令和6年度から し尿のくみ取り料が変わります

雲南広域連合管内（雲南市・奥出雲町・飯南町）のし尿のくみ取り料は、平成9年4月から税抜単価を改定しておらず、この間、人口減少や下水道などの普及により収集量は減少の一途にあります。加えて近年の燃料費高騰等により事業者の事業運営が一層厳しいものとなっており、事業の縮小や廃止につながることが危惧されるとともに、住民サービスの低下につながることが懸念されています。

このたび将来にわたり、し尿収集業務が安定的に運営されていくために料金の引き上げを行うこととなりました。皆様のご理解をお願いいたします。

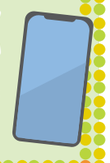
【し尿のくみ取り料（18リットル当たり・税込）】

改定前	改定後
175円	200円

【新料金の適用日】 令和6年4月1日以降のくみ取りから適用されます。

【お問い合わせ】
町民課
電話：54-2510

転出届はマイナポータルから！



マイナンバーカードを所有している人は、マイナポータルからオンラインでも転出の届出が可能です。また、スマートフォン用電子証明書搭載サービスに対応した端末をお持ちの方は、スマートフォンのみで手続が可能です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続が必要です。

3月は「自死対策強化月間」です

毎年3月を自死対策強化月間として、全国的に自死予防の取り組みを強化しています。

3月から4月は、進学や就職、転勤など、生活環境が大きく変化することでストレスや不安を抱えやすい時期です。眠れない、食欲が出ない、疲れがとれないなど、いつもと違う心身の不調を感じた時はひとりで悩まず、まずは信頼できる人や公的な機関に相談してみましょう。

◆身近な人の「いつもと違う」様子に気づいたら？

いつも顔を合わせる人が、最近元気がないな、いつもと違っているな…という様子に気づいたときは、まずは勇気をもって「どうしたの？」「よく眠れる？」などと声をかけてみましょう。声をかけあうことで、不安や悩みを少しでも和らげることができるかもしれません。また、下記の相談窓口を紹介することも良いでしょう。

まもろうよこころ（厚生労働省ウェブサイト）

電話やSNSの相談窓口などの情報が掲載されています。

～一緒に考える相談先があります～

相談窓口	電話	受付時間・開催日時等
島根いのちの電話	(0852)26-7575	月～金曜 9:00～22:00 土曜9:00～翌日曜22:00（年中無休）
臨床心理士によるこころの健康相談	◆要予約 54-2781	毎月第1月曜（原則） 14:00～15:00 役場仁多庁舎
こころの健康&もの忘れ相談	◆要予約 42-9642	毎月第2火曜日又は第3火曜日 13:00～15:00 雲南保健所

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」

「奥出雲での出会いに感謝します！」～島根留学生のつぶやき～

みなさんこんにちは！今月は奥出雲町に来て3年目の年を迎えた横高生が、奥出雲に来てよかったなと思ったことを紹介します。

昨年末に八川公民館さんと八川未来図さんの合同企画、しめ縄・門松づくり体験に参加させてもらい、私はしめ縄づくりに挑戦しました。先生のお手本を見ながら実際にやってみると、「より」がうまくかからずただの棒になってしまいました。困っていると、先生がマンツーマンで教えてくださり、2本目にしてなんとか形になりました。お恥ずかしながら私は、地元東京にいる時には、「しめ縄」という言葉すら知らなかったのですが、奥出雲町に来てこのような貴重な体験ができることに本当に感謝しています。この経験を生かし、次はしめ縄で鶴や亀を作ってみたいと思います。因みに、今回作ったしめ縄は実家へ持ち帰り、大切に飾らせていただきました。

そして、1月15日には地域の方に誘っていただき、「とんどさん」に行ってきました。東京では大晦日から元旦にかけて神社にお参りする際、昨年度の破魔矢などをドラム缶で焚き上げるだけなので、奥出雲町のようにご近所さんで集まって神様をお送りし、火を囲んでおもちや豚汁をいただく「とんどさん」は初体験でした。地域の方とたくさんお話もでき、心も身体も温まりました。

奥出雲町の方々はみなさん温かく迎え入れてくださるので、横田高校へ入学し、この町に出会うことができて本当に良かったといつも感じています。また、素敵な伝統文化や行事がたくさんあるので、これからもさまざまなことにチャレンジし、難しいことも楽しいことも実際に体験して、奥出雲町についてもっと知っていきたいと思います。

＊横田高校には「地域活動FUN!CLUB」という地域でボランティア活動をする組織があります。また、各部活動で地域へ出かけ、町民のみなさんとの交流を図る取り組みを行っています。これからも地域の方々に愛され、頼りとされ、そして応援していただけるよう頑張ります！

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!!

暖房時の室温は20℃を目安に

WHO（世界保健機関）が「冬の室温は18度以上」を強く勧告しています。18度未満では血圧の上昇・循環器系疾患の恐れ、16度未満では呼吸器系疾患に対する抵抗力低下があり、脳卒中や心臓病、ぜんそく、肺炎などのリスクが高まるとしています。

室温の低い家に住む人ほど、起床時の血圧が高くなる傾向があり、高齢者ほど血圧の上昇が大きくなります。

環境省では暖房時の室温を20℃（目安）で快適に過ごすライフスタイルを推奨する『WARM BIZ』（ウォームビズ）を呼びかけています。20℃では寒いと感じるあなた！家の気密性に問題はありませんか？

最近の断熱性の高い建物では、暖房をしなくても室温が20℃を超えるケースがあります。

寒い場合は原因となる断熱を高めるため、家全体をリフォームする方法がありますが、お手軽な方法として、一番使う部屋（リビング等）の断熱を高めるため、DIYで内窓をつけたり厚手のカーテンや室温を保つ断熱シート、プチプチ（緩衝材）を貼りましょう。

一番簡単な方法は、自分の体を暖めること。機能性素材のインナーやレッグウォーマーを使ったり、根菜類やしょうがなどを使った料理や飲み物で体を内側からあたためましょう。省エネ加湿器や鍋、お湯の入ったやかんなどで加湿し、体感温度を上げるのも有効です。

有害鳥獣の捕獲・駆除実績

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12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	3	75	19	164	0	4
横田地域	0	60	11	0	0	1
合計	3	135	30	164	0	5

※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
電話：52-2679