ(FAX 08544011049)の送信、または官製はがきにて次の宛て先への郵送により提出してください。

【宛先】

〒699-1392  
雲南市木次町里方521-1  
雲南市役所保健医療政策課宛て

【選考・表彰】

優秀賞を選考し、令和7年3月ごろに受賞者へ直接通知し、賞品を贈呈します。受賞作品は公表し、雲南市健康都市宣言を普及するために活用します。

令和5年度

## まめなかね川柳優秀作品

すくすく部門

カシヤカシヤと 家族並んで 歯をみがく

さらさら部門

食べられる 幸せ感じて 歯に感謝

はつらつ部門

ヌカづけが パリパリかめる じまんの歯

## 境港清港会会員募集

地域振興課

Tel 0854401012

斐伊川水系の最下流に位置する境水道には上流域からのごみなどが多く流れ着いています。境港清港会では、上流域からの漂着ごみや浮遊物の回収を行っています。

この活動をご支援いただける個人・企業・団体を募集します。

【年会費】 一口あたり2千円

※一口から入会できます。

詳細は事務局へお問い合わせください。

【問い合わせ・申込先】

境港清港会事務局(境港管理組合内)  
Tel 0859423706



境港清港会ホームページ

## 市営・県営住宅の入居者募集

建築住宅課

Tel 0854401065

◆市営住宅など

【募集期間】 10月7日(月)から10月15日(火)

## 自衛官等募集

自衛隊島根地方協力本部

Tel 0852210015

自衛官候補生(陸上・海上・航空自衛隊)(第3回)

採用の日をもって陸上・海上・航空自衛官候補生に任命されます。自衛官候補生として3カ月間の教育訓練を修了した後、それぞれ2等陸・海・空士に任用されます。

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

【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(国語・数学・地理歴史・公民・作文)・適性検査・口述試験・身体検査・経歴評定

※経歴評定とは、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。

【受付期間】

10月1日(火)から11月28日(水)

17時まで

【募集団地】

10月1日(火)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。



市ホームページ

【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・申込先】

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)  
Tel 0854477151

## イベント情報

忙しい介護現場の縁の下力持ち 介護補助スタッフ育成講習

健康福祉総務課

Tel 0854401041

介護現場で働く職員の皆さんが本来の仕事に集中できるように、「介護の周辺業務」を行う補助スタッフとして、掃除・洗濯・食事の配膳などの

まで

【試験期日】

■筆記試験・適性検査(WEB試験)

12月6日(金)から8日(日)までのうち1日

■口述試験・身体検査・経歴評定

12月14日(土)、15日(日)のうち1日

【試験会場】

■筆記試験・適性検査(WEB試験)

B試験)

自宅

■口述試験・身体検査・経歴評定

陸上自衛隊出雲駐屯地

一般曹候補生とは、陸上、海上、航空各自衛隊の部隊勤務を通じて、その基幹隊員となる陸・海・空曹自衛官を養成する制度です。入隊後、2年9カ月以降、選考により3曹へ昇任し定年退職まで勤務できます。自分の能力に合わせて、知識と技能を高めてゆくことが可能です。

【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(国語・数学・地理歴史・公民・作文)・適性検査・口述試験・身体検査・経歴評定

【受付期間】

10月17日(木)まで

【試験科目】

(1次試験) 人文・社会科学専攻・筆記試験(英語・小論文・国語・数学・社会から1科目を選択) 理工学専攻・筆記試験(英語・小論文・数学・理科)

(2次試験)

口述試験、身体試験

【試験期日】

(1次試験) 11月2日(土)

(2次試験)

11月30日(土)から12月4日(水)

## ◆松江会場

10月14日(月・祝) 10時から15時まで

いきいきプラザ島根

◆大田会場

10月27日(日)10時から15時まで

島根県立男女共同参画センターあすてらす

【料金】 無料

【相談員】 弁護士、労働組合役員、会社経営者など

※秘密は厳守します。

【対象】 労働者、事業主どちらの相談も受け付けます。パートタイマーやアルバイトについての相談も受け付けます。

【申込締切日】

松江会場：10月4日(金)

大田会場：10月18日(金)

【問い合わせ先】

島根県労働委員会事務局

Tel 0852225450

**毎月19日は食育の日**

**手を洗おう**

6 手を洗おう

食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。

健康推進課 Tel.0854-40-1045

### くらしの消費生活窓口 出張相談会in雲南

【場所】サンワーク木次  
【参加料】5千円(全8回)  
※1回から参加できます。

【問い合わせ先】  
サンワーク木次  
TEL0854-42-9090

【日時】10月15日(火)10時から16時まで

【場所】中国労働金庫雲南支店

【相談料】無料

【注意事項】会場は駐車場がありません。

【問い合わせ・申込先】  
くらしサポートセンター島根  
TEL0120-969-234

【日時】10月7日、21日、28日、11月11日、18日、25日、12月2日、9日(全8回)

【問い合わせ先】  
雲南市中心市街地活性化協議会  
TEL0854-45-0008

【日時】10月25日(金)8時40分開始

【場所】島根中央家畜市場(松江市)

【問い合わせ先】  
雲南市中心市街地活性化協議会  
TEL0854-45-0008

【日時】10月27日(日)10時から15時まで

【場所】三刀屋公園「第一広場」コトリパーク

【入場料】無料

【問い合わせ先】  
雲南市中心市街地活性化協議会  
TEL0854-45-0008

【日時】10月25日(金)8時40分開始

【場所】島根中央家畜市場(松江市)

## 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(14日を除く)15日(火)、16日(水)

**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 TEL0854-42-1021 開館時間：10:00~18:00**

**10月の休館日** 毎週月曜日、振替休館日：15日(火)、20日(日) (\*古本市開催のため) 図書整理日：1日(火)、31日(木)

**イベント案内** ☆古本市 20日(日) 10:00~15:00(\*当日は休館)  
☆ろうそくのおはなし会 27日(日) 14:00~14:40 (\*要申し込み)



**大東図書館 TEL0854-43-6131 開館時間：10:00~18:00**

**10月の休館日** 毎週金曜日、14日(月・祝)、図書整理日：31日(木)

**イベント案内** ☆おはなしたまごのおはなし会 12日(土)11:00~ (\*要申し込み)  
☆古本再生市 20日(日)10:00~16:00  
☆ブックコート屋さん 20日(日)14:00~16:00 (\*要申し込み)  
☆こぐまちゃんくらぶ(わらべうた遊びの会 対象：乳幼児とその家族の方) 21日(月)10:30~ (30分程度) (\*要申し込み)

\*毎週月曜日午前中(10:00~12:00)は「いいよのじかん」です。



市立図書館 ホームページ



市立図書館 Facebook

**加茂図書館 TEL0854-49-8739 開館時間：10:00~18:00**

**10月の休館日** 毎週木曜日、14日(月・祝)、図書整理日：11月1日(金)

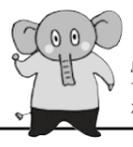
**イベント案内** ☆図書館まつり 6日(日)10:00~  
古本市やおはなしチュリップたのしい絵本の会など 詳細はチラシに掲載しています。  
☆ブックコート屋さん 6日(日) (\*要申し込み) 詳細はチラシに掲載しています。

**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。本の検索には、上記二次元コードの市立図書館ホームページ「蔵書検索」を利用してください。

▼山口信夫「見守りの悦びと涙『行ってお帰り』」▼畠山健二「新本所おけら長屋①」▼稲葉 稔「反逆 隠密船頭⑬」▼栗栖ひよ子「夕闇通り商店街コハク妖菓子店」▼坂井希久子「江戸彩り見立て帖③」▼麻布競馬場「令和元年の人生ゲーム」▼海堂 尊「プラチナハーケン1980」▼京極夏彦「了巷説百物語」▼西條奈加「バタン島漂流記」▼澤田瞳子「赫夜」▼町田そのこ「わたしの知る花」▼眞邊明人「もしも豊臣秀吉がコンサルをしたら」▼吉本ばなな「下町サイキック」▼米澤穂信「冬期限定ボンボンショコラ事件」▼汐見夏衛「あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。Another」▼小林早代子「たぶん私たち一生最強」▼山本巧次「甘いものには棘がある」▼大田ステファニー 欽人「みどりいせき」▼梶井基次郎「檸檬 乙女の本棚」▼ブレイディみかこ「転がる珠玉のように」▼畑村洋太郎「老いの失敗学」▼森永卓郎「書いてはいけない」▼高殿 円「私の実家が壊れません！」▼Emi「今日から変わるわたしの24時間」▼俵 万智「あとがきはまだ」▼村井理子「義父母の介護」▼宮口幸治「ケーキの切れない非行少年たち③」▼群 ようこ「老いてお茶を習う」▼富田尚子「テーブル茶道」▼金田寿子、山口登志宏「ちゃんと知りたいペットのお薬のこと」▼井野 修「プロ野球は、審判が9割」▼伊藤 絵美「カウンセラーはこんなセルフケアをやってきた」▼延江 浩「銀座巡礼」▼川上純一 監修「見る・知る・学ぶジオパーク・国立公園でぐくとわかる日本列島」▼塚越菜々子「『扶養の壁』に悩む人が働き損にならないための38のヒント」▼亀屋良長「京菓子司『亀屋良長』あんこのお菓子帖」▼朝比奈 秋「植物少女」

## その他

# くらしの消費生活窓口



島根県消費生活センター  
マスコットキャラクター  
だまされないゾウくん

## 通信販売はクーリング・オフできません

### 内容

インターネット通販で靴を購入した。大きめのサイズを注文したが履いてみると窮屈だった。返品したいとメールをしたところ「返品できない。利用規約にも書いてある」との返事だった。確かに利用規約には返品不可の記載があったので「それならクーリング・オフしたい」と伝えたが「通信販売にはクーリング・オフの規程はない」と回答が来た。(60歳代)

### ひとこと助言

- ・インターネット通販やテレビショッピングなどの通信販売は、法律上のクーリング・オフ制度はありません。返品可否や条件についての特約があればそれに従うことになります。
- ・特約がない場合は、商品を受け取った日を含む8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。返品可能な場合でも、返品期限が設けられている場合があります。商品を受け取ったらすぐに中身を確認することが大切です。
- ・通信販売で購入する際は、事前に返品できるかどうかや返品可能な場合の条件などをよく確認しましょう。

○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 TEL0854-40-1123 FAX0854-40-1039



# 雲南市市制施行20周年記念事業

雲南市は市制施行20周年を迎えます。これを記念し、次のとおり記念式典、地域イベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。

## 雲南市市制施行20周年記念式典

**日時** 10月12日(土) 13:30～  
(受け付け12:30～)

**会場** 三刀屋文化体育館アスパル

**内容** 記念映像上映、名誉市民顕彰、  
20周年特別感謝状贈呈 ほか

【問】総務課 Tel0854-40-1021

※一般の方も参加できます。

## 第42回 大東よいとこ祭

**日時** 10月20日(日) 10:00～16:00

**会場** 大東地域交流センター周辺

**内容** ステージイベント、テント村、文化展、  
各種大会 など

【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)  
Tel0854-43-8160

## 第9回 加茂よっといで祭り

**日時** 10月27日(日) 10:00～14:00

**会場** 加茂健康福祉センターかもてらす周辺

**内容** ステージ、マルシェ、キッズパーク、作品展示  
など

【問】加茂よっといで祭り実行委員会(加茂総合センター自治振興課内)  
Tel0854-49-8601

## 第42回 きすきがっしょ祭り

**日時** 10月20日(日) 10:00～14:00

**会場** 木次小学校周辺

**内容** ステージイベント、テント市、作品展 など

【問】きすきがっしょ祭り実行委員会(木次総合センター自治振興課内)  
Tel0854-40-1080

## 第45回 みとやっこまつり

**日時** 10月20日(日) 9:30～14:00

**会場** 三刀屋文化体育館アスパル

**内容** オープニングイベント、梅が香音頭踊り、ステージ  
イベント、文化作品展、特産品販売 など

【問】みとやっこまつり実行委員会(三刀屋総合センター自治振興課内)  
Tel0854-45-2111

## 第20回 ななかまどフェスタ

**日時** 10月27日(日) 9:30～15:00

**会場** 吉田交流センター

**内容** ステージイベント、出店、作品展示

【問】ななかまどフェスタ実行委員会(吉田総合センター市民サポート課内)  
Tel0854-74-0211

## 第39回 掛合町ふるさとまつり (掛合町ふるさと大運動会2024)

**日時** 10月13日(日) 9:00～15:00

**会場** 掛合中学校周辺

**内容** むかで駅伝2024、掛合太鼓、掛合音頭、  
出店 など

【問】掛合町ふるさとまつり実行委員会(掛合総合センター市民サポート課内)  
Tel0854-62-0300



## 日本一短い 感謝の手紙 vol. 120

雲南市青少年健全育成協議会(教育委員会社会教育課)  
Tel0854-40-1073

お母さんへ  
いつも家族のために頑張ってくれてありがとう。いつも反抗して苦労していると思うから、これから恩返しするね。

お父さん・お母さんへ  
いつも僕たちのために仕事や家事をしてくれて本当に助かってます。体に気を付けて無理しないでください。

おばあちゃんへ  
いつもありがとう。わたしがこまっていたとき、「どうしたの。」と言ってくれてうれしかったよ。

お父さんへ  
いつもごはんを作ってくれるしやさしいからいいなと思いました。元気いっぱいであってほしいよ。

おとうさんへ  
おとうさんいつもゲームでいっしょにあそんでくれてありがとう。だいすきだよ。  
むすめへ  
こちらこそいつもかわいいえがおをありがとう。ゲームもおはなしもたのしいよ。これからもあそぼうね。

母さんへ  
厳しいことを言われたこともあったけど、その経験がなかったら今の自分にはなれていなかったと思っています。

親友へ  
私の人生の1パーツの友達。あなたと共に食べる昼食はとても楽しいです。これからも末永くよろしくね。

家族へ  
みんな思うことがあるのに、私の我がままを聞いてくれたり、いつも支えてくれてありがとう。これからもよろしくね!!

祖父へ  
いつも優しく接し、可愛がってくれてありがとう。毎日、笑顔でとてもいい祖父でした。本当にありがとう。

お母さんへ  
毎日忙しいのにたくさん話を聞いてくれてありがとう。休憩してもらうために手伝い頑張るよ◎



同僚へ  
「同じやるなら楽しくやらんとね!」  
こう見えて弱めな心を支えてもらってます。いつもありがとう。

やさしい人へ  
下校している時、急に雨が降ってきて寒いし最悪だと思っていた時、傘をくれた方、心温まりました。ありがとう。

## 若者チャレンジ「Seedラボ」

### やおよろずの“変人” 迎え祭

地域の未来を変える「変人」たちが集まり、地域の未来を体験できるイベントを開催します（※要申し込み）。

【10月25日（金）13:00～】

ところ：大東町久野地区

- ・里山ツーリズム×森の人材育成
- ・星空レストラン（懇親会）

【10月26日（土）10:00～】

ところ：大東町阿用地区、木次町三新塔地区

- ・食×農×起業道場
- ・町並みデザイン
- ・まちなかバル（懇親会）

【10月27日（日）10:00～15:00】

ところ：木次町内各地

- ・会話とWell-being
- ・デジタルと地域と子どもたち

詳細はNPO法人おっちらボホームページを確認してください。



NPO法人おっちらボ  
ホームページ

【問】政策推進課 Tel.0854-40-1011

## 男女共同参画シンポジウム

とき 10月27日（日）13:20～16:00

ところ 木次経済文化会館チェリヴァホール

参加料 無料（※託児あり・要申し込み）

【ウェルカムステージ】

神楽演舞「山神祭」 出演：深野神楽保存会

【基調講演】

演題「なぜジェンダーギャップの解消が必須なのか  
—女性に選ばれない地域と企業に未来はない—」

講師 中貝 宗治さん

（豊岡アートアクション理事長、元兵庫県豊岡市長）

【パネルディスカッション】

【問】男女共同参画センター Tel.0854-42-5678

## 雲南市総合社会福祉大会

とき 10月23日（水）13:30～16:00

ところ 木次経済文化会館チェリヴァホール

式典 長寿者表彰、功労者表彰など

講演会

演題「みんなで学ぼう！歯と口の健康習慣  
～からだとお口の関係について～」

講師 小池 尚史さん（雲南市立病院歯科口腔外科部長）

【問】健康福祉総務課 Tel.0854-40-1041

## 令和6年度 鉄の歴史村の講演会

（第5回 菅谷たたら山内総合文化調査報告会）

平成29年度から行ってきた菅谷たたら山内総合文化調査の調査成果に基づき、新たな「菅谷たたら山内像」を報告する講演会を開催します。

とき 10月13日（日）9:45～12:15

ところ 吉田健康福祉センター2階 集団指導室

参加料 資料代300円（参加申し込み不要）

【基調講演】

演題「鉄穴流しの研究最前線」

講師 徳安 浩明さん（大和大学社会学部 教授）

その他「菅谷たたら製鉄業の経営方針と推移」の研究報告を行います。

【問】（公財）鉄の歴史村地域振興事業団

Tel.0854-74-0311

## みんな集まれ!きすき駅フェス2024

今年は、元気いっぱい！木次線まつり、鉄道記念日イベント、秋の賑わい市、きすきマルシェを同時開催します。

とき 10月14日（月・祝）10:00～15:00

ところ 木次駅周辺

エリアごとに、プラレール展示や鉄道グッズ・木次線カレンダーの販売をはじめ、子ども制服体験や、運転シミュレーター体験、テント屋台やキッチンカーの出店、ステージイベントなどを開催します。ぜひお越しください。

【問】交通政策室 Tel.0854-40-1014

## さくらおろち湖祭り2024

ステージイベント、地元の食材を使ったブースをはじめ、さまざまな体験イベントなどを行います。

とき 10月20日（日）10:00～15:00

ところ さくらおろち湖ボート競技施設周辺

【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）Tel.0854-48-9050

●市報うんなん No.239 2024年10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

TEL 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 34,591人（-26人）

男性 16,749人（-21人）

女性 17,842人（-5人）

世帯数 13,574世帯（+2世帯）

令和6年9月1日現在（先月比）

