

西ノ島チャンネルにて

放送中 11ch

毎日

朝 9:45~10:00



フィットネスインストラクター  
木村 崇男先生

# スッキリ体操

西ノ島町

運動した後は  
ストレッチと  
水分補給を忘れずに!

西ノ島チャンネルで毎朝 9 時 45 分~10 時の時間で放送している木村崇男先生による体操教室が 1 月からリニューアルされます。1 日 15 分テレビをみながら毎日の運動習慣を身につけてみませんか。テレビなのでマイペースで無理なく始められ、ご家族、ご友人とも一緒に楽しめる体操です。

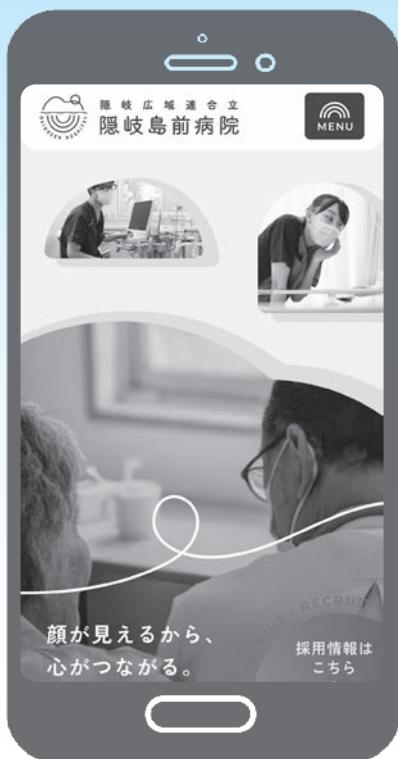


今回の体操は、タオルを使う体操になるので、タオルか体操教室に参加されておられる方でボール付きチューブをお持ちの方は、お手元にご用意ください。



タオルを使つた  
体操が加わりました

## 隠岐島前病院のホームページが新しくなりました!



外来体制表や入院のご案内、採用情報などがとても見やすくなりました。非常勤診療(不定期に開設される診療科)の診療日予定表も掲載しておりますので、二次元コードからご確認ください。

ホームページ ▶ <https://okidozenhospital.com/>

隠岐島前病院ホームページ ▶



POINT カレンダーで確認できる!

非常勤診療がカレンダーに記載され、確認しやすくなりました!

〈非常勤診療科〉

- 産婦人科
- 耳鼻科
- 精神科
- 整形外科
- 眼科

同日に2件以上の診療科が重なる日は【他〇件】をタップして詳細をご確認ください。



お問い合わせ先：隠岐島前病院（電話：08514-7-8211）

西ノ島町社会福祉協議会へ次の  
方々からご寄付をいただきました。  
謹んで厚くお礼申し上げます。

香典返しとして

金一封 真田 幹雄 様 波止

金一封 斎藤 淳之介 様 東京都  
金一封 村尾 友成 様 大津  
金一封 黒川 裕哉 様 松江市

一般寄付として

平木 千恵子 75歳 船越  
松本 茂樹 84歳 赤ノ江

おくやみ

(令和7年11月届出分) (敬称略)

## 戸籍の窓

担当課	納期限	税金・各種料金
町民課 6-0103	2月2日(月)	● 固定資産税 4期 ● 国民健康保険料 10期 (後期高齢者医療保険料) (普通徴収の方) 7期

1月分の税金・各種料金の納期限は、表の通りです。(定期口座振替日は1月28日(水)、再振替日は2月10日(火)です。)  
納税通知書等で金額をご確認いただき、今一度、通帳残高をお確かめいただきますよう、ようしくお願いします。  
町税等には納め忘れがない、『口座振替』をお勧めしています。  
納付等に関するご相談は町民課までご連絡ください。

1月分の税金・各種料金の納期限は、表の通りです。(定期口座振替日は1月28日(水)、再振替日は2月10日(火)です。)  
納税通知書等で金額をご確認いただき、今一度、通帳残高をお確かめいただきますよう、ようしくお願いします。  
町税等には納め忘れがない、『口座振替』をお勧めしています。

### 税務・保険年金係からのお知らせ

ありがとうございました。  
政策企画課

951名  
28,560,000円

令和7年度分 寄附者及び寄付金総額 (11月末現在)

ふるさと西ノ島基金わがとこ



## 地元で働きませんか

未経験者歓迎

▶募集職種  
伐採・除草作業員

▶就業場所  
(株)佐藤組 西ノ島工事事務所

電力会社設備周辺の伐採・除草業務に従事する作業員を募集します。未経験者も歓迎!丁寧なサポートで安心して働ける環境を提供します。  
まずはお気軽にご連絡ください。

株式会社 佐藤組

住所:島根県松江市堂形町 737-3  
TEL:0852-26-5480 担当:佐藤  
e-mail:recruit@satohgumi.co.jp

新年あけましておめでとうございます。  
大抽選会は1月中旬に当会にて厳選な抽選を行い、チラシ又は各加盟店店頭にて当選番号をお知らせいたします。詳しくは加盟店までお問い合わせください。  
本年はどうぞ宜しくお願い申し上げます。

### どんとカード会加盟店

いなばや商店	(有)西ノ島電工
大野技建	肉のいのうえ
おき龍宮堂	美容室KA EDE
河内商店	福祉用具のさか
河内商店別府店	やまのうち商店
竹中商店	遊食亭みやこ
小中商店	Y SHOPにしのしま



くお問い合わせ先>  
どんとカード会(西ノ島町商工会)  
☎ 08514-6-1021

with Smile!



◆ 資格・経験不問 ◆  
医療事務スタッフ募集

勤務地:スイング島前薬局  
〒684-0303 西ノ島町美田 2068-2

【お問い合わせ先】  
株式会社エスマイル 島根事業部  
TEL:0853-20-7033  
<https://www.ssmile.co.jp>