



雪遊びをする掛合保育所の園児たち

- 2ページ 幸雲南塾2020最終報告会
- 4ページ 新型コロナウイルス感染症に
関するお知らせ
- 6ページ うんなん日和
- 8ページ 雲南病院だより
- 13ページ わが家のHOPE
- 16ページ 市役所からのお知らせ ほか
- 24ページ イベント情報 ほか



吉田地区・民谷地区新たな地域農業の創造に関する
連携協定調印式 (7ページ記事掲載)

地域の未来に必要な 人と仕事をつくりだす

幸雲南塾
2020
最終報告会



▲最終報告会の様子

12月5日（土）、幸雲南塾2020の最終報告会が開催され、地域課題の解決をめざす12人の塾生が事業プランを発表しました。

今年で10年目を迎えた幸雲南塾は、市が主催する若手人材育成塾で、塾の卒業生が中心となり立ち上げた「NPO法人おっちらボ」が運営を担っています。卒業生は150人を超え、地域の課題を解決する起業家が生まれるなど、市内外で地域を元気にする活動を展開しています。

【発表者とそのプラン概要】



<雲南市周辺で活動した発表者>

(順不同)

氏名	プラン概要
あべ いたる 阿部 至 さん	デザインの力で市内NPOや中高生などの社会的活動を支援する。
おざさ あけみ 小笹 明美 さん	地域の放置果樹を加工・販売する活動を通じて住民と地域が関わるきっかけをつくる。
おちあい たかゆき 落合 孝行 さん	農業を通じて健康づくりを支援するプログラムを開発する。
こしえ まゆみ 掬 真弓 さん	海潮地区の魅力発信と、自分らしい生き方を提案する住まいをつくる。
こばやし あさひ 小林 旭 さん	企業と地方自治体の効果的マッチングの仕組みを構築する。
ひなき かい 船木 海 さん	山林の草刈りチームの結成や、山遊びのワークショップの開催などを通じて山林に関わる人を増やす。
よしだ じょうじ 吉田 城治 さん	地域の森林の魅力を都市に住みながらも享受できるアプリを開発する。
えびはら けんじ 蛸原 健治 さん	都市に住む社会人が地域を旅して癒しを得るワーケーション ^{*1} ツアーを企画する。

*1 「ワーク（労働）」と「バケーション（休暇）」を組み合わせた造語。観光地やリゾート地でテレワークを活用し、働きながら休暇を取る過ごし方。



▲発表する塾生



▲意見交換の様子



▲修了証書授与式の様子

<県外で活動した発表者>

(順不同)

氏名	プラン概要
いしくらかなこ 石倉佳那子 さん	人と動物が共に暮らしやすい社会をつくるためにペットの飼い主がいつでも相談できる仕組みをつくる。
かわいまさき 河合 将樹 さん	愛知県内の若手起業家育成プログラムを開発する。
はまちゆうき 浜地 裕樹 さん	働きたいが、年齢、病気、国籍などが理由で働けていない人が活躍できる複合拠点をつくる。
よこやまあきかず 横山 暁一 さん	移住しなくても地方での仕事や暮らしを体験できる「仮想塩尻市民」計画を実践する。

おっちらボより

先般、雲南市役所で幸雲南塾2020最終報告会を開催しました。

今回は新型コロナウイルス感染症予防対策として、会場とオンラインによる同時開催としましたが、40人を超える皆さんに参加いただき、塾生のプランを実現するためのアイデアなどを出し合いました。

今年度の幸雲南塾は、全国で起業家育成に取り組むローカルベンチャー協議会^{※2}と共催し、15人の塾生がオンラインを活用しながら市内のチャレンジ事例をもとに学びを深め、各自の実践に取り入れていきました。

塾生は居住地や活動地もさまざまでしたが、切磋琢磨しながら個別の実践を重ねてプランを磨きました。塾修了後も一層力強く実現に向けて歩みを進めていきます。

市民の皆さんには、ぜひ彼ら幸雲南塾生の活動を見守り、手助けをいただきますようお願いいたします。幸雲南塾生のプランに興味を持たれた方は、直接もしくは

NPO法人おっちらボ (☎ 0854-47-7339) まで問い合わせください!

そしてこれからも幸雲南塾は住み良い地域と暮らしを自らつくっていくチャレンジを応援し続けます。

来年度、さらにパワーアップした幸雲南塾にご期待ください。

※2 地域に寄与する新しいビジネスに挑戦する「ローカルベンチャー」の創業とその育成を目的に、全国10自治体で組織する協議会

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ

vol.7



※掲載している情報は1月15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。

事業者向け

安心して来店「新型コロナの予防に取り組むお店」推進支援

☎商工振興課 ☎0854-40-1052

雲南市から派遣される衛生管理アドバイザーの指導のもと感染症対策をしているお店にタペストリー（右図）を配布しています。これらのお店は、島根県薬事衛生課が取り組む「しまね『新型コロナの予防に取り組むお店』紹介事業」の登録店でもあります。業界をあげて安心して利用できるよう感染予防に取り組んでいます。市民の皆さんも感染対策を行い、お店を利用してください。



配布されるタペストリー

2月1日開始

がんばろう雲南！ PayPay を使って対象のお店で最大20%戻ってくるキャンペーン

☎商工振興課 ☎0854-40-1052

新型コロナウイルス感染症の影響により、冷え込む消費活動の活性化と新しい生活様式としてのキャッシュレス決済を促進するため、PayPay株式会社と連携し、市内対象店舗において電子決済サービス「PayPay」でキャッシュレス決済すると、決済金額の最大20%分のPayPayボーナス*が利用者へ還元される「がんばろう雲南！対象のお店で最大20%戻ってくるキャンペーン」を実施します。

■ ※ PayPay 残高に進呈される残高。

< キャンペーン概要 >

- 1. 実施期間：**2月1日（月）～3月10日（水）
- 2. 対象店舗：**市内のPayPay加盟店
 ※大企業が経営する店舗、コンビニエンスストアなど一部対象外の店舗があります。
 ・対象店舗にはポスターを掲出し、PayPayアプリ内でも確認することができます。
 ・対象店舗など不明な点はキャンペーン相談窓口（マックスサポート社 ☎ 0120-955-197）に問い合わせください。

- 3. ポイント還元率：**決済額の最大20%

PayPay残高	ヤフーカード	PayPayあと払い (一括のみ)	その他のクレジットカード
最大 20% 付与			対象外

※付与額は1回あたり上限1,000円、期間中の合計で最大5,000円相当を還元
 (例: 1回500円の決済で100円相当還元。1回5,000円の決済で上限の1,000円相当還元。7,000円の決済でも1,000円相当還元)

- 4. 利用方法：**

期間中、市内の対象店舗で、お店での買い物や飲食などの支払い時に、PayPayのアプリを使って現金を使わずにキャッシュレス決済を行うことで対象になります。

※決済方法について

- ・PayPay残高、Yahoo! JAPANカード、PayPayあと払い（一括のみ）による決済が対象です。
- ・PayPayボーナスの付与は支払日の翌日から起算して30日後です。

PayPay アプリのインストールや利用方法

詳しくは PayPay のホームページを確認するか PayPay 株式会社（☎0120-990-634）にお問い合わせください。

さあ PayPay をはじめよう!

アプリをダウンロードして
アカウント登録をしよう!

登録ができれば「銀行口座の連携」や「セブン銀行ATM」で
PayPay 残高へチャージをしよう!

登録方法 簡単1分

まずは PayPay アプリをダウンロード!



- 1 PayPay アプリをダウンロード
- 2 電話番号とパスワードを入力
- 3 SMS(メッセージ)で認証コードを受信
- 4 受信した4桁の認証コードを入力

登録完了

銀行口座の連携からチャージ※ ※現在、一部の銀行は利用できません。

※通帳/キャッシュカード/暗証番号/ワンタイムパスワードなどの情報が必要となります。(必要な情報は各銀行によって異なります。)

- 1 アプリトップから「その他」「銀行口座登録」を選択
- 2 チャージ用の銀行口座を選択以降は各銀行ごとの手順で登録を進めます
- 3 チャージ用口座の登録が完了 PayPay 残高にチャージ可能となります

銀行ごとの登録方法は
こちらから確認



セブン銀行ATMから現金チャージ (セブン-イレブンに設置されている ATM)

※セブン銀行に口座がない方も現金チャージをすることができます。

- 1 セブン銀行ATMで「スマートフォンでの取引」を選択
- 2 アプリを開き「チャージ」から「セブン銀行ATM」を選択 ATMに表示されたQRコードを読み取る
- 3 アプリに表示された番号をATMに入力する
- 4 ATMで金額を決定後入金し確定

※チャージ後の残高はアプリの残高画面で確認ができます。

<スマートフォンキャッシュレス使い方相談会>

スマートフォンを使ったキャッシュレス決済についてのセミナーを開催します。

内容: キャッシュレス決済方法や設定方法など

申し込み先: 商工振興課

開催日: 【大東会場】 2月2日(火) 10:00~11:30 場所: 大東地域交流センター
 【加茂会場】 2月2日(火) 13:30~15:00 場所: 加茂健康センターかもてらす
 【木次・三刀屋会場】 2月4日(木) 10:00~11:30 場所: 雲南市役所2階会議室
 【木次・三刀屋会場】 2月4日(木) 18:00~19:30 場所: 雲南市役所2階会議室

※吉田・掛合会場は、1月29日に実施しました。

※他地区の会場でも申し込み・参加できます。

※会場ではマスクの着用をお願いします。

※発熱などの症状のある方や体調の優れない方は出席を控えていただきますようお願いします。



うんなん日和

まちの話題を
紹介します



雲子ちゃん

12/11(金)

「加茂町人権セミナー」開催



加茂町人権セミナーが雲南市人権・同和教育推進協議会加茂支部の主催（共催：加茂まちづくり協議会）により加茂文化ホールラメールで開催され、約60人が参加しました。

講師に（一社）山口県人権啓発センター事務局長川口泰司^{かわぐちやすし}さんを招き、「ネット人権侵害と部落差別の現実～コロナ禍で問われていること～」と題して、講演されました。

講演では、コロナ禍における差別がインターネット社会の中でどういった脅威になっているのか、また、そのような状況の中で部落差別が置かれている現実の恐ろしさや悲しさを、自身の体験を交えて話されました。

参加者の中からは、「知ることがいかに大切か、無知・無理解がいかに怖いことか、あらためて感じ

ることができた」、「現代のインターネット社会により、部落差別が以前と大きく変化していることに驚いた」、「ネットの怖さを認識できた。時代の変化に対応した教育の必要性を感じた」などの感想が寄せられました。



▲講演する川口さん

12/17(木)

雲南市ブランド米振興大会



令和2年度雲南市ブランド米振興大会が雲南市水田農業担い手協議会（会長 錦織 満^{にしおり みつる}さん）の主催により三刀屋交流センターで開催され、生産者や関係者らが参加しました。

市では、平成28年度よりブランド米に対する取り組みを開始し、5年目を迎えた令和2年産からは認定基準に整粒判定を加え、また栽培暦を平坦部と山間部の2種類に分けて見直しを行い、生産者の皆さんが取り組まれた結果、一等米比率で97.3%、たたら焰米認定率は75.1%と過去最高の結果となりました。

大会では、認定を受けられた方への令和2年産ブランド米認定表彰の後、特に優れた認定を受けられた方への優良生産者の表彰を行い、農事組合法人あなみ（代表理事 小田草 茂^{おだくさ しげる}さん：掛合町）、農事組合法人すがや（代表理事 錦織 満^{にしおり}さん：吉田町）、農事組合法人宇山営農組合（代表理事 藤井 章^{ふじい あきら}さん：吉田町）が受賞されました。

さらに、最も優れたタンパク値および品質のたたら焰米の生産者に贈られる雲南市長杯は農事組合法人あなみが、また出荷量を重視して総合的にたたら焰米の振興に貢献のあった生産者に贈られるJASしまね雲南地区本部長杯を農事組合法人南加茂（代表理事 藤原忠男^{ふじはらただお}さん：加茂町）がそれぞれ受賞されました。



▲あいさつをする錦織会長

12/19(土)

吉田地区・民谷地区新たな地域農業の創造に関する連携協定調印式



「吉田地区・民谷地区新たな地域農業の創造に関する連携協定調印式」が吉田地区集落連携協議会(会長 藤原文雄さん) および民谷地区集落連携協議会(会長 岩田隆福さん)の主催によりJASしまね雲南吉田支店で開催され、関係者が出席しました。

当日、吉田地区では吉田地区振興協議会(会長 藤原文雄さん) および吉田地区集落連携協定(代表 堀江正治さん)、元気ファームズよしだ(会長 錦織 満さん)とで連携協定を締結し、民谷地区では民谷地区振興協議会(会長 岩田隆福さん) および民谷地区集落連携協定(代表 高尾 栄さん)、元気ファームズよしだとで連携協定を締結しました。

この連携協定では、地域自主組織、集落連携協定、農業担い手連携組織が連携し、人口減少・高齢化・

地域環境の保全・コミュニティ維持などの共通課題に対して中山間直接支払制度を活用することで、少子・高齢化に伴う担い手不足や地域の環境などの課題解決に向けた取り組みが予定されています。



▲調印式の様子

1/1(金)

第45回掛合町元旦マラソン



毎年恒例の掛合町元旦マラソンが雲南市体育協会掛合支部(支部長 渡辺重光さん)の主催で行われ、45回目の開催となりました。

このマラソンは、例年約100人の参加者がスタート地点の掛合交流センター前からゴール地点の挟長神社までの約3km・約1kmのコースを選択して走ります。

今回は年末の積雪などの影響により開催が危ぶまれていましたが、約40人が参加し、積雪などにも負けず参加者全員が無事に完走を果たしました。

最後は、感染対策のためマスクを着用したまま揃って挟長神社を参拝し、それぞれが新しい年に向けて祈願を行いました。



▲積雪に負けずスタートする参加者たち



▲挟長神社を参拝する参加者たち

雲南病院だより

姿勢を整えよう！ 簡単エクササイズ

令和2年は新型コロナウイルスの感染拡大のため、東京オリンピックをはじめたくさんのイベントが中止または延期になってしまいました。私たちも活動制限を余儀なくされ今までにない日常を過ごすことになりました。

自粛生活で家にいることが多くなり、テレビやパソコン、スマートフォンを眺める時間が多くなった方も少なくないと思います。気が付くと、今までなかった首・肩凝りや腰痛が出ていませんか？

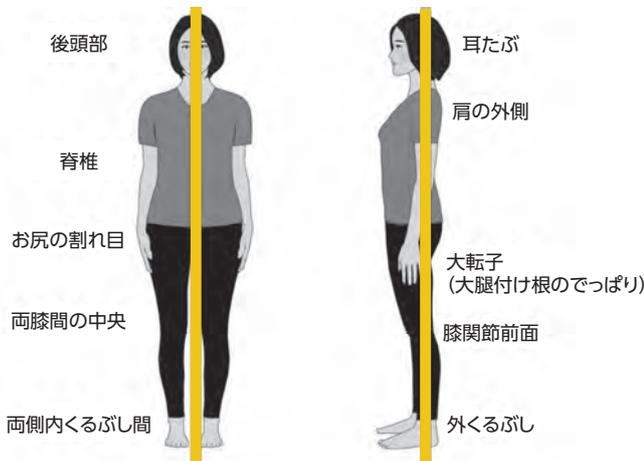
今回は整形外科的な異常が見当たらないのに首・肩凝りの原因となっている「不良姿勢」、「スマホ首（ストレートネック）」と改善につながる体操を紹介します。

「姿勢」とは、身体の構えあるいは全身の型を表す言葉です。いい姿勢(良好姿勢)とは骨と骨の連なり(アライメント)が整っていて関節への負担が少ない状態です。「不良姿勢」はその逆になります。

「良好姿勢」とは

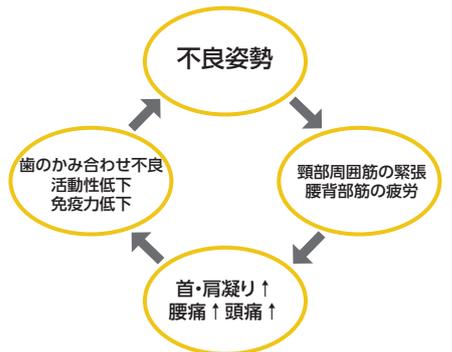
立った姿勢における理想的なアライメントは身体の前面(背面)からみても、側面からみても、頭・体・骨盤・手足がきれいに配列している状態です。横からみると、耳たぶ・肩の外側・大転子(太腿付け根のどっばり)・膝関節前面・外くるぶしが直線的に配列できています。

背面(正面)からみると、後頭部・脊椎・お尻の割れ目・両膝間の中央・両側内くるぶし間の中央が直線的に配列できています。



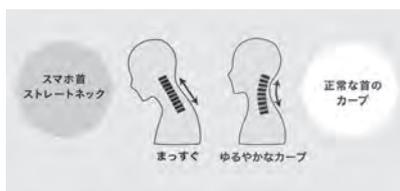
「不良姿勢」の影響

関節・筋肉への負担が大きくなることで痛みなどの症状が増悪します。また、不良姿勢が習慣化すると、猫背や頭位前方突出の悪い姿勢となる傾向があり、何気なくとっている普段の姿勢が、かえって頸から肩・腰までの痛みを引き起こすことがあります。



「スマホ首（ストレートネック）」

…頸椎は横から見ると緩やかにカーブしています。スマホやパソコンの見過ぎで頭が前に出てしまいカーブがフラットになってしまった状態



スマホ首の体操



○僧帽筋のストレッチ (左右各15秒キープ)

まっすぐ前を向いた状態で左肩に耳を近づけるように頭を傾けます。左手を頭の右に添えて左方へ傾けます。右側の首筋の伸びた感覚を感じてください(左右を変えて同様に行う)。傾けたときに体も一緒に傾かないように注意してください。



○肩甲挙筋ストレッチ (左右各15秒キープ)

顔を右斜めに向けて、そのまま顎を引いて頭を右斜め下に倒す。右手を後頭部に添えて、右手でさらに右斜め下に傾ける。この時左側の首筋の伸びを感じてください。体がねじれたり、左側の肩が浮かないように注意してください(左右を変えて同様に行う)。



○胸鎖乳突筋のストレッチ (左右各15秒キープ)

左手を背中に回します。顔を上に向けて、そのまま頭を右に傾けます。首の左前の首筋が伸びるのを感じてください。その時に右手で左の鎖骨を軽くおさえるようにすると効果的です(左右を変えて同様に行う)。

看護のチカラ

～認定看護師の活動～

認知症看護認定看護師
やまだ みほ
山田 美保



「認知症になっても尊厳を保ち、
自分らしく過ごせる人生を支えたい」

★認知症とは

認知症とは、「一度獲得された知的機能が、後天的な脳の機能障害によって全般的に低下し、社会生活や日常生活に支障をきたすようになった状態で、それが意識障害のないときにみられる」と、日本神経学会で定義されています。ここでの知的機能とは、記憶、見当識、言語、認識、計算、思考、意欲、判断力を含みます。認知症は75歳を超えると急増し、令和7年には700万人に達すると言われていています。認知症は進行性の疾患ですが、周囲の関わり方で進行を遅らせることができると言われています。認知症になったからといって、何もできない、分からないと言う訳ではなく、環境を整えたり、工夫することでできる力を奪わないことが大切です。

★認知症看護認定看護師の役割とは

病院や施設、在宅における認知症看護の質の向上をめざし、認知症者とその家族を支援するための専門の知識や技術を持った看護師です。現在全国で1,587人、島根県では22人（令和元年12月現在）の認知症看護認定看護師が活躍しています。

認知症による症状は多種多様で、暴言や暴力などの周辺症状は対応が困難であり、家族や医療・介護を提供する現場の職員は多くのストレスを抱えていると考えられます。周辺症状には、本人のさまざまな思いなどが根底にあり、適切な対応をすることで症状を緩和することができると言われていています。

当院でも多職種チームで病棟内を見回り、認知症のある患者さんや家族の困り事を解決できるように療養環境を整えたり、接し方の方法を検討したり、薬剤の調製を行うなどの支援をしています。院内でも研修会の講師をしたり、院外にも出掛けて行き、地域の方々や介護施設などのスタッフにも、講習会を行っています。

★認知症になっても元気に過ごすために

最近物忘れが出てきたな、歳のせいかな、認知症と診断されたらどうしよう、病院に行くのも怖いなど考えている方も多いのではないのでしょうか？認知症も他の病気と同様で、早期発見・早期治療が大切であると言われています。認知症の原因はたくさんありますが認知症と同様の症状があって治療ができる病気である可能性もあります。

認知症と診断されても、早期の段階であれば、周囲の人に自分の希望を伝える事も可能ですし、周囲の助け（公的サービスを含む）を借りることで好きな事を諦めずに続けることもできます。例えば認知症になったから出掛けるのは危ない、料理も止めた方が良いという訳ではなく、出掛けるときには何に気を付ければ良いか、元気な時から行き先を伝えておく、安全な調理機器を使用する方法が分かる時期に導入しておく、全部はできなくても得意なところはやってみるなど本人のできる力を奪わないことが大切です。また、認知症者の世話は家族がしなければならぬ、他人に迷惑をかけてはいけないという考えではなく、地域で見守っていく、失敗しても大丈夫という社会をつくっていくことが大切です。認知症になっても住み慣れた環境で生活したいと思っている方は多いと思います。認知症になっても安心して住める地域で有り続けるよう、私も支援していきたいと考えています。

認知症予防にいろいろな事が良いと言われていますが、しなければならぬという課題を持つよりも、好きなことを続けてやってみる、（今の状況では難しいかもしれませんが）人と会う機会を作ってみる、眼鏡や補聴器などを使用して会話ができる環境を作っておくことも必要であると考えます。



▲院内会議の様子



▲出前講座の様子



▲病室での活動

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話

Vol.5 「便潜血検査の『陽性』、放っていませんか?」

大腸がん検診として最初に受けるのは、便潜血反応検査（以下、便潜血検査）です。その便潜血検査で「陽性」の結果が出たら、精密検査が必要ですが、皆さんは受けていらっしゃるでしょうか？

大腸がんは急増しており、多くの方が亡くなっています。全国統計によると、大腸がんにかかる人の割合が最も高く（平成29年）、また、がんの死亡数では2番目（平成30年）に多いです（参考：国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」）。しかし、大腸がんは早期に発見・治療すれば95%以上が治ると言われています。

当院での便潜血検査の陽性者で、大腸内視鏡検査を

受けた100人のうち、3人に早期のがんが見つかりました。また、将来がんになる可能性が高いと言われる大腸ポリープは34人に見つかりました（令和元年度の結果より）。

「痔があるから」、「その時は便が硬かったから」、「症状がないから」と精密検査を受けずにそのままにしていますか。検査を受けずにいると大腸の病気の発見を遅らせることがあります。便潜血検査で陽性が出たら、必ず精密検査を受けましょう。

精密検査として行う検査は、主として「大腸内視鏡検査」です。内視鏡により大腸の中を観察し、がんだけでなく、大腸のいろいろな病気を発見します。

★大腸内視鏡検査のスケジュール

- ①医師の診察や検査説明を受け、検査の日程を決める。
- ②検査日の数日前から海藻・きのこ類・乳製品など消化の悪い食べ物は控える。
- ③検査前日は昼食から検査食を食べ、寝る前に下剤を服用する。
- ④検査当日は朝から絶食で来院する。
- ⑤腸の中をきれいにするための洗腸液（下剤）を内服する。
- ⑥腸の中がきれいになったら検査へ。肛門から内視鏡を入れて、大腸の状態を観察する。



雲南市立病院で精密検査を受ける場合は次のとおりです。

- ・受診する診療科：内科外来
- ・受診できる日：月～金曜日
- ・受付時間：11時まで
- ・初めの診察は予約制ではありません。検査は初めの診察のときに予約します。

大腸がんは早期発見・早期治療が重要です。恐れず検査を受けましょう。

普段の日常生活における「大腸がんの発症予防」も大切です。以下の点に気を付けてください。

①アルコールを飲む場合は適量にしましょう。

1日当たりの目安

ビール



大瓶1本

日本酒



1合

焼酎



2/3合

ワイン



ボトル1/3程度

②肥満を解消しましょう。

適正なBMI値は男性21～27、女性19～25です。痩せ過ぎも要注意です。

(BMI値：体格指数のことで 体重(kg)÷身長(m)の2乗で算出します)

- ③たばこを吸わないようにしましょう。
- ④赤身肉や加工肉（ウインナー、ハムなど）を摂り過ぎないようにしましょう。
- ⑤食物繊維を十分に摂りましょう。
- ⑥バランスの良い食事にしましょう。
- ⑦体を動かし、身体活動・運動量を増やしましょう。

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11回：「経過観察という言葉」

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。



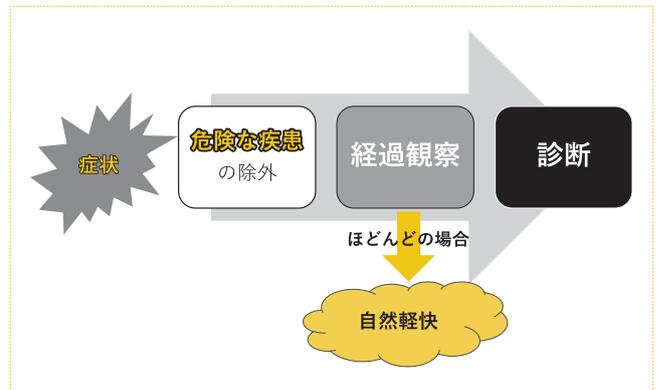
先日いただいた質問はこれです。

「経過観察って何も治療していませんよね？」

これは年に数回いただき、「しまった！」と気付く質問です。総合診療医はさまざまな症状の患者さんへ対応しています。多くの患者さんはお話を聞かせていただき診察することで診断、治療へつな갑니다。しかし、まれに入院していろいろ調べ尽くしても原因が分からない症状を持っている患者さんがいます。

そういった患者さんへの総合診療医の対応として「経過観察」というものがあります。検査をし続けても診断がつかない患者さんの中には、診断がつくレベルまで症状が進行していない場合が多いとされています。経過観察とは、「危険な疾患がないことを確認した上で症状の変化がないかどうかを外来または入院で観察すること」を言います。その間に新たな症状や異常な検査値が出た場合は精査を進めます。

実は多くの患者さんがこの経過観察期間に症状が良くなることが多いのが実際です。科学的データでも1,000人いると、1ヵ月で800人が何らかの症状を持ち、300人が医療機関を受診するとされています。つまり症状を持った人の半数以上は治療を受けずに自然に良くなっているのです。経過観察をすることによって、患者さんに無駄な検査の負担や不適切な薬剤投与を行わずに済むという利点があります。



しかしここで気を付ける必要があるのは、経過観察の本当の意味をしっかりと患者さんへ伝えることです。言い方によっては「分からないので見放す」という捉え方をされかねませんし、患者さんに無駄な不安を起こさせてしまいます。医師として、経過観察という単語を適切に患者さんに説明して、毎回の外来でしっかり現状を説明することが大切であると改めて再認識しました。

自戒の念を込めて、適切な経過観察を行っていきたいと思います。



▲出前講座の様子

参加者からは活発な質問があり、「とてもためになった」、「楽しく学べた」といった声がありました。出前講座は感染対策を十分に行いながら実施しており、改めて出前講座を継続していく必要があると感じました。

また、新型コロナウイルスに対する正しい知識を知ってもらい、新型コロナウイルスが流行する中において楽しく生きるコツを今のうちに学び、生きがいを再獲得することが重要であると伝えました。

参加者からは活発な質問があり、「とてもためになった」、「楽しく学べた」といった声がありました。

出前講座

生活習慣病予防

おたけりょういち

11月27日(金)、地域ケア科の太田龍一医師が大東町本町女性部の約20人の方々に「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」と題し、出前講座を行いました。

太田医師からは、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病に複数かかると、リスクが急激に上昇することや、地域活動が活発だと転倒しにくいこと、これからは地域のつながりを大切にしたり取り組みが鍵であると説明しました。

「幸せを運ぶコウノトリと共生するまちづくり」 ロゴマークができました。

ぜひ、活用してください



雲南市では、コウノトリが継続的に営巣できる豊かな環境づくりを基本としながら、コウノトリがもたらす恵みの好循環を生み出そうとプロジェクトが動き出したところです。

この度、このプロジェクトの一環として、ロゴマークを作成しました。当プロジェクトに関する活動をはじめ、共感していただける市民の皆さんや団体などでぜひ活用してください。

ロゴマークは無料で使用していただけますが、その際は事前に届け出をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。地域振興課まで問い合わせください。

ロゴマークデザインの説明

「幸せを運ぶコウノトリと共生するまちづくりビジョン・アクションプラン」に関するモチーフ（コウノトリ＋豊かな自然）を分かりやすいイラストにし、さらに円形に収まるように配置することによって、コウノトリがもたらす恵みの循環を表現しています。また、雲南市の花であるさくらの花びらを入れて雲南市らしさを加えています。全体的に優しい色使いで、柔らかい印象を持たせるように意識しました。

デザインの決定経過

複数のデザイナーから5種類のデザインの提案を受け、関係者で3案に絞り込みました。この3案について、小中学校やインターネットを活用したアンケートにより、最多得票の案を採用しました(全投票数 1,073票、1位 524票、2位 300票、3位 249票)。

【問】 地域振興課 ☎0854-40-1013

曾田貴祝さん・麻美さんのお子さん



さちか
幸花ちゃん (加茂町東谷)
令和2年2月6日生まれ
お誕生日おめでとう🎂
これからも好奇心旺盛で笑顔の
可愛い幸花ちゃんていてね🥰

河瀬強さん・由賀里さんのお子さん



あやな
彩奈ちゃん (木次町里方)
令和2年2月5日生まれ
彩ちゃん誕生日おめでとう🎂
いっぱい食べて寝て笑う彩ちゃん、
今後の成長もとても楽しみだよ🥰

和泉拓哉さん・未香さんのお子さん



しゅうのすけ
柁之介ちゃん (掛合町掛合)
令和2年2月3日生まれ
いつも家族を笑顔にしてくれる柁
くん♡ 姉兄達に負けないように
元気に大きくなってね🥰

高橋靖さん・彩さんのお子さん



りん
凜ちゃん (加茂町東谷)
令和2年2月24日生まれ
お誕生日おめでとう🎂 家族の癒し
の存在♡ たくさん食べて笑って
すくすく大きくなってね🥰

細井祐希さん・亜美さんのお子さん



ゆいか
唯花ちゃん (三刀屋町給下)
令和2年2月20日生まれ
1歳おめでとう♡ 毎日元気いっ
ぱい🎂 これからも沢山笑って楽
しく過ごそうね★

飯塚寛文さん・翔子さんのお子さん



しおり
菜ちゃん (木次町寺領)
令和2年2月17日生まれ
ねえねが大好き♡しおちゃん🎂
1歳おめでとう🎂 たくさん食べて
元気に大きくなってね🥰

佃駿宏さん・美紗子さんのお子さん



わく
和空ちゃん (大東町上佐世)
令和2年2月28日生まれ
1歳おめでとう☆ いつもニコニコの
和空ちゃん🥰♡ たくさん遊んで
元気いっぱい成長してね🥰

石飛雄基さん・真弓さんのお子さん



あこ
葵湖ちゃん (三刀屋町根波別所)
令和2年2月27日生まれ
葵湖ちゃん誕生日おめでとう♡
おねえちゃん達と仲良くすくすくと
大きくなってね🥰

羽野真哉さん・志織さんのお子さん



みと
実都ちゃん (木次町山方)
令和2年2月26日生まれ
生まれてきてくれてありがとう♡
実都ちゃんの笑顔は天下一品🎂
思わず笑ってしまう、大好きだよ🥰

3月で満1歳(令和2年3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**2月5日(金)**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。

ハチマルニイマル
令和2年度「8020よい歯のコンクール」
各賞受賞 おめでとうございます!

島根県では、毎年、80歳で20本以上の歯を保つことの重要性を啓発するために、「8020よい歯のコンクール」を実施しています。今年度は、県内で総勢118人の応募があり、雲南市では4人が受賞されました。最優秀賞は、木次町の安部山 博さんが受賞されました。



最優秀賞 安部山 博さん

- 【最優秀賞】
安部山 博さん 84歳（木次町）
- 【優良賞】
ちば 知さん 82歳（掛合町）
いたかき つかさ 司さん 84歳（掛合町）
やまもと のぼる 昇さん 80歳（大東町）

★受賞された方々のお話★

- ・「若い時に重症のむし歯になった」、「後期高齢者歯科口腔健診の案内がきた」などの理由で歯科医院に定期受診しています。
- ・兄弟や子どもも歯が良く、親に感謝しています。
- ・日頃から夜の歯みがきを特に丁寧にするなどのお手入れをしています。
- ・退職後も地域貢献や仕事を続けるなど生き生きと日々を送っています。

最優秀賞を受賞された安部山さんは、令和2年度「にこにこ健口教室」に参加されました。この教室は、口腔の機能の維持向上を主とした教室ですが、栄養について学んだり、「うんなん幸雲体操」を体験したりする高齢者のフレイル（虚弱）*1予防の教室です。



にこにこ健口教室（木次会場）の皆さん

地区以外の方との交流もでき、最終回には名残惜しいといった声も多くありました。

歯や口腔は、「食べる」、「会話する」、「表情をつくる」などの機能があり、生きる源となるものです。噛めないや軟らかい物を食べることが多くなり、食べる機能の低下へとつながり、食欲が低下し、低栄養*2や体重減少に陥り、心身の機能低下につながることがあります。口のささいな衰えに気付けるよう、かかりつけ歯科医を持ち、バランスの取れた食事をとって健康長寿をめざしましょう。

- *1 高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態。ムセや滑舌が悪くなるなど口の機能の衰えにより始まります。
- *2 食事や栄養素の不足により体重や筋肉量が低下している状態

外に出られないから、寒いから、といて長時間座っていると、血行が悪くなり、筋肉も硬くなって、体は動きにくくなっていきます。このような状態は体力の低下はもとより、がん・脳血管疾患・心臓病などの生活習慣病や、腰痛・ひざ痛・転倒による骨折などの運動器疾患の危険性を高めます。1日に長時間（11時間以上）座っている方は、そうでない方（4時間未満）と比べ、何らかの疾患が原因で死亡する危険性が4割も高まると言われています。

座り過ぎに注意!

つげなことしとーます



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!

この寒い冬を乗り切り、健康的に春を迎えるためにも、まずは座り過ぎを少しでも減らす工夫が必要です。

冬場の不活発を防ぐ工夫

日常生活の中で手軽にできる不活発予防の工夫を紹介いたします。

◆ちよこちよこ運動

30分に1回は立ち上がり、お茶を入れたり、トイレに行くなど、こまめに動くようにしましょう。

◆簡単ストレッチ

背伸び一つだけでも立派なストレッチ。立ち上がる度に背伸びをしてみたいかがでしょうか。



◆ながら運動

歯磨きをしながらかかと上げ、テレビを見ながらチェアウォーキング、トイレに行ったらスクワットなど、ながら運動も効果的です。

健康な一年を過ごしましょう

新型コロナウイルス感染症の流行による影響がある中でも、できる「うんなん」探して「し」っかり体力維持! 丑年の新しい習慣にしてみたいかかでしょうか。

身体教育医学研究所うんなん
☎0854-4919050

大人チャレンジを 応援してください!!

～地域自主組織のチャレンジを 紹介します!～

地域自主組織人権研修 (新型コロナウイルス感染症から人権について考える)

12月16日(水)に、雲南市役所で、雲南市と雲南市地域自主組織連絡協議会の共催により、新型コロナウイルス感染症をテーマとした人権研修を開催しました。

島根県教育庁人権同和教育課から講師を招き、「新型コロナウイルス感染症から人権について考える」と題した講義をしていただきました。

講師からは「新型コロナウイルスには、『病気そのもの』に加え、『不安と恐れ』、そこから生まれる『嫌悪・偏見・差別』という3つの感染症の顔があり、これらが絡みあい感染拡大を助長してしまう。これを断ち切るには一人ひとりが衛生状況を改善することに加え、情報を咀嚼し、自らで考え判断し対応していくことが大切である」と話がありました。その後、コロナ禍で起こっている人権問題やエピソードを元に、誰もが安心して暮らすために、自分自身や地域でできることを考えました。

研修は、オンラインでも配信し、地域自主組織から33人が参加され、



▲参加者同士で
意見交換



▲研修の様子

新型コロナウイルスに対する正しい知識を得ることの大切さや、そのための地域での取り組みの重要性について確認し合いました。

各地域自主組織では、コロナ禍においても地域の取り組みが停滞しないよう、会議や集合型事業の分散開催、オンラインの活用、高齢者宅への個別訪問による声掛けなど、今できることを工夫を凝らして実施されています。

地域経営カレッジ*においても、コロナ禍における今後の地域活動のあり方を考える研究グループを設け、コロナ禍における地域活動について全市的に検討を進めており、年度内に研究結果がまとまる予定です。

※地域経営カレッジ：地域の担い手の育成を目的に、地域の課題に対する方策を受講生が検討し、地域へ提案する取り組み。今年度は、地域選出のグループに加え、全市的な課題について検討する研究グループを設置し、10月から3月の期間で開講しています。



▲オンライン配信の様子

コウノトリ観察

【問】文化財課 ☎0854-40-1104

コウノトリは、毎年2月ごろから繁殖期を迎えます。この時期に、人が巣に近づくと、巣づくりや子育てに大きな影響を与えます。巣の近くを通行される際は、長時間立ち止まったり、むやみに近づいたりしないでください。

また、本市では「コウノトリ観察ルール」を設けています。観察時には、このルールを守っていただきますようお願いします。

【コウノトリ観察ルール】

- ①コウノトリから150m以上離れた場所から観察してください。
- ②大きな音を立てたり、大声を出して脅かさないでください。
- ③追いかけて回さないでください。

- ④餌を与えないでください。
- ⑤写真撮影時に、フラッシュを使用しないでください。
- ⑥私有地や進入禁止地などには、絶対に立ち入らないでください。
- ⑦駐車トラブルなどに十分注意し、地域住民に迷惑を掛けないようにしてください。



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

村尾 幸二さん(木次町)

地方教育行政功労者表彰

(文部科学大臣表彰)

全国市町村教育委員会連合

会功労者表彰

永年にわたり雲南市教育委員

会教育委員として地方教育

行政に寄与された功績により

小川 真里さん(掛合町)

厚生労働大臣表彰

戦傷病者および戦没者遺族

の厚生援護等に尽力された功

績により

勝部 昇さん(吉田町)

ありがとうございました

雲南市と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。

雲南市

防犯カメラシステム

石原通信システム株式会社

(大東町)

雲南市教育委員会

図書カード

木次乳業有限会社(木次町)

株式会社山陰合同銀行

(松江市)

加茂図書館

寄附金

鏝木 篤さん(加茂町)

人権擁護委員の紹介

人権センター

☎0854-42-1767

1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。

森山 洋夫さん(大東町)

片寄 邦良さん(三刀屋町)

木村 守登さん(掛合町)

水道管凍結にご注意を!

水道局営業課

☎0854-42-5322

気温がマイナス4℃以下に

なると水道が凍結し、水が出なくなったり水道管が破裂したりする恐れがあります。家周りの水道を点検し、防寒対策をしましょう。

【凍結防止対策】

- ①外壁露出水道管は、発泡スチロール製の保温材や凍結防止ヒーターなどを巻いて、保温・防護しましょう。
 - ②長らく留守にされる場合は、止水栓を閉めるか、水道局へ中止届を提出してください。
 - ③庭先の水栓柱には、布を巻き、その上にビニール袋などをかぶせ保温しましょう。
- 水抜き栓の取り付けも有効です。

- ④水道管が凍ってしまったら、タオルや布を当て、その上からゆっくりぬるま湯を掛けて溶かします。
 - ⑤離れ、車庫、倉庫など、普段使わない水道にはバルブを設置して閉めておくことも有効です。
- ※水道管の凍結などによる破裂・故障修理は、雲南市指定給水装置工事業者に依頼しましょう。

スマホから確定申告

【問】☎大東税務署 ☎0854-43-2360



新型コロナウイルス感染リスク軽減

1 密を作らない

感染防止の観点から
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。



2 入場整理券

入場整理券は、各会場で当日配付。
LINEから、**事前発行**もできます。

※国税庁LINE公式アカウントを友だち追加してください。
*1月中旬から運用開始



「確定申告書等作成コーナー」 国税庁ホームページ

3 スマホ専用画面

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成はこちらから!



4 申告書作成・送信!

◆申告書を作成画面の案内に従って金額等を入力し作成。

◆申告書を送信
○マイナンバーカード方式
○ID・パスワード方式
いずれかの方法で送信。

*印刷して**所轄の税務署へ提出**することもできます。

国税庁HP 検索

蔵書点検による臨時休館

市立図書館では、3館で所蔵している約15万冊の資料の状態や並べている場所を確認・整理するため、下記の日程で臨時休館します。

また、この期間中に書棚や資料の移動なども行います。ご不便をお掛けしますが、ご協力よろしくお願ひします。

木次図書館	～2月4日(木)
大東図書館	2月22日(月)～3月1日(月)
加茂図書館	2月22日(月)～3月4日(木)



休館期間中の本の返却は返却ポスト、開館している市立図書館、加茂文化ホールラメール、木次経済文化会館チェリヴァホール、三刀屋文化体育館アスパル、三刀屋・吉田・掛合総合センター窓口にお願ひします。

【問】木次図書館 ☎ 0854-42-1021 ・ Fax0854-42-2274
 大東図書館 ☎ ・ Fax0854-43-6131
 加茂図書館 ☎ 0854-49-8739 ・ Fax0854-49-8696

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ゾウくん

ショートメッセージサービス 宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMSに注意!

－ URL にはアクセスしない、ID・パスワードを入力しない－

全国の消費生活センターなどには、宅配便業者を装った「不在通知」の偽SMSに関する相談が寄せられています。消費者に送られてくるSMSには偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、相談事例では、偽サイトにアクセスして不正アプリをインストールした結果、同じ内容のSMSが自身のスマートフォンから自動的に多数の宛先に送信されてしまい、身に覚えのない通信料を請求されるケースが見られます。

また、アクセスした偽サイトで入力したID・パスワード・暗証番号・認証コード番号などが携帯電話会社のキャリア決済などで不正利用されて、身に覚えのない請求を受けるケースも見られます。

消費者へのアドバイス

1. SMSやメールで「不在通知」が届いても、記載されているURLには安易にアクセスしないようにしましょう。
心当たりのないメールなどは開けずに削除しましょう。
2. URLにアクセスした場合でも、提供元不明のアプリをインストールしたり、ID・パスワードなどを入力したりしないようにしましょう。
3. 偽サイトにID・パスワードなどを入力してしまったら、すぐに変更しましょう。
4. 携帯電話会社の対策サービスやセキュリティソフトなどを活用し、迷惑SMSやメール、ID・パスワードなどの不正利用への事前対策をしておきましょう。
5. 相談は消費者ホットライン「局番なしの188（いやや）」です。



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

暮らし・手続き

フォークリフト・トラクターなどのナンバー登録はお済みですか？

☎085440・1034

小型特殊自動車（フォークリフト、シヨベルローダなど）や農耕作業用車（トラクター、コンバイン、田植え機など）の所有者は、公道を走行する、しないに関わらず、軽自動車税種別割の申告と納税の義務があります（地方税法442条、同443条、雲南市税条例第80条）。

新規で購入された方、既に車両を所有しているが、登録の手續きがお済みでない方は、車両情報（メーカー、車台番号、型式、年式等）を分かるようにして、速やかに税務課または総合センター市民福祉課へ申告してください。ナンバープレートは即日交付します。

【課税対象となる小型特殊自動車】
最高速度が時速15km以下のもの、かつ車両の長さ4m70cm以下×幅1m70cm以下×高さ2m80cm以下のもの

【課税対象となる農耕作業用自動車】
最高速度が時速35km未満のもので、かつ運転席があるもの（運転席がなく、手押し式のもの是对象外です）

【登録手續きに必要なもの】
・印鑑
・販売証明書
・事務所や集落、農業法人などの車両も対象になります。

※所有者となった日から15日以内に市へ申告することが義務付けられています。正当な理由なく申告をしなかった場合、10万円以下の過料が科せられます。

【廃車の時も届け出が必要です】
軽自動車税種別割は、4月1日現在の所有者にその年度分が課税されます。
廃車の届け出がない場合は、登録されたままとなり課税されることとなりますので、印鑑とナンバープレートを持参のうえ、手續きをしてください（廃品回収業者等へ引き取ってもらう場合にも、必ずナンバープレートを外し、市役所に持参のうえ、廃車手續きをしてください）。

令和3年度合併浄化槽設置受付開始

水道局下水道課

☎085442・3471

家庭から出る生活排水は川や海を汚す大きな原因です。合併浄化槽は公共下水道のように生活排水をきれいにして川へ流すもので、市では下水道の無い地域への普及を進めています。

市が設置する合併浄化槽は、事前に申し込みが必要で

す。令和3年度の受付は次のとおりです。

【受付期間】

2月1日(月)から10月29日(金)

今月の税金

- 固定資産税（第4期）
- 国民健康保険料（第8期）
- 後期高齢者医療保険料（第8期）

納期限は3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。

【申込条件】
令和3年度中に合併浄化槽を設置して、使用を開始する方

浄化槽設置工事の前に受益者分担金の納入が必要です。
【申し込み・問い合わせ先】
下水道課

子育て・保健・福祉

がん検診

無料クーポン券

保健医療介護連携室

☎085440・1095

がん検診無料クーポン券の年度をまたいだ利用はできません。無料クーポン券をお持ちの方は早めに利用してください。

【今年度実施する検診】

●休日集団がん検診

(2月7日(日)開催)

肺がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診

※検診を希望される方は、保健医療介護連携室まで問い合わせください。

※胃がん検診も同日に実施します（胃がん検診の無料クーポン券はありません）。

●個別検診（医療機関）

大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診
詳しくは令和2年度雲南市成人健診（検診）のしおりを確認してください。

相談

特設人権相談所の開設

人権センター

☎085442・1767

出雲人権擁護委員協議会と松江地方法務局出雲支局では次のとおり特設人権相談所の開設をします。

【大東町】

開設日 2月10日(水)
時間 10時から12時
場所 大東総合センター

【木次町】

開設日 3月3日(水)
時間 9時から12時
場所 下熊谷交流センター
毎日の生活の中で、悩み事や困り事はありませんか。相談は無料で、秘密は守られます。気軽に相談してください。

募集

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】

2月5日(金)から2月15日(月)
17時締切

【募集団地】

2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。

【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

イベント情報

求職者のための

企業説明会

商工振興課

☎0854-40-1052

求職者のための企業説明会を開催します。

【日時】 2月24日(水)

【会場】

くにびきメッセ小ホール

【内容】

・企業プレゼンテーション
13時30分から13時50分まで
・企業自由説明会
13時50分から15時30分まで

【参加費】 無料

※服装自由(要申し込み)

【申し込み・問い合わせ先】

就職サポートセンター島根ミドル・シニア/レディース仕事センター松江

☎0852-61-6111



「瑞風バス」の運行再開
の延期

観光振興課

☎0854-40-1054

JR西日本の「TWILIGHT
エクスプレス
EXPRESS瑞風」は、2月からの運行再開を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、運行再開が3月以降となりました。再開後の立ち寄りスケジュールや行程などについては改めてお知らせします。

毎月19日は
食育の日
2月19日(金)
健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

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

島根いのちの電話公開講座
座・相談員養成講座

健康づくり政策課

☎0854-40-1040

■第1課程（公開講座15回）

【募集人員】 25人程度

【募集期間】 3月25日(木)まで

【応募資格】

どなたでも参加できます

【受講費用】 全講座1万円

【受講期間】

4月3日(出)から6月19日(出)

(予定) 第1、3、5土曜日 13

時15分から16時30分まで

【会場】 いきいきプラザ島根

(松江市)

※オンライン受講もできます

【申し込み方法】

メール、FAXなどで申し

込みください。

■第2課程（相談員養成講座）

【応募資格】

20歳から75歳くらいまで

で、第1課程を修了した方(要

10回以上出席)

第1課程修了後、面接を経

て受講の可否が決まります。

【受講費用】

1万円(他にテキスト代

2千円程度)

【受講期間】

7月から3月 毎週土曜日

(第4土曜日を除く)

【申し込み・問い合わせ先】

社会福祉法人島根いのちの電

話事務局

☎0852-232-5985

✉s-inochi@smile.ocn.ne.jp

訂正

1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

17ページ

市役所からのお知らせ

(誤) 島根行政監視行政相

談センター所長感謝状

←

(正) 中国四国管区行政評

価局長表彰

新商品 特集

雲南市では、産業振興の一環として、市内における
新商品開発の取組みを「新商品開発事業補助金」によっ
て支援しています。

本補助金を活用して開発された新商品を市民の皆さんへ広
くお知らせするため、順次紹介します。

商品紹介

《大学生×自社技術＝2つの家具》

協栄ファスナー工業では令和元年に雲南コミュニティキャンパス*から大学生のインターン
シップを受け入れました。大学生とともに「自分が欲しい家具を創ろう」をテーマに、弊社のもの
づくり技術と山が豊かな雲南市の間伐材を組み合わせた新商品を開発しました。

調査から図面製作、部材発注や組み付け、冊子づくりを1ヵ月間で行い、大学生のアイデアで
「Path」、「ロールテーブル」の2つの家具が完成しました。

*市全体を大学生の学びのフィールドとし、フィールドワークやイン
ターンシップを通して、地域課題解決を担う人材を育成する事業



① Path：小物やバッグ、服も掛けることができます。独特のデザインが
特徴で、折り畳み可能、吊り下げ部の仕様変更も簡単にできます。

②ロールテーブル：キャンプなどで使用でき、組立が
容易です。テーブル部分を丸めて
保管でき、脚の部分も折り畳み可
能！スペースをとらず、持ち運び
も便利です。



価格

要問い合わせ

販売

弊社直接販売

連絡先

株式会社 協栄ファスナー工業
☎0854-62-9700

シリーズ 18

【問】 商工振興課 ☎0854-40-1052



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. 103

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

おばあちゃんへ
いつも朝ご飯を作ってくれてありがとう。これからも朝ごはんつくってね。

孫へ
一ばんうれしい言葉をくれてありがとうね。よろこんで食べるすがたを見るのがおばあちゃんによるこびです。

お母さんへ
いつも、ごはんや見まもってくれてありがとう。これからもおいしいごはんをたくさんつくってね。

息子へ
そんな風についてくれてありがとう。苦手なネギを食べてくれた時、お母さんすごく嬉しいよ。大きくなーれ。

父さんと母さんへ
いつも、やさしくしてくれてありがとう。バレエの練習をがんばるから、父さんと母さんもお仕事がんばってね。

娘へ
あなたががんばっているのを見ると、父さんも母さんもうれしくて、がんばろうって思うよ。

おばあちゃんへ
ご飯や送り迎えなどをやってくれてありがとう。ふとんもかけてくれるよね。これからも長生きしてください。

孫へ
「おばあちゃん、ただいま！」カバンがどきどき！いつも元気なあなたの声、帰った時、声が小さいとちっと心配です。

お母さんへ
いつも、私の悩んでいるのを聞いてくれてありがとう。仕事大変だと思っけど頑張ってるね。これからも元気できてね。
娘へ
あなたの頑張りはいつも感心しています。これから先もずっと良きサポート隊でいるからね。仕事も頑張るよ。

ママへ
ママ、わたしをそだててくれてありがとう。ママ大好きだよ。ママ、おしごとががんばってね。もう、こしはなあった？

むすめへ
こちらこそ、まいにちあなたの笑顔に元気をもらっているよ。ありがとう。大好きだよ。腰は治ったよ。

お父さんへ
お父さん、海外でのお仕事おつかれさま。いつも、お仕事がんばってくれてありがとう。

むすめへ
三か月の間、毎週末にTV電話で応援してくれたね。それがあったから頑張れたよ。Thank you!

お父さんへ
いつも、休みの日にいっしょに遊んでくれてありがとう。ごさいます。また楽しくいっしょに遊ぼうね。

むすめへ
いつも、にこにこ笑顔でいてくれてありがとう。毎日、そのえ顔で元気がもらえるよ。

弟から兄さんへ
いつも家で野球の練習を手伝ってくれたり、キャッチボールなどしてくれてありがとう。

犬へ
いつも元気づけてくれてありがとう。これからも長生きしていっしょに遊ぼうね。



子育て支援センターなどの スケジュール

2月



図書館だより



市立図書室の利用案内

三刀屋図書室 “うちの宝箱” (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



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

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間：10:00~18:00

2月の休館日
毎週月曜日、11日(木・祝)、23日(火・祝)、図書整理日：28日(日)
臨時休館：2月4日(木)まで(蔵書点検のため)

イベント案内
☆よみかたりのじかん 18日(木) 14:30~
☆はじめの一步のおはなし会 21日(日) 14:00~
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

2月の休館日
毎週金曜日、11日(木・祝)、図書整理日：28日(日)
臨時休館：22日(月)~3月1日(月)(蔵書点検のため)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00~18:00

2月の休館日
毎週木曜、振替休館日：12日(金)、図書整理日：28日(日)
臨時休館：22日(月)~3月4日(木)(蔵書点検のため)

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。

▼主婦の友社編「おうち時間を使ってはじめるYouTube 人気ユーチューバーの動画制作の裏側を大公開」▼角唯唯介「そこにある山 結婚と冒険について」▼齋藤孝監修「1日1ページ、読むだけで身につく日本の教養365毎日の習慣が1年後の自分をつくる」▼藤後悦子「部活動指導員ガイドブック 基礎編」▼東郷隆「妖しい刀剣 鬼を斬る刀」▼岡田晴恵「新型コロナウイルス自宅療養完全マニュアル」▼的川泰直「『はやぶさ2』が舞い降りた日々 新「喜・怒・哀・楽の宇宙日記」」▼太田哲二「『世帯分離』で家計を守る 社会保障費を節約する方法」▼riyusa「ザツパなおやつ 限界まで大ざっぱなのに、究極においしい!」▼堤人美「野菜はあたたためて食べる!」▼nozomi「つくおき the BEST」▼野口伸監修「図解でよくわかるスマート農業のきほん 最新農業の基礎からドローン技術習得、作業記録と生産管理、新規参入まで」▼NHK「プロフェッショナル仕事の流儀」制作班「吉永小百合 私の生き方」▼イモトアヤコ「棚からつがい」▼辰巳出版編「60歳からが楽しい自転車趣味 年齢不問自転車に乗って、もっと元気にアクティブに!」▼酒井順子「ガラスの50代」▼桜木紫乃「おぼんでございます」▼笠井信輔「生きる力 引き算の縁と足し算の縁」▼J.R.R.トールキン「ベレンとルーシエン」▼伊吹有喜「犬がいた季節」▼内館牧子「今度生まれたら」▼大沢在昌「冬の狩人」▼角田光代「銀の夜」▼加藤シゲアキ「オルタネート」▼鈴木りりか「私を月に連れてって」▼塚本はつ歌「世界から守ってくれる世界」▼東野圭吾「ブラック・ショーマンと名もなき町の殺人」▼八木詠美「空恋手帳」▼濑谷浩介「東京脱出論」▼蜂須賀敬明「焼餃子」▼宇野重規「民主主義とは何か」▼白坂洋一「子どもを読書好きにするために親ができること」▼ミッコ「74歳、なはいのお金だけ。あとは全部そらってる」▼齋藤孝「図解渋沢栄一と『論語と算盤』」▼ヤマザキマリ「たちどまって考える」▼沢尻宗雄「父渋沢栄一」▼林真理子「私はスカーレット③」▼相場英雄「アンダークラス」▼北方謙三「チンギス紀⑨」▼原田ひ香「一橋桐子<76>の犯罪日記」

子育てサロン			
木馬 (おおぞ)	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 (久野交流センター)	6日(土)	9:30~11:30	
うしお (海潮交流センター)	12日(金)	9:30~11:30	
ぽっぽ (佐世交流センター)	18日(木)	9:30~11:30	
地域サークル			
大東 (木馬)	19日(金)	9:30~11:30	
佐世交流センター	25日(木)	9:30~11:30	
その他			
大東地域交流センター	ふれあい遊び教室	9日(火)	9:30~11:30 (※要予約、月切5日)
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			

支援センター				
加茂子育て支援センター	たんぼひろば「節分の会」	2日(火)	10:00~ (1時間程度)	
	お茶会	5日(金)	10:00~ (1時間程度) (※要予約)	
	たんぼひろば「誕生会」 ※2月生まれのお友達は予約してください。 たんぼひろば「身体で遊ぼう」	10日(水)	10:00~ (1時間程度)	17日(水)
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)	4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)	26日(金)	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				

支援センター			
木次子育て支援センター	リフレッシュ講座 骨盤矯正 (6ヵ月未満児のママ)	2日(火)	13:30~ (※要予約)
	誕生会	4日(水)	10:30~ (※要予約、参加者要予約)
	おひるねアート (1歳まで)	5日(金)	10:00~ (※要予約)
	じんわりあったかお灸じかん	9日(火)	10:00~ (※要予約)
	Chanみぎママのハンドメイド教室	10日(水)	10:00~ (※要予約)
	ミュージックケア (年齢不問)	12日(金)	10:00~ (※要予約)
	身体も心も楽になる ハートフル抱っこ講座 (1歳まで)	18日(水)	10:00~ (※要予約)
リフレッシュ講座 整体 (年齢不問)	24日(水)	9:30~ (※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)	16日(火)	13:30~ (※要予約)
	ベビーマッサージとママの軽運動 (3~7ヵ月)	22日(月)	10:00~ (※要予約)
問い合わせ先 ▶ 木次子育て支援センター ☎42-2030			

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			

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	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			

支援センター (分室:掛合体育館)			
分室	節分~豆まき	2日(火)	10:00~11:30 (※要予約)
	お話の日	12日(金)	10:30~11:00
	リサイクル会	24日(水)~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	佐世幼稚園	○	19日(金) 9:30~11:00
	海潮こども園	●	12日(金) 9:00~11:00
	大東保育園	△	毎週水曜日 (3日を除く) 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 (19日を除く) 9:00~12:00 試食の予約:前日16:00まで
	おおぞら保育園	△	月曜日~金曜日(平日) 9:00~11:00 (※要予約)
加茂	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) 9:30~12:00 (5,12日(金),25日(木)を除く) 試食の予約:前日16:00まで
三刀屋	三刀屋保育所	△	10日(水) 10:00~ (1時間程度)
	吉田保育所	△	25日(木) 9:30~11:00
	田井保育所	△	18日(水) 9:30~11:30
掛合	掛合保育所	▲	保育所開放日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)
	問い合わせ先 ▶ 子ども政策課 ☎40-1044		

●の施設および大東、西こども園は土曜日、日曜日に園庭を開放しています。
○の施設および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。
◆の施設および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. こ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

2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	3日(水) (要予約)	9:30~
三刀屋子育て支援センター	8日(月)	
加茂子育て支援センター	15日(月)	
大東健康福祉センター	16日(火)	
斐伊交流センター	26日(金)	

◆断酒会		
吉田ふるさとセンター	4日(水)	19:00~21:00
掛合まめなかセンター	17日(水)	

【問】保健医療介護連携室 ☎40-1095

◆休日がん検診		受付時間
(胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診)		
三刀屋文化体育館アスパル	7日(日)	8:45~11:30 13:15~15:30

献血 【問】市民生活課 ☎40-1031

木次町		
雲南市役所本庁舎	22日(月)	9:30~11:30 13:00~16:30



※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。

◆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	18日(水)	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		25日(水)	13:00~ (4ヵ月児、10ヵ月児健診)
幼児健診	大東・加茂地区の方		4日(水)	13:00~ (1歳6ヵ月児健診)
	木次・三刀屋・吉田・掛合地区の方		17日(水)	13:00~ (3歳児健診)

◆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	4日(水)	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(水)	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		10日(水)	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	10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		15日(月)	13:00 ~ 15:00	
【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	16日(火)	14:00 ~ 16:00	
【問】子ども家庭支援課	☎ 40-1067	24日(水)	(※要予約) 定員20組	
思春期・青年期こころの相談		17日(水)	13:00 ~ 15:00	
【問】雲南保健所	☎ 42-9642		(※要予約)	
交通事故巡回相談	出雲市役所	18日(水)	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)		18日(水)	10:00 ~ 11:45	
【問】保健医療介護連携室	☎ 40-1095		参加料: 300円	
雲南サロン「陽だまり」		25日(水)	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 3階相談室	5、12、19、26日(金)	13:00 ~ 20:00
	Aコープきすき店 2階	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)	20日(土)	① 9:00 ~ ② 10:00 ~ ③ 11:00 ~ ④ 12:00 ~ (要予約・一人45分間)

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・2月「早春賦」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

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。

市内イベント中止のお知らせ

・雲南神楽フェスティバル

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】観光振興課 ☎0854-40-1054

古代鉄歌謡館展示

「サインBOOKにみる各界の人々」

毎月、月替わりで趣向を凝らしているギャラリー展。今月は、各界の著名人の筆跡を一堂に展示！文字が語る各人の人生に触れてみませんか？

と き 2月7日(日)～28日(日)
9:00～17:00 (火曜休館)

入場料 無料

【問】古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568

みんなの歌声サロン

童謡・叙情歌・歌謡曲など、ピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。その歌の誕生秘話やエピソードを聞いて、前よりもっと曲のことや歌うことが好きになる。そんな心弾む楽しいひと時を過ごしませんか。

と き 2月14日(日) 13:30～15:00

ところ 古代鉄歌謡館

参加料 無料

※マスクを着用の上、参加してください。
※感染症、積雪の状況によっては中止となることもあります。

【問】古代鉄歌謡館 ☎0854-43-6568

菅田茂ライブLIVE! in ふれあいホール

雲南市の歌の作曲者でシンガーソングライターの菅田茂さんが毎月開催しているギター弾き語りライブ。アコースティックな音色をどうぞお楽しみください。

と き 2月25日(木) 20:00開演

ところ 加茂文化ホールラメール (ふれあいホール)

入場料 500円 (30席限定)

【問】ラメール ☎0854-49-8500



ラメールミュージカルスクール10周年記念公演 「Best Selection Lamer MOMOLY LAND」

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。今年スクール誕生10周年を記念して、これまで上演した音楽劇の中から、名曲の数々をコンサート形式でお届けします♪

と き 2月27日(土) 15:15開場 16:00開演
2月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 【1階・指定席】一般1,000円、高校生以下500円
【2階・指定席】前売り500円、当日800円

※各公演限定280席

【問】ラメール ☎0854-49-8500



●市報うんなん No.195 2021年2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 37,102人 (-49人)

男性 17,889人 (-29人)

女性 19,213人 (-20人)

世帯数 13,711世帯 (-12世帯)

令和3年1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。