

**新入職員紹介**

町では、一月一日付けで次の職員を採用したので紹介します。

奥出雲病院准看護師  
林 美香



奥出雲病院准看護師  
高井 靖子

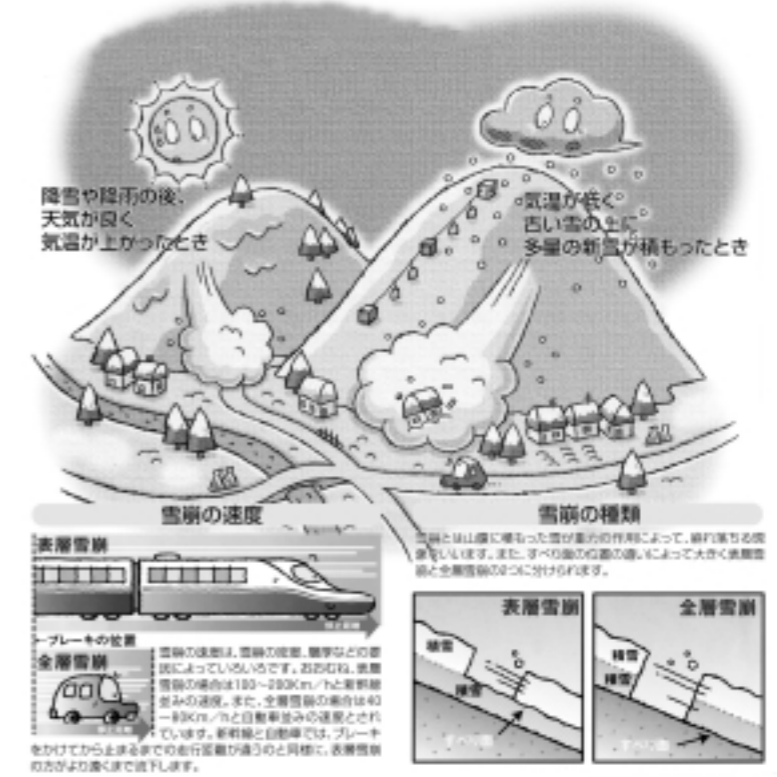


奥出雲病院准看護師  
正木 玲子



**ちよつと気につくぞう**

**雪崩の危険信号です。**



お問合せ先 / 木次土木建築事務所 仁多土木事務所  
TEL 五四一-二二五-  
奥出雲町役場 建設課  
TEL 五二一-二六七-五

**国保コーナー 「この冬、かぜ、インフルエンザに負けないカラダをつくろう！」**



空気が乾燥する冬は風邪がみな方も多いのでは？ 冬の乾燥した状態はウイルスの活動を活発にさせるため、私達ののどや鼻の粘膜へ侵入しやすく、その上、栄養不足や疲労・寒さなどで体力が落ち、抵抗力が弱まりウイルスに負けやすくなります。日頃からウイルスに対する抵抗力をつけておくことです。

**< 予防のポイント >**

**住まいの環境をととのえよう**  
室温は高すぎず低すぎず、快適に感じる温度(20 前後)に保ちましょう。  
また、加湿器などで湿度を上げて、60~70%の湿度を保ちましょう。換気にも心がけよう。

**睡眠・休養をしっかりとるようにしよう**  
からだや脳の疲れをとるのに一番重要なことは休養で、その代表が睡眠です。できるだけ夜の12時前には就寝し、質の良い睡眠を取りましょう。

**体力をつけましょう**  
普段のウォーキングなどで積極的にからだを動かし、適度な運動で体力をつけましょう。

**からだを冷やさないよう心がけよう**  
温かい食事などで血液の循環をよくしましょう。服装は薄い素材の重ね着などで調節を。ただし厚着のしすぎは逆効果です。

**ストレス解消をしましょう**  
適度な緊張と快いつろぎがそろったメリハリのある生活でストレスコントロールを。

**うがいでのどを清潔にしておきましょう**  
うがいは、のどを清潔にし、ウイルスをつきにくくする効果が期待できます。帰宅時にうがいをしましょう。

**帰宅時、食事前など手洗いを心がけよう**  
風邪のウイルスは手などを介して感染するため、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。



**ウイルスから避難しましょう**  
・流行時にはできるだけ人込みに行かない  
・人にうつさないためにもマスクをしよう

**栄養バランスのよい食事で体力保持**  
規則正しい食事が大切！  
肉・魚・卵・大豆製品など良質のたんぱく質を毎食1品は主菜に入れ、体力をつけよう！  
感染からの抵抗力を高めるビタミンCを果物や野菜からしっかり補おう！



**人参・かぼちゃ・ほうれん草等の緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAはのどや鼻の粘膜を丈夫にし風邪を予防する働きがあります。**  
副菜として毎食一品つけましょう。  
血のめぐりをよくする香辛料をうまく利用しよう！

**知っておきたい豆知識**

**旬の食材をたっぷり！**  
ねぎ等旬のものには風邪予防のための栄養素が含まれ、バランスよく食べることが大事です。

**緑茶パワーに注目！**  
緑茶のカテキンには強力な抗ウイルス効果があり、飲むだけでなく緑茶でのうがいも効果的です。

**所得税の確定申告・18年度分町県民税の申告相談を行います**

平成18年2月16日(木)から平成18年3月15日(水)まで

日程・会場など詳しくは、配布しております「平成18年度町県民税(住民税)・国民健康保険税の申告相談について」をご覧ください。

なお、国税庁のホームページをご利用になれば、所得税の申告書を作成することができます。確定申告が必要な方は「所得税の確定申告の手引き」やホームページを参考に、ぜひご自分で作成し、期限内に申告しましょう。

ホームページアドレス  
国税局 <http://www.nta.go.jp/>  
広島国税局 <http://www.hiroshima.nta.go.jp/>

<お問い合わせ>  
役場税務課 TEL 52-2671  
仁多総合相談室 TEL 54-2511  
情報 31-5111  
大東税務署 TEL 43-2360

**島根県道路愛護ボランティア制度**  
**ハートフルロードしまね**

この制度は、地域に住む皆様のボランティアにより県管理の道路の清掃や緑化・草刈りを行なっていたり、奥出雲町と島根県がその活動を支援するものです。

平成18年度からの新規実施団体を募集しますので、皆様の参加をお待ちしています。

	道路美化事業	沿道草刈事業
活動の内容	清掃・緑化	草刈
活動の対象区間	歩道や緑地帯など、100m単位	除草が必要な区間で原則として500m以上かつ、面積1000㎡以上。草刈の幅は1m。
活動の単位	年間6回程度	年間2回以上
奥出雲町内の団体数(重複あり)	33団体(1,637人)	13団体(500人)
その他	実施団体が希望される場合、団体名等を記した表示板を設置します。	草刈機等の損耗代等の実費相当額を交付金として実施団体に交付します。(H17実績:3万円/1000㎡)
万一の事故に備えた、障害・賠償責任保険への加入手続き及び保険料を負担します。		

まずは、次の窓口にお問い合わせください。  
島根県木次土木建築事務所  
仁多土木事業所 電話：54-1251

奥出雲町建設課  
電話：52-2675