

# 市報うんなん Unnan

1

2026 No.254

特集

年頭のごあいさつ (2ページ)

民生委員・児童委員、主任児童委員の改選 (4ページ)

今月の表紙：第3回雲南市長杯チャレンジソフトボール大会



Instagram で  
市の魅力を発信中！



# 年頭のごあいさつ

新年あけましておめでとうございます。  
市民の皆様には、令和8年の初春を迎えられたこと、心からお慶び申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、全国高等学校総合体育大会レスリング競技大会の開催やビジネスホテルの開業、プレミアムつや姫「たたら焰米」の過去最大の収量確保など、市民の皆様の力強いご協力のもと、雲南市の歩みを着実に進めることができました。

特に、新たに策定した「第3次雲南市総合計画」の基本理念である「変わらず、変える」のもと、「えすこな雲南市」みんなが幸せに暮らせるまちの実現に向け、次の10年を見据えた具体的な取り組みが本格的にスタートいたしました。

合併22年目を迎える令和8年が、雲南市の魅力がさらに広がる明るい1年となるよう願うところです。

令和8年は、国道54号三刀屋拡幅事業や、大東公園多目的広場（サッカー場）、道の駅さくらの里きすきの改修が完成し、新しいま

ちの姿が見えていきますが、市民本位の行政運営に努め、これまでの取り組みをさらに加速させる年にしてまいります。

木次線については、観光列車「あめつち」が沿線地域の皆様のご協力により堅調な運行がなされております。今後も「一両列車の聖地 木次線」として情報発信や周遊観光に引き続き取り組み、利用促進に努めてまいります。

UITターン施策や住宅施策も引き続き積極的に展開し、特に市内高校生を含む若い人材の都市部からの還流を促進し、将来にわたり雲南市を支える人材の育成にも注力してまいります。

雲南の食を支える農業が持続可能なものとなるよう取り組みを進めてまいります。雲南加茂スマートインターチェンジのアクセスの良さを強みとした神原企業団地の整備も着実に進捗しています。ま

た脱炭素社会の実現に向け、地域内経済循環を高め再生可能エネルギーの導入も推進してまいります。そして市の鳥への指定をめざし準備を進めているコウノトリの営巣も今年で10年目を迎えます。今年も多くの巣塔からヒナが誕生し羽ばたいていく季節を楽しみにしております。

令和8年の十二支は午年で、物事が勢いよく順調に進み、着実に成長・発展していく年であると言われております。

新しい年を迎え、自然環境やたたら製鉄などの歴史文化、先人の知恵、関係人口などのあらゆる資源を生かす「総働」により、力強くまちづくりを進めてまいりますので、変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

皆様のご健勝とご多幸を心からお祈りし、年頭のごあいさついたします。



新年あけましておめでとうございます。  
市民の皆様には、ご家族お揃いで清々しい新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、平素より雲南市議会に対しまして、皆様方の温かいご支援、ご指導を賜り厚く御礼申し上げます。

昨年を振り返りますと、物価高騰への対策、特に全国的に米不足による価格高騰が重なりました。国は短期的な対策として政府備蓄米の放出や外国産米の輸入などにより対応しましたが、今後は、長期的な視点に立った多角的な対策が急務であり、市議会としても対策を加速させる必要があると考えます。

本市においては、コウノトリが市内で9年連続でふ化をし、過去最多の8羽が巣立ち、生息数も増加し、コウノトリの繁殖地として安定したものと思われま

す。また、市内での営巣が本年度10年を迎えることから、コウノトリの「市の鳥」への指定に向け、講演会の開催などが行われております。これもひとえに、市民の皆様が、日頃より温かく見守ってくださり、また豊

富な餌を生み出す環境の保持へのご尽力によるものと深く感謝申し上げます。

また、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が本市で開催され、選手や監督コーチ、観戦者を含め1万人を超える多くの皆様に訪れていただきました。来場者の方から好評の声をいただきましたのも、関係の皆様のおもてなしによるものと、心より敬意を表します。これを契機に、市内観光による経済活動と交流人口の拡大につながるものと考えます。

本年度より第3次雲南市総合計画が「えすこな雲南市」を将来像として掲げ、「変わらず、変える」を基本理念に持続可能なまちづくりへ向けて進みだしました。本市が抱える人口減少や高齢化などの課題解決に向け、市長と議会の「二

元代表制」の下、精一杯努力する所存であります。そのためにも、市議会としては、「雲南市議会基本条例」に則り、公平性や透明性を確保し、開かれた議会運営を行うてまいります。また、「雲南市議会ハラスメント根絶条例」の制定により、議員および議会としての役割を十分発揮するため、互いに人格、人権を尊重し、相互の理解を深めてまいります。市民の皆様の一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

ゆき 之 孝 林 松

雲南市議会 議長

あつ 厚 志 飛 石

雲南市長



これまでありがとうございました

民生委員・児童委員 退任者

町 名	氏 名	町 名	氏 名
大 東 町	佐藤 安政	木 次 町	周藤 広和
	鳥谷 祐子		からすだ 静香
	西村 武		梅木 泰孝
	郷原 澄子		須田 榮子
	野々村光子		堀内 結子
	佐々木睦美		小川 馨
	榎原 和雄		多根 草生
	山崎 道雄		むろした 茂安
	鶴原 憲治		川角アキヨ
	安部 厚雄	三 刀 屋 町	福間 正道
	春木 英文		小川 文子
	佐藤 祐治		廣田 義生
	朝日 照男		勝部 俊治
	経種 行義		福間美紀江
	錦織 堅		高尾 勲
	岩田 泰成	吉 田 町	三嶋 恭子
	長崎 正		大島 啓史
	杉谷 純子		よねはら 伸子
加 茂 町	加藤 敏子	掛 合 町	清水 京子
	白根 茂		白菊 眞二
	永井 佳男		板垣ひとみ
	毛利 知子		小影 浩雄
	影山 敏雄		白築久美子
	多田納崇道		奈須 宏史
	中西 茂敏		三浦 斉
	熱田 伸一		小田 草

(敬称略)

民生委員・児童委員、

主任児童委員の改選

12月1日(月)、この度退任された59人の民生委員・児童委員および主任児童委員(以下、民生児童委員)への感謝状贈呈と、12月1日付けで委嘱された145人の方々への委嘱状伝達を木次経済文化会館チエリヴァホールで行いました。式典では、民生児童委員を代表し田部浩二さん(吉田町)へ委嘱状を伝達しました。また、民生児童委員を代表して陶山保子さん(三刀屋町)が「民生委員児童委員信



▲代表して誓いの言葉を述べる陶山保子さん(三刀屋町)

条、「児童憲章(前文)」を読み上げた後、「社会奉仕の精神をもって、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行うことを約束します」と誓いの言葉を述べました。地域社会での暮らし方や生活様式などの多様化が加速する中、身近な地域の生活課題は複雑化・複合化しています。民生児童委員の地域および住民に密着した活動は今後も大きく期待されています。一方では、民生児童委員だけに大きな負担がかからないよう、地域全体で支えていくことも必要となっています。民生児童委員の活動内容とともに、退任された方々と今回委嘱された方々を紹介いたします。引き続き、市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

民生委員は、民生委員法に基づき、厚生労働大臣から委嘱される非常勤の特別職の地方公務員で、児童福祉法に定める児童委員を兼ねることとされています。また、活動の対価としての報酬はなく、ボランティアとして活動しています(ただし、交通や通信に係る必要な活動費は支給されています)。また、主任児童委員は、こどもや子育てに関する支援を専門に担当する民生委員・児童委員で、平成6年1月に制度化されました。民生児童委員は、それぞれが担当する区域において、地域住民の皆さんの生活上の困り事や心配事などの相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」を果たすとともに、高齢者や障がい者世帯の見守りや安否確認など重要な役割を果たしています。

どんな活動をしていますか

民生児童委員は、地域福祉の担い手として、住民個々の相談に応じ、その生活課題の解決に向け、幅広い活動を行っています。地域の実情を踏まえ、地域福祉の増進に取り組んでいます。こうした民生児童委員の具体的な活動内容は次のとおりです。

1. 社会調査  
担当区域内の住民の実態や福祉ニーズを日常的に把握します。
2. 相談  
地域住民が抱える課題について、相手の立場に立ち、親身になって相談に応じます。
3. 情報提供  
社会福祉の制度やサービスについて、その内容や情報を住民に的確に提供します。
4. 連絡通報  
住民がそれぞれのニーズに応じた福祉サービ

主任児童委員 退任者

町 名	氏 名	町 名	氏 名
大 東 町	西村 とし	三 刀 屋 町	なかむら 七朗
加 茂 町	田中 敬子	吉 田 町	とみた 真樹
木 次 町	周藤 まさみ	掛 合 町	よしなが 寿子
			いしとび 由美子

(敬称略)

スを得られるよう、関係行政機関、施設、団体などに連絡し、必要な対応を促す「つなぎ役」としての役割を果たします。

5. 調整  
住民の福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供が得られるように支援します。

6. 生活支援  
住民が求める生活支援活動を自ら行い、また支援体制をつくっていきます。

7. 意見具申  
活動を通じて得た問題点や改善策について取りまとめ、必要に応じて民生児童委員協議会を通して関係機関などに意見を提起します。

民生児童委員には、法に基づく守秘義務があり、相談内容の秘密は守られます。生活上の困り事や心配事などがありましたら、担当地区の民生児童委員に気軽に相談ください。



民生委員・児童委員 委嘱者

任期：令和7年12月1日～令和10年11月30日

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
木次町	中組、共和	吾郷真理子	本谷上、本谷中、本谷下、中谷上、中谷下	爲石 勝美
	朝日、促進東住宅、朝日が丘	田部 美樹	芦原、瀬の谷、引野、大島	柿木 啓子
	北側、上口、浜谷	◎高橋 一	久の元、水谷、能間、案内、さくら	周藤 光則
	東大谷、天殿、小川上	景山 景子	吉井上、吉井下、中の段 1、中の段 2、正理	松林 智照
	坂本口、万場、東日登団地	村尾 浩一	槻之屋	村尾 富義
	川上上、川上下、大川上、大川下、駅前	板持 浩美	東、前側、漆仁	西村 謙一
	新殿、古殿、井戸、上宇山、下宇山、城角	大坂美恵子	門、野谷、石、山方、尾原	龜山 眞二

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
三刀屋町	五反田、滝谷、成畑、上萱原1、上萱原2、上萱原3、西の原団地1、西の原団地2	廣澤 正樹	上ノ段 1、上ノ段 2、市場、埜	小林 功
	萱原住宅、下萱原上、横町上、横町、畑ヶ中、上町上、上町下、コーポパリ	大前 裕子	上口 1、上口 2、中口、飯石森谷、大倉	渡部 敦正
	下萱原中、中町 1、中町 2、中町 3、中町 4、下町 1、下町 2	和田 克哉	多久和下口、栗谷郷、栗谷谷	園山 嘉則
	駅前 1、駅前 2、旭町 1、旭町 2、旭町若者住宅	陶山 保子	上乙多田上、上乙多田下、下乙多田、坂本郷、南側、松杉谷	名原 佳宏
	三谷、地王、基町、東町	谷口 静香	烏日禎原、深谷上、深谷下、加食田郷、栗原、禪定	谷山 正樹
	下熊谷、梅が丘、高校住宅、三刀屋団地1、三刀屋団地2	名原みや子	宮内、殿河内上、殿河内中、殿河内下、太田、明石、御城山、成木下津原	谷戸 耕次
	上給下、宮谷、上給下団地	乗本 基江	作り石、前根波中、前根波下、後根波	石飛寿美夫
	中給下、八幡、峯寺馬場	藤原ヒロコ	里坊畑、里坊郷上、里坊郷下、里坊後	飯塚 裕司
	若宮、伊萱上、伊萱寺谷、伊萱下谷	廣田 俊之	神代、六重上、六重中、六重下	深田 裕子
	後谷上、後谷下、屋内上、屋内東、屋内西、大谷	森山千代美	紙屋、堂々、宮畑	◎多賀 静香
	前谷、古城後谷、古城下口、尾崎上、尾崎下、古城若者住宅、古城住宅、城北、大門町	松村 享江	須所上、須所下、坂本森谷、中野下谷	品川 巖

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
吉田町	芦谷、杉戸、梅木、川原町（瑞光団地）	藤原 文雄	川原町（瑞光団地除く）	渡部世津夫
	菅谷、高殿、川尻	◎田部 浩二	曾木、上山	山田 孝
	大吉田、上町、下町	梶薦 瑞恵	深野、川手	勝部 康弘
	宇山、民谷	影山 純子		

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
掛合町	川上、井原谷、大向、平岩、平岩団地、穴見谷	森山 修治	菅原、保関谷、大谷、矢谷、中組	白染真理子
	上町、中町、下町、タウンズイン下町、西側	和泉美千代	下組、北迫、滝谷	板垣 絹枝
	上佐中、中佐中、下佐中、警察官住宅、下佐中教職員住宅	徳島 未美	上刀根、下刀根、宮内、朝原、元上町、上町、タウンズイン波多	景山 明美
	緑ヶ丘、緑ヶ丘団地、郡、中郡団地、下郡団地、郡教職員住宅	白染 輝二	柄栗、郷、小原、成、田上、栄町、中町、新町	木村 昌美
	十日市、松尾、金原、大志戸、奥明、西谷	松村 治香	本谷、宮崎、竹之尾八重滝、出来山	坪倉 史朗
	上多根、中多根、萱野	◎小村 重美	寺谷、穴見	波多野増美
	舟津、下多根、志食、長迫	石飛 安弘		

主任児童委員 委嘱者

(敬称略)

担当区域	氏 名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
大東町内全域	梶 多美子	木次町内全域	加納 識高	吉田町内全域	日野 要枝
	永瀬 美里		佐藤 文子		大島 麻里
	川島 朝子		藤原 一明	掛合町内全域	杉山千恵美
	石原 敬子		松前みゆき		金山由美子
加茂町内全域	高木 裕子	三刀屋町内全域	大谷 弘志		
	和久利清治		飯塚 良治		

雲南市民生児童委員会	会 長	多賀 静香（三刀屋町）	副会長	高橋 一（木次町）
------------	-----	-------------	-----	-----------

◎印は各町単位の民生児童委員協議会会長 (敬称略)

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
大東町	光、東町北、東町上、東町下、東町南	岸野 俊一	尾崎、郡家、山根口、大多和	赤名 秋夫
	上町、中町	小川 久美	上原口、中原口、下原口、前原一、前原二	上代 茂
	西本町、神田町、北町	廣木 栄一	陰地、日南、峰、本郷、若木、師弟	女鹿田登美夫
	南本町、本町、グランデ7	狩野 恒雄	川筋、後谷、神代、表佐世	安部 祐子
	西町	山崎 敬子	杉谷、潤谷、狩山、城山	児玉 正明
	大木原	上代 昇	中筋、原口、芹谷、グランデ6	足立 清子
	越戸、古城、織部	内田 晴臣	免別、半戸、宮下、宮上	藤原 宏
	田中上、田中下、グランデ1、グランデ2、グランデ3	新田 康二	清久上、清久下、東上、宮内、上市場、福富、メゾン阿用	◎陶山 隆之
	新庄西、新庄東、新庄南、グランデ4、グランデ5、よつば	狩野 保	明賀谷、中盛、下岡、川西、西の宮	永瀬 康典
	新庄西、新庄東、新庄南、グランデ4、グランデ5	岩佐 倫男	横手谷、掛屋、三峠、柿の本	上代 浩治
	清田、金成上、金成下	安部 喜作	太聖、日向、大井、長谷、下区	佐藤美恵子
	泉谷、柿坂、ふれあいの丘	石川 陽治	上組、段原、中組、殿居敷、下組	植田 孝憲
	駅前	安部 愛子	山王寺本郷、和野	永井 純子
	駅前	藤原 陽子	薦沢、引坂	佐藤 要司
	上組、宮ノ下、中組、下組、メゾン春殖、向島	鳥谷 芳雄	須賀、八所	山根 優
	横町、本町、上ゲ、馬田寺、山王、越前、針江	井田 満	北村、南村	森山 徹
	荒井町、城之越、馬場、高峰、松尾	西山 雅美	飛石、温泉、中屋	曾田 富代
	芦谷、鶴、畑	山本 浩二	小河内、刈畑	黒川 崇
	奥遠所、中遠所、下遠所	永戸 尚樹	塩田	加納 賢二
	宮ノ谷、宮内谷、西谷、中組、石井谷、下組	石飛 司	笹谷、箱淵	高橋 悦子
	上組、上仁和寺、本岩根、中岩根、九量、西廻	武田 正敏		

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
加茂町	立原、近松	内田 聡	松ノ前、神原東、神原西、メゾンエスポワール	草水 裕道
	南大西、飯の木、グラン加茂	持田留美子	高見、愛宕	宮廻 誠
	北大西、上町、中町、本町、新町	吾郷 和枝	下神原、段部、岡	◎多田納 興
	旭町、栄町、外原町、コーポキフネ、ブライハウス	青木 光男	大竹上、大竹下	中林 直子
	東町、令和、前廻田、奥廻田、若月団地	小玉登喜子	延野、大崎、猪尾	保科 明永
	中村上、中村中、中村団地	田中 孝治	中山団地	松林静一郎
	加茂中団地、中村下、雲並、ドリームタウン、マイルストーン、プラティークK AMO、金丸	孝忠 延夫	岩倉、畑、東谷北	梶谷 須美
	南加茂東、南加茂西、ボン南加茂	加藤 直樹	星野、東谷谷、東谷南、東谷団地	渡部 真寿
	宇治上、宇治東、宇治北、才明寺、宇治団地、宇治亀山団地	小林貴美子	昭和、砂子原上、砂子原中、砂子原下	畑 幸

町名	担当区域	氏 名	担当区域	氏 名
木次町	1-1、1-2、2-2、2-4、澄水、ベルポートきすき	赤名 博巳	新市下、新市東上、新市東下	吉岡 政夫
	2-1、3、4、5、6、7、ベルポート八日市	稲田ますみ	下熊谷上1、下熊谷上2、下熊谷上3、夢ヶ丘、下熊谷下1	菅田 裕子
	8、9、10、11、12、13、14	飯石 桂子	下熊谷下2、下熊谷下3	池田 浩二
	15、16、17、18、19、20、21	大田 和美	下熊谷下4、雲南県宿舍、下熊谷住宅	田中 節子
	22、23、24、25、26	原 義廣	そら山、そら山西、そら山団地	水谷 有子
	28、29、30、桜が丘、塔の村東	友塚 眞	共和南、浜が丘、ベルポート浜が丘、里方住宅	宇田川かおり
	新市上、新市中	山根 芳彦	菟原、里熊、里方県職員宿舍、ベルポート八本杉	河口 博昭



## 原子力防災訓練を実施

11月9日、島根原子力発電所での事故を想定した原子力防災訓練を三刀屋交流センターで実施し、地域住民52人が参加しました。訓練ではまず、原子力発電所の事故発生連絡を受け、緊急速報（エリア）メールや防災無線などを用いた避難情報の伝達を行いました。続いて、放射性物質が放出されたとの想定で、参加者は安定ヨウ素剤の効果や服用方法に関する説明を受け、模擬薬の配布訓練などを行いました。また、原子力防災学習会も開催し、原子力災害時の対応や放射線防護の方法などを学びました。



▲安定ヨウ素剤の模擬薬配布の様子

## 第3回雲南市長杯チャレンジソフトボール大会

10月12日（男子の部）と11月15日（女子の部）の2日間、第3回雲南市長杯チャレンジソフトボール大会を三刀屋中学校で開催し、県内外から男女合わせて9チームが参加しました。この大会は、順位を決めるのではなく、それぞれの選手が自分の目標に向かって「チャレンジする」ことが特徴です。雲南市は「2030島根かみあり国スポ」ソフトボール競技の開催地のひとつとして、競技力の向上だけでなく、スポーツを「する・みる・支える」を念頭に、地域一体となって盛り上げていきます。



▲ホームベースに滑り込む選手

## 第16回さくら英語スピーチコンテスト

11月16日、第16回さくら英語スピーチコンテストが雲南市国際文化交流協会の主催により木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、小学1年生から中学3年生まで21人が出場しました。今回のコンテストは「私の住んでいる町を紹介します」というテーマで、各出場者は夏休み頃から、国際交流員や各学校の外国語指導助手の協力のもとスピーチの練習を重ねてきました。審査員を務めた島根大学の<sup>おおたに</sup>大谷みどり教授からは、「他の英語スピーチコンテストにはない温かい雰囲気がよかった」と講評がありました。



▲スピーチを披露する出場者

## 斐伊小学校開校150周年記念式典

11月22日、斐伊小学校開校150周年記念式典が斐伊小学校開校150周年記念事業実行委員会（富田勇次実行委員長）主催により斐伊体育館で行われ、児童、保護者、地域の方など約400人が参加しました。斐伊小学校は明治8年に開校しました。式典は学習発表会に併せて行われ、6年生は式典の司会進行も行いました。各学年の代表児童たちによるメッセージや全校児童の合唱「ありがとうの花」で、斐伊のよさや地域の方々への感謝の気持ちが伝えられました。



▲式典出席者に学習発表を披露する児童たち

## 外国人住民のための「ごみの種類・捨て方」講習会

11月2日、外国人住民対象の「ごみの種類・捨て方」講習会を雲南市役所で開催し、雲南市で生活するさまざまな国籍の技能実習生、特定技能外国人など25人が参加しました。ごみの分別方法を確認する実習や、ごみの捨て方を日本語で質問する練習を行い、参加者からは「ごみの分別は難しいが講習は分かりやすかった」、「こういう講習会で学ぶ機会があると安心する」といった感想がありました。市では他にも外国人住民の皆さんが安心して生活できるための勉強会やイベントを開催しています。



▲講習会の様子

## 児童が“味覚”を学習 「味覚の授業」<sup>®</sup>が加茂小学校で開催されました

11月6日、味わう楽しみや食文化と向き合う食育活動「味覚の一週間」<sup>®</sup>の「味覚の授業」<sup>®</sup>が、「味覚の一週間」<sup>®</sup>実行委員会島根県支部の主催により加茂小学校で開催され、5年生が参加しました。授業では、Food Marico <sup>なかのたかゆき</sup>上田まり子代表取締役と松江しんじ湖温泉なにわ一水の板前 中野貴之さんが講師となり、児童たちは島根県産の食材や鰯節と昆布でとった和風だしなどを味見し、舌で感じる味や味と嗅覚の関わりについて学んだほか、講師の皆さんが調理実演された料理を食べました。



▲説明を聞きながらだしを味見する児童

## 中学生が児童福祉を学ぶ 加茂中学校「赤ちゃん登校日」

11月6日、加茂中学校2年生の児童福祉学習の一環で「赤ちゃん登校日」を実施し、5組の親子をはじめ、母子保健推進員、子育て支援センター職員などを招き、赤ちゃんとのふれあい体験を行いました。生徒たちは、保護者や専門家に教えてもらいながら抱っこしたりあやしたりしました。保護者からその子の好きな遊びやおもちゃを聞きながら、少しずつ慣れていき、最後は抱っここの順番待ちをするほどでした。ふれあいの後は、市の保健師から「児童福祉と子どもの権利」と題した講話を聴きました。



▲赤ちゃんを抱っこする生徒

## 第10回尾原ダムさくらおろち湖湖上火開催

11月8日、尾原ダムさくらおろち湖湖上火が、「さくらおろち湖で花火打ち揚げ隊」（隊長 <sup>かめやまみさる</sup>亀山幹生さん）の主催により、さくらおろち湖周辺で開催され、市内外より多くのお客さんが訪れました。花火の最後には、例年どおりヤマタノオロチをイメージした花火が打ち上げられ、今年はさらに、舌を出したヤマタノオロチの姿が表現されました。花火は湖面を彩り、お客さんからは歓声や「きれい」といった声が上がっていました。当日は、音楽イベントなど複数のイベントも同時開催され、会場は一日中にぎわいました。



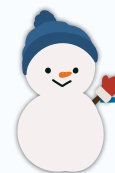
▲さくらおろち湖の湖上を彩る花火



# 水道管の凍結❄️破裂を防ごう

水道管は気温がマイナス4度以下になると凍結しやすくなります。風が強いときや真冬が続くときは、気温がマイナス4度以下でなくても水道管が凍結し、水が出にくくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。

特に、屋外で水道管が露出している部分や給湯器などの凍結・破裂が起こりやすくなっています。寒波の到来に備えて家の周りの水道管を点検し、早目に対策をしましょう。



## 凍らないようにするために

- ・露出した水道管は、保温材で覆い、ビニールテープを巻いてください（保温材はホームセンターなどで販売されています）。
- ・屋外の蛇口は特に凍りやすいので毛布や布などで覆い、その上からビニール袋をかぶせてテープを巻いてください（毛布や布がぬれると逆効果になるので注意してください）。
- ・長らく家を留守にする場合は、水道メーター横の止水栓を閉めるか、上下水道局に使用中止の連絡をしてください。



## 水道管が凍結・破裂したら

- ・水道管が凍結したときは、凍った部分にタオルをかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかけてください。直接熱湯をかけると破裂する恐れがあります。
- ・水道管が破裂したときは、応急措置として、まず水道メーター横の止水栓を閉めて、指定給水装置工事事業者(\*)に修理を依頼してください。



## 宅内漏水の確認方法

- ①蛇口を全て閉めてください。➡️ ②水道メーターのパイロットを確認してください。➡️ ③パイロットが少しでも動いていたら漏水しています。止水栓を閉め、指定給水装置工事事業者(\*)に修理を依頼してください。

水道メーター



水道メーターボックス



止水栓

止水栓は水道メーターボックスの中の水道メーターの横にあります。止水栓を時計周りに回して閉めます。閉めたあと蛇口を開け、水が出るようなら止水栓が壊れていますので、上下水道局まで連絡してください。

### (※) 指定給水装置工事事業者について

宅内の水道管など（給水装置）の修理は、雲南市の指定給水装置工事業者に依頼してください。指定給水装置工事事業者の一覧は市ホームページに掲載していますのでご確認ください。不明な場合は上下水道局に問い合わせください。



(市ホームページ)

## 冬季の水道メーター検針へのご協力をお願い

普段からメーターボックスの上には物などを置かないようにしてください。積雪時にはメーターボックス付近の除雪にご協力いただきますようお願いいたします。



【問】 営業課 Tel. 0854-42-5322

# うんなん日和



## 地域と行政の協働による防災訓練 避難訓練並びに避難所体験研修会

11月30日、地域自主組織「加茂まちづくり協議会」と雲南市の共催で、加茂小学校を会場に「避難訓練並びに避難所体験研修会」が開催され、約200人が参加しました。

昨年度、指定避難所「加茂小学校」の避難所運営マニュアルが策定されたため、その内容を検証し、避難を円滑に行えるようにすることが目的です。受付、誘導、救援物資の搬入訓練をはじめ、災害用トイレやベッド、非常食や防災グッズの展示などもあり、参加者は災害に備えた幅広い訓練や研修を行うことができました。



▲加茂小学校体育館での訓練の様子

## 島根県農業協同組合雲南地区本部・雲南市 災害時における物資調達及び施設使用等に関する協定書締結式

12月3日、島根県農業協同組合雲南地区本部と雲南市との間で「災害時における物資調達及び施設使用等に関する協定書」を締結しました。

本協定は、災害時に必要となる食料品や日用品などの物資調達や、倉庫などの施設使用等の応急対策を迅速に実施できるようにすることが目的です。締結に際し雲南地区本部の源 之美常務理事本部長から「この協定により、施設などを可能な限り有効活用し、少しでも早く市民の生活が安定し、平時に戻ることができるようにしたい」とあいさつがありました。



▲協定書締結式の様子

## 雲南市人権問題を考える市民の集い

### うんなんヒューマンライツ・フェスタ2025

12月6日、うんなんヒューマンライツ・フェスタ2025を三刀屋交流センターで開催し、約80人が参加しました。

「高校生ボランティアアワード2025」特別賞を受賞した三刀屋高校JRC部による取り組み発表、「少年の主張島根県大会」最優秀賞を受賞した三刀屋中学校1年生 森脇歩花さんの弁論発表のほか、「PIECE of PEACE 島根教師の会」代表世話人の須田英典さんが「平和と戦い 平和にうち勝って 手に入れるもの」と題して講演を行いました。また、マルシェリーズでは作品・啓発展示も行いました。



▲講演をする須田さん

## 社会福祉チャリティー

### 第19回雲南市民歳末余芸大会

12月7日、第19回雲南市民歳末余芸大会を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、約1,000人が来場しました。

17組の団体・個人が歌や踊りなどを披露したほか、お楽しみ抽選会も行われ、観客を楽しませました。特別出演として、三刀屋高校JRC部が「神楽でつながる地域の絆と防災力」と題して災害から身を守るさまざまな技術や防災紙芝居を発表し、続けて石飛市長によるウクレレの弾き語りが披露されました。なお、この大会の収益金は、市内の社会福祉事業に活用されます。



▲三刀屋保育所の園児による太鼓演奏

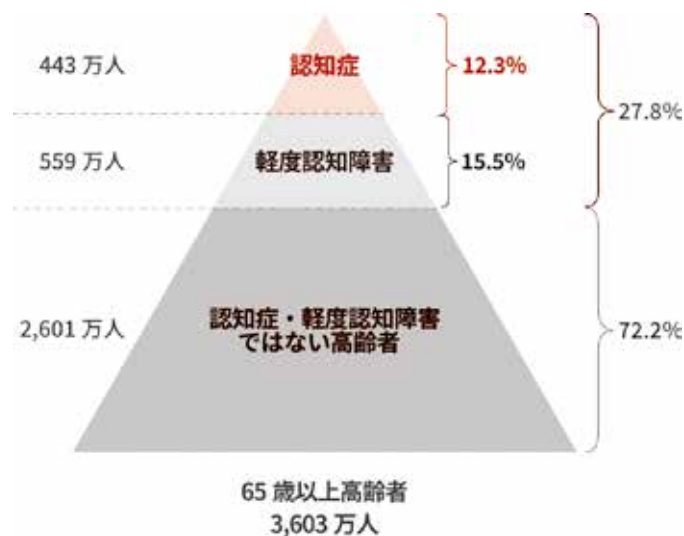


# 家族が認知症になったら～家族も自分も大切に～

認知症看護認定看護師 やまだ みほ  
山田 美保



「認知症」とは、さまざまな病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に変化し、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、社会生活に支障を来した状態をいいます。我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される方も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度（2022年度）の調査の推計では、認知症の方の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※）の方の割合は約16%とされ、両方を合わせると、**3人に1人が認知機能に関わる症状があること**になります。なお、軽度認知障害の方全てが認知症になるわけではありません。



※ MCI = Mild Cognitive Impairment  
マイルド・コグニティブ・インペアメント  
記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。MCIの方のうち年間で10%から15%が認知症に移行するとされている。

出典：政府広報オンライン「知っておきたい認知症の基本」<https://www.govonline.go.jp/article/202501/entry-7013.html>

認知症になると、何もできなくなるわけではありません。時間はかかっても自分でできることもあります。症状の進行を抑えるためにも**自分でできることは自分で**してもらおうことも大切です。また認知症になっても普通の人と同じように尊重されたい、元気であれば働きたい、ボランティア活動にも参加したいと思う方も少なくありません。得意だった趣味や家事、仕事のことで相談されるなど、人から頼りにされるだけで、生き生きされることもあります。また笑顔で良い感情が残るように接することも大事です。

日々一緒にいる時間が多いと、同じことを聞かれたり、時には犯人呼ばわりされたりすることもあり、家族も精神的に追い込まれてしまうかもしれません。そのようなときは、無理せずに周囲に助けを求めることも必要です。症状の強弱が「より身近な人に対して、より強く出る」ということがあります。毎日付きっきりで介護してくれる人に一番強い症状を示し、時々しか会わない人の前では案外しっかりしているのが特徴です。裏を返せば、一番安心できる人だから、言いた

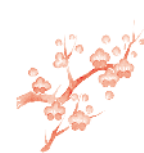
い放題になってしまうのかもしれません。

介護はゴールが分からないため、いつまでこの状態が続くのだろうかと不安や負担が大きいと感じるかもしれません。まず介護者自身の身体的・精神的・社会的（家庭的）健康が、なによりも大切な基本です。困ったときは、勇気を出して誰かに相談してみることも必要です。**一人で抱え込まずに、周囲に協力を求めてください。介護する家族も自分を労わることが必要です。**認知症の方のペースを尊重し、失敗を責めずに本人の尊厳を保つことが認知症ケアには大切とされています。お互い笑顔で心地よい時間を過ごせるよう、周囲の協力も必要です。

認知症についての正しい知識を持ち、助け合える環境をつくっていきけるよう、私も微力ながら地域への普及活動を行っていきたいと考えています。院内にいますので、認知症でお困りのことなどありましたら、気軽に声を掛けていただけると嬉しいです。認知症になっても安心して住める地域を一緒につくっていきましょう。

「公益社団法人 認知症の人と家族の会」が、チェックシート**家族がつくった「認知症」早期発見のめやす**を作成していますので、ホームページからご確認ください。<https://www.alzheimer.or.jp/>

## 新年のごあいさつ



病院事業管理者 大谷 順

新年あけましておめでとうございませす。市民の皆様におかれましては、清々しい新春をお迎えのこととお慶びを申し上げます。

新しい年の幕開けにあたり、まずお詫び申し上げます。昨年は、一部職員による不祥事で多大なるご心配をおかけいたしました。また、公立病院の構造的な経営不振につきましても、ご不安を生じさせていること、重ねてお詫び申し上げます。寄せられている信頼の重みを胸に深く刻み、信頼回復に全力を尽くす所存です。

さて、今年の干支は丙午（ひのえうま）です。「丙」の炎のように勢いがあり、物事が大きく動き成就する年、また、古い価値観がリセットされ、新しい循環が始まる年ともされています。

この干支にあやかり、私たちはこれまでの反省を組織変革のエネルギーとして、「変革と再生」を合言葉に信頼回復と医療の質の向上に邁進いたします。

昨年誕生した新政権は、「全世代型社会保障」の確立と、医療提供体制の抜本的な効率化を強く求めています。

今年この干支が示すように、当院は、組織として大いなる「変革」と「再生」を期し、真に信頼される医療を提供し続けます。

本々が、皆様にとって、健康と喜びに満ちた、実りある一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

そこで当院は、丙午の勢いも借りて以下の取り組みを行います。

まず、不祥事を受け、倫理観の醸成に努めます。また、デジタル技術を活用したリスクリング（学び直し）も推進し、業務効率を改善します。地域で求められる急性期医療に注力し、「ハイケアユニット（高度治療室）」を新設します。そして、皆様が病気を乗り越えた後、昨年申し上げた「いい塩梅な生活」に戻れるよう、多職種連携や在宅医療支援を強化します。これらは地域包括ケアシステム、病院経営の健全化両面につながる重要な変革です。

新年あけましておめでとうございませす。

本年が皆様にとって、良い年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

令和8年の干支は、丙午（ひのえうま）です。根も葉もない迷信の影響で、過去の丙午には、出産を控える夫婦が増え、出生数が激減する現象が起きていました。60年前の昭和41年の丙午には、出生数が前年より25%も減少しました。今年の令和の丙午はどうか。言うまでもないのでしようか。言うまでもなく、子は国の宝です。少子化、人口減少の進む日本、特にその最先端を走る雲南圏域では、出生数の維持は、大命題です。それ故、丙午の迷信なども含め、おちやんが元気に生まれてくることを祈るばかりです。

昨年11月7日に雲南市役所で、第3回母子健康推進ネットワーク懇話会が開催されました。この懇話会は、働く世代・子育て世代の運動器の健康を支援する環境整備のため、専門家との意見交換の場として開催されたものです。まず全国の子

育て支援の各団体から話題提供があり、次に雲南市と雲南市立病院から現在の取り組みについて発表がありました。その後の意見交換では、各団体の今後の取り組みについて活発に議論されました。このような議論を通して、子育て世代の支援とともに、出産、育児をしやすいく雲南市を築いていくことが、この圏域の少子化・人口減少対策につながることを確信させる内容でした。

わが雲南市立病院は、雲南圏域で唯一の産婦人科医師が常勤の、お産のできる病院です。昨今の産婦人科医師不足の影響で、当院の出産数維持も厳しい状況にありますが、何とか現状維持、できれば増員を図り、周産期医療を充実させたいと考えています。さらに雲南市と協力して、子育て支援事業にも積極的に参画してまいります。

今年この雲南圏域で、一人でも多くの赤ちゃんが生まれて、元気に育ってくれる事を祈念しております。今年も雲南市立病院を宜しくお願いたします。



院長 西 英明



## まちづくり工房 うんなん 活動記

### 第2回 地域の皆さんと 健康を語り合いました

まちづくり工房うんなんでは、病院と地域をつなぎ、住民が安心して暮らせるまちをつくるための活動を続けています。11月26日には、三刀屋交流センターで住民の皆さんと雲南市立病院や平成記念病院スタッフが直接語り合う会を開催しました。これまで病院は“来てもらう場所”という印象が強くありましたが、今回は医師や看護師が地域に出向き、住民の声を聴くことを目的とした新しい取り組みとなりました。

交流会では、普段なかなか相談できない健康の不安や、生活の中で感じている心配事が自然と語られました。一人暮らしの心細さや、難聴や認知症への不安、サプリメントに関する疑問など、生活に密着した切実な思いが次々と伝えられました。参加した高齢の方々は、「病院の方が地域に来てくれるだけで安心する」と話し、これまでの“病院は遠い存在”という感覚が少しずつ変わっていく感じが感じられました。

医師や看護師は、その場で住民の問いに丁寧に答えながら、病院として改善できる点は持ち帰って早急に対応する姿勢を示しました。特に、病院での名前呼びに関する抵抗感や、接遇への希望は重要な意見として受け止められ、地域の声が医療現場を変えるきっかけになることを実感しました。

話題は健康だけでなく、公共交通の情報が届き

にくい現状など、生活全体に関わる課題にも広がりました。病院単独で解決できることばかりではありませんが、住民が抱える不便や不安を医療者が共有することで、地域と病院が同じ方向を向き始める重要な一歩となりました。

今回の交流会を通じて、住民の声は医療を支える大切な資源であり、病院は地域に寄り添う形で変わっていきけることを改めて感じました。さらに、平成記念病院と雲南市立病院の職員が同じ場所での対話する機会を持つことによって、雲南市での多職種連携がさらに深まる可能性を感じました。

まちづくり工房うんなんは、これからも病院と地域の距離を縮め、共に安心して暮らせるまちをつくっていきます。



交流会の様子

## 職員を募集しています！

### 正規職員

職種：薬剤師、看護師、助産師

### 会計年度任用職員

職種：看護師（勤務時間は相談可）

詳細はホームページ（<https://unnan-hp.jp>）をご確認いただくか、総務課まで問い合わせください。



【問い合わせ先】雲南市立病院 総務課 TEL0854-47-7532（直通）

## フォーカス FOCUS

病院では毎年さまざまな職種のスタッフが入职し、働いています。これからたくさんの方の知識と経験を積み、雲南市立病院というステージで患者さんのために活躍していく新入職員にフォーカスし、それぞれの担当業務や仕事への思いなどを紹介します。

## 新入職員紹介

検査技術科 臨床検査技師

しらね りさこ  
白根 里沙子

入職1年目



「縁の下での力持ち 患者さんの気持ちに  
寄り添える検査技師をめざして」

### 臨床検査技師をめざしたきっかけは？

医療職に就きたいと漠然と考えていました。進路決定の時期に病気の早期発見や、予防医療に貢献できる臨床検査技師という職業を知り、人の役に立ちたいと思い、めざしました。

### 雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

雲南圏域の中核病院として、複数診療科によるより専門的な医療を受けられるところが魅力だと思います。また、部署間での連携がとれており、患者さん一人ひとりに対応した医療の提供ができているところだと思います。

### 仕事には慣れましたか？

入职して8ヵ月があっという間に過ぎました。先輩方に教えていただきながら少しずつ慣れてきた部分もありますが、分からないことも多く日々勉強の毎日です。これからできる業務を増やしていけるよう頑張っていきます。

### 職場の雰囲気はどうですか？

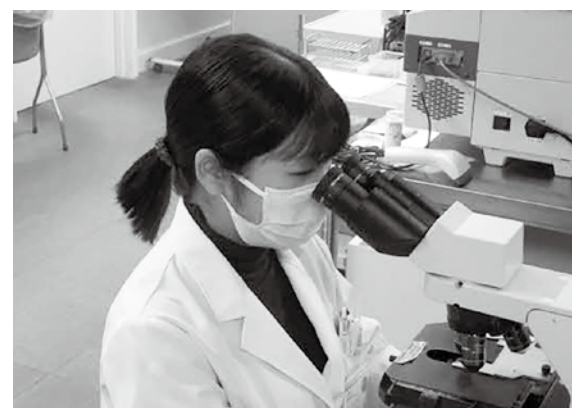
皆さん優しく、分からないことを気軽に相談できる環境で、働きやすいです。困ったことがある時は、すぐに対応してくださるので、安心して働くことができます。

### 仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

新たな知識や技術を習得できた時です。習得できたことを日々の業務で生かし、仕事の幅を広げられると、自分の成長を感じられるので、嬉しく感じます。

### 今後の目標を教えてください

検査結果を正確かつ迅速に報告することはもちろんですが、安心して検査を受けられるよう、患者さん一人ひとりに寄り添った声掛けや対応ができる臨床検査技師になりたいです。また、少しでも検査への不安を取り除けるよう丁寧な説明を心掛けたいです。



顕微鏡による細胞の観察

### 私のとある一日

8：30 出勤  
検体業務、採血  
  
12：00 休憩  
  
13：00 検体業務  
機器メンテナンス  
  
17：15 退勤



市内の  
チャレンジを  
応援して  
ください!!

## 大学生の主体的な学びとチャレンジを応援！

### U.C.Cゼミ、U.C.Cインターンを開催しました！

#### 雲南で「やりたい」を实践！ U.C.Cゼミ

7月8日～9月16日の間、自分の「やりたいこと」を实践するための計画の立て方を学ぶプランニング強化講座（全5回）に、全国各地から6人の学生が参加しました。

6人は講座や合宿のプログラムを通して、雲南市での課題解決のプランを作成し、最終報告会で発表しました。



▲合宿フィールドワーク先の舟木木工所：  
舟木 清さん（加茂町）の話を聞く参加者



▲フィールドワークの学びを振り返る参加者

#### 【参加者の声】

自分の「やってみたい」に1歩踏み込むために手厚くサポートしていただいて、本当に貴重な機会となりました。雲南市とのつながりを作れたことは、私にとって大きな財産です。

#### 「働き」、「暮らす」でまだ見ぬ雲南を体感！ U.C.Cインターン

8月～9月の間、雲南市で暮らす・働くことを体験するインターンシップに、市内7カ所の事業所にご協力いただき、7人の学生が参加しました。学生たちは約1ヵ月のインターンを通じてそれぞれの事業所で取り組んだ成果を、最終報告会で発表しました。

#### 【参加学生の声】

- ・最終日に、「毎日来てくれてありがとう」とメッセージをいただきました。活動中は本当に役に立てているか不安でしたが、自分が誰かの力になれていたのだと感じることができました。
- ・雲南市で出会った人たちが皆さん良い方たちばかりでした。1ヵ月も住んだ土地だからこそ、これからも関わり続けたいと思いました。

#### 【受入事業所の声】

- ・普段指導をする立場ではないスタッフがインターン生の活動をサポートをすることで、スタッフにとって良い経験になりました。
- ・思っていた以上に学生が意欲的に作業に取り組んでくれました。自分の考えもしっかり伝えてくれたので、若者ならではの発想や視点に触れられる良い機会になりました。



▲受け入れ先の皆さんと集合写真



▲最終報告会の集合写真

【問】政策推進課 TEL 0854-40-1011



## わが家のHOPE 1月で満1歳おめでとう



いしはら かなと  
**石原 奏杜ちゃん**（大東町）  
智紀さん・紗希子さんのお子さん  
笑顔が素敵なかなとくん☆  
1歳のお誕生日おめでとう！  
これからも元気に大きくなってね♡



とや しゅうか  
**鳥谷 柊禾ちゃん**（大東町）  
真広さん・暢子さんのお子さん  
しゅうちゃん、お誕生日おめでとう！  
いつもにこにこ元気な姿を見せてくれて  
ありがとう☆ 大好きだよ♡



なかやま いつき  
**中山 一槻ちゃん**（三刀屋町）  
琢己さん・のぞみさんのお子さん  
いつも元気いっぱいなのいつき君♡  
これからもたくさん遊ぼうね🌸  
お誕生日おめでとう🎉



ふじはら たくみ  
**藤原 拓海ちゃん**（木次町）  
浩二さん・典子さんのお子さん  
元気いっぱいのたくみくん☆  
たくさん遊んで大きくなってね!!

#### 2月で満1歳（令和7年2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、E-Mailで**1月8日(木)**までに広報広聴課へ送付ください。

kouhoukouchou @ city.unnan.shimane.jp  
（タイトルは「わが家のHOPE」としてください。）

※郵送希望の場合はお問い合わせください。

【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。

### 蔵書点検による臨時休館

市立図書館では、3館で所蔵している約16万冊の資料の状態や並べている場所を確認・整理するため、下記の日程で臨時休館します。

また、この期間中に書棚や資料の移動なども行います。ご不便をお掛けしますが、ご協力よろしくお願いします。

【木次図書館】1月19日(月)～2月2日(月)

【大東図書館】2月1日(日)～2月15日(日)

【加茂図書館】2月3日(火)～2月20日(金)



休館期間中の本の返却は返却ポスト、開館している市立図書館、三刀屋・吉田・掛合町の総合センターや、加茂文化ホールラメール・木次経済文化会館チェリヴァホール・三刀屋文化体育館アスパルの窓口をお願いします。

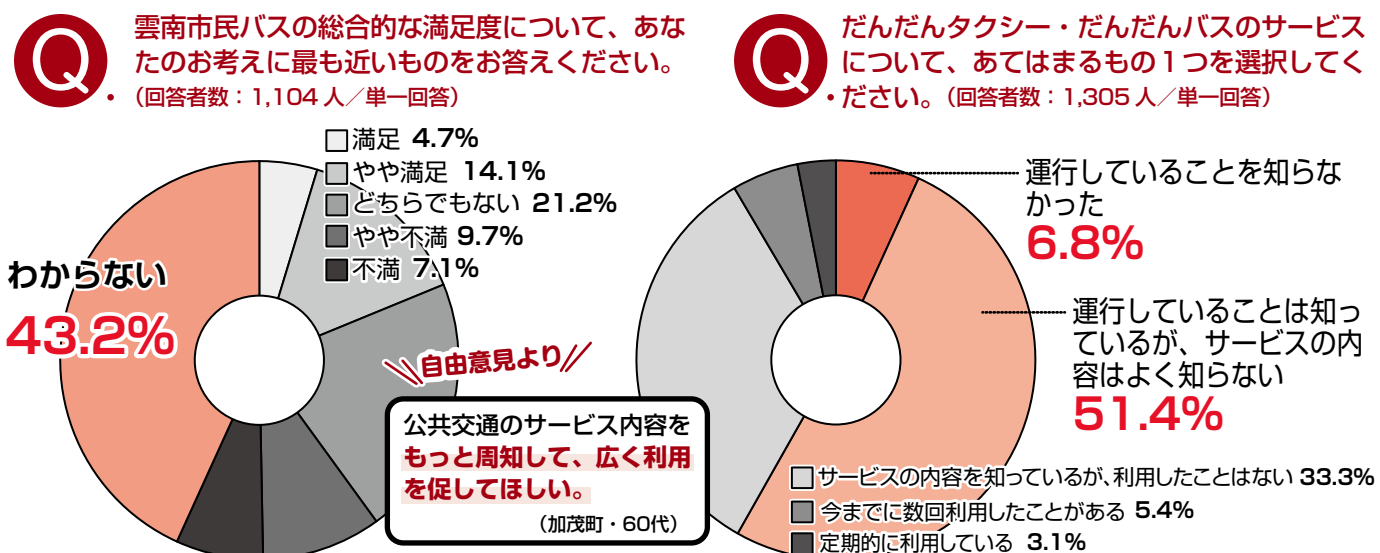
【問】木次図書館 TEL 0854-42-1021 Fax0854-42-2274  
大東図書館 TEL・Fax 0854-43-6131  
加茂図書館 TEL 0854-49-8739 Fax0854-49-8696



## 市民アンケート調査結果と見えてきた課題

8月に、市民の皆さんの移動実態や公共交通の利用状況などを伺うアンケート調査を実施しました。この調査結果は、今後5年間の公共交通のあり方を定める「地域公共交通計画」の策定に活用していきます。

### アンケート調査の結果（一部抜粋）



### 調査結果から見えてきた課題（一部抜粋）

- 課題1** **だんだんタクシーを活かして、誰もが使いやすいサービスにする**
- 課題の背景 ・重要な移動手段である一方で認知度が低く、利用方法も分かりにくい状況にある。
  - 必要な対応 > サービスの仕組みや利用方法をより分かりやすいものに改善し、利便性と効率性の両面で、より使いやすい交通へと進化させる。
- 課題2** **市民の暮らしと公共交通の「ズレ」を解消する**
- 課題の背景 ・マイカーが中心の生活だが、「本当は運転したくない」人も存在している。  
・市民の「行きたい場所」、「行きたい時間」に公共交通が十分に対応できていない状況にある。
  - 必要な対応 > 市民の多様なライフスタイルや、地域ごとの移動実態に合わせて、公共交通を再構築する。
- 課題3** **公共交通を「他人ごと」から「自分ごと」へ変える**
- 課題の背景 ・市民アンケートでは、バスやタクシーの満足度について半数以上が「わからない」と回答。  
・公共交通が「縁遠い存在」になっており、市の利用促進策も十分に認知されていない状況。
  - 必要な対応 > 市民・事業者・行政が共に地域の交通を考える「場」と、情報を分かりやすく届け、誰もが主体的に関わる仕組みをつくる。



今回のアンケート調査は、市内全世帯から約3,000世帯を抽出して実施し、1,419件（回収率50.3%）の貴重なご意見をいただきました。

調査結果から、公共交通のサービスが十分に知られていないこと、市民の皆さんの暮らしと公共交通のサービスにズレがあることなど、さまざまな問題点・課題が明らかになりました。これらの課題を踏まえ、持続可能で、誰もが「えすこ」に暮らせる地域公共交通ネットワークの実現に向けて計画を策定していきます。

**急募** 市民バスの運転手を募集しています。少しでも関心のある方は、ぜひご連絡ください。

【問】交通政策室 Tel 0854-40-1014

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

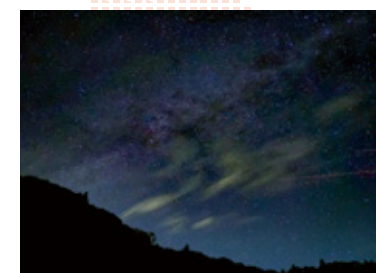
第49話：秋景色の振り返り

少し遅れましたが、11月に「マイストーリーズ」が4周年を迎えました！  
読んでいただけることにとても感謝しています。  
今年もぜひよろしくお願いいたします。

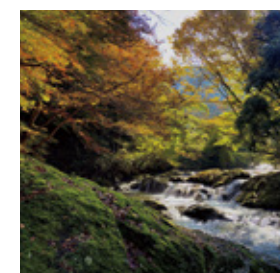
冬の寒さで家に引きこもりがちな僕は、秋を振り返りました。

最近、自然観察を趣味にしたいと思うようになり、天体観測や野鳥観察に出かけることが増えています。年々、外に出て自然を感じたいという思いが強くなっています。去年の秋ごろ、カメラを持って、雲南の自然に触れてみました。

11月は紅葉の見頃で、以前から行きたかった八重滝の奥まで行くことができました。通訳の仕事で行きましたが、色とりどりの木々の中、ゆっくりと森林浴ができました。



天の川の右側に飛行機の軌跡も入ってしまいました。



八重滝は雲南を代表する紅葉スポットです。



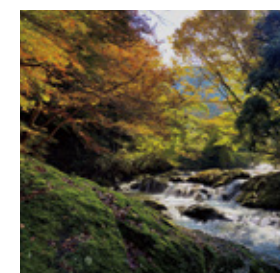
八重滝の全体を見ることができて嬉しいです。  
全画像：ジャンスーキ

した。また、深夜の吉田町で、素敵な天体観測スポットを見つけました。真っ暗な駐車場に天体望遠鏡も立てられました。流れる雲に邪魔されながらも、天の川も250万光年離れた銀河・アンドロメダもカメラに写すことができました。

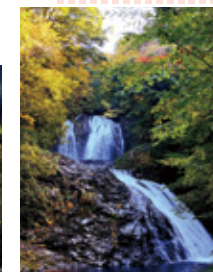
冬の寒さに負けず、自然に触れることができるように頑張りたいです。



天の川の右側に飛行機の軌跡も入ってしまいました。



八重滝は雲南を代表する紅葉スポットです。



八重滝の全体を見ることができて嬉しいです。  
全画像：ジャンスーキ

### 高校生の声

- ゲストの方のお話を伺い、何事にもチャレンジすることの大切さを学びました。今後の学校生活や進路を考える際に生かしていきたいです。
- 「自分が楽しいと思える瞬間を大事にする」という言葉にとっても共感しました。地域で活動されるゲストの姿を見て、私も誰かの力になれる人になりたいと思いました。

### 教員の声

- 多様な分野で活躍されているゲストの方々にご参加いただき、生徒はどのお話にも引き込まれていました。地域で活動する大人と直接対話できる機会は、生徒にとってさまざまな価値観に触れる貴重な時間になっています。挑戦を重ねてこられた経験や「まず一歩踏み出そう」というメッセージは、生徒たちの背中を大きく押してくれていると感じています。

### 参加した社会人の声

- 高校生からいただいたメッセージカードに、大きな元気をもらいました。生徒の皆さんが真剣に話を聞いてくださり、質問もたくさんいただけてとても嬉しかったです。
- 自分の経験が、生徒の皆さんのこれからに少しでも役立てば幸いです。また、自分自身の人生を振り返る貴重な機会にもなりました。



▲高校生に思いを伝えるゲスト



▲高校生とゲストの対話の様子



**総務課**  
Tel 0854・40・1021  
令和7年12月9日付けで、次の方が雲南市固定資産評価審査委員会委員に選任されました。任期は3年です。  
佐藤 誠さん（木次町）

**雲南市固定資産評価審査委員会委員の選任**

**保健医療福祉功労により**  
錦織 達郎さん（三刀屋町）

**島根県各種功労者表彰**  
地方自治功労により  
白楽 俊幸さん（掛合町）

**厚生労働大臣表彰**  
戦傷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  
舟木 清さん（加茂町）

**叙勲**  
旭日単光章  
地方自治功労により  
故土江 良治さん（木次町）

**叙勲**  
旭日単光章

**おめでとうござます**

**お知らせ**



市役所からの  
お知らせ

**吉田町生涯学習交流館が国の登録有形文化財に答申されました**  
文化財課  
Tel 0854・40・1075  
国の文化審議会が11月21日に開かれ、「旧吉田村尋常高等小学校講堂（吉田町生涯学習交流館）」を登録有形文化財（建造物）に登録するよう文部科学大臣に答申されました。今後正式に官報告示されると、市内初の登録有形文化財となります。答申では旧小学校の歴史を伝えるモダンな木造校舎である点が評価されました。

## 今月の税金

- 市県民税・森林環境税【第4期】
  - 国民健康保険料【第7期】
  - 後期高齢者医療保険料【第7期】
- 納期限は2月2日(月)です。

口座振替の方は、前日までに残高を確認してください。



吉田町生涯学習交流館

**特設人権相談所の開設**  
人権センター  
Tel 0854・42・1767  
出雲人権擁護委員協議会と

この建物は昭和12年建築、吉田小・中学校の講堂として親しまれてきました。平成6年に現在地へ曳家移転し、地域の生涯学習施設として利用されています。  
登録有形文化財は、築50年を経過した歴史的建造物のうち、一定の評価を得たものに対し、文化財として価値を認め国が登録する制度です。届出制という緩やかな規制を通じて保存を図り、まちづくりや観光などで活用されています。

**防災安全課**  
Tel 0854・40・1027  
これからの時期、降雪による倒木、電線への着雪などで停電が発生することがあります。突然の停電で慌てないように事前の準備をお願いします。  
停電の際は落ち着いて灯りを確保し、近所も停電してないかどうか確認してみましょう。自宅だけの場合は自宅の設備の不具合の可能性が高いです。確認方法を家族などで話し合っておく必要があります。  
防災ラジオ、告知放送端末などの乾電池をご確認ください。電池切れのままでは停電時に端末が使えなくなりま

す。1年を目安に定期的な交換をお勧めします。

**毎月19日は食育の日**  
**産地を応援しよう**  
9 産地を応援しよう  
地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。  
【出典：農林水産省】  
健康推進課 Tel 0854-40-1045

【問い合わせ先】  
中国電力出雲ネットワークセンター  
Tel 0120・311・957  
(フリーダイヤル)  
※電話は込み合い、つながりにくいことがあります。



(二次元コード)

■スマートフォンのアプリで詳しい状況が確認できます。

長時間の停電に備え、今のうちから家族で話し合い、準備をお願いします。  
(例)懐中電灯、カセットコンロ、電源のいらないストーブなど

中国電力ネットワークホームページ 停電情報「停電になったら」  
<https://www.energia.co.jp/nw/safety/teiden/index.html>

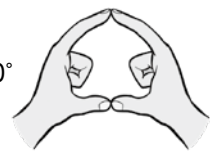
## フレイルを知っていますか？ ～フレイル予防で健康長寿をめざしましょう～

フレイル（虚弱）とは、高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。フレイル状態になっても、食事や運動、生活の工夫などにより、健康な状態に戻ることができます。フレイル予防の3本柱は、「栄養・口腔」、「運動」、「社会参加」です。今回は、筋肉量チェックの例と、気を付けてほしいポイントをご紹介します。

### 簡単にできる筋肉量チェック

#### 指輪っかテスト

- ・まえかがみ
- ・利き足でない足で足膝90°
- ・親指は後ろ側
- ・軽く添える



低 フレイルの可能性 高

### 【うんなん幸雲体操への参加や出前講座をご活用ください！】

フレイル予防にピッタリのうんなん幸雲体操は、重りを手・足首に装着して行う筋力運動で、市内で90以上のグループが活動中です。また、雲南市出前講座ではうんなん幸雲体操の体験会や、フレイル予防出前講座を行っています。  
社会とのつながりを失うことが、フレイルの最初の入り口と言われています。出前講座を活用いただくとともに、地域活動への積極的な参加をお勧めします。

【問い合わせ先】健康推進課 Tel 0854-40-1045



こんにちは、  
**保健師**  
です。  
245

### 気を付けてほしいポイント

#### <栄養・口腔>

- 食事は3食バランス良く、タンパク質を多めに取りましょう。

【合言葉は“さあにぎやかにいただく”】



10の食品群から、毎日7品目以上摂取することをめざしましょう。

- 定期的に歯科受診し、年1回は歯（入れ歯）や口腔機能の確認をしましょう。

#### <運動>

- 強度を問わず、身体活動（ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動+掃除や洗濯などの生活活動）を1日に40分以上行うことをめざしましょう。

#### <社会参加>

- 地域活動に参加し、交流しましょう。



うんなん幸雲体操を行う阿用地区「秋桜クラブ（川西自治会）」の皆さん

**「母子健康推進ネットワーク懇話会」を開催しました**  
働く世代・子育て世代の健康をサポートするネットワークづくりを目的として、11月7日に「母子健康推進ネットワーク懇話会（第3回）」を開催しました（主催：研究所うんなん、こども家庭支援課）。この会は、雲南市名誉顧問で研究所うんなんの運営委員長でもある武藤芳照さん（東京健康リハビリテーション総合研究所長）が世話人を務め、母子の健康支援の分野で高い評価を受けている県外の4つの活動団体を招いて開催しました。  
4団体



懇話会の様子

#### 今後の取り組み

各団体からの実践的な話題提供をもとに、地域や専門分野を超えて貴重な意見を共有することができ、母子健康や健康教育の支援に関する新たな視点と連携の可能性を見出すことができました。今後も関係機関とさらなる連携を図り、産前産後の母親の健康について、さまざまな視点で取り組みを展開していきます。

#### 母子の健康に関するさまざまな取り組み

各団体からは、こどもたちの足の健康や親子の居場所づくり、産後の体力測定、産前産後ケアなどの取り組みの紹介があり、研究所うんなんからは市内産後女性への体の痛みに関するアンケート調査の結果を報告しました。また、当日は母子保健推進員、子育て支援センタースタッフも聴講者として参加し、参加者全員で専門家の連携による母子健康に関する啓発や地域で安心して子育てができる環境づくりについて情報交換を行いました。

に加え、市内からは雲南市立病院、こども家庭支援課、研究所うんなんが取り組みの紹介や話題提供を行い、母子の健康支援に関する活発な情報交換が行われました。



援助が必要な方のためのマークです。

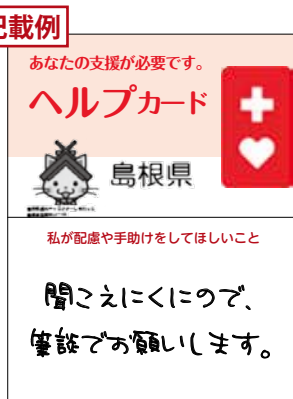
## ヘルプマーク・ヘルプカードを知っていますか？

ヘルプマーク・ヘルプカードは、内部障がいや難病の方、妊娠初期の方など、援助や配慮を必要としていることが外見からは分かりにくい方が身に付けることで、周囲に援助や配慮が必要であることを知らせるためのマークです。ヘルプマーク・ヘルプカードには、配慮してほしいこと、手助けしてほしいことを記入し、支援者に提示して知らせることができます。

外見からは分からなくても援助が必要な方がいます。



ヘルプマーク



ヘルプカード

## ヘルプマーク・ヘルプカードの入手方法

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にお越しください。

ヘルプマークは、申請書提出後にその場でお渡しできます。手帳などの提示は必要ありません。

ヘルプカードは申請不要です。窓口においてあるものをご自由にお持ち帰りください。

ヘルプマーク・ヘルプカード（島根県ホームページより）

## ヘルプマーク・ヘルプカードを見かけた方へのお願い

- (1) 公共交通機関では、席をお譲りください。  
外見では健康に見えても、疲れやすい方や、つり革につかまり続けるなどの同じ姿勢を保つことが困難な方がいます。
- (2) 駅や商業施設などで、声を掛けるなどの配慮をお願いします。  
交通機関の事故など、突発的な出来事に対して臨機応変に対応することが困難な方や、立ち上がる、歩く、階段の昇降などの動作が困難な方がいます。
- (3) マークなどに記載された内容に従って配慮・支援をお願いします。  
マークなどには「アレルギーの内容」、「ゆっくり話してほしい」、「体調の急変時には病院に連絡してほしい」等、マークなどを見た方に希望する配慮・援助の内容が記載されています。
- (4) 災害時は、安全に避難するための支援をお願いします。  
視覚障がい者や聴覚障がい者などの状況把握が難しい方、知的障がい者や精神障がい者などで状況判断が難しい方、パニックになってしまう方など自力での迅速な避難が困難な方がいます。

島根県  
ホームページ

【問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

要介護認定者の障害者  
控除認定書の発行

長寿障がい福祉課

Tel 0854-40-1042

介護保険の要介護認定を受けている方は、令和7年12月31日現在の認定状況により、所得税法や地方税法上の障害者控除を受けられる場合があります。

## ■認定の基準

所得税法や地方税法に基づき、次の基準により「障害者控除」か「特別障害者控除」のいずれかの対象者であることを認定し、認定書を発行しますので、確定申告の際に提示してください。

※要介護認定を受けていた方が令和7年途中で死亡された場合は、死亡時点で有効な認定状況により判定します。

## ■「障害者控除」の対象者

介護度が要介護1から要介護5までの方で介護保険の要介護認定に係る主治医意見書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡa、Ⅱb、Ⅲa、Ⅲbのいずれかである方

■「特別障害者控除」の対象者  
①介護度が要介護1から要介護5までの方で主治医意見

## 子育て・保健・福祉

書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅣ、Ⅴのいずれかである方  
②介護度が要介護3から要介護5までの方で主治医意見書の「障害高齢者の日常生活自立度」がB1、B2、C1、C2のいずれかである方

## ■申請の際に必要なもの

介護保険被保険者証、身体障害者手帳（お持ちの方）

◆1級か2級のいずれかの身体障害者手帳をお持ちの方は、「特別障害者控除」を受け、この認定申請は必要ありません。

◆3級から6級までの身体障害者手帳をお持ちの方は、「障害者控除」を受けることができますが、要介護認定状況により「特別障害者控除」に該当する場合もあります。

## 【申請場所・問い合わせ先】

・長寿障がい福祉課  
・総合センター市民福祉課、市民サポート課

## おむつ代の医療費控除

長寿障がい福祉課

Tel 0854-40-1042

傷病によりおおむね6カ月以上にわたり寝たきりで、医師の治療を受けている方のおむつ代は、医療費控除の対象となります。

## ■医療費控除に必要な書類

おむつ代の医療費控除を受けようとする場合、確定申告の際に次のいずれか一方の書類が必要になります。

(1) 医師が作成し交付する「おむつ使用証明書」

(2) 雲南広域連合長が無料で交付する「おむつ代医療費控除に係る確認書」

※(2)は介護保険の要介護認定に係る主治医意見書の記載内容が一定の要件を満たしている方が対象です。

## ■「おむつ代医療費控除に係る確認書」の交付対象者

要介護認定に係る主治医意見書の内容が次の要件を全て満たしている方

①「障害高齢者の日常生活自立度」がB1、B2、C1、C2のいずれかであること

②「失禁への対応としてのカテーテル使用」か「尿失禁の発生もしくは発生可能性」のいずれかが「あり」であること

## ■申請に必要なもの

介護保険被保険者証

## 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】

1月5日(月)から1月13日(火)17時締め切り

【募集団地】

1月1日(木)に市ホームページへ、1月5日(月)に島根県住宅供給公社ホームページに掲載します。



(市ホームページ)

【決定方法】 選考により入居者を決定します。

## ◆公社定住促進賃貸住宅

随時募集しています。

【問い合わせ・申込先】

雲南住宅管理事務所  
8時30分から17時15分まで  
(土・日・祝日を除く)

Tel 0854-47-7151

日本一短い「感謝」の  
手紙 作品募集

社会教育課

Tel 0854-40-1073

日頃の感謝の気持ち、優しい気持ちを手紙にして送ってみませんか。

たくさんの方の感謝の手紙で、「ありがとうの花」を咲かせましょう。

【募集期間】 3月13日(金)まで

【応募方法】

応募用紙は、市立図書館交流センター、市役所教育委員会窓口を設置しています。市ホームページからも取得できます。窓口設置の応募箱に提出いただくか、メールアドレス(unan.shinane.jp)まで送信ください。

【その他】

応募作品の一部は市報うんなんなどで紹介します（応募者氏名は掲載しません）。

【問い合わせ先】  
雲南市青少年健全育成協議会（事務局・社会教育課）  
Tel 0854-40-1073

## 大阪学生会館入寮生

(第二期)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(第二期)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）

【寮費等】

・月額寮費 5万6千円(朝夕食付き) その他自室電気料金  
・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10人程度

【応募資格】

島根県で生活経験があり、大学・短大・大学院・高等学校(4年生以上)、専門学校(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】

3月31日(火)まで

【願書提出先】

在学する高校または出身高校、大学などの在学者は島根県育英会

【問い合わせ先】

(公財)島根県育英会

Tel 0852-28-1981



## 一両列車の聖地 木次線フォトコンテスト

交通政策室

Tel 0854-40-1014

木次線利活用推進協議会では、木次線の一両編成の列車を題材としたフォトコンテストを開催しています。

【開催期間】 1月31日(土)まで

【応募内容】

JR木次線で平成30年以降に撮影した一両列車（一両編成）の写真

【応募資格】

住所年齢問わず、どなたでも応募できます。

【応募方法】

①木次線利活用推進協議会のインスタグラム 公式アカウント「@ktsuk\_line1916」をフォロー

②ハッシュタグ「#一両列車の聖地木次線」「#木次線フォトコンテスト2025」の両方を付けて投稿

【その他】入賞者には賞品として沿線の特産品を贈呈します。コンテストの詳細は協議会ホームページでご確認ください。



協議会  
ホームページ

## イベント情報

### 住んでいない家の 個別進路相談会

うんなん暮らし推進課

Tel 0854-40-1014

建物不動産の活用促進のため、「住んでいない家の個別進路相談会」を開催します。家を誰かに使ってほしいけれど片付けが大変という方、家を残したい方、選択肢に「間貸し」や「寄附」を考えてみませんか。

寄附された方は税制上の優遇措置を受けることができます。相談は無料です。

詳細は（公財）うんなんコミュニティ財団ホームページをご確認ください。



うんなんコミュニティ  
財団ホームページ

#### 第1回

【日時】 1月10日(土) 9時から12時まで

【場所】 マルシェリーズ

#### 第2回

【日時】 1月13日(火) 9時から12時まで

【場所】 雲南市役所

【問い合わせ先】 公益財団法人うんなんコミュニティ財団

Tel 0854-47-7787

## 住まいと終活

おはなし会

うんなん暮らし推進課

Tel 0854-40-1014

空き家になる前から住まいの将来について考えることを目的に、元気なうちから住まいの事前対策をする重要性を伝えるなど、住まいと終活おはなし会を開催します。住まいの将来について考えてみませんか。

詳細は市ホームページをご確認ください。



（市ホームページ）

【日時】 1月10日(土) 14時から15時30分まで

【場所】 大東図書館

【参加費】 無料

【定員】 約30人（予約不要）

## その他

「中世雲南市域関係史料集」を販売します

文化財課

Tel 0854-40-1075

中世の雲南市域に関わる古文書などを1冊にまとめた「中世雲南市域関係史料集」を刊行します。三刀屋家文書をはじめとした古文書・古記録・典籍など886点を活字で収録しています。ぜひお買い求めください。

【仕様・価格】

・A5判 クラフト箱付き  
・価格 5千円（税込み）

【販売開始】 1月31日(土)

【申し込み方法】

注文書に必要事項を記入し、FAX、メール、郵送、文化財課窓口持参のいずれかで申し込んでください。注文書は市ホームページに掲載しています。



（市ホームページ）

Fax 0854-40-1079  
bunkazai@city.unnan.shimane.jp

【購入場所】

・文化財課窓口  
・刊行記念講演会の会場  
※裏表紙参照。  
・郵送での受け取り  
※別途郵送料がかかります。

## 「過疎地域持続的発展計画（案）」の パブリックコメント（意見募集）

市では、過疎地域における持続可能な社会の形成、地域資源などを生かした地域活力のさらなる向上を実現するため、「過疎地域持続的発展計画」を策定しています。

現行計画の計画期間の終了に伴い改定案を取りまとめましたので、市民の皆さんの意見を寄せてください。寄せていただいた意見は、意見に対する考えを整理して公表します。

※個別の回答は行いません。

【意見募集期間】 1月9日（金）17:00 まで

【縦覧方法】 (1) 雲南市役所本庁舎、各総合センター  
(2) 市ホームページ

【提出方法】 所定の様式により、住所、氏名、連絡先を記入のうえ、政策推進課に持参していただくか、郵便、ファクシミリ、メール（word形式のデータ 要添付）のいずれかで送付してください。

※電話による受け付けは行いません。

※郵送の場合、1月5日（月）消印有効。

【結果の公表】 2月上旬（予定）

【問い合わせ・意見提出先】 雲南市政企画部政策推進課

〒699-1392 雲南市木次町里方521番地1 Fax 0854-42-1029 (Tel 0854-40-1011)

メールアドレス：seisakusuishin@city.unnan.shimane.jp



【問】 政策推進課 Tel 0854-40-1011

## 日本遺産シリーズ

いすものに  
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。

### たまたがねんぎ たたら絵巻「玉鋼縁起」（安来市・和鋼博物館）

安来出身の画家、松本春々が昭和21年に制作した幅30cm、長さ55mに及ぶ、たたらの大絵巻です。たたら絵巻は全国に数例しか見られず、貴重な資料です。

神話や伝承の中の鉄文化、たたら歴史的変遷、作業や設備・道具、そしてたたら伝統を受け継ぎ近代に特殊鋼の生産拠点に成長する過程が、水墨淡彩の軽妙な筆使いで表現されています。



たたら絵巻「玉鋼縁起」

【問】 観光振興課 Tel 0854-40-1054



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  
年始休館：～1月4日(日)  
休館日：毎週月曜日(12日を除く)、  
13日(火)、14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  
年始休館：～1月4日(日)  
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  
年始休館：～1月5日(月)  
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

1月の休館日 毎週月曜日、年始休館：1日(木・祝)～3日(土)、臨時休館：11日(日)  
振替休館日：13日(火)、特別整理休館(蔵書点検)：19日(月)～2月2日(月)

イベント案内 ☆よみかたりのじかん 10日(土) 10:30～11:10

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

1月の休館日 毎週金曜日、年始休館：1日(木・祝)～3日(土)、臨時休館：11日(日)、12日(月・祝)  
図書整理日：31日(土)

イベント案内 ☆住まいと終活おはなし会 10日(土)14:00～15:30  
☆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）  
19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

1月の休館日 毎週木曜日、年始休館：1日(木・祝)～3日(土)、臨時休館：11日(日)、  
12日(月・祝) 図書整理日：31日(土)

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。



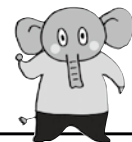
市立図書館  
ホームページ



市立図書館  
Facebook

▼内藤芳文「鉄師田部家の経営覚書」▼雨穴「変な地図」▼小川 哲「火星の女王」▼伊坂幸太郎「さよな  
らジャバウォック」▼中山七里「とどけチャイコフスキー」▼森 絵都「デモクラシーのいろは」▼久坂部  
羊「命の横どり」▼窪 美澄「宙色のハレルヤ」▼つきむらりょう「地上の楽園」▼中村文則「彼の左手は蛇」▼  
町田そのこ「彼女たちは楽園で遊ぶ」▼額賀 滯「さよならの保険金」▼中島京子「水は動かす芹の中」▼  
はまぐちりん「天空遊園地まほろば」▼伏尾美紀「百年の時効」▼城戸川りょう「高宮麻綾の退職願」▼栗井  
脩介「犯人に告ぐ④」▼畠山健司「新本所おけら長屋④」▼東野圭吾作家生活40周年実行委員会 編「東野  
圭吾公式ガイド」▼垣谷美雨「いまだ悪戦苦闘中」▼彬子女王（三笠宮彬子）「飼い犬に腹を噛まれる」▼  
群 ようこ「ちゃぶ台ぐるぐる」▼林 真理子「わかります？」▼俵 万智「生きる言葉」▼高良真実「みん  
なの近代短歌」▼小泉 凡「小泉八雲の妖怪図鑑」▼池田雅之 監修「小泉セツ」▼石原伸晃「ほか」石原  
家の兄弟」▼田中慶子「言葉にすれば願いは叶う」▼頼藤太希、高山一恵 共著「50代から考えるお金の減  
らし方」▼鎌田 実、荻原博子「お金が貯まる健康習慣」▼月居良子「いつでも着たいはおりもの」▼たか  
ぎなおこ「お弁当デイズ フダン弁当、ハレの日弁当」▼福田淳子「だけ！おやつ」▼菅原洋平「『謎に眠い』  
を解きほぐす」▼平井美津子「私のからだは私のもの」▼矢部太郎「ご自愛さん」▼光浦靖子「ようやくカ  
レッジに行きまして」▼大塚篤司「最新医学でわかったシミ・シワの『消し方』」▼松井 孝 監修「はじめて  
の盆栽づくり」

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

「見守り」と「気付き」で高齢者の被害を防ごう

見守りと気付きのポイント

居室・居宅の様子

- ・不審な契約書や請求書、宅配業者からの不在通知はないか。
- ・不審な健康食品、魚介類などはないか。
- ・新品の布団など、同じような商品が大量にないか。
- ・屋根や外壁などに不審な工事の形跡が見られないか。
- ・複数社から配達された新聞や景品類はないか。
- ・居宅が不自然に散らかっていないか。
- ・不審な業者が出入りしている形跡はないか。



本人の言動や態度など

- ・不審な電話やメールのやり取りなどはないか。
- ・お金に困っている様子はないか。
- ・預金通帳など不審な出金の記録はないか。
- ・何を買ったか覚えていないなど、判断能力に不安はないか。
- ・元気がないなど困った様子はないか。

ひとこと助言

- ・「知らない電話には出ない」、「その場で契約せず家族や周囲に相談する」などの対応策も伝えましょう。
- ・地域の見守り活動や留守番電話機能なども活用しましょう。

○困ったとき、心配なときは、一人で悩まずに、すぐに雲南市消費生活センターなど（消費者ホット  
ラインは局番なしの188）に相談してください。

【相談・問・出前講座依頼先】雲南市消費生活センター Tel 0854-40-1123 Fax 0854-40-1039

毎月第3日曜日は

うなん家庭の日

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！

1月18日(日)

社会教育課 Tel0854-40-1073

塩分をひかえるコツ うなん愛の減塩プロジェクト

麺類の汁やスープを残す  
汁やスープは最後まで飲み切  
らないようにしましょう。全部  
残せば2～3g 減塩できます。



【問】健康推進課 Tel0854-40-1045



## 令和8年 雲南市消防出初式

**と き** 1月11日(日)  
9:30～ 式典  
11:00～ 一斉放水(三刀屋川河川敷)

**と ころ** 三刀屋文化体育館アスパル

【問】 くらし安全室 TEL0854-40-1027



## 第19回 雲南神楽フェスティバル

(第11回出雲の国伝統芸能交流大会)

**と き** 1月25日(日)  
開演10:20(開場9:50)～16:15(予定)

**と ころ** 木次経済文化会館チェリヴァホール

**入場料** 前売券1,000円、当日券1,300円(全席自由・税込)  
※高校生以下無料、障がい者割引:100円(本人+介添1人)

### 【入場券取扱所】

木次経済文化会館チェリヴァホール、三刀屋文化体育館アスパル、古代鉄歌謡館、うんなん観光案内所(観光振興課)、島根県民会館(松江市)、出雲市民会館(出雲市)など

### プログラム

時間	演目	団体名
10:20～	おおやしろ 大 社	海潮山王寺神楽社中
10:55～	やま かみ 山の神	唐川自治会 唐川神楽 (出雲市)
11:30～	や と 八 戸	深野神楽保存会
12:10～		休憩
13:00～	ひびき たたら <sup>ひびき</sup> の響 ほか2曲	仁多乃炎太鼓 (奥出雲町)
13:35～	やまとだけ 日本武	小河内神楽社中
14:10～	あくぎ 悪切り	敷波神楽団(飯南町)
14:45～	くにゆずり 国 議	南加茂貴船神楽社中
15:30～	ひ 簸の川大蛇	西日登神楽社中

※上演演目・団体・時間については変更する可能性があります。

【問】 観光振興課 TEL0854-40-1054

## 「中世雲南市域関係史料集」刊行記念講演会

雲南市域に関する中世の文字資料を編纂した「中世雲南市域関係史料集」を1月31日に刊行します。これを記念して、雲南市の中世史にスポットを当て、史料から新たに分かったことや、なぜ史料集を刊行するのか、その意義についてお話しいただく講演会を開催します。

**と き** 1月31日(土) 13:30～16:00

**と ころ** 木次経済文化会館チェリヴァホール

### 演題・講師

- ①『「中世雲南市域関係史料集」刊行の意義と重要性』  
井上 寛司さん(島根大学名誉教授)
- ②「尼子氏再興戦にみる山間地域の交通」  
目次 謙一さん(島根県立古代出雲歴史博物館学芸情報課長)

**参加費** 無料(参加申し込み不要)

**その他** 会場で史料集を販売します。  
1冊5,000円(税込み)

【問】 文化財課 TEL0854-40-1075

●市報うんなん No.254 2026年1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・・・33,871人(－45人)

男 性・・・16,436人(－16人)

女 性・・・17,435人(－29人)

世帯数・・・13,579世帯(+2世帯)

令和7年12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  
したライズインキで  
印刷しています。