



高校生がインターネット上でつながる！

中高生の！幸雲南塾スタートアップ1 DAY キャンプ(8ページに記事掲載)

2ページ 災害に備えましょう！

6ページ 出前講座

8ページ うんなん日和

10ページ 病院だより

14ページ わが家のHOPE

17ページ 市役所からのお知らせ ほか

28ページ イベント情報 ほか



久野交流センター開所式 (8ページに記事掲載)

# 災害に備えましょう！

【問い合わせ先】防災安全課 ☎ 0854-40-1027

**Check!** ① 台風・豪雨時に備えてハザードマップ<sup>※</sup>と一緒に「避難行動判定フロー」を確認しましょう  
～「自らの命は自らが守る」意識を持ち、自宅の災害リスクととるべき行動を確認しましょう～

※ハザードマップとは、

浸水や土砂災害が発生する恐れの高い区域を着色した地図です。着色されていないところでも災害が起こる可能性があります。

【確認方法】

- ◆市ホームページ（検索：雲南市防災ハザードマップ）
- ◆島根県ホームページ 島根県統合型 GIS「マップ on しまね」より土砂災害特別警戒区域 ほか
- ◆国土交通省出雲河川事務所ホームページ（検索：斐伊川水系洪水浸水想定区域図／想定最大規模 ほか）

## ◆避難行動判定フロー

参考：内閣府作成防災パンフレットより抜粋

次に進む

災害の危険があるので、自宅ではなく安全な場所への避難が必要です。

例外

※浸水の危険があっても、下記の場合は自宅に残り安全確保することも可能です。

- ①洪水により家屋が倒れたり、崩れたりしてしまう恐れがない区域である
- ②浸水する深さよりも高いところにいる
- ③浸水しても水が引くまで、災害用品（カセットコンロや非常用トイレ袋等）・食料等の備えが十分にある

※土砂災害の危険があっても、十分頑丈な建物の上階に住んでいる場合は自宅に残り安全確保することも可能です。

はい

スタート

ハザードマップで自分の家がある場所に着色されていますか？

いいえ

着色されていなくても周り比べて低い土地や崖のそば等に住んでいる場合は、市からの防災情報や避難情報を参考に必要な時は避難をしてください。また、自宅にとどまるには停電・断水への備えが必要です。



**Check!** ② 雲南夢ネット 11ch「ポテカ」から天気を確認しましょう！

◎観測した気温・雨量（時間雨量・連続雨量）等その他、6時間先までの時間雨量等の予報値をお知らせします。

観測時刻	阿用				久野				海潮			
	気温 (℃)	湿度	雨量 (mm)	連続雨量 (mm)	気温 (℃)	湿度	雨量 (mm)	連続雨量 (mm)	気温 (℃)	湿度	雨量 (mm)	連続雨量 (mm)
06/29 15:00	23.9	77.7	0.0	---	22.6	80.5	0.0	---	23.9	77.7	0.0	---
06/29 14:00	24.2	79.5	0.0	---	22.9	79.7	0.0	---	24.2	79.1	0.0	---
06/29 13:00	25.1	79.3	0.0	---	23.5	80.8	0.0	---	24.7	80.7	0.0	---
06/29 12:00	24.5	81.2	0.1	---	23.3	82.1	0.3	---	24.5	81.6	0.1	---
06/29 11:00	24.3	83.2	1.4	---	22.8	86.1	1.7	---	24.4	82.2	1.3	---
06/29 10:00	23.3	90.5	23.2	---	22.2	93.3	27.4	---	22.9	91.9	24.0	---
06/29 09:00	22.2	93.1	14.5	36.5	20.7	90.9	17.5	20.5	21.7	89.3	15.0	30.5
06/29 08:00	21.7	97.5	23.5	35.5	20.7	89.7	15.5	15.5	21.7	89.4	17.0	26.5
06/29 07:00	22.1	100.0	2.5	12.0	24.8	75.3	0.0	0.0	22.1	92.6	2.0	9.5
06/29 06:00	22.2	100.0	3.5	9.5	22.2	85.0	0.0	0.0	21.9	91.7	2.5	7.5

※) は、予報値を表します。

- ①「お知らせ」を選択します。
- ②上から4番目の「安全・安心」を選択します。
- ③左最下部の「ポテカ（気象情報）」を選択します。
- ④「表形式で表示」を選択します。

この他に河川、国道54号、県道等の情報カメラの画像や河川水位等も確認できます。

# 平時から 防災情報 を確認し、

## 警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）

が出たら、安全な場所に住む親戚や知り合いの家に避難しましょう（避難先について事前に相談しておきましょう）

## 警戒レベル3（避難準備・高齢者等避難開始）

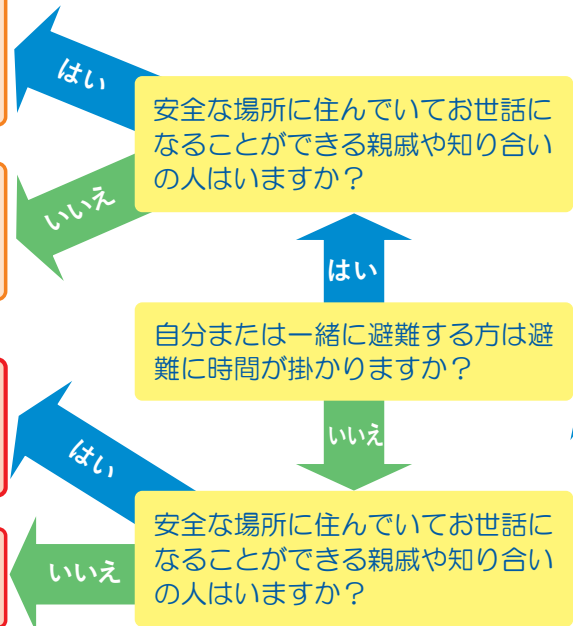
が出たら、指定避難所へ避難しましょう（避難の方法等について事前に家族で相談しておきましょう）

## 警戒レベル4（避難勧告）

が出たら、安全な場所に住む親戚や知り合いの家に避難しましょう

## 警戒レベル4（避難勧告）

が出たら、指定避難所へ避難しましょう。



◎それぞれの判定はあくまでも目安です。判定を参考に家族での話し合いや事前に避難計画作成・防災備蓄の準備、また、地域での自主避難の取り組み等を行いましょう。

## ～5段階の警戒レベル～

警戒レベル	取るべき行動	市が発令〈避難情報〉	国・県・気象庁が発表
5	命を守る最善の行動	災害発生情報	大雨特別警報（土砂災害） 氾濫発生情報
4	危険な場所から全員避難	避難勧告 〈避難指示（緊急）〉	土砂災害警戒情報 氾濫危険情報
3	危険な場所から高齢者等は避難	避難準備・ 高齢者等避難開始	大雨警報・洪水警報 氾濫警戒情報
2	避難方法を確認	—	注意報
1	気象情報に注意	—	早期注意情報 （警報級の可能性）

※警戒レベル（発令者：市）と警戒レベル相当情報（発表者：気象庁・都道府県）が出るタイミングや対象地域は必ずしも一致しません。

## ③ 雲南市安全安心メールを登録しましょう！

◎防災（風水害、地震等に関する情報）のほか、防犯、消防等の情報が配信されます。

### 登録方法

① **バーコード読取機能付き携帯電話**  
右記二次元コードを読み取ることで、簡単にアクセスすることができます。  
※空メールを送信



② **その他の携帯電話やパソコン**

① 下記のアドレスに空メールを送信してください。

登録用メールアドレス  
unnan-azen@xpressmail.jp

② 空メールを送信すると仮登録となります。自動返信されるメールの案内に従って操作してください。

③ 届いたメールを開きます。登録用URLをクリックし利用規約を確認の上、配信希望情報等を選択してください。

④ 登録内容を確認し、最後に登録ボタンを押して登録完了です。

### ※注意事項

30分以内にメールが届かない場合は、迷惑メール対策がされている可能性がありますので@xpressmail.jpからのメールを受信できるようにしてください。



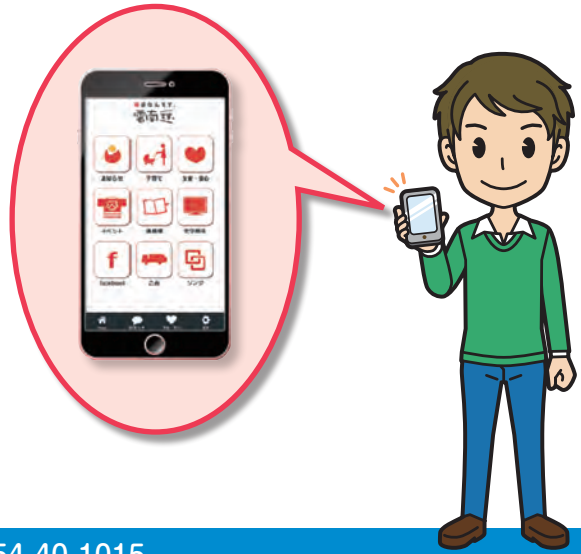
## ④ スマートフォン等で雲南市公式アプリを取得しましょう！

防災（風水害、地震等に関する情報）や防犯、消防等の情報のほか、雲南市の子育て、各種イベント情報や市役所からのお知らせをスマートフォンやタブレットでいつでも・どこでも・簡単に確認できる雲南市公式アプリ「雲南アプリ」が便利です。

雲南アプリダウンロードサイトはこちらから

<http://hokkori-unnan.jp/korekara/unnan-app/>

二次元コードから読み取れます



【問】 情報政策課 ☎ 0854-40-1015

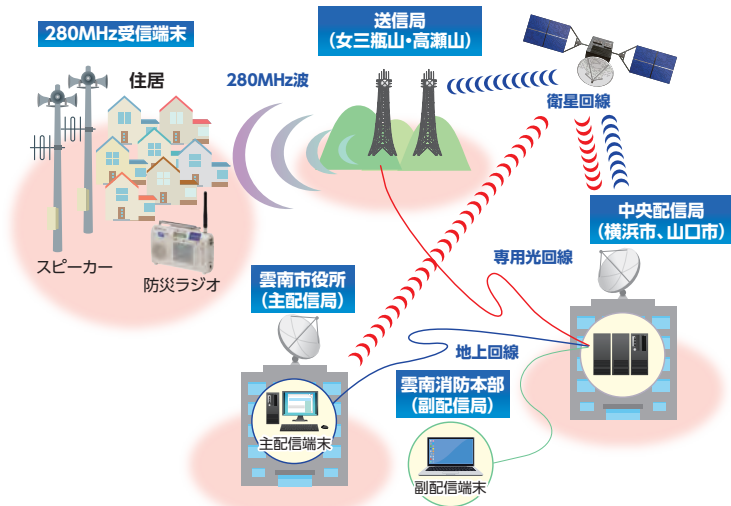
## デジタル防災無線システムを整備します

雲南市では、災害時における情報伝達手段の多重化を図るため、今年度からデジタル防災無線システムの整備工事に着手します。今回整備する防災無線は、ポケットベルで使用していた280MHzの周波数帯を使用し、市役所から発信した情報を、市内131ヵ所に設置する屋外スピーカーと各世帯に配布する戸別受信機（防災ラジオ）に音声情報として配信するものです。

### 【整備の概要】

- 令和2年度は、屋外スピーカー設置のほか、配信局（市役所等）、送信局（女三瓶山、高瀬山）等、電波の送受信に必要な施設・設備の整備工事を実施します。
- 戸別受信機（防災ラジオ）は無償貸与とし、各世帯への配布は令和3年度を予定しています。
- 運用試験実施後、令和3年10月から市内全域を対象に運用開始する予定です。
- 今年度中に防災無線システムの運用方法等についての説明会を開催する計画です。詳細については別途お知らせします。

### 280MHzデジタル同報無線システム



### 【整備スケジュール】

- ～令和3年3月 施設・設備整備工事
- 令和3年4月～ 戸別受信機（防災ラジオ）配布
- 令和3年10月～ 防災無線システム運用開始



戸別受信機（見本）

【問】 暮らし安全室 ☎ 0854-40-1027

# 令和2年度雲南市職員採用試験（令和3年度採用） 受験案内

令和3年4月1日採用予定の職員採用試験を行います。受験希望の方は、受付期間内に受験申込書を提出してください。

詳細は雲南市ホームページ（<http://www.city.unnan.shimane.jp>）をご覧ください。

■受付期間：**5月12日（火）～6月11日（木）**

※受付時間は、8時30分から17時15分まで（土・日・祝日を除く）。

試験区分	試験の種類	受験資格（年齢）
一般事務	大学卒業程度試験	昭和61年4月2日～平成11年4月1日生まれ （満22歳～満34歳）
土木	短大・高専卒業程度試験	昭和61年4月2日～平成13年4月1日生まれ （満20歳～満34歳）
建築		昭和61年4月2日～平成13年4月1日生まれ （満20歳～満34歳）
保健師	大学卒業程度試験	昭和61年4月2日～平成11年4月1日生まれで、保健師免許を有する方（令和3年3月末日までに行われる国家試験により当該免許を取得する見込みの方を含む） （満22歳～満34歳）

## ○試験日程および試験会場

第1次試験日：**6月28日（日）**

受付時間：**8時30分～8時50分**

試験会場：**雲南市役所**（雲南市木次町里方521-1）

※第2次試験を7月中旬～下旬に予定しています。

試験区分	試験の種類	受験資格（年齢）
一般事務 （文化財専門職員）	大学卒業程度試験	(1) 受験資格（次のいずれかに該当する人） ①大学等で、考古学または歴史学を専攻して卒業（修了）もしくは見込みの方で、かつ、埋蔵文化財発掘調査の経験がある方 ②大学等を卒業（修了）したのち、発掘調査員に相当する職に6ヵ月以上勤務した経験があり、かつ、発掘調査報告書の執筆経験もしくは考古学または歴史学に関する論文発表、研究発表の実績がある方 (2) 年齢要件：受験資格を満たした上で、昭和61年4月2日から平成11年4月1日生まれの方 （満22歳～満34歳）

## ○選考方法等については別途お知らせします。

※職員採用試験を通じて収集した受験者の個人情報、職員採用試験および職員として採用された後の人事管理にかかわる事務に利用することを目的とし、それ以外の目的のために使用することはありません。

■ 問い合わせ先 人事課 ☎ 0854-40-1024 〒699-1392 島根県雲南市木次町里方521番地1  
E-mail : [jinji@city.unnan.shimane.jp](mailto:jinji@city.unnan.shimane.jp)

# 雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」

市職員による出前講座を行います。この講座は、市民の皆さんへの積極的な情報提供を通して、市政への理解を深めていただくとともに、市民の皆さんからの意見をお聞きし、今後の市政運営に生かすためのものです。お気軽に申し込みください。

**なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催できない場合があります。事前にご相談ください。**

対象	市内に在住、在勤、在学している概ね10人以上の団体、グループ等を対象とします。
時間	原則、9時から21時まで
申込方法	開催予定日の14日前までに直接担当課室へ申込書を提出してください。
講師料	無料（ただし、実習費等は実費負担していただきます）
その他	会場は市内に限り、会場予約および参加者への連絡等は主催者側でお願いします。 申込書は、市役所および各総合センターに用意してあります。また、市ホームページからもダウンロードすることもできます。

## 令和2年度 雲南市出前講座「ふるさとづくり講座」メニュー一覧表

No.	講座のテーマ	講座内容	担当課室	
1	「課題解決先進地」をめざして… ～第2次雲南市総合計画～	平成27年度から令和6年度までの10年間のまちづくりの目標と方向性を示す「第2次雲南市総合計画」について説明します。	政策推進課	TEL 40-1011 FAX 40-1019
2	チャレンジ連鎖によるまちづくり ～人口の社会増へのプロジェクト～	地方創生に向けて取り組む「子どもチャレンジ」「若者チャレンジ」「大人チャレンジ」「企業チャレンジ」によるまちづくりについて説明します。		
3	チェックしてみよう！雲南市 ～行政評価の仕組みと見方～	雲南市では、平成19年度から行政評価システムを導入し、評価結果を毎年公表しています。その仕組みと見方を説明します。		
4	アメリカ文化講座	雲南市の国際交流員を講師に、アメリカの歴史、文化、社会、自然等を紹介します。内容は興味や会のテーマに合わせて、対応します。（交流員の送迎は、原則として申込者でお願いします）	地域振興課	TEL 40-1013 FAX 40-1019
5	「やさしい日本語講座」 ～外国人への接し方～	「やさしい日本語」は普通の日本語より簡単で、外国人に分かりやすくした日本語です。実用的な外国人とのコミュニケーション法として注目を集めています。演習を交えた楽しい講座です。		
6	雲南市の定住施策について	「空き家バンク制度」や「定住支援員等の専門スタッフ」について、また空き家の改修費用や片付け費用を助成する制度について説明します。雲南市の人口動態や近年のU・Iターンの傾向についても紹介します。	うんなん暮らし推進課	TEL 40-1014 FAX 40-1019
7	雲南市の情報発信について	雲南市が行っている情報発信について説明します。	情報政策課	TEL 40-1015 FAX 40-1019
8	防災について	①風水害時の避難行動と防災情報の取得について（90分） ②地震への対策と避難行動について（60分） ③雲南市広域避難計画の概要について（原子力災害対策：60分） それぞれ60分～90分の講座です。防災ビデオやハザードマップ、夢ネットデータ放送、気象庁ホームページ等を使用して、防災対策についての説明をします。	防災安全課	TEL 40-1027 FAX 40-1029
9	雲南市の財政状況について	雲南市の令和2年度予算ならびに令和6年度までの財政計画について分かりやすく説明します。	財政課	TEL 40-1023 FAX 40-1029
10	気づいて築く！ 『人権』『男女共同参画』	人権とは？男女共同参画とは？分かりやすく、身近なところからお話しします。	人権推進室	TEL 42-1767 FAX 42-1839
11	消費生活センターについて	商品やサービス等消費生活全般の問題や苦情、問い合わせ等を受け問題解決を支援する消費生活センターの業務について事例を交えて分かりやすく説明します。	消費生活センター	TEL 40-1123 FAX 40-1039
12	ごみの分別方法とリサイクルの推進	ごみの分別方法、リサイクル推進事業を説明した後、参加者が実際のごみを使って実践し理解を深めていただきます。	市民生活課 環境政策室	TEL 40-1033 FAX 40-1039
13	市税について	市税の種類や仕組みについて説明します。	税務課	TEL 40-1034 FAX 40-1125
14	申告相談について	農業収支や申告書の書き方について説明します。		
15	避難行動要支援者の 避難支援制度について	災害時の避難に支援を必要とする方を地域でサポートする仕組み「避難行動要支援者の避難支援制度」について説明します。	健康福祉 総務課	TEL 40-1041 FAX 40-1125
16	介護保険制度について	介護保険制度の内容や申請方法等について説明します。	長寿障がい 福祉課	TEL 40-1042 FAX 40-1049
17	障がい者福祉制度について	障がい者福祉制度の内容について説明します。		
18	うんなん幸雲体操を はじめてみませんか？	市民の皆さんが仲間とともに自ら取り組む、寝たきり予防の切り札！『うんなん幸雲体操』について、保健師が紹介します。	保健医療介護 連携室	TEL 40-1095 FAX 40-1049

No.	講座のテーマ	講座内容	担当課室	
19	お口の健康づくりについて ～たのしく食べるために～	お口の働きは食べることはもちろん、会話や表情等豊かな生活を送るうえで重要な役割をしています。子どもから、成人までの歯と口の健康づくりから、毎日いきいきと過ごすためのコツをわかりやすくお話しします。	保健医療介護 連携室	TEL 40-1095 FAX 40-1049
20	お口の健康を維持し食べる機能の 低下を予防しよう	高齢者に対し、口と歯の健康状態や食べる機能が悪化すると閉じこもりがちになる等虚弱がもたらす心身機能低下の危険性とその予防の重要性について、歯科衛生士がわかりやすくお話しします。		
21	おとなの食育～栄養編～	食べることは楽しみでもあり、ご自身のからだをつくる大切な源ですが、近年食の乱れからくる生活習慣病が増えています。健康で活動するための食事バランスのコツ・食の大切さについてお話しします。		
22	高齢者の低栄養を予防しよう	高齢者の栄養状態が悪化し筋肉量が減少し心身機能が低下することをサルコペニアといえます。サルコペニアの危険性とその予防法について食生活のポイントを管理栄養士がわかりやすくお話しします。		
23	こどもの食育～栄養編～	幼いころから、からだに良い食べ物を選ぶ力をつける・好ましい食習慣を身につける・食の大切さを学ぶことで、豊かな心をはぐくむといわれます。「食」をテーマにした講座で、子どもに食の大切さを伝えます。	健康づくり 政策課	TEL 40-1040 FAX 40-1049
24	“食は生命”雲南市の食育	令和2年3月に策定した第3次雲南市食育推進計画について、これまでの計画との変更点や、今後大事にしたい点、進めたい取り組み等について説明します。		
25	あなたのこころは元気ですか？ ～こころの不調に気づき、 声かけしよう～	ご自身や周囲の人のこころの声を傾け、早めにケアすることが大切です。こころの病気の正しい知識、声かけの大切さについてお話しします。		
26	健診を受けよう！ ～受けるとお得なんです!!～	「雲南市成人健診のしおり」をもとに、雲南市が実施する特定健診、がん検診の意義や内容はもちろん健診を受けるとお得な点について分かりやすくお話しします。	健康推進課	TEL 40-1045 FAX 40-1049
27	脳卒中を防ごう ～やっぱり減塩が大事!!～	近年増加傾向にある脳卒中の正しい知識を身につけ、塩分チェック等を通して楽しみながら自分に合った減塩方法を一緒に勉強しましょう。		
28	教えて！がんのこと ～がんを防ぐ生活習慣～	「がん」は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。がんに対する正しい知識とがんを防ぐ生活習慣について分かりやすくお話しします。		
29	転倒予防のお話と実技	転ばないための日常生活の注意等のお話と実技（健脚度測定、体操等）を行います。（対象：60歳以上）	身体教育医学 研究所うなん	TEL 49-9050 FAX 49-7050
30	集落営農の組織化・法人化を 進めませんか！	農業の担い手が不足している地域で集落ぐるみでの営農を進めるため、営農組織の設立や運営方法、法人化に向けた取り組み等について分かりやすく説明します。	農政課	TEL 40-1051 FAX 40-1059
31	多面的機能支払交付金を集落の農地 維持、環境維持に活用しませんか！	地域内の農業者が共同で農地維持、環境維持を図る活動の経費を支援する、多面的機能支払交付金事業について分かりやすく説明します。		
32	農業生産工程管理（GAP）導入で 良い農作業管理をしませんか！	食品の安全を揺るがす事件や事故が発生している中で、農産物の安全性を確保するため、作業の基準（マニュアル）を作成し実践する取り組み等について分かりやすく説明します。		
33	なるほど有害鳥獣対策	農作物等への被害を防ぐための有害鳥獣対策について分かりやすく説明します。	林業畜産課	TEL 40-1050 FAX 40-1059
34	教えて！土地改良事業	ほ場整備、ため池整備、市単独土地改良事業など各種土地改良事業について説明します。	農林土木課	TEL 40-1053 FAX 40-1059
35	住宅の耐震化と大地震に対する 備えについて学ぼう！	突然やってくる大地震から自分や家族を守るための方法・知識について学びます。大型の住宅模型を使った実習や子どもも楽しめる住宅紙模型（紙ぶる君）の制作等、皆さんで楽しく学べるものとなっています。	建築住宅課	TEL 40-1065 FAX 40-1069
36	水循環の大切さ「水道のしくみ」	おいしい水を作る浄水場の仕組みや暮らしを支える「水の循環」等、命の源である水の大切さを説明します。	工務課	TEL 40-0163 FAX 42-5129
37	水循環の大切さ「下水道のしくみ」	身近な生活環境の改善や、川、海の水質保全など環境に対する重要な役割を担う下水道について、下水処理場で水がキレイになる仕組み等下水道の大切さを説明します。	下水道課	TEL 42-3471 FAX 42-5129
38	同和問題、差別事象から学ぶ！	人権・同和問題を事象や歴史、身近な事例を交えて分かりやすくお話しします。	人権教育室	TEL 42-1767 FAX 42-1839
39	雲南「文化財の幸」探訪	雲南市の代表的な「文化財の幸」に関して、次の講座から希望の内容についてお話しします。 ①加茂岩倉遺跡と弥生時代 ②『出雲国風土記』にみる古代の大原郡・飯石郡 ③「菅谷たたら山内」の保存修理事業 ④雲南市にやってきたコウノトリ	文化財課	TEL 40-1104 FAX 40-1106

### 【講師派遣を希望される皆さんへ】

受講希望の方は、開催を希望する14日前までに各講座の担当課室へ直接申し込んでいただき、日程調整を行ってください。

# うんなん日和

まちの話題を  
紹介します



雲子ちゃん



4/7

## 久野交流センター一開所式

久野交流センターの改修工事が完了し、開所式を行い、関係者が出席しました。

旧久野交流センターは昭和43年に建設され、老朽化が進んでいましたが、新しい久野交流センターは旧久野幼稚園の園舎を改修し、この度開所しました。

速水市長は「交流センターは地域づくり、福祉、生涯学習、災害時の拠点となる施設である。この新しくなった久野交流センターを拠点とし、この地域がより一層発展することを期待する」と式辞を



▲あいさつをする中西会長

述べ、定礎式、看板除幕式等を行いました。

また、地元を代表して久野地区振興会会長（当時）中西正義なかにしまさよしさんは「この交流センターを拠点に、交流の場として活用し、地域の発展に向けて久野地区一丸となって頑張っていきたい」と述べられました。



▲新しい久野交流センター

4/26

## 中高生の！幸雲南塾 スタートアップ1DAY キャンプ



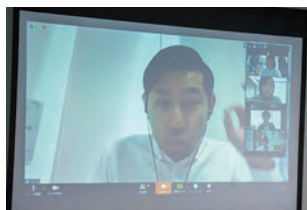
今年度1回目となる「中高生の！幸雲南塾 スタートアップ1DAY キャンプ」を開催しました。新型コロナウイルス感染症への対策からインターネット上での開催とし、約25人の市内高校生がパソコンやスマートフォン越しに自宅から参加しました。

参加者たちはパソコン等に内蔵されたカメラで自分たちを投影し、コミュニケーションを取りながら取り組みました。

インターネット上で資料等を共有しながら、高校生たちは自分の過去や経験から興味関心を深めた後、チャレンジに取り組んでいる大学生たちの経験談を聞くことで自分たちの取り組みの具現化に役立てました。また、最後には、参加者たちは互いに助言をし合いながら、各自が取り組むプロジェクトを構想しました。

参加者からは、「機器の設定等への不安もあったが、それ以上にオンラインということで、他の参加者たちとの物理的な距離の遠さから議論ができるのか不

安だった。実際にやってみると心理的な距離は近くに感じ、感情が伝わるのでうまく議論できた」、「期間が定まっていない休校の間、時間が過ぎていくことに不安を感じていた。このオンラインでの取り組みでは、インターネット等について難しく感じたがとにかくやってみることで、他校のみんなとつながることができてよかった」といった声がありました。



▲実際の画面



▲参加者たちへ声援を送る速水市長

15ページ、25ページにもインターネットを利用した取り組みを掲載しています。



4/29(水)

# 師弟地区急傾斜地崩壊対策 工事起工式



島根県が施工する師弟地区急傾斜地崩壊対策工事（大東町西阿用地内）の起工式が、師弟地区急傾斜地対策委員会（会長 女鹿田登美夫さん）の主催により師弟公民館で開催されました。

過去に斜面の崩壊・落石が発生していることや近年の集中豪雨により危険度が増してきていることから、師弟地区では同委員会を発足し、取り組みを進められ、この度工事の着手を迎えました。今後の順調な事業進捗と地域の発展が期待されます。



▲あいさつをする女鹿田会長



## 「雲南モデル」を押し進め、さらに飛躍を

今年4月の日経ビジネス電子版に、「地方創生新潮流 都会の若者が島根県雲南市に集う理由」と題した記事が、大きく掲載されました。

「島根県に人口4万人弱ながら都会から若者が集まり、社会的起業が相次いでいる街がある。全国各地で地域活性化の担い手不足が浮き彫りになる中、極めて珍しいケースだ。ひとつに地方創生の力点を置く『雲南モデル』を紹介する」とされていますので、この記事に関わる雲南市のまちづくりについて改めて認識を共有したいと思います。

雲南市がスタートして16年目に入り、この間、全市にわたる30の地域自主組織が果たしてきたまちづくり推進の役割にはまことに大きなものがあります。

しかしながら、組織の中核を担っているのは、ほとんどが元気な高齢者であり、後継者として若い層の活躍も求められることから、そうした地域課題の打開策として、平成23年から若手人材を育成する課題解決人材育成塾「幸雲南塾」がスタートしました。今年で10年目を迎えますが、県外、周辺市からも集まった塾生たちが次々と動き出したことで、これまでに9件の社会的企業が誕生し、新規雇用を約60人、経済波及効果を約3億円と見込んでいます。

さらに平成28年からは大学生への働きかけを本格化し、夏と春の休みを中心に活動する実践型インターンシッププログラムをスタートさせ、今年1月までに東京大学、早稲田大学、慶應義塾大学など68校420人が参加しています。

また、こうした地域を担う人材確保のための仕組みも必要なことから、視野を広げるための海外留学、起業をめざす若者、地域に貢献した

いチャレンジャーに資金を援助する補助制度も整えつつあります。

具体的には、中学生に対しては30万円、大学生には60万円を上限に必要な資金を用意し、また、起業をめざす人には、創業資金として金融機関から借り入れる額と同額を200万円まで支援し、利子補助もします。これらの財源としては、ふるさと納税や企業からの寄附を活用しています。平成30年度には計2830万円の寄附をいただき、そのうち630万円を計14組に交付しました。

こうして多くの若者が地域づくりに参加し、市内各地で活動するようになりましたが、そうした活動が可能なのも地域自主組織のご理解ご協力があればこそであり、これらの活動を通じて世代間交流が進むことを期待しています。

また、昨年は4月に(株)竹中工務店、ヤマハ発動機(株)、NPO法人ETIC、そして雲南市との4者連携協定が実現し、(株)竹中工務店、ヤマハ発動機(株)は早速市内でのまちづくりに参画いただいています。今年には、事務系企業である(株)ヒトカラメディア、(株)LIFULL F&Mともそれぞれ連携協定を結び、各々が空き家を活用してのぎわいの創造、子育てしながらの働き場の創造に取り組んでいただいています。

これからも「日本一チャレンジにやさしいまち」をめざし、市民の皆さんと行政が一体となって、持続可能なそして飛躍する雲南市づくりを進めてまいります。



▲幸雲南塾2019最終報告会の様子

# 新型コロナウイルス感染症について

## 雲南病院だより

### ①外来の感染対策

外来の感染対策として、以下の対応を行いました。

- ・患者さんの感染対策として、総合受付・各科外来待合室の待合椅子に「間隔を空けて座る」の注意表示。
- ・職員への感染対策として、総合受付・各科受付に透明シートを設置。



総合受付（透明シート）



外来受付（透明シート）



各待合椅子（注意表示）

### ②新型コロナウイルス感染症についての「相談・受診の目安」の変更

厚生労働省は、新型コロナウイルス感染症についての「相談・受診の目安」を以下のとおりに変更しました。

#### （変更前）

- ・風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- ・強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- ・高齢者や重症化しやすい方、妊婦の方で風邪の症状や発熱が2日程度続く。

#### （変更後）

- ・比較的軽い風邪の症状が4日以上続く。
- ・強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）、高熱等の強い症状のいずれかがある。
- ・高齢者や重症化しやすい方、妊婦の方で比較的軽い風邪の症状がある。

上記に該当し新型コロナウイルス感染症を疑われる方は、病院を受診する前に最寄りの保健所に設置されています「帰国者・接触者相談センター」へ相談してください。

**帰国者・接触者相談センター 雲南保健所 ☎0854-47-7778**

8時30分～21時00分（土日・祝日も実施） なお緊急の場合はこの限りではありません

## 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」

企画財政課 企画係 ☎0854-47-7529  
FAX 0854-47-7501

雲南市立病院では、平成22年度より「病気の早期発見」、「生活習慣病などの予防」や「医療に関する情報の提供」などを目的に医療出前講座を行っています。

この出前講座は、市内の各種団体の皆さんから大変好評を得ており、令和元年度は全106回、約3,000人の方々に参加していただきました。令和2年度も、地域住民の皆さんが“知りたい”“聞いてみたい”内容の講座となるよう多様なメニューを用意していますので、ぜひ利用ください。

当院は、積極的に地域に出掛け、皆さんとふれあい、「地域に親しまれ、信頼され、愛される病院」となるよう心掛けていきますので、「医療出前講座」を利用ください。

**【現在、新型コロナウイルス感染対策により、受付を中止しています。再開の際はホームページ等でお知らせします】**

**対象：**原則、市内に在住、在勤、在学している10人以上の団体、グループなどです。

**会場：**市内に限ります。

**時間：**土・日・祝日を除く平日の14時から17時までのうち1時間程度です。

**講師料：**無料です。（ただし、実習費等については実費負担していただきます）

**申込み：**開催予定日の2ヵ月前までに市立病院企画財政課へ申込書を持参いただくか、市立病院ホームページ・電話・FAXで申し込んでいただき、日程調整をさせていただきます。

**その他：**会場の手配、参加者への連絡等は主催者側でお願いします。

申込書は、市立病院ホームページからダウンロードすることもできますので利用ください。

## 令和2年度 雲南市立病院 医療出前講座「飛び出す！雲南病院講座」メニュー一覧

No.	テーマ	内容	担当部署
1	受診に困ったときは？ ～その症状、何科を受診しますか？～	気になる症状が出ているがどの科に受診したらいいかわからない、こんな症状の時はどうしたらいいなど、症状に応じて何科に受診したらいいかお話しします。	担当科医師
2	胃がん・大腸がん・乳がんとの付き合い方	日本では2人に1人の割合でがんが発症すると言われていています。がんにかかるのと体だけでなく、心にも負担がかかります。健康な時にこそ、がんのことやがんとの付き合い方を一緒に考えてみませんか。	外科医師
3	最近の外科治療について	地域の皆さんのニーズに合わせた外科治療を行っており、専門外科分野（呼吸器、循環器、がん治療など）や事故による怪我等、外科の治療についてお話しします。	
4	乳幼児健診・予防接種の知識 ～子どもを病気から守る～	子どもの病気の予防、早期発見を目的として行われている乳幼児健診、予防接種について知っているのと便利な知識をお話しします。	小児科医師
5	乳幼児期によくみられる病気 ～小児救急にかかる前に～	乳幼児はよく熱を出したり、食欲が落ちたりして家族は心配します。救急に行く前に、観察点、対応すべき点などをお話しします。	
6	子どもの発達と子育てについて	子どもの神経疾患や、発達機能、こころの問題やその対応などについて小児科医師が分かりやすくお話しします。	
7	医師からみた生活習慣病について ～検診から見る健康に生きるためのコツ～	糖尿病や肥満症、高脂血症、高血圧、脳卒中などの生活習慣病について、医師が分かりやすくお話しします。また、生活習慣病の予防・健康維持と運動、休養、飲酒、喫煙などの関係性や、根拠に基づいた慢性疾患に関する予防医学を基にした検診項目を提示し受診方法を提示します。	地域ケア科医師 内科医師
8	医師からみた 病院と地域のつながりの大切さ	これからの医療は、病気と共存しながらQOLの維持・向上をめざし、住み慣れた地域や自宅での生活のための医療、地域全体で支える医療についてお話しします。	
9	看取りと訪問診療について	雲南での暮らしをより充実したものにする、自宅での安全安心な医療について分かりやすくお話しします。	
10	豊かな暮らしのために 伝えよう！自分の望む「医療」について	これから受ける医療やケアについて、あなたの考えを家族や医療者に伝えておく、その大切さと方法を分かりやすくお話しします。	
11	難聴について 聞こえの低下や耳鼻科の病気を学ぼう	難聴とは何でしょうか？難聴の兆候や原因、難聴の種類、高齢期に気を付けたい耳鼻科の疾患などをお話しします。	耳鼻咽喉科医師
12	心配だけだいたいじょうぶ？ こどもの救急対応	正しい知識を習得していただき、不安を解消します。	看護師
13	訪問看護ってなあに？	訪問看護の実際やできることをお話しします。お家での介護や看護で不安や疑問などはありませんか？サービス内容や料金などお話しします。	
14	嚥下障害・誤嚥について	“食事中にむせやすくなった”“飲み込みにくくなった”そのように感じることはありませんか？嚥下障害（飲み込むことの障害）や誤嚥、その予防方法についてお話しします。	耳鼻咽喉科医師 認定看護師 言語聴覚士
15	腰痛・ひざ痛・肩痛の予防 (介護予防体操)	生活での注意点や予防体操などについてお話しします。	理学療法士 作業療法士
16	目の病気について	年を取ると起こりやすい目の病気や症状についてお話しします。他にも目のことなら何でも要望ください。	視能訓練士
17	睡眠時無呼吸症候群	夜早く寝ても昼間ねむい、寝ている時いきいきをかいていたり指摘をされたりしませんか？もしかしたら「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。症状や詳しい検査方法など検査技師がお話しします。	臨床検査技師
18	知りたかった血液検査のあれこれ	健康診断でもらう検査結果のうち、血液検査に限定して項目や結果、基準値の見方など一般的なお話をします。	
19	お薬の飲み方	薬の飲み方などについて、素朴な疑問を薬剤師と一緒に考えます。	薬剤師
20	薬物乱用・薬の弊害について	薬物依存の怖さや薬物に関する正しい知識などをお話しします。	
21	防煙・禁煙について	喫煙および受動喫煙による健康被害などについてお話しします。	
22	乳がん検診について	撮影（検査内容）、その他注意事項などをお話しします。	診療放射線技師
23	介護保険の活用について	初めて利用するときのために使用できるサービスと介護度についてお話しします。	相談員
24	健診の現場からアドバイスできること	健診現場の実態から、健康生活へのアドバイスを行います。	保健師
25	若い方からお年寄りまで健康に過ごすためのよい生活をアドバイスします!!	年代に応じた生活全般（食生活や運動など）について受講者参加型の楽しく学べるお話をします。	
26	生活習慣病を防ぐ食事	糖尿病、高血圧、脂質異常症、骨粗しょう症などを予防する食生活についてお話しします。	管理栄養士
27	高齢者に大切な食事について	高齢者向けの食生活についてお話しします。	
28	褥瘡（床ずれ）予防について	褥瘡（床ずれ）にならないようにするにはどうしたらよいかお話しします。	褥瘡委員会
29	感染症予防について	感染予防について、希望の内容（インフルエンザ、ノロウイルス感染症など）をお話しします。	アイシーチーム ICT (感染対策チーム)
30	認知症について	認知症に対する基礎知識と理解を深め対応についてお話しします。	認知症対策チーム
31	DMAT（災害派遣医療チーム）について	災害時における対応やDMAT（災害急性期に活動を行う災害派遣医療チーム）についてお話しします。	DMAT
32	糖尿病ってどんな病気？ 放っておいたらどうなるの？	正しく糖尿病を知ることによって糖尿病は制することができます。皆さんの知りたい内容に合わせてお話しし、後悔の無い人生が送れるようお手伝いさせていただきます。	糖尿病対策チーム
33	アドバンス・ケア・プランニング (ACP) について	一度しかない「私の人生」を自分らしく生きるために、人生の最後の時間をどう過ごしたいか、皆さんで考えていただく機会を提供します。	緩和ケア委員会
34	いざという時役立つ救急法 ～わかりますか？AEDの使い方～	心臓マッサージとAEDの使い方をお話しします。併せて体験も行います。	救急対応委員会
35	ふるさと教育 ～雲南の医療現場から～	小中高校へ病院のスタッフが出向きます。医療現場の状況や働く喜び、医療職への道などについてお話しします。	地域医療人 育成センター
36	病院でお支払いされる医療費について	保険診療のしくみ、医療費の計算方法についてお話しします。	情報管理課
37	病院経営について	病院の経営状況、人材育成事業・ボランティア活動などを紹介します。	企画財政課
38	これからの地域医療について	地域医療を取り巻く現状や課題、これからの方向性についてお話しします。	病院事業管理者 おおたに しゅん 大谷 順

# あなたの健康をサポート♪

## 病院保健師からのちょっと役立つはなし

### Vol.1 『正しい体温の測り方』

新型コロナウイルスが大流行している今、皆さんはこれまで以上に注意深く自分の健康状態を意識し、多くの方が毎日「体温」を測っていると思います。

#### 【平熱（普段の健康なときの体温）は何度ですか？】

さて皆さんは明確に答えることができますか？  
実は意外と知らない人が多いのです。普段から体温を測っていないと平熱はわかりません。平熱を知っておくことは、病気のサインを逃さないための非常に有効な予防対策の一つとなりますので、ぜひ日頃から体温を測っておきましょう。

#### 【体温の正しい測り方を知っていますか？】

さて皆さんはどのように体温を測っていますか。  
有名医療機器メーカーが行った実態調査では、体温の正しい測り方で測る方は3割ほどで、7割は望ましくない測り方であったという報告がありました。  
「体温」は、健康状態を知る大切なバロメーターの一つです。せっかく測っても正しい測り方でなければ健康状態をきちんと知ることができなくなります。  
そこで皆さんも自分が正しい測り方であるのかを確認してみましょう。  
日本では脇で測る体温計が多く普及しているため、今回は脇での測り方を紹介します。

- 脇の下に汗をかいているときは、汗を拭いてから測る。
- 脇のくぼみの中央に斜め下から体温計の先端を深く挿し込み、脇に体温計が密着するように、脇をしっかり締める。このとき、手のひらを上に向けると脇が締まります。
- 水銀体温計や実測式体温計では「10分以上」、予測式体温計では「電子音が鳴るまで」動かずにじっとする。



#### 脇での正しい体温の測り方

健康状態の良いときに、1日4回（朝、昼、夕の食事前と寝る前）、安静な状態で体温を測っててください。体温は1日のうちで変動しています。朝は低め、夕方は高くなります。また食後や運動後でも高くなります。赤ちゃんやお年寄りには厚着や暖房の影響で高くなることもあります。家にいることが多いこの機会に、ぜひ平熱を知るために体温を測定してみましょう。

## 健康診断

雲南市立病院では各種健診・人間ドックを行っています。

今回は当院独自の人間ドック（3種類）を紹介します。年齢や健康保険を問わず、どなたでも受けることができますし、さまざまなオプション検査を付けることもできます。

詳しいことが知りたい方、受けたい方は相談してください。

#### ★★★人間ドックの種類とお勧めポイント★★★



##### 人間ドックA：37,400円

検査項目が一番多く、いろいろな検査を一度に受けたい時にお勧めです。



##### 人間ドックB：13,200円

会社に就職する時や年1回の健診で必要な項目が受けられます。



##### 人間ドックC：27,500円

検査項目は人間ドックAより少ないですが、幅広い検査項目を受けられます。



問い合わせ先：雲南市立病院 健康管理センター保健推進課 ☎0854-47-7510



総合診療医が答える

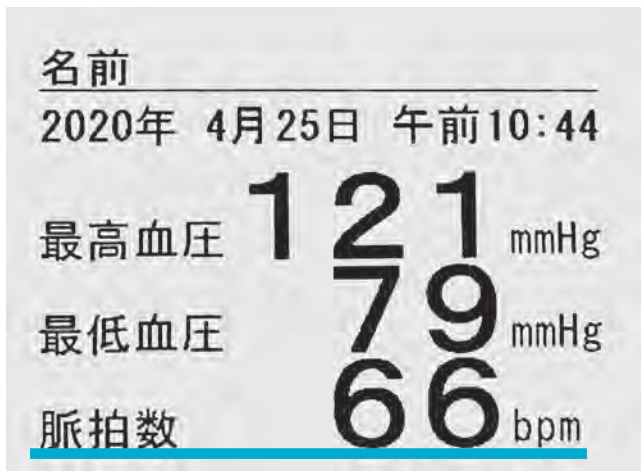
# 「こんな疑問もっていませんか？」

このコーナーでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに住民の皆さんがお困りの症状について解説していきます。

先日いただいた質問はこれです。

## 「最近、脈拍数が多い時があって心配です。」

本人としては、普段は大体60回台ぐらいなので、時々それが80~90回台になることがあって心配という事でした。



自動血圧計の表示部

実際に皆さんは脈拍数を気にされた事はありますか？

脈拍数は、人間が1分間に心臓が拍動している回数(単位：回もしくはbpm)で、人によって正常値はさまざまです。

一般的には、「**220-年齢**」がその人の**最大脈拍数**と言われており、**80代の方でも、140回まで増える**事もあります。

脈拍数は本当に変動しやすいもので、身近なところで言えば、動いた時、怒った時、泣いた時、緊張した時などに40回程度はすぐに増加します。このように、人間の脈拍数は日常的に60~120回台の間で変化しており、**一回一回の脈拍数はそこまで気にしなくてよい**です。

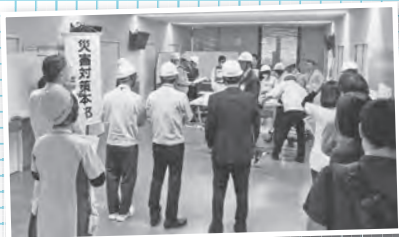
しかし、**いつ測っても100回台と高い場合や40回台と低い場合は脱水症や心臓の病気**にかかっている可能性があります！

日頃の健康チェックを行いながら、一喜一憂はせずに、症状がない場合は1週間程度、水分などを取りながら様子を見て、脈拍数がいつもと違う状態が続いた場合はかかりつけの先生に相談してください！

2月22日(土)に防災訓練を行いました。この防災訓練は年一回以上行う必要があり、今回は震度6弱の地震が発生したと想定して行い、アクションカードを使用し、事業継続計画(BCP)を実行できるように重点をおき訓練をしました。

アクションカードとは緊急時に集合したスタッフの「行動指標カード」であり、限られた人数と資源で、できるだけ効率よく緊急対応を行うことを目的として作られたもので、災害対策マニュアルに準じて、個々の役割に対する具体的な指示が書き込まれており、その役割に就いた人がアクションカードを読む必要は行動がわかるようになっていきます。島根県内でアクションカードを作っている病院は他にも

## 防災訓練



防災訓練の様子

ありませんが、訓練で実際に使用したところは当院が初めてです。

訓練終了後は、雲南保健所、雲南市防災部から総評をいただき、参加者全員で意見交換会を行い、今後の改善に向けた意見を出し合いました。

今後はアクションカードと訓練の精度を上げていき、有事の際に患者の皆さんが安全に避難等できるようにしていきたいと思えます。

かっへんじょうかき  
かよ  
勝部智之さん・香代さんのお子さん



**わこちゃん** (加茂町加茂中)  
令和元年6月14日生まれ  
わこちゃん1歳おめでとう祝  
いつも笑顔でみんなに幸せをありがとう  
ずっとアイドルでいてね



かたよせひでめあき  
さき  
片寄英明さん・早紀さんのお子さん



**ひな陽菜ちゃん** (三刀屋町給下)  
令和元年6月21日生まれ  
1歳のお誕生日おめでとう  
これからもたくさん遊んで  
元気に大きくなってね

おちへ  
だい  
ちえ  
落部大さん・千英さんのお子さん



**みゆ心結ちゃん** (三刀屋町下熊谷)  
令和元年6月19日生まれ  
1歳おめでとう  
いつもかわいい笑顔のみゆちゃん  
お姉ちゃんと仲良く遊んでね

ふじはらゆうた  
いへこ  
藤原佑太さん・育子さんのお子さん



**よしき吉希ちゃん** (三刀屋町中野)  
令和元年6月14日生まれ  
1歳の誕生日おめでとう  
いつも素敵な笑顔をありがとう  
吉くん すくすく大きくなーれ

ひらがまさと  
みはる  
平賀真人さん・美春さんのお子さん



**はなみ花美ちゃん** (掛合町掛合)  
令和元年6月30日生まれ  
4人きょうだいの末っ子  
花火屋のかわいい看板娘です  
一歳の誕生日おめでとう  
これからも元気にスクスク大きくなってね

とやまひろ  
のぶこ  
鳥谷真広さん・暢子さんのお子さん



**おうた旺汰ちゃん** (大東町東阿用)  
令和元年6月24日生まれ  
にこにこいけずなおうちゃん  
たくさん笑って食べて遊んで、  
1歳も元気に過ごそうね

くろだたかし  
みきこ  
黒田貴司さん・美紀子さんのお子さん



**ひろと大翔ちゃん** (木次町山方)  
令和元年6月23日生まれ  
大ちゃんの笑顔に毎日癒されてるよ  
ありがとう  
いっぱい遊んで大きくなってね

### 7月で満1歳(令和元年7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ご両親の名前(ふりがな)、④住所、⑤電話番号、⑥コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで**6月8日(月)**までに情報政策課へ送付ください。

郵送される場合のあて先  
〒699-1392 雲南市木次町里方521-1  
雲南市役所情報政策課「わが家のHOPE」係

E-Mailで送付される場合のあて先  
jyouhouseisaku@city.unnan.shimane.jp  
(タイトルは「わが家のHOPE」としてください。)

【問】情報政策課 ☎0854-40-1015

※携帯電話で撮影される場合、顔のアップを撮影されると控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、情報政策課から「到着確認」の電話をかけます。投稿後、当課から電話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

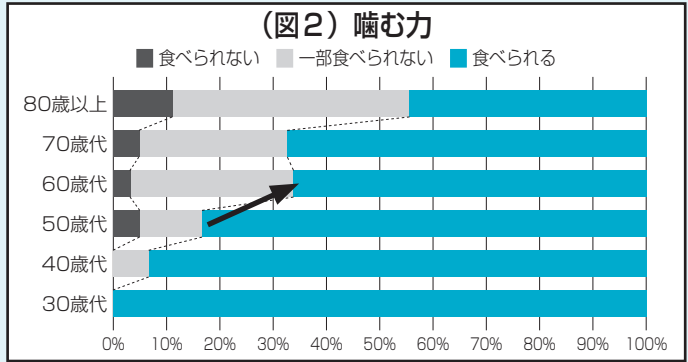
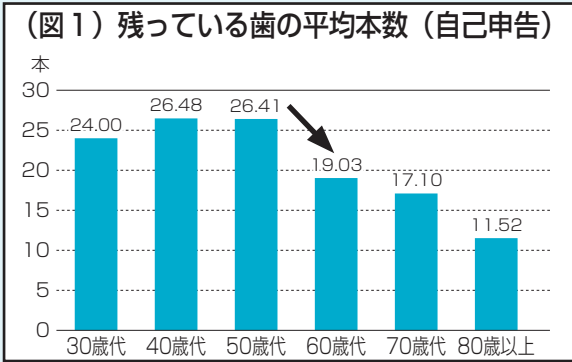
子育て情報をひとまとめにしたサイトです。ぜひ、活用ください。  
<http://kosodate-unnan.jp> または、右記の二次元コードから



# 感染症から自分を守るためには、 歯みがきとしっかり噛むこと!

令和元年度特定健診等を受けられた820人の「雲南市版噛ミング30セルフチェック\*」の結果から、50歳代から60歳代の間で急激に歯を失うことが分かりました(図1)。また、噛む力(かたい物を奥歯でよく噛んで食べることができるか)についても同様に50歳代以降で一部食べられない物がある方が増えていました(図2)。

\*噛ミング30セルフチェック: 歯と口腔の健康づくりのために行う歯と口の自己点検



(令和元年度特定健診等受診者「雲南市版噛ミング30セルフチェック」結果から)

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、先の見えない自粛生活が続いています。元気であるために気を付けたいポイントは、次のとおりです。

- \***運動**: 動かない時間を減らし、ちょっとした運動をすること
  - \***交流**: 電話や手紙等で家族や友人とつながること
  - \***栄養**: 免疫力を低下させないためにバランス良く、しっかり栄養をとること
  - \***口腔**: お口の健康を保ち、よく噛み、口の筋肉を保つこと
- 高齢になっても若い人と同じように、「よく噛んで」、「おいしく」食事ができるように、働き盛り世代から自分の歯を保ち、何でも食べられるよう“**毎日のお手入れ**”や“**定期点検**”をしていきましょう! ご家族からも気を付けたいポイントを高齢者にお伝えください。

## 気をつけたいポイント 口腔の具体例



では、家で不活発にならないためにどのように過ごせばよいのでしょうか? 日本運動疫学会では、家やその周辺でできるだけ体を動かせるよう

### 家で体を動かす5つのコツ

新型コロナウイルスが広がり、「外出自粛」や「3つの密を避ける」等の感染を予防するための行動が求められています。感染から身を守ることはとても大切ですが、そのために「家の中でじっとする」生活が長引くと、体と心の健康を保つことが難しくなってしまいます。このような時こそ、少しでも体を動かし、座り過ぎにならない生活を送ることが重要です。

### 不活発な生活に要注意

つげなことしとーます  
154 研究所 うんなん

このコーナーでは、健康づくりに役立つ情報や身体教育医学研究所うんなんの活動についてお知らせします!

梅雨入りも間近です。雨が続きと、ますます不活発な生活に陥りがちになります。5つのコツを無理なく取り入れ、まずは今より10分多く体を動かすことをめざしましょう。身体教育医学研究所うんなん  
☎0854-4919050

### 梅雨にも負けず、今より10分



\*発熱や咳、だるさや息苦しさ、体調不良があるときは、運動を控えてください。

1. 座り過ぎを減らす  
座っている時間が30分を過ぎたら立ち上げて少し動きましょう。
2. 暮らしの動きを意識する  
掃除や洗濯等の家事でこまめに動くだけでも効果があります。
3. ストレッチをする  
背伸び一つだけでも立派なストレッチです。
4. テレビ・音楽等を活用する  
テレビや動画の体操番組を実践してみましょう。
5. 家のまわりをぐるっと歩く  
のんびり散歩するだけでもよい気分転換になります。

# 雲南市内のチャレンジを 応援してください!!

## うなんジモティーンの発行 (雲南市スペシャルチャレンジ事業)

高校生が発信する雲南市再発見のフリーペーパー「うなんジモティーン」第3号を、大東高校と三刀屋高校の生徒の協働により作成しました。

今号のテーマは「地域の隠れた魅力」と「多文化共生」の2本立てです。

高校生たちは、発刊に必要な予算を雲南スペシャルチャレンジ事業に応募して、面接等の審査を受けて調達し、制作を進めました。

高校生の視点で見つけた「雲南の隠れた魅力」や学校の授業で関心を持った「多文化共生」について取材に出掛け、雲南市のひとやこと、ものについてさらに注目してまとめられています。

全く別の2つのテーマがどのように紙面上にまとめられたのかぜひご覧ください。



▲高校生たちが雲南スペシャルチャレンジ事業の面接を受ける様子

新型コロナウイルス感染拡大のため、準備が思うように進まないこともありましたが、しかし、その中でもオンライン会議ツール等を活用しながら、別々の高校の動きを揃えてきました。「うなんジモティーン」を見掛けられましたら、ぜひ手に取って、近所の方にも教えていただくとうれしく思います。

▶この度発刊されたフリーペーパー「うなんジモティーン」



▶オンラインでのジモティーン作成風景



# 6月は食育月間です

食育を国民運動として推進していくため、毎年6月が「食育月間」、毎月19日が「食育の日」と定められています。

雲南市では、今年3月に第3次雲南市食育推進計画を策定し、「食で育む」、「食を育む」の2つの柱がつながりあい、相互に作用しながらより進展していくよう、家庭・学校・地域・職場など市全体で“食育の環”を広げていきます。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受ける困難な時期だからこそ、今一度普段の食生活を見つめ直し、身近なところで声を掛け合いながら、適度な運動やバランスの取れた食事等、できることから取り組みましょう。

新型コロナウィルスに  
負けない!  
“うちごはん”  
のポイント



### ①3食しっかりとりましょう



### ②主食・主菜・副菜を組み合わせず食べてみましょう



# うんなんの食育

いのち  
食は生命

～学び・伝え・創造する 雲南の食育の環～

健康づくり政策課 ☎40-1040

## うんなんの食育あいうえお

- あ 朝ごはんを食べよう
- い 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう
- う 雲南市産の食材を使おう
- え 栄養バランスを考えた食事をしよう
- お おいしい食事はみんなで一緒に食べよう

### ③いろいろな食品を食べましょう

いろいろな食品を組み合わせることで、まんべんなく栄養を摂取することができます。

#### 手軽に栄養を取るコツ

- ・料理が大変な時は、総菜や缶詰・レトルト食品を活用
- ・うんなん飲食応援事業の総菜等に、家庭で野菜サラダや具だくさんみそ汁をプラスすることで、手軽にバランスの取れた食卓となります。



市ホームページ「第3次雲南市食育推進計画」

<https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kenkou/iryuu/syokuikueisei/kenkou04.html>



# 市役所からの お知らせ

## おめでとうございます

◎危険業務従事者叙勲  
瑞宝単光章  
防衛功労により  
陶山 洋さん(三刀屋町)

◎春の褒章  
黄綬褒章  
郵便集配業務精励により  
佐藤 誉さん(大東町)

藍綬褒章  
社会福祉功績により  
西村 光弘さん(木次町)

◎特別叙勲  
旭日単光章  
地方自治功労により  
故宇田 政吉さん(大東町)

◎高齢者叙勲  
旭日単光章  
地方自治功労により  
杉山 郁子さん(木次町)

## ありがとうございました

雲南市に次のご寄附をいただき  
厚くお礼申し上げます。

## マスク

久野ソーイング(大東町)  
周藤 悦夫さん(大府東大府)  
クライムファクトリー株式会社  
(加茂町)

TSUBASA HONG KONG CO., LTD.  
(香港)

☆令和2年4月30日寄贈分まで  
消毒液  
本部三慶株式会社(三刀屋町)

## 特別定額給付金

特別定額給付金対策チーム  
☎08544011032  
特別定額給付金のオンライン申請の受付を5月8日(金)から、郵送申請の受付を11日(月)からそれぞれ開始しています。

【給付対象者】  
基準日(4月27日)において、住民基本台帳に記録されている全ての方(外国人登録を含む)

【受給権者】 世帯主  
【申請方法】  
申請書を記入いただき、本人確認書類と口座の確認でき

る書類の写しを添付し、返信用封筒にて申請してください。(オンライン申請については、総務省ホームページをご覧ください)  
【申請期間】 8月10日(月)まで

## 工業統計調査実施

情報政策課  
☎08544011015  
経済産業省では、6月1日を基準日として2020年工業統計調査を実施します。

この調査は、全国の製造業に属する事業所を対象に事業所数や従業員数等を調査し工業の実態を明らかにすることを目的とした「統計法」に基づく統計調査です。

対象の事業所へは、調査員が調査票の配布に伺います。また、本社一括調査・国直送調査の対象事業所へは国より調査票が郵送されます。今回から郵送またはインターネットによる回答となりますので調査へのご協力をより詳しくお願いします。

## 市営・県営住宅の入居者募集

建築住宅課  
☎08544011065  
◆市営住宅等入居者

【募集期間】  
6月5日(金)から6月12日(金)17時締切  
【募集団地】  
6月1日(月)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページへ掲載します。

【選考方法】  
選考により入居者を決定します。

【問い合わせ・申し込み先】  
雲南住宅管理事務所  
8時30分から18時まで  
(土・日・祝日を除く)  
☎0854477151



# 広 告 枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

## 環境の日、環境月間

### 環境政策課

☎0854-40-1033

毎年6月5日は、「環境の日」です。また、6月は「環境月間」となります。市では、身近な環境保全や創造についての基本的な理念や施策をまとめた「雲南市環境基本条例」を制定し、昨年の「環境の日」にあわせて施行しております。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から市民の皆さんが一齐に集まる美化活動の開催について自粛を願います。

毎月第3日曜日は

## うなん家庭の日

雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!

6月21日(日)

社会教育課 ☎0854-40-1073



雲南市の豊かな自然環境を後世にも守り伝えていくため

にも、マイ箸、マイ容器の使用や古着、古紙等の資源ごみ回収の協力等の身近なエコ活動に取り組みましょう!

### まちづくり懇談会

#### 情報政策課

☎0854-40-1015

市民の皆さんと行政の協働による「新しい日本のふるさとづくり」をめざすため、市長との懇談を希望する団体と共催で「まちづくり懇談会」を開催します。

#### 【募集団体】

市内に本拠地を置き、市内で活動する団体で、雲南市のまちづくりについて市長との懇談を希望する団体。懇談会の出席者は、10人以上20人程度までとし、十分な意見交換ができる範囲内とします。

#### 【開催日時・場所】

開催については事前に問い合わせてください。

会場は、原則主催団体で確保してください。

#### 【テーマ】

まちづくりに関する課題について、自由に意見交換を行います。なお、陳情・要望を

目的としたものは除きます。

#### 【申し込み】

各総合センター自治振興課へ申し込みください。

### 雲南市原子力発電所環境安全対策協議会委員の公募

#### 防災安全課

☎0854-40-1027

市では、中国電力株式会社島根原子力発電所の周辺環境の影響、安全対策等を把握し、市民の健康と安全の確保ならびに原子力防災行政を推進することを目的として「雲南市原子力発電所環境安全対策協議会」を設置しています。

この協議会で市民の意見により反映するため、公募委員を募集します。

#### 【応募資格】

市内に在住している満18歳以上の方で、団体の推薦を受けた方または個人の方

#### 【募集人数】 3人

※応募者多数の場合は、抽選により選出させていただきます。

#### 【委員任期】

令和2年7月1日から2年間

#### 【募集期間】

6月1日(月)から6月15日(月)まで

## 雲南市農業労働災害

### 新規加入受付

#### 農政課

☎0854-40-1051

大型機械の普及に伴い、農業機械の横転事故や草刈り等の農林作業中の事故が多発しています。ほとんどの場合、長期の療養が必要となり、万一の場合に備えて、少ない掛け金で大きな補償の雲南市農業労働災害共済に加入ください。

※令和元年度加入の方は自動更新となります。

#### 【対象となる方】

農林業を行う個人および農業法人

#### 【掛け金】

均等割…1戸あたり700円  
耕作地割…10アールあたり150円

家畜頭数割…1頭あたり50円

#### 【給付内容】

①医療共済金…8万円を限度とし、診療に要した費用の自己負担分

#### ②休業共済金…

1日から30日まで1日につき2,400円  
31日から90日まで1日につき1,200円

#### ③遺族共済金…1日4千円で

500日を限度とする額

※右記②、③の給付については、18歳未満で就学中の方、または75歳以上の方の給付は半額となります。

④障害共済金…障害等級に応じて条例で定める日数で算出した額

⑤葬祭料…1万円

### 農用地区域変更申請は

7月31日までに

#### 農政課

☎0854-40-1051

#### 農業委員会事務局

☎0854-40-1092

農業振興地域整備計画に定める農用地区域内の農地を転用する場合は、まず県知事に対する農用地区域からの除外の手続きが必要です。また、農用地区域への編入や農業用施設等の用地として用途を変更する場合も同様に手続きが必要です。

#### ◆農用地区域とは

県では、将来にわたり農業の振興を図る必要があると認められる地域を「農業振興地域」として定めており、その区域内の農地を農用地区域といえます。

#### ◆農地転用とは

農地を住宅用地や駐車場、

墓地等の農地以外の用途にすることを「転用」といいます。この転用をするためには、農地法等、関係法令の許可が必要です。

自分の農地であっても自由に転用することはできませんし、どこでも許可が得られるとは限りません。

◆農用地区域内での転用には  
農用地区域内でやむを得ず転用する場合は、「農用地区域からの除外」を行う必要があります。

転用を計画している方は、事前に農政課、農業委員会事務局、地元農業委員または推進委員へ相談し、除外手続きが必要かどうか確認のうえ、手続きが必要な場合は除外申請書を農政課または各総合センター自治振興課へ提出してください。

### ◆除外申請の時期は

市での除外等申請の受付は、毎年7月末と1月末の年2回を予定しています。受付後、県との協議等を経て手続きが完了するまで概ね6カ月必要と考えてください。

加えて、除外完了後から転用許可までもかなりの日数を要しますので、転用の計画がある方は早めに相談・手続き

をしてください。

農用地区域からの除外等の相談は農政課で、農地転用・農地の売買・貸し借り等の相談は農業委員会事務局で受け付けています。

### 情報達人を育てる講座

#### 情報政策課

☎0854-40-1015

地域情報化の推進を図るため、インターネット利用者の拡大と市民のICT利活用能力の向上を目的に、市民の団体（グループ）や地域自主組織が実施するパソコン講習に市が契約する講師を派遣する「情報達人を育てる講座」を実施します。

1講座6時間（複数日に分けて実施可）、参加者負担金は1講座2千円/人です。

#### 【対象者】

原則としてパソコン初心者で、20歳以上の5人から10人までの団体（グループ）または地域自主組織  
※開催については事前に問い合わせください。  
※年間予算枠に達し次第終了となります。

### 税務職員募集

#### 税務課

☎0854-40-1034

国税庁では、税務職員を募集しています。

試験の募集要項は次のとおりです。

#### 【受験資格】

- ①令和2年4月1日において、高等学校等を卒業した日の翌日から起算して3年を経過していない方（平成29年4月1日以降に卒業した方が該当）および令和3年3月までに高等学校等を卒業する見込みの方
- ②人事院が①に準ずると認める方

#### 【受験申込受付期間】

- ①インターネット申し込み  
6月22日(月)9時から7月1日(火)受信完了分まで  
※申込専用アドレス  
<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>
- ②郵送または持参による申し込み  
6月22日(月)から6月23日(火)まで（消印有効）

### ◆第1次試験

【試験日】 9月6日(日)

#### 【試験地】

松江市・鳥取市・岡山市・広島市・山口市

#### 【試験種目】

基礎能力試験・適性試験・作文試験

#### 【受験およびパンフレットの請求、問い合わせ先】

広島国税局人事第二課

☎082-2221-9211

または大東税務署

☎0854-43-2360

詳細は国税庁ホームページに掲載しています。

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

毎月19日は  
**食育の日**  
6月19日(金)  
健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

### 「人権の花」運動

雲南市と出雲人権擁護委員協議会および松江地方法務局出雲支局では、小学生を対象に「人権の花」運動を進めています。

この運動は、児童が協力しながら花を育てることを通じて、命の大切さや相手への思いやりという基本的人権の尊重の精神を身に付けてもらうことを目的としています。

本年度は、西小学校、阿用小学校、斐伊小学校、寺領小学校、三刀屋小学校、田井小学校、掛合小学校の7校で実施しています。



掛合小学校での贈呈式の様子

【問】人権センター ☎0854-42-1767

## 東部高等技術校 公共職業訓練受講生募集

商工振興課

☎0854-40-1052

求職者の人を対象に、職業訓練受講生を募集します。

まずは、ハローワークに相談してください。

◆即戦力介護科（雲南）

【訓練期間】

8月4日(火)から10月30日(金)まで

【申込期間】

6月1日(月)から7月10日(金)まで

【受講料】

無料（別途テキスト代等必要）

【問い合わせ先】

ハローワーク雲南  
☎0854-42-0751

島根県立東部高等技術校  
☎0853-28-2734

## 労働保険の年度更新

商工振興課

☎0854-40-1052

労働保険（労災保険・雇用保険）に加入されている事業主の方は、年度更新の手続き

を毎年6月1日から8月31日までの間に申告・納付の手続きを行ってください。

詳しくは島根労働局ホームページ（年度更新サイト）に掲載しています。

[https://site/mlw.go.jp/shimane-roudoukyoku/hourei\\_seido\\_tetsuzuki/roudou\\_hoken.html](https://site/mlw.go.jp/shimane-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/roudou_hoken.html)

## 放送大学入学生募集

社会教育課

☎0854-40-1073

放送大学は、10月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたい等、さまざまな目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学等、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。気軽に問い合わせ先まで請求ください。

放送大学ホームページでも受け付けています。

【出願期間】

【第1回】8月31日(月)まで  
【第2回】9月15日(火)まで

【入学説明会・相談会】

◆松江会場

【日時】

7月4日(土)・8月2日(日)・9月6日(日) 10時または14時から

【場所】

放送大学島根学習センター  
◆出雲会場

【日時】

7月5日(日)・8月30日(日) 13時から

【場所】

出雲中央図書館  
【問い合わせ先】

放送大学島根学習センター  
☎0852-28-5500

## 今月の税金

●市県民税（第1期）

納期限は6月30日(火)です。

口座振替の方は、前日までに残高を確認してください。

## 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
7月15日(水)、9月9日(水)	雲南市役所本庁舎
11月18日(水)、1月13日(水)	2階
3月24日(水)	203・204 会議室
予約は「前日（前営業日）までにお願ひします」	
予約相談開始時間 10:00～14:45（終了予定 15:30）	

予約・問い合わせは、  
松江年金事務所へお気軽に



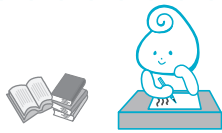
予約ダイヤル

0852-23-9540



- ①年金手帳等基礎年金番号の分かるものを準備ください。
- ②0852-23-9540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 ☎0854-40-1031



# 日本一短い 感謝の手紙

今月は大東町の皆さんの感謝の手紙です。

vol. 96

雲南市青少年健全育成協議会 (教育委員会社会教育課)

☎0854-40-1073

先生へ

いつもお世話になります。学校でも家でも大変なことがあると思いますが、頑張ってください。

生徒へ

お手紙ありがとうございます。そう！人生って大変なんですよー。でも楽しいことだってあります。お互いに頑張りましょう。

おばあちゃんへ

毎日家事をしてくれてありがとうございます。これからもうよろしくお願いします。

孫へ

小さい時から、毎日一緒に自分の子どもの様に思っているおばあちゃんです。こちらこそ宜しくお願いね！

お父さんへ

冬になると、毎晩布団の中に湯たんぽを入れてくれてありがとうございます。おかげですとも気持ち良く眠れます。

娘へ

湯たんぽ作りなんて簡単なことだよ。成長期には睡眠は大事なんで、温かい布団でぐっすり寝てね。

夫へ

朝、水筒にお茶を入れてありがとうございます。この頃はレンジで温めてくれますね。飲み頃のいい温度です。

妻へ

これからの人生も変わらずやっていこう。健康にお互い気をつけて毎日を楽しく、仲良く積み重ねていこうや。

祖母へ

いつも私が喜んだら一緒に喜んでくれて、悲しんだら励まして支えてくれてありがとう。

孫へ

そばにいてくれるだけで、うれしいよ。ありがとう、いつもだんだん。感謝感謝だよ。

姉へ

いつも勉強を教えてくださいたり話し相手になってくれてありがとうございます。迷惑ばかりだけど、自慢のお姉ちゃんだよ。

妹へ

勉強や部活を頑張ってる姿をみていつも応援してるよ！ストレスためないように笑って楽しく過ごそうね。

姉へ

バレーや勉強などを教えてくれたり、色々相談に乗ってくれてありがとうございます。いつも頼りにしています。

妹へ

いつも可愛い笑顔をありがとうございます。周りの人を明るくできるあなたを尊敬していますよ。だいーいすきだよ！

校長先生へ

三年間ありがとうございました。海潮中だからできること、海潮中にしかできないことを大切にしていきたいです。

生徒へ

感謝の手紙をいただいてすごうれしく思いました。あなただからできることを目指してがんばってください。

友だちへ

いつも、算数の勉強のやり方が分からないうとき、分かりやすく教えてくれてありがとう。これからも教えてね！！



## 「福祉・保育の就職Web フェアしまね」開設

商工振興課

☎0854-40-1052

県内の福祉事業所の介護職・保育士・相談援助職等の人材確保、および福祉職場に就職を希望する方への就職支援や学生が情報を収集する機会を提供するために、「福祉・保育の就職Webフェアしまね」特設ページを開設します。興味を持たれた方は、ぜひ特設ページをご覧ください。

【開設場所】

<https://www.fukushi-job-fair-shimane2020.jp>

【開設期間】 8月31日(月)まで

【問い合わせ先】

(福) 島根県社会福祉協議会  
(島根福祉人材センター)

☎0852-32-5957

## うんなん飲食店

応援事業

商工振興課

☎0854-40-1052

新型コロナウイルス感染症の影響に伴う不要不急の外出の自粛等により、飲食店に行きにくい状況が続いています。お店の味をご家庭でも味わっていただくために、市内

の飲食店や仕出し店が一丸となって、テイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(配達)を行います。

詳細は各店舗でパンフレットを確認していただくか、折り込み広告や市ホームページに掲載しております。この機会にぜひお買い求めください。※テイクアウトができる方は、極力テイクアウトにご協力ください。

【実施期間】 8月31日(月)まで  
市ホームページ

[https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kenkou/iryou/kansensyou/2020-0501-takeout\\_delivery.html](https://www.city.unnan.shimane.jp/unnan/kenkou/iryou/kansensyou/2020-0501-takeout_delivery.html)



### 訂正

5月号の掲載内容に誤りがありましたので、訂正します。

令和2年度雲南市行政組織体制表

制表

4ページ【出先機関】

(誤) 中央学校給食センター

☎40-9005

←

(正) 中央学校給食センター

☎42-9005

# 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  
キャラクターたまされないソウくん

## 身に覚えのない商品の「送り付け商法」に注意!!

新型コロナウイルス感染症に便乗した身に覚えのない商品や健康食品等が届いたりする「送り付け商法」の相談が寄せられています。

### 相談事例

1. 新型コロナウイルス感染症に便乗した身に覚えのない商品が送り付けられた。
2. 電話で健康食品を勧められたが断った。後日自宅に注文していない商品が代引きで届いた。返品したいが事業者と連絡が取れない。
3. 注文していない海産物・化粧品等の商品が代引きで配送された。どうすれば良いか。



### 対処方法

1. 商品が一方向的に送り付けられても売買契約は成立していません。お金を払ってはいけません。事業者と連絡する必要もありません。
2. 商品が送られてきた日から14日間(商品の引き取りを販売業者に請求したときは、その日から7日間)を経過すれば自由に処分できます。
3. ただし、保管期間中に商品を使用した場合、購入を承諾したとみなされ代金を支払わなくてはならないことになるので注意が必要です。
4. 商品が代金引換で届くこともありますが、支払ってしまうと返金交渉は困難です。誰も注文していない場合は「受取拒否」をしましょう。
5. 不安に思った場合やトラブルになった場合は、消費者ホットライン「局番なしの188(いやや)」に相談ください。

相談・問い合わせ・出前講座依頼先

雲南市消費生活センター

☎0854-40-1123

FAX0854-40-1039

# 持続化給付金

【問】 商工振興課 ☎ 0854-40-1052

## 持続化給付金とは？

経済産業省の事業であり、新型コロナウイルス感染症の拡大により、特に大きな影響を受ける事業者に対して、事業の継続を下支えし、再起の糧としていただくために事業全般に広く使える給付金が支給されます。

## 給付額

中小法人等は **200万円**、個人事業者等は **100万円**

※ただし、昨年1年間の売上からの減少分を上限とします。

### ■売上減少分の計算方法

前年の総売上（事業収入）－（前年同月比▲50%月の売上×12ヵ月）

## 給付対象の主な要件 ※商工業に限らず、以下を満たす幅広い業種が対象です。

1. 新型コロナウイルス感染症の影響により、  
ひと月の売上が **前年同月比で50%以上減少** している事業者。
2. 平成31年以前から事業による事業収入（売上）を得ており、今後も事業を継続する意思がある事業者。
3. 法人の場合は、
  - ①資本金の額または出資の総額が10億円未満  
または、
  - ②上記の定めがない場合、常時使用する従業員の数が2,000人以下  
である事業者。

※令和元年（平成31年）に創業した方や売上が一定期間に偏在している方等には特例があります。

※一度給付を受けた方は、再度給付申請することができません。

※**申請方法等**の詳細は、「持続化給付金」事務局ホームページで申請要領等を確認してください。<https://www.jizokuka-kyufu.jp/>



**☎ 相談ダイヤル** ※申請支援窓口の設置場所等については、詳細が決まり次第公表されます。

持続化給付金事業コールセンター ☎ **0120-115-570**

[IP 電話専用回線] ☎ **03-6831-0613**

受付時間 8:30～19:00 5月・6月（毎日）、7月から12月（土曜日を除く）

**⚠ 「持続化給付金」を装った詐欺に注意してください。**

# 新型コロナウイルス感染症とこころのケア

外出自粛や休業、休校等普段と同じ生活が送れないことで、こころや体の調子が崩れていませんか？

イライラ、そわそわ  
気持ちが落ち着かなくなる

孤独感や  
無力感を感じる



物音に敏感になる等  
恐怖感・不安感に  
おそわれる

日常生活のリズムが乱れる  
疲れがとれない、眠れない、  
朝早く目が覚める、吐き気・食欲  
不振・胃痛・下痢・便秘等が  
起きやすくなる 等

こうした反応は「誰にでも起こりうる自然な反応」ですが、長引くことで不調のきっかけになることもあります。

## ～こころと体の健康を保つために自分でできること～

### ①規則正しい生活を送りましょう。

- ・朝は決まった時間に起きましょう。
- ・バランスの取れた食事を心掛け、免疫力を高めましょう。  
お酒やコーヒー、エナジードリンク等、カフェインの取り過ぎに注意をしましょう。
- ・疲れをとるために睡眠を十分に取らしましょう。  
寝る前のスマートフォンの使用や寝酒は眠りが浅くなるのでやめましょう。



### ②家にいる家族と普段できないことに目を向けた生活を送りましょう。 (読書、音楽鑑賞、料理、自宅の掃除等)



### ③信頼できる家族や友人と電話などで話しましょう。

(メールやSNS<sup>エスエヌエス</sup>\*も活用しましょう)

SNS：ソーシャルネットワーキングサービスの略で、インターネットを介して人間関係を構築できるパソコン・スマートフォン等用のサービスの総称。



### ④テレビやインターネット等、メディアからの情報から離れる時間を作りましょう。

ゲームやパソコンはほどほどにし、簡単な体操を試してみましょう。



### ⑤気持ちを落ち着かせるために、たばこやお酒に頼らないようにしましょう。



### ⑥うわさに惑わされず、テレビや新聞等の信頼できる情報源から正しい情報、正しい知識を得ましょう。

情報が多いとかえって不安が増すこともあるため、テレビ視聴等で情報を取り入れる時間を決めておくのも良いでしょう。



それでも、眠れない、不安で気持ちが落ち着かないときは、誰かに自分の気持ちを聞いてもらいましょう。

【問】健康推進課 ☎ 0854-40-1045 (平日 8:30 ~ 17:15)



緊急子ども学び支援!!  
スタートしました。

子どもを孤立から守り、夢を諦めることがないように。  
いつでもどこでもつながり学べる環境をふるさと納税で応援してください。

## 雲南オンラインスクールプロジェクト ふるさと納税のお願い

新型コロナウイルス感染症の猛威により、雲南市内でも部活動の制限や学校が休業となる等、多くの子どもたちは家庭で過ごす時間が増えています。学習の遅れ、孤立感の増大、生活リズムの乱れ、ゲームやSNS依存症等、さまざまなリスクから子どもたちを守り、こんな時だからこそ、時間や空間の壁を乗り越えて学びとつながりの機会をオンライン上でつくりたいと考えています。

### あなたのご支援でできること

#### ● オンラインスクール支援

～誰も孤立させない～

子どもたちを孤立から守り、いつでもどこでも学べる安全安心な居場所をオンライン上で構築し、学ぶ機会を奪われた高校生を応援します。

#### ● 十分なWi-Fi環境、ICT端末支援

～機会格差をなくす～

インターネット環境等がなく、勉強やコミュニケーションを取ることができない高校生にオンライン環境（モバイルルーターやタブレット等）を届けます。



雲南市の子どもたちの学びとつながりの場を地域みんなで創っていきたくとの想いから、クラウドファンディング型ふるさと納税<sup>\*</sup>を活用しています。

一人でも多くの皆さまに共感いただくとともに、お知り合いの皆さまにも情報発信いただければ幸いです。

#### ※クラウドファンディング型ふるさと納税

…自治体がふるさと納税制度を活用して「使い途」をより具体的に事業化し、その事業に共感いただける方から寄附を募る仕組みです。

ふるさと納税ポータルサイト  
「ふるさとチョイス」からの  
手続きはこちらから!



【問】キャリア教育政策課 ☎ 0854-40-1074

### 永井隆記念館「平和の鐘」 ふるさと納税の受付期間延長

昨年10月から実施しておりますこのふるさと納税につきましては、おかげさまで多くの方々にご協力をいただき、ありがとうございました(令和元年度の寄附の結果については、市報うんなん4月号に掲載しています)。

なお、ふるさと納税につきましては、現在もたくさんの寄附の申し出や問い合わせをいただいていることから、受付期間を6月末まで延長いたします。

ご寄附いただいた方につきましては、「平和の鐘」寄附者銘板にお名前を刻ませていただきます(希望された方のみ)。詳しくは、下記まで問い合わせいただくか、市ホームページに掲載しています。

【問い合わせ先】社会教育課 ☎0854-40-1073・政策推進課 ☎0854-40-1011

# 子育て支援センターなどの 6月 スケジュール



## 図書館だより



### 市立図書室の利用案内



**三刀屋図書室 “うちの本箱” (永井隆記念館内)**  
 建替え工事のため長期休館中です。  
 電話：0854-40-1073

**吉田図書室 (吉田交流センター内)**  
 電話：0854-74-0219  
 開館時間：9:00~17:00  
 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：9:00~17:00  
 休館日：毎週日・月曜日、祝日

### 大東

教室・相談			
大東子育て支援センター	子育て教室「いも苗植え」	3日(水)	9:30~11:30 (*要予約)
	赤ちゃん教室「離乳食とベビーフード」	10日(水)	9:30~11:30 (*要予約)
子育てサロン			
木馬 (おおぎ)		毎週火・木曜日	9:30~12:00
ぽかぽかひろば (幡屋交流センター)		1日(月)	9:30~11:30
よちよち (上久野桃源郷)		6日(土)	9:30~11:30 (*雨天中止)
ぽっぽ (佐世交流センター)		11日(木)	9:30~11:30
うしお (海潮交流センター)		12日(金)	9:30~11:30
地域サークル			
佐世 (佐世交流センター)		18日(水)	9:30~11:30
大東 (木馬)		19日(金)	9:30~11:30
問い合わせ先 ▶ 大東子育て支援センター (おおぞら保育園内) ☎43-9500			

### 加茂

支援センター			
	お茶会	5日(金)	10:00~
加茂子育て支援センター	たんぼひろば (誕生会)	17日(水)	10:00~ (1時間程度) *6月生まれのお友達は予約ください
	たんぼひろば (ベビーマッサージ (2~12ヵ月対象))	24日(水)	10:00~ (1時間程度)
教室・相談			
加茂子育て支援センター	もぐもぐ教室 (スタート前)	4日(水)	(*要予約)
	もぐもぐ教室 (5~6ヵ月児対象離乳食教室)	11日(水)	10:00~ (*要予約)
	もぐもぐ教室 (7~8ヵ月児対象離乳食教室)	18日(水)	10:00~ (*要予約)
	もぐもぐ教室 (9~11ヵ月児対象離乳食教室)	25日(水)	10:00~ (*要予約)
	たまごクラブ (妊婦さんサロン)	30日(火)	10:00~ (*要予約)
*育児・離乳食に関する相談や、不安や心配事等があれば、気軽に相談ください。電話相談も受け付けています。(9:00~17:00)			
問い合わせ先 ▶ 加茂子育て支援センター ☎49-8355			

### 木次

支援センター			
木次子育て支援センター	Chanみきママのハンドメイド教室	3日(水)	10:00~ (*要予約)
	ミュージックケア (年齢不問)	12日(金)	10:00~
	リフレッシュ講座 骨盤矯正 (6ヵ月未満のママ)	15日(月)	13:30~ (*要予約)
	リフレッシュ講座 整体	22日(月)	9:30~ (*要予約)
	誕生会	25日(木)	10:30~ (*誕生児要予約)
	じんわりあったかお灸時間	30日(火)	10:00~ (*要予約)
教室・相談			
木次子育て支援センター	離乳食教室 (5~8ヵ月)	9日(火)	10:30~ (*要予約)
	ベビーマッサージ (2~8ヵ月)	16日(火)	10:00~ (*要予約)
問い合わせ先 ▶ 木次子育て支援センター ☎42-2030			

### 三刀屋

支援センター			
三刀屋子育て支援センター	おはなし会	26日(金)	10:00~10:30
問い合わせ先 ▶ 三刀屋子育て支援センター ☎45-9500			

### 吉田

社協子育てサロン (あい・あいくらぶ)			
吉田健康福祉センター	おもちゃづくり	17日(水)	9:30~11:30
問い合わせ先 ▶ 雲南市社会福祉協議会吉田支所 ☎74-0078			

### 掛合

支援センター (分室：掛合体育館)			
分室	誕生会	10日(水)	10:00~11:30 (*要予約、月切3日水)
	お話の日	12日(金)	10:30~11:00
	リサイクル会	23日(火)~25日(木)	9:30~16:30
問い合わせ先 ▶ 掛合子育て支援センター ☎080-2909-4713			

### 園(所)開放日

大東	西こども園	●	18日(木)	9:30~11:00
	佐世幼稚園	●	18日(木)	9:30~11:00
	海潮こども園	●	10日(水)	9:00~11:00
	おおぞら保育園	○	毎日 (平日)	試食の予約:当日9:00まで (試食は金曜のみ)
	加茂三刀屋	●	毎日 (平日)	9:30~11:00
掛合	三刀屋こども園	●	4日(水)	9:00~10:30
	三刀屋保育所	○	10日(水)	10:00~ (1時間程度)
	掛合保育所	▲	保育所開放17日(水)	9:00~11:00
			給食試食会17日(水)	11:00~12:00 (*要予約、月切10日水)
問い合わせ先 ▶ 子ども政策課 ☎40-1044				

●の施設と寺領、西日登、嶺山幼稚園は土曜日、日曜日に園庭を開放しています。  
 ▲の施設は日曜日に園庭を開放しています。  
 ○の施設は土曜日、日曜日に園庭を開放していますが、事前に予約が必要です。  
 木次こども園、斐伊、吉田、田井保育所は土曜日の午後、日曜日に園庭を開放しています。

注意 1. いずれも行事のあるときは除く 2. 保護者同伴で利用すること  
 3. 水道は使わないこと 4. ごみは持って帰ること  
 5. 小学生以上は遊具を利用しないこと 6. 利用後は施設を忘れずにすること

### 木次図書館

☎0854-42-1021 開館時間：10:00~18:00

#### 6月の休館日

毎週月曜日、図書整理日：30日(火)

### 大東図書館

☎0854-43-6131 開館時間：10:00~18:00

#### 6月の休館日

毎週金曜日、図書整理日：30日(火)

### 加茂図書館

☎0854-49-8739 開館時間：10:00~18:00

#### 6月の休館日

毎週木曜日、図書整理日：30日(火)

**新着の本 (抄)** 市内図書館どこでも借りることができます。貸出中の場合は予約 (取り寄せ含む) ができます。各館へお問い合わせください。

▼柳澤秀夫「記者失格」▼平藤喜久子「世界の神様解剖図鑑 神話の世界がマルわかり」▼宏洋「幸福の科学との訣別 私の父は大川隆法だった」▼岡田良則「パワハラ防止法の労務実務 サクッと早わかり!」▼深井竜次「月収15万円だった現役介護士の僕が月収100万円になった幸せな働き方」▼難波博之「学校では絶対に教えてもらえない超ディープな算数の教科書」▼驟 秀彦「怖くて眠れなくなる天文学」▼長井かおり「世界一わかりやすいメイクの教科書 丁寧すぎるプロセス付き!」▼柳澤英子「食べても食べても太らない 映える!おいしい!こんにやく食堂」▼タサン志麻「伝説の家政婦志麻さんがうちに来た! ワーママでも簡単! 子どもが喜ぶおうちレシピ61」▼さーたり「外科医のママ道! 腐女医の医者道! エピソードゼロ」▼マーク・アロンソン「キャバとゲルダ ふたりの戦場カメラマン」▼山と溪谷社 編「山のリスクマネジメント」▼みやぎシルバーネット 編「シルバー川柳 千客万来編 笑いあり、しみじみあり」▼小川 糸「旅ごほん」▼阿川佐和子「か「ちょこっと、つまみ」▼外山滋比古「こうやって、考える。」▼林 真理子「夜明けのM」▼朝井リョウ「発注いただきました!」▼重松 清「ひこばえ 上・下」▼知念実希人「十字架のカルテ」▼長岡弘樹「緋色の残響」▼中山七里「夜がどれほど暗くても」▼西尾維新「忘却探偵シリーズ⑩ 錠上今日子の設計図」▼原田マハ「〔あの絵〕のまえで」▼村上 龍「MISSING 失われているもの」▼諸田玲子「狸穴あいあい坂④嫁ご白」▼谷津矢車「藤太郎ノオト」▼袖月裕子「孤狼の血③暴虎の牙」▼佐野 晶「GAP」▼畠 やまけんじ ほんしよ「なぐりなぐり」▼あまこつひさき「そのあや山健二「本所おけら長屋 14」▼中村整史朗「尼子経久」▼曾野綾子「病氣も人生」

## 6月の議会

【問】 議会事務局 ☎40-1004

### ◆雲南市議会 6月定例会

本会議（開会・施政方針表明・議案上程・説明・質疑）	10日(水)	9:30～	議 場
本会議（一般質問）	11日(木)～16日(火)	9:30～	
予算審査特別委員会	16日(火)	本会議終了後	全員協議会室
産業建設常任委員会	17日(水)	9:30～	
教育民生常任委員会	18日(木)	9:30～	
総務常任委員会	19日(金)	9:30～	
予算審査特別委員会	23日(火)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	24日(水)	13:30～	

※日程は変更する場合があります。



## 6月の健診・教室など

【問】 健康推進課 ☎40-1045

### ◆断酒会

吉田ふるさとセンター	4日(木)	19:00～21:00
掛合まめなかセンター	17日(水)	
三刀屋健康福祉センター	29日(月)	

### ◆乳幼児健診

乳幼児健診	大東・加茂地区の方	4日(木)	対象となる方にはお知らせを送付します。
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方	11日(木)	
幼児健診	大東・加茂地区の方	25日(木)	
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方	17日(水)	

## 献血 【問】 市民生活課 ☎40-1031

三刀屋町	25日(木)	10:00～11:30 13:30～16:30
みしまや三刀屋店		
雲南警察署		

### ◆中止のお知らせ

6月の育児相談、妊婦サロン、離乳食教室、集団がん検診、結核・肺がん検診は中止します。

※内容、場所、日時の順に記載。  
市外局番は記載のないものは  
いずれも0854です。

### ◆その他相談

はじめての子育て講座「親子の絆教室」	下熊谷交流センター	2日(火)	14:00～16:00
【問】 子ども家庭支援課 ☎40-1067		9日(火)	(要予約) 定員20組
認知症のひと家族の会サロン「色えんぴつ」	雲南保健所	4日(木)	10:00～14:00
【問】 保健医療介護連携室 ☎40-1095			
若者の就労支援事業・フリースペース	三刀屋健康福祉センター	4日(木)	14:00～16:00
【問】 長寿障がい福祉課 ☎40-1042			
就業相談会（移動ナースバンク）	ハローワーク雲南	10日(水)	13:00～16:00
【問】 雲南公共職業安定所 ☎42-0751			
雲南サロン「陽だまり」		11日(木) 25日(木)	10:00～15:00
【問】 雲南保健所 ☎42-9638			
交通事故巡回相談	出雲市役所	18日(木)	9:00～15:00
【問】 交通事故相談所 ☎0852-22-5102			

【問】 うんなん暮らし推進課 ☎40-1014

### ◆結婚を希望する独身男女のための結婚相談

結婚相談サロン	雲南市役所 3F 相談室	3、10、17、24日(水)	10:00～15:00
	Aコープきすき店2F	27日(土)	10:00～13:00

【問】 教育支援センター ☎48-0007

### ◆おんせんキャンパスの活動や子育ての悩み、心配事についての相談会

個別相談会	おんせんキャンパス (旧温泉小学校)	27日(土)	① 9:00～ ② 10:00～ ③ 11:00～ ④ 12:00～ (要予約・一人45分間)
-------	-----------------------	--------	---

# 広告 募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。

1枠 12,570円です。

ご希望の方は市役所情報政策課へ連絡ください。

掲載内容は「雲南市市報うんなん広告掲載基準」に基づきます。

雲南市役所情報政策課 ☎0854-40-1015

# INFORMATION

掲載している健診・教室・各種イベント等について、新型コロナウイルスの感染拡大防止、感染予防のため中止・延期となる可能性があります。開催等の詳細は各問い合わせ先に確認ください。

## 折紙教室



**と き** 7月10日(金) 9:30~

**と ころ** 雲南市人権センター

**内 容** 今年の干支にちなんで「ねずみ」と「かぶ」を作ります。

**材料費** 500円程度

※先着20人まで

【問】雲南市人権センター ☎0854-42-1767



## おうちで楽しく免疫力アップ!

適度な運動をすることや、ストレスを解消することは、免疫力を高めると言われています。楽しく身体を動かしたり、気持ちよく歌ったり。おうちでできる「免疫力アップ」、私たちと一緒に試してみませんか?

★今月の歌・6月「浜辺の歌」

作詞：林古溪 はやしこけい 作曲：成田為三 なりたためぞう



キラキラ雲南YouTubeチャンネル

- ・パソコンから…YouTube「キラキラ雲南」で検索
- ・スマートフォンから…下記二次元コードから読み取れます



【問】ラメール ☎0854-49-8500

## 6月23日から29日までの1週間は、「男女共同参画週間」です。

内閣府では「自分らしい人生を実現するために、時間をどう使っていくのか、家族や地域、社会はそれをどう後押ししていくのか。それを社会全体で考えていくきっかけとなるキャッチフレーズ」を募集し、応募総数2,615点の中から審査の結果、以下の作品が決定しました。

「そっか。いい人生は、いい時間の使い方なんだ。」(大阪府 やまの 山野 だいすけ 大輔さんの作品)

「ワクワク ライフ バランス」(島根県 松江市男女共同参画センターさんの作品)

性別に関わりなく、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」を実現するためには 政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人ひとりの取り組みが必要です。

### 【雲南市では6月は男女共同参画推進月間です】

市では、毎年6月を「男女共同参画推進月間」と定め(雲南市男女共同参画推進条例第11条)、市民の皆さんに男女共同参画への関心と理解を深めていただくとともに、男女共同参画を進める活動が盛んになるよう、市内幼稚園、学校、図書館等での図書展示、読み語り、情報発信に取り組みます。

また、新型コロナウイルスの感染拡大に伴って、家庭で過ごす時間が増えた今、家族みんながいるのに、食事の支度や掃除、洗濯等が誰か一人の負担になっていませんか?こんな時だからこそ家族の役割分担を見直し、力を合わせて乗り越えましょう。

【問】男女共同参画センター ☎0854-42-1767

●市報うんなん No.187 2020年6月発行

発行・編集/雲南市役所 政策企画部 情報政策課

〒699-1392 雲南市木次町里方521-1

☎0854-40-1015 FAX 0854-40-1019

✉ 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・・・37,450人 (-50人)

男 性・・・18,040人 (-25人)

女 性・・・19,410人 (-25人)

世帯数・・・13,760世帯 (+28世帯)

令和2年5月1日現在(先月比)



この印刷物は環境に配慮し、大豆油に変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。