



特集

「島根かみあり国スポ・全スポ」に向けた準備を進めています！



今月の表紙：三刀屋放課後児童クラブから永井隆記念館へ折り鶴を寄贈

ローイング

競技の魅力

県内唯一の公認常設コースである「さくらおろち湖ローイング競技施設」で、自然と一体になり水上を疾走するスピードの爽快感が魅力です。

競技の取り組み

例年5月に地元の斐伊川ローイング協会が主催する「さくらおろち湖お花見レガッタ」は、市内外の多くのチームが参加し、競技や自然を楽しむ普及活動として行われています。島根かみあり国スポ・全スポに向けての競技力向上や啓発については、島根県ローイング協会を中心に大会や体験会などを開催されています。体験希望者や大会運営などの支える側のスタッフも募集中です。詳細は島根県ローイング協会ホームページをご確認ください。

背景写真：さくらおろち湖お花見レガッタの様子

レスリング

競技の魅力

古代オリンピックから続く「格闘技の原点」です。雲南市ではキッズから高校生、そして世界へと競技者層が広がり続けています。

競技の取り組み

島根かみあり国スポ・全スポに向けて開催する「雲南市長杯 雲南少年少女レスリング選手権大会」は、今年度で5回目となります。参加対象は3歳から15歳までで、東は東京都や神奈川県、西は鹿児島県や宮崎県から約200人の選手が訪れて競技を楽しみながら競い合います。

また、令和7年度創部の大東高校レスリング部からは、地元開催の令和7年度インターハイ個人戦に3人の選手が出場されました。今年度は5月の県総体、6月の中国総体にて団体戦で優勝され、団体戦と個人戦（5人）の両方で令和8年度インターハイに出場されました。

背景写真：令和8年度インターハイでの大東高校レスリング部

ソフトボール

競技の魅力

「くにびき国体」で盛り上がりを見せ、雲南市でも長く親しまれている競技です。投球のスピード感とチームワークが魅力です。

競技の取り組み

島根かみあり国スポ・全スポに向けて「雲南市長杯 チャレンジソフトボール大会」を開催しており、市内外や県外の中学生などが参加しています。市内の三刀屋高校や大東高校のソフトボール部も日々練習に励んでおり、全国大会に何度も出場されています。また、女子社会人ソフトボールチーム「Citrine SHIMANE」が令和8年1月に島根県へチームを移転し、活動拠点を雲南市としました。国スポへ向けた練習をしつつ、市内小中学校や保育園などへの競技普及活動、市内外のイベントに参加するなど、幅広い活動に力を入れています。

背景写真：令和8年度リーグ戦でのCitrine SHIMANE（黄色いユニフォーム）

大会情報

日本女子ソフトボールリーグ戦第3節が市内で開催されます。ぜひ会場へお越しいただき応援をよろしくお願いします。

日程 9月5日(土)、6日(日) **場所** 加茂中央公園野球場

試合予定の詳細やチームのメンバー紹介などは、シトリンしまね公式ホームページやインスタグラムでご確認ください。



<公式ホームページ> <公式Instagram>

全ソフトボール

競技のルール

知的障がいのある選手が参加し、1チーム9人（指名選手を採用した場合は10人）で競技します。ルールは一般のソフトボールとほぼ同じですが、振り逃げ・パスボールの規定は適用されず、盗塁・スクイズはアウトになります。試合は5回まで、同点の場合は延長2回まで行います。島根県と協力して準備を進めています。

多くの方が感動し思い出に残る大会、心に残る大会となるよう、令和12年の開催に向けて本格的な準備を始めます。皆さんも一緒に大会や競技を盛り上げていきましょう。出場される選手の皆さんへの応援も、よろしくお願いします。

【問】社会教育課 国スポ・全スポ準備室 Tel0854-40-1073

「島根かみあり国スポ・全スポ」に向けた準備を進めています！

大会スローガン

自分を超えろ、神話をつくれ

4年後の令和12年に島根県で開催される「第84回国民スポーツ大会・第29回全国障害者スポーツ大会」（愛称：「島根かみあり国スポ・全スポ」）をご存じですか。

多くの競技・種目で競われますが、そのうち「ローイング」、「レスリング」、「ソフトボール」の3競技が雲南市で開催されます。

市では、これらの競技が安全・円滑に運営されるとともに、市内開催に向けた機運を高め、競技自体の魅力も発信していくために取り組みを進めています。

「島根かみあり国スポ・全スポ」のことを市民の皆さんに知っていただき、市全体で盛り上げていくために、大会の概要や開催までのスケジュール、競技・種目の魅力などを紹介します。

「国民スポーツ大会」・「全国障害者スポーツ大会」はこんな大会です

【国民スポーツ大会（国スポ）】

毎年、各都道府県の持ち回りで開催され、都道府県対抗で競技を実施する国内最大のスポーツの祭典です。

令和6年より国民体育大会（国体）から国民スポーツ大会へと名称が変更となりました。

【全国障害者スポーツ大会（全スポ）】

国民スポーツ大会終了直後に同じ都道府県で開催される障がい者スポーツの祭典です。国民の障がいに対する理解を深め、障がい者の社会参加の推進に寄与することを目的とします。

大会愛称

島根かみあり国スポ・全スポ

島根県での開催は、昭和57年の「くにびき国体」以来、48年ぶりです。

雲南市開催競技と開催予定施設（8月1日時点）

国スポ

競技	種別	開催予定施設
ローイング	全種別	さくらおろち湖ローイング競技施設
レスリング	全種別	三刀屋文化体育館アスパル
ソフトボール	少年男子	大東公園野球場
	少年女子	加茂中央公園野球場 加茂中央公園多目的広場

全スポ

競技	種別	開催予定施設
ソフトボール	知的	加茂中央公園野球場 加茂中央公園多目的広場

大会日程、競技日程は現在調整中です。

雲南市準備委員会を設立しました！

7月1日、第84回国民スポーツ大会・第29回全国障害者スポーツ大会雲南市準備委員会設立総会・第1回総会を三刀屋文化体育館アスパルで開催しました。今回の総会では、市内外の関係者約70人が参加し、4年後の大会成功を見据え、関係者が連携して取り組んでいくことを共有しました。

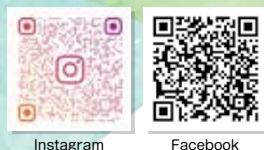
島根かみあり国スポ・全スポ開催までの今後の主なスケジュール

令和9年	雲南市準備委員会を雲南市実行委員会へ移行
令和11年	リハーサル大会開催
令和12年	本大会開催

令和9年に、島根県での国スポ・全スポ開催が正式決定します。



▲会議の様子



市公式SNSで市の
魅力や出来事などを
発信中！

夏休みの味方 「工作応援団」開催！

7月19日、「工作応援団」が地域自主組織「加茂まちづくり協議会」の主催により、加茂交流センターで開催されました。

夏休みの宿題にもなる工作を、楽しみながら終わらせようという意味の「応援団」で、市民活動団体「ママじかん and お父さんと一緒」の協力により、今年で3回目の開催です。20を超えるワークショップブースやフードマルシェが出店し、会場は多くの参加者でにぎわい、親子連れやこどもたちのグループがそれぞれ作りたいものを見つけて懸命に制作に取り組んでいました。



▲工作会場（会議室）の様子



▲サンドアートを作る参加者



▲工作会場（和室）の様子



▲竹灯籠を作る参加者

三刀屋放課後児童クラブ お楽しみランチで「そうめん流し」

7月24日、三刀屋放課後児童クラブのお楽しみランチで「そうめん流し」が行われ、児童クラブの1年生から4年生までの約50人が一宮交流センターを訪れました。

テラスに設置された約6メートルの竹で、1・2年生と3・4年生の2班に分かれてそうめん流しを楽しみながら味わいました。そうめんを食べたあとは室内に移動し、地域のボランティアの皆さんに作ってもらったおにぎりやサラダなども食べ、にぎやかなお楽しみランチになりました。



▲流れてくるそうめんを味わうこどもたち

雲南市観光協会 シェアサイクル事業開始セレモニー

8月5日、一般社団法人雲南市観光協会が新たに始めたシェアサイクル事業の開始セレモニーが、みしまや雲南三刀屋店駐輪場に設けられたシェアサイクル設置場所の「コトリエット（三刀屋）ポート」で開催されました。

今回配備された電動アシスト自転車は5台で、コトリエット（三刀屋）ポートと木次駅前ポートの2カ所に設置され、専用のアプリを利用して24時間365日利用可能です。雲南市に来訪される皆さんの新たな移動手段として、周遊観光の促進が期待されます。



▲コトリエット（三刀屋）ポートに設置されたシェアサイクル

吉田中学校「ふるさと教育講演会」

7月8日、吉田中学校で全校生徒15人を対象に「ふるさと教育講演会」が開催されました。

吉田町に本社を置く株式会社田部の田部長右衛門代表取締役社長を迎え、「吉田・島根のこれまでと今、そしてこれから」をテーマに、生徒たちとの座談会形式で行われました。「ふるさとを大切に思う気持ち」や「地域の未来を担う若い世代への期待」などについて分かりやすく語っていただき、生徒たちは吉田や島根の歴史、文化の価値を再確認し、地域への誇りや愛着を一層深めることができました。



▲座談会形式で行われた講演会の様子

雲南市東京ふるさと会 第9回交流会

7月11日、「雲南市東京ふるさと会第9回交流会」がアルカディア市ヶ谷私学会館（東京都千代田区）で開催され、ふるさと会会員や市関係者など約70人が参加しました。

第1部では、雲南市にゆかりのある元プロ野球選手の樋澤良信さんから「巨人軍40年の想い」と題した講演がありました。第2部の懇親会では、参加者同士が親交を深める中、市の近況報告やふるさと納税への協力依頼などを行いました。市の特産品が当たる抽選会もあり、盛況のうちに幕を閉じました。



▲交流会の様子

雲南地域介護事業所4者による 「協働の取組み」に関する協定調印式

7月15日、社会福祉法人雲南市社会福祉協議会、特定非営利活動法人やわらぎ、株式会社 Community Care、株式会社チャット・ケアすずらんの4者は、石飛市長を立会人とし、介護事業における「協働の取組み」に関する協定書に調印しました。

この協定は、4者が連携・協力し、自然災害への対応や地域貢献に関する取り組みなどを推進することにより、地域福祉の向上と介護サービス提供体制の充実を図ることが目的です。今後はさらに切れ目のない地域の支援体制が築かれていく予定です。



▲協定調印式の様子

「観光えすこ会議」開催

7月15日、「観光えすこ会議」を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、宿泊・観光事業者、地域自主組織、観光協会などから約30人の参加がありました。

観光動態調査結果からみた市の現状などを共有したあと、「今ある地域資源を生かして地域が潤うコンテンツを考えよう」をテーマにグループワークを行いました。参加者からは、雲南市の良さを生かしたこの地域ならではのアイデアが活発に出されたほか、違う業態の参加者同士の横のつながりも生まれる会議となりました。



▲アイデアを出し合う参加者たち

市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

みんなの得意を持ち寄る「えすこ・ふるまい市」

市では、市民が主役となり、誰もが安心して暮らし続けられるまちをめざし、人と人が自然につながる場づくりに取り組んでいます。その一環として、雲南コミュニティナースなどと連携して開催している「えすこ・ふるまい市」を紹介します。

「えすこ・ふるまい市」は、「楽しいこと」や「得意なこと」を持ち寄り、人と人との新しいつながりを育むことをテーマに開催している交流イベントです。

3月に第1回を開催し、健康麻雀、アート制作、ヨガなど、地域の皆さんが得意なことや好きなことを持ち寄り、体験できるブースを設けました。参加者同士の会話も弾み、新たな出会いや交流が生まれる機会となりました。



ブースが並んだ会場の様子
(第1回)



健康麻雀を楽しむ参加者たち
(第2回)

今回は、**9月12日(土) 14時から**、みんなのお家(木次町里方422)で「えすこ・ミニふるまい市」を開催予定です。詳細は雲南コミュニティナース公式LINEでお知らせしますので、ぜひご登録のうえ、気軽にご参加ください。

【問】政策推進課 Tel0854-40-1011・雲南コミュニティナース拠点 Tel0854-47-7272

【参加者の声】

参加者A「やってみたかった麻雀に初挑戦しました。小学生や地域の方にも教えてもらえて、とても楽しかったです」

参加者B「何年ぶりに知人と再会できました。これをきっかけに、また一緒に参加しようと話しています」



雲南コミュニティナース公式LINE

雲南コミュニティ
ハイスクール

vol.49

UCH! 高校生ニュース

このコーナーでは、日本一チャレンジに優しい教育環境で学ぶ市内高校生の姿を伝えています。今回は、スペシャルチャレンジ・ジュニアプログラム※に参加する高校生の姿をお知らせします。

※高校生が雲南市を舞台に地域(他者)や社会のためのプロジェクトに取り組む特別なプログラム(9期目を迎え、これまでに170人以上が参加)

今年度は18組(21人)の高校生が参加し、自らの興味や関心、地域や社会の課題をテーマとしたプロジェクトに取り組んでいます。

7月26日にはプロジェクトの実現に必要な資金を獲得するため、スペシャルチャレンジジュニア事業補助金の審査会が行われました。

参加した高校生の声

●審査員や他の参加者から、活動を広げる方法や地域の人とのつながり、プロジェクトを継続するための工夫など、具体的なアドバイスをいただきました。新しい視点を取り入れながら、より良い活動にするため、今後に生かしていきたいです。

審査委員の方からの応援メッセージ

●高校生が自分の「やりたい」という思いを行動に移し挑戦する姿を、とても誇らしく思います。アドバイスを取り入れて活動をさらに磨き、たくさんの人となつながらプロジェクトを進めてほしいです。私たちも、一緒にできることは応援していきます。



▲参加者の集合写真

プロジェクト紹介



はら あいさん(大東高校3年生)

おしゃれがつなぐ笑顔
プロジェクト

●体が不自由な方にもおしゃれを楽しんでほしいという思いから、自分に似合う色を知り、前向きな気持ちになってもらうことをめざして企画しました。プロジェクトでは、パーソナルカラー診断について学び、その知識を生かした体験会を開催します。当日は、診断結果をまとめたカードや、似合う色を取り入れたアクセサリーを贈り、おしゃれや自己表現を楽しむきっかけを届けます。



わが家のHOPE 9月で満1歳おめでとう



うつのみや いおり
宇都宮 衣織ちゃん(木次町)
拓也さん・咲子さんのお子さん
いおりちゃん♡1歳のお誕生日おめでとう★これからも元気にすくすく大きくなってね!



たなか いおり
田中 唯織ちゃん(大東町)
健太郎さん・春香さんのお子さん
笑顔の可愛いいおりちゃん★だいすきだよ!



てらだ ひかり
寺田 光里ちゃん(加茂町)
昇平さん・梢さんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう★たくさん食べて、笑顔いっぱい元気に大きくなってね!



ともつか りつと
友塚 律人ちゃん(木次町)
暁さん・史奈さんのお子さん
りっくん、誕生日おめでとう♡これからもみんなに可愛がられて、大きくなってね!



ふじえ あおば
藤江 青葉ちゃん(木次町)
興希さん・愛実さんのお子さん
いつもニコニコ😊みんなを笑顔にするあおばくん★お兄ちゃん達と仲良く、すくすく育ってね★



ふじはら ゆえ
藤原 夕映ちゃん(木次町)
ゆえちゃんのニコニコ笑顔が みんな大好きだよ♡お姉ちゃんと一緒に仲良く元気に大きくなってね😊

10月で満1歳(令和7年10月生まれ)のお子さんを募集!

写真に①お子さんの名前(ふりがな)、②お子さんの誕生日、③保護者の名前(ふりがな)、④保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで**9月4日(金)**までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先

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

E-Mailを送られる場合の宛て先

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

【問】広報広聴課 Tel0854-40-1015

※スマートフォンで撮影される場合、顔のアップを撮影されると忝にきれいに撮れませんのでご注意ください。

※市ホームページおよび子育てポータルサイトにも「わが家のHOPE」を掲載します。 ※お送りいただく個人情報は「わが家のHOPE」以外の目的には使用しません。

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

市長コラム

ガンダムと銅鐸?



小学生の頃、アニメ「機動戦士ガンダム」の中に出てくるギリシャ神話っぽい言葉から、ギリシャ神話に興味を持ちました。神話の生き生きとした登場人物やお話に心を躍らせるとともに、その話がトロイ遺跡などの史実に結び付いていることに興奮したものです。

そこから「日本の神話」＝「古代の日本」に興味を持つのは必然だったと思います。何せ、私にとって身近に感じていた大國主命や須佐之男尊が登場する物語は、自分が住む雲南地方の古代の姿を彷彿とさせ、妙に誇らしく感じたものです。

今でも古代出雲に関する書物を読むたびに、はるか昔からこの地に暮らし農地を耕し続けた人々の末裔として暮らしていることへの感動を覚えます。

今年、出土から30周年を迎える加茂岩倉遺跡の「銅鐸」と出雲神話との関係が、いくつか解き明かされたら・・・と、ガンダムから始まった興味が現実の銅鐸とつながっていく夢を見るのも、一つの幸せですね。

災害時の備え ～誤嚥性肺炎を予防するために～

リハビリテーション技術科 言語聴覚士 佐々田 翼



皆さんは災害時の備えと聞いて何を思い浮かべますか。

水、食料、防寒グッズなどさまざまなものがありますし、既に準備済みの方もいらっしゃると思います。私は普段病院で「話す・食べる」といったリハビリを行う言語聴覚士（ST）として働きながら、災害派遣医療チーム（DMAT）の一員としての活動もしています。今回はその二つの立場を踏まえた災害時の備えについてお話しします。

避難後に迫るリスク

大きな災害後、なんとか助かり避難所で生活し始めても命を脅かす危険性があります。それは「誤嚥性肺炎」です。過去の震災における災害関連死の内訳を見ると、いずれも約30%を肺炎が占めており最も高い割合です。そしてその多くに誤嚥が関わっているといわれています。せっかく助かった命を避難生活で失わないために、普段からできる備えをお伝えします。

誤嚥性肺炎が起こる原因

なぜ避難所で誤嚥性肺炎が起こりやすいのでしょうか。理由は大きく3つあります。

- ①**口腔ケア不足**：断水により歯磨きやうがいなど口腔ケアが十分にできなくなると、口の中の細菌が増えて肺に入り肺炎を引き起こしやすくなります。
- ②**食べにくい食事**：避難所で配給される食事はパンやおにぎりなどが多くなります。飲み込みの機能が低下した方や入れ歯を避難所に持ち出せなかった方にとっては非常に食べづらく、誤嚥や窒息を引き起こす危険性が高まります。
- ③**活動性の低下**：避難所でじっと動かずにいると、足腰だけでなく口の機能や脳の働きまで低下してしまいます。



備え

それでは避難所で誤嚥性肺炎を防ぐにはどうすればよいでしょうか。必要な備えは以下の通りです。

- ①**口腔ケアの備え**：水がなくても使える「口腔ケア用シート」を非常用持ち出し袋に入れておきましょう。それに加えて「キシリトール入りガム」もよいといわれています。これは、咀嚼することで口の自浄作用のある唾液が分泌され、口腔内を清潔にする働きがあるためです。咀嚼はリラックス効果やストレス軽減の効果もあるといわれるため、避難所での生活にはおすすめです。
- ②**食事と入れ歯の備え**：飲み込みの機能が低下した方は、開封してすぐ食べられる「パウチタイプの嚥下食」を準備しておきましょう。普段水分にとろみを付けている方は「とろみ剤」の準備も必要です。また、入れ歯をお使いの方は入れ歯本体だけでなく、「ケース」や「洗浄用シート」を持ち出せるよう準備しておきましょう。
- ③**体と口を動かす**：活動性の低下を防ぐため、避難所でも「ラジオ体操」や「パタカラ体操^{*}」で体や口を動かしましょう。周囲の人とおしゃべりすることも、口の機能維持やストレス軽減に有効です。

※パタカラ体操 「パ」「タ」「カ」「ラ」と発声することで、食べる時に使う唇や舌の動きを強化します。



結び

ここまで災害時の備えの話をしてきましたが、そもそも災害前から口の機能が低下していると誤嚥性肺炎が起こりやすくなります。いつどこで起こるか分からない災害。助かった命を失わないために、物品の準備に加え普段から体や口の機能を維持しておき避難後の肺炎を防ぎましょう。

雲南病院だより



小児科診療科部長 榎 康二

感染性胃腸炎や食中毒の対策 防げるはずでも防げていない？ 飲食店にもお伝えしたいこと

胃腸炎は、ウイルスや細菌による感染が原因となることが多く、幼少児や高齢者では重症化することもあります。食中毒も同様の感染症である場合が多いです。

せん。誤った判断は、衛生管理上の問題を見逃す要因にもなります。一般的に注意喚起されている誤解の例を下表に挙げてみました。

理者の手を介した食品汚染が原因とされています。会計や下膳、テーブル清掃後などに十分な手洗いをせず調理を行えば、病原体を食品や食器、調理器具に広げてしまう可能性があります。

食品衛生管理の誤解
胃腸炎や食中毒につながりかねない誤った情報で、今も「常識」かのように伝わっていることがあります。例えば、腹痛や下痢が起きると直前に食べた物が原因と思われがちですが、潜伏期間は数時間から1週間以上と病原体によって異なります。また、食べ物が原因とも限りません。

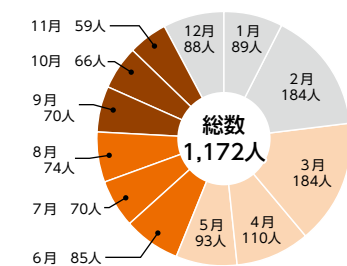
手洗いはいつするか？が大切
家庭では家族同士の接触が多く、感染を完全に防ぐことは簡単ではありません。一方、飲食店では適切な手洗いなどの衛生管理によって多くの食中毒を防ぐことができます。しかし、食中毒の発生報告は飲食店が最多です。ノロウイルス食中毒の約8割は、調理者の手を介した食品汚染が原因とされています。会計や下膳、テーブル清掃後などに十分な手洗いをせず調理を行えば、病原体を食品や食器、調理器具に広げてしまう可能性があります。

「多少のリスクは避けられない」という考え方もありますが、対策が不十分なほどリスクは高まります。そのリスクの中には、重症化や命に関わることもあり、それが雲南圏域のような人口規模の地域でも決して珍しいことではありません。表面に見えている数値は実際の一部にすぎません。

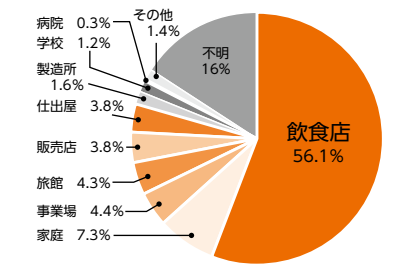
食中毒の誤解の例

× これまでの管理方法で、問題なかったから大丈夫	食中毒は発生していても調理者に認識されていない例が少なくないでしょう。潜伏期間があり原因に気付かないことがありますし、受診しない人もいます。また、同時に複数の患者で診断されていないと食中毒と判定されにくいのです。
× 加熱すれば大丈夫	菌の毒素は加熱しても壊れないものがあります。カレーやだし汁で食中毒を起こすウェルシュ菌は20～60℃で増殖しやすいので、常温や温め直しで増えることがあります。
× においや味が悪くなければ大丈夫	食中毒菌や毒素、ウイルスが増えても、においや味では判断できません。「腐敗」とは違うのです。
× 夏場でなければ大丈夫	食中毒は1年中起こります（下図参照）。冬はノロウイルスが増えます。室温は細菌が増殖しやすい20℃以上になっていることも多いでしょう。

令和7年 月別食中毒発生状況



令和7年 原因施設別食中毒発生状況



厚生労働省ホームページより 全国の食中毒発生状況

まちづくり工房 うんなん 活動記

第9回 掛合地区の見守り活動と 身近な医療をつなぐ対話

5月27日、掛合交流センターを訪問し、地域の皆さんと雲南市立病院・平成記念病院の医療者による地域医療意見交換会を開催しました。掛合交流センターの職員や地域福祉推進員、医師、看護師、病院職員、医学生、NPO関係者が参加し、地域で続けられている福祉活動や、身近な医療に対する思いを語り合いました。

掛合地区では、「防災」と「福祉」を大切にしたい地域づくりが進められています。24自治会の福祉委員と民生委員が連携し、認知症や障がいのある方への対応などを学ぶ研修会を定期的に開催しています。また、困り事が生じた際に速やかに連絡を取り合えるよう、福祉委員と民生委員が連絡先を共有するネットワークもつくられています。

特に印象的だったのは、高齢者世帯を訪問する「まめなかね訪問」です。75歳以上の一人暮らしや高齢者世帯を対象に、夏と冬の年2回、地域の方が家庭を訪問しています。夏には熱中症予防、冬にはヒートショック予防の資料や飲み物を届けながら、新聞がたまっていないか、洗濯物が長く干されたままになっていないか、会話や様子に変化がないかをさりげなく確認します。気付いたことは交流センターへ報告し、必要に応じて民生委員や社会福祉協議会につなげています。日頃から顔を合わせ、小さな変化を早くに見つける、掛合地区ならではの温かな見守り活動です。

意見交換では、掛合診療所に対する期待も多く聞かれました。地域に近く、病気を早期に見つけてもらえる、身近で頼りになる診療所として信頼されています。一方で、子どもが発熱や嘔吐、腹痛などを起こしたとき、出雲市や雲南市立病院まで連れて行くことが大きな負担になっているという声がありました。

掛合診療所の総合診療医は小児診療の研修も受けており、子どもの風邪症状や発熱、嘔吐、腹痛などについて、まず相談することができます。診療の結果、専門的な対応が必要であれば、小児科の

ある医療機関へ紹介する体制が整えられています。こうした診療所の役割を、今後さらに分かりやすく地域へ伝えていくことを確認しました。

また、診療時間の終了間際や終了後に体調が悪くなった場合の相談方法についても話し合いました。まず診療所へ電話し、看護師が症状や緊急性を確認したうえで、必要に応じて雲南市立病院や平成記念病院への受診や救急搬送につなげます。地域の方が迷わず相談できるよう、この流れを診療所内でも改めて共有していきます。

平成記念病院からは、看護師による生活や健康の相談サロン、掛合診療所からの救急搬送や入院を受け入れるための病院間連携について紹介がありました。地域のサロンなどへ保健師や医療職が出向く「医療出前講座」についても、地域の希望に応じて活用していくことが話し合われました。

今回の対話を通して、掛合地区で続けられている住民同士の見守りと、診療所や病院の医療をつなぐことの大切さを改めて感じました。顔を合わせて声を聴き合い、地域で気付いた小さな変化を福祉・行政・医療と一緒に受け止めることが、安心して暮らし続けられる掛合地区の地域づくりにつながります。

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。



意見交換の様子

七夕の飾り付けを行いました



大笹飾り



作業の様子

7月31日（金）、病院ボランティアの皆さんと大東七夕祭りの開催に合わせ、七夕の飾り付けを行いました。

正面玄関にはスイカ提灯、小児科外来には笹飾り、外には大笹を設置しました。

この飾りは、来院される皆さんに七夕の気分を感じていただきたい思いで毎年設置しています。

短冊にはさまざまな願いが込められ、色鮮やかな笹飾りが、華やかな季節感を添えていました。

皆さんの素敵な願い事が叶うことを願っています。



病院ボランティアの皆さん



病院保健師からのちょっと役立つ話

新しいオプション検査を始めました

「マイシグナル」について紹介します。

マイシグナルは、がんのリスクを調べられる尿検査です。尿検査のみですので体への負担が少なく手軽にできる検査です。食事制限や運動制限はありません。

マイシグナルでは、「今」と「将来」の2方向からがんリスクを判定します。



○尿検査でどうやってがんリスクが分かるの？

尿中マイクロRNAをAI解析し、がんのリスクを数値化しています。マイクロRNAとは、細胞間のコミュニケーションを担う伝達物質の一つです。がん細胞などでは、特定のマイクロRNAの増減が見られることが分かっています。そのマイクロRNAを詳しく見ることでがんの活動が早期から分かります。

がんのリスク検査ですのでこの検査のみでがんの診断やがんがないとは言い切れません。

○「将来」のリスクを知ること



マイシグナルではパーソナルがんリスクが結果報告書に記載されています。これは問診票から分かる生活習慣や体質などによるがんのかかりやすさを示したものです。将来のリスクを知ることで、生活習慣の改善や、定期的な検診を受けるきっかけになると考えられます。

がんは、日本人の2人に1人になる時代です。がん治療で最も大切なことは、**早期発見**です。がんの早期発見には、定期的なリスクの確認、がん検診で早期発見のタイミングを逃がさないことが重要です。

人間ドックのオプション検査として、この機会にぜひ受けてみませんか。

マイシグナル単独での検査も可能ですので気軽にお申し込みください。

○マイシグナルで調べることができるがんの種類

男性：大腸がん・肺がん・胃がん・膵臓がん・食道がん・腎臓がん・膀胱がん・前立腺がん

女性：大腸がん・肺がん・胃がん・膵臓がん・食道がん・腎臓がん・膀胱がん・乳がん・卵巣がん

○料金 63,000円

◎個別のがん検診も実施しておりますので

ぜひ受けてください。



問い合わせ・予約先：雲南市立病院 保健推進課 TEL0854-47-7510

減塩は「愛」だ！ ～うんなん愛の減塩プロジェクト～

市では、令和7年度より「うんなん愛の減塩プロジェクト事業」を実施し、出前講座や地域のイベントでの啓発やチラシ配布、市内各所でのポスター掲示などを行っています。皆さんが楽しみながら減塩行動を実践できるよう、取り組みを展開しています。

減塩、それは“愛”。できることから始めてみませんか。



【食塩の過剰摂取】は雲南市における重要な健康課題です

雲南市民の推定食塩摂取量は、9.2g/日で、国・県が目標とする7g/日以下より2.2g多い結果です（令和4年度特定健診健康調査結果）。1日当たりはたった2.2gでも、1年続けば年間で803gも過剰です。この量は1日の食塩摂取目標量の約115日分に相当します。

「塩分の取り過ぎ」は、心臓や脳の血管に大きなダメージを与える「高血圧」に直結し、がんを引き起こすことが知られているため、非常に重要な健康課題と言えます。

【塩分をひかえる7つのコツ】で塩分控えめ生活を！

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

野菜に含まれるカリウムは、食塩の成分であるナトリウムの排出を助けます。野菜の量は1日当たり350g以上が目標です。



昨年度の展示の様子

これらの「コツ」を実践し、雲南市を挙げてうんなん愛の減塩プロジェクトを進めましょう。

9月に市役所1階ロビーでフードモデルなどを展示します。ぜひお立ち寄りください。

【問い合わせ先】健康推進課 TEL0854-40-1045

日頃から体を動かすことは、健康の維持や生活習慣病の予防に欠かせません。しかし、忙しい毎日の中で運動を習慣にすることは簡単ではありません。研究所では、こどもから高齢者まで誰もが無理なく運動を生活の中に取り入れられるよう、20年にわたり地域に根差した健康づくりを進めてきました。その代表的な取り組みが、平成21年から実施している「運動キャンペーン」です。中高年層への運動普及を働き掛けるために、地域ぐるみでチラシやポスターによる情報発信、健康サロンの健康教育、地域運動指導員による声掛けや体操指導など、地域で運動に取り組みやしやすい環境づくりを進めています。

健康づくりのための身体活動



また近年では、年齢や障がいの有無に関わらず誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ「ボッチャ」の普及にも力を入れ、運動に親しむ機会の充実を図っています。開所20周年を迎えた今、これまでの歩みは地域の皆さんと共に築き上げてきた20年だったと感じています。これからも、一人でも多くの方が体を動かす楽しさを実感し、誰もが健康でいきいきと暮らせる地域をめざして、地域の皆さんと共に健康づくりを進めていきます。

地域とともに広がる運動の輪

これらの活動は、地域運動指導員をはじめ、自治会やサロ、関係機関の皆さんとの連携・協力によって支えられています。運動を「教える」のではなく、それぞれのライフステージに寄り添いながら、地域の中で自然に運動を続けられる環境を皆さんと一緒につくることを大切にしてきました。

「障がい」って？ 教えて、私たちにできること



vol.4

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。

今回のテーマは「視覚障がい」

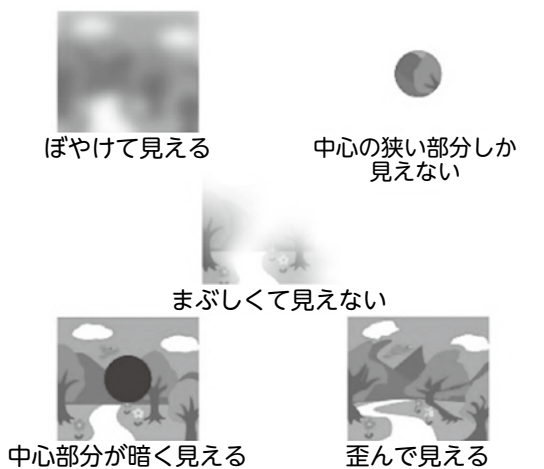
【見えない】だけではない ～視覚障がいを知り、できることから始めよう～

視覚障がいと聞くと、全く見えない状態を思い浮かべる方が多いかもしれません。しかし実際は、全く見えない場合だけでなく、見えづらい(ロービジョン)場合も多く、見えにくさの程度や見え方は一人ひとり異なります。

- 例えば ●眼鏡を掛けていてもよく見えない
●光をまぶしく感じる
●暗い所では見えにくくなる
●見える範囲が狭い
●特定の色が分かりにくい など

見え方や困難さは人それぞれのため、一見すると不自由がないように見えても、歩行や買い物、文字を読むことなど、日常生活の中で困っている場合があります。

見えにくいってどういうこと？



こんなことに困っています

- 慣れない場所は一人での移動が難しい
- 点字ブロックが物でふさがれている
- 買い物をするとき商品の場所や価格が分からない
- 自分がどこにいるのか、そばに誰がいるのか、説明がないと分からないことがある など

視覚障がいのある方は、音や声など耳から多くの情報を得ています

- エレベーターの音声案内
- 横断歩道の音響信号
- 店員さんの声掛け など

「見えないからできない」のではなく「教えてもらえばできる」ことも多くあります。

★「困っていそう」ではなく「困っているか聞いてみよう」

必要な支援は人によって異なります。支援が必要かどうか本人の希望を確認することが大切です。

★点字ブロックを守ろう

点字ブロックの上に、「自転車置き場」や「荷物置き場」の「立ち話をしない」。少しの気配りが安全につながります。

★白杖は「助けて」のサイン

白杖は歩くための道具だけではなく、安全に歩行するための大切な情報源です。白杖を見かけたら少しだけ道を譲ってください。

視覚障がいのある人が白杖を持って歩いたり、駅や店舗で立ち止まっていたりするのを見かけたら、「何かお手伝いしましょうか」と声を掛けましょう。その場合は、突然体に触れず、できるだけ前方から声を掛けるようにしましょう。

障がいがないように見える人でも、実は大きな困り事を抱えている場合があります。外見だけでは分からない障がいがあることを知り、必要に応じて声を掛け合えるまちをめざしましょう。

市では、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掛けます。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

市役所からのお知らせ

お知らせ

ありがとうございます

次のご寄附をいただきました。厚くお礼を申し上げます。

雲南市

母子健康手帳ケース

島根県農業協同組合

(松江市)

木次町内小中学校

寄附金

木次ライオンズクラブ

(木次町)

今月の税金

- 市国民健康保険料【第3期】
- 後期高齢者医療保険料【第3期】

納期限は9月30日(水)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。

9、10月は
行政相談月間です

総務課

Tel 0854-401021

行政相談は、行政に対する苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から必要なあつせんを行い、その解決を促進するとともに、行政運営の改善に役立てています。

◆各町の行政相談委員

総務省では、民間有識者(ボランティア)である行政相談委員を委嘱しています。

大東町…藤原 茂さん
加茂町…井田 敬三さん
木次町…長谷川和男さん
三刀屋町…松前 仰さん
吉田町…藤原 正さん
掛合町…小村 重美さん
なお今年度、長谷川和男さんと小村重美さんが島根行政監視行政相談センター所長感謝状を、井田敬三さんが公益社団法人全国行政相談委員連合協議会会長表彰をそれぞれ受賞されました。

◆行政相談所を開設します
市では、行政相談委員が次のとおり行政相談所を開設します。

相談は無料で、秘密は固く守られます。気軽に相談ください。

【開設日時】

●大東総合センター

9月9日(水)、10月14日(水)
9時30分から11時30分まで

●加茂総合センター

9月15日(火)、10月20日(火)
9時から11時まで

●木次総合センター

9月8日(火)、10月13日(火)
10時から12時まで

●三刀屋総合センター

9月9日(水)、10月14日(水)
9時30分から11時30分まで

●民谷交流センター

9月16日(水)
9時から11時まで

●掛合交流センター

9月11日(金)
9時から11時まで
【問い合わせ先】
総務省島根行政監視行政相談センター
Tel 0852-213630

9月20日から26日は「動物愛護週間」です

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

<今年のテーマ：「動物愛護週間100年 ～人と動物との適正なかかわり方について～」>

市民の皆さんへ

- 野良猫への無責任な餌やりはやめましょう。
- 動物の遺棄・虐待は犯罪です。

犬の飼い主さんへ

- 飼い主の義務を守りましょう。
①犬の登録 ②年1回の狂犬病予防注射の接種
- 犬の放し飼いは禁止されています。
- 犬が逃げ出さないように気を付けましょう。
登録鑑札や狂犬病予防注射済票を首輪に装着するなどの所有者明示をしましょう。

「ペットとの将来に備えて」

- 一時的な預け先を調べておきましょう。
急な事態に備えて、事前にペットホテルやペットシッターを調べておきましょう。
- かかりつけの動物病院をつくり、ペットの健康管理をしましょう。
人と動物には共通の病気があり、人と動物の間で病気がうつることもあります。
- 基本的なしつけを行い、清潔にしておきましょう。
基本的なしつけができていれば、預け先で迷惑をかけずに済みます。

猫の飼い主さんへ

- 猫は屋内で飼いましょう。
- 不妊去勢手術をしましょう。
猫は1回の出産で4～8匹の子猫を産みます。管理できなくなることを防ぐことも飼い主の責任です。
- 所有者明示をしましょう。

「ペットの防災」

- 基本的なしつけやケージに慣らす練習を行いましょう。
災害時の避難の際にケージでペットと共に避難することが想定されます。日頃からケージに慣れさせましょう。
- 日頃からペットの健康管理を行いましょう。
日頃から予防接種を行い、ノミ・ダニや寄生虫の予防を行いましょう。
- 災害時に必要なペットの備品を準備しましょう。
ペットフードや水、トイレ用品などのペット用品の備蓄を5日分(可能であれば7日分)準備しておきましょう。

9月10日は「下水道の日」です

「下水道の日」は、国土交通省、環境省、都道府県、市町村などが全国一体となって、下水道についての理解と関心を深め、下水道の普及を促進するために設けられたものです。

普段はあまり気にすることのない下水道ですが、私たちの安全・安心で快適な生活を支えています。

下水道への接続のお願い ～生活環境が向上します～

下水道は、衛生的で快適な生活環境づくりと自然環境の保護に大きな役割を果たしています。

下水道が十分な効果を発揮するために、まだ接続が済んでいないご家庭は、早期接続をご検討ください。

皆さんのご理解とご協力をお願いします。



下水道を正しく使おう ～ウエットティッシュ・ペーパータオル・生ゴミ・油などを流さないで～



下水道に流せるものは「下水」だけで、何でも流せるわけではありません。事業所の場合、排出する水質によっては除外施設を設置してもらうこともあります。

一般家庭においても、生ゴミや油、トイレトペーパー以外の紙などを流すと、配管やポンプが詰まる原因となりますので、ルールの厳守をお願いします。

※トイレの使用後に水を流さないことも配管が詰まる原因となります。



処理ができないもの

- 酸 類：塩素洗剤、バッテリー液など
- 薬 品：農薬、消毒液、溶剤など
- 重金属：体温計の水銀・カドミウム
- 生ゴミ：野菜くず(粉砕してもダメ)



流してはいけないもの

詰まりや管の劣化の原因になるもの

- 天ぷら油、油脂類 配管に付着して詰まる
- ウエットティッシュ、ペーパータオル、紙おむつ、マスクなどの不織布

ポンプ故障の原因

- 熱湯 配管は70℃以上で変形の恐れあり



「建物を解体するとき」には届け出を

近年、上下水道局への届け出がないまま建物を解体されるケースが見受けられます。建物を解体する場合は、必ず事前に届け出をお願いします。無届けで解体を行うと、水道メーターの紛失や、下水道管への土砂・がれきの流入による詰まりや故障につながる恐れがあるほか、解体後も使用料金が発生し続ける場合があります。



【問】給排水課 Tel 0845-42-3471

【問】環境政策課 Tel 0854-40-1033・雲南保健所衛生指導課 Tel 0854-42-9515

秋の全国交通安全運動

くらし安全室

Tel 0854 40・1027

秋の全国交通安全運動が次のとおり実施されます。

●運動期間

9月21日(月・祝)から30日(水)まで

●交通事故死ゼロをめざす日

9月30日(水)

●運動重点

- ①歩行者の安全確保と反射材用品の着用促進
- ②夕暮れ時の早めのライト点灯と飲酒運転や「ながらスマホ」の根絶
- 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・遵守の徹底とヘルメットの着用促進

令和8年社会生活

基本調査の実施

広報広聴課

Tel 0854 40・1015

総務省統計局(島根県)では、10月20日現在で社会生活基本調査を実施します。

この調査は、1日のうちのどのくらいの時間を仕事、家事、地域での活動などに費や

しているかや、過去1年間で自由時間にどのような活動を行ったかについて調査し、仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)の推進、少子高齢化対策などの政策に必要な基礎資料を得ることが目的です。

10月上旬から中旬にかけて、調査をお願いする世帯に調査員が訪問しますので、調査の趣旨をご理解いただき、回答をお願いします。

【問い合わせ先】

島根県統計調査課

Tel 0852・22・5072

暮らし・手続き

雲南法務局証明サービスセンターをご利用ください

総務課

Tel 0854 40・1021

松江地方法務局では、島根県雲南合同庁舎1階に「雲南法務局証明サービスセンター(法務局登記証明コーナー)」を開設し、登記事項証明書、会社・法人の印鑑証明書などの交付事務を取り扱っていますのでご利用ください。また、自宅や事務所からオ

ンラインにより請求した登記情報証明書などを同サービスセンター窓口で受け取ることができますので、併せてご利用ください。



松江地方法務局ホームページ

【設置場所】

島根県雲南合同庁舎

【取扱時間】

平日9時30分から15時30分まで(正午から13時までを除く。また、島根県雲南合同庁舎閉庁日を除く)

【取扱証明書】

- ・全国の土地と建物の登記事項証明書
- ・全国の会社・法人の登記事項証明書や印鑑証明書

※印鑑証明書の請求には「印鑑カード」と「代表者の生年月日」の入力が必要です。

- ・動産譲渡登記や債権譲渡登記の概要記録事項証明書

【問い合わせ先】

松江地方法務局出雲支局証明書交付窓口
Tel 0853・22・9804

令和9年2月26日(金)まで ◆注意事項

島根県育英会など、母子父子寡婦福祉資金と一緒に受給できない奨学金があります。

高等教育の修学支援新制度による奨学金・授業料減免などは、貸付限度額により給付額・減免額を控除した範囲で一緒に受給できます。

【問い合わせ・申込先】

こども家庭支援課

Tel 0854 40・1067

生活保護の追加給付を行います

健康福祉総務課

Tel 0854 40・1041

平成25年の生活扶助基準の見直しに関する最高裁判決を踏まえ、平成25年8月から令和8年3月までの間に生活保

毎月19日は食育の日

よくかんで食べよう



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

【出典：農林水産省】

健康推進課 Tel 0854-40-1045

エルタックス eLTAX サービスが一時停止します

eLTAX(地方税ポータルシステム)は利便性の向上をめざし、9月にシステムを更改します。eLTAX更改に伴うサービス停止期間中は、電子申告・電子納付などの手続きができませんのでご注意ください。

【停止期間】9月19日(土) 0:00 ~ 9月24日(木) 8:30
【停止するサービス】

- ・eLTAXを利用した電子申告・電子納付など
- ・eL-QR・eL番号を利用したキャッシュレス納付(地方税お支払サイト・スマートフォン決済アプリを利用した納付)
- ・OSS(自動車保有手続きのワンストップサービス)を利用した電子申告に伴う電子納付

eLTAXサービス停止に関する詳細は、eLTAXホームページ(<https://www.eltax.lta.go.jp/news/14857>)をご確認ください。



eLTAXホームページ

【問】税務課 Tel 0854-40-1034

○他の家族が虐待をしていることを放置する。

○排泄の失敗や介助のために、下半身を裸や下着のままで放置する。

◆虐待かな?と思ったら:

まずは、連絡・相談してください。虐待を発見した人には通報する義務があります。

虐待が起こっている、高齢者、障がいのある方自身や

家族に「虐待を受けている」、

「虐待をしている」という自覚がない場合があります。早期に見発すること、虐待の深刻化を防ぐことができます。通報された方の情報が漏れることはありません。

◆介護を抱え込んでいませんか?

虐待を未然に防止するには、高齢者や障がいのある方自身の悩みや家族の介護上の不安・不満などを解消、軽減することが大切です。介護は長期にわたることも多く、サービスの利用や専門機関を活用して高齢者、障がいのある方、家族ともに無理なく生活しましょう。

高齢者の介護や虐待などに関する相談は地域包括支援センターで受け付けています。また、障がいのある方の介護や虐待などに関する相談は長

技能を習得するために必要な資金

【③就学支度資金】

就学、修業するために必要な入学金や被服などの購入資金

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

【技能習得資金】

就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金

◆提出書類など

必要な書類については事前に相談してください。

- ・貸付申請書: ★
- ・戸籍謄本と世帯全員の住民票
- ・島根県税の納税証明書

前年の収入額が確認できる書類(児童扶養手当証書の写しの提出をもって代えることができます)

【修学修業先(技能習得先)調書: ★

- ・修学、修業のために必要な金額の分かる参考資料
- ・口座振替申出書: ★ など
- (★)の用紙はこども家庭支援課にあります)

◆予約貸し付け申請期限

子育て・保健・福祉

「母子父子寡婦福祉資金」予約貸し付け受け付け中

こども家庭支援課

Tel 0854 40・1067

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

◆対象となる方

令和9年4月の進学などを希望している児童か養育者で、次のいずれかに該当する方

- ・児童を扶養する母子家庭の母か父子家庭の父のいずれか一方
- ・20歳以上の子を扶養する寡婦
- ・父母のない児童

◆対象となる資金

(1)児童の進学などを対象とする資金(※貸し付けはいつでも無利子)

【①修学資金】

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

【②修業資金】

就職するために必要な知識

寿障がい福祉課で受け付けています。

気軽に相談してください。

【相談・問い合わせ先】

地域包括支援センター

Tel 0854・47・7799

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

9月23日は「手話言語の国際デー」です

長寿障がい福祉課

Tel 0854・40・1042

毎年9月23日は「手話言語の国際デー」です。

平成29年12月19日に国連総会で決議されました。

決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じることを促進することとされています。

日本では、昨年より9月23日を「手話の日」と定められました。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

【展示とライトアップ】

聴覚に障がいのある方などによる作品展示を行います。

ぜひご来場ください。

【展示期間】

9月10日(木)から18日(金)まで

【場所】

雲南市役所 1階ロビー

また、9月23日(木)には木次大橋を青色にライトアップします。

【手話教室の講師を派遣します】

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

講師派遣を希望する方はお申し込みください。

【講師派遣料】 無料

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

【問い合わせ・申込先】

雲南広域福祉会 地域活動支援センターパレット

Tel 0854・45・0020

☒palette@

umanfukushikai.or.jp

の低下は分かりにくいものです。

この健診では、歯や歯ぐきの状態だけでなく、栄養状態や噛む力、飲み込む力など、食べる機能も確認します。ぜひ健診を受けましょう。

自分の歯がない方でも受診できます。

【対象者】 76歳から85歳までの方（年度末年齢）

【期間】 9月から12月まで

【健診料】 無料

※対象者には紫色の封筒で個別通知しています。

成人歯周病検診が終了間近です

健康推進課

Tel 0854・40・1045

歯周病は自覚症状がないまま進行、悪化することがあります。

歯周病菌が口の中から体内へ広がることで脳梗塞、心筋梗塞、糖尿病、関節リウマチなど、さまざまな病気の原因になる可能性があります。

自分の体を守るためにも早期発見が重要です。この機会にぜひ検診を受けましょう。

義歯を装着している方で

【願書提出先】

在学する高校出身高校、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

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

島根大学公開講座

受講生募集

【問い合わせ先】

「老人の日・老人週間」における県立施設の無料開放

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

【期 間】 9月15日(火)～9月21日(月・祝)

【対象者】 年内に満65歳以上になる方（昭和36年12月31日以前に生まれた方）

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

【対象施設】

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

電話番号

施設名

開館時間

自衛官等募集

自衛隊島根地方協力本部

Tel 0852・21・0015

【陸上・海上・航空自衛隊】

陸上・海上・航空自衛隊の各部隊勤務を通じて、その基幹隊員となる陸・海・空自衛官を育成するコースです。陸・海・空の各部隊で経験を積み、入隊後、2年9カ月以降、選考により曹へと昇任し定年退職まで勤務できます。

【応募期間】 9月15日(火)から11月20日(金)まで

【応募資格】 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の方。

※32歳の方は、採用予定月の末日現在において、33歳に達していない方に限ります。

【試験科目】

(1次) 筆記試験・適性検査

(2次) 口述試験・身体検査

(1次) 11月28日(土)

(2次) 1月7日(木)から13日(木)までのうち指定する1日

その他

くらしの消費生活窓口



島根県消費生活センター
マスコットキャラクター
だまされんゾウくん

光回線の契約トラブルに注意！

内 容

現在契約している事業者を名乗って「利用している光回線を新しくする。通常は数千円かかるが今回は無料だ」と電話がかかってきた。負担がないならよいと思い申し込んだ。数日後、申込書が送付されてきたが、送付元は契約している事業者ではなく別会社だった。室内工事費として約3万円の記載もある。工事業者から「工事日が明後日に決まった」と連絡があった。契約先や契約内容がはっきりしないので解約したい（60歳代）。

ひとこと助言

- ・光回線の電話勧誘トラブルに関する相談が依然として寄せられています。勧誘された際は、必ず事業者名やサービス名を確認し、連絡先を聞いておきましょう。
- ・光回線サービスの電話勧誘の場合、事業者は原則、契約前に書面を交付し、料金や提供の条件を説明する義務があります。事業者に書面の提出を求め、改めて電話で書面の説明を受けたうえで必要な契約か判断しましょう。毎月の支払額やオプションの有無、解約金などについてもよく確認しましょう。
- ・必要がなかったり、説明を受けても内容が分からなかったりする場合はきっぱり断りましょう。

○困ったときは、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

手話でチャレンジ！

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。日常生活で使える「手話」を紹介しますのでチャレンジしてみてください。

1 今月の手話：「久しぶり」

【今月の手話実演】
雲南市役所総務部：鐘撞部長



両手の4指の背を合わせる。



左右にゆっくりと離す。

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、雲南広域福祉会バレット（Tel 0854-45-0020）にお問い合わせください。

菅谷たたら山内発掘調査現地説明会

雲南市教育委員会では、「菅谷たたら山内絵図」という資料に記載があるものの、建物が現存していない水車輪・内洗場（砂鉄洗い場）の発掘調査を行い、その結果それらの構造が確認できました。については、下記のとおり現地説明会を行います。

【日 時】9月12日（土）14:00～15:30

【場 所】菅谷たたら山内

【参加費】無料（参加申し込み不要です）

- 【その他】・駐車場は「菅谷たたら山内駐車場」をご利用ください。
- ・歩きやすい服装、靴でご参加ください。
 - ・小雨なら行きます。



発掘により明らかになった水車輪の送風管

【問】文化財課 Tel 0854-40-1075

出雲の国・斐伊川サミット（出雲市・雲南市・奥出雲町・飯南町共催）婚活イベント

「声からはじまる、わたしたちのご縁。」

顔出しナシ・身バレナシで安心♪

おうちで恋活

ー出雲の国えんむすびFesー

ボイスステップ × 斐伊川サミット コラボイベント

Voicetep ーボイスステップー

出雲発！話題のマッチングアプリ「ボイスステップ」を使って、新しい出会いを見つけませんか？

声だけだから、自然体で話せる！会話を楽しめる♪

【日 時】10月4日（日）10:00～12:00

【場 所】オンライン

（お手持ちのスマートフォンから参加 ※ iPhone のみ対応）

【対 象】20代～30代の独身男女 各50人 ※応募多数の場合は抽選

【参加費】1,000円 【申込期限】9月23日（水・祝）

イベントの詳細や申し込み方法については、出雲の国・斐伊川サミットホームページからご確認ください。

▶▶▶▶▶



【問】うんなん暮らし推進課 Tel 0854-40-1014

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（21日を除く）
24日（木）、25日（金）

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

掛合図書センター“陽だまり館”
（掛合交流センター内）
電話：0854-62-0189
開館時間：火・金曜日 8:30～18:00
水・木・土曜日 8:30～17:00
休館日：毎週日・月曜日、祝日

市立図書館の利用案内

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

9月の休館日 毎週月曜日、22日（火・祝）、23日（水・祝）、振替休館日：24日（木）、図書整理日：1日（火）、30日（水）

イベント案内 ☆よみかたりのじかん 12日（土）10:30～11:00

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

9月の休館日 毎週金曜日、21日（月・祝）、22日（火・祝）、23日（水・祝）、図書整理日：30日（水）

イベント案内 ☆こぐまちゃんくらぶ（わらべうた遊びの会 対象：乳幼児とその家族の方）
14日（月）10:30～（30分程度）（要申し込み）
＊毎週月曜日午前中（10:00～12:00）は「いいよのじかん」です。

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

9月の休館日 毎週木曜日、21日（月・祝）、22日（火・祝）、23日（水・祝）、図書整理日：30日（水）

イベント案内 ☆おりがみでかざりづくり 19日（土）10:30～12:00（要申し込み）

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。



市立図書館
ホームページ



市立図書館
Facebook

▼嘉本安夫「古代出雲に関わる神話と神様の不思議を解く」▼神 英雄「堀田仁助 蝦夷地を測った津和野藩士」▼蟬谷めぐ実「見えるか保己」▼あさのあつこ「飛燕」▼堂場瞬一「決裂」▼真保裕一「警察へ行こう」▼朝比奈あすか「おはなしの時子」▼一穂ミチ「たぶん、恋しい」▼窪 美澄「君の不在の夜を歩く」▼武内 涼「三日月の武者山中鹿介伝」▼石田夏穂「わたしを庇わないで」▼高殿 円「せどりの女王」▼野沢きみ「宝石のこえ」▼方城目 学「ホルモー燦燦」▼坂井希久子「花暦居酒屋ぜんや⑩」▼米澤穂信「倫敦スコーンの謎」▼松村涼哉「暗闇の非行少年たち」▼ナオミ・ノヴィク「テメリア戦記⑨」▼月と文社 編「何も起きない夜日記」▼阿川佐和子、伊藤比呂美「女じまい」▼いしいしんじ「人生不案内」▼林 真理子「80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間」▼村井理子「もう怖いのは締め切りだけ」▼鈴木エイト「アンビバレント」▼相場大佑「アンモナイト学入門」▼小林弘幸「令和の整腸戦略」▼鎌田 実「鎌田式長生き常備菜」▼若山曜子「季節を味わうわたしの保存食」▼鈴木雄也「スマホを見ていただけなのに！」▼今福章二「保護司が拓く利他のコミュニティ」▼山口 周、深井龍之介「人文知は武器になる」▼奥山俊宏「兵庫県発表文書問題」▼ベラ・デパウロ「私は私で満ちている」▼いしばしなおこ「童謡＆わらべうた折り紙指人形」▼早未恵理 著・絵、加古総合研究所 協力「かこさとしの絵本を遊ぶ！」▼山と溪谷編集部 編「山小屋からの手紙」▼中村すえこ「帰る家がない少年院の少年たち」

日本遺産シリーズ

出雲国たたら風土記 ～ 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「出雲国たたら風土記～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。

◆出雲国たたら風土記を感じるモデルコースの紹介 vol.2

～鉄の道で奥出雲を体感～

安来市、奥出雲町、雲南市の3市町の鉄の道をたどりながら、体験したり、散策したり、温泉に入ったりと、奥出雲地域を体感するコースです。

周遊の際にガイドが必要な場合は鉄の道文化圏推進協議会事務局（Tel0854-40-1054）へご相談ください。

【所要時間の目安（移動時間含む）：約7時間】

①安来節演芸館（安来市古川町）：本場の安来節を鑑賞。50分

②月山富田城跡（安来市広瀬町富田）：山頂からは奥出雲地域と安来港までの鉄の道を一望できます。2時間

③金屋子神社（安来市広瀬町）：製鉄法を伝授した金屋子神を祀る神社を訪ねる。15分

④亀嵩温泉（奥出雲町亀嵩）：古くから薬湯として知られる温泉に浸かってリラックス。1時間

⑤鬼の舌震（奥出雲町三成）：出雲国風土記にタマヒメノミコトの伝承を残し、かつて木炭を焼く鉄山林だった名勝地を歩く。1時間30分

⑥可部屋集成館／櫻井家住宅・庭園（奥出雲町上阿井）：松江藩藩主が命名した“岩浪の滝”や四季折々の庭園を鑑賞。40分

※ 4月下旬～11月下旬の土日には、そば処清聴庵が営業しています。

⑦菅谷たたら山内（雲南市吉田町）：実際にたたら製鉄を行った場所と仕組みを見学。30分



月山富田城跡（安来市）



櫻井家住宅・庭園（奥出雲町）



菅谷たたら山内（雲南市）

【問】観光振興課（鉄の道文化圏推進協議会雲南市担当課） Tel0854-40-1054

INFORMATION

9月議会

【問】議会事務局 Tel.0854-40-1004

雲南市議会9月定例会 ※日程は変更する場合があります。			
本会議（開会・施政方針表明・議案上程・説明・質疑）	3日(木)	9:30～	議 場
本会議（一般質問）	4日(金)～9日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	9日(水)	本会議終了後	全員協議会室
産業建設常任委員会	10日(木)	9:30～	
教育民生常任委員会	11日(金)	9:30～	
総務常任委員会	14日(月)	9:30～	
決算審査特別委員会産業建設分科会	16日(水)	9:30～	
決算審査特別委員会教育民生分科会	17日(木)	9:30～	
決算審査特別委員会総務分科会	18日(金)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	25日(金)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	29日(火)	13:30～	議 場



第36回 永井隆平和賞発表式典

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

と き 9月13日(日)
発表式典 13:30～ 講演 14:50～

ところ 木次経済文化会館チェリヴァホール

演 題 「ヒロシマの記憶を未来へつなぐ
～島根から考える平和のかたち～」

講 師 須田 英典さん (PIECE of PEACE 島根教師の会代表世話人)

入場料 無料（参加申し込み不要）

【問】社会教育課 Tel.0854-40-1073

うなん超巨大リアル人生体験ゲーム

体育館を使った大きな人生体験ゲームです。雲南市のこどもたちが、「学生エリア」・「お仕事エリア」・「大人エリア」・「未来エリア」とステージを進めながら、暮らし・働き・成長していくリアルな雲南市での人生を楽しく体験できるイベントです。

と き 9月27日(日)
午前の部 9:30～12:30 午後の部 13:00～15:30

ところ 大東公園市民体育館

対象者 雲南市内の小学1年生～中学3年生（1組2～3人）

参加費 500円

申し込み 事前申し込みが必要です。
右記二次元コードから申し込みください。



(申し込みフォーム)

主 催 雲南市商工会青年部

詳細は雲南市商工会に問い合わせください。

【問】雲南市商工会 Tel.0854-45-2405

健康ウォーキング大会

と き 9月27日(日) ※少雨決行
8:00 受け付け 8:15 開会式
8:30 ウォーキングスタート 9:30(予定) 到着、解散

集合場所 サンワーク木次

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

参加料 500円（保険料込み）

申し込み 事前申し込みが必要です。
下記問い合わせ先にご連絡ください。

その他 ・おろち湯ったり館の当日限定入浴割引券をプレゼントします。
・小学生以下は保護者同伴です。

後 援 雲南市ウォーキング協会

【問】サンワーク木次 Tel.0854-42-9090

加茂岩倉遺跡銅鐸出土30周年記念シンポジウム

全国最多となる39個もの銅鐸発見から30年。銅鐸や弥生時代のまつりをめぐる最新の研究成果をもとに、4人の研究者の方に講演・報告をしていただき、加茂岩倉銅鐸発見の意義を改めて振り返ります。

と き 10月10日(土) 13:00～16:30

ところ 加茂文化ホールラメール

入場料 無料（参加申し込み不要）

※30周年記念イベントの詳細は、市ホームページでご確認ください。



(市ホームページ)

【問】文化財課 Tel.0854-40-1075

●市報うなん No.262 2026年9月発行

発行・編集／雲南市役所 政策企画部 広報広聴課

〒699-1392 雲南市木次町里方521-1

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

✉ unnan-city@city.unnan.shimane.jp

市報うなんに対するご意見、ご感想をお寄せください。

人 口・・・33,348人（－39人）

男 性・・・16,174人（－27人）

女 性・・・17,174人（－12人）

世帯数・・・13,533世帯（－16世帯）

令和8年8月1日現在（先月比）



この印刷物は環境に配慮し、大豆油にかわり米ぬか油を使用したラミネートで印刷しています。