

★★成人健診★★ (問)健康福祉課54-2781

| | | |
|-------------------------------|--------|-------|
| 胸部CT検査 (大腸がん検診もセットで受診できます) | 27日(火) | 奥出雲病院 |
| 乳がん検診 (大腸がん検診もセットで受診できます) | 30日(金) | 奥出雲病院 |



★★古紙回収★★ (問)環境政策課54-2514

| | | | | | |
|----|------------------------|--------|----|------------------------|--------|
| 八川 | 八川コミセン 三井野原ふれあいセンター | 3日(土) | 横田 | 横田コミセン横 役場横田庁舎裏 | 17日(土) |
| 馬木 | 馬木コミセン | 10日(土) | 鳥上 | 鳥上コミセン | 24日(土) |
| 布勢 | 布勢コミセン | | 三成 | 役場仁多庁舎玄関横 下高尾旧消防格納庫 | |
| 阿井 | 家畜集合施設 下阿井運動広場 | 10日(土) | 亀嵩 | 亀嵩基幹集落センター 鳥谷木材店車庫 | 24日(土) |
| 三沢 | 三沢公民館 | | | | |

★★乳幼児健診★★ (問)健康福祉課54-2781

| | | | | |
|-------|-------|-------------|-------------|-----------|
| 3歳児健診 | 8日(木) | 令和3年9月・10月生 | 13:00~13:15 | 奥出雲健康センター |
|-------|-------|-------------|-------------|-----------|

★★健康に関する相談★★

| | | | | |
|----------------------------|--------|-------------------|--------------------|----------------------------------|
| こころの健康相談日 | 12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 | 15日(木) | 10:00~12:00 (予約制) | 役場横田庁舎 | |
| もの忘れ相談会 | 21日(水) | 15:00~16:00 (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 |
| こころの健康&もの忘れ相談 | 20日(火) | 13:00~15:00 (予約制) | 雲南保健所 | (問)雲南保健所 42-9642 |
| アルコールによる困りごと相談 | 19日(月) | 13:00~15:00 (予約制) | | |
| 思春期・青年期こころの相談 ~精神科医による~ | 22日(木) | 13:00~15:00 (予約制) | | |
| 難病、治療、生活などに関する相談 | 月~金曜日 | 8:30~16:30 | しまね難病相談 支援センター | (問)しまね難病相談支援センター 0853-24-8510 |
| 難病患者の就労に関する相談 | 14日(水) | 13:30~15:30 (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 | 18日(日) 27日(火) | 10:00~15:00 | 横田コミセン カルプラ仁多 | (問)定住産業課 54-2524 |
| 結婚相談所「はぴこ」 | 11日(日) 14日(水) | 10:00~15:00 16:00~19:00 | 横田コミセン 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 | 16日(金) 30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 |
|--------|------------------|----------------------|------------------|-------------------------------|



5月の 行事予定

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」

横田高校陸上部
部活紹介

「心・技・体」

学校生活や活動の様子を
発信しています!

よここう
ホームページ



私たち横田高校陸上競技部は、個人種目でも団体種目でも中国大会以上を目指して日々練習に取り組んでいます。現在は3年生5名、2年生4名の計9名で活動しています。平日は主に校内のグラウンドや校地内の坂道、体育館を使い、土曜日は三成運動公園の陸上競技場で汗を流しています。

陸上競技は走る、跳ぶ、投げるといったスポーツの基礎となる動きを極限まで高め、それを競い合います。個人種目が多いため必然的に練習や大会では自分と向き合い、かつ自分の弱さに打ち勝たなければなりません。そのため時間の管理を徹底して練習を行っています。そして「心・技・体」を磨き、競技を通して個人やチームの目標を達成することを目指しています。

最後になりますが、奥出雲体育協会陸上競技部をはじめ、ジュニア世代から地域の方々には指導やサポートをしてもらって感謝しています。4月からいよいよトラックシーズンが始まります。恩返しができるよう、克己心と向上心を持って自己ベスト記録の更新、そして勝負にもこだわって結果を出したいと思っています。これから横田高校陸上競技部をよろしくお願いたします!

環境にもお財布にもやさしい生活にチャレンジ!! 蛍光灯の生産が禁止されます

蛍光灯の生産が中止されるのをご存じですか?
全ての一般照明用蛍光灯の製造・輸出入は、2027年末までに禁止されることが決定しており、大手電球メーカーは既に生産を中止しています。禁止の理由は、蛍光灯には微量ながら水銀が含まれており、健康に悪影響を及ぼすリスクがあるために「水銀に関する水俣条約第5回締約国会議」で合意されたものです。自動車のヘッドランプに多く用いられるハロゲンランプや街灯や庭園灯、工場などで多く用いられている高圧水銀ランプ(石英灯、石英水銀灯)も禁止の対象です。

現在使っている蛍光灯・ランプはそのまま利用でき、流通在庫の販売や購入、使用することは禁止されません。白熱電球は禁止されていますが、温暖化防止や省エネのためにはLED電球がお勧めです。もし、蛍光灯・白熱電球の照明器具が古くなっていくのでしたら、早めにLED器具に取替えると、電気代がグンとお安くなりますよ。

あかりの種類で
CO2排出量・電気代・寿命は
どのくらい違うの?

| | |
|------------------|---|
| CO2排出量 99% | 電球型LEDランプ 寿命約 25,000時間 10年間で約1000時間分の電球1個 |
| 電気代 約 8,880円 | 電球型LEDランプ 寿命約 25,000時間 10年間で約1000時間分の電球1個 |
| CO2排出量 132% | 電球型LEDランプ 寿命約 25,000時間 10年間で約1000時間分の電球1個 |
| 電気代 約 8,880円 | 電球型LEDランプ 寿命約 25,000時間 10年間で約1000時間分の電球1個 |
| CO2排出量 895% | 一般電球 寿命約 1,000時間 10年間で約1000時間分の電球10個 |
| 電気代 約 31,160円 | 一般電球 寿命約 1,000時間 10年間で約1000時間分の電球10個 |

口座振替のお知らせ

税金・使用料など公共料金の
4月分の口座振替は
4月30日(水)です。

今回の振替は次の通りです。

- 情報通信使用料
- 下水道使用料
- 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

*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。

令和7年度奥出雲スポーツクラブ会員募集!

奥出雲スポーツクラブは令和7年度会員を募集しています。「ヨガ」、「エアロビクス」に加え、新たに「ゆるり健康体操」を始めます。楽しく身体を動かして心身ともに元気で健康な毎日を送りましょう。いつでも入会でき、随時無料体験も行っていますので、お気軽にお問い合わせください。

各地区公民館にも
募集チラシが置いてあります

お問い合わせ先
奥出雲スポーツクラブ事務局(奥出雲町体育協会事務局)
電話: 521-2114