

市報うんなん Unnan

9

2023 No.226



Instagram
はじめました！



特集
地域づくりに関わるきっかけづくり (2ページ)

今月の表紙：なかのフェス～神楽とゆかいな仲間たち～

地域づくりに関わるきつかけづくり 地域の担い手育成・確保の取り組み

◎地域振興課

TEL 0854-40-11013



▲以前のぎやかさを取り戻したはやしこ

私たちは、自分たちのふるさとを残し、地区内外での新しい関係づくりや友人知人に波多地区を好きになってもらうことを目標に、「秋祭り（はやしこ）の復活」、「出身者を集めた交流会の開催」に取り組みました。

出身者も集まって盛り上がった秋祭り

はやしこを復活させようにもメンバーだけでは取り組めないという課題がありました。そんな中、離子子保存会の方々が私たちの思いを受け止め、参加する子どもや掛合

地域自主組織による住民主体の地域づくりに取り組み「大人チャレンジ」。各地域では多世代・多様な取り組みが展開されています。一方で、少子高齢化、人口減少に伴い、地域の担い手不足が喫緊の課題となっています。市では、「地域経営カレッジ」と「地域の担い手育成事業補助金」の2つの取り組みにより、担い手育成・確保の取り組みを進めています。ここでは、7月6日に各地域の取り組みを共有する「地域自主組織取組事例共有会」で発表された内容について紹介します。

地域経営カレッジ

市と地域自主組織連絡協議会では、地域の担い手育成・確保を目的に「地域経営カレッジ」を令和元年度より開講しています。

地域経営カレッジでは、地域より推薦された参加者が地域課題をもとに、地域と相談してテーマを設定し、テーマに対する企画（方策アイデア）をまとめて地域に報告します。地域の課題に対して方策を検討することで、担い手の育成・確保につなげていく取り組みです。令和3、4年度には2団体を取り組まれました。

波多「ミニコミュニティ協議会」

「はやしこ」の継承と仲間づくり

勝部由紀さん、神田敬太さん、桐原広継さん、穴戸由佳さん、藤原美幸さん

ゆかたに鮮やかなたすきを掛け、大小のつづみを打ち鳴らし練り歩く「はやしこ」。波多地区の秋祭りには欠かせない伝統文化です。波多地区では少子高齢化、地区外への人口流出が進む中



▲発表する神田さん、穴戸さん、桐原さん

で、はやしこの規模を縮小しながらも継続してきましたが、新型コロナウイルスの流行により2年間中止となっていました。

日登の郷

「女性から移住者と地域をつなぐ」

大坂真弓さん、小田川亜紀子さん、鹿糠さやかさん、坂本美緒さん、三瓶裕美さん、芝由紀子さん、田中綾子さん、古田富美さん、細木幸子さん、松崎八重子さん、松島由紀子さん、マラー詩乃さん

日登地区では、近年多くの方が移住され、寺領小学校の児童数も増加傾向にあります。移住された方々は地域との関係が希薄であることを課題に感じ、一方、地域では世代間交流が減少してきたという課題を抱えています。

そこで、日登地区の現状を把握し、これから先も先輩たちが守ってきた自然豊かな環境や人と人をつなぐ取り組みを守りながら発展させていくことを目的に、移住者を含めた30代～70代の女性12人が参加し、「女性から移住者と地域をつなぐ」をテーマに、その方策を検討しました。

出身者の絆とふるさとへの思いを確認

出身者を集めた交流会を2回開催。1回目は秋祭りの復活について、それぞれの思いを共有することができました。2回目は、秋祭りへの参画を出身者へ呼び掛ける方法、盛り上げ方について検討しました。交流会では、地域経営カレッジメンバーの獲得にもつながりました。



▲はやしこ映像二次元コード



交流会の様子

今後の取り組み

伝統の継承には中長期的な視点が必要だと思っています。これからは共に波多地区を盛り上げる仲間づくりを土台となる活動に位置付けて取り組み、「活気ある秋祭りの継続」、「夏祭りの復活」を2つの軸に取り組んでいきます。

結び付けることで見えてきた可能性

会議を通して、「移住者への優しさ」や「子どもを見守り地域全体で育てる環境があること」をはじめとした地区の良さや、「地域内で教え合うつながりを復活させたいこと」、「お互いのことが分かる関係性をつくること」という、よくなっしてほしい点を洗い出しました。

また、関心事について話合った際には、立場や年代が違っても同じテーマに興味を持つたり、悩みを抱えたりしている人はいるにも関わらず、それぞれが個々に動いていることが分かり、昔であれば、情報を交換したり、教え



▲発表する松島さん



▲発表する安井さん

などの交流を通して、社会貢献し、地域活動の担い手づくりにつなげていく取り組みを進めています。

広域的な地域の「若者会」をめざして

令和3年に地域の研修に参加した際に、参加者同士で「屋内での難しい会議ではなく、屋外でざっくばらんに意見交換したい」と話していたことが取り組みのきっかけでした。地域自主組織の地区内での広域な「若者会」ができたらいいなという思いで青空会議を始めました。当初はうまくいか不安でした。青空会議で夏のイベントへの参加に向けて、焼きマシユ

合うつながりの場として、お茶会や井戸端会議などがあり、話されていたんだなと思えました。

さらに話し合いを重ね、メンバー同士が、お互いに関わり合いたいと思う企画があることや、共通の関心事として「子ども」があること、さまざまな経験を持った大人たちがいて、子どもたちに多くのことを伝えることができることが分かりました。



地域経営カレッジでの会議の様子

マロの練習をするBBQをメンバーで行ったところ、近所の子どもも参加してくれ、一番さながらの数のマシユマロを焼きました。これから頑張っていこうというときに、新型コロナウイルスオミクロン株が流行し、イベントはもちろん飲食も制限されるようになり、活動は休止状態となりました。



焼きマシユマロ練習BBQの様子

地域のネットワークの再構築（重ねる・絞る）

これらの検討結果から、具体的方策の検討にあたって、「親、親ではない人も関わり、子どもを大切に地域」という、日登の特性を生かしていくことを確認しました。

また、地区内には、保護者世代、子育てが一段落ついた世代、高齢の世代など、世代ごとに女性のグループやつながりがあります。その連携が必要ということも確認しました。

女性は仕事・家庭と、とても忙しく、会議への参加も難しいところがあります。同じ目的・アイデアに対して、個人や団体が別々で取り組むのではなく、今ある関わり方を「重ねて」、ともに取り組み、「絞ること」が必要です。また、関わるきっかけづくりのため「知り合える場をつくること」、連携をしやすいするために「目的を定めて共有すること」が必要となることを確認しました。

これらを踏まえて、立場や世代に関係なく参加でき、それぞれが興味を持ち、活躍できる企画として「日登っ子のびのび教室と畑企画」、「炭焼き体験」、「かやぶきでの料理教室」などの取り

地域経営カレッジを終えて



メンバーによる交流会

地域経営カレッジでの一番の成果は、生きてきた環境も世代も違う女性のメンバーがつながり合い、話し合えたこと、そして課題とやってみたいことが具体化できたことです。地域経営カレッジ期間中には取り組みませんでした。今後も引き続き話し合いを重ね、アイデアを実践していきます。

地域の課題、その方策や地域経営カレッジなどに興味のある方は、お住いの地域自主組織に相談してください。

地域の担い手 育成事業補助金

地域自主組織が主体となる事業で、地域の担い手育成につながる事業を支援し、地域の担い手育成の取り組みの推進、次世代の関わりによる地域活動の創出をめざしています。

補助金を活用された取り組みを紹介します。

三新塔あきば 協議会

「三新塔を語ろう！」 青空会議

発表者 安井敏之さん

次世代の方々の地域活動の参加へのきっかけづくりに取り組む若者会「三新塔を語ろう！青空会議」（以下、青空会議）。

地域の30代〜60代15人程度が集まり、「楽しい」、「おいしい」、「おもしろい」をテーマに、BBQ、イベント参加

地域の担い手育成事業補助金は、本年度も各地域自主組織が活用されています。

また、中野の里づくり委員会が取り組まれた「若者が中心となるイベントの開催（なかのフェス）」を掲載しています（6ページ）。ぜひご覧ください。



多くのお客さんでにぎわった「なかのフェス」

今後の取り組み

ゆくゆくは秋葉なかよし広場でアユのつかみどりBBQを開催し、子どもたちに参加してもらいたいと思っています。子どもの頃にこうだったイベントに参加してもらいたい、思い出を作ってもらいたいこと、都会に出てもふるさとの戻ってくるきっかけになるのではないかと思っています。

これからも、いろんな出会いを演出し、「楽しい」、「おいしい」、「おもしろい」交流をみんなに提案していきたいです。

この他にも、地域自主組織では独自で担い手育成確保につながる取り組みをされています（8ページ掲載の「みとやハンドメイドマーケット」）。

今後も地域の担い手の育成・確保に向けて取り組んでいきます。

7/8(土) 雲南市東京ふるさと会総会

雲南市東京ふるさと会第8回総会・懇親会が、アルカディア市ヶ谷私学会館（東京都千代田区）で4年ぶりに開催されました。ふるさと会会員や市関係者など約100人が参加し、ふるさとを懐かしんだり、お互いの近況を報告し合ったりと親睦を深めました。

また、雲南市東京ふるさと会が設立されてから今



▲参加された皆さん

日まで、会長を16年間務められた難波 明会長（東京都）が退任されることとなり、雲南市より難波会長へ感謝状の贈呈やふるさと会より記念品の贈呈がありました。

懇親会では市の近況報告発表や、地元の特産品が当たる抽選会や歌謡ショーなどが行われ、会場は大いに盛り上がり、盛況のうちに幕を閉じました。



▲感謝状



うんなん日和



まちの話題を
紹介します

雲子ちゃん

6/18(日)

神楽から地区を盛り上げよう！ なかのフェス～神楽とゆかいな仲間たち～



「なかのフェス～神楽とゆかいな仲間たち～」が旧中野小学校体育館で地域自主組織中野の里づくり委員会（会長 奥田 武さん）の主催により行われ、約350人のお客さんが来場しました。

このイベントは、中野地区計画の一環で、地域の担い手育成事業補助金を活用し、“地域を若者の力で盛り上げよう”と中野神楽保存会の若者を中心に企画し、開催されました。

オープニングイベントではゲストの深野神楽保存会、深野神楽こども教室による「山神祭」が披露され、続いて中野神楽保存会による神楽の体験コーナーで

は、子どもたちが奏楽の楽器や舞手の衣装を身に着けて楽しみました。最後には、中野神楽保存会による「茅の輪」、「八戸」が上演され、会場は盛り上がりました。

また、会場では、今年12周年を迎えた産直市+憩いのサロン「笑んがわ市」によるお茶の提供や野菜加工品の販売、中野の仲良しママグループ「SATOMAMA」による手作り雑貨やアクセサリーなどの販売、フリーマーケットなども会場に設けられ、多くのお客さんでにぎわいました。



▲会場の様子



▲演目「茅の輪」

7/9(日) 雲南市近畿ふるさと会総会

雲南市近畿ふるさと会第9回総会・懇親会が、都ホテル尼崎（兵庫県尼崎市）で4年ぶりに開催されました。ふるさと会会員や市関係者など約130人が参加し、ふるさとを懐かしんだり、お互いの近況を報告し合ったりと親睦を深めました。

この日は、アトラクションとして、雲南市出身の落語家桂 弥っこさんによる落語を楽しみました。

また、雲南市の事業者による特産品の販売も行われ、懐かしいふるさとの味を買い求める大勢の方で溢れていました。



▲会場の様子



▲販売会の様子



7/7(金)

チェリヴァホールがジャズクラブに！ 初夏に流れる音の川 JAZZ LIVE



「初夏に流れる音の川 JAZZ LIVE」が木次経済文化会館チェリヴァホールで開催されました。

チェリヴァホールでは、木次線応援ライブとしてさまざまな音楽家を招き、コンサートやライブを開催しています。

この日は、地元ミュージシャン4人で構成された「オロチカルテット」と、特別ゲストとして千間ルナさん（大東町）が歌手として出演しました。七夕にちなんだ曲や地元ミュージシャンが作成した「木次線の歌」を披露され、軽快で、時にしっかりとした演奏と歌声にお客さんは魅了されました。



▲演奏の様子

7/23日
・31日

全国大会優秀賞 & 文化庁長官賞受賞！ 三刀屋高校演劇部 「ローカル線に乗って」公演



今夏、三刀屋高校演劇部は2年連続・8回目の全国大会に出場しました。

上演する作品は、木次線を題材にしたもので、木次駅が舞台となった出征、集団就職といった別れや学校へ通う学生たちなどの出会いという思い出を通して“豊かさとは何か”を問いかける物語です。

7月23日に全国大会に先駆けて木次経済文化会館チェリヴァホールで行われた壮行公演では、作品を演じ切ったキャスト・スタッフの21人の部員たち



▲壮行公演の様子

に会場からは割れんばかりの拍手が送られました。

続けて、7月30日から鹿児島県鹿児島市で開催された第47回全国高等学校総合文化祭（第69回全国高等学校演劇大会）では、三刀屋高校演劇部は2日目に出場し、全国の代表12校の中より第二席となる優秀賞および文化庁長官賞を受賞しました。これにより、8月26日から行われた第34回全国高等学校総合文化祭優秀校東京公演の出場権を得ました。



▲受賞を喜ぶ演劇部の皆さん

7/26日

世界に橋を架けよう！ ワールドブリッジ [World Bridge]



World Bridge を入間交流センターで開催し、親子など約10人が参加しました。

World Bridge は、夏休みや放課後子ども教室活動の一つとして行う施設訪問型の体験活動です。市内小学生を対象に、雲南市教育委員会が主催し、市の国際交流員ジャン・ポールとともに、ゲームや料理などを通して、楽しみながら外国の文化に触れます。

この日はベネズエラの代表的な家庭料理「アレパ」を作りました。アレパはトウモロコシ粉に塩コショウ、香辛料、油、水を混ぜて捏ねた生地を焼き、ハ

ム、チーズ、香辛料で味付けしたひき肉などを挟んで食べます。

参加した児童たちは、アレパの生地を一人ずつ丸め、続けてアレパに挟むひき肉を香辛料と一緒に炒めました。大人がアレパの生地をフライパンで焼いている間、子どもたちはジャンと一緒にリングトス（輪投げ）を行い、得点を競いました。その後、参加者は焼き上がったアレパに具材をはさんで食べ、初めての味を楽しみました。



▲アレパに具を挟む参加者たち



▲リングトスの様子

World Bridge については
社会教育課
(Tel 0854-40-1073)
まで問い合わせください。

7/12日

脱炭素フォーラム ～リサイクルで「平和を」の都市を～



「脱炭素フォーラム～リサイクルで『平和を』の都市を～」を木次経済文化会館チェリヴァホールで開催し、約50人の方々が参加しました。

株式会社 JEPLAN 岩元美智彦取締役・執行役員会長より「みんな参加型の循環社会で世界平和」と題して、みんなが参加できるリサイクルのインフラについての実例や、リサイクルを行うことで、経済と平和が並立する持続可能な循環型社会が形成されるといったお話しをしていただきました。



▲講演時の岩元さん

続けて、（一社）高純度バイオディーゼル燃料事業者連合 星子桜文代表理事より「すべては地球の未来のために」と題して、家庭から出た廃油を地域で集め、集まった廃油から高純度バイオディーゼル燃料にする取り組みについて地域での循環の仕組みや燃料の実装例とともに説明していただきました。

参加者からは「リサイクル、廃油回収など、これからは自ら積極的に関わっていききたいと強く感じた」といった感想をいただきました。



▲質問に答える星子さん

7/16日

第4回 みとやハンドメイドマーケット



第4回みとやハンドメイドマーケットが地域自主組織三刀屋地区まちづくり協議会の主催により、三刀屋交流センターで開催され、約200人が来場しました。

このイベントは三刀屋地区まちづくり協議会生涯学習部の取り組みとして開催されており、出店者は市内で活動する作家、団体はもちろん、市外で活動されている方々など合わせて約30ブースが出店し

ました。

会場に並んだブースには手作り小物やアクセサリ、雑貨、バッグなど色とりどりの商品が並び、買い物を楽しむお客さんでにぎわいました。

この他にも、お菓子などの販売やハンドマッサージの無料体験、ハギレでつくるリースづくり（雲南市青少年健全育成協議会）などの体験講座も出店されました。



▲会場の様子



▲リースづくりに取り組むお客さん



8月14日、雲南市二十歳の集いを三刀屋文化体育館アスパルで開催しました。令和5年度に二十歳を迎えた278人が出席し、人生の節目に誓いを新たにしました。

雲南市

二十歳の集い



▲二十歳代表 青木さん



式典では、令和5年度二十歳を代表して加茂町出身の青木花歩さんが「私は今、これまでに出会った、生徒たちに寄り添う先生方に憧れ、将来は大好きな雲南市で教壇に立ち、未来を担う子どもたちに雲南市の魅力を伝えることで恩返ししたいという思いで日々学んでいます。高校時代に参加した雲南スペシャルチャレンジでは、雲南市の新たな魅力に気づき、地域のためにチャレンジし続けるかっこいい大人の方々に出会いました。また、進学して雲南市を離れて皆さんの温かみを実感することもなくさんあります。私もこのような温かくかっこいい大人になり、地域のために役に立ちたいと思った経験も今の夢にもつながっています」とあいさつし、続けて、「これまで育ててくれた家族などに対して、「支えてくださったすべての方々に心より感謝申し上げます。二十歳という人生の節目を迎え、これまでの自分を見つめ、これからのさらなる飛躍に向けて一人ひとりが自覚をもって精進していくことを誓います」と力強く誓いのことばを述べました。

また、会場やロビーでは友人との久しぶりの再会を懐かしむ、にぎやかな声が響いていました。

※青木さんのあいさつは紙面の都合上、抜粋および編集しています。

◎社会教育課 TEL 0854-4011073

7/28金

食品ロスをなくそう！「ラソンテB&G塾」フードドライブ受け渡し式



「ラソンテB&G塾」フードドライブ受け渡し式が加茂B&G海洋センターで開催されました。

まだ食べられる食品なのに捨てられてしまう「食品ロス」が世界的な問題となっています。今年度、加茂B&G海洋センターでは、施設利用者が自宅などで食べる機会のない食品等を加茂B&G海洋センターに持ち寄ってもらい、雲南市社会福祉協議会と連携して、支援が必要な世帯に届ける「フードドライブ」に取り組みました。

この日は、ラソンテB&G塾に参加している子どもたちから雲南市社会福祉協議会加茂地区 渡部弘明代表理事に食品などを手渡しました。



▲受け渡し式の様子

8/4金

テンテコテンの七夕さん！大東保育園の園児たちが七夕行列！



大東保育園の5歳児クラスの園児22人が七夕行列を行いました。

大東保育園では毎年、地元の「北町西瓜提灯づくりの会」の有志の方々の協力のもと、西瓜提灯づくりやお囃子・太鼓の練習などを体験し、「大東七夕祭り」に一番近い平日に「七夕行列」を行っています。

5歳児クラスの園児たちは、「サーイサーイサイサイ、テンテコテンの七夕さん」の掛け声のもと神輿を担いで大東保育園周辺の約500mの道で七夕行列を行いました。

保育園に到着後、先生から感想を聞かれた園児たちは元気いっぱい「楽しかった」と答えました。



▲七夕行列の様子



▲当日参加した北町西瓜提灯づくりの会の方々と園児たち



はやし いちか
林 依禾ちゃん (木次町)
悠弥さん・千明さんのお子さん
いっちゃんの可愛い笑顔に毎日癒されているよ!
生まれて来てくれてありがとう♡



ふかだ あお
深田 彩央ちゃん (加茂町)
将平さん・里香さんのお子さん
彩央ちゃん誕生日おめでとう😊 可愛い笑顔に皆癒されています! これからも沢山遊んで食べて元気に育ってね🥰



わかつき りんたろう
若槻 倫太郎ちゃん (三刀屋町)
りんちゃんお誕生日おめでとう😊 笑顔がとっても可愛いりんちゃんがだいすきだよ! これからもすくすくおおきくなあれ!!

10月で満1歳(令和4年10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**9月7日(木)**までに広報広聴課へ送付ください。

郵送される場合の宛て先 〒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を送られる場合の宛て先 kouhoukoucho@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 Tel.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中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」の連絡をします。投稿後、当課から連絡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



UCH! 高校生ニュース vol.16

このコーナーでは、日本一チャレンジに優しい教育環境で学ぶ市内高校生の姿を伝えていきます。今回は、スペシャルチャレンジ・ジュニアプログラム* (以下、スペチャレ) に参加する高校生の姿をお知らせします。

※高校生が雲南市を舞台に地域(他者)や社会のためのプロジェクトに取り組む特別なプログラム(6年目を迎え、これまでに約120人が参加)

今年度は、15組(18人)の高校生が参加し、雲南市への愛着・自らの興味関心に溢れるオリジナルなプロジェクトが進められています。
7月23日には、プロジェクトに必要な資金を獲得するためにスペシャルチャレンジ・ジュニア補助金の審査会に挑みました。

参加した高校生の声

木次禄人さん(大東高校2年生)

スペチャレに取り組む先輩の姿を見て、自分もこんな風になりたいと思い参加しました。私は介護に対する当事者意識を高校生にも持ってもらうプロジェクトを実施します。審査員から、自分では思い付くことのないアドバイスや温かい声援をいただき、感謝の気持ちで一杯です。



▲チャレンジを宣言する木次さん

審査員(地域代表や有識者の皆さん)の声

- こんなに雲南市のことを真剣に考えてくれている高校生がいることを嬉しく思いました。
- スペチャレに憧れて市外から市内高校に進学されたと伺い、私たち大人が高校や高校生のことをもっと知ることが大切だと感じました。



▲当日参加された皆さん

【問】キャリア教育政策課 Tel.0854-40-1074

戻ってきた夏のにぎわい
花火大会、夏祭り

広報広聴課 Tel.0854-40-1015

夏と言えば「花火大会」「夏祭り」。これまで夏には、市内各地で花火大会や夏祭りが開催されてきました。しかし、令和2年から猛威を振るった新型コロナウイルスの流行以降、イベントなどは中止を余儀なくされました。季節を問わず、さまざまな取り組みの主催者や団体では、イベントの規模縮小や開催方法を工夫したりなど、取り組みが継続するように活動されてきました。今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが5類感染症に変更されて最初の夏です。市内各地で開催された花火大会、夏祭りには多くのお客さんが訪れました。ここではその様子を写真で紹介いたします。



だいたい七夕まつりの打ち上げ花火

7/25 三刀屋花火大会



三刀屋地区夏まつりの様子



花火大会

7/20 きすき夏祭り



屋台が並ぶ木次町商店街



打ち上げ花火

8/6 だいたい七夕まつり



4年ぶりに行われた子ども七夕行列

7/23 二十三夜祭



左義長行列



打ち上げ花火



この他の写真は、雲南市公式 Instagram に投稿しています。ぜひ確認してみてください。
◀Instagram二次元コード



「CTとMRIの違い」

放射線技術科 **とたに 戸谷** **のりゆき 倫之**



「レントゲンを撮りましょう」と病気や怪我、健診などで多くの方がX線（レントゲン）撮影をしたことがあるのではないのでしょうか。

最近、ドラマや漫画などで紹介されている放射線技師の仕事と、よく聞かれる質問についてお話しします。

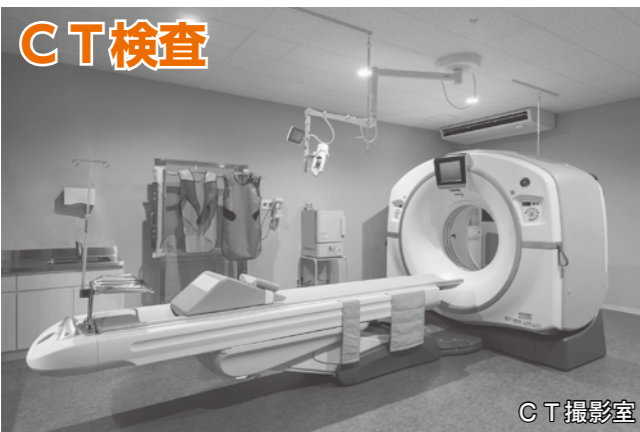
正式には**診療放射線技師**といい、医師が病気を診断するために画像情報を提供する検査を行っています。医師や歯科医師の指示の下で、X線検査やCTなどの放射線を用いる検査を行うほか、医療の高度化に伴ってMRIなどの放射線を用いない検査を行うことも求められるようになっていきます。

当院では、**一般撮影、CT、MRI、マンモグラフィ、骨密度、透視、デンタル撮影**などの検査を行っています。

CT検査とMRI検査の違い

特に多くの質問をいただくのがCT検査とMRI検査についてです。CT検査とMRI検査は体の輪切りの写真を撮影して立体的に体の中を調べることができます。どちらも大きな筒の中に寝た状態で入る検査で装置の見た目も似ているため違いの分からない方も多いと思います。

それぞれの特徴は次のとおりです。



CT検査は放射線を使用しますので医療被ばく*を伴います。

CT検査では非常に薄い厚さで広範囲を短い時間で検査できます。1度の撮影で1mm以下の厚さで1000枚以上の撮影ができるため非常に微細に見ることができます。

*放射線診療ではわずかな被ばくは起こります。しかし、一般的な医療被ばくの線量（100mSv以下）では健康被害を起こす可能性は極めて低いです。また検査の際は被ばくが極力小さくなるように努めています。必要な検査については被ばくの不利益より、病気の早期発見などによる有益性の方が十分に高いと考えられます。

CT検査もMRI検査もそれぞれ優れた点があり、検査の目的や部位によって使い分けや併用が行われています。

検査についての質問や不安なことがありましたら遠慮なくお尋ねください。



MRI検査は磁気と電波を使用して水分（水素原子）を撮影するため医療被ばくはありません。電波を発生させるため大きな音がし、撮影に時間がかかります。また磁気に反応する金属などが体内にある場合検査を受けられないことがあります。

MRI検査ではCT検査に比べ画像の濃淡（コントラスト）が鮮明に写し出されます。軟部組織の描出に強く、造影剤を使わず血管を見ることが可能です。

雲南病院だより

「気になる顎の痛みと音」



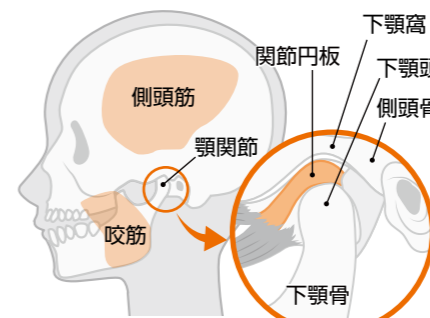
歯科口腔外科 診療科部長 **小池 尚史**



口を開け閉めする時に顎がカクカクと鳴る、口を大きく開けられない、顎の関節やその周りの筋肉が痛い、このような症状が慢性的にある場合、顎関節症の可能性がります。顎関節症の症状はさまざまですが、放っておくと頭痛や肩こり、耳鳴りなどの原因となることもあります。痛みなどの症状がなければ経過観察となる場合も多いですが、日常生活に支障を来すような場合には治療が必要です。今回は顎関節の仕組みと顎関節症の病態についてお話しします。

顎関節の構造と機能とは？

顎関節は下顎を動かすための関節で、耳の穴のすぐ前にあり、頭の骨のくぼみ（側頭骨の下顎窩）と下顎の突起（下顎骨の下顎頭）から構成されています。耳の前に指を当てて、大きく口を開けると動く箇所が顎関節です。下顎頭と下顎窩の間には、関節円板と



顎関節の構造

顎関節症とはどのような病気か？

顎関節症とは、開口時痛（口を開けると痛い）、開口障害（口が開かない）、関節雑音（口を開け閉めすると音が鳴る）を主症状とする顎の病気です。顎関節症は5つのタイプに分けられます。

- ① I型（筋肉の異常）主に顎の筋肉の痛みで、いわゆる「筋肉痛」の状態です。咬筋や側頭筋に生じることが多く、頭痛を来すこともあります。筋肉のマッサージや顎の安静で治療することが多く、痛みが軽度に応じて投薬も行います。
- ② II型（関節靭帯の異常）関節靭帯の痛みで、いわゆる「顎の捻挫」の状態です。無理な開口をしたり、硬いものをかんだり、日常的な歯ぎしりや食いしばりでも生じます。耳の穴の近くにあるため、耳の痛みと自覚される場合もあります。投薬や顎を安静にすることで対応します。
- ③ III型（関節円板の異常）関節円板の位置異常で、口を開け閉めすると、カクカク・ジャリジャリなどの関節雑音を生じます。雑音だけの場合は特に治療を行いませんが、位置異常がひどくなり、雑音の代わりに開口障害を生じるようになると、開口練習に併せてマウスピース治療や投薬を行い治療します。
- ④ IV型（骨の異常）顎関節を構成する骨の形の異常が原因です。このタイプは症状だけでは診断が難しく、X線検査で骨の形を確認して診断していきます。マウスピース治療や開口練習を行うことで治療します。また、骨の変形が著しい場合には手術を行うこともあります。
- ⑤ V型（これにも当てはまらないもの）IからIVのいずれにも当てはまらないが、顎関節領域に異常を自覚する心身医学的な要素を含むものとされています。

顎関節症を予防しましょう！

ストレスの多い現代社会において、無意識のうちに食いしばりや歯ぎしりをしていてる方が増えています。本来、安静にしている方の上下の歯は接触しておらず、食事や会話の時のみ接触します。そのため、食いしばりや歯ぎしりの癖があると、顎関節に長時間負担が掛かることとなり、顎関節症を生じることがあります。また、食事の時に片側の顎ばかり使つてかんだり、頬杖をつく癖のある方は顎関節症のリスクが高くなります。さらに、歯が無くなったまま入れ歯などの治療をせずに放置している方は、歯並びが崩れ、顎に負担が掛かることで顎関節症を生じやすくなります。

このように、顎関節症はさまざまな要因の積み重ねで生じる病気ですので、生活習慣の見直しや歯のチェックを行うことが大切です。

「顎関節症かも」と思ったら

これまでお話ししてきたような症状があり、日常生活に支障を来すと思われるら、まずはかかりつけの歯科医院を受診しましょう。必要に応じて、当院歯科口腔外科との連携が可能です。担当医の小池尚史は（公社）日本口腔外科学会専門医を取得しており、顎関節の疾患に対する適切な判断をします。

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問持っていませんか？」

第38回:「難聴があると、いろいろな部分に害がでる」

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。

「難聴って聞こえないだけで、 気にしないでいいですか？」

難聴は歳を重ねる中で出てくる症状で、65歳以上の方だと3人に1人が難聴になっていると言われています。高齢の方では一般的な症状になっていますが、耳以外に重大な症状を引き起こすことがあることが分かっています。

最近の研究で、難聴がいろいろな病気のリスクになることが分かっています。報告が多くなっているのが、心臓や血管の病気になる可能性です。難聴になり、それに対して治療を受けていないと、心筋梗塞や脳梗塞になりやすくなるそうです。

さらに、難聴は認知症の原因の一つと言われており、耳鼻科受診や補聴器の調整によって、その発症を抑えることができると言われています。なぜそうなるのかはまだ詳しくわかっていませんが、難聴が体にならぬかの影響を起していることは確かなので、できるだけ治療を受けたいですね。

難聴が気になっている方は、できるだけ早めにかかりつけ医に相談してください。

認知症の危険因子

危険因子	危険度合
小児期 教育歴 (小学校までで教育が終了)	1.6倍
中年期 (45~65歳)	
高血圧	1.6倍
肥満	1.6倍
難聴	1.9倍
高齢期 (65歳以上)	
喫煙	1.6倍
うつ	1.9倍
不活動	1.4倍
社会的孤立	1.6倍
糖尿病	1.5倍



飾り付けの様子

笹飾り・西瓜提灯

8月6日は室町時代から400年以上の伝統を誇る大東七夕祭りでした。

7月28日、病院ボランティアの皆さんと一緒に、正面玄関入口に笹飾りと西瓜提灯を取り付け、また、外には大笹飾りを設置しました。新型コロナウイルス感染症の感染症法上の取り扱いが2類から5類へ変更となり、久しぶりにボランティアの方々と一緒に作業し設置しました。

この笹飾りと西瓜提灯は、日々不安の中で過ごされている患者さんや来院される皆さんに少しでも七夕の気分を味わってほしいと思い、毎年続けて設置しています。

コロナ禍を経て、少しずつ以前のような日常を送られる日々が多くなったことを祝いつつ、皆さんの願い事が叶いますように。

病院ボランティアの皆さん ▶



「水中運動療法って ご存知ですか？」



リハビリテーション技術科 理学療法士

かげやま てつし 影山 哲士(左) ・ あつた しょうへい 熱田 翔平(右)

水中運動療法というのは、読んで字のごとく水の中で運動を行うことを言います。水の中で運動を行うことで、通常の運動では得られにくい効果があります。それは、「浮力」、「圧力」、「抗力」の3つの力です。この3つの効果により、病院でのリハビリでは得られにくい効果が狙えます。少しだけそれぞれの効果について説明します。

「浮力」

関節への負担を減らす効果が狙えます。膝痛をはじめとする関節痛で思うように運動ができないという方には嬉しい効果ですね。

「圧力」

水圧により血流を良くする効果が狙えます。足がむくみやすいという方には嬉しい効果ではないでしょうか。また、腹部や胸部への圧力により腹式呼吸を促し心肺機能を高める効果も狙えます。

「抗力」

水圧のかかる中で体を動かすので適度な抗力が発生します。これにより筋肉に適度な負荷をかけることとなり、筋力向上が狙えます。

実は何十年も前から、医学雑誌でも水中運動についての効果が報告されています。その多くが「3ヵ月~6ヵ月間、週2回の水中運動を行う」ことで、下肢の筋力向上や柔軟性の向上、血圧改善、体脂肪減少など、体にとってさまざまな好影響があるとのことでした。

ただ、水中運動も注意点があります。特に高血圧症の方はプールの効果に体が慣れるまでは一時的に血圧上昇を引き起こすことがあります。

「健康のためにプールで運動してみよう」と少しでも思っていた方はプールの施設職員や、かかりつけ医に一度相談されるとより安心です。

当院の理学療法士が、毎週木曜日の午後から、加茂B&G海洋センターラソンテでの水中リハ教室を担当しています。興味のある方はぜひラソンテ (Tel.0854-49-7100) に問い合わせください。



準備運動、ストレッチの様子



水中歩行練習の様子

問い合わせ先 雲南市立病院 リハビリテーション技術科 Tel.0854-47-7500 (代表)

雲南市のミライチズ

雲南市では、今後10年間のまちづくりの目標や方針を定める第3次雲南市総合計画の策定を進めています。

7/15 第1回まちづくりワークショップ開催

総合計画の策定に向け、市民の皆さんにご意見をいただく場として、まちづくりワークショップを雲南市役所で開催し、市民やまちづくり実践者など45人が参加しました。

イベント企画運営会社のCreative Project Base (東京都) の代表 倉成英俊さんを講師に招き、「雲南市はこれからどんな市になるの？ 10文字以内で教えてください」という問いを参加者に投げ掛け、出された多くのキーワードを会場全体で共有しながら雲南市の将来像について考えました。

講師からの問いは、「10文字以内」だけでなく、「1単語」、「英単語」、「出雲弁」などの条件が付けられ、参加者はスマートフォンを活用して意見を出し合いました。



▲ワークショップの様子

参加者からは「短い文字数で表現することが難しかった」、「改めてよいところに住んでいると思った」、「いろんな角度からの意見が聞けて良かった」、「大きな変化ではなく地道に変化を起こしていくことが大切」といった感想が聞かれました。

このワークショップでいただいたさまざまなキーワードやアイデアを総合計画の策定に生かしていきます。

第2回まちづくりワークショップは10月21日(土)に開催する予定です。皆さんの参加をお待ちしています。

【問い合わせ先】 政策推進課 TEL0854-40-1011

国際交流員(CIR)スーキ・パチェコ・ジャン・ポールの異文化交流コーナー

マイストーリーズ My Stories

第21話「ボーイ・アンド・ヘロン」

宮崎 駿監督の最新作「君たちはどう生きるか」を観ましたか。

そのタイトルは翻訳をしている者として興味深いです。吉野源三郎の小説から取られていた作品名ですが、英語圏では「The Boy and the Heron (少年とアオサギ)」となりました。もちろん、翻訳作業ではそういう変更がよくあります。ただ、この英訳を初めて読んだ時、「間違っていないのですが」と思いました。

翻訳は、必ずしも「〇〇語を××語に直接換える」作業ではありません。作者の意図や、依頼者の要望などに応えながら、対象視聴者の期待にも添う必要があります。この作品は、日本語から直訳すれば「How Do You Live?」になります。タイトルとポスター以外はほぼ宣伝せずに上映したことで有名な今回の作品は、本来のタイトルに特定の期待を抱くようにしたのかもしれない。

仮に英語圏の視聴者であれば、その期待はどう変わるのでしょうか。

「君たちはどう生きるか」と聴くと、どんな話を期待しますか。

一方、「少年とアオサギ」と聴くと何を想像しますか。翻訳は奥深いと思います。



▲アオサギ

引用 (画像) : "Grey heron (Ardea cinerea) flying 02.jpg" By Alexis Lours - Own work, CC BY 4.0, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=115633538

Hello Unnan!



9月は世界アルツハイマー月間です

現在、雲南市では高齢者の約8人に1人の割合で認知症の方がいます*。認知症は誰もがなる可能性がある病気です。認知症になっても、住み慣れた地域で自分らしく安心して暮らせるような地域づくりを推進しています。

(※雲南市令和3年度介護保険要介護認定者で認知症高齢者の数1,778人。高齢者人口約2万人として算出)

《地域づくりの取り組み》

■認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、認知症の方やその家族の良き理解者となり、地域で見守りや話を聴くなど、自分のできる範囲で応援する「認知症サポーター」を養成しています。キャラバン・メイト(研修を受けた講師)が講座を行います。

《予防の取り組み》

■いきいき脳チェック

認知症の早期スクリーニングアプリ「CADI2」(島根大学医学部第三内科開発)を使って認知機能を確認します。まだ、診断を受けていない認知症が心配な方や、そのご家族などの要望に応じて認知症地域支援推進員の保健師が訪問し、必要な方へはさらに詳細な検査を行います。

■いきいき脳トレ講座

脳の老化を防ぐための生活について学ぶ講座です。5回シリーズで、市内3会場(令和5年度は加茂町・木次町・大東町)で開催します。

《認知症の方。ご家族を支える取り組み》

■オレンジカフェうんなん

認知症の方やご家族が、気軽集って話せる場です。認知症について知りたい方、認知症の進行を予防したい方、認知症について相談したい方など、どなたでも参加できます。

■オレンジサークル

認知症サポーターからステップアップした方が、カフェの参加や啓発などの活動を行います。

■高齢者等見守りSOSネットワーク事業

徘徊などにより行方不明になった方を、早く見つけて保護するための仕組みです。見守り会員に、行方不明者に関する情報をメール送信し、会員は届いた情報により、行方不明者の発見・保護に協力します。今年度から、事前登録をされている方へ見守り二次元コードシールを渡しています。



<問い合わせ先>

●上記取り組みに関すること、どこへ相談したらよいか分からないこと……保健医療介護連携室 TEL0854-40-1095

●高齢者の方の生活や介護についての相談……雲南市地域包括支援センター (雲南市社会福祉協議会へ委託) TEL0854-47-7799

健康づくりの活動の一環として阿用いきいき健康サロンが行われていて、地域が一体となって健康づくりに取り組むことができています。



うんなん幸雲体操

7月20日に大東町阿用地区振興協議会主催の「阿用いきいき健康サロン5周年記念イベント」に研究所が講師として招かれました。阿用地区では、住民の健康づくりを促進する「健康長寿の郷づくり活動」の一環として阿用いきいき健康サロンが行われていて、地域が一体となって健康づくりに取り組むことができています。

阿用いきいき健康サロン 5周年イベントに参加

こげなこしとーます!

193

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 (TEL0854-49-9050)

※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が閲覧できます。

このように取り組みがさらに継続、波及するよう研究所は支援していきます。



講演の様子

参加者からは、「一人暮らしの人を知っているのだから、こうしたサロンなどに、出掛けると良いと伝えてあげたい」、「おせいかいと思われれるかも」

健康状態や生活の質、ひいては寿命にも良い影響があることを話しました。

社会的なつながりで健康に

くりのための体操の普及などを行っています。

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

故山根一教さん(三刀屋町)
故蘆田道昭さん(大東町)

ありがうございました

次のご寄附をいただきました。
た。厚くお礼を申し上げます。

◎雲南市
現金
雲南市議朋会(木次町)
学校図書
多賀 静秀さん(三刀屋町)



令和5年住宅・土地統計
調査を実施します

広報広聴課
TEL 0854-40-1015

総務省統計局(島根県・雲南市)では、10月1日現在で住宅・土地統計調査を実施します。

この調査は、全国340万世帯の方々を対象にした大規模な調査で、結果は国や地方公共団体における「住生活基本計画」の成果指標の設定、耐震や防災を中心とした都市計画の策定、空き家対策条例の制定などに幅広く利用されています。

より便利に皆さんに回答いただくため、パソコンやスマートフォンを使って、簡単に回答することが可能となっています。8月下旬より調査員が調査区を巡回し、9月下旬より調査世帯へ調査票記入のお願いに伺いますので、調査の趣旨をご理解いただき、ご回答をお願いします。

9月10日は

「下水道の日」です

下水道局下水道課

TEL 0854-42-3471

昭和36年に下水道の全国的な普及推進をめざし「全国下水道推進デー」が制定され、平成13年により親しみのある「下水道の日」と名称変更されました。

「下水道の日」をきっかけに、下水道の役割を再認識し、正しい使い方を心掛けましょう。

◆下水道の役割

・川や海を汚さず、美しい自然を守ります。
・悪臭・害虫の発生を防ぎ、生活環境を改善します。

◆正しい使い方

・ごみ、油・薬品、水に溶けない紙や布、雨水は下水道に流してはいけません。

市では、公共下水道、農業集落排水や合併浄化槽などの下水道の整備を行っており、その普及率は90%に達しています。未接続の方は早期の接続をお願いします。

●下水道推進標語

「げすいごうめくごめくって またあおつ！」

暮らし・手続き

水道料金の見直しについて答申を受けました

雲南市上下水道料金等審議会(会長 木村守登さん、以下、審議会)へ水道料金の見直しについて諮問を行い、7月11日に答申を受けました。

今回諮問した内容は、令和6年度から令和10年度までの5年間で算定期間とした水道料金の見直しで、将来の水需要、水道水の安定供給や健全な経営計画などを踏まえ、慎重に審議されました。

【答申書の内容】

(1) 水道料金の見直しについては、水道事業の健全な運営を図る観点から料金の引き上げが妥当と判断する。
(2) 主な改定内容

- ①平均改定率 5.07%
②基本水量(※) 8m³を廃止し、新たに1m³~8m³まで1m³当たり「61円(税抜き)」とする。

(3) 付帯意見

- ①市民に分かりやすく周知すること
②自然災害に対応できるよう施設の更新や耐震化を図ること
③施設の効率的な運用や経費の見直し、広域化の検討などに積極的に取り組み、安定した運営に努めること

この他にも、コロナ禍、電気代など生活費が高騰する中の厳しい経済情勢であるが、水道施設を適正に維持管理し、安定した水質の水道水を届けるためには定期的な見直しが必要であるとご意見をいただきました。市では審議会および議会の意見を踏まえ、最終的な改定方針を決定します。具体的な内容は決まり次第お知らせします。

※一般家庭での公衆衛生向上のため、水道水を使ってもらうことを目的に、一定の水量(雲南市の場合8m³)までの料金を無料としている制度



木村会長から答申書を受け取る石飛市長

【問】水道局総務課 TEL 0854-42-3473

子育て・保健・福祉

まめネットを
知っていますか?

健康づくり政策課

TEL 0854-40-1040

◆まめネットとは…

「まめネットカード」をお持ちの市民の皆さんの医療や介護の情報を県内のさまざまな機関で共有するネットワークです。病院・診療所間のカルテ情報の共有や主に訪問系サービスを提供する事業所間での情報共有を行っています。



これにより、医療や介護のサービスをスムーズに受けることができ、本人やご家族の負担を軽減することができます。

◆このような方におすすめです
・複数の医療機関を受診されている方
・持病、アレルギーをお持ちの方

・小さなお子さん、高齢な方

今月の税金

- 国民健康保険料(第3期)
 - 後期高齢者医療保険料(第3期)
- 納期限は10月2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。

詳細が分かり次第、市ホームページや文字放送、音声告知放送でお知らせします。

TEL 0854-40-1043

新型コロナウイルス ワクチン接種対策室

令和5年秋開始接種

TEL 0853-22-8058

【問い合わせ先】

NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会

・複数の薬の処方を受けている方
・在宅で訪問系サービスを受けている方

「老人の日・老人週間」における県立施設の無料開放

老人の日および老人週間の期間中、高齢者を対象に次の県立施設の入館料が無料になります。

【期間】9月15日(金)~9月21日(木)

【対象者】年内に満65歳以上になる方(昭和33年12月31日以前に生まれた方)

【手続き】入館時に対象者であることが確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)を提示して手続きをしてください。

【対象施設】

施設名	開館時間	電話番号	施設名	開館時間	電話番号
県立美術館	10:00~ 日没後30分	0852-55-4700	県立三瓶自然館 サヒメル	9:30~17:00	0854-86-0500
県立八雲立つ 風土記の丘展示学習館	9:00~17:00	0852-23-2485	三瓶小豆原 埋没林公園	9:00~17:00	0854-86-9500
花ふれあい公園 しまね花の郷	9:30~17:00	0853-20-1187	県立しまね海洋館 アクアス	9:00~17:00	0855-28-3900
県立古代出雲 歴史博物館	9:00~18:00	0853-53-8600	県立石見美術館	9:30~18:00	0856-31-1860
県立宍道湖自然館 ゴビウス	9:30~17:00	0853-63-7100			

※9月19日(火)は休館日(「しまね花の郷」を除く)です。※経路など詳細については、各施設にお問い合わせください。
※感染対策などについては、各施設の指示に必ず従った上での施設利用をお願いします。

【問】長寿障がい福祉課 TEL 0854-40-1042

ひとりで悩まないで!!

こころの不調に気付いたら早めに相談しましょう

～9月10日から9月16日までの一週間は自死予防週間です～

自死について誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及・啓発するために「自死予防週間」が設けられています。

あらゆる年代において生きづらさを感じ、さまざまな不安や悩みを抱える方の相談が増えています。日常の健康を保つためには、こころの不調に早めに気づき、一人で抱え込まないことが大切です。こころの不調は特別なことではなく誰も起こりうることです。自身はもとより周りの方の心の不調に気付いたら、まずは早めに相談しましょう。



こころの健康相談機関一覧（令和5年7月現在）

相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号
こころの相談・思春期心の相談 アルコール問題の相談・物忘れ相談 など	雲南保健所 健康増進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-42-9642
	雲南市 健康推進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-40-1045
精神科救急医療に関すること	雲南保健所 健康増進課	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0854-42-9642
	島根県立こころの医療センター（精神科救急情報センター）	休日・夜間のみ	0853-30-2100
精神科医療機関 各種相談窓口 など	島根県立心と体の相談センターのホームページに掲載しています http://www.pref.shimane.lg.jp/kokoro/		

自死遺族の方への支援の紹介

相談内容	相談窓口	受付時間	電話番号
ご遺族のさまざまな悩み（司法書士と連携した個別相談あり）	専門相談ダイヤル（島根県立心と体の相談センター）	月曜日～金曜日 8:30～17:15	0852-21-2045

「しまね分かち合いの会・虹（自死遺族自助グループ）」

大切な人を自死で突然失う衝撃、誰にも話せないそのつらさなどを、遺族だけで語り合う集いを開催しています。つらい思いを一人で抱え込まず、安心して参加してください。



【集い】【会場・日程】

松江：いきいきプラザ島根 10月7日(土)・12月16日(土)・令和6年2月10日(土)
出雲：出雲市民会館 11月11日(土)・令和6年1月13日(土)・3月9日(土)
※いずれの会場も14時～17時で参加予約は不要です。

【問い合わせ先】Tel.090-4692-5960（しまね分かち合いの会・虹 事務局）

【問】健康づくり政策課 Tel.0854-40-1040

相談

無料法律相談

総務課

Tel.0854-40-1021

法テラス島根では「無料法律相談」を開設しています。借金が予定どおりに返済できなくなり、精神的に追い詰められていますか。借金の問題を解決する債務整理にはいくつかの方法があります。一人で抱え込まず、まずは、法テラスで弁護士や司法書士に相談してください。

・法テラスの無料法律相談は、経済的に困りの方が対象です。

・利用には、収入・資産の基準がありますが、基準を上回る方にも、相談できる別の窓口を紹介します。

・高齢で遠方へのお出掛けが難しい方には、電話相談やテレビ電話相談、弁護士などが自宅や施設まで伺う出張相談もあります。

法テラスは国が設立した公的な法人です。相談の内容が誰かに漏れることは絶対にありません。

募集

市営・県営住宅の入居者募集

建築住宅課
Tel.0854-40-1065

◆市営住宅など

【募集期間】
9月5日(火)から9月12日(火)
17時締め切り

【募集団地】
9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。



(二次元コード)

【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)

Tel.0854-47-7151

大阪学生会館 入寮生の募集

学校教育課
Tel.0854-40-1072

（公財）島根県育英会では令和6年度大阪学生会館入寮生を募集しています。

【募集施設】

大阪学生会館（大阪府吹田市、個室、定員70人）

【寮費など】

・月額寮費 6万6千円(朝・夕食付き) その他自室電気料金
・入寮費 12万円または15万円(入寮時に納入)

【募集人員】

男・女計35人程度

【応募資格】

島根県で生活経験があり、大学・短大・大学院・高専（4年生以上）、専修学校（専門課程）に在学中か令和6年度進学希望者（進学先未定でも申し込み可能）

【申込期間】

9月1日(金)から10月31日(火)まで(次期募集12月1日から3月31日までを予定)

【願書提出先】

在学する高校または出身高校、大学などの在学者は島根県育英会

【問い合わせ先】

（公財）島根県育英会
Tel.0852-28-1981

結婚活動

支援団体の募集!

うんなん暮らし推進課
Tel.0854-40-1014

市では、市民団体などが市内で結婚活動を支援する場合には、最大10万円の補助を行っています。

「キャンプ」、「市内観光」など独身男女を対象として実施するイベントの飲食費を除く経費を補助します。

【締め切り日】

9月29日(金)
詳細はうんなん暮らし推進課へお問い合わせください。

“千歯こぎ” ありませんか？

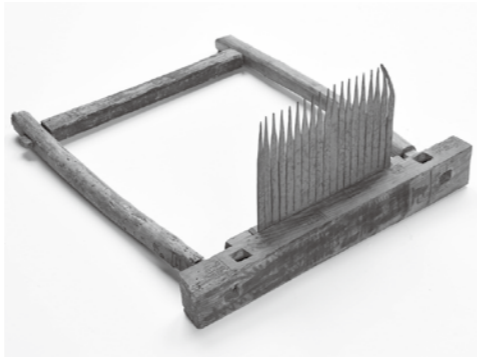
木次千歯って聞いたことありますか。

千歯こぎは、稲の穂を脱穀してもみにするために使われた農具です。コンバインの無かった時代には、脱穀作業の主役を務め、多くの農家で使われていました。

たたら製鉄が盛んだった頃、鉄は木次に集められ、松江などへ出荷されました。現在の木次町八日市地区は、その鉄を利用し、鍬などの農具を作る鍛冶屋が数多くあったところでした。

江戸時代末から明治時代になると、稲の脱穀が効率的にできることで重宝された千歯こぎの製造が盛んになります。作られた千歯こぎは、行商人によって中国地方にとどまらず大阪や北陸、九州など全国各地へと販売されたことが知られています。木次千歯は、言わば“千歯こぎのブランド”だったのです。

雲南市教育委員会では、地域ブランドであった木次千歯の歴史を調べています。「うちの蔵の隅っこに千歯こぎがあるよ」という情報がありましたら、文化財課までぜひ、お寄せください。



木次でつくられた千歯こぎ

【問】教育委員会文化財課 Tel.0854-40-1075

自衛官等募集

自衛隊島根地方協力本部
Tel 0852・21・0015

★自衛官候補生(陸上・海上・航空自衛隊)

採用の日をもって陸上・海上・航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、それぞれ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、引き続き自衛官として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。

【募集種目】
自衛官候補生(第3回)

【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

【採用予定日】
採用予定通知書でお知らせします。

【試験種目】
筆記試験(国語・数学・地理歴史・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・免許などは自衛隊島根地方協力本部に確認してください。

【応募期間】
9月6日(水)から11月30日(木)まで

【試験期日】
筆記試験・適性検査
(Web試験方式)
12月4日(月)から10日(日)までのうち1日

【試験会場】
筆記試験・適性検査
受付時にお知らせします。

【口述試験・身体検査】
陸上自衛隊出雲駐屯地

★一般曹候補生(陸上・海上・航空自衛隊)

陸上・海上・航空自衛隊の各教育隊において、自衛官として必要な基礎的事項について教育訓練を受けることになります。教育訓練修了後、各人の希望と適性などにより、将来の進むべき職域(技術系を含む)が決定され、引き続きその職域に必要な基礎的知識、技能修得のための教育訓練が行われます。

【募集種目】
一般曹候補生(第3回)

【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】
(1次) 筆記試験および適性検査(紙による試験またはWeb試験方式)

【応募期間】
9月6日(水)から11月30日(木)まで

【試験期日】
(1次) 12月9日(土)・10日(日)のうち指定する1日

【試験会場】
(1次) 松江市・出雲市および浜田市内(受付時にお知らせします)

★防衛医科大学校学生

将来、幹部自衛官となる者を養成します。

【応募資格】
日本国籍を有し、高等学校卒業(見込みを含む)18歳以上21歳未満の方(令和6年4月1日現在)

【総合選抜】
9月5日(火)から8日(金)まで

【応募期間】
9月5日(火)から8日(金)まで

【試験期日】
(1次試験) 9月16日(土)

【試験会場】
陸上自衛隊伊丹駐屯地

○推薦
【応募期間】
9月5日(火)から8日(金)まで

第38回掛合町ふるさとまつり



駅伝 2023

あつまれ- 出場者大募集



優勝賞金 10万円!!

【日時】 10月8日(日) 開会式10:20~
【場所】 掛合町民体育館周辺
【出場資格】 中学生以上の健康で体力に自信のある方(中学生のみによる出場チームは保護者の承諾が必要です)
【参加料】 1チーム(8人) 4,000円
【募集締切】 9月1日(金)必着

【申し込み・問い合わせ先】 掛合町ふるさとまつり実行委員会事務局(掛合総合センター市民サポート課内) Tel. 0854-62-0300

イベント情報

動物愛護週間イベント

環境政策課
Tel 0854・40・1033

9月20日から26日までの動物愛護週間に合わせ、島根県動物愛護推進計画に基づき、動物愛護思想の普及啓発を目的としたイベントを開催します。

【日時・内容】
9月24日(日)
10時から12時まで
犬・猫の譲渡会

14時から16時まで
犬のしつけ方教室

【場所】
健康の森創作研修棟

【申し込み方法】
犬のしつけ方教室に参加希望の場合は、事前申し込みが必要で、環境政策課まで申し込みください。

※定員に達した場合は受け付けを締め切ります。
【受付期間】
9月21日(木)まで

【試験期日】
(1次試験) 9月16日(土)

【試験会場】
陸上自衛隊伊丹駐屯地

○推薦
【応募期間】
9月5日(火)から8日(金)まで

【試験期日】
9月16日(土)・17日(日)

【試験会場】
陸上自衛隊伊丹駐屯地

【推薦基準】
成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を収め、学校長が推薦できる者

○一般
【応募期間】
10月18日(木)まで

【試験期日】
(1次試験) 10月28日(土)

【試験会場】
松江地方合同庁舎・浜田市内

★防衛医科大学校医学科学生

将来、医師である幹部自衛官となる者を養成します。

【応募資格】
日本国籍を有し、高等学校卒業(見込みを含む)18歳以上21歳未満の方(令和6年4月1日現在)

【応募期間】
10月11日(木)まで

【試験期日】
(1次試験) 10月21日(土)

令和5年度島根県消費者リーダー育成講座

市民生活課
Tel 0854・40・1031

SDGs(持続可能な開発目標)や成年後見制度、食品の安全性、インターネット社会や契約についてのトラブル事例などについて、あなたも学んでみませんか。

地域で活躍する消費者リーダーの育成を目的とした入門編の講座を開催します。

【日程】 10月開始予定
【受講方法】
Web受講(オンライン)

【試験会場】
松江地方合同庁舎・浜田市内

★防衛医科大学校看護学科学生

将来、保健師・看護師である幹部自衛官となる者を養成します。

【応募資格】
日本国籍を有し、高等学校卒業(見込みを含む)18歳以上21歳未満の方(令和6年4月1日現在)

【応募期間】
10月4日(木)まで

【試験期日】
(1次試験) 10月14日(土)

【試験会場】
松江地方合同庁舎・浜田市内



【参加料】 無料
【定員】 50人
【講師】
大学教授、ファイナンシャルプランナーなど

【申込締切】 10月3日(火)まで
※詳細は島根県ホームページに掲載しています。

【申し込み・問い合わせ先】
島根県消費とくらしの安全室
Tel 0852・22・5103
Fax 0852・32・5918

体力アップ サポートクラス・後期

産業施設課
Tel 0854・40・1093

運動に関する正しい知識と自分に合った運動方法を身に付ける全8回の教室です(血圧、体組成計測定、体力チェックあり)。

【開催日時】
9月4日、11日、25日、10月2日、16日、30日、11月6日、13日(いずれも月曜日)
14時から15時まで(受け付け13時45分から)

【場所】 サンワーク木次
【定員】 10人(先着順)

【参加料】 5千円(全8回分)

【問い合わせ先】
サンワーク木次
Tel 0854・42・9090

レディース&ミドル・シニア求職者のための企業説明会

商工振興課
TEL 0854-40-1052

就職サポートセンター島根では、再就職を希望するレディース&ミドル・シニア層の方を対象に、企業説明会を開催します。

【日時】

9月21日(木) 14時10分から16時30分まで

【場所】

島根県立産業交流会館くびきメッセ(松江市)

【参加費】 無料

【申し込み締め切り】

9月20日(水)

【申し込み・問い合わせ先】
就職サポートセンター島根
TEL 0852-616111

その他

秋の全国交通安全運動

くらし安全室

TEL 0854-40-1027

令和5年秋の全国交通安全運動を次のとおり実施します。

●運動期間

9月21日(木)から30日(土)まで

●交通事故死ゼロをめざす日

9月30日(土)

●運動重点

- ① こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全確保
- ② 夕暮れ時と夜間の交通事故防止および飲酒運転等の根絶
- ③ 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底



毎月第3日曜日は うんなん家庭の日

家族で取り組める活動を 市公式のfacebook、LINEアカウントで配信中!

9月17日(日)

社会教育課 TEL0854-40-1073

図書館だより

市立図書室の利用案内

三刀屋図書室 (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	吉田図書室 (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 TEL0854-42-1021 開館時間：10:00~18:00 9月の休館日 毎週月曜日、振替休館日：19日(火)、23日(土・祝) 図書整理日：30日(土) イベント情報 ☆神楽であそぼう! 10日(日) 14:00~ (※要予約) ☆よみかたりのじかん 14日(木) 14:30~	
大東図書館 TEL0854-43-6131 開館時間：10:00~18:00 9月の休館日 毎週金曜日、18日(月・祝)、23日(土・祝) 図書整理日：30日(土)	
加茂図書館 TEL0854-49-8739 開館時間：10:00~18:00 9月の休館日 毎週木曜日、18日(月・祝)、23日(土・祝) 図書整理日：1日(金)、30日(土) イベント情報 ☆加茂図書館で編む編むの会 24日(日) 10:30~ (※要予約)	

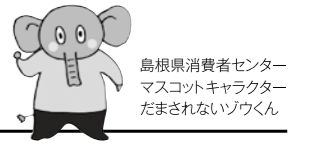
新着の本(抄)

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。本の検索には、右記二次元コードの雲南市立図書館ホームページ「蔵書検索」を利用してください。



▼原田ひ香「図書館のお夜食」▼佐伯泰英「籠稲荷の猫」▼恩田陸「夜果つるところ」▼道尾秀介「フォトミステリー」▼林真理子「私はスカーレット④⑤」▼辻村深月「この夏の星を見る」▼水庭れん「うるうの朝顔」▼金原ひとみ「腹を空かした勇者ども」▼丸山正樹「刑事何森 逃走の行先」▼菅田哲也「ジウX」▼桐野夏生「もっと悪い妻」▼辻堂 魁「乱菊」▼大石大「校庭の迷える大人たち」▼稲垣えみ子「家事が地獄か」▼社会福祉法人 嬉泉 監修「発達障害のある人が受けられるサービス・支援のすべて」▼吉田 類「吉田類の愛する低山30」▼小宮真弓「30人前150人前~作る大量調理のコツ」▼長谷川あかり「つくりたくなる日々レシピ」▼みきてい「離乳食&幼児食まるごとBOOK」▼田中秀弥「画像生成AIがよくわかる本」▼くるみどりちゃんねる「私のゆるっと植物生活」▼丹治俊樹「世にも奇妙な博物館」▼平山亜佐子「明治大正昭和化け込み婦人記者奮闘記」▼杉本宙矢「日本一長く服役した男」▼佐藤 陽「手洗いがやめられない 記者が強迫性障害になって」▼石倉秀明「THE FORMAT 文章カゼロでも書ける究極の『型』」▼畑中章宏「宮本常一 歴史は庶民がつくる」▼福富崇浩「人体と病気になるわかり大全」▼沼田和也「弱音をなく練習」▼大淵希郷「飼育員が教えるどうぶつのディープな話」▼小林快次「ティラノサウルス解体新書」▼齋藤勝裕「身のまわりの『危険物の科学』が一冊でまるごとわかる」▼御代田太一「よるべない100人のそばに居る。」▼塩見直紀「半農半X的 これからの生き方キーワードA to Z」▼関岡東生 監修「図解知識ゼロからの林業入門」▼高橋直樹 大木淳一「石ころ博士入門」▼ジェームズ・サーバー「世界で最後の花」▼全日本ろうあ連盟 監修「今日からはじめるやさしい手話」▼Cha Tea 紅茶教室「図説 英国クイーンとプリンセス」

くらしの消費生活窓口



不用品買い取りのほすが貴金属を買い取られた!

内容

「どんなものでもいいから女性用衣類を売ってほしい」と女性から電話があり、来訪を承諾した。後日来訪があり、衣類を見せたが「アクセサリや金貨はないか」と男性にせかされ、慌てて叔母の形見や亡夫からもらった指輪などの貴金属を出した。すると合計1,200円の明細書とお金を渡され、物品を持ち帰られた。貴金属を出してしまったことを後悔している。取り戻したい。(70歳代 女性)



ひとこと助言

- 買い取り業者が、事前に買い取りを承諾していない物品を突然売るように要求したり、消費者の自宅を突然訪問して勧誘したりすることは禁止されています。売るつもりのない貴金属などの売却を迫られても、物品を見せず、きっぱり断りましょう。
- 必ず契約書を受け取り、すぐに物品の種類、買い取り価格、買い取り業者の名称、連絡先などを確認しましょう。
- 買い取り業者の訪問を受ける場合は、できるだけ一人で対応せず、信頼できる人に同席してもらいましょう。
- クーリング・オフができる場合があります。少しでも疑問や不安を感じた場合や、トラブルにあった場合は、一人で悩まずに、すぐに雲南市消費生活センターなど(消費者ホットラインは局番なしの188)に相談してください。

相談・問い合わせ・出前講座依頼先 雲南市消費生活センター TEL0854-40-1123 Fax0854-40-1039

INFORMATION

9月議会

【問】議会事務局 Tel.0854-40-1004

雲南市議会9月定例会			
本会議（開会・施政方針表明・議案上程・説明・質疑）	4日(月)	9:30～	議 場
本会議（一般質問）	5日(火)～8日(金)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	8日(金)	本会議終了後	
産業建設常任委員会	11日(月)	9:30～	全員協議会室
教育民生常任委員会	12日(火)	9:30～	
総務常任委員会	13日(水)	9:30～	
決算審査特別委員会産業建設分科会	15日(金)	9:30～	
決算審査特別委員会教育民生分科会	19日(火)	9:30～	
決算審査特別委員会総務分科会	20日(水)	9:30～	
予算審査特別委員会・決算審査特別委員会	22日(金)	9:30～	
本会議（委員長報告・討論・採決・閉会）	26日(火)	13:30～	議 場

※日程は変更する場合があります。



雲南市種畜共進会

と き 9月7日(木) 9:00～

と ころ 大東集畜場

市内畜産農家から選抜された肉用種牛（2歳牛）を集畜し、10月に開催される島根県種畜共進会の代表牛を選考します。

【問】農業畜産課 Tel.0854-40-1055

雲南市子牛共進会

と き 9月27日(水) 9:00～

と ころ 吉田集畜場

市内畜産農家から選抜された肉用子牛（生後4ヵ月以上12ヵ月未満）を集畜し、11月に開催される島根中央子牛共進会の代表牛を選考します。

【問】農業畜産課 Tel.0854-40-1055

JR木次線×謎解きイベント

「トレイン博士からのナゾトキ挑戦状!」

宍道駅または出雲横田駅のどちらか一方の駅から木次駅まで木次線に乗車し、街歩きをしながら謎解きを楽しむイベントを開催しています。

スマートフォンを使用し、謎解きをクリアされた方の中から抽選で豪華景品をプレゼントします。

参加をお待ちしています。

と き 10月9日(月・祝)まで

参加料 無料（※木次線乗車運賃は別途必要です）

駐車場 下記の駐車場が利用できます。

宍道 駅：宍道駅送迎用駐車場

出雲横田 駅：出雲横田駅駅前駐車場

雲州そろばん伝統産業会館駐車場

【その他注意事項】

- ・スマートフォンの通信料は参加者負担となります。
- ・木次駅周辺の街歩きの所要時間はおよそ1時間です。

詳細は木次線活用推進協議会ホームページに掲載しています。

さんか
イベント参加はこちらの
二次元コードから ▶

<https://nazotoki-shimane.com/start.html>



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

第33回 島根県雲南市 永井 隆 平和賞発表式典

「愛」と「平和」をテーマとした受賞作品の発表式典を行います。

と き 9月10日(日) 13時30分～

と ころ 三刀屋文化体育館アスパル



【問】社会教育課 Tel.0854-40-1073

●市報うんなん No.226 2023年9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

TEL 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・・・35,279人（-64人）

男 性・・・17,075人（-11人）

女 性・・・18,204人（-53人）

世帯数・・・13,575世帯（-19世帯）

令和5年8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。