

市報うんなん Unnan

4

2022 No.209

ラメールミュージカルスクール公演2022

未来天然色

MIRAITENNENSHOKU

原作・作詞・作曲・演出・音楽 モンデン モモ



特集

市長所信表明 (2ページ)

新型コロナウイルス感染症

5～11歳のワクチン接種 ほか (6ページ)

市長所信表明



石飛市長は雲南市議会3月定例会の開会にあたり、令和3年7月豪雨災害の復旧・復興に向けた取り組みや新型コロナウイルス感染症への対応をはじめ、令和4年度の市政運営における基本的な考え方を述べました。

令和3年7月豪雨災害の復旧・復興に向けた取り組み

公共土木施設災害

昨年度内に103カ所の工事発注を進めており、災害関連事業や繰り越し分を合わせ総額約36億円の事業費を確保し、全体の9割強の工事発注を終えるよう進めます。

農地・農業用施設災害

1253カ所の災害箇所認定を完了し、併せて、今春の耕作時期に間に合うよう必要な利水などの応急工事を実施しています。今後は、工事発注に向けた準備を進め、繰り越し分を含め約35億円の事業費を確保し、農業基盤の整備を進めます。

さらに、災害の影響により水稲などの作付けができない農地については、営農意欲の維持を図り耕作放棄地の拡大を防ぐため、面積に応じた維持管理費の支援を行います。

新型コロナウイルス感染症への対応

全国的にオミクロン株がまん延し、県内においても連日感染者が確認されている状況の中、今後も島根県および雲南保健所と連携し、感染拡大防止に全力で取り組みます。

ワクチン追加接種・小児接種

ワクチンの追加接種について、接種間隔を7ヵ月から6ヵ月に前倒しし、集団接種ならびに個別接種を順次実施しています。小児接種についても、速やかに接種できるように体制を構築しています。

未接種の方については、引き続き接種機会を確保していますので、ワクチン接種コールセンターまで問い合わせください。

市内経済への対応

今後の国や県の支援の状況を踏まえつつ、適時、柔軟に市内経済の回復のための施策を講じます。

事業者自らが業況回復のために行う消費喚起・販売促進活動などへの支援や、地域農産物を使った新たな商品やサービス開発へ市独自の支援に取り組みます。

さらに、雲南市商工会と連携し、スマートフォンによる電子決済機能を利用した地域通貨の導入事業を支援し、これを活用したポイント付与による消費喚起を促し、経済の地域内循環や市内の消費回復に取り組みます。

地方創生・人口減少対策

第二次雲南市総合計画の令和6年度目標人口3万6500人との乖離が生じているため、目標人口を3万3800人に再設定し、この目標の実現に向けた対策の強化に取り組みます。

定住施策

「結婚」や「住宅」を理由とする松江市、出雲市への若い世代の転出が多いことから、子育て世帯や新婚世帯に向けた住宅施策を強化するとともに、市土地開発公社や民間事業者との連携による魅力ある住環境整備に取り組みます。また、将来的な人口の安定化に向けては、合計特殊出生率を高めていくことが必要ことから、出産・子育て支援に引き続き取り組みます。

「みんなで築くまち」に関する政策

地域の担い手対策

地域自主組織と取り組んでいる地域経営カレッジについて、より地域に密着した進め方を取り入れ、一層の充実を図ります。また、各地域自主組織が取り組む担い手育成対策に対し、新たに補助制度を設け、活動支援を行います。

交流センターの整備

加茂交流センターの建設工事は、3月中旬に竣工し、4月から移転して供用を開始します。波多交流センターは改修に向けた実施設計、幡屋交流センターは建て替えに向けた基本計画の策定、民谷交流センターは建て替えに向けた敷地造成の測量設計にそれぞれ着手し、事業進捗を図ります。さらに、指定避難所である大東地域交流センターの調理室の整備に向けて実施設計を行います。

「安全・安心で快適なまち」に関する政策

脱炭素社会実現に向けた取り組み

庁内プロジェクトチームにおいて、脱炭素宣言の考え方について検討を行い、昨年11月に開催した雲南市環境会議で報告し、本年1月には雲南市環境審議会で見直しを行いました。今後は、雲南市環境会議などでさらに議論を行った上で、市議会6月定例会に最終報告、「脱炭素宣言」を行い、脱炭素社会構築に向けた実行計画づくりに着手します。

尾原ダム完成10周年

尾原ダムは、本年度で完成10周年を迎えます。そこで、10月のさくらおろち湖祭りに合わせて、関係

みます。さらに、地域自主組織などと連携し、男女共同参画社会の形成と若者や女性が活躍しやすい環境づくりに取り組みます。

若者や女性の定住・Uターンを促進

地域資源を活用したビジネス創出や既存事業者のイノベーション支援に取り組むとともに、IT企業などの事務系職場の誘致を進め、若者や女性に魅力ある多様な働き場の確保に努めます。

特定地域づくり事業協同組合の活用

農業や林業など人材不足を抱える分野の人材確保を進めるため、「特定地域づくり事業協同組合」の早期設立に取り組む、地方に関心をもつ人材のマッチングを図りながら、新たな人の流入を生み出します。

※この協同組合は、年間を通じた安定的な雇用環境と一定の給与水準を確保し、地域内外の若者等と呼び込むことで、人材不足を抱える地域事業者の事業の維持や拡大を図るものです。

人材の育成・確保

「子ども×若者×大人×企業チャレンジ」の取り組みを引き続き推進するとともに、地域で活動する学生や若者、事業者などのコミュニティづくりを進め、まちづくりの担い手育成を図ります。さらに、教育の魅力化や高校卒業後のつながりづくりなど、「人材還流」に向けた取り組みを進めます。

以上の取り組みを進めるとともに、引き続き定住促進に向けて効果的な対策の検討を進め、人口減少を食い止め、将来的な人口の安定化をめざします。

原子力防災

島根原子力発電所2号機については、住民説明会をはじめ、雲南市原子力発電所環境安全対策協議会などを通じて、いただいた意見を踏まえ、国・県および中国電力に対して質問・意見を行い、安全性・必要性・防災対策などについて、疑義の解消に努めました。今後は、再稼働にかかる市の意見をまとめ、市議会に諮問する考えです。

JR木次線の観光列車に関する検討

JR西日本米子支社から、トロッコ列車「奥出雲おろち号」の令和5年度をもって運行を終了とする考えが示されたことから、後継の観光車両の導入について、協議を行ってきました。

今後は、JR西日本から提案された「観光列車」あめつちの乗入れ、「既存定期列車の内装の装飾の実施」、「観光振興策の共同での検討」の3点の具体化を木次線利活用推進協議会において検討していきます。

引き続き、

JR、県および沿線自治体と連携し、観光振興を図るとともに、生活路線である木次線の存続のために利用促進に取り組めます。



▲トロッコ列車「奥出雲おろち号」

する皆さんとともに、大橋川拡幅の早期完成と今後のさらなる地域の発展の契機とすべく、記念式典を開催するとともに、年間を通じてさまざまな記念事業を展開します。また、周辺地域の振興計画となっている尾原ダム水源地域ビジョンについても、計画期間が満了することから、本年度中に次期ビジョンを策定します。

ケーブルテレビ伝送路ファイバー網の整備
雲南市・飯南町事務組合が実施主体となり、市内全域の幹線工事および吉田町ならびに掛合町の引込宅内工事が完了しました。本年度は、大東町・加茂町・木次町・三刀屋町の4町において、民間事業者が高速通信網を整備していない地域から引込宅内工事を進め、早期の高速通信サービスの提供に向け、引き続き整備を進めます。

雲南加茂スマートインターチェンジの開通
本年度中の開通に向け、順調に整備工事等が進められていくと見込んでいます。完成後は、企業誘致、定住促進、広域連携による周遊観光や交流人口の拡大など、雲南加茂スマートインターチェンジを活用した施策展開を積極的に図ります。



▲雲南加茂スマートインターチェンジ

ら、アフターコロナを見据えた体験型の観光コンテンツの開発、インバンドへの対応、木次線の活用も含めた広域観光の推進を図ります。さらに、菅谷たたら山内を含めた観光ルートの構築など、地域資源を活用した観光振興を推進します。また、交流人口の拡大をめざし、産直販売の観点も含めて道の駅の再生に向けた検討を進めます。

農業振興
プレミアムつや姫たたら焙米の一層のブランド化、販売と生産の連携を図るなど、市場変動に強い売れる米づくりをめざした取り組みを進めます。小規模農家に対しても、機械の共同利用や施設整備などの経費に対して助成する新たな支援制度を創設します。
農作物の有害鳥獣対策
農作物の鳥獣被害防止のために設置される防護柵の経費の一部を助成する雲南市農作物鳥獣被害防止対策事業の予算枠を大幅に拡充し被害防止に努めます。

林業振興
森林環境譲与税を活用し森林整備を進めていくとともに、竹林伐採も含めた里山整備、担い手確保、木材流通拠点施設を核とする流通体制の構築、市産材を活用



▲雲南吉田木材流通拠点施設（ストックヤード）

「文えあい健やかに暮らせるまち」に関する政策

休日集団がん検診の拡充
休日集団セットがん検診を本年度から74歳まで対象年齢を拡大して実施します。また、74歳までの国民健康保険加入者を対象に実施している休日スピード特定健診は、希望者が特定健診に合わせ、胃がん検診、乳がん検診、肺がん検診、大腸がん検診も受けられるようになります。受診者の利便性とがん検診受診率の向上を図り、がんなど生活習慣病の早期発見・重症化防止に努めます。

ユニバーサルスポーツの普及を通じた健康づくりの推進
運動やスポーツに対する市民意識の向上と積極的な参加は、健康長寿、生涯現役をめざす上でも重要な課題であることから、障がいのある無にかかわらず参加できるユニバーサルスポーツを、地域自主組織や市内関係施設などと連携しながら、普及啓発に取り組みます。

「スポーツ・文化活動の振興」に関する政策

スポーツ・文化活動の振興
令和12年に島根県で開催される「第84回国民スポーツ大会」及び第29回全国障害者スポーツ大会」の整備に着手し、これを契機に、本市にスポーツの文化を根付かせ、青少年の健全育成や健康維持、ひいては定住・U・Iターンの推進や地域づくりにつながるよう進めます。

スポーツ・文化活動への支援
市内スポーツ少年団や文化芸術団体への活動支援や地域文化を広く啓発するための情報発信など、

各種団体の活動に対する支援の充実を図ります。

社会体育施設・文化施設の有効活用
大東体育文化センター、木次体育館、掛合体育館について、耐震診断を実施し、その結果に基づいて、今後の施設整備方針を決定します。木次経済文化会館チェリヴァホールは早急な老朽化対策が必要なことから、耐震工事および音響や舞台装置などの改修工事を行います。また、加茂文化ホールラメールについても、設備などが老朽化しており、改修に係る検討を進めます。

「挑戦し活力を産みだすまち」に関する政策

食の発信推進事業の見直し
食の発信推進事業が目的としていた、「農業の振興」、「食関連産業の強化」、「交流人口の拡大」について、さまざまなソフト事業により、その目的の達成に向けて取り組みます。

農業の振興
産直事業については、生産支援や新規出荷者の確保、農産物の集出荷に係る物流改革や新たな販路拡大などを進め、産直振興による農家の所得向上に向けた取り組みを強化します。

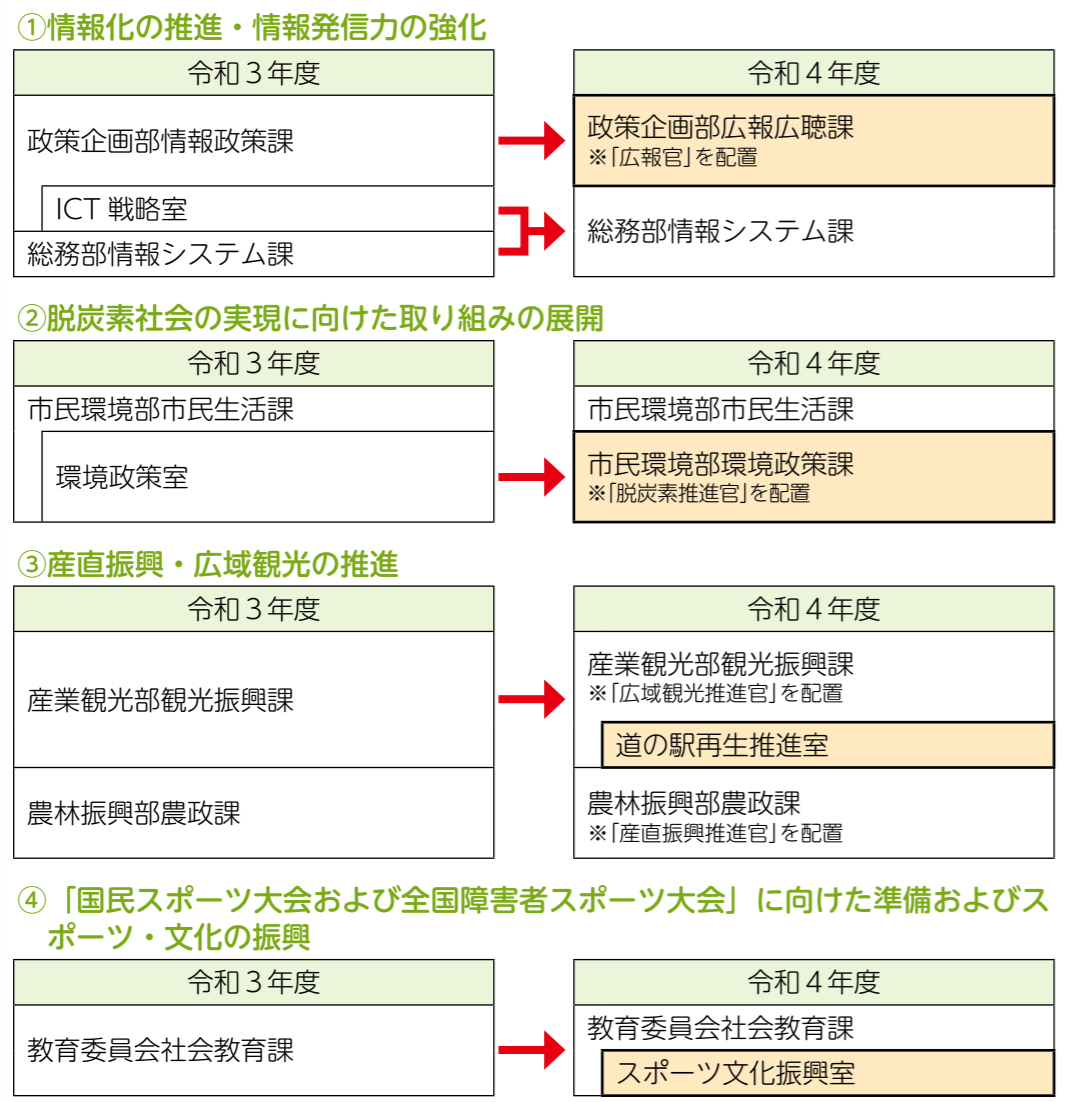
食関連産業の強化
地域農産物を使った新たな商品の開発や改良を支援するための補助金を新設する他、改正食品衛生法に対応した設備改修への補助金も設け、産直事業における農産加工品の強化を図ります。

交流人口の拡大
雲南市観光協会や雲南広域連合と連携しながら

行政経営

組織機構の見直し・推進体制の強化
直面する行政課題に迅速に対応していくため、組織機構の見直し・推進体制の強化を行います。

組織機構の見直し・推進体制の強化



その他新型コロナワクチンを受けるにあたり

- ・1回目接種までに12歳に到達された方は、12歳以上（一般）のワクチンを接種することになります（小児用ワクチンの接種は受けられません）。
- ・5～11歳の接種には努力義務は適用されていません。本人と保護者が納得した上で判断していただくこととなります。
- ・乳幼児の通常案内している予防接種（定期予防接種）は、標準的な接種期間が定められています。定期予防接種を優先的に接種してください。
- ・定期予防接種との接種間隔については、前後2週間空ける必要があります。
- ・新型コロナワクチンと他のワクチンとの同時接種はできません。
※集団接種会場で接種された方は、母子健康手帳に別途記録します。

※日本小児科学会では、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクが高い疾患の一覧などの公表や小児接種についての情報が掲載されています。
日本小児科学会「新型コロナウイルス関連情報」
URL:https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=333



国民健康保険
後期高齢者医療保険

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4年6月30日
(ただし、入院が継続する場合などは最長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。

給付 住民税非課税世帯等への臨時特別給付金(家計急変世帯分) 受け付け開始

健康福祉総務課 0854-40-1041

新型コロナウイルス感染症の影響により、困難に直面した方の生活・暮らしの支援のため、住民税非課税世帯・家計急変世帯に対して1世帯あたり10万円の臨時特別給付金を給付します。

家計急変世帯の方は申請が必要です。

受け付け開始日 4月1日(金)

対象 申請時点において雲南市に住民票があり、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて令和3年1月以降に家計が急変し、住民税非課税世帯と同様の事情にあると認められる世帯
※住民税非課税世帯として10万円を受け取られた方は、家計急変世帯として申請することはできません。

コビッドナインティーン

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するお知らせ vol.18



※掲載している情報は3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。

ワクチン 5歳から11歳までのお子さんと保護者の方へ

問ワクチン接種対策室 ☎0854-40-1043

5歳から11歳までのお子さんも、新型コロナワクチンを受けられるようになりました。国内の新型コロナウイルス感染者全体に占める子どもの割合は増えています。この説明書を読んで、ワクチンを受けるか、お子さんと一緒にご検討ください。

◎使用するワクチン ファイザー社製の子ども用（5～11歳用）のワクチンを使用します。^(※) 通常、3週間の間隔をあけて、合計2回接種します。

^(※) ファイザー社製の12歳以上のワクチンに比べ、有効成分が1/3になっています。

◎接種の対象 雲南市に住民票のある5歳から11歳までの方

新型コロナワクチンの効果

Q. 新型コロナワクチンは、どんな効果がありますか？

A. 新型コロナワクチンを受けることで、新型コロナウイルスに感染しても症状が出にくくなります。

ワクチンを受けると、体の中で新型コロナウイルスと戦う仕組み（免疫）ができます。ウイルスが体に入ってきた時に、すぐ戦える準備ができますので、新型コロナウイルス感染症の症状が出にくくなります。5～11歳における2回接種後7日以降の発症予防効果は、90.7%と報告されています^(※)。

^(※) オミクロン株が出現する前のデータです。

出典:特例承認に係る報告書より

新型コロナワクチンの安全性

Q. 子どもが新型コロナワクチンを受けた後は、どんな症状が出ますか？

A. 注射した部分の痛みが一番多く現れます。

ワクチンを受けた後、数日以内に現れる症状は、注射した部分の痛みが一番多く、1回目で74%、2回目で71%でした。注射を受けたすぐ後よりも、受けた日の夜や次の日に痛みを感じる方が多いです。疲れた感じや発熱などは、1回目よりも2回目の後の方が多く現れ、38℃以上の発熱は1回目で2.5%、2回目で6.5%でした。ワクチンを受けた後の症状は、ほとんどが軽度または中等度であり、現時点で得られている情報からは、安全性に重大な懸念は認められないと判断されています。

数日以内に起こることがある症状

症状が出た人の割合	症状
50%以上	注射した部分の痛み、疲れた感じ
10～50%	頭痛、注射した部分の赤み・はれ、筋肉痛、寒気
1～10%	下痢、発熱、関節痛、嘔吐

出典:特例承認に係る報告書より

Q. 若い男子ほど接種後に心筋炎を発症しやすいと聞きますが、子どもはどうでしょうか？

A. 米国では、12～17歳男子に比べ5～11歳男子の方が、心筋炎が報告される割合が低いとされています。

ごくまれですが、海外では子どもでも軽症の心筋炎を発症した例が報告されています。米国では、新型コロナワクチン接種後の心筋炎の報告率は、5～11歳の男子の方が12～15歳や16～17歳の男子より低いとされています。

ワクチン接種後4日程度の間にお子さんに胸の痛み、動悸、息切れ、むくみなどの症状がみられた場合は、速やかに医療機関を受診して、ワクチンを受けたことを伝えてください。

なお、心筋炎と診断された場合は、一般的には入院が必要となりますが、多くは安静によって自然回復します。

出典:2022.1.5 ACIP Meeting

(出典)「新型コロナワクチン接種についてのお知らせ(5～11歳のお子様と保護者の方へ)」(厚生労働省)(<https://www.mhlw.go.jp/content/000896558.pdf>)を加工して作成

3/5(土)

ラメールミュージカルスクール2022 試演会



ラメールミュージカルスクール公演2022「モモミュージカル 未来天然色より試演会ヴァージョン」を加茂文化ホールラメールで上演し、受講生の保護者や関係者が鑑賞しました。

音楽やダンス、日舞、演劇を学び本物の舞台を体験するプログラム「ラメールミュージカルスクール」では、受講生は最後の公演に向けて1年間練習に取り組んできました。

年明け以降の県内の新型コロナウイルスの感染状況を踏まえ、通常公演は延期し、座席間隔の確保、入場者の制限、ステージ上での受講生の間隔、登場人数の制限、クラスごとの発表としたうえで試演会という形で上演しました。

スクールの受講生の成果発表であるこの公演では、受講生たちの元気いっぱいのダンス、清々しい

歌声や真剣な演技などが披露され、各クラスのカーテンコールでは受講生たちに割れんばかりの拍手が送られました。



▲カーテンコールの様子

3/11(金)

宮城県岩沼市と 「災害時相互応援に関する協定」を締結!



東日本大震災からの復旧・復興支援として雲南市から岩沼市へ職員を派遣したことをきっかけに、令和3年7月豪雨災害の災害復旧では岩沼市から応援職員を派遣していただくなど、これまで相互支援を重ねてきました。

近年、全国で豪雨災害などの自然災害が相次いでいる状況を踏まえ、岩沼市と「災害時相互応援に関する協定」を締結しました。

この協定により、被災に伴い応援を要請した市に対して必要な職員、物資などを提供することで、復旧に向けて応援・協力します。

岩沼市役所で開催された締結式で、きくちひろお菊地啓夫岩沼市長は「被災時には、復旧活動に取り組む体制を迅速に構築することが大変重要である。これまでのご縁を形にできたことを大変うれしく思う」とあいさつされ、いしかわたつお石飛市長は「同時に被災しにくい遠隔自治

体間で応援体制を構築することは大変有効である。震災発生の際大きな節目となる日に、本協定を締結し、両市の絆をより強固なものとするのは非常に意義深いものを感じている」とあいさつしました。



▲締結式の様子(写真右より、菊地市長、石飛市長)

うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

2/12(土)

雲南たたら市民フォーラム2021



「たたら文化を活用して、地域を元気にしよう!」をテーマに「雲南たたら市民フォーラム2021」を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催しました。

このフォーラムは、たたら文化の継承につながる具体的な取り組み事例を学ぶことにより、市民活動の活性化を促し、たたら文化に対する市民の愛着や誇りを全体的に広げることを目的として行いました。

最初に、鳥取県日野郡日野町のほうまのくに伯耆国たたら顕彰会幹事 すぎはらみさお杉原幹雄さんより、たたら跡の遺跡調査によるマップづくりや、イベントの開催、本の出版など、さまざまな手法で行われているたたら文化の継承活動や情報発信について講演がありました。

続いて、株式会社たなべたたらのいのうえゆうじ里営業部長井上裕司さんより、地域資源であるたたら文化を活用した観光交流事業を進める「たたら里づくりプ

ロジェクト」についての講演がありました。最後に、掛合町入間・波多、大東町、木次町八日市、吉田町吉田の4地区からたたら資源を活用した取り組み発表があり、たたら文化の魅力や価値を学び、今後の活用を考える機会となりました。



▲たたら文化の継承活動を紹介する杉原さん

2/26(土)

JR木次線車窓からの フォトコンテストの入選作品が決定!!



JR木次線利用者の皆さんにSNS* インスタグラム「Instagram」を活用して皆さんが感じる魅力について発信してもらうことで、新たなJR木次線の魅力発見と木次線の利用促進につなげるため開催した「JR木次線車窓からのフォトコンテスト」の審査会を雲南市役所で開催しました。

多くの方々に木次線の利用を通して、木次線の魅力を発見していただき、合わせて約160件の投稿・応募がありました。

審査会では、石飛市長、JR木次駅鉄道部部長 いしかわたつお石川達夫さん、フォトグラファー かんばけいこ神庭恵子さん、三刀屋高等学校掛合分校写真部の生徒たちが審査し、6点の入選作品が決定しました。

受賞した作品は、木次経済文化会館チェリヴァホールで4月1日から1ヵ月間展示しますので、ご覧ください。

*ソーシャルネットワーキングサービスの略で、登録された利用者同士が交流できるWebサイトなどの会員制サービス。

受賞者は以下のとおり(SNSによる応募のため、受賞者はアカウント名)

- 第1席(つながる木次線大賞) タカシ「お父ちゃんあっち」 takashi522さん
- 第2席(きずき賞) ケイコ「冬休みのご褒美」 keiko_12.12さん
- キスキ「Kisuki Line.」 evilworld7さん



▲つながる木次線大賞作品
「お父ちゃんあっち」



▲審査会の様子

わが家のHOPE

4月で満1歳おめでとう



いしばし あるま
石橋 歩真ちゃん (大東町)

あーちゃん1歳おめでとう🎂
これからも元気いっぱい、すくすく大きくな～れ🎉



おおさか こはる
大坂 心春ちゃん (大東町)

基記さん・亜弓さんのお子さん
誕生日おめでとう🎂 いつも可愛い笑顔をみせてくれてありがとう🎉
元気に大きくなってね😊



みやがわ いと
宮川 絆音ちゃん (大東町)

一歳おめでとう🎂
いとちゃん笑顔は世界一🎉
元気いっぱい大きくなってね❤️



もちだ たくと
持田 卓杜ちゃん (加茂町)

純也さん・久美さんのお子さん
1歳の誕生日おめでとう🎂
毎日いっぱい遊んで大きくなってね❤️



わたなべ はると
渡部 遥太ちゃん (加茂町)

広さん・瞳さんのお子さん
1歳のお誕生日おめでとう🎂
いっぱい遊んで元気に大きくなってね❤️

5月で満1歳(令和3年5月生まれ)のお子さんを募集!

写真に①お子さんの名前(ふりがな)、②お子さんの誕生日、③保護者の名前(ふりがな)、④保護者の名前の掲載希望の有無、⑤住所、⑥電話番号、⑦コメント(40字程度)を添え、郵便またはE-Mailで4月8日(金)までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合のあて先

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

E-Mailを送られる場合のあて先

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

【問】広報広聴課 ☎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ご注意ください。
※市ホームページおよび子育てポータルサイトにも「わが家のHOPE」を掲載します。 ※お送りいただく個人情報は「わが家のHOPE」以外の目的には使用しません。
※郵便物またはメールが届きましたら、広報広聴課から「到着確認」の電話をかけます。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



木次線に乗ってみよう♪

シリーズ
30



木次線利活用推進協議会では、JR木次線に乗って参加するデジタルスタンプラリーを開催します。車両内や木次線沿線周辺の観光名所、お花見スポットなどに設置した二次元コードを読み取ることで応募でき、そのスタンプ数に応じて木次線沿線の特産品が当たります。

詳細は木次線利活用推進協議会のホームページに掲載しています。

【問】うんなん暮らし推進課 ☎0854-40-1014

成年年齢引き下げ後の雲南市成人式

平成30年に改正された民法が令和4年4月に施行され、成年年齢が20歳から18歳に引き下げられます。市では、成年年齢引き下げ後の成人式の対象年齢および開催時期について検討を進めてきました。その結果、以下のとおり決定しましたのでお知らせします。

対象年齢は、これまで通り「20歳」とします。

20歳を対象とする理由

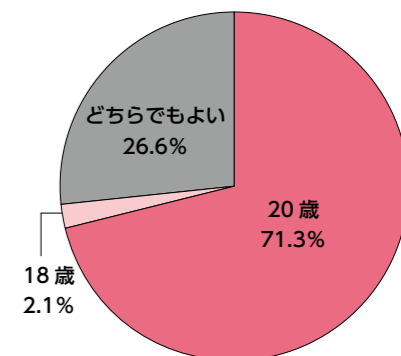
18歳を対象とした場合、対象者となる方の多くが進学や就職を控えているため、本人だけでなく家族にも大きな負担がかかることが懸念されます。

令和2年度に市内の高校に通学する高校3年生(令和4年度に20歳となる学年)の皆さんを対象にアンケートを実施したところ、これまでどおり20歳を対象に式典を開催することを希望する回答が71.3%を占めました。

また、20歳を対象に式典を開催することが市民の皆さんに定着していることに加え、飲酒や喫煙等の法律上の制限が無くなる年齢はこれまでどおり20歳です。このことから、20歳が区切りの年齢であり、大人としての自覚を改めて促す機会と考えています。

問：あなたが成人式に参加するなら、何歳の時に参加したいと思いますか？

対象：令和2年度に市内の高校在籍の3年生

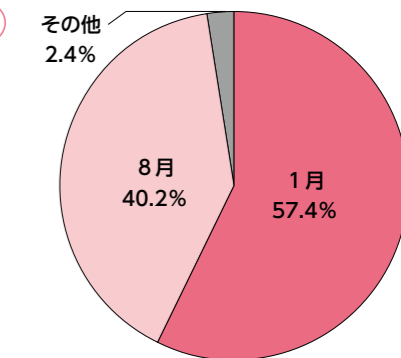


式典の名称を変更します。

式典の名称は、参加者にとって節目の記念式典にふさわしい名称となるよう引き続き検討を行います。

問：成人式の対象年齢が20歳になった場合、いつ開催すると出席しやすいと思いますか？

対象：令和2年度に市内の高校在籍の3年生



開催時期は、これまでどおり8月14日とします。

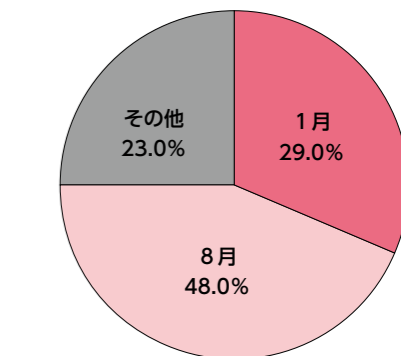
8月に開催する理由

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、昨年12月26日に開催した令和2年度および令和3年度を除き、毎年8月14日に成人式を開催してきました。これは、冬に式典を開催する場合、積雪の影響が心配されることや、衣装が華美になって金銭的な負担が大きくなることなどが懸念されることなどが主な理由でした。

令和2年度に高校3年生の皆さんを対象に実施したアンケートでは、1月の開催を希望する回答が8月を希望する回答を17.2%上回りました。

問：成人式はいつ開催すると出席しやすいですか？

対象：令和2年度・3年度成人式対象者



一方で、昨年12月に開催した令和2年度および令和3年度成人式の対象者の皆さんに、成人式に参加しやすい時期を尋ねたところ、8月が参加しやすいとする回答が全体の48.0%を占めました。

市としては、積雪の心配、参加に伴う負担の大きさ、アンケートの結果を総合的に判断し、より多くの対象者の皆さんがふるさとに集うことができる式典の開催をめざし、令和4年度以降も8月14日に式典を開催することとします。

【問】社会教育課 ☎0854-40-1073

令和3年度 医療機器整備状況報告

地域住民の皆さんに安全・安心で良質な医療を提供するため、令和3年度は老朽化した機器の更新を中心に41種類の医療機器などを整備しましたので、その整備した医療機器の一部を紹介します。

新型コロナウイルス感染症の検査体制を強化するため、^{ピーシーアール}PCR検査機器を1台増設、また新たに抗原定量検査機器を設置しました。

1. 全自動遺伝子解析装置 スマートゾーン (PCR検査機器)



鼻咽頭ぬぐい液または唾液に含まれる新型コロナウイルスの遺伝子を増やして検出する検査機器です。この検査機器では約1時間30分程度で検査結果が判ります。

以前は3台の検査機器で対応していましたが、1台新たに追加したことにより、より多くの検査に対応できるようになりました。

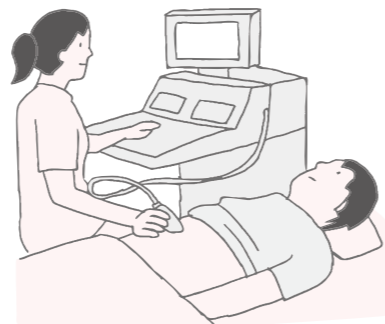
幅広い疾患の画像検査を行うために超音波診断装置を追加で設置しました。



3. 超音波診断装置

幅広い疾患の画像検査に使用される超音波診断装置は、身体への負担も少なくかつ短時間で行え、また、即時に検査結果も判明することから内科疾患などの検査や診療には欠かせない医療機器の一つです。

また、医学生や研修医など実習生の使用頻度も高く、今後、人材育成においても幅広く活用できると期待できます。



2. 免疫発光測定装置 (抗原定量検査機器)



鼻咽頭ぬぐい液に含まれる免疫応答^(※)を引き起こすタンパク質(抗原)の有無や量を測定して感染しているかどうかを調べます。検査に要する時間は約40分程度と短く、迅速に確定診断を行うことが可能となりました。

※身体は、もともと細菌やウイルスなどの有害物質から身を守る機能を備えています(免疫)。この免疫機能が有害物質に反応して、有害物質の侵入を防いだり、攻撃することを免疫応答と言います。

雲南病院だより

内科診療科部長 三代 剛

便秘で困っていませんか？快便生活のすすめ



江戸時代中期に出版され、後に古典落語の原話にもなった「夏の医者」という演目では、隣村で倒れた農夫を助けに向かった医者が道中でウツバミ(大蛇)に吞まれてしまい、薬箱から取り出した下剤を振り撒き、尻から無事に脱出したというあらすじが描かれています。このことは、江戸時代にも便秘が存在しており、下剤を日常から使用していたことがうかがわれます。

年齢と共に便秘と感ずる方は増えてきて、80歳以上の方では10人に1人が便秘で苦しんでいると言われています。しかし、恥ずかしさなどから我慢されている方も潜在的に数多くいると思われ、実際にはもっとたくさんの方が苦し

んでいる国民病の1つとも考えられています。昨年10月から今年1月の間に当院の内科と外科で処方された薬のうち、約14%が下剤でした。これだけで一概には言えないところもありますが、やはり全国調査と同様に私たちの雲南圏域でも同程度の方が便秘に苦しんでいると思われま

す。ところで、がんで亡くなる女性の死亡原因でもっとも多いのは、大腸がんということがご存知ですか。

突然の便秘や下痢といった便通の変化、便に血が混じる(大腸がん検診で便潜血検査が陽性の場合も含む)、体重減少、貧血などの症状が見られる場合には、ポリプや大

腸がんの可能性もありますので、医療機関を受診してCTや大腸内視鏡(カメラ)検査を受けられることをお勧めします。もちろん、その他にも便秘の原因として、普段から皆さんが内服している薬やいろいろな病気に伴って便秘を引き起こしている可能性もありますので、困ったときは、ぜひ医療機関で相談されることもお勧めします。

このような原因によらない一般的な便秘については、以下の4つをまずは心掛けてみましょう。

薬に頼るだけではなく、ここで述べた食事や運動といった生活習慣の改善を普段から心掛けていくことも、非常に大切なことです。

①食物繊維の多い食事を心掛ける

便秘といえば食物繊維を多く摂れば良いのではと考えている方も多いと思います。1日の食物繊維摂取目標量は男性20g以上、女性17~18g以上ですが、厚生労働省の調査によると現状では男性が14.7g、女性が14.1gと目標摂取量よりかなり下回っています。ゴボウ・タケノコ・カボチャ・イモ類・豆類(おからを含む)・海藻類・切り干し大根などに食物繊維が多く含まれていますが、便秘の種類によっては、食物繊維の摂り過ぎは便秘を悪化させることも知られており、ひたすら食物繊維を摂れば良いのではなく、食事を抜いたりせずに規則正しく主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事が便秘の予防や改善に有効です。

②ヨーグルトなどの発酵食品を摂取する

ヨーグルトなどの乳酸菌食品が便秘に効果があることが知られています。ヨーグルトの種類によっては、かえって便秘になることもあるので、自分の腸に合っているか、いろいろなものを試してみてください。さらに納豆や漬け物などの発酵食品も腸内環境を整えて便秘の改善に効果的ですが、塩分の摂り過ぎには注意が必要です。

③適度な運動を行う

運動によって腸が外側から刺激されて、うっ滞した便が動きます。さらに運動を終えた後には、副交感神経が優位となり大腸が活発に動き出します。決して激しい運動では無く、膝などを痛めない程度で、意識してウォーキングや階段の昇り降りを行っていくことをお勧めします。また入浴時に湯船の中で、痛みを感じない程度の力で腹部を「の」の字を描くように腹壁マッサージすることも便秘に効果があることが知られています。

④規則正しい排便習慣を身に付ける

便意を少しでも感じたら、我慢しないでトイレに行きたいタイミングで必ずトイレに行くようにしましょう。また、便意がなくても毎日なるべく同じ時間帯に5分間を目安としてトイレに行くことで適切な排便パターンを作り上げていくことができます。便座に座って、前方35°の前傾姿勢をとるようにし、洋式トイレであればロダンの「考える人」の姿勢が排便にもっとも適切とされています。



【洋式トイレにおける排便に適切な姿勢】

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24回：「この時期は気分が冴えません」

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。

「この時期は気分が冴えません」

冬になると寒くて、「何もやる気がでない」という方は意外と多いと思います。

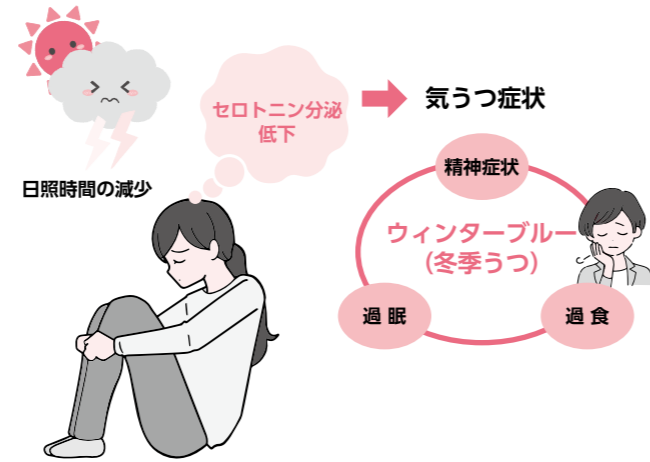
冬の寒さの影響で日常生活の活動性が低下します。それによって、運動量、そして全身のエネルギー代謝も低下します。動物の持つ性質として、冬季はエネルギーを全身に溜め込むように身体が働くため、ある程度は正常の反応だと考えられています。

歳を重ねるごとに、寒さの身体への影響が強くなり、日常生活の活動量が少なくなることによって、気持ちの変化が起こり、一時的に、抑うつ状態になることがあります。屋外での散歩や農作業の機会が減少することによって、身体に浴びる日照時間が少なくなります。それにより体のエネルギー代謝が低下し、セロトニンというホルモンの分泌も落ちることで脳活動も低下します。その結果、過眠や過食によって体のバランスを崩し、気分の落ち込みや一時的な「気分が冴えない」、「気分が落ち込む」、「夜寝られない」という状態になることがあります。

季節が冬から春に変わる時期には、日常生活での活動量が増加し、全身症状が改善していきます。高齢の方も暖かくなり、活動が増加することで調子が良くなり、症状を訴えられることが少なくなります。個人的な印象では、3月から4月にかけて、徐々に不眠の方が減っていくように思います。

しかし、春になっても症状が治らない場合や不眠や気分の落ち込みによって生活のしにくさを感じる場合は、うつ病やそれ以外の病気のことがありますので、ぜひ、医療機関に相談してください。

【日照時間の減少による身体の不調】



今回の報告会はオンラインでつなぎ、町立奥出雲病院からも多くの職員が参加がありました。今後も、当院だけでなく、雲南圏域間での連携強化を図り、さらなる看護の質向上に向けた活動を推進していきます。



活動報告会の様子

3月3日(木)、10日(木)にリソースナースによる令和3年度の活動報告会を行いました。リソースナースとは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践を行い、組織横断的に看護ケアの質の向上を目的に活動している看護師を言い、当院には現在、認定看護師(5人)、特定行為研修修了看護師(2人)、診療看護師(2人)が在籍し活動しています。

リソースナース 活動報告会

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.12 「MCI」スクリーニング検査始めました ～認知症が心配なあなたへ～

「MCI」という言葉を聞いたことがありますか？

MCIとは認知症の一步手前とされる「軽度認知障害」と呼ばれ、健康な状態と認知症の中間の状態を指し、認知症予備群とも言われています。この段階では日常生活への影響はほとんどありませんが、この状態のまま経過すると、約5年で半数近くの方が認知症に移行すると言われています。この状態で発見し、生活習慣の改善など適切な対応をすれば、もとの健康な状態へ回復する場合があります。

認知症の約7割は、アルツハイマー型認知症です。この検査では、発症の原因の1つであるアミロイドベータ(脳内で作られるたんぱく質の一種)の蓄積を阻害する血液中のタンパク質とアミロイドベータが蓄積する前の血管の損傷や炎症に関連するタンパク質を調べてリスクを判定します。

人間の体には脳内からアミロイドベータを排除する仕組みが備わっています。しかし、生活習慣病などにより血管の老化が進み、血管の弾力性が失われることなどが原因で、本来持つアミロイドベータの排除機能が低下し脳内に蓄積します。そして、脳が徐々に委縮し、その結果、認知機能の低下を招くことで病気を発症すると考えられています。



認知症は発症の20～30年前、いわゆる中年期からの生活習慣が大きく影響しますので、40歳以上の方は、人間ドックなどに併せて受けられることをお勧めします。

以下のような症状がないか一度チェックしてみて、未来に備えてこの検査を受けてみませんか？

【MCIの症状で多くみられる状態】

- ・記憶障害 [財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなるなど]
- ・計画の管理ができない
- ・注意力ややる気の低下
- ・無気力
- ・同じ会話を繰り返す
- ・複数の動作が同時にできなくなる
- ・家事の段取りが悪くなる
- ・外出する時の身だしなみをあまり気にしなくなった



●検査方法：少量の採血のみ

●検査費用：22,800円(税込み)



詳しくは、下記まで問い合わせください。

問い合わせ先：市立病院 保健推進課 ☎0854-47-7510

雲南市スペシャルチャレンジ実践報告会

雲南市内の
チャレンジを
応援して
ください!!

2月19日(土)、子ども、若者の学びと成長を後押しする「雲南市スペシャルチャレンジ制度」4期生の実践報告会を開催し、その様子をオンライン配信しました。



▲参加された皆さん

第一部では、採択された中高生(ジュニア)、大学生(ユース)、若者(ホープ)の計10組が取り組みや、成果を報告しました。第二部では、発表者と参加者が交流する座談会を行いました。参加者から「将来の見通しはどのように感じているか」また「ゼヒサービスを利用させてほしい」など質問や励ましのコメントをいただき、今後の取り組みへの決意を新たにしました。

この事業はふるさと納税などを活用し、子ども・若者のチャレンジに、資金の提供と活動のサポートを行う制度です。令和4年度も5期生の募集を行います。詳しくは、下記の専用ウェブサイトに掲載しています。

雲南スペチャレで検索 <http://www.co-unnan.jp/special/>
子ども・若者のチャレンジの応援と、制度へのご支援を引き続きよろしく申し上げます。

【問い合わせ先】 政策推進課 ☎0854-40-1011

高齢期はメタボ予防から、フレイル予防へ

長引く新型コロナウイルスの流行により、「疲れやすくなった」、「食欲がなくなってきた」、「人に会うことが面倒になった」など感じていませんか。このようなわずかな変化がフレイルの前兆かもしれません。フレイルとは、加齢に伴い心身の活力が低下した「虚弱」の状態、健康と要介護の間の状態ですが、予防することで健康な状態に戻ると言われています。

フレイル予防の3大要素は「低栄養予防」・「運動」・「社会参加」

低栄養予防

働き盛りの頃は、メタボリックシンドロームの予防で肉や油類を控えていた方も、フレイル予防では筋力を落とさないために、特にたんぱく質を多く含む食品を摂るなど、低栄養予防が必要となります。

フレイルのサインの1つは「体重減少」です。市の後期高齢者(75歳以上)の健康診断結果(令和2年度)では、痩せ傾向の割合が男性では19.7%、女性では34.3%と女性で顕著です。高齢者では肥満より痩せ過ぎていることで死亡率が高くなるのが分かっています。

自身のBMIを確認してみましょう。

$$\text{体重} \square \text{ kg} \div (\text{身長} \square \text{ m} \times \text{身長} \square \text{ m}) = \text{BMI} \square$$

※BMI値は18.5以下が痩せとなりますが、高齢者はBMI値20以下で低栄養のリスクが高まります。

運動・社会参加

脂肪燃焼に有効なウォーキングだけでは足腰の衰えを予防し切れません。急激に低下しやすい筋肉量を維持するためにも筋力運動もプラスしていきましょう。

市では、高齢になっても、いきいきと生活できるよう、フレイルを防ぐ、「うんなん幸雲体操」に取り組んでいます。参加者には管理栄養士が低栄養予防の食事について、歯科衛生士がいつまでもおいしく食べられるよう口腔についての話題も提供しています。

新型コロナウイルスに対する感染対策で、外出の機会が減り、体力の低下が気になっている皆さんにお勧めの体操です。近所など身近な仲間と取り組むことで、継続的な社会参加につながります。「うんなん幸雲体操」に興味のある方はぜひ問い合わせください。現在、雲南夢ネットでも毎日放送していますのでご覧ください。



問い合わせ先：保健医療介護連携室 ☎0854-40-1095

国際交流員(CIR)スーキ・パチエコ・ジャン・ポールの異文化交流コーナー

アイストories

第4話 「グラウンドホッグのジレンマ」

Hello Unnan!

冬を楽しめましたか。私、冬が少し苦手ですが、それでも新たな経験や趣味を発見できたので、「冬眠」していない間に良い思い出を作りました。

4月に向かって、昼が長く、少しずつ暖かくなってきます。冬の寒さは、来年まで立ち去り、

春の新しい始まりを歓迎するはずですね。

しかし、もしも季節の巡りが動物によってもたらされるとしたら、どうでしょうか。そのストーリーが、「Groundhog Day」という日にアメリカで毎年語られます。

ペンシルバニア州にある「Punxsutawney」の町民は、2月2日の夜明け前に集まり、一匹のげっ歯目の動物「グラウンドホッグ」(リスの一種)に注目します。そのグラウンドホッグの名前は「Punxsutawney Phil」です。



▲町の看板

▲イベントの様子

なぜ、町民がフィルに注目するのでしょうか。それは、フィルが春を予測する力を持っているとされているからです。グラウンドホッグ・デイ(2月2日)には、にぎやかなお祭りで音楽や食べ物を楽しみながらフィルの独特な天気予報を待ちます。

その予報の内容は、フィルの影次第です。もし、冬眠から覚めたフィルが自分の影に気付いたら、「冬、さらに6週間長い」となり、影を見ないときは「早春(春が近い)」という予報になります。ちなみに、フィルはパンクストーニーの図書館で妻の「Phyllis」と住んでいます。なんと可愛いことでしょう。

フィルの物語やグラウンドホッグ・デイの習慣は、もちろんフィクションに過ぎません。しかし、パンクストーニーの町民がこの日に集まり、積極的に「不信の停止」*しながら楽しむことが、ストーリーの大事さを表していると思います。苦しい日々はたまにあり、コロナ禍や世界的な災難に囲まれる最中にも、ストーリーが我々を救う力を持つのです。

ところで、フィルは今年、影に気付きましたので、延長する冬と一緒に頑張らしましょう!

*不信の停止：物語などを鑑賞するときに、懐疑心を抑制し、創作された世界に入り込む様子

引用(画像)：“Punxsutawney, PA Keystone Marker” by Doug Kerr is licensed under CC BY-SA 2.0. および “Punxsutawney-Phil-2018.jpeg” by Chris Flook is licensed under CC BY-SA 4.0.

新型コロナウィルス感染予防のため、対面式の活動が制限される中、インターネットを中心とする情報通信技術(以下、ICT)を活用した非対面・非接触型の活動様式が急速に広まっています。研究所でも、チラシや冊子などの媒体を活用した情報発信に加え、インターネットによる動画配信やオンライン教室・相談など、ICTを活用した活動環境の整備に力を入れてきました。

コロナ禍で進んだ新たな取り組み

この他にも、大学の実習などをオンラインで実施しました。現地の視察や交流が難しい状況が続いていますが、幅広い世代の健康づくりとその学習機会を支援していけるよう、ICTなどさまざまな方法を駆使しながら、活動を進めていきたいと思います。



オンライン上で授業をしている様子

176

こげなこ
しとーます!

研究所 うんなん

健康づくりに役立つ情報や、研究所うんなんの活動を紹介!
身体教育医学研究所うんなん(☎0854-49-9050)

※この二次元コードをスマートフォンなどで読み取ると研究所ホームページを閲覧できます。

幅広い世代への健康づくり支援

今年2月には、出雲市立北陽小学校6年1組の「総合的な学習の時間」の授業をオンラインで行いました。この授業は、児童自ら課題を見つけ、地域の方や専門家など多様な立場の方と関わりながら課題解決していくことをねらいとしています。今回は児童が設定した「親世代の健康づくり」に関する課題を解決するための手伝い役として、運動の専門家の立場で話題提供しました。

またICTを活用しながら取り組みを継続しました。

市役所からのお知らせ

お知らせ

おめでとうございます

◎叙位叙勲
正六位
瑞宝双光章
教育功勞により
故高橋 研二さん(木次町)

暮らし・手続き

雲南市LED防犯灯
整備事業費補助金

くらし安全室
☎0854-40-1027
市では、LED防犯灯を整備する自治会などに対し、その設置費に係る経費を対象に

市民アンケートに協力をお願いします

市のまちづくりの達成状況を把握するため、毎年、市民生活の現状に関するアンケート調査を実施しています。より多くの市民の皆さんのご意見を今後のまちづくりに生かしていくため、スマートフォンでの回答受け付けを行っています。下記二次元コードをスマートフォンで読み込み、アンケートに回答してください。回答内容は統計数値として集計処理します。個人別のデータを公開することはありません。

【調査対象】
20歳以上で市内在住の方
【回答期限】
4月28日(木)まで



<二次元コード>

【問】政策推進課 ☎0854-40-1011

補助金を交付します。申請手続きについては、ホームページをご覧ください。か、防災安全課くらし安全室または各総合センター自治振興課に問い合わせください。

【交付対象】
自治会および広域の自治会世帯員をもって構成する公共的団体

【補助金額】
① 既設電柱などへ共架する場合(共架新設・更新)
限度額 2万円
② 支柱設置による場合(新設)
限度額 4万円

※球替えのみは対象外

軽自動車税種別割の減免申請

☎0854-40-1034
税務課

身体障がい者などのために利用する軽自動車などで、一定の要件に該当する場合は、申請すると軽自動車税種別割が減免されます。

【対象】
・身体障がい者などのために使用する軽自動車などで、一定の要件を満たすもの
・その構造が専ら身体障がい者などの利用に供するためのものである軽自動車など

・公益のために直接専用する軽自動車など

【申請に必要なもの】
・軽自動車税種別割減免申請書(個人番号または法人番号の記載が必要です)。
・減免申請内容が確認できる書類(身体障害者手帳・戦傷病者手帳・精神障害者保健福祉手帳・療育手帳の写しなど)

・該当車両の車検証の写し
・運転する方の運転免許証の写し
・委任状(代理人の方が提出される場合)

・納税義務者の個人番号が確認できるもの(マイナンバーカード・通知カードなど)
・提出される方の本人確認ができるもの(運転免許証など)

【申請の受付期間】
4月1日(金)から5月31日(火)までの間に税務課または各総合センター市民福祉課に提出してください。

【留意事項】
減免を受けることができるのは1人の障がい者などに対して普通自動車、軽自動車を問わず1台に限られます。詳しくは税務課に問い合わせください。

土地・家屋価格等縦覧帳簿の縦覧

税務課

☎0854-40-1034

令和4年度固定資産税(土地・家屋)の縦覧帳簿による縦覧を次のとおり行います。

【縦覧帳簿】

①土地価格等縦覧帳簿
(所在、地番、地目、地積、価格を記載)

②家屋価格等縦覧帳簿
(所在、家屋番号、種類、構造、床面積、価格を記載)

【縦覧できる方】

市内に所在する土地または家屋に対して課する固定資産税の納税者
※土地(家屋)のみを所有している方は、土地(家屋)の縦覧帳簿だけが縦覧できます。免税点未満の方は縦覧できません。

【縦覧日時】

4月1日(金)から5月31日(火)まで
8時30分から17時まで
(土・日・祝日を除く)

【縦覧場所】 税務課

税金などの納付は便利で確実な口座振替をお勧めします！

税金や保険料などの納付は便利な口座振替をお勧めしています。納め忘れがなく、毎月金融機関へ行く必要がありません。また、納付額が通帳に記載されるため、納付記録にもなります。

☆口座振替の手続きは、取り扱い金融機関の窓口でできます。

○必要なもの・・・①預貯金通帳 ②通帳届出印

※口座振替依頼書は、市内の取り扱い金融機関(山陰合同銀行、島根県農業協同組合、しまね信用金庫、島根銀行、中国労働金庫、ゆうちょ銀行)の窓口へ備え付けてあります。

【毎月の納期】

振替日は毎月末日(12月は26日)です。また、末日に振替ができない場合は、翌月15日に再振替します。ただし、金融機関が休業日に当たるときは翌営業日です。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
毎月分(料)※	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
市県民税			○		○		○			○		
固定資産税		○		○					○		○	
軽自動車税		○										
国民健康保険料				○	○	○	○	○	○	○	○	○
後期高齢者医療保険料				○	○	○	○	○	○	○	○	○

※毎月分(料)・・・保育所保育料・認定こども園保育料、学校給食費、住宅使用料、上・下水道使用料

【注意点】

- ・口座の預貯金残高が不足していると振替ができません。預貯金残高に注意してください。
- ・軽自動車を取得された方など、新たに税金が発生する方は早めの手続きをお願いします。
- ・口座振替の手続きが遅れると、次の月からの振替となります。

☆75歳になる方へ

75歳になると、すべての方が後期高齢者医療制度に加入します。保険料の口座振替を希望の方は、誕生日の2ヵ月前までに手続きすると安心です。それまで国民健康保険で口座振替を利用されている方も、あらためて「後期高齢者医療保険料」の口座振替の手続きが必要です。

【問】債権管理対策課 ☎0854-40-1035

広告枠

私たちは、雲南市のまちづくりを応援しています。

国民健康保険の資格取得・喪失の手続きをお忘れなく

4月は就職、離職、転出などで国民健康保険の資格の取得や喪失が最も多くなる時期です。特に就職、離職に伴う国民健康保険の手続きを忘れられることが多くあります。これまで会社の健康保険に加入されていた方が離職した場合は、国民健康保険の資格取得の手続きが必要です。また、国民健康保険に加入されていた方が就職などにより会社の健康保険に加入された場合は、国民健康保険の資格喪失の手続きが必要です。忘れずに市民生活課または各総合センター市民福祉課で手続きをしてください。

こんなときは必ず14日以内に届け出を！

	こんなとき	届け出に必要なもの
資格取得・変更	他の市区町村から転入してきた	転出証明書
	職場の健康保険をやめた	職場の健康保険の離脱日を確認できる証明書
	職場の健康保険の被扶養者から外れた	扶養が外れたことを確認できる証明書
	子どもが生まれた	健康保険証、母子健康手帳
	同じ市内で住所が変わった 世帯主や氏名が変わった 世帯が分かれたり、一緒になった	健康保険証
	修学のために別に住所を定める	健康保険証、在学証明書
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書
資格喪失	外国籍の方が加入する	「特別永住者証明書」または「在留カード」
	他の市区町村に転出する	健康保険証
	職場の健康保険に加入した 職場の健康保険の被扶養者になった	国民健康保険と職場の健康保険の両方の健康保険証（未交付の場合は加入を証明するもの）
	国民健康保険の被保険者が死亡した	健康保険証
	生活保護を受けるようになった	健康保険証、保護開始決定通知書
	外国籍の方が脱退する	健康保険証、「特別永住者証明書」または「在留カード」

上記届け出に必要なものにあわせ、窓口に来られる方の本人確認ができるもの、世帯主および加入者の個人番号が分かるものも必要となります。

本人の都合によらない離職者（非自発的離職者）の国民健康保険料の軽減制度

倒産や解雇、雇い止めなど本人の意思によらない離職（非自発的離職）者に対して、国民健康保険料が軽減されます。該当する場合は、市民生活課または各総合センター市民福祉課で手続きをしてください。

- 軽減の内容**
 - 国民健康保険料の計算に用いる前年の所得（※ただし給与所得のみ）を、該当者の方については30/100したものに置き換えて計算します。
 - 軽減の期間は離職の翌日から、その翌年度の末までの間です（最長2ヵ年分）。
※同一世帯の、他の国民健康保険加入者については通常どおりの取り扱いとなります。
- 軽減対象となる離職者の条件**

次のいずれの条件も満たす方が対象です。

 - 離職日時点で65歳未満である。
 - 雇用保険の受給資格を有する（もしくは有していた）。
 - 雇用保険受給資格者証の離職理由の番号が次の場合 ⇒ 11、12、21、22、23、31、32、33、34
- 届け出に必要なもの**
 - 雇用保険受給資格者証（離職事由の確認のため必要です）
※既に雇用保険の受給期間を終え、証が手元がない場合はハローワークで再交付を受けてください。
また事前に上記対象条件に該当しているか、確認されることをお勧めします。
 - 健康保険証

【問】市民生活課 ☎0854-40-1031

雲南市民バス

時刻等の改正

うんなん暮らし推進課

☎08544011014

4月1日より、市民バス、だんだんタクシーの時刻、乗降場所などを変更します。変更がある路線は次のとおりです。

	主な変更点		主な変更点
広域バス（吉田大東線）	乗降場所の追加時刻の変更		乗降場所の追加
だんだんタクシー	大東町（春殖・幡屋線）	運行会社の変更	時刻の変更
	木次町（日登線・西日登線）	乗降場所の追加	乗降場所の追加時刻の変更
	三刀屋町（鍋山線） 飯石・中野線 高窪・伊萱線	乗降場所の追加	時刻の変更

詳しくは、令和4年度版雲南市民バス時刻表をご覧ください。

子育て・保健・福祉

雲南市休日診療の休止

健康づくり政策課

☎08544011040

休日診療については、11月末まで休止します。
夜間・休日の救急受診（雲南市立病院・平成記念病院）はできます。受診の際は必ず事前に医療機関へ連絡してください。
12月以降の休日診療については、改めてお知らせします。

令和4年度協会けんぽ島根支部保険料率変更

保健医療介護連携室

☎08544011095

全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部の健康保険料率および介護保険料率は3月分（4月納付分）より変更となります。
※任意継続被保険者の方は、4月分（4月納付分）からとなります。

【健康保険料率】

10・35%（変更前10・03%）

【介護保険料率】

1・64%（変更前1・80%）

◆健康づくりの第一歩は、「健診」です。年に1度は、必ず健診を受診して、自分の体をもっと知りましょう。

【問い合わせ先】

全国健康保険協会島根支部

☎0852595140

協会けんぽの特定健診

保健医療介護連携室

☎08544011095

全国健康保険協会（協会けんぽ）に加入している40歳から74歳の被扶養者の皆さんが受診できる健診は、協会けんぽの特定健診です。
協会けんぽの特定健診は協会けんぽから費用補助があります。

健診の申し込みは、希望の健診機関に直接予約をお願いします。受診の際には「受診券」と「保険証」が必要です。受診券は4月に自宅に送付します。

詳細は協会けんぽ島根支部ホームページに掲載しています。
【問い合わせ先】

全国健康保険協会島根支部

保健グループ

☎0852595204

緊急通報サービス

助成事業補助金

長寿障がい福祉課

☎08544011042

市では、住み慣れた地域での在宅生活支援のひとつとして、急病や災害などの緊急時に対応できる緊急通報サービスの加入費用や月額使用料などの一部について助成を行っています。

【助成対象サービス】

民間事業者が提供する次のサービスです。

●基本サービス

- 緊急通報サービス（非常用ボタン）
- 見守りサービス（メール・SMS・火災報知機・扉開閉センサーなど）
- 身に付けるサービス
- ペンダント式非常用ボタンなど

【助成対象者】

- 住民税非課税世帯で、次のいずれかに該当される方。
- 一人暮らし高齢者世帯
- 高齢者だけの世帯
- 高齢者と障がい者のみの世帯

手話奉仕員養成講習会

長寿障がい福祉課

☎08544011042

市では、聴覚障がい者の障がいおよび生活に関連する福祉制度などについて理解と認識を深めるとともに、手話で日常会話を行うために必要な手話単語および手話表現技術を習得するため、雲南広域福祉会に委託して手話奉仕員養成講習会を開催します。

【対象者】

雲南圏域に在住または勤めている方で、令和5年4月から開催予定の基礎課程を引き続き受講可能な方
【会場】下熊谷交流センター

【実施期間等】
6月から令和5年3月まで
全21回
月に2回程度、土曜日の
10時から12時までの開催（初
回6月18日（土）は9時30分から
12時まで）

【受講料】 無料
※テキスト代3574円がか
かります。

【募集締切】 6月1日（水）
【募集定員】 15名
【申し込み・問い合わせ先】
雲南広域福祉会地域活動支援
センター パレット
☎0854-45-0020

春の全国交通安全運動

4月6日（水）～4月15日（金）

- ・子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ・自転車の安全利用の推進
- ・歩行者の保護を始めとする安全運転意識の向上

雲南市交通安全対策協議会（くらし安全室 ☎0854-40-1027）

高齢者等運転免許証 自主返納支援事業

くらし安全室
☎0854-40-1027

有効期間内のすべての運転
免許を自主返納された65歳以
上の方や、身体障害者手帳な
どをお持ちの方など一定の要
件に該当する方に、申請によ
り市民バス・市内タクシーで
利用できる「優待乗車券」と
市内温浴施設の「入浴券」を
交付します（総額2万円以
内）。申請できるのは、1人
1回限りです。

【対象となる方】
自主的に有効期間内のすべ
ての運転免許を返納し、運転
免許証の取り消しの日から起
算して5年以内で、次に該当
する市民の方。

65歳以上の高齢者の方、身
体障害者手帳、児童養護施設・
知的障害児施設などの児童福
祉施設の料金割引証、精神障
害者保健福祉手帳、療育手帳、
特定疾患医療受給者証、戦傷
病者手帳をお持ちの方

バス・タクシーの 利用料金を助成します

長寿障がい福祉課
☎0854-40-1042

普通自動車運転免許をお持ち
でない高齢者や障がいのあ
る方に、市民バスや市内タク
シーで使える優待乗車券を券
面額の半額で交付し、市民バ
スや市内のタクシーの利用料
金を助成します。

【対象者と手続き】

助成の対象となるのは普通
自動車運転免許をお持ちでな
い方で、下表の対象者のい
れかに該当する方です。優待
乗車券使用資格証の交付手続
きは、それぞれ次の確認書類
をお持ちの上、長寿障がい福
祉課または各総合センター市
民福祉課で行えます。優待乗
車券は下記の交流センターで
も購入することができます。
※対象者の確認は毎年度初め
て優待乗車券の交付を受け
られるときに行います。

【優待乗車券使用資格証の交 付窓口】

長寿障がい福祉課または各
総合センター市民福祉課
【優待乗車券の購入場所】
長寿障がい福祉課、各総合
センター市民福祉課、幡屋交

流センター、佐世交流セン
ター、海潮交流センター、鍋
山交流センター、中野交流セ
ンター、田井交流センター、
多根交流センター、人間交流
センター

【優待乗車券の有効期限】

令和5年3月31日まで
購入された優待乗車券は、
必ず有効期限内に使用して
ください。

【優待乗車券が使用できるバ ス・タクシー】

- （一）内は1回の乗車の使用
上限額
- ・市民バス（200円）
- ・だんだんバス（300円）
- ・だんだんタクシー
（300円）
- ・市内のタクシー
（1500円）

【優待乗車券の種類と交付額】

優待乗車券の種類	交付額
100円券 10枚つづり（1,000円分）	500円
500円券 10枚つづり（5,000円分）	2,500円

※交付上限
券面額で年度内36,000円
（交付額で18,000円）まで

【対象者と確認書類】

対象者	確認書類
65歳以上の方	健康保険被保険者証等65歳以上であるこ とを確認できる書類
各種手帳をお持ちの方	身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保 健福祉手帳、戦傷病者手帳
特定疾患医療受給者証をお 持ちの方	特定疾患医療受給者証
児童福祉施設の料金割引証 をお持ちの方	児童福祉施設の料金割引証



気付いてほしい ヤングケアラー

？ ヤングケアラーって？

「ヤングケアラー」とは、本来大人が担うと想定されているような家事や家族の世話などを日常的に行っ
ている子どものこと。責任や負担の重さにより、学業や友人関係などに影響が出てしまうことがあります。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている。
家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている。
障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている。
目の離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている。
日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている。



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている。
アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している。
がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている。
障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている。
障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている。

？ ヤングケアラーは「ふつうのこと」？

家族の手伝い・手助けをするのは「ふつうのこと」と思うかもしれませんが、でも、学校生活に影響が出たり、こころやからだに不調を感じるほどの重い負担がかかっている場合は、すこし注意が必要です。



学校の先生・スクールカウンセラー・
スクールソーシャルワーカー・親戚の人・友達など、
信頼できる相手に相談してみましょう。

厚生労働省の特設ホームページでも、様々な相談先を紹介しています。

<https://www.mhlw.go.jp/young-carer/>



【ヤングケアラーに関する相談窓口】

児童相談所相談専用ダイヤル 通話料無料 ☎0120-189-783 **24時間受付（年中無休）**
24時間子ども SOS ダイヤル（文部科学省）☎0120-0-78310 **24時間受付（年中無休）**
子どもの人権110番（法務省）☎0120-007-110 平日8:30～17:15

【問】子ども家庭支援課 ☎0854-40-1067

ひきこもり相談窓口 ~本人や家族に寄り添いながら話を聞きます~

あなたのそばに、「ひきこもり」について相談できる場所があります。
 ひきこもりは、誰にでも起こりうることで、決して特別なことではありません。仕事を辞めてから毎日家で過ごしている、近所のコンビニなどには出掛けるが、普段は一人で家にいる、長年外に出ていないなど、一人ひとりの状況に応じて、必要とする支援を紹介します。「悩み」や「気になっていること」など、どのようなことでも結構ですので、気軽に相談してください。
 また、ひきこもりで苦しんでいる本人にとって、家族が一番身近な支援者です。家族の方も相談してください。

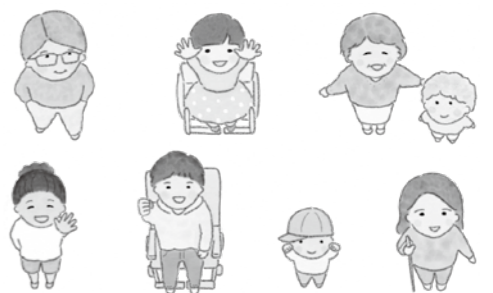


- 【市の相談窓口】**
- 長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042 (平日8:30~17:15)
 - 雲南市社会福祉協議会 生活支援・相談センター ☎0854-45-3933 (平日8:30~17:30)
 - きずき相談支援センター おれんじ(雲南市基幹相談支援センター) ☎0854-47-7101 (平日8:30~17:00)
- 【島根県の相談窓口】**
- 島根県ひきこもり支援センター ☎0852-21-2885 (平日8:30~17:15)

【問】長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

世界自閉症啓発デー 毎年4月2日は、国連の定めた「世界自閉症啓発デー」です。

【世界自閉症啓発デーってどんな日?】
 国連総会(平成19年12月18日開催)において、カタル王国王妃の提案により、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)とすることが決議され、全世界の人々に自閉症を知ってもらうための取り組みが行われています。



【自閉症とは?】
 自閉症は病気ではなく、脳の発達の方の違うことによる生まれつきのものだと、世界中の多くの研究者は考えています。はっきりとした原因はまだ分かっていません。本来は真面目で純粋、良いところをたくさん持っている方々です。
 しかし、目に見える身体的な障がいなどが無いため、本人はとて困っているのに、周囲の人からは理解されにくいという面があります。自閉症の特性があると、「先の見通しがもてない状況」や「普段の生活と異なる状況」などに大きな不安を感じ、環境の変化に順応することがとても苦手な場合があります。また、「静かにしておくべきときにじっとしてられない」、「騒がしい場所では落ち着かない」、「些細なことに興奮してしまう」、「小さな音にも敏感に反応してしまう」こともあります。こうした困難さを理解し、その特性に応じた関わり方を工夫することが大切です。

自閉症をはじめとする発達障がいについて知っていただくこと、理解していただくことは、発達障がいのある方だけでなく、誰もが幸せに暮らすことができる社会の実現につながります。

<参考>・世界自閉症啓発デー日本実行委員会公式サイト ・発達障害ナビポータルサイト

【問】長寿障がい福祉課 ☎0854-40-1042

相談

生活に困った方への相談窓口

健康福祉総務課
 ☎0854-40-1041
 離職や債務の返済など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。専門の支援員が相談を受け、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。まずは気軽に相談してください。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

若者の就労支援事業 フリースペース
 長寿障がい福祉課
 ☎0854-40-1042

家庭で長期間経過しておられる方で、就職しておられない方を対象に、のんびり過ごすことができるフリースペースを開設しています。本人や家族の相談にも応じます。予約は不要ですので、気軽に参加してください。

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!!
4月17日(日)
 社会教育課 ☎0854-40-1073

- 令和4年度開催日(開催時間:14~16時まで)
- 4月7日(木)、5月12日(木)
 - 6月2日(木)、7月7日(木)
 - 8月4日(木)、9月1日(木)
 - 10月6日(木)、11月10日(木)
 - 12月1日(木)
 - 令和5年1月5日(木)、2月2日(木)
 - 3月2日(木)

毎月19日は 食育の日
 うなんんの**“食育あいうえお”**
あ 朝ごはんを 食べよう
 健康づくり政策課 ☎0854-40-1040

【場所】 三刀屋健康福祉センター
【内容】 参加者の希望や状況に合わせて、交流・相談・お話し・工作などを行います。
 ※出入り自由です。
【参加料】 無料
【その他】 相談専門機関への紹介も行っていきます。

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
4月13日(水)、6月15日(水) 8月17日(水)、10月12日(水) 12月14日(水)、令和5年2月15日(水)	雲南市役所本庁舎2階 202・203会議室
予約は「前日(前営業日)まで」にお願いします	
予約相談時間 10:00~15:30	

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

その他

島根県最低賃金の改定

島根県内の事業場で働く皆さんの最低賃金が改定されました。 島根労働局賃金室 ☎0852-31-1158

件名	時間額	引上額	発効日
島根県最低賃金	824円	32円	令和3年10月2日
特定最低賃金	製鋼・製鋼圧延業、鉄素形材製造業	32円	令和3年11月26日
	はん用機械器具、生産用機械器具、業務用機械器具製造業	32円	令和3年12月8日
	電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	28円	令和3年12月26日
	自動車・同附属品製造業	32円	令和3年12月29日
	百貨店、総合スーパー	令和3年10月2日から島根県最低賃金(時間額824円)が適用されています。	
	自動車(新車)小売業	32円	令和3年12月24日

【問】商工振興課 ☎0854-40-1052

図書館だより

市立図書館の利用案内

三刀屋図書館 (永井隆記念館内)
電話：0854-45-2239
開館時間：9:00～17:00
休館日：毎週月曜日、祝日の翌日

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

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

市立図書館の利用案内

木次図書館 ☎0854-42-1021 開館時間：10:00～18:00

4月の休館日 毎週月曜日、29日(金・祝) 図書整理日：30日(土)

イベント案内 ☆よみかたりのじかん 21日(木) 14:30～(要予約)
☆はじめの一步の会のおはなし会 24日(日) 14:00～(要予約)

大東図書館 ☎0854-43-6131 開館時間：10:00～18:00

4月の休館日 毎週金曜日、振替休館日：30日(土) 図書整理日：5月1日(日)

加茂図書館 ☎0854-49-8739 開館時間：10:00～18:00

4月の休館日 毎週木曜日、29日(金・祝) 図書整理日：1日(金)、30日(土)

イベント案内 ☆ブックコート屋さん 5日(火)、10日(日)(要申込) 詳細はチラシをご覧ください。



市立図書館 ホームページ

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

▼藤井爽青「岩燕」▼砂川文次「ブラックボックス」▼中山七里「鑑定人 氏家京太郎」▼菅田哲也「アクトレス」▼笹本稜平「山狩」▼浅田次郎「母の待つ里」▼西條奈加「六つの村を越えて髪をなびかせる者」▼朝井まかて「ポタニカ」▼宇佐美まこと「月の光の届く距離」▼高田 郁「あきない世傳金と銀」▼知念実希人「真夜中のマリオンネット」▼青山美智子「赤と青のエスキース」▼朝井リョウ「正欲」▼小田雅久仁「残月記」▼町田そのこ「星を掬う」▼今野 敏「探花」▼末井 昭「100歳まで生きてどうするんですか?」▼瀬戸内寂聴「その日まで」▼瀬尾まなほ「#寂聴さん」▼小池真理子「月夜の森の泉」▼阿川佐和子「ないものねだるな」▼宇野重規「自分で始めた人たち」▼寛 裕介「認知症世界の歩き方」▼小澤俊夫「昔話の扉をひらこう」▼和田静香「選挙活動、ピラ配りからやってみた。」▼川道映里「感じがいいと思われる敬語の話し方 ビジネスシーンでズバリ使える!」▼岸見一郎「叱らない、ほめない、命じない。あたらしいリーダー論」▼橋本 純「教養としての『日本列島の地形と地質』」▼前田雄大「60分でわかる!カーボンニュートラル超入門」

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】

4月5日(火)から4月12日(火)17時締切

【募集団地】

4月1日(金)に市ホームページ、島根県住宅供給公社ホームページに掲載します。

【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

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

雲南市シルバー人材センター

センター会員募集

健康福祉総務課

☎0854-40-1041

雲南市シルバー人材センター

ターでは、会員の募集を行う

ています。

【会員要件】

・おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方

・シルバー人材センターの趣旨に理解賛同した方

・入会説明を受け、入会申込書提出し、理事会で承認を受けた方

・定められた会費を納入していただける方

(年会費2500円)

【配分金(就労金)】

働いた仕事量に応じて支払われます。

【入会説明会】

毎月1日、15日の2回(土・日・祝日の場合は翌日) 10時から11時30分まで

【場所・問い合わせ先】

雲南市シルバー人材センター(雲南市木次町新市3番地)

☎0854-42-3642

イベント 瑞風バスに手をふるう!

イベント

JR西日本の「TWILIGHT EXPRESS 瑞風」の雲南市への立ち寄り観光は、「たたら製鉄の遺構と茶の湯文化・松江の探訪」と題し、2泊3日の山陽・山陰コース(周遊)の2日目になります。

市民の皆さんには、沿道から小旗を振っていただくなど歓迎いただきありがとうございます。今後の運行については、感染防止対策の観点からバス2台に分乗して観光地を巡ることとし、行程が次のとおり変更されます。また、瑞風バスによる市内の立ち寄り観光の日程は次のとおりですが、道路や気象、新型コロナウイルス感染症の状況により変更される場合がありますので注意してください。



4～9月の立ち寄り観光の予定日(いずれも木曜日)

4月7日、14日、5月12日、19日、6月9日、23日、30日、7月28日、8月運行なし、9月1日、8日、15日、22日、29日

立ち寄り観光の行程

「TWILIGHT EXPRESS瑞風」(宍道駅7:54着)
8:10頃 瑞風バス宍道駅発
↓宍道～国道54号(市役所前 8:30頃)～三刀屋木次IC(インターチェンジ)～吉田掛合IC

9:00頃
●「菅谷たたら山内」見学(～9:30頃まで) / ●「田部家邸内、土蔵群」見学(～10:45頃まで)

10:45頃
↓吉田掛合IC～三刀屋木次IC～木次大橋(11:05頃 通過)

1号車
↓～飯石広域農道～県道松江木次線

11:40頃
●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

12:25頃
↓～県道松江木次線～飯石広域農道

13:00頃
●「食の杜 かやぶきの家」昼食

14:10頃
↓～広域農道～三刀屋木次IC

15:00頃 明々庵(松江市)
17:00頃 「TWILIGHT EXPRESS瑞風」乗車(松江駅)

2号車
↓～木次駅～木次神社前～日登

11:20頃
●「食の杜 かやぶきの家」昼食

12:30頃
↓～飯石広域農道～県道松江木次線

13:05頃
●「神楽の宿」出雲神楽鑑賞

13:50頃
↓～県道松江木次線～広域農道～三刀屋木次IC

【問】観光振興課 ☎0854-40-1054

INFORMATION

掲載している各種イベント・教室などについて、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。開催などの詳細は各問い合わせ先に確認ください。

2022 雲南市桜まつり

第2回 みとや御衣黄平和まつり

とき **4月17日(日) 9:30~13:00**
ところ **三刀屋交流センター駐車場**

町内地域自主組織を中心に、三刀屋町の特産品などを販売します。



【問】みとや御衣黄平和まつり実行委員会事務局
(三刀屋地区まちづくり協議会内) ☎0854-45-5531

「幸運なんです。雲南です。」体感フェア2022

とき **4月2日(土)、3日(日) 10:00~15:30**
ところ **木次駅前商店街**

日替わりで楽しめる雲南市の幸や技を生かした出店とピクニックセットを用意した「ピクニックマルシェ in 木次」を開催します。



【問】政策推進課 ☎0854-40-1011

朝ヨガ体験教室

とき **4月5日(火) 10:00~11:00**
ところ **サンワーク木次 多目的ルーム**

参加費 500円
講師 インド中央政府認定ヨーガインストラクター わたなべじゅんこ 渡部淳子さん
定員 20人

【問】サンワーク木次 ☎0854-42-9090

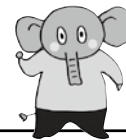
身体の調子を整えるコンディショニング教室

とき **4月8日(金)、15日(金)、22日(金)**
13:30~14:30

ところ **サンワーク木次 多目的ルーム**
参加料 月3回2,000円 1回800円
持ち物 フェイスタオル1枚、バスタオル1枚

【問】サンワーク木次 ☎0854-42-9090

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
キャラクターだまされないゾウくん

雲南市消費生活センター

—市民の皆さんからの相談と
出前講座に応じています—

雲南市は、市民の皆さんが安全に安心して暮らせる地域社会づくりをめざして雲南市消費生活センターに消費生活相談員を配置しています。消費生活相談員は、消費者と事業者との間に生じた商品やサービスに関する苦情などについて公正な立場で聞き取り、助言（対処方法のアドバイスや専門機関などの紹介）と必要に応じてあっせん（事業者側と交渉をする）を行い解決や被害防止に努めています。「おかしいな」と思ったら悩まず早めに、お金を払う前に気軽に相談してください。

また、消費者被害の未然防止を図るため、被害が多い架空請求などの悪質商法のトラブルの事例を交えて分かりやすく説明したり、市民の皆さんから消費者問題の苦情を聞いたりする出前講座も行っていますので、申し込みください。

相談は消費者ホットライン「局番なしの188」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

出前講座の様子



●市報うんなん No.209 2022年4月発行
発行・編集／雲南市役所 政策企画部 広報広聴課
〒699-1392 雲南市木次町里方521-1
☎0854-40-1015 FAX 0854-40-1029
✉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 36,279人 (-50人)

男性 17,494人 (-24人)

女性 18,785人 (-26人)

世帯数 13,595世帯 (-11世帯)

令和4年3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。