

## 自衛官候補生募集 (陸上・海上・航空)

- 応募資格** 日本国籍を有し、18歳以上33歳未満の人(採用予定月の末日現在)
- 試験種目** 筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査、経歴評定
- 試験期日** (筆記試験・適性検査)  
※ウェブ試験方式 2月7日(土)  
(口述試験・身体検査)2月14日(土)
- 試験会場** 陸上自衛隊出雲駐屯地
- 応募期限** 1月29日(木)

## 自衛隊奨学生(男女)募集

- 陸上・海上・航空自衛隊の装備品研究開発や、語学・法学分野で活躍する人材養成のため、学資金を貸与します。
- 応募資格** 日本国籍を有し、理学・工学・文学(語学)または法学を専攻している28歳未満の人で卒業後直ちに自衛隊に勤務しようとする人
  - 試験種目** 筆記試験、口述試験、身体検査、適性検査
  - 試験期日** 2月21日(土)
  - 試験会** 全国主要都市
  - 応募期限** 1月30日(金)
- 問合せ** 自衛隊島根地方協力本部  
☎0852-21-0015

## 「農業者年金」加入者募集

- 農業者年金は、農業者の老後の生活の安定などを目的とした、農業者だけが加入できる、積立方式の「農業者のための年金」です。
- 加入要件** ・年間60日以上農業に従事  
・国民年金の第1号被保険者  
・60歳未満の人
- 農業経営者をはじめ、自分名義の農地を所有していない農業者や、配偶者、後継者など家族農業従事者も加入できます。
- 問合せ** 農業委員会事務局 ☎76-2214

## 営農と暮らしに役立つ農業専門紙 「全国農業新聞」

- 毎週金曜日発行
  - 購読料 月700円(税・送料込)
- 問合せ** 農業委員会事務局 ☎76-2214

## 商工業者へ物価高騰等対策 応援金を支給します

- 国の重点支援地方交付金を活用し、物価高騰や最低賃金の上昇等の経費負担増による影響を受けている町内商工業者へ、応援金を支給します。
- 対象者** 次の要件を満たす商工業者が対象です。  
(1)町内に主たる事業所を有する中小企業者、個人事業主(町内に主たる事業所を有しない場合でも、常時使用する従業員数が5人以上の商工業者は対象)  
(2)確定している直近1年分の売上高(収入)が20万円以上あること  
(3)町税等の滞納がないこと
- ※「飯南町医療・介護・障がい施設物価高騰等対策応援金」対象者は対象外  
※農林業、金融・保険業、宗教法人等は対象外
- 支援金額** 5万円～25万円(常時使用する従業員数で変動)
  - 申請期限** 令和8年3月10日(火)
- 詳しい支援内容はお問い合わせください。
- 問合せ** 飯南町商工会 ☎76-2118



詳しくは  
町ホームページへ

## くらし・仕事 悩み事出張相談会

- 生活や仕事に関する不安や悩み事の相談を受け、解決に向けた適切なアドバイスや、必要な窓口を紹介します。
- 内容** 【生活】多重債務、子育て、介護、相続問題などの悩み相談  
【仕事】雇用全般、パワハラ、残業代未払いなどの悩み相談
  - 日時** 2月10日(火)10時～16時
  - 会場** 中国労金雲南支店3階会議室  
雲南市木次町木次468-6
  - 相談料** 無料
- ※会場は駐車場がありません。
- 申込・問合せ** くらしサポートセンター島根  
☎0120-969-234  
(平日10時～12時/13時～16時)



くらしサポートセンター  
島根ホームページ

## 町立図書館特別休館

- 2月2日(月)から2月6日(金)は蔵書点検のため、中央館・頓原館とも休館します。
- 本の返却は返却ポストを利用してください。
- 問合せ** 飯南町立中央図書館 ☎76-2160

# 健康コラム

healthycolumn

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

## 飯南病院 便り



飯南病院精神科  
いまおか まさふみ  
今岡 雅史

## 山登りと健康

昨年の十月のことだ。大山に最後の山登りのつもりで出かけた。一人である。最近山行きもしていないし、腰椎のヘルニアもした、体力の衰えの自覚もあった。登高時間も標準時間の倍の五時間を予定した。紅葉前の大山は多くの男女で賑わっていた。足が遅くなって休憩が多くなるが、計画通りに十二時過ぎに山頂に着いた。

下山が大変だった。六合目からの下りには足がでない。五十歩も歩くと足の筋肉は動かない。それで数分休憩するが、岩に腰掛けても全身の筋肉が思うようにバランスをとることができず、仰向けに倒れる。会う人ごとに「大丈夫ですか」と心配される。終に山岳パトロールの若い女の人に杖を借りて夕暮れ近くになるとか登山口に到着した。予想以上に筋肉が乏しくなっていることを身にしてみた。大山並の山は今後無理、と思い定

めた。五十年以上続けてきた趣味の山登りを止めることに寂しさとなにか清々しい気もした。全力で戦って登頂できたのだから。

私は七九歳になった。階段を登るのも気合いがいる。二〇歳頃から始めた山登りはいつの間にか、人も認める私の趣味になっていた。全国の多くの山五百山くらいは登った。夏休みや春の連休や学会の時に登った。所謂「日本百名山」も二十年前に完踏していた。なぜ山登りをするのか?山頂からの眺めが佳い・自分の体力の増進と維持・精神的な好奇心や困難なことをやり遂げる達成感・等の心身の効果はあると思う。尤もそのためにしたのでもない。自分への意地のようなところがある。好きなことをしただけである。しかしそのことは自分にとっては宝物であり絶大な価値がある。他者の評価はどうでもよい。

仕事や家庭生活とは別の自分だけの充実感である。年をとれば体は弱くなり記憶力は低下するが、思い出は老いても褪せない。年をとっても生きるエネルギーにさえなる。

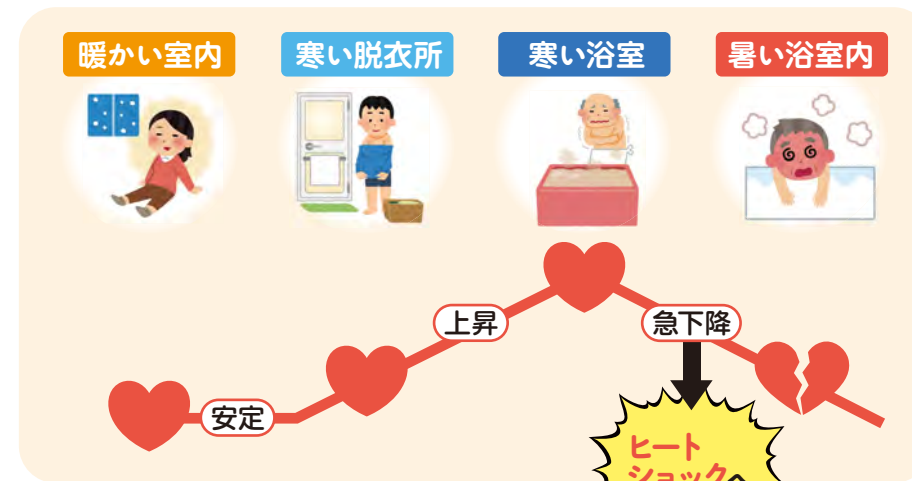
## 保健福祉センター 便り

## ヒートショックにご注意ください

寒い季節はヒートショックが起こりやすくなります。

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所へ、またはその逆へ移動した時の急激な温度差によって、血圧が大きく変動し、体に強い負担がかかる現象のことを言います。

特に注意が必要なのが寒い時期の入浴。温度差で血圧が急上昇・急下降し、脳や心臓に大きなダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。



## ヒートショックを防ぐポイント

- 1 脱衣所を温め、温度差を減らす
- 2 お風呂の温度は38～40℃に
- 3 お風呂から出るときはゆっくりと
- 4 入浴前後は飲酒を控え、水分補給
- 5 入浴前は家族に声をかける
- 6 湯船につかる前に必ずかけ湯(足⇒腹⇒胸)
- 7 浴室に手すりをつけ、転倒予防

寒い季節を安全に、  
元気に過ごしましょう!

