

市報うんなん Unnan

2

2026 No.255



Instagram で
市の魅力を発信中！

特集

市内で活躍する地域おこし協力隊を紹介します！（2ページ）

今月の表紙：令和8年雲南市消防出初式一斉放水（三刀屋川河川敷）

活動名:空家流通コーディネーター



はまだ さとみ
濱田 里実さん

profile

活動開始
:令和6年6月1日
出身都道府県
:香川県



▲活動紹介
note



▲雲南空き家バンク
Instagram

主な活動内容

- 空き家バンクの運営
- 地域と連携した空き家活用に向けた活動
- 地域自主組織にヒアリング
- 空き家座談会開催
- 住まいの終活の出前講座
- 空き家すごろく作成
- 空き家バンクポスター作成
- 空き家バンクパネル展示 など

活動名:エリアリノベーション
商店街の空き家等を活用したにぎわう場づくり



こぼり よしひと
小堀 祥仁さん

profile

活動開始
:令和6年4月1日
出身都道府県
:埼玉県



▲活動紹介
note

主な活動内容

- イベントを通じた機運醸成・人づくり
- 地域自主組織の空き家勉強会の開催
- 雲南市桜まつりにおける商店街のイベント企画
- 秋の賑わい市への参画
- 木次商店街内の物件の利活用
- きずき古本市の開催
- まちづくりの仕組みづくり
- まちづくり×次世代育成

活動名:雲南型テロワールツーリズムの創造



いわた しょうへい
岩田 翔平さん

profile

活動開始
:令和6年4月1日
出身都道府県
:島根県(雲南市)



▲活動紹介
note

主な活動内容

- ツーリズム(地域資源を生かした観光)企画業務
- 170の個人・法人へのヒアリング
- 視察アテンド実施
- ワーケーション(仕事と休暇を組み合わせた働き方)企画業務
- ワイナリー立ち上げ業務

活動名:ローカルメディアプラットフォーム事業



しらい しょうじ
白石 章二さん

profile

活動開始
:令和7年4月1日
出身都道府県
:島根県(雲南市)



▲活動紹介
note

主な活動内容

- 自前のメディア「雲南経済新聞」立ち上げ(平日毎日記事アップ)
- 写真による地域情報発信の強化と仕組みづくり
- うんなんカメラ部の立ち上げ
- 街まるごとギャラリーの開催
- Instagram発信
- プロ講師と撮影会の企画・運営
- 取材の中での課題解決提案

活動名:資源循環コーディネーター



やまぐち なおと
山口 直登さん

profile

活動開始
:令和7年2月1日
出身都道府県
:神奈川県



▲活動紹介
note

主な活動内容

- 脱炭素社会実現に向けた啓発活動
- キエーロコンポストの普及活動
- 資源循環の仕組みづくりに関する業務
- 菜種栽培、菜種油の生産、廃食油の活用

活動名:官民共創コーディネーター



なかむら けいこ
中村 圭吾さん

profile

活動開始
:令和7年2月1日
出身都道府県
:大阪府



▲活動紹介
note

主な活動内容

- 企業チャレンジの推進
- 関係人口創出に向けた官民連携の活動
- 島根を学ぶ講座・フィールドワークのコーディネート
- 生産者と都会をつなぐ場づくり
- ふるさと住民登録制度について

市内で活躍する 地域おこし協力隊を紹介します！

地域おこし協力隊とは？

人口減少や高齢化などの課題を抱える地域が、都市部から人材を受け入れ、地域活性化に取り組む総務省の制度です。隊員は雲南市に移住し、1～3年間、さまざまな地域協力活動に従事します。

地域おこし協力隊制度では隊員・地域・地方公共団体の「三方よし」をめざしています。

雲南市では平成23年度より取り組みを始め、令和7年度は新たに3人の隊員が着任しました。令和8年1月現在、計11人の隊員が活動中です。

現在着任している隊員を紹介します

雲南市地域おこし協力隊
アドバイザー



さん へ ひろみ
三瓶 裕美さん

平成23年8月から平成26年3月まで雲南市地域おこし協力隊として活動。令和5年度からはアドバイザーとして隊員の取り組みをサポート。

主な役割

- 隊員の活動支援
- 地域とのコーディネート
- 市役所の協力隊募集・導入支援
- 制度運用全般のアドバイス

活動名:おろちの里 食の魅力推進員



いしざき
石崎あゆみさん

profile

活動開始
:令和7年11月1日
出身都道府県
:岐阜県



▲Instagram

主な活動内容

- 道の駅「おろちの里」の新メニュー開発計画のために地域内を中心に食材調査
- 道の駅「おろちの里」、木次町温泉地区の情報発信

活動名:畜産振興コーディネーター



さかもと まみ
坂本 真実さん

profile

活動開始
:令和7年6月1日
出身都道府県
:島根県



▲Instagram

主な活動内容

- 牛に関わる技術継承
- 牛の世話、ほ場管理、放牧場管理、削蹄、人工授精など
- 地域や畜産関係者とのつながり強化
- 市場での情報収集、共進会、地区活動への参加
- 次世代への啓発
- Instagramによる情報発信

活動名:鳥獣対策コーディネーター



やまだ としき
山田 稔紀さん

profile

活動開始
:令和5年8月1日
出身都道府県
:福岡県



▲活動紹介
note

主な活動内容

- 鳥獣による農業被害や生活被害報告に対する現場対応
- 駆除班員によって実施された有害駆除の実績確認
- サル被害対策:行動圏調査、被害状況確認、追い払い、捕獲
- サギ営巣地の個体数確認、追い払い
- 学習会の開催や広報活動
- ツキノワグマの目撃・痕跡通報への現場対応

活動名:Guesthouse IKIRU
雲南市体験コーディネーター



よしだ ゆうき
吉田 勇輝さん

profile

活動開始
:令和5年7月1日
出身都道府県
:兵庫県



▲活動紹介
note

主な活動内容

- ゲストハウス運営を通じた関係人口の創出
- 移住体験・自然体験コーディネート
- コーディネート人材の育成
- 古民家活用をテーマとした勉強会の開催
- Uターン、関係人口イベントの企画・運営
- 阿用地区米づくり体験の活動承継

活動名:雲南地域商社立ち上げ



なかの ひろや
中野 弘也さん

profile

活動開始
:令和5年7月1日
出身都道府県
:東京都



▲活動紹介
note

主な活動内容

- 地域の食品の魅力を、販売を通して都心で伝えていく活動
- 市内事業者ヒアリング
- 小売店などへの新規営業
- マルシェ・マーケットへの出店や、展示会・商談会への出展
- 小売店との「島根フェア」の企画・開催

えよう/雲南市の「えすこ」な公共交通 No.3

令和7年8月に実施した市民アンケートの結果から、公共交通のサービス内容が十分に周知されていないことが明らかになりました。そこで、今回は「だんだんタクシー」を取り上げ、サービスの内容や利用方法について紹介します。

そのお出かけ、だんだんタクシーにお任せください！



だんだんタクシーとは

だんだんタクシーは、運行時間帯の中で**自宅の近くから目的地まで**運行しますので、バス停まで歩くのが大変な方にも便利にご利用いただけるデマンド型乗合タクシーです（往復利用・片道利用のいずれも可能です）。

決まったルート走るバスと、自由に移動できるタクシーの、いいところを生かした乗り物です。

運行範囲は**各町域内**となっており、例えば、加茂町から大東町へは直接行けません。町域をまたいで移動する場合は、市民バス（広域バス「吉田大東線」など）への乗り継ぎをご利用ください。

主な特徴

1. 自宅から、らくらく移動！

自宅の近くから、地域内のスーパーや病院、公共施設などへ送迎します。

2. 「乗り合い」なので、お得！

1回の乗車につき300円で利用できます。
※小学生以下・各種障害者手帳をお持ちの方は半額

ご利用方法

① 電話予約



××町の〇〇です。
だんだんタクシーの予約をしたいです。8時30分の便に乗ります。

名前・住所・利用したい便を、出発の30分前までに電話でお知らせください。

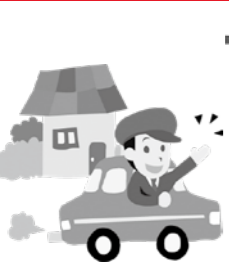
② 予約受付

ご予約を受け付けました。
後ほどお迎えに行く時間をご連絡します。



予約の人数によって、お迎えの時間が変わることがあります。おおよそのお迎え時間は、あらかじめ電話でお知らせします。

③ 乗車・目的地へ



だんだんタクシーは、他の方と一緒に乗っていただく「乗り合い」のサービスです。
座席数に限りがありますので、大きな手荷物の持ち込みはご遠慮ください。

- ★便数や運行ダイヤ、利用のルールは地域によって異なります。
利用方法の詳細は「雲南市民バス時刻表」34ページ以降でご確認ください。
- ★吉田町域は「だんだんバス」の名称で同様の運行を行っています。



令和7年度版
「雲南市民バス時刻表」

もっと「便利」にご利用いただくために、サービス内容を見直しています！

だんだんタクシー・バスは、平成25年の運行開始以来、これまで少しずつダイヤなどの見直しを行ってきました。今後、新しい地域公共交通計画を策定するにあたり、サービス内容の拡充を検討しています。ぜひ一度乗ってみて、ご意見や感想をお聞かせください。

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

廃食油 回収場所を増設しました

ご家庭で不要になった廃食油は、軽油の代替燃料となる「バイオディーゼル燃料」にリサイクルされる貴重なエネルギー資源です。

廃食油回収場所は、これまでは市役所本庁舎と総合センターのみでしたが、新たに25カ所の交流センターを追加しました。ぜひ、お近くの回収場所へお持ち込みください。ご協力をお願いします。

1 市役所本庁舎、総合センター

※廃食油の持ち込みは、開庁・開館時間（8:30～17:15）をお願いします。
土・日曜日、祝日（年末年始の休業日を含む）の持ち込みはできません。

雲南市役所本庁舎	大東総合センター	加茂総合センター
木次総合センター	三刀屋総合センター	吉田総合センター
掛合総合センター		

2 交流センター

新たに回収場所に追加しました

※開館・閉館時間、休業日については各交流センターにお問い合わせください。

町名	施設名
大東町	春殖交流センター 幡屋交流センター 佐世交流センター 阿用交流センター 久野交流センター 海潮交流センター 塩田交流センター
加茂町	加茂交流センター
木次町	八日市交流センター 三新塔交流センター 下熊谷交流センター 日登交流センター 西日登交流センター 温泉交流センター
三刀屋町	一宮交流センター 飯石交流センター 鍋山交流センター 中野交流センター
吉田町	吉田交流センター 民谷交流センター 田井交流センター
掛合町	多根交流センター 松笠交流センター 波多交流センター 入間交流センター

【回収時の注意点・お願い】

- 回収できる油は、植物性油（サラダ油、菜種油、ごま油、オリーブ油など）です。



※賞味期限切れの油も回収できます。

動物性油（ラード、バター）、鉱物油（エンジンオイル、灯油）、事業所から出た油、水や異物が混ざった油、固まった油は回収できません。

- 回収場所には、ふたの閉まる容器（ペットボトルなど）に入れて持ち込んでください。油は廃食油回収箱内のポリタンクに移してください。持ち込みされた容器はお持ち帰りください。



▲廃食油回収箱

【問】環境政策課 Tel 0854-40-1033

主要地方道大東東出雲線奥小河内工区竣工式

12月20日、島根県が施工する主要地方道大東東出雲線奥小河内工区道路改良工事の竣工式と安全祈願祭が、主要地方道大東東出雲線改良整備促進期成同盟会(松本廣志会長)の主催により開催されました。このたび完成した奥小河内工区は大東町小河内地区の引那岐農道交差点付近から松江市境までの延長795mの区間で、平成29年度に事業着手されました。道路幅員が狭く、積雪時の走行に支障をきたす区間でしたが、雲南市側が2車線整備されたことにより、通行車両の安全確保と地域活性化の促進などが期待されます。



▲安全祈願祭であいさつする松本会長

令和7年度第2回加茂町人権セミナー

12月20日、令和7年度第2回加茂町人権セミナーが雲南市人権・同和教育推進協議会加茂支部の主催(共催:雲南市・加茂まちづくり協議会・加茂保小中連携協議会)により加茂交流センターで開催されました。講師にアーティストよしとさんを招き、「FUKURAMU〜新聞紙でつくる巨大ふうせんアート〜」と題して、約70人の参加者全員で新聞紙をつなぎ合わせて風船を作成しました。年齢・性別に関係なく、お互いの違いを認め合いながら協力して一つの作品を作ることで、人を大切にする心(人権の意識)を育む機会となりました。



▲作成した巨大風船と参加者たち

第50回掛合町元旦マラソン

1月1日、掛合町元旦マラソンが雲南市スポーツ協会掛合支部(渡辺重光支部長)の主催により行われ、約100人が参加しました。参加者たちは掛合交流センター前を8時過ぎにスタートし、ゴールの挟長神社まで、約3kmと約1kmのコースを選択して走りました。挟長神社では参加者全員で参拝も行いました。今年は50回の節目の開催ということで、参拝後に記念抽選会が行われました。午年生まれの小学生がくじを引いて当選者を選ぶという手法で行われ、歓声あり、笑いありで大いに盛り上がりしました。



▲コースを走る参加者たち

新春を飾る消防出初式

1月11日、雲南市消防出初式を三刀屋文化体育館アスパルで開催し、多数の来賓を迎え妹尾芳行団長以下712人の消防団員が参加しました。式典では、妹尾団長が「昨年は全国各地で大規模な火災が発生した。雲南市においても他人事ではなく、引き続き訓練や予防啓発活動を行い、『安全で安心なまちづくり』、『無火災のまちづくり』を目標に心を一つにし、汗を流していきたい」と訓示しました。式典後には、三刀屋川河川敷で一斉放水を行いました。



▲訓示する妹尾団長

掛合図書センター陽だまり館20周年記念イベント

12月6日、掛合図書センター陽だまり館20周年記念イベントを掛合交流センターで開催しました。陽だまり館の図書業務に関する〇×クイズ、蔵書数や図書室カードに関するクイズなどを行ったほか、旧読書会による読み語りや人形劇、わくわくお話隊による音楽とお話で楽しむ朗読劇など、子どもから大人まで楽しめるイベントとなりました。また、小説や絵本、雑誌などの古本市コーナーや、しおり作りなどの無料体験コーナーもあり、さまざまな本とふれあえる時間となりました。



▲旧読書会による読み読りの様子

雲南市ブランド米振興大会

12月11日、令和7年度雲南市ブランド米振興大会が雲南市水田農業担い手協議会(錦織 満会長)の主催により三刀屋交流センターで開催され、約50人が参加しました。大会では、今年度ブランド米認定された生産者の表彰のほか、「プレミアムつや姫たたら燐米」販売促進の取り組み報告などがありました。今年度は、「たたら燐米」の認定数が取り組みを始めて以降の最高を記録しましたので、次年度もさらなる品質の向上とブランド力の強化をめざすことを確認しました。



▲ブランド米認定の表彰を受ける生産者

雲南市雇用対策協定締結式

12月12日、厚生労働省島根労働局と雲南市との間で「雇用対策協定」を締結しました。本協定は、それぞれの強みを生かし、一体的で総合的な施策の推進と地域の課題に対応していくことが目的です。協定に際して島根労働局の岩見浩史局長から「雲南圏域でも、構造的な人手不足が地域経済の成長を阻む要因となっている。本協定により、島根労働局と雲南市が課題に対する共通の認識を持ち、地域の雇用対策をより効果的で一体的に推進できるものと期待する」とあいさつがありました。



▲協定締結式の様子

木次線全線開通記念イベント 木次線まつり2025

12月12日の木次線全線開通記念日に合わせ、12月14日に木次線まつり2025が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催され、約1,000人の来場者でにぎわいました。今回は、漫画編集者の江上英樹さんが中心となって制作された、木次線応援コミックス「さかねとつむぎとキスキ線」の完成セレモニーが行われ、500冊を地元へ寄贈いただきました。その他にも、木次線シンポジウム、ロビーイベントなど多数の鉄道に関する催しが行われ、来場者は木次線や鉄道の魅力に触れました。



▲コミックス完成セレモニーでの贈呈の様子

一般撮影をご存じですか？

放射線技術科 診療放射線技師 **わかづき 若槻** **いこい 衣恋**



一般撮影は、画像検査の中では頻度の高い検査です。病院で受診された際に医師から「レントゲンを撮りましょう」と言われたり、検診で胸部X線検査を受けられたり、皆さん1度は受けられたことがある検査ではないでしょうか。今回は、その一般撮影について紹介します。

一般撮影って？

一般撮影とは、X線を用いて行う胸部、腹部、骨格系などの撮影の総称です。単純X線撮影、レントゲンとも呼ばれます。検査時間は撮影部位や方向によって変わりますが、5分程度です。他の画像検査（CTやMRIなど）に比べ、短時間で簡便に画像が得られるため、診断の初期段階で広く利用される検査です。

何で白黒の画像なの？何が分かるの？

白黒の画像なのは、X線の吸収の差を利用しているためです。X線は目に見える光とは違い、ものを通り抜ける力があります。密度の大きいもの（骨など）はX線が通りにくいので白く、密度の小さいもの（空気を含む肺など）はX線が通りやすいので黒く写ります。胸部では肺や心臓の病気の診断、腹部では腸内ガスの評価や結石の診断、骨格系では骨折や炎症の診断などに役立ちます。

【撮影の妨げになる物】

頭頸部 (頭・顔・首など)	ヘアピン、ウィッグ、補聴器、ピアス、眼鏡、入れ歯、ネックレスなど
胸部 (胸、肩など)	ネックレス、湿布、カイロ、コルセット、衣類（ワイヤー、ホック、チャック、ボタン、プラスチック類、金属類、厚手のプリント）など
腹部 (腹・腰など)	湿布、カイロ、コルセット、衣類（ワイヤー、ホック、チャック、ボタン、プラスチック類、金属類、厚手のプリント）など
四肢 (手・腕・足など)	腕時計、指輪、ブレスレット、湿布、衣服（ボタン）など

検査の注意点は？

撮影する部位によって、更衣や息止め、色々な体位変換（立った・座った・寝た状態、腕や膝を伸ばす・曲げるなど）をお願いすることがあります。まず、更衣が必要な理由は、一般撮影の画像は通常のカメラの写真と同じで立体的なものが平面に写るので、撮影する部位に硬いものがあると重なってみえて診断できない画像になるためです。具体例を下の表に提示しますので、検査を受けられる際に参考にしてみてください。次に、息止めが必要な理由は、呼吸をするとブレた画像になってしまうからです。最後に、体位変換が必要な理由は、検査部位を色々な方向で見るためです。

最後に

私たち診療放射線技師は皆さんの状態に合わせて臨機応変に検査を行っています。検査中の体位がつかない場合や気分が悪くなった場合はすぐに申し出てください。その他、検査について気になることがありましたら、ご相談ください。

当院で行っている内視鏡（胃カメラ・大腸カメラなど）を用いた検査や治療件数は年々増加しており、病気の早期発見や体に負担の少ない内視鏡治療にスタッフ一丸となり日々従事しています。皆さんに安全・安心な内視鏡検査や治療を受けていただくために当院の内視鏡室ではさまざまな取り組みを行っており、今回はそのいくつかを紹介いたします。



消化器内科 副院長 **三代 剛**

安全・安心な内視鏡検査・治療を受けていただくために、当院での取り組みについて

雲南病院だより

清潔・安全・安心な内視鏡検査・治療を受けていただくために

① 衛生面での取り組み

内視鏡は非常に高価な医療機器であり、一人ずつ使い捨てというわけにはいきません。そのため内視鏡使用後は、消化器内視鏡学会・技師会やメーカー推奨の標準手順に準じて、人の手による手洗い・洗浄と自動洗浄機による洗浄・消毒を行っています。また院内感染対策チームと共に、洗浄評価としてATP（アデノシン三リン酸）拭き取り検査や細菌培養検査を定期的に行うことで内視鏡の衛生管理にも努めています。



当院でのATP拭き取り検査の様子

② 安全面での取り組み

内視鏡治療（一部の検査も含む）には、透視装置を併用して行うものがありますが、当院では昨年8月に新しい透視装置を導入しました（FUJIFILM社製の「CUREVISTA Apex」）。従来のレントゲン装置は検査台（天板）自体が動くため、予期せぬ動きによる危険が潜んでいましたが、新しい装置は管球自体が動くためにそのような心配がなくなりました。また線量が少なくても高画質が得られる画像処理システム



FUJIFILM 社製：CUREVISTA Apex

も搭載されており、治療を受けられる皆さんに加えてわれわれスタッフの被曝リスクも軽減されるようになりました。

※クリニカルパス…特定の病気の検査や治療の流れを説明するための計画書



今回は3つの取り組みを取り上げました。他にも安全・安心な内視鏡検査や治療を受けていただけるよう、日々の振り返りに加えてさまざまな創意工夫に励んでいます。

まちづくり工房
うんなん
活動記第3回 ありがとうの気持ち、
届けてみませんか？

まちづくり工房うんなんでは、「雲南市立病院で働く医療従事者の皆さんへ、地域から感謝の気持ちを直接届ける機会をつくりたい」と考え、このたび「ありがとうメッセージボックス」を設置しました。

これまで、各交流センターを回りながら、病院へのご要望やご提案をお聞かせいただきました。今回はそれに加えて、実際に病院を利用された際に感じた、医療従事者の良いところや心に残った対応を、そのまま「ありがとう」という言葉にして伝えていただけたらと思っています。

外来や院内にメッセージボックスと記入用紙を用意しています。

診察や相談の中で、「この声掛けが嬉しかった」、「この対応に安心した」など、印象に残ったことがありましたら、ぜひお気軽にご記入ください。

また、スマートフォンからも回答できるよう、**二次元コードも設置**しています。短い一言でも構いません。皆さんの温かいメッセージが、医療現場で働く職員の大きな励みになります。

まちづくり工房うんなんは、病院と地域の皆さんが、互いに顔の見える心地よい関係を築いていけるよう、これからもNPOとして活動を続けていきます。

ぜひ、あなたの「ありがとう」を届けてみてください。



<投稿用二次元コード>

「日本DMAT 隊員養成研修」に参加して

ながみ 直 医師・森山 優耶 事務員

私たちは、昨年12月17日から20日までの4日間、兵庫県災害医療センター（神戸市）において実施された「日本DMAT隊員養成研修」に参加しました。

今回の研修では、全国から集まった医療従事者とともに、限られた資器材の中でのトリアージ（治療優先順位の判定）や、災害下での救命処置、

関係機関との連携方法などを学びました。実際の災害現場を想定した緊迫感のある訓練では、一刻を争う現場における連携の重みを肌で感じる事ができました。この研修で得た事を病院全体で共有し、万が一の災害時にも素早く対応できるよう努めていきます。

※DMATとは「Disaster Medical Assistance Team」の略称で、大地震や航空機事故などの大規模災害・事故の現場に、急行できる機動性を持った「専門的な訓練を受けた災害派遣医療チーム」のことです。医師、看護師、業務調整員（事務員など）で構成され、被災者の生命を守るため、発災直後のいわゆる「超急性期」から活動を行います。

フォーカス
FOCUS

新入職員紹介

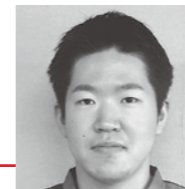
病院では毎年さまざまな職種のスタッフが入职し、働いています。これからたくさんの方の知識と経験を積み、雲南市立病院というステージで患者さんのために活躍していく新入職員にフォーカスし、それぞれの担当業務や仕事への思いなどを紹介します。

リハビリテーション技術科

入職1年目

理学療法士

あさ 浅沼 しょう 舞



地域住民がいつまでも
笑顔でいられるように

理学療法士をめざしたきっかけは？

私が理学療法士をめざしたきっかけは高校の部活動のトレーナーの存在です。私自身野球部に所属しており、理学療法士のトレーナーにチームのサポートをしていただけていました。けがの処置、トレーニングの指導、メンタル面でのケアなどチームに寄り添って一緒に勝利をめざし、喜びや悔しさを共感する姿を見て、生活に寄り添うことで幸せや苦難と一緒に分かち合える理学療法士という職業に魅力を感じたのがきっかけです。

雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

地域の方々と関わる機会が多いところです。去年の9月に開催された病院祭に私もスタッフとして参加しましたが、想像よりもはるかに多くの方々が来られ、体験ブースやイベントを通して交流を深めることができ、とても貴重な経験でした。

仕事には慣れましたか？

だいぶ慣れました。まだまだリハビリテーションを提供する上で知識や技術の面で分からないことが多いのですがその都度、先輩方が丁寧に教えてくださるので困ることなく楽しく働いています。

職場の雰囲気はどうですか？

コミュニケーションが密にとれる職場だと思います。リハビリテーション技術科内ではもちろん、他職種との連携を図る会議でチーム医療を目的にしたりし、どの職種のスタッフも治療を提供する上で必要であり協力し合う姿に、専門職として知識・技術をさらに高めていきたいと思いました。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

担当していた患者さんが元気になられ、笑顔で退院された事です。入院された当初は起き上がる事も難しかった方が治療やリハビリテーションを通して元気になられ、退院される際に涙を流して「ありがとう」と言ってくださり、この職業を選んで良かったと感じました。

今後の目標を教えてください

早く一人前の理学療法士になることです。先輩方のように患者さん一人ひとりに合ったリハビリテーションを提供し、笑顔で退院できるように自己研鑽を続けていきたいと思っています。そして、少しでも雲南地域の皆さんの健康に寄与できるよう頑張っていきます。

作業療法士

みやがわ 貴浩 たくひろ



地域に寄り添う、
あたたかな医療を

作業療法士をめざしたきっかけは？

私は、家族から作業療法士を勧められたことがきっかけで作業療法士を知り、自分で調べていくうちに興味を持ち始めました。身体機能回復だけではなく、「その人らしい生活」を支えるこの職業に魅力を感じ、めざすようになりました。

雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

病院祭はもちろん、地域資源を生かしたプールリハ教室、医療出前講座など地域住民の健康に寄与する活動に力を入れ、雲南地域との関わりを大切にしているところが魅力だと思います。私も一員として貢献していきたいです。

仕事には慣れましたか？

最初は覚えることも多く、不安もありましたが、先輩方の指導のもと少しずつ仕事の流れにも慣れてきました。少し余裕も出てきて患者さんとの会話にも余裕を持って対応できるようになってきたと感じています。

職場の雰囲気はどうですか？

とても相談しやすい雰囲気だと思います。リハビリテーションスタッフ同士だけでなく、職種を超えての意見交換も多くされていて、チーム医療の大切さが実感できる職場だと思います。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

患者さんの不安そうな表情から、リハビリテーションを通して少しずつ笑顔になっていく姿、できなかったことができるようになったときに喜びを感じます。何より「ありがとう」の一言が、毎日のエネルギーになっています。

今後の目標を教えてください

今後は、より専門的な知識や技術を身に付け、雲南地域で生活される患者さん一人ひとりに寄り添い、支える作業療法士になることが目標です。

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

地域住民同士がつながり・支え合える関係づくりを進めています！

市では、地域自主組織などと連携し、誰もが安心して暮らし続けられるまちをめざし、人と人が自然とつながる場づくりに取り組んでいます。「楽しそう」、「やってみたい」という気持ちをきっかけに地域内外の人が緩やかにつながり、支え合える関係づくりを進めていきます。この取り組みの一環として、地域自主組織「松笠振興協議会」の活動を紹介します。

12月20日、松笠交流センターで第2回「みんなでごはん」を開催しました。子どもから高齢者まで多世代が集まり、参加者同士が声を掛け合いながら一緒にごはんを作り、食卓を囲みました。

地域自主組織「松笠振興協議会」の方々の「食べるだけでなく、作ることもみんなで一緒に楽しめる自由な場をめざしたい」という思いから始まった「みんなでごはん」は、9月20日に第1回を開催した際、「とても楽しかった」、「またやりたいですね」という声が多く聞かれ、それを受けて第2回の今回はクリスマス会として開催しました。

準備の段階から、当日のメニューやゲームのアイデアについて自然と意見を出し合い、「それいいね」、「じゃあこっちはやっておくよ」といったやりとりを重ねながら、みんなで準備を進めていきました。

当日は大人から子どもまで、スタッフを含めて約60人が参加しました。参加者それぞれが調理や飾り付け、ケーキ作りなど、できること・やってみたいことにに関わりながら、場がつくられていきました。地域の方々も野菜を持ち寄っていただきました。

誰かの動きにそっと手を添える場面があちこちで見られ、世代を超えて「作る・食べる・楽しむ」時間を共有する温かな雰囲気のひとときとなりました。

【参加者の声】

参加者A

「コロナ後は地域の集まりも仕出し弁当になっていたから、久しぶりにみんなで一緒に料理ができて嬉しかった」

参加者B

「以前はこうやってみんなで料理を作る場が、地域の味やメニューを教わる機会になっていたんだよ」

市では、このような活動を通じて住民から寄せられる声や気付きを集約し、住民・地域自主組織・行政などが相互に支え合うための土台づくりをしています。多様な主体の相互扶助を促進するための場を整え、継続的な関係づくりにつなげていきます。

これまでの地域おせっかい会議の取り組みを大切にしながら、雲南コミュニティナース^(※)と共に、住民同士が誰かの心と体の元気を応援できる場づくりをしています。雲南コミュニティナースの公式LINEで活動内容などの情報発信を行っていますので、ぜひ友だち登録をお願いします。

あなたの「やりたい」や「得意」なことも募集中です。お気軽にお問い合わせください。

※雲南コミュニティナース：地域を元気にする“おせっかい”として、地域住民の健康と幸せな暮らしを支える、新しい形の地域共生社会のあり方。



雲南コミュニティナース
公式LINE



世代を超えてにぎやかな時間となった「みんなでごはん」



かとう きはる
加藤 希桜ちゃん（大東町）
ひろのり めぐみ
広徳さん・恵さんのお子さん
いつもにこにこきはるちゃん❤️😊
お誕生日おめでとう🎂🌟
元気に成長してくれてありがとう😊



さきやま くるみ
崎山 胡桃ちゃん（木次町）
たぐや まり
拓也さん・麻莉さんのお子さん
胡桃ちゃん誕生に家族みんな笑顔！
姉たちに可愛がられて
元気に育ってね🌟



みつたに いと
光谷 衣都ちゃん（大東町）
ゆうすけ あさと
雄佑さん・美紗都さんのお子さん
一歳の誕生日おめでとう🎂🌟 いつもみんな
を笑顔にさせてくれてありがとう❤️ これ
からもいとちゃんらしく楽しく過ごしてね🌟



やまさき ふみか
山崎 文華ちゃん（三刀屋町）
けんじ まゆづ
健治さん・麻友さんのお子さん
いつもにこにこ笑顔のふみちゃん！
みんなに癒やしをありがとう😊
お誕生日おめでとう🎂🌟



3月で満1歳（令和7年3月生まれ）のお子さんを募集！

写真に①お子さんの名前（ふりがな）、②お子さんの誕生日、③保護者の名前（ふりがな）、④保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント（40字程度）を添え、郵便またはE-Mailで**2月5日(木)**までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先

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

E-Mailを送られる場合の宛て先

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

【問】広報広聴課 Tel0854-40-1015

※スマートフォンで撮影される場合、顔のアップを撮影されると枠にきれいにおさまらないことがありますのでご注意ください。

※市ホームページおよび子育てポータルサイトにも「わが家のHOPE」を掲載します。

※お送りいただく個人情報は「わが家のHOPE」以外の目的には使用しません。

※郵便物またはメールが届きましたら、広報広聴課から「到着確認」の連絡をします。投稿後、当課から連絡がないときは問い合わせください。

子育てポータルサイト
ゆっくり、子育て。雲南市

子育て情報をひとまとめにしたサイトです。ぜひ、活用ください。
<http://kosodate-unnan.jp> または、右記の二次元コードから



はちまるにいまる
令和7年度「8020よい歯のコンクール」
受賞 おめでとうございます！

★8020よい歯のコンクール

「いい歯の日（11月8日）」にちなんで、80歳以上で20本以上の自分の歯をお持ちの方を対象に「8020よい歯のコンクール」が今年度も実施されました。応募者135人の審査の結果、雲南市では3人の方が優良賞を受賞されました。



氏名	年齢	町名
はやみ ひろこ 速水 弘子さん	80歳	加茂町
ふじはら あつお 藤原 淳男さん	89歳	大東町
ほりえ あきら 堀江 昭さん	85歳	三刀屋町



Q.健康な歯や口を保つために心掛けていることを教えてください。

・食後は必ず歯みがき、歯間ブラシを使います。すぐ歯みがきができない環境なら持ち歩いている歯間ブラシを使います。挟まると気持ちが悪く、見た目も悪いですからね。
・うがい薬や糸ようじも使います。
・間食はせずジュース類も飲みません。基本は水筒を持参します。
・食事のバランスにも気を付けています。

・食後は必ず歯みがきをします。歯ブラシだけでは取れない汚れは歯間ブラシで取ります。間食後は必ずうがいをします。
・歯は大事、さまざまな病気のもと、常にきれいにしておくようにと職場で教わり、ずっと続けています。大きな病気や風邪もほとんどひきません。
・口臭がなく気持ちよく話ができるようにしたいです。

三度の食事の後は必ず歯みがきをします。食べた後歯間ブラシもするようにし、歯間ブラシは持ち歩いています。子どもの頃から歯は大事だと教えてもらっていたので、ずっと歯の健康は大事にしてきました。歯みがきをするのが気持ちいいですよ。

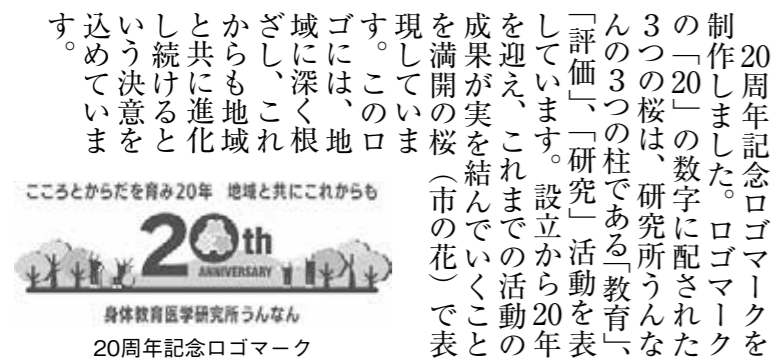
受賞者の皆さんは、とてもお元気で、活発に過ごされていました。歯みがきは歯ブラシだけでなく、歯間ブラシも使いでした。歯みがき習慣はもとより定期受診や食事にも気を付けられ、毎日の心掛けの積み重ねが今回の受賞につながっていると感じました。「食べることは楽しい」と感じられるよう、小さい頃から、よく噛み、歯や口のお手入れを心掛け、おいしさを味わう生活を続けましょう。

【問い合わせ先】健康推進課 TEL0854-40-1045

●冠事業の募集
一緒に盛り上げていただける市民・市民活動団体・企業などの活動を冠事業として募集しています。冠事業として承認後、一身体教育

●ケイブルテレビを通じた活動紹介
研究所うんなんの取り組みを、雲南夢ネットの番組を通じてシリーズで紹介する予定です。

設立20周年記念事業の取り組み



記念ロゴマークの制作

●記念式典の開催と記念誌発行
10月23日（金）に木次経済文化会館チエリヴァホールで記念式典を開催する予定です。併せて記念誌の発行を計画しています。

育医学研究所うんなん設立20周年記念事業「などの名称や記念ロゴマークの使用、研究所による広報協力がで

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50話：手で何かを作りたい

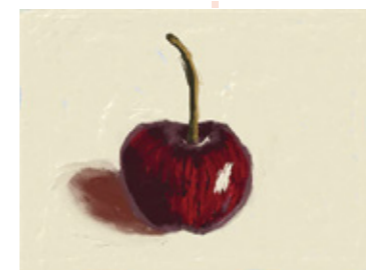


「便利すぎる」という気持ち、分かりますか。デジタル技術に対してよく思いますが、日常生活がデジタル化される中、スマートフォンやタブレットは、指一本の動きであらゆるエンターテインメントに触れることができます。配信アプリの利便性は高く、さまざまなやり方で音楽、動画、ラジオ、宣伝さえも自動配信によって勝手に流れてくるので、何もかも自分で選択する必要がなくなっている感じがしています。

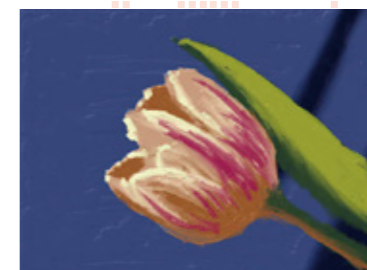
そのような環境に、僕は圧倒されています。

運動をサボれば、筋肉は衰えてしまいます。集中力も使わないでいると衰えるかもしれません。先日、体も脳もあまり使わずに生活している自分に腹が立ち、「何でもいから自分の手で作るぞ」と思い、絵を描き始めました。色合いや構図など、独自に勉強しながら描いています。

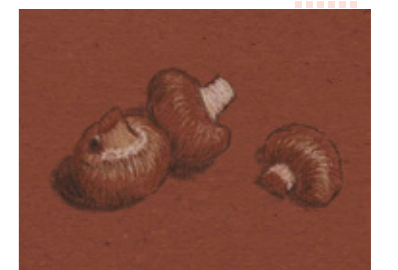
生活が便利になればなるほど、体も心も衰えると感じています。想像力を絞り、自分らしいモノを生み出すことはいい対策だと思います。



リンゴっぽくなってしまったさくらんぼ



まだまだ初心者ぎみのチューリップ



このキノコは光の反射にこだわりました

うんなん UNNAN
vol.3
小中学生ニュース

このコーナーでは、自立した社会性のある大人への成長をめざす教育環境で学ぶ市内小中学生の姿を伝えていきます。今回は加茂小学校で実施された福祉学習の様子を紹介します。

加茂小学校5年生58人は、主体性・自主性を育むために9月からボランティア活動をテーマに福祉学習を行っています。ボランティア活動について理解を深め、自分たちにできるボランティアを考え、配食の包み紙のデザインやメッセージカード作りなどの活動を行いました。

児童の声

●あらためて「自発性」が大事だと分かりました。みんなのためにボランティアをしている人はすごいと思います。私もそんな人になりたいです。



▲ボランティア活動について考えを出し合う児童たち

地域の方の声

●ボランティアは楽しい気持ちでできることを知ってほしいです。誰かの力になることを分かってほしいです。地域を知って「自分たちにできることは何か」を考えてくれたら嬉しいです。

教員の声

●5年生が地域のことや地域の困り事をよく理解して考えることができました。自分たちからどんな取り組みをしたらいいか、自分たちの言葉でカタチにすることができました。この活動を通して、自分たちの地域に貢献する思いを育むきっかけになった取り組みとなりました。



▲ボランティア団体による活動紹介の様子



市役所からのお知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎雲南市功労表彰

桶門操作による水害の防護に永きにわたり尽力された功績により

江角 茂美さん（大東町）

地域自主組織の代表として地域の振興に永きにわたり尽力された功績により

加藤 一郎さん（大東町）

◎雲南市自治功労表彰

雲南市議会議員として自治の伸展に永きにわたり尽力された功績により

白築 俊幸さん（掛合町）

周藤 正志さん（木次町）

細田 實さん（大東町）

藤原 信宏さん（三刀屋町）

雲南市公平委員会委員として自治の伸展に永きにわたり尽力された功績により

塔間 綱子さん（木次町）

林野火災注意報・警報の運用開始

くらし安全室

Tel 0854-40-1027

林野火災の予防上危険な気象状況になった場合、林野火災注意報が林野火災警報が発令されます。

◆注意報や警報が発令された際の火の使用制限

・山林・原野で火入れをしないこと。

・花火をしないこと。

・火遊びやたき火をしないこと。

※草焼きはたき火に含む。

・可燃物の近くで喫煙をしないこと。

・山林、原野などで喫煙をしないこと。

・残火、取り灰や火粉を始末すること。

警報発令時、火の使用制限に違反した場合は罰則があります。

詳細は雲南消防本部ホームページでご確認ください。



〈雲南消防本部ホームページ〉

【問い合わせ先】

雲南消防本部

Tel 0854-40-0119

雲南市にお得に泊まる♪

「プレミアム付うんなん観光券」好評につき追加販売！

市内の対象施設に宿泊される方を対象にした「プレミアム付うんなん観光券」を、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し、2,000枚限定で追加販売しています。

この機会に、雲南市の冬の味覚や温泉をゆっくり楽しんではいかがでしょうか。親戚や友達にぜひご紹介ください。

～「プレミアム付うんなん観光券」とは～

5,000円分のクーポンが3,000円で購入できるお得な観光券です。

○観光券のセット内容

- ・4,000円分の宿泊券
- ・1,000円分の共通券（500円券×2枚）

※共通券は、市内の飲食店、お土産店や道の駅、温浴施設などで利用できます。



【販売期間】 3月8日(日)まで

※なくなり次第販売終了

【利用期間】 購入された日から3月9日(月)まで ※宿泊は3月8日宿泊分まで。

【販売場所】 市内の対象宿泊施設、雲南市観光案内所（JR木次駅）、うんなん観光案内所（コトリエット内）



〈市観光協会ホームページ〉

詳しくはコチラから

雲南市観光協会ホームページ「うんなん旅ネット」
<https://www.unnan-kankou.jp/news/unnankankouken202601/>

【問】 観光振興課 Tel 0854-40-1054

暮らし・手続き

トフターなどのナンバー登録はお済みですか？

税務課

Tel 0854-40-1034

小型特殊自動車（フォークリフト、ショベルローダなど）

や農耕作業用車（トラクター、コンバイン、田植え機など）

の所有者は、公道を走行するしないに関わらず、軽自動車

税種別割の申告と納税の義務があります（地方税法442

条、同443条、雲南市条例第80条）。

新規で購入された方、既に

車両を所有しているが登録の

手続きがお済みでない方は、

速やかに税務課が総合セン

ター市民福祉課、市民サポー

ト課のいずれかに申告してく

ださい。ナンバープレートは

即日交付します。

※事務所や集落、農業法人な

どの車両も対象です。

※所有者となった日から15日

以内に市へ申告することが

義務付けられています。正

当な理由なく申告をしな

かった場合、10万円以下の

過料が科せられます。

令和8年3月末で島根県収入証紙を廃止します

県の手数料などの納付に使用する収入証紙を令和8年3月末で廃止し、新たな納付方法に移行します。

【販売期間】 令和8年3月31日(火)まで

【使用期限】 令和8年9月30日(水)まで

【未使用の収入証紙の還付期限】 令和13年3月末日まで

収入証紙に代わる納付方法

- しまね電子申請サービス（クレジットカード、ペイジー、PayPay）
- 専用のオンライン申請システム（クレジットカードなど）
- 納付書・納入通知書（金融機関窓口・コンビニエンスストアで現金納付、ペイジー）
- 申請窓口での納付（クレジットカードなど）※現金で納付できる場合もあります。

手続きにより使用できる納付方法が異なります。

詳細は県ホームページなどで順次お知らせします。

県ホームページは、右記二次元コードを読み取るか、「島根県収入証紙廃止」で検索してください。



〈県ホームページ〉

【問】 島根県出納局審査指導課 Tel 0852-22-6325

【課税対象となる車両】

■小型特殊自動車

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

■農耕作業用自動車

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

【登録手続きに必要なもの】

- ・販売・譲渡証明書
- ・車両情報（メーカ、車台
番号、型式、年式など）

【廃車の時も届け出が必要です】

軽自動車税種別割は4月1
日現在の所有者にその年度分
が課税されます。
廃車の届け出がない場合
は、登録されたままとなり課
税されることになります

今月の税金

- 固定資産税【第4期】
- 国民健康保険料【第8期】
- 後期高齢者医療保険料【第8期】

納期限は3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。

で、ナンバプレートを持参
のうえ、手続きをしてくださ
い（廃品回収業者などへ引き
取ってもらう場合にも、必ず
ナンバープレートを外し、市
役所に持参のうえ、廃車手続
きをしてください）。

女性弁護士相談

男女共同参画センター

Tel 0854・42・5678

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

希望する方は相談日の2日
前までに電話予約してくださ
い。

【日時】3月6日(金)

13時30分から15時40分まで
（4枠・先着順）

【会場】男女共同参画センター

【相談の内容及例】

結婚、離婚、養育費、慰謝
料、養子縁組、パートナー等
からの暴力、財産の相続、借
金の返済、セクハラ、パワハ
ラ、ストーカーなどでお悩み
の方は相談してください。

【申込先】

Tel 0854・42・3838

（女性相談専用ダイヤル）

年金出張相談

市民生活課

Tel 0854・40・1031

出張相談での年金手続き・
相談は予約制となります。
※予約は、前日（前営業日）
までにお願ひします。

【相談日】

2月25日(水)10時から15時30
分まで

【場所】雲南市役所

【予約の手順】

①年金手帳など基礎年金番号
が分かるものを準備してく
ださい。

②Tel 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。

【予約・問い合わせ先】

松江年金事務所
Tel 0852・23・9540

令和8年度合併浄化槽設
置申し込み受け付け開始

下水道課

Tel 0854・42・3471

家庭から出る生活排水は川
や海を汚す一因となっています。
合併浄化槽は生活排水をき
れいにして川や水路へ流すも
ので、市では下水道の無い地
域への普及を進めています。

市が設置する合併浄化槽は
事前に申し込みが必要です。
【受付期間】
2月2日(月)から10月30日(金)
まで

【条件】

令和8年度中に合併浄化槽
を設置して、使用を開始する
方が対象で、受益者分担金の
納入も必要となります。
詳しくは、下水道課までお
問い合わせください。

雲南市シルバー人材セ
ンター契約方法の変更

健康福祉総務課
Tel 0854・40・1041

公益社団法人雲南市シル
バー人材センターでは、4月1
日から契約方法がお客様と会
員との直接契約に変わります。
令和6年11月1日の特定受

子育て・保健・福祉

定期予防接種を
受けましょう

健康推進課

Tel 0854・40・1045

左記の定期予防接種の対象
となる方に個別に通知してい
ます。

- ・麻しん風しん2期
- ・日本脳炎2期
- ・2種混合

・HPV（ヒトパピローマウ
イルス感染症）
定期接種の期間は限られて
いますので、早めに接種を受
けましょう。

「国の教育ローン」
（日本政策金融公庫）

教育総務課

Tel 0854・40・1071

高校、大学などへの入学時
や在学中にかかる費用を対象
とした公的な融資制度です。
お子さん1人につき350万
円以内を、固定金利（年3・
15% ※令和7年11月4日現
在）で利用でき、在学期間内
は利息のみの支払いにするこ
とができます。

詳細は、日本政策金融公庫
ホームページ（国の教育ロー
ン）で検索）をご確認ください
い。

【問い合わせ先】

教育ローンコールセンター

Tel 0570・008656

（ナビダイヤル）

Tel 03・5321・8656

物価高対応子育て応援手当

物価高の影響を強く受けている子育て世帯を支援するため、0歳から高校3年生年代の子どもに対し1人当たり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

【支給対象者】（1）令和7年9月分児童手当受給者（令和7年9月に出生した児童については10月分）
（2）令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童の父母など

【支給額】支給対象児童1人につき2万円

【申請について】

申請が不要な方	申請が必要な方
①令和7年9月分（9月出生児童については10月分）の児童手当を雲南市から受け取っている方 ②令和7年10月1日から令和8年3月31日までに出生した児童についての児童手当手続きを雲南市にした方 【支給方法】 1月以降支給対象の方に随時案内を送付します。支給を希望しない方や、振込口座の変更が必要な方以外は手続き不要です。 ①と②の方のうち、令和7年12月26日までに手続きをされた方へは、1月中旬に支給案内を送付しています。 【支払日】 案内通知に記載しています。振込通知は送付しませんので通帳などでご確認ください。	①公務員で、所属庁から児童手当を受給している方（児童手当受給状況の証明が必要です。勤務先にお問い合わせください） ②離婚（離婚調停なども含む）により、令和7年9月分の児童手当受給者と現在の受給者が異なる方 ※前の児童手当受給者から子育て応援手当を受け取っていないか対象児童のために消費していない場合 【申請締切り】 3月31日（3月中に出生や離婚等があった場合は4月30日） 申請書は市ホームページに掲載しているほか、市民生活課で配布します。

【注意事項】

・令和7年10月以降に雲南市へ転入された方

令和7年9月分（9月に出生した児童については10月分）の児童手当を支給した市町村から支給されます。9月分を雲南市以外から支給された方は、引っ越し前の市町村にお問い合わせください。

・公務員の方

令和7年9月30日において申請者の住所のある市町村に申請してください。

・DV被害により避難している方

DV被害により子どもとともに避難していて、避難先の市町村で児童手当の児童手当受給者変更をしていると、応援手当の支給を受けられる場合があります。申請期限がありますので、なるべく早く避難先の市町村にご相談ください。

【問】市民生活課 Tel 0854-40-1031

朝ごはんを食べよう

【うんなん食育ネット／雲南市食育推進プロジェクトチームより】



朝食は1日の始まりです。起床時は栄養素が不足しているため、朝食を食べて栄養素を補給する必要があります。また、朝食を食べることによって睡眠中に低下した体温が上昇し、活動する準備が整います。朝食を食べて、勉強・仕事・運動の効率を上げましょう。

朝食では、以下の栄養素を取るよう心掛けましょう。

① 炭水化物



炭水化物は脳や筋肉のエネルギー源となる“ブドウ糖”のもとになります。朝食で炭水化物が不足すると、昼食を食べた後、急激に血糖値が上昇する場合があります。

② たんぱく質



たんぱく質は体温を上昇させる働きを持っています。また、起床時は体が飢餓状態にありますが、たんぱく質を摂取することで筋肉の分解を抑制することができます。

③ ビタミン・ミネラル



体の中で行われる代謝の手助けをします。



簡単な朝食レシピのご紹介

市ホームページで簡単な朝食レシピを紹介しています。ぜひ参考にしてみてください。



〈市ホームページ〉

【問】健康推進課 Tel 0854-40-1045

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】
2月5日(木)から2月13日(金)
17時締め切り

【募集団地】

2月1日(日)に市ホームページへ、2月2日(月)に島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。



〈市ホームページ〉

【決定方法】

選考により入居者を決定します。

◆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

イベント情報

福祉職場相談会

商工振興課

Tel 0854-40-1052

福祉の仕事に関心のある方、福祉職場への就職を希望する方を対象に、雲南地域の事業所が働き方や募集中の求人について説明します。

また、福祉人材センターが福祉の仕事に関する相談や職場見学の調整など、相談から就職までサポートします。気軽にお越しください。事前申込が必要です。

【日時】

2月17日(火)13時30分から15時30分まで(受付13時から)

【場所】

ハローワーク雲南

【問い合わせ・申込先】

島根県社会福祉協議会(島根県福祉人材センター)

Tel 0852-32-5975

その他

菅谷たたら山内に避雷針鉄塔を新設しました

文化財課

Tel 0854-40-1075

菅谷たたら山内にある桂の木への落雷を防止するため、避雷針鉄塔を新設しました。

【設置の背景】

菅谷たたら山内の建造物は、江戸時代から明治時代初期に建てられた木造建築であり、それらを火災から守るためには避雷施設・消防施設の整備が必要不可欠です。菅谷たたら山内にある桂の



新設した避雷針鉄塔

塩分をひかえるコツ うんなん愛の減塩プロジェクト

漬け物は控える

少量にとどめ、自家製漬けのものや、食塩が少ない漬け物を選ぶなどの工夫をしましょう。



【問】健康推進課 Tel 0854-40-1045

毎月19日は食育の日

食・農の体験をしよう



農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。

【出典：農林水産省】

健康推進課 Tel 0854-40-1045

木は、樹高が20m以上あり最も高いことから、落雷の危険性が排除できません。実際に山内周辺への落雷による火災報知器の故障が繰り返し発生しています。桂の木に落雷があると、倒木によって高殿が大きく破損したり、出火した場合には高殿をはじめとする山内の建造物が類焼・焼失したりすることが懸念され、避雷施設の整備が長く課題となっていました。

日本遺産シリーズ

いずものくに 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。

「奥出雲たたら製鉄と棚田の文化的景観」(奥出雲町)

奥出雲地域はかつて、たたら製鉄に用いる砂鉄を採取するため「鉄穴流し」という採掘技術で山々を切り崩していました。その跡地を放置することなく、水路やため池を再利用しながら棚田が形成されました。また、奥出雲地域の棚田には、「鉄穴残丘」といわれる不思議な小山があります。これは、お墓や祠などの神聖な場所を削らずに意図的に残したもので、たたら製鉄が盛んだったことを証明する特異な景観といえます。

奥出雲の文化的景観には、人間と自然環境の共存による持続可能な生活文化を生み出していった歴史が刻まれています。

この景観を含むたたら製鉄を起源とした奥出雲の農業は、昨年世界農業遺産に認定されました。



福頼棚田の鉄穴残丘(奥出雲町)

【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
休館日：毎週月曜日（23日を除く）
祝日の翌日、24日（火）、
25日（水）

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

掛合図書センター“陽だまり館”
（掛合交流センター内）
電話：0854-62-0189
開館時間：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

2月の休館日 毎週月曜日、特別整理休館（蔵書点検）：1日（日）、
11日（水・祝）、振替休館日：24日（火）、図書整理日：28日（土）

イベント案内 ☆ろうそくのおはなし会 22日（日）14:00～14:40（要申し込み）



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

2月の休館日 毎週金曜日、23日（月・祝）、図書整理日：28日（土）、特別整理休館（蔵書点検）：1日（日）～15日（日）

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）
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。

加茂図書館 Tel0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

2月の休館日 毎週木曜日、23日（月・祝）、図書整理日：28日（土）
特別整理休館（蔵書点検）：3日（火）～20日（金）



市立図書館
ホームページ



市立図書館
Facebook

新着の本(抄)

市内図書館どこでも借りることができます。貸し出し中の場合は予約（取り寄せ含む）
ができます。各館へお問い合わせください。本の検索には、上記二次元コードの市立図書館
ホームページ《蔵書検索》を利用してください。

▼たこばいそん「さかねとつむぎとキスキ線」▼今井出版 編「木次線写真集2 [承継]」▼安壇美緒「イオ
ラと地上に散らばる光」▼赤神 諒「夏鷺」▼秋川滝美「ひとり旅日和⑦」▼一穂ミチ「アフター・ユー」
▼大崎 梢「リクと暮らせば」▼奥山景布子「紫の鯉」▼古矢永塔子「雨上がりのビーフシチュー」▼金子
ユミ「笑う四姉妹」▼木下昌輝「豊臣家の包丁人」▼櫻田智也「失われた貌」▼高野和明「犯人と二人きり」
▼寺地はるな「世界はきみが思うより」▼砥上裕将「龍の守る町」▼湊 かなえ「暁星」▼和田 竜「最後の
一色①⑥」▼伊藤比呂美「わたしのおとうさんのりゅう」▼ダン・ブラウン「シークレット・オブ・シーク
レッツ①⑥」▼笹 公人「シン・短歌入門」▼神崎宣武「神楽 神々をもてなす技芸」▼住吉美紀「50歳の棚
卸し」▼鎌田 実「鎌田式長生き脳活」▼彬子女王（三笠宮彬子）「日本文化、寄り道の旅」▼河合 薫「『老
害』と呼ばれたくない私たち」▼小川公代「ゆっくり歩く」▼東田直樹「自閉症の僕が、今も飛び跳ねる理
由」▼瀬戸口 誠「フェイクに惑わされないための情報を見抜く技術」▼菅原洋平「『謎に眠い』を解きほぐす」
▼上野千鶴子、森田さち「上野さん、主婦の私の当事者研究につきあってください」▼島田雄左、吉村信一「お
ひとりさまの死後事務委任」▼フミ「いちばんおいしい！10分せいろレシピ」▼小雪 語り手、NHK『小
雪と発酵おばあちゃん』政策班 監修「小雪と発酵おばあちゃん」▼岡安 学「ゲームビジネス」▼成美堂出
版編集部「余り毛糸の活用手帖」▼三橋かな「親子にやさしい赤ちゃんの気質タイプ別ぐっすりねんねガイ
ド」▼快適スイミング研究会 編、趙 靖芳 監修「ゆっくり長く泳ぎたい！完全版」▼小宮輝之 監修、ポン
プラボ編「にっぽんのカモ」



日本一短い 感謝の手紙 vol. 126

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

お父さんへ
いつも塾の帰りに迎えに来てくれてあり
がとう。毎日ご飯を作ってくれてありが
う。

お母さんへ
私中学3年間走り切れたよ。これもお母
さんのおかげです。いつもありがとう。ず
っと大好きです。

おじいちゃんへ
学校の節目ごとに励ましの連絡をしてく
れてありがとう。大好きだよ。

塾の先生へ
夏休みの時から勉強を教えてください
がとう。少しテストの点が上がったよ。

おじいちゃんへ
いつもかわいいた顔でむかえてくれてあ
りがとう。おじいちゃんのおかげでこん
なに大きくなったよ。

クラスのメンバーへ
この一年間、体育祭や合唱コン、遠足と
か色々なことがあったけど、とっても楽し
い一年にできた。ありがとう。

クラブのチームメイトへ
短い間だったけど仲良くしてくれてあり
がとう。高校では敵になるから試合があつ
たらバチバチに競い合おう。

雲南警察〇〇さんへ
いつも朝のパトロールありがとうござい
ます。これからも、やさしいえがおの〇〇
さんでいてください。

お父さんへ
いつも、やさしくしてくれてありがとう。
土曜日、仕事が終わって天気が良い日に遊
んでくれてうれしかったよ。

息子へ
複雑なルールのゲームも楽しめるよう
になってうれしいです。また遊ぼうね。

お父さんへ
いつもボードゲームであそんでくれてあ
りがとう。

Wさんへ
こちらこそ、毎日話せて幸せです。学校
に来る理由にもなってるよ。高校生になっ
てもずっと友達でいてね。

友達へ
三年生になって仲良くなれて毎日話せて
幸せです。この前休んだ日に「大丈夫」の
連絡が来てうれしかったよ。

親へ
私とお姉ちゃんの将来のために真剣に話
し合ってくれてありがとう。いつか親孝行
できるようがんばります。

夫へ
いつも楽しいことを考えて、こどもたち
を楽しませてくれてありがとう。からだに
気をつけて無理せずね。

子ども達へ
いつもにぎやかに、元気に過ごしてくれ
てありがとう。おかげで毎日があつとい
う間で充実しています。

友達へ
そうじの時、いつもやさしく笑顔で「手
伝う所ない？」ときいてくれてありがとう。
また、がんばっていこう。

友達へ
ぼくが本を読んでいるときに一生けんめ
い聞いてくれてありがとう。これからもよ
ろしくね。

友だちへ
うんどうかいでみんなをひっぱつてくれ
てありがとう。これからももだちだよ。
わすれないでね。

〇〇ちゃんへ
手紙ありがとう。中休みに遊んでくれて
ありがとう。またいっしょに遊ぼうね。

友だちへ
いつもいっしょにあそんでくれてありが
とう。やさしくしてくれてありがとう。て
うちでホームランをうって、すごいよ。

令和7年度 たたら文化伝道師検定

「たたら」の歴史、文化の魅力や価値を学ぶことで、文化に対する愛着や誇り（シビックプライド）を醸成することを目的として、「たたら文化伝道師」を認定する検定試験を実施します。昨年度以前、初級に合格された方は、上級試験にもチャレンジできます。

と き 3月1日(日)

受付時間 10:00～10:30

試験時間 10:40～11:40

ところ 三刀屋文化体育館アスパル 音楽音楽室

受験料 2,000円（初級、上級）

内 容

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

申し込み

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



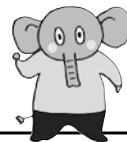
<検定特設サイト>

申込期限 2月20日(金)（必着）

【問】（公財）鉄の歴史村地域振興事業団

Tel0854-74-0311

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

雲南市消費生活センター！

— 市民の皆さんからの相談の受け付け、出前講座を行っています —

●雲南市消費生活センターと消費生活相談員

雲南市は、市民の皆さんが安全で安心して暮らせる地域社会づくりをめざして「雲南市消費生活センター」に消費生活相談員を配置しています。消費生活相談員は、消費者と事業者との間に生じた商品やサービスに関する苦情などについて公正な立場で“聴き取り”、“助言（対処方法のアドバイスや専門機関などの紹介）”と必要に応じて救済を図るために“あっせん（事業者側と交渉をする）”を行い解決や被害防止に努めています。「おかしいな」と思ったら悩まずに「早めに」、「お金を払う前に」気軽にご相談ください。

●雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」

被害が多い架空請求などの悪質商法のトラブルの事例を交えて分かりやすく説明するとともに、市民の皆さんからの消費者問題の苦情をお聞きし、消費者被害の未然防止を図るために出前講座を行っています。ぜひ、お申し込みください。



出前講座の様子

○少しでも疑問や不安を感じた場合やトラブルがあった場合は、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）に相談しましょう。

【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

●市報うんなん No.255 2026年2月発行

発行・編集／雲南市役所 政策企画部 広報広聴課

〒699-1392 雲南市木次町里方521-1

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

✉ unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うんなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口・・・33,803人（－68人）

男 性・・・16,406人（－30人）

女 性・・・17,397人（－38人）

世帯数・・・13,571世帯（－8世帯）

令和8年1月1日現在（先月比）



この印刷物は環境に配慮し、大豆油に代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。