

市報うんなん Unnan

2
2025 No.243

特集
住みたいまち 雲南市 (2ページ)



Instagram で
市の魅力を発信中！

今月の表紙：令和7年雲南市消防出初式 一斉放水（三刀屋川河川敷）

住みたいまち 雲南市

～人の輪が広がり、人が人を呼ぶ“移住の連鎖”へ～

【問】うなん暮らし推進課 Tel 0854-40-1014



豊かな自然や景観も雲南市の魅力のひとつ



先輩移住者を訪問（雲南つながる体験プログラム）



移住専門スタッフと空き家流通コーディネーター



移住情報の発信



移住者交流会



移住フェア（東京会場）



きめ細やかなサポート2
充実した住まいの支援制度

購入 子育て世帯定住宅地
購入補助金
子育て世帯の宅地購入を支援（最大100万円）

改修 うなん子育て世帯
応援リフォーム事業
補助金
子育て世帯を対象に、子育てに配慮した改修に要する経費を一部助成（最大30万円）
※しまね長寿・子育て安心住宅リフォーム助成事業（島根県）への上乗せ助成

賃貸 民間賃貸住宅家賃助成事業
市内事業所へ通勤する方（新規就職含む）か新婚世帯のいずれかの場合で、新たに市内の民間住宅に入居される場合に、家賃の一部を助成
※すでに今年度分の募集を終了している事業もあります。

きめ細やかなサポート3
移住後も安心！移住者交流会
でつながりづくり

移住者同士がつながり、地域をより知ってもらったり、移住後に困ったことなどの情報交換をするきっかけづくりとして、移住者同士の交流会を開催し、定期的なサポート

を行っています。

このほかに、島根県などが実施する移住・就業などの事業も紹介し、雲南市への移住を支援しています。

移住者の声
「一人のあなたがさを感じた」

移住された方の感想を伺うと、中山間地域ならではの「冬の寒さ」に関することや都会と比べると利便性が低いといったことなどがある一方、都会に比べてのびのびと暮らせることや自然や景観が素敵といった声がありました。

そんな感想の中でよく見掛けるのは、人のあたたかさを感じたというものでした。

お試しで雲南市を訪れた際に地域の方とふれあい、人のあたたかさ、雲南市の「地域の良さ」を感じ、移住先の選択肢に雲南市が挙がることもあるようです。

●移住者の声を紹介
「人があたたかいまちだなと、感じました。自分の周りの皆さんが気に掛けてくれて、声を掛けてくれるこ

市では移住支援として、住まい・仕事などの移住に関する相談をワンストップ窓口で対応し、土日・祝日にも移住相談が受け付け可能な体制となっています。さらに、特設サイト・公式SNSでの情報発信や、東京都や大阪府などで開催される移住定住フェア等に参加し、雲南市での暮らしの情報提供や移住相談をしています。

この他にも、移住専門スタッフを配置するなどし、移住された方々から移住前後のきめ細やかなサポートが充実していると好評をいただいています。

きめ細やかな移住支援で
令和6年は
69人が移住！

雲南市では、人口減少対策を最重要課題とし、若者世代、子育て世代の定住促進を図っており、その一環で移住希望者への移住支援に取り組んでいます。

今月号では、雲南市への移住の「今」について紹介します。

きめ細やかなサポート1
内容はオーダーメイド！
「雲南つながる体験プログラム」

雲南市での暮らしを体験してもらう「雲南つながる体験プログラム」では、移住希望者の希望に合わせて内容を調整しています。

このプログラムでは一泊二日で住む場所や働く場所、子育て環境の確認や、先輩移住者の訪問などを行っています。先住移住者の訪問では、雲南市での暮らしや移住に関する体験を先輩移住者に話していただきます。移住希望者の方にとっては、実際に来てみて、地元の方と話をすることで雲南市での暮らしに触れる機会となり、移住への後押しとなっています。

とで元気がもらえます」

「子どもたちがのびのびと暮らしている姿が見られてうれしいです。人が優しいことも魅力に感じています」

「まずは人が優しく、時間的な余裕はもちろん心にゆとりができ、幸福感のある生活が送れました。雲南市のあいさつの文化には感動しました。いつもあいさつから幸せをもらっています」

「人もあたたかく、農業をやっていくにも周りの人がとても協力的で助かっています」

住みたい田舎
ベストランキング
4年連続
部門別1位！

さまざまな取り組みを展開している中、1月に発表された「第13回 住みたい田舎ベストランキング」において雲南市が部門別の全国1位に選ばれました。これにより、第10回から4年連続で部門別の全国1位に選ばれています。

●住みたい田舎
ベストランキング



地域おこし協力隊

鳥獣害対策に取り組む隊員



ドローンなどを活用した物流の推進に取り組む隊員



地域商社の立ち上げに取り組む隊員(起業型地域おこし協力隊Seed)



スペチャレ

スペチャレでプロジェクトに取り組んだ皆さん(第6期)



若者チャレンジ

学び合いのコミュニティ「Seed ラボ」



大人チャレンジ

地域の若者による新たな交流事業の創出



情報誌 new generation



情報誌を読む卒業生(昨年)



情報誌の制作に協力してくれている大学生、若者たち



子どもチャレンジ

中学3年生の「夢」発見ウィーク



若者チャレンジ

新規事業などのきっかけづくりの場「事業創出ラボSHIFT」



企業チャレンジ

暮らしの困り事や心と体の健康を住民同士が応援し合う場「地域おせっかい会議」

キング」は、雑誌「田舎暮らしの本」(宝島社)で行われているアンケート企画で、全国の自治体を対象に移住支援や各種支援制度などに関する314項目のアンケート結果を数値化し、人口規模ごとに比較し、「若者世代・単身者」、「子育て世代」、「シニア世代」、「総合」の部門ごとにランキングされます。

雲南市が 第1位を獲得した部門

人口規模「3万人以上5万人未満のまち」

- 第10回 若者世代・単身者 子育て世代
- 第11回 シニア世代
- 第12回 若者世代・単身者
- 第13回 若者世代・単身者

雑誌で紹介されていた雲南市の主な魅力は「住宅支援制度」をはじめ、「歴史・文化を感じられる環境」、「松江市・出雲市、空港へのアクセスのよさ」、そして「チャレンジしやすい環境」が挙げられていました。

日本一チャレンジに やさしいまち雲南市

雲南市では子どもから大人まで、そして企業をはじめとしたさまざまな立場の方が多様な社会課題を解決する活動(チャレンジ)を市内各地で展開されています。

市では、全国的にも珍しい「チャレンジ推進条例」を定め、持続可能なまちづくりを進めています。

■挑戦する一歩を応援！「雲南スペシャルチャレンジ制度」

雲南市の未来のためにさまざまな課題に挑戦する方々を支援する「雲南スペシャルチャレンジ制度」(通称「スペチャレ」)。

積極的な学びに挑戦する中高生や地域で学びを深める大学生、社会課題の解決や地域の暮らしを豊かにするビジネスを創出する若者、社会人の活動を支援しています。

■自分らしく、社会を生き抜く力を育む、雲南市独自のキャリア教育(子どもチャレンジ)

生き生きと働く大人の姿に触れ「働くこと」を探究する中学校での「夢」発見ウィーク

人材の還流を めざして

進学を機に市外に出て、地元に戻って来ない若者が多いことが課題となっており、卒業後の就職先・定住地として雲南市へのUターンを促進する取り組みが必要となっています。

現在、市では、市外に進学する学生とのつながりづくりを目的に、卒業を迎える高校3年生を対象に学生向け市公式LINEへの登録を依頼し、情報誌「卒業生応援マガジン new generation」を卒業後に定期的に送付する取り組みを行っています。

この情報誌には、市内で働いている方の姿や海外留学やインターンなどの大学生活に役立つ情報が掲載されています。受け取った学生からは、「雲南市出身の若者のリアルを知ることができた。雲南市で働く大人が素敵だと感じた」など、雲南市を再認識できる機会となっています。

また、この情報誌の制作には、中高生の時にスペチャレに取り組んだ大学生や若者などが「雲南市のために」という思いをもって協力してくれています。

ワ(職場体験学習)や自分を知り、社会(誰か)のために行動することを体感する高校での「雲南式探究プログラム」など、地域の温もりや自然の恵みのなかで、幼少期から一貫した教育プログラムを展開しています。

■先駆者、経験者から学び合える、教わるコミュニティの存在(若者チャレンジ)

地域の事業者が集い、新規事業や事業転換のきっかけづくりの場「事業創出ラボSHIFT」、そしてまちづくりの実践者のための学び合いを支援するコミュニティ「Seedラボ」をはじめとした取り組みを実施し、地域課題解決を志す若者の人材育成・確保と課題解決につながるビジネスモデルの創出を図っています。

■住民主体の地域づくりと企業の連携(大人チャレンジ・企業チャレンジ)

各地区では地域自主組織により、地域の特性に合わせた住民主体の地域づくりが進められています。

そんな地域と企業が協働し、社会課題を解決する取り組みも始まっています。

人のつながりが 「移住の連鎖」を生んでいる

移住者から聞く雲南市の魅力として、「人とのつながり」があります。先輩移住者からの情報が雲南市を知るきっかけとなったり、地域の人とのつながりが自分の仕事につながったり、移住者同士がつながりあってイベントを開催したりと、移住のきっかけや暮らしやすさにつながる「人の輪」が広がっています。このつながりを大切にし、これからも雲南市が住みたいまちに選ばれるよう取り組んでいきます。

持続可能な まちをめざして

今後も、持続可能なまちをめざし、「定住基盤の整備」、「人材育成・確保」をはじめとした取り組みを進めていきます。また、市民の皆さんにとって暮らし続けたいまちになるよう雲南市の魅力を積極的に発信し、人口の社会増の実現に向けて引き続き努力していきます。

第2回加茂町人権セミナー 開催

12月4日、第2回加茂町人権セミナーが雲南市人権・同和教育推進協議会加茂支部の主催（共催：加茂まちづくり協議会）により加茂交流センターで開催され、約50人が参加しました。

部落解放同盟鳥取県連合会女性部の坂田かおり副部長を講師に招き、同和問題をテーマに「この子たちの笑顔に逢いたくて～いのち・語り・つながる同和教育～」と題して講演され、「差別をする側こそ不幸、考え方をプラスに変えて幸せに生きていくことの大切さ」などについて話されました。



▲講演する坂田副部長

木次線全線開通記念イベント 木次線まつり2024

12月12日の木次線全線開通記念日に合わせ、12月15日に木次線まつり2024を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、市内外より来場した約1,500人の方々にぎわいました。

今回は、地域と共に育む木次線をテーマとしたシンポジウムをはじめ、公開から50年を迎えた映画「砂の器」の上映や、当時映画製作に関わった地元住民によるトークイベントを開催したほか、鉄道模型の展示や木次線オリジナル缶バッジ製作などを行い、来場者は木次線や鉄道の魅力に触れました。



▲ロビーに展示した巨大レールトイ

島根県統計功労者表彰式

12月20日、島根県統計功労者表彰式が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、県内から約80人の統計関係者が参加し、統計功労者の表彰・伝達が行われました。

表彰・伝達では、菊池正美さん（加茂町）に丸山達也県知事より感謝状が贈呈されました。その後、家計調査などの調査員として携わっていただいている永井まゆみさん（三刀屋町）に「家計調査員を通して感じた人の温かさ」と題して体験発表していただきました。



▲体験発表する永井さん

第49回掛合町元旦マラソン

1月1日、掛合町元旦マラソンが雲南市スポーツ協会掛合支部（渡辺重光支部長）の主催により行われました。

走るのは掛合交流センターから挟長神社までの約3kmと約1kmのコース。約40人の参加者は朝8時過ぎにスタートし、それぞれのペースで無事に全員が完走しました。

ゴールの挟長神社では参加者が揃って参拝し、今年にかける思いを祈願しました。



▲コースを走る参加者たち

原子力防災訓練を実施

11月23日、雲南市で3回目となる県外への避難訓練として、木次町木次地区から市民23人が参加し、バスによる広島県三原市への広域避難訓練を行いました。

訓練では、一時集結所での屋内退避訓練をはじめ、緊急速報（エリア）メール受信後には、安定ヨウ素剤配布訓練や道の駅たたらば壱番地にて避難退域時検査訓練を行い、その後、三原市内で「避難経路所運営訓練」、「避難所運営訓練」、「原子力防災学習会」を行い、広域避難時の手順の確認や行政職員の技術習得を図りました。



▲原子力災害時の注意点などを学ぶ参加者たち

トップアスリートに学ぼう！ 野球教室&講演会

11月24日、「トップアスリートに学ぼう！野球教室&講演会」が開催されました。

講師は、福岡県を拠点に活動している女子硬式野球クラブチーム「九州ハニーズ」に所属し、それぞれ女子野球ワールドカップで日本代表経験のある川端友紀選手、桧岡美和選手、小島也弥選手の3選手。加茂中央公園スポーツの丘野球場で行われた野球教室には3歳から小学6年生までの男女26人が参加し、講師から送球や捕球について教わりました。



▲子どもたちに指導する川端選手

減らそう交通事故 めざそう安全安心うんなん 第17回雲南地区交通安全大会

11月27日、第17回雲南地区交通安全大会が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、雲南圏域の交通安全協会、関係者など約380人が出席しました。

大会では、雲南地区交通安全協会の竹下三郎会長から中国四国管区警察局長・中国五県交通安全協会会長連名表彰、（一財）全日本交通安全協会会長表彰（交通安全栄誉章「緑十字章」表彰）が伝達され、雲南警察署 春日公夫署長から島根県警察本部長・（一財）島根県交通安全協会会長連名表彰の表彰が行われました。



▲竹下会長から表彰伝達を受ける大東西支部 深田幸悦支部長

あっちこっちせかいのえほんスペシャル 世界の国巡り開催！

12月1日、「あっちこっちせかいのえほんスペシャル 世界の国巡り」を木次図書館で開催し、約60人が参加しました。

今回は、韓国、ミャンマー、ベネズエラ、イギリス、ドイツの方が参加して、読み聞かせや自国の紹介をしてもらいました。

読み聞かせでは、「おおきなかぶ」の「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声を5カ国の言葉で言いながら、みんなでつながってカブをひっぱり、最後は来場された方全員の「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声で見事カブが抜けました。



▲いろいろな言語の掛け声でカブを抜く様子

子ども医療費助成制度

4月1日から対象を18歳まで拡大します。

【問】市民生活課 Tel 0854-40-1031

18歳に到達する年度末（以下、18歳到達年度末）までのお子さんの入院・通院や薬局など※に係る医療費が新たに助成対象となります。

※薬局・柔道整復施術所・治療用装具製作所・訪問看護ステーションのこと。

4月1日からの本人負担



区 分	入 院	通 院	薬局など	所得制限
0歳から18歳到達年度末まで	0円	0円	0円	なし
18歳到達年度末の翌日から20歳未満者の慢性呼吸器疾患等16疾患群にかかる入院	0円	助成対象外	助成対象外	なし

保険給付外の経費や入院時の食事療養費は助成の対象外です。

手 続 き



新たに医療費助成の該当になるお子さんがいる方

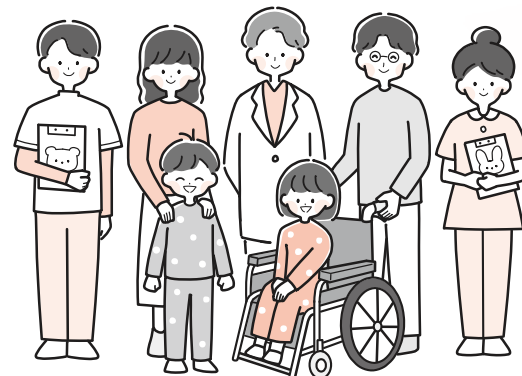
1月下旬に申請様式を送付しています。必要書類を市民生活課か総合センター市民福祉課、市民サポート課に提出してください。

2月末までに申請手続きをされた方には新しい受給資格証を3月末に送付します。

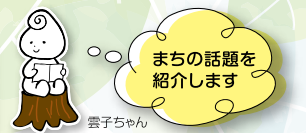
0歳から中学3年生までの受給資格証をお持ちの方

新しい受給資格証（0歳から18歳到達年度末まで）を3月末に送付します。

3月末までに受給資格証が届かない場合や、不明な点がある場合はお問い合わせください。



うんなん日和



地上×空の物流「新スマート物流」の実装に向けて ドローンなどを活用した物流の長期実証実験

雲南市では周辺部を中心に商店などが少なく、買い物などの利便性の維持が求められる一方で、運送業界では採算性などの観点から特に過疎地域における配送維持が課題となっています。これらの課題解決に向け、令和4年にドローン技術などを活用した新スマート物流の構築に向けた連携協定を締結しました。

その取り組みの一環として、(株)NEXT DELIVERYと地域おこし協力隊の永井伸一隊員とともに、10月21日から2ヵ月間、掛合町を対象に新スマート物流の実証実験に取り組みました。



▲入間交流センターの拠点から空送された荷物を受け取る永井隊員

新春を飾る消防出初式

1月12日、雲南市消防出初式を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、多数の来賓を迎え妹尾芳行団長以下803人の消防団員が参加しました。

式典では、妹尾団長が「昨年は消防署や地域と協力した活発な訓練が行われた。引き続き団員全員参加による消防団活動を行い、『安全で安心なまちづくり』、『無火災のまちづくり』を目標に心を一つにし、汗を流していきたい」と訓示しました。式典後、三刀屋川河川敷で妹尾裕司副団長の合図で一斉放水を行いました。



▲訓示する妹尾団長

雲南コミュニティ ハイスクール vol.34 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、スペシャルチャレンジJr.Nextプログラム※（以下、スペチャレNext）での高校生の姿をお知らせします。

※「高校生×商品開発×課題解決」をコンセプトに、雲南市を舞台に商品の企画から販売までを実際に経験し、大学生・社会人になっても役に立つスキルを学びます。

令和6年度のプログラムには4人の高校生が、雲南市を盛り上げる一員になりたいという思いから、地域の方と協力して雲南市産の農産物を使った商品開発をめざしました。

開発した商品

サンチュが入った野菜スナック “サンチュでちゅ”



▲商品チラシ



▲商品開発に取り組んだ高校生とサンチュ生産者

Q. この商品を開発しようと思ったきっかけは？

雲南市の食の美味しさ、地域の魅力を多くの人に知ってもらいたいと思いました。

また、「授業中などにおなかぐーっとなってしまうのが恥ずかしい」という高校生ならではの身近な事柄に着目しました。

Q. ここまでの活動を通じた学びや感想は？

雲南市の食材だけで商品を作ることを経験し、こんなに素敵なお店なんだと再確認するきっかけになりました。将来は商品企画の仕事に就き、いつか雲南市の良さを伝える商品を作りたいと思います。

Q. どんな商品ですか？

このスナック菓子は、雲南市産のサンチュや米粉を使ってヘルシーに仕上げました。私たちがこだわって作った《サンチュでちゅ》をぜひ多くの方に味わっていただけたら嬉しいです。

販売会を開催します

と き 3月6日(木)
12:00～13:00(予定)

ところ 雲南市役所



▲開発した商品を販売する高校生

2人目の感染管理認定看護師となりました！

感染防止対策室／手術室看護科 かの 加多納 あやか 文香
感染管理認定看護師



国をはじめ各都道府県では、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行を経験し、これを踏まえた今後の医療提供体制の構築に向けた取り組みが始まりました。この方針のもと当院でも今後の新興感染症を含めた感染対策への取り組みを強化するため、感染防止対策室への専門人材を増員することとなりました。これにより、島根県立大学出雲キャンパスに開講した感染管理認定看護師教育課程を受講し、1年間感染管理を学び、昨年の認定審査に合格し当院で2人目の感染管理認定看護師となりました。

感染管理の専門家が2人体制となり、今まで以上に院内はもちろんのこと、院外での感染対策へも力を入れることができると思います。教育課程で学んだ知識や技術を発揮し感染管理業務に取り組み、雲南圏域における医療機関同士の感染管理の連携強化にも力を入れていきたいです。

感染管理認定看護師の活動

雲南市立病院では、患者さんや職員など病院にかかわる全ての人を感染から守るために感染管理認定看護師が活動しています。入院をしている患者さんは、免疫力が低下しており感染症にかかりやすい状態にあります。このため病院内で感染症が発生すると拡大してしまう危険性があります。このような事態にならないためにも日常的に感染対策を行う必要があります。感染対策の活動は感染管理認定看護師だけでは成り立たないため、多職種と協働しながら病院全体で取り組んでいます。また、感染対策の活動は院内だけではなく院外でも行っています。介護施設などから感染対策についての相談や研修会の依頼もあり、院外での活躍の場も年々増えています。

院内活動

- ・感染対策チームによる院内各部署の巡回（感染対策の確認と指導）
- ・感染対策担当看護師の育成
- ・感染対策に関する相談対応
- ・職員教育



院外活動

- ・介護施設などへの感染予防対策の支援
- ・雲南圏域で連携している医療機関での合同会議の開催
- ・感染対策に関する相談対応

冬に注意したい感染症

新型コロナウイルスの影響は生活のあらゆる場面にみられ、市民の皆さんの感染予防に対する意識がとて高まったことと思います。

一方で、冬は気温が低く、空気が乾燥しておりさま

ざまな感染症が流行します。感染症は1年を通して身近にあるため、皆さんの日常生活の中に手洗いなどの感染対策がすっかり浸透しているのではないのでしょうか。

インフルエンザ

通常の風邪と比べて全身症状（筋肉痛、関節痛など）が強いことが特徴で、肺炎など重篤な合併症を引き起こすことがあり注意が必要です。症状のみで新型コロナウイルスと鑑別することは困難であるといわれています。

新型コロナウイルス

1年を通じて流行がみられますが、例年夏と冬に感染者が増加する傾向にあります。発熱やかぜ症状を訴える人が多いです。感染症法の5類感染症へ移行しましたが、感染力が強く後遺症が残る方もいます。

マイコプラズマ肺炎

昨年は、マイコプラズマ肺炎が全国的に流行し、過去最高水準で推移していました。小児や若い人の肺炎の原因として比較的多いものの一つです。例年患者として報告される人のうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。

いずれの感染症も主な感染経路は**飛沫感染**と**接触感染**といわれています。

飛沫感染：感染した人の咳やくしゃみによる飛沫を吸い込むことにより感染する。

接触感染：物の表面などに付着した飛沫に触れた手指を介して感染する。

マスクの着用や帰宅後・食事の手洗いといった基本的な感染対策を意識し、この冬を乗り越えましょう。

日本の傾向は世界情勢から外れている

ワクチン接種が普及した国では子宮頸がんが減っています。一方、日本ではワクチン接種率も検診受診率も非常に低く、子宮頸がんにより亡くなる人が増えています。若くして亡くなったり、子宮を失ったりする人を減らすべく、早急な対応が必要とされています。定期接種は小学6

副反応はどのくらいあるのか？

平成25年に接種が定期化されてから、痛みや運動障害、記憶障害など多様な症状の報告がありました。しかしこ

年生から高校1年生までの間に実施されていますが、今なら、推奨が中断していた時期に接種されていなかった女性も公費での接種が可能です。

いった症状は、接種しない人でも生じています。国内外の多くの調査・研究から、重篤な有害事象は接種しない人と比べ多くないことが示されています。接種による有効性が、副反応のリスクを上回ると認められています。人により、接種後の痛みや体調不良を生じることはありますが、まずは接種する機関でご相談ください。



雲南病院だより

ヒトパピローマウイルスワクチン（子宮頸がんワクチン） キャッチアップ接種の公費助成の期限が間近です



小児科診療科部長 樋口 健

子宮頸がんは、子宮の入り口に発生します。20歳代から40歳代までで罹患率が高くなります。ヒトパピローマウイルス（以下、HPV）が主な原因です。ありふれたウイルスで、海外の報告では異性と性経験のある女性の84・6%が一度は感染すると推計されています。免疫で自然に排除されることが多いのですが、一部のウイルスは定着し、がんを引き起こします。ワクチンでの予防、検診での早期発見が重要です。

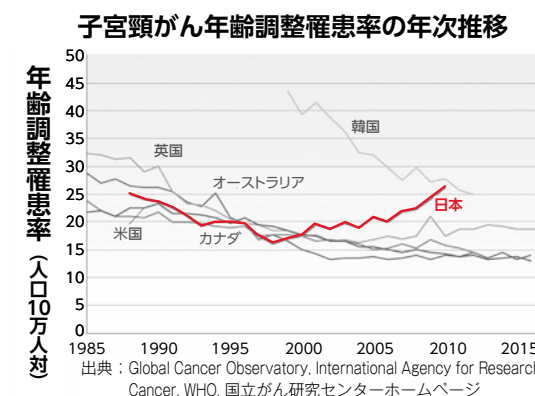
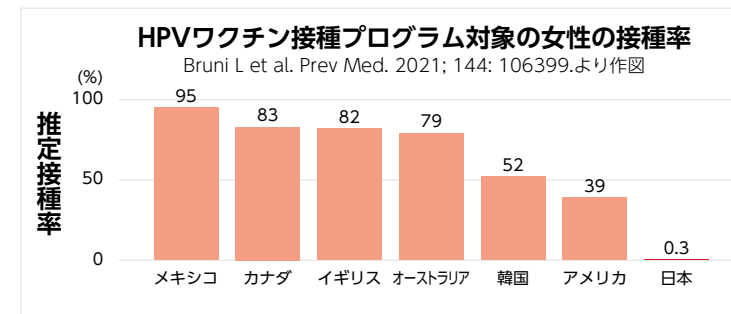
期限付きのキャッチアップ接種（公費）対象者

平成9年度～平成20年度生まれの女性

3月31日までに、1回目を接種していれば、必要な計3回の接種は公費で受けられます。雲南市立病院で接種できます。予約は保健推進課（Tel0854-47-7510）にご連絡ください。

日本人女性の子宮頸がんに関する統計など

- ・年間で約3,000人が亡くなっている
- ・年間で1万人が新たに診断されている
- ・30～40代が罹患のピーク
- ・子宮を失うなどで妊娠できなくなる場合がある



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53回：「心肺機能の維持が、認知症予防になる」
 このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。

先日いただいた質問はこれです。

「運動すると、認知症予防になるって本当ですか」

認知症の大きな原因の一つとして、脳血流の低下があります。心臓や肺の機能を高めることによって、認知症予防につながる可能性があることが明らかになってきています。

最近の研究では、定期的な運動を行い、心肺機能を保っていることで認知機能低下を予防することが明らか

かになっています。毎日の座る時間を減らすことと、10分程度散歩を行うことが効果的とされています。

寒くなると運動する時間が短くなりがちですが、定期的に外で過ごす時間を作って、心肺機能を保てるようにしたいですね。

それでは、引き続き健康に気を付けながら健やかに過ごしましょう。



糖尿病ブルーサークル活動

雲南市立病院では、世界糖尿病デーに準じて「ブルーサークル」を掲げ、啓発活動を行っています。「ブルー」は国際連合や空を表すカラー、「サークル」は団結を表しており、「糖尿病との闘いのために団結しよう」の意が込められています。当院では、この言葉に合わせ、年々活動の輪を広げています。昨年は、薬剤師会雲南支部の協力のもと、市内の全ての薬局に活動の輪を広げることができ、各薬局でも工夫を凝らした啓発活動を行ってもらうことができました。



雲南市立病院



おおぎ薬局



大東駅前薬局



かけや薬局



さくら薬局

当院では、青色に装飾したツリーや大きなブルーサークルを11月の1ヵ月間設置しました。作成には苦労しましたが、どちらも非常に目立ち、糖尿病について知ってもらう良い機会になりました。作成にはスタッフのみならず、職場体験の中学生や患者さん、地域ボランティアの方に協力していただき、ここでも団結の輪を広げることができました。

多くの人の目に触れて、糖尿病に関心を持ってもらうきっかけになるように、病院と薬局で同時に活動を行っています。次年度以降も雲南圏域のさまざまな医療機関に声掛けをしていく予定です。たくさんの方の医療機関が団結して活動の輪をさらに広げ、患者さんと共に糖尿病に立ち向かっていきます。

乳がん自己検診をしよう！

放射線技術科診療放射線技師 **ふたみ まなみ** 二見 真奈美



現在、乳がんは約9人に1人になるといわれています。また、他のがんに比べ40代後半から50代後半までと発症するピーク年齢が早いのが特徴です。

女性として、社会的、家庭的にも大切な時期になりやすいがんではありますが、早期に治療を行えば治る可能性が高いがんであるといわれています。そのため、乳がんを早期に発見することが大切になります。

乳がんは自分でも見て触って発見できる数少ないがんです。乳がんを発見するためには、自分の乳房を見て触れて自己検診することです。

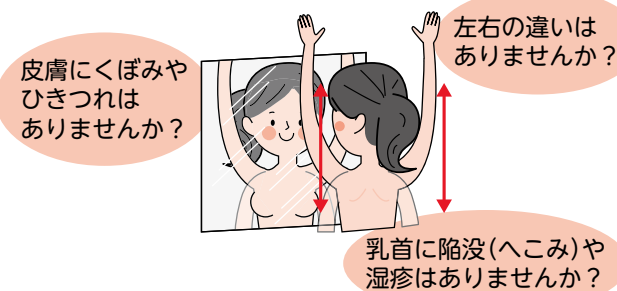
早期に発見するため、40歳から2年に1度の乳がん検査はもちろん、20代からは1～2週間に1回、最低でも月に1回自己検診をすることを習慣にしましょう。

ここでは、自己検診の方法を紹介します。

【自己検診の方法】

①鏡の前で乳房のかたちをチェックしましょう

鏡の前に立ち、腕を高く上げた姿勢と腕を腰に当てた姿勢で乳房の状態を正面、側面、斜めを見て次のことを確認します。



②浴室で乳房に触れてチェックしましょう

ボディソープやせっけんなどで体を洗う時に指を揃えて「の」の字を書くようにクルクル動かしながら、わきの下から乳首まで乳房全体をくまなく触りましょう。



③あおむけに寝てチェックしましょう

あおむけになり、背中の下にあまり高くない枕か折ったタオルを入れ乳房が胸の上で均一に広がるようにします。

指を外から内側にすべらせながら圧迫します。



④しぼってチェックしましょう

乳房や乳首を絞るようにつまんでみましょう



以上の4つのことを生理が終わって1週間前後のところで（胸が張って痛くないとき）、閉経後・子宮摘出後の人は毎月、日にちを決めて月に1回は自己検診しましょう。

当院では、マンモグラフィ検査を女性の診療放射線技師が実施しています。検査、自己検診、症状で不安なこと、気になることがあれば気軽にご相談ください。たくさんの方が乳がん検診をしてくれることを願っています。

乳がん検診の予約、相談については保健推進課 Tel0854-47-7510にご連絡ください。

台湾二林鎮との交流

昨年11月、雲南市と文化や経済などの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を訪問しました。

10月に三刀屋高校掛合分校が台湾へ修学旅行に行った際に交流した学校や関係機関などを訪問し、掛合分校生徒からのお礼の手紙を直接渡しました。皆さんとても喜んでくださり、高校の校長先生からは「これを機会にさらに交流を深めたい」と言葉をいただきました。



生徒からのお礼の手紙を読む関係者

続けて、二林鎮農業協同組合を会場に「雲南物産館」として、雲南市の地酒や地域の特産品の紹介や試食・試飲、観光PRなどを行いました。

会場には、二林鎮の蔡詩傑鎮長や雲南市PR大使である林定三鎮政顧問をはじめ、二林鎮市民やフードバンク関係者など約150人が来場しました。試食した方からは、「美味しい」、「家族にも食べさせたい」との声が上がり、その場で特産品を注文する姿も見られました。二林鎮の皆さんに、私たちが普段口にしている“食”を通して、雲南市を知っていただく良い機会となりました。



特産品を選ぶ来場者



二林鎮の皆さんに雲南市をPR

今回の催しに関わった樂林フードバンクの洪毓雯理事長は、「このイベントで雲南市のことをより理解することができた。今後も自分たちの取り組みを通じて、雲南市と二林鎮の交流がさらに深まるよう協力したい」と話されました。

現在、二林鎮農業協同組合内に本市の特産品や観光情報などを、常時見ていただけるようなブースの設置を進めているところです。

今後もさまざまな面で二林鎮との交流を進めていきます。

【問】広域観光・インバウンド推進室 Tel 0854-40-1054



わが家のHOPE

2月で満1歳おめでとう



かつべ おう
勝部 應ちゃん（木次町）
圭さん・真紀さんのお子さん
1歳の誕生日おめでとう！
お兄ちゃんと仲良く大きくなってね☆
生まれてきてくれてありがとう😊



さとう なみ
佐藤 那美ちゃん（木次町）
和宣さん・真由美さんのお子さん
お誕生日おめでとう！我が家のアイドルの那美ちゃん😊お姉ちゃん、お兄ちゃんと仲良く元気に大きくなってね！



つもり みつき
津森 実貴ちゃん（大東町）
貴史さん・未歩さんのお子さん
1歳おめでとう！可愛い笑顔にいつも家族皆が癒されているよ😊ありがとう☆
これからも元気に大きくなってね！🌱

3月で満1歳（令和6年3月生まれ）のお子さんを募集！

写真に①お子さんの名前（ふりがな）、②お子さんの誕生日、③保護者の名前（ふりがな）、④保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント（40字程度）を添え、郵便またはE-Mailで**2月6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 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枠にきれいにお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。

子育てポータルサイト

ゆっくり、子育て。雲南市

子育て情報をひとまとめにしたサイトです。ぜひ、活用ください。

<http://kosodate-unnan.jp> または、右記の二次元コードから



プレミアムつや姫「たたら焰米」優良者表彰式

12月25日、プレミアムつや姫「たたら焰米」優良者表彰式を雲南市役所で開催しました。表彰式では、令和6年産プレミアムつや姫「たたら焰米」で特に優れた認定（P認定）を受けられた方への優良生産者の表彰を行い、続けてP認定の最も多い方に雲南市長杯を、出荷量を重視してたたら焰米の振興に貢献された方にJAしまね雲南地区本部長杯が送られました。

受賞結果

優良生産者表彰（農）神宝（加茂町）、（農）フレッシュファーム神代（三刀屋町）
雲南市長杯（農）フレッシュファーム神代 JAしまね雲南地区本部長杯（農）神宝

※（農）…農事組合法人



▲受賞者の皆さん

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

U.C.C キャンプを開催しました! (12/7)

雲南コミュニティキャンパス(U.C.C)の取り組みの一環で、学生たちが学生時代に取り組みたいチャレンジを見つけるプログラム「U.C.C Camp」を雲南市役所や三日市ラボで開催し、4大学から計6人の学生が参加しました。

U.C.Cは、雲南市を大学生の学びの場とし、フィールドワークや市内で社会課題の解決などに取り組む方々からの学びを通して、大学生の地域貢献力や地域課題解決力の向上と、Uターン者のきっかけづくり、関係人口の創出を目的に実施しています。



フィールドワーク



チャレンジを宣言する学生

イベント当日、雲南市の現状について説明を受けた学生たちは、市内で社会課題の解決などに取り組んでいる方からお話を聞くフィールドワークなどを通して、「社会課題の解決に取り組むとはどういうことなのか」ということなどについて考えを深めました。

その後、学生たちは講座で自身のことや日々感じていることを見つめ直し、取り組んでみたい内容などを考え、各学生が学生時代に取り組みたいチャレンジを発表しました。

参加者からは、自身について見つめ直せる良い機会となり嬉しかったといった声や、雲南市の地域や人を好きになったので今後も雲南市に関わりたいたいといった声が寄せられました。

2月は、学生の主体的な学びの場、実践する機会を提供するゼミやインターンシップなどに取り組んでいきます。皆さんからのご声援をお願いします。

【問い合わせ先】政策推進課 Tel0854-40-1011



イベントに参加した学生とスタッフたち

令和6年度「よい歯のコンクール」各賞受賞 おめでとうございます!

★親と子のよい歯のコンクール

令和5年度3歳児歯科健診を受けた親子4,644組のうち、各地区大会、書類審査を経てお口の中の状況が特に良かった親子6組が県大会に選ばれました。雲南市からは松本さん親子が雲南地区の代表として参加され、最終審査会の結果「優秀賞」を受賞されました。

【県大会 優秀賞】
まつもと 松本 依菜さん

親子での受賞はなかなかないので一緒に表彰され、とてもうれしいです。

まつもと けいこ 慶子さん



日頃気を付けていること

- ・親子ともに定期受診
- ・夜の仕上げみがき
- ・フロスを使ったケア
- ・決まったおやつ時間

★8020よい歯のコンクール

「いい歯の日(11月8日)」にちなんで、80歳以上で20本以上の自分の歯をお持ちの方を対象に「8020よい歯のコンクール」が今年も実施されました。応募者108人の審査の結果、雲南市では6人の方が優良賞を受賞されました。

氏名	年齢	町名
戸谷 純代さん	81歳	大東町
平井 昭弘さん	85歳	加茂町
佐藤 キクヨさん	84歳	加茂町
星野 隼一さん	85歳	三刀屋町
藤原 義弘さん	84歳	掛合町
阿川 光美さん	83歳	三刀屋町

受賞者の皆さんに何うと「特別なことはしていません」と言われますが、歯みがきはもとより定期受診、よく噛んで食べる、食べる機能を保つなどの毎日の心掛けの積み重ねが習慣となり今回の受賞につながっていると感じました。小さい頃から良く噛み、美味しさを味わうために歯や口を守り、高齢になっても食べることは楽しいと感じられるように日々努力していきたいですね。

健康な歯や口を保つための心がけ

- ・丁寧な歯みがきで感染症予防
- ・1日3回じっくり歯みがき
- ・歯ぐきのマッサージ
- ・歯間ブラシを使う
- ・定期的に歯科を受診
- ・パタカラ体操をする
- ・小魚もよく噛んで食べる
- ・何でも食べる



パタカラ体操

お口の周りや舌を意識して「パ」、「タ」、「カ」、「ラ」の音を声に出すことで、食べたり飲んだりする時に使う筋肉を鍛える体操

問い合わせ先：健康推進課 Tel0854-40-1045

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38話 僕の複数の「クリスマス」

クリスマスの季節からいつの間にか2ヵ月近く経っていますね。

誕生日以外にプレゼントをもらえる季節は、どんな子どもでも待ち遠しいものです。

私のベネズエラの時代を振り返ったら、実は「プレゼントの日」は意外と多く、3つもあったのです。

ひとつは、やはり12月25日のクリスマス。私は12月生まれなので、よく誕生日プレゼントとのセットになりました。

残りふたつは南米の祝日です。まず、1月6日にクリスマスの続きで、ストッキングを飾り「東方の三賢人」にキャンディをもらう日。日本と違い、ベネズエラのクリスマスは宗教、すなわちキリスト教の由来を尊重し、この日にイエスキリストの誕生日に拝みに行った三人の賢者を思い出す慣習です。そして、7月の第3日曜日は「こども

の日」です。国によって日付はそれぞれですが、ベネズエラではこの日にプレゼントをもらうことが多いです。

こうして、クリスマスに万が一サンタさんに願った物がもらえなくても、また翌年に両親が叶えてくれるかもしれないのです。



「期待、衝撃、号泣」の3コマ。また「こどもの日」まで頑張れ、坊やジャン!

写真：ジャン スーキ

ストレスの感じ方は、年齢や性格、個人の考え方などによって異なります。ただ、大人に比べて子どもは、日々の生活の中で感じた不安などのストレスを言葉で表現

子どものストレスサイン

こころの不調は誰にでも起こる。こころの不調はさまざまなストレスが原因で起こります。不安やイライラする気持ち、疲労感などの精神的なストレスが大きく長く続くと、うつ病をはじめとする精神疾患や身体的な不調につながる場合があります。このような心身の不調は特定の人だけに起こるのではなく、子どもから高齢者まで誰にでも起こる可能性があります。

こころの不調は誰にでも起こる

今後、研究所うんなんホームページなどでも研究成果を公表していく予定です。ぜひご確認ください。

研究所うんなんでは、今年度から教育委員会と共同研究を始めました。この事業は、教育支援センター(おんせんキャンパス)を利用する児童生徒の心理面や身体面の健康状態を客観的に把握し、健康支援につなげることを目的としています。現在は、児童生徒の心身の状態を把握するための仕組みづくりに向けて関係機関と連携して準備を行っています。児童生徒の心身の不調を早期に発見し対応できるようにすれば、さらなる心身の不調の軽減や不登校の予防などにも役立つ可能性があると考えられています。

教育委員会との共同研究事業

したり自ら対処したりできず、ストレスをため込んで苦しんでしまうケースがあります。そのため、子どもの心身に現れるストレスサイン(異変)に早く気付けるよう、日頃の健康観察が重要とされています。例えば、学校に行きたがらないなどの「行動の変化」、食欲不振・過食や不眠・過眠などの「からだの反応」、元気がない・笑わないなどの「表情や会話」から、こころの健康状態を観察しつつ見守ることで、状況に応じた対応や相談につながります。



※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。



市役所からの お知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎厚生労働大臣表彰

戦傷病者および戦没者遺族の厚生援護等に尽力された功績により

土江 具榮さん（加茂町）

◎雲南市功労表彰

地域自主組織の代表として地域の振興に永きにわたり尽力された功績により

阿川 光美さん（三刀屋町）
岩田 隆福さん（吉田町）
上代 眞さん（三刀屋町）

ありがとうございます

雲南市の関連施設に次のご寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。

◎図書館

寄附金
ラブッククラブ（加茂町）
書籍
毛利 悦子さん（木次町）

◎雲南市中心給食センター
吉田町産コシヒカリ
元氣ファームズよしだ
（吉田町）

人権擁護委員の紹介

人権センター
Tel 0854-421767

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

陶山 清男さん（大東町）
木村 正広さん（木次町）

毎月19日は食育の日

食・農の体験をしよう



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

健康推進課 Tel 0854-40-1045

暮らし・手続き

水道管凍結にご注意を！

営業課

Tel 0854-425322

気温がマイナス4度以下になると水道管が凍結し、水が出なくなったり水道管が破裂したりする恐れがあります。家周りの水道管を点検し、防寒対策をしましょう。

■凍結防止対策

①屋外に露出した水道管は、発泡スチロール製の保温材や凍結防止ヒーターなどを巻いて、保温・防護しましょう。

②庭先の水栓柱には、布を巻き、その上にビニール袋などをかぶせ保温しましょう。水抜き栓の取り付けも有効です。

③離れ、車庫、倉庫など、普段使わない水道にはバルブを設置して閉めておくことも有効です。

④水道管が凍ってしまったり、タオルや布を当て、その上からゆっくりぬるま湯を掛けて溶かします。

⑤長らく留守にするときは、

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

■廃車の時も届け出が必要です

軽自動車税種別割は4月1日現在の所有者にその年度分が課税されます。

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

止水栓を閉めるか、上下水道局へ水道使用中止の連絡をしてください。

水道管の凍結などによる破裂・故障修理は、雲南市指定給水装置工業者に依頼してください。

特設人権相談所の開設

人権センター

Tel 0854-421767

出雲人権擁護委員協議会と松江地方事務局出雲支局では次のとおり特設人権相談所の開設をします。

毎日の生活の中で悩み事や困り事はありませんか。相談は無料で、秘密は守られます。

【大東町】

開設日…2月5日(水)
時間…10時から正午まで
場所…大東総合センター
トラクターなどの

ナンバー登録はお済みですか？

税務課

Tel 0854-401034

小型特殊自動車（フォークリフト、ショベルローダなど）や農耕作業用車（トラクター、コンバイン、田植え機など）の所有者は、公道を走行するしないに関わらず、軽自動車

女性弁護士相談

男女共同参画センター

Tel 0854-425678

法律などに関する相談を希望される女性を対象に、女性弁護士による相談を実施します。相談は無料で秘密は厳守されます。

ご希望の方は相談日の前日までに電話予約してください。

【日時】

3月7日(金) 13時30分から15時40分まで（4枠・先着順）

【相談の内容例】

結婚、離婚、養育費、慰謝料、養子縁組、パートナー等からの暴力、財産の相続、借金返済、セクハラ、パワハラ、ストーカーなど

【申込先】

Tel 0854-423838
（女性相談専用ダイヤル）

令和7年度合併浄化槽設置申し込み受け付け開始

下水道課

Tel 0854-423471

家庭から出る生活排水は川や海を汚す一因となっています。合併浄化槽は、公共下水道

税種別割の申告と納税の義務があります（地方税法442条、同443条、雲南市税条例第80条）。

新規で購入された方、既に車両を所有しているが登録の手続きがお済みでない方は、車両情報（メーカ、車台番号、型式、年式など）を分かるようにして、速やかに税務課や総合センター市民福祉課、市民サポート課に申告してください。ナンバープレートは即日交付します。

【課税対象となる車両】

■小型特殊自動車

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

■農耕作業用自動車

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

【登録手続きに必要なもの】

販売・譲渡証明書

※販売業者が旧所有者のいずれかの押印があるものを持参してください。

※事務所や集落、農業法人などの車両も対象になります。

※所有者となった日から15日

のように生活排水をきれいにして川や水路へ流すもので、市では下水道の無い地域への普及を進めています。

市が設置する合併浄化槽は事前に申し込みが必要です。

【受付期間】

2月3日(月)から10月31日(金)まで

【条件】

令和7年度中に合併浄化槽を設置して、使用を開始する方が対象で、受益者分担金の納入も必要となります。

詳しくは下水道課までお問い合わせください。

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。

相談日	場所
2月26日(水)	雲南市役所本庁舎2階 202・203会議室
予約は「前日（前営業日）まで」にお願いします	
予約相談時間 10:00～15:30	

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。
- ② 0852-23-9540 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

今月の税金

- 固定資産税【第4期】
 - 国民健康保険料【第8期】
 - 後期高齢者医療保険料【第8期】
- 納期限は2月28日(金)です。

口座振替の方は、前日までに残高を確認してください。

広告募集中

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

4月1日からJRグループで精神障害者割引制度が導入されます。

JRグループでは、精神障害者保健福祉手帳（以下、手帳）の「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」欄に第1種または第2種の記載がある場合に割引を受けることができます。

【割引】

	対象者	対象となる乗車券等	割引率
介護者の方と一緒に利用する場合	第1種の手帳をお持ちの方と その介護者の方1人	・普通乗車券 ・回数乗車券 ・普通急行券 ・定期乗車券 （小児定期乗車券を除く）	5割
	12歳未満の第2種の手帳をお持ちの方と 介護者の方1人	・定期乗車券 （小児定期乗車券を除く）	
ひとりで利用する場合	・第1種の手帳をお持ちの方 ・第2種の手帳をお持ちの方	・普通乗車券（片道の営業キロが 100キロを超える場合に限り）	

【手帳に減額種別が表記されていない方へ】

減額種別が表記されていない手帳をお持ちの方は、長寿障がい福祉課か総合センター市民福祉課、市民サポート課のいずれかの窓口へ申し出てください。

・手帳に減額種別を記載します。

※手帳の有効期限が令和7年4月1日以降のものに限りません。

※減額種別と手帳の等級の関係は次のとおりです。

・第1種・・・手帳1級

・第2種・・・手帳2級、3級



〈島根県ホームページ〉

【その他】

・手帳に顔写真のない場合や、手帳の有効期限が切れている場合は割引を受けることができません。

・顔写真がない手帳をお持ちの方で、顔写真付きに代えたい場合は、再交付申請が必要です。

【問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

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】

2月5日(木)から2月13日(木)
17時締め切り

【募集団地】

2月1日(土)に市ホームページ、2月3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

イベント情報

手話奉仕員養成講習会
受講生募集

長寿障がい福祉課

Tel 0854-40-1042

やさしい手話から始まり、日常会話に必要な技術や、関係する福祉制度について学ぶ初心者向けの講習です。

【期間】

3月7日から令和8年2月まで(全23回)
月2回(金曜日)・13時30分から15時30分まで

【場所】下熊谷交流センター

【対象者】

雲南圏域にお住まいの方や勤めの方。令和8年4月から開催予定の基礎課程を引き続き受講可能な方。

【定員】15人(先着順)

【申込締切日】2月21日(金)

【受講料】無料

(※教材費6050円は自己負担)

【問い合わせ・申込先】

(社)福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

Fax 0854-45-2895

くらし・しごと悩み事
出張相談会in雲南

商工振興課

Tel 0854-40-1052

生活に関する悩みや仕事に関する不安や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】

2月18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

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

求職者のための
企業説明会

商工振興課

Tel 0854-40-1051

企業のプレゼンテーション(1社3分程度)を聞いた後、企業ブースを訪問し、採用担当者へ直接求人の詳細を聞くことができます。

【日時】2月13日(木)14時10分から16時30分まで

【会場】島根県立産業交流会館くにびきメッセ(松江)

【対象者】再就職、転職を希望する方

【参加企業】15社程度(参加企業はホームページに掲載中)

【その他】

参加費無料・服装自由

【申し込み方法】

二次元コード(申し込みフォーム)を読み取るか、就職サポートセンター島根に電話でお申し込みください。



〈申込フォーム〉

【申込締切日】2月12日(水)

【問い合わせ・申込先】

就職サポートセンター島根

Tel 0852-61-6111

その他

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

海産物の電話勧誘トラブルに注意

内容

【事例1】

自宅に電話があり、海産物の購入を勧められた。断ったのだが、海産物が送られてきて、代引きで受け取った。強引に送られてきたものなので返金してほしい。(90歳代)

【事例2】

海産物販売業者から突然電話があり、海産物の勧誘を受けた。断ったが「売れなくて困っている。損はさせない」としつこく言われ、約2万円の商品を買うことを承諾してしまった。その後、どんなものが来るか心配になり、断ろうと何度も電話したが連絡がつかない。(60歳代)

ひとこと助言

- ・電話勧誘で海産物の購入をしつこく迫られた、断ったが送られてきたなどの相談が寄せられています。少しでもおかしいと感じたらきっぱり断りましょう。
- ・ナンバーディスプレイ機能を利用し、知らない電話には出ない、あるいは常時留守番電話にしておくのも対策のひとつです。
- ・断ったにも関わらず送り付けられる商品については、代金を支払う必要はありません。商品が届いても代金は支払わず、送り主の名称や所在地をメモしてから、受取拒否しましょう。
- ・電話勧誘販売の場合は特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフができます。

○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



日本一短い 感謝の手紙 vol. 121

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

両親へ
いつも家族のために働いてくれてありがとう。私もこれから沢山の挑戦や経験をして恩返しするね。

大阪のおばあちゃんへ
実家まではるばる来てくれてありがとう。色んな話を久しぶりにして楽しかったよ。また会いましょう。

息子へ
自分の食器を洗ってくれるようになり、今では普通のことみたいだけど、とても助かっています。ありがとう。

母へ
将来のために、新たな家事に挑戦するたび、その大変さを痛感しています。いつも家族のためにありがとう。

祖父・祖母へ
「あんたが居るけん、年寄もいろんな所にいけるわ」と感謝する二人。私こそ、いつもありがとう。

おばあちゃんへ
私が家に帰った時においしいご飯を作ってくれてありがとう。またいっぱい話せるといいなあ。



お父さんへ
いつも部活を応援してくれてありがとう。忙しいのに弁当を作ってくれてうれしかったよ。

友だちへ
いつも放課後にコンビニに誘ってくれてありがとう。顔を見るだけで元気が出ます。これからもよろしく。

兄へ
最近あまり会えていないけど、いつも一緒に遊んでくれてありがとう。冬休みも一緒に遊ぼうね。

姉へ
ソフトボールを教えてくれてありがとう。全然会えないから元気であるか心配になるけど、たぶん大丈夫だよ。

家族へ
いつも私の話を聞いてくれてありがとう。家族でご飯をたべている時、ゆっくりと過ごすときが一番好きです。

お父さんへ
いつもはぼくがやっていたエプロンのアイロンをしてくれたことがあってうれしかったよ。ありがとう。

おばあちゃんへ
いつもはなまるえがおをありがとう。まいにちながい道をがんばって学校へ行くあなたを応援してるよ。

孫へ
いつもはなまるえがおをありがとう。まいにちながい道をがんばって学校へ行くあなたを応援してるよ。

お母さんへ
いつもぼくのことをしんぱいしてくれてありがとう。あといつもすきなことをさせてくれてありがとう。お母さんがいحبんすきだよ。

息子へ
おはようとおやすみのすてきな一日の始まりと終わりをありがとう。やさしい言葉とその笑顔に幸せを感じる毎日。

クラスのみんなへ
教室はいつも明るく楽しい雰囲気、自然と笑顔になれるような場所でした。ありがとうございました。

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（24日を除く）、12日（水）、25日（火）、26日（水）

吉田図書室（吉田交流センター内）
電話：0854-74-0219
開館時間：8:30～17:00
休館日：毎週土・日曜日、祝日

掛合図書センター“陽だまり館”（掛合交流センター内）
電話：0854-62-0189
開館時間：8:30～17:00
休館日：毎週日・月曜日、祝日

市立図書館の利用案内

木次図書館 Tel.0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00

2月の休館日 毎週月曜日、11日（火・祝）、23日（日・祝）、振替休館：25日（火）、図書整理日：28日（金）

イベント案内 ☆ろうそくのおはなし会 16日（日） 14:00～14:40（要申し込み）

大東図書館 Tel.0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00

2月の休館日 毎週金曜日、23日（日・祝）、24日（月・振）、図書整理日：3月1日（土）
臨時休館：3日（月）～16日（日）（蔵書点検のため）

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）
17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。

加茂図書館 Tel.0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

2月の休館日 毎週木曜日、23日（日・祝）、24日（月・振）、図書整理日：28日（金）
臨時休館：3日（月）～17日（月）（蔵書点検のため）

イベント案内 ☆おりがみでかざりづくり 22日（土） 10:30～12:00（要申し込み）

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。各館へお問い合わせください。本の検索には、上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。

▼Paix²「逢えたらいいな」▼Paix²「塀の中のジャンヌ・ダルク」▼三浦しをん「ゆびさきに魔法」▼垣谷美雨「マンダラチャート」▼小路幸也「バイト・クラブ」▼青山美智子「人魚が逃げた」▼新川帆立「ひまわり」▼木下昌輝「秘色の契り」▼佐々木 譲「秋葉断層」▼津村記久子「うそコンシェルジュ」▼寺地はるな「雫」▼宮城谷昌光「張良」▼山口未桜「禁忌の子」▼唯川 恵「おとこ川をんな川」▼原田宗典「おきざりにした悲しみは」▼荻堂 顕「飽くなき地景」▼瀬川貴次「ばけもの好む中将⑬」▼町田そのこ「コンビニ兄弟④」▼山口恵以子「ゆうれい居酒屋⑥」▼ジーン・バスリー「黒い蜻蛉」▼伊集院 静「大人の流儀⑫」▼平野レミ「私のまんまで生きてきた」▼木下龍也「あなたのための短歌集」▼岡本雄矢「センチメンタルに効くクスリ」▼和田秀樹「和田式老けないテレビの見方、ボケない新聞の読み方」▼ヨシタケシンスケ「そういうゲーム」▼養老孟司、中川恵一「養老先生、がんになる」▼養老孟司「人生の壁」▼ショコラ「68歳おひとりさま幸せに年を重ねるためのお金と時間の上手な使い方」▼門賀美央子「老いがわからない」▼飛田和緒「いちばんやさしい魚の食べ方」▼あやふや文庫「あやふや記憶の本棚」▼大島梢絵「読書は鼻歌くらいでちょうどいい」▼益田ミリ「近くも遠くもゆるり旅」▼梅澤康二「それ、パワハラですよ？」▼櫻井 鼓「『だれにも言っちゃだめだよ』に従ってしまう子どもたち」▼安彦恵里香「ハチドリ舎のつくりかた」▼吉田太郎「シン・オーガニック」▼窪田新之助「対馬の海に沈む」



市立図書館
ホームページ



市立図書館
Facebook

第15回 しまね自死遺族フォーラム

と き 3月1日(土) 13:00~16:00

と ころ 木次経済文化会館チェリヴァホール3階大会議室

内 容 詩人 ^{さと}里みちこさん講演
きのした ^{とおる}木下 徹さんミニコンサート
体験発表 など

【問】健康推進課 Tel0854-40-1045

たたら文化伝道師検定

「たたら」の歴史、文化の魅力や価値を学ぶことで、文化に対する愛着や誇りを醸成することを目的として、「たたら文化伝道師」認定試験を実施します。

初級試験のほか、昨年度初級試験を合格した方は上級試験を受験することができます。

と き 3月16日(日)

受付時間 9:30~10:30 試験時間 10:40~11:40

と ころ 木次経済文化会館チェリヴァホール3階大会議室

受験料 2,000円(初級、上級)

内 容

公式テキスト「雲南のたたら文化」などから問題を出題し、合格者には認定証を交付します。

申し込み

申し込み方法など詳細は右記二次元コードを読み取っていただくか、検定ホームページ(<https://sites.google.com/tataramax.com/tatarakentei>)をご確認ください。



(検定ホームページ)

申込期限 2月28日(金)(必着)

【問】(公財)鉄の歴史村地域振興事業団
Tel0854-74-0311

地域づくりオールスター祭

「地域やコミュニティを盛り上げたい」、そんな思いを持った人たちが一堂に集まり、学び・交流するイベントです。

と き 3月15日(土) 10:00~16:30

と ころ 入間交流センター

内 容

【全体会】「地域づくりはモチベーションづくり」
話し手: 落合孝行さん ^{おちあいたかゆき}

((一社)おくいずもん代表理事)

【分科会】県内6団体による事例紹介

雲南市からは「コウノトリの会 春殖」が発表されます。

参加費 1,000円(お弁当付き)

申し込み

右記二次元コードを読み取っていただき、必要事項を入力してください。



(申し込みフォーム)

申込期限 3月3日(月) 17:00まで

共 催 (公財)ふるさと島根定住財団・島根県

【問】(公財)ふるさと島根定住財団 Tel0852-28-0690

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。

友だち登録は
こちらから▶



【問】広報広聴課 Tel0854-40-1015



●市報うんなん No.243 2025年2月発行
発行・編集/雲南市役所 政策企画部 広報広聴課
〒699-1392 雲南市木次町里方521-1
TEL 0854-40-1015 FAX 0854-40-1029
✉ unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うんなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口.. 34,426人 (-29人)

男 性.. 16,668人 (-19人)

女 性.. 17,758人 (-10人)

世帯数.. 13,557世帯 (-4世帯)

令和7年1月1日現在(先月比)



この印刷物は環境に
配慮し、大豆油にか
わり米ぬか油を使用
したラミネート紙で
印刷しています。