



コウノトリの愛称決定 (2ページに記事掲載)
©西小学校

- 2ページ コウノトリの愛称決定
- 4ページ 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
- 8ページ うんなん日和
- 12ページ 病院だより
- 18ページ わが家のHOPE
- 21ページ 市役所からのお知らせ ほか
- 32ページ イベント情報 ほか



スローモビリティ第2回実証運行 (11ページに記事掲載)

コウノトリの

愛称が決定しました

今年も雲南市でコウノトリのヒナが4羽誕生しました。このヒナの愛称を2羽は市民の皆さんから募集し、残る2羽については、人工巣塔がある西小学校児童に考えていただきました。

6月23日（火）には、西小学校でコウノトリ愛称提案会が行われ、6年生児童17人が速水市長と景山教育長に西小学校児童がこれまで取り組んできた内容や考えた愛称を選考理由とともに提案しました。

一方、市民の皆さんからは、短い募集期間にもかかわらず100件の応募をいただきました。地元関係者・専門家・学校関係者・行政関係者による意見を参考に市長が決定しました。多くの皆さんにご応募いただき、ありがとうございました。

今後ともコウノトリと共生するまちづくりにご協力をお願いします。

愛称

個体番号	愛称	足環の色	性別	応募者（名付け親）	愛称の理由
J0303	ゆい	左 黒 右 赤 上 黒 赤 下 青 赤	メス	ふな き かず え さん（大東町） 船 木 和 江 さん（大東町） よし おか な な こ さん（吉田町） 吉 岡 菜 々 子 さん（吉田町） さ さ き み お さん（大東町） 佐 々 木 滞 さん（大東町）	「人との結び付きができてくくなっている中、良い結び付きがとても大切」、「かわいい」、「コウノトリと結ばれてほしい」
J0304	みくも	左 黒 右 赤 上 黒 赤 下 緑 赤	メス	やま ね よう こ さん（木次町） 山 根 陽 子 さん（木次町）	みくも＝美雲。美しい雲南市の風景。美しい雲のたなびく雲南の空を元気よく飛んでほしい。
J0305	みこと	左 黄 右 赤 上 黄 赤 下 黒 赤	メス	西小学校児童	みこと＝命。コウノトリの命を大切にしたいから。島根の神様には「命」の字が入っており、その意味も込めて
J0306	にしき	左 黄 右 赤 上 黄 赤 下 黄 赤	メス	西小学校児童	西小の「にし」が入っている。にしきには美しいという意味があるからコウノトリにぴったり。

今年のヒナたち

日付	内容
令和元年12月末	げんきくんとポンスニが、雲南市立西小学校の人工巣塔で造巣を開始する
令和2年3月15日～16日	しよらん 初卵推定日
3月17日	ほうらん 本格的抱卵開始日
4月18日	親鳥の「餌の吐出し」と「食べ戻し」を確認（ふ化の推定）
5月7日	ヒナの頭数（4羽）が確定
6月1日	足環装着
6月4日	ヒナの雌雄判明（4羽ともメス）
6月23日	J0306（にしき）、J0305（みこと）、J0304（みくも）の巣立ちを確認
7月1日	J0303（ゆい）の巣立ちを確認

アルバム

ふか
孵化



足環装着



まだ
巣立ち



西小学校愛称提案会



募集中

コウノトリや生き物と共生に関する活動の 情報をお寄せください。

市では、コウノトリや生き物と共生するまちづくりに関する団体・学校等の活動を市ホームページ等で紹介することとしています。

コウノトリに限らず、生き物との共生にかかわる活動(例:ビオトープ整備、生き物調査等)がありましたら、まずは地域振興課までお知らせください。

【問】地域振興課 ☎0854-40-1013 / 文化財課 ☎0854-40-1104

新型コロナウイルス感染症(covid-19) に関するお知らせ vol.2



※最新の情報は市ホームページや問い合わせ先で確認してください。

特別定額給付金の申請はお忘れなく！

☎市民生活課 ☎0854-40-1031

特別定額給付金（1人10万円）の申請期限は8月10日（月・祝）です。
申請期限を過ぎると給付できませんので、申請されていない方は忘れずに申請してください。
なお、申請書が届いていない場合や紛失された場合は、市民生活課まで問い合わせください。

歯周病検診、幼児フッ化物歯面塗布再開

☎保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、見合わせていました令和2年度雲南市歯周病検診（成人・妊婦）、幼児フッ化物歯面塗布を7月1日から再開しています。

成人歯周病検診の期間は、11月末まで延長しています。対象の方には既に受診券を送付しています。
受診される際は、希望の市内歯科医療機関に必ず事前に予約をしてください。

児童扶養手当受給者に対する臨時特別給付金

☎子ども家庭支援課 ☎0854-40-1067

市の単独事業として、新型コロナウイルスの感染拡大およびそれに伴う緊急事態宣言により、学校や幼稚園等の臨時休業、保育所の利用自粛、事業所の休業等の影響を受けやすいひとり親世帯のうち児童扶養手当受給者に対し給付金を支給します。

対象者 基準日（令和2年6月1日）時点で、雲南市の児童扶養手当受給資格がある人のうち、児童扶養手当の令和2年6月分が支給される方（基準日時点で生活保護世帯を除く）

給付額 児童1人あたり3万円

給付金の支給 申請手続きは不要とし、8月7日に児童扶養手当の振込口座へ振り込みます。

ひとり親世帯臨時特別給付金(国事業)

☎子ども家庭支援課 ☎0854-40-1067

新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得のひとり親家庭については、子育てに対する負担の増加や収入の減少等により特に大きな困難が心身等に生じていることから、こうした世帯を支援するため、ひとり親世帯臨時特別給付金を支給します。

対象者

●基本給付

- ①令和2年6月分の児童扶養手当の支給を受けている方。
- ②公的年金等を受給しており、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額停止される方。（児童扶養手当の申請をしていれば、令和2年6月分の児童扶養手当の支給が全額または一部停止されたと推測される方も含む）
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変する等、収入が児童扶養手当を受給している方と同じ水準となっている方。（児童扶養手当の申請を行っていない方も含む）

●追加給付

基本給付の①、②のうち、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変し、収入が減少した方

給付額 ●基本給付 1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

●追加給付 1世帯5万円

給付金の支給・手続き

①については、申請は不要です。8月中に児童扶養手当の振込口座へ振り込みます。

②、③については、申請が必要です。申請書は各総合センター市民福祉課または子ども家庭支援課の窓口にありますので、現況届（23ページに掲載）等に併せて申請をお願いします。

新型コロナウイルス感染症の影響により収入減少が見込まれるとき、下記の条件に該当する方は保険料が減免になります。減免の対象は、令和2年2月1日から令和3年3月31日までに納期限を設定している保険料です。

保険料減免の対象となる方

- ①新型コロナウイルス感染症により、世帯主が死亡し、または重篤な傷病を負った世帯の方
⇒ 保険料を全額免除
- ②新型コロナウイルス感染症の影響により、世帯主の収入減少が見込まれる世帯の方で、「保険料が減額される要件」の(1)～(3)の全てに該当する方
⇒ 保険料の一部を減額

保険料が減額される要件

世帯主の収入減少について、

- (1) 事業収入・不動産収入・給与収入および山林収入を、収入の種類ごとに見た令和2年分の収入のいずれかが、令和元年分の収入に比べて10分の3以上減少する見込みであること。
- (2) 令和元年分の所得の合計額が1,000万円以下であること。
- (3) 収入減少が見込まれる種類の所得以外の令和元年分の所得の合計額が400万円以下であること。
※(1)は、令和元年分収入額と令和2年分の収入見込み額を比較します。
※(2)、(3)は令和元年分所得額(収入額から経費を差引いた額)で判断します。

申請方法 減免を受けるには、減免申請書・収入見込み額の明細等の提出が必要です。詳細は税務課に問い合わせください。

国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者が新型コロナウイルス感染症に感染した場合、または発熱等の症状があり感染が疑われる場合に、その療養のために就労することができず、給与等の支払いを受けられなかった場合、傷病手当金を支給します。

対象者 次のすべての要件に該当する方

- ・国民健康保険被保険者または後期高齢者医療制度被保険者
- ・給与等の支払いを受けている方
- ・新型コロナウイルス感染症に感染した、または発熱等の症状があり感染が疑われ、労務に服することができない方
- ・労務に服することができなかった期間に、給与等の全部または一部の支払いを受けられなかった方

支給対象となる日数

労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から労務に服することができない期間のうち就労を予定していた日

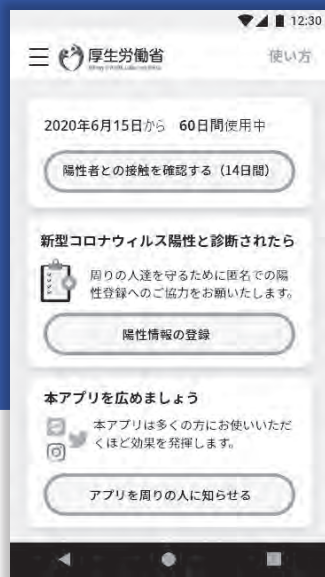
適用期間 令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間で労務に服することができない期間(ただし、入院が継続する場合等は健康保険と同様、最長1年6ヵ月まで)

申請方法 申請を希望する場合は事前に市民生活課に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。

申請先 市民生活課または各総合センター市民福祉課

申請期間 労務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から2年間

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします



*画面イメージ

厚生労働省 新型コロナウイルス 接触確認アプリ (略称: ココア)

COVID-19 Contact Confirming Application

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の感染者と接触した可能性について、通知を受け取ることができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはできません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

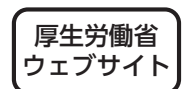
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



内閣官房 新型コロナウイルス感染症対策推進室
情報通信技術(IT)総合戦略室

健康推進課 ☎0854-40-1045

狂犬病予防注射の接種期間延長

環境政策室 ☎0854-40-1033

狂犬病予防法により、犬の飼い主は毎年4月1日から6月30日までに年1回、飼っている犬に狂犬病予防注射を接種することと、接種したことを市へ届け出ることが義務付けられています。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から接種期間が12月31日まで延長されました。

まだ飼い犬に狂犬病予防注射を接種させていない場合はマスクの着用など感染防止対策を取り、動物病院で接種を受けていただき、市窓口へ届出をお願いします。なお、届出が無い場合、案内ハガキを送付します。

また、高齢や病気のため、動物病院で接種猶予の診断を受けられた場合や飼い犬が亡くなられた場合も市窓口へ届出をお願いします。



避難時・避難所内における新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください

災害時には断水により手指の流水洗浄ができない可能性があることや、避難所のような密集した環境下での集団生活等により、ノロウイルス等による感染性胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス等の感染が拡大するリスクが高まります。新型コロナウイルスが終息しない中で地震、風水害が起きたらどうなるのか、平時の事前準備および災害時の対応について考えておきましょう。

避難行動についてのポイント!

新型コロナウイルス感染症が流行していても

災害の危険が迫れば▶▶▶▶▶ 迷わず避難!

でも 指定避難所 だけではありません!



自宅が安全な場所なら在宅避難の検討を!

*在宅避難をする場合は、健康管理に留意し、食料・1週間程度分の水・生活必需品や常備薬を備蓄しておきましょう。

安全な親戚・知人宅への避難も選択の一つに!

もちろん避難所への避難も!

*本場に指定避難所に行く必要がある方を、適切に受け入れられるようご協力ください。
*「検温・マスクを着用して避難する」等、個人でも感染予防対策を徹底してください。

避難所でのお願いと注意点

- ▶持ち出す荷物にマスク・消毒液・体温計を追加してください。
- ▶手洗い・咳エチケットや共用スペースの利用前後に手指消毒の実施等、感染症対策にご協力ください。
- ▶避難対象地区とは別の指定避難所も開設し、分散して避難いただくこともあります。
- ▶受付で検温など健康状態を確認するため、仮設テントや車中等で待機していただくこともあります。



雲南警察署から緊急時のアドバイス

Q 災害時の緊急通報先は?



災害で人的被害が発生したときなどには、どこへ通報したら良いでしょうか?
警察の110番? 消防の119番?

A 「どちらへかけても大丈夫。警察と消防は、必要に応じて連絡を取り合っています。」

※スマートフォンや携帯電話から通報するとき、**位置情報通知機能(GPS機能)**を「ON」にしてから通報すると、場所の説明が簡単にできます。

警察と消防は連携しています!

交通事故や火災の対応等で雲南警察署と雲南消防本部は連携を図っており、毎年、さまざまな災害や事故を想定した合同訓練も行いながら、災害に備えています。

地域の安全・安心な暮らしを守るため、それぞれ一緒に働く仲間を募集しています。



三刀屋川における合同訓練の様子(令和元年10月)

うんなん日和

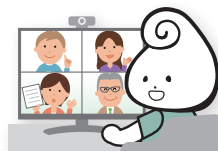
まちの話題を
紹介します



雲子ちゃん

6/14

幸雲南塾2020 キックオフ！



今年で10周年を迎える「幸雲南塾」の開講講座を開催しました。今年は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点からインターネットを通じて発信し、市内外から15人の塾生が参加しました。

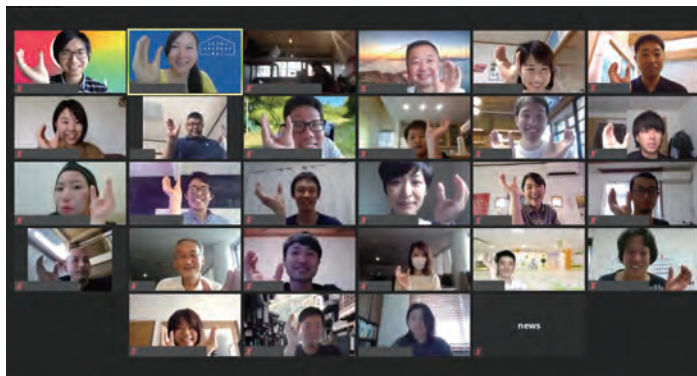
今回のテーマは、「チャレンジは1人から始まり、大きく前に進むときは仲間が後押ししてくれる」という、これまでの塾の取り組みからの学びを元にし

ています。今だからこそつながれる仲間とのチャレンジを応援するべく、「ローカルベンチャーラボ[※]」と連携して企画しました。

開講講座では、幸雲南塾卒業生をゲストとして迎え、それぞれの塾生と一緒に仲間づくりに向けた行動計画を考えました。最後に、各塾生がこれから取り組む活動について発表し、全体で学び合いを深めました。



▲三日市ラボから配信する様子

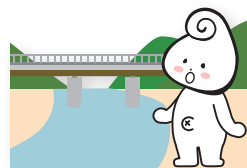


▲開講講座の様子

※日本全国各地の人が立場を越えて集い、アイデアや想いをもち寄って新しい事業構想を考えるプログラム

6/19

市道平田上山線小原橋の 供用開始



市道平田上山線道路整備事業の一環で木次町平田地内に新たな小原橋を整備し、供用を開始しました。

旧小原橋の老朽化に伴い、地域の安全安心な生活に寄与するべく平成27年度から新たな小原橋の設置を取り組んできました。

これに先立ち、地元の方々と関係者が日御崎神社（木次町）で新しく供用される小原橋の安全を祈願しました。



▲供用開始した小原橋

6/21^⑩

中高生の！幸雲南塾 ～ Challenge Junior ～ 第1回「オンラインでつながってみよう！」を 開催しました！



昨年度から市内の中学生を対象に毎月実施していた「中高生の！幸雲南塾～ Challenge Junior～」は今年度、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から初のインターネット上で開催しました。

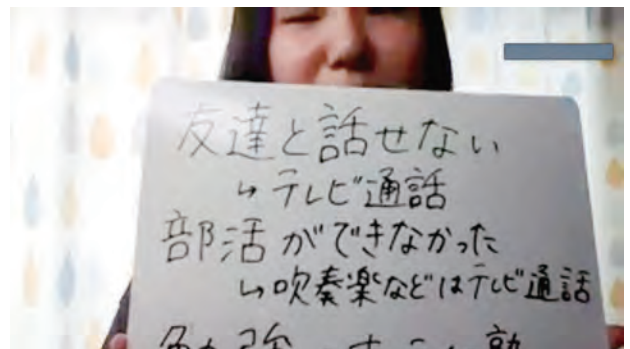
当日は市内全中学校から21人の中学生が参加しました。参加者同士でゲームをして交流したり、「臨時休業中に困った事」を共有し、コロナ禍だからこそ「中高生の！幸雲南塾～ Challenge Junior～」

で「どんなことをやってみたいか？」、「どんな場になるといいのか」をみんなで考えました。

参加した中学生からは「今後はオンラインを使ってさまざまな同世代と交流する場がほしい！」等の声があがりました。「中高生の！幸雲南塾～ Challenge Junior～」では、今回生まれた「やってみたいプロジェクト」もカタチにしていきます！



▲それぞれの思いを共有する様子



▲「中高生の！幸雲南塾でやりたいこと」を発表する様子

7/1^⑨ 水

社会を明るく！ 青少年非行・被害防止へ！



更生保護のイメージキャラクター
更生ペンギンのホゴちゃん

7月の「社会を明るくする運動強調月間」と「青少年の非行・被害防止全国強調月間」に合わせ、雲南地区保護司会（会長 駿馬重弘さん）、雲南警察署（署長 青木厚さん）等関係者らが出席し、「第70回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」ならびに「青少年の非行・被害防止メッセージ」の伝達式が雲南市役所本庁舎で行われました。

伝達式では雲南地区保護司会 駿馬会長から「第70回社会を明るくする運動 内閣総理大臣メッセージ」が、雲南警察署 青木署長から「青少年の非行・被害防止メッセージ」が伝達され、速水雄一市長が両メッセージを受け取りました。

速水市長は「市民の方々の新型コロナウイルスに伴う活動について市民力の高さを感じた。雲南市がこれからも飛躍をするためには次代を担う子どもや

青少年が健全に育ってこそできることであり、この市民力の高さは子どもや青少年を健全に育成していくための大きな原動力であると思っている」と話しました。



▲メッセージを伝達する駿馬会長

7/4(土)

雲南ラーニングカンファレンス2020



子どもたちが「日本一チャレンジにやさしいまち」雲南市で学んで良かったと振り返ることのできる教育環境を創るために、地域・学校・行政・そして子どもたちが一緒に対話を重ねる場である「雲南ラーニングカンファレンス2020」をきずき健康の森で開催し、生徒・保護者・学校・地域等約30人が参加しました。

第1部では、大阪市の公立学校「大空小学校」を舞台にしたドキュメンタリー映画「みんなの学校」を観賞し、不登校も特別支援学級もなく、みんなが同じ教室で学ぶ公立小学校の取り組みについて共有しました。

第2部では、学校、保護者、地域側の立場として飯塚裕司さん、杉原雅也さん、矢田明子さん、そして著書「未来の学校のつくりかた」を執筆された税

所篤快さんをゲストに迎え、「本当に大切にすべき学校の役割とは？」というテーマでトークショーを行ったほか、今後の学校の姿に向けて児童や生徒・学校・保護者・地域の関わり合い等について話されました。



▲トークショーの様子

7/8(水)

株式会社ヒトカラメディアと地域おこし企業人の派遣に関する協定を締結



企業チャレンジの新たな取り組みとして、株式会社ヒトカラメディア（代表取締役 高井 淳一郎さん）と雲南市で、総務省の「地域おこし企業人交流プログラム」を活用した「地域おこし企業人交流プログラムによる研修派遣に関する協定」を締結しました。

地域おこし企業人交流プログラムとは、地方自治体が三大都市圏等の民間企業等の人材を一定期間受け入れ、その知見を生かし、地域の魅力向上を図る制度で、昨年に株式会社竹中工務店から派遣を受け、今年も継続しています。

この協定により、株式会社ヒトカラメディアから

田久保 博樹さんの派遣を受け、雲南市の空き家等のさらなる活用促進や企業誘致の支援に取り組みます。



▲調印式の様子

地域おこし企業人



ソーシャルチャレンジ特命官

田久保 博樹さん（令和2年7月～）
（株式会社 ヒトカラメディア）

取り組み内容：

市内空き家・遊休施設の活用促進、効果的な情報発信を図り、事業創出を支援



ソーシャルチャレンジ特命官

おかの 晴信さん（平成31年4月～）
（株式会社 竹中工務店）

取り組み内容：

企業チャレンジの企画および運営管理、その他チャレンジとの連携・支援・情報発信

7/8(水)
~8/28(金)

スローモビリティ※ 第2回実証運行開催中!



企業チャレンジの一環として、ヤマハ発動機株式会社、市内企業、雲南市とが連携し、スローモビリティ第2回実証運行を大東町で開始しました。

運行する車両はゴルフカートのような最高時速20km未満で走る電気自動車で、環境にやさしく、開放的な構造から風を感じながら乗車することができます。

乗客は運転手との会話を楽しんだり、さわやかな風を感じながら利用されました。

この実証運行は8月28日まで開催していますので、この機会にぜひ利用ください。



▲乗降時の様子

※電動低速車両

そうした社会に備え、雲南市では5月22日に今後のまちづくりについての「第1回Withコロナ社会に向けた政策検討チーム」を立ち上げました。その第1回会議では、新型コロナウイルスへの初動対応としての市民活動が紹介され、そうした活動や雲南市のこれまでのまちづくりを振り返り、検討チームのアドバイザーである島根大学教授の毎能浩一さんからは、「雲南市はすごい。新型コロナウイルスの影響があるうがなかるうが、市民の手でとにかくよい町にしようとの取り組みが進められつつある」との評価をいただきました。市民との協働を進める私たちは、こうした動きをしっかりと支えることが必要です。ちなみに、いくつかの活動を紹介しますと、地域自主組織や民間企業（認定NPO法人カタリバ、NPO法人おうちラボ等）による子どもたちへの支援としていち早い児童の預かり、幸雲南塾卒業生による子育て世代や妊婦さんに対しての支援としてオンラインでの出掛けられない妊婦さんたちの産前産後相談

「Withコロナ社会」を生き抜く戦略であると感じます。そして、同時に「健康やかに生きる」、「みんなで学ぶ」、「いきいきと働く」の3つを指針に掲げました。雲南市は、これまで子どもチャレンジ・若者チャレンジ・大人チャレンジ・企業チャレンジからなるソーシャルチャレンジバレーをめざしたまちづくりを進めてきました。このことこそまさに雲南市の地方創生戦略であり、持続可能都市実現への戦略であります。



▲第1回会議であいさつする速水市長



今こそ雲南市がワンチームとなり、「健康やかに生きる、みんなで学ぶ、いきいきと働く」の3つを指針に掲げよう!

新型コロナウイルスが猛威を振るい、世界中に大きな影響

響を与えています。また、新型コロナウイルス感染症の終息には数年を要すると言われ、今後、常にウイルスや自然災害等の脅威を意識した生活を余儀なくされる社会が「Withコロナ社会」と称されています。そして、こうした新型コロナウイルスの脅威は、人口の過密地域で大きな広がりが見られることから、これからの社会は、人口が過密な都市に集中するのではなく、分散型、他拠点型の社会システムが望ましく、過密から過疎への人口移動が必ずや起きると思われま

す。発足した検討チームでは新しい未来に向けて、「健康やかに生きる」、「みんなで学ぶ」、「いきいきと働く」の3つを指針に掲げました。雲南市は、これまで子どもチャレンジ・若者チャレンジ・大人チャレンジ・企業チャレンジからなるソーシャルチャレンジバレーをめざしたまちづくりを進めてきました。このことこそまさに雲南市の地方創生戦略であり、持続可能都市実現への戦略であります。

また、新型コロナウイルス感染症の終息には数年を要すると言われ、今後、常にウイルスや自然災害等の脅威を意識した生活を余儀なくされる社会が「Withコロナ社会」と称されています。そして、こうした新型コロナウイルスの脅威は、人口の過密地域で大きな広がりが見られることから、これからの社会は、人口が過密な都市に集中するのではなく、分散型、他拠点型の社会システムが望ましく、過密から過疎への人口移動が必ずや起きると思われま

す。発足した検討チームでは新しい未来に向けて、「健康やかに生きる」、「みんなで学ぶ」、「いきいきと働く」の3つを指針に掲げました。雲南市は、これまで子どもチャレンジ・若者チャレンジ・大人チャレンジ・企業チャレンジからなるソーシャルチャレンジバレーをめざしたまちづくりを進めてきました。このことこそまさに雲南市の地方創生戦略であり、持続可能都市実現への戦略であります。

雲南病院だより



熱中症の季節が来ました！

地域ケア科 池田 啓孝
いけだ ひろたか

今年も暑い季節がやってきました。誰もが一度は耳にしたことがある熱中症ですが、命を落とし得る怖い疾患の一つです。近年では、マスコミの報道や各種関連連立庁等による熱中症予防の啓発活動により、熱中症の予防対策は大きく前進しています。例年多くの人が熱中症で救急搬送されています。搬送者を年代別で見ると高齢者が最多であり、高齢者は重篤化するケースが多いことから、特に注意が必要です。最近猛暑日が多く、熱中症対策は必須です。そこで今回は熱中症について簡単に説明します。

熱中症、なぜ怖い？

熱中症はなぜ起こるのでしょうか。人間の身体は体温が上昇すると、脳の視床下部という体温を調節する中枢が働き、発汗や皮膚の血管拡張を引き起こし、身体の体温を下げようとします。しかし、高温多湿の環境では、汗は蒸発しにくく、皮膚から大気へ熱を逃がしにくくなるため、身体に熱が籠り、熱中症を引き起こします。熱中症は放置すれば脳の障がいや多臓器不

全、血液凝固異常等の重篤な病態を引き起こし、死に至ります。特に高齢者は病院搬送時に既に重症化していることが若年者に比べて多いと報告されています。また、高齢者においては屋外発症だけでなく、屋内発症の熱中症も多く報告されており、屋内発症では気付かれないケースもあります。従って、「まさか、日常生活で外出を控えているのに熱中症にはならないだろう」という誤った安心感を持たないようにしましょう。

こんな症状に
気をつけましょう！

熱中症はさまざま症状を来します。左記に熱中症で起こりうる症状を記載しましたので、参考にしてみてください。

軽症

- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛・こむら返り
- 発汗
- 生あくび

中等症

- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 全身のだるさ

重症

- 意識がない
- けいれん
- まっすぐ歩けない

自宅でできる熱中症対策

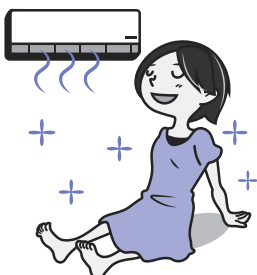
作成：天野志保医師、矢野悠介医師（地域研修中）

①涼しい場所へ

風通しの良い日影やクーラーの効いている室内に移動しましょう。

②体を冷やす

衣服を脱がせて、ベルトやネクタイ、下着を緩めて風通しを良くしましょう。



露出させた皮膚に濡らしたタオルやハンカチを当ててうちわや扇風機であおぐことにより体を冷やします。

氷水を首の付け根や脇の下、足の付け根に当てて血管を冷やします。

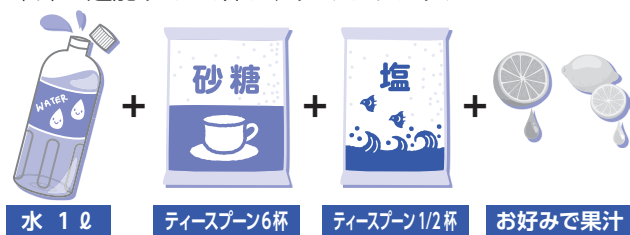
③水分補給

経口補水液やスポーツドリンクを飲みましょう。どろどろ口から補給します。



飲む点滴！自家製経口補水液の作り方

水 1ℓ に砂糖ティースプーン 6杯、食塩ティースプーン半分を混ぜます。お好みでレモンやオレンジの果汁を追加すると飲みやすくなります。



看護のチカラ

～認定看護師の活動～



感染管理認定看護師
しげとみ りょうた
茂富 良太

「全ての人を感染から守りたい」

【感染管理認定看護師とは何ですか？】

主に病院等に所属して、多職種と協働しながら、医療を提供する場にいる全ての人（患者・家族・訪問者や医療従事者等）を感染から守ることを主な役割とし、院内感染の防止等感染症対策を行う専門の知識と技術を持った看護師のことです。私は手術室の看護師もしながら感染管理の活動も行っています。

令和2年3月27日現在、2,852人の感染管理認定看護師が全国で活躍しています。（島根県内18人、当院1人）



▲院内巡視の様子

【感染管理認定看護師の活動の実際】

多職種（医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、事務職員）で構成される感染対策チーム（ICT: Infection Control Team）の一員として感染防止対策に取り組んでいます。

＜院内活動＞

- ・週1回、感染対策チームで院内各部署の巡視および感染対策の確認、指導
- ・職員への教育のため院内研修会や勉強会の開催
- ・所属している感染防止対策委員会に報告や提言
- ・職員からの感染対策に関する相談対応
- ・円滑な感染対策を実施に向けた他部門間との調整

＜院外活動＞

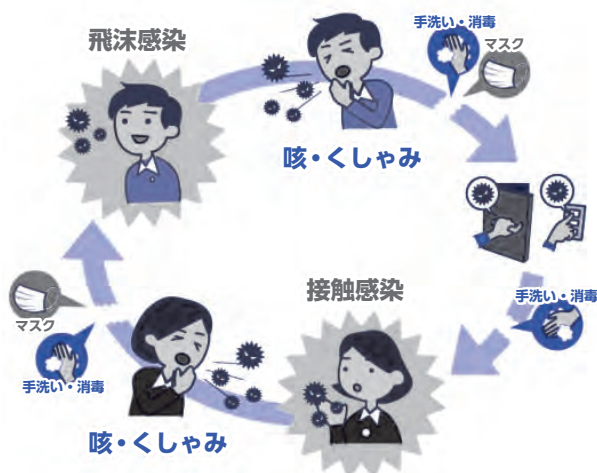
- ・連携する他医療機関の感染対策チームと合同会議の開催
- ・島根感染対策セミナー等の世話人会に所属し、山陰地区や島根県内の感染対策の知識・技術向上のための活動
- ・外部施設の研修会の講師として出向き、感染症予防等の講義の開催

【新型コロナウイルス感染症の感染予防】

感染管理認定看護師として市民の皆さんに感染予防の基礎知識をお教えます。

感染症を引き起こす細菌やウイルス等の病原体は、血液・涙・唾液・痰・尿・便等人の身体から出る湿った物質に含まれている可能性があります。それらの物質が手に付着した、または付着した可能性がある場合、流水と石けんで手を洗い、物理的に除去しましょう。

例えば、鼻をかんだ後、または咳やくしゃみをする際に手で受け止めた後、その手を洗っていますか？その手を洗うことで鼻水やしぶきに含まれている目には見えないウイルスが他者や身の回りの環境へ移ることを防げるため、結果的に感染症の感染拡大予防につながります。



次の3つは特に重要で効果的な対策になります。

1. 手指を清潔に保つ
2. 飛沫を飛ばさない（咳エチケット、マスクの着用）
3. 飛んでくる飛沫から鼻や口を守る（マスクの着用）

新型コロナウイルスの感染様式はインフルエンザと同じ“飛沫感染”と“接触感染”ですので、上記1～3の対策が特に重要であると言えます。

また、新型コロナウイルスは脂質の膜で覆われているタイプのウイルスに分類されます（ちなみにインフルエンザウイルスも同様です）。つまり石けん等の界面活性剤やアルコールで簡単に破壊できます。手洗いの際に石けんを使うのは単に汚れを浮き上がらせて流すだけでなく、ウイルス自体を破壊してくれる効果もあるのです。20秒以上掛けて指の間等も入念に洗いましょう。

加えて、咳やくしゃみの際、飛沫は2m以内の範囲に落ちるといわれていますので、他者との距離を2m以上保つこと（ソーシャルディスタンス）で新型コロナウイルスに感染しにくくなるとされています。

これまで経験したことのない感染症の出現に不安な日々が続いていると思いますが、少しでも安心して生活できるように参考になれば幸いです。



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.2 『正しい脈拍の測り方』

皆さんは自分や家族の脈拍を測ったことがありますか？

脈拍は心臓から動脈に血液が送り込まれるときに生じる波動です。脈拍を測定することで、心臓から送られた血液が脈拍測定の部位まで送られているかどうか分かります。

普段の自分や家族の脈拍について知っておき、いざという時の変化に気が付けるようになってみませんか。

正常値は大人が60～80回/分、学童が80～100回/分、乳幼児が90～120回/分です。スポーツをしていた人は脈拍が遅いことがあります。

運動したときや緊張したとき、驚いたとき等には脈拍は速くなりますが、しばらくすると元に戻ります。その他、熱が出たときや心臓・肺の病気、貧血のとき等にも速くなります。ショック等命に関わる状態にあると、脈の触れが弱くなったり分からなくなったりします。

不整脈には速い脈（頻脈）や遅い脈（徐脈）、飛んだりリズムが崩れたりする脈があります。加齢や体質、薬の影響、ストレスや疲労等によっても起こることがありますが、病的なものでないか確認する必要がありますので受診して医師の診察を受けてください。

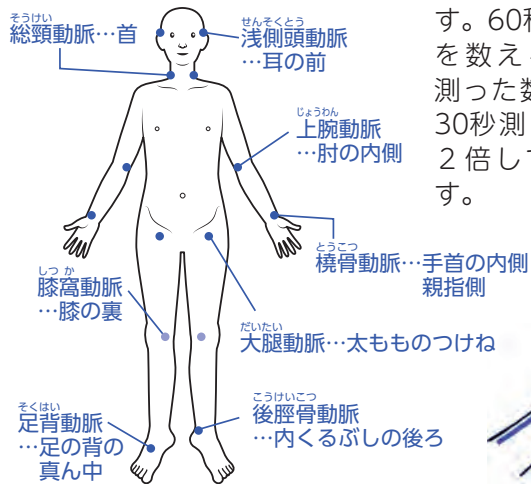
「脈拍はどこで測れるか知っていますか？」（図1）

脈拍が触れるところは全身に複数あります。

人によっては触れにくい場合もありますが、色々な場所の脈拍に触れてみましょう。

「脈拍の正しい測り方を知っていますか？」（図2）

たいていの場合、手首の内側の親指側（橈骨動脈）で、人差し指・中指・薬指の3本を揃えてそっと押し試みると、動脈のふくらみが感じられます。これが脈拍です。60秒間の数値を数えるか、15秒測った数値を4倍、30秒測った数値を2倍して計測します。



【図1】



【図2】

新人看護師研修中です

今年度の新人看護師合同研修会がスタートしました。

この研修は雲南圏域の新人看護師に対し、各病院の教育担当看護師の指導のもと、年間を通して、模擬訓練装置を使った看護技術の実践や、コミュニケーション等について合同で学習し、交流を深めると共に技術・知識の習得を目的としています。

今年度は、当院と飯南病院の新人看護師7人が対象でしたが、研修が始まったばかりの頃に新型コロナウイルス感染症が流行し、集団研修も自粛となり、現在は当院だけの研修を行っています。

前期の研修では、血圧測定・脈診・採血・吸引・導尿・浣腸等の基礎看護技術を中心に学習をしています。9月からはより実践的な症例検討研修となり、自ら考え実践する力、他者へ伝える力を身に付けていけるよう学習していきます。

新人看護師は就職して4カ月が経ちました。少しずつ新しい環境にも慣れ、実際に患



▲研修(心電図)の様子



▲研修(脈拍測定)の様子

者さんとコミュニケーションを取りながら、指導者と共に看護ケアを行っています。まだまだ未熟な新人看護師たちですが、日々の看護や研修を通して、一歩ずつ確実に成長しています。院内で、名札に初心者マークが付いた看護師を見掛けられた際は、温かく見守っていただければと思います。

この研修での学びや日々の実践を経験し、1年後には立派な医療人の一人として成長できるように成長できるように研修を充実させていただきます。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第5回：「呼吸が速いと何が怖い？」

このシリーズ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や疑問について解説していききたいと思います。



先日いただいた質問はこれです。

「母が何となく体調が悪いそうで呼吸がいつも速いのですが、大丈夫ですか？」

医療者が聞いたらとてもドキドキします。皆さんはいかがでしょう？ドキドキしますか？

もちろん呼吸数も血圧や脈拍数と一緒に興奮したり運動したりすると上下することがあります。呼吸数は一般的に**10～20回/分が正常**と言われています。ほとんどの場合が一過性で、休むとすぐに戻ります。しかし、**何もしていない時やその状態が長く続く場合は危険**です。

人間の身体は菌が体に入ったり、体の中の血管が詰まった場合、血液が酸性に傾きます。そのままでは身体が正常に活動できなくなるので、たくさん呼吸をします。呼吸をすると血液を酸性にする成分である二酸化炭素を身体の外に出せるからです。しかし、感染症や血管が詰まるような病気は適切な治療をしない限り

は良くなることはありません。そのため、呼吸が速い状態がずっと続きます。

高齢女性に多く起こる膀胱から菌が体の中に入り起こる腎盂腎炎という病気があります。これは微熱と呼吸数の増加から始まることもあり、治療が遅れると意識が悪くなったりして、救急車で運ばれ入院が長くなることがあります。これから夏になり脱水になる方が増えてくると、腎盂腎炎になりやすくなります。

呼吸数を正確に数えるのは難しいですが、「いつもと何となく様子が違って、呼吸がいつもより速く感じた」時は緊急疾患の可能性があるので、考えていいと思います。これからの季節、いろいろな感染症や血管の病気が熱中症と間違われることが多いので、特に高齢の方は呼吸の速さにも注意してください。

新型コロナウイルス感染症が収束しない中、6月も多くの方よりご寄附をいただきました。

心より感謝申し上げます。ご寄贈いただいた品物は大切に使用させていただきます。

寄贈一覧 (6月) (敬称略)

寄 贈 者	寄 贈 品
島根県牛乳普及協会 (令和2年度牛乳等消費拡大対策支援事業)	牛乳
ネスレ日本(株)中四国支社	お菓子
日本産婦人科学会	サージカルマスク
(株)日立製作所 ヘルスケア中国・四国支店	フェイスシールド

寄附一覧 (6月)

木次ライオンズクラブ認証五十五周年記念事業委員会

雲南病院だより(7月号12ページ)の掲載内容について

村松 憲さんから寄贈された寄附金については、同ページ内の寄附一覧に若松屋として掲載しています。



◀島根県牛乳普及協会



◀木次ライオンズクラブ

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(後期日程)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。

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

1. 試験区分、採用予定人員、受験資格

試験区分	採用予定人員	受験資格
一般事務 (高校卒業程度)	各若干名	○昭和61年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた方。 ※大学・短大卒業者(卒業見込みを含む)は受験できません。
土木 (高校卒業程度)		
栄養士		○昭和61年4月2日以降に生まれた方で、管理栄養士免許取得者(令和3年3月末日までに当該資格・免許を取得する見込みの方を含む)。
保健師		○昭和61年4月2日以降に生まれた方で、保健師免許取得者(令和3年3月末日までに当該資格・免許を取得する見込みの方を含む)。

※6月28日に実施した前期試験で今回と同じ試験区分を受験された方は、受験資格を満たしている場合でも、後期試験への応募はできません。

2. 受付締切

8月21日(金)まで

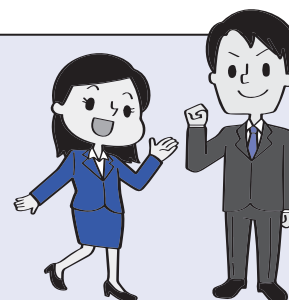
※受付時間は、8時30分から17時15分まで(土・日・祝日を除く)。

3. 試験日および試験会場

区分	試験日	試験会場
第1次試験	9月20日(日)	雲南市役所 (雲南市木次町里方521番地1)
	受付時間 8時~8時30分	
	試験開始 9時~	

※第2次試験を10月17日(土)に予定しています。

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

令和2年度 雲南広域連合消防職員採用試験 (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、雲南消防本部ホームページ (<https://www.unnan119.jp/>) をご覧ください。

1. 試験区分、採用予定人員、受験資格

試験区分	採用予定人員	受 験 資 格
消防職員	2人程度	(1)平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人。 (2)日本国籍を有する人に限ります。 (3)採用後、雲南市、奥出雲町または飯南町に居住できる人。 (4)普通自動車免許（AT車限定を除く、以下同じ）を有する人、又は採用後1年以内に同免許を取得見込の人。 (5)大型自動車免許を有する人、または採用後同免許を自己において取得できる人。

2. 申込期間

7月15日(水)～8月21日(金)

※持参の場合、受付時間は8時30分～17時15分（土・日・祝日を除く）。

※郵送の場合、8月21日(金)までの消印のあるものを受け付けます。

3. 試験日および試験会場

区 分	試験日・試験会場	試 験 内 容	合格発表
第1次試験	9月20日(日) 雲南広域連合 (雲南消防本部)	・教養試験 ・消防適性検査 ・作文試験 ・体力検査	10月上旬
第2次試験	10月25日(日) 雲南広域連合 (雲南消防本部)	第1次試験合格者に別途通知します。	10月下旬

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関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】 雲南広域連合雲南消防本部消防総務課 ☎0854-40-0129
(〒699-1311 雲南市木次町里方1100番地6)

たむらなおき
あゆみ
田村尚基さん・歩さんのお子さん



まほ
舞帆ちゃん (吉田町吉田)
令和元年8月2日生まれ
お誕生日おめでとう🎂
毎日お姉ちゃんに鍛えられるね🏊
元気に大きくなあれ🍀



やなはらしんや
ゆうか
柳原伸哉さん・優花さんのお子さん



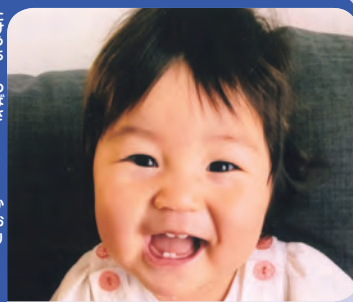
ぎんじ
銀志ちゃん (木次町下熊谷)
令和元年8月20日生まれ
お兄ちゃんたちよりよく食べます😊
その調子で元気に育ってね🍀

いづつかげんいち
まなみ
飯塚健一さん・愛美さんのお子さん



るな
月菜ちゃん (三刀屋町坂本)
令和元年8月14日生まれ
1歳のお誕生日おめでとう🍀
お姉ちゃんが大好きな月菜ちゃん🍀
これからも仲良くスクスクと育ってね🌟

たけうち
かおり
竹内翼さん・香織さんのお子さん



はづき
葉月ちゃん (三刀屋町給下)
令和元年8月7日生まれ
1歳おめでとう🍀 葉月の笑顔に
家族みんなが癒されているよ🍀
元気に大きくなってね🍀

9月で満1歳（令和元年9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**8月4日(火)**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枠にきれいにや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



国民宿舎清嵐荘 入浴回数券料金改定と割引の案内



国民宿舎清嵐荘の日帰り入浴回数券
料金をお求めになりやすい価格に改定
するとともに各種割引を8月1日(土)
から開始します。皆さんの利用をお待ちしております。

●料金改定

【回数券料金】

大人 6枚綴 2,500円 / 12枚綴 4,500円
子ども 6枚綴 1,200円 / 12枚綴 2,200円

問い合わせ先 国民宿舎清嵐荘 ☎0854-75-0031

●各種割引

【シルバー割引】

70歳以上の方を対象とし、本人の入浴料金を500円とします。

保険証等により年齢確認をさせていただきます。

【障がい者割引】

障害者手帳をお持ちの方を対象とし、本人の入浴料金を300円とします。

【問】産業施設課 ☎0854-40-1093

郵送大腸がん検診の 受付方法が変わります 9月より申し込み開始

今年度の郵送大腸がん検診（便潜血検査）は、9月から保健医療介護連携室、各総合センターおよび各交流センターで申し込めるほか、集団特定健診・後期高齢者健診に併せて申し込みます。

検診時期は11月下旬で、申込者には自宅に検診セットを送付します。

対象者（40歳以上）・料金（500円、70歳以上・無料クーポン券持参の方は無料）等詳しくは「成人健診（検診）のしおり」をご覧ください。がん検診の無料クーポン券がある方は申し込みの際に必ず持参してください。



大腸がんとは…

近年、大腸がんは急増しており、特に女性では部位別死亡率が1位です。大腸がんは早期発見が大切で、95%以上が治るといわれます。しかし、初期段階では自覚症状がなく、症状(便に血が混じる・付着する、便秘が長引く・便秘と下痢を繰り返す等)が出てからでは既にがんが進行していることもあります。そこで、1年に1回の大腸がん検診を受けることが大切です。

大腸がん検診とは

まずは便の中に血液が混じっているかどうかを調べる「便潜血検査」を受けます。2日分の便を採便しますが、自宅ですべて、痛みも食事制限もありません。これは大腸にがんやポリープがあると便にわずかな血液が混むことがあり、便の血液反応を調べることで大腸内の出血の有無を確認することができます。

便潜血検査の結果、陽性(血液反応あり)の場合、精密検査として「大腸内視鏡検査」を受けます。



ちなみに、無重力の宇宙船で過ごす1日で1%、無重力でなくともベッドで寝たきりの生活を送ると1日で0.5%も筋肉がしぼむと言われています。加齢に加えて、筋肉への刺激が少ない不活発な生活（不活動）が重なることで、体力低下はより加速します。



コロナ禍による外出自粛の影響で、体力低下を実感している人は多いのではないのでしょうか？運動・スポーツに限らず、日常生活で全身を使う機会が減ってしまうと、当然、体力低下が起こります。一般に、人は20歳をピークに徐々に体力が低下し、50歳を超える頃から加速して毎年1%から2%低下すると言われています。

こげなことしとーます 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！

体力は徐々に取り戻しましょう

不活動で低下した体力の回復には時間が掛かります。不活動だった期間の3倍以上掛かるという研究もあり、簡単には元に戻せません。しかし、今よりも体力を向上させて健康を保つには、適度な身体活動に取り組むほかにありません。ただし、外出自粛の影響で自分が思っている以上に体力が低下している、思わぬけがや故障につながることもあります。体力づくりのために運動・スポーツやトレーニングに取り組む際には、低い負荷から始めて徐々にからだを慣らすようにしましょう。

身体教育医学研究所うんなん
☎0854-4919050

外出自粛と体力低下

コロナ禍による外出自粛の影響で、体力低下を実感している人は多いのではないのでしょうか？運動・スポーツに限らず、日常生活で全身を使う機会が減ってしまうと、当然、体力低下が起こります。一般に、人は20歳をピークに徐々に徐々に体力が低下し、50歳を超える頃から加速して毎年1%から2%低下すると言われています。

衰えやすい筋肉は？

不活動で特に衰えやすい筋肉があります。それは、脚の筋肉です。特に、重力に対抗して「立つ」、「歩く」、「またぐ」、「上って降りる」等の動作をするために全身を支えている「太もも」や「ふくらはぎ」等の筋肉に衰えが表れやすいのが特徴です。逆に言えば、日頃から脚の筋肉に刺激を与えておくことで、不活動による体力低下の影響を小さくすることもできます。

雲南市内のチャレンジを 応援してください!!

学びを止めない雲南市の取り組み (子どもチャレンジ)

雲南市では、コロナ禍の中でも子どもたちの学びを止めない仕組みづくりを進めてきました。小学校・中学校・高等学校の児童・生徒に向けた取り組みを紹介します。



▲「おうちで★どうぶ -Saturday at home-」は毎月第4土曜日に配信中

①おうちで★どうぶ -Saturday at home- (小学校)

市内小学生向けの土曜学習の英語プログラム「どうぶ★えいご」には、毎年100人以上の児童が参加しています。今年度の「どうぶ★えいご」は動画共有サービスYouTubeでの配信とし、「おうちで★どうぶ -Saturday at home-」と題していつでも誰でも見て、活動に取り組める内容をお届けしています。

②中高生の!幸雲南塾 チャレンジ・ジュニア (中学校)

中学生対象の「中高生の!幸雲南塾」オンライン会議アプリを活用し、市内の中学生が交流を深めながら、自分の取り組みたいチャレンジについて対話したり、相談したりできる場を準備しています。



▲中高生の!幸雲南塾スタートアップ1DAYキャンプの様子

③中高生の!幸雲南塾 (高校生)

昨年度末からオンライン会議アプリを活用しながら、「雲南市スペシャルチャレンジ制度^{*1}」に挑戦する生徒の支援を進めて来ました。

4月からは「Online 雲南コミュニティハイスクール^{*2}」を立ち上げ、市内の高等学校に通う生徒に加入していただき、休校中に学校とつないで朝の会を実施したり、中高生の!幸雲南塾のイベントを行ったりしています。

今できることを総動員して子どもたちの学びを止めない取り組みを増やしていきます。

※1 雲南市スペシャルチャレンジ制度：チャレンジ精神あふれる子ども・若者の学びと成長を後押しする事業。

※2 Online 雲南コミュニティハイスクール：インターネットを活用した高校生がいつでもどこでもつながり学べる仕組みとして、地域・学校一体型の共同事業である雲南コミュニティハイスクールコンソーシアムが実施するプロジェクト。

国際交流員(CIR)の異文化交流コーナー

Hello again!

うん、なんでしよう



こんにちは、デレクです。

ブラックライフズマター
#BlackLivesMatter

暑い日が次から次へ続いています。皆さんはお元気ですか。どれだけ日本に住んでいても暑くてじめじめした日本の夏には慣れません。私の出身のオハイオ州の夏はそんなに暑くないし、湿気もそんなにありません。

今年、新型コロナウイルスの影響でイベントが例年どおり開催できない状況から、教育委員会の皆さんと協力して新しい動画を作り始めました。「おうちで★どうぶ - Saturday at home -」と題して、市内の児童や親子に向けてお家でできるような活動を紹介しています。毎月第4土曜日にYouTubeに投稿しているので、ぜひご覧ください。

アメリカは新型コロナウイルスによるひどい影響を受けています。この危機の中で最近よく見ているニュースは#BlackLivesMatterのデモや行進です。この#BlackLivesMatterの社会運動について、アメリカ人として私の考えをここで述べたいと思います。

「黒人の命も大事」を意味する#BlackLivesMatterと言うハッシュタグ^{*1}は平成25年にTwitter等のSNS^{*2}で登場しましたが、その表現の背景はアメリカ合衆国よりも歴史があります。

テレビで見るデモや行進は、5月25日にジョージ・フロイドさんが警官からの過度かつ不必要な暴力により亡くなったことが原因です。他の3人の警官も現場にいたのに、何もみませんでした。フロイドさんは黒人で、警官は白人です。近年では、アメリカでこのような事件を何度も見るようになってきました。ほとんどの場合、加害者は刑務所に送られずに終わるため、黒人の命が大事にされていないのではないかとよく言われています。

そして、これは法律が本当に人を保護しているかどうかという大きな問題につながります。だからアメリカ人はすごく怒り、デモをしています。多くのアメリカ人は国の正義と制度が壊れており、人の命や人権を守るためには一刻も早く大きく変えないといけないと思っています。デモや行進はそのための活動の一つなのです。

この記事でアメリカの事情の全部を説明することはできませんが、少しだけでもより深くアメリカで起きていることを理解するのに役に立つことができたいと思っています。偏見は世界中で大きな不正義と苦しみの原因となります。これはアメリカだけの課題でなく、人間の課題だと思っています。#BlackLivesMatterをきっかけにして自分と違う人の考え方や視点、気持ちを深く探り、相互理解をめざしましょう。

※1 ハッシュタグ：言葉やスペースのないフレーズの前にハッシュ記号#を付けるラベル。ハッシュタグを付けることで、同じハッシュタグの投稿等をSNS上で検索するときの検索性が向上する。

※2 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略称。



市役所からの

お知らせ

おめでとうございます
「ぐざい」

「社会を明るくする
運動」

◎叙位
従六位

保健衛生功勞により

故陶山吉朗さん(三刀屋町)

ありがとうございました
「ぐざい」

雲南市および関係施設に次
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

消毒液

明治安田生命保険相互会社

松江支社木次営業所

(三刀屋町)

◎加茂図書館

雑誌

井田 員子さん(加茂町)

寄附金

小林 誠さん(加茂町)

◎各市立図書館

図書

坂本 諭司さん(木次町)

人権擁護委員の紹介

人権センター

☎0854-42-1767

7月1日付けで、次の方が
法務大臣から人権擁護委員に
委嘱されました。任期は3年
です。

【吉田町】

梶薦 瑞恵さん
小川 修治さん

全国一斉子どもの人
権110番「電話相談」

人権センター

☎0854-42-1767

松江地方法務局と島根県人

毎月第3日曜日は

うなんん家庭の日

雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!

8月16日(日)

社会教育課 ☎0854-40-1073



権擁護委員連合会では、子ど
もをめぐるさまざまな人権問
題の解決を図るための取り組
みの一つとして、8月28日(金)
から9月3日(木)までの一週間
を、「全国一斉『子どもの人
権110番』強化週間」と定
め、いつもより時間を延長し
て電話相談を実施します。

いじめで悩んでいる方、学
校や家庭のこと等、普段の生
活の中で悩みがある方は、ど
うぞ電話を掛けてみてください。
相談は無料で、秘密は厳
守されます。

【実施期間】

8月28日(金)から9月3日(木)
まで

【相談時間】

8時30分から19時まで
※土曜日・日曜日は、10時か
ら17時まで

【電話番号】

子どもの人権110番
☎0120-007-110

【パートタイマーさん
にも退職金を!】

中退共の退職金制度は、短時
間労働者の方のための特例掛
金月額も用意されています。
また国による掛金助成や税法
上の優遇も受けられます。

【お問い合わせ先】(独)勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03(6907)1234

告 告 告

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

生活に困った方の 相談窓口

健康福祉総務課

☎0854-40-1041

離職や債務の返済等、生活全般にわたる困り事や不安を抱えている方は相談ください。専門の支援員がどのような支援が必要かを相談者と一緒に考え、具体的な支援プランを作成し、寄り添いながら自立に向けた支援を行います。ただし、生活保護を受給中の方は除きます。

相談は無料で秘密は厳守します。まずは気軽に相談ください。また、周りでお困りの方があれば、その方にもお知らせください。

【相談窓口】

雲南市社会福祉協議会
生活支援・相談センター
☎0854-45-3933

まめネットカード

健康づくり政策課

☎0854-40-1040

「まめネット」とは…

「まめネットカード」をお持ちの県民の皆さんのカルテ情報を県内のさまざまな医療機関で共有するネットワーク



【問い合わせ先】
NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会
☎0853-22-8058

です。
共有することで、検査や投薬の重複を避け、精神的、身体的な負担を軽減することができます。また、意識不明で救急搬送された場合でも搬送先の病院で情報を確認することができるので迅速に適切な処置を受けることができます。

このような方におすすめです

- ・複数の医療機関を受診されている方
- ・持病、アレルギーをお持ちの方
- ・小さなお子さん、高齢の方
- ・複数の薬の処方を受けている方

福祉医療証(資格証)の 更新申請手続き

市民生活課

☎0854-40-1031

福祉医療証(資格証)の有効期限は9月30日です。各総合センター市民福祉課または市民生活課で、8月中旬に更新申請の手続きをしてください。

対象者には申請書を送付します。その際、申請に必要な書類をお知らせします。

新しい福祉医療証(資格証)は、9月末に送付します。

なお、7月1日(水)以降に行った申請により福祉医療証(資格証)の交付を受けた方は、今回の更新申請は必要ありません。

今月の税金

- 個人の住民税(第2期)
- 国民健康保険料(第2期)
- 後期高齢者医療保険料(第2期)

納期限は8月31日(月)です。

口座振替の方は、前日までに残高を確認してください。

児童扶養手当

子ども家庭支援課

☎0854-40-1067

児童を養育しているひとり親家庭等への生活支援およびその児童の健やかな成長を支えるために支給される手当です。

【支給資格】

次の条件に当てはまる18歳に達する日以降の最初の3月31日までの児童を監護している父または母、または父母に代わってその児童を養育している方が支給できます。

- ①父母が婚姻を解消した児童
- ②父または母が死亡した児童
- ③父または母が重度の障がいにある児童等

※他にもいくつかの条件がありますので、詳しくは問い合わせください。

【支給額】

○児童1人のとき、前年の所得に応じ、月額1万180円から4万3160円までの10円刻みの額。

○児童2人のとき、月額5100円から1万190円加算。

○3人目以降は児童1人ごとに、月額3060円から



広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

6110円加算。

※前年の所得が一定額以上であるときは、手当は支給されません。

【手当の支給】

手当は、手続きされた月の翌月から支給され、奇数月に支給月の前月分までの手当が指定された口座に振り込まれます。

【手続き・問い合わせ先】

各総合センター市民福祉課
または子ども家庭支援課

受給者の方へ

こんな時には届け出を！

- ① 婚姻した場合（入籍はしていないが事実上婚姻関係と同様の事情にあることを含む）
- ② 公的年金を受けることができるようになった場合
- ③ 児童の父または母と同居するようになった場合等

児童扶養手当

「現況届」の提出

子ども家庭支援課

☎0854・40・1067

8月は児童扶養手当「現況届」の提出月です。児童扶養手当の受給者の方（所得超過のため支給停止の方を含む）は、今後1年間の受給資格を

審査するため年1回の現況届の提出が法律で義務付けられています。

この届を提出されない場合、令和3年1月期からの手当が受けられませんので、注意してください。

ひとり親家庭の方が利用できる各種制度

子ども家庭支援課

☎0854・40・1067

【母子家庭等自立支援給付金事業】

自立支援教育訓練給付金

医療事務・ホームヘルパー等、指定の教育訓練を受講する際、受講料の一部を助成します。

※受講開始後の申請はできません。

高等職業訓練促進給付金

看護師・保育士等の専門的な資格を取得するため1年以上養成機関で修業する際、生活の負担を軽減するため一定期間給付金を支給します。

※事前相談が必要となります。修了（卒業）後の申請はできません。

【母子・父子自立支援プログラム策定事業】

児童扶養手当受給者等に対して、ハローワークとの連携

を密にしつつ、きめ細やかで継続的な自立・就労支援を実施します。

【寡婦（夫）控除のみなし適用の実施】

20歳未満の子を養育する結婚歴のないひとり親家庭を対象に、子育て等のサービスについて、税法上の「寡婦（夫）控除等」が適用されるものとみなして、利用料等の算出を行う制度を実施します。

詳しい内容については、子ども家庭支援課へお問い合わせください。

弁護士による養育費無料相談会

子ども家庭支援課

☎0854・40・1067

弁護士による養育費無料相談会を開催します。

【相談日時】

8月28日（金）9時30分から16時まで

※一人当たりの相談時間は、30分です。

【相談場所】

雲南市役所 2階相談室

【申し込み・問い合わせ先】

子ども家庭支援課

がけ地近接等危険住宅移転事業

建築住宅課

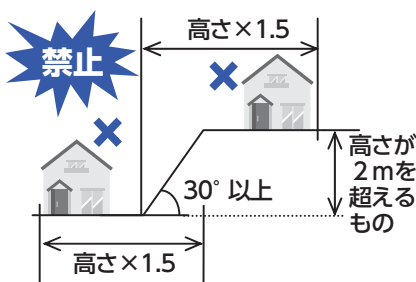
☎0854・40・1065

がけ地および地すべり等で住宅の移転をお考えの方は、建築住宅課に相談してください。

危険住宅の除却および新たに建設する住宅（購入含む）に要する経費に対して補助金を交付します。

【対象住宅】

- ・勾配が30度以上で、高さが2mを超えるがけに近接している住宅（図参照）



・がけ付近の建築物を制限する条例制定日（昭和35年10月4日）以前に建築された住宅

※条例制定後に増築された住宅は補助対象なりません。令和3年度に本制度を活用

ひきこもり家族教室を開催します

長寿障がい福祉課

☎0854・40・1042

ひきこもりに関する知識や本人への対応の工夫を学び、ご家族同士で語り合う、「家族教室」を開催します。ご家族の不安や焦る気持ちを和らげることを目的とした場です。気軽に参加してください。

【対象者】

ひきこもり当事者（中学卒業後の方）のいるご家族

【日時】

【第1回】 9月18日（金）13時30分から16時まで

【場所】 雲南保健所

【定員】 20人

【料金】 無料

【申込締切日】 9月4日（金）

※申込方法等の詳細は問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】

島根県立心と体の相談センター 相談判定課

☎0852・32・5905

改正動物愛護管理法 の施行

環境政策室

☎0854-40-1033

改正動物愛護管理法が6月に施行されました。この法律では、犬猫の適正飼養が困難な場合の繁殖防止の義務化が規定され、不適切な飼養に対する県による指導、助言、報告徴収、立ち入り検査等の指導の権限が強化されました。飼い主や繁殖者は動物の命を預かり、その動物が健康で快適に暮らせるようにすること、社会や近隣に迷惑を及ぼさないようにすることや最後の時まで面倒を見る責任があります。

動物との楽しい暮らしができるよう、ルールやマナーを守り、愛情と責任を持って動物を飼いましょう。

市営・県営住宅の 入居者募集

建築住宅課

☎0854-40-1065

◆市営住宅等入居者

【募集期間】

8月5日(水)から8月13日(木)

17時締切

【募集団地】

8月1日(土)に市ホームペ

ジ、8月3日(月)に島根県住宅

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)

☎0854-47-7151

特別障害者手当・障害児福祉手当・特別児童扶養手当

	特別障害者手当	障害児福祉手当	特別児童扶養手当
手当を受けることができる方	20歳以上で、著しく重度の障がいがあるため、日常生活で常時特別の介護を必要とする方	20歳未満で、重度の障がいがあるため、日常生活で常時の介護を必要とする児童（児童本人）	重度の障がいがある20歳未満の児童を養育している方（児童の保護者）
次の場合には手当を受けることができません	①社会福祉施設等へ入所している ②本人、配偶者、扶養義務者の前年の所得が政令で定める所得基準を超える ③継続して3ヵ月以上入院している	①社会福祉施設等へ入所している ②障がいを事由とする年金を受けている ③本人、配偶者、扶養義務者の前年の所得が政令で定める所得基準を超える	①児童が社会福祉施設等へ入所している ②児童が障がいを事由とする年金を受けている ③本人、配偶者、扶養義務者の前年の所得が政令で定める所得基準を超える
手 当 の 額 (R元.4.1 現在)	月額 27,350円	月額 14,880円	月額 1級：52,500円 2級：34,970円
	※手当額は消費者物価指数の変動により改定されることがあります。 (令和2年4月分から改定されています)		
手 当 の 支 払	2月、5月、8月、11月に3ヵ月分をまとめて支払います。		4月、8月、11月に4ヵ月分をまとめて支払います。
手当を受けるには	長寿障がい福祉課または各総合センター市民福祉課へ申請してください。申請には原則医師の診断書が必要となります。		
手当を受けている方は、毎年所得状況届が必要です	手当受給者（支給停止となっている方も含む）は、毎年8月12日から9月11日に「所得状況届」を提出いただく必要があります。これは手当受給者の所得が政令で定める所得金額を超えていないか確認するためのものです。対象の方へは8月初旬に案内を送付しますので、必ず期限までに手続きを行ってください。この届を提出しない場合は、以降の手当を受給することができなくなります。		
住所等を変更した場合	手当受給者が住所等を変更した場合は届出が必要です。市町村の区域を越える住所変更の場合は、転出先市町村へ届け出てください。		

【問】長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

令和2年度市民税・県民税納税通知書を送付しました

市民税と県民税を合算した税額を通知しています。納めていただいた税の4割は県民税として市から県へ納入します。

1. 納める方

- 1月1日に雲南市に住所があった方
- 1月2日以降に転出された場合にも1月1日の住所地で課税されます。
また、1月2日以降に亡くなられた場合には相続される方が納税義務を引き継ぐことになります。

2. 市県民税がかからない方

- 生活保護法による生活扶助を受けている方
- 障害者、未成年者、寡婦または寡夫で前年中の所得が125万円以下の方（給与収入だけの場合は年収が204万4,000円未満のとき）

3. 住民税の内訳

市県民税 = 均等割(5,500円) + 所得割(税率10%)

○均等割

平成26年度～令和6年度 市民税3,500円、県民税2,000円(※)

東日本大震災を踏まえ全国の自治体が緊急防災事業の財源を確保できるよう、地方税の臨時特例に関する法律に基づき、平成26年度から令和5年度まで市・県それぞれ500円ずつ加算されています。

※県民税のうち500円は「水と緑の森づくり税」です。平成17年度から始まった制度で令和2年度からさらに5年延長されました。納税額は県民参加の森づくり事業や森の再生事業に充てられています。

・均等割がかからない方（前年の所得が右側の金額以下の方）

(1) 控除対象配偶者、扶養親族（以下、扶養親族等）がいない方 : 280千円

(2) 扶養親族等がいる方 : $280千円 \times (\text{扶養親族等の人数} + 1) + 168千円$

○所得割 税率10%（市民税6%、県民税4%）

・所得割がかからない人（前年の所得が右側の金額以下の方）

(1) 控除対象配偶者、扶養親族（以下、扶養親族等）がいない方: 350千円

(2) 扶養親族等がいる方 : $350千円 \times (\text{扶養親族等の人数} + 1) + 320千円$

《非課税となる基準の所得》

扶養親族等の人数	均等割	所得割
0人（本人のみ）	280千円以下（給与の場合、930千円以下）	350千円以下（給与の場合、1,000千円以下）
1人	728千円以下	1,020千円以下
2人	1,008千円以下	1,370千円以下
3人	1,288千円以下	1,720千円以下

※4人以上のときも同様に計算します。

所得割は非課税となる場合を除き、医療費控除や生命保険料控除、税額控除など各種控除を申告（所得税申告、市県民税申告）することにより納税額が少なくなります。

納税通知書は給与天引きの方は事業所を通じて、それ以外の方（年金、事業所得等の方）は6月中旬にそれぞれ通知しています。所得額や控除額等上記を参考に確認してください。

【問】 税務課 ☎ 0854-40-1034

下水道排水設備工事
責任技術者試験

水道局営業課

☎ 0854-42-5322

令和2年度の事前講習会と試験が次のとおり実施されます。

【受験準備講習】

日時：10月6日(火)9時から12時まで

場所：くにびきメッセ

【資格認定試験】

日時：11月3日(火・祝)9時30分から11時30分まで

場所：くにびきメッセ

※詳細は市ホームページに掲載しています。

【申し込み・問い合わせ先】

島根県下水道協会

〒690-0826

松江市学園南一丁目17番24号

松江市上下水道局総務課内

☎ 0852-554909

申込要領は水道局営業課でも取り扱っています。

令和2年度国民健康保険料率決定

5月28日に開催した雲南市国民健康保険運営協議会の審議を経て、令和2年度の料率を決定しました。

国民健康保険料とは…

雲南市国民健康保険に加入している方の世帯に賦課される保険料で、医療費および後期高齢者医療支援金ならびに介護保険納付金の支払いに使われます。1年間に掛かるこれらの経費を推計し、そこから皆さん（被保険者）が病院等で支払う負担分や国からの補助金、市からの繰入金差し引いた額が、国民健康保険料の総額となります。

この総額を、条例で定める①所得割額（50%）、②被保険者均等割額（33%）、③世帯別平等割額（17%）の3つの項目でそれぞれ計算し、料率を決定します。

今年度は下記の表1～表3のそれぞれ医療分、後期高齢者医療支援金分、介護保険納付金分の料率および計算方法で、3項目を合算したものが一世帯当りの保険料額となります（ただし、介護保険納付金分は40歳以上65歳未満の方のみです）。

表1 医療分の料率と計算方法（国民健康保険に加入している皆さんが該当します）

項目	料率	自分の世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	8.29%	(前年所得金額－33万円)×8.29%	
②均等割額	26,690円	被保険者数×26,690円	
③平等割額	一般世帯	22,180円	一世帯 22,180円
	特定世帯	11,090円	一世帯 11,090円

ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。

算定した医療分の保険料合計が63万円を超える場合は、63万円（賦課限度額）となります。

表2 後期高齢者医療支援金の料率と計算方法（国民健康保険に加入している皆さんが該当します）

項目	料率	自分の世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	2.09%	(前年所得金額－33万円)×2.09%	
②均等割額	6,720円	被保険者数×6,720円	
③平等割額	一般世帯	5,590円	一世帯 5,590円
	特定世帯	2,795円	一世帯 2,795円

ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。

算定した後期高齢者医療支援金の保険料合計が19万円を超える場合は、19万円（賦課限度額）となります。

※上記表1と表2の特定世帯とは…国民健康保険から後期高齢者医療制度に移行されたことにより、国民健康保険単身世帯になる世帯。「医療分」と「後期高齢者支援金分」にかかる平等割が5年間半額となります。また、平成25年度の改正でさらに3年間特定継続世帯として、4分の1が軽減される制度ができました。ただし、世帯主変更や世帯構成が変更となった場合には、軽減措置が受けられなくなる場合があります。

表3 介護保険納付金分の料率と計算方法（40歳以上65歳未満の方が該当します）

項目	料率	自分の世帯の保険料の計算方法	
①所得割額	1.69%	(前年所得金額－33万円)×1.69%	
②均等割額	7,130円	被保険者数×7,130円	
③平等割額	4,230円	一世帯 4,230円	

ただし、均等割額と平等割額には、所得基準により7割、5割、2割の減額があります。

算定した介護保険納付金分の保険料合計が17万円を超える場合は、17万円（賦課限度額）となります。

保険料の納付について

7月以降、この料率で決定した1年間の保険料額を9ヵ月で割った保険料を来年3月まで毎月納めていただきます。

保険料は国保事業を支える大切な財源です。保険料は必ず納期限内に納めましょう。

【問】 市民生活課 ☎ 0854-40-1031 ・ 税務課 ☎ 0854-40-1034

ノスタルジックバスツアー参加者募集

ノスタルジックバスツアーは、^{トワイライト}「TWILIGHT」^{エクスプレス}「EXPRESS 瑞風」の立ち寄り観光地を巡るツアーで、今年はJR木次駅前での乗降ができるようになりました。コース内には、菅谷たたら山内での専属ガイドによる案内や田舎料理レストラン「かやぶき」での食事、神楽の宿での神楽鑑賞等が設定されています。市内の身近な観光地を訪れ、新たな発見をしてみませんか。9月以降のツアーは次のとおりを予定しており、現在、参加者を募集しています。このツアーについては、吉田ふるさと観光事業部（☎0854-75-0041）まで問い合わせください。

ツアー設定日（※要予約：メ切7日前まで）

9月5日(土)、19日(土)、10月3日(土)、17日(土)
11月7日(土)、21日(土)、12月5日(土)

料金 大人：4,600円、中高生：4,100円、小学生：1,600円

コース 松江駅南口発(9:50) → 木次駅前(10:55) → 稲わら工房(11:15)
→ 田部家土蔵群【ガイド説明】 → 菅谷たたら山内(11:55) →
「かやぶき」【昼食】(13:00) → 須我神社・神楽の宿【神楽鑑賞】
(14:30) → 松江駅南口(16:20) → 木次駅前(16:55)



菅谷たたら山内

田舎料理レストラン「かやぶき」が、ノスタルジックバスツアーに合わせ営業します。「かやぶき」は完全予約制のため、この機会にぜひお越しください。

営業時間 11:00~14:00

料金 大人 2,000円、中・高校生 1,500円、小学生 1,000円

メニュー 郷土料理と創作和食のランチプレート

(ご飯、みそ汁、コーヒーはお代わり自由)

問い合わせ 田舎料理レストラン「かやぶき」(日登交流センター内)

☎0854-42-0238



季節ごとのメニューを用意しています

【問】観光振興課 ☎0854-40-1054

令和2年度島根県・松江
市屋外広告物講習会

都市計画課

☎0854-40-1064

屋外広告物の表示および屋外広告物を掲出する物件の設置に関し、必要な知識を習得するための講習会です。

なお、屋外広告業を営む方は、営業所ごとに屋外広告物講習会の修了者等、一定の知識・資格のある者を配置することが必要とされています。

【開催日時】

8月27日(木)

10時から16時40分まで

8月28日(金)

9時30分から11時50分まで

【開催場所】

島根県市町村振興センター

(松江市)

【内容】

屋外広告物の法令、表示の方法および施工に関する事項

【受講手数料】

4010円(テキスト代は別途)

【問い合わせ先】

島根県都市計画課

☎0852-226143

FAX0852-226004

【受付期間】

7月1日(水)から8月7日(金)

まで

【ホームページ】

<http://www.pref.shimane.lg.jp/infra/nature/keikan/>

okugai/kousyukai.html

サポステ出張相談会

商工振興課

☎0854-40-1052

就労意欲はあるけれど一歩を踏み出せない15歳から49歳までの方の就労相談に応じます。

【日時】毎月第4水曜日

①13時から14時まで

②14時から15時まで

③15時から16時まで

1組1時間の個別相談です。

【費用】無料

※前日までに要予約。(新規利用の方は要登録)

【場所】ハローワーク雲南

【問い合わせ先】

しまね東部若者サポートステーション

(サポステ出雲)

☎0853-316663



初期契約解除制度って、どんな制度なの？

電気通信事業法は一定の範囲の電気通信サービスの契約について、契約書面の受領日を初日とする8日間（一部例外的な場合あり）が経過するまでは、電気通信事業者の合意なく利用者の都合のみにより契約を解除できる制度を規定しています。

初期契約解除制度のポイント

- ・いわゆるクーリング・オフに似た制度ですが、電話勧誘販売や訪問販売だけでなく、制度が適用される契約であれば、店舗販売や通信販売を含めどのような方法で販売されても、ハガキ等の書面を事業者に対して送付することによって契約解除ができます。対象は、光回線サービスや主な携帯電話サービス等の電気通信サービスです。
- ・初期契約解除制度によって契約の解除をした場合、契約解除まで利用したサービスの利用料、契約解除までに行われた工事の費用、事務手数料は契約に基づき支払う必要がありますが、それ以外の違約金等は契約に定められても支払う必要はありません。また、このうち工事費用と事務手数料については、法令に定められた上限額までしか支払う必要はありません。

消費者へのアドバイス

1. 契約書面の交付形式、契約内容を確認しましょう。
2. 電気通信サービスの契約に問題があったときは、早めに契約先の事業所へ申し出ましょう。
3. 不安に思うことや、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）」に相談しましょう。

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

「しまねテックキャンプ 2020」オンライン開催

商工振興課

☎0854-40-1052

県外の大学・専修学校にて情報系科目を学ぶ令和4年・令和5年卒業予定の学生を対象に、オンラインで受けられるインターシipp型ワークショップが開催されます。県内のIT企業エンジニアと共同で開発作業をしたり交流することで、島根のIT企業を知るができます。

ご家族や知り合いに、ぜひ声掛けください。

【日時】

9月14日(月)から16日(水)まで

【定員】

30人程度

【申込期間】

8月28日(金)まで

【その他】

・参加費無料

・インターネットに接続できるパソコンが必要です。

【申し込み先】

「しまねテックキャンプ」

<https://www.shimane-techcamp.jp>

【問い合わせ先】

techcamp.jp

しまテク2020事務局
☎0852-28-6220

福祉・保育の仕事 就職・転職フェアしまね

商工振興課

☎0854-40-1052

島根県内の福祉事業所の人材確保および福祉職場に就職を希望する方への支援を目的とした、就職・転職フェアを開催します。

【日時】

9月11日(金)18時から20時まで、9月12日(土)10時から12時、13時30分から15時30分まで

【会場】

いきいきプラザ島根（松江市）

【内容】

福祉の仕事ガイダンス、個別就職相談等

【参加費】

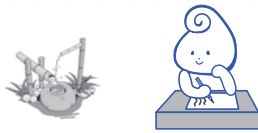
無料

※申込不要、入退場・服装自由、無料託児あり（要予約）

【問い合わせ先】

島根県社会福祉協議会
（島根県福祉人材センター）

☎0852-32-5957



日本一短い 感謝の手紙

今月は市内の皆さんの感謝の手紙です。

vol. 98 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

おじいちゃんへ
いつもうしのせわをしてくれてありがとう。これからもがんばってね。

まごへ
やさしいおてがみありがとう。げんきで、べんきょう、あそび、がんばってね。おじいさんもがんばるぞ。

おとうさんへ
おとうさん、あさからよるまでしごとをがんばってくれてありがとう。おやすみのひは、あそんでくれてありがとう。

むすめへ
そくてんがじょうずになって、いつもみせてくれるね。おとうさんもいっしょにあそんでいるとすごくたのしいよ。

お母さんへ
ありが十ぴき「ありがとう。」いつもいろいろな所で支えてくれてありがとう。

息子へ
ありがとう。どちらが支えられているか分かりません。あなたがいるから頑張れる。あなたの笑顔が私の幸せ。

お母さんへ
お母さんのしる、おいしかったよ。またしるを作ってね。ありがとう。つきは、いっしょにつくろうね。

娘へ
おいしい、とたくさん食べてくれてありがとう。ご飯で元気になって、毎日楽しく過ごしてくれたらうれしいよ。

お母ちゃんへ
お母ちゃん、いつもべん強を教えてください。かたたきしてあげるね。

娘へ
楽しみながら勉強してる姿を見て、いつもスゴイ！って思ってるよ。一緒に勉強できてお母ちゃん幸せ者だよ。

お父さんへ
いつも、わたしのことを大事におもってくれてありがとう。

娘へ
こちらこそありがとう。たくさんお手伝いしてくれて助かります。元気に成長してくれてうれしいです。

お母さんへ
いつも自分を大切にしてくれてありがとう。これからもずっと大すぎだよ。いつもありがとう。

娘へ
「大切にしてきている」と思ってもらえていたことが、とてもうれしいよ。これからもよろしくね。

お母さんへ
ぼくを産んでくれてありがとう。毎日おいしいごはんありがとう。これからもよろしくお願いします。

息子へ
出産はとも痛かったけど、おかげ様で大切なあなたと会えることができました。こちらこそこれからもよろしくね。

シニアのための 技能講習

健康福祉総務課

☎08544011041

主に学童保育施設での仕事に関心のある方に、働きかけとしていただくための技能講習を開催します。演習やグループワークを交えながら、期待される基本的な知識・技術を習得することをめざします。

【日時】

9月15日(火)から18日(金)の4日間 10時から16時まで

【会場】 下熊谷交流センター

【対象者】

60歳以上でシルバー人材センターでの就業を希望される方または関心のある方

【受講料】 無料

【募集定員】 15人

【申込期限】 9月1日(火)

【問い合わせ先】

雲南市シルバー人材センター
☎0854423642

子育て支援センターなどの 8月 スケジュール



図書館だより



大東 子育てサロン			
木馬 (おおぎ)	毎週火・木曜日 (11日休、13日休を除く)	9:30~12:00	
よちよち (旧久野幼稚園)	1日(土)	9:30~11:30	
ぽかぽかひろば (楠屋交流センター)	3日(月)	9:30~11:30	
ぽっぽ (佐世交流センター)	6日(木)	9:30~11:30	
うしお (海潮交流センター)	7日(金)	9:30~11:30	
地域サークル			
佐世 (佐世交流センター)	20日(木)	9:30~11:30	
大東 (木馬)	21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			
加茂子育て支援センター	毎日水遊びができるようビニールプールを用意しています。		
教室・相談			
加茂子育て支援センター	もぐもぐ教室 (5~6ヵ月児対象離乳食教室)	6日(木)	10:00~ (※要予約)
	もぐもぐ教室 (7~8ヵ月児対象離乳食教室)	20日(木)	10:00~ (※要予約)
	もぐもぐ教室 (9~11ヵ月児対象離乳食教室)	27日(木)	10:00~ (※要予約)
	たまごクラブ (妊婦さんサロン)	31日(月)	10:00~ (※要予約)
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	平常どおり開設しています。 (13日休~15日出を除く。詳しくは通信をご覧ください)
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	平常どおり開設しています。 (13日休、14日休を除く。詳しくは通信をご覧ください)
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 (あいっくくらぶ)			
吉田健康福祉センター	リフレッシュあそび♪	26日(木) 第4水曜日	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	お話の日	7日(金)	10:30~11:00
	リフレッシュ教室	19日(木)	10:00~11:30 (※要予約: 月切12日休)
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	大東保育園	毎週水曜日	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
	かもめ保育園	7日(金)、21日(金)、28日(金)	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
加茂	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)
	たちばら保育園	▲月曜日~金曜日 (平日)	9:30~11:00
	みなみかも保育園	▲月曜日~金曜日 (平日) 13日(木)、14日(金)を除く	9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
三刀屋	三刀屋保育所	7日(金)	10:00~ (1時間程度)
	吉田保育所	▲20日(木)	9:30~11:00
吉田	田井保育所	▲20日(木)	9:30~11:30
	掛合保育所	▲保育所開放26日(木) 給食試食会26日(木)	9:00~11:00 11:00~12:00 (※要予約: 月切19日休)
問い合わせ先 ▶ 子ども政策課 ☎40-1044			

大東、西、海潮こども園は土曜日、日曜日に園庭を開放しています。
佐世、寺嶺幼稚園は土曜日、日曜日、夏休み等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。
△の施設および木次こども園、斐伊保育所は土曜日の午後、日曜日に園庭を開放しています。
三刀屋こども園は土曜日、日曜日、園庭を開放していますが、事前に予約が必要です。

- 注意
1. いずれも行事のあるときを除く
 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. 利用後は施設をきれいにすること

市立図書室の利用案内



三刀屋図書室 “うちの宝箱” (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

夏のイベント案内 (三館同時開催)

- ★「平和のための原爆パネル展」11日(火)まで
 - ★“戦後75周年” 戦争と平和を考える資料展示 30日(日)まで
- ※最新情報は問い合わせいただくか、市立図書館ホームページを確認してください。

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間: 10:00~17:00

8月の休館日

毎週月曜日、振替休館日: 11日(火)、図書整理日: 9月1日(火)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~17:00

8月の休館日

毎週金曜日、10日(月・祝)、図書整理日: 31日(月)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間: 10:00~17:00

8月の休館日

毎週木曜日、10日(月・祝)、図書整理日: 31日(月)

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。

▼坂本諭司「凡夫の独り言」▼藤原正彦「本屋を守れ 読書とは国力」▼池上彰「伝える仕事」▼井上祐紀「10代から身につけたいギリギリな自分を助ける方法」▼黒崎 敏「天下人と二人の將軍 信長と足利義輝・義昭」▼ブレイディみかこ「ワイルドサイドをほつき歩け ハマタウンのおっさんたち」▼石井妙子「女帝 小池百合子」▼上谷さくら「おとめ六法」▼野口悠紀雄「中国が世界を攪乱する A I ・コロナ・デジタル市民」▼児玉真美「私たちはふつに老いることができない 高齢化する障害者家族」▼法林岳之「できるテレワーク入門 在宅勤務の基本が身に付く本」▼中野信子「人は、なぜ他人を許せないのか?」▼佐々木正美「佐々木正美の子育て百科②入園・入学後、子どもの心はどう成長するか」▼齋藤裕治「思わずだれかに話したくなる 身近にあふれる「化学」が3時間でわかる本」▼中内彩香「P S 細胞の歩みと挑戦」▼寺西恵里子「身のまわりのものでできる手作りマスク」▼井上明美「超簡単 音のゲームあそび 親子で! おうちで! さくっとできる!」▼戸松具視 監修「世界一美しいメダカの育て方 トップブリーダーが教える飼育と繁殖」▼菅原順二 監修「徹底活用! バランスボール大全 決定版! 125エクササイズ」▼村上祥子「レンチン1回で頑張りえない電子レンジのおかげ 60歳からは食べて健康に!」▼佐藤愛子・小島慶子「人生論 あなたは許すのが好きか嫌いか 女二人の手紙のやりとり」▼haru「ぼくが13人の人生を生きるには身体がたりない。解離性同一性障害の非日常な日常」▼マイクル・クライトン原著「アンドロメダ病原体-変異-上・下」▼伊藤源太郎「事件持ち」▼桂 望美「結婚させる家」▼咲沢くれは「5年後に」▼高樹のぶ子「葉平 小説伊勢物語」▼辻 真央「たかが殺人じゃないか 昭和24年の推理小説」▼辻堂 魁「黙」▼大室流太「迷子のままで」▼古野まほろ「新任警視」▼山崎光夫「殿、それでは戦国武将のお話をいたしましょう 貝原益軒の歴史夜話」▼今村翔吾「じんかん」▼寺地はるな「水を縫う」▼馳 星周「少年と犬」▼藤原緑沙子「はたる茶屋 千成屋お吟」▼佐々涼子「エンド・オブ・ライフ」▼Emi「わたしがラクする服選び」▼澤田瞳子「駆け入りの寺」▼城山真一「看守の流儀」▼ソソ・ウォンピョン「アモンド」▼ひろた あきら「むれ」▼窪 美澄「たおやかに輪をえがいて」▼篠田節子「恋愛未満」▼上 畠菜緒「しゃもめまの島」▼ナショナルジオグラフィック「その話、諸説あります。」▼ポール・D・テイラー「世界を変えた100の化石」▼諏訪勝則「明智光秀の生涯」

8月の健診・教室など

【問】健康推進課 ☎40-1045

◆育児相談		
三刀屋子育て支援センター	3日(月)	9:30~
掛合子育て支援センター	5日(水) (要予約)	
加茂子育て支援センター	17日(月)	
大東健康福祉センター	25日(火)	
斐伊交流センター	28日(金)	

◆乳幼児健診			
4ヵ月健診	6日(木)	木次健康福祉センター	対象となる方にはお知らせを送付します。 ※10ヵ月健診は中止します。
3歳児健診	19日(水)		
1歳6ヵ月児健診	27日(木)		

◆断酒会		
吉田ふるさとセンター	6日(木)	19:00~21:00
掛合まめなかセンター	19日(水)	
三刀屋健康福祉センター	29日(土)	

【問】保健医療介護連携室 ☎40-1095

◆胃がん検診 (要予約)			受付時間
加茂健康福祉センター	31日(月)	8:30~11:00 13:00~14:30	
◆セットがん検診 (要予約)			受付時間
◎平日がん検診			
(乳がん・子宮頸がん検診)			受付時間
雲南市役所本庁舎	3日(月)	8:45~11:30 13:15~15:30	
◆集団特定健康診査 (要予約)			受付時間
対象：雲南市国民健康保険加入者の方			
加茂健康福祉センター	31日(月)	8:30~11:00 13:00~14:30	
◆集団特定健康診査 (要予約)			受付時間
対象：後期高齢者医療保険等 加入者の方			
加茂健康福祉センター	31日(月)	8:30~11:00 13:00~14:30	

◆その他相談			
こころの健康&もの忘れ相談	雲南保健所	5日(水)	13:00~15:00 (要予約)
【問】雲南保健所 ☎42-9642			
認知症のひとと家族の会サロン「色えんぴつ」	雲南保健所	6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	6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	12日(水)	13:00~16:00
【問】雲南公共職業安定所 ☎42-0751			
アルコールによる困りごと相談	雲南保健所	17日(月)	13:00~15:00 (要予約)
【問】雲南保健所 ☎42-9642			
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	18日(火) 25日(火)	14:00~16:00 (要予約) 定員20組
【問】子ども家庭支援課 ☎40-1067			
思春期・青年期こころの相談	雲南保健所	19日(水)	13:00~15:00 (要予約)
【問】雲南保健所 ☎42-9642			
交通事故巡回相談	出雲市役所	20日(木)	9:00~15:00
【問】交通事故相談所 ☎0852-22-5102			
オレンジカフェうなん (認知症カフェ)	雲南市役所	20日(木)	10:00~11:45 参加料：300円
【問】保健医療介護連携室 ☎40-1095			
雲南サロン「陽だまり」		27日(木)	10:00~15:00
【問】雲南保健所 ☎42-9638			

【問】うなん暮らし推進課 ☎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	5、12、19、26日(水)	10:00~15:00
	Aコープきすき店2F	22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)	22日(土)	① 9:00~ ② 10:00~ ③ 11:00~ ④ 12:00~ (要予約・一人45分間)

※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。

島根県立古代出雲歴史博物館

企画展「大地に生きる～しまねの災と幸～」

災害に立ち向かった人々と自然を生かした人々の営みがテーマの企画展です。斐伊川の洪水を鎮めるための龍王信仰や、草木を肥料とした歴史を伝える須美禰神社(加茂町)の柴草行事(雲南市指定無形民俗文化財)等が紹介されます。

とき 7月10日(金)～9月6日(日)

9:00～18:00 (最終入館17:30)

※会期中の休館日 8月4日(火)

ところ 島根県立古代出雲歴史博物館

(☎0853-53-8600)

(観覧料)

一般700円、大学生400円、小中高生200円

※「柴草行事で使用した獅子頭」(須美禰神社蔵)等が展示されます。



「獅子頭」

【問】文化財課 ☎0854-40-1104

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。



キラキラ雲南YouTubeチャンネル

市内の文化・体育施設等を管理するキラキラ雲南では、スマートフォンやパソコン等を使って、自宅で手軽に楽しんでいただけるような、音楽・運動等の動画を配信しています。ストレス発散や運動不足解消等に、どうぞ活用してください♪

◀今月の新着動画▶

- ★今月の歌・8月「夏は来ぬ」
- ★おうちで歌声サロン～カチューシャの歌
- ★まがたまネックレスをつくろう！ 等

キラキラ雲南YouTubeチャンネル

- ・パソコンから…「キラキラ雲南」で検索
- ・スマートフォンから…下記二次元コードを読み込み



【問】 ラメール ☎0854-49-8500

弥生ブロンズネットワーク バーチャルクイズラリー

とき 7月20日(月)～8月31日(月)

加茂岩倉遺跡ガイダンス・荒神谷博物館(出雲市)・出雲弥生の森博物館(出雲市)・古代出雲歴史博物館(出雲市)のホームページにあるクイズに答えよう！抽選で「すてきなプレゼント」が当たるかも♪

※詳しい参加方法は、古代出雲歴史博物館ホームページ(<https://www.izm.ed.jp/>)にある「弥生ブロンズネットワーク」のページを確認してください。

【問】 古代出雲歴史博物館 ☎0853-53-8600

チェリヴァシアター inラメール 「めんたいぴりり」

監督：江口カン 脚本：東憲司

出演：博多華丸・富田靖子 (ほか) <2019年/日本/115分>

普段何気なく食べている〈明太子〉には、知られざる誕生秘話と家族の絆、そして激動の昭和があった。実話を元に復興から成長へとシフトしていく「昭和」という時代の光と影を描いた明太子ヒストリー。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に配慮し、ソーシャルディスタンス上映を行います。

とき 8月10日(月・祝)

- ① 9:15開場、10:00上映開始
- ② 13:15開場、14:00上映開始 (2回上映)

ところ 加茂文化ホールラメール (大ホール)

入場料 【全席指定・税込】

一般1,000円、シニア (60歳以上)・小中高生・障害者手帳保持者500円

※定員(各回)100人 (※要予約・定員に達し次第受付終了)
※当日各200円増 ※未就学児入場不可

【問】 チェリヴァホール ☎0854-42-1155

キラキラ雲南文化講座 「古関裕而のドレミファ人生」

NHK連続テレビ小説「エール」のモデルとなった、作曲家・古関裕而の生涯に迫ります。

とき 8月30日(日) 13:00開場 13:30開始

ところ 古代鉄歌謡館

入場料 無料 (定員100人)

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策に配慮し開催します。

【問】 古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568

●市報うんなん No.189 2020年8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 37,394人 (-22人)

男性 18,019人 (±0人)

女性 19,375人 (-22人)

世帯数 13,746世帯 (-9世帯)

令和2年7月1日現在 (先月比)



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