

島根リハビリテーション学院の活動紹介 vol.4 奥出雲周遊バスツアーを行いました！

5月11日・12日、島根リハビリテーション学院では、新1年生（63名）を対象に奥出雲周遊バスツアーを行いました。このツアーは、奥出雲町で過ごす4年間の学生生活をより有意義なものとするため、町内の史跡や商業施設を周遊し、奥出雲町を深く知ってもらうために企画したものです。

当日は天候に恵まれ、汗を流しながら1時間コースの「鬼の舌震」を歩き、また「奥出雲たたらと刀剣館」で歴史と伝統に触れることができました。

学生たちからは、「短い時間ではあったが、奥出雲町の歴史を知り、町のことが少し分かった。」「もう一度、鬼の舌震を歩きたい。」等の感想を聞くことができました。

奥出雲周遊バスツアーは、新1年生同士の交流の場にもなり、交友が深まったといった感想も多く聞かれ、これからの学生生活が有意義なものとなるきっかけになったことと思います。



「奥出雲たたらと刀剣館」で学芸員の説明を受ける学生たち

横田高校

横田高校の活動をお知らせする「よここうコーナー」



だんだんカンパニーに多米田植え

5月9日(木)、だんだんカンパニー事業の一環として、総合コースの2年生が仁多米の田植えを行いました。



総体壮行式

5月21日(火)、生徒総会終了後に、体育館で総体壮行式が行われ、教頭と生徒会代表から激励の言葉がありました。そして、男子ホッケー部による応援が会場を沸かせました。各部のキャプテンは、日時・場所・対戦相手や抱負を述べ、最後に校歌斉唱で締めくくりました。

成人男性の風しん抗体検査・予防接種の事業実施について

奥出雲町では、風しんの抗体保有率が低い世代の男性を対象に、無料で抗体検査と予防接種を実施致します。

<対象> 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

<実施期間> 令和4年3月31日までの3年間

<実施方法> 今年度41歳から47歳までの男性の方には、無料で検査することができるクーポン券を送付します。抗体検査後、必要な方は予防接種を受けてください。

なお、今年度48歳から57歳までの男性の方には、申請された方へクーポン券を発行致します。

※申請方法: 役場健康福祉課窓口にて申請(本人確認書類が必要です。)

<問い合わせ> 健康福祉課 健康づくり推進グループ

有線31-5143 電話54-2781

事業者の皆様! 仕入税額控除の方式が変わります!

2019年10月1日から消費税・地方消費税の軽減税率制度がスタート。全ての事業者の方に関係があります。レジ導入などに対する補助金もあります。

詳しくはこちら
軽減税率 国税庁 検索

朝ごはんをしっかりと食べよう

6月は食育月間です。今回は、「朝食の大切さ」について考えてみましょう。元気に1日を過ごすには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた朝ごはんを食べることが大切です。早く寝ることで、早起きができ、朝ご飯をおいしく食べる事につながります。そして、朝ご飯には、「眠っていた脳を目覚めさせる、体温を上げて身体にスイッチを入れる、排便を促す」などの効果があり、1日3度の食事の中でも特に大切だと言われています。

奥出雲町食育推進委員会では、「朝ごはんを毎日食べること」、「栄養バランスのよい朝食を食べること」を推進しています。平成30年度には、第2期奥出雲町食育推進計画の中間評価を行いました。平成29年度の調査では、朝食の内容については、主食+主菜+副菜が揃っている人の割合は、小学生で43.2%、中学生で34.8%にとどまっています。

栄養バランスのよい朝食を食べるためには、前の日の夜に、切る、ゆでる、だしをとる等のごしらえをしておくこと、朝食作りの時短につながります。また、汁ものを準備すると、いろいろな食材を入れることで、1品で多くの栄養をとることができます。

H29年度児童・生徒の食生活調査結果 ～朝食の内容について(経年)～

□主食+主菜+副菜 □主食と副菜か主菜のどちらか
■主食とその他(コーヒー・ジュース) ■主食・主菜・副菜のみ

	(%)			
小学生H20	23.4	28.1	13.3	35.2
小学生H26	44.1	33.3	8.6	14
小学生H29	43.2	29.5	6.8	20.5
中学生H20	16.7	30.3	20.5	32.6
中学生H26	34.4	39.1	7.8	18.7
中学生H29	34.8	33.7	13.5	18

※主食(ご飯・パン等)、主菜(卵・魚・肉等)、副菜(野菜・海藻等)

「食」は、人が生きていくための基本となり、心や身体の成長の基礎になるものです。食べることが、私たちの身体を作り、生命を維持しています。

食育とは、子どもたちが適切な生活習慣を身につけるために、規則正しい時間に食事をする事や、好き嫌いをなく、何でも食べる事等です。子どもの食育を進めることで、我々大人の食習慣についても見直すことができます。

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!! 『COOLBIZ 夏は軽装と一工夫で快適に過ごしましょう!』

クールビズが提案している「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。室内にいる方の体調等を考慮しながら、無理のない範囲で冷やし過ぎない室温管理の取組をお願いする上で、目安としているものです。

取組みのひとつとして「快適に過ごせる軽装」を呼びかけていますが、これは軽装による体感温度差に注目したもので、「上着を脱いでネクタイをはずすと体感温度が2℃下がる」という実験結果に基づくものです。

また、エアコンで体を冷やし過ぎないように、扇風機や扇子、うちわを利用するなど「体感温度」を下げることも工夫のひとつですので、やってみてはいかがでしょうか!

家族の健康にもさまざまなメリットがあるクールビズは、地球にも「人」にもやさしい取組です。



未来のために、いま選ぼう。

地球温暖化防止対策地域協議会・エコナイト
(奥出雲町在住しまねエコライフサポーターの会)

サマージャンボ7億円
(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5,000万円
(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

7月2日 2種類同時発売! 発売期間 7/20~8/20
抽せん日 8/14日

(公財) 島根県市町村振興協会 各1枚 300円