

市報うんなん Unnan

4

2026 No.257



Instagramで
市の魅力を発信中！

特集

令和8年雲南市長所信表明 (2ページ)



雲南市長所信表明

【問】政策推進課 TEL 0854-40-1011



石飛市長は、雲南市議会3月定例会の開会にあたり、令和8年度の市政運営における基本的な考え方を述べました。

物価高対策への取り組み

長引くエネルギーや消費者物価の高騰は、市民生活や企業活動などに大きな影響を与えており、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、さまざまな対策を講じていきます。昨今の食料品などの高騰による家計負担の軽減のため、本年2月1日に雲南市にお住まいの全ての方を対象に、一人当たり8千円分の商品券「うんなえすこ券」を配布します。市内の登録店舗での買い物に活用いただくことで、市民の皆さんの生活の一助となることを期待します。

子育て世帯の負担を軽減する観点から、令和7年度はこども一人当たり2万円の子育て応援手当の支給と学校給食費の据え置きを行いました。今年度においても引き続き学校給食費の保護者負担額の抑制を図ります。

さらに、生活困窮者対策として島根県と連携し、住民税非課税世帯に対して1世帯当たり3万円の給付を行う低所得世帯緊急支援給付金を支給し、生活を支えます。

物価高などの影響を受ける市内事業者に対しては、職場環境の改善等を含めた生産性向上や、消費喚起活動・販路開拓等による市場拡大を支援する中小企業者等物価高騰対応支援事業を実施します。

また、物価高により減退している観光消費にに対し、宿泊・周遊促進物価高騰対策支援事業として、これまで好評

だったプレミアム付うんなん観光券の販売など、特に閑散期を中心とした市内宿泊者の確保に向けて取り組みます。

農業分野では、近年の農産物の輸送費・物流費の高騰により、生産者の負担が増加傾向にあったことから、生産者の安定した営農の継続に向けて輸送費高騰対策につながる支援策を継続するとともに、新たに農業機械の価格高騰に対して、省力化・生産性向上に係る農業機械導入に対する支援を実施します。今後も、国・県と連携しながら、強い経済を実現し、生活の安定をめざします。

第3次雲南市総合計画の推進とシンボルプロジェクト

計画初年度となった令和7年度は、総合計画がめざす将来像や、その実現に向けた12の施策について、多くの市民の皆さんに知っていただくことを大切にしてきました。併せて、多様な方々との対話の場として「えすこ会議」の開催などを通じて、みんなが幸に暮らせる「えすこ雲南市」を、みんながつくっていきましょうという機運づくりに力を注いできました。

今年度は、こうした対話と共感を土台に、各施策の取り組みを一歩ずつ着実に前へ進めていく段階に入ります。将来を見据え、より大きな成果につながる取り組みを「重点事業」として積極的に推進するとともに、施策の枠を超えて中長期的な視点で成果を高めていく取り組みを「シンボルプロジェクト

若年女性が転職のために市外へ転出することなく、それぞれが望む仕事をしながら、育児や介護といったライフイベントと両立できる環境の創出に取り組んでいきます。

「けいせい」に関する施策

小学校給食費の抜本的な負担軽減（無償化）への対応と給食費の改定

国においては、本年4月から小学校給食を対象に保護者負担の一部を国と都道府県が支援する、抜本的な負担軽減制度が実施されることとなりました。一方、本市においては、これまで給食費を据え置きましたが、近年の物価高の影響により、質を確保した給食を安定的に提供し続けることが極めて困難な状況にあることから、新年度から給食費の改定を実施することとしました。

しかし、現下の経済情勢を踏まえると、改定による負担の増加を直ちに保護者へ求めるべきではないと考え、物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金などの国の支援制度を最大限に活用し、今年度に限り小学校においては保護者負担はゼロ、幼稚園、認定こども園、中学校においては据え置きとすることとしました。

中学校部活動の地域展開

本市では、こどもたちの選択肢を広げ、自身のやりたい活動ができる環境をつくっていく観点から、中学校部活動の地域展開を進めています。これま

これらの取り組みを、行政だけで進めるのではなく、官民連携のもと、多様な主体の皆さんとの「総動員」により進めていくことで、将来像に掲げる「えすこ雲南市」の実現に、全力で取り組んでいきます。

「けいせい」に関する施策

地域自主組織の担い手対策

地域活動における担い手対策は、持続可能な地域づくりへ向けた重要な課題の一つです。令和7年度は地域づくりに意欲的に取り組む人材を全市的に発掘、育成することを目的とした「地域づくり連続講座」に取り組みしました。引き続き、地域経営カレッジや担い手育成補助金などの事業を展開し、次世代人材の地域づくりへの参画を推進していきます。また、今後の地域自主組織のあり方について、地域の皆さんとともに検討していきます。

JR木次線の利用促進に向けた取り組み

今年で3年目となる観光列車「あめつち」は3月22日から今シーズンの運行が始まりました。地元ガイドによる車内案内や木次駅・出雲横田駅でのおもてなしを引き続き実施し、沿線ならではの魅力を発信するとともに、JR木次線を活用した観光ツアーの造成、「両列車の聖地 木次線」、「木次線応援コミックス」、「スイッチバックジオリマ」などの各種コンテンツの活用や、新たに「木次線応援協賛店」の取り組

ト」として展開していきます。具体的には、まず地域の暮らしを守る観点から、地域自主組織を基盤とした自治や共助の仕組みの充実に取り組みます。地域ごとの現状や課題を改めて整理し、これからの地域のあり方を皆さんとともに考え、事業者や関係人口との連携・共創による新たなモデルづくりを進めていきます。

▲令和7年10月開催の「えすこ会議」



でガイドラインの策定や指導者バンクの設立、施設管理や連絡手段の確保などの取り組みを進めてきました。今後は令和9年度末までに全ての種目における休日の地域展開、令和11年度末までに平日の地域展開実現をめざすとともに、条件の整った団体については今年度から平日活動の支援をしていきます。また、今後のクラブ化にあたっては国の助成対象となりうる認定地域クラブの育成を進め、地域全体でも私たちの活動を支える新たな体制の構築をめざしていきます。

**「けんい」創る」に
関する施策**

農業振興

農作物の振興については、本市のブランド米プレミアムつや姫「たたら焔



▲令和7年度雲南市ブランド米振興大会

米」が取り組みを始めてから10回目の収穫を迎える年となります。令和7年度は「たたら焔米」の認定数が過去最多となり、栽培指導の強化などの取り組みの成果が表れたものと感じています。今後もより一層の品質向上を図りながら、良質で安全・安心な米としてのブランド力を高め、販売を強化し生産者の所得向上をめざしていきます。

また、農業経営の安定を図る観点から、酒米やもち米、山椒や唐辛子、白ネギなど水稲以外の特産品の拡大充実にも努めていきます。

産直振興においては、市内の直売所が連携したスタンブラリーなどの集客対策や都市部での産直ショップの展開を継続し、販売拡充の支援を図ります。特に「うんなんの味」の継承のため地域内の加工食品の出荷支援も併せて展開します。

担い手対策については、地域農業を担う意欲ある担い手として、認定農業者の育成や確保、集落営農の組織化や法人化、経営規模の拡大などの経営体質の強化に引き続き取り組みます。

畜産振興については、畜産従事者が減少する中、地域の生産構造の変化に対応し、雲南地域の和牛振興に向けた取り組みを進める必要があります。そのため、その基本となる方針や施策の方向性を示す「雲南地域和牛振興ビジョン」を基に、担い手の確保、育成や生産基盤の拡大につながる事業の実施により子牛上場頭数の確保に取り組みしていきます。また、令和9年度には第13回全国和牛能力共進会の開催が予定され

ておりますので、本市から県代表牛の出品をめざし、関係機関の協力のもと、巡回調査、集畜指導会を行うなど出品対策の取り組みを強化していきます。

過疎化や農家の高齢化などの要因により増加している耕作放棄地対策については、少ない労働力で栽培できる飼料用米やソバ、加工用米などの土地利用型作物を引き続き推進するとともに、産地化を進めている山椒の栽培面積を拡大しながら、集落営農などの担い手の育成・確保や営農の維持・継続に対する支援に取り組み、耕作放棄地の抑制に努めています。一方で、耕作を諦めざるを得ない状況の中で、新たな担い手がすぐに見つからない事例が多くあり、防災・環境保全の観点からも、積極的な対策が必要と考えています。耕作が休止されてから次の担い手が見つかるまでの間、農地を管理する新たな仕組みについて検討していきます。

農作物の有害鳥獣対策

令和7年度は被害の減少がみられたイノシシの獣害対策については、駆除・



▲サル捕獲用大型囲い罠

期B工区造成事業の早期完成をめざし、本市の産業振興と地域経済の活性化に向けて取り組んでいきます。

さらに、市内の中小企業が抱える人材不足と業務の高度化・デジタル化の課題を解決するとともに、専門的知識を有する兼業副業人材の活用を促進することで、地域経済の活性化と事業の持続的成長を図ることを目的としたローカルゼブラ企業成長促進業務を進めていきます。

観光振興

第3次雲南市総合計画に基づき、本市の歴史文化、風土を最大限に生かした観光振興策に取り組み、行政、観光関連団体、事業者、市民が観光の視点で協働する地域づくりを進めるための指針となる今年度から5年間の第3期観光振興計画の策定に向け、雲南市観光振興会議や雲南市観光マーケティングチーム会議、一般社団法人雲南市観光協会の理事会での議論、市議会の皆さんや、えすこ会議の意見を踏まえて計画案を作成しました。観光事業者や市民の皆さんとの協働による「観光まちづくり」の推進に向けて計画を進めていきます。

脱炭素社会の実現に向けた取り組み

本市では、雲南市脱炭素社会実現計画に基づき、市民、事業者、行政が一体となり、地域の実情に即した取り組みを進めているところです。再生可能エネルギーの分野では、地域内でエネルギーが循環する仕組みづくりをめざし、地域エネルギー会社「うんなん共創エネルギー株式会社」と連携し、公共施設の電気

契約の切り替えや、太陽光発電設備と蓄電池の導入を進め、引き続き、着実な導入に向けて取り組んでいきます。

また、ごみの減量化と資源循環の取り組みとしては、キエーロコンポストの普及に加え、廃食油の回収を進めています。今年度においては、これまで



▲廃食油回収箱

一部施設で実施してきた廃食油回収について、市内各地域の交流センターへ回収場所を拡充し、市民の皆さんがより身近に参加できる体制を整えていきます。併せて、地域おこし協力隊として確保した「資源循環コーディネーター」を中心に、学習会や啓発活動を通じて、取り組みの裾野をさらに広げていきます。

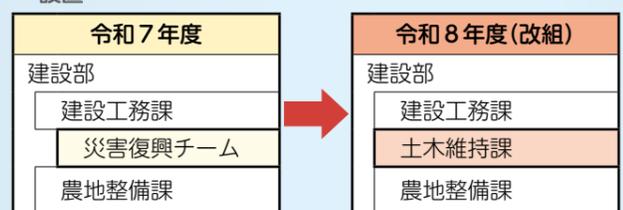
コウノトリの市の鳥指定

コウノトリの市の鳥指定に向けては、講演会の開催や、市民アンケート、パブリックコメントなどによる市民の皆さんへの意見聴取を行いながら準備を進めてきました。すでに西小学校な

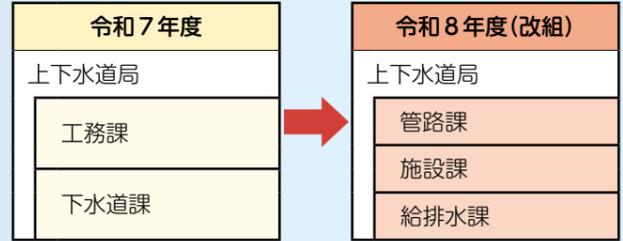
「組織機構の見直し」

雲南市役所

- 令和3年7月豪雨災害の復旧工事に一定のめどが立ったことから、建設工務課と農地整備課で編成した「災害復興チーム」を廃止
- 災害対応と道路インフラなどの維持管理業務を一元執行し、業務の迅速化と効率化を図るため「土木維持課」を設置

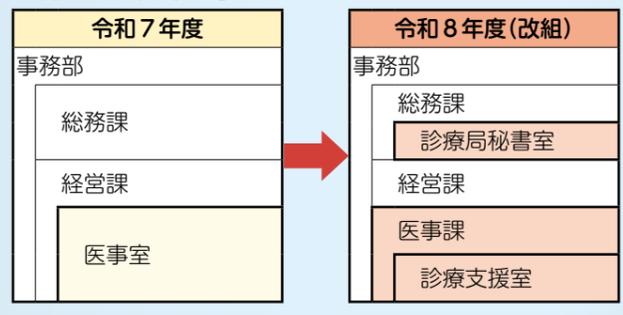


- 上下水道業務の技術継承と担当職員の育成を図るとともに、各種資格の取得に必要な業務経験を促進するため、「工務課」、「下水道課」の2課を「管路課」、「施設課」、「給排水課」の3課に再編



雲南市立病院

- 医師の支援体制や医事業務管理体制の効率化を図るため、総務課内に「診療局秘書室」を設置し、経営課内室の「医事室」を「医事課」に再編
- 医師、看護師等の事務負担軽減などを図るため、医事課内に「診療支援室」を設置



行政経営

令和8年度の組織見直し

どの巣塔においてコウノトリの営巣が始まっており、10年連続のヒナの誕生が期待される状況の中、市の鳥指定に向けて推進していきます。

近年頻発する自然災害への迅速な復旧対応を強化するための組織づくりや、上下水道業務における技術継承と職員育成を目的とした組織再編を行うなど、組織機構の見直しを行います。

企業立地計画の認定

掛合町にある協栄金属工業株式会社への安定した収益基盤確立と高付加価値市場への参入に伴う設備投資に対し、雲南市で企業立地認定を行い、本年1月21日に調印式を執り行いました。

また、加茂町の南加茂企業団地にあるウチヤマコーポレーション株式会社への生産能力の増強と新規分野への積極的な参入に伴い、神原企業団地の分譲地を取得し、本年10月操業開始に向けて工場の増設などを進められています。この計画に対し、島根県と雲南市で企業立地認定を行い、2月10日に島根県庁で調印式が行われました。

今後は、これら生産拡大などに伴う雇用拡大に向けた採用支援をはじめ市内企業の就職支援のサポートを行うとともに、新たな企業誘致等を支える基盤整備を行うため、神原企業団地第2

5月下旬から防災気象情報が 新しくなります

【問】防災安全課 Tel.0854-40-1027

5月下旬（予定）から新たな防災気象情報の運用が始まります。河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮に関する警報などを、災害発生の危険度に応じて住民がとるべき行動に対応した5段階の警戒レベルと整合させ、現行の大雨警報などから伝え方が大きく変わります。

例えば、大雨警報は「レベル3大雨警報」という名称に変更され、レベルの数字と一緒に情報が伝えられます。レベル3警報やレベル4危険警報が発表された場合には、市が発令する避難情報などにも十分注意するとともに、気象庁の「キキクル（危険度分布）」や河川の水位情報等も確認し、危険な場所にいる方は早めの避難を心掛けてください。

新たな防災気象情報

	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面の上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民がとるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに 避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認 (避難場所や避難ルート、避難の タイミングなど)
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

主な変更点

- 警報・注意報の情報名に、5段階の警戒レベルと整合した「レベル」が付記されます。
(旧)「大雨警報」→ (新)「レベル3大雨警報」
- 「警戒レベル4相当」の情報は「危険警報」として発表されます。
(旧)「土砂災害警戒情報」→ (新)「レベル4土砂災害危険警報」
- 従来の「洪水警報」、「洪水注意報」は廃止され、今後は河川の区分に応じ伝え方が変わります。また、「レベル5氾濫特別警報」が新設されます。
(旧)「洪水警報」
→ (新)「レベル3氾濫警報」 ※対象となる河川区分：斐伊川の国管理区間
→ (新)「レベル3大雨警報」 ※対象となる河川区分：上記以外の中小河川
- 線状降水帯の発生などは「気象防災速報」として発表します。
(旧)「顕著な大雨に関する気象情報」→ (新)「気象防災速報（線状降水帯発生）」
(旧)「記録的短時間大雨情報」→ (新)「気象防災速報（記録的短時間大雨）」

気象庁ホームページに設けられた特設ページでは、新たな防災気象情報に関するさまざまな資料が掲載されていますのでご確認ください。



◀気象庁特設ページ

「うんなんえすこ券」 を全市民にお届けします

食料品などの物価高騰の影響を受ける市民の皆さんの家計負担軽減のため、市内の食料品等を扱う商品券取扱店で利用できる商品券「うんなんえすこ券」を全市民にお届けします。

※本事業は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て実施しています。

1. 対象者

- 2月1日（基準日）時点で雲南市に住民票を有する方
- 2月1日から3月31日までに出生されたお子さん

2. 商品券の送付

3月中旬以降、ゆうパックにより全世帯に順次発送しています。

- ※ 2月1日から3月31日までに出生されたお子さん分の商品券については、4月中旬に発送する予定です。
- ※ 商品券の利用については **申し込み不要** です。

送付内容

- 商品券「うんなんえすこ券」
- 一人あたり8,000円分（1,000円分×8枚）
- ※世帯主宛てに世帯ごとにとまとめて発送しています。



▲商品券「うんなんえすこ券」

3. 利用期間

4月1日（水）～6月30日（火）

4. 利用できる店舗

「取扱店ポスター」が掲示されている店舗（取扱店）で利用できます。

取扱店については、商工業ポータルサイト「あーがね雲南」に掲載しているほか、取扱店一覧を3月に自治会経由で配布しています。



商工業ポータルサイト
取扱店

うんなんえすこ券の情報は、市ホームページにも掲載しています。



市ホームページ
うんなんえすこ券



▲取扱店ポスター

【問】総務課うんなんえすこ券発行チーム Tel.0854-40-1020



雲南市地域公共交通計画(素案)がまとまりました

市では、今後5年間の公共交通のあり方を定める、新たな「地域公共交通計画」の策定を進めています。このたび、市民アンケート調査やえすこ会議などで皆さんから寄せていただいたご意見などをもとに、公共交通の「めざす未来」として、計画の基本理念と3つの基本方針を取りまとめましたので紹介します。

※雲南市地域公共交通計画(素案)から原文で抜粋

基本理念と、3つの基本方針(案)

「総働」でつなぎ、支え合う、市民みんなの公共交通

～持続可能で、誰もが暮らしやすい「えすこな雲南市」をめざして～

「総働」とは、雲南市が大切にしている言葉です。行政だけでなく、市民も、事業者も、それぞれができることをもちよって、協力しあって、一緒に働く。一人ひとりの力は小さくても、みんなで力を合わせれば大きなことができる。そんな想いが込められています。

交通も同じです。「誰かがやってくれる」ではなく、「みんなでつくる」。バスやタクシーの事業者さんは、安全・安心な運行というプロの技で支える。地域の皆さんは、生活をバスに合わせ、乗って応援したり、時には運転手として活躍したりする。行政は、制度を整え、みんなをつなぐ。

そうやって、それぞれの強みを活かし、足りないところを補い合うことで、誰もが安心して移動できる、持続可能な交通をつくっていきます。これが、雲南市がめざす「えすこ(いい具合)」な公共交通です。

基本方針1 毎日の暮らしに、もっと便利で、やさしい交通をつくろう

基本方針2 プロの技と地域の力、力を合わせて支え合いの輪を広げよう

基本方針3 交通の担い手を応援し、交通環境を未来につなげよう



5月から6月にかけて、市民の皆さんからご意見をいただく場として、地域ワークショップを開催する予定です。計画の内容を知っていただくとともに、公共交通について一緒に考える機会にしたいと考えています。開催日などの詳細は、市ホームページなどで案内します。

「令和8年度版 雲南市民バス時刻表」を発行しました!

市民バスは、JRや一畑バス、松江市交通局のバスと、より乗り継ぎしやすいダイヤになるよう見直しを行いました。

また、**だんだんタクシー**は、利用者の皆さんのご意見をもとに乗降地点を増やしました。

詳細は、雲南市民バス時刻表や市民バスだよりでご確認ください。日頃の外出にぜひ公共交通をご活用ください。

【問】交通政策室 Tel 0854-40-1014

暮らしとともに100年
学校へ、職場へ
毎日つながる木次線

すきき線 × バス

JRとバスをうまく利用して
移動の自由度がアップ

定期券を購入して木次線を応援しよう!

JR木次線の定期券を購入した方は 雲南市民バスに**無料**で乗れます!

※JR定期券の提示のみでのご乗車はできません。

交付を受ける方法

STEP 1

定期券を取り扱う駅で
JR木次線区間を含む
定期券を購入

◎市内では加茂中駅・出雲大東駅
で定期券を購入できます。
(木次駅は自動券売機で購入で
きます)

STEP 2

市役所申請窓口で
JR定期券を提示し
雲南市民バス定期券を
全額減免で取得



JR木次線と市民バスで
移動の選択肢を増やし
上手く通学通勤に利用
しよう。



対象

JR木次線区間を含む定期券を
所有している方

実施(対象)期間

令和9年3月31日まで

申請

市役所申請窓口

●交通政策室
(雲南市役所 本庁舎3階)

●総合センター

【営業時間】

平日 8:30~17:15

【問】交通政策室 Tel0854-40-1014

3/22より
運行スタート!

2026シーズン 観光列車あめつち

4月の運行日 5日(日) / 6日(月) / 12日(日) / 13日(月)
26日(日) / 27日(月)

運行の詳細はこちら



【問】観光振興課 Tel0854-40-1054

地域社会全体で「介護と仕事の両立」を考える 雲南市男女共同参画シンポジウム

2月21日、令和7年度雲南市男女共同参画シンポジウムを加茂交流センターで開催し、約70人が参加しました。

基調講演では、社会保険労務士の寺本健太郎さんが、介護と仕事の両立に向けて個人・企業・地域での取り組みのヒントを話されました。その後、地域包括支援センター長の水野亜美さんと社会福祉法人愛耕福祉会理事長の白根康久さんにも登壇いただきトークセッションを行いました。地域社会全体で多様な働き方や価値観を認め合い、誰もが働きやすい職場づくりについて考えました。



▲トークセッションの様子

伝統の食文化を継承 おやこdeみそ作り教室

2月23日、「おやこdeみそ作り教室」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、約50人が参加しました。

無農薬大豆、無農薬米の米麴、天日塩を使い、米麴と塩を手で混ぜて「塩切り麴」を作るところから行うなど、伝統的な手法でみそ作りを行い、合計で約40キログラムを容器に詰めました。作業のあとは昨年作ったみそを使った豚汁とみそきゅうりを参加者全員で食べ、秋のみそ開きへの期待を膨らませていました。



▲大豆を漬す作業を行う参加者たち

みんなで学ぶ人権 第30回 春一番あったか寄席

3月1日、第30回 春一番あったか寄席が「はんどばっくの会」(学校・行政・地域の三者で和同問題について語り、学び合う場を運営する地域団体)の主催により加茂交流センターで開催され、約130人が参加しました。

主催者の万感の思いを込めたあいさつに続いて、この寄席を立ち上げから支えてこられた落語家の露の新治師匠による人権講話があり、そのほか落語やマジックも披露され、笑いあり、涙あり、人権の学びありの時間に、会場は大いに盛り上がりました。



▲人権落語を披露する露の新治師匠

雲南市協働で叶える市民活動促進事業 「雲南こどもの居場所マップ」完成記念イベント

3月1日、「雲南こどもの居場所マップ」完成記念イベントが市民活動団体スキマノワ(代表:引野佳昭さん)の主催により雲南市役所で開催されました。

雲南こどもの居場所マップは、温かいご飯が食べられる、宿題をサポートしてくれる、楽しく遊べる、そんなほっとするための「居場所」をまとめたマップです。当日は「～選べる居場所、選べる教育のカタチ～」と題したトーク&ライブなどが行われ、参加者はスキマノワの活動への理解と共感を深めていました。



▲トーク&ライブの様子

雲南就職内定者合同セミナー

2月10日、雲南管内高校5校の就職内定者を対象としたセミナーが雲南雇用対策協議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、55人が参加しました。

社会人としての心構えや知識の習得、同世代間のネットワークづくりを目的に、ビジネスマナーや学生と社会人の違いを学んだり、企画立案グループワークでは協力してプロジェクトを考えたりしながら交流を深めました。参加者からは「1日でしっかり社会人としてのマナーの基本を学べた」などの感想がありました。



▲企画立案グループワークの様子

吉田中学校2年生「防災学習」

2月12日、吉田中学校2年生6人が防災に関する知識を学ぶ「防災学習」が行われました。

雲南市気象防災アドバイザーの堀江安男さんと市の関係課職員を講師に、市の防災事業の現状について話を聞いたあと、段ボールベッドの組み立てや簡易トイレ・電動トイレに座る体験のほか、ミニ模型を使った地震による家屋の倒壊実験も行いました。生徒たちは自分たちが住む地域の災害に対する危険性を理解し、普段から防災に対する意識を持つことの重要性などを学びました。



▲段ボールベッドを組み立てる生徒たち

女子ソフトボールチーム 「Citrine SHIMANE」お披露目イベント

2月14日、日本女子ソフトボールリーグ所属のCitrine SHIMANEお披露目イベントを島根県と雲南市の合同で三刀屋文化体育館アスパルを会場に開催し、約200人が参加しました。

選手の入場と紹介ののち、選手を代表して林 佑奈キャプテンより決意表明がありました。その後、選手とキャッチボールをする「チャレンジ10,000人キャッチボール」や、こどもを対象とした「ASOBALL」など、ソフトボールの魅力伝える交流イベントも行われ、会場はにぎやかな雰囲気になっていました。



▲監督と選手に声援を送る参加者たち

うんなん働く女性の交流会

2月17日、うんなん働く女性の交流会を株式会社山陰合同銀行と雲南市の共催により木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、約90人が参加しました。

第1部では仕事と生活の両立や働きやすい職場環境づくりについて、山陰合同銀行専務執行役員吉岡佐和子さんとゲストパネラー3人によるトークセッションが行われました。第2部では女性限定で、年代・業種もさまざまな参加者同士が仕事の悩みや向き合い方などの話題で盛り上がり交流を深めました。



▲トークセッションの様子



わが家のHOPE

4月で満1歳おめでとう



なかい さえ
仲井 沙英ちゃん



なかい まり
仲井 麻莉ちゃん



なかむらりょうすけ
中村 亮介ちゃん (掛合町)

隆介さん・侑子さんのお子さん (大東町)
お誕生日おめでとう！
2人のやりとりが面白くて癒しだよ😊
お姉ちゃんとお兄ちゃんと仲良く元気にすごしてね👩👧

雄さん・千春さんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう！
元気で笑顔が可愛いようちゃん☆
これからもすくすく育てね🎵

5月で満1歳 (令和7年5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4月8日(水)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

kouhoukoucho @ 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 Tel.0854-40-1015

※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中にきれいにさ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



市長コラム

令和8年度の
始まりにあたって



孔子が論語の中で「中庸(ちゆうちゆう)の徳」を人間の最高の徳だと記しています。中庸とは、極端に偏らず、また過不足なく調和がとれていることを意味する言葉です。「えすこな雲南市」にも通じる考えだと感じています。ただ、この中庸というものを現しよつとすると、本当に難しい。自分が偏っていないと思っても、全体が見えていないだけかもしれない。人に何かをしてあげるにも、それが必要十分かどうかは、された人でないと分からないかもしれません。世の中のさまざまな事柄を知り、人の意見や思いを酌み取り、正しい選択をすることは本当に難しいことですが、そういう姿勢で臨むことを孔子は説いているのでしょうか。情報社会の中でこそ、そうしたことを誰もが考えられる社会、調和のとれた社会をめざしていきたいと思

うんなん日和



お片付けの大切さを学ぶパネルシアター

3月2日、雲南市スペシャルチャレンジ Jr. プログラムに参加する長谷川瑠香さん(三刀屋高校掛合分校2年生)が、お片付けの大切さを楽しく伝えるイベントを掛合保育所で開催し、3~5歳の園児26人が参加しました。

このイベントは、長谷川さんがおもちゃで遊ぶ際のお片付けの大切さを伝えたいと考えたことがきっかけで開催したものです。当日は長谷川さん自ら制作したパネルシアターを活用し、園児と交流しながらお片付けの大切さを伝えました。



▲パネルシアターの様子

尾原ダムクレストゲート点検放流イベント

3月7日、尾原ダムクレストゲート点検放流イベントINさくらおろち湖がイベント実行委員会(堀江研次委員長)の主催により開催され、約2,000人が来場しました。

来場者は、1年に1度の迫力あるクレストゲート点検放流を、普段立ち入ることのできないダム下流広場で間近に見学し、放流が始まると歓声を上げていました。そのほか、ステージイベントのダンスや吹奏楽、出店ブースでの飲食コーナーもあり、大いににぎわいました。



▲クレストゲート点検放流の様子

子どもたちが舞台上で熱演！

「三つの恋～ホフマンが愛した人～」上演

3月8日、ラメールミュージカルスクール2026公演「三つの恋～ホフマンが愛した人～」が三刀屋文化体育館アスパルで上演され、約500人が来場しました。

ラメールミュージカルスクールは、本物の舞台を体験するプログラムで、市内外の幼児から高校生までが受講しています。本公演はしまね文化ファンドの助成を受けて実施されました。受講生たちは少し大人な恋の物語を、清々しい歌声や真剣な演技で表現し、カーテンコールでは観客から大きな拍手が送られました。



▲第2幕ヒロインのアントニアが悲しみの感情を込めて歌う一幕

寺領小学校6年生 日登駅に卒業記念シートを贈呈

3月10日、寺領小学校6年生が作成した卒業記念シート贈呈式がJR日登駅で行われ、6年生12人と地域自主組織「日登の郷」の藤原政文会長など関係者が参加しました。

この取り組みは、平成29年の木次線全線開通80周年をきっかけに始まり、今年で9回目となります。今年のシートは「寺領の四季」と題して地元寺領の春夏秋冬の風景が描かれています。贈呈にあたり6年生は「6年間の思い出を描きました。12人で力を合わせて作ったので受け取ってください」と思いを述べました。



▲日登駅前で行われた贈呈式の様子

むせって何？



摂食・嚥下障害看護認定看護師 **しみず 清** **あきこ 兎子**



「最近よくむせるようになった」と、むせをきっかけに飲み込む機能が気になり始める方は多いのではないのでしょうか。

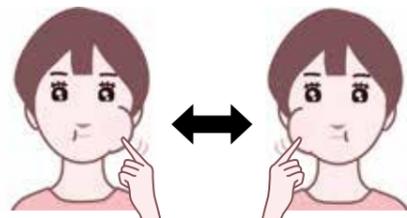
むせは、唾液や食物が気管の入り口に入りかけた時に、吐き出そうとする体の防御反応です。むせ=誤嚥^{ごえん}ではありません。

しかし、度々むせたり、むせる力が弱くなったりすると誤嚥し、誤嚥性肺炎を発症する可能性があります。

※誤嚥：唾液や食事が気管や肺に入ること

むせる力や飲み込む機能を維持・改善するための運動

- 深呼吸**
しっかりむせるためには、呼吸機能を維持することが大切です。息を吸う時に腕を上げ、吐く時に腕を下ろし、胸を広げる運動と共に行うと効果的です。
- 舌の体操（舌圧訓練）**



舌先を頬の上から指で押さえる。

- ①舌を頬の内側に強く押しつける。
- ②舌先を頬の上から指で押さえる。
- ③指の力に抵抗するように、舌を頬の内側に押しつける。
- ④左右10回ずつ行う。

- パタカラ体操**
発声することで、食べる時に使う唇や舌の動きを強化します。



画像引用：リハツバメ

- ①「パ」…唇をはじめて出す音
 - ②「タ」…舌先を上の前歯の裏につけて出す音
 - ③「カ」…舌の奥を上顎の奥につけて出す音
 - ④「ラ」…舌をまるめて出す音
- 各発音8回を2セット行う。

- おでこ体操**
飲み込む時に使う、のどの筋力を鍛えます。
- ①手のひらでおでこを押し合うようにする。
 - ②おへそをのぞきこみながら、5秒数える。

※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

画像引用：リハツバメ

むせる原因

飲み込む機能の衰えは、病気を原因とするものだけではありません。手足の筋力と同じように、加齢や栄養不良で、のどの筋力が低下すると、食物の流れと飲み込むタイミングがずれてむせてしまいます。

また、口の機能もむせに関連します。歯の不具合や、噛む力・舌の動きが衰えると食物が上手くまとまらず、バラバラになった物がのどに落ち、むせる原因となります。

さらに口やのどが汚れていると、食べ物があるか脳が認識できず、飲み込むタイミングとずれてむせる原因となります。

食事の時に気を付けること

- 食べることに集中する**
- 飲み込む時は顎を引く**

コップから飲む姿勢は顎が上がり、飲んだ物が気管に入りやすくなります。また飲み込みにくい姿勢でもあります。顎を引いて飲み込むことを意識しましょう。飲み物はストローを使うのも良い方法です。

- 一口の量を減らす**

口の中で食事が上手くまとまらなると、飲み込む時のものでバラバラになりむせやすくなります。口の中で一塊にまとめやすく、むせない量に一口量を減らすと良いです。

気管に唾液や食物が入りかけるとむせる

©えすていちゃん/熊谷 権

雲南病院だより

退任のご挨拶



院長 **にし 英**

ひで あき 明

この雲南病院だよりをお読みの皆様、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。また平素から格別のご厚情を賜り厚く御礼申し上げます。

さて私事ですが、3月31日をもって院長を退任する運びとなりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

出来事が頻発する、ストレスの大きい毎日でした。それでも私がこのコロナ禍を何とか乗り切る事ができたのは、当院スタッフの協力・貢献があったことは勿論ですが、院長の大谷 順病院事業管理者（4期・外科）、佐野啓介統括副院長（7期・耳鼻科）、瀬島 齊前副院長・前診療局長（4期・小児科）、岩佐潤二副院長（12期・整形外科）ら、大学時代から顔見知りの病院幹部の先生方が周りにいて、全面的に支えてくれたからです。また椎名浩昭島根大学附属病院長（4期）、鬼形和道前



島根大学医学部長（4期）、谷口栄作島根県健康福祉部医療統括監（4期）の諸先輩方には、当院を陰日向に助けていただきました。諸先生方には大変感謝しております。そのおかげで当院は島根県下で最もコロナ患者を受け入れた病院となり、当院の感染対策、コロナ対応は高く評価されています。この経験から、次の新興感染症が襲来、蔓延しても、当院は適宜対応し、この地域に貢献できると確信しています。



大学時代からの人のつながり、その援助、また当院スタッフの献身的な協力があつたからこそ、本日まで7年間何とか病院長職を継続できたと考えています。

最後に今まで当院を支えていただいた地域住民の方々、ご協力いただいた関係各位、また私の拙い舵取りに振り回されてきた当院スタッフの皆様様に感謝の意を表しまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

最後に今まで当院を支えていただいた地域住民の方々、ご協力いただいた関係各位、また私の拙い舵取りに振り回されてきた当院スタッフの皆様様に感謝の意を表しまして、退任のご挨拶とさせていただきます。

まちづくり工房
うんなん
活動記

第5回 対話がつなく、 地域と医療のこれから

まちづくり工房うんなんは鍋山地区にて、住民の皆さんと雲南市立病院・平成記念病院の医療者が直接語り合う対話の場を開催しました。

地域での暮らしの中で感じている医療への思い、不安、期待を率直に共有し、「これからの地域医療のかたち」を共に考える時間となりました。

当日は、毎月開催されている「ちょんてごカフェ」の取り組みも紹介されました。健康講話やハンドマッサージ、世代を超えた交流などを通じて、受診前から緩やかにつながる関係が生まれています。特に印象的だったのは、人生会議（ACP）への関心の高さです。すでにエンディングノートを書き終え、「次の段階を学びたい」という声もあり、鍋山地区の皆さんの主体性と成熟を強く感じました。

対話の中では、

- ・迅速な検査や丁寧な対応への感謝
 - ・検査結果の説明不足や医師に質問しづらい雰囲気への不安
 - ・特定診療科での待ち時間の長さ
 - ・交通の不便さによる通院の困難
- といった率直な声が上がりました。医療の質だけでなく、「病院までどうたどり着くか」という生活の課題も改めて共有されました。

一方で、過去のつらい体験を語ってくださった方が、「今日の対話でまた病院を信頼できる気持ちになった」と話されたことは、対話が信頼を回復し得ることを示す象徴的な場面でした。

医療者からは、より分かりやすい説明の工夫や、行政とも連携した交通課題への提言など、具体的な改善への姿勢も示されました。

顔を合わせて話すこと。声を聴き合うこと。その積み重ねが、地域と医療が共に支え合う未来をつくります。

これからも、まちづくり工房うんなんは「**地域と繋がる医療・福祉**」を合言葉に、皆さんと歩み続けます。



HCU開設しました!

3月1日よりHCU（ハイケアユニット）を開設しました。

HCUは、一般病棟では病状管理が困難な患者さんに、より手厚く専門的で安全な医療を提供するための病室です。

3階西病棟に4病床設置し、人工呼吸器使用などの高度な医療が必要な方、大きな手術後の方などに入院していただきます。

当院では患者さんの状況に応じて、適切な病棟で適切な医療と看護が提供できるよう、今後も努めていきます。



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

患者さんが日常に戻れるように
患者さんの日常を支える

看護師

よしはら とうま
吉原 刀馬



看護師をめざしたきっかけは？

元々看護師という職にあまり興味はありませんでした。しかし、長兄が看護師になり仕事の話を知ると、少しずつ看護師に興味を持ちました。私自身誰かの役に立つことも、人と関わることも好きで、長兄に憧れていたこともあって看護師という仕事をしてみたいと思うようになっていました。

雲南市立病院の魅力はなんだと思いますか？

他職種間の関わりが多く、さまざまな職種の方が意見を交わしながら患者さんに関わっているところが魅力だと思います。さまざまな角度から見た情報を共有し、リハビリや治療に反映させることでより良い療養環境を提供していると思っています。

仕事には慣れましたか？

雲南市立病院の病棟看護師は日勤・準夜勤・深夜勤という3交代での勤務があります。普段の業務は少しずつ慣れてきて、患者さんとの関わり方や、他職種間での情報共有ができるようになってきたと思っています。しかし病気が患者さんの体にどんな影響を与えているかなどはまだ勉強不足のため、今後も患者さんが安全な療養を送られるように勉強を続けていきます。

職場の雰囲気はhowですか？

職場の雰囲気は良いと思います。看護師だけでなく、医師や薬剤師といった他職種の方からもたくさん話しかけていただくため、とてもたくさんの方との関わりがあり楽しいです。

また分からないことはとても詳しく教えていただけるため、勉強になります。来年度の新入職員の方も楽しく仕事ができるように、たくさん関わっていただけたらと思っています。

仕事をするうえで嬉しかったことはありますか？

入院中の患者さんが少しずつ回復していき、動けるようになって退院されたときはいつもうれしく思っています。患者さんの療養生活に最も関わる看護師として、患者さんが安心して家に帰られるようにこれからも支援していきます。

今後の目標を教えてください

今はまだ日勤業務でもミスをする事が多くありますが、その分多くのことを学ぶことができます。今後も先輩方にたくさん質問をして少しでもミスを減らし、患者さんに安心してもらえるような看護師になりたいです。

私のとある一日（日勤の場合）.....

- 8:30 出勤
朝礼
- 9:00 検温
清潔ケア
- 10:00 点滴
ナースコール対応
- 11:40 配膳・食事介助
- 12:00 休憩
- 13:00 看護記録
環境整備
- 14:00 検温
ナースコール対応
- 16:00 点滴
- 17:15 退勤

このコーナーでは、日本一チャレンジに優しい教育環境で学ぶ市内高校生の姿を伝えています。今回は令和7年度からスタートした大東高校共同下宿に入居する高校生の姿をお知らせします。

初年度は県内外から集まった男子生徒11人が入居し、地域の皆さんの温かいご支援を受け、勉強や部活動、地域活動に懸命に取り組む1年を過ごしました。

部活動での活躍

下宿生は、バレーボール部に7人、レスリング部に4人が所属し、毎日の練習に励んでいます。バレー部・レスリング部ともに島根県代表として1月の中国大会に出場し、さらにレスリング部は団体・個人ともに全国大会への出場を決めるなど、入学1年目から大きな成果を挙げてきました。

県内外からの新しい風

下宿生は部活動だけでなく、学校行事や日々の学校生活でも積極的に活動しています。市外・県外から来た生徒たちの存在が、大東高校に新しい視点や刺激をもたらし、学校全体をより活気あるものになっています。

地域の中で学び・成長

下宿生は、地域行事や環境美化活動にも参加し、地域の一員として生活しています。こうした経験を通して、自立した社会性のある大人へと成長していくことを大切にしています。

また、舎監や炊事員として地元の方々に関わっていただいているほか、食材の提供など、さまざま



▲大東七夕祭に参加しました

まな形で地域の皆さんに支えていただきながら、下宿での毎日を送っています。

下宿生の声

- 個性豊かな仲間たちと、毎日笑顔いっぱい暮らしています。
- この1年間で下宿生同士の仲も深まりました。これからも共同生活を通してさらに成長していきたいです。
- お祭りなどの地域行事にも参加し、地域の中で多くのことを学んでいます。
- 地域の方々の温かい支えを日々実感しています。
- 毎日作っていただくご飯もおいしいです。
- 大変なこともあります。その分さまざまな経験ができ、自分の成長につながっています。



▲第1寄宿舍の前で舎監の方々と



▲第2寄宿舍での夕食の様子

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52話：懐かしい冬の寒さ

春になりましたが、冬のことを振り返ってみます。

今年2月、初めて「さっぽろ雪まつり」に行ってきました。人生2回目の札幌ですが、冬に行くのは初めてです。素敵な雪像や氷像はもちろんですが、札幌の天気も印象に残っています。

バスを降りたら、高さ2mの積雪に歓迎されました。歩道は数十cmほどの氷に覆われ、約マイナス10度の風に肌はピリピリ、足先までしびれてきました。真っ赤な指先を温めようと手を脇の下にはさみながら夜の雪まつり会場を散歩しました。

雲南市よりはるかに寒かったのに、なぜか気持ちよく感じました。雲南市の0度より、札幌のマイナス10度がいいだなんて、なぜでしょう。それは、雲南市にとどまっている「湿気」と「雲」のせいだと思います。

山陰地方は湿気がたまりやすいので、冬の間はほとんど曇って、雨や雪が降っています。空気に漂う湿気が体

に染み込み、まさに骨まで凍り付きそうです。それに比べ、凜とした札幌の天気は、アメリカの冬によく似て、懐かしさを感じました。

日本の生活に慣れてはいるはずなのに、湿気にはまだ敵わないようです。



▲「ミャクミャク」さん登場!



▲会津若松市の壮大な「鶴ヶ城」雪像



▲雪まみれだからこそワクワク

画像：ジャン スーキ

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

大学生による、若者の視点を取り入れた地域課題解決プロジェクト

令和7年度「ふるさとミライカレッジ」を実施しました!

「ふるさとミライカレッジ」

若者の力を生かした魅力的な地域づくりや、将来の地域づくり人材の育成・還流をめざし、学生のフィールドワークなどによる若者の視点を取り入れた地域課題解決プロジェクトを支援する総務省の事業です。

雲南市は令和7年度のモデル自治体として採択され、令和7年7月20日から令和8年2月28日までの間、全国から9大学63人の学生が雲南市でフィールドワークを実施しました。

令和7年度の活動を紹介します

島根大学

〈テーマ〉地域のお祭り「秋の賑わい市」と学生滞在拠点を中心とした交流の場づくり

学生の企画による出店を行いました。また、学生が運営補助を行い、地域住民との交流が深まりました。



「秋の賑わい市」の準備を手伝う学生たち

早稲田大学

〈テーマ〉木次駅前通りの建物活用状況調査

学生が木次駅前通りにある建物の活用状況や、駅前通りの機能的・景観的・地理的な特徴を調査し、報告会を開催しました。



まちを歩きながら建物の状況を調査する学生たち

米子工業高等専門学校

〈テーマ〉木次駅前通りの旅館建物の調査と現況図面の作成

学生が実測調査を実施し、建物の歴史的な価値について可視化しました。



図面作成に取り組む様子

米子工業高等専門学校、芝浦工業大学

〈テーマ〉三刀屋町古城地区の祭りの大道具デザインと製作

学生が祭りに使用する大道具を製作し、運営に参画することで、地域の生活文化を体感しました。



地区の方々と一緒に道具製作をしている様子

今年度の取り組みを通して、地域に若者の視点や専門的な知見を取り入れて課題解決していく第一歩となりました。また、今後も雲南市に関わりたいという学生も現れ、地域外の大学生が将来の関係人口になりうる可能性を感じる取り組みとなりました。

今後も「ふるさとミライカレッジ」や「雲南コミュニティキャンパス」など、学生の主体的な実践の機会を設けていきます。学生たちへの声援をぜひお願いします。

明治大学

〈テーマ〉大東町阿用地区の地域の空間デザイン計画の策定

学生が里山の潜在的な魅力や課題を可視化し、それらを活用する地域ビジョンを提案しました。



地区の地形や植生の調査結果を報告する学生たち

関西学院大学、新潟工科大学

〈テーマ〉うんなんコミュニティ財団の取り組みにおけるこれまでの成果と課題の調査

学生が住民インタビューを通じて、住民の求めているまちづくりや、公益財団法人うんなんコミュニティ財団に期待することを整理しました。



財団の方々から話を聞く学生たち

関西大学

〈テーマ〉龍頭が滝などの地域資源を活用した観光施策(コンテンツ)の創出

学生が松笠地区の歴史や文化的背景、地域資源について学び、地域に経済効果をもたらす観光施策を提案しました。



地区の方々イベントを通して交流する学生たち

専修大学

〈テーマ〉市外への人口流出における要因の調査・分析

学生が関係者へのインタビュー調査を行い、若者が市外居住に至る背景や要因を把握し、定住促進に係る現実的な政策提案を行いました。



インタビュー調査をする学生たち

「障がい」って？ 教えて、私たちにできること



vol.1

雲南市で身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳・自立支援医療受給者証をお持ちの方は人口の約1割です。障がいの原因となる病気や事故は、誰に、いつ起こるか分かりません。

障がいのあるなしにかかわらず全ての人がお互いの人格や個性を尊重し合いながら共生する社会を実現するためには、市民一人ひとりが障がいや障がいのある方に対する正しい理解を深めることが重要です。

そこで今年度より、みんなで障がいについて考えるきっかけとなるよう、さまざまな情報を発信していきます。

障がいは誰にでも生じ得るものです。

一人ひとりが障がいや障がいのある方への正しい理解を深めましょう。

「障がいとは～社会モデル～」

障がいは、外見で分かるものだけではなく、外見からは分からない、分かりにくい障がい（聴覚障がい、内部障がい、発達障がい、高次脳機能障がいなど）もあります。そのため、周囲から理解されず悩んだり、苦しんだりしている方もいます。周囲の理解やちょっとした配慮があれば、こうした生きづらさを感じずに生活でき、障がいのない方と同じように、やりたいことができるようになります。

「障がいのある方」とは、心身の機能の状態と、さまざまな「社会的障壁」との相互作用によって、日常生活や社会生活に制限を受けて、暮らしにくい状態が続いている方のことをいいます。

例えば、車椅子を利用している方が段差のある建物を利用しづらいのは、車椅子で越えることができない段差が解消されていなかったことが原因だと言えます。

「障がいのある方が社会で不利益を受けているのは、その人の心身の機能に障がいがあるからではなく、社会に出るのを阻むような壁『社会的障壁』をつくっている社会の側に原因がある」、この考え方を障がいの「社会モデル」といいます。

【社会モデルの考え方】

- 階段しかないので、2階には上がれない
▶「障害」がある

車椅子の方は、何も変わっていない
変わったのは、あくまでも周囲の環境

- エレベーターがあれば、2階に上がれる
▶「障害」がなくなった！

＜社会的障壁(バリア)の例＞

①社会における事物	通行・利用しにくい施設、設備など
②制度	利用しにくい制度など
③慣行	障害のある方の存在を意識していない慣習、文化など
④観念	障害のある方への偏見など

- 「社会モデル」の考え方に基けば、「階段」という障壁(バリア)があることで車椅子の方に「障害」が生じていることとなります

出典：内閣府障害者差別解消法パンフレット
「障害者差別解消法が変わりました！令和6年4月1日から合理的配慮の提供が義務化されました」

障がいについての理解を深めるために、自治会やグループごとに出前講座に出かけます。ご希望があれば長寿障がい福祉課へお問い合わせください。

【問】長寿障がい福祉課 Tel0854-40-1042

～市全域に拡大中～ 一緒にやってみませんか？「うんなん幸雲体操」

健康づくりとフレイル（虚弱）予防を推進するため、平成30年度から「うんなん幸雲体操」の普及に取り組んでいます。幅広い年代の方々に参加されて活動は市全域に広がり、令和8年1月時点で、市内延べ90カ所以上、1,000人以上の方が体操を行っています。

「うんなん幸雲体操」とはどんな体操？

10段階（220g～2.2kg）に調節できる重りを、手首や足首に装着して行う筋力運動です。季節の歌に合わせた全12種類の運動でゆっくり体を動かします。

参加者の声

「膝の痛みが良くなって湿布薬を使うことが減りました」
「週に1回、体操でみんなに会えることが楽しみです」
「靴下を片足立ちで履けるようになりました」



重りは1本220g



体操の説明用パネルを貸し出します

活動の様子

普段はそれぞれのグループで週1回、自主的に体操に取り組まれています。木次町と加茂町では定期的に交流会が行われました。



木次町での交流会の様子



加茂町での交流会の様子

令和7年度健康長寿しまね推進会議において、市内で「うんなん幸雲体操」に取り組まれている14団体が圏域健康づくり活動表彰・奨励賞（活動3年以上）を受賞されました。

「うんなん幸雲体操」は、毎日9時と14時に雲南夢ネット112チャンネルで放送しています。出前講座で体操の体験会も行っています。この機会と一緒に取り組んでみませんか。

【問い合わせ先】健康推進課 Tel0854-40-1045

おかげさまで、身体教育医学研究所うんなん（以下、研究所）は平成18年4月の設立から、本年4月で丸20年を迎えました。これを節目として、今月から8回にわたり研究所のこれまでの歩みを紹介します。

研究所の原点は、旧吉田村で進められてきた高齢者の健康体力づくりにあると。平成6年に開設された「ケアポートよしだ」は、温泉プールやアスレチックルームを備えた先駆的な高齢者福祉施設で、地域の高齢者同士が健康を支え合う「地域運動指導員」の仕組みを生み出すなど、地域と住民が一体となった健康づくりが早くから進められました。この実践が後の研究所設立の大きな基盤となりました。

おかげさまで20年 「研究所の原点」

こげなこしとーます！

研究所 うんなん

20th ANNIVERSARY

健康づくりに役立つ情報や、研究所うんなんの活動を紹介します！
連絡先：Tel0854-49-9050

研究所以は設立以来、「生涯健康でいきいきと暮らす、小児期からの健康づくり」を基本理念に、こどもの健康づくりから地域運動指導員の育成、事業評価や研究活動まで幅広く取り組んできました。こうした活動は、多様な専門家や地域の支えによって進められています。

次回からは、その理念や活動の具体像を紹介していきます。

多様な活動

平成15年、新市建設計画策定委員会において旧吉田村委員から研究所設置が提案され、翌16年には6町村の合併により雲南市が誕生。平成17年には研究所設立準備委員会が開催され、研究所の具体化が進みました。

研究所のモデルとなったのは、長野県の旧北御牧村（現東御市）の「ケアポートみまき」内に平成11年に設立され、保健医療福祉・スポーツなどの分野連携で効果的な健康づくりを展開していた「身体教育医学研究所」です。旧吉田村や長野県での先進事例を踏まえながら、地域住民の誰もが願う「健康」を支える実践的研究機関として、研究所は平成18年4月に活動をスタートさせました。

研究所設立の経緯

市役所からのお知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎ 歯科衛生士業務功労者
厚生労働大臣表彰
歯科衛生士として地域の歯科保健に永きにわたり尽力された功績により
安部美智野さん（木次町）

雲南市防災ハザードマップを更新しました

令和3年の水防法改正により、洪水浸水想定区域の指定対象が従来の洪水予報河川、水位周知河川から「その他の中小河川」まで拡大され、雲南市では令和7年3月に新たな区域が指定されました。

指定対象拡大後の防災ハザードマップを3月自治会配布でお配りします。
自宅のある場所が浸水想定区域、土砂災害警戒区域内である場合、大雨などにより災

害が発生する恐れがあるため、早めの避難が必要です。防災ハザードマップを活用し、地域の危険箇所をあらかじめ確認しておきましょう。

暮らし・福祉

軽自動車税の減免申請

税務課
Tel 0854-40-1034

身体障害者手帳などの交付を受けており、一定の要件を満たす場合は、申請期間内に申請することにより、一台に限り、軽自動車税の減免を受けることができます。

【対象】
・身体障がい者などのために使用する軽自動車などで、一定の要件を満たすもの
・その構造が専ら身体障がい者などの利用に供するためのものである軽自動車など
・公益の目的のみに使用する軽自動車など

【申請に必要なもの】

・軽自動車税減免申請書（個人番号か法人番号のいずれかの記載が必要です）
・減免申請内容が確認できる書類（身体障害者手帳・戦傷病者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳の写しなど）
・該当車両の車検証の写し
・運転する方の運転免許証の写し
・委任状（代理人の方が提出される場合）
・納税義務者の個人番号が確認できるもの（マイナンバーカード・通知カードなど）

【申請の受付期間】

4月1日(水)から6月1日(月)までに税務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提出してください。

【留意事項】

減免を受けることができるのは一人の障がい者などに対して普通自動車、軽自動車問わず一台に限られます。詳細は税務課にお問い合わせください。

車検時の納税証明書の提示は原則不要です

税務課
Tel 0854-40-1034

軽自動車税の納付状況は軽自動車検査協会がオンラインシステム（軽JNKS）で確認できます。そのため、車検（継続検査）の際の軽自動車税（種別割）納税証明書の提示は原則不要です。

◆次の場合などには納税証明書が必要

・納付直後であり軽JNKSに納付状況が反映されていない場合（反映されるまでに2週間程度かかります）
・中古車の購入直後の場合
・他自治体に住所変更した直後の場合
・過去の軽自動車税（種別割）に未納がある場合
火入れには許可が必要

必要です

林業振興課

Tel 0854-40-1056
森林やその周囲1キロメートルの範囲にある原野、田畑、荒地などで、木や竹、雑草、堆積物等を面的に焼却する場（火入れ）は、許可が必要です。

開始する10日前までに「火入れ許可申請書」を林業振興課窓口へ提出してください。

◆添付書類

・火入れを行う場所の見取り図
・承諾書（他人の土地で行う場合）
許可できる期間や面積などの詳細は事前にお問い合わせください。

三刀屋斎場の火葬炉更新工事

市民生活課
Tel 0854-40-1031

三刀屋斎場では、令和6年8月から令和9年3月までの工期で現在使用中の火葬炉3基の更新工事に着手しています。今後、工事の進捗に伴い、5月以降に施設内での本格的な火葬炉本体の入れ替え作業を順次予定しています。工事中は、斎場ご利用中の騒音などに十分配慮し慎重に作業を実施します。ご理解のほどよろしく願います。

【問い合わせ先】

雲南市・飯南町事務組合
Tel 0854-62-9550

リチウムイオン電池の捨て方に注意しましょう

大容量の電力を蓄えられ繰り返し充電して使用できる「リチウムイオン電池」。今や私たちの生活とは切り離せない存在で、さまざまな電子機器や小型家電製品に使用されています。しかし近年、リチウムイオン電池が原因でゴミ処理施設などでの火災が発生しています。

リチウムイオン電池が使われているもの



充電式の家電にはリチウムイオン電池が！

家庭ごみとしての収集場所への出し方

- ・充電式小型家電は充電電池を外し、充電電池は中身の見える透明な袋に「有害」と表記し、「氏名」を書いて収集場所に出してください。
- ・本体は不燃ごみの「金属類」で出してください。
- ・充電電池が取り外せないものは不燃ごみの「金属類」で出してください。

充電式小型家電から取り外した充電電池



- 1. 充電式小型家電本体 → 1 陶器・ガラス類
- 2. 充電電池が取り外せないもの → 2 くつ類・プラスチック類
- 3. 金属類(小型家電類含む)
- 4 灰類

私たちの生活に欠かせないリチウムイオン電池。しかし、処理方法を間違えると大きな事故につながるケースもあります。

リチウムイオン電池は、発火するとゴミ処理施設などを止めてしまうほどの破壊力があります。火災が発生すると、ゴミ収集車やゴミ処理施設の損害や作業遅延だけでなく、作業員の命にかかわる事故につながるケースもあります。そのような事故を防ぐために、適正な方法での処理をお願いします。

【問】 リサイクルプラザ Tel 0854-42-3391 (対象：大東町・加茂町・木次町・三刀屋町にお住まいの方)
いいしクリーンセンター Tel 0854-72-9217 (対象：吉田町・掛合町にお住まいの方)
環境政策課 Tel 0854-40-1033

年金出張相談

出張相談での年金手続き・相談は予約制となります。

相談日	場所
4月21日(火)、6月24日(水) 8月26日(水)、10月28日(水) 12月23日(水) 令和9年2月26日(金)	雲南市役所本庁舎2階 202・203 会議室
予約は「前日（前営業日）まで」にお願いします	
予約相談時間 10:00～15:30	

予約・問い合わせは、松江年金事務所へお気軽に

予約ダイヤル

0852-23-9540



- ① 年金手帳など基礎年金番号の分かるものを準備ください。
- ② 0852-23-9540へ電話をしてください。
- ③ 音声案内が流れますので「1」の後に「2」を選択してください。
- ④ 担当者に「雲南市役所での出張相談予約」と伝えてください。
- ⑤ 担当者の質問に答えてください。

【問】 市民生活課 Tel 0854-40-1031

子育て・保健・福祉

子ども・子育て支援金 制度が始まります

市民生活課

Tel 0854 40・1031
Tel 0854 40・1034

令和8年度から子ども・子育て支援金制度が始まります。本制度は、子どもや子育て世帯を全世代で支えるための制度です。
加入中の医療保険の保険料と合わせて負担していただくこととなります。

国民健康保険では、令和8年度の保険料率を決定する際に、従来の医療分、後期高齢支援金分、介護分に加え、子ども・子育て支援金分を計算してお知らせします。

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や高齢化、家族などの離別による社会的な孤立化を見据え、地域の福祉事業所等と連携し、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出来るよう、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。

・障害者手帳等をお持ちの方
・自立支援医療受給者証をお持ちの方
・指定難病に罹患している方

【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されている方は、担当相談支援専門員へご相談ください。

難病相談

長寿障がい福祉課

Tel 0854 40・1042

しまね難病相談支援センターは、難病患者や家族のためのセンターです。病気や療養生活の不安・仕事の悩みなど相談ください。電話・面

談（オンライン相談も可能）
メールにより、さまざまな相談を受け付けています。ひとりでも悩まず、気軽に相談ください。

●難病相談

【担当者】
難病相談支援員（看護師・保健師）

【日時】
月曜日から金曜日 8時30分から16時30分まで

●就労相談

【担当者】
難病患者就職サポーター

【日時】
毎月第2水曜日 13時30分から15時30分まで
※事前予約が必要です。

【問い合わせ・申込先】

しまね難病相談支援センター
Tel 0853・24・8510
shimane-nanbyou@hsc-shimane.jp
オンライン相談は事前にお問い合わせください。



しまね難病相談支援センターホームページ

ひきこもり相談

長寿障がい福祉課

Tel 0854 40・1042

あなたのそばに、「ひきこもり」について相談できる場所があります。

ひきこもりは、誰にでも起こり得ることで、決して特別なことではありません。仕事を辞めてから毎日家で過ごしている、近所のコンビニエンスストアなどには出掛けるが普段は一人家でいる、長年外に出ていないなど、一人ひとりの状況を伺い、関係機関と連携して支援を行います。
悩みや苦しみを抱え込む前に、「悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、あなたのタイミングで気軽に相談窓口までご相談ください。本人や家族に寄り添いながら、話を伺います。

また、ひきこもりで苦しんでいる本人にとって、家族が一番身近な支援者です。家族の方もご相談ください。

●相談窓口

・長寿障がい福祉課
Tel 0854 40・1042
(平日8時30分から17時15分まで)

分まで)
・雲南市社会福祉協議会生活支援・相談センター
Tel 0854・45・3933
(平日8時30分から17時30分まで)

・雲南市基幹相談支援センター
Tel 0854・47・7101
(平日8時30分から17時30分まで)

・厚生労働省
ひきこもり支援ポータルサイト（ひきこもりVoice station）



ひきこもりVoice station

協会けんぽ島根支部の 令和8年度保険料率

健康推進課

Tel 0854 40・1045

全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部の健康保険料率と介護保険料率は3月分（4月納付分）から次のとおりとなります。
また、4月分より子ども・子育て支援金の徴収が開始さ

塩分をひかえるコツ うんなん愛の減塩プロジェクト

野菜をたくさん食べる

野菜に含まれるカリウムには食塩の成分であるナトリウムを排出する働きがあります。野菜の量は1日350g以上が目標です。

【問】健康推進課 Tel.0854-40-1045



【問い合わせ先】
全国健康保険協会島根支部
Tel 0852・59・5139

健康づくりの第一歩は「健診」から。年に1度は必ず健診を受診して、自身の健康状態をチェックしましょう。

【子ども・子育て支援金率】
0・23%

（令和7年度1・59%）

【介護保険料率】
1・62%

（令和7年度9・94%）

【健康保険料率】
9・94%

※任意継続被保険者の方は、

4月分（4月納付分）から適用となります。

れます。

世界自閉症啓発デー2026

テーマ 「ちがいはちから つながりは未来」

毎年4月2日は、国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。全世界の人々に自閉症を知ってもらうための取り組みが行われています。

自閉症について知ろう！

自閉症の基本的な障がい特性

- ①他者との社会的関係の形成の困難さ
- ②言葉の発達の遅れ
- ③興味や関心が狭く特定のものにこだわる

その特徴は、3歳くらいまでに現れることが多いですが、成人期に症状が顕在化することもあります。中枢神経系に何らかの要因による機能不全があると推定されています。



特性に配慮した生活支援の例

<構造化（見える化して分かりやすく）>

「いつから」、「いつまで」、「どこで」、「なにを」、「どのように」するのかの見通しが立たないと不安を感じます。構造化はそれらの情報を写真、イラスト、文字、色分けなどを使って「見える化」することで理解を助けて混乱を防ぎ、自閉症の人が落ち着いて生活や仕事、学習等に取り組めるようにします。

<感覚過敏に対する配慮>

視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚、痛覚などの感覚がとても敏感な人がいます。たとえば、こどもの泣き声や騒ぎ声を聞くとパニックになる、ベトベトやザラザラの触感を嫌がるなどがあります。多くの方にとっては気にならない程度の刺激でも、本人にとってはとても強い刺激として感じられる場合があります。

感覚の偏りは個人差が大きいので、どのような刺激が苦手なのか確認することが大切です。その上で、感覚の過敏さに配慮した環境を作ることや対処法などを考えます。



自閉症をはじめとする発達障がいについて知っていただくこと、理解していただくことは、発達障がいのある人だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

<参考>世界自閉症啓発デー日本実行委員会公式サイト



【問】長寿障がい福祉課 Tel 0854-40-1042

令和8年度の定期予防接種

令和8年度に以下の年齢となる方に個別通知します。

予防接種の種類	個別通知の対象者	生年月日
麻しん風しん(2期)	6歳となる方(年長児)	令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ
日本脳炎(2期)	10歳となる方(小学4年生)	平成28年4月2日～平成29年4月1日生まれ
2種混合	12歳となる方(小学6年生)	平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ
HPV	13歳となる女児(中学1年生)	平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ
高齢者肺炎球菌 ^{※1}	65歳の誕生日を迎えた翌月	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
高齢者带状疱疹 ^{※2}	65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ
	70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ
	75歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ
	80歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ
	85歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ
	90歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ
	95歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ
	100歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ

※1 高齢者肺炎球菌は、65歳の誕生日から66歳の誕生日の前日までに接種してください。
 ※2 高齢者带状疱疹は、対象となった年度の3月31日までに接種してください(2回接種のシングリックスを接種される場合は、2か月以上の接種間隔を必要とすることから、少なくとも令和9年1月中旬に1回目の接種を受けるようにしてください)。

＜RSウイルス感染症＞ 令和8年度から定期予防接種となりました。

項目	内容
対象者	妊娠28週から37週に至るまでの妊婦
使用するワクチン	組換えRSウイルスワクチン 製品名:アプリスポ(ファイザー社製) ^{※3}
接種の方法	1回0.5mlを筋肉内接種
接種の費用	無料(市が負担)
予診票の交付	①4月1日以降に市の窓口で妊娠届を提出された方には、母子健康手帳の発行の際に一緒にお渡しします(妊婦健診の際の接種をお勧めします)。 ②対象となる方で予診票が必要な方は市の窓口で申請してください。

※3 お母さんの免疫が胎盤を通じてお子さんに渡される母子免疫の仕組みにより、出産直後のお子さんにRSウイルス感染症の一時的な免疫を持たせることができるワクチンです。

＜その他の変更点＞

- ・4種混合ワクチンの販売が終了したため、4種混合の接種が完了していない方は、5種混合ワクチンを接種してください。
- ・4月よりHPVの定期接種対象ワクチンは9価ワクチン(シルガード9)のみになります。2価、4価の接種が完了していない方は、9価ワクチンを接種してください。
- ・4月より高齢者肺炎球菌に用いるワクチンの種類と自己負担金額が以下のとおり変更となります。

期間	ワクチンの種類	自己負担額
令和7年度まで	23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン	3,000円
令和8年度から	沈降20価肺炎球菌結合ワクチン	5,000円

※定期予防接種は、雲南市に住居登録がある方が対象となります。

【問】健康推進課 Tel 0854-40-1045

病児・病後児保育室をご存じですか？

病気中のお子さんや病気の回復期のお子さんを、保護者が勤務や出産、冠婚葬祭などやむを得ない事情により家庭で保育が困難な場合に、専用の施設で一時的にお預かりします。

施設名	利用時間	対象年齢	電話番号	住所
だいとう病児・病後児保育室「つくし」	8:00～18:00	生後6ヵ月経過時	0854-43-8815	大東町下阿用4-6
みとや病後児保育室「たんぽぽ」		小学校6年生	0854-45-5001	三刀屋町三刀屋1212-3(三刀屋健康福祉センター内)
掛合保育所病後児保育室	8:30～17:30	生後6ヵ月経過時	0854-62-9900	掛合町掛合2149-2(掛合保育所内)
加茂こども園病後児保育室		小学校就学前	0854-49-6761	加茂町宇治238(加茂こども園内)

※土・日・祝祭日、年末年始12月29日～1月3日を除く。

【対象者】
 病気中で症状の急変がない場合か、病気の回復期で**かかりつけ医に病児・病後児保育に適応すると判断された場合**で、以下のいずれかに該当するお子さん。

- ・市内に住所を有する。
- ・市内に住所を有しないが、市内の幼稚園・保育所・認定こども園・小学校に在籍している。
- ・保護者が市内で勤務している。

【利用料金】
 ●通常：1,500円/1日(食事・おやつ代含む) ●食事無し：1,200円/1日

【利用方法】
 初回利用までに、こども政策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で登録申請してください。利用時は、事前に各施設へ予約をしてください。利用方法の詳細は市ホームページでご確認ください。



(市ホームページ)

【問】こども政策課 Tel 0854-40-1044

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】
4月6日(月)から4月13日(月)17時締め切り

【募集団地】
4月1日(木)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

第8期地域運動指導員養成講座受講生募集

身体教育医学研究所うんなん
Tel 0854-49-9050

地域で健康づくりや介護予防のために体を動かすこと(身体活動・運動)を普及する地域運動指導員の養成講座を開催します。

【講座の開催時期】
7月から11月にかけて計4回開催予定

【募集対象】
次の要件をいずれも満たす方。
・受講終了後、雲南市地域運動指導員として地域で個人やグループを対象に運動指導や普及啓発のできる方(運動が苦手な方でも大丈夫です)。

・原則、全4回の講座を全て受講できる方。
【定員】20人
【受講料】無料
【申込期間】5月29日(金)まで
【申し込み方法】
身体教育医学研究所うんなんまでご連絡ください。
Tel 0854-49-9050

雲南市シルバー人材センター会員募集

健康福祉総務課
Tel 0854-40-1041
雲南市シルバー人材センターでは、会員の募集を行っています。

【会員要件】

- ・おおよね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- ・シルバー人材センターの趣旨に理解賛同した方
- ・入会説明を受け、入会申込書を出し、理事会で承認を受けた方
- ・定められた会費を納入していただける方

(年会費2500円)

【配分金(就労金)】

働いた仕事量に応じて支払われます。

【入会説明会】

日時：毎月1日、15日の2回(土・日・祝日の場合は翌日) 10時から11時30分まで
会場：雲南市シルバー人材センター

【問い合わせ先】

雲南市シルバー人材センター
Tel 0854-42-3642

古着・古布(綿素材)回収にご協力ください

産業観光総務課

Tel 0854-40-1093

雲南市勤労青少年ホームではTシャツ・タオルなど「綿素材の古着」や「タオル類」を回収しています。回収したものは福祉施設で拭きなどに使用する布(ウエス)として再利用されています。

毎年、勤労青少年ホームの利用者がウエス作りを行い福祉施設に提供しています。古着(綿素材)などは随時、勤労青少年ホームで受け付けています。

【回収場所】

雲南市勤労青少年ホーム

【受付時間】

月曜日から土曜日まで(毎週) 8時30分から17時15分まで

※休館日の日曜・祝日を除く

毎月19日は食育の日

食育を推進しよう

生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を推進しましょう。

【出典：農林水産省】

健康推進課 Tel.0854-40-1045

サンワーク木次 4月から6月期の教室

産業観光総務課
Tel 0854-40-1093

サンワーク木次では4月から6月期に次の教室が開催されます。気軽に挑戦してください。

◆第1回ヨガ教室

ヨガのポーズと呼吸法で健康維持、自律神経を整えます。

【日時】

・火曜コース

4月14日(火)から6月23日(火)(全10回) 10時から11時まで

・木曜コース

4月9日(木)から6月18日(木)(全10回) 19時から20時まで

・土曜コース

4月4日(土)から6月20日(土)(全10回) 10時から11時まで

【定員】

・火・木曜コース 各25人

・土曜コース 16人

※各コース定員になり次第受け付けを終了します。

◆第1回コンディショニング教室

体の歪みを整えたり、リンパを流して体の調子を整えたい方におすすめです。

【日時】

4月10日(金)から6月19日(金)

【問い合わせ先】

雲南市勤労青少年ホーム
Tel 0854-42-5211



前回の活動の様子



イベント情報

くらし・暮らし/悩み事出張相談会in雲南

商工振興課

Tel 0854-40-1052

生活に関する悩みや仕事に

●運動重点

- ①通学路・生活道路におけるこどもを始めとする歩行者の安全確保
- ②ながらスマホの根絶や歩行者優先等の安全運転意識の向上
- ③自転車・特定小型原動機付自転車(電動キックボードなど)の交通ルールの理解・遵守の徹底

「神楽の宿」の休館

産業観光総務課

Tel 0854-40-1093

「神楽の宿」は老朽化に伴う屋根の改修工事のため、4月1日(水)から8月31日(月)(予定)までの間、休館させていただきます。

工事内容は、茅葺屋根の老朽化が進行していることによるガルバリウム鋼板への葺き替えです。

工事中はご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



関する不安、悩みごとを抱えた方を対象に、解決に向けて適切なアドバイスや必要な窓口の紹介を行います。

【日時】

4月7日(火)10時から16時まで

【場所】

中国労働金庫雲南支店

【相談料】 無料

【注意】

会場に駐車場はありません。

【問い合わせ・申込先】

くらしサポートセンター島根
Tel 0120-969-234

島根県点訳・音訳(朗読)ボランティア養成講習会

長寿障がい福祉課

Tel 0854-40-1042

島根ライトハウスライブラリーでは、点訳・音訳(朗読)ボランティア養成講習会の参加者を募集しています。

【対象者】

・20歳以上の方(学生を除く)

・基本的なパソコン操作ができる方

・講習終了後、継続して活動できる方

【定員・内容・実施時期】

(1)点訳コース 10人

パソコンを使用して、点字図書を製作する技術を習得

6月から令和9年1月まで(全20回)

(2)音訳コース 10人

図書を読む(音訳する)方法、読んでパソコンに録音する技術を習得

6月から令和9年1月まで(全20回)

【会場】

ライトハウスライブラリー(松江市)

【受講料】

無料(テキスト代実費負担)

※講習に必要なパソコンは受講者で用意してください。

【申込期限】

5月8日(金)必着

【問い合わせ・申込先】

ライトハウスライブラリー

Tel 0852-24-8169

Fax 0852-28-4321

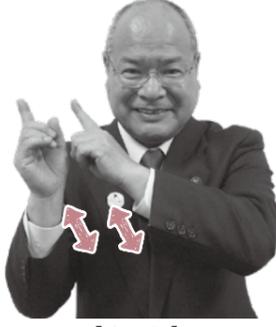
library@s-lighthouse.jp

市では、障がいへの理解と手話をはじめとする多様なコミュニケーション手段の理解と普及を図り、障がいのあるなしに関わらず誰もが住みよいまちづくりを進めています。今月から、日常生活で使える「手話」を紹介するのでチャレンジしてみてください。初回は、石飛市長が紹介します。

手話体験教室

知って、使って、伝えよう

今月の手話：桜まつり



【桜】両手のひらを上下にたたき合わせながら回転し、上下の手の位置を入れ替えます(八重桜の花びらを表現)。

【まつり】太鼓をたたくように両手の人さし指を肩の前で交互に動かします。

市では、地域で手話体験教室などを企画された団体に、当事者・手話通訳者を講師として派遣する事業を実施しています。希望される場合は、雲南広域福祉会パレット(Tel 0854-45-0020)に問い合わせください。

図書館だより

市立図書室の利用案内

三刀屋図書室 (永井隆記念館内)
電話：0854-45-2239
開館時間：9:00～17:00
休館日：毎週月曜日、祝日の翌日

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

**掛合図書センター “陽だまり館”
(掛合交流センター内)**
電話：0854-62-0189
開館時間：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 Tel.0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週月曜日、29日(水・祝)、図書整理日：30日(木)
イベント案内 星ろうそくのおはなし会 26日(日) 14:00～14:40 (※要申し込み)

大東図書館 Tel.0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週金曜日、29日(水・祝)、図書整理日：30日(木)
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)
20日(月)10:30～(30分程度) (※要申し込み)
*毎週月曜日午前中 (10:00～12:00) は「いいよのじかん」です。

加茂図書館 Tel.0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00
4月の休館日 毎週木曜日、29日(水・祝)、図書整理日：5月1日(金)

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

▼坂本諭司「凡夫の雑記帳」「凡夫の人生論」▼雲南市教育委員会編「中世雲南市域関係資料集」▼大田市教育委員会編「中世大田・石見銀山関係資料集」▼美郷町教育委員会編「中世美郷・佐波氏関係資料集」▼中山七里「被告人、A1」▼あさのあつこ「八州の風手控え帳」▼朝井まかて「グロリアソサエテ」▼諸田玲子「おまお推理帖」▼土橋章宏「縁結び代官」▼麻宮好「ひまわりと銃弾」▼岩井圭也「あしたの肖像」▼大倉崇裕「やっぱり犬は知っている」▼秋吉理香子「悪女たちのレシビ」▼群 ようこ「れんげ荘物語⑩」▼又吉直樹「生きとるわ」▼宇佐美まこと「月白」▼山本巧次「大江戸科学調査八丁堀のおゆう①～⑫」▼知野みさき「神田職人えにし譚⑧」▼講談社編「それはそれはよく燃えた」▼レベッカ・ヤロス「フォース・ウイング③ ④⑤」▼酒井順子「ひのえうまに生まれて」▼落合恵子「がんと生ききる」

「こどもの読書週間2026」 イベント案内

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です

【木次・加茂・
大東図書館】

「こどものとも70周年」展 4月22日(水)～5月30日(土)
☆「こどもの読書週間」に合わせて3館合同で資料展示を行います。70周年を迎えた福音館書店発行の雑誌「こどものとも」から生まれた絵本を展示します。こどもの頃に出合った絵本を、ぜひもう一度ご覧ください。

【加茂図書館】

「加茂中学校 POP展」 4月上旬から一定期間
☆加茂中学校の1、2年生が授業で作成された手書きのPOPを展示します。



【問】(会場の図書館へお願いします)
木次図書館 Tel. 0854-42-1021 Fax. 0854-42-2274
大東図書館 Tel. Fax. 0854-43-6131
加茂図書館 Tel. 0854-49-8739 Fax. 0854-49-8696

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。今年は、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「出雲國たたら風土記～鉄づくり千年が生んだ物語～」が日本遺産に認定されてから10周年を迎えます。

◆日本遺産認定10周年記念 とうけんらんぶ オンライン 「刀剣乱舞ONLINE」との コラボレーション企画

3月14日(土)から、刀剣育成シミュレーション・オンラインゲーム「刀剣乱舞ONLINE」とのコラボレーション企画「刀剣のはじまりー日本刀をつなぐ出雲國たたら風土記ー」を実施しています。ゲームをきっかけに日本刀に関心を持った方々が当地を訪れ、たたら製鉄や地域の伝統文化、そして脈々と受け継がれてきた技と精神に触れる機会を創出します。

皆さんもぜひこの機会に「たたら風土記」を訪ねてみてください。期間中、下記の対象施設にはゲームに登場する刀剣男士の等身大パネルを設置予定です。

実施
期間
対象
施設

～5月24日(日)まで

- 「和鋼博物館」(安来市) 等身大パネル: 刀剣男士「加州清光」「歌仙兼定」
入館料: (大人) 310円 (高校生) 210円、中学生以下無料 休館日: 水曜日
※和鋼博物館は4月1日より改修に伴う休館を予定しており、設置場所を観光交流プラザラエッサト YASUGI (安来市) 2階ギャラリーに変更します。
- 「菅谷たたら山内」(雲南市) 等身大パネル: 刀剣男士「山姥切国広」「蜂須賀虎徹」
入館料: (高校生以上) 350円、(小・中学生) 230円、未就学児無料
休館日: 月曜日 (月曜日が祝日の場合は翌日)
- 「奥出雲たたらと刀剣館」(奥出雲町) 等身大パネル: 刀剣男士「三日月宗近」「陸奥守吉行」
入館料: (大人) 530円 (小・中学生) 260円 休館日: 火曜日

※いずれの施設も20人以上で団体割引料金あり

日本遺産認定10周年記念
刀剣のはじまり
ー日本刀をつなぐ出雲國たたら風土記ー

©2015 EXNOA LLC/NITRO PLUS

2026雲南市桜まつり

雲南市桜まつりを4月上旬にかけて開催します。

雲南市の食を堪能しよう！

雲南食堂

とき 4月4日(土)、5日(日) 10:00~15:30

ところ 木次駅前商店街

※当日は周辺駐車場の混雑が予想されます。
来場の際はJR木次線や市民バスの利用をお薦めします。



斐伊川堤防桜並木

※今後天候などにより内容を変更する場合があります。

桜を楽しむツアーが開催されます！

お花見人力車

とき 4月4日(土)、5日(日) 10:00~15:30
※30分おきに出発

ところ JR木次駅

料金 3,000円 / 1組 (定員2人)

オープントップバスで行く お花見ドライブツアー (所要時間：約30分)

とき 4月3日(金)、4日(土) 10:00~15:00
※1時間おきに出発
集合時間：出発の10分前

ところ JR木次駅

料金 1,500円 (最前列4席は500円追加)

【問い合わせ、申し込み】

(一社) 雲南市観光協会 Tel.0854-47-7878

※当日申し込み可



市ホームページ



雲南市観光協会
ホームページ

【問】観光振興課 Tel.0854-40-1054

第24回 ランランらんまつり

とき 4月17日(金) 10:00~16:00
※オープニングセレモニーは9:45から

4月18日(土) 9:00~16:00

4月19日(日) 9:00~15:00

ところ 明石緑が丘公園



内容 蘭の展示販売、花苗・手芸品・飲食などの出店、キッズコーナー

【問】明石緑が丘公園 Tel.0854-45-5678

第6回 みとや御衣黄平和まつり

三刀屋町地域自主組織を中心に三刀屋町の特産品販売、各種イベントを開催します。

とき 4月19日(日) 9:30~13:00

ところ 三刀屋交流センター
永井隆記念館 (会場間の送迎あり)

出演団体 (予定)

屋内獅子舞保存会、みとやスポーツクラブキッズダンス教室、中野子ども神楽、雲南吹奏楽団、三刀屋太鼓振興会

その他 e-スポーツ、ワークショップ「平和への想いを込めて、リボンを作ろう!」、ひなたぼっこ交番、各種出店・展示、段ボール迷路

【問】みとや御衣黄平和まつり実行委員会
Tel.0854-45-5531

●市報うんなん No.257 2026年4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 33,689人 (-65人)

男性 16,349人 (-31人)

女性 17,340人 (-34人)

世帯数 13,559世帯 (-10世帯)

令和8年3月1日現在 (先月比)



この印刷物は環境に配慮し、大豆油にかわり米ぬか油を使用したライスインキで印刷しています。