

令和5年4月20日

自治区長様

飯南町長 塚原隆昭
(頓原基幹支所)

自治会活動保険について

飯南町では、自治会活動に関する保険に加入しています。この保険は、自治区・自治会・組で実施される自治会活動に伴い発生した傷害や賠償責任等が対象で、詳細については下記のとおりです。

補償内容	保険金額	被保険者等	内 容
賠償保険	2億円	自治会等 住民	施設の欠陥や自治会活動等に起因する 対人・対物事故共通/1事故につき
死亡 後遺障害	1,000万円	住民	●死亡保険金 1,000万円 (事故の日を含めて180日以内に死亡された場合) ●後遺障害 1,000万円×4~100%(程度に応じて) (事故の日を含めて180日以内に身体に後遺障害が生じた場合)
入院日額	5,000円/日	住民	事故の日からその日を含めて180日以内の入院で ●入院実日数×5千円 (平常の業務への従事または生活ができなくなり入院された場合)
通院日額	3,000円/日	住民	事故の日からその日を含めて180日以内の通院で ●90日を限度に実日数×3千円 (平常の業務への従事または生活に支障が生じ通院された場合)
傷害見舞費用	4,000円 ~10万円	自治会等	●死亡 10万円 ●後遺障害 10万円×4~100%(程度に応じて) ●入院 31日以上 2万円 15~30日 1万円 8~14日 5千円
費用損害	100万円	自治会等	損害額の70%(仕出弁当、会場使用料、設営費等)

自治会活動で保険の対象となる事故等が発生した場合は、速やかに下記までご連絡ください。

飯南町役場 76-2211 頓原基幹支所 72-0311
来島支所 76-2393 志々支所 73-0001

回覧

令和5年4月20日

自治区長様

飯南町長 塚原隆昭
(住 民 課)

飯南町新エネルギー設備導入促進事業補助金について

平素は、新エネルギー行政に格別のご理解ご協力いただき、厚くお礼申し上げます。

さて、本町では令和5年3月3日に「ゼロカーボンシティ」を宣言し、脱炭素のまちをめざすこととしました。そこで、新エネルギー設備導入促進事業についても今年度より内容を拡充し、太陽熱利用設備や蓄電池設備の導入等にも補助金をご利用いただけるようになりました。

設備を導入される場合、「飯南町新エネルギー設備導入促進事業補助金交付要綱」に基づき、審査の上、補助金を交付しますので、みなさまの積極的な事業のご活用をお願いします。

つきましては、要綱(要旨)について回覧いただき周知いただきますよう、よろしくお願いいたします。

お問い合わせ

飯南町役場来島支所

住民課

電話:76-2393

飯南町新エネルギー設備導入促進事業補助金交付要綱 (要旨)

◆趣旨

住民が地球温暖化防止対策に有効なシステムを設置することにより、飯南町における温室効果ガス排出の削減を図ることを目的として、新エネルギー設備を導入する者に対して費用の一部を補助するもの。

◆補助対象事業

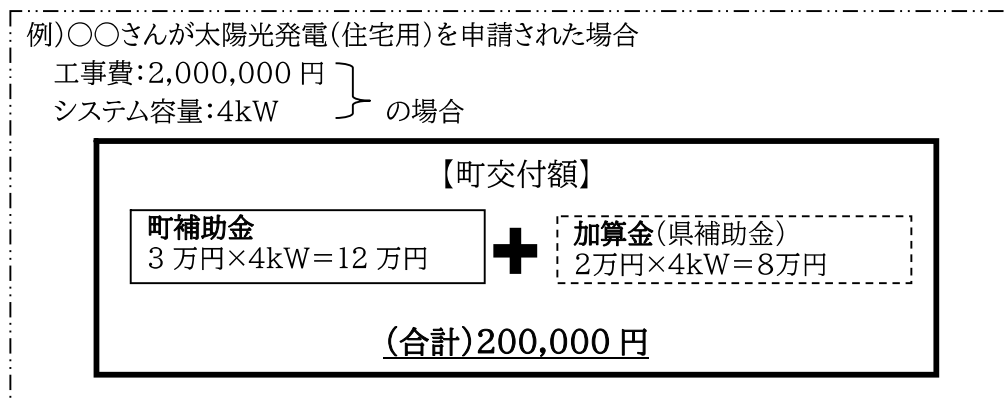
- (1)住宅用太陽光発電設備を設置する場合
- (2)木質バイオマス熱利用設備(薪ストーブ、薪ボイラー又は木質チップボイラー)を新規設置する場合
- (3)太陽熱利用設備(ソーラーシステム)を設置する場合
- (4)林地残材の集積装置を購入する場合
- (5)蓄電池設備を設置する場合

◆補助対象経費及び補助金額

区分	対象経費	補助金額	
		【町補助金】	【加算金】 (県補助金)
住宅用 太陽光 発電設備	設置費用	30,000 円/kW 以内 (上限・4kW 120,000 円)	20,000 円/kW 以内 (上限・4kW 80,000 円)
木質バイオ マス熱利用 設備	設置費用	1/3 以内 (上限・400,000 円)	町補助金と同額 (上限・400,000円)
太陽熱 利用設備	設置費用	なし	設置費用の1/2 (上限・300,000円)
林地残材の 集積装置	購入費用	なし	購入費用の1/2 (上限・300,000円)
蓄電池設備	設置費用	なし	70,000円 (上限・設置費用)

※県補助金は、加算金として町から一括交付します。

(補助金のイメージ図)



◆対象者

対象者は、町内に居住あるいは営業を営む目的で自らが所有し、若しくは所有する予定の住宅(店舗、事務所等との兼用住宅を含む)において、**未使用の新エネルギー設備**を設置する者、林地残材集積装置を購入する法人または団体であって、次の各号に掲げる要件を全て満たす者とする。

- (1)これまでに新エネルギー設備導入促進事業補助金の交付を受けていない者
- (2)**令和6年1月31日までに**設置工事または購入が完了し同日までに稼働できる者
- (3)町税を滞納していない者
- (4)町内に事務所もしくは事業所を有する法人又は個人事業者の施工、または購入により設置する者

◆対象設備

- 住宅用太陽光発電設備
- 木質バイオマス熱利用設備
- 太陽熱利用設備
- 林地残材の集積装置
- 蓄電池設備

◆交付申請など

補助の条件や各種手続きの説明が必要です。飯南町役場来島支所(電話:76-2393)へお問い合わせください。

※業者の紹介はできません。

◆その他

予算がなくなり次第、事業を終了します。

加田の湯・ラムネ銀泉

入浴料金改定のお知らせ

原油価格高騰等の厳しい状況の中、入浴施設の経営を維持していくため、やむを得ず令和5年6月1日より入浴料金を改定させていただくこととしました。

ご利用の皆様には大変ご負担をおかけしますが、ご理解いただき、引き続きご利用をいただきますよう、お願い申し上げます。

加田の湯



ラムネ銀泉



●入浴料●

(令和5年6月1日より適用)

大人：600円

小中学生：300円

幼児：無料(変更なし)

家族風呂(ラムネ銀泉のみ)：1時間あたり 2,400円

町民の方は割引料金とし、これまでと変更はありません。(大人:500円、小中学生250円)

名前と住所が確認できるもの(運転免許証・マイナンバーカードなど)をお持ちください。

各種割引(生涯現役証・JAFなど)は、引き続きご利用いただけます。

現在回数券でご利用いただいている方は、受付でご確認ください。

住宅環境整備助成



下水道接続

条件等

- ・下水道、浄化槽の新規接続工事で、工事費が50万円（税込）以上の工事
※令和4年度から新築も対象となっています。

助成金 工事費の10分の1（上限10万円）



エコリフォーム

条件等

- ・窓、扉、床等の断熱改修、節水型便器、高断熱浴槽等への改修工事で、エコリフォームに係る部分の工事費が50万円（税込）以上の工事
- ・事前にエコ診断を受けること（必須）
※エコ診断料5,000円は助成金から差し引きます。

助成金 工事費の10分の2（上限20万円）

下水道+エコ 全ての要件を満たせば最大30万円！

【基本条件】

- ・飯南町に住民登録済で町税等滞納のない方
- ・個人住宅、店舗等併用住宅が対象
- ・リフォームの場合は、町内業者を利用した工事であること
- ・必ず着工前に申請すること



詳しくは建設課までお問い合わせください
建設課 76-3942

回覧

令和5年4月20日

自治区長 様

飯南町長 塚原 隆 昭
(産 業 振 興 課)

令和5年度「緑の募金」のお願いについて

平素は、緑化推進運動に格別のご理解ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

森林は国土の保全、水源のかん養、木材の生産など重要な働きがあり、国民のかけがえのない財産です。このような中、森林づくり活動に対する社会的認識を高めて行くことが、重要な課題となっております。

つきましては、森林の保全と森林づくりの推進を目的としまして、例年のとおり「緑の募金」が行われますので、町民の皆様方のご協力をお願い致します。

なお、募金の納入については下記のとおりとさせていただきます。

記

1. 募金の目標額 一戸あたり200円
2. 納入場所 飯南町内JA各支店
(頓原支店、赤来支店)
3. 納入方法 JA窓口にて振り込み
※同封依頼票に必ず金額を記入してください。
各自治会内にて集金いただき、JA窓口にて振り込んでください。
4. 納入期限 令和5年5月31日(水)

お問い合わせ先
飯南町産業振興課
林業振興担当
TEL 76-2214



島観連許諾第658号

緑の募金は、

子どもたちを育てふるさとの緑を守る 活動に活用されています。

緑の募金とは

「緑の募金法」に基づき、県民の皆様からの緑の募金を活用し、身近な森林や地域での緑化活動、青少年への森林環境教育活動等を行う取組です。

支援① 小中学校での「緑の少年団」活動への支援

「緑の少年団」は学校や地域での保全活動や地域の自然について学ぶ活動を行っています。



地域に出かけての森林作業体験
(川本小学校緑の少年団【川本町】)



学校内での自然観察学習
(石見銀山緑の少年団【大森小学校・大田市】)

全国緑の少年団表彰において 8年連続で最高賞を受賞

快挙!

島根県緑の少年団連盟では、各地域からの代表による活動発表大会を毎年開催しており、最優秀団は翌年度の全国表彰に推薦しています。今年度は、**奥出雲町立横田中学校緑の少年団**を推薦し、全国表彰で最優秀の5団である「緑の奨励賞」を授賞しました。

島根県の緑の少年団の活動は大変活発で、横田中学校緑の少年団の受賞は、平成27年度の仁摩小学校緑少年団から8年連続の最高賞の受賞になります。



全校花壇活動



全国大会での発表



丸山知事への受賞報告

支援② 学校・地域団体等による森林整備、緑化活動への支援



学校林での間伐作業活動
(佐田中学校緑の少年団【出雲市】)



地域の憩いの場である公園での植栽活動
(浅利まちづくり振興会【江津市】)



松くい虫被害跡地での緑化活動
(大山区【西ノ島町】)

緑の募金にご協力いただきありがとうございます。

運転免許を 持たない方へ



次の全てに該当される方へ

- 18歳以上の飯南町民（高校生を除く）
- 運転免許を持たない方
- 町税等公共料金に滞納がない方

このような支援を行います

- 町内でのタクシー移動に対し運賃の半額助成を行います
- 年度内 24 回の利用可能

運転免許を持たない方への支援

【飯南町 外出支援タクシー助成事業】

運転免許を持たない方を助成対象者とし、移動手段の向上をはかります。
町内でのタクシー利用に対し、運賃の半額を助成します。

●助成対象者● (次の全てに該当する方)

- 18歳以上の飯南町民（高校生を除く）
- 運転免許を持たない方
- 町税等公共料金に滞納がない方



●申請方法●

- 役場窓口（各支所）で、申請書を記入し提出
 - ・保険証（飯南町民、18歳以上が確認できるもの）

●利用方法●

- 助成対象者に『資格証』を交付
- タクシー乗車時に『資格証』を呈示 ⇒ 運賃が半額(10円未満切捨)になります
- 『資格証』は24回まで利用できます
- 飯南町内での移動に限ります ※町外への利用はできません
- 指定タクシー会社2社に限ります
 - ・赤来地域にお住まいの方 → (有)赤来交通 TEL 76-2065
 - ・頓原地域にお住まいの方 → (株)とんばら総合開発 TEL 72-0003

●注意事項●

- 『資格証』… 本人のみ利用可能です（同乗可）
 - … 他人への譲渡・貸与は禁じます
 - … 有効期限は3月末日まで（毎年度申請が必要です）
 - … 紛失された場合は再交付します
- 資格要件から外れたり、利用に不正が認められた場合は資格を停止します
- 免許停止中の方はこの事業の対象となりません



◎お問い合わせ先
飯南町役場 保健福祉課
TEL0854-72-1770

◎申請できる窓口
○本庁舎(住民課) ○頓原基幹支所
○来島支所 ○志々支所

運転免許を 自主返納された方へ



次の全てに該当される方へ

- 飯南町民
- 『令和2年4月1日以降』に
運転免許を自主返納された方
- 町税等公共料金に滞納がない方

このような支援を行います

- 町内でのタクシー移動に使える
20,000円分の優待乗車券を
交付します

運転免許を自主返納された方への支援

【飯南町 外出支援タクシー助成事業】

令和2年4月1日以降に、運転免許を自主返納された方に対し、町内でのタクシー利用に使える20,000円分の優待乗車券を交付します。

●助成対象者●（次の全てに該当する方）

- 飯南町民
- 「令和2年4月1日以降」に運転免許を自主返納された方
- 町税等公共料金に滞納がない方



●申請方法●

- 役場窓口（各支所）で、申請書を記入し提出
 - ・保険証（飯南町民であり18歳以上であることが確認できるもの）
 - ・警察署が発行する運転免許取消通知書（運転免許を令和2年4月1日以降に自主返納したことがわかるもの）

●利用方法●

- 助成対象者に『資格証』と『優待乗車券』20,000円分（500円券×40枚）を交付
- タクシー乗車時に『資格証』を呈示 ⇒ 『優待乗車券』が利用できます
※おつりは出ません
- 飯南町内での移動に限ります ※町外への利用はできません
- 指定タクシー会社2社に限ります
 - ・頓原地域にお住まいの方 → (株)とんばら総合開発 TEL72-0003
 - ・赤来地域にお住まいの方 → (有)赤来交通 TEL76-2065

●注意事項●

- 『資格証』『優待乗車券』…本人のみ利用可能です（同乗可）
 - …他人への譲渡・貸与は禁じます
 - …有効期限は交付から3年間（3年目の3月末日まで）
 - …『資格証』を紛失された場合は再交付します
 - …『優待乗車券』は再交付できません
- 資格要件から外れたり、利用に不正が認められた場合は資格を停止します
- 『優待乗車券』を使い切った場合、同じ年度内でも【タクシー半額助成】の申請ができます



◎お問い合わせ先

飯南町役場 保健福祉課
TEL0854-72-1770

◎申請できる窓口

○本庁舎(住民課) ○頓原基幹支所
○来島支所 ○志々支所

あとマイナスイons1gの減塩をしよう!

ここで栄養成分表示

栄養成分表示	
大さじ約1杯 (15g) 当り	
熱 量	109kcal
たんぱく質	0.2g
脂 質	12.0g
炭水化物	0.1g
食塩相当量	0.2g



平成27年4月に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が示されることになりました。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。その食品に含まれている食塩相当量を知ることができ、毎日の減塩の助けになります!

栄養成分表示は、「ナトリウム量」で記載されている場合もあります。その時は、この計算式で食塩相当量に変換できます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

野菜をあと70g (約1皿) 食べよう!

70gの目安は手のひらで覚えよう!

加熱した野菜なら 片手1杯分

生野菜なら 両手1杯分

緑黄色野菜 : 2

淡色野菜

緑黄色野菜と淡色野菜を1:2の割合で食べるとなお良いです!

かぶときゅうりのワサビマヨ和え

(レシピ: 島根県栄養士会)



作り方

- ①かぶ、きゅうりは食べやすい大きさに薄くスライスする。
- ②塩を振ってよく混ぜてからさっと水で洗い、しっかりと絞る。
- ③調味料を合わせて、②と混ぜ合わせる。

材料 (2人分)

かぶ..... 100g

きゅうり..... 1/2本 (40g)

塩..... ひとつまみ

マヨネーズ..... 大さじ1 (14g)

ポン酢..... 小さじ2/3

練りわさび..... 適量

マヨネーズをプラス! した味つけで、マンネリから脱出!

(1人分栄養価)

エネルギー: 63kcal

たんぱく質: 0.7g

脂 質: 5.5g

食塩相当量: 0.5g

減塩 知得ポイント

塩分そのくらい? (ドレッシング編)

飲料に合わせた上手に使い分けるといいですね。

ドレッシング (大さじ1杯の場合)	1.5g
しょうゆ (大さじ1杯の場合)	1.2g
からしマヨ	0.9g
梅マヨ	0.6g
カレーマヨ	0.3g
オーロラソース	0.3g
ヨーグルトマヨネーズ	0.0g

※商品の重量は目安です。成分表示を活用してください。

塩分そのくらい? (ドレッシング編)

飲料に合わせた上手に使い分けるといいですね。

ドレッシング (大さじ1杯の場合)	1.5g
しょうゆ (大さじ1杯の場合)	1.2g
からしマヨ	0.9g
梅マヨ	0.6g
カレーマヨ	0.3g
オーロラソース	0.3g
ヨーグルトマヨネーズ	0.0g

※商品の重量は目安です。成分表示を活用してください。

あと10分! あと1,000歩!

あなただけに合ったプラス1の健康づくりを見つけてよう!

職場で: エレベーターより階段を使う

通勤時間を決めて、ランニングやウォーキングをする

職場で: ウォーキングの日を決めてみませんか?

駅で: 徒歩や自転車、お風呂掃除は全身をしっかりと使おう

家で: 掃除機かけやお風呂掃除は全身をしっかりと使おう

車で: 買い物やドライブ、通勤や帰省でできる運動・体操は、こちらを参考に!

地域・町で: 地域や自治体主催のウォーキングイベントに参加する

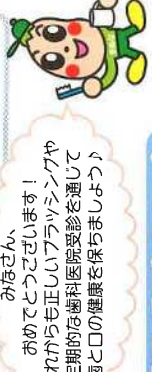
「親子のよい歯のコンクール」を開催しました!

毎年11月8日は「いい歯の日」であり、県民に対し歯と口腔の健康についての普及啓蒙を行っています。島根県と島根県歯科医師会では、「いい歯の日」に関連した取組として、11月10日に「親子のよい歯のコンクール」を行いました。

今年度は、令和3年度に市町村で実施された3歳児歯科健診を受けた親子を対象としてコンクールを行い、県内5千組以上の親子の中から、最優秀賞1組、優秀賞2組、入選4組の合計7組が選ばれました!



- 最優秀賞: 小川 香穂さん (松江市) 結彩さん (雲南市)
- 優秀賞: 小泉 南帆さん (松江市) 光緑さん (松江市)
- 入 選: 仲村 尚子さん (松江市) 弥生さん (松江市)
- 黒川 千尋さん (松江市) 沙奈さん (松江市)
- 金山 大地さん (松江市) 西谷さん (松江市)
- 山田 幸悠さん (松江市) 米華さん (松江市)



おめでとうございます! これからも正しいブラッシングや定期的な歯科医院受診を通じて歯と口の健康を保ちましょう!

☆ 受賞者の方々が挙げられた日々心がけられていること (抜粋) ☆

- ・年に1回以上、定期的に歯科医院を受診しています。
- ・子どもの「自分で磨きたい」と言う気持ちを大事にしつつ、仕上げ磨きもしています。
- ・子どもの歯磨きを通じて自分の意識も高まり、1日3回歯磨きしています。

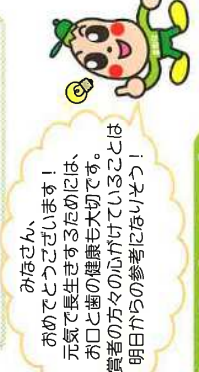
「8020よい歯のコンクール表彰式」を行いました

80歳で20本以上の歯を保とうという「8020 (ハチマルニマル) 運動」の一環として、満80歳以上で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方を対象にしたコンクール (島根県歯科医師会、島根県主催) を実施しました。

今年度は、県内126名の応募者から、口腔内の状況が特に良好な方5名を最優秀賞および優秀賞と決定しました。なお、その5名を除く121名は優良賞となり、各圏域にて表彰されます。(ただし、圏域での表彰状の授与は新型コロナウイルス等の感染拡大の状況に応じて実施方法が異なる場合があります。)



- 最優秀賞: 日高美枝子さん (80) 邑南町
- 優秀賞: 阿田 昌平さん (80) 西ノ島町
- 藤本 久枝さん (80) 鹿角町
- 森野 辰己さん (81) 大田市
- 石橋アツ子さん (80) 益田市



おめでとうございます! おめでたすぎるためには、元気で長生きするためのには、お口の健康が大切です。受賞者の皆さまの心がけていることは明日からの参考にしたいです!

☆ 受賞者の方々が挙げられた日々心がけられていること (抜粋) ☆

- ・歯科健診に行き、定期的に歯科受診しています。
- ・ウォーキングや体操サロンの身体を動かすことも意識しています。
- ・1日3回以上歯みがきをして、食事の際は、よく噛んで食べるように心がけています。

健康づくり活動表彰式を行いました

地域住民が主体となった健康づくり活動を応援するため、地域や職場で健康づくりを積極的に行っている団体を表彰しています。今年度は以下の団体が「島根県知事賞」[健康長寿しあな推進会議会長賞]を受賞されました。

島根県知事賞

出雲市 みつわ会 活動年数 22年
生活習慣病予防教室後の自主グループとして発足し、ウォーキングでのフリーン活動、地域のイベント補助、障がい者との交流を行っています。

邑南町 市木運動教室 活動年数 16年8か月
自主的に集まり運動や介護予防につながる活動や、公民館・小学校との活動を通じ、高齢者の生きがい活動を担うグループとして地域に浸透しています。

津和野町 若がえり会 活動年数 21年3か月
会員の声を取り入れ、運動・介護予防・勉強会等、熱心に活動を実施されています。参加者同士、声をかけあいながら活動に参加し、参加しやすい雰囲気や工夫を凝らしています。

隠岐の島町 なだの里 活動年数 17年5か月
地域の高齢者への声掛けや見守り活動、地区の子供会や老人会との活動等、地区の活性化や住民同士のつながりを大切に活動を実施されています。活動が地域に浸透しています。

松江市 株式会社長岡塗装店 活動年数 19年7か月
健康経営の理念のもと社員が健康に働くよう、業種による痛みの解決のため健康経営コンサルタントを導入し、社員の健康意識の向上につながっています。

健康長寿しまね推進会議会長賞

出雲市 出西健康づくりの会 活動年数 18年10か月
出雲市 スマイル華の会 活動年数 14年4か月
出雲市 悠々散歩クラブ 活動年数 19年2か月
邑南町 くるくる工房 活動年数 18年8か月
益田市 いざいぎサロンの清ざなみ会 活動年数 22年3か月
隠岐の島町 お番茶ふれあいの集い 活動年数 22年3か月

松江市 まるなか建設株式会社 活動年数 11年5か月
雲南市 社会福祉法人愛耕福祉会 活動年数 7年4か月
益田市 高橋建設株式会社 活動年数 47年

健康長寿しまね県民運動の先導者に対する知事感謝状が贈呈されました

松江圏域健康長寿しまね推進会議の副会長として、10年間、健康づくりの県民運動を積極的に牽引し、禁煙促進や受動喫煙防止対策、適正飲酒の啓発などに尽力された、泉明夫さんに副知事より感謝状が贈呈されました。

ホームページで健康づくり活動表彰受賞団体の活動紹介をしています。
<https://www.pie.shimane.jp/medical/kenko-kenko-chouju/sushin/r&kkenkaikourchim>

健康長寿 健康づくり表彰



みんなのでめぞそうしまね健康なまちづくり

いきいきしまね

2023



島根県では、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます

7圏域でモデル地区を決め、地域の住民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組みんでいます！

プロジェクトの重点方針

1. 全世代の減塩
2. 子育て世代・壮年期の野菜摂取
3. 壮年期の運動

と、次ページにポイントをのせてます！！

の最長期間を伸ばすことにより、健康寿命を延ばすことが期待されています。

出雲市 高松地区
お餅が少なくなるとおいしいのね！

大田市 波根地区
ディ・キャンプの波根地区で魚釣り、火起こしを体験したり、振替り体験にあわせた「フーズで学ぼう」講座を実施しました。

雲南市 幡屋地区
文化祭で、目に見えない塩分を知りたい！ため、展示や減塩クイズ、「ラーメンの汁は飲む？飲まない？」ポスターコンテストを実施しました。

津和野町 青原地区
色とりどりの野菜もとる必要があるんです！

石見地区
野菜5皿で350gになるよ！

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

隠岐の島町 北方区
五箇地区相模社会の懇話会の開催、子どもお母さんに健康講座を実施。糖分、塩分のとりかたについてクイズを出題しました。

津和野町 青原地区
色とりどりの野菜もとる必要があるんです！

石見地区
野菜5皿で350gになるよ！

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

安来市 十神地区
健康講座を開催し、管理栄養士さんから減塩・野菜摂取の工夫を学びました。講演会には、参加者全員で、出雲料理が体験されました。

雲南市 幡屋地区
文化祭で、目に見えない塩分を知りたい！ため、展示や減塩クイズ、「ラーメンの汁は飲む？飲まない？」ポスターコンテストを実施しました。

津和野町 青原地区
色とりどりの野菜もとる必要があるんです！

石見地区
野菜5皿で350gになるよ！

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

出雲市 高松地区
お餅が少なくなるとおいしいのね！

大田市 波根地区
ディ・キャンプの波根地区で魚釣り、火起こしを体験したり、振替り体験にあわせた「フーズで学ぼう」講座を実施しました。

雲南市 幡屋地区
文化祭で、目に見えない塩分を知りたい！ため、展示や減塩クイズ、「ラーメンの汁は飲む？飲まない？」ポスターコンテストを実施しました。

津和野町 青原地区
色とりどりの野菜もとる必要があるんです！

石見地区
野菜5皿で350gになるよ！

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

松江地区
みはしフエスタで「野菜たっぷり」のコーナーを設け、減塩生活改善推進員さんから調理のコツを伝えています。

健康寿命日本一を目指して
「県民運動として取り組む健康づくり」

島根県健康福祉部長 安食治外

「健康寿命日本一」を目標として取り組む健康づくりの推進を島根県計画に掲げ、今年度は、健康寿命延伸の推進事業の取組を基盤に、令和3年度から「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでおり、「全世代の減塩」「子育て世代・壮年期の野菜摂取」「壮年期の運動」を重点の柱に、健康づくりの取組を強化しているところです。

各圏域のモデル地区では、地域の皆さまと一緒に健康づくりの取組を行ってまいります。中には、PTAが主体となり、学校の協力を得ながら親子で健康づくりに取り組む「まごころプロジェクト」の取組により、子どもから家族での取組に拡がった地域もあります。

また、運動習慣を持つきっかけになるよう、楽しみながら健康づくりに取り組める「認知症ふりっく」を開催し、多くの県民の皆さまに参加いただきました。

県民の皆様が、自ら健康づくりに取り組むよう、健康意識を高め、関係団体の皆様との連携をもとに、県内での健康づくりの取組も強化し、さらなる健康寿命の延伸に向け取り組んでまいります。

そして、県民の皆様一人一人の健康意識を高めていくこと、健康づくりの取組を推進することで、健康づくりの取組を推進することにより、一層地域に広がることを目指し、活力ある島根をつくってまいります。

♥ひとりで悩まず、思い切って相談してみませんか♥

【令和5年3月】

令和5年度こころの健康相談

～近頃、こんな悩みはありませんか？～

- 意欲・気力がわかない
- 眠れない日が続く
- とても憂うつだ
- 人とうまく付き合えない
- とても忘れっぽくなった
- なんとなくイライラする
- 学校に行きたくない
- お酒のことで困っている
- 外へ出たくない、引きこもりがちだ
- など

☞**どなたからでも（本人・家族・関係者など）、無料・秘密厳守で、**
ご相談に応じます。 ****予約制**** まずはお電話を

【お申込み・お問合せ先】 島根県雲南保健所
TEL (0854) 42-9642

雲南保健所 HP

日程等をご確認ください。各種相談日は令和5年3月現在のものです。
変更になる場合がありますのでご注意ください。
このほか保健師が随時ご相談に応じています。



こころの健康&もの忘れ相談：毎月1回 第1水曜日 又は 第3火曜日

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
18日	16日	7日	18日	2日	19日	4日	21日	6日	16日	7日	19日

- 受付時間：13:00～15:00（予約制）
- 場 所：雲南保健所
- 担当スタッフ：精神科医師、保健師
- 様々な“心の悩み、心の病気”に関する相談に応じます。

精神科医師による巡回相談

飯南町 保健福祉センター

6月20日（火）

8月22日（火）

奥出雲町

10月17日（火） 農村婦人の家

12月19日（火） 健康センター

巡回相談に関するお申込み、

お問合せも、雲南保健所へ！！



※裏面へつづく

個別相談会

一人で悩まず、
専門の職員による相談を受けてみませんか？

このようなことで、何か気になることがありますか？

- ・ ざわざわしたところにいるのは苦手
- ・ 整理整頓が苦手
- ・ 2つ以上の作業を同時にこなそうとすると混乱する
- ・ 人と会話することが苦手
- ・ 他の人が考えていることが理解できない



令和 5 年

令和 6 年

日時

5/9(火) 9/5(火) 12/5(火) 3/5(火)

時間 / 13:30 ~17:00

場所 / 保健福祉センター

対象者

- ・ ご本人・ご家族の方
- ・ 関係機関の支援者の方

対応者

島根県東部発達障害者支援センター
「ウィッシュ」スタッフ

申込み方法

完全予約制

完全予約制です。
ご希望の方は、保健福祉課まで
ご予約ください。



令和5年4月20日

自治区長様

飯南町長 塚原 隆 昭
(まちづくり推進課)

令和5年度 飯南町総合振興計画等評価委員会の委員募集について

飯南町では、「第2次飯南町総合振興計画後期基本計画」として令和2年度に計画を策定し、「笑顔あふれるまち 飯南町」を10年後の将来像としてまちづくりを推進しています。

この計画では、「飯南町総合振興計画等評価委員会」を設置し、事業の進捗状況の評価やご意見をいただき、町民の意見を反映した施策を推進することとしています。

つきましては、令和5年度飯南町総合振興計画等評価委員会の委員を募集しますので、自治区内への周知をよろしくお願いします。

【お問い合わせ先】

まちづくり推進課 企画担当

TEL 76-2864

FAX 76-3943

令和5年度 飯南町総合振興計画等評価委員を募集します

趣 旨： 飯南町の進むべき将来像及び実現するための指針として策定した総合振興計画並びに飯南町総合戦略の達成、進捗状況等について評価を行い、住民と行政が協働し、地域の特性にあった個性豊かで住民が真に暮らしやすいまちづくりを推進するため設置します。
評価委員会は1～2回程度（7～8月頃）の開催を予定し、施策の評価や今後の重要と考えられる取組み、必要と考える施策などについての意見集約を行い、飯南町政への反映をします。

委員の任期：委嘱の日から令和6年（2024年）3月31日まで（予定）

報 酬 等：町の規定による日額報酬及び費用弁償をお支払いします。

募 集 人 数：2～3名程度

応 募 条 件：趣旨に賛同し、飯南町に在住している18歳以上の方

応 募 方 法：応募用紙に必要事項を記入の上、役場まちづくり推進課まで持参・FAX・郵送又はメールにより応募してください。

応募用紙は役場本庁舎・頓原基幹支所・来島支所・志々支所の各窓口
に設置している他、町ホームページからもダウンロードできます。

応 募 締 切：令和5年5月26日（金）

※なお、応募多数の場合は選考により決定します。



町 HP QR コード

飯南町総合振興計画等評価委員会 委員応募用紙

（締切：令和5年5月26日（金））

ふりがな 氏名		生年月日	明・大 昭・平	年	月	日
住所	飯南町	連絡先	()	-		
応募動機	※例) 町の取り組みを知りたかったから。					

※連絡先は日中連絡がとれる電話番号（携帯電話等）をご記入ください。

（提出先）飯南町まちづくり推進課 企画担当

〒690-3513 飯石郡飯南町下赤名 880 番地

電話：76-2864 FAX：76-3943

メール：machidukuri@iinan.jp

飯南町・協会けんぽ島根支部 共同広報

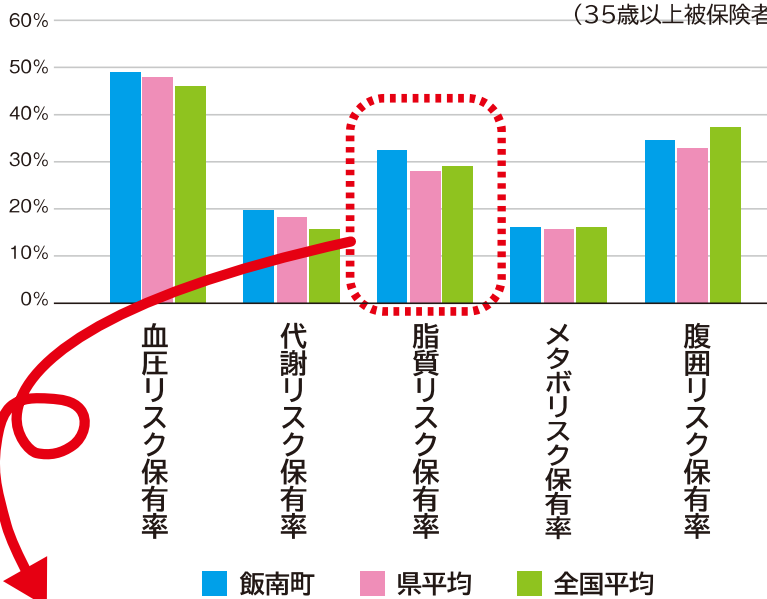
あなたの街の健康課題が見えてくる!?

協会けんぽ島根支部では、加入者の皆さまの健診結果データ等を活用して、島根県地域の健康課題について情報発信しています。



健診結果データから見える飯南町の現状

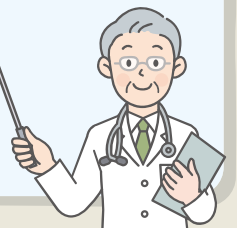
協会けんぽ健診データより集計
(35歳以上被保険者)



**脂質リスクが
県平均、全国平均を
大きく上回って
います**

何をすれば
いいの?

脂質異常症の原因の多くは、生活習慣、特に食生活と運動にあります。食生活では中性脂肪やコレステロールを含む食品を減らし、また脂質を取りすぎないように注意する必要があります。また、運動にはエネルギー消費のほかに、LDL-コレステロールを減らしてHDL-コレステロールを増やす作用があります。適度な運動を習慣にしましょう。そして喫煙者の方は禁煙を実行しましょう。



脂質リスクとは?

中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満が該当します。

脂質は体になくってはならない栄養素の一つですが、バランスが崩れると動脈硬化を進行させ、心疾患や、脳血管疾患のリスクが高まります。

生活習慣に大きく関係があり、運動不足に加え、脂質や糖分の多い高カロリー食に偏りがちの人などは注意が必要です。また、タバコには中性脂肪を増やし、HDL-コレステロールを減らす作用が知られています。



まずはお手軽なウォーキングから始めてみませんか?

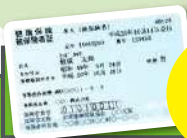
詳しくはこちら→



協会けんぽからのお知らせ

毎年一回は **健診** を受けましょう

生活習慣病の多くは自覚症状がないまま進行し、長い間放置していると重大な病気を招いてしまいます。ご自身の健康状態を毎年確認していただければ、生活習慣病の早期発見、早期治療につながります。毎年一回は健診を受けて、健やかな毎日を送りましょう。



被保険者の
皆さまへ

NEW

生活習慣病予防健診の自己負担額がお安くなります

35歳以上の被保険者(本人)の皆さまにご利用いただいている生活習慣病予防健診の自己負担の割合が令和5年度よりこれまでの**38%から28%**に軽減しました。

(例:これまでの自己負担額 7,169円の場合 ⇒ 5,282円へ軽減)

また、付加健診についても、令和5年度より自己負担額が軽減となります。(付加健診の対象年齢は、今年度40歳と50歳になる方です。)この機会にぜひご利用ください。

詳しくはこちら↓



飯南町からのお知らせ

地域みんなできり組もう!

健康にい〜にゃん週間



生活習慣の見直しを目的とした健康づくりのチャレンジ週間

◆ 年3回(5月、10月、2月)実施

飯南町では、保育所から小・中・高校生、町内の事業所で働く皆さんも一緒になって取り組んでいます。

◆ テーマに沿ったチラシやポスターを配布

◆ チャレンジカードの実施 自分が取り組めそうな健康習慣のテーマにチャレンジ!

◆ 加盟店で利用できる「い〜にゃんポイント」を進呈

4日間以上の血圧測定や歩数記録に合わせ、目標が達成できたらチャレンジ成功!



ぜひこの機会に普段の生活を振り返ってみましょう!



チャレンジカードを
つけてみませんか?



「健康にい〜にゃん週間」に合わせて、チャレンジカードを配布しています。まずは、血圧や歩数などの測定から、自己管理のきっかけにしてみましょう。

飯南町のお知らせに
関するお問い合わせ先

飯南町保健福祉課(保健福祉センター)
〒690-3207 飯南町頓原2064番地
電話 0854-72-1770

この広報全般に関する
お問い合わせ先

全国健康保険協会 島根支部
〒690-8531 松江市殿町383山陰中央ビル
電話 0852-59-5140

絢爛豪華に咲きほこる、牡丹の競演。

第48回飯南町

ぼたんまつり

開催期間

2023年5月6日(土)～14日(日)まで

場所

赤名観光ぼたん園

ぼたん鉢販売

4月下旬～5月中旬

お問い合わせ／飯南町観光協会 ☎085417619050

※開花状況は電話・ホームページでご確認ください

主催／飯南町ぼたんまつり実行委員会 ■協賛／飯南町・飯南町商工会

4年ぶりの
メインイベント開催！
みんな来てね！



飯南町マスコットキャラクター
いーにゃん

青いテントが
目印！

メインイベント

5月14日(日)

10:00～15:00

期間 2023年5月6(土)～14(日)

場所 飯南町役場周辺

ぼたん鉢販売

4月下旬～5月中旬

飯南町の特産品が 50名様に当たる大抽選会！

10:00～14:00までの間、本部テントにてミニアンケートに答えて
いただくと、14:30からの大抽選会に参加できます！



※写真は一例です

飯南さとやまにあ



<https://www.satoyamania.net/>

飯南町の豊かな自然を感じながら周辺を散策してみてください♪



メインイベントスケジュール
※雨天の場合、一部内容が変更となる場合がございます。

●メインイベント会場

9:45 【プレオープニング】
よさこい、総踊り(よさこいチーム)

10:00 実行委員長 あいさつ

10:05 銭太鼓(赤名保育所・来島保育所)

10:30 神楽(飯南神楽団)

11:30 よさこい(よさこいチーム)

12:10 フラダンス(アロハローゼ inan)

12:40 よさこい、総踊り(よさこいチーム)

13:30 神楽(飯南神楽団)

14:30 特産品大抽選会

10:00~15:00 木工教室

●よさこいステージ
 10:00~15:00 よさこい、総踊り(よさこいチーム)

●はたらく車コーナー
 10:00~15:00
 除雪車、消防車、自衛隊車、
 バトカー車両展示、試乗、
 JAF コーナー など

飯南町へのアクセス

広島方面から【所要時間】約1時間40分 広島IC～(山陽道・広島道・中国道)～三次IC(国道54号線)～飯南町
 松江方面から【所要時間】約1時間30分 松江玉道IC～(山陰道・尾道松江道)～吉田掛合IC(国道54号線)～飯南町
 尾道方面から【所要時間】約1時間40分 尾道IC～(尾道松江道)～三次IC(国道54号線)～飯南町

高速バスで
お越しの方

広島方面から【所要時間】約2時間10分
 「広島駅、広島バスセンター」から「三次・庄原・東城行き」に乗り、
 三次バスセンターで下車。
 路線バスに乗り換えて「赤名」で下車。

ぼたんまつりにご協力いただきありがとうございます。飯南町ぼたんまつり実行委員会

<p>LAMUNE MILK DO HANDMADE ICE CREAM AND DOUGHNUT SUMIHIKI TONBURI</p> <p>ラムネMILK堂</p> <p>飯石郡飯南町花栗 48 ☎(0854)72-1720</p>	<p>新車・中古車・オーディオ・オイル・ETC 飯南自動車整備工場</p> <p>1ヶ月保証 17:00~20:00 (ラストオーダー19:30) 飯石郡飯南町上赤名126-4 ☎(0854)76-2668</p>	<p>出雲国赤穴庄鎮座 赤穴八幡宮</p> <p>島根県飯石郡飯南町上赤名 TEL(0854)76-2138 FAX(0854)76-3872</p>	<p>屋根・左官・タイル・ブロック工事施工 明見左工所株式会社</p> <p>飯石郡飯南町下赤名940-4 TEL(0854)76-2804</p>
<p>ケーキ・利久饅頭 吉川吉盛堂</p> <p>鳥根県飯石郡飯南町赤名26 電話・FAX(0854)76-2023番</p>	<p>和牛の本場!! 蒔美野</p> <p>ステーキハウスもえびの 生産から販売まで 一貫システムにより、 県内外屈指の「奥出雲和牛」が 味わえ、美味しいと評判です。 ●営業時間:11:00~14:00 (ラストオーダー13:30) 17:00~20:00 (ラストオーダー19:30) 飯石郡飯南町上赤名(国道54号線沿) TEL(0854)76-2983 ●定休日:毎週木曜日</p>	<p>“好評”いのししみそラーメン グランディア赤名峠</p> <p>いのしし肉加工特産品のグランディア赤名峠 島根県猪俣衛生管理ガイドライン適用処理施設 TEL0854-76-2988</p>	<p>親しみのフレンドリー・カーディーラー 民間車検工場 Honda Cars 飯石 有限会社(有)赤来オートセンター</p> <p>車検・点検・飯金塗装・車のことならなんでもOK! 飯石郡飯南町下赤名(国道54号線沿)☎(0854)76-3000</p>
<p>株式会社 SBN</p> <p>春 ぼたん園 夏 ブルーベリー園 秋 りんご園</p> <p>TEL&FAX 0854-76-3344</p>	<p>平セキ農機株式会社 代理店 本田技研工業株式会社 代理店 農機具のご用命は!</p> <p>有限会社 みしま</p> <p>飯石郡飯南町野萱1015-4 TEL(0854)76-2314 FAX(0854)76-3222</p>	<p>ごうぎん</p> <p>掛合支店 TEL 0854-62-0130 赤名出張所 TEL 0854-76-2661</p>	<p>エムシー</p> <p>町内加盟店にて い〜じゃんポイント 発行中!</p> <p>360ポイントで500円として使えます! お得なイベントに参加できます! 発行:飯南振興カード会 連絡先:事務局 08534-76-2118 (飯南町商工会内)</p>
<p>お食事・入浴・宿泊 癒いの郷 衣掛</p> <p>T690-3512 飯石郡飯南町上赤名1663 TEL/(0854)76-2158</p>	<p>ワイシャツ一枚からでも集配承ります 洗屋 有限会社 頼原ランドリー</p> <p>本店・来島マーケット店 ☎ 0854-72-0036</p>	<p>SUBARU LEGACY IMPREZA FORESTER PLEO SAMBAR 中国運輸局長指定民間工場 (有)安藤商会</p> <p>飯石郡飯南町野萱298の15 TEL(0854)76-2337</p>	
<p>飯南町 建設業協会</p>	<p>代表取締役 後藤 幹司 (株)後藤建設</p> <p>代表取締役 田村 正行 田村工業(有)</p>	<p>代表取締役 藤原 昌一 (株)藤原建設</p> <p>代表取締役 正木 康文 (有)正木建設</p>	<p>代表取締役 松田 肇 松田建設(株)</p> <p>代表取締役 森島 拓也 森島建設(株)</p> <p>代表取締役 岩本 弘一 (有)渡辺建設</p>