おめでとうございます

高齢者叙勲　瑞宝双光章受賞　景山明彦（かげやま あきよし）さん（三沢）

景山明彦さんは、昭和31年に三沢中学校教諭として着任してから平成4年に三成小学校校長を退職するまでの36年、児童・生徒の教育、社会教育及び、PTA活動の進展のため貢献されました。退職後は、仁多町立三成中央公民館長として住民との連携強化や地域振興に努められ、また、仁多町国際交流協会の立ち上げや会長として町の国際化推進に尽力されました。これら多数の功績により、この度叙勲の栄に浴されました。

環境保全のための奨励金制度をご活用ください

◆◇新エネルギー設備導入促進事業奨励金◇◆

奥出雲町では、石油代替エネルギーの確保や地球温暖化対策を推進するため「奥出雲町新エネルギー設備導入促進事業奨励金」を助成しています。助成の対象は、次のとおりです。

【対　象　者　等】下表の対象機器・設備を、町内の住宅または事業所に設置しようとする方

【対象機器・設備】対象機器・設備及び奨励金額等は次のとおりです。

区分	対象機器	奨励金額等
①	太陽光発電設備	パナソニック製は出力1kWあたり5万円（上限20万円） パナソニック製以外は出力1kWあたり3万円（上限12万円）
②	ＬＥＤ照明機器	対象経費1万円以上でその10%以内 ただし、①太陽光発電設備を同時に設置する場合のみ対象
③	蓄電池	定額10万円（ただし設置経費を上限とする。） ただし、①太陽光発電設備を同時に設置する場合のみ対象
④	太陽熱利用設備（ソーラーシステムに限る）	設置経費の1/2（上限30万円）
⑤	ペレット・薪ストーブ 火鉢及び暖炉、薪風呂等	対象経費1万円以上でその25%以内（上限5万円）
⑥	林地残材集積装置	購入経費の1/2（上限30万円）

【申　請　方　法】申請書に必要書類を添付し、役場農林土木課まで提出ください。
（機器を設置しようとされる2週間前には申請書を提出ください。）

【申　請　期　限】区分①～④については、令和3年1月29日(金)まで。
区分⑤、⑥については、令和3年2月26日(金)まで。
（ただし、申請額が予算に達した時点で受付を終了します。）

※この奨励金は、島根県太陽光発電等導入支援事業補助金の助成を受けています。
※機器設置後の申請は、奨励金の対象外となりますのでご注意ください。

【申請・お問い合わせ】　農林土木課　有線：20-4224　電話：52-2673

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

「体力アップ・・・インターバル速歩」

免疫力をつけたいところですが、一朝一夕につくものではありません。せめて、今から夏の熱中症を迎え撃つ体力をつける準備をしましょう。

高齢者の日常生活動作能力のなかで、衰えやすいのは歩行や起居などの移動動作。だから、日常生活で歩行運動を積極的に行なうことで、健康寿命を延ばしましょう。70歳以上の高齢者における1日あたりの平均歩数は、平成9年では男性が5,436歩、女性が4,604歩です。そこで、70歳以上の男女とも1日当たり歩数1,300歩(約15分の歩行時間、距離としては650～800m)増加を目指しましょう。

熟年層には「ゆっくり歩き」と「速歩き」を3分間交互に行うウオーキング「インターバル速歩」がお勧めです。「ゆっくり歩き」を3分間行い、次に「速歩き」を3分間行います。速歩きは自分が「ややきつい」と思える、息があがる程度の歩き方です。

3分間の速歩きが不安な方は、最初は2分間ずつのゆっくり歩きと速歩きから始めてもかまいません。続けてこそ結果が出てくるので、自分が続けられるペースをみつけていきましょう。

COOL CHOICE　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）

令和2年度自治会長さんが決定しました

令和2年度自治会長さんが決まりましたのでお知らせします。
各地区・各自治会でのまとめ役として、1年間お世話になります。

布勢
佐白町 板持正史
佐白 赤名芳也
上布施 宇田川年明
八代西部 高木淳
八代町 増原一男
八代本町 井本英樹
八代東部 井上幸治
中村 石原一志
馬駒上 中野和義
馬駒下 内田政己
上三所西部 石原暁
上三所中央 岩田俊次
上三所東部 吉川佳男
土屋 岩田勝美

三成
上高尾 田幸敏
尾白 藤上昭則
下高尾 藤原広実
美女原 宇月原孝幸
上三成上 渡部省二
上三成中 内田治二
上三成下 柏富芳
上本町 堀江富吉
三成本町 山根安泰
湯の原 渡部修三
宮の町 植田剛士
朝日町 山田博巳
矢谷 井上実
下三所 和久利忠男
石原・里田 糸賀慎二
角木・乙多田 渡部雅一

阿井
真地 安部智志
米原 深田英治
上阿井町 勝部賢治
上阿井町 西村講和
福原 渡部雄二
平 立石義人
大上 森田誠二
下口 稲田光男
川東 川角雅幸
雲崎 西村正明
堀山根 藤原延
鋳物屋 栗川亨
川子原 藤原弘
八幡 井上芳文
奥谷上 尻祥幸

亀嵩
滝の上 石原誠
前布施 植田薫
矢谷団地 塩冶豊史
上分 石原充
西湯野 高橋正敏
中湯野 土屋裕道
久比須 若槻幸男
谷奥恩 田好宏
亀嵩町 村上勝彦
梅木原 谷口俊英
大内原 若槻良則
篠 若槻武
郡 石原武男
琴枕 植田泰正
高田 伊藤福己

横田
奥湯谷下 坪倉武志
小寄 落合宏之
堅田林 景山和明義
下鞍掛 掛長谷川利治
三沢町 宮川俊治
原田 善朗
四日市 田中広志
河内朝 倉田一彦
大吉森 山英治
下鴨倉 川義人
上鴨倉 吉福治
代 佐藤進雄
山県川 西規
山 佐藤
中丁安 部修
福頼安 田充志
山郡安 部誠
中翌長 澤剛
日向側足 立久夫
山根側安 部哲成
追 倉正
加食足 立隆
曲浅野 保眞
大田福 村田保
六日市 石原佐
大市 田俊
新町 岩
角 場福
馬 間

鳥上
やり米山博之
め田上正明
蔵屋藤原弘美
稲田尾方豊
原口吾郷富士男
樋口杠明彦
反田正明
五反田上田
坂根佐伯勝
坂佐伯
三井野和久利民
井野強男

八川
八川本郷 大谷本郷 渡部昭雄
中八川 若月信昭
小八川 雨川
奥八川 橋川
川佐伯 高橋昭
坂伯勝 松原幹
根 昭男
佐伯 橋夫
土橋 渡部幸夫
古市 恩田正幸
川 西浦久人
旭 兒玉眞之
木 北村美紀男
枝木実徳
糸原富士美
大馬木第2本郷 堅田・野伏 松島昭夫
大馬木第1本郷 反保陽一
女良 青木己
本谷 松原幸
本森 若月薫
矢入・中原 阿部泰夫
小 部
小馬木本郷 本多耕二

馬木

《協会けんぽ加入の被扶養者の皆さまが受診できる健診》

○**40歳～74歳の被扶養者の皆様**が受診できる健診は、協会けんぽの特定健康診査です。
○協会けんぽの特定健康診査は**協会けんぽから費用補助があります。**
○健診のお申込みは、ご希望の健診機関に直接予約をお願いします。受診の際には**「受診券」と「保険証」が必要**です。※受診券は4月にご自宅にお送りしています。
○健診実施機関や受診方法は、**協会けんぽ島根支部ホームページ**からご確認いただけます。
【お問い合わせ】全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部　保健グループ
☎0852-59-5204　　ホームページ検索☞ 協会けんぽ島根