

**ライフプランセミナー  
〔出雲会場〕**

- とき／9月9日(日)9時30分～12時
- ところ／ニューウエルシテイ出雲
- 対象者／退職前の方など
- 内容／社会保険労務士が、公的年金、雇用保険、健康保険など、退職後の備えを分かりやすく解説します。
- 定員／180名(定員になり次第締め切ります)
- 申込方法／FAX(085233303)にてお申し込みください。
- 問申(一財)島根県労働者福祉協議会(☎0852233302)
- (担)産業政策課

**ボランティア先生による教室**

**「正しいキネシオテーピング法 教室②期」**

- とき／8月18日(土)、25日(土) (全2回、時間はいずれも15時～17時)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／どなたでも
- 内容／日本が生んだ世界に誇れる唯一の療法、キネシオテーピング法。正しい貼

り方、理論を覚え、痛みや違和感、浮腫等を軽減し医療にスポーツに！快適な生活を！

- 先生／石川保(キネシオテーピング協会指導員)
- 定員／10名
- 受講無料(別途テキスト、テーピング代千800円程度)
- 持参品／はさみ、筆記用具 ※テープの貼れる服装(Tシャツ、短パン)で参加ください。
- 申込期限／8月11日(土)
- (担)「エゴでかわいいアクリル たわし作り教室②期」

- とき／8月20日(月)、22日(水) (全2回、時間はいずれも10時～12時)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／どなたでも
- 内容／洗剤不要で汚れを落としを作ります。洗剤を使いたくない赤ちゃんの食器洗いなどにおすすめてです。
- 先生／滋野紗世子(日本手芸普及協会かぎ針・棒針編み講師)
- 定員／6名
- 受講無料(材料費として300円必要です)
- 持参品／かぎ針7号、はさみ

**申込期限／8月12日(日) 〔思考力が手に入る！ 絵で解く算数教室③期〕**

- とき／9月1日(土)、22日(土) (全2回、時間はいずれも10時～11時30分)
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／小学生～大人まで (小学校3年生以下は保護者同伴、小学校6年生までも保護者同伴が望ましい。)
- 内容／算数の文章問題を絵図にして考える、ユニークな思考法を体験します。日本で生まれた優れた教材です。大人の日常の脳トレにもおすすめてです。
- 先生／小村知弘(島根どんぐり問題実践会)
- 定員／5名
- 受講無料(毎回、別途500円の資料代等が必要)
- 持参品／筆記用具、B4サイズの落書き帳等、飲み物
- 申込期限／8月25日(土)
- (担)「パソコン教室基本コース ③期」

③コース：簡単な文字入力や文章作成のできる方やワード2013の基本操作を学びます。

- 先生／外山明(シニアITくらぶいづも)
- 定員／A)5名、B)10名
- 受講無料(資料代等2千円)
- 持参品／パソコン、マウス
- 申込期限／8月19日(日)
- (担)「パワーポイントでつくる フォトアルバム教室」

- とき／9月5日(水)～26日(水)、毎週水曜日(全4回) 時間はいずれも9時30分～11時30分
- ところ／出雲市総合ボランティアセンター
- 対象者／エクセルまたはワードが使える方
- 内容／デジカメで撮った写真を物語風に編集し、バックグラウンドにBGMを流すなど臨場感のあるアルバムをつくりまします。
- 先生／福岡正久(PCなんでも勉強会)
- 定員／7名
- 受講無料(別途千円の教材費が必要)
- 持参品／ノートパソコン (パワーポイント2013または2016がインストール済みもの)、マウ

ス、マウスパッド

**女性のための 再就職支援セミナー**

- とき／9月11日(火)10時～12時
- ところ／労働会館(松江市御手船場町557-7)
- 内容／働きたいけどプランクがあつて何から始めていいのか分からない、子育て中で就職したいが一步を踏み出せない。そんな女性を応援するセミナーを開催します。
- 講師／今岡文香(国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー)
- 定員／30名(定員になり次第締め切ります)
- 参加費無料・託児無料 (託児は就学前までの子ども、9月3日(月)までに申込)
- 問申 就職サポートセンター島根レティース仕事センター松江(☎085266117)
- (担)産業政策課

## パワーハラスメント 対策支援セミナー

- とき／9月20日(休) 13時30分～16時30分
- ところ／松江商工会議所  
(松江市母衣町55-4)
- 内容／職場でのいじめや嫌がらせ、パワーハラスメントが与える影響は深刻です。ひとたびパワハラが起これば、企業は大きなダメージを受けます。本セミナーでは、会社としてどのように取り組めば良いのか、何がポイントなのか、経験豊富な講師が具体的なノウハウをお伝えします。申込方法など詳しくは21世紀職業財団ホームページでご確認ください。
- 対象者／職場のパワハラ対策担当者
- 定員／50～80名程度(先着順)
- 参加費無料(事前申込制)
- 問申 21世紀職業財団  
(☎03-5844-1670)  
(担 産業政策課)

## 島根いのちの電話 電話相談ボランティア 養成講座受講者

● 「いのちの電話」は、誰にも

相談できず孤独や不安に苦しむ方の相談を受ける、自死予防を目的とした悩みごとと電話相談です。この講座は、相談を受ける相談員を養成する講座です。

- とき／10月6日(土)～平成31年3月2日(土)までの毎週土曜日(第4土曜日を除く) 14時～16時30分
- ところ／いきいきプラザ島根(松江市東津田町)
- 対象者／20歳～75歳くらいまでの方
- 受講料／1万円
- 申込期限／9月30日(日)
- 問申 島根いのちの電話事務局  
(☎0852-259855)  
(担 健康増進課)

## 相談

### 難病サロン

- とき／8月23日(休) 13時30分～15時30分
- ところ／しまね難病相談支援センター(島根大学附属病院西隣)
- 対象者／難病の患者さんや家族、関係者
- 内容／病气、日常生活、就労の悩みなど、気軽にお話

しするつどいです。相談員も参加します。

- 参加無料、要申込(当日受付も可能です。)
- 平日無料相談も電話で受け付けています。
- 問申 しまね難病相談支援センター(☎248510)  
(担 福祉推進課)

### 労働時間相談・支援コーナー

- 対象／中小企業の事業主の方
- 受付時間／8時30分～17時15分(土・日・祝日を除く)
- 厚生労働省では、全国の労働基準監督署に「労働時間相談・支援コーナー」を設置し、専門の「労働時間相談・支援班」が、窓口と電話で、次のような相談を受け付けています。
- まずはお気軽に、出雲労働基準監督署にお問い合わせください。
- ① 時間外・休日労働協定(36協定)を含む労働時間制度全般に関するご相談
- ② 変形労働時間制などの労働時間に関する制度の導入に関するご相談
- ③ 長時間労働の削減に向けた取組に関するご相談
- ④ 労働時間などの設定について

ての改善に取り組み際に利用可能な助成金のご案内

### 平成30年度島根県 がんピアサポーター相談会

- とき／7月30日(月)、8月30日(休)、時間はいずれも10時30分～12時30分
- ところ／島根県立中央病院がん相談支援センター
- 対象者／がん患者さんとそのご家族など
- 内容／がんの診断を受けることよって起こる不安や孤独。そんな気持ちを、がん治療経験者に話してみませんか。
- 参加無料、事前申込可(当日参加も可能です。)
- 問申 島根県立中央病院がん相談支援センター(☎306500)  
(担 健康増進課)

### 電波に関する相談

- 中国総合通信局では、不法無線局による混信・妨害、テレビ・ラジオの受信障害など、電波に関するお困りごとや、相談電話を開設しています。
- 不法無線局、混信・妨害相談

(☎0822-222-3332)

受信障害「テレビ・ラジオ」  
(☎0822-222-3383)

電波利用料  
(☎0822-222-3308)

その他行政相談  
(☎0822-222-3314)

中国総合通信局  
(☎0822-222-3333)  
(担 広報情報課)

### 【お詫びと訂正】

広報いずも7月号で次のとおり誤りがありました。  
お詫びして訂正いたします。  
・28ページ  
「第30回島根県スポーツ・レクリエーション祭」出雲地区フオークダンス大会の電話番号  
(正) ②5639  
(誤) ②5689

## 本とあそぼう 全国訪問おはなし隊

- ◆ とき 8月19日(日) 10時～11時
- ◆ ところ 出雲中央図書館
- ◆ 対象者 幼児、小学校低学年
- ◆ 内容 絵本や児童書を読ませたキャラバンカーの見学、絵本の読み聞かせなど。
- ◆ おたすね 出雲中央図書館 ☎21-0487



## 戦争と平和について考えましょう

### ◆出雲市戦没者追悼・平和祈念式典

- と き 8月5日(日)14時～15時20分
- ところ 大社文化プレイスうらら館  
だんだんホール
- 出雲市の戦没者の方々を追悼し、恒久平和への誓いを新たにするため、式典を開催します。戦争を体験された方の講演や、児童の作文発表等も予定しています。

### ◆8月15日は「戦没者を追悼し平和を祈念する日」です

- 当日は、政府主催の「全国戦没者追悼式」が日本武道館(東京)で行われます。
- 市民、事業者の皆さんも8月15日正午から、1分間の黙とうをお願いします。

おたずね／福祉推進課 ☎21-6694

## 悪質な通販サイトに ご注意ください!

「商品が届かない」「異なる商品が届いた」など、ネット通販トラブルの相談が増えています。

ネット通販をご利用の際は、特に以下の点に注意してください。

少しでも不審に思ったら、まずはご相談ください。

### 消費者ホットライン(☎188) <局番なし>

※通話料は自己負担になります。

#### 悪質なサイトを見抜く4つのチェックポイント

- ポイント1: 正確な運営情報(運営者氏名・住所・電話番号)の記載があるか
- ポイント2: 正規販売店の販売価格よりも極端に値引きされていないか
- ポイント3: 日本語の表現が不自然
- ポイント4: 支払い方法が銀行(コンビニ)振込のみとなっており、クレジットカードが使用できない(他の支払い方法が選択できない)

おたずね／出雲市生活・消費相談センター ☎21-6682

## 夏休みはトロッコ列車に 乗って楽しもう!

トロッコ列車「奥出雲おろち号」は、窓ガラスのない大きく解放された窓が特徴的な列車です。心地よい夏の風を感じながら、絶景を眺めることができます。途中通過するトンネルの中は涼しく、まさに天然のクーラーのようです。

車内では、沿線の美味しい食べ物を楽しむことができます。今年の夏は、トロッコ列車に乗って大自然をお楽しみください。

### 出雲の国・斐伊川サミット

斐伊川・神戸川流域の2市2町(出雲市、雲南市、奥出雲町、飯南町)で構成し、トロッコ列車を生かした広域観光などに取り組んでいます。

### 奥出雲おろち号運行情報

JR木次線の木次駅～備後落合駅を運行。  
11月25日までの毎週金・土・日曜日と祝日(7/20～9/2、10/19～11/25は毎日運行)にJR木次駅から運行します。日曜日や祝日には、始発のみ出雲市駅から延長運行します。

運行カレンダー・時刻表は、「出雲の国・斐伊川サミット」ホームページをご覧ください。

ホームページは右記のQRコードの読み取りまたは「おろち号」で検索してください。



おたずね／出雲の国・斐伊川サミット事務局 政策企画課 ☎21-6612

## 市長とふれあいトーク～わたしの政策提案日～

- ◆と き／8月21日(火)10:00～12:00
  - ◆ところ／市役所本庁 会議室
  - ◆申込期限／8月14日(火)
  - ◆対象／市内に住所または勤務地がある個人またはグループ(5人以内)
  - ◆時間／1人(グループ)30分以内
  - ◆広報情報課まで電話で要申込
- ※「市長とふれあいトーク」は市民の皆さんとの情報交換の場であり、陳情・要望・苦情等の直接交渉の場ではありませんのでご理解ください。

おたずね／広報情報課 ☎21-8578

## 休日・夜間診療の お知らせ

休日や、平日の夜間にかかりつけ医が留守、または近くに医師がいないときは、「出雲休日・夜間診療所」(塩治善行町1番地)をご利用ください。

☎22-5543

### 休日診療

- 診療日: 日曜日、祝日
  - 診療科目: 内科、小児科
  - 受付時間: 9:00～11:00  
13:30～16:00
- \* 休日は院外処方です。

### 平日夜間診療

- 診療日: 月曜日～金曜日(祝日を除く)
- 診療科目: 小児科のみ
- 受付時間: 19:30～21:30