令和８年度　宝くじコミュニティ助成事業

宝くじコミュニティ助成事業は、宝くじの収入を財源とし、地域のコミュニティの健全な発展を図るためのもので、㈶自治総合センターが宝くじの社会貢献事業の一環として行っています。

今年度、助成事業により下記の自治会の備品が整備されました。

堀山根自治会

助成事業の１つである「地域防災組織育成助成事業」により、堀山根自治会では防災備品が整備されました。これまで、消火活動に必要なホースや管鎗等の備品が経年劣化により十分な機能を発揮できない状況でしたが、今回、新たに整備されたことにより、出火時によりスムーズな消火が期待されます。

▲整備されたホースや管鎗等の防災備品

【お問い合わせ】　総務課　電話：54-2505

福頼自治会

助成事業の１つである「一般コミュニティ助成事業」により、福頼自治会では自治会館で使用する備品の購入やエアコンの整備を実施されました。今後も地域コミュニティ活動を円滑かつ効率的に実施していくことに役立てられます。

▲整備された長机やエアコン

【お問い合わせ】　奥出雲創生課　電話：54-2514

新しい農業委員、農地利用最適化推進委員が決まりました

令和8年7月19日の奥出雲町農業委員会委員の任期満了に伴い、新たな農業委員19名が任命されました。また、同月21日開催の農業委員会総会において、会長、会長職務代理者等が選出され、農地利用最適化推進委員25名が委嘱されました。

新しい農業委員及び農地利用最適化推進委員は次のとおりです。

会　　長	大坂　茂（三沢）
会長職務代理者	立石　覚（阿井）

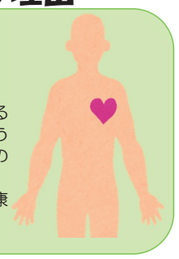
	農業委員（19名） 任期：令和8年7月20日～令和11年7月19日	農地利用最適化推進委員（25名） 任期：令和8年7月27日～令和11年7月19日
布勢	和久利　勝・石原　敬士	藤井　卓・八澤　幹夫・森合　健一
三成	藤原　克已・和久利　健	藤原　昭則・渡部　雅一
亀嵩	高橋　正敏・石原　隆幸	佐藤　昌利・石原　宏二・賀元　亨
阿井	立石　覚・藤原　修	松原　正信・長谷川史郎・藤原　功
三沢	草水　敦則・大坂　茂	小池　悟・山田　幸則
鳥上	恩田　洋一・新田　昭喜	嵐谷　行徳・安部　昌平・田中　時英
横田	安部　裕治・岩田　孝史・藤原　寿成	淺野　保男・川西　雄二・小池　俊彦
八川	大塚　真人・松﨑　邦之	戸藏　豊・渡部　幸夫・千原　泰治
馬木	藤原　康正・長谷川哲夫	梅木　達也・松島　昭夫・原田　二朗

奥出雲町では健康づくり計画（げんきプラン21）を推進し、健康づくりのお役に立てる情報を発信しています。

歯と口の健康は全身の健康につながっています

歯と口の健康が大切な理由

歯と口の健康は…全身の健康を守る!!



歯周病は歯ぐきに炎症が起き、歯を支える骨が溶けていく病気です。そして、歯を失うだけでなく**糖尿病や動脈硬化、認知症**などの**全身の健康と大きく関係しています**。

お口の健康を維持することは、全身の健康を守ることにもつながっています。

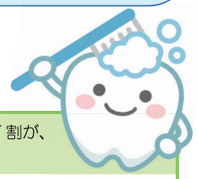
バランスの良い食事を美味しく楽しめる!!

口腔機能が低下すると、やわらかい食べ物しか食べられなくなり**「低栄養」**に陥りやすくなります。栄養バランスの良い食事を美味しく楽しく食べるには、お口の健康が必要不可欠です！

社会参加（人との交流）にもつながっている!!

お口の健康を保つことは、豊かな表情や会話を楽しむことにもつながり、**社会参加や人とのつながりを広げるためにも大切**です。

定期的に健（検）診や専門家の相談を受けましょう
「歯医者」＝「痛くなってから行く」では手遅れです！



歯周病検診

歯周病は自覚症状がほとんどありません。令和７年度に歯周病検診を受けた方の約７割が、「歯周病」の治療が必要な状態でした。あなたのお口は大丈夫ですか？

対象　今年度中に20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳になる方
（対象の方へは５月末に通知しています。）

期間　奥出雲町内の歯科医院で受診：６月１日～１２月末日
雲南市内の歯科医院で受診　：６月１日～９月末日

※各医療機関の診療日（要予約）です。歯科医院へ直接ご予約ください。
※詳細はハガキの受診券をご確認ください。

料金　無料

どんな検査？
問診、口腔内検査、ブラッシング指導

ヘルスメイトさんのおすすめレシピ

副菜　玉ねぎのカレースープ

材料　4人分

玉ねぎ	200g
カレー粉	小さじ⅔
固形スープの素	1 ½
牛乳	1カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ1
湯	2カップ
塩	適宜
こしょう	適宜
細ねぎ	適量

作り方

❶玉ねぎは縦薄切りにする。
❷鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で色づけないようにしんなりするまで炒める。カレー粉を入れまぜながら炒め、さらに小麦粉も入れて同様に炒める。
❸湯を注いでスープの素を砕いて入れ、煮立ったら牛乳を加える。塩こしょうで調味する。
❹細ねぎの小口切りを散らす。

エネルギー	塩分
98kcal	1.3g

＼栄養バランスの良い食事を心がけ暑い夏を元気に過ごしましょう／

健康メモ

～夏の疲労に負けない体づくりのポイント～

疲労や倦怠感などの感じ方は人それぞれです。『疲労』は『痛み』『発熱』と合わせて体の3大アラームといわれ、体が発する『休め』のサインだといわれています。

◆疲労の主な原因◆

①身体的要因
過労や過度なスポーツ、糖尿病、低栄養など病気
②精神的要因
睡眠時無呼吸症候群、精神的なもの、睡眠障害　など

【お問い合わせ】健康福祉課　健康づくり推進１係・２係　電話：５４－２７８１