

市報うんなん

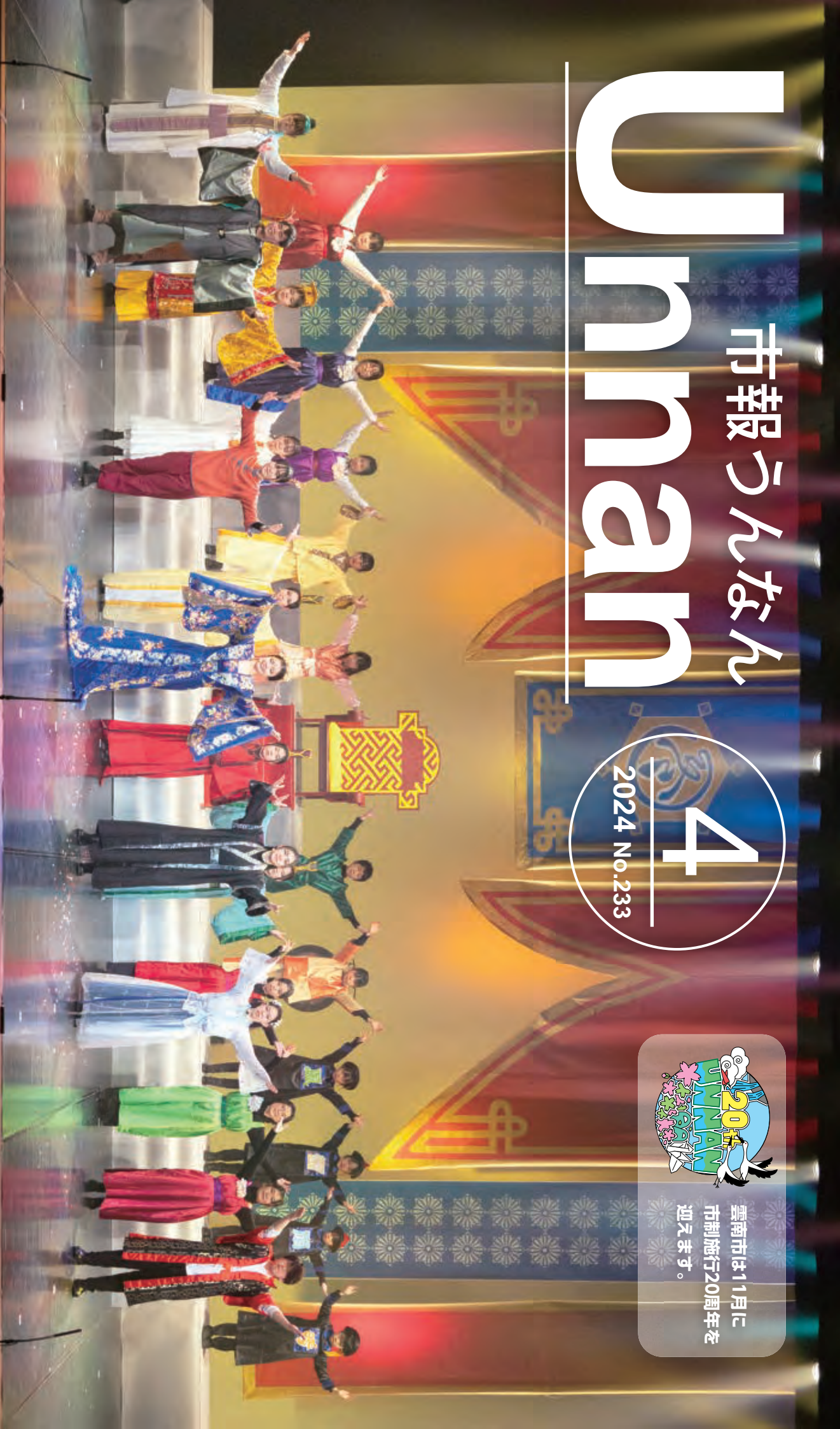
うんなん

4

2024 No.233



雲南市は11月に
市制施行20周年を
迎えます。



特集 令和6年市長所信表明 (2ページ)

今月の表紙：ラメールミュージカルスクール2024公演「氷のような姫君の心も」

令和6年 市長所信表明

〔問〕政策推進課 TEL0854-40-11011

石飛市長は雲南市議会3月定例会の開会にあたり、令和6年度の市政運営における基本的な考え方を述べました。

地方創生・人口減少対策の取り組み

人口動態の現状については、ここ近年、人口の社会動態が改善傾向にあり、この間の取り組みが着実に実を結んできています。市の人口減少の大きな要因である松江市、出雲市への流出が、最も大きかった平成29年と比べるとおよそ4分の1に減少しています。特に、30代、40代の子育て世代の動きが好転しており、市窓口でのアンケート調査結果によると、豊かな自然環境や子育て・教育環境が充実している点など暮らしやすさを評価する声をいただいております。こうした魅力を一層高めながら積極的に発信し、人口の社会増の実現に向けて引き続き努力します。

一方で課題としては、20代の県外への転出が拡大しており、特に女性の動きが大きくなっています。若者や女性が求める働き場の確保や市内就業に向けた対策などに積極的に取り組みます。

また新年度より、リモートワークで働くためのデジタルスキルの習得とデジタル人材を求める企業への就職マッチングを図る取り組みを新たに始めます。これにより、雲南市で暮らしながら多様な働き方ができる環境づくりを進めるとともに、市内事業所のデジタル化を推進する人材の育成確保にもつなげます。

これに加え、人材の育成と還流に大きな役割をもつでも鑑定団」の公開収録や夏期巡回ラジオ体操など、さまざまなイベントを開催します。

木次線における観光誘客、利用促進に向けた取り組み

本年4月からは観光列車「あめつち」の運行が始まります。その魅力を高め、たくさんの方々へ雲南市を観光いただくため、あめつちに乗車する地元ガイドの養成や列車内での特産品販売など、周遊観光策を積極的に取り組みます。

また、JR木次線の利用促進対策として、木次線を利用した旅行への助成費を増額するとともに、新たな取り組みとして高校生の通学時に、市民バスよりも木次線を利用することがお得となる助成事業を開始します。

さらに、昨年11月に設立した木次線応援団については、会員が既に100人を超えており、今後も登録者数の増加を図りながら、さらなる木次線の利用促進に取り組めます。

一畑バス「大東線」の廃線に対する対応

一畑バス株式会社に対し、松江市とともに運行継続について協議を行ってまいりましたが存続は困難であるとの回答があったところです。通学等に利用されている方々の交通手段の確保を最優先とし、松江市と連携して、市民バスによる運行の方向で調整を進め、本年10月より運行を開始することとしました。

「みんなで作るまち」に関する政策

地域の担い手対策

持続可能な地域づくりに向けた地域の担い手対策が課題であり、地域自主組織の職員確保にも困難が生じている状況であります。職員の処遇改善を図る観点から、地域自主組織への交付金算定に係る人件

つ市内3高校への支援体制の充実を図り、入学者の確保と各校の特色化・魅力化に向けた取り組みを積極的に支援します。特に大東高校は今春より入学定員の削減が示されましたが、市では、寄宿舎を整備し、市外入学者の確保に向けた環境整備に取り組みしているほか、高校においても学校独自の教科となる「雲南地域探究」の開設など、魅力ある学校づくりに向けた新たな取り組みが進められています。

さらに、市のまちづくりに関心をもつ大学生を市内事業所で受け入れるインターンシップ事業の充実や、地域で起業したい若者を起業型地域おこし協力隊として新たに2人配置し実践をサポートするなど、まちづくりの担い手の育成・確保に積極的に取り組みます。

人口減少対策はあらゆる施策が関係し総合的に取り組んでいく必要がありますが、この間取り組んできたミニ住宅団地の整備や空き家の利活用の促進などの住環境整備、保育環境の充実など子育て世代が暮らしやすい環境を整えます。

また、地域の人権意識を高めるため、新たに企業や事業所と連携して女性が働きやすい職場環境づくりに向けた取り組みを進めます。スポーツ・文化の振興にも引き続き取り組み、若者や女性が住みたくなるまちづくりをめざします。

物価高騰対策

電力・ガス・燃料油価格の高騰により経営が圧迫されている指定管理者に対し、燃料費の上昇分を支援することで、経営ならびに市民サービスの安定化を図ります。また、児童福祉施設に対しても、その影響額を利用者の負担に転嫁することなく、継続的・安定的なサービスの提供を行うため、燃料費の上昇分を支援します。

物価高騰に対しては、日本全体で賃金の引き上げによる経済調整をめぐり取り組まれています。本市においても、賃金上昇分を含め公の施設の指定管理費や委託料等において適切な見直しを図り、地域全体での経済循環を後押しします。

費単価の一部見直しを行うほか、引き続き、地域の皆さんと協議しながら担い手対策の検討を進めます。

交流センターの整備

幡屋交流センターの建て替えに向けた実施設計および幡屋体育館などの解体設計に着手します。また、交流センター施設整備計画について、状況変化等を反映する必要があるため、改定したところです。この改定を踏まえ、引き続き、地域自主組織の活動拠点としての交流センター機能の維持向上に向け、計画的な整備を進めます。

「安全・安心で快適なまち」に関する政策

地籍調査事業

合併時に、現地調査が未完了であった大東町および三刀屋町については、令和6年度末に現地調査を完了する見込みとなりました。今後は、測量および国・県への承認手続きを行い、登記完了へと事業推進を図ります。

脱炭素社会実現計画

雲南市脱炭素宣言

に基づき、雲南市脱炭素社会実現計画を策定しました。この計画に基づき、キエーロコンポストによる生ごみ減量化の取り組みを継続するほか、新たに廃食油の回収などに取り組みとともに、再生可能エネルギーの普及等を進めます。



市制施行20周年記念事業

本年11月に雲南市が誕生してから20年の節目を迎えることから、さまざまな記念事業を計画しています。

記念事業を開催するに当たり、20周年記念ロゴマークを決定しました。このロゴマークをさまざまな記念事業などに使用することで20周年を盛り上げていく予定です。

また、本年10月に、20周年記念式典を開催する計画としているほか、7月には、全国史跡整備市町村協議会中国地区協議会雲南市大会、8月にはテレビ番組「開運！なん



▲20周年記念ロゴマーク

所信表明を述べる石飛市長

組織機構の見直し

J R木次線の利用促進や公共交通の利便性確保に向けた体制整備

令和5年度	令和6年度(新設)
政策企画部	政策企画部
うんなん暮らし推進課	うんなん暮らし推進課 交通政策室

すべての妊産婦・子ども・子育て世帯の包括的相談支援体制整備

令和5年度	令和6年度(再編)
健康福祉部	健康福祉部
健康推進課	健康推進課
母子健康包括支援センター	
令和5年度	令和6年度(再編)
子ども政策局	子ども政策局
子ども政策課	子ども政策課
子ども家庭支援課	子ども家庭支援課
子ども家庭総合支援拠点	子ども家庭センター
子ども家庭支援センター	

健康推進課と保健医療介護連携室を統合し、健康づくりと介護予防を一体的に推進

「健康づくり政策課」は、地域医療と地域包括ケアの推進を担う「保健医療政策課」に名称変更
「ワクチン接種対策室」は、予防接種業務全般を担う「予防接種対策室」に名称変更

令和5年度	令和6年度(再編・名称変更)
健康福祉部	健康福祉部
長寿障がい福祉課	長寿障がい福祉課
保健医療介護連携室	
健康推進課(母子健康包括支援センター)	健康推進課
ワクチン接種対策室	予防接種対策室
健康づくり政策課	保健医療政策課
身体教育医学研究所 うんなん	身体教育医学研究所 うんなん

公の施設の運営支援および維持管理体制の充実と施設活用推進強化

令和5年度	令和6年度(再編)
産業観光部	産業観光部
産業施設課	産業施設課
観光振興課	観光施設再生活用推進室
観光施設再生活用推進室	観光振興課

地方公営企業法の規定全部適用に伴い、上下水道部を廃止。「水道局」を「上下水道局」に名称変更

令和5年度	令和6年度(再編)
水道局	上下水道局
上下水道部	廃止

島根かみあり国スポ・全スポとインターハイ開催に向けた体制強化

令和5年度	令和6年度(新設)
教育委員会	教育委員会
社会教育課	社会教育課
スポーツ文化振興室	スポーツ文化振興室
人権教育室	国スポ・全スポ準備室
	人権教育室

林業振興
森林整備、木材利用、人材育成を柱とした林業振興ビジョンの実現に向け、これまでの取り組みの拡大を図るとともに、集約化・団地化の促進による整備面積の拡大、広葉樹利用の推進等、幅広く、そして積極的に取り組みます。

「5ねんを学びまわし」に関する政策
第5次雲南市教育基本計画の策定
第4次雲南市教育基本計画の計画期間が満了を迎えることから、令和7年度から5年間の計画期間とする第5次雲南市教育基本計画の策定に着手します。早期に教育基本計画策定委員会を設置し、魅力

介護人材確保対策事業
介護職の人材不足が深刻化していることを踏まえ、市の独自事業として、市内の介護事業所に勤める常勤の新規採用職員に対して、入職時から半年後に10万円、その後1年経過するごとに10万円、一人最大30万円を交付する奨励金制度を創設します。本制度を活用しながら、介護人材確保・定着に向けた取り組みを進めます。

保育人材確保
保育士の配置基準が見直される中で、事業者においては、これまで以上に職員体制の確保が必要となります。こうした状況から、国の補助金を活用し、保育士を補助する人材を新たに雇用する事業者に対し、人件費の一部を支援する制度を新たに創設します。この制度を活用し、保育士の負担軽減および離職の防止を図り、事業者の経営支援にもつなげながら、人材確保に向けた取り組みを進めます。

胃内視鏡検査の実施
胃カメラを用いた胃がん検診について、50歳から69歳までの市民を対象に、一人につき2年に1回、受診できるようにします。この胃カメラで撮影した写真は、島根県が進めるシステムにより専門医などがチェックし、精度の高い検診となります。積極的な受診の検討をお願いします。

観光振興
観光庁の地域産業の「地域一体となった観光地・観光産業の再生・高付加価値化事業」において、今年度から2カ年の事業計画が承認されました。この事業を活用して市内で宿泊施設整備に取り組みする事業者に対して島根県と協調して支援を行い、観光地の魅力の向上、地域経済の回復につなげます。

インバウンドの推進については、引き続き台湾の関係者との連携を深めるとともに、令和7年の大阪・関西万博を見据えて、島根県をはじめとした関係自

大東公園多目的広場の整備
本年度から整備に着手し、老朽化により機能していない排水設備の工事や照明の設置工事等を実施します。サッカーをはじめとする市民のスポーツ、余暇等による体力増進、健康づくり、憩いの場づくり等に寄与するよう取り組みます。

社会体育施設の取り扱い
大東体育文化センターの解体工事および掛合体育館の解体設計に着手します。大東体育文化センターの代替確保のため、大東公園市民体育館の機能充実に向けた要件整理を進めています。また、掛合体育館の建て替えに向け、用地選定などの作業を進めています。

部活動の地域移行
子どもの数の減少により学校規模も小さくなり、部活動の選択肢が限られてきている中、この中学校に在籍していても子どもたちがやりたい部活動に参加できる環境を整えるため、部活動の地域移行を進めています。引き続き実証事業に取り組み、本格実施に向けた課題の整理と地域移行に向けた環境整備を進めます。

学校教育の充実
「小規模特認校制度」導入に向けた取り組み
児童・生徒の中には、集団での学習や生活になじめなかったり不安に思ったりする子どもがいることから、そうした子どもたちに、小規模校に就学できるという選択肢を広げること、さらには地域にとつてなくてはならない学校の存続を目的に、令和7年度から「小規模特認校制度」を導入します。令和6年度は、制度の周知と制度導入に向けた準備を進めます。

行政経営
令和6年度の組織見直し
直面する行政課題に迅速に対応していくため、組織機構の見直しを行います。

治体と連携し、体験コンテンツを生かしたツアー造成など観光誘客に向けた準備を進めます。また、広域観光を一層推進するため、雲南市観光協会に市職員を派遣し体制を強化していきます。

農作物の有害鳥獣対策
雲南市農作物鳥獣被害防止対策事業では、防護柵の更新にかかる経費についても新たに補助対象とします。有害鳥獣の捕獲については、市猟友会の協力により、通年駆除を開始し、積極的な捕獲を進めます。また、地域での里山管理などの取り組みをモデル的に行い、被害地域の拡大を防止します。

ニホンザルについては、GPS発信機による群れの調査を踏まえつつ、大型捕獲檻などを用いた捕獲を本格化するとともに、引き続きニホンジカの広域



出雲市内2店舗目での産直コーナー

「挑戦し活力を産みだすまち」に関する政策
文化施設の改修事業
木次経済文化会館チェリヴァホールについては、舞台音響設備工事を終え、改修工事が完了しました。また、加茂文化ホールラメラールにおいて、建築後28年が経過し、経年劣化により屋根や外壁から漏水が発生しています。使い続けていくためには、最低限、必要な改修事業を実施する必要がありますことから、本年度から着手します。

基本理念(案)

将来像に向けた
基本的な考え方

変わらず、変える

変わらず、大切にすること そのために勇気をもって変えること

人と人がつながるあたたかなコミュニティ。
人と自然が調和した里山の暮らし。
神話の時代から連綿と続く豊かな文化と歴史。

これは、市民が共通して感じている雲南市の魅力です。
わたしたちがあたりまえに感じているこれらの魅力をよく見ると
目には見えない3つの関係性が調和することによって
育まれていることに気づきます。

それは「人と人」、「人と自然」、「これまでとこれから」のつながりです。

孤立化や分断が進む現代にあって、
これらのつながりを次世代につなぐことは、わたしたちの責務です。
そのためには、前例にとらわれない新しい発想で、
変えるべきものを変えていくことが求められます。

変わらず、変える

これを今後のまちづくりにおける
基本となる考え方、大切にする姿勢に定めます。



3月22日からパブリックコメント（意見公募）を実施しています。基本構想（案）の詳細は、右記二次元コードから確認することができます。皆様のご意見をお寄せください。

二次元コード



パブリックコメント

パブリックコメント

意見募集期間 **4月23日(火)** 17時まで

※郵送の場合は募集期間内の消印有効

縦覧方法 (1) 市役所本庁舎3階（政策推進課）、各総合センター

(2) 市ホームページ

提出方法 所定の様式により、住所、氏名、連絡先を記入のうえ、政策推進課へ持参または郵便、ファクシミリ、電子メール（Word形式）で送付してください

※電話による受け付けは行いません。

結果の公表 5月下旬（予定）

意見提出先 政策推進課

〒699-1392 木次町里方521番地1

Fax：0854-40-1011 E-mail：seisakuuishin@city.unnan.shimane.jp

第3次雲南市総合計画基本構想(案) がまとまりました

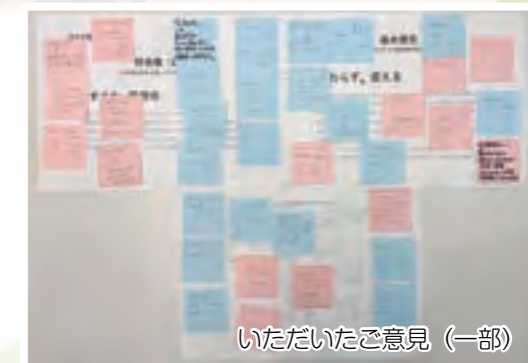
【問】政策推進課 Tel0854-40-1011



タウンミーティングの様子

第3次雲南市総合計画は、次の10年間（令和7～16年度）のまちづくりの方針や目標を定める計画です。昨春より、総合計画策定委員会を中心に検討を進め、1月にはタウンミーティング（地区別意見交換会）を開催し、総勢270人の皆さんからたくさんのご意見をいただきました。

これらを踏まえて、10年後のめざす姿（将来像）と、その実現に向けた基本的な考え方（基本理念）を示す「基本構想(案)」をまとめました。



いただいたご意見（一部）

将来像(案)

10年後の
めざす姿

えすこな 雲南市

Well-being for all UNNAN

<みんなが幸せに暮らせるまち>

「えすこ」とは、この地域の方言で「ちょうどよい状態」、「いい具合」を意味する言葉です。

これから私たちが歩む未来は、さらに激しい変化と、不確実で複雑なものになると言われています。だからこそ、私たちはその時々「えすこな雲南市とは？」という問いに向かい続ける必要があると考えます。

えすことは、「雲南らしさ」です。
えすことは、「調和」です。

今だけ、自分だけではなく、
「人と人」、「人と自然」、「これまでとこれから」のつながりの中で、
みんなが幸せに暮らせる持続可能なまちの実現をめざし
「えすこな雲南市」を将来像に掲げます。



中学校の「部活動の地域移行」を進めています

市は、すべての生徒がやってみようスポーツ、文化活動に参加できる受け皿づくりをめざします。

令和4年度より国のモデル事業を受け、部活動の地域移行に向けた検討を始めました。

2年目となる令和5年度は、指導者バンクへ登録いただいた地域指導者の皆さんの協力により、休日の部活動にかかわる活動として、地域指導者による「合同部活動（地域クラブ活動）」などを行いました。

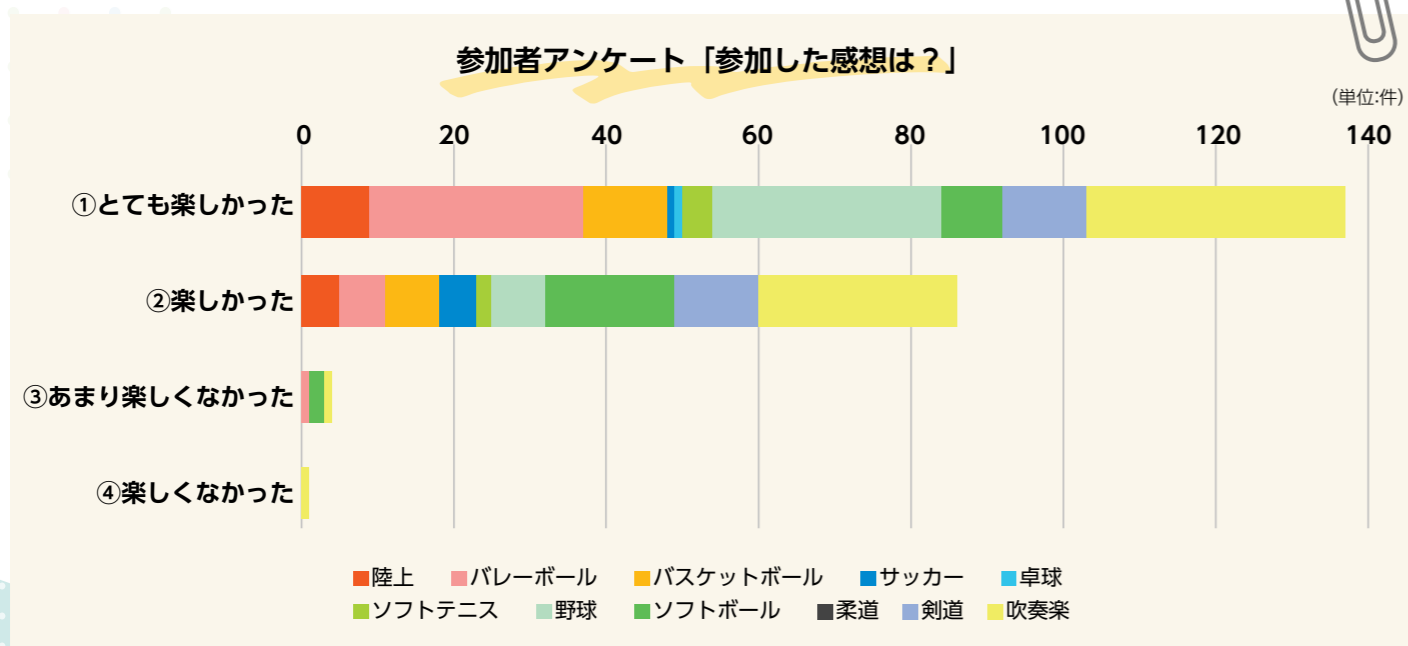
令和6年度は、地域指導者とのさらなる連携により、合同部活動（地域クラブ活動）の回数を拡充します。

令和5年度実績

種類	運動部活動	文化部活動
種目数・回数	10種目・38回	1種目（吹奏楽）・8回
参加総数(延べ)	628人	428人
指導者数(延べ)	152人	78人



参加者のアンケート結果



【問】 学校教育課 Tel 0854-40-1072



市ホームページ
中学校部活動の地域移行

令和7年度から 小規模特認校制度 を導入します

雲南市はすべての小・中学校において、地域のひと・もの・ことを活用し、魅力ある教育活動を展開しています。

しかし、大集団での学習や生活になじめなかつたり、不安に思ったりする子どもや保護者の中には、教職員の目が届きやすい小規模校で教育を受けたいという思いを持っている方もいます。

また、子どもたちが生まれ育った地域で、慣れ親しんだ人たちの温かい支援と視線の中で学ぶことの教育的意義は大変大きなものがあり、その拠点である学校存続の一助とすべく小規模特認校（以下、特認校）制度*を導入することとしました。

*小規模の小・中学校を希望する児童・生徒が特認校以外の区域から入（転）学できる制度

○ 小規模特認校制度のねらい

- 小規模校で教育を受けたいという児童・生徒や保護者の思い、願いに応え、学校を選択できる幅を広げます。
- 小規模校の特長を生かした教育の充実を図り、地域にとってなくてはならない学校の存続への一助とします。

○ 小規模特認校対象校

基準 ※児童生徒数の変動により毎年見直しを行います。

小学校：現在複式学級がある、または、5年以内に複式学級となる可能性のある学校

中学校：各学年単式の学校

【小学校】 阿用小、海潮小、西日登小、鍋山小、吉田小、田井小

【中学校】 吉田中、掛合中

○ 入（転）学の要件

- (1) 雲南市内および雲南市外在住のお子さんで、特認校以外の小・中学校に就学している、または就学予定であること。
- (2) 原則、年度当初の入（転）学とすること。
- (3) 1年間以上は通学する意思があること。
- (4) 複式学級の学校への転入は、原則奇数学年となること。
- (5) 通学は、保護者が直接送迎する、または、路線バスを利用すること。
※要保護または準要保護家庭については、通学にかかる交通費を市が補助します。
- (6) 特認校制度を利用する児童の中学校への入学については、原則保護者の住所に属する通学区域の学校へ進学すること。ただし、希望する場合は特認校校区の中学校、または中学校特認校への進学を認める。
- (7) 保護者は、特認校における学校行事、PTA活動などに協力すること。

○ 募集定員

各学校若干名

※学校の状況によって入（転）学の人数は変動します。

※希望者多数の場合は教育委員会で選考する場合があります。

○ スケジュール

取り組み	時期	配布先、場所など
募集要項、募集案内配布	9月（2学期当初）	市内小・中学校、幼稚園、保育所、こども園
学校見学会	10月上旬～11月下旬	該当小・中学校 ※学校が期日を指定、教育委員会が調整
募集期間	12月上旬～中旬	市教育委員会
審査（面接）	12月下旬	市教育委員会
申込者結果通知	令和7年1月初旬	申込者
始業式、入学式	4月上旬	各小・中学校

*特認校制度について、随時、保護者や地域の皆さんに説明する機会を設けます。

【問】 学校教育課 Tel 0854-40-1072

2/7 水

地域ぐるみでの脱炭素経営支援体制構築モデル事業最終報告会



地域ぐるみでの脱炭素経営支援体制構築モデル事業最終報告会を共同提案者である(株)山陰合同銀行、(株)島根銀行およびしまね信用金庫とともに下熊谷交流センターで開催し、約60人が参加しました。

雲南市は共同提案者とともに環境省の事業に採択されており、近隣の企業、自治体および教育機関と連携し、脱炭素経営に対する「地域ぐるみでの支援体制の構築」、「中小企業への支援メニューの拡充」に向けて取り組みを進めてきました。

最終報告会では、二酸化炭素の排出量を測定・可視化するサービスを試験的に導入した市内8事業者が、その利用状況や今後の展開について発表したほ

か、市内高校生が市内事業所のキャッチコピー検討や代替燃料の探究の成果について紹介しました。



▲取り組みを発表する事業者

2/14 水

男女共同参画の視点に立った避難所運営について参加者みんなで考えました！



男女共同参画の視点に立った避難所運営について考える研修会を加茂まちづくり協議会と雲南市（防災安全課、加茂総合センター、男女共同参画センター）との共催により加茂交流センターで開催し、地域自主組織役員など38人が参加しました。

（公財）しまね女性センター 漆谷佑美子さんの講義動画を視聴し、男女共に避難所運営に参画することの重要性を学びました。

その後、市で備蓄している防災トイレに水と凝固剤を入れて使用体験をしたほか、グループごとに避難所でのトイレの設置・管理について話し合いを行いました。

参加者からは、「防災訓練、避難所において男女共同参画の視点は重要」、「安全安心なトイレや、更衣室の設置の必要性を感じた」などの感想がありました。



▲話し合う参加者たち



▲防災トイレに水を入れて体験する様子

うんなん日和



まちの話題を紹介します

雲子ちゃん

2/1 木

「労働者協同組合*うんなん」設立



労働者協同組合うんなん設立総会が鍋山交流センターで開催され、関係者34人が出席しました。

三刀屋町鍋山地区で活動されている地域自主組織「躍動と安らぎの里づくり鍋山」（以下、躍動鍋山）では、草刈り、除雪、立木の伐採などの地域の困りごとを支援する事業をはじめ、見守りを兼ねた水道検針事業や交通弱者への移動支援事業など幅広く住民主体の地域づくりに取り組まれています。

一方で、事業や予算規模の増による運営上の負担や制約、今後の担い手の確保など、取り組みを展開していく中での課題も多く抱えておられ、地域での各種取り組みを、発展させ、より持続可能なものとするために、躍動鍋山の発案により、新たに「労働者協同組合うんなん」を設立されることとなりました。

今後、この労働者協同組合は躍動鍋山と連携を図りながら、現在、躍動鍋山で取り組んでいる事業の一部を担っていかれます。



▲設立総会に出席された皆さん

*働く人（組合員）が自ら出資して、それぞれの意見を反映して地域で必要な事業に取り組む法人で、労働者派遣事業を除くあらゆる事業に取り組むことができます。

2/4 日

第50回 掛合トランプワールドカップ



第50回掛合トランプワールドカップが掛合トランプ同好会（会長：竹下三郎さん）の主催により、掛合まめなかセンターで開催され、18人が出場しました。

このトランプは250年以上も前から掛合で普及し、別名「絵取り」として親しまれてきました。本大会は昭和48年から各々の実力試しの場として、また伝統文化の保存継承などを目的に始まり現在に至ります。今大会では3人が初出場しました。

心不乱にトランプで競い合いました。出場する誰もが一度は手にしたい「世界チャンピオン」の栄誉には、菅野豊久さん（掛合町掛合）が輝きました。



▲競い合う出場者たち



▲世界チャンピオンに輝いた菅野さん

出場者は朝から夕方まで一

2/22(木)

木次小学校開校150周年記念式典

木次小学校開校150周年記念式典が木次小学校で開催され、全校児童、関係者をはじめ地域の方々約300人が出席しました。

明治6年に西善寺本堂で開校した木次小学校は、その後、移転を繰り返し現在校舎に至ります。

開会にあたり、主催者である実行委員会 金坂 司 実行委員長から「これまでの先生、地域の皆さんの尽力によって積み上げられ今日の木次小ができ、そして、主役である児童の元気と保護者の愛情が引き継がれ、今の校風ができています。木次小児童のあいさつは、卒業生から引き継がれたすばらしい校風のひとつであり、誰もが児童のあいさつに元気をもらっています」とあいさつされました。

続いて、「木次小学校のおもいで」と題して卒業生の陶山桂一さん、安部栄司さん、そして全校児童を代表して6年生(当時)の梶谷美伊さんが木次小学校での思い出を発表しました。

梶谷さんは、最後の運動会に一生懸命に取り組ん

だことや学校生活を通して成長したことなどを発表し、「私はあと少しで150年の歴史のある木次小学校を卒業します。150周年の時の6年生として誇りをもって生活をしていきます」と意気込みを話しました。

続けて、地域の方から提供いただいた画像のライドショーが上映されたほか、最後には会場全員で校歌を斉唱しました。



▲発表する梶谷さん



2/18(日)

江戸時代からつづく「餅さし」行事開催

吉田町上山の善福寺で江戸時代から続いている「餅さし」行事が行われました。

この「餅さし」行事は、天保11年(西暦1840年)から始まり、今日まで180年も続いている伝統行事で、大小2つ合わせて約43kgの大餅を片手で持ち

上げた回数を競うという行事で、市の無形民俗文化財に指定されています。

地域の方をはじめ、市外からもお客さんが訪れ、多くの方に見守られる中、6人の参加者たちは順に大きな餅を担ぎ、持ち上げた回数を競い合いました。

優勝 細木 直幸さん(岡山県倉敷市) 11回
特別賞 細木 優斗さん(岡山県倉敷市)



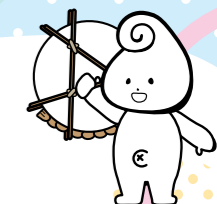
▲餅を持ち上げる直幸さん



▲優斗さんも頑張って持ち上げました



▲賞品を受け取る細木さん親子



2/27(火)

「あつまれ!交通安全川柳作家 IN 三刀屋高校」優秀作品表彰式・情報板点灯式

「あつまれ!交通安全川柳作家 IN 三刀屋高校」優秀作品表彰式および情報板への点灯式が雲南警察署で開催され、三刀屋高校の生徒18人が参加しました。

この取り組みは、「はつらつモデル地区」として取り組む地域自主組織「三刀屋地区まちづくり協議会」、そして自転車のルールとマナーの向上を図り

事故防止に取り組む三刀屋高校が連携し、全世代の交通安全意識の向上をめざし、交通安全川柳(標語)を校内で募集されていました。総応募数34作品から交通安全、事故防止、分かりやすく訴えるものを基準に選考され、6作品の受賞が決まりました。

表彰式では、田村 信雲南警察署長より、受賞者に対して賞状と副賞が贈呈されたほか、交通安全川柳の募集に協力したJRC部に対して感謝状が贈られました。その後、雲南警察署前に設置されている電光掲示板に受賞作品が表示されるのを出席者と関係者で見守りました。

最優秀賞作品・受賞者は以下のとおりです。

最優秀賞

ヘルメット 君を守ると 僕に言う
2年 祝原 脩太さん



▲受賞した生徒たち



2/20(火)

「事業創出ラボSHIFT」を開催しました

市内の事業者等が集まり、新規事業や事業転換(SHIFT)のきっかけ作りを行う場「事業創出ラボSHIFT」をひかりサロン雲南(木次町)で開催しました。

今年度3回目となる今回は、「不安・失敗を事業創出の原動力にSHIFTする!」をテーマに、光プロジェクト(株)代表取締役 杉村卓哉さんを講演者として迎え、17人が参加しました。

光プロジェクトは、「人に、街に光を届ける」を

テーマに、買い物を楽しみながらリハビリをすることのできる「ショッピングリハビリ®」などを行っている会社です。最初に、杉村さんから、起業してから現在に至るまでの紆余曲折や新事業のことについて話されました。次に、グループに分かれて新事業に対する不安や悩みを新事業の種へ変換していくことについて意見を出し合い、最後に明日からのSHIFT(実践していくこと)を発表し合いました。



▲明日からのSHIFTを掲げる参加者



▲グループで出た案を全体で共有する参加者たち



3/3回

子どもたちが熱演!

ラメール版トゥーランドット 「氷のような姫君の心も」上演

ラメールミュージカルスクール 2024 公演「氷のような姫君の心も」が加茂文化ホールラメールで上演され、2日合わせて約550人が来場しました。

ラメールミュージカルスクールは、本物の舞台を体験するプログラムで、市内・近郊の幼児から高校生まで30人が受講し、受講生たちはこの公演に向けて1年間頑張ってきました。

ラメールミュージカルスクールの公演作品は「一



▲幼児、小学生低学年クラスのかわいいダンス



▲主役を務めた高校生二人による演技の様子



人ひとりが輝けるステージ」を目標にしており、今年の公演作品は、名作オペラ「トゥーランドット」をもとに、構成され脚本が作られました。

会場は、受講生たちの元気いっぱいのダンス、清々しい歌声や真剣な演技などに感銘を受け、カーテンコールでは受講生たちに割れんばかりの拍手が送られました。

2/25回

第17回雲南神楽フェスティバル



第17回雲南神楽フェスティバルを三刀屋文化体育館アスパルで開催し、市内で活動する10団体が出演し、餅撒きのある「国譲」、2団体による「八戸」、その他多くの演目が披露されました。

会場には約550人が訪れ、出雲神楽の伝統的で荘厳な迫力ある舞を鑑賞しました。



八戸(深野神楽保存会) ▶

2/27回

「笑える! 政治教育ショー」 in 大東高校



「笑える! 政治教育ショー」 in 大東高校」が大東高校で開催され、大東高校の生徒をはじめ地域の方約80人が参加しました。

この取り組みは、令和5年4月から地域みらい留学365生として大東高校に1年間留学している高地麻央さん(東京都出身)が、同世代の仲間「どうせ無理だからと諦めるのではなく小さいことからでも行動してみよう」と思えるきっかけをつくりたいとの思いから、スペシャルチャレンジ・ジュニア制度を活用して企画されました。

笑下村塾代表取締役のたかまつななさんによる出張授業「笑える! 政治教育ショー」では、クイズや体験講座などを通して自分で考え、判断することの大切さを学びました。



▲たかまつさんと参加者の皆さん

UCH!
高校生
ニュース

vol.23

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、高校卒業生と雲南市とのつながりを大切にしていけるための取り組みをお知らせします。

市内3高校では、卒業を迎える3年生に対して、先輩卒業生からエールや雲南市から「卒業生応援マガジン newgeneration」を贈呈する「卒業生を送る会」が開催されました。

卒業生応援マガジンを編集した先輩からのメッセージ

- これからいろんな場面で人生の選択をする機会があると思います。「こんな人が雲南市にいるんだ」と思える面白い人が記事になっています。ぜひ手に取って、これからの新しい選択のきっかけにしてほしいです。
- 私は就職活動の際に県外に出るか、島根県で働くかすごく悩みました。しかし、編集に関わる中で、地元で頑張っている方のことを知り、自分のアイディア次第で雲南市での暮らしや仕事が楽しくなるのではないかと考えました。このマガジンが新生活のお守りのような存在になるといいなと願っています。



▲先輩のプレゼン

高校生の声

- 地元が好きだなと思っていても、具体的な将来の仕事や働き方はまだ考えられていなかったの、とても参考になると思いました。
- インターンや留学体験などに興味があるので、身近な先輩の情報を知ることができるのは嬉しい。今から楽しみです。



▲手で冊子を見る卒業生の様子

卒業生応援マガジンの送付を希望される令和5年度高校卒業生はこちらから申し込みください。

【問】うんなん暮らし推進課

Tel 0854-40-1014

登録用二次元コード



3/2回

尾原ダムクレストゲート 点検放流イベント



尾原ダムクレストゲート点検放流イベント IN さくらおろち湖が、実行委員会(委員長 亀山一敏さん)の主催により開催されました。

このイベントでは普段立ち入ることのできない「ダム下流広場」で迫力のある放流を楽しめるのが醍醐味です。雪が舞う中、クレストゲートが開き、大きな音を立てて放流が始まると、来場者は年に一度の光景に歓声を上げていました。

積雪で一部のイベントが中止となりましたが、多くのお客さんが来場し、出店ブースでの飲食や「さいかメロディーズ」(松江市)の演奏を楽しみました。



▲クレストゲート点検放流の様子

『自助具をご存じでしょうか?』 -食事編-

リハビリテーション技術科 作業療法士 **いしだ けんすけ** **石田 健祐**



自助具ってなあに?

自助具とは、障がいや病気などによる麻痺、加齢による身体機能の低下を原因とする動作の困難を補うための道具や装置のことをさします。

具体的には?

食事・入浴・家事・更衣・排泄・余暇活動など、日常生活のさまざまな場面において、身体の不自由な方の自立を助け、可能な限り自分自身で容易に行えるように補助します。人に依存していたことが自助具を使うことにより可能になると、物理的に生活の幅が広がるだけでなく、精神的にも積極性につながるなど、日常生活をより快適に送る効果が期待できます。

種類、役割

今回は【食事】に焦点を当てて、当院にある自助具の一部を紹介します。

《バネ付き箸》



手指の変形や巧緻性の低下がある方

《箸ぞうくん》



安定したグリップでバネ箸より楽に握みやすい

《ユニバーサルニューカフ》



リウマチや頸髄損傷（手関節伸筋群の残存）で握りが難しい方

《すくいやすいお皿》



上肢の協調性の低下
片手動作が主の方

《太柄・曲がりスフォーク》



手指の変形や握力低下の方

《ストロー付きカップ》



カップを握ることなく把持でき、こぼれない

選ぶうえで大切なこと

自助具は各メーカーでさまざまな商品開発がされています。近年ではドラッグストアでも販売していたり、インターネット通販もありますが、購入する場合は、近くの介護ショップなどに問い合わせいただくか身近な専門職種の方に一度相談してみることをお勧めします。

*これら食事に関する自助具は「介護保険適応外」となりますので、注意してください。

問い合わせ先：雲南市立病院 リハビリテーション技術科 Tel.0854-47-7500 (代表)

雲南病院だより

「難聴と認知症」



耳鼻咽喉科 統轄副院長 **いんおの けんすけ** **野 啓介**

「難聴と認知症はとも深く関連している」最近有名な海外の医学雑誌にて報告され、私たち耳鼻科咽喉科医の間でも話題になっています。難聴には加齢や騒音などによって引き起こされ、内耳や聴神経が障がいされる感音性難聴、耳垢や中耳炎などにより音を伝える機能が障がいされる伝音性難聴、両方の難聴が混ざった状態の混合性難聴の3つに分類されます。耳が痛くて聞こえにくくなる急性中耳炎に罹患された方は多いかと思いますが、中耳炎の治療をすることで難聴も元通りに治ることが多いです。なかには、長年難聴を自覚されて

いた方が受診され、大きな耳垢を取り除くことですっかり良くなったと喜んで帰られる方もいらっしゃいます。しかし年齢とともに徐々に進行する加齢性難聴は治療による改善が期待できないため、補聴器などの装用が必要となる場合が多くあります。加齢性難聴の特徴は、50から60代頃より徐々に悪化を認めるため、本人も気が付きにくい点があります。高音から聞こえにくくなり、音は聞こえても言葉の内容が分かりにくいといった特徴があります。難聴の問題点はコミュニケーション障がいにより人間らしい生活や人生を楽しむ重

要な役割が失われること。車やサイレンの音などが聞こえなくて危険を生じること。そして、最近認知症になる危険性が高くなるなどの結果が示されました。世界的に有名な医学誌「ランセット」に最近認知症の発症危険因子について報告がなされ、認知症予防に難聴対策が重要であることが示されました。認知症発症の危険性を高める9つの因子が示され、高血圧、肥満、喫煙、運動不足、糖尿病などともに難聴の関与が認められました。特にそれぞれの発症因子のなかで、最も高い関連性を示したのが難聴で（9%）、補聴器

などを装着した場合は、認知機能低下が軽減される可能性が示されました。補聴器には挿耳型、耳掛け型、ポケット型の3つのタイプがあり、扱いやすさ、生活習慣などから選択します。補聴器は医療器具で、雑音を抑え、言葉をはっきりと増幅させる機能があります。慣れるのに多少時間がかかる場合もありますが、認定補聴器技術者により生活環境に合わせ細かく調整されます。当科でも月に5回の補聴器外来にて補聴器相談医による診療と、認定補聴器技術者による調整を

行っています。また、補聴器を装着しても言葉の聞き取りが改善しない場合には成人に対する人工内耳の適応基準も拡大しており、難聴の程度、言葉の聞き取りを検査した上で手術をお勧めする場合もあります。島根大学にて手術を受けられた方も、言葉の聞き取りがずいぶん良くなったと喜んでいただいています。最近少し会話やテレビの内容が聞き取りにくくなった、聞き返すことが多くなった、と感じの方は早めに耳鼻咽喉科に相談しましょう。



総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第45回：「補聴器は寿命を延ばす？」

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。

「耳が聞こえにくくなってきたんですが、補聴器はつけた方がいいですか」

年齢を重ねると、聴力が弱り、難聴になることがあります。最近では、若い方でも、大音量の音を聴きすぎで、難聴になっていることもあり、社会的な問題になっています。

実は、中高齢者の難聴と寿命に関係があることが最近の研究でわかっています。

最近の研究では、**「難聴の高齢者の方が、補聴器を使うことによって、健康寿命が伸びる可能性があること」**が明らかになっています。

補聴器を使うことによって、死亡率が25%低下するという研究もあります。

補聴器をつけることによる健康寿命の延長の理由として、

- ・社会的孤立の減少
 - ・認知機能低下の緩和
 - ・コミュニケーションの改善
 - ・事故のリスク減少
- があるようです。

最近の雲南市立病院の外来でも中高齢者で難聴の方は増えてきているので、耳が聞こえにくくなっていると感じたら、健康寿命を考えて、できるだけ早めにかかりつけ医や耳鼻科で相談することをお勧めします。



消火器訓練の様子

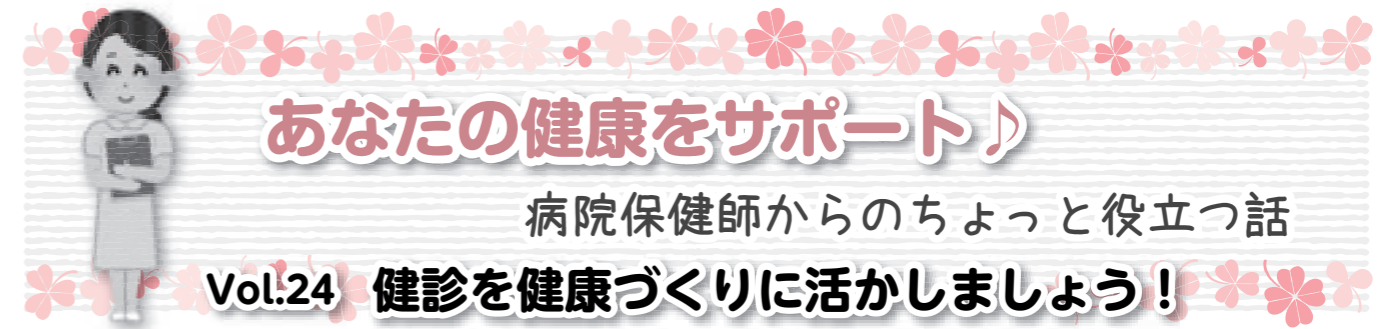
の模擬患者の搬送、逃げ遅れた職員に対しては消防署のはしご車による屋上からの救出活動などを行いました。それぞれの役割を確認し、関係機関や班員と連携を取りながら行いました。避難訓練終了後は消火器訓練を実施しました。消火器の仕組みや初期消火の手順などを消防職員から説明を受け、アドバイスをいただきながら行いました。今回見つかった反省点や課題を見直し、非常時に迅速かつ正確に対応できるよう日頃から防災意識を持ち、訓練を積み重ねていきます。



訓練の様子

火災避難訓練

3月2日(出)、今年度2回目の火災避難訓練を実施しました。今回の訓練は、雲南消防署や雲南市消防団、病院ボランティアの協力の下、約100人が参加し春季火災予防運動の一環として行われました。大規模火災を想定し、各班に分かれ初期消火の対応や消防機関への通報、本部を設置し無線で連絡を取り現場の状況の把握、病棟から



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.24 健診を健康づくりに活かしましょう！

皆さんは、1年に1回、職場健診や人間ドックなどを受けていますか。

健診は、なぜ受けるのでしょうか。その目的の一つは、身体の異常を早期発見し、治療など早期対応で重症化を防ぐためです。生活習慣病の多くは、進行するまで自覚症状がないので、早期に発見するには健診を受けるのが最も確実な方法です。

もう一つ大切な目的は、健診結果を生活習慣の改善に生かすことで、病気の発症を防ぎ、心身をよい状態に保つことです。

つまり健診は1年間の生活の成績表であり、「健診→生活習慣の改善→健診」のサイクルを繰り返すことで健康を維持することができます。

健診を受けるには、どうしたらよいのでしょうか。お勤めの方には職場から指定の健診を受けるように勧められますし、その他、特定健康診査や人間ドックなどがあります。当院でも日帰り人間ドック(表1)を実施していますので、利用してください。

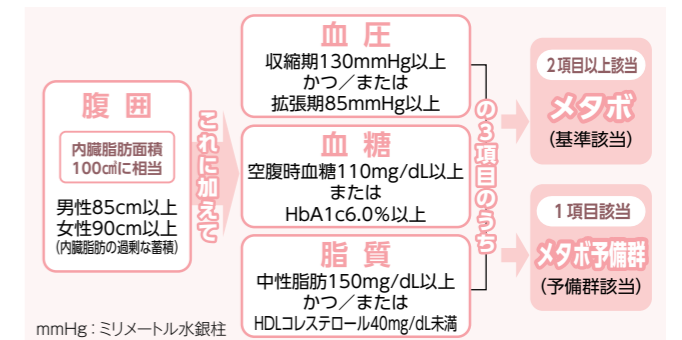
さて、自分が受けられた健診結果を今一度確認していただきたいと思います。ポイントは3つです。

＜ポイント3＞

メタボリックシンドローム(メタボ)、またはメタボ予備群に該当していませんか？

図のように該当すれば、メタボまたはメタボ予備群となります。それぞれの異常は軽度でも、重なると動脈硬化が進行し脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。

【図】メタボリックシンドローム判定基準



40歳以上の方で、生活習慣病を発症するリスクが高いと判定された方は、「特定保健指導」の対象となります。

「特定保健指導」とは、生活習慣を改善するために医師、保健師、管理栄養士などの専門スタッフからアドバイスを受けて取り組み、その成果を確認するものです。当院では保健師が担当しています。

対象となった方は、将来の病気予防、健康維持のために今から取り組んでいきましょう。

健診を受けたいけど、どんな種類があるのか、どれを受けたらよいのかわからない方、また健診結果について気になるという方は、下記まで気軽に問い合わせください。

(表1)

ドックの種類	料金(税込み)	特徴
日帰り人間ドックA	38,500円	検査項目が一番多く、胃の検査があります。
日帰り人間ドックB	14,300円	胃の検査はありませんが、職場で受ける健診と同じ項目があります。
日帰り人間ドックC	28,600円	ドックAより項目は少なめですが、胃の検査があります。

＜ポイント1＞

「要精密検査」、「要治療」の判定はありませんか？ 「症状は何もないから大丈夫」と放置していませんか。放置していることで、将来大きな病気につながっていく危険があります。きちんと検査を受けることで病気であっても早く治療につなぐことができます。

＜ポイント2＞

過去の結果と比べて、年々数値が悪くなっていますか？

健診結果は過去の結果と比較して変化を見ることも大切です。今回は正常範囲でも、年々異常値に近づいている項目がある場合は、早めに対策を立てる必要があります。加齢に伴う影響もありますが、悪化傾向が見られたら生活習慣改善に取り組む機会と捉えましょう。

予約・問い合わせ先 雲南市立病院 保健推進課 Tel.0854-47-7510

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



わたなべ あおい
渡部 碧唯ちゃん (木次町)
かずあきさん・みきさんのお子さん
1歳おめでとう🎉 お兄ちゃん達とたく
さん食べていっぱい遊んで大きくなっ
てね!! 生まれてきてくれてありがとう😊



ひらい りあ
平井 菜杏ちゃん (加茂町)
こうへいさん・ちひろさんのお子さん
いつも幸せな笑顔をありがとう!!
これからもその笑顔で元気に大き
くなってね🎵



いまだ あいり
今田 愛梨ちゃん (木次町)
りょういちさん・まひさんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう🎉
元気いっぱいな愛梨ちゃん♥
これからの成長楽しみにしているよ😊



いけだ つむぎ
池田 紬希ちゃん (加茂町)
1歳の誕生日おめでとう🎉
お姉ちゃん、お兄ちゃんといっぱい
遊んで大きくなってね😊



2月16日(金) 雲南市市制施行20周年記念ロゴマーク決定

雲南市は11月1日に市制施行20周年を迎えます。それにあたって20周年記念事業を盛り上げていくための記念ロゴマークが決定しました。

市内に住む18歳以下の方または市内の高校に通う方を対象にロゴマークの募集を行い、357点の応募作品の中から最優秀賞に選ばれた作品を市制施行20周年記念ロゴマークとして決定しました。

そして、雲南市役所で市制施行20周年記念ロゴマークの発表と表彰式を行いました。

表彰式では、最優秀賞を受賞された三刀屋中学校2年生の奥井真理さんに、ロゴマークに込めた思いなどを説明していただきました。

このロゴマークは、懸垂幕や市民バスでお披露目するとともに、記念式典を始めとする20周年記念事業で活用する予定です。

なお、ロゴマークは、申請していただき許可を受けた場合は、無償で使用することができます。詳細は総務課まで問い合わせください。



市制施行20周年記念ロゴマーク



奥井さん(前列中央)と優秀賞、特別賞を受賞された皆さん

【問】 総務課 Tel 0854-40-1021



たけなみ ひな
竹並 陽菜ちゃん (加茂町)
ゆきさん・みづきさんのお子さん
お誕生日おめでとう🎉
大好きなお姉ちゃんと一緒に、これか
らもう元気に沢山遊んで大きくなってね♥



さわだ そら
澤田 蒼空ちゃん (木次町)
あまきさん・あゆみさんのお子さん
せらくん♥一才のお誕生日おめでとう🎉
大好きなお姉ちゃんと仲良く遊んで、
これからも元気に大きくなってね🌟



かわもと こうが
川本 鳳翔ちゃん (大東町)
たつやさん・あまきさんのお子さん
お誕生日おめでとう🎉 お兄ちゃん達と
一緒に仲良く過ごそうね🎵
生まれてきてくれてありがとう♥



なかい ゆいと
仲井 唯人ちゃん (大東町)
りゅうすけさん・ゆうこさんのお子さん
ゆいとくん1歳のお誕生日おめでとう🎉
これからもお姉ちゃんと仲良く大き
くなってね😊



たにくち ふうま
谷口 楓真ちゃん (大東町)
1歳のお誕生日おめでとう🎉
いつもニコニコ笑顔に癒されています😊
元気に大きく育ってね🌱



たなの るこ
多田納 瑠心ちゃん (加茂町)
ゆうたかさん・ちひろさんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう! 家族
みんな、るこちゃんの事が大好きです♥
産まれてきてくれてありがとう♥

5月で満1歳(令和5年5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**4月8日(月)**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 Tel.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。

市内の
チャレンジを
応援して
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解決ビジネスの起業・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。

佐佐木 瑠美子さん/スペチャレホープ（第5期生）

みかた^{ネット}（大東町）の佐佐木さんは、発達に特性があり、学校では学びづらかったり、過ごしづらかったりするお子さんの「みらいのかのうせいをたかめる」ための活動と、その家族を支援する事業を行っています。

▲佐佐木さん(左)と、ともに取り組まれた石川智子さん

佐佐木さんは、教員を退職後、自身の原体験から放課後等デイサービスの立ち上げを決めていたが、活動場所や開業資金の確保にめどが立たず、数年足踏みをされていたそうです。スペチャレホープをきっかけに、事業の具体化や専門の事業者からの

アドバイスを受け、令和5年から放課後等デイサービス「みかたっこ」を開所されました。

みかたっこでは、文字の読みの習得や基礎的な計算の習得が苦手な学習症（LD）の子どもの認知特性に対応し独自開発した教材を使用し、個別療育を大切にされています。LDに対応できる放課後等デイサービスは県内でも数が少ないため、市内の子どもたちだけではなく、近隣の市町に住んでいるお子さんも利用されているほか、佐佐木さんが平成30年度に開設された通信制高校・フリースクール「みかた^{ネット}魏杜高等学院」の生徒も「みかたっこ」を利用することができるようになり、教育と福祉の両面から支援されています。

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。

【問い合わせ先】政策推進課 Tel.0854-40-1011

介護予防の鍵！ うんなん幸雲体操を知っていますか？



市内グループで取り組まれる様子

住み慣れた地域でできるだけ長くいきいきとした生活を送れるように、フレイル（虚弱）を予防する「うんなん幸雲体操」に取り組んでいます。

平成30年度から始まり、令和6年2月時点で市内82カ所、総勢979人の方が参加されています。令和5年度には10カ所増え、取り組みが広がっています。50代～90代までさまざまな年代の方が参加されています。

うんなん幸雲体操ってどんな体操？

10段階（220g～2.2kg）に調節できるおもりを、手首や足首に装着して行う筋力運動です。ゆっくりと身体を動かす全12種類の運動を季節の歌に合わせて行います。



おもりは1本220g



中におもりが10本まで入ります

参加者の方の



「以前よりも体を動かすことが楽になりました」

「体操で友人が増えました」

「最初は週に1回は大変と思ったけど、気付いたら習慣になっていました」



うんなん幸雲体操は、毎日9時と14時に雲南夢ネット112チャンネルで放送しています。体力が落ちてきた、できるだけ元気で過ごしたいという方にピッタリの体操です。ぜひ一緒に取り組みましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 Tel.0854-40-1045

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

マイストーリーズ My Stories

第28話「泥だらけのシリアル」

2月から温かい日々があったのですが、4月こそ年度替わりに伴った春の始まりです。

今回、家族で一緒に楽しめるアメリカの中西部で愛されるシリアルのお菓子をご紹介します。それは、「Muddy Buddies」です。

Muddy Buddiesは直訳の「泥だらけのお供」という意味のとおり、日常の材料で作やすいし、もしかして自分の新しい相棒になるかもしれません。

右記のレシピをぜひ作ってみてくださいね！

(<https://tastesbetterfromscratch.com/muddy-buddies>よりアレンジしました)

材料

- シリアル（コーンフレーク）…8カップ
- 粉砂糖…2カップ
- チョコチップ…1.5カップ
- 米国製ピーナツバター* …0.75カップ
- 塩入りバター…大さじ4杯
- バニラエッセンス…小さじ1杯
- *甘くない、食感がしっかりしているもの。

作り方

- ①シリアルをボールに入れる。
- ②粉砂糖をポリ袋などに入れる。
- ③チョコチップ、バター、ピーナツバターをソース鍋に入れ木べらでじっくり混ぜながら弱火で溶かす。
- ④火を消し、バニラエッセンスを入れる。
- ⑤シリアルと混ぜ込み、冷蔵庫に数分間（チョコレートが固まるまで）入れる。
- ⑥粉砂糖のポリ袋などに入れ、砂糖が全体にかかるまでシャカシャカと振る。
- ⑦食べやすいサイズに砕き、食べる。



画像参考文献：Puppy_chow.jpg（公有） File：Puppy chow.jpg - Wikimedia Commons

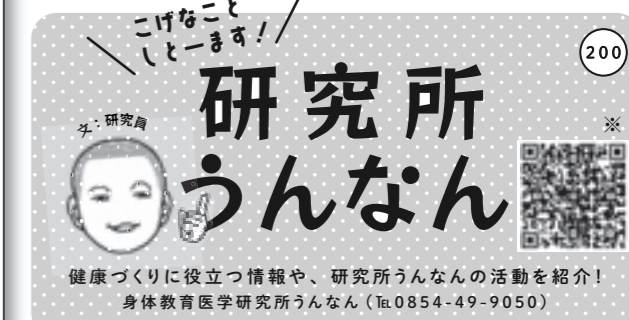
Hello Unnan!

2月2日(金)、市として初めてとなる、「認定スクールトレーナー制度」のモデル事業（主催…雲南市教育委員会、雲南市立病院、身体教育医学研究所うんなん）を、西小学校で開催しました。

「認定スクールトレーナー制度」とは、理学療法士を学校に派遣して、子どもの体力向上や運動器障がいの子供の予防教育を実施する取り組みで、公益財団法人運動器の健康・日本協会が創設をめぐし、令和5年度全国11自治体でモデル事業を展開しています。

今回、西小学校では1年生から4年生までの児童を対象に、「からだ動く仕組みとよい姿勢のための体の使い方について」と題し

認定スクールトレーナー制度モデル事業



※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。



理学療法士から体操を教わる児童たち

西院長からは、体の仕組み（骨や筋肉の数）を楽しみながら学ぶクイズ形式の講話、そして理学療法士の2人からは、体の使い方やよい姿勢のコツ、よい姿勢をつくるための体操の実践紹介がありました。

体操は、理学療法士を中心に、西小学校の先生にも相談しながら作成したオリジナル体操です。これから学校で長く継続できるように、「西小学校の歌」に合わせて実施できる内容となっています。

今年度のモデル事業の成果を踏まえて、次年度からも取り組みを進めていきたいと考えています。

雲南市立病院 西 英明院長による講話と、理学療法士の影山哲士さん・石原智紀さんによる実技指導の授業が行われました。

運動器障害の予防教育を楽しく学ぶ

令和5年度雲南市物価高騰対応重点支援臨時給付金

健康福祉総務課 TEL 0854-40-1041

エネルギー・食料品価格などの物価高騰の影響を踏まえ、住民税均等割のみ課税世帯に対して1世帯あたり10万円を支給します。また住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯のうち、18歳以下の児童がいる世帯に対し児童1人あたり5万円を支給します。

※本給付金は、「物価高騰対策給付金に係る差押禁止等に関する法律」の規定により、差押禁止等および非課税の対象となります。

1 住民税均等割のみ課税世帯（1世帯あたり10万円）

対象となる世帯

基準日（令和5年12月1日）において雲南市に住民票があり、世帯全員が令和5年度の住民税が「均等割のみ課税者」または「均等割のみ課税者と非課税者」のみで構成される世帯

- ※本給付金の給付対象となるのは、上記の世帯の世帯主となります。
- ※世帯全員が、令和5年度の住民税均等割が課されている他の親族等の扶養を受けている世帯は支給の対象外となります。
- ※世帯の中に、住民税が課税となる所得があるのに、未申告の方がいる世帯は支給の対象外となります。
- ※既に他の自治体で令和5年度中に非課税世帯や住民税均等割のみ課税世帯を対象とした給付を受けている世帯は支給の対象外となります。
- ※令和5年12月2日以降に修正申告し、住民税所得割課税世帯となった場合には給付金の支給対象外となるため、上記まで問い合わせください。

今後のスケジュール

3月より対象と思われる世帯へ確認書または申請書を順次案内（書類を郵送）しています。受給を希望される世帯は確認書または申請書に必要事項を記載の上、確認書類と合わせて申請期限までに提出してください。提出された確認書に基づき、市が受領してから概ね1ヵ月程度で順次支給します。

2 こども加算（児童1人あたり5万円）

令和5年度住民税非課税世帯および住民税均等割のみ課税世帯に対する給付金の対象となる世帯のうち、次の対象児童を扶養している世帯に対し追加の給付をします。

対象となる世帯

- ①基準日時点で世帯主と同一世帯である18歳以下の児童（平成17年4月2日以降生まれの児童）
 - ②令和5年12月2日以降に生まれた新生児
 - ③同一世帯ではないが、世帯主と生計が同一である18歳以下の児童
- ※単身で寮に入っている児童等を想定しています。該当と思われる世帯の方は上記まで問い合わせください。

今後のスケジュール

- (1)対象となる世帯①の児童を扶養している世帯について、3月より対象と思われる世帯へ確認書（こども加算の附表）を順次案内（書類を郵送）します。受給を希望される世帯は確認書に必要事項を記載の上、申請期限までに提出してください。提出された確認書に基づき、市が受領してから概ね1ヵ月程度で順次支給します。
- (2)対象となる世帯②または③の児童を扶養している世帯については、申請をしていただく必要がありますので、問い合わせください。

本給付金の詳しい内容については市ホームページに掲載しています。

申請期限 5月31日（金）まで ※国からの通知などにより期限を延長する場合があります。

市役所からのお知らせ

市民活動奨励表彰 候補団体の募集

地域振興課

TEL 0854-40-1013

市民活動を精力的に実践し、地域づくりへの貢献度が高く、今後さらに継続的、かつ発展的な活動が期待できる団体を募集します。

【表彰の対象】

10人以上で組織し、「市民活動」を実践する団体で、かつ3年以上の活動実績がある団体。

※「市民活動」とは、雲南市市民活動団体との協働及び支援に関する規則第2条第2項で定める活動で、市民自らの信念と責任に基づき、自発的かつ自立的に行う活動であって、営利を目的とせず、地域における社会福祉の増進、環境の保全、教育および文化の向上、まちづくりの推進、国際協力および交流の推進など市民

の不特定かつ多数の利益の増進を目的としたもので、宗教や政治的な活動は除きます。

【募集期間】

4月1日(月)から4月30日(火)まで（当日必着）

【応募方法】

自薦または他薦により応募できます。

バス通学の高校生へ
JR木次線にて
通学してみませんか？

交通政策室

TEL 0854-40-1014

4月1日より、JR木次線区間の高校生用学生定期乗車券を所持している生徒に対し、市民バス定期乗車券代を全額免除する事業を開始します。

この機会に、普段、JR木次線を利用できる環境に居住している高校生で、JR木次線以外の方法で通学している方は、JR木次線区間の高校生用学生定期乗車券を購入して、通学してみませんか。詳しくは交通政策室まで問い合わせください。

引越しの際は住所の異動届を忘れずに

市民生活課

TEL 0854-40-1031

入学・就職・転勤などによる引越して、住所を異動される方は正確な住所の届け出が必要です。

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーを通じたオンラインでの転出届の提出が可能です。このサービスを利用する方は、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。日本国内での引越越しをする方が利用できます。

※転出届の提出をした後は、転入先市区町村で転入届の手続きが必要です。

マイナンバーによる手続きの詳細はデジタル庁ホームページで確認できます。

デジタル庁
ホームページ



協働で叶える市民活動 促進事業補助金

地域振興課

TEL 0854-40-1013

市民活動団体が主体となつて行う、市との協働による事業について助成希望団体を募集します。

【補助対象】

市民活動団体

【補助率等】

補助対象経費額の100%以下

【補助限度額】

20万円

※予算がなくなり次第終了とします。

軽自動車税種別割の 減免申請

税務課

TEL 0854-40-1034

身体障害者手帳などの交付を受けており、一定の要件を満たす場合は、申請期間内に申請することにより、1台に限り、軽自動車税種別割の減免を受けることができます。

【対象】

- ・身体障がい者などのために使用する軽自動車などで、一定の要件を満たすもの
- ・その構造が専ら身体障がい者などの利用に供するためのものである軽自動車など
- ・公益のために直接専用する

軽自動車など

【申請に必要なもの】

- ・軽自動車税種別割減免申請書（個人番号または法人番号の記載が必要です）
- ・減免申請内容が確認できる書類（身体障害者手帳・戦傷病者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳の写しなど）
- ・該当車両の車検証の写し
- ・運転する方の運転免許証の写し
- ・委任状（代理人の方が提出される場合）
- ・納税義務者の個人番号が確認できるもの（マイナンバーカード・通知カードなど）
- ・提出される方の本人確認ができるもの（運転免許証など）

【申請の受付期間】

4月1日(月)から5月31日(金)までに税務課または総合センター市民福祉課（吉田・掛合は市民サポート課）まで提出してください。

【留意事項】

減免を受けることができるのは一人の障がい者などに対して普通自動車、軽自動車を問わず1台に限られます。詳しくは税務課に問い合わせください。

国民健康保険の資格取得・喪失の手続きをお忘れなく

4月は就職、離職、転出などで国民健康保険の資格の取得や喪失が最も多くなる時期です。特に就職、離職に伴う国民健康保険の手続きを忘れられることが多くあります。これまで会社の健康保険に加入されていた方が離職した場合は、国民健康保険の資格取得の手続きが必要です。また、国民健康保険に加入されていた方が就職などにより会社の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の資格喪失の手続きが必要です。忘れずに市民生活課または総合センター市民福祉課（吉田・掛合は市民サポート課）で手続きをしてください。

こんなときは必ず14日以内に届け出を！

	こんなとき	届け出に必要なもの
資格取得・変更	他の市区町村から転入してきた	転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険の離脱日を確認できる証明書
	職場の健康保険の被扶養者から外れた	扶養から外れたことを確認できる証明書
	子どもが生まれた	母子健康手帳
	同じ市内で住所が変わった 世帯主や氏名が変わった 世帯が分かれたり、一緒になった	健康保険証
	修学のために別に住所を定める 生活保護を受けなくなった	健康保険証、在学証明書 保護廃止決定通知書
資格喪失	外国籍の方が加入する	「特別永住者証明書」または「在留カード」
	他の市区町村に転出する	健康保険証
	職場の健康保険に加入した 職場の健康保険の被扶養者になった	国民健康保険と職場の健康保険の両方の保険証（未交付の場合は加入を証明するもの）
	国民健康保険の被保険者が死亡した	健康保険証
	生活保護を受けるようになった	健康保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の方が脱退する	健康保険証、「特別永住者証明書」または「在留カード」

上記届け出に必要なものに併せ、窓口に来られる方の本人確認ができるもの、世帯主および加入者の個人番号が分かるものも必要となります。

本人の都合によらない離職者（非自発的離職者）の国民健康保険料の軽減制度

倒産や解雇、雇い止めなど本人の意思によらない離職（非自発的離職）者に対して、国民健康保険料が軽減されます。該当する場合は、市民生活課または総合センター市民福祉課（吉田・掛合は市民サポート課）で手続きをしてください。

- 軽減の内容**
 - 国民健康保険料の計算に用いる前年の所得（給与所得のみ*）を、該当者の方については30/100したものに置き換えて計算します。
 - 軽減の期間は離職の翌日から、その翌年度の末までの間です（最長2カ年分）。
 - *同一世帯の、他の国民健康保険加入者については通常どおりの取り扱いとなります。
- 軽減対象となる離職者の条件**

次のいずれの条件も満たす方が対象です。

 - 離職日時時点で65歳未満である。
 - 雇用保険の受給資格を有する（もしくは有していた）。
 - 雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知の離職理由の番号が次の場合
⇒ 11、12、21、22、23、31、32、33、34
- 届け出に必要なもの**
 - 雇用保険受給資格者証または雇用保険受給資格通知（離職事由の確認のため必要です）
*既に雇用保険の受給期間を終え、証が手元にない場合はハローワークで再交付を受けてください。また事前に上記対象条件に該当しているか、確認されることをお勧めします。
 - 健康保険証

高額療養費制度

●**月途中に保険異動や世帯異動をすると、その月の医療費負担が増えることがあります**
高額療養費では月ごとに限度額が定められていますが、月途中で健康保険が変わると、それぞれの期間で限度額まで支払う必要があります。雲南市国保に加入が継続している場合でも、世帯分離などで保険証番号が変更になる場合も同様です。
また、月途中に都道府県をまたぐ住民異動をされた場合も、それぞれの期間で限度額まで支払う必要があります。入院や高額な治療を継続している方は注意してください。

【問】市民生活課 Tel 0854-40-1031

雲南市LED防犯灯整備事業費補助金

くらし安全室

Tel 0854・40・1027

市では、LED防犯灯を整備する自治会などに対し、その設備費に係る経費を対象に補助金を交付します。

申請手続きについては、くらし安全室または総合センター自治振興課（吉田・掛合は市民サポート課）に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。

【交付対象】

自治会および広域の自治会世帯員をもって構成する公共的団体

【補助金額】

補助対象事業費の2分の1
①既設電柱などへ共架する場合（共架新設・更新）
限度額 2万円
②支柱設置による場合（新設）
限度額 4万円
※球替えのみは対象外

高齢者等運転免許証自主返納支援事業

くらし安全室

Tel 0854・40・1027

65歳以上の方や、身体障害者手帳などをお持ちの方など

雲南市消防施設整備事業費補助金

くらし安全室

Tel 0854・40・1027

一定の要件に該当し、有効期限内のすべての運転免許を自主返納された方に、申請により市民バス・市内タクシーで利用できる「優待乗車券」と市内温浴施設の「入浴券」を交付します（総額2万円以内）。

申請できるのは、1人1回限りです。
申請手続きなどの詳細は、くらし安全室または総合センターに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。

雲南市消防施設整備事業費補助金

くらし安全室

Tel 0854・40・1027

市では、消防施設（消火水筒、消火栓付帯備品）を整備する自治会などに対し、その設備費に係る経費を対象に補助金を交付します。

申請手続きについては、くらし安全室または総合センター自治振興課（吉田・掛合は市民サポート課）に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。

【交付対象】

自治会および広域の自治会世帯員をもって構成する公共的団体

子育て・保健・福祉

生活に困った方の相談窓口

健康福祉総務課

Tel 0854・40・1041

離職や債務の返済など生活全般にわたる困り事や不安を抱えている方は相談ください。専門の支援員が相談を受け、どのような支援が必要かを相談者と一緒を考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います（生活保護を受給中の方は除きます）。

相談は無料で秘密は厳守します。まずは気軽に相談してください。また、周りでお困りの方があればその方にもお知らせください。

【相談窓口】

雲南市社会福祉協議会生活支

援・相談センター

Tel 0854・45・3933

ひきこもり相談

Tel 0854・40・1042

あなたのそばに、「ひきこもり」について相談できる場所があります。

ひきこもりは、誰にでも起こり得ることで、決して特別なことではありません。仕事を辞めてから毎日家で過ごしている、近所のコンビニエンスストアなどには出掛けるが普段は一人家でいる、長年外に出ていないなど、一人ひとりの状況に応じて、必要とする支援を紹介します。

悩みや苦しみを抱え込む前に、「悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、あなたのタイミングで気軽に相談窓口まで相談してください。本人や家族に寄り添いながら、話を伺います。

また、ひきこもりで苦しんでいる本人にとって、家族は一番身近な支援者です。家族の方も相談ください。

●市の相談窓口

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

（平日8時30分から17時15分まで）

雲南市社会福祉協議会生活支援・相談センター

Tel 0854・45・3933

（平日8時30分から17時30分まで）

雲南市基幹相談支援センター

Tel 0854・47・7101

（平日8時30分から17時まで）

●**島根県の相談窓口**
島根県ひきこもり支援センター

Tel 0852・21・2885

（平日8時30分から17時15分まで）

●**厚生労働省**
ひきこもり支援ポータルサイト
ひきこもり voice station

ひきこもり voice station



若者の就労支援事業

フリースペース

Tel 0854・40・1042

長寿障がい福祉課
家庭で長期間過ごしている方で、就労していない方を対象に、のんびり過ごすことができるフリースペースを開設しています。

本人や家族の相談にも応じます。予約は不要ですので、気軽に参加してください。

【日時】毎月第1木曜日（5月・1月は第2木曜日）14時から16時まで

【場所】三刀屋健康福祉センター

【内容】参加者の希望や状況に合わせて、交流・相談・お話・工作などを行います。

※出入り自由です。

【参加料】無料

【その他】専門機関相談への紹介も行っています。

毎月19日は食育の日



共食
家族や仲間と、会話を楽しみながら
食べる食事で、心も体も元気に
しましょう

健康推進課 Tel.0854-40-1045

子宮頸がん予防ワクチンの定期接種

今年度の定期接種およびキャッチアップ接種の対象者に個別通知をします。令和6年度（令和7年3月31日まで）でキャッチアップ接種は終了しますので、計画的に接種しましょう。

○対象者

(1) 令和6年度対象者

【定期接種】小学6年生から高校1年生相当（平成20年4月2日～平成25年4月1日生まれ）の女子
【キャッチアップ接種】

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子（雲南市に住民登録のある方）で、子宮頸がん予防ワクチンを接種完了（全3回）していない方

※キャッチアップ接種とは

子宮頸がん予防ワクチンは、平成25年4月1日から定期の予防接種となりましたが、ワクチンとの因果関係を否定できない持続的な疼痛がワクチン接種後に特異的に見られたことから、厚生労働省の通知に基づき積極的な勧奨が一時的に差し控えられていました。その後、子宮頸がんワクチンの安全性について特段の懸念が認められないことが確認され、接種による有効性が副反応のリスクを明らかに上回ると認められたため、積極的勧奨の再開が決定されました。このことから、積極的勧奨の差し控えにより接種機会を逃した方を対象に、令和6年度末までの間定期予防接種として接種を行うキャッチアップ接種が実施されています。

(2) 令和6年度個別通知対象者

【定期接種】中学1年生（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ）の女子

【キャッチアップ接種】

平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女子で、子宮頸がん予防ワクチンを接種完了（全3回）していない方

○接種費用 無料（公費負担） ※定められた期間を過ぎると接種費用が全額自己負担となります。

○ワクチンの種類と標準的な接種スケジュール

サーバリックス（2価）、ガーダシル（4価）、シルガード（9価）の3種類があり、いずれも筋肉注射です。接種するワクチンや年齢によって、接種のタイミングや回数が異なります。

○令和6年度HPVワクチン接種委託医療機関

雲南市立病院、はまもと内科クリニック、本永瀬医院、木村医院、川本医院、平成記念病院、渡部診療所、雲南市立病院附属掛合診療所

※接種には事前予約が必要です。また、取り扱いワクチン・実施日・予約方法は実施医療機関により異なりますので、詳細は市ホームページおよび個別通知文書で必ず確認してください。

※市外医療機関での接種を希望される場合は、予防接種対策室に相談してください。

○2価HPVワクチンまたは4価HPVワクチンと9価HPVワクチンとの交互接種

HPVワクチン接種は、同じ種類のワクチンで接種を完了することが原則とされています。一方、安全性と免疫原性が一定程度明らかになっていることや海外での交互接種に関する取り扱いを踏まえ、2価HPVワクチンまたは4価HPVワクチンを規定の回数の一部を完了した方が9価HPVワクチンにより残りの接種を希望される場合は、接種を実施する医療機関の医師と十分に相談してください。

【問】 予防接種対策室 Tel.0854-40-1043

世界自閉症啓発デー 毎年4月2日は、国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。

世界自閉症啓発デーってどんな日？

国連総会（平成19年12月18日開催）において、カタル王国王妃の提案により、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」（World Autism Awareness Day）とすることが決議され、全世界の人々に自閉症をはじめとする発達障がいについて知ってもらうための取り組みが行われています。

自閉症について知ってもらいたいこと、自閉症の方を見つけた時の対応

自閉症は主に社会的なコミュニケーションの困難さや空間・人・特定の行動に対する強いこだわりがあるなど、多種多様な障がい特性のみられる発達障がいのひとつです。この障がい特性により、日常生活や社会生活において困難さを感じることがあります。

自閉症の方には、会話が苦手な方が多くいます。このため、その人の発達に応じた分かりやすい説明をお願いします。例えば、その人が理解している言葉を知り、その言葉を使うことや、写真や絵などを添えて説明する、抽象的な表現を避けて、短い表現で話すことなどで、理解しやすくなります。また、過敏で、人混みや大きな音、光といった刺激を苦手とする方が多くいます。このような刺激による不快感を増幅させないよう安心できる環境を調整して作ってあげてください。

新しいことや、いつもとやり方が違う時に、困って混乱することがあります。また、「できない時」、「間違っていた時」に叱って教えようとする、本人が混乱して余計に理解できなくなったり、将来に悪影響を及ぼすこともあります。どうすればよいのか、正しい方法をできるだけ具体的に教えることを基本に、穏やかに根気よく接して、良い関係を作るようにしてください。

自閉症をはじめとする発達障がいについて知っていただくこと、理解をしていただくことは、発達障がいのある方だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

公式サイト



<参考>・世界自閉症啓発デー日本実行委員会公式サイト

【問】 長寿障がい福祉課 Tel.0854-40-1042

毎月第3日曜日は うなんん家庭の日

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！

4月21日(日)

社会教育課 Tel.0854-40-1073

【業務委託事業者】
社会福祉法人四ツ葉学園
理事長 石田 周三
副理事長 石田 周三

【健康保険料率】 9・92%
(令和5年度10・26%)
【介護保険料率】 1・60%
(令和5年度1・82%)

12月2日に保険証が廃止されます。協会けんぽでは、マイナンバーカードの健康保険証（マイナ保険証）の利用促進を図っています。医療機関を受診する際に、ぜひマイナ保険証を利用してみてください。

【問い合わせ先】
全国健康保険協会島根支部
Tel.0852-59-5140

斐伊保育所保育業務委託事業者決定

ことも政策課
Tel.0854-40-1044

令和7年4月から開始を予定する斐伊保育所の保育業務委託について、事業者の選考にあたっていた選考委員会の選考結果を踏まえ、市では業務委託事業者を決定しましたのでお知らせします。

今後は、関係者による意見交換を行い、業務委託への移行が円滑にできるよう進めていきます。

協会けんぽ島根支部の令和6年度保険料率

健康推進課
Tel.0854-40-1045

※任意継続被保険者の方は、4月分（4月納付分）からとなります。

【健康保険料率】 9・92%
(令和5年度10・26%)
【介護保険料率】 1・60%
(令和5年度1・82%)

12月2日に保険証が廃止されます。協会けんぽでは、マイナンバーカードの健康保険証（マイナ保険証）の利用促進を図っています。医療機関を受診する際に、ぜひマイナ保険証を利用してみてください。

【問い合わせ先】
全国健康保険協会島根支部
Tel.0852-59-5140

相談

年金出張相談

出張相談での年金手続き・相談は予約制となります。

Table with columns: 相談日, 場所. Dates: 4月16日(火), 6月19日(水), 8月21日(水), 10月23日(水), 12月18日(水), 令和7年2月26日(水). Location: 雲南市役所本庁舎2階 202・203 会議室.

予約・問い合わせは、松江年金事務所へお気軽に 予約ダイヤル 0852-23-9540



- ①年金手帳など基礎年金番号の分かるものを準備ください。
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。

【問】市民生活課 Tel.0854-40-1031

瑞風バスに手をふろう！

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

市民の皆さんには、沿道から小旗を振っていただくなど歓迎いただきありがとうございます。行程は次のとおりです。

※瑞風バスによる市内の立ち寄り観光および行程、時間は、道路や気象、感染症などの拡大状況により変更される場合があります。

立ち寄り観光の予定日（いずれも木曜日） 4月4日、11日 ※5月から8月の間、瑞風車両点検のため運休です。

立ち寄り観光の行程

【TWILIGHT EXPRESS瑞風】（宍道駅7:54着）
8:10頃 瑞風バス宍道駅発
↓ ～ 宍道 ～ 国道54号（市役所前8:30頃）～ 三刀屋木次IC（インターチェンジ）～ 吉田掛合IC
9:10頃
●「菅谷たたら山内」見学（～9:50頃まで） ●「田部家邸内、土蔵群」見学（～11:15頃まで）
11:15頃
↓ ～ 吉田掛合IC ～ 三刀屋木次IC ～ 木次大橋（11:35頃 通過）～ 木次駅 ～ 來次神社前 ～ 日登
11:50頃
●「食の杜 かやぶきの家」昼食
13:00頃
↓ ～ 飯石広域農道 ～ 県道松江木次線
13:30頃
●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞
14:30頃
↓ ～ 県道松江木次線
15:00頃 明々庵（松江市）
16:15頃 【TWILIGHT EXPRESS瑞風】乗車（松江駅）



【問】観光振興課 Tel. 0854-40-1054

募集

市営・県営住宅の入居者募集
Tel. 0854-40-1065

市営住宅など
【募集期間】
4月5日（金）から4月12日（金）17時締切
【募集団地】
4月1日（月）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）
Tel. 0854-47-7151

雲南市シルバー人材センター会員募集
健康福祉総務課
Tel. 0854-40-1041

【会員要件】
・おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
・シルバー人材センターの趣旨に理解賛同した方
・入会説明を受け、入会申込書を提出し、理事会で承認を受けた方
・定められた会費を納入していただけの方（年会費2500円）

【配分金（就労金）】
働いた仕事量に応じて支払われます。
【入会説明会】
毎月1日、15日の2回（土・日・祝日の場合は翌日）10時から11時30分まで
【場所・問い合わせ先】
（公社）雲南市シルバー人材センター
Tel. 0854-42-3642

イベント情報

島根県点訳・音訳（朗読）ボランティア養成講習会
長寿障がい福祉課
Tel. 0854-40-1042

【対象者】
・20歳以上の方（学生を除く）
・基本的なパソコン操作ができる方
・講習修了後、継続して活動できる方

【定員・内容】
①点訳コース 10人
パソコンを使用して、点字図書を製作する技術を習得

②音訳コース 10人
図書を読む（音訳する）方法、読んでパソコンに録音する技術を習得

③デイジー編集コース 5人
録音された音声をもパソコンで加工し、録音図書を製作する技術を習得

※同時に複数のコースは受講できません。
【実施時期】
①点訳コース 6月から令和4月10日（水）

●交通事故死ゼロをめざす日
4月10日（水）
●運動重点
①子どもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

②歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行

③自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守

その他

春の全国交通安全運動
くらし安全室
Tel. 0854-40-1027

令和6年春の全国交通安全運動を次のとおり実施します。

●運動期間
4月6日（土）から15日（月）まで

LINEで雲南市の情報を配信中!
市役所からのお知らせやイベント情報など、最新の情報を毎週金曜日に配信しています。
※避難情報や断水・給水情報などの緊急情報は随時配信します。
【問】広報広聴課 Tel.0854-40-1015

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 Tel.0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週月曜日、振替休館日：30日(火) 図書整理日：5月1日(水)

大東図書館 Tel.0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週金曜日、29日(月・祝) 図書整理日：30日(火)

加茂図書館 Tel.0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週木曜日、29日(月・祝) 図書整理日：30日(火)

新着の本(抄) 市内図書館どこでも借りることができます。貸し出し中の場合は予約(取り寄せ含む)ができます。各館へ問い合わせください。本の検索には、右記二次元コードの雲南市立図書館ホームページ《蔵書検索》を利用してください。



市立図書館
ホームページ



市立図書館
Facebook



▼多々納弘光「出西窯と民藝の師たち」▼赤川次郎「余白の迷路」▼多崎 礼「レーエンテ国物語①②③」▼今村昌弘「でいすべる」▼栗井脩介「交換性の王子」▼群 ようこ「れんげ荘物語⑧」▼柚月裕子「合理的にあり得ない②」▼青木祐子「これは経費で落ちません! ⑩」▼上田健次「テッパン」▼大山淳子「猫井と狼少女」▼乃南アサ「緊立ち」▼宮内悠介「ラウリ・クースクを探して」▼遠藤秀紀「人探し」▼遠藤彩見「左右田に悪役は似合わない」▼梶山三郎「トヨタミの世襲 小説・巨大自動車企業③」▼青山文平「父がしたこと」▼真山 仁「ブレイク」▼樋口恵子「老いの上機嫌」▼谷川俊太郎、ブレイディみかこ「その世とこの世」▼佐々涼子「夜明けを待つ」▼内田也哉子「BLANK PAGE」▼森 博嗣「静かに生きて考える」▼パク キスク「図書館は生きていく」▼佐高 真、高瀬 仁「中村哲という希望」▼柏 耕一「笠置シヅ子 信念の人生」▼青木寿幸「認知症から資産を守るツボとコツがゼッタイにわかる本」▼高荷智也「今日から始める本気の食糧備蓄」▼松島むつ「粕汁の本はじめました」▼吉良智子「女性画家たちと戦争」▼有坂 望「18歳までに子どもにみせたい映画100」▼仙田美野里「キャンサーギフト」▼みつけ、天野 慶「見て楽しむことば図鑑」

「こども読書週間2024」 4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です

【木次図書館】

「こども劇場 in きすきとしゃかん」
27日(土) 10:30～
☆一人芝居を楽しみましょう。
「はじめの一歩の会のおはなし会」
28日(日) 14:00～ (要申し込み)
☆ストーリーテリングの会です。

◎イベントの詳細はチラシに掲載しています。

三館合同資料展示

「うんなんで生まれた物語」

雲南市に縁のある絵本や物語を展示します。身近な方と一緒に「うんなん」に関する物語を楽しんでください。

期間 4月23日(火)～
5月29日(水)

【申し込み・問い合わせ先】(会場の各図書館へお願いします)
木次図書館 Tel.0854-42-1021 Fax.0854-42-2274
大東図書館 Tel.・Fax.0854-43-6131
加茂図書館 Tel.0854-49-8739 Fax.0854-49-8696

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

屋根工事の点検商法のトラブルが増えています —典型的な勧誘トークを知っておくことで防げます!—

全国の消費生活センターなどに寄せられる「屋根工事の点検商法」に関する相談が増加しています。点検商法とは「近所で行う工事のあいさつに来た」などと言って突然訪問し、「屋根瓦がずれているため点検してあげる」と言って点検した後、「このままだと瓦が飛んで近所に迷惑がかかる」などと不安をあおって工事の契約をする手口です。

相談事例

- 【事例1】「屋根瓦がずれているのが見えた」と来訪した業者との契約をクーリング・オフしたい。
- 【事例2】実家の父がずれた瓦の写真を見せられ修理工事の契約をしたがキャンセルできるか。
- 【事例3】屋根や外壁、床下などの修繕を次々と勧誘され契約した。
- 【事例4】「近所で工事している」と言うので点検を依頼したが、近所の工事はうそだった。
- 【事例5】ドローンで撮影したという写真を見せられ契約したが解約したい。

相談事例からみる勧誘トーク

- ・訪問・点検のきっかけとなるトーク
- ・消費者の不安をあおるトーク
- ・消費者の負担が軽くなると思わせるトーク
- ・次々に違う工事やサービスを勧誘するトーク



消費者へのアドバイス

- 突然訪問してきた業者には安易に点検させないようにしましょう。
- 屋根工事はすぐに契約せず、十分に検討したうえで契約しましょう。
- 保険金を利用できるというトークには気を付けましょう。
- クーリング・オフなどができる場合もあります。
- 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 Tel.0854-40-1123 Fax.0854-40-1039

広告募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。

- 2色刷り広告
「市役所からのお知らせ」の5段目部分掲載
1枠(45mm×180mm) 12,570円/月(税込み)
半枠(45mm×86mm) 8,380円/月(税込み)
- カラー広告
表3(裏表紙裏)掲載
1枠(257mm×178mm) 60,000円/月(税込み)

ご希望の方は市役所広報広聴課へ連絡ください。
掲載内容は「雲南市市報うんなん広告掲載基準」に基づきます。

広報広聴課 Tel.0854-40-1015

観光列車「あめつち」 木次線運行スタート

☎観光振興課 TEL 0854-40-1054



観光列車「あめつち」



あめつち車内

現在、鳥取駅～出雲市駅間を運行している観光列車「あめつち」(以下、あめつち)が、4月7日(日)から木次線の運行を開始します。

あめつちの車体は山陰の美しい空や海を表現した紺碧色で、車体下部の銀色の帯模様は、山陰の美しい山並みと、たたら製鉄にちなみ日本刀の刃文を表現しています。高級感あふれるゆったりとした車内には山陰の工芸品が施されており、車窓から眺める四季折々の風景とともに、「山陰色」を感じる旅を楽しむことができます。

木次線運行時だけ楽しめる特別なおもてなしも準備しています。

家族や友達を誘って、ゆったりと過ごしてみませんか。

木次線運行概要

春、秋の行楽シーズンを中心に、主に日・月曜日の運行(年間30～40日程度)

運行区間: 米子駅～出雲横田駅

運行ダイヤ: 下り: 米子駅～出雲横田駅

米子	安来	松江	玉造温泉	宍道	木次	出雲横田	※□…約10分間停車いたします。
08:17 発	08:27 発	09:05 発	09:15 発	09:30 発	10:18 発	11:21 着	

上り: 出雲横田駅～米子駅

出雲横田	出雲三成	木次	宍道	玉造温泉	松江	安来	米子
12:03 発	12:36 発	13:15 発	13:56 発	14:07 発	14:46 発	15:16 発	15:27 着

地元ガイドが沿線を案内

宍道駅～出雲横田駅間には沿線地域に在住の地元ガイドが乗車します。地元だからこそ分かる地域の情報や魅力などを案内します。

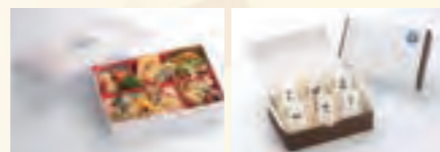


地元ガイドの乗車研修の様子

地域の食や特産品を堪能

車内では沿線の食材をふんだんに盛り込んだ特製のお弁当や雲南圏域のお酒を使ったゼリー(いずれも要予約)など、食事や飲み物が楽しめます。

また、車内カウンターでは、地域の特産品や工芸品などが販売されています。



お弁当

ゼリー

地域の皆さんへ

あめつち歓迎用の手振り旗用紙を自治会配布します。あめつちの運行開始を盛り上げるため、沿線の安全な場所からあめつちへの手振り、旗振りの協力をお願いします。

手振りなどについての問い合わせ先: 交通政策室 TEL 0854-40-1014

あめつち手振り旗▶



日本一短い 感謝の手紙 vol. 118

雲南市青少年健全育成協議会(教育委員会社会教育課) TEL 0854-40-1073

おにいちゃんへ
いつもあそんでくれてありがとう。おにいちゃんとおそぶじかんがたのしいよ。またあそぼうね。

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
いつもやさしくせつしてくれてありがとう。そうじのときに「こうやるんだよ」と教えてくれてありがとう。

同じ班の後輩へ
そうじのとき「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

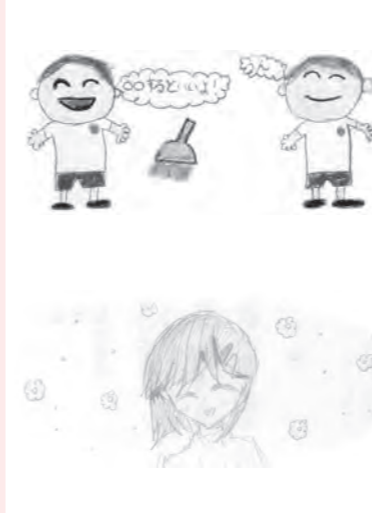
おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!



おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

おとうとへ
いつも短い時間しか遊べなくてごめんね。休日にたくさん遊ぼうね。

同じ班の先輩へ
ロードレースのときに、水とうをとってわたしにくれてありがとう。うれしかったです。

同じ班の後輩へ
そうじのときに「ここやってくれる」といったらすぐうごいてきれいにしてくれてありがとう。たすかるよ。

同じ班の先輩へ
そうじのときにほうきのはきかたをおしえてくれて、ひとりではうきができるようになりました。ありがとう。

同じ班の後輩へ
おそうじ大しようにもらえるようにまい日がんばってるね。ひとりではうきができるようになったすごい!

第4回 みとや御衣黄平和まつり

三刀屋町内地域自主組織を中心に三刀屋町の特産品販売、各種イベントを開催します。

とき 4月14日(日) 9:30~13:00

ところ 三刀屋交流センター
永井隆記念館、永井隆生い立ちの家

出演団体(予定) 三刀屋高校ダンス部、三刀屋太鼓、雲南吹奏楽団

その他 クイズラリー、スローモビリティ運行(三刀屋交流センターと永井隆記念館間、移動困難な方優先)



【問】 みとや御衣黄平和まつり実行委員会
Tel.0854-45-5531

市民アンケートに協力をお願いします

市のまちづくりの達成状況を把握するため、毎年、市民生活の現状に関するアンケート調査を実施しています。

より多くの市民の皆さんのご意見を今後のまちづくりに生かしていくため、スマートフォンでの回答受け付けを行っています。

下記二次元コードをスマートフォンで読み込み、アンケートに回答してください。

回答内容は統計数値として集計処理します。個人別のデータを公開することはありません。

【調査対象】 20歳以上で市内在住の方

【回答期限】 4月30日(火)まで



<二次元コード>

【問】 政策推進課 Tel.0854-40-1011

第1回 ヨガ教室

体の歪みを改善し、ポーズをとりながら呼吸法を習得します。初めての方でも気軽に参加できます。

とき 火曜コース 4月9日スタート
(10:00~11:00、全10回)

木曜コース 4月11日スタート
(19:00~20:00、全10回)

土曜コース 4月13日スタート
(10:00~11:00、全10回)

ところ サンワーク木次多目的ルーム(火・木曜日)、
教養文化室(土曜日)

定員 火・木曜日コース 各20人
土曜日コース 15人

参加料 1コース(全10回) 5,000円
(1回800円から参加できます)

【問】 サンワーク木次 Tel.0854-42-9090

第1回 体力アップサポートクラス

体力の維持や向上を目的に筋力トレーニング、バランス運動、ストレッチなど行います。この教室に参加した際に血圧、体組成計測定ができます。

とき 4月8日、15日、22日
5月13日、20日、27日
6月3日、10日

いずれも月曜日 14:00~15:00(全8回)

ところ サンワーク木次多目的ルーム

参加料 5,000円(全8回)(1回800円から参加できます)

【問】 サンワーク木次 Tel.0854-42-9090

●市報うんなん No.233 2024年4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
E 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 34,959人 (-45人)

男性 16,934人 (-35人)

女性 18,025人 (-10人)

世帯数 13,570世帯 (+9世帯)
令和6年3月1日現在(先月比)

