

市報うんなん Unnan

6

2025 No.247



Instagram で
市の魅力を発信中！

特集

災害への備えは万全ですか？（2ページ）



今月の表紙：こいのぼり掲揚を手伝い、青空の下で遊ぶ木次こども園の園児たち（斐伊川堤防河川敷）

□ 3 避難場所を確認しておきましょう

指定避難所（兼指定緊急避難場所）

- ・自宅の近くにある指定避難所はどこにあるのか、事前に確認しましょう。右記二次元コードを読み取ると市ホームページを確認できます。
- ・「高齢者等避難」、「避難指示」など避難情報が発令されたら、安全安心メールや雲南夢ネットのデータ放送などで、開設されている指定避難所を確認しましょう。
- ・指定避難所は防災ハザードマップでも確認できます。

指定避難所での生活が困難な方は「福祉避難所」へ避難していただく場合があります。

福祉避難所へ避難していただく際は、家族などの介助される方と一緒に避難していただきます。

福祉避難所とは…

指定避難所での生活が困難な高齢者や障がいのある方など、特に配慮を要する方のために開設する避難所です。

福祉避難所となる施設は、普段から利用されている方のいる特別養護老人ホームなどであるため、その利用状況のほか、施設や周辺の被災状況などを確認し、受け入れ体制を整えた上で、必要に応じて開設します。

□ 4 避難情報を取得する方法を確認しましょう

避難情報

警戒レベル	状況	皆さんとるべき行動	避難情報など
5	災害発生または切迫	命の危険 直ちに安全確保！	緊急安全確保
警戒レベル4までに必ず避難！			
4	災害のおそれ高い	危険な場所から全員避難	避難指示
3	災害のおそれあり	危険な場所から高齢者等は避難	高齢者等避難
2	気象状況悪化	自らの避難行動を確認	大雨・洪水注意報
1	今後気象状況悪化のおそれ	災害への心構えを高める	早期注意情報

安全安心メール

風水害や地震などの防災情報や、火災発生情報など、安全安心に関わる市からの緊急かつ重要な情報をスマートフォンなどに配信しています。

安全安心メールの登録方法

- ①下記のアドレスに空メールを送信してください。

登録用メールアドレス

unnan-anzen@xpressmail.jp
右記二次元コードからも送信できます。



- ②空メールを送信すると仮登録となります。自動返信されるメールの案内に従って操作し、登録してください。

市公式LINEアカウント

緊急時には避難情報、給水情報などを配信します。防災情報のメニューでは、気象庁やしまね防災情報などのホームページにリンクしており、気象情報や雨量・水位などを確認できます。右記二次元コードから登録できます。



防災ラジオ

市内居住世帯に原則無償で貸与しています。手続きが済んでいない場合は、防災安全課、総合センターにお問い合わせください。

設置している防災ラジオの電源の確認のお願い
①電源コンセントに常時接続されていますか。
②入れている乾電池は消耗していませんか。



▲指定避難所



災害への備えは万全ですか？



【問い合わせ先】

防災安全課 TEL 0854-40-1027

近年、全国的に大雨などによる自然災害が相次いでいます。山陰地方で発生する豪雨災害は梅雨末期に起こることが多く、市内に未曽有の被害をもたらした令和3年7月豪雨災害も梅雨末期の大雨によるものでした。

そうした「出水期」を間もなく迎えます。いざというときに備えて、危険箇所や避難所の位置、避難方法などの確認が大切です。いつ災害が起きても慌てることがないよう、普段から災害に備えましょう。

チェック

✓ 今すぐ確認！



□ 1 防災ハザードマップを確認しましょう



確認方法

- ・市ホームページで、WEB版ハザードマップやPDFデータを確認できます（右記二次元コードから確認できます）。
- ・防災ハザードマップは、防災安全課、総合センターで配布しています。手元に無い場合はお問い合わせください。
- ・防災ハザードマップを活用し、地域の危険箇所をあらかじめ確認しておきましょう。

市ホームページ



▲防災ハザードマップ



▲WEB版ハザードマップ（画面）

自宅のある場所が浸水想定区域、土砂災害警戒区域内である場合

- ・大雨などにより災害が発生する恐れがあるので、避難が必要です。避難情報や気象情報などを確認して早めに避難しましょう。危険を感じたら避難情報の発令の有無にかかわらず避難しましょう。
- ・避難先は、指定避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館などに避難することも考えてみましょう。

- 3月に、市内すべての県管理河川の洪水浸水想定区域が指定、公表されています。

詳細な区域図は県ホームページ（右記二次元コード）で確認できます。



県ホームページ

□ 2 避難にかかる時間を確認しましょう



- ・高齢者や障がい者、妊娠婦、乳幼児などで、避難に時間がかかる場合は、警戒レベル3「高齢者等避難」で避難しましょう。
- ・警戒レベル4「避難指示」が発令されたら、危険な場所からは全員避難が原則です。



災害が起きそうなときは気象情報などを確認しておきましょう



データ放送（雲南夢ネット）で防災情報などが確認できます

■家庭のテレビで防災情報などが確認できます。



雲南夢ネット11チャンネルのデータ放送で、画面左側のメニューから「安全・安心」をテレビのリモコンで選択すると、「高齢者等避難」・「避難指示」などの避難情報、河川水位、雨量、ポテカ気象観測データ、土砂災害危険度情報、道路・河川情報カメラ、安全安心メール配信内容が確認できます（上記画面は「河川水位計（国・県）」の情報です）。

スマートフォンで防災情報などが確認できます

■スマートフォンで避難情報や大雨危険度などが確認できます！

ヤフー株式会社では、大雨警報などの気象警報や避難情報、大雨危険度、緊急地震速報などの災害情報を通知するアプリ「Yahoo!防災速報」を運用しています。



■国や県のホームページでも各種情報が確認できます。

▶気象庁…注意報・警報、キクル（危険度分布）、台風・地震など

▶しまね防災情報…

雨量・水位情報、土砂災害情報、道路規制情報など

▶国土交通省 川の防災情報…

川の水位、ダムの放流状況、河川ライブカメラ画像など



スマートフォンなどで停電情報が確認できます！

中国電力ネットワーク（株）では、停電が発生した場合に、スマートフォンなどに停電情報を通知する「停電情報アプリ」を運用しています。

確認時に停電している地域がマップで表示される他、停電の発生規模や復旧情報も確認できます。

右記二次元コードからアプリをダウンロードできます。

まずはアプリをダウンロード！



□ 5 避難の際に持ち出すものを用意しましょう

避難所では非常食や保存水などの備蓄品に限りがあるため、家庭でも避難の際に持ち出す「非常持ち出し品」を準備しておきましょう。非常用持ち出し袋を用意しておくと便利です。詳細は雲南市備蓄計画（令和5年3月策定）に掲載していますので確認しておきましょう。

【一般的な持ち出し品】

- 飲料水、食料（カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 運転免許証、パスポート
- 貴重品（通帳、印かん、お金など）
- 救急セット
- 常用薬・お薬手帳
- 懐中電灯（LED ヘッドライト）
- 携帯ラジオ
- スリッパ
- 雨具 など



【感染症対策の持ち出し品】

- マスク
- 消毒液
- 体温計 など



市ホームページ



▲雲南市備蓄計画

※この他にも、家族構成（お子さん、女性、高齢者など）に合わせて必要なものを確認しておきましょう。

普段から周辺を確認しておきましょう

道路の異常（落石や陥没など）に遭遇したとき

道や川の異常を
発見したら

「パトレポしまね」で通報を！

道や川の異常を
発見したら、スマートフォン用アプリ「パトレポしまね」で通報してください。
あなたの通報が道と川の安全につながります。

こんな時に通報してください。

- ・道路に落石、舗装の陥没がある など
- ・川の護岸が決壊している など
- ・災害発生時の通報 など



操作は簡単

- ①スマートフォンにアプリをダウンロードします。



▲アプリのダウンロード（無料）はこちら

- ②異常を発見したらアプリを起動し、写真を撮影・送信してください。
⇒雲南市土整備事務所や市が通報内容を確認し現地を確認します。

【問】島根県土木部道路維持課 TEL 0852-22-6098
雲南市役所建設工務課 TEL 0854-40-1063

市政懇談会のほかにも、市民の皆さんからの意見・要望を市政運営へ反映させる取り組みを行っています。皆さんのご意見・ご提案をお待ちしています。

2 变わらず変える！市長と“えすこトーク”（市長との意見交換会）

第3次雲南市総合計画ではめざす10年後の将来像を「えすこな 雲南市」とし、その実現に向けた考え方として「変わらず、変える」を基本理念に掲げまちづくりをすすめることとしています。この「えすこな 雲南市」に込められた「みんなが幸せに暮らせるまちづくり」をすすめるため、市内で活動する団体・グループとの意見交換会を行います。少人数単位で意見の出しやすい雰囲気で意見交換を行います。

【問い合わせ先】広報広聴課

【申込先】広報広聴課、総合センター自治振興課・市民サポート課

3 市政への提案箱

市政に関する提案を募集する「市政への提案箱」を設置しています。いただいた提案は、今後の市政の参考にさせていただきますので、次の留意事項を確認していただき、皆さんのご提案をお寄せください。

留意事項

- ①回答を希望される方は、氏名、住所、電話番号を必ず明記してください。また、回答した提案は個人が特定されないよう配慮（内容を要約など）したうえで市公式ホームページ（右記二次元コード）に公開します。
- ②1回の提案につき1テーマとしてください（様式は任意）。
- ③次に該当するものについては、回答しませんのでご了承ください。
 - 氏名、住所、電話番号がないものや匿名のもの
 - 個人や団体などを誹謗中傷するもの
 - 市政に関係のないもの
 - その他市長が回答をする必要がないと認めるもの
- ④回答は原則1ヵ月以内に行いますが、内容によって日数を要する場合があります。
- ⑤提案に記載された氏名、住所などの個人情報は提案内容の確認などに使い、他の目的には使用しません。



提案方法

- ①しまね電子申請サービス：右の二次元コードから送信してください。
- ②Eメール：広報広聴課に送信してください。
✉ unnan-teianbako@city.unnan.shimane.jp
- ③郵送：〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1
雲南市役所 広報広聴課「市政への提案箱」宛て
- ④持参：市役所本庁舎や総合センターに設置している「市政への提案箱」ポストに投函ください。
- ⑤FAX：0854-40-1029



市政に対する 皆さんの 思い を聞かせてください！

【問】広報広聴課 TEL 0854-40-1015

1 市政懇談会

市民の皆さんに市長が直接説明し、意見交換を行う市政懇談会を市内6会場で開催します。

当日は第3次雲南市総合計画の将来像に掲げる「えすこな 雲南市」を見据え、テーマを「誰もが安心して暮らせる共生社会の実現に向けて」として説明し、意見交換を行います。



開催日程

開催日	開催町	会場
6月30日（月）	大東町	大東地域交流センター
7月2日（水）	掛合町	掛合交流センター
7月24日（木）	木次町	木次総合センター
7月30日（水）	吉田町	吉田交流センター
8月5日（火）	加茂町	加茂交流センター
8月7日（木）	三刀屋町	三刀屋交流センター

*いずれの会場も19時00分開会、20時30分終了予定です。

*どの会場に参加されても構いません。

<託児・手話通訳>

各会場に臨時の託児所を開設し、手話通訳も実施します。

託児の利用を希望される方は、開催日の2日前までに開催町の総合センター自治振興課、市民サポート課にお申し込みください。

託児申込先

申込先	電話番号	申込先	電話番号
大東総合センター	0854-43-8160	三刀屋総合センター	自治振興課 0854-45-2111
加茂総合センター	0854-49-8601	吉田総合センター	市民サポート課 0854-74-0211
木次総合センター	0854-40-1080	掛合総合センター	0854-62-0300

昨年の様子



加茂会場の様子



吉田会場の様子

雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」

市職員による出前講座を行います。この講座は、市民の皆さんへの積極的な情報提供を通して、市政への理解を深めていただくとともに、市民の皆さんからの意見を聞き、今後の市政運営に生かすためのものです。気軽にお申し込みください。

対象時	市内に在住、在勤、在学しているおおむね10人以上の団体、グループなどを対象とします。
間申込方法	原則、9時から21時まで
講師料	開催予定日の14日前までに直接担当課室へ申込書を提出してください。
その他	無料（ただし、実習費などは実費負担していただきます）
	会場は市内に限り、会場予約や参加者への連絡などは主催者側でお願いします。
	申込書は、市役所と各総合センターに用意してあります。また、市ホームページからダウンロードすることもできます。



NO.	講座のテーマ	講座内容	担当課室
26	減塩チャレンジ！ ～うんなん愛の減塩プロジェクト～	うんなん愛の減塩プロジェクトでは2027年に8 g／日の減塩目標の達成をめざします。減塩クイズや実際にフードモデルを見て、楽しみながら減塩について学びましょう。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
27	あなたのこころは元気ですか？	ここところらだの健康は密接な関係にあります。ストレスとうまく付き合う方法と一緒に考えてみましょう。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
28	歯とお口の健康づくりについて ～よく噛み、おいしく食べるため～	お口の働きは、食べることはもちろん、会話や表情など豊かな生活を送るうえで重要な役割をしています。こどもから、大人までの歯と口腔の健康づくりについてお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
29	高齢者のフレイル（虚弱）を防ごう！ ～栄養編～	高齢者にとって虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防的重要性と、栄養状態を改善するコツについて管理栄養士がお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
30	高齢者のフレイル（虚弱）を防ごう！ ～口腔編～	フレイルの前段階に現れるオーラルフレイル（お口の虚弱）。一生懸命よく食べるため予防的重要性と、口と歯の健康を維持するコツについて歯科衛生士がお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
31	高齢者のフレイル（虚弱）を防ごう！ ～生活編～	高齢者にとって虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防的重要性と、食べる機能や、日々から気を付けたい生活でのポイントについて保健師がお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
32	おとなの食育～栄養編～	いつまでも健康に過ごすことができるよう、バランスのとれた健康的な食事のコツについて管理栄養士がお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
33	「食は生命」雲南市の食育	雲南市食育推進計画について、大切にしたいことや、進めていきたい取り組みについてお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
34	「うんなん幸雲体操」をはじめてみませんか？	市民の皆さんが仲間とともに自ら取り組む、寝たきり予防の切り札。「うんなん幸雲体操」について、保健師が紹介します。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049
35	「未来へつなぐノート」について	自分の意志を大切な人へ伝える雲南市版エンディングノート「未来へつなぐノート」についてお話しします。人生を振り返り、自分の望む医療やケアについて考え、将来の備えのためどんな準備が必要かを考えてみませんか。	保健医療政策課 TEL 40-1040 FAX 40-1049
36	認知症予防について	「認知症にならぬ安心して暮らせる雲南市」をめざして、認知症について一緒に学び、考えましょう。	保健医療政策課 TEL 40-1040 FAX 40-1049
37	高齢者のフレイル（虚弱）を防ごう！ ～運動編～	高齢者にとって、虚弱がもたらす心身機能低下の危険性やその予防的重要性と筋力維持のための運動について、お話を実技を交えて運動指導士または研究員が分かりやすくお話しします。	身体教育医学研究所 うんなん TEL 49-9050 FAX 49-7050
38	転倒予防のすすめ ～転ばないからだづくりのために～	転ばないための日常生活の注意点やからだづくりについてのお話と実技（体操や健脚度測定）を転倒予防指導士の資格を持つ運動指導士などが行います。	身体教育医学研究所 うんなん TEL 49-9050 FAX 49-7050
39	みんなで考える地域共生スポーツ	ユニバーサルスポーツ（ポッチャなど）を通じて、誰もがスポーツに取り組める環境づくりや「心のバリアフリー」の大切さを学びます。	身体教育医学研究所 うんなん TEL 40-1073 FAX 40-1079
40	親子で一緒にふれあい遊び	スキンシップやコミュニケーションが大切な乳幼児期に、親子ができるふれあい遊びを紹介します。	身体教育医学研究所 うんなん TEL 49-9050 FAX 49-7050
41	子育て応援ストレッ칭ング	育児動作（抱っこ・おんぶ等）によるからだへの負担や痛みを和らげるからだの使い方とストレッ칭ングを紹介します。	身体教育医学研究所 うんなん TEL 49-9050 FAX 49-7050
42	子どもの食育について	幼いころから、「食べ物を選ぶ力」、「望ましい食習慣を身に付ける」、「食の大切さを学ぶ」ことは、健全な心とからだをつくります。「食」をテーマにした講座で、子どもや保護者に食の大切さをお話しします。	こども家庭支援課 TEL 40-1047 FAX 40-1079
43	子どもの権利について	子どもが健やかに成長するために欠かせない権利についてお話しします。	こども家庭支援課 TEL 40-1067 FAX 40-1079
44	多面的機能支払交付金を集落の農地維持、環境維持に活用しませんか！	地域内の農業者が共同で農地維持、環境維持を図る活動の経費を支援する、多面的機能支払交付金事業について分かりやすく説明します。	農業総務課 TEL 40-1051 FAX 40-1059
45	集落営農の組織化・法人化を進めませんか！	農業の担い手が不足している地域で集落ぐるみでの営農を進めるため、営農組織の設立や運営方法、法人化に向けた取り組みなどについて分かりやすく説明します。	農業畜産課 TEL 40-1055 FAX 40-1059
46	農業生産工程管理（GA P）導入で良い農作業管理をしませんか！	食品の安全を揺るがす事件や事故が発生している中で、農産物の安全性を確保するため、作業の基準（マニュアル）を作成し実践する取り組みなどについて分かりやすく説明します。	農業畜産課 TEL 40-1055 FAX 40-1059
47	なるほど有害鳥獣対策	農作物などへの被害を防ぐための有害鳥獣対策について分かりやすく説明します。	林業振興課 TEL 40-1056 FAX 40-1059
48	農地に関する手続き ～こんなときどうするの？～	農地をさまざまな用途に変更して使用する場合はいろいろな手続きをし、許可を受ける必要があります。農地に関する手続き方法やさまざまな制度など分かりやすく説明します。	農業委員会事務局 TEL 40-1092 FAX 40-1059
49	教えて！土地改良事業	ほ場整備、ため池整備、市単独土地改良事業など各種土地改良事業について紹介します。	農地整備課 TEL 40-1068 FAX 40-1069
50	住宅の耐震化と大地震に対する備えについて学ぼう！	突然やってくる大地震から自分や家族を守るために方法・知識について学びます。大型の住宅模型を使った実習や住宅紙模型（紙ぶるる君）の制作など、大人から子どもまで楽しく学べる講座です。	建築住宅課 TEL 40-1065 FAX 40-1069
51	水循環の大切さ「水道のしきみ」	おいしい水を作る浄水場の仕組みや暮らしを支える「水の循環」など、命の源である水の大切さを説明します。	工務課 TEL 40-0163 FAX 42-5129
52	水循環の大切さ「下水道のしきみ」	身近な生活环境の改善や、川、海の水質保全など環境に対する重要な役割を担う下水道について、処理場で水がきれいになる仕組みなど下水道の大切さを説明します。	下水道課 TEL 42-3471 FAX 42-5129
53	同和問題、差別事象から学ぶ！	人権・同和問題を事象や歴史、身近な事例を交えて分かりやすくお話しします。	人権教育室 TEL 42-1767 FAX 42-1839
54	L G B T等と人権	L G B Tなどの性の多様性について、社会の状況や雲南市の中学校の取り組みについて分かりやすくお話しします。	人権教育室 TEL 42-1767 FAX 42-1839
55	雲南の歴史文化に触れよう	市内には国内最多の銅鐸出土で知られる加茂岩倉遺跡や、たたら製鉄が行われた高殿が唯一現存する菅谷たたらはじめ、数多くの文化財があります。雲南市の歴史文化について、分かりやすくお話しします。	文化財課 TEL 40-1075 FAX 40-1079

【講師派遣を希望される皆さんへ】

受講希望の方は、開催を希望する日の14日前までに各講座の担当課室へ直接申し込んでいただき、日程調整などを行ってください。

令和7年度 雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」メニュー一覧表

NO.	講座のテーマ	講座内容	担当課室
1	第3次雲南市総合計画 ～「えすこな 雲南市」の実現に向けて～	令和7年度からスタートした「第3次総合計画 うんなんビジョン 2025-2034」について説明します。雲南市がめざす将来像「えすこな 雲南市」の実現に向けて、一緒に楽しく創造（想像）しましょう。	政策推進課 TEL 40-1011 FAX 40-1029
2	チャレンジが生まれるまちづくり	地方創生に向けて取り組む「子どもチャレンジ」、「若者チャレンジ」、「大人チャレンジ」、「企業チャレンジ」によるまちづくりについて説明します。	政策推進課 TEL 40-1011 FAX 40-1029
3	国際交流員の文化講座	雲南市の国際交流員を講師に、アメリカの文化や歴史、社会などを紹介したり、外国人から見た日本・雲南市についてお話しします。	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
4	「やさしい日本語」講座 ～外国人に日本語で伝えよう～	外国人とのコミュニケーション方法として注目されている「やさしい日本語」の講座です。演習を交えた楽しい講座です。	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
5	多文化共生推進プランについて	令和2年3月に策定した雲南市多文化共生推進プランの内容と、外国人住民も含めた誰もがくらしやすいまちづくりについて分かりやすく説明します。	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
6	地域自主組織について	地域自主組織の仕組みや各地域での取り組みについてお話しします。	地域振興課 TEL 40-1013 FAX 40-1029
7	「住まいのエンディングノート」講座 ～住まいの未来を考えてみよう～	ご自身や相続したご家族などが空き家の問題で困らないよう、「住まいのエンディングノート」を使い、元気なうちに住まいの将来について考えられるようにする講座です。	うんなん暮らし TEL 40-1014 FAX 40-1029
8	雲南市の定住施策について	雲南市の定住施策（移住定住支援、空き家バンク）の取り組みについて説明します。	うんなん暮らし TEL 40-1014 FAX 40-1029
9	だんだんタクシーに乗ってみよう！	自宅から目的地まで乗り合い運行する「だんだんタクシー」のご利用方法や運行内容について説明します。	交通政策室 TEL 40-1014 FAX 40-1029
10	雲南市の情報発信について	雲南市が行っている情報発信について説明します。	広報広聴課 TEL 40-1015 FAX 40-1029
11	風水害・地震に備える 防災対策について	ハザードマップや非常持ち出し品、備蓄品の備えなど日頃からの備えと避難行動、防災気象情報の入手方法などについて説明します。また、近年の気象状況や防災について雲南市気象防災アドバイザーが説明します。	防災安全課 TEL 40-1027 FAX 40-1029
12	原子力防災対策について	「原子力災害に備えた雲南市広域避難計画」の概要について説明します。	原子力防災対策室 TEL 40-1027 FAX 40-1029
13	雲南市の財政状況について	雲南市の令和7年度予算や令和11年度までの財政計画について分かりやすく説明します。	財政課 TEL 40-1023 FAX 40-1029
14	男女共同参画の視点に立った 避難所運営～トイレ編～	避難所での災害用トイレの設置・管理で起こりがちな問題などを題材に、性別や年齢、障がいの有無にかかわらず、あらゆる人にとって安全で過ごしやすい避難所運営とはどういうものか、男女共同参画（人権）の視点をもって参加者みんなで考える防災研修です。	防災安全課 TEL 42-5678 FAX 42-1839 男女共同参画センター (男女共同参画センター)
15	気づいて築く！『人権』『男女共同参画』	「人権とは？」、「男女共同参画とは？」、分かりやすく、身近なところからお話しします。	人権推進室 TEL 42-1767 FAX 42-1839
16	マイナンバーカード 申請サポートについて	マイナンバーカードを作りたいけど作り方が分からない方へ、顔写真を撮るなど申請のサポートを行います。	市民生活課 TEL 40-1031 FAX 40-1039
17	消費生活センターについて	商品やサービスなど消費生活全般の問題や苦情、問い合わせなどを受け問題解決を支援する消費生活センターの業務について事例を交えて分かりやすく説明します。	消費生活センター TEL 40-1123 FAX 40-1039
18	ごみの分別とリサイクルの推進	ごみの分別方法、リサイクル推進事業を説明した後、参加者が実際のごみを使って実践し理解を深めていただきます。	環境政策課 TEL 40-1033 FAX 40-1039
19	脱炭素社会ってなに？	令和4年6月に雲南市脱炭素宣言を行い、2050年脱炭素社会の実現に向けて、雲南市の取り組みを分かりやすく説明します。	環境政策課 TEL 40-1033 FAX 40-1039
20	市税について	市税の種類や仕組みについて分かりやすく説明します。	税務課 TEL 40-1034 FAX 40-1125
21	申告相談について	確定申告時期の農業所得などの計算の仕方について分かりやすく説明します。	税務課 TEL 40-1034 FAX 40-1125
22	避難行動要支援者の 避難支援制度について	災害時の避難に支援を必要とする方を地域でサポートする仕組み「避難行動要支援者の避難支援制度」について説明します。	健康福祉総務課 TEL 40-1041 FAX 40-1049
23	介護保険制度について	介護保険制度の内容や申請方法などについて説明します。	長寿障がい福祉課 TEL 40-1042 FAX 40-1049
24	障がいについて学ぼう！	障がいとはなにか、各種障がいについて分かりやすく説明します。障がいのあるなしに問わらず、だれもが安心して暮らせる地域づくりについて一緒に考えます。	長寿障がい福祉課 TEL 40-1042 FAX 40-1049
25	健診を受けよう！	健康状態を確認するため定期的に健診を受けることが重要です。市が実施する特定健診やがん検診、後期高齢者健診等の内容やメリット、受け方などについて保健師がお話しします。	健康推進課 TEL 40-1045 FAX 40-1049

第23回ラン蘭らんまつり

4月18日～20日の3日間、第23回ラン蘭らんまつりが第23回ランまつり実行委員会の主催により明石緑が丘公園で開催されました。

会場ではランだけでなく、山野草、花苗、盆栽などが展示、販売されたほか、手芸品、味噌、餅などの加工品や食べ物も販売されました。また、パークゴルフ場やグラウンドゴルフ場の無料開放、電動キッズカーなどで遊べるキッズコーナーも設けられ、幅広い世代のお客さんでぎわいました。



▲会場の様子

第13回さくらおろち湖トレイルランニングレース

4月20日、第13回さくらおろち湖トレイルランニングレースが開催され、出場した約410人が尾原ダム周辺の野山を駆け抜けました。

コースは、ロング（30km）、ショート（17km）、ビギナー・ファミリー（8km）の3つが設置されました。時折小雨が降るくもり空の中、選手は水分や糖分を補給しながらゴールをめざしました。

完走した選手は「登りも下りも傾斜が多くあり大変ですが、そこが癖になってやめられない。こんな大会を開いてくれてありがとう！」と爽やかな笑顔を見せっていました。



▲坂道を駆け上がる選手たち

かみくの桃源郷自然観察会&春の山菜を楽しみ食する

4月20日、大東町久野地区の地域自主組織「久野地区振興会」によるイベントが開催され、地区内外から約40人が参加しました。

自然観察指導員の松田正美さん（奥出雲町）から説明を受けながら、かみくの桃源郷長谷川自然観察路を歩いて自然観察。春の息吹を感じる道のりを約1時間かけて歩きました。

その後は久野交流センターに移動し、コシアブラ、タラノメ、コゴミなど地元の山菜を使った12種類の天ぷらの他、15品の手作り料理を食べました。



▲自然観察会の様子



▲山菜料理を楽しむ参加者



▲地元の山菜などを使った手作り料理

再生可能エネルギーの普及推進

雲南市の地域エネルギー事業に関する連携協定締結！

4月8日、雲南市と株式会社うんなん共創エネルギー（中嶋崇史代表取締役）との間で連携協定を締結しました。

「株式会社うんなん共創エネルギー」は太陽光発電の電力供給事業や電力小売事業を行い、再生可能エネルギーなどの普及推進を進められます。今後、公共施設、事業所、一般家庭などに太陽光発電設備や蓄電池を整備され、電力を安定的かつ適正な価格で提供される予定です。再生可能エネルギーの活用や創出により、地域課題の解決や地域の活性化が期待されます。

雲南市の地域エネルギー事業に関する連携協定式



▲協定締結式の様子

都市計画道路新庄飯田線（4工区）完成全線開通竣工式

4月12日、島根県により工事が進められていた新庄飯田線の4工区（最終）の工事が完成し、全線開通竣工式が行われました。

この事業では、松江市と雲南市木次町を最短距離で結ぶ幹線道路として、交通混雑の解消と自転車や歩行者の安全確保などを図るために、道路の拡幅や電線共同溝の設置が行われました。

竣工式の前に行われた開通セレモニーでは、大東高校吹奏楽部と雲南吹奏楽団の演奏のもとにパレードが行われ、県・市・地元の関係者ら約100人が工区内を歩き竣工を祝いました。



▲開通セレモニーのパレードに参加する関係者

第5回みとや御衣黄平和まつり

4月12日、第5回みとや御衣黄平和まつりが、みとや御衣黄平和まつり実行委員会の主催により三刀屋交流センターと永井隆記念館で行われました。

交流センターでは、梅が香音頭おどり、三刀屋太鼓、キッズダンス、中野こども神楽が披露されたほか、三刀屋町の地域自主組織などによる地元野菜や加工品等の販売、雲南市文化協会三刀屋支部による写真、生け花、絵画などの展示も行われました。永井隆記念館では市による人権に関するパネル展示なども行いました。



▲三刀屋太鼓の演奏

愛耕福祉社会法人設立10周年記念祝賀会

4月12日、社会福祉法人愛耕福祉社会法人設立10周年記念祝賀会が、加茂交流センターで開催されました。

平成20年にNPO法人から始まり、平成27年に社会福祉法人となり、現在は市内3つの保育園の運営をはじめとした保育業務を行っています。祝賀会では、白根康久理事長より法人のクレド（ラテン語で「信条」、「志」を意味する従業員の行動指針）の披露があつたほか、運営する3つの保育園の活動の様子をスライドで映しながらそれぞれの職員により園歌が歌われました。



▲クレドを披露する白根理事長

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ます。今回は、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（8期目を迎え、これまでに140人以上が参加）

今年度のプログラムには、中学生・高校生が計20人参加しています。4月にはスタートアップが開催され、多様な仲間と新たなチャレンジがスタートしました。

今後は、先輩やサポーターの協力も得ながら、自分らしいプロジェクトづくりが進められます。

参加した高校生の声

- 先輩の話を聞き「失敗しても大丈夫」、「応援してくれる方がいるよ」という言葉に安心することができました。今後活動していくのが楽しみです。
- みんなの話を聞いたり自分の思いを話すうちに、これから活動案や自分が大切にしたいことを見つけることができました。実現できるよう頑張りたいと思います。



▲参加者、OB・OGでの集合写真



▲先輩の話を聞く参加者

先輩から後輩へのメッセージ

●福間愛弓さん

これまで地域のことを教えてもらっていた立場から、今度は自分が発信する側となり、少しでも先輩として力になれたら嬉しいです。応援しています。

●伊藤優吾さん

プロジェクトを実施する上で必要なスケジュール管理や目標設定など、将来にも役立つことを学ぶことができます。それぞれの興味関心を大切にして、皆さんのが自分らしく活躍できることを願っています。



▲オンラインも活用したスタートアップの様子

鳥獣対策 コーディネーターがゆく



鳥獣対策コーディネーター

やまだ としき
山田 稔紀

今回は鳥獣被害対策のうち、「侵入防止対策」についてのお話です。

野生動物との距離が近い中山間地域においては、農作物を鳥獣被害から守るために田んぼや畠を防護柵ですべて囲う対策が効果的です。市販されている「忌避剤」や「音や光で追い払う道具」などで一時的に被害を防止できる場合もありますが、被害を確実に防止するためには柵の設置が必須です。また、ワイヤーメッシュ柵、トタン柵、電気柵など防護柵にはさまざまな種類がありますが、加害動物の種類や地形的な要因などによって適切な柵の種類や設置の方法が異なります。



電気柵だけでも本体機には
さまざまな種類があります

被害を防ぐためには、「被害状況や加害獣種を把握する」、「適切な種類の柵を適切な方法で設置する」、「定期的な見回りや修繕を実施して柵の機能を維持する」などの基本的なポイントを押さえて正しく柵を設置する必要があります。

林業振興課では自治会や各種団体などからの希望に対し、適切な柵の設置方法や、被害防止対策などの出前講座を開催しています。希望される場合は、下記までお問い合わせください。

【問】林業振興課 Tel0854-40-1056

うんなん日和



観光振興の新たな拠点 うんなん観光案内所 開所式

4月24日、雲南市中心市街地商業施設コトリエット内に新たに完成した「うんなん観光案内所」の開所式を行いました。

この施設は雲南市と雲南市観光協会の体制を一元化した新たな推進体制で、民間事業者や関係団体などを巻き込んだ地域全体での観光のまちづくりを進める拠点となります。また、観光案内や情報発信だけでなく、交流の場として活用していきます。

式典のあとは施設内覧会も行い、情報発信コーナーや授乳室、レンタサイクルなど、施設の機能を紹介しました。



▲あいさつする石飛市長



▲うんなん観光案内所の外観



▲テープカットの様子



▲内覧会の様子

市長と語り合う

変わらず変える！市長と“えすこトーク”開催

5月2日、今年度初めてとなる「変わらず変える！市長と“えすこトーク”」を「雲南市の女性の集い」の皆さんと開催しました。

えすこトークは、昨年度まで実施していた「まちづくり懇談会」と「市長との意見交換会」を統合しリニューアルした新たな市の広聴事業です。当日は、白根美代子会長をはじめ9人の会員が参加され、「雲南市の女性の集い」のこれまでの活動について説明があったのち、今後取り組むべき課題、行政と連携した活動の展開などについて石飛市長、小田川教育長と活発な意見交換が行われました。



▲えすこトークの様子

教育環境のより一層の充実、発展をめざして

県立出雲養護学校雲南分教室10周年記念式典

5月8日、出雲養護学校雲南分教室10周年記念式典が、分教室生徒のほか、教職員、丸山島根県知事ほか来賓を招いて開催されました。

雲南分教室は、雲南圏域の自治体や保護者の要望により平成27年に開設されました。地域に開かれた学校をめざし、地域と学校をつなぐ教育活動や交流を積極的に進めてきました。式典では、生徒が地域の方に教わり練習を重ねた三刀屋太鼓の披露もありました。

併せて、3月に完成したグラウンドの竣工式も行われ、グラウンドを使った参加者の交流会としてモルックを楽しみました。



▲式典であいさつをする丸山知事

令和7年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

No.	テーマ	内 容	担当部署
1	受診に困ったときは? ～その症状、何科を受診しますか?～	気になる症状が出ているがどの科を受診したらいいか分からず、こんな症状の時はどうしたらいいなど、症状に応じて何科を受診したらいいかお伝えします。	担当科医師
2	大腸がんを乗り越えるために	がんはいまや不治の病と怖がることはなくなりました。ただ、自覚症状だけでは分かりにくい病気です。手術も身体への負担が少ないうまく歩けます。治療への怖さは完全には拭えませんが、我々と一緒にがん治療について考えてみませんか?	外科医師
3	脱腸はどうしたらいい?	脱腸はヘルニアといいます。ヘルニアにはさまざまな種類がありますが、おむね手術が唯一の根治的な治療とされています。脱腸について、説明します。	
4	乳幼児健診・予防接種の知識 ～子どもを病気から守る～	子どもの病気の予防、早期発見を目的として行われている乳幼児健診、予防接種について知っていると便利な知識をお話します。	
5	乳幼児期によくみられる病気 ～小児救急にかかる前に～	乳幼児はよく熱を出したり、食欲が落ちたりして家族は心配します。救急に行く前に、観察点、対応すべき点などをお話しします。	小児科医師
6	医師からみた生活習慣病について ～検診から見る健康に生きるためのコツ～	糖尿病や肥満症、高脂血症、高血圧、脳卒中などの生活習慣病について、医師が分かりやすくお話しします。また、生活習慣病の予防・健康維持と運動、休養、飲酒、喫煙などとの関係性や、根拠に基づいた慢性疾患に関する予防医学を基にした検診項目を提示し受診方法を提示します。	
7	医師からみた 病院と地域のつながりの大切さ	これから医療は、病気と共に存しながらQOL(生活の質)の維持・向上をめざして、住み慣れた地域や自宅での生活のための医療、地域全体で支える医療についてお話しします。	地域ケア科医師 内科医師
8	看取りと訪問診療について	雲南での暮らしをより充実したものにする、自宅での安全安心な医療について分かりやすく説明します。	
9	豊かな暮らしのために 伝えよう!自分の望む「医療」について	これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医療者に伝えておく、その大切さと方法を分かりやすく説明します。	
10	難聴について 聞こえの低下や耳鼻科の病気を学ぼう	難聴とは何でしょうか。難聴の兆候や原因、難聴の種類、高齢期に気を付けて耳鼻科の疾患などをお伝えします。	耳鼻咽喉科医師
11	えんげき 嘸下障害(飲み込むことの障がい)について	嚥下障害や誤嚥とは何か、飲み込みの機能低下を予防する方法についてお話しします。また、嚥下障害がある方への食事介助方法や栄養面の工夫についてお話しします。	耳鼻咽喉科医師 認定看護師 言語聴覚士
12	腰痛・ひざ痛・肩痛の予防 (介護予防体操)	生活での注意点や予防体操などについてお話しします。	理学療法士 作業療法士 言語聴覚士
13	生活不活発病を防ごう ～関節の痛み予防・介護予防体操・お口の健康～	生活不活発病(フレイル)の要因となっている関節の痛み・筋力の低下の予防、日常生活上での注意点や工夫を踏まえてお話しします。また、介護予防体操の紹介・指導も行うことができます。	
14	目の病気について	年を取ると起こりやすい目の病気や症状についてお話しします。 他にも目のことなら何でもお聞きください。	視能訓練士
15	【突然死の前触れ】 「血液がドロドロ? そのままにすると…」	外側からは見えない、心筋梗塞・脳卒中などの突然死リスクを検査で可視化する。 脂質コレステロール検査、血圧脈波、頸動脈エコー検査のお話をします。	
16	「あなたの体、今どうなっている?」 ～血液が全部知っている～	血液はあなたの全身を巡っています。自覚できない内臓の症状も血液が教えてくれます。 臓器ごとの検査項目を簡単に説明します。	臨床検査技師
17	お薬の飲み方	薬の飲み方などについて、素朴な疑問を薬剤師と一緒に考えます。	
18	薬物乱用・薬の弊害について	薬物依存の怖さや薬物に関する正しい知識などをお伝えします。	薬剤師
19	防煙・禁煙について	喫煙および受動喫煙による健康被害などについてお話しします。	
20	健康食品/カフェイン/ジェネリック薬品について	健康食品やカフェイン、ジェネリック薬品と先発品の違いなどについてお話しします。	
21	乳がん検診について	撮影(検査内容)、その他注意事項などを説明します。	診療放射線技師
22	介護保険の活用について	初めて利用するときのために使用できるサービスと介護度について説明します。	相談員
23	健診の現場からアドバイスできること	健診現場の実態から、健康生活へのアドバイスを行います。	
24	出張!からだの鑑定団 ～病院保健師たちと学ぼう!～	血圧、血糖値などの検査や、健康に役立つちょっといい話(話の内容は希望に応じます)、健康相談会などを行います。	保健師
25	生活習慣病を防ぐ食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症などを予防する食生活についてお話しします。	管理栄養士
26	高齢者に大切な食事について	高齢者向けの食生活についてお話しします。	
27	訪問看護ってなあに?	訪問看護の実際やできることをお話しします。お家の介護や看護で不安や疑問などはありますか。サービス内容や料金など説明します。	訪問看護ステーション
28	じょくそう 褥瘡(床ずれ)予防について	褥瘡(床ずれ)にならないようにするにはどうしたらよいか説明します。	褥瘡委員会
29	感染症予防について	感染症予防について、ご希望の内容(新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルス感染症など)をお話しします。	ICT (感染対策チーム)
30	認知症について	認知症に対する基礎知識と理解を深め対応についてお話しします。	認知症対策チーム
31	DMAT(災害派遣医療チーム)について	災害時における対応やDMAT(災害急性期に活動できる専門的な訓練を受けた災害医療派遣チーム)の活動や過去の対応、事例について説明します。	DMAT
32	糖尿病ってどんな病気? 放っておいたらどうなるの?	正しく糖尿病を知ることで糖尿病は制することができます。この講座では、皆さんの知りたい内容に合わせて専門スタッフがお話しし、後悔の無い人生が送れるようにお手伝いします。	糖尿病対策チーム
33	アドバンス・ケア・プランニング(ACP)について	一度しかない「私の人生」を自分らしく生きるために、人生の最後の時間をどう過ごしたいか、皆さんで考えていただく機会を提供します。	緩和ケア委員会
34	いざという時役立つ救急法 ～わかりますか? AEDの使い方～	心臓マッサージとAEDの使い方を説明します。併せて体験も行います。	救急対応委員会
35	ふるさと教育～雲南の医療現場から～	小中高校へ病院のスタッフがお向きます。医療現場の状況や働く喜び、医療職への道などについてお話しします。	キャリアサポート・育成センター
36	病院でお支払いされる医療費について	保険診療のしくみ、医療費の計算方法について説明します。	経営課
37	病院経営について	病院の経営状況、人材育成事業・ボランティア活動などを紹介します。	総務課
38	これからの地域医療について	地域医療を取り巻く現状や課題、これからの方針について説明します。	病院事業管理部 大谷順

4月11日(金)、院内サロン「ふれ愛♡」開設13周年を記念して、病院1階ロビーにてイベントを開催しました。

イベントではサロン参加者・病院スタッフが、これまでのサロンの歩みの展示をしたほか、年間予定表の案内を入れたポケットティッシュを外来患者さんへ配布しました。この日は、平成24年の開設に携わった世話人の小林賀美子さんをはじめ、住民の皆さんとの協力を得ながらの13年の月日を振り返る機会となりました。

院内サロンは、がん・難病患者の方々やその家族、そのほかさまざまな悩みをかかえる方の交流の場です。悩みや気持ちを共有し、今後も皆さんのがんごとになるサロンになるような開催内容を考えています。

月に2回、病院中央棟2階 健診ドック室にて、金曜日13時30分～15時30分に開催しています。お話をしながらゆっくりした時間を過ごしています。予約は不要ですの

で、気軽にご参加ください。

※詳しい開催日程については、院内掲示ポスターか地域連携室・保健推進課のいずれかにお問い合わせください。

※現在、感染防止の観点から入院中の患者さんの参加はご遠慮いただいています。



地域連携室 TEL 0854-47-7520 / 保健推進課 TEL 0854-47-7510

医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

總務課 TEL 0854-47-7532
Fax 0854-47-7501

当院では、平成22年度より「病気の早期発見」、「生活習慣病などの予防」や「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っており、令和7年度も、地域住民の皆さんのが“知りたい”、“聞いてみたい”内容の講座となるよう多様なメニューを用意しています。

積極的に地域に出掛け、地域の皆さんとふれあい、また、さまざまな声をお聞きし、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」をぜひご利用ください。

お、感染対策を十分に講じたうえでの開催をお願いします。

対象：原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。

会 場：市内に限ります。

時間：土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち1時間程度です。

講師料：無料です（ただし、実習費などについては実費負担していただきます）。

申し込み：開催予定日の2ヵ月前までに市立病院総務課へ申込書を持参いただくな

で申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。

その他：会場の手配、参加者への連絡等は主催者側でお願い

営利を目的とされるときは申し込みはできません。

院内サロン「ふれ愛」13周年を迎えて

雲南病院だより

消化器内科の紹介

当院では、4月より消化器内科を新設しました。
現在、常勤医師3人体制で診療を行っています。



診療内容

消化器内科は、消化器疾患全般を診療対象としています。食道、胃、小腸、大腸の消化管や肝臓、胆道、膵臓の疾患の診療と治療を行う診療科です。

また、病気の早期発見や予防を目標として人間ドックで胃カメラや腹部エコーを行っています。

内視鏡検査の種類

内視鏡検査は大きく2つに分けられます。

検査の種類	上部消化管内視鏡検査（胃カメラ）	下部消化管内視鏡検査（大腸カメラ）
検査方法	口または鼻から内視鏡を挿入し、上部消化管の観察を行います。	肛門から内視鏡を挿入し、大腸の観察を行います。
特徴	食道、胃、十二指腸などを対象に検査を行います。	直腸から盲腸などを対象に検査を行います。

その他にも、膵臓がんが疑われる方に行う超音波内視鏡や総胆管結石が疑われる方へは胆膵内視鏡など目的に合わせた検査方法を実施しています。

お腹の症状（腹痛・便秘・下痢など）がある方、症状がなくても便潜血検査で陽性判定をされ気になる方などは一度消化器内科（内視鏡検査）の受診を検討してみてはいかがでしょうか。

問い合わせ先 雲南市立病院 代表 TEL 0854-47-7500

新人研修が始まりました

4月1日（火）、14人の新入職員が研修を受けました。

1日目は全体での就業規則など講義を中心とした研修を行いました。

2日目以降は感染対策研修や各部署で先輩職員の指導を受けてながら業務を行っています。

看護部は1年を通して、雲南圏域の病院から新人看護師が集まる合同研修会や採血や輸液ポンプの扱い方、食事介助などを集合研修で学びます。

一人前の看護師になれるよう期待と不安の中、日々奮闘し続ける新人看護師は初心者マークを付けていますので、見かける事がありましたら温かく見守っていただけたらと思います。

たくさんの知識と経験を積み、皆さんのが自分らしく成長できるよう院内全体でサポートしていきたいと思います。



▲採血の様子



新入職員



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.26 尿検査で分かること

健診を受けるとき、必ず検査項目に入っている検査、「尿検査」。尿検査は、尿中の蛋白や糖、潜血などを調べ、さまざまな病気やその徴候を知ることができる検査です。

★尿検査をする前に気を付けること

検査の前にビタミンCを摂りすぎると、尿に血や糖が混じっていても陰性と判定がでることがあります。

また、激しい運動・労働の後、発熱後には、潜血や蛋白が陽性になることがあります。

女性は生理中の尿検査はできるだけ避けましょう。

○検査項目はいろいろあるけれど、それぞれどんなことが分かるの？

項目	基準値	説明	判定について
尿潜血	(-)	尿中に血液が混入しているか調べる検査です。陽性の場合は、腎臓や尿道からの出血を意味しています。 【異常に考えられる病気、状態】 膀胱や腎臓などの炎症、腎臓や尿管などの結石、泌尿器系の悪性の病気の他、激しい運動・生理中、生理前後2~3日も陽性になる可能性があります。	★尿潜血(+)は「要経過観察」で再検査が推奨されます。 尿潜血2+以上は精密検査が必要です。
尿蛋白	(-)	尿中の蛋白の有無や量を調べる検査です。腎臓の異常の有無を判断します。高血圧や糖尿病が原因で腎臓に負担がかかり、蛋白尿が出ている可能性もあるため、他の健診結果も確認することが大切です。 【異常に考えられる病気、状態】 腎炎などの腎臓の病気、膀胱・尿道・尿管・前立腺の炎症などの尿路の病気の他、発熱・激しい運動・妊娠時にも陽性が出ることがあります。	★尿蛋白(+)以上は精密検査が必要です。
尿 糖	(-)	尿中の糖の有無や量を調べる検査です。一般的に血糖値が160~180mg/dLを上回ると、尿糖が出るため、高血糖の可能性が高いことを意味しています。 【異常に考えられる病気、状態】 糖尿病、肺炎、肝疾患、甲状腺疾患、妊娠時、ステロイド長期投与時など	★(+)以上は精密検査が必要です。

自覚症状がなくとも、腎臓病や腎臓の障害などの場合もあります。繰り返し尿蛋白が陽性の場合や、「要精密検査」と判定された場合は、自己判断せずに内科や泌尿器科を受診し、病気が隠れていないか調べましょう。

8月25日(月) 市民健康講座を開催します!!

【テーマ】 頻尿・夜間頻尿について

【講 師】 雲南市立病院 診療局泌尿器科 杉谷 智之 医師 ほか

【会 場】 雲南市立病院 4階大会議室

【時 間】 14時~16時

予約が必要です 予約締め切り 8月12日(火)

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

参加費
無料 !!



中学校部活動の 地域展開（移行）を進めます

【問】教育委員会学校教育課 TEL 0854-40-1072

市は部活動の全国的な地域展開（移行）に先駆け、まずは休日の部活動を地域へ移行する取り組み（地域展開）を進めようとしています。

地域展開（移行）することで少子化が進行しても「自分の興味や特性を生かした活動を選択できる」など生徒にとって魅力的な活動になるとともに、教員の負担軽減を図ることもめざしています。

市では、国の実証事業を受け、令和4年度より地域展開（移行）に向けた検討と試行を始めており、このたび、「雲南市中学校部活動の地域展開に関するガイドライン」を策定しました。今後は、このガイドラインに沿って地域展開（移行）を進めていくこととしています。

地域展開（移行）を進めていくためには、生徒、保護者をはじめ地域の皆さんのご理解とご協力が大切です。地域展開（移行）の趣旨をご理解いただき、取り組みへのご協力をお願いします。



◆部活動の地域展開に関するガイドライン

ガイドラインでは、学校部活動にかわる新たな地域クラブ活動、市としての環境整備、大会への参加、今後の地域展開のスケジュール（右図参照）について市としての方針と計画をまとめています。

⇒ 「[雲南市中学校部活動の地域展開に関するガイドライン](#)」は市ホームページをご確認ください。

	令和6年度	令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度
①休日の活動を地域クラブ活動へ展開する					→	→
②平日の活動も地域クラブ活動へ展開する				→	→	
③大会参加を学校単位からクラブ単位に展開する					→	

◆指導者バンクへの登録

運動部活動や文化部活動の地域展開（移行）の趣旨をご理解いただき、ご協力いただけの方は指導者バンクへ登録いただきますようお願いします。

⇒ 「[指導者バンクへの登録](#)」は市ホームページをご確認ください。



市ホームページ

令和7年度 全国高等学校総合体育大会 レスリング競技大会開催 が近づいてきました

【問】社会教育課 国スポ・全スポ準備室 TEL 0854-40-1073

大会愛称

開け未来の扉 中国総体 2025

スローガン

輝け君の青春 刻め努力の軌跡



7月27日（日）～30日（水）に三刀屋文化体育館アスパルにおいて開催される「令和7年度全国高等学校総合体育大会レスリング競技」まで残すところ2ヶ月を切りました。

この全国高等学校総合体育大会は、教育活動の一環として生徒に広くスポーツ実践の機会を与え、技能の向上とスポーツ精神の高揚を図るとともに、高校生活動も含め生徒相互の親睦を深め、心身ともに健全な青少年を育成することを目的としています。今年度は中国ブロック（広島県、鳥取県、島根県、岡山県、山口県）で開催され、各県民の理解と協力を得て、参加する高校生の挑戦を後押しし、すべての人が参加して良かったと心から思える大会の実現をめざしています。

島根県では、6競技（体操競技、バレーボール男子、レスリング、フェンシング、なぎなた、カヌー）の開催に向けて各開催市町とともに準備が行われています。また、高校生で組織される高校生活動推進委員会（えんむすび～ず）も広報活動やおもてなしの準備を積極的に取り組んでいます。

大会期間中は、5月下旬～6月中旬にかけて全国各地で開催される予選を勝ち抜いた団体48チームと個人男子384人、女子126人が各々の階級で全国1位の栄誉をかけて競技に臨みます。

市でも令和6年度から、この大会の成功に向けて「令和7年度全国高等学校総合体育大会雲南市実行委員会」を組織して県、高校関係者などの皆さんとともに開催準備を進めています。市民の皆さんの温かいご声援をよろしくお願いします。



▲雲南市桜まつりでPR活動を行った地元の高校生たち



▲第2回雲南市実行委員会総会



▲市内に貼られたPRポスター
島根県立横田高等学校
藤原世羅さん（最優秀賞作品）

U.C.C Intern

「働く」、「暮らす」でまだ見ぬ雲南を体感！

全国から集まった仲間と共同生活をしながら、雲南市で働き暮らすことを通して地域の魅力を再発見。

期 間：8月～9月（1ヶ月程度）

定 員：10人程度

募集時期：6月頃

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

社会で生きる力を課題解決先進地“雲南”で身に付ける！

令和7年度雲南コミュニティキャンパスを開講します。

雲南コミュニティキャンパス（通称：U.C.C）とは、全国の学生が雲南市を学びの場としてフィールドワークやインターンシップに挑戦し、地域課題に触れながら「社会で生きる力」を身に付けるための実践的なプログラムです。

これまでに、全国128大学からのべ695人が参加しています。

令和7年度も3つのプログラムを実施します！

U.C.C Camp

未来のヒントは雲南に！

市内のチャレンジャーを訪ね、ワークショップや全国から集まった仲間との交流を通じ、自分のやりたいことを宣言する1泊2日。

開催日：6月21日(土)～22日(日)

定員：25人

申込締切：6月13日(金) 23:59まで

参加者募集中！
申し込み方法は
(一社)umiホームページを
ご確認ください。



見学先へバス移動する参加者



チャレンジを宣言する参加者



チャレンジ内容を相談する参加者

U.C.C Zemi

雲南で「やりたい」を実践！

自分の「やりたいこと」を実践するためのプランニング強化講座。

講座の集大成として、雲南スペシャルチャレンジに挑戦して、自分のやりたことを実現しよう。

開催期間：7月～9月（5講座を開講）

定員：5人程度

募集時期：6月頃

募集開始日未定のため、随時
(一社)umiホームページを
ご確認ください。



▲見学先での様子▲



チャレンジプランを発表する参加者



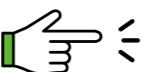
インター報告会の記念写真



▲インター先での参加者の様子▲



Camp・Zemi・Intern の詳しい情報や
申し込みはこちから



(一社)umiホームページ

【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42話 「知られていない日本の裏側」



「島根は、どんな天気でも映える」と毎日思います。今日は、4月に山陰地方の観光列車「あめつち～木次線～」に乗った時の思い出です。雨が降ってやや寒い春の日でしたが、「木次駅」コースで山並みやトンネルをくぐりながら田んぼを眺めました。もちろん、地元のお土産屋さんにも寄りました。

世界中には大人気の都市やスポットがありますが、一方で日本には「知られていない日本」という隠れた一面もあると思います。僕の住んでいる島根県もその一部で

しょう。およそ4年間住んで気付いたのは、「知られていない日本の裏側」という一面です。

その「裏側」とは何でしょうか。

それは、「ずっと気付かなかった神社へ通る階段」や、「可愛いカフェやお店に続く狭い山道」。天気を問わずに綺麗な集落、豊富な農場、立派な施設の姿など。いわゆる「心がくすぐられる景色」です。

そんな隠れ場の豊富な島根県が大好きです。



「あめつち」のような観光列車が普段目に見えない場所を見せてくれる。季節最後の桜も隠していたのです！

仕上げみがき動画を紹介します！

雲南市の1歳6ヶ月児健康診査の問診結果から保護者の心配事で最も多かったのは、「歯みがき」に関するものでした。保護者へのインタビューからも仕上げみがきに日々奮闘されていることが分かりました。

そこで、子どもの好きな色やイラストを参考に、ふれあい遊びを盛り込み、仕上げみがきが保護者と子どもの楽しい時間になるよう、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」を作成しました。

ぜひ、アクセスしていただき、感想などを健康推進課やこども家庭支援課へお寄せください。

仕上げみがき動画プロジェクト：【問】健康福祉部健康推進課・こども政策局こども家庭支援課・身体教育医学研究所うんなん

身体教育医学研究所うんなん
公式 YouTube

にゅーちゃん & アワワの歯みがきタイム

仕上げみがき

アカセスはこちら

QRコード

雲南市子育てポータルサイト

にゅーちゃん&アワワの歯みがきタイム

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。
すべての年齢において、歯と口の健康に関する正しい知識を知り、正しいケアを行うことが健やかな心と体を育むことにつながります。

子育て応援ストレッチング

研究所うんなん

研究づくり資料紹介

このストレッチングは、このように抱っこや授乳などの育児動作による痛みや凝り、産後動不安や育児ストレスの軽減を目的として研究所が考案したもので、研究所ではリーフレットやポスター、動画を制作し普及している。

このストレッチングは、皆さんの健康づくりを応援するために、さまざまな資料を制作しています。今は「子育て応援ストレッチング」についての資料と、ストレッチングを一つ紹介します。

【仰向けバンザイ】※痛みが強い場合は無理をせず、医療機関の受診を。
①まずは仰向けになってリラックス。全身の力を抜いてゆっくり深呼吸を。
②手の甲を床につけながら、ゆっくりと円をかくように手を頭の上まで持っていくバンザイする。首・肩がとつてもつらい時は、②でバンザイした手をゆっくり元に戻す→再び②のようにバンザイ。これを5回程度繰り返す。

※「子育て応援ストレッチング」資料より（資料は研究所HPでダウンロード・視聴可能）



しおりり こうせい
汐入 広晴ちゃん (三刀屋町)
ゆたか 寛さん・芽生さんのお子さん
笑顔が素敵なこうちゃん♥
1歳おめでとう！これからもすくすく育ってね😊



すやま なゆた
陶山 那由多ちゃん (木次町)
拓也さん・美貴さんのお子さん
お誕生日おめでとう♪
お散歩が大好きな、なゆちゃん♥
いろんな所にお出掛けしようね♪

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



みつに ちはや
光谷 知隼ちゃん (大東町)
かずや 和也さん・ふうさんのお子さん
お誕生日おめでとう♥
いつもわが家に癒しをありがとう♪
たくさん遊んで元気に大きくなってね！



わたなべ ことは
渡部 琴葉ちゃん (大東町)
たつや 龍哉さん・恵子さんのお子さん
1歳おめでとう！お姉ちゃん・お兄ちゃんと仲良く元気に育ってね♪
生まれてきててくれてありがとう！

7月で満1歳（令和6年7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**6月9日(月)**までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先

〒699-1392 雲南市木次町里方 521-1
雲南市役所広報広聴課「わが家の HOPE」係

E-Mail を送られる場合の宛て先

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。



地域の味を次世代につなぐ料理教室（雲南市食生活改善推進協議会加茂支部の取り組み）

お茶口に「煮しめ」が出てくるのは出雲地方の文化だと思います。季節の旬のタケノコやフキ、手作りのこんにゃくなどが、色鮮やかに美味しく炊かれているのを見て、口にするにつけて、すごい技術だと感心するばかりです。
昔から、ご近所の人が集まつてお茶を飲みつつ、それぞれの家庭の味を密かに競い合った結果、文化にして昇華したのではないかと思うところです。こうした文化を次の世代につないでいくには、それを守ってきた「世代間のつながり」を大切にしていくことが必要ですが、学びあいの場を作るなど皆さんとともに工夫をしてまいりましょう。

市長コラム

雲南市の

食文化をつなぐ

毎年7月末と1月末の年2回です。受け付け後、県との協議などを経て除外の手続きが完了するまで最短でも7ヵ月程度かかります。

また、除外完了後から転用許可までも日数を要しますので、転用の計画がある方は早めに相談・手続きをしてください。

農用地区域からの除外の相談は農業畜産課で、農地転用農地の売買などの相談は農業委員会事務局で受け付けています。

商工振興課
TEL 0854-40-1052
今年は2年に一度の特定計量器定期検査の年です。商引や証明に「はかり」を使用される方は受検してください。詳細は商工振興課に問い合わせください。

実施期間
6月3日(火)から13日(金)まで
(土・日曜日を除く)



特定計量器定期検査の実施

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
6月18日(水)、8月27日(水)	雲南市役所本庁舎2階
10月22日(水)、12月24日(水)	202・203会議室
令和8年2月25日(水)	
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

相手の立場に立って考える障害者差別解消法

障害者差別解消法では、障がいのある人もない人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しています。その中でも、**合理的配慮の提供**が行政機関や民間の事業者にも義務付けられています。豊かな共生社会を実現するために、みんなで助け合うことは大切なことです。

*「事業者」には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？

事業者や行政機関に、障がいのある人から、配慮を求める意思の表示があった時、負担が重すぎない範囲で対応を行うことです。



まずは「お手伝いしましょうか」のひと言から

障がいは身体機能だけではなく、精神や知能の発達などにも起こるため、見た目ではわからないこともあります。自分の障がいについて正しく理解されず、適切な対応が受けられないと、行動が制限されたり生活に支障をきたしてしまいます。

さまざまな障がいのある人が、どんなことに困っていて、どんなサポートが必要かを知ることが大切です。そのために、困っている人がいたら、まずは「お困りことがありますか」「お手伝いしましょうか」と声をかけることから始めましょう。



障がい者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト

「障害者差別解消法」に定められている事項について知るためのサイトです。合理的配慮の提供について事例動画などで分かりやすく説明しています。



障がい者の差別解消に向けた理解促進ポータルサイト

【問】長寿障がい福祉課 TEL 0854-40-1042



地方税お支払いサイト

QRコードを利用して便利に個人住民税を納付できます！

令和7年度から、個人住民税(市・県民税・森林環境税)の納付書に地方税統一QRコード(eL-QR)が印字されるようになります。これにより、従来の納付方法に加え、次の方法が追加されます。

*固定資産税、軽自動車税(種別割)は、令和5年度よりQRコードによる納付方法が追加されています。

①eL-QR対応金融機関の窓口で納付

eL-QRに対応した全国の金融機関で納付することができます。対応金融機関は地方税共同機構ホームページをご確認ください。

【共通納税対応金融機関】

<https://www.eltax.lta.go.jp/kyoutsuunouzei/kinyukikan/>



地方税お支払いサイト

②地方税お支払サイトから納付

地方税お支払サイトは、スマートフォンやパソコンからインターネットを利用して納付できるシステムです。サイトにアクセスのうえ、納付書の表面に印刷されているeL番号を入力するか、eL-QRをカメラなどで読み込むことにより、次のいずれかの方法で納付することができます。

- クレジットカード払い ※別途手数料がかかります。
- インターネットバンキング
- Pay-easy
- 口座振替(ダイレクト方式)



*指定できる口座は「地方税ポータルシステム(eLTAX)」で登録済みの口座です(事前に利用者登録しログインが必要です)。

③スマートフォン決済アプリから納付

対応アプリなどの詳細は[こちら](#)

【地方税お支払サイト】

<https://www.payment.eltax.lta.go.jp/>



地方税お支払いサイト

*納期限の過ぎた納付書はeL-QRを利用した納付はできません。

*口座振替で納付される方については変更はありません。

*QRコードは(株)デンソーウエーブの登録商標です。

【問】税務課 TEL 0854-40-1034

**結婚支援イベントを
補助します!**

うんなん暮らし推進課
TEL 0854-40-1014

市では、市民団体などが市内で結婚を支援するイベントを実施する場合に、最大10万円の補助を行います。「出会い系づくり」や「コミュニケーションセミナー」など、独身男女を対象として行うイベントの飲食費を除く経費を補助します。

【申請〆切】 7月31日(木)

詳細はうんなん暮らし推進課に問い合わせください。

子育て・保健・福祉

6月は食育月間です

健康推進課
TEL 0854-40-1045
国が定める食育推進基本計画では、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と定めています。市では、「食は生命」学び・伝え・創造する雲南の食育の環(ループ)を基本理念とした第4次雲南市食育推進計画を策定しています。

募 集

第35回永井隆平和賞
作品募集

社会教育課
TEL 0854-40-1073

「愛」と「平和」に対する考え方やメッセージを表現した作文

【応募期間】

全国の小学生・中学生・高校生および一般
6月1日(日)から7月28日(月)
まで(※当日必着)

作文を作品提出先に郵送して下さい。

【応募方法】

折り鶴
15cm×15cmのおりがみで折つてください。

【募集期間】

5月1日(木)から7月31日(木)
社会教育課 TEL 0854-40-1073

※応募にあたっては、所定の応募票(市ホームページに掲載)を添付してください。

【作品提出先】
〒699-13392
雲南省木次町里方521番地1
雲南省教育委員会社会教育課
「永井隆平和賞」係宛て

詳細は市ホームページに掲載しています。

多くの皆さんからの応募をお待ちしています。

載しています。

第35回永井隆平和賞の作品を次のとおり募集します。

【募集内容】

「愛」と「平和」に対する考え方やメッセージを表現した作文

【応募方法】

作文を作品提出先に郵送して下さい。

【応募期間】

今年は戦後80年、歴史ある永井隆平和賞も第35回を迎えて改めて永井博士が訴え続けてこられた「平和を」の思いに立ち返りたいと思います。平和を願う吊るし飾りを作り、平和賞の発表式典会場を飾りましょう。

【募集するもの】

折り鶴
15cm×15cmのおりがみで折つてください。

【募集期間】

5月1日(木)から7月31日(木)
社会教育課 TEL 0854-40-1073

「食」は生きていこうで欠かせないものです。生涯にわたる心身の健康を支える食育について考え、できることから取り組みましょう。

【成 人歯周病検診開始】
健康推進課
TEL 0854-40-1045
成人で歯を失ってしまう原因の多くが歯周病です。歯周病は自覚症状がないまま進行し気付かないまま悪化することもあります。

歯は生きていこうで欠かせないものです。生涯にわたる心身の健康を支える食育について考え、できることから取り組みましょう。

第4次雲南省市食育推進計画



定し、市民、関係機関等とともに雲南省らしい食育を推進しています。

ともあります。歯周病菌が口の中から体内へ流れてしまふことがあります。早期発見のために検診を受け、口やからだの健康を保ちましょう。

尿病、関節リウマチなどさまざまな病気の原因になる可能性があります。

義歯の方も受けられます。

性があります。

ことで脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、関節リウマチなどさまざまなものになります。

早期発見のために検診を受け、口やからだの健康を保ちましょう。

度末年齢 40・50・60・70歳の方(年)

【対象者】 無料

【自己負担】 無料

※対象者には個別に受診券(はがき)を郵送しています。

※混み合う時期がありますので早めに予約をしましょう。

【期間】 6月から9月末まで

【場所】 市内歯科医療機関

塩分をひかえるコツ うんなん愛の減塩プロジェクト

野菜をたくさん食べる

野菜に含まれるカリウムには食塩の成分であるナトリウムを排出する働きがあります。野菜の量は一日350g以上が目標です。

【問】 健康推進課 TEL 0854-40-1045

雲南省基幹相談支援センターにご相談ください

【基幹相談支援センターとは】

雲南省基幹相談支援センターは障がいのある方への相談支援の充実、相談支援体制の強化を図るために開設されたものです。障がいのある方が住み慣れた地域で、自分らしく暮らせるように生活全般における悩みごとや困りごとなどさまざまな相談をお受けします。

【相談内容の例】

- ・事故や病気で障がいをもっており、今の生活や将来の生活が不安…。
- ・学校を卒業後、家に閉じこもりがち。どこか出るところがないかな。
- ・障がいのあるこどもを育てている。長期休暇中に預けられる場所がないかな。
- ※夏休みの利用については6月中にご相談ください。

【お問い合わせ】

雲南省基幹相談支援センター 雲南省木次町東日登351-5 TEL 0854-47-7101
E-mail : soudan@himawari-fukushi.jp
営業日：月曜日～金曜日8:30～17:30(土日祝日、8/13～15、12/29～1/3はお休みです)
受託：社会福祉法人 雲南ひまわり福祉会

【問】 長寿障がい福祉課 TEL 0854-40-1042

**◆就職に役立つ
パソコン基礎科**

[訓練期間]

8月1日(金)から10月31日(金)

まで

[申込期間]

5月19日(月)から7月8日(火)

まで

[受講料]

無料（別途テキスト代等必
要）

[訓練会場]

雲南省勤労青少年ホーム

[問い合わせ・申込先]

①ハローワーク

②東部高等技術校

TEL 0853-28-2734

[訓練期間]

9月1日(火)から11月28日(金)

まで

[場所]

テクノアークしまね
9時から16時まで

[日時]

6月16日(月)
9時から16時まで

[場所]

パルメイト出雲
9時から16時まで

[日時]

6月17日(火)
9時から16時まで

[場所]

パルメイト出雲
9時から16時まで

[日時]

6月23日(月)から8月6日(水)
まで

[申込期間]

9月2日(火)から11月28日(金)

まで

[受講料]

無料（別途テキスト代等必
要）

[申込期間]

6月23日(月)から8月6日(水)
まで

[受講料]

1200円

[申込方法]

詳しく述べは東部技術校ホームページをご確認ください。

[問い合わせ・申込先]

島根県立東部高等技術校

TEL 0853-28-2734

[訓練会場]

下熊谷交流センター

[問い合わせ・申込先]

①ハローワーク

②東部高等技術校

TEL 0853-28-2734

[申込期間]

6月23日(月)から8月6日(水)
まで

[受講料]

無料（別途テキスト代等必
要）

[申込期間]

6月23日(月)から8月6日(水)
まで

[受講料]

1200円

[申込方法]

詳しく述べは東部技術校ホームページをご確認ください。

[問い合わせ・申込先]

島根県立東部高等技術校

TEL 0854-40-1052

[訓練会場]

島根県立東部高等技術校

TEL 0854-40-1052

瑞風バスに手をふろう！

JR西日本の「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」の雲南省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、道路や気象などの状況により変更される場合があります。

6月の立ち寄り観光の予定日（いずれも木曜日）

6月12日、19日 ※7月～8月は、瑞風器具点検のため運休です。

立ち寄り観光の行程

「TWILIGHT EXPRESS瑞風」（宍道駅7:54着）

8:10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～來次神社前
～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

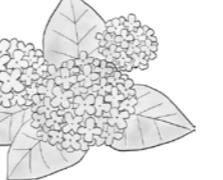
↓～県道松江木次線

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



イベント情報

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0854-40-1052

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-28-5500

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

FAX 0852-32-5961

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

商工振興課

TEL 0852-32-5960

「ひじり・しじと／悩み事 出張相談会 in 雲南

令和6年度電源立地地域対策交付金事業実施状況

水力発電などの発電施設が所在する市町村などに対し、地域の活性化を図ることを目的に公共用施設の整備や地域活性化事業などに国から交付金が交付されています。市では、令和6年度におよそ753万円の交付を受け、次の事業に活用しました。

事業名	概要	実施場所
【自治会施設等整備補助金】 自治会施設等整備補助金（湯村連合自治会）事業	・集会所改修整備 トイレの洋式化 1基、空調機器の取替 3台 ・集会所昇降路修繕 10m ・ゴミ集積場建替 既存ゴミ集積場解体 1台、新規ゴミ集積場設置 1台	木次町 湯村連合自治会
【自治会施設等整備補助金】 自治会施設等整備補助金（波多コミュニティ協議会地域内交通整備）事業	・波多コミュニティ協議会への車両整備（軽自動車） 1台	掛合町 波多交流センター
【自治会施設等整備補助金】 自治会施設等整備補助金（中野交流センター備品整備）事業	・幕板棚付き会議テーブル 20台	三刀屋町 中野交流センター
吉田町防災用除雪機整備事業	・除雪機（HSM1390i (JN)） 2台	吉田町
雲南市防災備蓄品整備事業	・ワンタッチテントキングサイズ 1台 ・ワンタッチテントキングサイズ 横幕 3.6m 2枚 ・ワンタッチテントキングサイズ 横幕 5.4m 2枚 ・ベンリー間仕切りⅢ 6張 ・エアペッド 50台 ・エコフレンドシート 50枚	市内



自治会施設等整備補助金（湯村連合自治会）事業



自治会施設等整備補助金（波多コミュニティ協議会地域内交通整備）事業

自治会施設等整備補助金（中野交流センター備品整備）事業

吉田町防災用除雪機整備事業

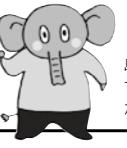


防災備蓄品整備事業

【問】地域振興課 Tel 0854-40-1013

その他

くらしの消費生活窓口

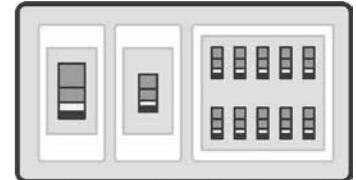


島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないゾウくん

気を付けて！ 不安をあおる分電盤の点検商法

内容

電話がかかってきて分電盤の点検を勧められたところ、業者が訪問した。分電盤を点検してすぐに「これは古いのですぐに交換しなければ漏電して火事になる」と言われた。今までトラブルはなかったものの、何十年も交換していないため、信用して約15万円の交換工事の契約を結び、前金を支払った。しかし、後からよく考えると高額ではないかと思う。工事を中止してほしい（80歳代）。



ひとこと助言

- 分電盤を含む家庭用の電気設備については、4年に1回の法定点検が電力会社に義務づけられています。法定点検の場合は、必ず事前に書面で通知の上、登録調査機関の調査員証を携行した調査員が来ます。点検後にその場で何らかの契約を勧誘することはありません。
- 分電盤に限らず、点検を持ちかける突然の電話や訪問には注意しましょう。
- 分電盤は経年劣化により故障する可能性があります。心配な場合は電力会社に相談しましょう。
- 特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は、契約書面を受け取った日から8日以内であればクーリング・オフができます。

○不安や不明な点があれば、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

日本遺産シリーズ

いずものくに 出雲國たら風土記～鉄づくり千年が生んだ物語～

地域の歴史的魅力などを通じて日本の文化・伝統を語るストーリーを認定する「日本遺産」。認定された「出雲國たら風土記～鉄づくり千年が生んだ物語～」を語るうえで、欠かせないさまざまな文化財があります。そんな文化財の中から今回は吉田町内の「菅谷たら山内」を紹介します。

菅谷たら山内

菅谷たら山内は実際にたら製鉄が行われていた場所です。菅谷たら山内にある「高殿」は、全国で唯一現存する高殿様式で、国の重要有形民俗文化財に指定されています。

映画「もののけ姫」の〈タカラ場〉のモチーフとなったことでも知られ、“本物”だけが持つ独特の空間と周囲の景観は、訪れる者を圧倒します。

高殿の正面にそびえる桂の木は、春になると芽吹きを迎え、赤→黄→緑と色を変えます。



窓口キャッシュレスの導入

6月より一部の証明書交付手数料について、支払い方法を拡大します。対象となる証明書交付手数料、追加される支払い方法や利用できる窓口は次のとおりです。

対象となる主な証明書

戸籍にかかる証明	戸籍謄（抄）本・除籍謄（抄）本・戸籍受理証明等など
住民票にかかる証明	住民票の写し・住民票の記載事項証明など
印鑑にかかる証明	印鑑証明書・印鑑登録証交付など
税にかかる証明	課税（所得）証明書・評価証明書・納税証明書・地籍図など

（注意）マイナンバーカード・電子証明書の再交付手数料は現金のみのお取り扱いとなります。

追加されるお支払い方法

クレジットカード

ビザ・マスター・カード・ジェーシーピー・アメリカン・エキスプレス・ダイナース・クラブ・インターナショナル
VISA・Mastercard・JCB・AMERICAN EXPRESS・Diners Club INTERNATIONAL

電子マネー

アイディー・クイック・ペイ
iD・QUICPay・ゆめか

QRコード

ペイペイ・ディー
PayPay・d払い・au PAY・楽天ペイ
メルペイ・J-Coin Pay



利用できる窓口

- 市民生活課
- 税務課
- 総合センター

利用に関しての注意事項

- 窓口でのチャージ（入金）はできません。
- クレジットカード決済の場合、一括払いでのお取り扱いとなります。
- キャッシュレス決済と現金の併用はできません。
- ポイントでの支払いはできません。

【問】情報システム課 TEL 0854-40-1101

図書館だより

市立図書室の利用案内

三刀屋図書室（永井隆記念館内）

電話：0854-45-2239
開館時間：9:00～17:00
休館日：毎週月曜日、祝日の翌日

吉田図書室（吉田交流センター内）

電話：0854-74-0219
開館時間：8:30～17:00
休館日：毎週土・日曜日、祝日

掛合図書センター“陽だまり館”

（掛合交流センター内）
電話：0854-62-0189
開館時間：8:30～17:00
休館日：毎週日・月曜日、祝日

市立図書館の利用案内

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

6月の休館日 毎週月曜日 図書整理日：7月1日（火）

イベント案内 ☆おはなしレストラン 1日（日）（要申し込み）

0・1・2レストラン（乳幼児向け）10:15～
おおきい子レストラン（幼児～小学生向け）11:00～



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

6月の休館日 每週金曜日 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：乳幼児と家族の方）

16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。

☆ろうそくのおはなし会 22日（日）14:00～14:40（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 TEL 0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

6月の休館日 每週木曜日 図書整理日：30日（月）

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。

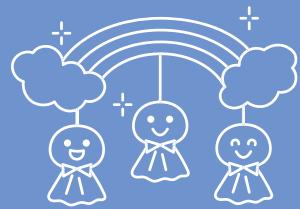
▼雲南省役所政策企画部政策推進課 編 「第3次雲南省総合計画2025～2034」 ▼阿用地区振興協議会・ふるさと阿用編纂委員会「ふるさと阿用」 ▼雲南省老人クラブ連合会木次町支部創立60周年記録編纂委員会「雲南省老人クラブ連合会木次町支部創立60周年記念誌」 ▼中国山地編集会 編 「みんなでつくる中国山地ナンバーNo.005」 ▼岡田翔生「どっちにしよう？」 ▼上田健次「銀座『四宝堂』文房具店⑤」 ▼早見和真「問題。以下の文章を読んで、家族の幸せの形を答えなさい」 ▼伊岡瞬「追跡」 ▼下村敦史「口外禁止」 ▼大沢在昌「リペアラー」 ▼伊兼源太郎「戦火のバタフライ」 ▼西條奈加「初瀬屋の客」 ▼北野謙三「日向景一郎シリーズ②③」 ▼桜木紫乃「人生劇場」 ▼村田沙耶香「世界99①②」 ▼赤川次郎「別れ道の二人」 ▼あさのあつこ「弥勒」シリーズ⑬ ▼望月麻衣「京都寺町三条のホームズ②」 ▼白川紹子「花菱夫妻の退魔帖②～④」 ▼松田志乃ぶ「仮面後宮②」 ▼上田未来「妻が夫を完全犯罪で殺す方法〈あるいはその逆〉」 ▼彩坂美月「そして少女は、孤島に消える」 ▼田村和大「罪と眠る」 ▼梯久美子「やなせたかしの生涯」 ▼佐藤愛子「老いはヤケクソ」 ▼井上靖「歴史というもの」 ▼和田秀樹「女80歳の壁」 ▼今村信隆「文学館を旅する」 ▼小林まさみ「ていねいな献立づくりがわかる本」 ▼井沢元彦「逆説の日本史28」 ▼高橋克徳「静かに分断する職場」 ▼鈴木俊貴「僕には鳥の言葉がわかる」 ▼農山漁村文化協会 編 「野草とハーブのレシピ」 ▼富田園子「私が死んだあとも愛する猫を守る本」 ▼古賀史健「さみしい夜のページをめくれ」 ▼山極寿一「老いの思考法」 ▼奥田弘美「それ、すべて過緊張です」 ▼落合博満「こたえあわせ」

INFORMATION

6月議会

【問】議会事務局 Tel0854-40-1004

雲南市議会6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）	12日(木)	9:30～	議場
本会議（一般質問）	13日(金)～18日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会	18日(水)	本会議終了後	
産業建設常任委員会	19日(木)	9:30～	
教育民生常任委員会	20日(金)	9:30～	全員協議会室
総務常任委員会	23日(月)	9:30～	
予算審査特別委員会	25日(水)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	26日(木)	13:30～	議場



第1回 雲南市歴史文化講座

昨年度、禅定寺（三刀屋町）に伝わる古文書2点を雲南市指定有形文化財に指定しました。

講座では、戦国大名毛利氏の行った出雲国支配がどのように進められたのか、禅定寺文書の歴史的な意義について講演いただきます。

とき 6月7日(土) 14:00～16:00

ところ 三刀屋交流センター 2階多目的ホール

演題 「毛利氏の地域支配と禅定寺領打渡坪付」

講師 長谷川博史さん

(島根大学教育学部教授・雲南市文化財保護審議会委員)

参加費 無料（参加申し込み不要です。）

【問】文化財課 Tel0854-40-1075

「人権の花」運動

雲南市と出雲人権擁護委員協議会および松江地方法務局出雲支局では、小学生を対象に「人権の花」運動を進めています。

この運動は、児童が協力しながら花を育てるることを通じて、命の大切さや相手への思いやりという基本的人権の尊重の精神を身につけてもらうことを目的としています。

本年度は、佐世小学校、阿用小学校、斐伊小学校、寺領小学校、三刀屋小学校、田井小学校、掛合小学校の7校で実施しました。



▲人権擁護委員から児童代表に「人権の花」の種等を贈呈しました。
(寺領小学校)

【問】人権センター Tel 0854-42-1767

●市報うんなん No.247 2025年6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… 34,087人 (-110人)

男性… 16,544人 (-41人)

女性… 17,543人 (-69人)

世帯数… 13,550世帯 (-5世帯)

令和7年5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。