



中高生の!幸雲南塾 斐伊川桜並木で即興パレード楽団 (6ページに記事掲載)

- 2ページ 市長の逮捕についてのお詫び
- 4ページ 雲南市議会議員紹介
- 6ページ うんなん日和
- 8ページ 雲南病院だより
- 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



スローモビリティ木次エリア実証運行 (6ページに記事掲載)



## 原 仁史雲南市長の逮捕についてのお詫び

12月16日(水)、原 仁史雲南市長が入院先の病院で傷害事件を起し、逮捕されました。

被害を受けられた方には大変申し訳なく、深くお詫び申し上げますとともに、一日も早いご回復をお祈りいたします。

また、責任ある基礎自治体の長として、あるまじき行為により、社会の信用を傷つけ、市民の皆様、病院の皆様をはじめ関係者の皆様に多大なご迷惑をお掛けしましたことを心からお詫び申し上げます。

市政の運営は、市民の皆様や雲南市議会、雲南市に関係のあるさまざまな方の信頼があつてこそ、まちづくりに取り組めますが、こうした事案が発生しましたことは、皆様に対して弁解の余地はなく、誠に遺憾でございます。

市長不在という非常事態ではありませんが、深刻となる新型コロナウイルス感染症拡大などに対応し、市民の皆様の安全・安心をしっかりと守っていくこと、市民の暮らしに欠かせないサービス提供など市役所職員一丸となり対応し、また、職員の服務規律の確保と意識改革の徹底に万全を期す所存でございます。

失墜した信頼を一日も早く回復できるよう、私も含め職員一丸となって全力を尽くすことを申し上げます、お詫びいたします。

令和2年12月18日

雲南市長職務代理者 雲南市副市長 吉山 治



## 就任のごあいさつ

雲南市副市長 吉山 治

新年明けましておめでとございます。

市民の皆様には、ご家族お揃いで健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年12月9日、雲南市議会定例会におきまして議員の皆様のご同意をいただき同日副市長を拝命いたしました。

私の生まれは離島隠岐の島ですが、雲南市は平成14年4月から2年間、雲南6町村合併協議会に勤務、山陰では唯一の市制移行による新市誕生・まちづくり計画策定を通じて「ふるさと、地域」について学ばせていただいた「もうひとつのふるさと」とも言うべき地域です。

これまで合併後の雲南市の発展を離れたところから見守ってきましたが、再びご縁の地、雲南市で仕事ができることは私にとって大きな喜びであり、新たな年を迎えて雲南市の一層の飛躍に向け決意を新たにいたしました。

令和3年が市民の皆様にとって明るく元気な年となりますよう、皆様と共に地域の活性化、課題解決に取り組んでまいりますと思います。皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



## 年頭のごあいさつ

雲南市議会 議長

佐藤 隆司

新年明けましておめでとうございます。

市民の皆様には、清々しく希望に満ちた新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、昨年11月の市議会議員の改選に伴う議会の構成替えにより、図らずも議長の大役を仰せつかることになりました。もとより浅学非才の身ではございますが、市政発展のために努力してまいる所存でございますので、なにとぞご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

昨年は、国内では新型コロナウイルスの感染が広がり、イベントの自粛や学校の臨時休校、経済活動の縮小などの措置が実施されたほか、都市部を中心に感染拡大の兆候が出たことから、政府により緊急事態宣言が発動されるなど、市民生活に大きな影響が出た年でした。また昨年夏に予定されていた東京オリンピック・パラリンピックも延期される中で、全世界でワクチンの開発が進められています。また、感染症の一日も早い収束を願うところです。

雲南市では、合併以降4期16年間雲南市政のかじ取りを担ってこられた速水前市長がご勇退されました。速水前市長は尾原ダム完成、中国横断自動車道尾道松江線全線開通、市役所新庁舎建設や市立病院の改築、中心市街地活性化事業など、数多くの事業に取り組みまれ、市政発展に多大なるご尽力をされました。そのご労苦に対し深甚なる敬意を表したいと思います。

さて、新しく就任された原仁史市長が、12月定例会中、緊急入院先の病院で傷害事件を起こすという、残念な事件が発生しました。市民の皆様にはご心配とご迷惑をおかけしましたことに深く

お詫び申し上げます。

また、新型コロナウイルスが流行する中、入院先の病院の皆様をはじめ、被害を受けられた方には、大変申し訳なく重ねてお詫び申し上げますとともに、被害を受けられた方の一日も早いご回復をお祈りいたします。

こうした緊急非常事態の状況で、令和3年の新春を迎えたところですが、行政と議会は車の両輪に例えられる2元代表制の在り方を深く受け止め、市民の皆様にも幸せ感を感じていただくための福祉の向上、そして市民の皆様にご喜んでいた行政サービスの向上・充実をめざし、総力を挙げて市民の皆様への付託に応えていかなければならないと考えております。

昨年11月は市議会議員の改選でした。今回の一般選挙から定数が19人と、これまでより3人減となったところですが、7人の新人議員が誕生し、フレッシュな顔触れで雲南市議会5期目がスタートしたところです。雲南市議会では、「議会基本条例」の精神に則って、「開かれた議会」、「市民に信頼される議会」をめざして、議会改革に取り組み、研鑽努力して、地方分権時代に適応した責任ある役割を果たしていく所存です。一層のご支援ご指導を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年の干支である辛丑（かのとうし）は「辛いことを乗り越え、発展の前触れ、芽が出る年」と言われます。そうしたことから「ピンチ」を「チャンス」に変えて、さらなる雲南市の飛躍を願い、また市民の皆様がご健勝で幸多き年となりますよう心からご祈念申し上げます。年頭のごあいさつといたします。



# 雲南市議会議員紹介

## 掲載内容

議席番号

氏名 写真

年齢 出身町 当選回数  
党派

15  
周藤 正志  
61歳  
木次町 ④  
無所属

10  
中林 孝  
66歳  
加茂町 ②  
無所属

5  
鶴原 能也  
63歳  
大東町 ①  
無所属

16  
細田 実  
68歳  
大東町 ⑤  
社会民主党

11  
松林 孝之  
55歳  
加茂町 ③  
無所属

6  
梶谷 佳平  
65歳  
加茂町 ①  
無所属

1  
多賀 法華  
41歳  
三刀屋町 ①  
無所属

17  
藤原 信宏  
69歳  
三刀屋町 ⑤  
無所属

12  
中村 辰眞  
56歳  
木次町 ③  
公明党

7  
宇都宮 晃  
73歳  
木次町 ①  
無所属

2  
安田 栄太  
44歳  
大東町 ①  
無所属

18  
矢壁 正弘  
63歳  
大東町 ③  
無所属

13  
原 祐二  
58歳  
三刀屋町 ③  
無所属

8  
上代 和美  
62歳  
大東町 ②  
日本共産党

3  
児玉 幸久  
53歳  
大東町 ①  
無所属

19  
佐藤 隆司  
59歳  
木次町 ④  
無所属

14  
白築 俊幸  
68歳  
掛合町 ③  
無所属

9  
足立 昭二  
65歳  
大東町 ②  
社会民主党

4  
上代 純子  
56歳  
三刀屋町 ①  
無所属



# 雲南市議会 議会構成

雲南市議会臨時会を11月30日（月）に開催し、次のとおり議会構成を決定しました。

議 長	佐藤 隆司	副 議 長	矢壁 正弘	監査委員	原 祐二
種 別	氏名（◎ 委員長 ○ 副委員長）				
議 会 運 営 委 員 会	◎周藤 正志 ○細田 実 中村 辰真 白築 俊幸	足立 昭二	松林 孝之		
常任委員会	◎白築 俊幸 ○中林 孝 宇都宮 晃 細田 実	児玉 幸久	上代 純子		
	◎中村 辰真 ○足立 昭二 原 祐二 矢壁 正弘	多賀 法華	梶谷 佳平		
	◎松林 孝之 ○上代 和美 周藤 正志 藤原 信宏	安田 栄太	鶴原 能也		
特別委員会	◎上代 和美 ○多賀 法華 足立 昭二 中林 孝	安田 栄太 細田 実	上代 純子 矢壁 正弘		
	◎藤原 信宏 ○梶谷 佳平	(議長を除く全議員)			
	◎細田 実 ○上代 和美 梶谷 佳平 宇都宮 晃	児玉 幸久 足立 昭二	鶴原 能也		
雲 南 市 ・ 飯 南 町 事 務 組 合 議 会 議 員	梶谷 佳平 藤原 信宏	中村 辰真 佐藤 隆司	白築 俊幸	細田 実	
雲 南 広 域 連 合 議 会 議 員	多賀 法華 松林 孝之	児玉 幸久 矢壁 正弘	上代 和美 佐藤 隆司	中林 孝	

同臨時会において次のとおり各委員についても議会から任命・選任の同意を得ました。

種 別	氏 名	
教 育 委 員	すがはら じゅんこ 菅原 純子 (木次町)	
監 査 委 員	わたなべ あきお 渡部 彰夫 (三刀屋町)	
公 平 委 員 会 委 員	まつむら ちひろ 松村 千弘 (掛合町)	かつべ しんじ 勝部 新治 (加茂町)
	とうま きめこ 塔間 絹子 (木次町)	

議会において選挙により次のとおり選出されました。

種 別	氏 名	
選 挙 管 理 委 員 会 委 員	いしとび やすひろ 石飛 安弘 (掛合町)	い だ かずこ 井田 員子 (加茂町)
	かなもり けんきち 金森 憲吉 (木次町)	かじつた みずえ 梶蔦 瑞恵 (吉田町)

# うんなん日和

まちの話題を  
紹介します



雲子ちゃん

11/9月  
～11/27金

## スローモビリティ木次エリア 実証運行



雲南市とヤマハ発動機株式会社が連携・協働して進める企業チャレンジの一環としてスローモビリティ\*を活用した取り組みをすすめています。

このたび、木次町の地域自主組織（八日市地域づくりの会、三新塔あきば協議会、新市いきいき会）が主体となり、木次駅前での実証運行を実施されました。

今回の実証運行では地元ボランティアの皆さんが運転手を務め、木次駅前のマルシェリーズからおろち湯ったり館の間を運行しました。利用者は買い物などまちなかの移動を目的に乗車され、乗車中は運転手や乗客同士で会話を楽しみました。



▲乗車の様子

※最高時速19kmで走行できるゴルフカートのような電動低速車両。

11/15日

## 中高生の！幸雲南塾 ～自分の「好き」を見つけよう～



「中高生の！幸雲南塾」を雲南市役所、木次経済文化会館チェリヴァホールなどで開催し、4つのプログラムに約50人の中学生が参加しました。

雲南市役所で開催した「やればわかる！できる！YouTuber見習いへの道！」では、そんなさんひょんさんから映像の作成方法を学び、中学生たちで簡単な映像作成を体験しました。また、「世界を学ぼう～Christmas around the world～」ではクリスマス<sup>クリスマス アラウンド ザ ワールド</sup>をテーマにALT<sup>ALT</sup>（外国語指導助手）や市の国際交流員とミニゲームなどをとおして、世界の文化の違いについて学びました。

チェリヴァホールで開催した「気軽に音楽を楽しもう♪」では「Black Bottom Brass Band & 松江ニューオリンズブラスバンド」を講師に迎え、参加者と共に演奏し、音楽の楽しさを会場全体で共有しました。最後に講師と参加者で即興パレード楽団を結成し、木次駅前から斐伊川桜並木までパレードしました。「雲南のすき♡を発信してみよう」では、(公財)うんなんコミュニティ財団の村上尚美さん<sup>むらかみなおみ</sup>を講師に迎え、雲南市の魅力や好きなところについて意見交換を行い、実際に木次町商店街を回り、各自の好きな風景などを撮影し、SNS\*で発信しました。

やればわかる！できる！  
YouTuber見習いへの道！



世界を学ぼう  
～Christmas around the world～



気軽に音楽を楽しもう♪



雲南のすき♡を発信してみよう



※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、スマートフォンなどのサービス。



11/25(水)

## 交通安全功労者表彰伝達式



毎年開催されている雲南地区交通安全大会が新型コロナウイルス感染症予防の観点から中止となったため、交通安全功労者表彰伝達式が雲南警察署で開催され、受賞された方々と関係者らが出席しました。

速水前市長は「日頃、地域の交通安全に向けた取り組みに感謝する。県内の交通事故死者数のうち約8割が高齢者であり、高齢者が当事者となる交通事故が多い。交通事故の発生を防ぐためには住民一人ひとりの交通ルールの遵守と交通マナーの実践が必要である」とあいさつされ、受賞者へ島根県知事からの感謝状と記念品を贈呈されました。

続いて、雲南警察署 <sup>すやまひろゆき</sup> 須山裕之副署長、雲南地区

交通安全協会 会長 <sup>たけしたさぶろう</sup> 竹下三郎さんより各種団体からの表彰を受賞された方々へ表彰状と記念品を贈呈されました。



▲受賞された皆さん

11/27(金)

## 子連れオフィス整備に向けた意見交換会 ～子育てしながら働きやすいまちへ～



株式会社 <sup>ライフフル ファム</sup> LiFULL FaM、三刀屋地区まちづくり協議会および雲南市が連携・協働して取り組む企業チャレンジの一環として、三刀屋町で「子連れオフィス」の整備を進めています。

このたび、「子連れオフィス」の職場環境について意見交換会を開催し、子育て中の女性や建築士など約10人が参加しました。

合同会社グリーンパワーうんなんからは市内の木材を使った製品の紹介もあり、参加者からは「階段は危ないから柵があるといい」、「机やおもちゃなど子どもたちが木に触れる機会が大切」などの意見がありました。



▲図面をもとに意見交換する様子

11/30(月)

## 結婚支援者実践セミナー



雲南市内縁結びの会および雲南地区はぴこ会のコーディネーターを対象に、「103kgの恋愛カウンセラー」としてテレビでお馴染みの <sup>はねはやし ゆづ</sup> 羽林由鶴さんを講師に迎え、結婚支援者実践セミナーを開催しました。

イベント形式のゲームをとおして、結婚相談者への配慮の仕方やストレスを与えない喋り方などを学びました。参加者からは「コミュニケーションの広げ方がよく分かった」、「参加者の立場に立つて物事を考えることが大事だと分かった」などの感想がありました。



▲セミナーの様子

### 結婚活動を支援しています！

- 「全集中!!」でイケメン養成セミナー **開催日** ①1月23日(土) ②2月7日(日)
  - みんなで「ご縁」づくり ～有名講師による恋愛術とは?!～ **開催日** 2月21日(日)
- 上記イベントの詳細は23、24ページに掲載しています。興味のある方はぜひご覧ください。

# 雲南病院だより



## 新年のごあいさつ



病院事業管理者

おお 谷 順  
たに じゅん

新年明けましておめでとうござい  
ます。昨今の今頃は、まさか現  
在のような状況になるうとは、誰  
一人として思わなかった事が起き  
た激動の一年でした。

言うまでもなく、新型コロナウイルス  
という目に見えない相手との  
闘いです。

今や世界中が衆知を集めて制圧  
に向かっていますが、残念ながら  
決定打は見いだせておらず、開発  
の進みつつあるワクチンの完成、  
効果も期待したいところですが、  
不透明感が漂います。

国も自粛要請や新しい生活様式  
などの方針を掲げていますが、本  
当に正しい方向に進んでいるかは分  
かりません。それは「新型」これ  
まで誰も経験していないからです。  
新型であるが故でしょうか、今回  
のウイルスは人の心も蝕む様です。

「同調圧力」や「自粛警察」など、  
緊急事態で先が見えない不安も重  
なるが故に、人間の本性が現れて  
しまうことも悲しい現実です。  
当面は社会全体が当事者意識を

持つて危機感を共有して立ち向か  
うことが重要です。

当院も昨年は新型コロナウイルス  
に翻弄されましたが、相手の手  
のうらや弱点は徐々に分かっ  
ています。常に新しく、正しい情  
報を手に入れ、正しく恐れこの禍  
を乗り切っていきたいと思  
います。

そして私たちが直面する問題は  
新型コロナウイルスだけではあり  
ません。国の進める地域医療構想、  
すなわち現状の医療提供体制を需  
要に合わせて再構築することをめ  
ざした制度のことです。その完成  
目途とされる令和7年が迫ってい  
ます。地域にとってデリケートな  
問題であるが故、先送り感もあり  
ましたが、新型コロナウイルスの  
感染拡大を機に、医療崩壊を防ぐ  
ためにもスピード感を持った議論  
が求められます。当院は、今日の  
新型コロナウイルスへの対応を含  
め、地域の皆様が安心して生活で  
きる地域づくりを第一義に、本年  
も変わらず雲南地域の医療体制の  
維持、充実に努めてまいります。



院長

にし 西 英明  
ひで あき

新年明けましておめでとう  
ございます。  
本年が皆様にとって、良い  
年でありますことを、祈念致  
しております。

昨年は新型コロナウイルス  
感染症一色の一年となっ  
てまいりました。昨年のお正月頃  
には、中国武漢市での局地的  
な流行であったものが、瞬く  
間に全世界に広がり、パンデ  
ミックとなりました。我が国  
でも東京をはじめ、都市部で  
感染が広がり、都市封鎖には  
至りませんでした。日本中  
が完全に自粛ムードとなっ  
てまいりました。東京オリ  
ンピックも、まさかの延期と  
なりました。まさに数百年に  
一度の厄難と言わべき、この  
コロナ禍の一年でした。しか  
し現在もまだ収束の域は見え  
ず、第三波の真つ只中にあり  
ます。感染多発地域では、医  
療崩壊が危惧されており、島  
根県も状況もどう変化するか  
予測不能であり、全く油断は  
できません。

雲南市立病院でも、この新  
型コロナウイルス感染症への  
対策として、入院の面会制限、

来院者への検温、マスク着用  
の徹底など、皆様には大変ご  
負担をお掛けしています。こ  
れらは来院される皆様の安全  
を担保するためと、ご理解い  
ただきましたら幸いです。皆  
様に安心して、また安全に受  
診していただけるよう、わが雲  
南市立病院は、これからも全  
力で、必要十分な感染対策を  
講じてまいります。

最後に「丑年」の「丑」は  
「我慢（耐える）」や「発展の  
前触れ（芽が出る）」を表す  
文字とのことです。現在われ  
われが耐え忍んでいる、この  
新型コロナウイルスの感染拡  
大とその影響ができるだけ早  
期に収束することを願いまし  
て、年頭のごあいさつとさせ  
ていただきます。





# 病院で働く

# 医療のプロフェッショナル

病院では、治療を行う医師や看護師をはじめ、さまざまな職種のスタッフが働いています。

その多くは専門性の高いスキルや知識が必要で、国が認める国家資格を有していなければ就けない職種がほとんどです。日進月歩の現代医療に携わる仕事であるために、常に専門知識を磨く努力をすることが必要であり、高度な専門技術に加えて、コミュニケーションスキルや人間性なども求められます。また、一人の患者さんに複数の医療スタッフが連携して、治療やケアを行う「チーム医療」にも取り組んでいます。

## 介護福祉士の仕事について

Interview

～介護福祉士・福島美奈子（取得後9年目）～



### 介護福祉士という職業を選んだきっかけは？

同居していた祖母はもともと心臓が弱く、身体が病弱な状態であったため、将来介護が必要になったときにお世話になった祖母のために役立つのではないかと、まずはホームヘルパーの資格を取得しました。入職時は回復期リハビリ病棟へ配属でしたが、療養病棟への異動をきっかけに回復期とは違う、心身の機能が低下し終末期を迎えられる方などの療養を支えていくためには自身のスキルを上げ、さまざまな学習が必要と考え、介護福祉士という職業を選びました。

### 普段どんな仕事をしていますか？

患者さんの入院生活援助、主に排泄、入浴、食事介助、レクリエーション、環境整備など患者さんの身の回りのお世話（介護）を中心に携わっています。

### 雲南市立病院で働いてみての感想は？

当院で働く前は別の仕事をしていたので、最初は仕事や環境に慣れることができるのか不安がありました。しかし、実際に働いてみると病棟の雰囲気も良く、何よりも患者さんに対して多職種の職員で関わることで、チームワークが生まれ、より協力してお世話（介護）することができています。



体位交換の様子



食事介助の様子

### 今後、どのような介護福祉士になりたいと思っていますか？

患者さんの生活の場として、穏やかに過ごせるような介護サービスの提供をしていきたいと思っています。また、自分の知識や技術の能力を高め、患者さんに安心感を与え、寄り添い、患者さんから一番身近な存在である介護福祉士になれるよう頑張りたいです。

### 介護福祉士の仕事のやりがいを教えてください。

日々、患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。その中で患者さんのちょっとした笑顔、いつもよりたくさん言葉や目での合図、手の動きなど、普段と違うところを発見したりできることに喜びとやりがいを感じています。

# 病院紹介

4階中央病棟

## 地域医療 日本一をめざし 頑張ります！

平成14年4月に介護療養型医療施設（愛称：ふれあい病棟）を開設し、平成29年7月に医療療養病棟（48床）に転換しました。現在、看護師12人・介護福祉士4人・介護員6人・病棟薬剤師1人・病棟栄養管理士1人で患者さんの療養上のお世話をしています。

### 【医療療養病棟とは】

急性期の治療を終えても引き続き医療提供の必要性が高く、在宅や施設での生活が難しく病院での療養が必要な患者さんに利用していただく病棟です。酸素吸入・人工呼吸器・頻回な吸引・褥瘡処置などを行っている患者さん、また、指定難病で在宅での生活が困難な患者さんや緩和ケア・ターミナルケア（看取り）など療養上重要度の高い患者さんのお世話から、退院支援（施設入所）まで幅広く、安心と真心の看護・介護を提供しています。

### 【病棟の特徴】

#### 療養環境

入院されている患者さんに入院中であっても季節感を少しでも味わってもらえるよう、雛祭り、七夕、紅葉、クリスマス、お正月など四季折々の風景などを手作りの壁飾りにし、病棟内に展示しています。



天の川（7月）



椿とコウノトリ（12月）

#### 食事環境

経口摂取ができる患者さんはデイルームで職員と話しをしたり、テレビを見ながら食事をしていただきます。こうすることで生活リズムができ、食事摂取量が増える方が多いです。また、胃瘻・腸瘻の患者さんはお部屋で栄養剤注入による食事をされますが、時々リクライニング椅子やベッドでデイルームに移動して注入による食事をしていただくこともあります。

#### 【最後に】

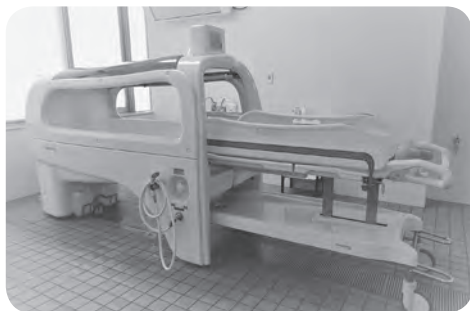
当病棟は患者さんに寄り添い、ゆっくり時間をかけて関わる病棟です。今後、高齢化社会の課題に取り組みながら、当院の中での医療療養病棟の役割を考え、職員一同がそれぞれの個性を生かし、きめ細やかな看護・介護を提供していきます。



医療体験（高校生）の様子

#### 入浴環境

当病棟にはミスト浴（洗髪機付きシャワードーム）を設置しており、浴室空間も広く明るく、また音楽を聴きながら入浴できることから、患者さんからは大変好評をいただいています。



洗髪機付きシャワードーム

このミスト浴では清潔が保たれ褥瘡の完治も早いです。



中央病棟スタッフ



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10回：「人とのつながりの重要性」

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市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

## 「つながりって何故大切ですか？」

普段当たり前のように感じている「つながり」という言葉ですが、調べるといろいろな定義があるみたいです。改めて、「なぜ大切か」と聞かれると、感覚的には大切だと感じますが具体的にどれだけ大切かという点と意外と答えられる方は少ないのではないのでしょうか。

今回は、つながりの重要性について具体的に紹介します。

最も重要なのは、

## 「日頃の人との付き合いがなくなることは大きな健康被害になる」

ということです。

具体的にいうと、日頃仲良くしている方々と会わなくなったり、関係性が乏しくなったりすると、健康に大きな影響が出るとされています。親しい方と会わなくなることはタバコ(15本/日)を吸っているのと同じぐらいの健康被害があるとされています。これはアルコールを毎日飲んだり、肥満になったりするよりも大きな健康被害です。

よく、仕事勤めをしている会社員の方や職場での

人間関係が多かった方が仕事をやめた後に、健康を崩すことが多いのは、この「人とのつながり」の喪失が関係しているとされています。この傾向は**男性の方が強い**ようで、女性は普段から地域で関係づくりが活発にされていることが好影響を与えているようです。

もちろんこの健康被害はずっと続くわけではなく、新しい人間関係や退職後の地域でのつながりの回復によって、元に戻るとされています。

新型コロナウイルスの感染拡大が続く中で、多くの高齢者が地域での活動の自粛を頑張って続けています。もちろん、感染対策は必要です。しかし都会とは感染状況が異なる中山間地域では、**地域の感染状況などを考えながら、地域自主組織の活動を今までのように続けていく**ことが今後の地域の健康にとって重要かもしれません。

つながりを失うことは



喫煙（15本/日）と同じ影響

アルコール過量摂取や肥満より大きな影響

佐久総合病院 小松裕和医師提供



花束贈呈

また、藤井前副市長は公立病院改革プラン評価委員会をはじめ、病院建設検討委員会など病院運営の重要施策に参画され、多大なるご貢献をいただきました。お二人のこれまでの多大なる功績に感謝し、職員一同、これまでの取り組みを称賛し、「地域を支える病院・地域医療日本一」をめざしていきます。



感謝状贈呈

11月27日(金)、速水雄一前市長（前開設者）、藤井勤前副市長にこれまでの功績を称えて感謝状を贈呈しました。

速水前市長は、市立病院の初代開設者として、市立病院への経営移管や組織体制の変更をはじめ、新病院建設事業や病院経営の根幹となる医師の招聘など多大なる支援とご尽力をいただきました。

# 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

vol.6



※掲載している情報は12月18日現在の情報です。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。

基本的な感染症対策を徹底し、感染拡大を防ぎましょう 健康推進課 ☎0854-40-1045

## 感染リスクが高まる「5つの場面」

### 場面① 飲酒を伴う懇親会等

- 飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下する。また、聴覚が鈍麻し、大きな声になりやすい。
- 特に敷居などで区切られている狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると、感染リスクが高まる。
- また、回し飲みや箸などの共用が感染のリスクを高める。



### 場面② 大人数や長時間におよぶ飲食

- 長時間におよぶ飲食、接待を伴う飲食、深夜のはしご酒では、短時間の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- 大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなるため、感染リスクが高まる。



### 場面③ マスクなしでの会話

- マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- マスクなしでの感染例としては、昼カフェなどでの事例が確認されている。
- 車やバスで移動する際の中車中でも注意が必要。



### 場面④ 狭い空間での共同生活

- 狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- 寮の部屋やトイレなどの共用部分での感染が疑われる事例が報告されている。



### 場面⑤ 居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることもある。
- 休憩室、喫煙所、更衣室での感染が疑われる事例が確認されている。



出典:内閣官房ホームページより

医療  
保険

(国民健康保険・後期高齢者医療制度)傷病手当金の支給について適用期間を延長します

市民生活課 ☎0854-40-1031

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、または発熱など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、給与などの支払いを受けられなかった方に傷病手当金を支給しています。

適用期間を以下のとおり延長します。

適用期間 令和2年1月1日～令和3年**3月31日**

(ただし、入院が継続する場合などは健康保険と同様、最長1年6ヵ月まで)

申請や詳細などについては市民生活課または各総合センター市民福祉課へお問い合わせください。



新型コロナウイルス感染拡大やそれに伴う影響で、不安や疲れなどを感じていませんか？  
このようなストレス状態が長く続くと、こころやからだにさまざまな変化があらわれることがあります。

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

物音に敏感になるなど  
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・便秘などが  
起きやすくなる など

## ～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

- ・十分な睡眠、バランスの良い食事で、免疫力を高めましょう。
- ・メールや電話などで信頼できる家族や友人と話しましょう。
- ・ゲームやパソコンはほどほどにし、人混みを避けた場所で、散歩や適度な運動をしてみましょう。
- ・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。



### ②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、テレビ視聴など情報を取り入れる時間を決めておくのも良いでしょう。



### ③デマや偏見、差別を防ぎましょう

感染拡大による不安から感染した方や、その関係者などに対するインターネットやSNS\*での誹謗中傷、うわさ話は厳に慎みましょう。人権に配慮した冷静な行動をとっていただくことが、感染の早期発見や接触者の把握につながり、広く皆様の感染防止にもつながります。

\*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、スマートフォンなどのサービス。

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。

### 《こころの健康相談窓口》

相談窓口	相談内容	電話番号	受付時間帯
島根いのちの電話	人生の さまざまな悩み	0852-26-7575 0570-783-556	月曜日～金曜日 9:00～22:00 土曜日 9:00～日曜日 22:00 ※年中無休
フリーダイヤル 「自殺予防いのちの電話」		0120-783-556	毎月10日 8:00～翌日 8:00 ※24時間・電話無料
心のダイヤル (島根県心と体の相談センター)	こころの健康	0852-21-2885	月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日、年末年始を除く)
雲南保健所		0854-42-9642	月曜日～金曜日 8:30～17:15 (祝日、年末年始を除く)
雲南市役所 健康推進課		0854-40-1045	

ながせゆうじき  
永瀬雄貴さん・真由美さんのお子さん



ゆいな  
**結絆ちゃん** (加茂町加茂中)  
令和2年1月9日生まれ  
1歳おめでとう  
これからたくさん笑って、楽しく  
過ごしていこうね😊

かたよせしんや  
片寄皓世さん・美沙さんのお子さん



ゆうと  
**湧斗ちゃん** (三刀屋町給下)  
令和2年1月9日生まれ  
ゆうくん、お誕生日おめでとう  
たくさん笑ってすくすく大き  
くなってね😊❤️

しらせひらひら  
白瀬康平さん・美咲さんのお子さん



おうすけ  
**央丞ちゃん** (大東町田中)  
令和2年1月5日生まれ  
1歳おめでとう  
元気いっぱい央丞が大好きだよ☆  
すくすく大きくなってね★

えすみたかのり  
江角貴勤さん・亜梨沙さんのお子さん



むぎ  
**麦ちゃん** (木次町里方)  
令和2年1月15日生まれ  
いつもニコニコな麦ちゃん♡  
家族の癒しの存在♡ おねえちゃん  
と元気いっぱい成長してね😊

あいつしんや  
吾郷雄一さん・千歳さんのお子さん



しょうたろう  
**生汰郎ちゃん**  
(木次町里方) 令和2年1月12日生まれ  
一歳おめでとう お姉ちゃんが  
大好きなマイペース生ちゃん♡  
たくさん食べて大きくなあれ😊



げんじろう  
**元治郎ちゃん**  
令和2年1月12日生まれ  
一歳おめでとう お兄ちゃんが  
大好きなやんちゃん元ちゃん♡  
たくさん遊んで大きくなあれ😊

やすはらじゆんじ  
安原淳樹さん・久美子さんのお子さん



りん  
**凜ちゃん** (大東町田中)  
令和2年1月29日生まれ  
お誕生日おめでとう  
凜の笑顔にいつも元気をもらっ  
ているよ♡ すくすく元気に育ってね😊

はたのたつせ  
波多野達久さん・真理さんのお子さん



ゆいと  
**結仁ちゃん** (加茂町加茂中)  
令和2年1月28日生まれ  
誕生日おめでとう★ 家族みんな  
ゆいちゃんのが大好きだよ♡  
すくすく大きくなってね😊

たけうちけんじ  
竹内孝次さん・優希子さんのお子さん



はると  
**暖人ちゃん** (掛合町松笠)  
令和2年1月17日生まれ  
お誕生日おめでとう  
笑顔が可愛い暖人くん♡  
元気にすくすく育ってね😊

## 2月で満1歳(令和2年2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**1月7日(木)**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を送られる場合のあて先  
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おさまらないことがありますので注意ください。

※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。



# めどせ健康長寿日本ー！健康都市うんなん シリーズ③

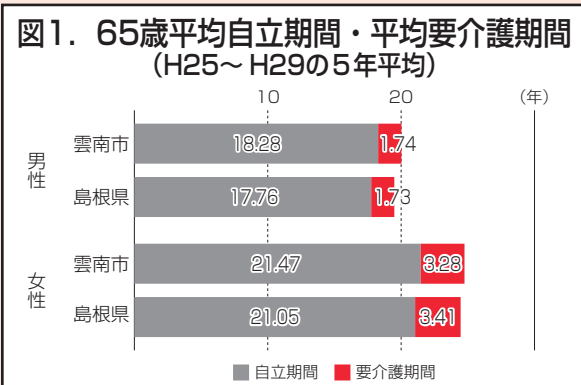
～第4次健康増進実施計画 高齢期の健康づくり～

シリーズ第3回では、第4次健康増進実施計画の中から「高齢期の健康づくり」について紹介します。個人や家庭、地域で健康スローガンを意識し、積極的に健康づくりに取り組みましょう。

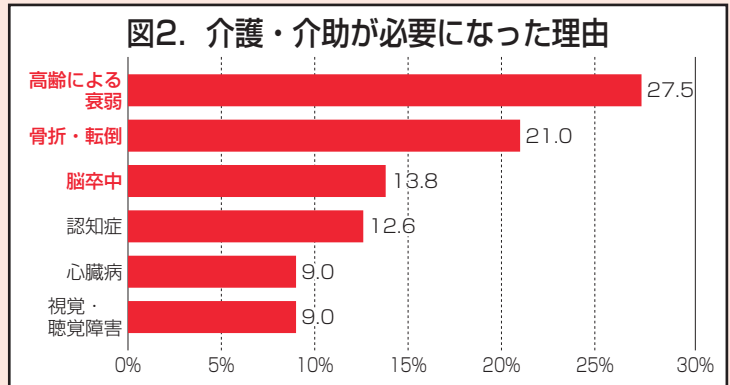


## 市内の高齢者の状況

- ・雲南市の65歳の平均自立期間（介護を要する状態でなく過ごせる期間）は、男性18.28年、女性21.47年となっており、島根県を上回っています。また、要介護期間（介護を要する状態で過ごす期間）は、男性1.74年、女性3.28年となっています。（図1）。
- ・介護・介助が必要になった理由として「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「脳卒中」が上位となっています（図2）。



(島根県健康指標データシステムより)



(H28年度介護予防・日常生活圏域ニーズ調査～雲南広域連合)

## 高齢期の健康課題

介護が必要になる原因である「骨折・転倒」や「脳卒中」にならないために、「多くの種類の食品を食べる」、「減塩に取り組む」など食生活を見直すことや、「日常を活動的に過ごす」、「自分に合った運動や体操を続ける」など日頃から意識して身体を動かすことが必要です。

## 健康スローガン

- ・多くの種類の食品を食べましょう
- ・自分にあった運動や体操などを続けましょう

正月料理が続くと生野菜の摂取が少なくなる傾向があります。野菜に含まれるビタミンCは熱で壊れてしまうことから、野菜に火を通すことが多い正月料理だけでは不足しがちになる栄養素です。生野菜の中でもトマトは保存期間が長く、ビニール袋に入れて

**お正月に不足しやすい食品と保存方法のコツ**

明けておめでとうございます。お正月はゆっくりと過ごすために、保存のきく料理をする方も多いのではないのでしょうか。冬場も意外と食中毒が多いので油断は禁物ですが、このお正月は外出しにくい分、食品をおいしく保つための保存方法にひと工夫することです。

**食品の保存にひと工夫**

**つげなことしとーます**

**161 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！

身体教育医学研究所うんなん  
☎0854-499050

**「保存」を食事バランスに  
つなげよう**

高齢者にとって、体や口腔機能が弱くならないようにしっかりとバランスの良い食事をすることが、健康にもちろん感染症対策にも大切だと言われています。今年はお出が不便なときも「保存」を意識して食卓の食品を増やしてみたいかがでしょうか。

ヘタを下にして冷蔵庫に保存すれば傷みにくいので、頻繁に買い物に行かなくても食事に取り入れることができます。

また、保存が難しい食品に肉類があります。肉類は特に高齢者の健康維持に重要なたんぱく質を豊富に含む食品ですが早く傷むうえ、冷凍すると固くなり、おいしくなくなってしまうます。おいしく冷凍保存するためには購入後、新鮮なうちに冷凍することがポイントです。その際にラップで包み保存袋に入れて空気に触れないようにすることで、鮮度が保たれます。時間や距離的な理由で買い物に行きづらい方にもお薦めの保存方法です。すでに保存できるように加工されている魚や肉の缶詰を食事に取り入れることもお薦めできます。

# 雲南市内のチャレンジを 応援してください!!

## リアルな場での学びの深化

今年度、社会教育の場での子どもたちの学びは、大勢が集まり関わり合いながら活動を行うことがなかなかできませんでした。新型コロナウイルスの感染が少し落ち着いた10月24、25日に三刀屋文化体育館アスナルで、中学生版・高校版に分かれて幸雲南塾スタートアップキャンプを実施しました。



▲中学生と高校生ボランティアの皆さん

### ①【中学生版】10月24日(土)

中学生16人 高校生ボランティア15人 大学生ボランティア3人

中学生と高校生がしっかりと対話できる場を準備し、中学生はオープンキャンパスでは聞けない話をじっくりと聞きました。高校生は高校での生活やチャレンジについて発表してくれました。中学生はその話を真剣に聞き、質問を投げ掛け、少し先の自分の姿をイメージしていました。

最後には明日から取り組むチャレンジについて宣言しました。



▲チャレンジを宣言!



▲高校生の発表を聴く中学生

### ②【高校版】10月25日(日)

高校生15人 大学生ボランティア5人 地域チャレンジャー2人

高校生同士だけでなく、大学生や地域のチャレンジャーとの出会いから、今後の自分のチャレンジを考える場を準備しました。地域自主組織「躍動と安らぎの里づくり鍋山」の会長秦 美幸さん、(株)Community Careの藤井寛幸さんをゲストに、地元出身の大学生の話も交え、いろいろな方からのお話をもとにこれからの自分の生活やチャレンジについて考えを深めました。



▲高校生と大学生との対話の様子

### 生徒の感想

- ・たくさんの考えを持ちたいと思って今回の企画に参加した。これからは時間や機会を見つけて幅広い年齢層の人と話していきたい。
- ・今回のような幸雲南塾の場に将来スタッフ側として参加したいと感じた。自分の高校生活をいつか振り返って後輩に伝えることができるような活動をしていきたいと思った。



▲チャレンジャーとの交流の様子

雲南市がキャリア教育に取り組んで12年。この中で育ってきた子どもたちが社会教育の取り組みの中で関わり合い、つながり合う機会が増えてきました。「子どもチャレンジ」の中でもチャレンジの連鎖は確実に始まっています。

## 「長寿社会を健やかに生きる技」について紹介します!

今年度の雲南市健康づくり講演会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため講演内容を収録し、うんなん夢ネットで放送しました。

講演では、高齢者は身体機能や認知機能が低下しがちですが、そんな中でも健やかに暮らせる技、また新型コロナウイルス感染症の予防対策について紹介されました。



しわく くにのり  
講師：塩飽 邦憲さん  
(島根大学名誉教授)

### 講演内容から抜粋

- ・フレイル（虚弱）とは心と身体の働きが弱くなってきた状態。
- ・運動や社会参加（文化活動やボランティア活動）もしていない場合にはフレイルに至るリスクが高くなります。

### ●フレイルを予防するためにも「尊厳」をもって超高齢社会を生きる

やりたいことがあり、自分の生き方を大切に、人からも感謝される生き方をしましょう。好奇心や生きる目的を持ち、学び続け、社会に参加し、人の役に立つことが大切です。超高齢社会をみんなで支えましょう。

問い合わせ先 | 健康づくり政策課 ☎0854-40-1040





# 市役所からのお知らせ

## お知らせ

おめでとうございます

### 叙勲

瑞宝双光章  
教育功労により  
榊原 義郎さん（大東町）

### 統計調査員表彰

総務大臣表彰（各種統計調査）  
稲村 文男さん（三刀屋町）  
農林水産大臣表彰（農林業）  
センサス）指導員  
片石 國久さん（掛合町）  
農林水産大臣表彰（農林業）  
センサス）調査員  
今岡 繁さん（三刀屋町）

### 島根行政監視行政相談センター所長感謝状

行政相談活動に尽力により  
井田 敬三さん（加茂町）

ありがとうございました

関係施設に次のご寄附をいただきました。厚くお礼申し上げます。

### 永井隆記念館

図書5500冊

三刀屋地区まちづくり協議会

### 雲南中央学校給食センター

吉田米（吉田町産コシヒカリ）

元氣ファームズよしだ

### 国民年金保険料控除

証明書

### 市民生活課

☎0854・40・1031

国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です。

このため、令和2年中に納付された国民年金保険料の額を証明する「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」（ハガキ）が、日本年金機構より発送されます。発送日は下記のとおりです。

### 【問い合わせ先】

ねんきん加入者ダイヤル

☎0570・003・004

### ●月曜日から金曜日まで

8時30分から19時まで

### ●第2土曜日

9時30分から16時まで

※祝日（第2土曜日を除く）、

令和2年12月29日から1月

3日まで利用できません。

### 証明書発送日

納付日	発送日
令和2年1月1日～ 令和2年9月30日	令和2年10月31日 発送済み
令和2年10月1日～ 令和2年12月31日	2月5日発送予定

### 運動器の健康・日本賞を

受賞しました

### 子ども政策課

☎0854・40・1044

雲南市が市内の保育所などで実践している「わくわくうんなんピック」は、幼児が楽



## 令和2年分 申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税

### 来場を検討されている方へ

～感染リスク軽減のための大東税務署からのお願い～

#### 密を避ける

- ☑ご自宅から  
スマートフォン・パソコンで  
e-Tax
- ☑作成手順は  
YouTubeでチェック!

#### 密を作らない

- ☑確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「入場整理券」が必要です

「入場整理券」の配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもあります。

### 申告と納税

申告所得税・贈与税 3月15日(月)まで  
個人事業者の消費税 3月31日(水)まで

詳しくは [確定申告](#) [検索](#)

【問】大東税務署 ☎0854-43-2360

しく体を動かす、日々の保育につながる体力測定で、平成24年度から開始しました。この、「わくわくうんなんピック」の取り組みが、筋肉や骨、関節などの健康づくりを推進する公益財団法人「運動器の健康・日本協会」による健康増進活動を実証する

「運動器の健康・日本賞」で、最優秀賞を受賞し、この度表彰を受けました。副賞の賞金100万円は、今後、「わくわくうんなんピック」を中心とした小児期からの健康づくりに関わる施策に役立てて

# 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

## 雲南市消費生活センターを設置して10年が経過!!

### ～ 市民の皆さんからの相談に応じています ～

雲南市は、市民の皆さんが安全で安心して暮らせる地域社会づくりをめざして、平成22年4月に「雲南市消費生活センター」を設置して消費生活相談員を配置し、市民の皆さんからの消費者問題の相談に応じています。

消費生活相談員は、商品やサービスに関する苦情や事業者と消費者との間のトラブル、消費生活に関する相談を電話や窓口または相談室で受け付けています。架空請求など「おかしいな」と思ったら、悩まずに！早めに！お金を払う前に！気軽に相談してください。

なお、被害が多い悪質商法などのトラブルの聞き取りと一定期間内無条件契約解除ができるクーリング・オフ制度などについての「助言」、事業者と調整のための「あっせん」をするとともに「出前講座」も行っていますので、ぜひ活用してください。



ひろの ひさよし  
廣野久義相談員

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

もっとつながる 木次線

シリーズ  
25

## 木次線に乗ってみよう♪

木次線利活用推進協議会では、およそ100年前に作られた「ひかみ簸上鉄道沿線案内(※)」を復元する形で、表面に鳥瞰図(ちようかん)（鳥の目線で見えた地図）、裏面に観光情報等を掲載した木次線沿線案内（パンフレット）を作成しました。

このパンフレットには、木次線に乗車した際の見どころなどが掲載されており、特に沿線自治体にお住いの皆さんにご覧いただき、実際に乗って楽しんでいただけるアイテムとしての完成をめざしました。

パンフレットは加茂中駅、出雲大東駅、木次駅、日登駅、下久野駅、雲南市役所、総合センターに設置しています。個人でも団体でも必要部数をお渡ししますので、ぜひ活用いただき、木次線を利用ください。

(※) JR木次線の前身である「簸上鉄道」が大正5年10月11日、宍道駅～木次駅間を開業した際に作成されたもので、原本は簸上鉄道の建設に尽力した糸原家の資料などを収蔵する糸原記念館（奥出雲町）に展示されています。

もっとつながる 木次線

雲南市は、JR木次線の利用促進と沿線の活性化を目的にJR木次鉄道部・木次線沿線自治体・商工会・観光協会などで組織する「木次線利活用推進協議会」のメンバーであり、利用促進イベントの支援や企画列車、情報発信などを行っています。

木次線利活用推進協議会事務局（うんなん暮らし推進課内）  
☎0854-40-1014 ホームページ：<http://kisuki-line.jp/>

**【問】木次線利活用推進協議会事務局（うんなん暮らし推進課内） ☎0854-40-1014**



## 暮らし・手続き

### マイナンバーカード

未取得の方に交付申請書  
が再送付されます

#### 市民生活課

☎0854・40・1031

地方公共団体情報システム機構より、マイナンバーカードをお持ちでない方に対して交付申請書を3月中旬にかけて順次再送付されます。

#### 【送付されない方】

①から④の方は今回の再送付の対象外となります。

①令和2年10月31日時点で75歳以上の方（後期高齢者広域連合において、別途、被保険者証の更新時などに申請書類などが送付されます）

②乳児、国外転入者など、令和2年中に出生、転入などにより個人番号通知書または通知カードの送付を受けた方

③在留期間の定めのある外国人住民など、地方出入国在留管理局において、交付申請などについての周知が行われている方

④施設入所などにより居所情報を登録されている方

※①から④の方はすでに送付

している申請書IDの記載された通知カード（交付申請書付属）により申請できます。（古い住所や氏名が記載された交付申請書でも申請可能）

通知カードに付属した交付申請書が無い方は、市民生活課または各総合センター市民福祉課に相談してください。

◆マイナンバーカードを取得しませんか

#### 【申請方法】

##### ①郵送による申請

「交付申請書」に必要事項を記入し、「顔写真」を貼って「申請書送付用封筒」に入れて郵送します。

②スマートフォンやパソコンなどによるオンライン申請  
顔写真データを準備し、「交付申請書」にある二次元コードを読み取って、「個人番号カード総合サイト」から申請

します。

市民生活課または総合センター市民福祉課ではオンライン申請をお手伝いしています。交付申請書（通知カード付属）を持参してください（所要時間1人20分程度）。

#### 【受取方法】

申請から約1カ月後、住所

あてに交付案内（はがき）を郵送しますので、住所地の総合センターに必要な書類を持参のうえ、必ず本人が来庁してください。

要介護認定や身体障がい

の認定を受けている方など、本人の来庁が困難な方は条件付きで代理人の受領が認められています。詳しくは市民生活課または各総合センター市民福祉課に問い合わせてください。

### おむつ代の医療費控除

#### 長寿障がい福祉課

☎085440・1042

傷病によりおむね6カ月以上にわたり寝たきりで、医師の治療を受けている方のおむつ代は、医療費控除の対象となります。

#### 【手続き】

おむつ代の医療費控除を受けようとする場合、確定申告の際に医師が交付する「おむつ使用証明書」が必要となります。

おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の場合であって、介護保険の要介護認定に係る主治医意見書の記載内容が一定の要件を満たして

いる方については、医師が交付する「おむつ使用証明書」の代わりに、雲南広域連合長が無料で交付する「おむつ代医療費控除証明書」でもよいとされています。

#### 【交付対象者】

要介護認定に係る主治医意見書の内容が次の要件を全て満たしている方

①「障害高齢者の日常生活自立度」が「B1、B2、C1、C2」のいずれかであること

②「尿失禁発生の可能性の高い状態」が「あり」であること

#### 【申請の際に必要なもの】

印鑑、介護保険被保険者証  
【申請場所・問い合わせ先】  
長寿障がい福祉課または各総合センター市民福祉課

#### 要介護認定者の障害者控除認定書の発行

#### 長寿障がい福祉課

☎085440・1042

介護保険の要介護認定を受けている方は、令和2年12月31日現在の認定状況により、所得税法および地方税法上の障害者控除を受けられる場合があります。

#### 【認定の基準】

所得税法および地方税法に基づき、次の基準により「障害者控除」または「特別障害者控除」の対象者であることを認定し、認定書を発行しますので、確定申告の際に提示してください。

※要介護認定を受けていた方が令和2年中途で死亡された場合は、最終の認定状況により判定します。

#### 【障害者控除】の対象者

介護度が要介護1から要介護5の方で介護保険の要介護認定に係る主治医意見書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅡa、Ⅱb、Ⅲa、Ⅲbのいずれかである方

#### 【特別障害者控除】の対象者

①介護度が要介護1から要介護5の方で主治医意見書の「認知症高齢者の日常生活自立度」がⅣ、Ⅴのいずれかである方

②介護度が要介護3から要介護5の方で主治医意見書の「障害高齢者の日常生活自立度」がB1、B2、C1、C2のいずれかである方

#### 【申請の際に必要なもの】

印鑑、介護保険被保険者証、身体障害者手帳（お持ちの方）  
※1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方は、「特

## 今月の税金

- 市県民税（第4期）
- 国民健康保険料（第7期）
- 後期高齢者医療保険料（第7期）

納期限は2月1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。

【申請場所・問い合わせ先】  
長寿障がい福祉課または各  
総合センター市民福祉課

別障害者控除」を受けることができず、この認定申請は必要ありません。  
※3級から6級の身体障害者手帳をお持ちの方は、「障害者控除」を受けることができませんが、要介護認定状況により「特別障害者控除」に該当する場合があります。

## 雲南市デジタル防災無線整備事業

### 全世帯に戸別受信機を無償貸与します

雲南市は、災害時等に緊急情報などを聞くことができる戸別受信機（防災ラジオ）を1世帯につき1台、無償で貸与します。

戸別受信機の無償貸与にあたっては、「戸別受信機貸与申請書」の提出が必要となります。

「戸別受信機貸与申請書」については、2月までに自治会などを通じて配布、取りまとめいただく予定としています。

#### ■戸別受信機の機能・特徴

- ・市から発信した防災情報などを自動で受信し、音声などが流れます。聞き直すことも可能です。
- ・緊急放送は、照明が赤く点滅し、最大音量で音声流れます。
- ・電源コンセントに接続するだけで使用できるため、設置工事などはありません。
- ・停電時に備え、乾電池（単3・3本）を入れておくことを推奨します。
- ・通常はAM/FMラジオとしても使用できます。
- ・聴覚障がいのある方を含む世帯には、文字表示機能付き戸別受信機を貸与します。



標準型戸別受信機

#### ■防災無線を活用した放送の内容

- ・戸別受信機からは、基本的に市から発信する防災に関する情報（火災発生、避難情報、台風や大雨などの注意喚起、地震速報など）を放送します。
- ・防災無線の正常な作動を確認していただくため、1日2回（正午・夕方）に音楽を流します。

#### ■使用にあたっての注意事項

- ・戸別受信機は長期間使用できるように、大切に取り扱いってください。
- ・戸別受信機の電気使用料や乾電池交換費用など、維持管理に関する経費は使用者負担となります。
- ・電波の受信環境により、設置場所が窓際などに限られる場合があります。
- ・市外に転居される場合には、戸別受信機を返却いただくこととなります。

#### ■戸別受信機配布等のスケジュール

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| ～2月      | 戸別受信機貸与申請書の配布および取りまとめ |
| 2月26日(金) | 戸別受信機貸与申請書提出期限        |
| 4月～      | 戸別受信機の世帯配布開始、受信テストの実施 |
| 10月～     | 防災無線運用開始              |

【問】 暮らし安全室 ☎0854-40-1027



## 調理師業務従事者届

健康づくり政策課

☎0854-40-1040

飲食店や給食施設などで調理業務に従事している調理師は、調理師法第5条の2に基づき、氏名、住所、その他厚生労働省令で定める事項を、2年ごとにその就業地の都道府県知事に届け出ることが義務付けられています。今年度は届出の年ですので、次により届け出てください。

### 【対象者】

多数人に対して飲食物を調理し供与する施設または営業で調理師法施行規則第4条に規定する次の施設において、島根県内で調理業務に従事する調理師

○寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設

○飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

※調理師免許を持っている方でも調理業務に従事していない場合は届出の必要はありません。

※県内に住所がある方でも、

島根県外において調理業務をしている方は、従事先の施設などが所在する都道府県において届け出が必要です。

### 【届け出期限・届け出先】

令和2年12月31日現在の状況を「調理師業務従事者届」に記入し、1月15日(金)までに従事先の施設などの最寄りの保健所に届け出るか、または島根県のホームページから電子申請により届け出てください。

### 【届出用紙の配布先】

各保健所、各市町村、島根県調理師会各支部、特定給食施設

※「しまね電子申請サービス」を利用し、届け出ることが可能です。

### 【問い合わせ先】

島根県健康推進課  
☎0852-225622

## 相談

## 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
1月13日(水)	雲南市役所本庁舎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年金手帳など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

## 募集

### 消防団員募集

くらし安全室

☎0854401027

雲南市消防団では、令和3年度から「機能別団員」制度を導入します。

「機能別団員」とは、火災発生時の消火活動、災害発生時の消防団活動に従事していただく消防団員です。原則として訓練や式典などの消防団行事への参加は不要です。

### 【入団資格】

・市内に居住または勤務している方

・18歳以上70歳以下で消防団員の経験がある方または団員としての知識を有する方

### 【募集人数】

- ・三刀屋方面隊 15人
- ・吉田方面隊 15人
- ・掛合方面隊 30人

基本団員や女性団員の募集も行っています。入団を希望される方、消防団活動に興味がある方はお近くの消防団員またはくらし安全室まで問い合わせください。

### 市営・県営住宅の入居者募集

建築住宅課

☎0854・40・1065

#### ◆市営住宅など入居者

【募集期間】

1月5日(火)から1月13日(水) 17時締切

【募集団地】

12月28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。

【決定方法】

選考により入居者を決定します。

#### ◆県営住宅、公社定住促進賃貸住宅入居者

随時募集しています。

【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



### 郷土資料を収集しています

社会教育課

☎0854・40・1073

市立図書館(大東・加茂・木次)では、雲南市に関するあらゆる資料を郷土資料として収集しています。

郷土資料は地域の過去や現状を知ることができ重要な情報資源となります。ご寄贈していただける方、情報をお持ちの方は図書館までお知らせください。

#### 【集めている資料】

- ・地域の歴史や地理、民俗・風習、伝統文化、産業などについて書かれたもの
- ・雲南市出身の方、または市内在住の方が自費出版された自分史や、俳句、短歌などの作品集
- ・県内のグループや機関が作成した調査資料や同人誌など
- ・県や市町村などの自治体が発行する行政刊行物
- ・雲南市に関する雑誌やパンフレット
- ・入手が難しくなった郷土に関する古い資料

### 自衛官等募集

自衛隊島根地方協力本部

☎0852・21・0015

#### ◆自衛官候補生(陸上・海上・航空自衛隊)

採用と同時に陸・海・空自衛官候補生に任命されます。

自衛官候補生として3カ月間の教育訓練を修了した後、2等陸・海・空士に任用されます。

任用期間は、陸上自衛官は1年9カ月、海上・航空自衛官は2年9カ月を1任期として任用されますが、引き続き勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。

#### 【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

#### 【試験種目】

筆記試験(国語・数学・地理歴史および公民・作文)・口述試験・適性検査・身体検査および経歴評定

※経歴評定とは、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。該当する資格・免許は、自衛隊島根地方協力本部に確認してください。

#### 【試験会場】

陸上自衛隊出雲駐屯地

【応募期間】

【第10回】1月15日(金)から2月4日(木)まで

【第11回】2月5日(金)から3月4日(木)まで

【試験期日】

【第10回】2月6日(土)

【第11回】3月6日(土)

※試験期日、会場などについて、追加または変更される場合があります。

#### ◆予備自衛官補(一般・技能)

一般の社会人や学生といった自衛官未経験者を、予備自衛官補として公募・採用し、教育訓練修了後、予備自衛官として任用する制度です。

#### 一 般

#### 【応募資格】

日本国籍を有し、18歳以上34歳未満の方(令和3年7月1日現在)

#### 【試験種目】

口述試験・適性検査・身体検査・教養試験・作文

#### 【応募期間】

1月6日(水)から4月9日(金)まで

#### 【試験期日】

4月17日(土)から21日(水)のうち指定する1日

#### 【試験会場】

陸上自衛隊出雲駐屯地

【合格発表】5月21日(金) ※試験期日、会場などについて、追加・変更される場合があります。

#### 技 能

【応募資格】日本国籍を有し、18歳以上で、保有する技能に応じ、53歳以上55歳未満の方(令和3年7月1日現在)

※その他にも資格要件があります。

#### 【試験種目】

口述試験・適性検査・身体検査・小論文

#### 【応募期間】

1月6日(水)から4月9日(金)まで

#### 【試験期日】

4月17日(土)から21日(水)のうち指定する1日

#### 【試験会場】

全国の主要都市で実施します。

#### 【合格発表】

5月21日(金) ※試験期日、会場などについて、追加・変更される場合があります。

#### 【問い合わせ先】

自衛隊島根地方協力本部 (松江市向島町134番10号)

☎0852・21・0015

<http://www.mod.go.jp/pc/shimane>



日本一短い「感謝」の手紙  
作品募集

社会教育課

☎0854・40・1073

日頃の感謝の気持ち、優しい気持ちを手紙にして送ってみませんか。たくさんのご感謝の手紙でありがとうの花を咲かせましょう。

【募集期間】

1月13日(水)から3月12日(金)まで

【応募方法】

市内図書館(大東、加茂、木次)、市教育委員会窓口を設置している応募用紙に必要事項を記入のうえ、同窓口の応募箱へ応募していただくか、必要事項を問い合わせ先のメールアドレスに送信してください。

※応募用紙は市ホームページからダウンロードできます。

【その他】

応募作品の一部を「市報うんなん」などで紹介します。  
※氏名は公表しません。

【問い合わせ先】

雲南市青少年健全育成協議会(社会教育課)  
☒shakai-kyouiku@city.unnan.shimane.jp

令和3年度自治医科大学  
医学部入学者募集

健康づくり政策課

☎0854・40・1040

栃木県にある自治医科大学は、全都道府県が共同で設置した学校法人により運営されている医科大学で、卒業後に出身県に戻り一定期間地域の病院、診療所に勤務すれば、授業料などが全額免除されるという特徴があります。ふるさと島根の医療を守るという気概にあふれた方の申し込みをお待ちしています。

【募集人員】 123人

(島根県から2、3人)

【第1次試験日】

○学力試験 1月25日(月)

○面接試験 1月26日(火)

【試験会場】

サンラポーむらくも(松江市)

【試験科目】

○数学(数学Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ・数学A・B)

○理科(物理、化学、生物のうち2科目選択)

○外国語(コミュニケーション英語Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、英語表現Ⅰ・Ⅱ)

【出願期間】

1月4日(月)から1月20日(水)

17時必着(1月19日(火)消印有効)

【その他】

今年度は追試験が実施されます。追試験は新型コロナウイルス感染症の罹患、罹患疑いのため試験日に受験ができない方が対象となります。詳細は、自治医科大学ホームページをご覧ください。

【問い合わせ・出願先】

島根県医療政策課  
☎0852・22・6684

令和3年度国有林  
モニター募集

林業畜産課

☎085440・1050

国有林についての情報提供などにより理解を深めるとともに、意見・提案をしていただく国有林モニターを募集します。

【任期】

4月1日から令和4年3月31日まで

【対象者】

島根県内にお住まいで、森林・林業および国有林に関心のある成人の方。

※国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、平成30年度から令和2年度まで3年

間連続して国有林モニターを務められた方は除きます。

【応募締切】 2月1日(月)

※募集の詳細は近畿中国森林管理局ホームページに掲載しています。

【問い合わせ先】

近畿中国森林管理局  
総務企画部企画調整課  
☎06・6881・3401



イベント

婚活セミナー・イベント

うんなん暮らし推進課

☎085440・1014

◆「全集中!!」でイケメン養成セミナー

「103kgの恋愛カウンセラー」としてテレビでお馴染みの羽林由鶴さんを講師に迎え、男性のスキルアップセミナーを開催。「恋愛の呼吸、舌の型」を習得します。(要予約)

【日時】第1回 1月23日(土)

第2回 2月7日(日)

各回10時から12時まで

【場所】雲南市役所

【定員】各回男性8人

【申込期限】1月15日(金)

※各回共通

※定員に達した時点で締め切り

※基本的に2回とも参加できる方を優先します。

【主催・共催】

雲南市、雲南市ふるさと定住推進協議会、雲南市内縁結びの会

【申し込み・問い合わせ先】

うんなん暮らし推進課

### ◆みんなで「ご縁」づくり 〜有名講師による 恋愛術とは?!〜

羽林由鶴さんを講師に迎えて、ご縁づくりのイベントを開催します。仕事や普段の生活でも大切な「思いやり」や「コミュニケーション術」が学べ、新たな「ご縁」もつなごう。

#### 【日時】

2月21日(日)13時から16時まで(要予約)

#### 【場所】

春殖交流センター

#### 【定員】

男女8人ずつ

#### 【申込期限】

2月12日(金)

※定員に達した時点で締め切り

#### 【主催・共催】

雲南市、雲南市ふるさと定住推進協議会、春殖地区振興協議会

#### 【申し込み・問い合わせ先】

うんなん暮らし推進課



### 「瑞風バス」が 運行再開します!

#### 観光振興課

☎0854-40-1054

JR西日本の「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」は、定期検査および新型コロナウイルス感染症の影響により運行を休止していましたが、2月から運行を再開します。雲南市への立ち寄りには、2泊3日の山陽・山陰コース(周遊)内にて、2月18日(木)から再開します。行程などについては、2月号に掲載します。

### 手話体験教室

#### 長寿障がい福祉課

☎0854-40-1042

気軽に手話を体験してみませんか。手話に興味のある方、聴覚障がいに対する理解を深めたい方、一緒に学びましょう。

#### 【テーマ】

「聞こえないってどういうこと? 手話について学ぼう!」

#### 【日時】

1月16日(土)14時から16時30分まで

#### 【場所】

三刀屋農村環境改善センター

#### 【対象者】

雲南地域に在住または在勤している手話初心者

#### 【参加費】

無料

※マスクの着用、受け付け時の手指消毒をお願いいたします。

#### 【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人雲南広域福祉会

地域活動支援センターパレット

☎0854-450020

毎月第3日曜日は

## うんなん家庭の日

雲(うん)と遊ぼう!! 南(なん)でも話そう!!

# 1月17日(日)

社会教育課 ☎0854-40-1073

### その他

#### 令和2年度

#### 「コミュニティ助成事業」

#### 掛合総合センター自治振興課

☎0854-62-0300

宝くじの助成金(コミュニティ助成事業)を活用して多根の郷(会長 日野美孝さん)が除雪機、アルミブリッジ、スコップおよび保管用の倉庫を購入しました。今回購入した機材を活用し、高齢者世帯などの除雪支援が行われることとなります。

① 動力小型除雪機  
② アルミブリッジ  
③ スコップ  
④ 格納用物置



### コミュニティ助成事業とは

一般財団法人自治総合センターが、宝くじの受託事業収入を財源とし、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることで地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与するためにコミュニティ組織などが運営する施設や設備の整備に対して助成を行うものです。

### 訂正

12月号の掲載内容に誤りがありましたので、訂正します。

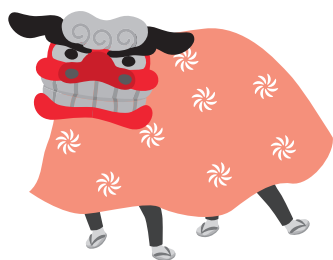
#### ■訂正箇所

7ページ

雲南市ふるさと納税【ふるさと納税クラウドファンディングのお礼】

(誤) 目標額80万円

(正) 目標額5百万円







## 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. 102

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

お父さんへ

ほくはいつも起こしてもらっています。おかげで学校にちこくせずに行けます。いつもありがとうございます。

息子へ

少しずつ自分で起きれるようになってね。少しずつ成長していく姿が見れるのが楽しみです。

おばあさんへ

いつもやさいをくれてありがとう。

孫へ

野菜をたくさん食べて元気になってね。けんかをせず、よい子になってください。

お母さんへ

お母さんへ、いつもいろいろな家事をしてくれてありがとう。これからもよろしくね。

娘へ

肩もみ券を作ってくれる優しいあなたが大好きです。いつもサポートありがとう。

お父さんへ

いつもスケボーへつれていってくれるし、スケボーの技のことをアドバイスしてくれてありがとう。

息子へ

お父さんはあなたが頑張る姿が大好きです。ころんでも立ち上がってトライするのを見てお父さんもゆうきをもらえます。

お母さんへ

いつもやさしいし、分からないときは、やさしくおしえてくれてありがとう。

娘へ

いつも笑顔をありがとう。その笑顔にお母さんはいやされていきます。甘えたいときは、いつでも甘えてね。

お母さんへ

いつも給食を作ってくれてありがとう。これからも給食を作ってね。感謝の気持ちをわすれずに。

息子へ

どんなことがあっても毎日がんばってくれている君は、世界一じまんでできるお母さんの子どもです。

おじいちゃんおばあちゃんへ

たくさんの方に連れて行ってくれてありがとう。またたくさんの方に連れて行ってね。体に気をつけてね。

孫へ

何でも興味深く見てくれるね。まだまだ見せたい所いっぱい。

サッカーのかんとく・コーチへ

毎週日・水曜日にサッカーの指導をしてくださりありがとうございます。これからもサッカー頑張ります。

先生へ

いつも僕がなやんだりしている時に先生が答えとか教えてくれる相手になってうれしいです。自分もできることはがんばりたいです。

# 子育て支援センターなどの 1月 スケジュール



# 図書館だより



大東 教室・相談			
大東子育て支援センター (あおぞら保育園内)	子育て教室「お正月遊び」	6日(水)	9:30~11:30 ※要予約
	赤ちゃん教室「ふれあい遊び」	13日(水)	9:30~11:30 ※要予約

子育てサロン			
木馬 (おおぞ)		毎週火・木曜日 (7日休)	9:30~12:00
ぽかぽかひろば (幡屋交流センター)		4日(月)	9:30~11:30
うしお (海潮交流センター)		8日(金)	9:30~11:30
よちよち (久野交流センター)		9日(土)	9:30~11:30
ぽっぱ (佐世交流センター)		14日(木)	9:30~11:30

問い合わせ先 ▶ 大東子育て支援センター (あおぞら保育園内) ☎43-9500

加茂 支援センター			
加茂子育て支援センター	たんぼひろば (誕生会) ※1月生まれのお友達は予約してください	13日(水)	10:00~ (1時間程度)
	お茶会	15日(金)	10:00~ (1時間程度)
	たんぼひろば (ベビーマッサージ)	20日(水)	10:00~ (1時間程度)

※行事があっても通常利用できます。※支援センターは4日頃から利用できます。

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)	14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)	21日(水)	10:00~ (※要予約)
	たまごクラブ (妊婦さんサロン)	23日(金)	10:00~ (※要予約)
	もぐもぐ教室 (9~11ヵ月児対象離乳食教室)	28日(水)	10:00~ (※要予約)

育児・離乳食に関する相談や、不安や心配事などがあれば、気軽に相談してください。電話相談を受け付けています。(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	かるたあそび (1歳半以上)	12日(火)	10:30~ (※要予約)
	Chanみぎママのハンドメイド教室	13日(水)	10:00~ (※要予約)
	リフレッシュ講座	14日(木)	13:30~ (※要予約)
	骨盤矯正 (6ヵ月未満児のママ)		
	誕生会	21日(水)	10:30~ (※誕生児、参加者要予約)

教室・相談			
木次子育て支援センター	ベビーマッサージ (助産師) (2~8ヵ月)	19日(火)	10:00~

※支援センターは4日頃から利用できます。  
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			※支援センターは4日頃から利用できます。(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・あいくらぶ)			
吉田健康福祉センター	フリースペース	20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	初釜の会	15日(金) (要予約、メ切8日金)	10:00~11:30
	お話の日	22日(金)	10:30~11:00

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	●	15日(金) 9:30~11:00
	海潮こども園	●	14日(木) 9:00~11:00
	大東保育園		毎週水曜日 (年始は20日(水)から) 9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで
	かもめ保育園		毎週金曜日 (年始は15日(金)から) 9:00~12:00 試食の予約: 前日16:00まで

加茂	あおぞら保育園		毎日 (平日) 9:00~11:00 (※要予約)
	加茂こども園		20日(水) 9:30~11:00 (※要予約、メ切13日水)
	たちばら保育園	◆	月曜日~金曜日 (平日) (年始は6日(水)から) 9:30~11:00
	みなみかも保育園		月曜日~金曜日 (平日) (15、22日(金)を除く) (年始は5日(水)から) 9:30~12:00 試食の予約: 前日16:00まで

三刀屋	寺領幼稚園	○	18日(月) 9:30~10:30
	三刀屋保育所		13日(水) 10:00~ (1時間程度)
	吉田保育所	△	21日(水) 9:30~11:00
	吉田井保育所	△	21日(水) 9:30~11:30

掛合	掛合保育所	▲	保育所開放日20日(水) 9:00~11:00 給食試食会20日(水) 11:00~12:00 (※要予約、メ切13日水)
----	-------	---	--

問い合わせ先 ▶ 子ども政策課 ☎40-1044

●の施設と大東こども園は土曜日、日曜日に園庭を開放しています。  
○の施設と佐世幼稚園は土曜日、日曜日、冬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。  
▲の施設と木次こども園、斐伊保育園は土曜日の午後、日曜日に園庭を開放しています。  
◆の施設と三刀屋こども園は土曜日、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。

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. 利用後は施設を忘れずにご帰る

## 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) 建て替え工事のため長期休館中です。 電話: 0854-40-1073	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: 毎週土・日曜日、祝日
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	

## 木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間: 10:00~18:00

**1月の休館日**  
毎週月曜日、年始休館: 1日(金・祝)~4日(月)、振替休館日: 12日(火)  
臨時休館: 1月25日(月)~2月4日(木) (蔵書点検のため)

**イベント案内**  
☆よみかたりのじかん 21日(木) 14:30~  
事前に予約が必要です。詳しくは問い合わせください。

## 大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間: 10:00~18:00

**1月の休館日**  
毎週金曜日、年始休館: 1日(金・祝)~3日(日)、11日(月・祝)  
図書整理日: 31日(日)

## 加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間: 10:00~18:00

**1月の休館日**  
毎週木曜日、年始休館: 1日(金・祝)~3日(日)、11日(月・祝)  
図書整理日: 31日(日)

## 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。各館へ問い合わせください。

▼森岡 浩 [47都道府県・名門/名家百科] ▼井上 潤 [渋沢栄一伝 道理に欠けず、正義に外れず] ▼菅 義偉 [政治家の覚悟] ▼野口悠紀雄 [経験なき経済危機 日本はこの試練を成長への転機にならうか?] ▼三谷浩樹 監修 [口・のどのがん 舌がん、咽喉がん、喉頭がんの治し方] ▼飯盛英二 [図解まるわかり5Gのしくみ] ▼高島 まりえ [男の子にも女の子にも似合う服] ▼伊熊奈美 [いい白髪ケア、やばい白髪ケア 頭皮がしみる、かゆいは危険信号!] ▼藤井 恵 [はじめての「味つけ冷凍」 包丁いらす! でひとり分] ▼主婦の友社 [妊活にいいこと大全 妊婦力を高める61の習慣] ▼小宮 伸一 [サブスクリプション] ▼相田 冬二 [舞台上の青春 高校演劇の世界] ▼浪花千栄子 [水のように] ▼竹本千鶴 [古典で旅する茶の湯100年史 歴史上の人物たちがガイド役!] ▼新保信長 [声が通らない!] ▼小池陽慈 [14歳から文章術 一生ものの「発信力」をつける!] ▼浅田次郎 [見果てぬ花] ▼五木寛之 [生き抜くヒント] ▼瀬戸内寂聴 [寂聴 残された日々] ▼群 ようこ [たべる生活] ▼養老孟司 [世間とズレちゃうのはしょうがない] ▼野田敦子 [夫が倒れた! 献身プレイが始まった] ▼スティーン・キング [眠れる美女たち 上・下] ▼遠藤周作 [影に対して 母をめぐる物語] ▼小川 糸 [とわの庭] ▼杉山文野 原案・乙武洋平 [ヒゲとナブキン] ▼北野 武 [浅草迄] ▼久坂部 羊 [善医の罪] ▼笹本稜平 [越境捜査 ⑧相剋] ▼坂木 司 [和菓子のアン③アンと愛情] ▼住野よる [この気持ちもいつか忘れる] ▼瀬尾まいこ [夜明けのすべて] ▼田中 慎弘 [完全犯罪の恋] ▼高田崇史 [古事記異聞④鬼統べる国、大和出雲] ▼松重 豊 [空洞のなかみ] ▼山崎ナオコ [肉体のジェンダーを笑うな] ▼吉田修一 [湖の女たち] ▼黒川伊保子 [幸福になるための人生のトリセツ] ▼山口恵以子 [婚活食堂④] ▼酒井 順子 [ガラスの50代] ▼新堂冬樹 [誘拐ファミリー] ▼中山七里 [復讐の協奏曲 (御子紫川司シリーズ⑤)] ▼杉山孝博 [認知症の人の心がわかる本] ▼柳田邦男 [人生の1冊の絵本] ▼帚木蓬生 [老活の愉しみ] ▼真田純子 [図解誰でもできる石積み入門] ▼戸次 央 [汚れた手をそでで拭かない] ▼早見和真 [ザ・ロイヤルファミリー] ▼榎田ユウリ [妖術庵夜話⑧] ▼星山健二 [本所おけら長屋⑥]



# 1月の健診・教室など

【問】健康推進課 ☎40-1045

◆育児相談		
掛合子育て支援センター	6日(水) (要予約)	9:30~
三刀屋子育て支援センター	18日(月)	
斐伊交流センター	22日(金)	
加茂子育て支援センター	25日(月)	
大東健康福祉センター	26日(火)	

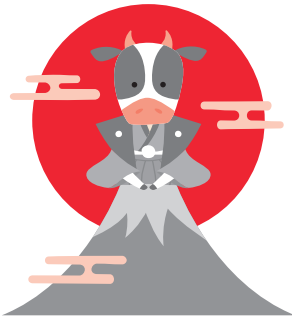
◆断酒会		
吉田ふるさとセンター	7日(木)	19:00~21:00
掛合まめなかセンター	19日(火)	
三刀屋健康福祉センター	29日(金)	

【問】保健医療介護連携室 ☎40-1095

◆休日がん検診(乳がん検診)		受付時間
加茂健康福祉センター	17日(日)	9:00~12:00

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

大東町		
株明和	21日(木)	10:00~11:30
大東総合センター		13:25~16:15
三刀屋町		
みしまや三刀屋店	29日(金)	9:30~11:00
雲南警察署		12:30~14:00
平成記念病院		15:00~17:00



◆乳幼児健診				
乳児健診	大東・加茂地区の方	木次健康福祉センター	7日(木)	13:00~ (4ヵ月児、10ヵ月児健診)
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方		14日(木)	13:00~ (4ヵ月児、10ヵ月児健診)
幼児健診	大東・加茂地区の方		20日(水)	13:00~ (3歳児健診)
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方		28日(木)	13:00~ (1歳6ヵ月児健診)

◆その他相談				
認知症の人と家族の会サロン「色えんぴつ」	雲南保健所	7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	7日(木)	14:00 ~ 16:00	
【問】長寿障がい福祉課	☎40-1042			
こころの健康&もの忘れ相談		12日(火)	13:00 ~ 15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			
就業相談会(移動ナースバンク)	ハローワーク雲南	13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」		14日(木) 28日(木)	10:00 ~ 15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9638			
アルコールによる困りごと相談		18日(月)	13:00 ~ 15:00	
【問】雲南保健所	☎42-9642			
交通事故巡回相談	出雲市役所	21日(木)	9:00 ~ 15:00	
【問】交通事故相談所	☎0852-22-5102			
オレンジカフェうんなん(認知症カフェ)		21日(木)	10:00 ~ 11:45 参加料: 300円	
【問】保健医療介護連携室	☎40-1095			
子どもの心の健康相談	雲南保健所	28日(木)	10:00 ~ 16:00 (※要予約)	
【問】雲南保健所	☎42-9642			

【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 3階相談室	8、15、22、29日(金)	13:00 ~ 20:00
	Aコープきすき店 2階	2日、23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)	23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。

## 広告募集中

市報うんなんに広告を掲載しませんか。

### ●2色刷り広告

「市役所からのお知らせ」の5段目部分掲載

1枠(45mm×180mm) 12,570円/月(税込み)

半枠(45mm×86mm) 8,380円/月(税込み)

### ●カラー広告

表3(裏表紙裏)掲載

1枠(257mm×178mm) 60,000円/月(税込み)

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。

情報政策課 ☎0854-40-1015

# INFORMATION

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

## 令和3年雲南市民賀詞交歓会中止のお知らせ

例年、1月に開催する雲南市民賀詞交歓会は、新型コロナウイルスの感染予防の観点から中止します。

【問】総務課 ☎0854-40-1021

## 市内イベントの中止のお知らせ

### ●かきまつり（掛合町）

新型コロナウイルスの感染予防の観点から中止します。

【問】掛合総合センター ☎0854-62-0300

## 令和3年雲南市消防出初式 中止のお知らせ

例年、1月に開催する雲南市消防出初式は、新型コロナウイルスの感染予防の観点から中止します。

【問】くらし安全室 ☎0854-40-1027

## ベストセレクション ラメールミュージカルスクール10周年記念公演・Best Selection ラメール MOMOLY LAND チケット予約開始

作詞・作曲・構成・演出：モンデンモモ

スクールに通う子どもたち（幼児～高校生）による  
成果発表公演。

今年は、10周年を記念して、名曲をたくさん集め、  
コンサート形式でお届けします♪

リモート合唱動画への投稿も募集します！

**とき** 2月27日(土) 15:15開場 16:00開演  
・28日(日) 13:15開場 14:00開演

**ところ** 加茂文化ホールラメール

**入場料** 【全席指定・税込み】

1階席：一般1,000円、高校生以下500円

2階席：前売り500円、当日800円

※各公演280席限定

【問】ラメール ☎0854-49-8500



## キラキラ雲南YouTubeチャンネル

雲南市内の文化・体育施設から、自宅のパソコンや  
スマートフォンで楽しめるコンテンツをお届けします♪

☆今月の歌・1月「ペチカ」など

パソコンから…YouTubeを開いて、「キラキラ雲南」で検索。  
スマートフォンから…右記二次元コードを読み込んでください。



【問】ラメール ☎0854-49-8500

●市報うんなん No.194 2021年1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 37,151人 (-71人)

男性 17,918人 (-26人)

女性 19,233人 (-45人)

世帯数 13,723世帯 (-13世帯)

令和2年12月1日現在（先月比）



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