

# 食育 だより

## 『早寝・早起き・朝ごはん』でよい一日をスタートしましょう!

1日の生活リズムは、「早寝・早起き・朝ごはん」から始まります。

令和元年6月に、出雲市内の小学校5年生(1,476人)と中学校2年生(1,378人)を対象に実施した「児童生徒の食生活調査」の結果では、朝ごはんを毎日食べる人は小学生87.5%、中学生85.8%でした。

食事内容を見ると、「主食+主菜+副菜」を組み合わせる栄養バランスのよい朝ごはんを食べているのは、3~4人に1人という結果でした。

朝ごはんは、1日の活動のエネルギー源です。

栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べて、元気な1日をスタートさせましょう!

### \*朝ごはんの効果\*

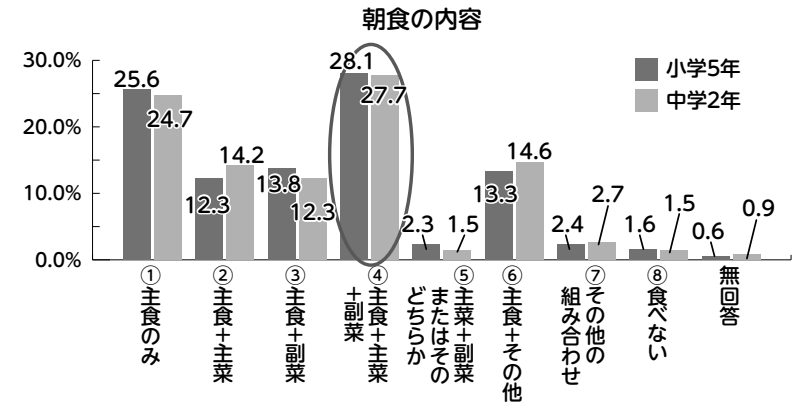
- ①眠っていた脳を目覚めさせる
- ②睡眠中に下がった体温を上げ、からだを目覚めさせる
- ③胃や腸を刺激し、排便を促す

### 副菜(ビタミン・ミネラル)

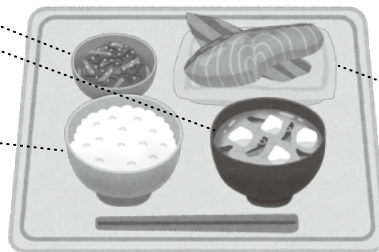
体調を整えるものになる  
野菜、海藻、きのこ

### 主食(炭水化物)

体を動かすパワーのものになる  
ごはん、パン、麺



(令和元年度児童生徒の食生活調査から出雲市の結果を抜粋)  
調査実施者: 島根県小中学校栄養教諭研究会



### 主菜(たんぱく質)

筋肉や血のもとになり、体をつくる  
魚、肉、卵、大豆製品

おたずね/健康増進課 ☎21-6981



わがまちのヒーロー! 消防団員を応援するために生まれてきた「いずもりくん」です。  
消防団員といっしょに、みんなに「安心」を届けるのが任務だよ。よろしくね!



# 我がまちのヒーロー! 消防団員にあなたもなりませんか? ~男性・女性消防団員募集中!~



消防団員は、会社員、自営業などさまざまな職種の人が「自分たちのまちは、自分で守る」という使命感のもと、火災や風水害などの災害対応、火災予防広報やさまざまな訓練などの防災活動を行い、市民の生命・身体・財産を守るため日夜活動しています。

あなたも自分が暮らす街、自分が働く街、そして子どもたちが育っていく街、そんなかけがえのない大切な街を一緒に守りませんか。地域を知るあなただからできることがあります。



年齢18歳以上で市内に居住しているか、勤務している人等であれば入団できます。男女を問わず、消防団員を募集していますので、お気軽にお問い合わせください。  
あなたの参加を待っています!



おたずね/出雲市消防本部警防課 ☎21-6923 FAX 21-8241

# 下水道は正しく使いましょう

## ～快適な暮らしを守るために～

最近、下水道への異物の流入によるポンプの故障や、油の流入による下水道管の詰まりが頻繁に発生しています。

下水道は、自然環境と皆さんの生活環境をより良くするための公共の財産です。下水道に汚水を流すときには、一人ひとりが十分に注意して、正しく使いましょう。



### ◆水洗トイレにトイレットペーパー以外のものは流さないでください

ティッシュペーパー、紙おしぼり、紙おむつ、生理用品、ペット用のトイレ砂などを流すと詰まりの原因になります。※「トイレに流せる」表示のある製品でも水に溶けにくいものがあるため、大量に流さないでください。

### ◆台所では残飯や野菜くずなどを流さないでください

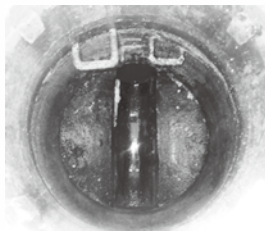
### ◆サラダ油や天ぷら油の廃油を流さないでください

食用油の廃油を流すと、油が下水道管の中で冷えて固まり、管を詰まらせて汚水が流れなくなります。油は排水口に流さず、キッチンペーパーなどでふき取り、燃えるごみに出すなどしてください。

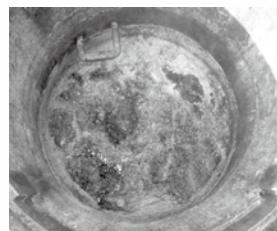
### ◆(コンビニ・飲食店経営のみなさま)グリーストラップを清掃してください

「グリーストラップ※」に溜まった油脂やごみなどは、必ず定期的に清掃を行ってください。定期清掃を怠ると機能が発揮されず、油脂類が流れ出る原因となり、宅内の排水管や下水道本管を詰まらせます。下水道本管が詰まると、営業に支障が出るだけでなく、付近の汚水が流れなくなるなどの被害が発生することにもなります。

※グリーストラップとは、飲食店の厨房等に設置され、その排水から油脂分を取り除く装置です。



正常な状態  
(マンホール内部の下水道本管を撮影)



油で詰まった状態  
(マンホール内部の下水道本管を撮影)

## 「出雲佐田ゆうき」を販売します

「出雲佐田ゆうき」は、佐田地域で発生する下水汚泥を脱水し、発酵させたリサイクル肥料です。

■販売価格：一袋 104円【税込】(充てん時10kg入り)

■販売時期：2月3日(月)から

(生産分が無くなり次第終了・年間約3,500袋)

■申込方法：購入希望申込書に記入のうえ、郵送、FAXまたは直接持参してください。「購入希望申込書」は、(有)エコプラント佐田、市役所(本庁、各行政センター、上下水道局、各上下水道事務所)、市ホームページにあります。

※電話による申込みは、受け付けていません。

■申込先・販売場所：(有)エコプラント佐田(佐田町吉野512-26)

電話(FAX兼用) 85-2345

■引渡期間：月～金曜日(祝日を除く) 9時～16時

土曜日・祝日(日曜日を除く) 8時～10時

■その他：配達をご希望の場合は、(有)エコプラント佐田へご相談ください。

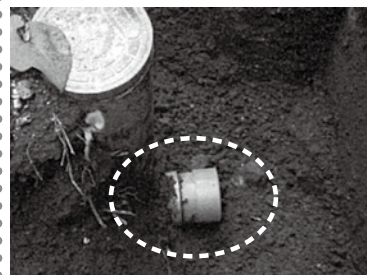
※配達は、別途料金が必要となります。

また、ご希望に添えない場合もあります。



## 建物解体時の 手続について

建物を解体するなど、下水道を使用しなくなる場合は、下水道に雨水や土砂が入らないように閉栓する必要があります。排水設備の指定工事店を通じて手続をお願いします。



排水管にキャップをして閉栓

### おたずね

※夜間、休日の緊急連絡先  
上下水道局代表  
☎21-3511

### ●下水道管理課

・宅内排水設備について ☎21-2225  
・下水道の維持管理について ☎21-2254  
・下水道使用料について ☎21-2226

●東部上下水道事務所 ☎63-5554

●西部上下水道事務所 ☎43-1211



# 2020 スプリングドック

通常の外来人間ドックと比べて割安な料金設定ですので、  
ぜひこの機会に健康チェックを行いましょ。

実施期間

**3月9日(月) ~ 4月10日(金)**

(土・日曜日、祝日は除く午前中)

実施場所

**出雲市立総合医療センター内 健康管理センター**

検査内容

身長、体重、体脂肪、血圧、視力、聴力、腹囲、心電図検査(12誘導)、胸部X線撮影、上部消化管内視鏡検査(経口・経鼻あり)※X線透視も選択可能、便潜血反応検査(免疫2日法)、尿検査(蛋白・糖・潜血・沈渣)、血液検査(血液一般、肝機能、脂質、尿酸、腎機能、炎症反応、梅毒反応、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検査(男性)、卵巣がん検査(女性))



※当院の人間ドックと比較して、スプリングドックには、腹部超音波検査、眼底、眼圧、肺機能検査、及び女性の骨密度検査が入っていませんが、男性に前立腺がん検査、及び女性に卵巣がん検査が入っています。

料金

1人あたり **21,780円** ※受検者が検査の一部を取りやめても検査料金の変更はいたしません。

## オプション検査セット料金

上記の検査に追加することができます。

プレミアム  
セット

上記  
検査

胸部CT検査 + 腹部超音波検査 + 腫瘍マーカー3項目 + ピロリ抗体検査  
+ 骨密度測定 + 肺機能検査 + 眼底・眼圧検査 = **41,580円**

Aセット

//

胸部CT検査 + 腫瘍マーカー3項目 = **31,680円**

Bセット

//

胸部CT検査 + 腹部超音波検査 = **32,780円**

Cセット

//

腹部超音波検査 + 腫瘍マーカー3項目 = **30,580円**

※胸部CT検査の結果は、後日郵送での通知となります。

※その他のオプション検査項目は、健康管理センターにお問い合わせください。

※料金はすべて税込です。

申込み・おたずね／お電話で「スプリングドック」とお伝えください。

**出雲市立総合医療センター(健康管理センター)**

☎63-5119(直通)〈平日 8:30~17:00〉 FAX 63-5118

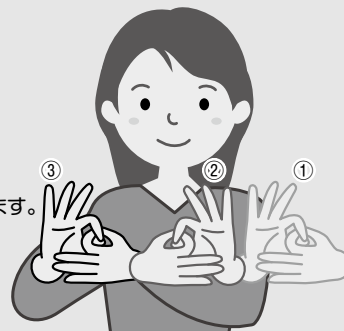
## 手話をやってみよう!

今月は、「オリンピック」です。

ぜひやってみてください!

出雲市 YouTube 公式チャンネルで動画も公開しています。「出雲市 YouTube」で検索してください。

両手の親指と人さし指で輪を作り指を入れ替えながら左から右へ3回動かします。(五輪の輪をイメージしています)



おたずね／福祉推進課 ☎21-6959 FAX 21-6958