

ジョーホー奥出雲 データ放送で道路情報等を配信します

鳥根県がインターネットで提供している道路・水位（河川）・雨量の各情報を、ジョーホー奥出雲（地デジ11ch）のデータ放送でもご覧いただけるようになります。1月中旬より「道路カメラ情報」の提供を開始し、順次「水位」「雨量」情報の配信を開始します。



- (ご覧になるには)
- ①地デジ11chを選択します。
 - ②リモコンの「d」ボタンを押します。
 - ③トップ画面でご覧になりたい項目にリモコンの上下ボタンで合わせ、決定ボタンを押します。

※他チャンネルのデータ放送では表示されません。



デジアナ変換サービスは平成27年3月16日正午に終了します デジタル受信の準備をお急ぎ下さい

デジアナ変換サービス終了後、アナログテレビでは視聴できなくなります。

- ①デジタルテレビに買い替える
- ②地上デジチューナーを購入する (今お使いのアナログテレビに接続して視聴)

【お問い合わせ先】 奥出雲町情報通信協会 有線：31-5350 / 電話：54-2525

除雪作業にご協力をお願いします!

今年も積雪の時期になりました。積雪の状況によって除雪をします。作業が順調に進むよう、次のことについてご協力をお願いします。

- ①自動車の路上駐車や放置はやめてください。
- ②道路の路肩の資材などは事前に移動しておいてください。
- ③積雪で立木などが道路へ垂れ下がる場合には、事前に伐採をお願いします。除雪に支障がある場合には取り除くことがあります。
- ④流雪溝のふたを取って雪捨てをした後は、すぐにふたを元通りにしてください。
- ⑤道路状況によっては田畑、空き地、水路等へ除雪する場合がありますので、ご協力をお願いします。

※除雪は状況により、主要幹線道路（国道・県道・バス路線など）を優先に早朝から始めます。

【お問い合わせ先】 雲南県土整備事務所 仁多土木事業所 電話：54-1251
役場 建設課 有線：20-4236 / 電話：52-2675

新年の幕開けを祝う

奥出雲町新年賀詞交換会

新春を寿ぎ、町の更なる発展を願う「奥出雲町新年賀詞交換会」が一月五日、カルチャープラザ仁多で開催されました。

会には、勝田町長をはじめ、議員、自治会長、町内企業や各種団体の代表者など約百四十人が出席しました。

はじめに、勝田町長から年頭のあいさつがあり、来賓を代表して、糸原徳康県議会議員、景山孝志議長からそれぞれあいさつが述べられ、植田良二商工会長の乾杯で賀詞交換が行われました。

出席者は、互いに新年のあいさつを交わして新年の幕開けを祝い、力を合わせて町の発展に取り組むことを誓いました。



▲会場の様子

韓国料理教室を開催



▲講師のバクさん(右)の指導を受けながら調理する参加者

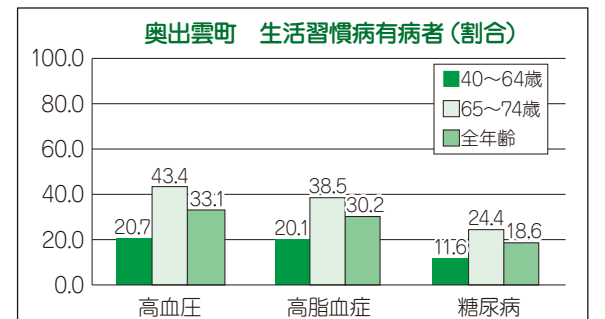
十二月十三日、あいコミュニケーションセンターにおいて、国際交流協会と阿井公民館の共催で韓国料理教室が開催されました。

講師に鳥根県国際交流員のパクヘジョンさんをお迎えして、白菜キムチや海鮮チヂミなど、韓国で一般的に食べられている家庭料理を、参加者約三十名が四班に分かれて調理しました。中でも白菜キムチの調理では、白菜の葉一枚一枚の間にキムチのたれを塗り込むのが大変で、参加者は手を真っ赤にしながらか約二時間かけて完成。

調理後は、料理を食べながらパクさんから韓国の食文化についての話を聞き、参加者は質問をしながら学ぶことができました。

☆☆☆生活習慣病を予防しましょう!!!☆☆☆

日本人の3大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気です。不適切な生活習慣を続けると、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）をひきおこし、高血圧・高脂血症・糖尿病の一手前の段階でも、複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気につながります。



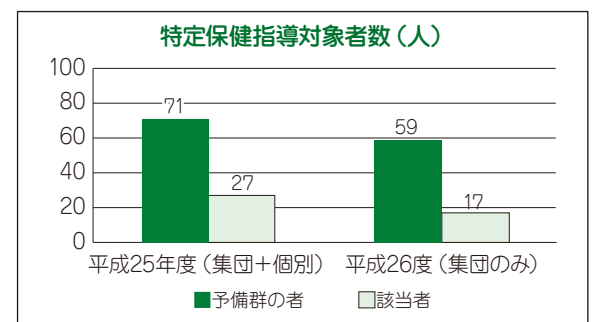
(国保データベース・生活習慣病 H26年9月レセプト分析より)

奥出雲町では、高血圧・高脂血症などの生活習慣病が多い状況にあります。特に、65歳以上で増えます。

特定健康診査の受診者のうち、メタボリックシンドローム対象者（特定保健指導対象者）の方には、食生活や運動習慣などの生活習慣を改善するための支援を行っています。

普段の生活のなかで、食生活や運動習慣などの生活習慣を見直し、生活習慣病を予防していきましょう。

偶数月第2月曜日に、健康・栄養相談（要予約）を行なっていますのでご利用下さい。



(特定健康診査結果より)