

## ロコモ予防研修・まめなウォーカー交流会

**日時** 平成27年10月14日(水)  
8:45~11:30

**集合場所** 横田コミュニティセンター

**お申し込み・お問い合わせ**

参加希望の方は、雲南保健所へ電話でお申し込みください。

☎0854-42-9637

● **締め切り 10月2日(金)**

**<スケジュール>**  
8:45~ 受付  
9:00 あいさつ  
9:10 講話「ロコモ予防について」  
島根リハビリテーション学院  
理学療法学科  
学科長 橋村 康二 氏  
10:00~ ウォーキング  
(※2kmコース、4kmコースがあります。)

**持参する物** 飲み物(スポーツドリンク)、帽子、タオル、保険証、雨具(雨天時)、筆記用具  
\*通気性のよい服装で参加してください。

※「ロコモ」とはロコモティブシンドローム(運動器症候群)のことです。「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールするための身体の器官や組織=運動器が衰えている、また衰え始めている状態で、放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護、さらには寝たきりの状態になってしまうこともあります。正しい知識を持って早期の予防が大切です。

主催 雲南圏域健康長寿しまね推進会議・奥出雲町

こんにちは  
保健師です



**9月は「がん征圧月間」です**  
自覚症状がないからこそ…「いつか」ではなく「今」!  
必ず受けてください! 『がん検診』



忙しくて

**早期発見する切り札は『がん検診』**

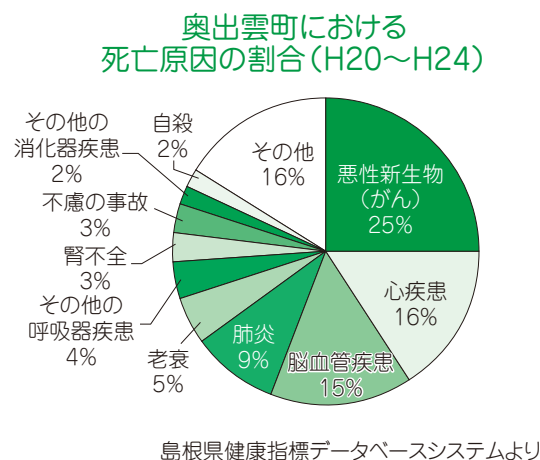
がんは2人に1人がかかる病気で、3人に1人ががんで亡くなります。

奥出雲町の死亡原因の第1位はがんです。(グラフ) 男女別のがん死亡原因は、男性は「肺がん」、女性では「大腸がん」が1位です。特に働き盛りの年代に「大腸がん」が増加しています。

また、検診や人間ドックで見つかるがんの約8割は「早期がん」です。

早期がんで発見した場合と、進行してから発見した場合の5年後の生存率(生存している人の割合)は大きく異なります。

早期発見のために、がん検診を必ず受けましょう。



《がんを防ぐための 新12か条》

財団法人 がん研究振興財団

- |                       |                         |
|-----------------------|-------------------------|
| 1条: たばこは吸わない          | 7条: 適度に運動               |
| 2条: 他人のたばこの煙をできるだけ避ける | 8条: 適切な体重維持             |
| 3条: お酒はほどほどに          | 9条: ウイルスや細菌の感染予防と治療     |
| 4条: バランスのとれた食生活を      | 10条: 定期的ながん検診を          |
| 5条: 塩辛い食品は控えめに        | 11条: 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を |
| 6条: 野菜や果物は豊富に         | 12条: 正しいがん情報でがんを知ることから  |

【お問い合わせ先】 役場 健康づくり推進課 電話: 54-2781 有線: 31-5784

## 臨時福祉給付金のご案内

平成26年4月の消費税率引上げに伴う暫定的・臨時的な措置として、平成27年度分の住民税が課税されていない方へ、1人につき6千円を支給します。

ただし、住民税が課税されている方に扶養されている方、生活保護を受けている方などは対象になりません。

**申請期間** 平成27年10月1日(木)~平成28年1月4日(月)

**申請方法**

この給付金は平成27年1月1日に住民票があった市区町村に申請してください。奥出雲町では、平成27年1月1日時点で奥出雲町に住民票があり、対象と思われる方に、9月下旬に申請書類を送付します。申請書に必要事項をご記入の上、本人確認書類等を添付のうえ、下記の窓口へ提出してください。(郵送による申請も受け付けます。平成28年1月4日消印まで有効)

※給付金の支給は、10月末頃から順次行う予定です。

**受付窓口** 奥出雲町役場 仁多庁舎 福祉事務所  
横田庁舎 税務課

**問い合わせ** 福祉事務所 ☎0854-54-2541 有線31-5372

給付金をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の搾取」にご注意ください。

## 合併10周年記念 奥出雲町芸術文化祭

11月1日(日)  
~3日(祝)

皆さまの声をお聞かせください

あなたと選ぶ  
奥出雲町文化活動功労賞

町文化協会では、合併10周年記念奥出雲町芸術文化祭の記念企画として、「奥出雲町文化活動功労賞」の表彰を行います。

この機会に、これまで優れた文化活動に取り組んでこられた加盟団体を讃えたいと思います。町民の皆さまのお声を参考に決定したいと思いますので、ぜひご協力ください。

**展示作品募集【自由部門】**

芸術文化祭に出展して下さる作品を募集しています。写真、絵画、書道、手芸作品など、皆さまからの作品をお待ちしています。

**【申し込み】** 公民館にある「参加申し込み用紙」に必要事項を記入し、町文化協会事務局へ提出してください。

**【締め切り】** 10月14日(水)

**【投票・選考の方法】**

公民館にある「文化活動功労賞投票用紙」に必要事項を記入し、投票箱に入れてください。《詳しくは、各公民館の投票用紙をご覧ください。》

皆さまからの投票を参考に、文化協会選考委員会が審査・選定します。

**【表彰の対象】**

投票用紙に掲載している「候補団体名簿」の63団体と下記の2団体です。

- ・64番 きやらぼく俳句会
- ・65番 斐伊川句会

※55番のみやび会は、「大正琴」ではなく「箏曲」です。お詫びして訂正いたします。

**【投票の締切】** 10月4日(日)

**【発表】** 11月1日(日)

※横田会場の文化祭オープニングにて表彰式を行います。

**【問い合わせ先】**

奥出雲町文化協会事務局  
(教育委員会社会教育課内)  
☎0854-52-2680 有線20-4262