



Instagramで
市の魅力を発信中！

特集

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を開催しました！

今月の表紙：インターハイレスリング競技大会で熱戦を繰り広げる選手たち（三刀屋文化体育館アスパル）

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を開催しました！



会場のアスバル入り口

7月27日(日)から30日(水)までの4日間、三刀屋文化体育館アスバルにおいて「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」を開催しました。

令和7年度全国高等学校総合体育大会は、「輝け君の青春 刻め努力の軌跡」のスローガンのもと、「開け未来の扉 中国総体 2025」として、中国5県で会場を分担し競技が実施されました。

島根県内の開催競技は左記の6競技です。

- ・体操競技 (浜田市)
- ・バレーボール男子 (松江市)
- ・レスリング (雲南市)
- ・フェンシング (安来市)
- ・なぎなた (出雲市)
- ・カヌー (美郷町)

雲南市ではレスリング競技の開催に向けて、令和6年度より雲南市実行委員会を立ち上げ、(公財)全国高等学校体育連盟、(公財)日本レス



かさ上げされ4面のマットが敷かれた競技会場では熱戦が繰り広げられた

リング協会、島根県など関係機関とともに広報活動や準備をしてきました。

人以上の監督・選手が参加し、4日間をかけて、
・学校対抗戦
・女子個人対抗戦(7階級)
・男子個人対抗戦(8階級)が実施されました。



モーターを設置した屋外の観戦スペース



あいさつを行う石飛市長

あいさつを行う小島さん



伊内選手(ユニフォーム青)



最後まで攻める吾郷選手(ユニフォーム赤)

初日の開会式では、石飛市長や島根県高校生活動(えんむすび)レスリング推進委員長の小島真菜さん(大東高校)のあいさつで、雲南市に來られた皆さんへの歓迎と選手への激励の気持ちを伝えました。

本年4月に創部の大東高校レスリング部からは3人が出場しました。全員2回戦敗退という悔しい結果でしたが、1年生ながらも最後まで果敢

に攻める姿勢を見せてくれました。今後のレスリング部の活躍が期待されます。

男子個人対抗戦

55kg級 吾郷煌介 選手 2回戦敗退
65kg級 金子峻也 選手 2回戦敗退
71kg級 伊内湊音 選手 2回戦敗退



1勝をあげた金子選手(ユニフォーム青)



表彰式の様子

また「えんむすび」三刀屋高校JRC部、地元業者などが協力して実施した、雲南市特産の「梅」を使ったドレッシングと「唐辛子」を使った焼き肉のたれの販売も多くの方にお買い求めいただき、好評をいただきました。



販売の様子

※「えんむすび」大会の開催を支える高校生活動や活動に関わる全ての仲間の愛称です。

「多くの人々が結び、つながれる場をつくりたい」という高校生たちの思いが込められています。選手ではなく支える立場として、広報活動、おもてなし、大会運営サポートなど積極的に取り組みました。

えんむすびマスコットキャラクター【むすび〜】

大会を運営面・競技面から支える、役員・高校生・ボランティアの方々など多くの方に協力いただき、大会を円滑に運営することができました。大会にご尽力いただいた全ての皆さんに感謝いたします。ありがとございました。

5年後の国民スポーツ大会に向けて、大きな足がかりとなる大会開催となりました。

【問】社会教育課
国スポ・全スポ準備室
TEL 0854401073



▲競技を支えた高校生たち

仕事を通して地域を笑顔に 三刀屋中学校2年生「仕事説明会」

7月15日、三刀屋中学校2年生が地元で働く方々から話を聞く「仕事説明会」が行われました。

地元にある5業種の事業所ブースを回りながら、仕事の内容や事業所の特色、働く中で感じる地域の魅力や課題について話を聞きました。説明会の目的は、生徒たちが将来、地域課題と向き合い、地域を笑顔にするために行動することを考えるきっかけにすることです。今後、生徒たちは市内の事業所訪問や職場体験を通じて理解を深め、3年生の後半には地域課題への取り組みアイデアを発表する予定です。



▲事業所の担当者からの説明を聞く生徒たち

2学期からは新たな校舎へ！ 海潮小学校 現校舎とのお別れの式

7月18日、海潮小学校では校舎の老朽化に伴い、2学期から旧海潮中学校校舎へ移転するため、現校舎とのお別れの式が行われました。

海潮小学校は151年前の明治7年に開校し、今の校舎は昭和45年に建設され55年が経過しました。1学期終業式に合わせて行われたお別れの式には、児童や教職員だけでなく保護者や地域の方々も参加し、これまで慣れ親しんだ校舎とのお別れを惜しみました。2学期からは新たな場所での生活になりますが、海潮小学校の歴史と伝統は変わらず続いていきます。



▲校歌を斉唱して別れを惜しむ参加者たち

地域の多世代がつながる場 大東地区こども・地域食堂「ふらっと」開催

7月24日、大東地区で初のこども・地域食堂「ふらっと」が大東地域交流センターで開催され、67人が参加しました。

こどもから大人まで世代を越えた参加があり、大東七夕祭のこよりや短冊を作って交流したあと、全員で昼食を食べました。また、中高生ボランティアが受け付け、配膳、こどもの見守り、世代間交流の手伝いなどで活躍しました。参加した地域住民は「地域の人や小学生などと親しくなれてとても楽しかった。次回も参加したい」と話していました。「ふらっと」は今後も開催予定です。



▲昼食を食べながら交流する参加者たち

食を通じたこどもの居場所づくり 「かもこ食堂」開催

7月25日、第1回「かもこ食堂」が地域自主組織「加茂まちづくり協議会」主催により加茂交流センターで開催されました。

夏休み中の孤食の解決だけでなく、地域の大人と触れ合う機会を増やし、地域内の連携手段とすることで、安心・安全なこどもの居場所を作ることが目的です。夏休み中に計4回開催予定で、初回は約120人の参加があり、カレーライス、マカロニサラダ、ミニトマト、スイカを食べました。地域の方々からたくさんの野菜やスイカの提供があり、こどもたちはおかわりをしながら食べていました。



▲昼食を食べるこどもたち

雲南市東京ふるさと会 第9回総会

7月12日、雲南市東京ふるさと会第9回総会がアルカディア市ヶ谷私学会館（東京都千代田区）で開催され、ふるさと会会員や市関係者など66人が参加しました。

総会で石飛市長は「ぜひ故郷の雲南市へ足を運んでいただきたい」と参加者に呼び掛けました。総会後の懇親会では、参加者同士の交流が盛んに行われる中、市の近況報告やふるさと納税への協力依頼などを行いました。また、雲南市の特産品が当たる抽選会もあり、会場は和やかな雰囲気に入れ、盛況のうちに幕を閉じました。



▲総会に参加された皆さん

中国・四国ブロック防犯ボランティアフォーラム 加茂安全パトロール隊が活動発表

7月12日、中国・四国ブロック防犯ボランティアフォーラムがくにびきメッセ（松江市）で開催され、島根県を代表して加茂安全パトロール隊（ひろの みつあき 広野充明隊長）が活動などを発表しました。

加茂安全パトロール隊は地域自主組織「加茂まちづくり協議会」を母体とし町内4団体で構成されます。専用車両による青色防犯パトロールを行い、通学路の見守りや犯罪抑止を目的に活動しています。広野隊長は「結成から10年となるが、活動を継続するために工夫しながら地域あげての取り組みにしたい」と発表しました。



▲活動状況を発表する広野隊長

親子で防災を考える 斐伊小学校「親子で楽しく学ぶ防災教育」

7月12日、斐伊小学校PTA生活部による「親子で楽しく学ぶ防災教育」が開催され、児童や保護者など約30人が参加しました。

市役所防災安全課の職員を講師に「いざという時のために事前に決めておくこと」、「とるべき行動」について親子で考えました。また、非常食の試食や段ボールベッド、防災トイレの体験など、被災時に役立つ知識や技能を楽しく学びました。参加した保護者は「こどもと一緒に学ぶことで、いざという時の不安が小さくなってよかった」と話しました。



▲家族で非常持ち出し品を相談する参加者たち

「うなん観光案内所へ遊びに行こう」開催

7月13日、今年4月にコトリエット内にオープンした「うなん観光案内所」を広くPRするためのイベントを開催しました。

市内観光地の映像が見られるVRゴーグルの体験や台湾との取り組みを紹介した写真展示のほか、屋外には屋台なども並び、多くの家族連れでにぎわいました。ボランティアで参加した三刀屋高校JRC部の生徒たちもスタンプラリーの台紙を元気よく配布しイベントを盛り上げていました。うなん観光案内所はクーリングスペースにもなっています。授乳室やトイレもありますので、気軽にお越しください。



▲VRゴーグルを体験するこどもたち



あいさつする横山取締役



あいさつする石飛市長



あいさつする高橋会長



ホテルの外観



テープカットの様子



神原神社獅子舞保存会による獅子舞の披露

「天然温泉三刀屋の湯 ドーミーインEXPRESS 出雲の國 雲南」オープニング記念式典

7月24日（木）に「天然温泉三刀屋の湯 ドーミーインEXPRESS 出雲の國 雲南」のオープニング記念式典が開催されました。

平成28年に策定された「雲南市中心市街地活性化基本計画」に基づき、これまで誘致、建設が進められてきた「天然温泉三刀屋の湯 ドーミーインEXPRESS 出雲の國 雲南（三刀屋町三刀屋73-6）」が、7月30日（水）にオープンしました。オープンに先立ち、7月24日にはオープニング記念式典が開かれ、関係者約50人が参加しました。

式典では、ホテル運営者である株式会社共立メンテナンスの横山 博取締役開発本部長、石飛市長、雲南市商工会の高橋日出男会長がそれぞれあいさつを述べたのち、テープカットが行われました。式典の最後には、神原神社獅子舞保存会による獅子舞が披露され、式典を盛り上げました。

式典終了後は、完成したホテルの内覧会も行われました。

今後期待される効果

三刀屋木次インターチェンジから車で約1分の好立地にある強みを生かし、観光、ビジネス客の需要が期待できます。今後はにぎわい創出イベントや雲南市の地域資源（食・自然・文化など）を生かした取り組みを引き続き行い、中心市街地をはじめとした雲南市全体の交流人口の拡大や中心市街地のさらなる活性化をめざします。

市長メッセージ

ここからがスタートであり、ホテルを中心に雲南市を訪れる方が増えることで地域の発展が期待される。今後も関係人口の増加に努め、地域の皆さんと共に発展していきたい。

ホテルの概要

開業したホテルは、地上5階建ての建物の中に全94室の客室、共用設備として日帰り入浴可能な大浴場やレストラン、マンガコーナーなどが整えられており、また、館内各所に雲南市の名所や文化を彷彿とさせる装飾も施されています。客室には長期間滞在可能な部屋も用意されており、長期滞在のビジネス客への効果も期待されます。大浴場には大東町の海潮温泉の湯を使用した炭酸泉や露天風呂、さらには高温ドライサウナも完備しています。また、食事処では「焼きサバちらし寿司」といった、地元雲南市の食材を使用した朝食が提供され、ドーミーイン名物「夜鳴きそば」も提供されます。

【問】 商工振興課 Tel 0854-40-1052

うんなん日和



第34回夜神楽大会

7月27日、第34回夜神楽大会が、夜神楽大会実行委員会の主催により神楽の宿（大東町須賀）で開催されました。

薦沢神楽社中の「清目・陰陽」に始まり、小河内神楽社中の「簸の川大蛇退治」まで、大東町内5社中がそれぞれ演目を披露しました。昨年結成され前回の夜神楽大会が初舞台だった海潮子ども神楽も出演し、観客たちを魅了していました。空が暗くなってからは、三日月に照らされる中、最後まで多くのお客さんが夜神楽を楽しんでいました。



▲佐世神楽社中による「山神祭」

市内初の取り組み！ 「赤ちゃん食堂」開催

8月2日、“赤ちゃんとママのための食の居場所づくり”が目的の「赤ちゃん食堂」が、ママ's smile はぐ、ハートカドル、JAしまね雲南地区本部の主催により加茂交流センターで開催されました。

離乳食の作り方を教わり、赤ちゃんと一緒にごはんを楽しみながら、親同士や地域の人々とつながることで子育てにおける孤立防止も期待できる新しい居場所として、市内では初開催となります。また、三刀屋高校生も企画段階からボランティアで協力するなど、幅広い連携の取り組みとなりました。



▲子育てや離乳食についてアドバイスを受ける参加者

UNNAN アートスタート 「神楽であそぼっ！」開催

8月2日と3日の2日間、「神楽であそぼっ！」が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、19人のこどもたちが参加しました。

昔話「桃太郎」を元に自分たちで話の結末を考えて、自分の神楽面を土台から和紙で作ったり、剣などの道具を身近な素材で作ったりしました。また、1日目は佐世神楽社中、2日目は中野神楽保存会の上演を見学し、神楽の所作やせりふ、奏楽の指導もしてもらいました。最後は保護者に向けて発表を行い、神楽を味わい尽くす2日間となりました。



▲神楽面作りをすることどもたち

市長コラム

少子化を考える



令和6年の日本の出生数は69万人弱となり、昭和48年の約209万人をピークに減少が続いています。経済の発展とともに都市化と少子化が進むのは世界に共通する傾向です。裕福になればこどもが増えると思えるのですが、なぜでしょう。

結婚した夫婦が生むこどもの数は、昭和47年が2.2人、令和3年が1.9人とそれほど変わっていませんが、結婚したカップルの数は昭和47年は110万組だったものが令和5年には48万組と半減し、50歳時未婚率も大きく上昇しています。結婚しない人が増えたこと、これが少子化の最大の要因です。

その大きな要因は、昔に比べ、楽しいことが増えるとともに、子育ての大変さが強調される風潮の中で、「家庭を持つことの楽しさ」が認知されにくくなっていることにあると感じています。

家庭を築き持続することは、確かに苦労は多いかもしれませんが、それをやるに上回る喜びがあることを、若い世代の方々に伝えていきたいと思っています。

雲南病院だより

お口の中にできる「がん」をご存知ですか？



歯科口腔外科 部長 小池 尚史

お口の二大疾患と言えば、虫歯（う蝕）と歯槽膿漏（歯周病）であり、皆さんもイメージしやすい疾患だと思います。しかし、私たちの口の中には、いわゆる口内炎と呼ばれるものをはじめ、さまざまな粘膜疾患も生じます。一般的に短期間で治る口内炎であれば心配ないですが、長期間治らないと思っていれば「口腔がん」であったというケースもあります。今回、「口腔がん」や注意すべき口腔粘膜の疾患について簡単に説明しようと思います。

口腔がんとは？

お口の中にも「がん」ができることをご存知でしょうか。「口の中にがんができるのですか」と言われることがよくあります。お口の中というのは、鏡の前に立てば簡単に見ることができるため、変化には気付きやすい場所です。

しかし、「ただの口内炎だと思っていた」、「痛みがないから放っておいた」などの理由で、発見が遅れることが多いです。日本では口腔がんはがん全体の約2%に過ぎませんが、毎年約2万人以上が口腔・咽頭がんにかかり、約7千人以上が死亡しています。

口腔がんの症状

口腔がんは、がんができた部分の粘膜の色が赤や白に変化したり、形が変わったり、しこりを感じるようになります。進行しなければ、痛みを伴わないことも多く、特に早期がんでは口内炎との区別が困難なことがあります。な

かなか治らない口内炎には注意が必要です。また、進行するとリンパ節への転移や全身の臓器への転移も認められるようになります。

注意すべきポイント

口腔がんのリスク因子としては、喫煙、飲酒、入れ歯等の慢性的な刺激、口腔粘膜の炎症などがあります。普段から、かかりつけ歯科医院で歯のメンテナンスを受けることが重要です（表1）。また、口腔内は、鏡などを使えば誰でも自分自身で簡単に定期的な歯科受診にあわせて、日々のセルフチェックも重要です。赤色や白色といった色の変化はないでしょうか、粘

（表1）口腔がんを予防するための注意点

- ・口の中を清潔に保つ
- ・虫歯や歯周病は治療する
- ・合わない入れ歯や詰め物は治療する
- ・禁煙をする
- ・アルコールを控える
- ・定期的に歯科を受診する

（表2）口腔がん早期発見のためのチェック項目

- ・2週間以上治らない口内炎がある
- ・舌や歯ぐきなどの粘膜が白や赤に変色している
- ・口の中に硬いしこりが触れる
- ・口の粘膜から出血しやすい
- ・口の粘膜がただれている
- ・口の中の傷がなかなか治らない

膜の表面の形が変化していないでしょうか、お口のチェック（今日から始めましょう）（表2）。

最後に

口腔がんは早期に発見することが可能な疾患です。お口の中で気になることがあれば、まずは、かかりつけの歯科医院など医療機関にご相談ください。必要に応じて雲南市立病院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史は（公社）日本口腔外科学会専門医と（一社）日本がん治療認定医機構がん治療認定医を取得しており、口腔の疾患に対する適切な判断をいたします。

真の悪役！

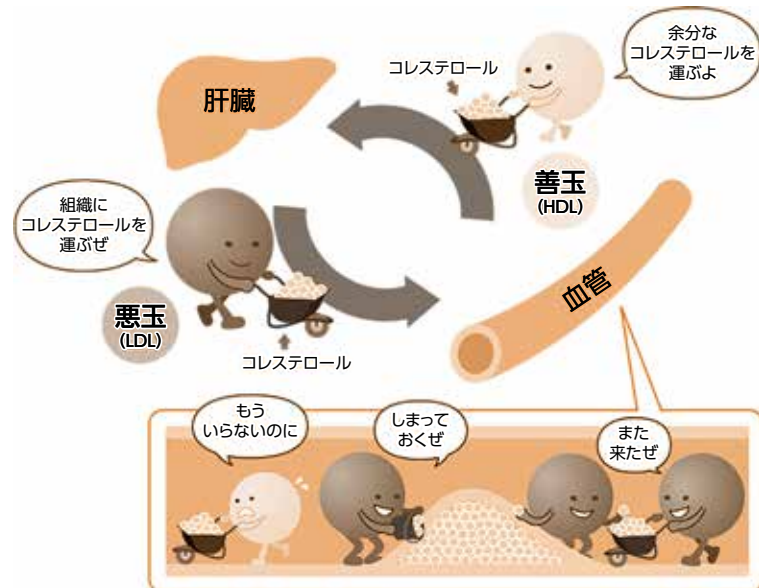
～“超”悪玉コレステロールとは～



問題は悪玉の大きさに！

善玉（HDL）コレステロールに悪玉（LDL）コレステロール。毎年の健康診断で数値を気にされている方、すでに薬で治療をされている方など、さまざまだと思います。コレステロールは細胞膜を作ったり、ホルモンの材料や栄養素の吸収を助ける成分のもととなり、生命維持に重要な役割を果たしています。

そもそもコレステロールは血液に含まれる脂質のひとつで、「HDL」、「LDL」と呼ばれる球形の物質に含まれて血管中を運ばれています。肝臓から全身へコレステロールを運ぶ物質がLDL、血管内の余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す物質がHDLと呼ばれ、この両者のバランスが崩れてLDLコレステロールが増えすぎると血管壁の中に溜まり血管壁が厚くなって動脈硬化を起こすことからLDLコレステロールは悪玉と呼ばれています。



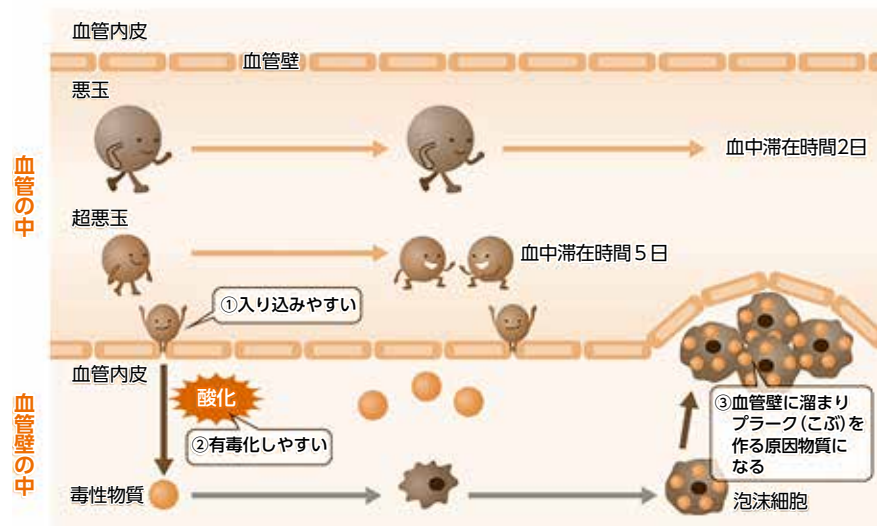
出典：sdLDL どっとこむ

さて、ここで「真の悪役」とはなんでしょう。

近年の研究で、悪玉コレステロールすべてが危険なわけではなく、悪玉の大きさの違いに問題があることがわかってきました。実は悪玉コレステロールの数値が基準範囲内でも、動脈硬化が進みやすい人がいます。

その主な要因が、小型の超悪玉（small dense LDL）に含まれるコレステロールです。健康な人と比べ、冠動脈疾患（狭心症や心筋梗塞など）の人には、超悪玉が多いことが分かっています。問題は「悪玉の大きさ」にあったのです。

悪玉が動脈硬化を起こすまで



出典：sdLDL どっとこむ

悪玉は血液中を流れているだけなら悪さはしません、血管壁の中へ入って酸化されると有毒化し、血管を詰らせる原因物質となります。

超悪玉は、悪玉と比べて血液中に留まりやすいうえ、小型であるため血管壁の中に入り込みやすく、有毒化しやすいという特徴を持っています。つまり、より動脈硬化を起こしやすいため、真の悪役といえるのです。

悪玉のうち、超悪玉をどれだけ数多く持っているかが重要になってきます。

今後、雲南市立病院では人間ドック、健診のオプションとして自費でこの超悪玉（small dense LDL）コレステロールの検査を受けられるようになる予定です。興味のある方は市立病院保健推進課までお問い合わせください。



sdLDL どっとこむ
ホームページ

問い合わせ先 雲南市立病院 保健推進課 Tel 0854-47-7510

令和7年度 夏季医療体験セミナー

7月31日（木）に、高校生を対象に医療体験セミナーを開催し、今回は2校から29人の高校生が参加しました。

初めに当院の紹介、医療職の資格取得方法などを説明し、その後希望の職種に分かれ医療体験を行いました。手術室の見学や患者さんの歩行介助など普段できない体験を行いました。

最後に参加者全員でセミナーの振り返りや1日のまとめを行い、参加した生徒は今回の体験を通してより興味を持ったのでもっと調べて将来に生かしていきたいなどと感想を述べていました。

今回の医療体験セミナーを通して得たことを今後に生かし、将来の進路を決めるきっかけになればと思います。また将来の医療従事者を育てていけるよう今後も定期的にこの体験セミナーを開催していきたいと思ひます。



七夕飾り付け

7月31日（木）に七夕の飾り付けを行いました。

今年も暑い中にも関わらず病院ボランティアさんに集まっていただき、正面玄関には笹飾りと西瓜提灯の飾り付け、外には大笹飾りの設置を行いました。

色とりどりの短冊や飾りが笹に飾られ一気に華やかな雰囲気に包まれ、心温まる願いが書かれた短冊が、笹の葉とともに優しく揺れていました。

飾り付けを通してボランティアさんと病院職員の交流もでき、ふれあいのひとときとなりました。

飾り付けの様子



大笹飾り

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.27 腫瘍マーカー検査

9月から新規のオプション検査を始めます。

「腫瘍マーカー検査」について紹介します。



腫瘍マーカー検査は採血のみで実施するため身体への負担が少なく手軽にできる検査です。

身体のどこかに腫瘍ができたときに、血液中などに通常は見られない特殊な物質が増加することがあります。それが腫瘍マーカーです。このような物質が、血液中などにどのくらい含まれているのかを調べます。腫瘍マーカーを毎年調べることでがんの発見につながる場合があります。

腫瘍マーカーはがん以外の病気や、加齢、妊娠、月経、飲酒、喫煙、薬の成分の影響により異常値が出たり、がんがあったとしても異常値が出なかったりする場合があります。また、がんがどの臓器にできたのかまで判断することもできません。

このように腫瘍マーカーだけでがんの診断はできませんが、がんの診断の参考になる検査のひとつとして、画像検査やその他の検査とともに行うものです。

人間ドック、健診のオプション検査として、この機会にぜひ受けてみませんか。CT検査やMRI検査などの画像検査を組み合わせることをおすすめします。

ご希望の方は市立病院保健推進課までお問い合わせください。



男性セット

料金 14,300円（税込み）

腫瘍マーカー検査の種類

CA19-9、CEA、AFP、SCC、
CYFRA、ProGRP、PIVKA、PSA

対象部位

肝臓、肺、食道、胃、大腸、膵臓、
胆のう、前立腺



女性セット

料金 15,600円（税込み）

腫瘍マーカー検査の種類

CA19-9、CEA、AFP、SCC、
CYFRA、ProGRP、PIVKA、
CA15-3、CA125

対象部位

肝臓、肺、食道、胃、大腸、膵臓、
胆のう、乳房、子宮頸部、卵巣

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

減塩、それは“愛”～家族の健康は愛のこもった減塩から～

市では、令和7年度より「うなん愛の減塩プロジェクト事業」を開始しました。「減塩は十分やっているつもり」、「もう聞き飽きた」、「どうやったら減塩できるの」など感じていませんか。「うなん愛の減塩プロジェクト事業」では、皆さんとともに楽しみながら、減塩行動が実践できるよう取り組みを展開します。

減塩、それは“愛”。できることから始めてみませんか。

日本人の最も重要な栄養課題は、「食塩の過剰摂取」

日本人の食塩摂取量は1日当たり約10gであり、他国と比較し、大きく上回っています。雲南市民の推定食塩摂取量は、9.2g/日ですが、これは国、県が目標としている7g/日以下より2.2g多い結果です（令和4年度特定健診健康調査結果）。

なぜこんなに食塩を摂っているのか？

日本人の食塩摂取源の約7割は調味料です。その中でもしょうゆやみそ、塩が多くの割合を占めています。

食塩を摂りすぎるとどうなるのか？

人口動態統計によると、非感染性疾患（悪性新生物、心疾患、脳血管疾患等）は日本人の死因の約50%を占めています。死亡リスクに影響を与える主要な因子は、「喫煙」と「高血圧」であり、食事に関する因子としては、“塩分のとりすぎ”が最も多くみられる問題点として明らかになっています。

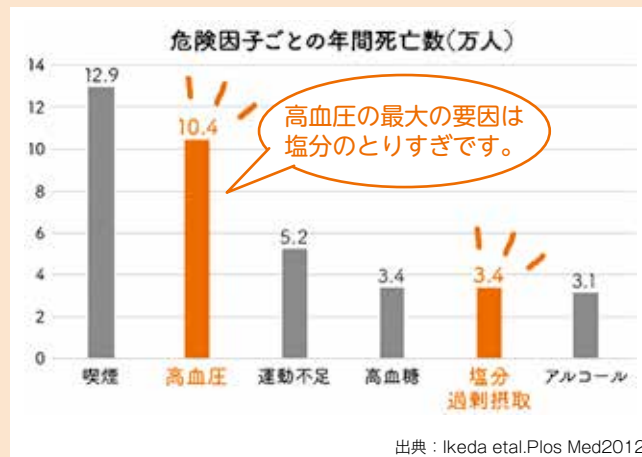
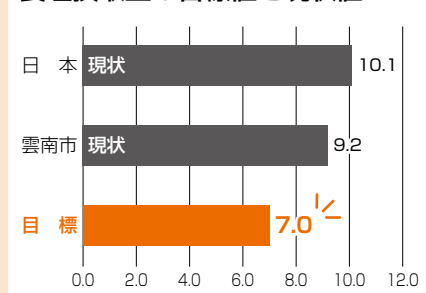
「塩分をひかえる7つのコツ」で塩分ひかえめ生活を！

- ①野菜をたくさん食べる
- ②味見だけで判断しない
- ③調味料は目分量で入れない
- ④急にうす味にしない
- ⑤甘いお菓子にも食塩が入っている
- ⑥食卓にしょうゆ、ソースやタレなどの調味料を置かない
- ⑦減塩食品で手間を省く

野菜に含まれるカリウムは、食塩の成分であるナトリウムの排出を助けます。野菜の量は一日あたり350g以上が目標です。



食塩摂取量の目標値と現状値 (g/日)

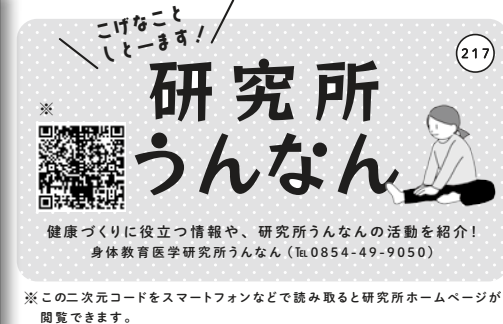


(参考：厚生労働省)

【問い合わせ先】健康推進課 TEL0854-40-1045

7月11日に、今年で3回目となる雲南市運動施設情報交換会を開催しました。この会は「和やかに学びあう」、「つながりと健康を育む」、「効果的で安心・安全な指導・管理」をテーマに、市内の運動施設に関わる管理者や運動指導者が集まり、取り組みの充実を図るための情報交換や交流を行うことを目的としています。最初に、市内の関係者からの話題提供として、加茂B&G海洋センターラソンテ、ケアポートよしだ、おろち湯つたり館、雲南市立病院リハビリテーション技術科から、日頃の取り組みとプール運動での安全対策の現状について報告されました。また、若林哲也さん（長野県東御市文化・スポーツ振

雲南市運動施設情報交換会



興課）から、日本唯一の高地（標高1735m）トレーニングプールでの安全管理についてお話しいただきました。続いて、武藤芳照さん（一般社団法人東京健康リハビリテーション総合研究所代表理事、東京大学名誉教授、雲南市名誉顧問）からは「泳げる人もおぼれる」と題し、泳げる人でもおぼれているように見えることや、幼い子どもはほんのわずかな時間でおぼれることなどから、おぼれる兆候は必ずしも目立たないことに十分注意して日頃の安全管理を行う必要があるとお話いただきました。その後は、参加者全員で安全で効果的な運動プログラムや、プールの安全対策について活発な意見交換が行われました。

市では、市民の皆さんが安心して運動を通じた健康づくりに取り組めるよう、市内の運動施設をはじめ関係団体とともに、より安全で効果的な運動の環境づくりに努めています。ぜひ、市内運動施設で健康づくりに取り組んでください。

情報交換会の様子



あおき え あ
青木 笑愛ちゃん（加茂町）

えあちゃんお誕生日おめでとう☆ えあちゃん的笑容がみんなを元気にしてくれるよ！生まれてきてくれてありがとう♡



おむら いずみ
小村 依澄ちゃん（木次町）
かずひろ 和寛さん・聡子さんのお子さん

お誕生日おめでとう！お兄ちゃんが大好きないずちゃん！これからも元気に大きくなってね♪



かどわき す い
門脇 翠結ちゃん（木次町）
聖悟さん・優希さんのお子さん

元気いっぱいすいちゃん！1年で大きくなったね☆ これからの成長も楽しみだよ♪生まれてきてくれてありがとう！



かわかみ はると
川上 遥翔ちゃん（大東町）
晃樹さん・文香さんのお子さん

はるちゃんお誕生日おめでとう🎂🎉 これからも沢山遊んで、沢山食べて大きくなってね😊 大好きだよ♡



かわくち りょうま
河口 涼真ちゃん（木次町）
真也さん・なつみさんのお子さん

1歳のお誕生日おめでとう🎂🎉 いつものにこにご笑顔でとっても可愛い涼真♡ 元気にすくすく大きくなってね☆



すずき いっせい
鈴木 一世ちゃん（大東町）
眞幸さん・香織さんのお子さん

いっちゃん、誕生日おめでとう🎂 いつもいっちゃんの素敵な笑顔に元氣をもらってます☆ 大好きだよ♡



なかむら さく
中村 采空ちゃん（三刀屋町）
凌也さん・梨衣奈さんのお子さん

さくちゃんお誕生日おめでとう！たくさん遊んで、元氣にたくましく育ってね！



なぎら うか
柳楽 優蘭ちゃん（大東町）
航生さん・美咲さんのお子さん

我が家のムチムチアイドルうーちゃん！笑顔と愛にいっぱい包まれて大きくなりますように♡

10月で満1歳（令和6年10月生まれ）のお子さんを募集！

写真に①お子さんの名前（ふりがな）、②お子さんの誕生日、③保護者の名前（ふりがな）、④保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント（40字程度）を添え、郵便またはE-Mailで9月5日（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忤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。

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

第1回「事業創出ラボSHIFT」開催

7月17日(木)、市内の事業者が集まり、新規事業開発・展開のきっかけ作りを行う場「事業創出ラボSHIFT」の今年度初回を開催しました。

今回のテーマは「ショッピングセンターでの買い物を食の探検にSHIFTする。」

大東町にあるグリーンシティーを会場に、株式会社グリーンシティーの米田英史さんを話題提供者として迎え、17人が参加しました。

グリーンシティー内の食品売場を見学し、その後、米田さんからグリーンシティーの成り立ちや今後の事業課題についての話を聞き、参加者同士で「地域に根差したスーパーであり続けるためのぶっ飛びアイデア」について意見を出し合いました。最後は参加者自身の「明日からのSHIFT(実践すること)」を共有し合い、幕を閉じました。

【参加者からの感想】

- ・幼い頃から思い出とともにあるグリーンシティーがどのような展開を考えているのか気になった。
- ・自分にはない発想をいただいた。
- ・皆さんの熱い想いに触れられた。

今年度はあと2回の開催を予定しています。興味のある方はぜひご参加ください。

【問い合わせ先】商工振興課 Tel0854-40-1052



明日からのSHIFTを掲げる参加者一同



食品売場を説明する米田さんと見学する参加者



アイデアを出し合う参加者

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45話「Yes」のか」

テレビゲームは、こどもの頃から大好きな趣味です。

年を重ねて毎日遊べなくなりつつも、いつかゲーム業界に入りたいと思っていますし、開発者や翻訳者などにもいつも注目しています。

そんな趣味に共感してくれる国際交流員の友人に、京都のゲーム祭典「ビットサミット」のボランティア通訳者として誘ってもらいました。

「ビットサミット」は他のゲーム祭典と違って「インディーゲーム(小規模・個人開発者が作ったゲーム)」が中心です。インディーだからといって小さい訳ではなく、むしろ驚くほど華やかでありながら、各参加者の情熱をちゃんと感じられるイベントです。

憧れていた世界に触れられる機会なので、当然のことながら緊張しました。「どんなクリエイターの通訳をするのかな」、「自分のスキルは他の通訳者と並ぶことができるかな」などと思っていました。ましてや、日頃の仕事ですでに疲れていたの、誘いを断ろうかと思は

考えました。

しかし、結局「Yes」と決心して本当に良かったです。素敵な祭典で、素晴らしいボランティアさんと交流できたり、目当ての業界で活躍している独立開発者の熱心な姿を見たりすることで、自分の情熱も湧き上がりました。

やはり、夢への道を見せてくれるのは「Yes」の力ですね。



「来年のビットサミットをすでに楽しみにしています。」

画像撮影：ジャン スーキ

Hello Unnan!

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「集落環境の整備」による鳥獣被害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、人間の活動エリア内を「野生動物に好まれない環境」に整えることが鳥獣被害を防止する上で非常に重要になります。

生ゴミや人間にとっては利用価値のない野菜くずでも、野生動物にとっては貴重な栄養源になります。柵などで守られていない農地や野菜くずなどが点在している集落は、野生動物にとって「簡単おいしいエサが食べられる環境」になってしまいます。また、集落周辺の耕作放棄地や山際の草やぶなどは野生動物が姿を隠すのに適しています。野生動物は基本的には臆病ですが、姿を隠しながらおいしいものが食べられることを学習すると、頻繁に出没するようになります。

このように「野生動物が好む環境」になると鳥獣被害が発生しやすくなってしまいますので、

- ①農地には侵入防止柵を設置し適切に管理する
- ②放任果樹や野菜くずなどエサとなるものを放置しない
- ③草藪など動物の隠れ場所をなくす

これら3点を意識して「野生動物に好まれない環境」作りを心掛けてください。

【問】林業振興課 Tel0854-40-1056

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、「地域高2留学」に参加する高校生の姿をお知らせします。

大東高校と三刀屋高校では、高校2年生が地方の高校で1年間を過ごす「地域高2留学」の生徒を受け入れています。今回は、鹿児島県の在籍校から大東高校へ留学中の山内双葉さんをご紹介します。

山内さん▶



地域高2留学で大東高校を選んだ理由は？

- 探究活動に力を入れているところに魅力を感じ大東高校を選びました。少人数のため、一人一人と「深く関われる環境」であることが嬉しいです。

雲南市での暮らしの様子を教えてください。

- 学校では勉強をがんばり、放課後はボランティア活動や友達と過ごす時間を大切にしています。休日は下宿先で笹巻きづくりをしたり、田植え体験に参加したりしています。誰も知り合いのいない環境に飛び込んだことで、成長できていると実感しています。安心して充実した毎日を送れているのは、地域の皆さんの応援やサポートのおかげです。



▲下宿先での笹巻きづくり

1年間でやってみたいことや力を入れたいこと

- スペシャルチャレンジ・ジュニアプログラム(スペチャレ)※に参加し、「県外から来た私だからこそこの視点で雲南の良さや魅力を伝えるプロジェクト」を実施しています。また出雲弁を話せるようになりたいくて、会話で使えるようになりたいと思います。

※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月目を迎え、これまでに140人以上が参加)



▲スペチャレに参加する様子



▲侵入防止対策が不十分だったため被害に遭った作物

国勢調査

を実施します

10月1日を基準日として、5年に1回の国勢調査が行われます。

国勢調査は、国籍や年齢に関係なく、日本に住んでいる全ての人と世帯が対象です。

調査結果は、福祉施策や災害対策、子育て支援などの幅広い分野で、国や都道府県、市の施策を支える土台となり、私たちの生活に役立てられます。

9月下旬より、調査員が直接お宅に伺いますので、ご協力をお願いします。



インターネットでの回答期間

9月20日(土) から 10月8日(水) まで

期間中は24時間いつでもスマートフォンやパソコンから回答できるので、簡単で便利です。



調査票(紙)での回答期間

10月1日(水) から 10月8日(水) まで

郵送提出か調査員への提出をお願いします。

- 国勢調査は、統計法に基づき、回答の義務がある大切な調査です。
- 国勢調査の従事者には、調査で知り得た秘密を保護する義務があり、個人情報厳格に保護されます。
- 調査員は、顔写真付きの「調査員証」を携帯しています。調査員を装った不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。



【問】 広報広聴課 Tel 0854-40-1015

いざ、国勢調査!



5年に一度、全員参加の統計調査



国勢調査2025



調査期日

10.1(水)

<https://www.kokusei2025.go.jp/>

国勢調査2025

検索



⚠ 国勢調査をよそおった詐欺(さぎ)や不審な調査にご注意ください。



総務省統計局・都道府県・市区町村

市役所からの お知らせ

お知らせ

9、10月は
行政相談月間です

総務課

Tel 0854-40-1021

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

◆各町の行政相談委員

総務省では、民間有識者（ボランティア）である行政相談委員を委嘱しています。

大東町…藤原 茂さん
加茂町…井田 敬三さん
木次町…長谷川 和男さん
三刀屋町…松前 仰さん
吉田町…藤原 正さん
掛合町…小村 重美さん

◆行政相談所を開設します

市では、行政相談委員が次のとおり行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く

守られます。気軽に相談ください。

【開設日時】

●大東総合センター

9月10日（水）、10月8日（水）

9時30分から11時30分まで

●加茂総合センター

9月16日（火）、10月21日（火）

9時から11時まで

●木次総合センター

9月9日（火）、10月14日（火）

10時から12時まで

●三刀屋総合センター

9月10日（水）、10月8日（水）

9時から12時まで

●民谷交流センター

9月17日（水）

9時から11時まで

●掛合交流センター

9月5日（金）

9時から11時まで

【問い合わせ先】

総務省島根行政監視行政相談センター

Tel 0852-21-3630



9月10日は「下水道の日」です

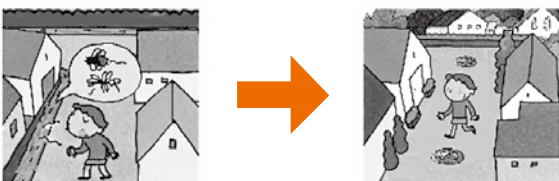
「下水道の日」は、昭和36年に下水道の全国的な普及を図るため、下水道を所管していた建設省、厚生省、日本下水道協会が協議して「全国下水道促進デー」として始まりました。平成13年には、より親しみのある名称として「下水道の日」に変更されました。

雲南市の下水道は昭和62年から三刀屋町で整備を開始し、令和7年3月末現在、人口の約92%の方が使用可能な状態となり、約86%の方が下水道に接続して使用されています。

普段は気にすることのない下水道。しかし、下水道は気付かないところで私たちの安全・安心で快適な生活を支えています。

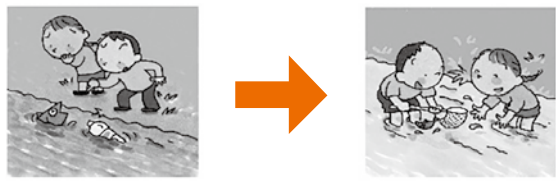
この機会に、下水道の役割や正しい使い方について考えてみませんか。

まちを清潔にする



下水道が整備されることで汚水がまちに直接流れなくなるため、まちが清潔に保たれ、ハエや蚊などの害虫や悪臭の発生を防ぐことができます。

身近な環境を守る



家庭で使って汚れた水（汚水）は、家にある排水管を通して下水道管に流れていき、下水処理場で速やかに浄化します。

下水道ではこんなトラブルが！

近年、下水道に異物が流入し、マンホールポンプが停止する事故が多く発生しています。家庭の排水管から流れてきたウェットティッシュなどが主な原因です。

★マンホールポンプが故障すると

マンホールから汚水が道路にあふれたり、家庭の排水設備（トイレや台所、洗面所など）から汚水が逆流してしまうなど、市民の皆さんの生活に多大な影響が生じます。

★市民の皆さんへのお願い

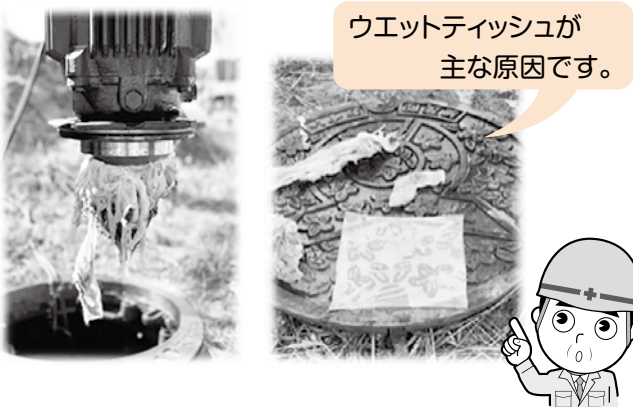
下水道は何でも流してよい施設ではありません。マンホールポンプの故障原因となる異物は絶対に流さないでください。

下水道は公共の財産です。正しく大切に利用しましょう。市民の皆さんのご協力をお願いします。

下水道に流してはいけないもの

ウェットティッシュ、ティッシュペーパー、ペーパータオル、生理用品、紙おむつ、布など。

“トイレに流せる”トイレシートや、“トイレに流せる”おしり拭きも一度に多量に流すと排水管の詰まりやマンホールポンプの故障原因となります。可燃ごみとして出してください。



【問】下水道課 Tel.0854-42-3471

9月20日から26日は「動物愛護週間」です



毎年9月20日から26日は動物愛護週間です。この機会に、今一度動物の飼い方や付き合い方を見直してみませんか。

犬の飼い主さんへ

○飼い主の義務を守りましょう。

①犬の登録 ②年1回狂犬病予防注射の接種
③鑑札や狂犬病予防注射済票の首輪への装着

○犬の放し飼いは禁止されています。

○迷子犬が増えています。逃げないように気を付けましょう。



猫の飼い主さんへ

○猫は屋内で飼いましょう。

屋内の環境を整え、飼い主とのコミュニケーションを取らせることで屋内飼育することができます。

○不妊去勢手術をしましょう。

猫は1回の出産で4～8匹の子猫を産みます。管理できなくなることを防ぐことも飼い主の責任です。

○所有者明示をしましょう。



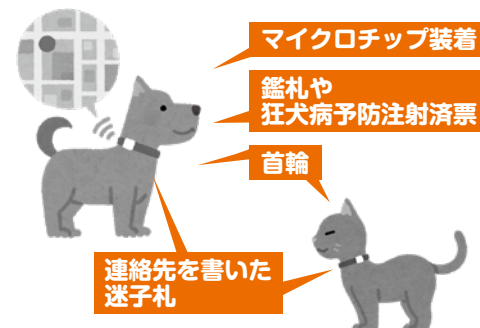
住民の皆さんへ

○動物の遺棄・虐待は犯罪です。

○野良猫への無責任な餌やりはやめましょう。

○雲南市役所にて動物愛護啓発展示を行います。

10月1日（火）から10月7日（火）まで、市役所1階ロビーにおいて動物の適正飼育やマイクロチップの装着義務などに関するパネル展示をします。



【問】雲南保健所 Tel.0854-42-9667

秋の全国交通安全運動

くらし安全室

Tel 0854・40・1027

秋の全国交通安全運動を次のとおり実施されます。

●運動期間

9月21日(日)から30日(火)まで

●交通事故死ゼロをめざす日

9月30日(火)

●運動重点

①歩行者の安全な道路横断方法などの実践と、反射材用品や明るい目立つ色の衣服などの着用促進

②ながらスマホや飲酒運転などの根絶と、夕暮れ時の早めのライト点灯やハイビームの活用促進

③自転車・特定小型原動機付自転車(電動キックボード

今月の税金

- 国民健康保険料【第3期】
- 後期高齢者医療保険料【第3期】

納期限は9月30日(火)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。

などの交通ルールの理解・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

子育て・保健・福祉

障がいのある方の

暮らしを支えます

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

市では、障がいのある方の重度化、高齢化や家族の死亡による社会的な孤立化を見据え、地域の福祉事業所などと連携し、障がいのある方の生活を地域全体で支える体制づくりを行っています。

家族の病気や事故など「もしも」の時に一時的な受け入れ施設の調整など適切な支援を受けることができるよう、対象となる方の相談や事前登録を受け付けます。

【対象の方】

自宅で生活をしている次の方で、現在、障がい福祉サービスなどを利用していない方。

・障害者手帳などをお持ちの方

・自立支援医療受給者証(精神通院)をお持ちの方

・指定難病に患している方

【問い合わせ先】

雲南市基幹相談支援センター

Tel 0854・47・7101

(障がい福祉サービスを利用している方は、担当相談支援専門員に相談してください)

手話教室の講師を

派遣します

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

手話言語について広く知ってもらい、手話を通して聴覚に障がいのある方への理解を深めていただくため、市では各種団体や地域自主組織、自治会などの皆さんが手話教室を開催する場合に講師を派遣する事業を雲南広域福祉会に委託して実施しています。

講師派遣を希望する方はお申し込みください。

【講師派遣料】 無料

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

メール

palette@umanfukushikai.or.jp

9月23日は

「手話言語の国際デー」

毎年9月23日は「手話言語

資金

【③就学支度資金】

就学、修業するために必要な入学金や被服などの購入資金

(2)母子家庭の母や父子家庭の父、寡婦の知識技能習得を対象とする資金(※連帯保証人を立てる場合は無利子、立てない場合は年1%)

【技能習得資金】

就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金

◆提出書類など

必要な書類については事前に相談してください。

・貸付申請書：★

塩分をひかえるコツ うんなん愛の減塩プロジェクト

酢や香辛料を積極的に活用する

少し味が足りないときは、酢、こしょう、カレー粉、唐辛子、からし、ごまなど、食塩が入っていない調味料を利用してみましょう。新たな味の発見もあるかもしれません。



【問】健康推進課 Tel0854-40-1045

健康推進課

Tel 0854・40・1045

後期高齢者歯科口腔健診で

【問い合わせ・申込先】

こども家庭支援課

Tel 0854・40・1067

後期高齢者歯科口腔健診が始まりました

毎月19日は食育の日

よくかんで食べよう

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

【出典：農林水産省】

健康推進課 Tel0854-40-1045

「老人の日・老人週間」における県立施設の無料開放

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

【期 間】 9月15日(月・祝)～9月21日(日)

【対象者】 年内に満65歳以上になる方(昭和35年12月31日以前に生まれた方)

【手続き】 入館時に対象者であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)を提示して手続きをしてください。

【対象施設】

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

※「県立石見美術館」の対象期間は9月15日(月・祝)～9月23日(火・祝)です。

※9月16日(火)は休館日(「しまね花の郷」は無休)です。

※経路など詳細については各施設にお問い合わせください。

【問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

母子父子寡婦福祉資金
予約貸し付け受け付け中

こども家庭支援課

Tel 0854・40・1067

母子や父子、寡婦を対象とした福祉資金の予約貸し付けの申請を受け付けています。

◆対象となる方

令和8年4月の進学などを希望している児童が養育者で、次のいずれかに該当する方

・児童を扶養する母子家庭の母か父子家庭の父のどちらか一方

・20歳以上の子を扶養する寡婦

・父母のない児童

◆対象となる資金

(1)児童の進学などを対象とする資金(※貸し付けはいずれも無利子)

【①修学資金】

高等学校、短期大学、大学、大学院、高等専門学校、専修学校のいずれかに就学するための授業料、書籍代、交通費などに必要な資金

【②修業資金】

就職するために必要な知識技能を習得するために必要な

成人歯周病検診が 終了間近です

健康推進課

Tel 0854・40・1045

歯周病は自覚症状がないまま進行、悪化することがあります。歯周病菌が口の中から体内へ流れてしまうことで脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、関節リウマチなどさまざまな病気の原因になる可能性もあります。

自分の身体を守るためにも早期発見が大事です。この機会にぜひ検診を受けましょう。

義歯の方も受けられます。

【対象者】

40・50・60・70歳の方（年度末年齢）

【期間】

9月末まで

【検診料】

無料

※対象者には個別に受診券

（はがき）を5月中旬に郵

送しています。検診の詳細

は通知をご確認ください。

※混み合う可能性があります

ので早めに予約をしまし

う。

募集

市営住宅などの 入居者募集

建築住宅課

Tel 0854・40・1065

◆市営住宅など

【募集期間】

9月5日（金）から9月12日（金）17時締切

【募集団地】

9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。

◆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

メタバース婚活の 参加者募集

うんなん暮らし推進課

Tel 0854・40・1014

インターネット上の仮想空間「メタバース」を会場にした婚活イベントの参加者を募集しています。参加者は自分のアバターを使って自宅から参加でき、会話や自己PRを行います。自分の恋愛傾向が分かる診断付きで、カップルが成立した方にはアバターデートを設定します。

【日時】

10月11日（土）14時から18時まで

【参加に必要なもの】

パソコンとインターネットに接続できる環境。



メタバース婚活のイメージ

※スマートフォン、タブレットは対応していません。

【参加費】 千円（税込み）

【対象】

20歳から39歳までの独身男女

※市内在住などに限らず雲南市に関心のある方なら全国から参加可能。

【定員】 20人（男女各10人）

【申し込み】

先着順。定員になり次第締め切ります。

【申込方法・詳細】

左記二次元コードから詳細内容を確認の上お申し込みください。



（婚活イベントホームページ）

大阪学生会館入寮生の募集

学校教育課

Tel 0854・40・1072

（公財）島根県育英会では

令和8年度大阪学生会館入寮

生を募集しています。

【募集施設】

学生会館（大阪府吹田市、個室、定員70人）

【寮費など】

・月額寮費 5万6千円

（朝・夕食付き）

【1次試験会場】

陸上自衛隊伊丹駐屯地

○推薦

※成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を収め、学

校長が推薦できる方

【応募期間】

9月5日（金）から9月9日（火）

【1次試験期日】

9月20日（土）・21日（日）

【試験会場】

防衛大学校が陸上自衛隊伊

丹駐屯地

○一般

【応募期間】 10月16日（木）まで

【1次試験期日】 11月1日（土）

【1次試験会場】

松江地方合同庁舎か浜田市

内

◆防衛医科大学校医学科学生

将来、医師である幹部自衛官となる方を6年間の教育期間において養成します。

【応募資格】

日本国籍を有する高卒者（見込み含む）で18歳以上21歳未満の方（令和8年4月1日現在）

【応募期間】 10月8日（水）まで

【1次試験期日】 10月25日（土）

【1次試験会場】

松江地方合同庁舎か浜田市

内

※この他に自室電気料金を納入します。

・入寮費 12万円または15万円（入寮時に納入）

【募集人員】 男・女計30人程度

【応募資格】

島根県で生活経験があり、大学・短期大学・大学院・高等専門学校（4年生以上）、専修学校（専門課程）に在学中か令和8年度進学希望者（進学先未定でも申し込み可能）

【申込受付期間】

9月1日（月）から10月31日（金）まで（次期募集12月1日（月）から3月31日（火）までを予定）

【願書提出先】

在学する高校か出身高校、大学などの在学者は島根県育英会

【問い合わせ先】

（公財）島根県育英会

Tel 0852・28・1981

毎月第3日曜日は

うんなん家庭の日

家族で取り組める活動を市公式のfacebook、LINEアカウントで配信中！

9月21日（日）

社会教育課 Tel0854-40-1073

◆防衛医科大学校看護学科学生

将来、保健師・看護師である幹部自衛官となる方を養成します。4年間の教育を受け保健師・看護師の国家資格の取得をめざします。

【応募資格】

日本国籍を有する高卒者（見込み含む）で18歳以上21歳未満の方（令和8年4月1日現在）

【応募期間】 10月3日（金）まで

【1次試験期日】 10月18日（土）

【1次試験会場】

松江地方合同庁舎か浜田市

内

※試験期日・会場などについて、変更・中止される場合があります。



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3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りま

【採用予定日】

採用予定通知書でお知らせ

します。

【試験種目】

一般曹候補生（第3回）

【募集種目】

一般曹候補生（第3回）

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】

9月16日（火）から11月21日（金）

【試験期日】

11月29日（土）

口述試験・身体検査

12月6日（土）

【試験会場】

自宅

筆記試験・適性検査

自宅

口述試験・身体検査

陸上自衛隊出雲駐屯地

◆一般曹候補生

（陸上・海上・航空自衛隊）

部隊の中核である曹を育成

するコースです。陸上・海上・

航空自衛隊の各部隊で経験を

積み、入隊後、2年9カ月以

降、選考により曹へと昇任し

定年退職まで勤務できます。

【募集種目】

一般曹候補生（第3回）

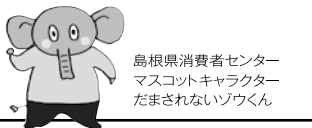
【募集種目】

一般曹候補生（第3回）

一般曹候補生（第3回）

その他

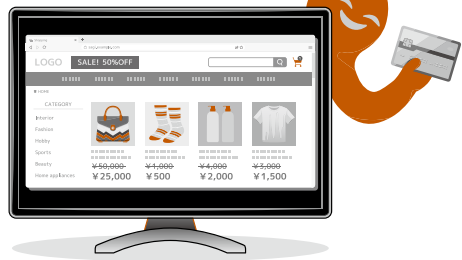
くらしの消費生活窓口



怪しい通販サイトにご注意

内 容

- ・市場で希少な商品が入手可能
- ・米やブランド品が不自然に安い
- ・サイト内の日本語表記が不自然
- ・支払い方法が限定されている。販売先の銀行口座が個人名義
- ・キャンセル、返品、返金ルールの記載がない
- ・事業者の名称、住所、電話番号が明記されていない
- ・事業者情報をインターネット検索で調べると、無関係の事業者情報など、嘘の情報が記載されている
- ・問い合わせ先のメールアドレスがフリーメール（誰でも取得して無料で利用できるメールサービス）
- ・問い合わせ先の電話番号が通じない



ひとこと助言

- ・ブランド品や入手困難な米などが安く買えるなど、通販サイトを見て注文し代金を支払ったのに商品が届かないなどの相談が寄せられています。少しでも怪しいと感じたら利用はやめましょう。
- ・被害にあった場合は、すぐにクレジットカード会社や振込先銀行に相談しましょう。併せて、最寄りの警察に被害届を出しましょう。

○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

出雲國たたら風土記 ～ 鉄づくり千年が生んだ物語 ～

地域に点在する文化や風習、文化財などを一つの「ストーリー」として文化庁が認定している日本遺産。そんな日本遺産に、この地域のたたら製鉄（日本古来の鉄づくり）に関するストーリーが「出雲國たたら風土記～鉄づくり千年が生んだ物語～」として認定されています。

ここでは、日本遺産の構成地域である安来市・雲南市・奥出雲町が共同して、日本遺産の構成文化財を紹介します。

りゅうず たき や え だき 龍頭が滝・八重滝（雲南市）

龍頭が滝・八重滝は、日本の滝100選にも選ばれた中国地方随一の滝です。2つの滝の近くには、水や自然環境を十分に利用してたたら場が営まれていました。

龍頭が滝は、落差40mの雄滝と落差30mの雌滝があり、雄滝の裏側へ渡れば、珍しい「裏見の滝」を楽しむことができます。

八重滝は、8つの滝からなる約1.5kmの清流で、季節の変化を楽しみながら散策ができます。特に秋は紅葉のスポットとして多くの人々が訪れます。

【問】観光振興課 Tel 0854-40-1054



龍頭が滝



八重滝

イベント情報

不動産鑑定士による
無料相談会

政策推進課

Tel 0854-40-1011

相続における土地の価格評価、土地売買などの相場・動向等についての無料相談会です。予約は不要です。

【日時】

10月1日(水)10時から15時まで

【会場】

島根県雲南合同庁舎

【主催・問い合わせ先】

（公社）島根県不動産鑑定士協会

Tel 0852-287115

瑞風バスに手をふろう！

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

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

※瑞風バスによる市内の立ち寄り観光は、道路や気象などの状況により変更される場合があります。

9月～11月立ち寄り観光の予定日（いずれも木曜日）

9月18日、25日、10月9日、16日、30日、11月6日、13日、27日

立ち寄り観光の行程

「TWILIGHT EXPRESS瑞風」（宍道駅7:54着）

8:10ごろ 瑞風バス宍道駅発

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

9:10ごろ

●「菅谷たたら山内」見学（～9:50ごろまで）

●「田部家邸内、土蔵群」見学（～11:15ごろまで）

11:15ごろ

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

11:50ごろ

●「食の杜 かやぶきの家」昼食

13:00ごろ

↓ ～ 飯石広域農道 ～ 県道松江木次線

13:30ごろ

●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

14:30ごろ

↓ ～ 県道松江木次線

15:00ごろ 明々庵（松江市）

16:15ごろ 「TWILIGHT EXPRESS瑞風」乗車（松江駅）



【問】観光振興課 Tel 0854-40-1054

広告募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。

●2色刷り広告

「市役所からのお知らせ」の5段目部分掲載

1枠（45mm×180mm）12,570円／月（税込み）

半枠（45mm×86mm）8,380円／月（税込み）

●カラー広告

表3（裏表紙裏）掲載

1枠（257mm×178mm）60,000円／月（税込み）

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

広報広聴課 Tel 0854-40-1015

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
※9月は、15日（月）は開館します。16日（火）と17日（水）は休館します。

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：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

市立図書館の利用案内

木次図書館 Tel0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00

9月の休館日 毎週月曜日、振替休館日：16日（火）、23日（火・祝） 図書整理日：30日（火）

イベント案内 ☆よみかたりのじかん 13日（土） 10:30～11:00

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

9月の休館日 毎週金曜日、15日（月・祝）、23日（火・祝） 図書整理日：30日（火）

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）

22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 Tel0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

9月の休館日 毎週木曜日、15日（月・祝）、23日（火・祝） 図書整理日：30日（火）

新着の本（抄）

市内図書館どこでも借りることができます。貸し出し中の場合は予約（取り寄せ含む）ができます。各館へ問い合わせください。本の検索には、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。

▼武藤芳照 監修 [ほか]「新運動療法ガイド 改題改訂版」▼堂場瞬一「真実の幻影」▼中山七里「災疫の季節」▼青山美智子「チョコレート・ピース」▼赤神 諒「我、演ず」▼秋川滝美「ふたり旅日和」▼あさのあつこ「おいち不思議がたり⑦」▼山口恵以子「ゆうれい居酒屋⑦」▼坂井希久子「花暦居酒屋ぜんや⑦⑧」▼赤川次郎「三毛猫ホームズと甘い誘惑」▼増本 淳「フロントライン」▼結城真一郎「どうせ世界は終わるけど」▼石井遊佳「ティータイム」▼小倉千明「嘘つきたちへ」▼藤野千夜「ぼく、バカじゃないよ」▼小川有里「灰になったら夫婦円満」▼天童荒太「昭和探偵物語」▼グレアム・マクレー・バーネット「揺れる輪郭」▼黒柳徹子「トットあした」▼五木寛之「忘れ得ぬ人忘れ得ぬ言葉」▼くどうれいん「湯気を食べる」▼谷川俊太郎「今日は昨日のつづき」▼和田秀樹「どうせあの世にやっつけてないんだから」▼樋口恵子「93歳、あとは楽しげに生きる」▼石川 久「70歳からの脳が老けない新聞の読み方」▼本間朝子「イラストでよくわかる60歳からの疲れない片づけと家事」▼門賀美央子「この先の、稼ぎ方がわからない。」▼二宮和也「独断と偏見」▼中山秀征「気づばりのススメ」▼日坂春奈「今日のそうめん」▼齋藤菜々子「心と体をおいしく満たすバテないごはん」▼平山亜佐子「あの人の調べ方ときどき書棚探訪」▼森田富美子 語り「わたし96歳が語る16歳の夏」▼accototo「山にのぼる」▼大江健三郎「光と音楽」▼福澤達哉、大阪ブルテオン 監修協力「バレーボール観戦マニュアル」▼水津陽子「若い世代や女性が活躍する自治会・町内会の極意」▼平凡社 編「昭和100年地図帳」



日本一短い 感謝の手紙 vol. 124

雲南市青少年健全育成協議会（教育委員会社会教育課）
Tel0854-40-1073

両親へ
17年間ずっと育ててくれてありがとう。
これからもたくさんお世話になるからよろしくね。

お父さんへ
毎週末、わざわざ遠くから部活の練習を見に来てくれてありがとう。絶対にインターハイつれていきます。

家の鳥へ
光の当たり方で変わる青い羽の色がとってもきれいで素敵だよ。いつまでも元気で長生きしてね。

お父さんお母さんへ
自分のわがままを何でも聞いてくれてありがとう。絶対に甲子園に行つて恩返しするね。これからもよろしく。

妹へ
毎日一緒に話したり遊んだり、楽しい時間をありがとう。ケンカもするけど、いつも感謝してます！

曾祖母へ
人は百年時代の言葉通り百二年間、長生きしてくれてありがとう。ずっと私のことを見守っていてください。

友だちへ
こちらこそ、ありがとう。また知りた
いことがあったら聞いてね。なんでも教えるから。気長に待ってます。

友だちへ
いつも一緒にいてくれてありがとう。
勉強とサッカーを教えてください。いつか恩返しするね！！

ソフト部のみんなへ
いつも仲よくしてくれてありがとう。
これからもみんなで楽しく部活頑張ろう！

おばあちゃんへ
毎日忙しいのにご飯を作ってくれてありがとう。わがままばかり言っているけど、大切にしてくれてありがとう。

お母さんへ
絶対に直接言えないけど、いつもありがとう。大すぎ！長生きしてね。

おかんへ
いつも送迎してくれてありがとう。毎日おいしいお弁当とご飯ありがとう。いつか恩返しできるように頑張るね。

息子へ
毎日のゴミ出し、ずっと変わらず自分の仕事としてやってくれてありがとう。言わないけれど、とても助かる。

母親へ
いつも、違う毎日と一緒に過ごしてくれてありがとう。これからも学校や勉強を頑張ります。

娘へ
いつも素敵な笑顔でありがとう。私はあなたの笑顔を見ると、いつでも頑張れます。これからも宜しくね。

お父さんへ
毎日お仕事お疲れ様です。楽しい話をしてくれたり、時には相談に乗ってくれてありがとう。これからもよろしく。

友だちへ
こちらこそ点が低かった時に励ましてくれてありがとう。一緒に耐えていこうね。応援してます。

友だちへ
テスト期間など勉強が大変な時に励ましてくれてありがとう。これからもいっしょに勉強頑張ろうね。

INFORMATION

9月議会

【問】議会事務局 Tel.0854-40-1004

雲南市議会9月定例会 ※日程は変更する場合があります。			
本会議（開会・施政方針表明・議案上程・説明・質疑）	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・決算審査特別委員会	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	16日(火)	9:30～	
決算審査特別委員会産業建設分科会	18日(木)	9:30～	
決算審査特別委員会教育民生分科会	19日(金)	9:30～	
決算審査特別委員会総務分科会	22日(月)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	25日(木)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	29日(月)	13:30～	議 場



第2回 雲南市歴史文化講座

雲南市内には、数多くの古墳や横穴墓があり、古墳時代の終わり頃（6～7世紀）に造られた横穴墓では、埋葬された人骨が見つかる例も少なくありません。
今回の講座では、人骨を通して弥生人と古墳人がどのような人々だったのか考えてみます。

と き 9月6日(土) 14:00～16:00

ところ 加茂交流センター

演 題 「人骨からみた弥生人と古墳人」

講 師 まつした たかゆき 松下 孝幸さん（土井ヶ浜遺跡・人類学ミュージアム館長）

参加費 無料（参加申し込み不要）

【問】文化財課 Tel.0854-40-1075

第35回 永井隆平和賞発表式典

全国から応募のあった「愛」と「平和」をテーマとした作文の受賞作品の発表式典を行います。

と き 9月14日(日)

発表式典 13:30～ 講演 14:50～

ところ 木次経済文化会館チェリヴァホール

演 題 「平和をつなぐ～ノーベル平和賞授賞式に出席して～」

講 師 ほんま えみこ 本間 恵美子さん（日本原水爆被害者団体協議会代表理事）

入場料 無料（参加申し込み不要）

戦後80年の関連事業として、市民の皆さんに呼び掛けて作っていただいた折り鶴とシン（芯）・アートの花を組み合わせた吊りし飾りを式典会場に飾ります。

【問】社会教育課 Tel.0854-40-1073

中国地区労使関係セミナー in島根

収入を増やしたい、自分が活躍できる場を広げたい、本業で必要な能力を活用・向上させたいなどの理由から副業・兼業を希望する人は年々増加傾向にあり、その形態も、正社員、パートやアルバイト、会社役員、起業などさまざまです。

本セミナーでは、労働法を専門とする講師が「副業・兼業の促進に関するガイドライン」の解説を交えて、副業、兼業、スポットワークの留意点について講演します。

と き 9月24日(水) 13:30～16:00

ところ 島根県民会館（松江市）

【基調講演】

演 題 「副業、兼業、スポットワークの留意点
～副業・兼業の促進に関するガイドラインの解説を交えて～」

講 師 みながわ ひろゆき 皆川 宏之さん（千葉大学大学院社会科学研究院教授）

【労働委員会PR】労働委員会の業務について

定 員 100人（先着順、事前申し込み優先）

参加費 無料

申し込み 島根県労働委員会ホームページからご確認ください



島根県労働委員会
ホームページ

【問】島根県労働委員会事務局 Tel.0852-22-5450

第12回 健康ウォーキング大会

と き 9月28日(日) ※少雨決行

8:30 受け付け

8:45 開会式、準備運動

9:00 ウォーキングスタート

10:30（予定）到着、解散

ところ サンワーク木次

コース サンワーク木次→斐伊川堤防桜並木→木次大橋→
願い橋→八俣大蛇公園→サンワーク木次（4.5km）

参加料 500円（保険料込み、おろち湯ったり館の当日限定入浴割引券付き）

後 援 雲南市ウォーキング協会

【問】サンワーク木次 Tel.0854-42-9090

●市報うんなん No.250 2025年9月発行

発行・編集／雲南市役所 政策企画部 広報広聴課

〒699-1392 雲南市木次町里方521-1

TEL 0854-40-1015 FAX 0854-40-1029

E-mail unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うんなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口・・・33,980人（－19人）

男 性・・・16,486人（－13人）

女 性・・・17,494人（－6人）

世帯数・・・13,546世帯（＋10世帯）

令和7年8月1日現在（先月比）



この印刷物は環境に
配慮し、大豆油にか
わり米ぬか油を使用
したライシンキで
印刷しています。