



奥出雲

7

No.220

トロッコ列車「奥出雲おるち号」特別乗車企画
町内の幼稚園児が乗車♪



今月号の主な内容

- 「脱炭素社会の実現」を宣言しました! 2
- 令和4年度奥出雲町ふるさと応援寄附 3
- 図柄入り「出雲」ナンバーが表彰されました 5
- 新しく誕生する「横田小学校」の校章デザイン、校歌の歌詞に
入れたい言葉フレーズを募集します!! 8
- 町立奥出雲病院ヨークナー 10

～奥出雲の暮らしが幸せだと実感できる生活環境づくり～

「脱炭素社会の実現」を宣言しました!

2050年までに脱炭素社会の実現を目指し、目標に向かって取り組んでいくことを令和5年6月9日の奥出雲町議会6月定例会において宣言いたしました。

奥出雲町脱炭素宣言

奥出雲町は、今から約1300年前に編纂された「出雲国風土記」に良質な鉄の産地と記され、たたら製鉄とともに生きた先人の営みは、永続的に循環させるという、人と自然が織りなす景観と将来にわたって人々に恵みをもたらす持続可能な農業を生み出し、たたら製鉄の砂鉄採取のために切り崩された山々は、荒廃することなく次々と豊潤な棚田に姿を変えてきました。

こうした先人達の取組や優れた景観が評価され平成28年4月に「日本遺産」、平成31年2月に「日本農業遺産」の認定を受けています。近年、地球温暖化を起因とする気温の上昇による真夏日・猛暑日の増加、短時間の大雨の増加など、人類に影響を与える深刻な気候変動が問題となっています。本町においても、先人たちから受け継がれてきた持続可能な農林業や生活、景観に地球温暖化が深刻な影響を与えることが懸念されます。

こうしたことから、本町においては水力・太陽光など再生可能エネルギーの普及、また、ごみの減量化等の取組を進めてまいりました。しかし、地球温暖化はこれからも一層進行するため、私たちの生活は今まで以上に気候変動に脅かされることを一人一人が認識することにも、先人たちから受け継いだこの奥出雲の豊かな自然環境や地域社会を後世に引き継ぐために、さらに取組を強化していく必要があります。

これらを踏まえ、再生可能エネルギーの一層の普及や地域資源の一層の活用と地域内経済の循環を強化し、奥出雲町に関わる全ての皆様とともに、2050年までに脱炭素社会の実現を目指すことを決意し、目標に向かって取り組んでいくことをここに宣言いたします。

2023年6月9日

奥出雲町長

本町における脱炭素社会の実現を目指した取組み(例示)

- 再生可能エネルギーの導入推進
(太陽光・蓄電池・木質バイオマス・水力)
住宅や公共施設に太陽光パネルや薪ストーブなどの再生可能エネルギーを利用する設備の導入を推進します。
- 遊休地等における営農型太陽光発電
(ソーラーシェアリング)検討
農地に支柱を立てて、上部空間に太陽光パネルを設置し、太陽光を農業生産と発電とで共有する取組です。作物の販売収入に加え、売電による収入により、農業者の収入拡大が期待できます。
- 太陽光発電を利用した歩道融雪設備の導入検討
民間企業と協働し、太陽光を利用して通学路や公共施設周辺の歩道の雪を融かす設備の導入を検討します。
- 環境にやさしい自動車(電気自動車(EV))の導入促進
電気自動車や家庭用充電設備の導入を促進します。また、公共施設への充電設備の導入も促進します。
- 自然と共生した資源循環型林業振興
(保全・整備・木材利用の促進)
町有林を管理し、Jークレジットに活かしたり、木材の製品化を促進します。
- SDGs未来都市の選定
優れたSDGsの取組を提案する地方自治体を「SDGs未来都市」として国が選定します。この選定に向けて取り組んでいきます。
- 環境教育(木育)の推進
幼少期から木のぬくもりに触れてもらうための機会を創出します。
- 住宅、建築物の省エネ性能向上
(高断熱・高効率設備の導入)
住宅や建築物への高断熱性能や高効率な設備システムの導入を促進します。
- 町有林Jークレジット制度の導入
Jークレジット制度とは、省エネや再生可能エネルギーの利用、適切な森林管理によるCO2等の吸収量を、「クレジット」として国が認証する制度です。町内の森林によるCO2吸収量を「クレジット」として販売することを目指します。

全国の皆様からたくさんのお寄せをいただきました

令和4年度奥出雲町ふるさと応援寄附

寄附金額 3億6429万3千円(対前年比2635万6千円減)

寄附件数 1万5598件(対前年比1428件減)

氏名の公表にご了承いただきました方を奥出雲町ホームページにてご紹介しております。たくさんのお寄せをいただき、誠にありがとうございました。

ふるさと納税は、寄附金の使途を指定することができ、令和4年度は左記の事業に活用させていただきます。

人口定住・結婚対策に関する事業

1億53万9千円

住宅整備支援事業、縁結び活動支援事業など

7320万9千円

出産・子育て支援に関する事業など

1億629万1千円

自然環境・環境保全に関する事業

1億629万1千円

観光振興に関する事業

652万1千円

教育・文化スポーツ振興に関する事業

4357万2千円

その他事業

1億5459万8千円

避難所用備品整備事業、防災土養成事業など

《活用事業を紹介します》

若年世帯等の住宅整備をサポート



町への移住及び定住を促進するため、若年世帯及び転入者が行う住宅整備に対して補助金を交付しました。(新築工事7件、改修工事8件)

保育料の無償化



国の無償化の対象とならない0～2歳児の保育料を無料にしました。

妊婦健診の交通費を助成



奥出雲病院での分娩の取り扱いを休止したため、町外で妊婦健診を受診する際の交通費を助成して妊産婦の経済的負担の軽減を図ります。

奥出雲町肉用子牛共進会を開催



▲特選賞首席 あさひ号

令和5年度第1回奥出雲町肉用子牛共進会が6月13日に仁多中央家畜集会所で開催されました。この共進会は、和牛改良の成果を競う大会で、畜産経営の発展を目的に年2回開催されており、町内9地区および奥出雲町農業公社から選ばれた27頭の出品牛の個体審査、比較審査が審査員によって行われました。会場には町内の多くの畜産関係者が訪れ、審査の様子を見守っていました。

順位	名号	出品者(地区)
特選賞首席	あさひ	農業公社繁殖育成センター
特選賞2席	ふくふじ	藤田 忠さん(三成)
特選賞3席	ふくえい1	原田 敬子さん(馬木)
特選賞4席	ひので	金倉 弘美さん(阿井)
特選賞5席	しげはるざくら6	藤原 武則さん(馬木)
特選賞6席	のりひさ	和泉 芳邦さん(横田)
特選賞7席	ふくのまい	佐藤 安則さん(亀嵩)
特選賞8席	やどゆりみつ	佐藤 治巳さん(亀嵩)

トロッコ列車「奥出雲おろち号」特別乗車企画

沿線の幼児園児が乗車しました！

西日本旅客鉄道(株)が、日頃からトロッコ列車「奥出雲おろち号」の乗客に対し、手振りや横断幕によるおもてなしに協力してくれている幼児園児に、感謝の気持ちを込めてトロッコ列車「奥出雲おろち号」への特別乗車を企画されました。

特別乗車企画は、6月26日に実施され、町内にある7園92名の園児が4〜5駅ごとに交代で乗り込みました。

小雨の降る中、園児たちは、窓のない開放的な車内に、時折降り注ぐ雨粒や吹き抜ける爽やかな風に大興奮していました。そして、「奥出雲おろち号」がゴロという大きな音を鳴らしながら、トンネルをくぐる度に、「ぎゃ〜」という大きな歓声が上がリ、車内は大盛り上がりとなりました。

西日本旅客鉄道(株) 山陰支社の和田副社長は、「沿線の子どもたちに、たくさん応援してもらった列車です。乗車する子どもたちの笑顔を見て、企画してよかったです」と思いました。

いつも「奥出雲おろち号」の乗客に笑顔のおもてなしをしている園児たちは、この日、おもてなしを受ける側として、多くの人から手を振ってもらいました。



八川幼児園で手を振る園児



トロッコ列車「奥出雲おろち号」に興奮する園児たち

吾妻山の山開き

地元の有志でつくる吾妻山友の会による吾妻山の山開きが、6月10日に、吾妻山第二駐車場で開催されました。当日は、4年ぶりに糸原町長、町議会議長をはじめ、広島県庄原市比和支所長などの来賓を招き、小馬木八幡宮の阿部宮司による壮大な神事により安全が祈願されました。

吾妻山友の会では、毎年、登山客が安心、安全に登山ができるように、登山道や大膳原周辺の整備をされています。

これから秋にかけて、吾妻山では、様々な草花が咲き誇ります。シーズン中は多くの登山客が訪れ、吾妻山の豊かな自然を満喫されます。



令和5年度 第一回社会教育委員会

6月22日に今年度最初の社会教育委員会を開催しました。

社会教育委員は、学校教育や社会教育の関係者、家庭教育の向上に関わる活動を行う方、学識経験のある方の中から、教育委員会が委嘱しています。任期は2年で令和5・6年度は9名です。

委員の皆様から奥出雲町の社会教育の現状と今後の展開について意見や要望をいただき、教育行政にいかしていきます。

「社会教育」とは…

簡単に言うと、学校・家庭教育以外の教育(学び)です。公民館や地域の団体等で行われる講座、体験活動を通して奥出雲町内でも多く行われています。また、社会教育では、「学び」につながる段階も大切にしています。「集って、楽しむ」ことから「学び」が生まれ、「何か自分達でやってみよう」という我がことへの活動につながっていきます。地域にある様々な課題に関わろうとする人を育てることも社会教育の大切な役割です。



(後列)山田委員、佐伯委員、加藤委員、吉川委員、植田委員 (前列)細川委員、小川副会長、山本会長、安部委員

商工会青年部“絆”感謝運動 木次線町内7駅で一斉清掃活動



奥出雲町商工会青年部が全国一斉地域貢献活動「絆」感謝運動」として町内木次線7駅の一斉清掃を実施されました。

この活動は6月10日「商工会の日」に全国で実施するもので、商工会員やボランティア、青年部員合わせて約60名が参加し、駅舎の窓ふき、トイレの清掃や周辺の草取りなどに汗を拭いながら取り組まれました。

安部慎一郎部長は、「多くの方が参加して下さい、綺麗な駅でお客様をお迎えすることができます。奥出雲町全体で心のこもったおもてなしができることを嬉しく思います。」と笑顔で話されました。



出雲坂根駅を清掃する様子



6月11日に木次線へ乗り入れがあった観光列車あめつち 写真提供:家本啓佑さん



“絆”感謝運動の参加者の皆さん

図柄入り「出雲」ナンバーが表彰されました！

図柄入りご当地ナンバープレート「出雲」は、出雲市・奥出雲町・飯南町の1市2町で導入し、令和2年5月から交付を開始しています。

このナンバープレートは、同時期に交付を開始した17地域の中で2番目に高い普及率となっています。

このたび奥出雲町・出雲市・飯南町は、図柄入りご当地ナンバープレートの普及に貢献したことにより、5月30日に国土交通省自動車局長の表彰を受けました。

新車・中古車の購入時はこちらへ、申込をすれば現在お乗りの自動車をいつでも図柄入り「出雲」ナンバーに変更することが可能です。まだ取り付けていない方は、この機会にぜひご検討ください。伝説のヤマタノオロチのように、「出雲」の名を全国にとどろかせましょう！



お問い合わせ 有線:31・5293 電話:54・2514

奥出雲町情報公開等の運用状況について

令和4年度中に実施した情報公開等を公表します。

<公文書公開>公開請求は1件でした。 <個人情報の開示等>開示請求は0件でした。

【お問い合わせ】総務課 総務係 有線:31-5225 電話:54-2505

次期一般廃棄物処理施設設備に係る基本合意書締結式

雲南圏域の3市町（雲南市、奥出雲町、飯南町）は7月4日、次期一般廃棄物処理施設整備に係る基本合意書の締結を雲南市役所で行いました。

今回の基本合意は、昨年、締結した可燃ごみの広域処理基本合意に続き、不燃ごみを含めた一般廃棄物全体の処理施設について3市町が共同で整備していくことで合意しました。

3市町では、不燃ごみ処理施設の老朽化、最終処理場の容量逼迫が課題とされており、今回の合意により一体的な廃棄物処理施設整備が期待されます。

雲南圏域3市町を代表して挨拶した石飛市長は、「新たな処理施設の整備は、将来的な人口の推移や財政に及ぼす影響などを慎重に分析し、最適な建設地や処理方式、施設規模などを見極めて着実に事業を推進する。」と話されました。



(左から)奥出雲町 糸原町長、雲南市 石飛市長、飯南町 塚原町長

障がいのため介護が必要な方等へ手当を支給します

特別児童扶養手当
月額 1級 53,700円
2級 35,760円

20歳未満の障がい児の父母等が、当該児童を監護・養育する場合(施設入所者を除く)

■所得制限について

本人、配偶者、扶養義務者の前年の所得が制限額以上あるときは、その年の8月分から翌年7月分までの手当が支給停止となります。

特別障害者手当
月額 27,980円

20歳以上で著しく重度の障がいがあり、常時特別な介護を必要とする方(施設入所者や病院等に継続して3か月を超えて入院している方を除く)

■所得状況届の提出について

手当を受給中の方は、毎年8月に「所得状況届」を提出してください。(用紙は8月上旬にお届けします。)

障害児福祉手当
月額 15,220円

20歳未満で重度の障がいがあり、常時介護を必要とする方(施設入所者を除く)

【お問い合わせ】 奥出雲町福祉事務所 福祉係 有線：31-5378 電話：54-2541

ひとり親家庭を支援します **児童扶養手当制度**

～ひとり親家庭等の生活の安定と児童のすこやかな成長を支援する～

◆手当を受けることができる人(支給要件)

次の要件に該当する児童を養育している父、母または父母に代わって養育している人です。

【年齢】

満18歳に達した年度の3月31日まで

なお、児童が心身に中度以上の障がいのある場合(特別児童扶養手当該当程度)は20歳未満まで。

【状況】 児童が次の①～⑨のいずれかに該当していること

- ①父母が離婚している
- ②父または母が死亡している
- ③父または母が重度の障がいにある
- ④父または母の生死が不明である
- ⑤父または母が子育てを放棄している
- ⑥父または母が裁判所からDV保護命令を受けている
- ⑦父または母が1年以上拘禁されている
- ⑧婚姻によらないで生まれた
- ⑨棄児などで父母がいるかいないか明らかでない

◆所得制限について

前年の所得が一定額以上あるときは、その年度(11月分から翌年の10月分まで)に手当の一部または全部が支給停止となります。

◆現況届の提出について

支給認定を受けている方は、毎年8月に「現況届」を提出してください。

◆手当額(月額)について

区分	手 当 月 額		
	児童1人	児童2人	児童3人
全部支給	44,140円	54,560円	60,810円
一部支給	44,130円～10,410円	54,540円～15,620円	60,780円～18,750円

※第3子以降は6,240円～3,130円の所得に応じた加算となります。

令和3年3月分から障害年金を受給しているひとり親家庭に「児童扶養手当」の額と「障害年金の子の加算」部分の額との差額が「児童扶養手当」として支給されるようになりました。

【お問い合わせ】 奥出雲町福祉事務所 福祉係 有線：31-5390、31-5378 電話：54-2541

堀江安男さん(雲南市) 気象防災アドバイザーを委嘱

町は、気象庁に勤務をされた経験のある堀江安男さんに町の気象防災アドバイザーを委嘱しました。気象防災アドバイザーとは、国土交通大臣から委嘱を受け、地方公共団体をバックアップする防災の知見を兼ね備えた気象の専門家です。

町では、平時における日々の気象解説や町職員等に対する勉強会の実施、そして、災害時における気象台から提供された情報の解説や今後の見通し等に関する助言をしていただきます。

7月4日に、役場仁多庁舎で行われた委嘱式で、堀江さんは「町を通じて、早め早めに気象情報提供をしていきます。」と意気込みを語られました。

堀江さんは、雲南市と飯南町でも気象防災アドバイザーを務められており、広範囲で気象防災に携わっていかれます。



奥出雲町・NPO法人 コメリ災害対策センター 災害物資供給協定締結

災害時における物資供給に関する協定の調印式が、7月5日、役場仁多庁舎であり、奥出雲町とNPO法人コメリ災害対策センターとの間で協定を結びました。同センターは、株式会社コメリが、災害発生時に必要な物資を必要な場所に供給することを目的に設立されたNPO法人です。

この度の協定締結は、同センターにとって1029件目となります。この協定により、避難所等に飲料水や日用品などの災害救助物資を迅速に提供していただけるようになります。



糸原町長(左)とNPO法人コメリ災害対策センター 西室常務理事(右)

◆まめネットとは…

『まめネットカード』をお持ちの県民の皆さんの医療や介護の情報を県内の様々な機関で共有するネットワークです。

◆このような方におすすめです
・複数の医療機関を受診されている方

- ・持病、アレルギーをお持ちの方
- ・小さなお子様、高齢の方
- ・複数の薬の処方を受けている方
- ・在宅で訪問系サービスを受けている方

◆お問い合わせ
NPO法人しまね医療情報ネットワーク協会
電話：0853-228058



国保コーナー

①令和5年度の保険税を減額します。

『一人につき最大で **5,000円 減額**』 します。

被保険者の皆さまの生活が新型コロナウイルス感染症等の影響により未だ厳しい状況にあることから、令和3年度から本町独自の施策として実施してきた**保険税減額**を令和5年度も実施します。

※5,000円の減額は医療費分保険税から減額しますので年度途中での加入・脱退などにより医療費分保険税が5,000円未満となる場合は、5,000円未満となる医療費分保険税のみの減額となります。

②令和5年度国民健康保険の税率・額は据え置き(令和4年度と同率・同額)になりました。

		※1 所得割	※2 均等割	※3 平等割	
医療給付費分	税率・額	7.31%	28,300円	20,400円	※1【所得割】世帯のうち国保の被保険者に係る前年所得に応じた計算
後期高齢者支援金分	税率・額	2.44%	9,000円	6,730円	※2【均等割】世帯のうち国保の被保険者数に応じた計算
介護納付金分	税率・額	1.95%	8,500円	4,600円	※3【平等割】全世帯に平等に課税

○保険税の本算定について

本年度の年税額については、7月から翌年3月までの9回で納付いただきます。
 なお、保険税の最高限度額は「後期高齢者支援金分」が22万円に変更となりました。
 ※ 特別徴収(年金からの天引き)の方については、これまでどおりです。

○税額の軽減制度等

①低所得者に対する軽減

国保の被保険者(被保険者でない世帯主を含む)に係る前年総所得額が一定の額を下回る場合均等割と平等割を7割、5割、2割の軽減割合に応じて減額します。

②非自発的失業者に対する軽減

解雇や雇い止めなど、自己都合でない理由で退職した場合には、退職の翌日から翌年度末までに限り前年の給与所得を100分の30に軽減して税額を算出する制度があります。(申告が必要です。)

【お問い合わせ】・資格について…健康福祉課 有線:31-5121 電話:54-2511
 ・税について…税務課 有線:20-4101 電話:52-2671

介護保険サービスの利用者負担額が軽減される制度があります

仁多福祉会、よこた福祉会等が提供する介護保険サービスをご利用の方のうち、次の要件を全て満たす方は、利用者負担額の25% (老齢福祉年金受給者は50%) が軽減されますので、適用を受けたい方は必ず申請してください。

◆軽減を受けるための要件 市町村民税非課税世帯のうち、次の要件を全て満たす方

- ① 年間収入が150万円以下であること(世帯員が1人増えるごとに50万円加算)
- ② 預貯金等の額が350万円以下であること(世帯員が1人増えるごとに100万円加算)
- ③ 日常生活に供する資産(居住家屋等)以外に保有資産がないこと
- ④ 負担能力のある親族等に扶養されていないこと
- ⑤ 介護保険料を滞納していないこと

◆申請場所 健康福祉課(役場仁多庁舎) 又は 税務課(役場横田庁舎)

◆申請期間 随時受付(ただし、申請した月の初日から適用となります)

◆申請に必要なもの ①介護保険被保険者証 ②貯金通帳・有価証券(世帯員名義のもの全て)
 ③年金額(年額)のわかるもの ④加入医療保険の被保険者証

◆軽減の対象となるサービスの種類と費用

介護保険サービスの種類	軽減される費用
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	介護サービス費、食費、居住費
短期入所生活介護(ショートステイ)	介護サービス費、食費、滞在費
通所介護(デイサービス)	介護サービス費、食費
訪問介護(ホームヘルプ)	介護サービス費

【お問い合わせ先】健康福祉課 保険係 有線31-5122 電話54-2511

横田地域統合小学校の校名、
 児童の服装を決定しました!



令和7年4月に横田地域の4校が統合し、新たに横田地域統合小学校が誕生します。
 横田地域学校再編統合推進委員会からの意見書、町議会における審議、町総合教育会議での意見照会を踏まえ、下記のとおり校名と児童の服装を決定しました。

校名	横田小学校
児童の服装	私服



新しく誕生する「横田小学校」の
 校章デザイン、校歌の歌詞に入れたい言葉・フレーズを
 募集します!!

応募資格	①奥出雲町横田地域在住の方 ②奥出雲町横田地域に通学・通勤されている方 ③奥出雲町横田地域出身者の方
募集期間	令和5年7月10日 ~ 令和5年9月7日
応募方法	①応募用紙を応募箱へ入れる (設置場所) 役場両庁舎、横田地域小学校、横田中学校、横田高校、横田地域の各公民館 ②FAXでの提出 ③電子メールでの提出
その他	応募方法の詳細は、奥出雲町ホームページへ掲載しておりますのでご確認ください。

<お問い合わせ> 教育魅力課学校再編係 有線:20-4273 電話:52-2672

令和5年度ひきこもり家族教室のご案内

ひきこもりに関する知識や本人への対応の工夫を学ぶ「家族教室<雲南会場>」を開催します。ご家族の不安や焦る気持ちを和らげることを目的とした場です。お気軽にご参加ください。

対象 ひきこもり状態の当事者(中学校卒業後の方)のいるご家族

内容 講義「ひきこもりの理解のために」

※主会場(大田会場)での講義を、雲南会場にライブ配信する形で行います。

※相談希望があれば、雲南会場スタッフが適宜対応いたします。

開催日時 10月6日(金) 13:30~15:00

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止または日程変更の可能性があります。

その場合、申し込み者には事前に連絡します。

会場 雲南保健所(雲南市木次町里方531-1)

参加料 無料

申込み方法 事前申込み制。

詳細はお問い合わせください。

締め切り 9月8日(金)

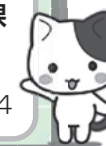
申込み・お問い合わせ

島根県立心と体の相談センター 相談判定課

〒690-0011 松江市東津田町1741-3

いきいきプラザ島根2階

電話:0852-32-5905 Fax:0852-32-5924



新任医師紹介

外科医長

佐々木 陽平
ささき ようへい



はじめまして、松江市出身の佐々木陽平です。この度、益田赤十字病院から奥出雲病院へ着任しました。外科一般外来や消化器系の手術を中心に診療を行っております。奥出雲と言えば、「仁多米」や「亀高温泉」、「簸上清酒さんの玉鋼や七冠馬」にお世話になっております。また、自然豊かな奥出雲での勤務は大変癒やされています。毎日全力で臨むつもりですので、どうぞよろしくお願いたします。

令和5年度「町立奥出雲病院出前講座」メニュー

テーマ	内容	担当部署
食中毒と胃腸炎について	食中毒と胃腸炎の違いや原因などについて説明します。	検査技術科
ヘリコバクターピロリはいませんか?	ピロリ菌原因の病気と検査方法について説明します。	
検査結果の見方について	検査結果の見方をわかりやすく説明します。	
褥瘡(床ずれ)予防について	オムツの当て方のポイントや、褥瘡予防についてお話しします。	看護部
入院による高齢者のこころの変化について	入院によるせん妄や、認知症の悪化などの危険性について寸劇を交えてお話しします。	
認知症に備える	ご自身やご家族が、認知症になる前に知っておいていただきたい大切な事について、認知症認定看護師がお話しします。	
救急外来の賢いかかり方	救急外来の現状や応急手当の方法、お薬手帳の活用、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症対策についてお話しします。	
胃がん・大腸がんの予防と内視鏡検査	最近の内視鏡カメラの紹介や、胃がん・大腸がん検診と精密検査の必要性について説明します。	栄養管理科
訪問看護って?	訪問看護について説明します。	
元気に長生き! 健康寿命を延ばす食事のコツ	生涯現役!健康寿命を延ばすための食生活のコツ、高齢者の方の食事の摂り方について説明します。	
食事でフレイル予防を! 筋力低下予防のための食事	フレイルとは?筋力低下を防ぐ食事のポイントについてお話しします。	
生活習慣病予防のための食事のはなし	糖尿病、高血圧、脂質異常症などを予防する食事、生活についてお話しします。	
飲み込みは大丈夫? 嚥下の仕組み・食事の話	飲み込みが不安になった時のために、食べやすい食事、調理の工夫についてお話しします。	
ライフスタイルに合わせた食事のはなし	働き盛りのみなさん。食生活は乱れていませんか?近年注目されている「時間栄養学」に基づいて、生活の形態に合わせた食事時間、内容についてお話しします。	
自宅でできるフレイル予防 運動編	体力や体調等に応じた運動の方法をお伝えします。	リハビリテーション技術科
自宅でできるフレイル予防 生活編	普段の活動量の把握方法と、活動量を増やすためのちょっとした工夫を一緒に考えましょう!	
自宅でできるフレイル予防 認知機能編	筋力や体力の低下は認知症につながりやすくなります。認知機能低下を予防する為の体操を体験して頂きます。	
大人の足育(あしいく)	100歳まで自分の足で歩くために「足の大切さ」「靴選びのポイント」「運動の大切さ」についてお話しします。	
転倒予防について	転倒しやすい場所を参加者と一緒に考え、転倒予防のコツをお話しします。また、転倒予防運動を体験していただけます。	
胸部ヘリカルCT検査について	町が行っているがん検診の1つです。この検査でわかる病気や、注意事項などについて説明します。意外な病気の発見につながることもあるんです!	放射線技術科
元気なうちから人生会議! ~これからノートを使って もしもの話をもっと身近に~	最後まで自分らしく暮らすために、「自分が大切にしていること」や「どんな医療やケアを望んでいるか」を日頃から考え、家族や信頼できる人たちとその思いを共有しておくことが大切です。講座を聞かれた方には、お土産として奥出雲町作成の「これからノート」をお配りします。	地域医療課
受けるだけではもったいない! 健診結果を活かした病気予防のすすめ	高血圧や脂質異常、血糖異常は、食事や運動などの生活習慣を見直すことで改善が期待できます。健診結果から、数値改善のための生活習慣に向けてのアドバイスを行います。	

奥出雲病院では、病気の早期発見、生活習慣病の予防、医療介護に関することなどについて、専門スタッフによる出前講座を行っています。まずはお気軽に地域医療課へご連絡ください。*左記テーマ以外についてもご希望がありましたら、ご相談ください。電話54-1123 有線31-5765



そうだったのか!
がん専門医による抗がん剤のお話

第1回

【新任のご挨拶】

令和5年2月から奥出雲病院に内科部長として赴任しました池尻と申します。まずは簡単な自己紹介をさせていただきます。私は平成18年に医師国家試験に合格し、今年で医者として19年目を迎えます。医師になって最初の2年間は初期研修といって、内科や外科、救命救急科、産婦人科や脳神経外科など様々な診療科で研修を行いました。3年目からは島根大学病院の血液内科というところに籍をおいて診療を行いました。白血病やリンパ腫、多発性骨髄腫などの血液のがんを診療することが多かったです。テレビドラマでみるような無菌室での骨髄移植治療も何例か経験しました。その中で、『血液専門医』という資格を取得しました。

しばらく血液内科医として大学病院で働いていたのですが、当時の恩師の先生(医局の教授)に、『地方で働くのであれば、血液疾患を見るだけではダメだ。様々ながんの抗がん薬治療を勉強しなさい』と諭され、血液のがんだけではなく、胃がんや肺がん、大腸がん、すい臓がんなど、さまざまながんの抗がん薬治療も診療するようになりました。平成27年には『がん薬物療法専門医』という資格を取得しています。

長々とつまらない私の経歴についてお話をしましたが、何が言いたいのかというと、私は『抗がん剤』の専門家であるということです。多くの皆さんはこの『抗がん剤』というものにあまりいいイメージをお持ちではないと思います。

- ・吐き気やおう吐がひどい
- ・髪の毛が抜ける
- ・けん怠感がひどい
- ・口内炎で食事が食べられない
- ・どんどん衰弱していく



このようなイメージをお持ちなのではないでしょうか?今回、奥出雲町の広報誌で情報を発信する機会を頂きましたので、いくつかのシリーズに分けて抗がん剤やがんについて皆さんにわかりやすくお話をしたいと思います。そして、少しでも多くの方に抗がん剤について正しい知識を持っていただけたらと思います。シリーズを読み終えるころには、上に書いたような抗がん剤のイメージが少し変わってくると思いますよ。

地域の皆様に寄り添い、共に楽しめる方へ
やりがいのあるお仕事を一緒に作っていきませんか

奥出雲病院では、一緒に働いていただける
職員を募集しています。



【募集職種】
看護師・看護補助者・一般事務
医師事務補助者

【お問い合わせ】
町立奥出雲病院(総務課)
電話:0854-54-1122 有線:31-5700

認知症サポーター養成講座を受講していただける団体を募集しています



2025年には高齢者の5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は誰でもなりうる身近な病気です。

高齢化が進み認知症の人はさらに増加するとされています。家族、隣近所、職場などで対応に困ったことはありませんか。

周りの人が認知症になっても慌てないように認知症の正しい知識を身につけましょう！！

認知症サポーター養成講座

対象：認知症に関心のある方ならどなたでも

時間：60分～90分

人数：おおむね5人以上（ご相談下さい）

費用：無料

講師：奥出雲町キャラバン・メイト

* 町内であればどこでも講師が伺います。施設等使用された場合の経費はご負担いただけます。

認知症サポーター養成講座を受講された方の感想

- ・ 病気により急に認知症の症状がでた。以前、講座を受けていたので何とか対応ができた。
- ・ 現在介護をしている。いろいろと話を聞くことができた。
- ・ (家族と本人の気持ちを聞き) 家族が認知症になりできないことが増えた。本人が「情けない」と言っていたなと思ったら涙が出た。
- ・ 認知症について知っていたらもう少し優しくできたのかもしれない。
- ・ 認知症に対しての認識が変わった。

など他にもたくさんの感想を頂きました。

【認知症サポーター】とは

認知症について正しく理解をし、地域で認知症の人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けする人です。

【キャラバン・メイト】とは

自治体または企業・職域団体が実施する養成研修を受講した人です。「認知症サポーター養成講座」を企画、開催し講師を務めます。

【お問い合わせ】

奥出雲町地域包括支援センター

有線：31-5283 電話：54-2512



横田高校

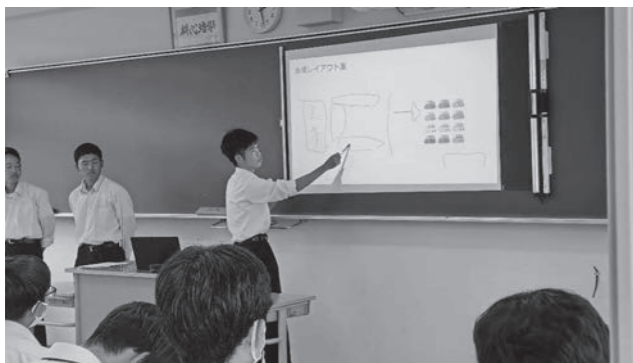
横田高校の活動をお知らせする「よここうコーナー」

3年生の「奥出雲学」成果発表会を行いました!

6月14日、3年生の総合的な探究の時間「奥出雲学」の成果発表会を実施しました。これまで「奥出雲学」では、1年生で探究学習の基礎を学びつつ、外部講師等を招いて奥出雲町や地域についての学習を行ってきました。2年生からは、地域課題研究に取り組み、校外での調査活動や体験活動、奥出雲町で活躍されている方へのインタビュー、大学との連携などを通して、探究を進めてきました。また昨年度は大崎海星高校（広島）へ訪問し、お互いの探究内容について意見交換する場を設けました。

生徒達は去年から行ってきた探究活動の成果をプレゼンテーションの形で発表し、1、2年生と多くの地域の方々にも聴講していただきました。また、その後の質疑応答では鋭い質問もあり、学びの多い時間となりました。

3年生は、奥出雲学で学んだ「探究する力」を生かして、自身の希望する進路を実現してほしいと思います。



～生活困窮者自立相談支援事業～

相談無料
秘密厳守

生活の困りごととひとりで悩んでいませんか?

こんな不安や心配をお気軽にご相談ください



働きたいけど、なかなか仕事が見つからない。



借金の返済に追われている。生活が苦しい。



長い間仕事をしていないので就職が不安。



家族が引きこもっている。親の年金で暮らしている。将来が不安。

【お問い合わせ】 奥出雲町福祉事務所 生活支援係
有線：31-5373 電話：54-2541



有害鳥獣の捕獲・駆除実績

奥出雲町では、有害鳥獣捕獲班の皆さんに有害鳥獣を捕獲・駆除していただいています。

令和5年5月の捕獲・駆除頭数実績は次のとおりです。

地域	ニホンジカ	イノシシ	タヌキ	カラス	サギ類	その他
仁多地域	2	26	11	113	1	12
横田地域	1	20	14	3	0	5
合計	3	46	25	116	1	17

その他は、アナグマ、ヌートリア等の合計です。

有害鳥獣による農作物被害があった場合は、左記までご連絡ください。

【お問い合わせ】
農業振興課 農業生産2係
有線 20-4336
電話 52-2679

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

室温は28℃以下に

暑い夏やゲリラ豪雨が珍しくなくなりました。今のままでは地球の平均気温は2100年までに6.4℃^{*}上昇すると予想されています。

室内の熱中症対策には、水分を取る事や、扇風機やエアコンを使い室温を28℃以下にすることが大事です。エアコンは自動運転モードで効率的な運転をし、扇風機の併用で設定温度を高め(28℃)にしましょう。温度設定を1℃低くすると約13%(約70W)の消費電力の削減になります。また、30分程度の外出なら、付けっぱなしの方が省エネです。逆に1時間以上の外出なら、家を出る30分前にスイッチを切ってみませんか?冷気の効いた室温は急には下がりません。家庭での電化製品の消費電力のうちエアコンは14.7%を使います。電気の使用量、電気代を抑えつつ、快適に過ごせるように工夫しましょう。

日当たりの良い部屋の外側に朝顔やゴーヤを植えてグリーンカーテンをすると、窓際の床温度は6℃下がります。

外出時は、昼間でも布カーテンを閉めると窓からの熱の出入りを防ぎ、室温の上昇を防ぐのに効果があります。

※6.4℃

IPCC第4次評価報告書を元に、1980～1999年の平均値を0.0℃としたとき、2090～2099年の地上気温がどれくらい上昇するかについて、可能性が高い予測値の最大値を示しています。



みんなの掲示板

土砂災害防止に関する絵画・作文コンクール

国土交通省と鳥根県では小中学生の皆さんの作品を募集中です。土砂災害の様子や、避難の体験、防災訓練、防災への備えなど、見たこと、感じたこと、考えたことを送ってください。

◆対象 小・中学生

◆応募方法

・絵画の描き方・大きさは自由
・作文は400字詰め原簿用紙で、小学校低学年は2〜3枚程度、高学年は3〜4枚程度、中学生は4〜5枚程度。
・未発表のものに限ります。

◆募集期間 9月15日(金)まで

◆お問い合わせ・応募先

〒690-8501 松江市殿町8番地
鳥根県土木部砂防課「絵画・作文」担当
☎0852-2215206
ホームページ
https://www.pref.shimane.lg.jp/nfra/river/sabo/sabou_rekishi/ousi_gekkan/

雲南広域連合消防職員募集

雲南消防本部では令和6年4月1日採用予定の消防職員を募集します。

◆受験資格

・平成10年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた人
・採用後、雲南市、奥出雲町、飯南町に居住できる人

◆申込期間

7月12日(水)〜8月18日(金) 持参の場合(平日のみ)8時30分〜17時15分
郵送の場合 8月18日(金)消印有効
◆試験日
第1次試験 9月17日(日)
第2次試験 10月22日(日)
◆お問い合わせ
雲南消防本部消防総務課
☎0854-4010129
ホームページ
<https://www.unnan119.jp/>

にっぽん縦断こころの旅

◆お手紙募集

NHK・BSプレミアムで放送予定の、「にっぽん縦断こころ旅」(2023秋の旅)。
9月18日(月)、北海道をスタート。青森、秋田から、山陰の鳥取に飛び鳥根、山口、福岡を目指します。番組では、みなさんからのお手紙で旅のルートを決定するため、市(町村)内の「忘れられない場所、風景」にまつわる手紙を募集しています。

◆鳥根県の放送予定
11月6日(月)〜11月10日(金)

◆応募期限

9月19日(火)必着

◆応募内容

住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所、風景にまつわるエピソード

◆応募方法

番組ホームページ
<http://nhk.jp/kokorotabi>
FAX: 03-3465-1327

(郵送)
〒150-8001
NHK「こころ旅」係
◆お問い合わせ
NHKふれあいセンター
☎0570-0661066
または
☎050-378615000

第31回「しまね景観賞」募集

鳥根県では、魅力ある鳥根の景観づくりに貢献している建造物や活動を募集します。

◆募集部門

- 1まち・みどり・活動部門
- 2土木施設部門
- 3公共建築物部門
- 4民間建築物部門
- 5屋外広告物・その他部門

◆応募資格

自薦・他薦を問わずどなたでも応募できます。

◆応募期間

第31回の応募締め切りは8月31日(木)まで

◆応募方法

応募用紙に必要事項を記入の上、資料を添えて提出してください。県ホームページからも応募できます。詳しくは、県ホームページをご覧ください。

https://www.pref.shimane.lg.jp/nfra/nature/keikan/keikan_sho/

◆お問い合わせ

鳥根県土木部都市計画課
☎0852-2216773

8月の行事予定



★★古紙回収★★ (問)町民課54-2510	
布勢	布勢コミセン
阿井	家畜集合施設 下阿井運動広場
三沢	三沢公民館
横田	横田コミセン横 役場横田庁舎裏
鳥上	鳥上コミセン
三成	役場仁多庁舎玄関横 下高尾旧消防格納庫
亀高	亀高基幹集落センター 鳥谷木材店車庫

★★成人健診★★ (問)健康福祉課54-2781		
胸部CT検査	8日(火) 22日(火)	奥出雲病院
結核・肺がん(レントゲン)	17日(木)	三成
腹部エコー検査	8日(火) 18日(金)	役場仁多庁舎
乳がん検診	4日(金) 25日(金)	奥出雲病院
子宮頸がん検診	3日(木)	(午前)布勢コミセン 亀高公民館 (午後)三沢公民館 あいコミセン 役場仁多庁舎

★★乳児健診★★ (問)健康福祉課54-2781				
7・8か月児健診	24日(木)	令和4年12月・令和5年1月生	13:30~13:45	奥出雲健康センター
10・11か月児健診		令和4年9月・10月生	13:00~13:15	
1歳6か月児健診	10日(木)	令和3年12月・令和4年1月生		

★★健康に関する相談★★				
こころの健康相談日	7日(月)	14:00~15:00 (予約制)	役場仁多庁舎	(問)健康福祉課 54-2781
歯と口の健康相談室 健康・栄養相談日	17日(木)	10:00~12:00 (予約制)	奥出雲町地域 包括支援センター	(問)奥出雲町地域包括支援センター 54-2512
もの忘れ相談会	22日(火)	9:00~16:00	雲南保健所	(問)雲南保健所 42-9642
こころの健康&もの忘れ相談	2日(水)	13:00~15:00 (予約制)		
アルコールによる困りごと相談	21日(月)	13:00~15:00 (予約制)		
思春期・青年期こころの相談	24日(木)	13:00~15:00 (予約制)		

★★結婚・子育てに関する相談★★				
結婚・子育て コンシェルジュ相談所	20日(日) 22日(火)	10:00~15:00	カルプラ仁多 横田コミセン	(問)町民課 54-2510
結婚相談所「はぴこ」	6日(日) 9日(水)	10:00~15:00 16:00~19:00	カルプラ仁多 カルプラ仁多	(問)奥出雲はぴこ会 090-2860-2082(渡部)

★★その他の相談★★				
出張年金相談	4日(金) 18日(金)	10:00~15:30 (予約制)	役場仁多庁舎 役場横田庁舎	(予約先) 松江年金事務所 0852-23-9540

★★イベント★★ (問)奥出雲多根自然博物館54-0003		
素読論語「仁多志学塾」	9日(水)	奥出雲多根自然博物館

口座振替のお知らせ

税金・使用料など公共料金の7月分の口座振替は7月31日(金)です。

今回の振替は次の通りです。

- 固定資産税(2期)
- 国民健康保険税(1期)
- 後期高齢者医療保険料
- 情報通信使用料
- 水道使用料
- 下水道使用料
- 住宅使用料
- 住宅駐車場使用料
- 住宅共益費
- 老人ホーム入所費用等徴収金
- 介護サービス利用料
- 介護老人保健施設利用料

*納税通知書等で金額をご確認いただき、今一度通帳残高をお確かめいただきますようお願いいたします。

下水道使用料金(公共・農業・合併)について

◎使用人数の変更(転入・転出・出生・死亡)があった場合は、速やかに役場水道課へ届出をして下さい。使用人数によって使用料金が変わります。

・ 今月のピックアップ ・

『能面検事の死闘』

南海電鉄岸和田駅にて、無差別殺人事件が発生。7名を殺害した笹清政市(32)は、自らを失うものなにもない“無敵の人”と称する。ネット上で笹清をロスジェネ世代の被害者だと擁護する声があがるなか、大阪地検で郵送物が爆発、6名が重軽傷を負った。被疑者〈ロスト・ルサンチマン〉は笹清の釈放を求める犯行声明を出す。

(出版社紹介より記載)

カルチャープラザ仁多図書館

- 「水車小屋のネネ」 津村記久子著
- 「合理的にあり得ない2」 袖月裕子著
- 「子どもの一生を決める『心』の育て方」 山下エミリ著
- 「股関節痛こわばり・だるさ・脚長差自力で克服！
名医が教える最新1分体操大全」 高平尚伸著
- 「ねずみさんのパンツ」 tuperatupera 作
- 「5年2組ふしぎだね」 吉野万理子著
- 「しんとへの道1」 鈴木のりたけ作

8月の休室日

月曜日、祝日、
月末休室(31日)

横田コミュニティセンター図書室

- 「それでも旅に出るカフェ」 近藤史恵著
- 「焼け野の雉」 梶よう子著
- 「心躍る博物館」 TAC出版編集部編
- 「牧野富太郎の植物学」 田中伸幸著
- 「魔女だったかもしれないわたし」 エルマクニコル著
- 「みんなはアイスをなめている」 安田夏葉作
- 「北欧に学ぶ小さなフェミニストの本」 サッサブーレグレン作

8月の休室日

日曜日、祝日

広報カメラ記録



三成小学校5年生が5月に稲を植えた田んぼで田車押しと草取りをしました。作業中に、トロッコ列車「奥出雲おろち号」が通り、児童は乗客に「お〜い!」と元気に手を振りました。