

市報うんなん Unnan

12

2025 No.253

特集 雲南市ふるさと納税

今月の表紙：りんごの棚おはなし会&体験会（加茂図書館）



Instagramで
市の魅力を発信中！

令和6年度のふるさと納税を活用した主な事業



スペシャルチャレンジ支援補助金 活用額 438万円

ジュニア（中高生） 補助金上限：30万円

- ▶中学生 1件（つながる掛合の輪!!～地元伝える“だんだんね”!～）
- ▶高校生 16件（サンチュとお米のスナック菓子を商品開発／「すごろく」で詐欺被害を知ってもらおう／お金の使い方後悔する人を減らしたい ほか）

ユース（大学生） 補助金上限：30万円

- ▶大学生 4件（学生が木次線に関わるサークルづくり／メタバースで雲南ファンと繋がる!! ほか）

ホープ（若者） 補助金上限：200万円

- ▶起業創業 3件（だれもが美しく幸せに生きられる麗^{れい}齡美容／雲南米、生マッコリに変身 全国デビュー!／雲南の魅力を各メディアで発信します!）



ジュニア



ユース

ホープ



コウノトリと共生するまちづくり事業 活用額 139万円

コウノトリが営巣するための巣塔の設置や巣の観察、ヒナへの足輪装着を実施しました。また、コウノトリが暮らしやすい環境を維持するために田んぼやビオトープなどの環境調査も行いました。

令和6年度まで8年連続で子育てをしてくれています。



「瑞風」関連情報発信事業 活用額 97万円

雲南市に立ち寄る瑞風バスの運行に合わせ、乗客に雲南市の良さや地域の魅力を発信するため、雲南市の観光パンフレットやノベルティを配布しました。

また、乗客の歓迎やPRのため掲示している横断幕の劣化に伴い、貼り替えを実施しました。



結婚対策事業 活用額 61万円

出会いの機会創出のため、オンラインで自分のアバターを使って交流するメタバース婚活イベントを開催しました。その他にも、市民活動団体の婚活イベント活動費助成や結婚相談サロンの開設、島根県の婚活支援システム「しまコ」によるマッチング支援を行いました。



ふるさと納税への ご協力をお願いします

令和7年のふるさと納税は**12月31日**までです。

市外に住民票のある方であれば、肉や米などバラエティに富んだ返礼品を選ぶことができます。家族や親戚、友人にもお知らせいただき、雲南市ふるさと納税へのご協力をよろしくお願いします。

返礼品の例



奥出雲和牛すきやき肉



プレミアムつや姫たら燗米

ふるさと納税クラウドファンディングで 応援してください!

今年度も、ふるさと納税を活用したクラウドファンディングを開始しました。プロジェクトにご賛同いただけると幸いです。

「命のバトンを繋ぐ!コウノトリと共生する 自然環境豊かなまちへ」

寄附受付期間 令和8年2月28日まで
目標寄附金額 200万円
実施主体 雲南市地域振興課



クラウドファンディング
ウェブサイト

※今後も順次、プロジェクトが追加されていく予定です。

雲南市ふるさと納税

「えすこな 雲南市」をめざして

雲南市を
応援していただき
ありがとうございます!!
ございます!!

【問】政策推進課 Tel.0854-40-1011

雲南市のまちづくりに全国からたくさんのご寄附をいただきました。

ここでは、全国からいただいた応援メッセージや、ふるさと納税を活用した事業などを紹介します。

令和6年度 286,472,500円 9,235件

●使途別寄附状況

使 途	寄附件数(件)	寄附金額(万円)
1. チャレンジに関する事業	2,119	6,433
2. 地域自主組織による地域づくりに関する事業	436	1,156
3. 若者・子育て世代の移住・定住に関する事業	2,464	7,161
4. 安全・安心なまちづくりに関する事業	872	2,345
5. 市長が選定する事業	3,309	8,227
6. NPO支援に関する事業	115	195
7. 企業チャレンジの推進に関する事業	54	3,130
合 計	9,369	28,647

※使途を分けて寄附される場合がありますので、上記件数と異なります。
貴重なご寄附は、雲南市のまちづくりに大切に活用させていただきます。



応援メッセージの一部を紹介します

今年、母の実家に帰省した際、奥出雲和牛を食べる機会があり、美味しさに感動しました。地域活性化と、和牛がもっと身近に食べられるようになることを祈っています。

おいしいお米をありがとうございます。これからもおいしいお米を作り続けてください。応援しています。

斐伊川土手の桜が好きです。綺麗な桜並木も守ってほしいです。

子育て世代や高齢者に優しいまちづくりを期待します。

奥出雲おろち号の最終年に乗りに行きました、宿泊したところの食事や対応がすごく良かったです。

これで3年目ですが、桜の時期に雲南市に宿泊するのが楽しみになっています。いつもありがとうございます!

コウノトリが今年も子育てをしてくれていることを嬉しく思います。

人口減少が加速していますが、なんとか雲南を盛り上げてください!応援しています!

ささやかな寄附ですが、雲南市の皆様が安心して暮らせるように役立ててください。

以前家族で伺い、楽しい時間を過ごしました。チャレンジ応援施策もユニークで、応援しています!

雲南市の秋祭り

市内各地で行われる「秋祭り」。そのうち、掛合町、大東町、吉田町、木次町の秋祭りの様子をお届けします。
※加茂町は雨天のため中止となりました。

10/12
日

第40回掛合町ふるさとまつり



むかで2025「コスプレ・仮装の部」の様子

オープニングセレモニーの「掛合保育所しよっすり太鼓」に始まり、掛合中学校吹奏楽部による演奏、掛合小学校1～3年生による「子むかで競走」が行われ、会場は大きな声援に包まれました。

そして大人気の「むかで2025」には、タイムの部に9チーム、コスプレ・仮装の部に5チームが出場し、声援と笑いの中、盛大に大会が行われました。

また、特産品などの販売コーナー、各種展示や啓発コーナーなども設けられ、大にぎわいの秋祭りになりました。

第43回大東よいとこ祭

10/19
日

「よいとこ総踊り」に始まり、多くの出演者によるステージイベントが行われました。大人気の「よいとこ戦隊ダイトレンジャー」ショーでは観客から大きな声援が送られました。

また、30を超える出店者による「テント村」は行列ができるほどの盛況ぶりでにぎわったほか、大東地域交流センター内では「第48回大東町文化展」なども開催されました。

そのほか、協賛大会として、囲碁大会、将棋大会、ゲートボール大会、少年サッカー大会、スポ少野球大会も、各会場で開催されました。



「よいとこ戦隊ダイトレンジャー」ショー

10/26
日

第21回ななかまどフェスタ



吉田小学校鼓笛隊の演奏

ステージイベントでは、小学校児童による歌や合奏のほか、大人気「鋼戦隊ムラゲレンジャー」ショー、深野神楽、ジャンケン大会などが行われました。

テント村・体験コーナーにも20店舗を超える出店があり、来場者は思い思いの品を買い求めたほか、文化展にも多数の出展があり、たくさんの方々が足を運んでいました。

午後からは雨が降り始めたため、イベント時間を短縮しての開催となりました。

第43回きすきがっしょ祭り

11/2
日

ステージイベントでは、木次こども園、木次小学校、木次中学校の発表や、よさこい踊りの披露、大ビンゴ大会もあり、会場は歓声に包まれました。

テント市には14の出店があり、おいしいグルメが販売されたほか、作品展示・物販では各団体によるさまざまな出展がされ、多くの方々が訪れていました。

また、ミニSL乗車体験やはたらくるま展、同時開催の古本市なども催されました。



木次こども園園児によるダンスの発表



「コウノトリ」 ってこんな鳥

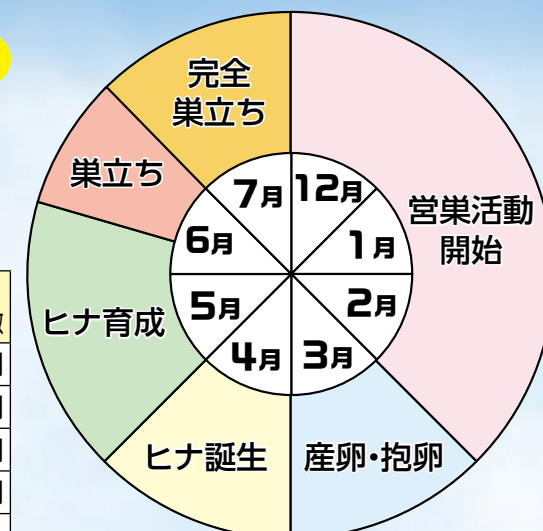
コウノトリは、かつて国内での繁殖がなくなり、日本では野生絶滅した鳥です。しかし人工繁殖と野外への放鳥に成功し、野生復帰が実現しました。雲南市では平成29年から自然繁殖によるヒナが巣立っており、生物多様性の象徴となっています。

コウノトリの1年とこれまでの営巣実績

繁殖活動を行うコウノトリは、毎年ほぼ同じサイクルで行動します。新たに繁殖活動を始めようとしているペアは、3月に営巣地を探すこともあります。

雲南市での営巣実績（②～⑤は人工巣塔）

場 所	営巣の期間	営巣の期間内に巣立ったヒナの数
①春殖地区内電柱（大東町）	平成29年～平成30年	8羽
②西小学校（大東町）	令和元年～令和7年	25羽
③大東地域交流センター（大東町）	令和6年～令和7年	6羽
④神原浄化センター（加茂町）	令和7年	2羽
⑤日登交流センター（木次町）	営巣なし	



8月～11月の間は各地を飛び回っています。

雲南市では、感電・火災・停電などの危険性やコウノトリの安全確保のため、電柱に営巣しようとしている場合は巣材（小枝や枯れ草など）を撤去しています。電柱に営巣しかけているのを見つけた場合は、文化財課までお知らせください。

また、コウノトリがけがをしている、ヒナが巣から落ちているなどの異常を見つけれられた場合もお知らせください。

コウノトリの観察についてお願い

◆市では「雲南市コウノトリの保護及び共生に関する条例」を制定しています。自然豊かな雲南市を象徴するコウノトリが安心して住めるようマナーを守って見守りましょう。

- 3月から7月にかけての繁殖時期は巣に近づかないようにしましょう。
- 巣の近くを通る場合はできるだけ静かに、立ち止まらず通り過ぎましょう。
- コウノトリに餌を与えることはやめましょう。
- 観察や撮影は150m以上離れて行い、カメラのフラッシュや大きな音を出すことはやめましょう。
- 観察するときは、私有地や農地に無断で立ち入ったり駐車したりしないようにしましょう。



ページ内の写真
撮影者：武田 清さん

市では、令和8年3月議会でコウノトリを市の鳥に制定する準備を進めています。市の鳥に制定することについて、市民の皆さんのご意見を地域振興課までお寄せください。受付期限は12月31日（水）です。



しまね電子
申請サービス

【問】 地域振興課 Tel 0854-40-1013、文化財課 Tel 0854-40-1075

みんな集まれ！き♥駅フェス 2025

10月12日、「みんな集まれ！き♥駅フェス2025」がJR木次駅周辺で開催され、約3,500人の方々が来場しました。

このイベントは、「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」、「木次まちなかプロジェクト」の5つのイベントを同時開催したものです。木次経済文化会館チェリヴァホール、JR車両基地、マルシェリーズ、木次駅前商店街、木次街中エリアの各会場では、イベントを楽しむ多くの来場者でにぎわいました。



▲木次駅前でのステージイベントの様子

大東高校レスリング部「一日警察署長」

10月17日、大東高校レスリング部の生徒5人が雲南警察署の「一日警察署長」に就任し、特殊詐欺の被害防止と交通安全の啓発を目的とした広報活動を行いました。

雲南警察署の門脇健大署長から任命書を受け取ると、伊内湊音キャプテンは「犯罪被害や交通事故に『完全フォール勝ち』を決めたいと思います」と抱負を宣誓しました。任命式の後は、署内で特殊詐欺防止動画の撮影をし、最後にみしまや雲南三刀屋店に移動して店頭での啓発活動も行いました。



▲一日警察署長に任命されたレスリング部員たち

さくらおろち湖祭り2025

10月19日、さくらおろち湖祭り2025がさくらおろち湖祭り実行委員会の主催により、さくらおろち湖ポート競技施設周辺で開催され、県内外から約4,500人が来場しました。

ステージイベントでは、掛合太鼓ジュニアの演奏、TEAM輪音天咲のよさこい踊りなどが披露されました。テント村には、市内外から24店が出店。来場者は気になった品を次々に買い求めています。湖面ではレガッタやさくらおろち湖巡視艇に乗ることができ、乗船者は、湖面から見上げるダム堤体や景色を楽しみました。



▲掛合太鼓ジュニアの演奏

災害時の安全・安心の確保

佐川急便株式会社・雲南市災害時応援協定締結式

10月21日、佐川急便株式会社と雲南市との間で「災害時における支援物資の受入及び配送等に関する協定書」を締結しました。

本協定は、災害発生時に食料や生活必需品などの支援物資の安定供給を行うことにより、被災者の生活の安定を図ることを目的としたものです。締結に際し佐川急便株式会社中国支店の岩崎勇人支店長から「これまで培ってきた災害支援活動の経験を生かし、今後も社会的な責任を果たしていきたい。雲南市民の皆さんの力になれるよう努力していく」とあいさつがありました。



▲協定締結式の様子

第10回雲南市近畿ふるさと会総会

10月5日、第10回雲南市近畿ふるさと会総会が都ホテル尼崎（兵庫県尼崎市）で開催され、ふるさと会会員や関係者など約100人が参加しました。

総会では西村副市長が祝辞を述べ、今年度スタートした第3次雲南市総合計画の紹介、ふるさと納税への協力の呼び掛け、市の近況報告などを行いました。総会後の懇親会では、ふるさと会の木野村文生会長によるアトラクションや雲南市の地酒での乾杯もあり、参加者同士の交流を深めました。



▲総会の様子

雲南市総合社会福祉大会&健康づくり講演会

10月10日、令和7年度雲南市総合社会福祉大会を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、約160人が参加しました。

今年度100歳を迎えられる方々へ石飛市長から内閣総理大臣祝状などが伝達され、併せて市から記念品が贈られました。続いて、長年にわたり地域福祉の増進に尽くされた個人や団体へ社会福祉法人雲南市社会福祉協議会の大場篤会長から表彰状および感謝状が贈られました。式典後には、奥出雲コスモ病院の今岡大輔医師による健康づくり講演会が行われました。



▲内閣総理大臣祝状伝達の様子

島根中央子牛共進会

10月10日、島根中央子牛共進会が島根中央家畜市場（松江市）で開催され、雲南市からは6人の皆さんが雌子牛を出品されました。

審査の結果、朝山猛さん（掛合町）の「たけしげ7の1号」が第1区の優秀賞次席に輝き、さらに島根県農業共済組合理事長賞も受賞されました。上位に入賞された方は次のとおりです。

【第1区】 優秀賞次席・島根県農業共済組合理事長賞：

朝山 猛さん（掛合町）「たけしげ7の1号」

【第2区】 優秀賞：北尾正成さん（掛合町）「おくしまだ号」



▲（優秀賞次席）朝山さんと「たけしげ7の1号」

「総働」で築く「えすこな 雲南市」 「えすこ会議」開催！

10月12日、「えすこ会議」を雲南市役所で開催し、市内の多様な立場の方々約100人の参加がありました。

本年度から始まった「第3次雲南市総合計画（うんなんビジョン）」に沿ってこれから実施していく事業を、行政だけでなく、市民や地域団体、企業など多様な人たちがいっしょに考えました。総合計画に基づく12の施策ごとに現状、課題などを共有し、「ネクストアクション（今後の取り組み）」についてアイデアを出し合いました。



▲意見交換をする参加者たち

台湾二林鎮との交流

10月16日から19日まで、雲南市と「文化交流・経済交流等における友好協力に関する確認書」を交わしている台湾の彰化県二林鎮などを、石飛市長、雲南市議会の松林議長などが訪問しました。

二林鎮では、日本での市役所にあたる二林鎮公所や市議会、高校など関係機関への訪問や、雲南市のPRコーナーが設置されている二林鎮農業協同組合や楽林フードバンクなどの視察を行いました。地方創生をテーマにした座談会では、雲南市のキャリア教育などについて発表し、二林鎮と地域連携の取り組みを行っている国立雲林科技大学の先生方と意見交換を行いました。

11月には、昨年に続き三刀屋高校掛合分校が研修旅行で台湾を訪問します。今年は二林鎮にも伺い、現地で学生同士の交流を行います。

これからも文化、教育、経済などさまざまな場面で二林鎮との交流を深めていきます。



▲二林鎮農業協同組合の雲南市PRコーナー



▲座談会での集合写真



▲二林鎮公所での獅子舞による歓迎



このコーナーでは、自立した社会性のある大人への成長をめざす市内小中学生の姿を伝えていきます。今回は掛合中学校で実施された町おこしイベントの様子を紹介します。

掛合中学校3年生は「つながれ！KAKEYA！」のテーマのもと「交流と体験」をキーワードとして、11月1日に掛合中学校体育館で町おこしイベントを開催しました。イベントではアクセサリ製作、手作りゲーム、地域の食材を使った減塩みそ汁の試食などの体験ブースを開設し、中学生が来場されたさまざまな世代の方をつなぐ役目を果たしながら、SDGsや掛合の魅力を再発見してもらいました。

中学生の声

- まちおこしイベントを通して人と関わるのが楽しいと感じました。また、ワークショップでは人に感謝されて嬉しかったです。これからは感謝の気持ちを大切に人と関わっていきたいです。

地域の方の声

- 中学生と地域の人と一緒に楽しんでいるところが素晴らしいと思いました。SDGsに関連した体験ができてよかったです。

教員の声

- 生徒たちは長い間、企画、準備をし、当日は運営をとともがんばりました。地域の方々のご協力と当日のお褒めの言葉に大変感謝しています。



▲オープニングの様子



▲アクセサリ製作コーナーの様子



▲SDGsに関する体験コーナーの様子

うんなん日和



雲南の食材の魅力を学ぶ 雲南地域農産加工食品研究大会

10月23日、雲南地域農産加工食品研究大会が奥出雲産直振興推進協議会の主催によりJ Aしまね雲南地区本部で開催され、約90人が参加しました。

基調講演では、家の光地方講師の飯塚生美子さんが、「加工食品知ればわかる！その魅力」と題して講演されました。講演と同時に、加工食品求評審査が行われ、「地域原料にこだわった雲南の味」41品目を8人の評価員が審査しました。その後、参加者による試食会も行われ、お気に入りの一品に投票する人気投票も行われました。



▲基調講演をする飯塚さん

誰もが読書を楽しむために りんごの棚 おはなし会&体験会

10月25日、りんごの棚おはなし会&体験会が加茂図書館で開催され、親子連れなど約20人が参加しました。

「りんごの棚」とは、誰もが読書を楽しめるように、大きな活字の本や触って楽しむ本などを集めた本棚のことです。島根県立大学松江キャンパスりんごの棚プロジェクトの学生が企画して開催されました。おはなし会では、目が見えにくくても触って楽しめる絵本などの読み聞かせをして楽しみました。その後は体験会として、点字を打つ体験などを行い、本に親しむ時間を過ごしました。



▲触って楽しむ本の読み聞かせをする大学生

全国から少年少女が集う！ 雲南市長杯第4回雲南青少年レスリング選手権大会

10月26日、雲南市長杯第4回雲南青少年レスリング選手権大会を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、年少から中学3年生の247人の選手が参加しました。

この大会は、レスリング競技を通じて友好親善を深めるとともに、青少年の健全な心身の育成と競技力の向上を図ることが目的です。今年は、東は東京から西は宮崎までの少年少女たちが集まり、勝利をめざして競い合いました。5年後に雲南市で開催される島根かみあり国スポレスリング競技に向けて、機運を高める大会となりました。



▲懸命に攻める選手

木次中学校統合50周年記念式典

11月1日、木次中学校統合50周年記念式典が木次中学校で行われ、児童、保護者、地域の方など約300人が参加しました。

現在の木次中学校は昭和50年4月に、旧木次中学校、日登中学校、温泉中学校が統合し誕生しました。式典では、オープニングとして吹奏楽部が演奏を披露したほか、記念講演として株式会社CNC代表取締役の矢田明子さんが講演をされました。生徒を代表して生徒会長の飯石恵凜さんは「これまでの伝統を大切にしながら、さらに笑顔があふれる学校をつくっていききたい」とあいさつをしました。



▲オープニングで演奏する吹奏楽部

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

医療技術部 栄養管理科

てしま すずか
手島 涼花

入职1年目



患者さんの食生活に寄り添える
管理栄養士をめざして

管理栄養士をめざしたきっかけは？

食べることが好きだったのがきっかけで、食・栄養に興味をもち、大学に進学しました。毎日の食事が私たちの健康に大きく関わっていることを学び、食事が持つパワーの凄さに気付きました。自分の興味がある食・栄養についての知識を生かして、人の役に立つ仕事がしたいと思い、管理栄養士をめざしました。

雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

地域に密着した病院であり、困ったときに気軽に受診し、相談できることだと思います。多職種が連携するチーム医療で、地域の皆さんによりよい医療の提供ができることが魅力です。

仕事には慣れましたか？

入职して7ヵ月があっという間に過ぎました。日々の業務には慣れたこともありますが、まだまだ分からないことがたくさんです。先輩方の助けをお借りしながら、少しずつできることを増やしていきたいです。



納品された食材を
調理師とチェックします



食事で困っておられることはないか
病室訪問で患者さんの声を聴きます

職場の雰囲気はどうか？

気さくな方が多く、温かい雰囲気働きやすいと感じています。困ったときにはすぐに相談できる環境で、安心して仕事ができます。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

入院中の患者さんが「ごはんおいしいよ」と言って食べてくださる姿を見ると嬉しく感じます。単調になりがちである入院生活の中で、食事の時間が楽しみになるよう、おいしい病院食の提供に努めていきたいです。

今後の目標を教えてください

今は給食管理・栄養管理の業務を中心にしていますが、今後は外来の栄養指導もできるようになりたいです。管理栄養士として患者さんの食生活に寄り添った助言やサポートができるよう、知識とスキルを身に付けていきます。

私のとある一日

- 8:30 出勤
食材の納品・検収
給食管理業務
- 11:00 担当患者さんの情報収集
病棟訪問・栄養相談
- 12:00 休憩
- 13:00 栄養管理計画書の作成
病棟訪問・栄養相談
- 17:15 退勤

雲南病院だより

骨盤臓器脱に悩んでいませんか？



産婦人科 診療科部長 今村 加代

骨盤臓器脱とは？

女性の骨盤内にある子宮や膀胱、直腸などが脱出することです。骨盤臓器を支える骨盤底筋と呼ばれる筋肉やその周辺にある靱帯が緩むことが原因で、出産や加齢によるもの、重い荷物を持つ職業に就いている方や慢性的な便秘のある方などに生じやすいと言われています。50歳以上の女性の40%程度が罹患するとされる比較的高頻度の高い病気です。



症状は？

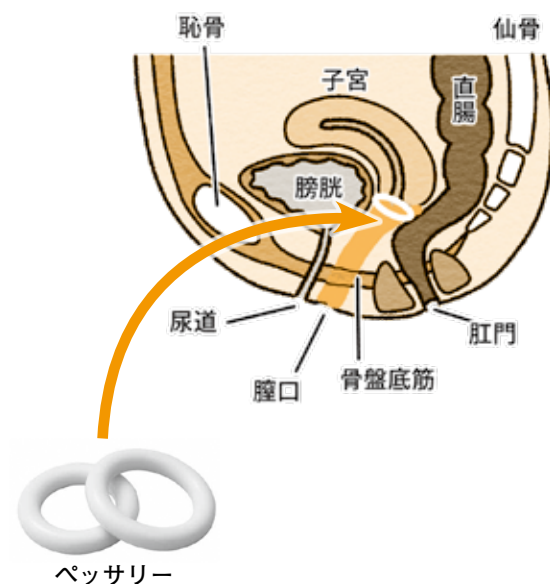
自覚症状として、入浴中などにピンポン玉のような丸い腫瘍を外陰部を感じるが多くなります。脱出が大きくなると下着と擦れて出血したり、排尿困難、便秘の原因となることもあります。排尿困難となり残尿が増加すると尿路感染症や腎不全を引き起こし命に関わる場合もあります。

治療法は？

●軽症の場合には、保存的治療で経過をみます。骨盤底筋体操…腹筋に力が入らないようにしながら膣や肛門を締める体操です。脱出の

進行を予防したり尿失禁の改善が期待できます。

●重症の場合や、保存的治療で効果がない場合には手術を行います。腔式手術…お腹を切らずに膣から子宮を摘出し腔壁を縫縮する方法で、従来から行われている手術法です。他に、子宮を摘出せず、メッシュを使用

女性の骨盤内臓器と
ペッサリー挿入イメージ

用して脱出した臓器をハンモックのように支えて治療する方法があります。腹腔鏡手術・ロボット手術当院では導入していません。仙骨固定術といって、子宮摘出後の腔断端を吊り上げて脊椎の下にある仙骨に固定する手術で、腹部に数カ所小さな穴をあけて行います。どの手術が適するかは脱出の程度や症状によって決まります。

術後に腔断端が再度脱出してくることがあり、日常生活で腹圧をかけないようにする

など気を付けることが重要で

治療によって、股に挟まった感じが消失した嬉しさから「もっと早く受診すればよかった」という声をよく聞きます。

骨盤臓器脱で長期間悩んだ末に症状が進行して受診する方や、恥ずかしくて家族に話せず、介護が必要になって周囲の方が初めて気付くこともあります。

悩んでいる方はぜひ早めに相談に来てください。

まちづくり工房 うんなん 活動記

第1回 健康の悩みを共有してみませんか？

突然ですが、「まちづくり工房うんなん」というNPOを知っていますか。

現在、拠点を雲南市立病院内の一角に設け、「病院と地域をつなぐ橋渡しを行い、地域住民の方々が健康に楽しく生きていける市をサポートする」ことを目的に日々活動しています。活動は、住民の方々からの健康相談にSNSを通して答えたり、地域自主組織を回り、雲南市立病院の体制に対する意見や要望を直接伺って、病院にフィードバックして体制づくりに役立ててもらったりしています。また月に一回、定期的にメンバーで集まり、今後の活動について対話しています。今回から病院だよりの紙面を一部いただき、継続的にその活動と住民の皆さんに有用な情報を提供していきます。

今回のテーマは、「健康対話の大切さ」です。

健康な方も、1ヵ月の間で、少なくとも、1度は何らかの症状や健康不安を抱えると言われています。さらに、年齢を重ねるとその頻度が多くなると言われています。

当NPOでは、住民の方々が円滑に健康不安を相談できるように、SNSを使った健康相談室を作っています。NPOに所属している医療関係者が質問に対して適宜返答します。

健康不安を他人へ共有するだけでも、症状が改善することがあります。

匿名での参加が可能ですので、ぜひご利用ください。

これからも当NPOの活動を情報提供していきます。

総合診療医が 日ごろの症状や健康に関する相談に お答えします！

★匿名でできる健康相談サイト★

- ・健康に関すること
- ・症状の些細な疑問
- ・普段から悩んでいること
- ・なかなか解決できない症状など

○健康相談…お気軽にご相談ください

参加の手順 (LINE の環境を整えてください)

- ・スマートフォンなどで二次元コードを読み込んでください
- ・ご自分のニックネームを決めて入力してください
- ・パスコード「6991221」を入力してください



主催者：NPO法人 まちづくり工房うんなん
共催：雲南市立病院地域ケア科・太田龍一地域医療研究会／後援：雲南市立病院

中学生が医療の現場を体験（『夢』発見ウィーク）

10月1日～10月3日までの3日間、市内の中学生6人が当院で職場体験（『夢』発見ウィーク）を行いました。

今回の体験では看護・リハビリテーション・薬局・検査・放射線・栄養管理・保健推進の7部署を体験しました。

生徒たちは各部署で仕事内容の説明やその部署ごとでのやりがいなどを学び、医療に関わる人々の責任の重さやチームワークの大切さを学びました。

参加した生徒からは「医療の現場には多くの人の協力と努力があることが分かり、将来の進路を考えるうえで、とても貴重な体験になった」、「患者さんにやさしく声を掛ける職員の方が印象に残った」などさまざまな感想をもらいました。

当院では地域のこどもたちに医療の現場を知ってもらう機会として、今後も職場体験（『夢』発見ウィーク）の受け入れをしていきます。



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.28 超悪玉コレステロール検査

超悪玉コレステロール検査 を受けてみませんか

血液検査
です

11月から、人間ドックや健康診断を受けられる際のオプション検査として「超悪玉（sdLDL）コレステロール検査」を受けることができます。

検査料は2,700円（税込み）です。

希望する場合は、予約が必要ですので保健推進課に申し込みください。

コレステロールは、細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料で、体に必要なものです。

肝臓で作られたコレステロールを体の隅々に運ぶ働きをするのが悪玉と呼ばれるLDL、血管壁から余分なコレステロールを回収し肝臓へ戻す働きをするのが善玉と呼ばれるHDLです。

LDLが増え過ぎると余分なコレステロールが血管壁などに沈着し、動脈硬化へとつながります。このためLDLは悪玉と呼ばれます。

LDLの中には超悪玉と呼ばれるsdLDLという種類があり、これはLDLの中でも小型で、血液中に長くどまり、血管壁に入りやすい性質を持ちます。さらに酸化してプラーク（塊）を形成し、動脈硬化や血管の詰まりに影響を及ぼすことが近年明らかになってきました。動脈硬化や血管の詰まりは、脳梗塞や心筋梗塞など動脈硬化性疾患の発症に強く影響します。将来の重大疾病の予防のために、超悪玉コレステロールの現状を知り、生活習慣を改善することが重要です。



おらせ

带状疱疹ワクチンの公費対象となる方には、市役所から「高齢者带状疱疹ワクチン予診票（薄緑色の用紙）」が届きます。ワクチン接種対象の方で、まだ接種していない方は、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、予約が必要ですので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

探求セッション「風の谷」への筋道 ～地域の総働で「できる」プロセスとは～

過疎地域においての暮らしを持続可能なものにしていくために、人と自然がどのように調和していくべきか、対話を通して振り返りました。



参加者全員での集合写真



3日間の学びを振り返る参加者たち

【参加者の声】

- ・木次のまち全体が会場になっていること、市民の方々を含めたさまざまなゲストが登壇したこと、まち中で出会う地域の方々が「来てくださってありがとう」、「ご苦労様です」と優しく声を掛けてくださり、雲南市の豊かさを体感する3日間でした。
- ・プログラム一つ一つの学びが深く、特に地域自主組織の実例に触れることができたのはとても良かったです。問いを多くもらうことができたので、地元に戻っていきたいと思います。

【問】政策推進課 TEL 0854-40-1011

国際交流員(CIR)スーキ・パチェコ・ジャン・ポールの異文化交流コーナー

マイストーリーズ My Stories

第48話：国道66号線

アメリカ人は、国内旅行で鉄道をあまり使いません。鉄道の貨物輸送量は世界第2位でありながら、旅客運送はほとんど市内利用に限られています。高速道路と空港の発達により、アメリカの国民はその便利さから、車が飛行機を利用するようになりました。

日本との違いは、アメリカの高速道路制度は「一般高速道路」と「州間高速道路」に分けられているところです。一般高速道路は州内の高速道路であり、州間高速道路は州の間を楽に通るために、制限速度がより速く、車線もより広く設定されています。州間高速道路が整備される以前は、「国道66号線」がありました。1926年に整備され、イリノイ州からカリフォルニア州にかけて3,940kmもあります。また、1930年代の大規模な砂嵐「Dust Bowl」に苦労していた農家が、国道66号線を通して西部へ移動した歴史があり、小説「怒りの葡萄」では「逃走、損失、また新たな希望」の象徴として表現されています。

1960～70年代に「州間高速道路制度」が整備されま

した。国道66号線の役目が失われたため、1985年に廃線になりました。それでも、古き良きアメリカの象徴である国道66号線は、2000年に「Historic Route 66（歴史の66号線）」という「Scenic Byway（“景色良き道路”を意味する文化財）」として復活しました。

確かに、その景色は今でも「希望」と「可能性」を伝えていると感じます。



画像参考文献
"Route66-Watch-For-Rocks.jpg" By Vítězslav Válka - <http://www.vitavalca.com>, CC BY-SA 3.0
cz. <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=11047377>
ライセンス: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/cz/deed.ja>



文化財の66号線を巡礼する人も多い。
撮影：メアリー・スーキ

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

「ローカルリーダーズミーティング2025 in 島根県雲南市 ～まちは『つくる』のか『できる』のか～」を開催!

市では、地域の未来をつくる次世代を発掘・育成する取り組みとして、地域課題解決やまちづくりにつながる起業や新規事業づくりを応援しています。

10月7日から9日までの3日間、木次経済文化会館チェリヴァホールや旧飯石小学校を会場に、地域資源を生かした産業創出に取り組む自治体や中間支援組織、起業家など約250人が集まり、参加者同士で学ぶ合う「ローカルリーダーズミーティング」を、ローカルベンチャー協議会*と雲南市の共催で開催しました。

※＜ローカルベンチャー協議会＞

地方において、地域社会の資源を活用して起業したり新規事業に挑戦したりする人（団体）をローカルベンチャーと呼び、その輩出・育成をめざして活動を行っています。

参加者は、市が第3次雲南市総合計画で掲げる「えすこ」、「総働」の言葉を切り口に、雲南地域でまちづくりに取り組む方たちの姿勢を学び、地域資源を生かした事業のあり方について探求しました。

Day1

オープニング

～雲南から考える、地方創生のこれまでとこれから～

雲南市が合併後20年間で取り組んだ「協働のまちづくり」、「チャレンジの風土・文化づくり」、そして第3次雲南市総合計画でめざす将来像「えすこな雲南市」について、対話を通して考えました。



オープニングセッションの様子

ローカルリーダー座談会 ～ローカルリーダーのこれまでとこれからを聴く～

雲南地域や全国でまちづくりに取り組む方たちが、取り組みへの思いや今後の展望を語りました。

・第1ターム

「行政」、「地域自治」、「大企業×地域」、「課題解決×地域」、「キャリア教育・探求学習」、「大学生×地域」

・第2ターム

「鹿児島県錦江町」、「岡山県西栗倉村」、「NPO法人ETIC.」、「北海道厚真町」、「宮城県気仙沼市」、「愛媛県久万高原町」



「地域自治」座談会の様子

Day2

フィールドワーク

～地域を歩いて考える“総働”の始め方～

各地区のまち歩きや事例紹介から、地域の方々がまちづくりに取り組む姿勢を学びました。

・フィールドワーク先

三新塔地区、阿用地区、鍋山地区、波多／松笠地区、民谷地区、吉田地区



吉田地区フィールドワークの様子

テーマ別分科会

各事業分野において「総働*」で取り組むために、それぞれがどのような役割を果たすべきか議論しました。

・テーマ

「えすこな農」、「えすこな里山」、「えすこなモビリティ」、「えすこな人材×事業」、「えすこな健康」、「えすこな共助」

※総働・・・世代や立場を超え、関係人口の資金を効果的に取り込みながら、自然環境や歴史・文化、先人の知恵などあらゆる資源をいかして多方面で多様な協働を行うこと。

お酒と上手に付き合って、 楽しく健康的な生活を送りましょう！

年末年始は、ごちそうを食べる機会や、お酒を飲む機会が増える方が多い時期です。お酒と上手に付き合って、楽しく健康的な生活を送りましょう。

お酒と上手に付き合うために、自分がどれだけのアルコールを飲んでいのかを知り、少し多いなと思ったら量や回数、アルコール度数を減らすなど、楽しくお酒と付き合う方法を実践してみましょう。

お酒には、「ドリンク」という、共通の物差しがあります。ドリンク換算表を参照し、自分が1日に何ドリンク飲んでいるか、ぜひ計算してみてください。

ドリンク換算表 () はアルコール度数の目安					
ビール (5%)	日本酒 (15%)	缶チューハイ (7%)	泡盛・焼酎 (30%)	ワイン (12%)	ウイスキー (40%)
500ml	1合	350ml	1合	グラス1杯	ダブル1杯
					
2ドリンク	2ドリンク	2ドリンク	4ドリンク	1ドリンク	2ドリンク

例えば・・・
ビール(500ml)1本と、そのあと焼酎1合を飲んだ場合
では **2ドリンク+4ドリンク=6ドリンク** となります



健康を害さない適切な飲酒量の目安(1日あたり)は 2ドリンク以下です

2ドリンク以下
適度な飲酒量

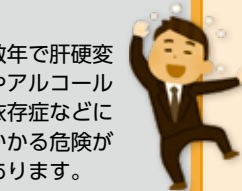
今の習慣を続けましょう。女性は**1**ドリンクが目安です。休肝日を**週に3日**以上つくりましょう。

**男性4ドリンク
女性2ドリンク**
生活習慣病のリスクを高める量

糖尿病、高血圧、脂質異常症、痛風、肥満になるリスクが高まります。すでに病気になる人は、飲酒による悪影響が...

6ドリンク以上
多量飲酒

数年で肝硬変やアルコール依存症などにかかる危険があります。



お酒を飲みすぎないための対処法

1. まず、お腹を満たす
2. お酒を飲む曜日を決めておく
3. ノンアルコール飲料を上手に活用する
4. 寝酒は止める(眠りが浅くなる)
5. 一口飲むたびにコップをテーブルに置く
6. 1日3時間以上は飲まない
7. 酒席ではコップを空にしない(注がれないため)
8. 上手な断り方を身に付ける
9. お酒を飲みすぎてしまう相手や場所を避ける
10. お酒を飲むと検査値が悪くなることを思い浮かべる
11. お酒を減らすと健康になることを思い浮かべる
12. お酒以外の楽しみや趣味を増やす
13. 周りの人に目標を宣言して協力してもらう
14. 家族や友人と楽しく過ごす

下記二次元コードから、飲酒量を簡単に調べることができます。



飲酒チェックツール
スマホでこーキャット
SNAPPY-CAT

【問い合わせ先】健康推進課 Tel0854-40-1045

毎年、わくわくうんなんピックでは、走る・跳ぶ・投げるといった、幼児期に経験することが望ましいとされる基本的な3つの動きの測定に加えて、動的なバランス能力を測る「バランス歩行」を行っています。

楽しい体力測定！

幼児の体力・運動能力調査「わくわくうんなんピック」を実施しました。9月から11月にかけて市内17の教育・保育施設を対象に3・4・5歳児の約550人が参加しました。わくわくうんなんピックが始まってから今年で14回を数えます。

わくわくうんなんピック



※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。



バランス歩行の様子

バランス歩行は、ジグザグに並べた柔らかいバランスパターの上を、継足で歩き、その歩数を数えるものです。体がグラグラしながら、こどもたちにとっては「二本橋を落ちないように渡るイメージ」に近いように、胸がドキドキするような楽しさを感じるこどもたちも多いようです。このバランス歩行は、動きながら体を制御させる力を測るもので、走る・跳ぶ・投げるといった基本動作の際に体を安定させるために欠かせない力となります。

今後ともこどもたちが楽しみながら体を動かして元気に生活できるよう、こうした取り組みを継続していきます。



そ た こうき
曾田 航生ちゃん(加茂町)
貴祝さん・麻美さんのお子さん
こうき君、1歳おめでとう🎂
いっぱい遊んで大きくなってね🌟



みやつか ゆいと
宮塚 結杜ちゃん(木次町)
崇史さん・滯奈さんのお子さん
笑顔がすてきなゆいとくん🌟
1歳のお誕生日おめでとう🎂
元気にすくすく育ってね❤️

1月で満1歳(令和7年1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**12月5日(金)**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 Tel0854-40-1015

※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忝にきれいに撮れません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。



健やか親子21

ハチマルニイマル

「8020の里賞」優秀賞を受賞！

市が作成した仕上げみがき動画「にゅーちゃん&アワワの歯みがきタイム」が、健やか親子21「8020の里賞」優秀賞を受賞し、11月に東京都にて表彰を受けました。この賞は、乳幼児期からの歯科口腔保健を含む健康づくりのための啓発活動を行う団体を全国から募集し、優秀な作品を表彰するものです。

親子で楽しく仕上げ歯みがきができるよう工夫した教材です。右記二次元コードから、ぜひご視聴ください。

【問】健康推進課 Tel0854-40-1045



雲南市子育てポータルサイト

市長コラム

この1年を振り返り



令和7年もあと少しとなりました。今年は大きな災害こそありませんでしたが、夏の酷暑と水不足、物価の上昇により、ご苦労された方も多かったのではないかと思います。そうした中でも、お仕事に、地域活動に、学業に、子育てに、さまざまな分野でがんばってこられた全ての皆さんに心から敬意を表します。

国際情勢や気候変動を背景に世の中が激しく変化し、先行きが見通せない中、その変化への対応も余儀なくされた1年でした。しかし、変わらぬ暮らしと地域の絆、未来への希望の大切さを改めて感じ、「未来のために諦めない」という思いを強くしたところです。

今年も、そしていつまでも、穏やかな年越しをお迎えいただけますようにお祈りいたします。





市役所からのお知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎叙位

従六位
教育功労により
故 藤原 洋さん(三刀屋町)

◎秋の叙勲

旭日小綬章
地方自治功労により
藤原 信宏さん(三刀屋町)

◎秋の褒章

黄綬褒章
業務精励により
田本 稔さん(木次町)

◎国民参政135周年・普通選挙100周年・婦人参政80周年記念選挙関係功労者表彰

内閣総理大臣表彰
井田 員子さん(加茂町)
総務大臣感謝状
石飛 安弘さん(掛合町)
◎全国公平委員会連合会表彰
公平委員として永年にわたり職務に精励された功績により
勝部 新治さん(加茂町)

暮らし・手続き

家屋を取り壊したときは
届け出が必要です

税務課

Tel 0854・40・1034

令和7年中に家屋を取り壊した方は手続きが必要です。
必ず12月末日までに次の手続きをしてください。

◆登記されている家屋を取り壊した場合

法務局で滅失登記の申請をしてください(滅失登記が完了すると、法務局から登記された旨が市へ通知されるため、市での手続きは不要です)。

滅失登記の詳細は、松江地方法務局出雲支局(Tel 0853・21・0721)に問い合わせてください。

12月末日までに滅失登記の申請が間に合わない場合は、

税務課が総合センター市民福祉課・市民サポート課のいずれかに「家屋滅失届」を提出してください。様式は市ホームページに掲載しています。

◆未登記家屋を取り壊した場合
税務課が総合センター市民福祉課・市民サポート課のい

人権週間

人権センター

Tel 0854・42・1767

12月10日は「人権デー」です。

法務省と全国人権擁護委員連合会は、12月4日から10日までの1週間を「人権週間」と定め、啓発活動を行っています。この機会に、さまざまな人権問題について理解を深め、「誰か」のことではなく、自分のこととして捉え、今一度人権の大切さを考えてみましょう。

なお、学校におけるいじめや職場でのハラスメントをはじめ、インターネット上の誹謗中傷などの悩みについては、一人で抱え込まずにご相談ください。

【問い合わせ先】

松江地方法務局人権擁護課
Tel 0852・32・4260
松江地方法務局出雲支局
Tel 0853・20・7732

島根県最低賃金の改定

商工振興課

Tel 0854・40・1052

島根県内の事業所で働く全ての労働者とその使用者に適用される島根県最低賃金が「時間額1033円」に改定されました。この金額は11月17日以降に支払われる賃金から適用されます。

なお、最低賃金には次の①から④までは含まれません。
①臨時に支払われる賃金
②1カ月を超える期間ごとに支払われる賃金
③時間外労働・休日労働・深夜労働に対する割増賃金
④精皆勤手当、通勤手当、家族手当

【問い合わせ先】

島根労働局労働基準部賃金室
Tel 0852・31・1158



農用地区域の除外申し出は1月31日までに

農業畜産課

Tel 0854・40・1055

農業委員会事務局

Tel 0854・40・1092

農業振興地域整備計画に定める農用地区域内の農地を転用する場合は、農用地区域からの除外の手続きが必要です。また、農用地区域への編入や農業用施設などの用地として用途を変更する場合も同様に手続きが必要です。

■農用地区域とは

県では、将来にわたり農業の振興を図る必要があると認められる地域を「農業振興地域」として定めており、その区域内の農地を「農用地区域」といいます。

■農地転用とは

農地を住宅用地や駐車場、墓地などの農地以外の用途にすることを「転用」といい、農地法など関係法令の許可が必要です。
自分の農地であっても自由に転用することはできませんし、どこでも許可が得られるとは限りません。

■農用地区域内での転用には農用地区域内でやむを得ず

年末年始の休業日

業 務			月 日		12 月						1 月				
			26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木祝)	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)		
雲南市役所 Tel0854-40-1000			通常どおり		休 業						通常どおり				
三刀屋斎場 Tel0854-45-3242			通常どおり						休 業		通常どおり				
ごみ収集	可燃ごみ 雲南エネルギーセンター Tel0854-49-6332	大東町 加茂町	通常どおり	休 業	収集日	休 業					通常どおり				
	可燃ごみ いいしクリーンセンター Tel0854-72-9217	木次町 三刀屋町		休 業	収集日	休 業									
	可燃ごみ いいしクリーンセンター Tel0854-72-9217	吉田町 掛合町		休 業	収集日	休 業									
	不燃ごみ・資源ごみ リサイクルプラザ Tel0854-42-3391 いいしクリーンセンター Tel0854-72-9217	全 地 区		休 業											
持ち込み	雲南エネルギーセンター リサイクルプラザ いいしクリーンセンター			休 業	通常どおり	休 業									
			休 業												

【問】総務課 Tel 0854-40-1000 / 市民生活課 Tel 0854-40-1031 / 環境政策課 Tel 0854-40-1033

「物品の売買及び役務」「小規模修繕工事」の定期申請

管財課

Tel 0854・40・1025

「物品の売買及び役務」「小規模修繕工事」の令和8・9年度の定期申請を受け付けます。受付期間内に申請書などを提出してください。
詳細は市ホームページをご確認ください。

【受付期間】12月15日(月)から令和8年1月16日(金)まで

【名簿の有効期間】

令和8年4月1日から令和10年3月31日まで(2年間)

【対象名簿】

・物品の売買、借入れ及び庁舎管理等業務委託等名簿
・小規模修繕工事等希望者登録名簿

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)までにお願ひします。

【相談日】

12月24日(水)、令和8年2月25日(水) 10時から15時30分ま

で

【場所】雲南市役所

【予約の手順】

①年金手帳など基礎年金番号
が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

塩分をひかえるコツ うんなん愛の減塩プロジェクト

減塩商品を活用する

減塩のひと手間を省くために
減塩商品を試してみても
いかがでしょう。



【問】健康推進課 Tel0854-40-1045

マイナンバーカードは更新の手続きが必要です

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードを申請してから**5回目**
と**10回目**の誕生日です。有効期限の2～3ヵ月前に更新の案内が届きます。
案内が届く前でも、有効期限の3ヵ月前から更新の手続きができます。



5回目の誕生日 ICチップ内の電子証明書の更新です。

総合センター市民福祉課・市民サポート課、市民生活課で手続きができます。
※カード申請時に18歳未満だった方は5回目の誕生日でカード本体の更新が必要です。

10回目の誕生日 カード本体の更新です。

マイナンバーカード交付申請を行い、お住いの町の総合センターで受け取ります。
※カードの申請は、郵便局、総合センター市民福祉課・市民サポート課、市民生活課でサポートして
います。

有効期限が切れると、マイナ保険証、マイナ免許証、各種証明書のコンビニ交付、確定申告（e-Tax）
など、さまざまなサービスが利用できなくなります。早めに更新の手続きをお願いします。

【マイナンバーカードに関する問い合わせ】 マイナンバー総合フリーダイヤル Tel0120-95-0178



▲「マイナンバーカード有効期限・更新」篇
動画（デジタル庁 YouTube チャンネル）



▲マイナンバーカードおよび電子証明書の
有効期限・更新（デジタル庁ウェブサイト）

【問】市民生活課 Tel 0854-40-1031

除雪関連

道路の除雪にご協力を
お願いします

建設工務課

Tel 0854 40・1063

- 今年も雪が降る季節となり
ました。除雪をスムーズに行
うために、次の点についてご
理解とご協力をお願いします。
- ・自動車の路上駐車や資材な
どの放置は絶対にしないで
ください（除雪作業の妨げ
になります）。
 - ・除雪車通過後の出入り口な
どの雪は、皆さんにご理解
いただき排雪にご協力くだ
さい。
 - ・側溝のふたを取り、投雪し
た場合は、作業後速やかに
ふたを元に戻してください
（誤って人が落ちる危険性
があります）。
 - ・除雪は夜間・早朝にも行
う場合があります。外出時は
反射タスキなどを着用し事
故防止にご協力ください。
 - ・道路区域外から樹木・竹な
どが倒れ込み、通行に支障
を来す事例が例年発生して
います。事前に土地所有者
で伐採をお願いします。

※伐採に伴い、道路への影響
が危惧される場合は、道路
管理者までご相談ください。

※道路巡回により、道路区域
外からの樹木、竹などの倒
れ込みを発見した場合は、
通行の安全確保のため、伐
採をさせていただきます。

- ・除雪作業は主要幹線道路
（国道・バス路線など）を
優先して行いますので、ご
理解をお願いします。
- ・高速道路や国道54号は、気
象予測情報により大雪が予
想される場合、予防的通行
止めを実施します。
- ・冬用タイヤの早めの装着、
チェーンの携行をお願いし
ます。

◆LINEで除雪状況を確認

市道の除雪状況を雲南市公
式LINEアカウントにて発
信します。各町の除雪開始状
況（早朝発信）・進捗状況（お
昼頃発信）を発信していきま
すのでご利用ください。

【登録方法】

市ホームページに掲載して
いるほか、下記二次元コード
を読み取ると登録できます。



（市公式 LINE）

【問い合わせ先】

■松江自動車道（無料区間）

国土交通省三次河川国道事務所
Tel 0824・63・4121

■松江自動車道（有料区間）

西日本高速道路(株)中国支社松
江高速道路事務所
Tel 0852・62・9230

■国道54号

国土交通省松江国道事務所
Tel 0852・26・2131

■国道184号、国道314

号や県道
雲南県土整備事務所維持課
Tel 0854・42・9602

■市道

雲南市建設工務課
Tel 0854 40・1063

高齢者世帯等除雪費

補助事業

健康福祉総務課

Tel 0854 40・1041

高齢や障がいなどで現在お
住まいの住宅の除雪が自力で
は困難な世帯の方で、一定の
要件に該当する場合は、申請
により屋根の雪下ろしや避難
路の除雪に要する費用の一部
を補助金として受け取ること
ができます。

【補助対象者】

次の全てに該当する方（※
吉田町が掛合町にお住まいの

生活保護世帯を除く）

①市内の一戸建ての住宅に居
住されている方

②右記①の住宅に住所を有す
る方

③令和7年度の住民税が非課
税の世帯の方

④次のいずれかに該当する方
のみで構成される世帯の方

ア、高齢者（65歳以上の方）
イ、障がい者

ウ、中学生以下の子ども

エ、ウの母

【補助金の内容】

令和7年度中にかかった経
費の2分の1を、一世帯につ
き4万円を限度に補助します。

【申請に必要なもの】

・補助金交付申請書兼請求書

・領収書の原本

・除雪前後の写真

・申請者の通帳のコピー（補
助金を受け取る金融機関口
座）

【申請期限・手続き】

令和8年3月31日(火)までに
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。

【問い合わせ先】

・健康福祉総務課
・総合センター市民福祉課・
市民サポート課
（局番0854）

・大東 Tel 43 8162
・加茂 Tel 49 8612
・木次 Tel 40 1083
・三刀屋 Tel 45 9501
・吉田 Tel 74 0215
・掛合 Tel 62 0300

冬季の水道メーター

検針時のお願い

上下水道局営業課

Tel 0854 42・5322

毎月1日から7日までの間
に水道メーターの検針を行っ
ています。

これからの時季は、積雪に
よって水道メーターボック
スの位置が分からなくなり、
メーター検針ができなくなる
ことがあります。次のことに
ご協力をお願いします。

- ・積雪時には、水道メーター
ボックス付近の除雪にご協
力をお願いします。
- ・普段から、水道メーター
ボックスの上には、物など
を置かないようにお願いし
ます。



申告準備

申告の準備に

取り掛かりましょう

税務課

Tel 0854 40・1034

来年2月から所得税の申告
が始まります。申告に必要な
農業所得や医療費などの資料
や領収書は、余裕を持って整
理集計をしましょう。

(1)年末調整では扶養控除の重
複などに注意してください

給与所得者の方は年末調整
の時期です。家族の複数の方
が同じ方を扶養控除の対象と
しないよう注意してくださ
い。対象とできるのは、所得
が58万円以下の方です。扶養
の重複があった場合や所得が
58万円を超える場合、追加で
所得税を納めることになりま
すので十分注意してください。

(2)農業収支内訳書の作成

来年1月下旬から農業収支
作成相談会を実施します。
この相談会では、農業相談
員が巡回して収支内訳書の作
成を支援します。作成につい
て不明な点がある方は参加し
てください。
作成された収支内訳書は、

農業収支作成相談会で提出いただくか、税務課、総合センターに2月中旬までに提出ください。集計表の様式は市ホームページに掲載しています。日程などの詳細は市報1月号に折り込みます。

③医療費の集計

医療費控除を申告される場合は、医療費の集計が必要です。「人ごと・医療機関ごと」に集計を行ってください。集計の際には、国税庁ホームページの「確定申告書作成コーナー」（左記二次元コード）の「医療費集計フォーム」を利用されると便利です。

☆国税庁ホームページで申告書、収支内訳書が作成できます

国税庁ホームページでは電子申告に加え、紙で申告書などを作成することができます。インターネットを利用できる方は、パソコンやスマートフォンからぜひ利用してください。

【国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」】
https://www.keisan.nta.go.jp/kyoutu/ky/sm/top



〈国税庁ホームページ〉

■手当の支給

奇数月に支給月の先月分までの手当を支給します。

初回については、手続きされた翌月分から次の奇数月に支給します。

【手続き・問い合わせ先】

総合センター市民福祉課・市民サポート課、こども家庭支援課

■現在受給されている方へ
こんな時には届け出を！

- ①婚姻した場合（入籍はしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にあるときを含む）
- ②公的年金を受けることができるようになった場合
- ③児童が父か母のどちらかと同居するようになった場合など

ひとり親家庭の方へ
各種制度を有効活用ください

こども家庭支援課

Tel 0854-40-1067

■母子家庭等自立支援給付金事業

①自立支援教育訓練給付金
医療事務・ホームヘルパーなど指定の教育訓練を受講する際、受講料の一部を助成します。

※受講開始後の申請はできません。

国民健康保険

医療費通知の送付

市民生活課

Tel 0854-40-1031

国民健康保険に加入されている世帯へ、被保険者の皆さんの健康や医療費に対する意識を高めていただくことを目的に、医療機関などでもかかった医療費の明細が記載されている「医療費通知」を年4回送付しています。

医療費通知は、確定申告の医療費控除の手続きに使用することができます。

なお、医療費控除の対象となる支出で、医療費通知に記載されていない医療費がある場合や医療費通知が間に合わない場合には、医療費の領収書に基づいて「医療費控除の

●医療費通知発送時期

対象受診月	発送時期
1月～3月診療分	6月末
4月～6月診療分	9月末
7月～9月診療分	12月末
10月～12月診療分	翌年2月中旬

明細書」を作成し、その明細書を申告書に添付していただく必要があります。

また、実際に窓口で負担された額と異なる場合にも、自身で金額を訂正して申告していただく必要があります。

後期高齢者医療

医療費通知の送付

市民生活課

Tel 0854-40-1031

島根県後期高齢者医療広域連合では、後期高齢者医療の被保険者の皆さんへ医療費通知を送付します。

確定申告の医療費控除の手続きに、医療費通知を使用することができます。

【送付対象者】

被保険者全員

【通知内容】

令和6年11月から令和7年10月までの診療分

【発送時期】

令和8年1月中旬から下旬まで（予定）

※令和7年11月から12月までの診療分の医療費や、医療費通知に記載されていない医療費がある場合は、自身で領収書に基づいて別途「医療費控除の明細書」を作成して申告書に添付する

必要があります。

■療養費（柔道整復、あん摩マッサージ、はりきゅう）の通知

療養費通知を確定申告に使用される場合は次の通知を合わせて使用してください。

- ・令和7年5月送付分（令和6年10月から令和7年1月までの施術分）
- ・9月送付分（令和7年2月から5月までの施術分）
- ・令和8年1月送付予定分（令和7年6月から9月までの施術分）

※令和7年10月から12月までの施術分については施術所が発行する領収書が必要です。

子育て・保健・福祉

児童扶養手当

こども家庭支援課

Tel 0854-40-1067

児童扶養手当は、児童（18歳未満の方）を養育しているひとり親家庭などへの生活支援やその児童の健やかな成長を支えるために支給される手当です。

受給するためには手続きが必要です。

■受給資格

【児童の要件】

18歳に達する日以後の最初の3月31日までにある児童で、次の条件のいずれかに当てはまること

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父か母のどちらかが死亡した児童
- ③父か母のどちらかが重度の障がいにある児童など

※他にも条件があります。詳しくは問い合わせください。

【対象者】

要件に該当する児童を養育する方などのうち、どちらかの方

- ・児童を監護している父か母
- ・父母の代わりに児童を養育している方

■支給額

- ・児童1人のとき、前年の所得に応じ、月額1万1010円から4万6690円までの10きざみの額。
- ・2人目以降は児童一人ごとに、月額5520円から1万1030円までを加算します。

※前年の所得が一定額以上である場合、手当は支給されません。

令和8年度放課後児童クラブ入会募集

令和8年度の放課後児童クラブの入会募集を行います。

【入会資格】

- 昼間に保護者が労働などにより家庭にいない小学生
- ※前年度から引き続き入会を希望する場合も申し込みが必要です。
- ※受け入れに余裕がない場合は、1～3年生を優先的に受け入れます。

【募集期間】 12月1日(月) ～ 令和8年1月9日(金)

【申し込み方法】

- 申込用紙に必要事項を記入のうえ、就労証明書など必要書類を添えて申し込んでください。
- 上記募集期間に限り、市ホームページからオンラインでも申し込み可能です。
- ※就労証明書は事業所によって作成に時間がかかる場合がありますので、早めに準備してください。
- ※「入会申込みの手引き」や申込用紙は、こども政策課や各総合センター、各児童クラブに備え付けているほか、市ホームページからダウンロードすることもできます。



〈市ホームページ〉

【提出先】

入会を希望するクラブによって提出先が異なりますので、詳しくは「入会申込みの手引き」をご確認ください。

【その他】

児童クラブによって開設時間、利用料などが異なります。詳しくは「入会申込みの手引き」をご確認ください。



【問】 こども政策課 Tel 0854-40-1044

令和8年度 保育所・認定こども園・幼稚園 入所申し込み

【問】 こども政策課 Tel 0854-40-1044

初めて入所を希望される場合は、保育を必要とする認定申請の手続きが必要です。認定は次の3つに区分されます。

- 1号：3歳以上児童 幼稚園・認定こども園（幼稚園利用）
- 2号：3歳以上児童 保育所・認定こども園（保育所利用）
- 3号：3歳未満児童 保育所・認定こども園（保育所利用）

保育所・認定こども園（保育所利用）

保育所・認定こども園（以下「保育所など」）での保育は、入所要件に基づき保育の必要性が認められた場合に行います。入所要件や受け入れ対象年齢、保育時間など、詳しくは保育所など管轄の総合センター市民福祉課・市民サポート課かこども政策課のいずれかに問い合わせください。

市のホームページで保育所などの様子を確認することができます。

市外の保育所への入所や認可外保育所などへの入所については、こども政策課までお問い合わせください。

【保育を必要とする事由】

①就労 ②妊娠・出産 ③保護者の疾病・障がい ④親族の介護・看護 ⑤求職活動 ⑥就学など

※「就労」とは、おおむね週に3日以上勤務で、1日の労働時間が4時間以上（4日以上勤務の場合は労働時間3時間以上）で、1ヵ月当たりの労働時間が48時間以上であることをいいます。

【申し込み方法】

○新規入所

総合センター市民福祉課・市民サポート課やこども政策課に備え付けの「子どものための教育・保育給付認定申請書兼入所申込書」と就労証明書などの必要書類をすべてそろえて、保育所など管轄の総合センター市民福祉課・市民サポート課やこども政策課のいずれかに提出してください。**保育所などでの入所受け付け・相談はできませんので注意してください。**

様式は市ホームページや子育てポータルサイトからダウンロードすることもできます。

令和8年度中に産後休暇・育児休業が終了し、ただちに職場復帰される方で年度途中から入所を希望される方も入所予約をすることができます。忘れずに手続きをしてください。

【利用申し込み対象】

- ・5歳児 令和2年4月2日 ～ 令和3年4月1日
- ・4歳児 令和3年4月2日 ～ 令和4年4月1日
- ・3歳児 令和4年4月2日 ～ 令和5年4月1日
- ・2歳児 令和5年4月2日 ～ 令和6年4月1日
- ・1歳児 令和6年4月2日 ～ 令和7年4月1日
- ・0歳児 令和7年4月2日 ～

次の該当期間に
出生した乳幼児



【受付期間】 新規入所：12月1日(月)～12月18日(木)

継続入所：11月4日(火)～11月28日(金) ※いずれも期限厳守

【保育料など】

保育料は、児童の属する世帯（保護者）の市民税所得割額で算定しますが、4月～8月は前年度市民税で算定し、9月以降は当該年度市民税で再算定します（3歳以上児のクラスと0歳児～2歳児クラスの市民税非課税世帯の保育料は無料です）。

なお、申請により年度を通じて全ての土曜日を休所される場合の保育料減免や第3子以降保育料無料については、これまでどおり実施します（0歳児クラス～2歳児クラスまでが対象となります）。

【マイナンバー】

新規入所の場合、申込書にマイナンバーの記載が必要となります。申請する時に次のいずれかを提示してください。

- マイナンバーカード
- マイナンバー記載の住民票と本人確認のため運転免許証など

幼稚園・認定こども園（幼稚園利用）

【申し込み方法】

○新規入園

こども政策課、総合センター市民福祉課・市民サポート課や幼稚園などに備え付けの「子どものための教育・保育給付認定申請書兼入所申込書」を、こども政策課か総合センター市民福祉課・市民サポート課のいずれかに提出してください。

保育所利用されている場合で令和8年度から幼稚園利用に変更する場合は、「新規入園」となりますので、入園申し込みに必要な書類を提出してください。

様式は市のホームページや子育てポータルサイトからダウンロードすることもできます。

○継続入園

継続入園に関する手続きはありません。



【利用申し込み対象】

次の該当期間に
出生した幼児



- ・5歳児 令和2年4月2日 ～ 令和3年4月1日
- ・4歳児 令和3年4月2日 ～ 令和4年4月1日
- ・3歳児 令和4年4月2日 ～ 令和5年4月1日

【受付期間】 12月1日(月)～12月18日(木) ※期限厳守

【保育料など】

保育料は無料です。

なお、主食費、保護者会費、教材費などの負担は必要となります。詳細は各幼稚園などにお問い合わせください。

【預かり保育】

幼稚園籍の入園対象児の保護者で、共働き世帯など保育所の入所要件と同様な状況にある方（保育の必要性がある方）については、施設等利用給付の認定を受けると、幼稚園などで実施している預かり保育事業について450円／日を上限に無償化の対象となります。対象の方は、「子育てのための施設等利用給付認定・変更申請書」に添付書類を添え、こども政策課か総合センター市民福祉課・市民サポート課のいずれかに提出してください（認定開始日を遡って認定することはできません）。（局番 0854）

問い合わせ先	令和8年度 幼稚園・保育所・認定こども園
大東総合センター Tel43-8162	大東保育園 (Tel 43-6132)【委託】、かもめ保育園 (Tel 43-5028)【委託】 あおぞら保育園 (Tel 43-3129)【私立】
加茂総合センター Tel49-8612	加茂こども園 (Tel 49-6760)【委託】、たちばら保育園 (Tel 49-8122)【私立】 みなみかも保育園 (Tel 47-7261)【私立】
木次総合センター Tel40-1083	木次こども園 (Tel 42-2173)、斐伊保育所 (Tel 42-1008)【委託】 四ツ葉学園保育所 (Tel 42-0616)【私立】
三刀屋総合センター Tel45-9501	三刀屋保育所 (Tel 45-2651)【委託】
吉田総合センター Tel74-0215	吉田保育所〈令和7年度休所中〉(Tel 40-1044：こども政策課) 田井保育所 (Tel 75-0201)
掛合総合センター Tel62-0300	掛合保育所 (Tel 62-9900)【委託】
こども政策課 Tel40-1044	大東こども園 (Tel 43-2710)、西こども園 (Tel 43-6005) 佐世幼稚園〈令和7年度休所中〉(Tel 40-1044：こども政策課) 海潮こども園 (Tel 43-2298)、斐伊こども園 (Tel 42-2130) 寺領幼稚園〈令和7年度休所中〉(Tel 40-1044：こども政策課) 三刀屋こども園 (Tel 45-2168) 市外の保育所、認定こども園、認可外保育施設など

12月3日(水)～12月9日(火)は「障害者週間」です!!

「障害者週間」は、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がいのある方が社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的とした週間です。

障がいのある方もない方も、お互いに、その人らしさを認め合いながら、共に生きる社会を実現しましょう。

知的障がい

外見からは分かりにくくても
配慮が必要な人がいます

● 特性

病気などで体の内部の心臓や、腎臓、肺、膀胱、直腸、小腸、肝臓の働きが弱くなったり、働かなくなったりする障がいです。ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫機能の障がいも含まれます。日常生活では当たり前のことがなかなかできないことがあります。

● 配慮の例

- ・症状に波があるため、症状に応じた柔軟な対応をとるようにしましょう。
- ・ペースメーカーや人工呼吸器などが必要になる場合があるため、それらの機器の使用について配慮しましょう。

身体障がい
(内部障がい)

● 特性

生活や学習面で現れる知的な働きや発達が同年齢の人の平均と比べゆっくりとしています。先天的・後天的さまざまな原因による脳の機能障がいです。脳内の障がいのため、見た目では分かりづらいです。

● 配慮の例

- ・抽象的な表現を避け、具体的に伝えるようにします。言葉で聞くよりも目で見た方が理解しやすい場合もあるので、必要に応じて図などを使って説明しましょう。
- ・言葉を発したり、行動に移したりするまでに時間がかかる場合があるので、ペースを尊重しましょう。

● 特性

精神疾患により継続的に日常生活や社会生活に相当な制限があります。発達障がいや高次脳機能障がいの他に、認知症、アルコール依存症や薬物依存症、統合失調症、うつ病や躁うつ病、不安障がいや強迫性障がい、摂食障がい、パーソナリティ障がい、てんかんなど、さまざまな疾患が含まれます。

● 配慮の例

- ・細かく決まった時間や多人数の集団で行動することが難しい時には、時間やルールなどの柔軟な運用をしましょう。
- ・具体的な内容や優先順位を示すようにしましょう。

精神障がい



◆相談支援専門員が障がいのある方の相談に応じます◆

障がいのある本人だけでなく、家族や友人、周りの人でも相談できます。気軽にご連絡ください。

名称	所在地	電話番号(局番0854)
●雲南市基幹相談支援センター	木次町東日登351-5	47-7101
市内相談支援事業所		
相談支援事業所 あおぞら	大東町仁和寺935-1	43-9555
かも社会就労センター障害者相談支援事業所	加茂町宇治253-1	49-8125
きすき相談支援センター おれんじ	木次町東日登351-5	47-7101
指定相談支援事業所 そよかぜ館	木次町下熊谷1259-1	42-8011
相談支援事業所 ふれんど	木次町新市3	42-8255
相談支援事業所 みとや	三刀屋町三刀屋1212-3	080-8996-3226
障害者相談支援事業所 山楽園	掛合町松笠2154-1	62-1500

【問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042・雲南市基幹相談支援センター Tel 0854-47-7101

「障害者差別解消法」により
事業者による合理的配慮の提供が義務化されています

「障害者差別解消法」とは

「不当な差別的取扱いの禁止」や「合理的配慮の提供」などによって、障がいのある方もない方も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることをめざすものです。

対象となる「事業者」とは

障害者差別解消法では、「事業者」とは企業や団体、店舗のことであり、個人事業主やボランティア活動をするグループなども含まれます。

「合理的配慮の提供」とは

事業者や行政機関などに対して、障がいのある方から、社会の中にあるバリア（障壁）を取り除くための対応が必要とときに、負担が重すぎない範囲で対応を行うことです。

合理的配慮の提供の例



不当な差別的取扱いの例



合理的配慮の提供のためには「対話」が重要！

個別の状況により、必要な対応は異なります。合理的配慮の提供にあたっては、社会的なバリアを取り除くために必要な対応について、障がいのある方と事業者などが対話を重ね、共に解決策を検討していくことが重要です。

【相談・問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

定期予防接種を 受けましょう

健康推進課

Tel 0854・40・1045

左記の定期予防接種の対象となる方に個別に通知しています。

- ・麻しん風しん2期
 - ・日本脳炎2期
 - ・2種混合
 - ・HPV（ヒトパピローマウイルス感染症）
- 定期接種の期間は限られていますので、早めに接種を受けましょう。

後期高齢者歯科口腔 健診が終了間近です

健康推進課

Tel 0854・40・1045

後期高齢者歯科口腔健診では、歯や歯ぐきの状態だけでは、

毎月19日は食育の日

食べ残しをなくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
【出典：農林水産省】

健康推進課 Tel.0854-40-1045

なく、栄養状態や噛む力、飲み込む力など食べる機能も確認します。

「食べる」ことは一生の楽しみです。食べる「力」が落ちるとサルコペニア（筋肉量の減少や筋力が低下すること）、低栄養などにつながります。

口の中の健康状態を知ることが大事です。この機会にぜひ健診を受けましょう。歯の無い方も受けられます。

【対象者】

76歳から85歳までの方（年度末年齢）

【期間】

12月末まで
※対象者には紫色の封筒で8月に個別通知しています。詳細は通知をご確認ください。

【健診料】

無料

募 集

市営住宅などの 入居者募集

建築住宅課

Tel 0854・40・1065

【募集期間】

市営住宅など

12月5日(金)から12月12日(金)17時締め切り
【募集団体】
12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。



(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。

◆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17時15分まで
(土・日・祝日を除く)

Tel 0854・47・7151

放送大学4月入学生募集

社会教育課

Tel 0854・40・1073

放送大学では、令和8年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、

テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。資料を無料で差し上げられます。気軽に放送大学島根学習センターに請求してください。

放送大学ホームページでも受け付けています。

【出願期間】

第1回…2月27日(金)まで
第2回…3月16日(月)まで

【入学説明会・相談会】

■松江会場

【日時】

12月20日(土)、2月8日(月)・3月1日(月) いずれも10時から14時からの2回

【場所】

放送大学島根学習センター

■出雲会場

【日時】

1月10日(土)、2月21日(土) いずれも13時から

【場所】

出雲中央図書館

【問い合わせ先】

島根学習センター

Tel 0852・28・5500

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

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！

12月21日(日)

社会教育課 Tel.0854-40-1073

イベント情報

くらし・しごと／悩み事
出張相談会 in 雲南

商工振興課

☎0854・40・1052

生活に関する悩みや仕事に関する不安、悩みごとを抱えた方を対象に、解決に向けて適切なアドバイスや必要な窓口の紹介を行います。

【日時】

12月9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】

会場に駐車場はありません。

【問い合わせ・申込先】

くらしサポートセンター島根
Tel 0120・969・234

自衛官等募集

自衛隊島根地方協力本部

Tel 0852・21・0015

◆自衛官候補生(陸上・海上・航空自衛隊)

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・空士に任官されます。任官期間は、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任期として任官されますが、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官されます。

【募集種目】

自衛官候補生(第4回)

【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

※32歳の方は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していない方に限る。

【採用予定日】

採用予定通知書でお知らせ

【試験種目】

筆記試験(国語・数学・地理歴史・公民・作文)、口述

試験、適性検査、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。該当する資格・免許などは、自衛隊島根地方協力本部に確認してください。

【応募期間】

12月1日(月)から1月29日(木)まで

【試験期日】

筆記試験・適性検査

(ウェブ試験方式)

【試験期日】

2月7日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

【試験期日】

2月14日(土)

12月5日(金)から12月12日(金)17時締め切り
【募集団体】
12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。



(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。

◆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17時15分まで
(土・日・祝日を除く)

Tel 0854・47・7151

放送大学4月入学生募集

社会教育課

Tel 0854・40・1073

放送大学では、令和8年4月入学生を募集しています。10代から90代の幅広い世代の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、さまざまな目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、

テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。資料を無料で差し上げられます。気軽に放送大学島根学習センターに請求してください。

放送大学ホームページでも受け付けています。

【出願期間】

第1回…2月27日(金)まで
第2回…3月16日(月)まで

【入学説明会・相談会】

■松江会場

【日時】

12月20日(土)、2月8日(月)・3月1日(月) いずれも10時から14時からの2回

【場所】

放送大学島根学習センター

■出雲会場

【日時】

1月10日(土)、2月21日(土) いずれも13時から

【場所】

出雲中央図書館

【問い合わせ先】

島根学習センター

Tel 0852・28・5500

イベント情報

くらし・しごと／悩み事
出張相談会 in 雲南

商工振興課

☎0854・40・1052

生活に関する悩みや仕事に関する不安、悩みごとを抱えた方を対象に、解決に向けて適切なアドバイスや必要な窓口の紹介を行います。

【日時】

12月9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】

会場に駐車場はありません。

【問い合わせ・申込先】

くらしサポートセンター島根
Tel 0120・969・234



瑞風バス運行日程のお知らせ

J R西日本の「^{トワイライト} TWILIGHT ^{エクスプレス} EXPRESS ^{みずかぜ} 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。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、道路や気象などの状況により変更される場合があります。

12月～令和8年2月の立ち寄り観光の予定日(いずれも木曜日)
12月11日、18日、1月15日、22日、29日、2月19日、26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

その他

くらしの消費生活窓口

海外事業者とのサブスク※ 契約!? 安易にサイトやアプリに登録しないで!

※サブスク：サブスクリプション。定額を定期的に支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できるサービス

内 容

- ・スマートフォンの広告から軽い気持ちで占いサイトに登録し、クレジットカード番号や住所などを入力した。登録料は150円ほどだった。その後全く連絡していなかったのに、3回分として合計約1万5千円が引き落とされていたことが分かり、サブスク契約であることに気付いた。解約したいがサイトが英文のため内容を理解できない。(60歳代)

ひとこと助言

- ・SNS(ソーシャル・ネットワーキング・サービス)の広告などから占いやフィットネス(健康な状態をめざして行われる各種運動)などのサイトやアプリに登録したところ、意図せずサブスク契約になっていたという相談が寄せられています。
- ・安易に登録せず、トライアル(お試し)の条件やサブスクに関する記載がないか確認しましょう。期間内に契約しないとサブスクに移行する場合があります。
- ・サイトやアプリが日本語表示でも、海外事業者が運営しているケースもあります。その場合、問い合わせや解約手続きが英語であったり、解約の方法自体が分かりにくかったりすることもあり、注意が必要です。

○困ったときは、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・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

日本地域コンテンツ大賞
優秀賞を受賞しました

うんなん暮らし推進課
Tel 0854-40-1014

「日本地域コンテンツ大賞2025」デジタル部門で、雲南市移住定住PR動画「34362」が優秀賞を受賞しました。

この賞は、地域情報誌、ウェブメディア、動画などを通じて、地域の魅力を国内外に発信している取り組みを顕彰するものです。

本年は577媒体のエントリーから47作品がノミネートされ、デジタル部門ではノミネートされた6作品中1作品が最優秀賞、3作品が優秀賞となりました。

受賞作品のタイトル「34362」は、作成当時の市の人口から付けており、都市部の移住関心層に向けて雲南市の認知度を上げるために作成した、映画の予告編風の動画です。下記二次元コードからぜひご覧ください。



〈公式YouTube〉

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
年末年始休館日：29日(月)～1月4日(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
年末年始休館日：27日(土)～1月4日(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：火・金曜日 8:30～18:00
水・木・土曜日 8:30～17:00
休 館 日：毎週日・月曜日、祝日
年末年始休館日：27日(土)～1月5日(月)

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

12月の休館日 毎週月曜日、図書整理日：28日(日)、年末年始休館：29日(月)～1月3日(土)
イベント案内 ☆ろうそくのおはなし会 21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

12月の休館日 毎週金曜日、図書整理日：28日(日)、年末年始休館：29日(月)～1月3日(土)
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)

15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。
☆ゲームでたんか 21日(日) 10:30～(要申し込み)



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

12月の休館日 毎週木曜日、図書整理日：28日(日)、年末年始休館：29日(月)～1月3日(土)
イベント案内 ☆Book Lab. 6日(土) 14:00～15:30(要申し込み)

本好き同士が集まり、好きな本について語る会です。
対象：中学生以上、10名程度

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。

▼島根県雲南市教育委員会 編『永井隆平和賞入賞作品集 令和7年度第35回』▼夏川草介「エピックロスの処方箋」▼小野寺史宜「あなたが僕の父」▼朝井リョウ「イン・ザ・メガチャーチ」▼朝井まかて「どら蔵」▼芦沢 央「おまえレベルの話はしてない」▼早見和真「さらば! 店長がバカすぎて」▼堂場瞬一「罪と罪」▼垣根涼介「蜻蛉の夏」▼角田光代「神さまショッピング」▼畠中 恵「『しゃばけ』シリーズ②」▼小西マサテル「名探偵にさよならを」▼澤田瞳子「梧桐に眠る」▼小池水音「あなたの名」▼綿矢りさ「激しく煌めく短い命」▼住田 祐「白鷺立つ」▼吉川英梨「菊の慟哭」▼野宮 有「殺し屋の営業術」▼アンソニー・ホロヴィッツ「マーブル館殺人事件④」▼上田健次「銀座『四宝堂』文房具店⑥」

INFORMATION

12月議会

【問】議会事務局 Tel.0854-40-1004

雲南市議会12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）	4日(木)	9:30～	議 場
本会議（一般質問）	5日(金)～10日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会	10日(水)	本会議終了後	全員協議会室
産業建設常任委員会	11日(木)	9:30～	
教育民生常任委員会	12日(金)	9:30～	
総務常任委員会	15日(月)	9:30～	
予算審査特別委員会	17日(水)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	19日(金)	13:30～	議 場



令和7年度 鉄の歴史村の講演会 (第6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報告書に基づき、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。報告書に執筆いただいた4人の研究者から調査報告を発表いただきます。

と き 12月14日(日) 13:30～16:15

と ころ 三刀屋文化体育館アスパル

参加料 無料（参加申し込み不要）

- 演 題**
- ①「明治中後期における田部家『大坂出店』で把握された鉄鋼商人・職人」
 - ②「飯石郡粟谷村を拠点とした鉄の流通について」
 - ③「輸入砂鉄を用いた近代たたら操業で得られた鍋塊の組織観察」
 - ④「菅谷鉾の鋼造り用具」

【問】（公財）鉄の歴史村地域振興事業団
Tel.0854-74-0311

コトリエット クリスマスマーケット&クリスマスイルミネーション

<クリスマスマーケット>

約20店の飲食、雑貨などの出店があります。
3ヵ所で買い物をしてスタンプカードにスタンプを集めると、くじ引きチャレンジができます。

と き 12月14日(日) 10:00～16:00

と ころ 中心市街地活性化施設コトリエット

<クリスマスイルミネーション>

コトリエット内をクリスマス仕様に彩ります。

期 間 12月1日(月)～

令和8年1月5日(月)の17:00～23:00

【問】雲南市中心市街地活性化協議会 Tel.0854-45-0008

元気いっぱい！木次線まつり

と き 12月14日(日) 10:00～15:00

と ころ 木次経済文化会館チェリヴァホール

※周辺の駐車場には限りがあります。
来場の際は公共交通機関をご利用ください。

毎年、12月12日の木次線全線開通記念日に合わせ、前後の週末に開催しています。木次線応援コミックスの完成発表会をはじめ、多数の企画を用意していますので、ぜひお越しください。

- 内 容**
- ・木次線応援コミックス完成発表会
 - ・木次線シンポジウム（講演会、パネルディスカッション）
 - ・しまね映画祭「銀河鉄道999」上映
 - ・木次線スイッチバックジオラマなどの展示
 - ・木次線カレンダー、鉄道グッズ販売 ほか

【問】元気いっぱい！木次線まつり実行委員会
（チェリヴァホール内）Tel.0854-42-1155

●市報うなん No.253 2025年12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

市報うなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口・・・33,916人（－27人）

男 性・・・16,452人（－6人）

女 性・・・17,464人（－21人）

世帯数・・・13,577世帯（＋23世帯）

令和7年11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。