

天皇陛下御在位二十年 慶祝記帳所の開設
 11月12日(木)に国において記念式典が開催されます。
 出雲市では、市役所本庁において、慶祝記帳所を設けます。

開設日時: 11月12日(木)~18日(水)9時~17時
 ※14日(土)、15日(日)は、8時30分~12時
 開設場所: 市役所本庁舎 正面玄関受付付近
 ※14日(土)、15日(日)は、本庁舎西側入口付近
 おたすね: 秘書課 (☎21-1730)

平成21年度出雲市職員採用試験(第2回)

平成22年4月1日採用予定の職員採用試験を次のとおり行います。
 ●第1次試験: 12月13日(日) ●申込書受付期限: 11月30日(月)

◇短大卒業程度試験 養護教諭【採用予定人数: 1人】

受験資格	おたすね
昭和54年(1979)4月2日から平成2年(1990)4月1日までに生まれた人(平成22年4月1日現在で、満20歳から満30歳までの人。学歴は問いません)で、養護教諭普通免許(教育職員免許法に基づく免許)を有する人、または平成22年3月末までに同免許を取得する見込みのある人	教育委員会 教育政策課 TEL21-6874

◇高校卒業程度試験 消防吏員(2次募集)【採用予定人数: 6人】

受験資格	おたすね
昭和59年(1984)4月2日から平成4年(1992)4月1日までに生まれた人(平成22年4月1日現在で、満18歳から満25歳までの人。学歴は問いません)。 昭和56年(1981)4月2日以降に生まれた人で、救急救命士の資格を有する人(平成22年4月1日現在で、満28歳までの人。学歴は問いません)。	消防本部 消防総務課 TEL21-2119

試験の実施要綱などは、市役所人事課、教育委員会教育政策課、消防本部消防総務課および各支所地域振興課に置いています。
 また、市役所のホームページにも掲載していますのでご覧ください。

- 簡易水道工事のため、主要地方道斐川一畑大社線の小伊津町内から坂浦町内を車輛通行止めします。(緊急車両は除きます。)
- とき/12月1日(火)~平成22年1月30日(土)の22時~翌日6時
- ※日曜日・祝日・年末年始(12月26日~1月5日)を除く
- 期間中、ご迷惑をおかけしますが、ご協力ください。
- おたすね/水道施設課(☎21-515)

主要地方道斐川一畑大社線の夜間交通規制

- 裁判所では、平成22年分の裁判員候補者名簿を作成し、11月中旬に名簿に登録されたことのお知らせ(名簿記載通知)を送ります。
- この通知は、平成22年2月から一年間に、裁判所に来ていただき裁判員に選ばれる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いたします。
- おたすね/松江地方裁判所総務課(☎0852-231701)

裁判員制度/まもなく名簿記載通知を送ります

お知らせ

- とき/11月28日(土)13時30分~15時30分
- ところ/出雲中央図書館
- 内容/絵本の読み聞かせとお話して子どもとのふれあいを深める講演会です。
- おたすね/健康増進課

絵本の読み聞かせで楽しい子どもとのふれあいを

- 対象/地域密着型サービス(認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護)を平成21年~23年度に開設希望する事業者
- 事業採択後、施設整備費の一部を市が補助する場合もあります。
- 申込期間/11月16日(月)~12月15日(火)
- 申し込み/おたすね/介護保険課
- とき/①11月19日(木)、②12月17日(土)、③1月21日(火)いずれも19時~20時30分
- ところ/神門コミュニティセンター
- 内容/エスポール出雲クリニックの高橋幸男院長を講師に、シリーズで認知症について学びます。
- おたすね/介護保険課

認知症について地域の人と考える出前交流塾

- 対象/地域密着型サービス(認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護)を平成21年~23年度に開設希望する事業者
- 事業採択後、施設整備費の一部を市が補助する場合もあります。
- 申込期間/11月16日(月)~12月15日(火)
- 申し込み/おたすね/介護保険課
- とき/①11月19日(木)、②12月17日(土)、③1月21日(火)いずれも19時~20時30分
- ところ/神門コミュニティセンター
- 内容/エスポール出雲クリニックの高橋幸男院長を講師に、シリーズで認知症について学びます。
- おたすね/介護保険課

介護保険サービス事業者公募

- 対象/地域密着型サービス(認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護)を平成21年~23年度に開設希望する事業者
- 事業採択後、施設整備費の一部を市が補助する場合もあります。
- 申込期間/11月16日(月)~12月15日(火)
- 申し込み/おたすね/介護保険課
- とき/①11月19日(木)、②12月17日(土)、③1月21日(火)いずれも19時~20時30分
- ところ/神門コミュニティセンター
- 内容/エスポール出雲クリニックの高橋幸男院長を講師に、シリーズで認知症について学びます。
- おたすね/介護保険課

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



妊娠期の体重管理

あなたの体重の増え方は順調ですか?



マタニティマーク

妊娠して体重が増えるって大切なこと

妊娠中に体重が増えるのは太ることとは違います。でも、必要以上に体重が増えすぎた場合にはリスクが高まります。また、やせすぎの妊婦さんの栄養不足から母体や赤ちゃんの成長に影響が出ることもわかってきました。適切な体重管理を心がけましょう。

あなたの妊娠前の体型は?

ママと赤ちゃんにとって望ましい体重増加量は、妊娠前の体型によって異なります。まずは自分の体型を知りましょう。

あなたの妊娠前の体型をBMI(Body Mass Index)をもとに見てみましょう。

妊娠前の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = BMI

BMI(体格指数)の目安と体格区分別推奨体重増加量

BMI	区分	推奨体重増加量
18.5未満	やせ	9~12kg
18.5以上25.0未満	ふつう	7~12kg
25.0以上	肥満	個別対応

私は身長160cm、妊娠前の体重は55kgだから
 55(kg) ÷ 1.6(m) ÷ 1.6(m) = 21.5
 BMIは21.5なので“ふつう”だわ

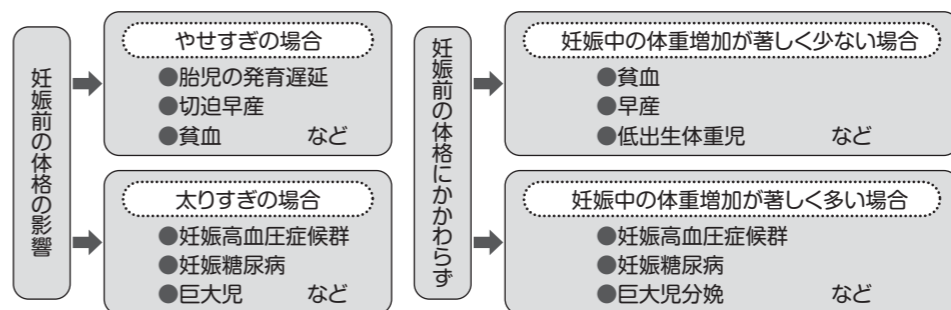
*個別の推奨体重については主治医に相談しましょう。

「健やか親子21」推進検討会報告書(平成18年2月)より

やせすぎ&太りにすぎに注意を

妊娠前にやせすぎでいた人も太りすぎでいた人も、元気な赤ちゃんを出産するために、今から体重の増加を適正にコントロールしていきましょう。

妊娠前の体格、妊娠中の体重増加量(著しく多い、少ない場合)により高まるリスク



欠食はありませんか?
 まずは、3食食べることからスタート!
 食事・栄養についてのご相談は
食育推進室
 ☎21-6829

妊娠期・授乳期ママの栄養ミニガイド「あなたの食事はだいじょうぶ?」より抜粋

出雲駅伝20年史 販売開始

昨年、出雲駅伝が第20回大会を終えました。市では、出雲駅伝の20年の歴史を振り返り、大会の誕生秘話や変遷、また、それらに伴う関係者の情熱や苦労話を記念誌として今回発刊しました。

なお、部数には限りがありますので、お早めにお求めください。

- 販売開始日/11月12日(木)
- 販売価格/1,500円(税込)
- 購入方法/①スポーツ振興課へ現金持参。
 ②電話、FAX、メールのいずれかで申し込んだ後、現金書留で必要額1,680円(送料込)をスポーツ振興課へ送金。(送金確認後、記念誌発送。)

■申し込み・おたすね/スポーツ振興課
 〒693-8530 出雲市今市町70番地 ☎21-2341 FAX21-6730 E-mail sports@city.izumo.shimane.jp