

### 出雲科学館 職員(講師)採用試験

- 受験資格/中学校教諭「理科」普通免許を有する人、または短期大学以上を卒業し、前記と同程度の知識を有する人
- 雇用期間/平成21年4月から年度ごとに8年を限度に更新
- 募集人員/3人
- 受付期間/11月21日(金)必着
- 試験日/12月7日(日)
- 申し込み・おたずね/出雲科学館 ☎25-1500

### 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

### 税法上の障がい者控除

●所得税や住民税における障がい者控除は、身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳などの交付を受けている方のほか、障がい者に準ずる者として市が認定した65歳以上の方も対象になります。

●障がい者手帳などをお持ちでない方で、日常生活状況などをもとに、一定の要件を満たす場合、障がい者控除認定書を交付します。

●申請期限/12月29日(月)

●申請先・おたずね/介護保険課、各支所健康市民福祉課

### 2009年版 島根県民手帳の販売

●販売場所/市役所本庁受付、総務課、各支所地域振興課

## 本当にこのままでいいの？ 20代30代の健康

栄養・食生活は、生命を維持し、健やかに成長し、また、人々が健康で幸福な生活を送るために欠くことのできない営みです。しかしながら、食生活や生活習慣の乱れなどにより、現代の日本人が抱える健康の問題点が、近年の国民健康栄養調査(厚生労働省)からも浮かびあがってきます。

- 朝食の欠食… 朝食の欠食率は、男女とも20歳代が最も高く、男性は30.6%、女性は22.5%。30歳代以降は、年齢が高くなるに従い低下傾向にあります。
- 運動習慣がない… 運動習慣のある人は、男性は30歳代が最も低く17.5%。女性は20歳代が最も低く17.1%です。

<データは平成18年国民健康・栄養調査結果より抜粋>

### 男性の肥満

成人男性の肥満は、20年前、10年前と比較すると、いずれの年齢層も増加しています。30～60歳代では、約3割が肥満となっています。肥満は高血圧・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)等の危険因子です。

### 女性の低体重

女性は、20歳代の約2割強が低体重(やせ)となっています。食事量全体が少ないことで、カルシウムや鉄分などが欠乏し、骨粗しょう症や不妊症など、将来の健康にも影響が出ることが懸念されます。



## 太るもやせるも食事しだい

### バランスの良い食事!

#### 朝食を食べましょう

…空腹状態が長く続くと、体は脂肪を蓄えようとして余分な体脂肪を増やします。また、朝食は寝ている間に消費したエネルギーを補充し、下がった体温を上昇させ、仕事の能率や持久力を向上させる働きがあります。

#### バランスを考えて食べましょう

…主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物のバランスを考えて摂りましょう。現代人は野菜が不足しがちです。外食やお弁当にも野菜をプラスして。

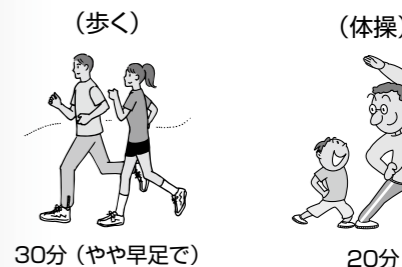
#### 菓子・嗜好飲料は楽しく適度に

…1日200Kcalを目安に。(例: じゃがいも1個・ビールなら500ml)

### 適度な運動!

- \*理想的な減量は、余分な“体脂肪”だけを減らすことです。
- \*体脂肪を1kg減らすには、約7,000kcalの消費が必要となります。
- \*1ヵ月で1kg減量するためには、1日約230kcalのコントロール(運動量を増やす+食事制限)を目安に。

#### <100Kcal消費の運動例>



出雲市は、食育のまちづくりを推進しています。おたずね:食育推進室 ☎21-6829

### 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)

●価格/手帳550円、住所録60円、メモ帳60円

●おたずね/総務課

### 平成20年住生活総合調査にご協力

- 調査内容/住生活の実態や居住者の意向・満足度など
- 調査期間/11月24日(月)～12月7日(日)
- 期間中に調査員が対象世帯へ伺います。ご協力をお願いします。
- おたずね/建築住宅課

### タイ式ヨガ「ルーシーダットン」開講

- マリンタラソ出雲では、11月からタイ式ヨガ「ルーシーダットン」を開講しています。
- とき/毎週水曜日19時～19時45分、毎週木曜日10時30分～11時15分、13時45分～14時30分
- 利用料金/800円/回
- おたずね/マリンタラソ出雲(☎)

### しまね消費者問題フォーラム2008

- とき/11月29日(土)10時～12時
- ところ/くにびきメッセ(松江市)
- 内容/「しまねの食」を考える」をテーマとした講演会
- 募集人数/150人
- 参加無料
- 申込期限/11月21日(金)
- 申し込み・おたずね/県消費生活室(☎085225103)

### 就職フェアしまね(冬期)

- とき/12月6日(土)13時～16時
- ところ/くにびきメッセ(松江市)
- 対象者/平成21年3月大学等卒業予定者および平成20年3月大学等卒業後未就職の方など
- おたずね/ジョブカフェしまね(☎085220691)

### INNOVATION 学級の開催

- とき/11月28日(金)15時～17時
- ところ/県立中央病院研修室1A
- 内容/産婦人科医栗岡裕子医師の講義 ※講義終了後、個人面談あり(要予約)
- 申込期限/11月27日(木)
- 申し込み・おたずね/県立中央病院事務局(☎25111)

### 裁判員制度が始まります 初めての名簿記載通知を目前に控えて

- 平成21年5月21日から裁判員制度が始まります。
- 裁判所では、平成21年分の裁判員候補者名簿を作成し、11月下旬から12月上旬頃に、名簿に記載されたことのお知らせ(名簿記載通知)を送ります。
- 通知書は、平成21年に裁判所に来ていただく可能性(呼出状が届く可能性)があることを事前にお知らせするものです。裁判員制度へのご理解・ご協力をお願いします。
- おたずね/松江地方裁判所総務課(☎085221701)

### 平成21年度花博記念協会 助成事業

- 対象/公益法人、NPO法人など
- 内容/平成21年度に実施する花と緑に関する分野で、科学技術や文化の発展・交流に寄与する取り組みに助成します。
- 助成額/調査研究開発100万円以内、活動・行催事50万円以内
- 申込期限/11月25日(火)
- 申し込み・おたずね/財団法人花と緑の博覧会記念協会企画課(☎061691514516)