

特集

ツキノワグマによる被害に遭わないために

(2ページ)

今月の表紙：模型実験で土砂災害について学ぶ子どもたち（子どもの防災教室）



画像提供：島根県東部農林水産振興センター雲南事務所

▲クマの爪痕。木に登るときにこのような痕が残ります。



画像提供：島根県東部農林水産振興センター雲南事務所

▲柿の木に登っているクマ（平成28年11月撮影）



画像提供：島根県東部農林水産振興センター雲南事務所

▲クマのふん（カキ）



▲熊鈴（専用のものでなくても音が大きくなるものであれば大丈夫です）

が、木登りが得意な動物です。人では収穫しにくい、高いところの実も登って食べるため、残さず収穫しておきましょう。
また、利用している果樹には地

面から2m程度の高さまでトタンを巻いて木に登れなくなったり、周りに電気柵を設置したりするなど、近づけないための対策も効果的です。

クマによる人的被害を防ぐためには？

人的被害を防ぐためには、**グマに出会わない**ようにする対策が重要です。

クマは積極的に人を襲うわけではありません。クマは人に出会わないように回避行動をとる事がほとんどなので、会話や音を察知して逃げていきます。

具体的には左記のような対策が効果的です。

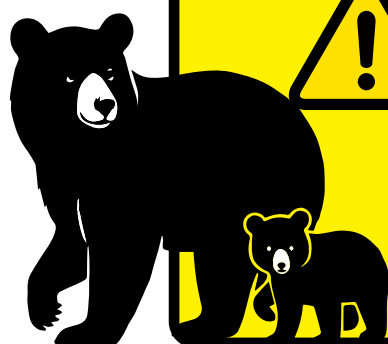
- ・一人で山に入らない。
- ・「熊鈴」や「ラジオ」など音のなるものを携帯する。
- ・日頃から2人以上で会話をしながら行動する。

また、クマの痕跡を発見した場合、まだ近くにクマが潜んでいる可能性があります。できるだけ早くその場から立ち去り、林業振興課まで連絡をお願いします。

次のような場合はクマが襲ってくる可能性がありますので注意してください。

- 小グマを連れた母グマに出会ったとき
- 出会い頭で人の存在に気付いたとき

引用：島根県ホームページ「クマの被害にあわないために」



ツキノワグマによる被害に遭わないために



鳥獣対策コーディネーター

山田 稔紀 さん

- 地域おこし協力隊として令和5年8月より着任
- 鳥獣対策学習や追い払い・捕獲実務の支援などに従事

今年は、全国的にクマによる被害や目撃情報が多く、雲南市内でも今年度すでに40件以上（7月末時点）の目撃情報が通報されています（令和5年度における全目撃件数75件）。
雲南市の鳥獣対策コーディネーターの山田稔紀さん^{やまだとしき}にクマの生態や被害防止について話を聴きました。

人里でもクマが多く目撃されるのはなぜ？

クマが本来の生息地である山奥から人目に付くところまで下りて来てしまうのには、さまざまな要因があります。

これまでの時期（6、7月）は、若いクマが親離れする時期で、新たな生息地を求めて活動が活発になりやすく、好奇心に駆られて人里に近づいてしまっています。大人のクマにとっては繁殖期で、オスが

果樹による誘引を防ぐためには？

自宅の庭先や所有している農地などに果樹がある場合は実が残ったまま放置せず、早めに収穫してクマが人里に出没する要因を排除するようにしましょう。
クマは大きな体をしています

メスを求めて動き回ったりすることで行動範囲が広がり、人目に付きやすくなってしまうと考えてもらえます。
これからの季節（9月以降）は集落付近にある果樹に実ったクリや柿などに誘われて人里に下りてきてしまうことがあります。特に、「管理されていない果樹（放任果樹）」には、収穫されずに果実が残ったままになっていることが多く、クマをはじめとしてさまざまな野生動物たちを人里に誘引する大きな要因となっています。

令和6年度 市政懇談会 を開催しました

【問】広報広聴課 TEL0854-40-1015

新型コロナウイルス感染症の流行により令和2年度から開催を見合わせていた市政懇談会を5年ぶりに市内6会場で開催し、222人の方々に参加していただきました。当日は「財政状況の見通しと今後の大型事業」、そして「加茂文化ホールラメール大規模改修工事」について説明し、多くのご質問・ご意見をいただきました。

当日いただいた主なご意見（意見総数302件から抜粋）

財政状況の見通しに関するもの

- 計画的に大型事業を行っており、財政見通しを立てていることが分かった。
- 安定した財政運営を行うためには、より行政機能をコンパクトにしていける必要があるのではないか。

ラメール大規模改修工事に関するもの

- 必要な施設なので子どもたちのためにも改修してほしい。
- 今後事業費が高くなるのではないかな。
- 今回の改修で今後どれくらいもつのか。

メインテーマ以外の地域課題に関するもの

- 空き家が増えていることに対する政策
- 人口減少・高齢化による草刈り等地域維持の困難さ
- 中学校部活動の地域移行
- クマ・イノシシなどの有害鳥獣対策



財政の見通しについて説明する石飛市長



意見交換をする参加者たち

当日の内容についてまとめた「令和6年度市政懇談会報告書」を下記の場所で閲覧することができます。

- 各総合センター自治振興課、市民サポート課
- 市ホームページ



市ホームページ

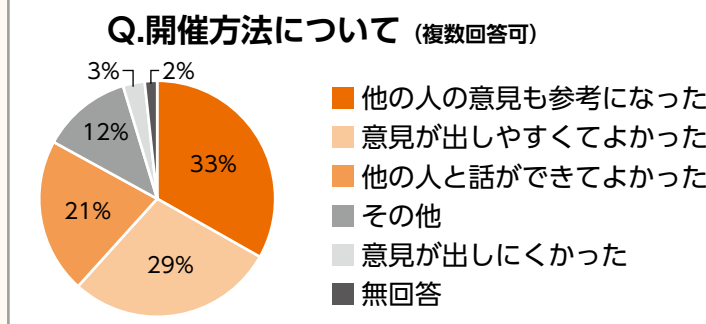
回答できなかったご意見についても各部署に共有し、今後の施策に生かしていきます。

開催方法の見直し

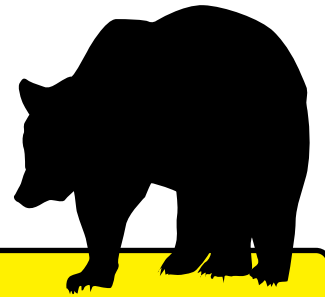
「参加しやすく、意見を出しやすく」をめざし、開催方法を見直しました。

各テーマの説明の後に、テーブルごとに意見交換と「意見・提案カード」に記入する時間を設け、各テーマに関するものに限らず、さまざまな意見や質問を出していただきました。記入されたカードは回収し、その場で分類した上で石飛市長などから回答するという形式で進めました。いただいたご意見・ご質問の数は令和元年度では約70件であったのに対し、4倍以上（302件）になりました。

この開催方法については参加者の皆さんへのアンケート結果からおおむね肯定的な回答をいただきました。



クマに遭遇したら



1 すぐ近くで遭遇したとき

命を守ることが大切です。

手で首を隠し、クマに背中を見せるように小さくかがみましょう。

背中にリュックサックがあると後ろをクマから守りやすいです。

クマから首を守りましょう。



2 近くでクマを見かけたとき

ゆっくり後ずさりして、距離を確保してから逃げましょう。

※大声を出して、走って逃げると逆効果です。クマが興味を持って追いかけます。

3 遠くでクマを見かけたとき

落ち着いて、静かにその場から離れましょう。



クマを目撃したら

林業振興課に
通報してください。

TEL 0854-40-1056

目撃情報は安全安心メールや雲南アプリ、音声告知放送でお知らせします。

野生動物について学んでみませんか？

学習会の開催（要申し込み）

クマやサル、イノシシなどの野生動物の生態や被害防止対策等について学習会（出前講座）を行っています（対象：市内のおおむね10人以上の団体・グループ）。開催希望の方は林業振興課にお問い合わせください。

コラム記事

山田さんのコラムを市報うんなんに掲載しています。次回は12月号に掲載予定です。

【問】林業振興課 TEL0854-40-1056



第67回島根県消防操法大会



5年ぶりとなる第67回島根県消防操法大会が島根県消防学校グラウンド（松江市）で開催されました。

この大会には島根県内の消防団から18チームが参加し、雲南市消防団からは大東方面隊海潮分団、吉田方面隊吉田分団が小型ポンプの部に出場しました。

島根県消防操法大会は消防団員の火災現場での消防用機械器具の取り扱いや消防操法技術の向上と士気の高揚を図ることを目的として開催されています。今大会からは消防団員の負担軽減を目的に、従



▲放水する海潮分団の指揮者と一番員

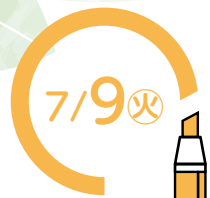
来の毎年2種目（ポンプ車・小型ポンプ）を隔年1種目の開催に変更しました。

雲南市消防団においても、負担軽減のために訓練回数や時間を見直し、大幅に少ない訓練時間の中、団員一丸となって取り組み、大会に臨みました。惜しくも入賞は逃しましたが、両分団ともにこれまでの訓練の成果を発揮されました。

出場された方面隊の皆さん、選手を支えてくれた家族や消防団員の皆さん本当にお疲れ様でした。



▲操法を終えた吉田分団の皆さん



社会を明るくする運動および 青少年の非行・被害防止メッセージ伝達式



「第74回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」、「青少年の非行・被害防止メッセージ」の伝達式が雲南市役所で行われました。

伝達式では雲南地区保護司会 徳江良弘会長から



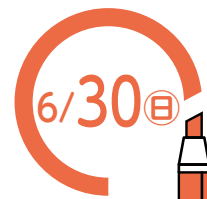
▲内閣総理大臣メッセージを伝達する徳江会長

「第74回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」が、雲南警察署 春日公夫署長から「青少年の非行・被害防止メッセージ」が伝達され、石飛市長がメッセージを受け取りました。



▲伝達式に参加された皆さん

うんなん日和



雲南市市民活動奨励賞表彰式



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できる団体を表彰する「雲南市市民活動奨励賞表彰」。



▲受賞された団体の代表者の皆さん

この度、市制施行20周年を記念して、推薦いただいた5団体に対して、雲南市市民活動奨励賞表彰式を雲南市役所で開催しました。

当日は表彰式に続いて、島根大学法文学部 毎熊浩一教授をアドバイザーとして招き、受賞5団体の取り組みなどを共有する「市民活動団体等事例共有会」を開催しました。

受賞団体

- ・雲南市の女性の集い
- ・城名樋会
- ・田舎料理かやぶき
- ・中野貢献隊×中野神楽保存会
- ・里山照らし隊



B & G中国ブロック会長杯 水泳交流会



B & G中国ブロック会長杯水泳交流会が中国ブロックB & G海洋センター連絡協議会の主催により、加茂B & G海洋センターで開催されました。

この大会は青少年の練習成果の発表の場として、そして各B & G海洋センターの連携と親睦を図るために毎年中国5県のB & G海洋センターで開催されています。今年は中国5県から9センター、129人の小学生から高校生までの選手が参加しました。



▲リレー種目でのバトンパスの様子

選手たちはクロールや背泳ぎなどの個人種目とリレー種目に出場し、会場はたくさんの子どもたちのにぎやかな声援に包まれました。

競技の結果、加茂B & G海洋センターが初となる団体優勝を飾り、同センターから参加した基常天来さん（中学3年）と杉原小春さん（中学3年）が、大会委員長である小田川徹哉教育長から優勝トロフィーを受け取りました。



▲賞状と優勝トロフィーを受け取る基常さん（奥）と杉原さん（前）

7/23(火) 子どもたちが防災について学びました！



子どもたちが災害や防災について学ぶ「子どもの防災教室」が三刀屋地区まちづくり協議会の主催により開催され、三刀屋町内の小学4年生～6年生16人が参加しました。

この取り組みでは、三刀屋地区まちづくり協議会をはじめ雲南消防本部、島根県の職員が地震や火事、土砂災害・洪水、身近な防災用品について説明しました。

参加した子どもたちは、三刀屋交流センターの駐



▲煙からの避難を体験する子どもたち

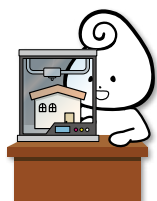
車場で地震や消火の体験をしたほか、室内で実際に煙を焚き、煙が天井から広がって充満することを体験しました。

続けて、ビデオの視聴や職員からの説明、模型実験を通して洪水・土砂災害、砂防ダムの大切さなどを学びました。その後、昼食に実際に防災食としてアルファ化米などを食べたり、ランドセルに入れておく防災グッズを各自でセットしたりして、防災について学びました。



▲川の災害について説明を聴く子どもたち

7/24(水) 子どもたちが3Dプリンターでアクセサリーをつくりました！



うんなん元気っ子わくわく教室「3DプリンターでLEDアクセサリーをつくろう！」がピコテラス（木次町里方）で行われました。

ピコテラスとは、一般社団法人エンターが運営している施設で、10歳から18歳までの子どもたちが無料で創造的な活動やデジタル体験ができる居場所です。

この日、参加者たちは、ピコテラスの鳥谷博史館長に操作を教わりながら3DデザインなどができるWEBアプリ「Tinkercad」を使って立体物を設計し、3Dプリンターで作り出しました。

参加者は「設計では微調整がむずかしかったけど楽しかった」、「また来てみたいと思った」といった感想を話してくれました。



▲鳥谷館長と参加者たち

7/12(金) 寺井尚子ドリームタイム



雲南市市制施行20周年を記念して、宝くじ文化公演「寺井尚子ドリームタイム」を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催しました。

この公演は、宝くじの社会貢献活動の一環として助成を受け、雲南市の主催により行ったもので、362人が来場しました。

当日は、ジャズヴァイオリニストの寺井尚子さん率いるカルテットが、「スペイン」、「ジェイムス」といったジャズの魅力あふれる曲などを演奏され、観客はプロの迫力ある演奏を堪能しました。最後の演奏を終えた寺井さんたちには、客席から割れんばかりの拍手が送られました。



▲演奏するカルテットの皆さん

7/12(金) 第51回全史協中国地区協議会雲南市大会講演会



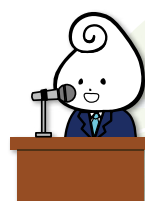
第51回全史協中国地区協議会雲南市大会の開催に合わせ、雲南市市制施行20周年記念として「講演会」を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、約70人が参加しました。

この講演会では、文化庁文化財調査官の長直信さんと島根大学法文学部教授の大橋泰夫さんより講演いただきました。長調査官は遺跡の存在や重要度を事前に把握し、調整することの重要性や遺跡を把握するための新たな仕組みなどについて説明されました。大橋教授からは「出雲国風土記」に記載された古代大原郡の役所跡とされる郡垣遺跡（大東町仁和寺）の重要性とその活用に関して話していただきました。



▲講演する長さん

7/13(土) 雲南市東京ふるさと会交流会



雲南市東京ふるさと会第8回交流会がアルカディア市ヶ谷私学会館（東京都千代田区）で開催され、ふるさと会会員や関係者など83人が参加しました。

第一部では、大東町出身で元福島県石川町長を歴任された加納武夫さんより「私の人生“東京へ出て70年”」と題して講演がありました。自身のこれまでの歩みや、80代後半になられた現在も精力的にさまざまなことに参加する姿勢から、何事にも一生懸命に成し遂げることの大切さを伝えられました。

第二部の懇親会では、参加者同士が交流を深める中、市の近況報告や永井隆博士の顕彰・発信事業のPR、ふるさと納税への協力などの呼び掛けを行いました。また、地元の特産品が当たる抽選会などもあり、会場は大いに盛り上がり、盛況のうちに幕を閉じました。



▲交流会に参加された皆さん

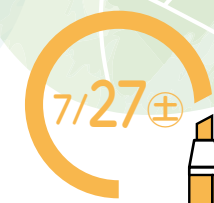


令和6年度雲南市
二十歳の集い

8月14日、雲南市二十歳の集いを三刀屋文化体育館アスパルで開催しました。令和6年度に二十歳を迎える2555人が出席し、人生の節目に誓いを新たにしました。



▲誓いのことばを述べる松村さん

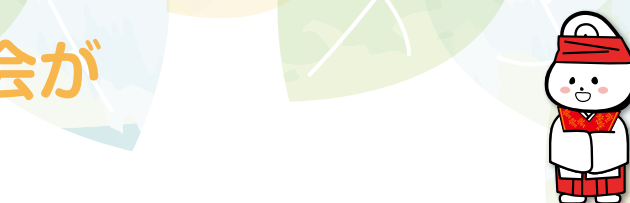


第33回夜神楽大会が開催されました

第33回夜神楽大会が夜神楽大会実行委員会（佐藤治美委員長）の主催により神楽の宿（大東町須賀）で開催され、市内外より約400人のお客さんが来場しました。

これまで毎年出演していた海潮中学校神楽部は、海潮中学校が大東中学校へ統合したため存続できなくなりました。そこで、海潮地区振興会と神楽連絡協議会の連携・協力により、今年5月に地域の子もたちを対象に「海潮子ども神楽」が結成されました。現在は大東中学校、海潮小学校、佐世小学校の11人の子どもたちが活動しています。

この日は「海潮子ども神楽」の初舞台となりました。海潮子ども神楽と町内5社中が、「簀の川大蛇



退治」や「国譲」、「茅の輪」といった人気の演目から、「田村」、「岩戸」といっためずらしい演目が披露され、お客さんは幽玄な舞を鑑賞しました。



▲海潮子ども神楽による「簀の川大蛇退治」

雲南コミュニティ
ハイスクール

vol.28

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、雲南スペシャルチャレンジ・ジュニアプログラム※に参加する高校生の姿をお知らせします。

※高校生が雲南市を舞台に地域（他者）や社会のためのプロジェクトに取り組む特別なプログラム（7期目を迎え、これまでに120人以上が参加）

今年度は15組（18人）の高校生が参加し、雲南市を舞台に、自らの興味関心に溢れるオリジナルなプロジェクトが進められています。

7月21日・27日には、プロジェクトに必要な資金を獲得するためにスペシャルチャレンジジュニア事業補助金の審査会に挑みました。

参加した高校生の声

- 審査会ということで始めは緊張しましたが、話し始めると審査員の方や聴衆の方が笑顔で聴いてくださったのでリラックスできました。「応援しているよ」とポジティブな助言や具体的なアイデアをいただき、プロジェクトを進める上での自信につながりました。
- 何もかも初めての経験で心配でしたが、サポーターと何度も企画を練り直し、他の参加者と一緒にプレゼン練習を重ねて仕上げていきました。時間をかけて準備したので、当日は堂々と発表することができました。



▲感想を共有する参加者たち



▲審査会の様子

審査委員の方からの応援メッセージ

- 将来のやりたいことや社会への課題感に対して、「いまの自分にできることは何か」を考えていることが素晴らしいと感じました。これからの活動を楽しんで走りきってほしいと思います。
- 私も商売をしており、いろいろなことに挑戦しますが、その分失敗もたくさんします。高校生の皆さんにとっては、ここに申し込んできたこと自体が素晴らしいチャレンジの一步です。活動の中で失敗しても、それを糧にして頑張ってください。



▲7月21日に参加された皆さん

式典では、令和6年度二十歳を代表して掛合町出身の松村優輝さんが「二十歳という人生の節目に、仲間や友人と集えたことを喜ぶとともに、改めてみんなで雲南市のことを考える機会にしたい」と思っています。今後さらに地域のために考え、実行できる大人になれるよう精進していきます」と誓いのことばを述べました。

石飛市長からは「これから大きな変革の時代を迎えようとしている中、未来を作っていくのは若者たちである。夢と希望あふれる将来に向かって、積極果敢にチャレンジしていただきたい」とエールを送りました。

会場やロビーでは友人との久しぶりの再会を懐かしむ、にぎやかな声が響いていました。

※松村さんのあいさつは紙面の都合上、抜粋および編集しています。

※掲載できなかった画像はfacebook、Instagramの市公式アカウントで発信しています。



facebook
二次元コード



Instagram
二次元コード

スポーツファーマシストとは？

薬剤科 周藤 和真



私は、雲南市立病院で薬剤師として働いています。入院患者さんの薬の調剤、説明、副作用対応のアドバイスなど院内の業務だけでなく、「スポーツファーマシスト」の資格を有しており、院外活動にも励んでいます。

皆さんは、スポーツファーマシストを知っていますか？

薬剤師の仕事は病院や調剤薬局で活動しているイメージが強いですが、専門的な分野で業務とは別に活動をしている薬剤師もいます。その一例がスポーツファーマシストです。

正式には「公認スポーツファーマシスト」と言い、最新のアンチ・ドーピング*に関する専門知識をもつ薬剤師です。認定資格のひとつで、日本アンチ・ドーピング機構（JADA）の定めたカリキュラムを修了し、試験に合格しなければなりません。現在、薬剤師の全体の約3%とまだまだ希少な存在です。

（※アンチ・ドーピングとは「ドーピング行為に反対し、クリーンで公正なスポーツとして成り立つための教育・啓発や検査などの活動」のことです。）



スポーツファーマシストの仕事の内容や役割とは？

スポーツファーマシストの重要な役割は「ドーピングからアスリートを守ること」です。ドーピングと聞くと筋肉増強剤のイメージが強いかもしれませんが、ドーピング対象物は身近なところに存在します。病院でもらう薬はもとより、薬局やドラッグストアで購入できる医薬品、栄養補助食品の中にも、ドーピングの規制対象となる成分が含まれている場合があります。

私たちは、アスリートが風邪をひいたり、けがをしたりしたときに使用する薬や、筋肉をつける目的で摂取するプロテインなどに禁止薬物が含まれていないか相談にのり、適切な指導を行っています。



うっかりドーピング!?

近年、意図的なドーピングではなく、うっかりドーピング（禁止成分が含まれているのを知らずに薬やサプリメントを飲んでしまうこと）が問題視されています。国民スポーツ大会などの大きな大会になると、ドーピング行為は重大なルール違反となり、選手資格やメダルの剥奪などの選手生命に大きく影響を及ぼす可能性もあります。スポーツ大会では、ドーピングの基礎知識を持つことは重要です。頑張りが無駄になってしまわないように、アスリートにとって身近な頼れる相談役として、スポーツファーマシストの活躍が期待されています。



ドーピングからアスリートを守る以外にも活躍の場が！

以下のような啓発や周知の活動も積極的に行っています。

- 学校などの教育現場で部活動に注力する学生へのアンチ・ドーピングの啓発活動
- 地域住民への医薬品の適正使用について情報提供
- 地域におけるスポーツファーマシストの存在とアンチ・ドーピング活動の周知

アンチ・ドーピングについて興味のある方はご相談ください。

雲南病院だより

「親知らずのことで悩んでいませんか!？」



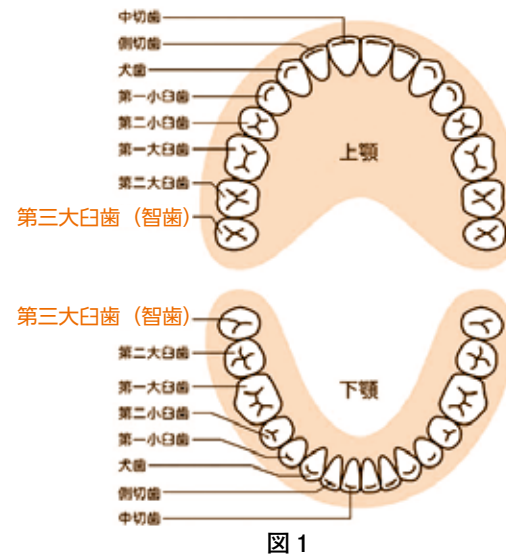
歯科口腔外科 診療科部長 小池 尚史

奥歯の痛みを感じた時、もしかすると親知らずが原因かもしれません。しかし、歯科医院で抜歯と言われるのが怖い、受診をためらうこともあると思います。特に歯を抜いた経験がない方にとっては、その不安は大きいでしょう。そこで今回は、少しでも皆さんに安心してもらえるよう、親知らずの病態や治療方法について分かりやすくお話しします。

「親知らずの問題点とは？」
まっすぐきれいに生えていれば問題ないことが多いです。しかし、生え方によっては隣の歯を圧迫して歯並びに

「親知らずとは？」
親知らずとは、前歯の真ん中から数えて8番目の奥歯のことをさします（図1）。成人後に親に知られずに生えてくるため「親知らず」と呼ばれるようになったようです。医学的には「第三大臼歯」や「智歯」という名称が用いられ、10代後半から20代前半にかけて生え始めることが多いです。

「親知らずの生え方」
親知らずは、全ての人生えてくるわけではなく、先天的に存在しない場合もあります。また、一番最後に生えてくる歯であるため、生えるスペースがない場合には、完全に埋まっていたり、歯茎に半分被った状態で生えることも多いです（図2）。



画像：WHITE CROSS 歯科医師向け情報サイトから引用改変

悪影響を与えたり、歯磨きしづらい隙間ができて、虫歯や歯周病のリスクが上がってしまいます。
①「親知らずの虫歯」
歯磨きしづらい隙間に汚れがたまっていくと虫歯になります。その虫歯を放置すると、冷たいものがしみてきたり、やがては激痛を伴うようになり、行かざるを得なくなります。また、親知らずに隣り合う歯も同様に虫歯になりやすくなるため、親知らずだけの問題に留まらない場合があります。
②「親知らずの歯周病」
親知らずの周りに汚れがたまることで引き起こされる歯茎の炎症で、「智歯周囲炎」と呼ばれます。炎症を繰り返したり、悪化すると、顔や顎まで腫れたり、重症化することもあります。

「親知らずの痛みかも?」
「思ったら。」
これまでお話ししてきたような症状があったら、まずはかかりつけの歯科医院を受診しましょう。必要に応じて、当院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史は（公社）日本口腔外科学会専門医を取得しており、丁寧な説明を心掛け、安全安心な親知らずの抜歯を提供します。
きれいに生えて機能している場合や、将来的に利用する可能性がある場合には抜歯せずに残すことが多いです。しかし、きれいに生えることなく、先述したような症状を生じた場合には抜歯が望ましいです。親知らずが埋まっている場合には、歯茎の切開や歯の分割をし、切開したところは抜歯後に縫い合われます。抜歯後の痛みや腫れは付き物ですが、抜歯中は麻酔が効いていますので、抜歯中の痛みに関しては安心して下さい。
また、当院では全身麻酔や静脈内鎮静法を用いた抜歯も行っています。全身麻酔は人工呼吸管理を行い完全に眠っている状態、静脈内鎮静法は鎮静薬を点滴し半分眠っているような状態をつくり出します。このように痛みや恐怖心を和らげる方法がありますので、ぜひ相談してください。

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49回：「最近、血圧がよく下がるんですが、大丈夫ですか？」

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。

「最近、血圧がよく下がるんですが、
大丈夫ですか」

高血圧は、人間が持っている疾患の中で最も頻度の高く、多くの方が降圧薬を飲まれて、血圧をコントロールされていると思います。血圧コントロールを適切に行うことによって、健康寿命を延ばすことができます。その一方で、あまり血圧の上下が激しいと逆に寿命を縮める可能性があります。

実は、高齢な方が降圧薬を飲み始めてすぐは転倒による骨折を増加させる可能性があります。

最近の研究では、虚弱高齢者の方に対して降圧薬を開始した初期は、転倒による骨折のリスクが2倍以上

に上昇する可能性があります。特に認知機能が低下している場合はその可能性が3倍程度に上昇し、元々血圧が高い方ほど薬剤使用で転倒しやすいようです。

特に夏場は、血管が緩みやすく、脱水症状にもなりやすいため、血圧が下がりやすくなっています。

高血圧で治療中の方は、特に夏場、血圧の乱高下に気を付け、血圧がいつもよりも低くなってくる時は、かかりつけ医の先生に相談し、降圧薬を調整してもらいましょう。



七夕の飾り付けを行いました



飾り付けの様子

当院では、8月6日に開催される大東七夕祭りに先駆け、7月30日に病院ボランティアの皆さんと一緒に七夕の飾り付けを行いました。

七夕の飾り付けは、来院される皆さんに七夕の気分を感じていただきたいという思いで毎年設置しています。

外には大笹飾り、正面玄関入り口にはスイカ提灯、小児科外来前には皆さんの願いを書いた色とりどりの短冊の付いた笹飾りを設置しました。

短冊を覗いてみると、健康や生活に関することなどそれぞれ素敵な願い事を書かれていました。皆さんの願いが叶うことを願っています。



大笹飾り▶



病院ボランティアの皆さんと職員

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.25 宿泊人間ドック・健診をはじめます

7月から、国民宿舎 清嵐荘に泊まりながら人間ドックや健康診断を受ける「宿泊セット」をはじめました。皆さんが年1回受けられる人間ドックや健康診断に、オプションとして利用できます。

宿泊セットは、スタンダードコースとプレミアムコースの2コースあります。

検査内容は、2コース共通では、すい臓がん検診、骨密度検査、動脈硬化健診を行います。さらにプレミアムコースには、MCIスクリーニング検査（認知症リスク検査）、歯・口腔検診が加わります。

2コースとも、当院の管理栄養士や理学療法士の個別指導を受けることができます。

料金（税込み）は、スタンダードコースが39,000円、プレミアムコースが63,000円です。宿泊セットの検査内容をそれぞれ単独で受けた場合、すい臓がん検診は29,480円、骨密度検査は3,300円、動脈硬化健診は2,200円、MCIスクリーニング検査は22,800円、歯・口腔検診は7,000円となります。これに、夕食付きの宿泊や、専門職の個別指導、展望レストランの食事券をつけていますので、かなりお得なセット料金となっています。

年1回の健康チェックをした後は、1300年の歴史ある出雲湯村温泉のお湯にゆったりと漬かり、地元の良い食材による季節の会席料理をじっくりと味わい、日頃の疲れを癒し、身体と心のリフレッシュをしてください。

「宿泊セット」を利用する場合は、予約が必要です。保健推進課にご連絡ください。

健康診断



お知らせ



肺炎球菌ワクチンの対象となる方には、市役所から「高齢者肺炎球菌ワクチン予診票（紫色の用紙です）」が届きます。66歳の誕生日の前日までが接種期間ですので、まだ一度も接種したことがない方は、ぜひこの機会に接種することをおすすめします。

当院で接種を希望される場合は、予約が必要です。保健推進課にご連絡ください。また、当院で人間ドック・健康診断を受ける方は、同日に接種ができますのでご相談ください。

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

8月採用

新任医師
紹介



リハビリテーション科 医長 いしくら かすみ
石倉 香澄

令和2年より島根大学医学部附属病院リハビリテーション科で診療に従事してきました。地域の皆さんの生活を支える手助けができるよう、微力ながら尽力します。よろしくお願いします。

高齢者等見守りSOSネットワーク
今年1月には「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。市では、認知症になっても本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域の良い環境の中で暮らし続けるために、さまざまな取り組みを行っています。

平成6年9月21日、スコットランドのエディンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され「世界アルツハイマーデー」を制定しました。認知症に対する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的に、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。そして9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、さまざまな取り組みを行っています。雲南市役所ロビーでは9月13日から啓発展示を行います。ぜひお越しください。



「高齢者等見守りSOSネットワーク」は、認知症高齢者などが行方不明になった際、その早期発見・保護を目的に、高齢者の特徴等を協力会員にメールで連絡し、目撃情報の提供について協力依頼をしています。
7月24日には雲南警察署、雲南市、飯南町、奥出雲町が合同で行方不明者の捜索に備えたメール配信訓練を行いました。行方不明になったことが分かったら遠くへ行かないよう、早めに警察署や駐在所へ相談し、できるだけたくさんの人手をかけて探すことが大切です。
認知症は誰でもなりうる脳の病気です。家族の方で行方不明になる心配があれば、高齢者等見守りSOSネットワークに事前に登録することができます。また、早期保護につながるための見守りQRシールを交付しています。携帯電話などでメールが利用できる方は、協力会員の登録もできますので、ぜひ多くの方のご協力をお願いします。
詳しくは保健医療政策課に相談いただくか、市ホームページに掲載しています。



雲南警察署にてメール配信訓練の様子

7月18日、健康づくりのための環境整備、安全で効果的な運動プログラムに関する検討や情報交換を目的に、雲南市運動施設情報交換会を開催しました。メンバーには、武藤芳照さん（一般社団法人東京健康リハビリテーション総合研究所代表理事、東京大学名誉教授）、長野県東御市のケアポートのまき・身体教育医学研究所のほか、市内からは加茂B&G海洋センターラソンテ、ケアポートよしだ、おろち湯つたり



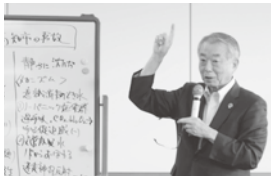
情報交換会の様子

雲南市運動施設情報交換会を開催しました



※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。

館、雲南市立病院リハビリテーション技術科スタッフや行政職員が参加しました。
市内各施設での取り組みの報告、ケアポートまきからは水中プログラムの種類や安全管理などについての話題提供がありました。武藤さんからは「事故防止の話題提供、飛び込み事故」と題して情報提供をしていただきました。
また、意見交換では水中運動の効果に関して、「プールに入るのは30分がいい。施設に来て着替えて、準備運動をしてプールに入り、上がって水分をしっかりと摂って休憩し、着替えて帰るまで1時間30分の滞在時間。これを週2日行い継続すると、身体の痛みなどの悩みの改善につながる。無理なく続けられて効果を感じられると思う」とアドバイスがありました。
今後も市民の皆さんが安全に健康づくり、介護予防ができるよう、市内の関係団体一体となって取り組んでいきます。水中運動はこどもから妊婦さん、障がいのある方や高齢の方、どなたでも取り組める運動です。
皆さんもおろち湯つたり館、加茂B&G海洋センターラソンテ、ケアポートよしだの運動施設などで健康づくりに取り組んでみませんか。



武藤さんからの情報提供



すとう りん 周藤 凜ちゃん（木次町）

かわいい笑顔で家族みんなを癒してくれる凜くん、1歳おめでとう！これからも元気に大きくなってね💖



ほう ひ おり 坊 陽生里ちゃん（大東町）

しょういち いくの 将一さん・育野さんのお子さん
天真爛漫、たくましい体でいつも笑顔の陽生里😊
あなたは我が家の太陽です🌟



まつばら みつき 松原 光希ちゃん（木次町）

せんこう かおり 善幸さん・香織さんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう🎂
これからもニコニコ笑顔で元気に育って
いってね🌟 大好きだよ❤️



もりやま けいへい 森山 葵平ちゃん（大東町）

こうへい なほこ 晃平さん・菜穂子さんのお子さん
きっちゃん、いつもたくさんの笑顔と拍手をありがとう👏 これからも、楽しいところいっぱい行こうね！

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



10月で満1歳（令和5年10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9月5日（木）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

kouhoukouchou @ 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やさまらないことがありますのでご注意ください。

※市ホームページおよび子育てポータルサイトにも「わが家のHOPE」を掲載します。 ※お送りいただく個人情報は「わが家のHOPE」以外の目的には使用しません。

※郵便物またはメールが届きましたら、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。

たんぼの学校 稲刈りコース参加者を募集します

大東山王寺棚田展望台周辺で稲刈り体験を行います。参加希望の方はお申し込みください。

【日 時】9月22日（日） 8時30分から12時まで（予定）

【場 所】山王寺の棚田展望台

【参加費】大人300円、小中学生100円
（保険代・飲み物代として）

【申込期限】9月18日（水）

詳細・申し込みについては農業総務課にお問い合わせください。

また、市ホームページにも情報を掲載しています。

【問】農業総務課 Tel.0854-40-1051



市ホームページ



◆各町の行政相談委員
総務省では、民間有識者（ボランティア）である行政相談委員を委嘱しています。
大東町…藤原茂さん
加茂町…井田敬三さん
木次町…長谷川和男さん

◆行政相談所を開設します
市では、行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。
【開設場所・日時】
大東総合センター
9月11日(水)、10月9日(水)
9時30分から11時30分まで
加茂総合センター
9月17日(火)、10月22日(火)
9時から11時まで
木次総合センター
9月10日(火)、10月8日(火)
10時から12時まで
三刀屋総合センター
9月5日(木)、10月10日(木)
9時から12時まで
民谷交流センター
9月18日(水)
9時から11時まで
掛合交流センター
9月6日(金)
9時から11時まで
【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談



第1回総会の様子

この調査は家計における消費、所得、資産、負債の実態などを総合的に把握し、消費の水準、構造等を全国のおよび地域別に明らかにすることを目的とする調査です。全国で無作為に選定した約9万世帯が対象となり、雲南市では36世帯が調査対象となっています。
より便利に回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっています。対象となる世帯には調査員が訪問し、調査内容を説明します。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

◆正しい使い方
・ごみ、油・薬品、水に溶けない紙や布、雨水は下水道に流してはいけません。
市では、公共下水道、農業集落排水や合併浄化槽などの下水道の整備を行っており、その普及率は90%に達しています。未接続の方は早期の接続をお願いします。

行政相談は、国の行政などの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から必要なあっせんを行い、その解決を促進するとともに、これを行政運営の改善に役立てています。

◆行政相談所を開設します
市では、行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。
【開設場所・日時】
大東総合センター
9月11日(水)、10月9日(水)
9時30分から11時30分まで
加茂総合センター
9月17日(火)、10月22日(火)
9時から11時まで
木次総合センター
9月10日(火)、10月8日(火)
10時から12時まで
三刀屋総合センター
9月5日(木)、10月10日(木)
9時から12時まで
民谷交流センター
9月18日(水)
9時から11時まで
掛合交流センター
9月6日(金)
9時から11時まで
【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談

雲南市では、全国高等学校総合体育大会（インターハイ）のレスリング競技を、三刀屋文化体育館アスパルで令和7年7月27日(日)から30日(水)までの4日間で開催します。
今回の総会では、開催準備と大会運営の万全を期し、ス

この調査は家計における消費、所得、資産、負債の実態などを総合的に把握し、消費の水準、構造等を全国のおよび地域別に明らかにすることを目的とする調査です。全国で無作為に選定した約9万世帯が対象となり、雲南市では36世帯が調査対象となっています。
より便利に回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっています。対象となる世帯には調査員が訪問し、調査内容を説明します。調査の趣旨をご理解いただき、ご協力をお願いします。

◆下水道の役割
・川や海を汚さず、美しい自然を守ります。
・悪臭・害虫の発生を防ぎ、生活環境を改善します。
◆正しい使い方
・ごみ、油・薬品、水に溶けない紙や布、雨水は下水道に流してはいけません。
市では、公共下水道、農業集落排水や合併浄化槽などの下水道の整備を行っており、その普及率は90%に達しています。未接続の方は早期の接続をお願いします。

お知らせ

あひがひいっぺいしました

次のご寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

◎雲南市

寄附金

蘆田 信夫さん（松江市）

9、10月は

行政相談月間です

総務課
Tel 0854-40-1021

市役所からのお知らせ

三刀屋町…高尾 正治さん
吉田町…藤原 正さん
掛合町…小村 重美さん

◆行政相談所を開設します
市では、行政相談委員が、次のとおり行政相談所を開設します。相談は無料で、秘密は固く守られます。

【開設場所・日時】
大東総合センター
9月11日(水)、10月9日(水)
9時30分から11時30分まで
加茂総合センター
9月17日(火)、10月22日(火)
9時から11時まで
木次総合センター
9月10日(火)、10月8日(火)
10時から12時まで
三刀屋総合センター
9月5日(木)、10月10日(木)
9時から12時まで
民谷交流センター
9月18日(水)
9時から11時まで
掛合交流センター
9月6日(金)
9時から11時まで
【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談

9月11日(水)、10月9日(水)
9時30分から11時30分まで

加茂総合センター
9月17日(火)、10月22日(火)
9時から11時まで

木次総合センター
9月10日(火)、10月8日(火)
10時から12時まで

三刀屋総合センター
9月5日(木)、10月10日(木)
9時から12時まで

民谷交流センター
9月18日(水)
9時から11時まで

掛合交流センター
9月6日(金)
9時から11時まで

【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談

9月11日(水)、10月9日(水)
9時30分から11時30分まで

加茂総合センター
9月17日(火)、10月22日(火)
9時から11時まで

木次総合センター
9月10日(火)、10月8日(火)
10時から12時まで

三刀屋総合センター
9月5日(木)、10月10日(木)
9時から12時まで

民谷交流センター
9月18日(水)
9時から11時まで

掛合交流センター
9月6日(金)
9時から11時まで

【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

地域おせっかい会議@加茂町

レンタルスペース「古民家 森ノ下」を使って地元貢献したい

自身の「得意」や「やりたい」を生かして、暮らしの困り事や心と身体の健康を住民同士が応援し合う「地域おせっかい会議」。

7月19日(金)に加茂町神原のレンタルスペース「森ノ下」でおせっかい会議を開催し、地区も年代もさまざまな地域住民の皆さん16人が参加しました。

地域の中のさまざまな場所で、住民の皆さんの発案により“おせっかい会議”が開催されています。今回は、加茂町内で古民家を改修し、レンタルスペースとして貸し出されている吉田祐基さんが、その活用方法についてアイデアを出し合うおせっかい会議を現地で開催しました。古民家の素敵な雰囲気の中、参加者からわくわくするアイデアがたくさん出てきて盛り上がりしました。

【参加した方からの声】

吉田祐基さん

「古民家 森ノ下の活用について、多くの方にたくさんのアイデアをいただき、大変ありがたい会になりました。地域の『あったらいいな』を叶え、地域の皆さんに喜んでいただける使い方をして、地域に貢献していきたいと思います」

参加者A

「有意義なひとときでした。そして、新しいつながりができたことに感謝します」



加茂町内外からたくさんの人が集まりました

あなたのおせっかいも募集中。
気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】政策推進課 Tel0854-40-1011・おせっかい会議事務所 Tel0854-47-7272

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33話 「楽しいきっかけ」

「どうして日本語がしゃべれるんですか」と聞かれることが意外に多いです。

どうして日本語を話せるようになったかという、それは「楽しいきっかけ」があったからです。

外国語を学びたい人はみんな、きっかけがあるでしょう。

有利になることなどももちろんさまざまありますが、あえて「外国語でどう稼いでいこうか」より「外国語でどうやって趣味をさらに楽しもうか」というきっかけの方が長期的には効果があると思います。

私は大学時代から現在まで日本語を12年間勉強しています。

今までやめなかったのは、日本のビデオゲームや音楽が本来の言語で鑑賞したいほど好きだったからです。新しい能力を磨くことは長く、つらい旅に出るように、「楽しいきっかけ」がなければ、どうして頑張っているかの目的も見失ってしまうでしょう。

新しい趣味であれ、転職に必要な能力であれ、楽しくなければ意味がありません。

皆さんも新しい挑戦をたっぷり楽しむことを忘れずにね。



最初の「楽しいきっかけ」は楽しいきっかけをさらに増やします

雲南市民バス「大東松江乃木線」運行時刻表の配布

10月1日より、雲南市民バス「大東松江乃木線」の運行を開始します。
各バス停の詳しい運行時刻表は次の場所で配布しています。

	運行時刻表配布場所		運行時刻表配布場所
大 東 町	大東総合センター、各交流センター、出雲大東郵便局、山陰合同銀行大東出張所、JA雲南大東支店、しまね信用金庫大東支店、JR出雲大東駅、大東高校	吉 田 町	吉田総合センター 各交流センター
		掛 合 町	掛合総合センター 各交流センター
加 茂 町	加茂総合センター 加茂交流センター	そ の 他	〈～9月末〉一畑バス大東線車内 〈10月～〉雲南市民バス大東松江乃木線車内
木 次 町	木次総合センター 各交流センター		
三 刀 屋 町	三刀屋総合センター 各交流センター		

運行時刻表は市ホームページでも確認できます。

雲南市民バス時刻表

【問】 交通政策室 Tel 0854-40-1014

今月の税金

- 国民健康保険料（第3期）
- 後期高齢者医療保険料（第3期）

納期限は9月30日(月)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。

【講師派遣料】 無料
【問い合わせ・申込先】 雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット
Tel 0854-45-0020

子育て・保健・福祉

障がいのある方の暮らしを支えます

長寿障がい福祉課
Tel 0854-40-1042

方で、現在、障がい福祉サービスなどを利用していない方・障害者手帳などをお持ちの方
・自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方
・指定難病にり患している方
雲南市基幹相談支援センター
Tel 0854-47-7101
（障がい福祉サービスを利用して
している方は担当相談支援専門員に相談してください）
手話教室の講師を派遣します
長寿障がい福祉課
Tel 0854-40-1042

毎月第3日曜日は

うんなん家庭の日

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！

9月15日(日)

社会教育課 Tel 0854-40-1073

メール
palette@umanfukushikai.or.jp

9月23日は「手話言語の国際デー」
毎年9月23日は「手話言語の国際デー」です。平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と同等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。

「老人の日・老人週間」における県立施設の無料開放

老人の日と老人週間の期間中、高齢者を対象に次の県立施設の入館料が無料になります。

【期 間】 9月15日(日)～9月21日(土)
【対象者】 年内に満65歳以上になる方（昭和34年12月31日以前に生まれた方）
【手続き】 入館時に対象者であることが確認できるもの（運転免許証、健康保険証など）を提示して手続きをしてください。
【対象施設】

施 設 名	開館時間	電話番号	施 設 名	開館時間	電話番号
県立美術館	10:00～ 日没後30分	0852-55-4700	県立三瓶自然館 サヒメル	9:30～17:00	0854-86-0500
県立八雲立つ 風土記の丘展示学習館	9:00～17:00	0852-23-2485	三瓶小豆原 埋没林公園	9:00～17:00	0854-86-9500
花ふれあい公園 「しまね花の郷」	9:30～17:00	0853-20-1187	県立しまね海洋館 「アクアス」	9:00～17:00	0855-28-3900
県立古代出雲 歴史博物館	9:00～18:00	0853-53-8600	県立石見美術館	9:30～18:00	0856-31-1860
県立宍道湖自然館 ゴビウス	9:30～17:00	0853-63-7100			

※「県立石見美術館」の対象期間は9月15日(日)～9月23日(月・振)です。 ※9月17日(火)は休館日（「しまね花の郷」は無休）です。 ※経路など詳細については各施設にお問い合わせください。

【問】 長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

暮らし・手続き

定額減税補足給付金（調整給付）の支給

令和6年度に実施される所得税、個人住民税（市・県民税）所得割の定額減税を十分に受けられないと見込まれる方に対して、定額減税補足給付金（調整給付）を支給します。

【対象者】
令和6年1月1日時点で雲南市に住所を有する所得税や個人住民税所得割の納税義務者のうち、定額減税可能額^(*)が令和6年分推計所得税か令和6年度分個人住民税所得割額のどちらか一方を上回ると見込まれる方が対象です。
※納税義務者本人の令和5年中の所得が1,805万円を超える方は除きます。

【対象者】
被災農地の所有者か耕作者のどちらか一方
【対象事業】
営農活動の再開を目的として行う水田の維持管理（草刈など）
【補助額】
10aあたり3千円
【申請期限】
令和7年2月28日(金)まで
詳しくは農業総務課にお問い合わせください。

【対象者】
営農継続補助金の受け付け
農業総務課
Tel 0854-40-1051
令和3年7月豪雨災害によって水稲などの作付けができない水田について、営農活動の再開を目的として草刈等の維持管理を行う場合に、その費用の一部を助成します。
【対象農地】
次の要件を満たす農地
①令和3年7月豪雨で被災した水田
②市が行う災害復旧事業の対象となっている水田

【支給額】
定額減税により減税し切れないと見込まれる額（1万円単位に切り上げた金額）

【申請手続き】
支給対象の方には案内を郵送する予定です。

詳細が決まりましたら、市ホームページなどでお知らせします。

【問】 税務課 Tel 0854-40-1034

こころの不調に気付いたら早めに相談しましょう

～9月10日から9月16日までの一週間は自死予防週間です～

あらゆる年代において生きづらさを感じ、さまざまな不安や悩みを抱える方が増えています。こころの不調は特別なことではなく誰も起こり得ることです。自身や周りの方のこころの不調に気付いたら、ぜひ相談してください。

こころの健康相談機関一覧（7月末現在）

相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号
こころの相談 アルコールなどによる 困りごと相談 もの忘れ相談 など	雲南保健所 健康増進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-42-9642
	雲南市 健康推進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-40-1045
精神科救急医療に関すること	雲南保健所 健康増進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-42-9642
	島根県立こころの医療センター (精神科救急情報センター)	休日・夜間のみ	0853-30-2100
精神科医療機関 各種相談窓口 など	島根県立心と体の相談センターのホームページに掲載しています。 https://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

自死遺族の方への支援の紹介

相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号
遺族のさまざまな悩み（司法書士と連携した個別相談あり）	専門相談ダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0852-21-2045

しまね分かち合いの会・虹（自死遺族自助グループ）

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないそのつらさなどを、遺族だけで語り合う集いが開催されています。

【会場・日程】

松江会場：いきいきプラザ島根 10月19日(土)・12月21日(土)・令和7年2月8日(土)
出雲会場：出雲市民会館 11月9日(土)・令和7年1月11日(土)・3月15日(土)

【問い合わせ先】Tel090-4692-5960（しまね分かち合いの会・虹 事務局）

【問】健康推進課 Tel 0854-40-1045

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）

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。

●カラー広告

表3（裏表紙裏）掲載
1 枠（257mm×178mm）60,000円／月（税込み）

広報広聴課 Tel0854-40-1015

募集

市営・県営住宅の
入居者募集

建築住宅課

Tel 0854・40・1065

◆市営住宅など

【募集期間】

9月5日(木)から9月12日(木)
17時締切

【募集団地】

9月1日(日)に市ホームページへ、9月2日(月)に島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。



（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 0854・47・7151

大阪学生会館

入寮生の募集

学校教育課

Tel 0854・40・1072

（公財）島根県育英会では令和7年度大阪学生会館入寮生を募集しています。

【募集施設】

学生会館（大阪府吹田市、個室、定員70人）

【寮費など】

・月額寮費 5万6千円
（朝・夕食付き）

※この他に自室電気料金を納入します。

・入寮費 12万円または15万円（入寮時に納入）

【募集人員】男・女計35人程度

【応募資格】

島根県で生活経験があり、大学・短期大学・大学院・高等専門学校（4年生以上）、専修学校（専門課程）に在学中か令和7年度進学希望者（進学先未定でも申し込み可能）

【申込受付期間】

9月2日(月)から10月31日(木)まで

（次期募集12月2日(月)から令和7年3月31日(月)までを予定）

【願書提出先】

在学する高校または出身高校、大学などの在学者は島根

県育英会

【問い合わせ先】

（公財）島根県育英会

Tel 0852・28・1981

イベント情報

くにびき学園公開講座

地域振興課

Tel 0854・40・1013

大都市の自治会長を15年間務め、在任中に自治会加入率100%、孤独死ゼロ、自治会葬などを手掛けるなど、「日本一の自治会」と称される自治会を育て上げた佐藤良子さん（東京都立川市大山自治会相談役）に、地域づくりのヒントについて語っていただく講座を開催します。
参加は無料で、どなたでも参加できます。参加希望の方はお申し込みください。
【演題】「住民自治によるまちづくりの視点 ―孤独死ゼロへの大山自治会の挑戦―」
【日時】10月8日(火)13時から14時45分まで
【会場】雲南市役所本庁舎
※浜田会場の講演の様子を上映します。

【申込先】

くにびき学園（島根県社会福祉協議会）

Tel 0852・32・5981



（申し込みフォーム）

島根県消費者リーダー
育成講座

市民生活課

Tel 0854・40・1031

SDGs（持続可能な開発目標）、特殊詐欺やサイバー犯罪、食品の安全性、契約についてのトラブル事例などについて、あなたも学んでみませんか。

地域で活躍する消費者リーダーの育成を目的とした入門編の講座を開催します。詳しくは島根県ホームページに掲載されています。

【日時】10月開始予定

【受講方法】オンライン受講

【参加料】無料

【定員】50人

【講師】大学教授、ファイナンシャルプランナーなど

【申込締切日】10月3日(木)

【問い合わせ・申込先】

島根県消費とくらしの安全室
Tel 0852・22・5103

求職者のための
企業説明会

商工振興課

Tel 0854・40・1052

再就職や転職を希望する方を対象に、企業のプレゼンテーションや求人の詳細を聞くことができる説明会を開催します。

【日時】9月25日(水)

14時10分から16時30分まで

【場所】島根県立産業交流会館くにびきメッセ（松江市）

【参加企業】15社程度

【申込締切日】9月24日(火)

【申し込み方法】

二次元コードを読み取り、申し込みフォームに入力してお申し込みください。



（申し込みフォーム）

【問い合わせ・申込先】

就職サポートセンター島根
Tel 0852・61・6111



東部高等技術校 新入社員合同研修秋期

商工振興課

TEL 0854・40・1052

新入社員の方を対象に「さらなる成長のフェーズはこれから始まる」をテーマに開催します。詳しくは東部高等技術校ホームページに掲載されています。

【開催日時・場所】

松江会場

9月18日(水)9時から16時40分まで

島根県松江合同庁舎

出雲会場

9月19日(木)9時から16時40分まで

朱鷺会館

【申込締切日】9月4日(水)

【受講料】1300円

【問い合わせ・申込先】

島根県立東部高等技術校

TEL 0853・28・2734

東部高等技術校

主体性再考研修

商工振興課

TEL 0854・40・1052

若手社員の方を対象に「組織の周りのメンバーとの関りを踏まえ、自分自身の主体性を考えなおす」をテーマに

開催します。詳しくは東部高等技術校ホームページに掲載されています。

【開催日時・場所】

松江会場

10月1日(火)9時から16時40分まで

島根県松江合同庁舎

出雲会場

10月2日(水)9時から16時40分まで

朱鷺会館

【申込締切日】9月13日(金)

【受講料】1300円

【問い合わせ・申込先】

島根県立東部高等技術校

TEL 0853・28・2734

令和6年度少年の主張

島根県大会

社会教育課

TEL 0854・40・1073

中学生の未来へつなぐメッセージを聞いてみませんか。

県内各地区大会から選出された中学生が、家庭・学校・地域での関わりの中で日頃考

えていることや体験を発表します。

【日時】9月25日(水)10時30分

から15時30分まで

【場所】木次経済文化会館チェ

リヴァホール

【入場料】無料

鉄の歴史博物館

「内藤伸と茶の湯展」

文化財課

TEL 0854・40・1075

吉田町出身の彫刻家内藤伸が収集、制作した茶道具約10点と、内藤伸が保管していた昭和30年代前後の茶会の写真の展示を行っています。

【開催期間】12月28日(土)まで

9時から17時まで(最終入館受け付け16時まで)

※毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌日)は休館日

【場所】鉄の歴史博物館

【入館料】一般520円、小・中学生260円

その他

秋の全国交通安全運動

くらし安全室

TEL 0854・40・1027

秋の全国交通安全運動を次のとおり実施します。

【運動期間】

9月21日(土)から30日(月)まで

【交通事故死ゼロをめざす日】

9月30日(月)

【運動重点】

- ① 反射材用品等の着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通事故防止
- ② 夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用
- ③ 自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

毎月19日は食育の日

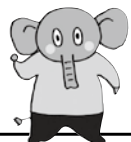
よくかんで食べよう



口腔機能が十分に発達し維持されることが重要です。よくかんでおいしく安全に食べましょう。

健康推進課 TEL0854-40-1045

くらしの消費生活窓口



島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん

格安の排水管高圧洗浄サービスのはずが…思いがけない高額請求に

内 容

「配水管の高圧洗浄が3千円」と書かれた投げ込みチラシを見て、電話で依頼した。作業が行われたが約4万円を請求され、仕方なく支払った。その後同じ業者が訪れ「汚水桝を変えた方がよい」と言われ、見積書を出された。契約してしましたが、約22万円と高いのでクーリング・オフしたい。(70歳代)



ひとこと助言

- ・低価格を強調した広告を見て、排水管の高圧洗浄を依頼したところ、業者からさらなる点検や工事などを勧誘され、高額な費用を請求されたという相談が寄せられています。
- ・点検や工事などに関する専門的な技術や知識がない消費者が、突然提案された作業の料金や内容の判断をすることは難しいため、無理にその場で判断しようとせず、少しでも違和感を覚えた時は作業を断るようにしましょう。
- ・地域の工務店など、安心して依頼できる事業者の情報を日頃から集めておきましょう。

○クーリング・オフができる場合がありますので、困ったときは、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

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。

9月～11月立ち寄り観光の予定日(いずれも木曜日)

9月12日、19日、26日、10月3日、10日、17日、31日、11月7日、28日

立ち寄り観光の行程

「TWILIGHT EXPRESS瑞風」(宍道駅7:54着)

8:10ごろ 瑞風バス宍道駅発

↓ ～ 宍道 ～ 国道54号(市役所前8:30ごろ) ～ 三刀屋木次IC ～ 吉田掛合IC

9:10ごろ

●「菅谷たたら山内」見学(～9:50ごろまで)

●「田部家邸内、土蔵群」見学(～11:15ごろまで)

11:15ごろ

↓ ～ 吉田掛合IC ～ 三刀屋木次IC ～ 木次大橋(11:35ごろ通過) ～ 木次駅 ～ 来次神社前 ～ 日登

11:50ごろ

●「食の杜 かやぶきの家」昼食

13:00ごろ

↓ ～ 飯石広域農道 ～ 県道松江木次線

13:30ごろ

●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

14:30ごろ

↓ ～ 県道松江木次線

15:00ごろ 明々庵(松江市)

16:15ごろ 「TWILIGHT EXPRESS瑞風」乗車(松江駅)



【問】観光振興課 TEL 0854-40-1054

広 告 枠

市では、新たな収入確保対策として、有料広告を掲載しています。掲載されている広告の内容などへの問い合わせは、直接広告主へお願いします。
 なお、広告内容は市が推奨するものではありません。

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(16日、23日を除く)
 17日㊗、18日㊗、24日㊗、25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 Tel0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00

9月の休館日 毎週月曜日、振替休館日：17日(火)、22日(日・祝)
 振替休館日：24日(火)、図書整理日：10月1日(火)

イベント案内 ☆あっちこっちせかいのえほん 韓国のおはなし 7日(土) 10:30～12:00(要申し込み)
 ☆よみかたりのじかん 21日(土) 10:30～11:00



大東図書館 Tel0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00

9月の休館日 毎週金曜日、16日(月・祝)、22日(日・祝)、23日(月・振)、図書整理日：30日(月)

イベント案内 ☆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)
 24日(火)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。

加茂図書館 Tel0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

9月の休館日 毎週木曜日、16日(月・祝)、22日(日・祝)、23日(月・振)
 図書整理日：30日(月)

イベント案内 ☆おりがみでかざりづくり 1日(日) 10:30～12:00 (要申し込み)



市立図書館
ホームページ



市立図書館
Facebook

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。

▼松永K三蔵「バリ山行」▼阿部暁子「カフネ」▼今村昌弘「明智恭介の奔走」▼桐野夏生「オパール」の炎▼
 菅田哲也「首木の民」▼北方謙三「黄昏のために」▼玉岡かおる「さまよえる神剣」▼森 バジル「なんで死体
 がスタジオに!？」▼桜木紫乃「谷から来た女」▼瀬戸内寂聴「命日」▼伊多波 碧「裁判官三淵嘉子の生涯」▼
 月村了衛「対決」▼真山 仁「当確師 正義の御旗」▼結城真一郎「難問の多い料理店」▼吉川英梨「トヨタの
 子」▼半藤未利子「夏目家のそれから」▼酒井順子「消費される階級」▼群 ようこ「六十路通過道中」▼森永
 卓郎「がん闘病日記」▼柴崎友香「あらゆることは今起こる」▼草笛光子「きれいに生きましようね」▼堀 文
 子「ひとり生きる 人生は幕引き直前まで面白い」▼中山庸子「70歳を越えたらやめたい100のこと」▼Paso
 編集部「スマホで困ったときに開く本2024-2025」▼友田とん「『百年の孤独』を代わりに読む」▼橋本加名子
 「アイラップで簡単レシピ」▼大庭英子「71歳、ひとり暮らし。うれしい定食」▼松丸亮吾 監修「東大ナソトレ
 THE GREAT」▼石川祐希「頂を目指して」▼田嶋英子「『うちの子、コミュ障かも?』と感じたら読む本」
 ▼小塩靖崇「10代を支えるスポーツメンタルケアのはじめ方」▼和久利智丈ほか「『A』思考は武器になる」
 ▼船ヶ山 哲「捨てられた僕と母猫と奇跡 心に傷を負った二人が新たに見つけた居場所」▼森田めぐみ「書店員
 は見た! 本屋さんで起こる小さなドラマ」▼ぺこりーの「妻より長生きしてしましまして」▼城内康伸「奪還」
 ▼角川歴彦「人間の証明」▼飯田育浩「日本の女性・ジェンダーのいちばんわかりやすい歴史の教科書」▼養老
 孟司、奥本大三郎「ファールと日本人」▼農文協 編「農家が教えるわくわくニンニクづくり」

INFORMATION

9月議会

【問】議会事務局 Tel0854-40-1004

雲南市議会9月定例会 ※日程は変更する場合があります。			
本会議（開会・施政方針表明・議案上程・説明・質疑）	2日(月)	9:30～	議 場
本会議（一般質問）	3日(火)～6日(金)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	6日(金)	本会議終了後	全員協議会室
産業建設常任委員会	9日(月)	9:30～	
教育民生常任委員会	10日(火)	9:30～	
総務常任委員会	11日(水)	9:30～	
決算審査特別委員会産業建設分科会	13日(金)	9:30～	
決算審査特別委員会教育民生分科会	17日(火)	9:30～	
決算審査特別委員会総務分科会	18日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	20日(金)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	25日(水)	13:30～	議 場



雲南市市制20周年記念事業

うんなん食のフェスタ× 水曜どうでしょうキャラバン2024

雲南市産の農産物、加工品や林産物を市内外の方々に広く発信するイベントを開催します。

また島根県初上陸となる北海道放送「水曜どうでしょう」のキャラバンが同日開催されます。番組ディレクターによるトークショーやステージイベントなどが行われます。

と き 9月28日(土) 10:00～16:00

ところ 斐伊川河川敷特設会場

入場料 無料



<市ホームページ>

【問】農業畜産課 Tel0854-40-1055

第34回 永井隆平和賞発表式典

「愛」と「平和」をテーマとした受賞作品の発表式典を行います。

と き 9月8日(日) 13:30～

ところ 三刀屋文化体育館アスナル

入場料 無料

【問】社会教育課 Tel0854-40-1073

雲南市市制施行20周年記念

鉄の歴史博物館企画展

「渋川恒夫—茶の湯の造形—展」

市制施行20周年を記念し、木次町の世界的な芸術家渋川恒夫さんの作品展を開催します。

と き 10月26日(土)まで

9:00～17:00（最終入館受け付け16:00）

※毎週月曜日（月曜日が祝日の場合は翌日）は休館日

ところ 鉄の歴史博物館（雲南市吉田町吉田2533）

入館料 一般520円、小・中学生260円

市制施行5周年の際にも渋川さんの作品展示が行われ、その後展示品の一部が雲南市へ寄贈されました。渋川さんは茶道三斎流雲南翠木会の会長を務めていたことから、茶の湯に関する漆芸作品・陶芸作品も多く制作しています。併せて今年は三斎流の流祖である細川三斎（忠興）公の380年遠忌の年でもあることから市へ寄贈された作品のうち、「茶の湯」に関する陶芸品と漆芸品約30点を展示します。

【問】鉄の歴史博物館 Tel0854-74-0043

第11回 健康ウォーキング大会

と き 9月22日(日) ※少雨決行

8:30 受け付け

8:45 開会式、準備運動

9:00 ウォーキングスタート

10:00～11:30 到着後、現地解散

ところ サンワーク木次

コース (1)えびす橋コース（3.3キロ）

(2)えびす橋・木次大橋コース（5.0キロ）

参加料 500円（おろち湯つたり館入浴券付き）

後援 雲南市ウォーキング協会

【問】サンワーク木次 Tel0854-42-9090

●市報うんなん No.238 2024年9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-mail 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 34,617人（－44人）

男性 16,770人（－15人）

女性 17,847人（－29人）

世帯数 13,572世帯（－3世帯）

令和6年8月1日現在（先月比）



この印刷物は環境に配慮し、大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。