

かわらばん 11

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2021
Vol.839

きれいに手を
洗いましょう！

〔主な内容〕

3～5 ページ 冬場の健康管理

8～9 ページ 来年度の入園児を募集します

〔今月の表紙〕

敬川保育所の園児たち。毎日丁寧に石けんで手を洗っています。

新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

ワクチン接種後も感染対策をしましょう

ワクチン接種によって100%の発症予防効果が得られるわけではありません。

ワクチン接種後も引き続きマスク着用、3密の回避、手洗いなどの感染対策をお願いします。

新型コロナウイルスQ&A

※厚生労働省「新型コロナウイルスQ&A」より抜粋

Q ワクチン接種後も新型コロナウイルスに感染する？

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性があります。また、ワクチンを接種して免疫がつくまでに1〜2週間程度かかり、免疫がなくても発症予防効果は100%ではありません。

Q 変異株の新型コロナウイルスにも効果はありますか？

一般論として、ウイルスは絶えず変異を起こしていくもので、小さな変異でワクチンの効果がなくなるといふわけではありません。それぞれの変異株に対するワクチンの有効性がどのくらいあるかについても確認が進められています。

Q ブレークスルー感染とはどういうことですか？

ワクチンを接種した後でも感染する可能性があり、それを「ブレークスルー感染」と呼びます。新型コロナウイルスワクチンの場合は、2回目の接種を受けてから2週間くらいで十分な免疫の獲得が期待されています。また、抗体ができていても、時間の経過とともに抗体の量は少なくなりますので、ブレークスルー感染が起こる場合があります。しかし、ワクチン接種によって、重症化を防ぐ効果は高いレベルで維持されます。

冬場の健康管理

気温が低くなると、新型コロナウイルスだけでなく風邪やインフルエンザなどの感染症も流行します。

日常生活の中で注意したい冬場の健康管理についてお伝えします。

健康医療対策課健康増進係 Tel0855(52)7935

そもそも……

寒くなると感染症が流行するのはなぜ？

A. 大きく分けて2つの理由があります。

01 ウイルスの感染力増強

空気が乾燥する冬期には、ウイルス中の水分が蒸発して比重が軽くなり、空気中にウイルスが浮遊しやすくなります。また、このような環境下ではウイルスの生存期間も長くなります。

02 人の免疫力低下

私たちの体内で細菌やウイルスと闘い、身体を守ってくれるのが自然抵抗力と言われている免疫力。この免疫力に大きく影響する要因の一つが体温です。体温が低下すると代謝活動が低下し、免疫力を担うリンパ球のエネルギーの産生も低下する結果、体の抵抗力が下がります。

かからない、うつさないために私たちができること

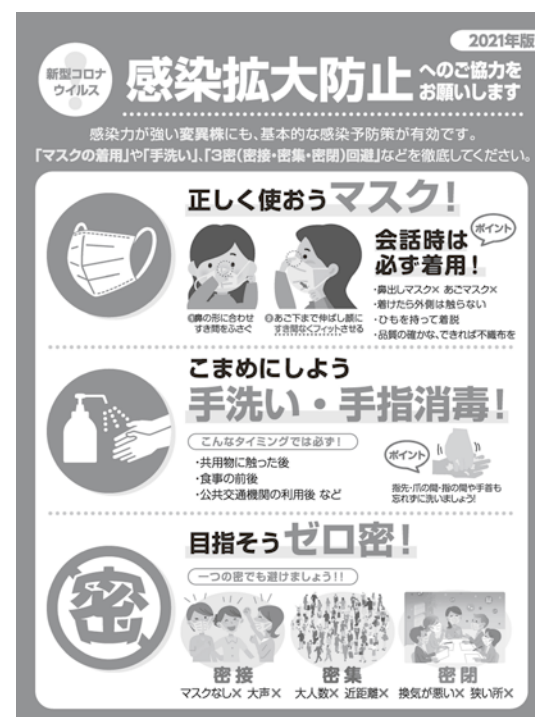
ウイルスにかからない、うつさないためには日頃から健康な体づくりを心がけることが重要です。

次のページでは、体調管理のために心がける「5つの基本対策」を紹介します。自分の体を守るために、まわりの人にうつさないために、できることから対策をしてみませんか。

ウイルスに負けない
体をつくりましょう！



厚生労働省「感染拡大防止へのご協力をお願いします」「ゼロ密を目指そう！」



江津市新型コロナウイルスワクチンコールセンター
Tel0570(05)0855
(平日午前9時〜午後5時)

寒さがもたらす 体への影響

ヒートショック

暖かい場所から寒い場所へ移動すると、急激な温度差により血圧が急激に変動します。それにより、脳出血や心筋梗塞、脳貧血などを引き起こす危険があります。

65歳以上の人、高血圧や糖尿病など持病がある人は特に注意が必要です。

ヒートショックの予防

- ・浴室は暖かくする
- ・飲酒後の入浴はなるべく控える
- ・入浴の前後にはコップ1杯の水を飲む
- ・ちょっとした外出時も防寒具を着る

脱水症状

夏場に多いイメージがある脱水症状。夏は水分摂取を意識しても、寒い時期は意識が低下してしまいがちです。しかし、冬場でも皮膚や粘膜、呼吸などから自覚がないうちに水分が失われます。

冬場の湿度は50%以下になることが多く、暖房器具の使用などで湿度がさらに10～20%低下することがあります。

のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂取することを意識しましょう。
(1日の飲水量の目安：約1,500ml以上)

隠れ脱水のサイン

- ・手先の皮膚が乾燥する
- ・口の中が粘る
- ・体がだるくなる、ふらつく

4 予防接種（インフルエンザ）
インフルエンザの予防接種は重症化を防ぐ確実性の高い予防法です。とくに65歳以上の高齢者は肺炎などの合併症を起こしやすいので、できるだけ受けましょう。
今年度の高齢者インフルエンザ予防接種は令和4年1月31日まで受けられます。詳しくは広報かわらばん9月号に掲載しています。

ポイント

5 免疫力を高める
睡眠と食事をしっかりととり、適度に運動をしてストレスをためない生活が、体の免疫力を高めます。
6 つの生活の工夫
① 食事は3食バランスよく
主食、主菜、副菜をそろえることを心がけましょう。特に、次の食材は免疫力を高める効果が期待できます。
・ヨーグルト、納豆などの発酵食品
・野菜、きのこなどの食物繊維を多く含むもの
・肉、魚、豆腐、卵などのたんぱく質を多く含むもの
・抗酸化作用のある色の濃い野菜

② 睡眠時間をしっかりと確保
睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、イライラや高血圧など心身に悪影響を与えます。
③ 適度な運動をする
体を動かすことで体を温め、免疫力が高まります。体温が1度上がると免疫力は約5倍も高まるということが明らかになっています。
④ ストレス発散でリフレッシュ
五感による刺激を与えると、心身をリラックスさせる副交感神経の働きが高まります。
⑤ 禁煙
たばこには200種類以上の有害物質が含まれています。また、たばこの煙で周囲の人にも悪影響を及ぼ

す可能性があります。
⑥ 快適な室内環境を保つ
室温20℃～25度、湿度50～60%が快適な室内環境とされています。
ポイント
免疫が弱いとウイルスに感染しやすくなり、感染したときに症状が重くなります。日頃から意識して免疫力を高める行動をしましょう。
もしも発症してしまったら
自分のために、病院で治療を受け、しっかりと休養しましょう。
他人のために、マスクを着用し、うつさないよう配慮しましょう。

ウイルスに負けない！ 5 つの基本対策

1
手洗い

2
うがい

3
マスクの着用

4
予防接種

5
免疫力を高める

基本対策のポイント

1 手洗い

正しい手の洗い方

- ① 流水で手を洗う
- ② せっけんを手に取り泡立てる
- ③ 手のひら、手の甲、指の腹面・背を洗う
- ④ 指の間と付け根を洗う
- ⑤ 指先、ツメの間を洗う
- ⑥ 手首は反対の手でねじるようにして洗う
- ⑦ せっけんと汚れを洗い流す
- ⑧ 清潔な乾いたタオルで手を拭く

ポイント

手を洗う前に、爪を切り、腕時計や指輪は外しておきましょう。

2 うがい

正しいうがいのやり方

- ① 口に水を含みぶくぶくとゆすぐ
- ② 上を向いて15秒、がらがらと喉の奥まで洗う
- ③ もう1回繰り返す

ポイント

洗浄効果のほか、のどの粘膜が潤いウイルスへの防御力がアップします。

3 マスクの着用

正しいマスクの着け方
① ゴムひもを耳にかける

② 鼻と口の両方を確実に覆う

③ 隙間がないよう鼻まで覆う

ポイント

不織布製マスクを使い、使ったものは燃えるごみで出しましょう。
外すときはマスク表面に触れず、ゴムひもを持って外しましょう。



令和2年度 ふるさと納税実績

■政策企画課政策企画係 TEL0855(52)7925

ふるさと納税制度は、出身地や応援したい地方公共団体に寄付することで、地方を応援できる制度です。この制度により、令和2年度は全国から8,100件、158,221,432円のご寄付をいただきました。

皆さんのふるさと江津を思う温かいお気持ちに、心より感謝申し上げます。

令和2年度 寄付金実績（活用希望別）

事業の種類	件数	寄付額
江の川が育み人麻呂が愛したふるさとの自然、景観を活かした事業	555 件	10,515,000 円
大元神楽、石見神楽等、ふるさとの伝統芸能、文化の伝承に関する事業	367 件	6,315,000 円
江の川の豊かな恵みを活かした交流を通じて人々が元気になる事業	91 件	1,825,000 円
ふるさとの子どもたちがすくすくと育ち、安心して暮らせるための事業	4,254 件	87,145,000 円
ふるさとの人々がイキイキと、暮らし続けていくための事業	508 件	10,095,000 円
令和2年度7月豪雨災害	533 件	3,327,432 円
指定なし	1,792 件	38,999,000 円

注) いただいた寄付は「元気!勇気!感動!ごうつ ふるさと基金」に積み立て、指定された用途に基づき、まちづくりに活用します。

「元気!勇気!感動!ごうつ ふるさと基金」活用実績

- 01 江の川が育み人麻呂が愛したふるさとの自然、景観を活かした事業 9,627,000 円
◇都市公園植栽管理
◇桜江花街道事業 ほか
- 02 大元神楽、石見神楽等、ふるさとの伝統芸能、文化の伝承に関する事業 10,000 円
◇指定文化財保護事業
- 03 ふるさとの子どもたちがすくすくと育ち、安心して暮らせるための事業 25,440,000 円
◇小中学校コンピューターリース
◇図書館図書購入
- 04 ふるさとの人々がイキイキと暮らし続けていくための事業 4,700,000 円
◇農林水産振興総合事業（6次産業推進）
◇山陰中央新報移動新聞社事業
- 05 市長が必要と認める事業（災害） 6,888,132 円
◇災害復旧事業

寄付総額

158,221,432 円



江津市PRキャラクター
「人麻呂くんとよさみ姫」

インターネットからも申し込みできます！

江津市のふるさと納税はインターネットでも申し込みができます（クレジットカードでの決済ができます）。

ぜひ、市外にお住まいの知人・友人に、江津市ふるさと納税をご紹介します。

5,000円以上の寄付をいただいた人には、お礼の品として市の特産品を進呈します。

※江津市に在住の人からの寄付については、特産品の進呈はできません。

インターネットからの申し込みは、次のふるさと納税ポータルサイトから、江津市への寄付フォームへお進みください。

- ・ふるさとチョイス
- ・楽天ふるさと納税

※詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲ホームページ

市民の皆さんと語る タウンミーティング開催

市民の皆さんと市長が直接語り合う機会を持つことで、より市政への理解を深めていただくとともに、市民の皆さんから幅広い意見を直接聴くことを目的として、タウンミーティングを開催します。

市内4つの会場で行います。どの会場も同じテーマで行いますので、右の日時と会場をご確認の上、参加しやすい会場にお越しください。

■総務課広聴広報係 TEL0855(52)7960

★テーマ1

江津市役所旧本庁舎の取り扱い

★テーマ2

新型コロナウイルス対策およびワクチン接種

★テーマ3

江の川治水対策

★テーマ4

山陰自動車道

◆中部会場

- ・日時 11月14日（日）
午前9時30分～11時30分
- ・場所 江津市役所本庁舎2階
多目的ホール

◆東部会場

- ・日時 11月14日（日）
午後1時30分～3時30分
- ・場所 都治地域コミュニティ交流センター
集会室

◆西部会場

- ・日時 11月21日（日）
午前9時30分～11時30分
- ・場所 二宮地域コミュニティ交流センター
交流ホール

◆桜江会場

- ・日時 11月21日（日）
午後1時30分～3時30分
- ・場所 桜江総合センター大ホール

保育所（園）・認定こども園保育園部門・小規模保育施設《2号・3号認定》

利用申込手続き

◎申込受付期間

- 1次受付 11月1日（月）～11月12日（金）
2次受付 令和4年1月24日（月）～1月31日（月）
【留意事項】
・令和4年度中に利用を希望する場合は、1次受付期間内に申し込みをしてください。
・2次受付では、1次受付（選考）で残った枠内での調整となります。ご注意ください。

◎受付場所

子育て支援課・桜江支所・市内各保育所（園）・認定こども園・小規模保育施設・子育てサポートセンター

◎入所調整

利用希望者数、保育施設の状況により、利用できる保育施設を市が調整して決定します。

◎申込手続き

申請書類にご記入のうえ、必要書類と併せて上記の受付場所に提出してください。

保育を必要とする事由を確認する書類

事由	書類
就労 ※就労内定、起業予定を含む	就労（内定）証明書 ※育児休業中と取得予定の人は、産後休暇・育児休業証明書も必要です
妊娠、出産	母子健康手帳（保護者氏名と出産予定日が記載されているページ）の写し
保護者の疾病、障がい	診断書（保護者用）または障害者手帳などの写し
親族の介護・看護	・介護・看護状況申告書 ・診断書または障害者手帳などの写し
就学 ※職業訓練を含む	在学証明書 ※月の就学日数・時間などがわかるものを添付
求職活動	就労約束書

申込手続きに必要な書類

各申請書類は、受付場所に備え付けてあります。

令和4年度から新たに利用を希望する場合

- 施設型給付費・地域型保育給付費給付認定申請書〔兼〕保育施設等利用申込書（児童台帳）
- 保育施設等利用申込補助票
- マイナンバー申告書
- 保育を必要とする事由を確認する書類

継続利用を希望する場合

- 現在、在園しており、来年度も継続して利用を希望する場合は次の書類の提出が必要です。
- 現況届
※世帯の状況、継続利用希望や転園希望を確認します。在園中の保育施設を通じてお渡します。
 - 保育を必要とする事由を確認する書類

施設の変更（転園）を希望する場合

- 上記の継続利用時の書類に加え、次の書類も必要です。
- 利用施設等変更申込書
 - 保育施設等利用申込補助票



認定こども園幼稚園部門《1号認定》

利用申込手続き

◎申込受付期間

- 11月1日（月）～11月19日（金）
・さくらこども園 TEL 0855 (55) 0017
・あさりこども園 TEL 0855 (55) 1024
12月1日（水）～12月14日（火）
・認定こども園のぞみ保育園 TEL 0855 (53) 2555
・うさぎ山こども園 TEL 0855 (54) 1425

◎対象児童

平成28年4月2日生まれ～平成31年4月1日生まれのお子さん

◎申込手続き

利用を希望する園に直接お申し込みください。提出書類は、希望する園までお問い合わせください。

来年度の入園児を募集します

令和4年度の保育所（園）・認定こども園・小規模保育施設の入所・入園申込を受け付けます

園子育て支援課保育係 TEL 0855 (52) 7933

申込受付期間

[保育所（園）・認定こども園保育園部門・小規模保育施設]

11月1日（月）～11月12日（金）

[認定こども園幼稚園部門]

施設により申込受付期間が異なります。

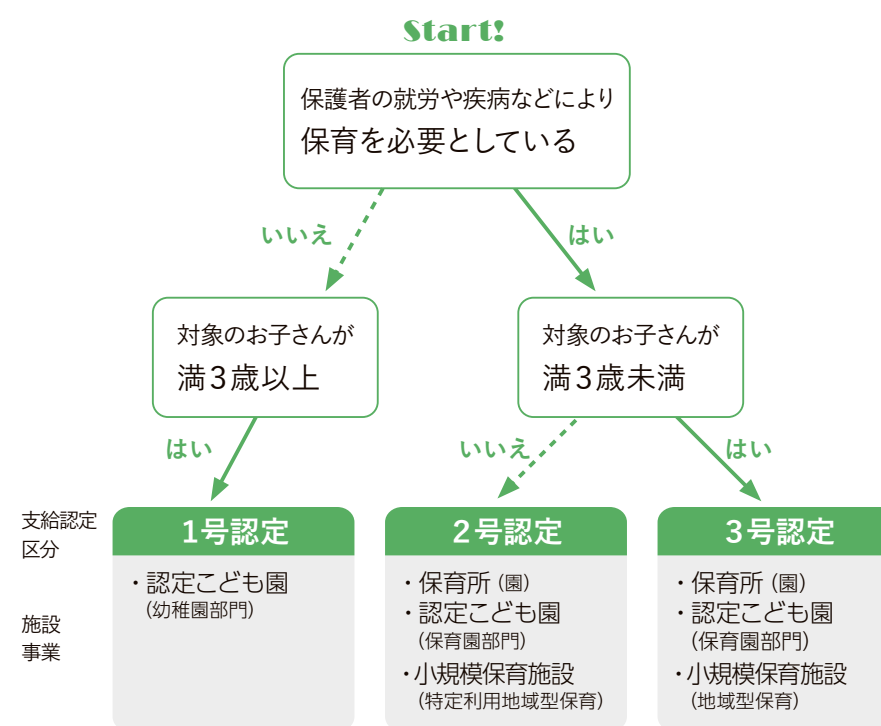
次のページの認定こども園幼稚園部門でご確認ください。



利用できる施設・事業をチェック

保育施設などを利用するためには、「保育の必要性の給付申請」と「保育所（園）等利用申込手続き」を同時に手続きする必要があります。

保育の必要性によってどの施設・事業を利用できるかチェックしてみる



保育を必要とする場合とは？

保育施設の利用を希望する場合の認定（2号認定、3号認定）は、次の①と②を考慮します。

①保育を必要とする事由

市内在住のお子さんで、保護者が就労、妊娠、出産、疾病、障がいなどの事由に該当する場合のことです。
※詳しい内容は市ホームページに掲載しています。

②保育の必要量

保育を必要とする事由と、保護者の就労時間などにより、保育を利用できる時間を市が認定します。
保育標準時間と保育短時間に分けられます。

※江津市内の幼児教育・保育施設の情報は、市ホームページでご確認ください。



旧庁舎物品有償譲渡会

■管財課管財入札係 TEL0855(52)7489

旧庁舎で不要となった物品をお譲りします

入場整理券の配布

新庁舎への移転に伴い、旧庁舎で使用していた机や椅子などの物品を安価で譲渡する有償譲渡会を開催します。

- ◎期日 11月20日(土)、21日(日)
- ◎時間 午前9時～午後5時
- ◎場所 旧市役所本庁舎
(江津町1525番地)
- ◎対象者 江津市内に住所を有する人
江津市内の事業所
- ◎譲渡する物品 事務机、イス、キャビネット、ロッカー、レターケースなど

譲渡会当日の混雑を避けるため、事前に「入場整理券」を配布します。抽選により入場順の番号を決定します。入場順番号により入場できる時間を指定します。入場時間については入場整理券を発行した時にお知らせします。

入場整理券が無い方は譲渡会当日に入場ができません。

- ◎配布期間 11月8日(月)～19日(金)
※土日を除く
- ◎配布場所 管財課(新本庁舎3階)
- ◎配布時間 午前8時30分～午後5時

※入場整理券配布時に住所が確認できるものを提示してください。事業所については所在が分かるもの(名刺など)をお持ちください。

- ◎譲渡方法 譲渡会当日は受付を行います。受付で入場整理券を提示してください。
- ・譲渡会は入場整理券配布時に指定した時間に入場していただきます。指定した時間以外は入場できませんので、早く並ぶ必要はありません。
- ・物品の搬出、積み込みはすべてご自身で行ってください。
- ・搬出はできる限り当日中に行ってください。

- ◎留意事項 建物に付属している物や工具などを使わなければ容易に取り外せないものは譲渡できません。
- ・搬出前の物品の下見、予約、取り置きなどはできません。
- ・転売目的の譲渡はできません。
- ・譲渡後の返品はできません。
- ・物品はすべて正常な状態とは限りません。ご自身でご確認ください。
- ・搬出後の事故や入場者間のトラブルなど、市は一切の責任を負わないものとします。

ツキノワグマとの遭遇に注意してください

秋の行楽シーズンを迎え、登山やキャンプ、紅葉狩り、キノコ狩りなどで山に入る機会が多くなります。

秋に入るとクマも冬眠に向けた準備のため、行動が活発になります。行楽や農林作業などで山に入る場合は、ツキノワグマとの遭遇

にご注意ください。

ツキノワグマの被害にあわないための注意点

- ・ツキノワグマの出没情報に注意し、危険な場所には近づかない
- ・山林に入るときには、二人以上で行動する

立ち去る

■農林水産課農政係

TEL0855(52)7956
島根県西部農林水産振興センター 林業振興課
TEL0855(29)5604

市民生活課からのお知らせ

■市民生活課生活環境係 TEL0855(52)7936

不法投棄の禁止

ごみをみだりに捨てることは法律で禁止されています。不法投棄は景観を損なうだけでなく、土壌や地下水の汚染、悪臭などの原因となります。絶対にやめましょう。

- ◎不法投棄を見かけたら 不法投棄が行われているところを目撃した場合は、危険を伴う恐れがあるので、直接注意せず、市民生活課または警察へ連絡してください。
- ◎私有地に不法投棄されたら 不法投棄をした人物が特定できる場合は当然その人物が不法投棄物を処理しなければなりません。しかし特定できないときは、最終的に土地の所有者(管理者)が処理しなければならない場合があります。

- ◎不法投棄されないために 草木などで見通しの悪い場所、すでに不法投棄されている場所、人目に付きにくい場所などのごみが捨てられやすいです。草刈りや柵の設置などで土地を適正に管理し、不法投棄から守りましょう。

エコドライブ10のすすめ

- エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる運転技術や心がけです。日々の運転のなかで、エコドライブを意識してみましよう。
- ①自分の燃費を把握しよう
- ②ふんわりアクセル「eスタート」
- ③車間距離にゆとりをもつて、加

- 速・減速の少ない運転
- ④減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤エアコンの使用は適切に
- ⑥無駄なアイドリングはやめよう
- ⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨不要な荷物はおろそう
- ⑩走行の妨げとなる駐車はやめよう

- ◎場所 旧市役所前
(江津町1525番地)
- ◎開場時間 午前8時～午後6時
- ◎料金 無料
- ※強風や荒天時など予告なく閉鎖する場合があります。
- ◎閉鎖日 1月1日～1月3日
- ◎資源ごみを持ち込む3つのルール ①ペットボトル、ビン、缶(飲料用のみ)、発泡スチロール、プラスチック製容器包装、古紙などを種類別に出しましょう。
- ②容器類は洗って出しましょう。
- ③割らない、つぶさない、不要なものは外しましょう。

江津市体育協会スポーツ賞受賞者

各競技において優秀な成績を収められた人に市体育協会からスポーツ賞の表彰がありました。受賞者は次のとおりです。おめでとうございます。

【個人の部】(敬称略)

- ◎ソフトテニス 今田心、牛尾真緒、川村沙耶
(江津市ソフトテニス連盟)
- 今田迅、山下明仁(江津中)
- ◎陸上 池村鈴(青陵中)

◎水泳

- 坂手葵(青陵中)
- ◎バドミントン 井上諒哉、森下瑠之介(桜江中)
- ◎ボート 沖田帆海(江津工)

■社会教育課文化スポーツ振興係

TEL0855(52)7959

【団体の部】

- 江津中学校男子ソフトテニス部
- 青陵中学校男女ハンドボール部
- 石見智翠館高等学校硬式野球部
- 江津高等学校男女ハンドボール部

「社会を明るくする運動」標語入選作品

社会福祉課地域福祉係 TEL 0855(52) 7938

10月7日、第71回「社会を明るくする運動」標語入選作品の表彰式が市役所で行われました。

標語の募集は、浜田地区保護司会江津分区分が、市内の中学生にこの運動に対する理解を深めてもらうため、啓発活動の一環として毎年行っているものです。

作品・入選者は次の皆さんです。

◎応募期間 6月1日～7月15日
◎応募総数 346点

◎作品一覧			◎作品一覧		
賞名	作品	学校	学年	氏名(敬称略)	
最優秀賞	勇気ある 一言が 助け船 あたたまる たった一言「ありがと」	江津中	2年	佐々木 陸	
優秀賞	こちよい あいさつし終えて いい笑顔 書き込んだ その言葉に 責任を ネットでの あなたの犯罪 見えてるよ ちよつと待て その情報って 正しいの？ いじめダメ 言っているだけじゃ 変わらない 大切に みんなで守ろう 人の個性 何故言うの 人が傷つく その言葉 日常の あたりまえにも 感謝して いただきます 感謝の気持ち を 食べ物に 考えよう 未来のためにできること 身近なことから 考える今	青陵中	3年	益田 望未	
		江東中	3年	吉村 明莉	
		江東中	1年	安部 愛美	
		江東中	1年	森下 颯人	
		江津中	2年	坂本 結菜	
		江東中	2年	惠木 結音	
		桜江中	3年	升本 希咲	
		桜江中	1年	岡田 煌明	
		江津中	2年	齋藤 肯	
		江津中	2年	岩本 留佳	
		青陵中	2年	濱野 一真	



自衛官の募集

自衛官候補生

(陸上・海上・航空自衛隊)

◎応募資格

日本国籍を有し、18歳以上33歳未満のひと

◎応募期間 11月29日(月)～令和4年1月27日(木)

◎試験科目

筆記試験(国語・数学・地理歴史および公民・作文) 口述試験・適性検査・身体検査および経歴評定

◎試験期日 1月29日(土)

◎試験会場 陸上自衛隊出雲駐屯地

陸上自衛隊高等工科学校生徒

◎応募資格

【一般】日本国籍を有し、令和4年4月1日現在、15歳以上17歳未満の男子で、中学校卒業者または中等教育学校の前期課程修了者(令和4年3月に中学校卒業または中等教育学校の前期課程修了見込みのひとを含む)

自衛隊島根地方協力本部 TEL 0852(21) 0015

【推薦】前記の者の中から中学校長または中等教育学校長が推薦するひと

◎応募期間

【一般】11月1日(月)～令和4年1月14日(金)

【推薦】11月1日(月)～12月3日(金)

◎試験科目

【一般1次】筆記試験(国語・社会・数学・理科・英語・作文)
【推薦】口述試験・筆記試験(作文を含む)・身体検査

イベントの中止・代替イベント

江津市石見神楽大会
桜江神楽共演大会の中止

11月に開催を予定していた「江津市石見神楽大会」および「桜江神楽共演大会」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。

開催を楽しみにしていただいた皆さんには大変申し訳ありません。ご理解いただきますようお願いいたします。

商工観光課観光振興係

TEL 0855(52) 7494

チャレンジ浅利富士冒険!
の中止

11月27日に開催を予定していた「チャレンジ浅利富士冒険!」は、新型コロナウイルス感染症の情勢から参加者の健康と安全面を考慮し中止します。

イベントを楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ありません。ご理解とご協力をお願いします。

江津警察署生活安全係

TEL 0855(52) 0110

江津市文化協会映画上映会

令和3年度江津市文化祭の中止に伴い、代替事業として映画上映と石見音楽文化振興会による映画音楽演奏を行います。

◎日時

11月21日(日) 午前9時～

◎場所

江津市総合市民センター

◎内容

・映画音楽演奏

・映画上映

「お終活 熟春!人生、百年時代の過ごし方」

◎定員 300人

◎料金 無料

社会教育課文化スポーツ振興係

TEL 0855(52) 7959

石見神楽定期公演のお知らせ

有福温泉 湯の町神楽殿

◎日時

11月6日(土)、20日(土)

午後8時30分～9時30分

◎出演団体 有福温泉神楽団

◎金額

大人1000円

小学生500円、未就学児無料

◎予約先

江津市観光情報センター

TEL 0855(52) 0534

石見神楽劇場 舞乃座

◎日時

11月7日(日)、21日(日)

午後4時～6時

11月12日(金)、26日(金)

午後8時～9時

◎出演団体 お問い合わせください。

◎金額

日曜日1500円

金曜日1000円

◎予約先

席の予約専用電話

TEL 090(8065) 0002

◎問い合わせ先

神楽の里舞乃市

TEL 0120(522) 235

※定期公演のほかに特別公演も実施しています。詳しくはお問い合わせください。

石見神楽鑑賞の5つのお願い

- ①マスクを着用してください。
- ②人との間隔を空けてください。
- ③手指消毒を徹底してください。
- ④場内での会話は控えてください。
- ⑤席の移動は控えてください。

新型コロナウイルス感染対策を講じて公演を行います。定員が決まっていますので、必ずご予約の上ご来場ください。

商工観光課観光振興係

TEL 0855(52) 7494



▲ホームページ



1人分の野菜使用量:70g エネルギー:102kcal 塩分:0.8g

材料(2人分)

- ・大根 4cm
- ・米 ひとつまみ
- ・スライスチーズ 2枚
- ・かつお節 適量
- ・細ねぎ 適量
- ・バター 5g
- ★
 - ・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・おろしにんにく 少量

作り方

- 1 大根は皮をむいて2cm幅の輪切りにし、両面に十字に切り込みを入れる。耐熱容器に並べ、大根が半分浸かるくらいの水と米を入れ、ふんわりラップをして電子レンジで火が通るまで加熱する(目安は600wで5～6分程度)。火が通ったらザルにとり、水気をきる。
- 2 器に★を合わせる。
- 3 フライパンにバターを熱し、大根を並べ両面焼く。こんがりと焼き色がついたら、②を加えて煮絡める。
- 4 チーズのをせ、蓋をして弱火でチーズが溶けるまで焼き、火をとめる。
- 5 器に盛り、かつお節と小口切りにしたねぎを散らす。

🕒 調理時間 約15分



ごうつの味 四季めぐり
江津食彩
朝ごはんに毎日プラス1皿の野菜

チーズのせ 大根ステーキ

かたくて火が通りにくい「大根」は、下茹ですること、えぐみが少なくなり、味がしみやすくなります。下茹でには、短時間でできる電子レンジがおすすめ。加熱中に別の作業を進めることができ、本調理の時間も短縮できます。



図書館においでよ!

📍江津市図書館 TEL0855(52)0551
桜江分館 TEL0855(92)0300

図書館が購入した雑誌について あなたの意見を聞かせてください

6月に行った「リクエスト強化月間」では雑誌の要望が多くありました。そのため、来年度の購入雑誌は、当館利用登録者の声を聞き、雑誌の入れかえを検討することにしました。

現在購入している雑誌や、リクエスト強化月間で要望の多かった雑誌の一覧を貼りだし、投票していただきます。

また、一覧にない雑誌の購入を希望される人は、記入用紙とポストを設置しますので、そちらにご記入ください。

詳しくはカウンターにておたずねください。

◎期間 11月1日(月)～29日(月)

※休館中や早朝、夜間の返却には、返却ポストをご利用ください。

必ず、備え付けの用紙にお名前などをご記入ください。大型絵本、CD、DVD、紙芝居の返却はカウンターでお願いします。

【お試し期間】11月限定! 1人10冊借りられます!!



かねてから要望の多かった貸出冊数増冊検討のため、上記期間の貸出冊数を現在の5冊から試行的に10冊に増やします。

◎期間 11月1日(月)～29日(月)

◎貸出冊数:1人10冊まで

◎貸出期間:2週間

※新着本と次に予約のある本の延長はできません。

📖 今月の休館日

◎毎週火曜日

◎月末休館日 12月1日(水)(11月末日が火曜日のため)

子育てサポート11月のイベント一覧

子育てサポートセンターや支援センター・支援室の実施するイベントや取り組みなどをお知らせします。

新型コロナウイルス感染症の予防のため、基本的に予約制で開催します。予約やお問い合わせは、下記の各施設までお問い合わせください。

子育てサポートセンターホームページからも確認できます。

ホームページ
はこちら↓



子育てサポートセンター NPO法人ちゃいるどリーむ のぞみ子育て支援センター TEL0855(52)7888 あさり子育て支援センター TEL0855(55)1024	TEL0855(52)0569 さくらえ子育て支援センター TEL0855(92)1068 うさぎ山子育て支援室 TEL0855(54)1425
---	--

開催日	時間	会場	内容	予約
1日(月)	午前10時～11時30分	うさぎ山	ぴょんぴょん「えのぐあそび」	○
	午前11時～正午	あさり	わくわくランチ「園の食事」	○
4日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	ほのぼのひろば「手づくりおもちゃを作ろう!」	○
	午前10時～	のぞみ	おたのしみひろば「収穫祭」	○
5日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「どんぐりで工作」	○
8日(月)	午前10時～11時	あさり	オンラインデー「ZOOMで橋目さんのヨガ」	○
9日(火)	午前10時～11時30分	うさぎ山	ぴょんぴょん「芋ほり・焼き芋」	○
10日(水)	午前11時15分～	のぞみ	0歳児食事体験	○
	午前9時30分～11時	あさり	さくらこども園の日「焼き物館の荒尾さんと小物作り」	○ ※予約はあさりへ
11日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	ほのぼのひろば「ハーバリウム作り」	○
	午前10時～	のぞみ	マザーズひろば「ベビーマッサージ」	○
12日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「おやつ作り」	○
13日(土)	午前10時～正午	サポートセンター	産前教室～育児レッスン～「赤ちゃんのお世話体験(抱き方・着替え・オムツの替え方・スキンケア)」	○
	午前9時30分～11時	あさり	スマイルデー「心-くる-の石田さんによるママのためのバストケアのおはなし」	○
16日(火)	午前9時30分～10時30分	うさぎ山	たのしいデー「ベビーフォト」	○
	午前10時30分～11時30分	うさぎ山	たのしいデー「ベビーフォト」	○
17日(水)	午前9時30分～11時30分	サポートセンター	乳幼児相談・おっぱい相談・離乳食相談 ミニ講話テーマ「お口の健康」	
18日(木)	午前11時15分～	のぞみ	1,2,3歳児食事体験	○
	午前10時～11時30分	うさぎ山	おいしいデー「食事体験」	○
19日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「音楽あそび」	○
20日(土)	午前10時～11時	サポートセンター	絵本の読みかたりの日	○
22日(月)	午前10時～	のぞみ	おたのしみひろば「お誕生日会」	○
24日(水)	午前10時～11時30分	サポートセンター	離乳食教室「中期7～8カ月・後期9～11カ月頃」	○
25日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	ほのぼのひろば「今日はママの日!」	○
26日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	第2回子育て講座	○
28日(日)	午前10時～11時	サポートセンター	パパとママと一緒に憩いの日「サッカー」	○
29日(月)	午前10時～11時	あさり	離乳食体験	○
30日(火)	午前9時30分～11時	あさり	わくわく誕生会「10月・11月生まれのお友達」	○

知っていますか？ オーラルフレイル



関係健康医療対策課健康増進係
Tel 0855(52)7935

あなたの歯は健康ですか？

最近「むせやすくなった」「噛めないものが増えた」「口の渇きが気になる」といった症状を感じている人はいませんか？そのささいな不調は「オーラルフレイル」かもしれません。

オーラルフレイルとは、「オーラルⅡ口腔」「フレイルⅡ虚弱」という意味で、口に関するささいな衰えが積み重なり、歯と口の働きが弱った状態です。放置すると、やがて口腔の機能低下による病気を招き、さらには心身の機能低下にもつながるため、早めの対策が重要です。

口のセルフチェックと定期的な歯科受診を！

オーラルフレイルのリスクを判定できるチェック表で、口腔の健康状態をチェックしてみましょう。合計点数が3点以上の人は要注意です。かかりつけの歯科医院にご相談ください。

また、合計点数に限らず、半年に1回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。

江津市では、今年度76歳～85歳になる人を対象に、歯の状態や食べる力をチェックする「後期高齢者歯科口腔健診」を、12月末まで無料で実施しています。

対象年齢でまだ受けていない人は、この機会に健診を受け、口腔の健康状態をチェックしましょう。

※後期高齢者歯科口腔健診は、かわらばん8月号に掲載しています。

—— オーラルフレイルのチェックをしてみましょう ——

質問事項	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている※	2	
☐ 口の乾きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は、義歯などを適切に使って、堅い物をしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計の点数が

0～2点 オーラルフレイルの危険性は低い

3点 オーラルフレイルの危険性あり

4点以上 オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

毎日の生活でオーラルフレイル予防を

オーラルフレイルは、意識的なアプローチによって口腔機能の低下を緩やかにし、機能を回復させることがわかっていきます。口周りのささいな衰えを「年齢のせい」とあきらめず、維持・回復できるよう、毎日の生活の中で意識して取り組むことが大切です。

オーラルフレイル対策

◎歯と歯ぐきをケアする

- ・毎日の歯磨きや義歯のお手入れ
- ・歯間ブラシなどの活用

◎舌や口周りの筋肉を鍛える

- ・口や舌の体操
- ・おしゃべり、笑う
- ・朗読、歌を歌う

◎よく噛んで食べる

- ・一口ずつよく噛むことを意識する
- ・噛みごたえのある食品を献立に入れる

11月は児童虐待防止推進月間です

～189「だれか」じゃなくて「あなた」から～

- ・虐待を受けたと思われる子どもがいたら
- ・ご自身が出産や子育てで悩んだら
- ・子育てに悩む親がいたら

こういうときにはすぐにお電話ください。
あなたの連絡・相談が子どもを守るとともに、子育てに悩む保護者を支援するための大きな一歩となります。

連絡・相談先

【児童相談所全国共通3桁ダイヤル】

※お住まいの地域の児童相談所につながります。

Tel 189 (いちばやく)

【浜田児童相談所】

Tel 0855(28) 3560

【江津市子育てサポートセンター】

Tel 0855(52) 0569

【江津市子育て支援課】

Tel 0855(52) 7487

関係子育て支援課子育て支援係

Tel 0855(52) 7487

11月12日(金)～11月25日(木) 「女性に対する暴力をなくす運動」期間

ひとりで悩まないで～DVのない社会を目指して～

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、配偶者やパートナーなど親密な関係にある人からふるわれる「暴力」です。DVは犯罪にもなる重大な人権侵害であるとともに、個人の尊厳を害するものであり、決して許されません。

DVはエスカレートする傾向があります。

もしあなたや友人がDVの被害者かも……と気づいたら、ひとりで悩まずまずは相談を。どうすればいいか一緒に考えましょう。

相談窓口

【DV相談ナビ】

Tel #8008 (はれれば)

【警察の相談窓口】

・島根県警察相談センター ※24時間対応

Tel 0852(31) 9110

【県・市の相談窓口】

※受付 月～金曜日(祝日、年末年始除く)

午前8時30分～午後5時

・島根県女性相談センター(松江)

Tel 0852(25) 8071 ※電話のみ土日受付

・島根県女性相談センター西部分室(大田)

Tel 0854(84) 5661

・浜田児童相談所

Tel 0855(28) 3434

・江津市子育て支援課

Tel 0855(52) 7487

関係子育て支援課子育て支援係

Tel 0855(52) 7487

職場体験レポート

9月15日から16日、市内の中学生8人が市役所で職場体験を行いました。

1日目は社会教育課と水道課、2日目は建築住宅課と地域振興課の業務を体験しました。

また、広報活動の体験として、取材班の生徒2人が職場体験をしている仲間の様子取材しました。



社会教育課での体験

社会教育課では、石州勝地半紙を使った商品の開発、埋蔵文化財の整理を体験しました。石州勝地半紙を使った商品の開発では、4つの班がアイデアを出し合いコースターやブックカバーなどのたくさんのアイデアが出ました。

江津中学校3年生の砂田紗和さんは、「元々公務員に興味があり、職場体験に市役所を選びました。土器の実測が楽しかったです。貴重な体験ができて良かったです」と話していました。(江津中3年 佐野榛仁)



建築住宅課での体験

建築住宅課では、市営住宅の空き部屋の様子を見たり、江津市の特産品である石州瓦の説明を受けたりしました。

青陵中学校3年生の後野柊太さんは、「どんな仕事があるか気になったから、江津市役所の職場体験に来ました。体験してみて、市役所の仕事は事務だけではなく、建築などいろんな仕事があってすごいと思いました」と話していました。(青陵中3年 新田航希)



中学生広報担当者の編集後記



※左から佐野さん、新田さん

普段撮ることのない写真を撮ったりインタビューをしたりと慣れないことばかりでしたが、楽しかったです。記事をつくることを意識して撮ることが難しかったです。(佐野さん)

同級生にインタビューをしたり、写真をたくさん撮ったりして緊張が和らぎました。慣れてくるにつれて、広報の仕事は楽しいと思いました。(新田さん)

このページの記事は、広報担当の業務体験として生徒の皆さんが執筆・撮影し、レイアウトを考えたものを市広報担当が編集し掲載しています。



長寿をお祝い

9月28日、今年度中に100歳を迎える船津重信さん(写真上・桜江町川戸)、森田且正さん(写真下左・桜江町谷住郷)、佐々木コノヨさん(写真下右・渡津町)を山下市長が訪問し、長寿をお祝いしました。市長は、国から贈られた賞状と銀杯、市の祝品を手渡し、お祝いの言葉を述べました。

市長が「長生きの秘訣は?」と尋ねると、船津さんは「米をしっかりと食べて、体を動かすこと」、森田さんは「肉を食べながら晩酌を少しと、近所を散歩すること」、佐々木さんは「何でも食べて、規則正しい生活をする」と答え、話が弾みました。

本市の高齢化率(総人口に占める65歳以上人口の割合)は年々上昇しており、令和2年には39.0%が65歳以上の高齢者となっています。

今年度100歳を迎える人は16人(男性2人、女性14人)です。皆さん、おめでとうございます。

まちの息吹をお届けします

広報担当のカメラから



パトラン 2021 秋

秋の交通安全運動の一環として、交通安全タスキを着用したパトロールランナーが走る「パトラン 2021 秋」が9月23日に行われました。

江の川から西側の国道9号で事故が多いため、昨秋から国道9号を走って啓発する活動が行われています。

市交通安全対策協議会や江津中学校陸上部、剣友会など約50人がランナーとして参加。江津警察署をスタートし、波子海水浴場までの約8.6kmを走りました。

ランナーとして参加した江津中学校2年の大場聖也さんは「車を運転する人にも、歩道を歩く人にも、交通安全をPRできた」と話しました。



マット先生、ありがとう！

9月24日、江津市で5年間ALT(外国語指導助手)として活動したマシュー・フェリー・アロアライさん(通称マット先生)の離任式が江津中学校で行われました。

マット先生はニュージーランド出身。来当初はほとんど日本語が話せない状況でしたが、5年間の日本での生活の中で日常会話は問題なくできるほどに上達。離任式では「来日したときはとても緊張したが、生徒の皆さんが自分の日本語を一生懸命聞いてくれてうれしかった。人生最高の5年間をありがとう」と日本語であいさつをしました。

マット先生から皆さんへメッセージです。「Don't be scared to make mistakes!! (失敗を恐れるな!)」



市税などの納付は便利な口座振替をご利用ください。
お手続きは市内金融機関にてお願いします。

「ねんきんネット」のご利用登録は、日本年金機構ホームページより可能です。
※年金事務所による窓口相談も随時行っています。ご都合に合わせてスムーズに相談ができる予約相談をご利用ください。
■浜田年金事務所
Tel.0855(22)0670

年金生活者支援給付金制度について

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入やその他の所得額が一定基準以下の年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。

◎対象となる人
①老齢基礎年金を受給している人で次の要件を全て満たしている人
・65歳以上
・世帯員全員の市町村民税が非課税
・年金収入額とその他の所得額の合計が約88万円以下
②障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している人で、前年の所得額が約472万円以下の人
◎新規の請求手続き
①新たに年金生活者支援給付金の対象となる人には、日本年金機構から9月中旬頃より請求可能な旨のお知らせを送付している。

絡をお願いします。
■岡島の星クリーンセンター
Tel.0855(52)5321

「地球温暖化つてなあに？」パネル展

日本の平均気温は、この百年で約1.2℃上昇しています。地球温暖化のしくみ、水に関する課題や省エネといった身近な取り組みについて、パネルなどでわかりやすく紹介します。
■11月4日(木)～17日(水)
午前8時30分～午後5時15分
■市役所本庁舎1階ロビー
◎無料
■エコサポしまね
Tel.0852(67)3262

「全国ひとり親世帯等調査」を実施します

厚生労働省では5年に1度、ひとり親世帯の実態を把握し、福祉施策の充実を図ることを目的に、調査を実施しています。
◎対象者
無作為に抽出された地区内のひとり親家庭（すべてのひとり親が対象となるわけではありません）

ます。同封のはがき（年金生活者支援給付金請求書）に記入し提出してください。
※令和4年1月4日までに請求手続きが完了すると、令和3年10月分からさかのぼって受け取ることができます。
②年金を受給しはじめる人は、年金の請求手続きと併せて年金生活者支援給付金の請求手続きをしてください。
※現在受給している人は手続きは不要です。
■岡ねんきんダイヤル
Tel.0570(05)1165
■浜田年金事務所
Tel.0855(22)0670

11月9日(火)～15日(月)は 秋季全国火災予防運動

「おうち時間 家族で点検 火の始末」

これからの季節は空気が乾燥し、火災が発生しやすくなりますので、火を扱うときは、その場を離れず消火を確実に行いましょう。
また、万が一住宅火災が発生した場合の逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。
◎命を守る10のポイント
「4つの習慣」
・寝たばこは、絶対やめる
・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する
・ガスこんろなどのそばを離れるときは、必ず火を消す
・コンセント周りのほこりは掃除し、不要なプラグは抜いておく
「6つの対策」
・ストーブやガスこんろなどは安全装置のついた機器を使用する
・逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防災品を使用する
・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する
・避難経路や避難方法を常に確認し、備えておく
・隣近所の地域ぐるみで協力体制をつくる
■江津邑智消防組合
Tel.0855(52)0119

め、次のとおり変更します。
当日は、お間違いのないようお越しください。
◎変更前
12月18日(土)
じばさんセンター
◎変更後
12月18日(土)
江津市総合市民センター
■健康医療対策課健康増進係
Tel.0855(52)7935
■保険年金課国民健康保険係
Tel.0855(52)7937

11月はねんきん月間11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

公的年金は老後の支えとしての役割だけでなく、若いときに障がいを負ってしまった場合や家計の支え手を亡くした場合にも受け取ることが出来ます。
日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。
また、11月30日はご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。
この機会に年金記録の確認や年金見込額を試算できる「ねんきんネット」をご利用ください。

会」、「租税作品合同表彰式」を開催予定。
詳しくは国税庁のホームページをご確認ください。
■浜田税務署総務課
Tel.0855(22)0360

11月12日～18日は「女性の人権ホットライン」強化週間です

女性をめぐる様々な人権問題の解決を図るための取組として、11月12日から18日までの1週間を、全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間と定め、受付時間を延長して電話相談をお受けします。
職場でのセクハラ、ストーカー行為、新型コロナウイルス感染症による不当な差別や偏見などでお困りの人は、一人で悩まずにご相談ください。
■11月12日(金)～18日(木)
※平日午前8時30分～午後7時
土日午前10時～午後5時
◎相談先
女性の人権ホットライン
Tel.0570(070)810
■松江地方税務局人権擁護課
Tel.0852(32)4260

見積無料 ◆古物 ◆骨董
買取
スリーバックス
ホームページ <https://www.threebucks.net>
携帯090-8995-1256
☎(0855)55-0708
〒699-2841 江津市後地町2486番地
許可番号：島根県公安委員会 71112900271

ごうつ永島青果直販激安青果市
毎週土曜日 9:00～13:00
大好評開催中！
青果問屋
株式会社永島青果
島根県江津市都野津町 2307-18
TEL 0855-53-3777

ふるさとの産業・文化・福祉の向上に努めます。
一般財団法人 **いわみ文化振興会**
二人の美術館
広報部・評議員 森 義範
☎697-0006 浜田市下府町303番地3
TEL.0855-25-5789・FAX.25-5109

有料広告

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントが中止・延期する可能性があります。
お出かけの前に必ず主催者にご確認ください。

可燃物処理場の休日開場日
■11月28日(日) 午前9時～正午
◎有料
■事前連絡不要
■エコクリーンセンター
Tel.0855(53)5081

不燃物処理場の休日開場日
■11月28日(日) 午前9時～正午
◎一般家庭の燃やせないごみ
※事業系のごみは持ち込み不可
◎有料
■金物類と有害ごみとガラス・陶器類に分別が必要です。ごみを持ち込む人は26日(金)までに連

「お知らせ」

厚生労働省では5年に1度、ひとり親世帯の実態を把握し、福祉施策の充実を図ることを目的に、調査を実施しています。
◎対象者
無作為に抽出された地区内のひとり親家庭（すべてのひとり親が対象となるわけではありません）

市役所の業務時間内に、窓口でマイナンバーカードの申請・受け取りができない人のために、時間外窓口を開設します。
※各種証明書の発行、住所変更などの業務は対象外です。
■11月27日(土)、28日(日)
午前8時30分～正午
■市役所1階市民生活課
■市民生活課市民係
Tel.0855(52)7482

健康診断およびがん検診の会場を変更します

健康づくり予定表に記載していた会場が使用不可となったため、次のとおり変更します。
◎変更前
12月18日(土)
じばさんセンター
◎変更後
12月18日(土)
江津市総合市民センター
■健康医療対策課健康増進係
Tel.0855(52)7935
■保険年金課国民健康保険係
Tel.0855(52)7937

め、次のとおり変更します。
当日は、お間違いのないようお越しください。
◎変更前
12月18日(土)
じばさんセンター
◎変更後
12月18日(土)
江津市総合市民センター
■健康医療対策課健康増進係
Tel.0855(52)7935
■保険年金課国民健康保険係
Tel.0855(52)7937

11月はねんきん月間11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！

公的年金は老後の支えとしての役割だけでなく、若いときに障がいを負ってしまった場合や家計の支え手を亡くした場合にも受け取ることが出来ます。
日本年金機構では、厚生労働省と協力して、毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。
また、11月30日はご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく「年金の日」です。
この機会に年金記録の確認や年金見込額を試算できる「ねんきんネット」をご利用ください。

浄化槽維持管理・貯水槽清掃
一般・産業廃棄物運搬処理（家庭・事業所）
排水管路つまり通し・清掃
(有)島根環境保全センター
江津市和木町 TEL.0855-52-3991

人にやさしく... **木原司法書士事務所** 司法書士 行政書士 木原 聖
相続手続 (全手続開始前に、まずは「法定相続情報」作成から) 登記・預金ほか・遺言。放棄、後見、調停ほかの裁判書類作成。
法律相談 初回無料 要予約。(時間外・土曜対応あり) 簡裁事案・相続手続・空き家ほか
民事・企業法務 訴状作成・簡裁事件の代理・会社登記ほか
江津市都野津町1891(旧農協) ☎53-4191

有料広告

相談

11月補聴器修理相談会

「市役所本庁舎1階相談室4」会場

- ☆2日(火)〔深野時計店〕
午前10時～正午
- ☆11日(木)〔中国補聴器〕
午後1時30分～3時30分
- ☆24日(水)〔東神実業〕
午後1時～2時30分
- ☆30日(火)〔西日本補聴器〕
午後1時30分～3時
- 「桜江総合センター和室」会場
☆11日(木)〔深野時計店〕
午前10時～正午
- ☆30日(火)〔西日本補聴器〕
午前10時～正午
- ※修理の程度により費用がかかる場合があります。
- ⑩高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
Tel 0855 (52) 7934

介護者の集い

認知症の家族を介護している人の集まりです。ちよつと息抜きしませんか？当事者同士、介護のことを話してみましよう。
④11月30日(火)
午前10時～11時30分
⑥江津市職員会館(旧市役所分庁舎裏)

講座・研修

生活支援担い手研修

福祉・介護サービス事業や地域活動を支える人材を育成することを目的とし、掃除、洗濯、調理、買い物支援などの生活支援で必要とされる専門的な知識や技能を学びます。
④12月3日(金)、4日(土)
⑥いわみーる
⑧平成30年度～令和3年度に実施した「介護の入門的研修」を修了した人
⑩20人
⑫無料
⑬11月24日(水)
※研修内容や申込方法など、詳しくは介護労働安定センター島根支部のホームページをご確認ください。
⑭介護労働安定センター島根支部
Tel 0852 (25) 8302

ごうつ企業ガイドンス

市内最大の就職面談会です。企業の採用担当者によるプレゼンテーションのほか、個別ブー

④認知症の家族を介護している人
⑥100円(お茶代)
⑩不要

女性のためのつどい inごうつ

日々奮闘されているシングル女性のため、共感でつながる仲間を作っていたく機会として交流会を企画しました。日ごろ感じていることなど語り合いませんか。
④11月28日(日)
午前11時～午後2時
⑥パレットごうつ
⑧プログラム
・プチ講演「シングル女性の、幸せに生きる自由」
講師 るりつく代表・片岡佳美(島根大学教授)
・みんなで昼食(簡単な昼食を用意します)
・みんなで語ろう
⑫無料(同伴のお子さんも無料)
④11月20日(土)までにメールまたはFAXで申し込む。
「るりつく」のホームページからも申し込むことができます。
⑩子育て支援課子育て支援係
Tel 0855 (52) 7487



▲ホームページ

生活・仕事・お金などでお困りの人へ

さまざまな事情により、生活に困っている人に専門的の支援員が相談に応じます。

④平日 午前8時30分～午後5時
⑥江津市社会福祉協議会(パレットごうつ内)

⑩生活支援相談センター
Tel 0855 (52) 2474

自死遺族のつどい

しまね分かち合いの会・虹は、2008年に発足した自死遺族で運営を行っている自助グループです。大切な人を自死で失った悲しみ、苦しみ、怒りなどを遺族だけで語り合う場です。

④浜田会場
④11月13日(土)、1月15日(土)、3月19日(土)
⑥浜田市総合福祉センター

④大田会場
④2月5日(土)
⑥あすてらす

④午後2時～3時30分は遺族だけの分かち合いの時間、午後3時30分～5時は自死問題に関心のある人も参加できます。

④300円(茶菓子、資料代など)
⑩分かち合いの会・虹(桑原)
Tel 090 (4692) 5960

がんケアサロン江津

がんのことを気軽に本音で語り合う場、対話を通して不安や孤独感が和らぐような場として開催しています。

④お茶を飲みながらほっとする時間を共に過ごしませんか。
④11月20日(土)
午前9時30分～11時30分
⑥江津保健センター

⑩がん治療中の人やかつてがんを体験した人、その家族、医療や福祉の専門職などなたでも
⑩申込不要
⑫100円(お茶代)
⑭世話人代表 松浦真理子
Tel 090 (8068) 7920

移動ナースバンク(就業相談会)開催

④11月10日(水) 午後1時～4時
⑥ハローワーク浜田
⑩求人・求職相談、看護情報の提供
⑭島根県ナースセンター
Tel 0852 (27) 8510

ひとり親家庭の法律相談

④11月24日(水)
午後1時30分～3時30分
※一人30分
⑥いわみーる

市営住宅・県営住宅の入居者を募集

☆抽選で入居を決定する住宅募集住宅は、次の期間内に電話または公社ホームページで確認ください。

④11月16日(火)～30日(火)必着
④抽選 12月下旬
④入居予定 1月中旬

☆先着順で入居を決定する住宅募集住宅は、電話または公社ホームページで確認ください。

④申込受付 随時
※ホームページは「島根県公社」で検索してください。



▲ホームページ

⑩島根県住宅供給公社浜田住宅管理事務所
Tel 0855 (25) 0535

ハローワークからのお知らせ

ハローワークの求人情報検索サイト「ハローワークインターネットサービス」が9月からオンライン上でできる手続きが広がりました。詳しくはホームページでご確認ください。



▲ホームページ

⑩ハローワーク浜田
Tel 0855 (22) 8609

島根「ふるさと」看護奨学金貸与生の2次募集をします

④11月30日(火)※当日消印有効
⑥所定の期間、県内の指定医療機関で勤務した場合には、奨学金の返還が免除されます。

④「U・イターン枠」
⑥県外の看護師養成施設(准看・通信制除く)に在学し、将来、島根県内で看護師の業務に従事しようとする人

④募集人数 15人程度
④貸与額 60万円(在学中1回限り、一括貸与)

④「過疎・離島枠」
⑥看護士、保健師、助産師または准看護士の養成施設に在学し、将来、島根県内の過疎地域・離島で看護職員の業務に従事しようとする人

④募集人数 10人程度
④貸与額 60万円(在学中1回限り、一括貸与)

④「助産師枠」
⑥助産師養成施設に在学し、将来、島根県内で助産師の業務に従事しようとする人

④募集人数 3人程度
④貸与額 60万円(在学中1回限り、一括貸与)

⑩島根県医療政策課看護職員確保グループ
Tel 0852 (22) 5613

各病院の処方せんを受け付けます! 各種クレジット・スマホ決済もOK!!

くすりのファミリア 殿町薬局

■営業時間 月～金 午前8:00～午後6:00
土曜日 午前8:00～午後3:00
TEL(0855)23-5404 浜田市
FAX(0855)23-5429 殿町

〈定休日〉 日曜、祝日

中村整形外科の正面

●中村整形外科
ハローワーク 浜田
●さかね内科 神社

日本海信用下浜田 金庫本店 郵便局
国道9号線

くすりのファミリア 江津薬局

■営業時間 月～金 午前9:00～午後6:00
土曜日 午前9:00～午後1:00
TEL(0855)54-1052 江津市
FAX(0855)52-3078 嘉久志町

〈定休日〉 日曜、祝日

国道9号線沿い 井廻医院すぐ横

JR山陰本線 都錦高道

井廻医院

くすりのファミリア

至:市街 至:都野津

法的トラブルで困ったときは・・・

取扱業務
・多重債務(サラ金等の支払に困りの方)・離婚・相続・高齢者
・悪徳商法・不動産・交通事故
・刑事事件など法律に関するお悩みごと全般

相談料金
【相談料】30分:5,000円(税別)
・資力の乏しい方については、法律扶助制度により相談料は無料です。
※正式に事件の依頼をされるときは、別途 弁護士費用が発生いたします。

法テラス浜田法律事務所
業務時間/平日9:00～17:00
TEL.050-3383-0026

JR 浜田駅

法テラス浜田(6階)

日本海信用 1Fは「もちろ」

石炭文化ホール

内田・ワンパル

立寄駐車場

ま心でご奉仕 年中無休☆24時間受付

うえの葬祭

自宅葬:会館葬:社葬:神式葬ほか

本社:浜田市熱田町 TEL 0855-26-0650

江津市都野津町 江津市津渡町(9号線沿い)

江津会館 江の川ホール

TEL(0855) 54-3225 TEL(0855) 54-1004

《約200席》 《約120席》



江津市 PR キャラクター
「人麻呂くんとよさみ姫」

ごうつカレンダー 11月

新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントが中止・延期する可能性があります。
お出かけの前に必ず主催者にご確認ください。

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
	1 ●子宮頸がん検診 ●子宮頸がん検診 ◆子宮頸がん検診 (敬川、有福温泉、 跡市、都野津)	2 ●休館日 ●休館日 ●子宮頸がん・乳 がん検診	3 文化の日 ●ふれあいバレー ボール島根県 大会、選抜学童 防犯野球大会 ●休館日 ●子宮頸がん・乳 がん検診	4 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●断酒会 (25) ●定休日 ●休館日 ●子宮頸がん検診	5 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●石見地区中学 校新人卓球大 会 ●子宮頸がん検診	6 ●選抜学童防犯 野球大会 ◆石見神楽定期 公演 (13)
7 ◆石見神楽定期 公演 (13)	8 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●子宮頸がん検診	9 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●休館日 ●休館日 ●子宮頸がん・乳 がん検診	10 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●子宮頸がん・乳 がん検診	11 ●乳がん検診、地 球温暖化パネ ル展 (20) ●断酒会 (25) ●定休日 ●休館日 ●法律相談 (25) ●子宮頸がん検診	12 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●子宮頸がん検診 ◆石見神楽定期 公演 (13)	13
14 ●県ラージボール 卓球選手権大 会 (一般)、市職 域バレーボール 大会、秋季市民 ソフトテニス大 会、中国5県都 市対抗野球大 会A級ブロック 予選	15 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●分権相談 (25) ●子宮頸がん検診	16 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●休館日 ●休館日 ●子宮頸がん・乳 がん検診	17 ●地球温暖化パ ネル展 (20) ●子宮頸がん・乳 がん検診	18 ●定休日 ●休館日 ●子宮頸がん検診 ◆シルバー人材セ ンター説明会 (23)	19 ごうつ食育の日 ●ごうつ企業ガイ ダンス (23) ●子宮頸がん検診	20 ●乳がん検診 ●がんケアサロン 江津 (22) ●乳がん検診 ●星高杯ソフトバ レーボール大 会 (小学生) ●石見大陶器市 (24) ◆石見神楽定期 公演 (13)
21 ●星高杯ソフトバ レーボール大会 (一般) ●石見大陶器市 (24) ◆石見神楽定期 公演 (13)	22 ●子宮頸がん検診	23 勤労感謝の日 ●休館日 ●休館日	24 ●行政相談 (25) ●子宮頸がん・乳 がん検診	25 ●断酒会 (25) ●定休日 ●休館日 ●子宮頸がん検診	26 ●食事相談 ●一般相談 (25) ●子宮頸がん検診 ◆石見神楽定期 公演 (13)	27 ●マイナンバーカー ド時間外窓口 (20)
28 ●マイナンバーカー ド時間外窓口 (20) ●休日開場日 (20) ●休日開場日 (20) ●ふれあいバレー ボール石見地 区交流大会、市 野球連盟秋季 野球選手権大 会	29 ●子宮頸がん検診	30 ●休館日 ●休館日 ●子宮頸がん・乳 がん検診	献血にご協力を！ 対象 400 ml献血 (全血) が可能な人 (体重 50 kg以上) 日時と場所 ① 11月10日 (水) トップ金属工業江津工場 午前9時15分～11時30分 ② 11月21日 (日) ゆめタウン江津 午前10時～正午 午後1時30分～4時			

◎各記号の意味

●役市役所 ●分庁舎 ●島の星クリーンセンター
●エコクリーンセンター ●江津保健センター
●桜江総合センター ●桜江保健センター ●中央公園
●総合市民センター ●江津市図書館 ●パレットごうつ
●サンピコごうつ ●子育てサポートセンター ●じばさんセンター
●社会福祉協議会 ●済生会江津総合病院 ◆市内その他会場

※カッコ内の数字は、記事掲載ページ。

11月
「子ども・若者育成支援
推進強調月間」です

地域おこし協力隊通信

vol.1

農林水産課

TEL 0855 (52) 7956

江津の苔で、 世界を潤す。

江津市苔プロジェクト
推進コーディネーター

おのやま ゆう
小野山 優

新連載スタート

江の川流域を中心に、豊富に生えているコケ。まちぐるみでコケの栽培・販売に取り組むプロジェクトが平成27年にスタートしました。

昨年8月に、このプロジェクトの推進コーディネーターに着任した、地域おこし協力隊・小野山が、プロジェクトの取り組みや、コケの魅力をご紹介します。

江津の苔で、世界を潤す

世界的に問題となっている地球温暖化は、作物などの生育に大きな影響を与えます。コケは過酷な環境下でも生きていくことができ、管理の手間がかからないため屋上や壁面の緑化に有効だと注目されています。

平成28年6月、コケ生産者・市内企業・市で構成された江津苔生産者の会が設立されました。生産技術と品質を向上させ、求められる量の確保と安定供給の実現を目指し活動しています。

「江津のコケ」としてのブランド力の強化や販路開拓活動などの連携をとることで、地域の活動を活性化させることを目標としています。

詳しい活動などは、次回から紹介します。

52kokeproject とは

地域資源の「コケ」を活用して農地の保全や農業従事者の所得向上につなげるプロジェクトです。

自治体・企業・生産者・コミュニティが協力しあい、まちぐるみでのコケの栽培・販売に取り組んでいます。

最新情報はホームページやSNSなどで発信中です。



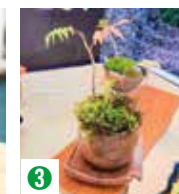
▲ホームページ



1



2



3



4

① スギゴケ。栽培するコケは落ち葉や虫などが混ざりにくく、見栄えの良い商品になります。② コケ玉盆栽は自分の好きな植物やお皿を選んで楽しむことができ、都会でも人気があります。③ 石見焼の器とコケのインテリア商品。④ 耕作放棄地を利用したコケ栽培の様子。



笑顔の写真 大募集!

あなたの撮った笑顔の写真が、広報かわらばん令和4年1月号の表紙になります。市民の皆さんの「笑顔」の写真で表紙を埋め尽くしませんか。下記募集要項を参考に、ご応募ください。

問総務課広聴広報係 TEL 0855 (52) 7960



作品例

募集要項

▶応募方法

撮影した写真を下記のメールアドレスに添付して応募してください。

メールの件名は「笑顔の写真」として、①氏名、②年齢、③住所、④電話番号、⑤広報かわらばんの感想を書いて、次の指定するメールアドレス宛に送信してください。

kouhou@city.gotsu.lg.jp

▶テーマ

笑顔

▶応募期間

12月1日(水)まで

▶対象

被写体が江津市在住の人

▶注意事項

- ・被写体の人の了解を得て応募してください。
- ・カラー写真で、合成やトリミングなど加工

された写真でないこと。

・著作権が市に帰属され、市の広報紙、ホームページなどへの掲載を了承することに同意いただけること。

・写真は縦で撮ってください。

・写真1枚につき被写体は1人をお願いします。

・作品例のようにアップで撮影してください。

・掲載時の大きさや位置などは選べません。

・メールでの応募や持参でもかまいません。

・1人何点でも応募できますが、掲載については被写体1人につき1回限りです。

・掲載に不適切であると思われる写真は、掲載しない場合があります。

・応募多数の場合は、表紙以外の掲載になる場合があります。ご了承ください。



▲ホームページ

編集部だより

取材で万葉ウォーキングに参加しました。イベントの様子は市のフェイスブックで紹介していますが、初秋の自然の中を歩き、木々の間から見える風景は素敵でした。雪が積もった後の銀世界を歩く人もいると聞いたので、挑戦してみたいです。

今回は江津の自然を楽しむ、森林インストラクターや登山ガイド、山ガールが参加していました。来春の特集で、山歩きの基本やコース、楽しみ方を紹介できそうです。(松島)

すっかり秋になりました。私の中では、秋といえば神楽の季節。例年だどこからか神楽囃子が聞こえてきますが、昨今の情勢もあり公演数が減ってきています。

地元の秋祭りで夜から始まり翌朝まで続く神楽を、毛布をかぶってうとうとしながら見るのが大好きでした。コロナが落ち着き、あの光景が戻ってきてほしいと願っています。(下岡)

江津市 Facebook
ページはこちら↓
江津の話題を
お届けしています!



この広報紙は地球に優しい、
石油をあまり使用しない植物油
インクを使用しています。



見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。