

**還付金詐欺に要注意!!**

市役所職員などを装って、「税金(医療費、水道料金)を還付します」などとだまして、お金を振り込ませようとする還付金詐欺が多発しています。  
 相手は現金自動受け取り機(ATM)に誘導したり、指定した電話番号にかけさせたりして、指定の銀行口座にお金を振り込ませようとしています。  
 市役所からATMに行っていたかのように電話することはありません。相手には連絡せず、市役所または最寄りの交番・駐在所もしくは出雲警察署に相談してください。  
 ●おたずね/広報情報課(TEL 21-8578)

**出雲市役所の代表電話番号**

- ◆本 庁 TEL 21-2211
- ◆平田支所 TEL 63-3111
- ◆佐田支所 TEL 84-0111
- ◆多伎支所 TEL 86-3111
- ◆湖陵支所 TEL 43-1212
- ◆大社支所 TEL 53-4444

**お知らせ**

**お知らせ**  
 「国民健康保険証」「後期高齢者医療保険証」などをお届けします

●4月からの新しい「国民健康保険証」「高齢受給者証」を3月末までに郵送します。  
 ※老人医療の対象者には、現在お持ちの老人保健医療受給者証にかわり「後期高齢者医療保険証」をお届けします。  
 ●おたずね/保険年金課、各支所 市民生活(福祉)課

**4月からNPO法人の設立などの手続きは出雲市へ**

●これまで県で行われてきたNPO法人設立などの手続きを、4月1日から出雲市で行うことになりました。  
 ●内容/法人設立の認証や相談、公告および縦覧、事業報告書などの受付、閲覧など

**市政広報番組**

- ◎ケーブルテレビ番組『21世紀出雲市政のひろば』  
 毎月テーマを決めて30分番組を放映  
 ・出雲ケーブルビジョン(5ch)  
 ・ひらたCATV(5ch)
- ◎ラジオ市政広報番組『出雲市からのお知らせ』  
 週替わりで、市からの告知放送(20秒)  
 ・FMいずも(80.1メガヘルツ)

**4月1日に都市計画区域を再編します**

●おたずね/市民活動支援課  
 ●現行の出雲・平田・大社都市計画区域を統合し、指定区域を追加します。  
 ●追加区域(一部)矢尾町、日下町、西林木町、東林木町、小津町、多伎町久村、多伎町多岐、多伎町小田、多伎町口田儀(全域)大社町遙堤、大社町菱根、大社町入南  
 ●おたずね/都市計画課

**予備自衛官補採用試験**

●応募資格/「一般公募」18歳以上34歳未満、「技能公募」18歳以上で、保有する技能に応じ53歳から55歳未満の人  
 ●内容/一般社会人や学生を予備自衛官補として採用し、所定の教育訓練終了後に予備自衛官として任用します。  
 ●試験日/「一般公募」4月19日(出)

**自立支援医療(精神通院医療)の更新手続きはお早めに**

●更新の手続きは期限終了3か月前から申請を受け付けています。  
 ●持参品/診断書、保険証、障害年金・手当などの受給者は平成18年中の受取額がわかるもの、郵便局以外の通帳、印鑑  
 ●申請先・おたずね/福祉推進課、各支所福祉担当課

**出雲市自立支援医療費助成金の請求はお済みですか**

●対象/自立支援医療受給者  
 ●助成内容/「精神通院医療」  
 ・医療費の半額(入院は対象外)  
 ・更生医療)次の金額を超えて自己負担した医療費(月額)  
 ・住民税非課税世帯(通院3千円、入院5千円)、住民税課税世帯(通院6千円、入院1万円)  
 ・(育成医療)次の金額を超えて自己負担した医療費(月額)  
 ・通院千円、入院2千円  
 ●請求期間/支払日から2年以内  
 ●持参品/医療費の支払いを証明

**日御碕D地区地籍調査成果(地籍図・地籍簿)の閲覧**

●とき・ところ/「中山総合会館」  
 2月28日(休)、市役所大社支所  
 2022会議室)2月29日(金)3月17日(土・日除く)、時間はいずれも9時30分~16時30分  
 ●おたずね/地籍調査課

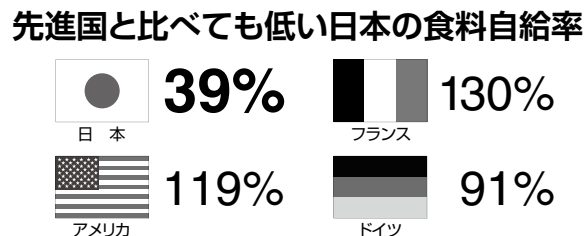
**腎臓機能障害の方に通院交通費を助成しています**

●対象/人工透析で通院している方で、居宅から医療機関まで5km以上、または居宅から医療機関などが行う無料送迎バス停まで5km以上ある人(距離は直線で計測)  
 ●申請月の初日から助成します。  
 ※徒歩や自転車での通院や、医療機関の無料送迎(往復)を利用している場合は対象外。  
 ●助成額/1往復当たり  
 5~10km:250円、10~15km:500円、以降5kmごとに250円加算(上限額は1500円)  
 ●申請先・おたずね/福祉推進課、各支所福祉担当課



**食べ物を外国に頼っていて大丈夫?**

私たちが毎日食べるものは、どこで、誰によって作られているのでしょうか。食料が自分の国でどれくらい作られているかを表す数字を食料自給率といいます。日本は世界で一番食料の輸入が多い国で、日本の食料自給率(平成18年度カロリーベース)は39%です。つまり、私たちの食べ物の6割は外国からの輸入品に頼っていることになります。  
 昔は日本も食料自給率が高く、昭和35年は79%でした。自給率が低下した要因には食生活の変化があげられます。ごはんを食べる量が減り、代わって肉や油を使った料理がたくさん食べられるようになりました。国土の狭い日本では、家畜のえさや食用油の原料を十分に作る事ができず、これらの輸入が増加しています。



**もし、食べ物の輸入が止まったら...**

万が一、輸出国の輸出制限や異常気象による作物の不作、海外での家畜の病気の発生による輸入禁止などで、突然食料の輸入が止まってしまったとしても、多くのカロリーを供給できるいもを作るなどして最低限必要な食料(1人1日当たり2,020キロカロリー)を確保することができます。  
 しかし、食事の内容は大きく変わってしまいます。

**国内生産のみで2,020キロカロリーを供給する場合のメニューの一例**

<b>朝食</b>	茶碗1杯 (精米75g分)	蒸かしいも2個 (じゃがいも2個・300g分)	ぬか漬け1皿 (野菜90g分)
<b>昼食</b>	焼きいも2本 (さつまいも2本・200g分)	蒸かしいも1個 (じゃがいも1個・150g分)	果物 (りんご1/4・50g分相当)
<b>夕食</b>	茶碗1杯 (精米75g分)	焼きいも1本 (さつまいも1本・100g分)	焼き魚1切 (魚の切り身84g分)
<b>調味料(1日分)</b>	砂糖小さじ6杯、油脂小さじ0.6杯		

うどん (小麦53g/日分) 2日に1杯  
 みそ汁 (みそ9g/日分) 2日に1杯  
 納豆 (大豆33g/日分) 3日に2パック  
 牛乳 (牛乳33g/日分) 6日にコップ1杯  
 たまご (鶏卵7g/日分) 7日に1個  
 食肉 (肉類12g/日分) 9日に1食

農林水産省「いちばん身近な「食べもの」の話」より

**食料自給率を高めるためにできることは?**

- 安心して暮らしていくためには、食料自給率を高めていくことが大切です。日々の食生活の中で、できることから始めてみましょう。
- ごはんを中心に、肉や油を使った料理はほどほどにし、野菜をたっぷり使ったバランスのよい食事を心がけましょう。
  - 地域の農業を応援するためにも、地元で取れる食材を日々の食事に活かしましょう。
  - 「旬」の食べ物は適した時期に無理なく作られるもので、余分な燃料などを使いません。おいしい旬の食べ物で、からだにも環境にもやさしい食事を心がけましょう。

**おたずねは食育推進室 (☎21-6829)**

**島根の新野菜**

**「あすっこ」**

あすっこは島根県のオリジナルの野菜で、ビタミン菜とブロッコリーを掛け合わせた新しい春野菜です。ビタミンAとCを多く含み、アスパラガスのような食感と甘味があります。