

かわら ばん 2

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2025
Vol.878

〔表紙の写真〕

1月2日に開催されたはたちの集い。久しぶりの再会や写真撮影を楽しむ姿が見られました。
(詳しくは2～3ページに掲載)

は
た
ち
の
い





1月2日（木）、令和7年江津市はたちの集いを江津市総合市民センターで開催しました。江津市出身や在住していて、今年度で二十歳を迎える150名が参加しました。



記念品のご紹介

和紙製の 名刺入れ

はたちの集いにご参加いただいた皆さまへ、特別な記念品としてお渡しした「名刺入れ」は、勝地半紙の和紙で丁寧に作られています。この名刺入れは、江津市の指定無形民俗文化財である石州勝地半紙の伝統技術を受け継いだ、貴重な一品です。

原料には、落葉広葉樹の楮、三桧、雁皮の樹皮の繊維が使用されており、薬剤以外の素材はすべて工房で作っています。今回の名刺入れは、桜江町長谷の「風の工房」にお願いし、はたちの記念に普段使いできる和紙製品をということで作成してもらいました。心を込めて制作していただいたこの名刺入れは、皆さまの新たな一歩を支える大切なものになってほしいと願っています。

この名刺入れを通じて、これからの人生を彩っていきましょう。



私たちがこうして二十歳という節目の日を迎えることができたのは、日々たくさんの愛情を注ぎ育ててくれた家族や、ご指導いただいた先生方、多くの時間と経験を共有した友人、そして、私たちの成長を暖かく見守ってくださった地域の方々のおかげです。心より感謝を申し上げます。

私たちの世代は、中学の卒業式から本格的に新型コロナウイルスが蔓延し、コロナウィルス感染症に配慮することが当たり前という高校生活を送ってきました。多くの制限によって苦しい思いや、やりたいたことがやりきれない悔しさなどを多く感じる3年間でした。

しかし、高校生活のすべてがづらい経験ではありませんでした。制限の中での工夫を凝らした企画や活動などを友人や、先生方と共に行うことができたからこそ、どんな状況にも負けない強さを持つことができました。徐々に規制が緩和され、できることも増えていく中で当時に振り返ると、コロナ禍にあった高校時代に得ることのできた「どんな状況にも負けない強さ」は、私たちの財産であると思っています。

これからは、私たちが社会人として成長し、今まで支えてくださった方々を支えていき、次の世代に夢を見せられるような立場になれるように日々精進してまいります。

※紙面の都合上、抜粋・編集させていただきます。

はたち代表答辞 下田悠雅さん



出席者有志による石見神楽「恵比寿」



防災行政用無線を用いた情報伝達訓練

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を実施します。

この訓練は、全国瞬時警報システム「Jアラート」を用いた訓練で、江津市以外の地域でも様々な手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

◎日時
2月12日(水)午前11時ごろ
※日程・時間は変更になる場合があります。
◎訓練で行う放送試験
市内に設置してある「防災行政用無線戸別受信機」および「屋外拡声子局(41か所)」から、一斉に放送されます。

◎放送内容
(上りチャイム音)
「これは、Jアラートのテストです。」×3回
「こちらは、ぼうさい江津市です。」
(下りチャイム音)



問 総務課防災係
TEL 0855 (52) 7927

住民税非課税世帯への物価高騰対策給付金のご案内

問 社会福祉課地域福祉係
TEL 0855 (52) 7921

江津市では、物価高騰による負担増を踏まえ、令和6年度住民税非課税世帯に対し、給付金を支給します。

①対象世帯には2月中旬に「確認書」を送付します

【対象世帯】

基準日(令和6年12月13日)時点で江津市に住民登録のある人のうち「令和6年度住民税非課税者のみ」で構成される世帯。

また、当該世帯に18歳以下の児童(平成18年4月2日生まれ以降の児童)がいる場合は、こども加算給付金が支給されます。
※世帯全員が、別の世帯の住民税

課税者から扶養を受けている世帯は対象となりません。

【支給額】

一世帯あたり3万円
児童一人あたり2万円

【支給手続き】

申請期限までに確認書を提出

②その他、申請することで給付が受けられる世帯

次の世帯については申請することとで支給の対象になる場合があります。

- ・配偶者からの暴力(DV)を理由に避難している世帯
- ・修正申告などにより①の世帯に該当することとなった世帯

③こども加算給付金の例外について

- ・基準日時点において離婚が成立または離婚協議中である①に該当する世帯(基準日の翌日以降の離婚であっても、対象児童とともに別世帯となっている世帯は対象となる場合があります)

◎申請期限

6月30日(月) 消印有効



▲ホームページ

ヒートショックに気を付けましょう

ヒートショックとは

寒い季節になると注意が必要なのが「ヒートショック」です。ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく上下し、心臓や血管に負担がかかる現象を指します。(図1)

ヒートショックの症状

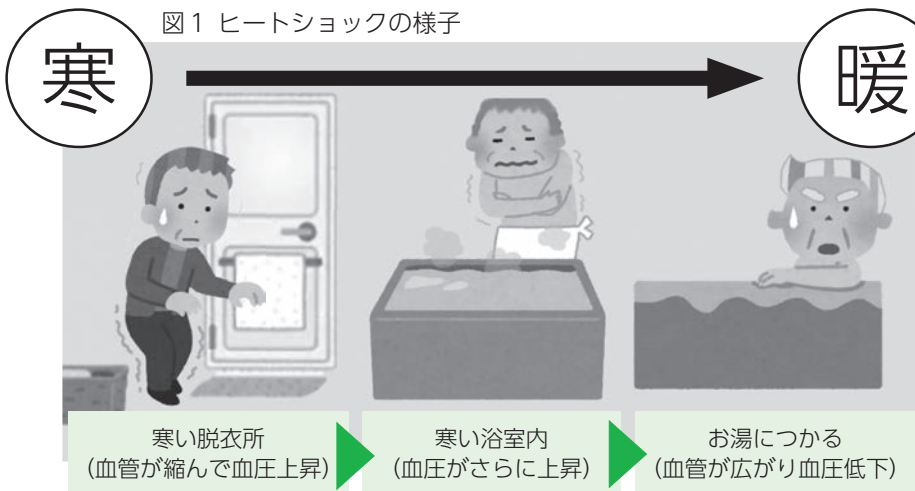
人間の体は温度によって血管の状態が変わります。暖かい場所では血管が広がり、血圧が下がります。一方、寒い場所では血管が縮んで血圧が上がります。このような温度の急激な変化、いわゆる「ヒートショック」が起こると、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。

特に高齢者や心疾患をもつ人は、血圧の急激な変化に脆弱であり、ヒートショックによって心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。逆に血圧が下がると失神や意識を失う危険性が増し、転倒するリスクも高まります。

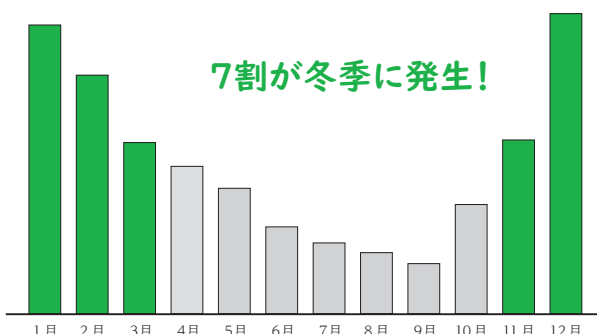
起こりやすい状況

ヒートショックは、冬の浴室や脱衣所、トイレなどで急激な温度変化が起こる際に発生することが多いです。特に、浴槽の中でヒートショックが起こり意識を失うと、溺れてしまう危険性があります。そのため、暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入る際には特に注意が必要です。

図1 ヒートショックの様子



令和5年の人口動態調査
浴槽内での溺死及び溺水【図2】



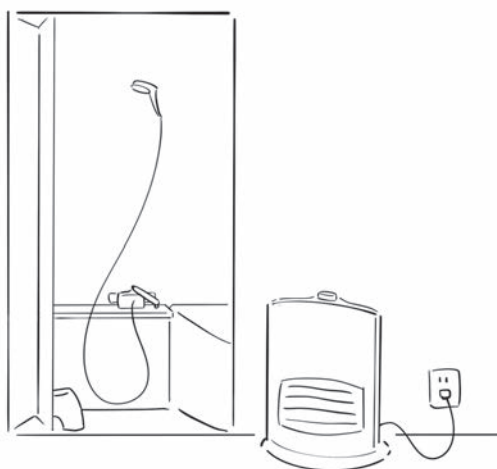
7割が冬季に発生!

ヒートショックが起きたら

ヒートショックが起きていると思われる人を見つけたら、まずは呼びかけましょう。呼びかけに反応しない、呼吸が弱い、意識はあっても頭痛や胸の痛み、体の力が入らないなどの症状がある場合は救急車を呼びましょう。

自分でできる対策を

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ・お風呂の湯温は41度、湯につかる時間は10分までを目安に
- ・浴槽から急に立ち上がらない
- ・食後すぐの入浴や、飲酒後の入浴は避ける
- ・入浴する前に同居する家族にひと声かける
- ・家族は入浴中の動向に注意する
- ・入浴前後に水分をしっかりと摂る
- ・寒いところへ移動するときは一枚上着を羽織る



「令和6年度 江津市人権啓発作品展」入選作品

■人権同和教育課・人権啓発センター
TEL 0855(52)1018

昨年12月4日(水)～10日(火)に江津市人権啓発作品展が開催されました。

市内小中学校の児童生徒の皆さんから、ポスターの部、メッセージの部、標語の部、作文の部の4部門に655点の応募がありました。各学校での審査を経て193点が市・県・松江地方事務局浜田支局へ出品され、選ばれた優秀賞54点をゆめタウン江津で展示しました。優秀賞の作品につきましては、人権啓発カレンダー等での人権啓発活動に活用させていただきます。

ご協力いただきました各学校および児童生徒の皆さんに心よりお礼申しあげます。

人権啓発作品優秀賞の皆さん

【ポスターの部】

佐々木 晴暉さん(渡津小1年)
平中 怜さん(渡津小1年)
日下 芽依さん(渡津小2年)
森脇 新太さん(渡津小2年)
深野 空寿さん(渡津小2年)
河津 結菜さん(津宮小4年)
澤津 杏さん(津宮小4年)
沖田 泰一さん(津宮小4年)
山本 七澄菜さん(津宮小4年)
横手 碧依さん(津宮小4年)
横田 雪母さん(青陵中1年)
木村 美絢さん(青陵中1年)
小谷 百花さん(青陵中1年)
松田 なのはさん(江津中2年)

【メッセージの部】

尾前 凜さん(高角小1年)
秋山 桜史郎さん(桜江小1年)
松本 貴史さん(高角小2年)
森田 華さん(高角小2年)
山脇 歩実さん(高角小2年)
山田 健瑠さん(桜江小2年)
武田 莉央さん(渡津小3年)
小川 彩乃さん(江津東小3年)
三浦 花音さん(川波小3年)
槇野 一花さん(桜江小3年)

有江 ゆうあさん(郷田小4年)
佐々木 一花さん(郷田小4年)
須田 絢花さん(郷田小4年)
山本 隼士さん(郷田小4年)
難波 伸弥さん(桜江小4年)

【標語の部】

※浜田人権擁護委員協議会で審査
室常 希帆さん(渡津小5年)
焼杉 康生さん(渡津小5年)
青木 琳功さん(江津東小5年)
大場 心乃華さん(江津東小5年)
浅田 総司さん(川波小5年)
二又 萌奈さん(川波小5年)
佐々木 紅那さん(津宮小5年)
藤江 咲彩さん(津宮小5年)
矢上 晶梧さん(津宮小5年)
山村 明日香さん(津宮小5年)
森野 はなさん(高角小5年)
渡邊 怜奈さん(高角小5年)
石田 愛葵さん(高角小5年)
牛尾 紬さん(高角小5年)
栗村 彰太さん(桜江小5年)
市原 咲希さん(桜江小5年)
湊 華香さん(郷田小6年)
湯浅 陽和さん(郷田小6年)
中祖 なつきさん(渡津小6年)
永井 唯花さん(渡津小6年)
中山 柚希さん(江津東小6年)
横田 桜さん(桜江小6年)

【作文の部】
大屋 明莉さん(青陵中2年)
平野 心都さん(青陵中3年)
升本 樹希さん(桜江中3年)

←佐々木晴暉さん(渡津小)の作品



母子父子寡婦福祉資金予約貸付受付中

対象者・手続きなど

◎対象者

令和7年4月の進学などを希望している人で次のいずれかの条件を満たす人

- ・児童を扶養する母子家庭の母または父子家庭の父
- ・20歳以上の子を扶養する寡婦
- ・父母のない児童

◎資金の種類

①児童の進学などを対象とする資金

②母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の知識技能習得を対象とする資金

◎申請するときの注意点

- ・貸付申請前に面接を行います。児童の進学などを対象にする資金では、児童の面接もあります。申請から貸付決定までに時間を要します。余裕をもって申請してください。

・島根県育英会など母子父子寡婦福祉資金との併給ができない奨学金があります。

・高等教育の修学支援新制度による奨学金・授業料減免などについては、貸付限度額より給付額・減免額を控除した範囲で併給が可能です。

児童の進学などを対象とする資金

◎修学資金

高校、大学、大学院、高等専門学校または専修学校の授業料、書籍代、交通費などに必要な資金

◎修業資金

就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金

◎就学支度資金

就学、修業するために必要な入学金や被服などの購入資金
※貸付はいずれも無利子

母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の知識技能習得を対象とする資金

◎技能習得資金

就職するために必要な知識技能を習得するために必要な資金
※連帯保証人を立てる場合は無利子、立てない場合は年1%

■子育て支援課子育て支援係

TEL 0855(52)7487
県青少年家庭課ひとり親支援係
TEL 0852(22)6689

石見神楽公演情報

■商工観光課観光ブランド推進係
TEL 0855(52)7494

毎月、市内で催される石見神楽は豪華必見。ぜひご来場ください。湯の町神楽殿と舞乃座は必ずご予約の上、ご来場ください。

有福温泉 湯の町神楽殿

◎日時

2月8日(土)、22日(土)
午後8時30分～9時30分

◎出演団体

有福温泉神楽団

◎料金

中学生以上 1000円
小学生 500円
未就学児無料

◎予約・問い合わせ

江津市観光情報センター
TEL 0855(52)0534

◎料金

中学生以上 1000円
小学生 500円
未就学児無料

※午前の部・午後の部通しでご覧いただいても料金は変わりません。

※予約不要

■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

2月2日(日)、16日(日)
午後4時～6時
2月14日(金)、28日(金)
午後8時～9時

◎出演団体 お問い合わせください

◎料金

日曜日 2000円
金曜日 1000円

◎予約先

席の予約専用電話
TEL 090(8065)0002

※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。



▲ホームページ

子育てサポート 2 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。
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。



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

開催日	時間	会場	内容	予約
4 日 (火)	午前 11 時～正午	あさり	「わくわくランチ」園の食事を食べてもらいます。	○
	午前 11 時～	のぞみ保育園	0 歳児食事体験～離乳食コース	○
6 日 (木)	午前 10 時～11 時	さくら	「さくらこども園の日」お風呂で遊べるシール作りとお抹茶を飲みましょう。	○ ※予約はあさりへ
	午前 9 時 30 分～11 時	さくらえ保育園	足型であそぼ!	○
	午前 10 時～午後 0 時 30 分	うさぎ山	おいしい day	○
	午前 10 時～	のぞみ保育園	ママの手作りクラブ～段ボール織機のマット作り	○
7 日 (金)	午前 10 時～11 時	サポートセンター	おたのしみの日「3B 体操」	○
9 日 (日)	午前 10 時～正午	サポートセンター	産前教室～育児レッスン～「妊娠中の食生活、母乳育児と授乳体験」	○
12 日 (水)	午前 10 時～11 時	あさり	「スマイルデー」室田さんのアロマハンドクリーム作り	○
13 日 (木)	午前 10 時～	のぞみ保育園	マザーズひろば「ベビーマッサージ」	○
14 日 (金)	午前 10 時～11 時	サポートセンター	第 5 回食育講座「食育講演会」	○
15 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	○
18 日 (火)	午前 10 時～11 時	サポートセンター	第 5 回はじめてベビーの日「保健師さんとおしゃべり会」	○
	午前 11 時～	のぞみ保育園	1・2・3 歳児食事体験	○
	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「親も元気に! ころころ編 イライラとの付き合い方」	
	午前 10 時～正午	うさぎ山	風水薬膳 (セラピストの砂田さんを迎えて楽しい時間を過ごしましょう)	○
19 日 (水)	午前 10 時～11 時	杜の休憩所 Laugh Rough	「ファミリーデー」アクセサリーなどを飾れるワイヤークラフト作りをします。その後は、NAOFARM さんのドリンクを飲んでカフェタイムを楽しみましょう!	○
	午前 9 時 30 分～11 時	さくらえ保育園	手づくりおもちゃをつくろう!	○
21 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」	○
25 日 (火)	午前 10 時～11 時	あさり	「もぐもぐデー」園のおやつの紹介と試食。今回は「ほうとう汁」です。	○
	午前 10 時～正午	うさぎ山	ぱくぱく day (いろいろクレープ)	○
26 日 (水)	午前 10 時～	のぞみ保育園	うたってあそぼう&おしゃべりティータイム	○
27 日 (木)	午前 9 時 30 分～11 時	さくらえ保育園	おひなさまを作ろう!	○
28 日 (金)	午前 10 時～11 時	サポートセンター	おたのしみの日「ひな飾り作り」	○

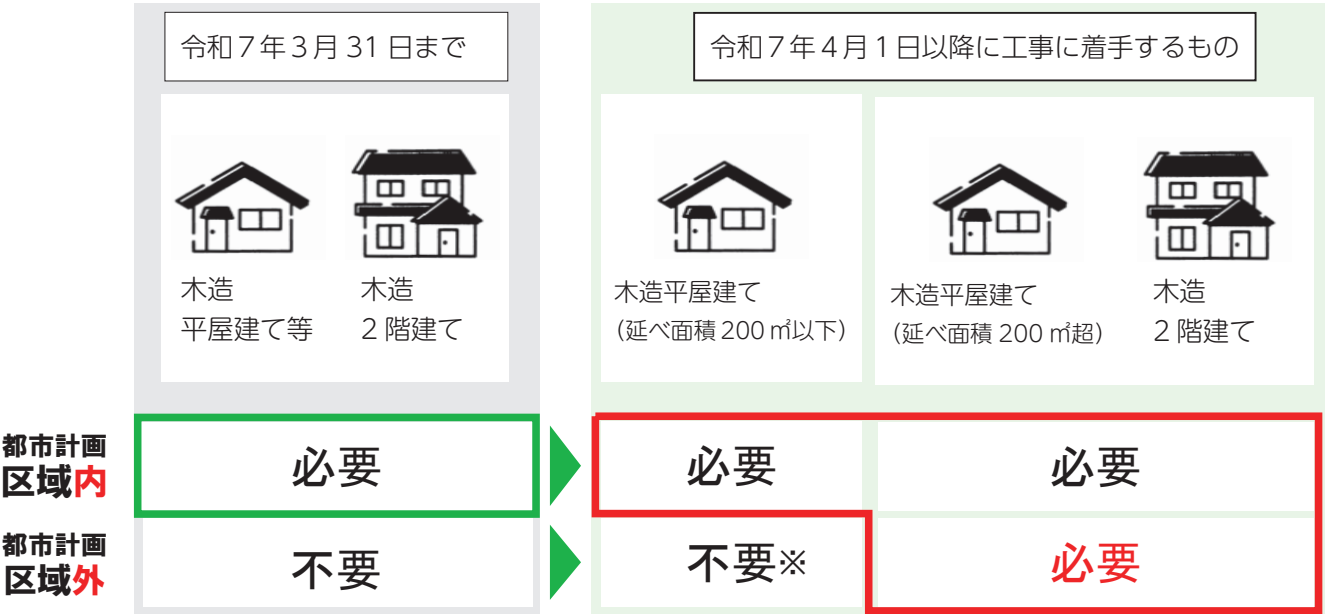
Pick Up!
Information

建築のルールが変わります

岡都市計画課指導係
TEL0852(52) 7490

建築基準法・建築物省エネ法の改正により令和 7 年 4 月 1 日以降に着工する建築物の手続きが大きく変わります。

1 2階以上または延べ面積 200 ㎡超の建物を建築する際は
全ての地域で建築確認申請が必要となります。

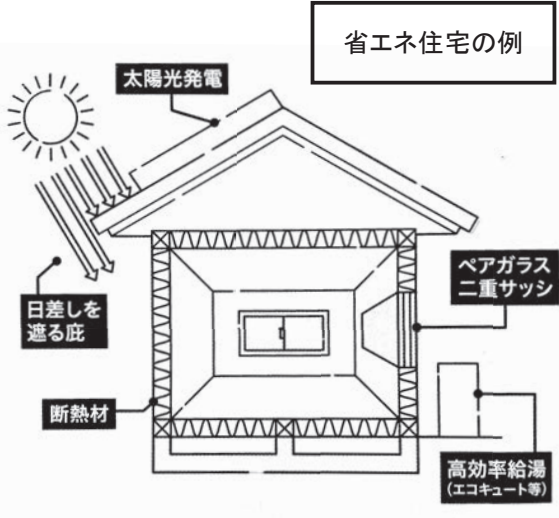


※「不要」の場合でも、土砂災害特別警戒区域（レッドゾーン）に建物がかかる際は建築確認申請が必要になることがあります。
※大規模なリフォームも建築確認申請が必要となることがあります。

2 全ての建築物に省エネ基準適合が義務付けられます。

- 令和 7 年 4 月 1 日以降、原則全ての建築物の新築・増改築する際に、省エネ基準への適合が義務付けられます。（修繕・模様替えといったいわゆる改修・リフォームは対象外）
- 増改築の場合は、増改築を行う部分が省エネ基準に適合する必要があります。

- 住宅省エネ基準は、次の二つがあります。
- ①外皮基準
屋根・外壁・窓などの断熱の性能に関する基準
 - ②一次エネルギー消費量基準
暖冷房、換気、給湯、照明など住宅で使うエネルギー消費量に関する基準



健康
&
すくすく

食卓に毎日プラス1皿の野菜を！

簡単に作れ、とても美味しいです！
皆さんも、野菜たっぷりバランスごはんを取り入れてみませんか？



市長が挑戦！
野菜たっぷり！簡単♪
バランスごはん

野菜たっぷり豚丼

一人分の野菜の使用量 120g
エネルギー量 567kcal
塩分 2.4g



▲ YouTube



Pork Bowl with Plenty of Vegetables



働き盛り世代を代
表して、中村市長
に、1品で主食・
主菜・副菜がとれ
る簡単レシピを
作ってもらいまし
た！

作り方

- 1 キャベツ、玉ねぎ、にんじんは材料のとおり切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 豚肉はポリ袋に入れ、塩コショウ、片栗粉を加えてよくまぶす。
- 3 フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。
- 4 火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、キャベツを加えて炒める。
- 5 ★を加えてさらに炒める。
- 6 5で炒めた具材に火が通ったら温かいごはんの上に盛る。
- 7 お好みで、いりごまと刻みねぎをふりかける。

※市販のカット野菜やこま切れ肉を使うと、まな板いらずでもっと簡単！

材料（2人分）

ごはん	茶碗2杯分
豚バラ（薄切り）	120 g
キャベツ（ざく切り）	3～4枚
玉ねぎ（薄切り）	4分の1個
にんじん（半月切り）	2分の1本
塩コショウ	少々
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ2分の1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
オイスターソース	大さじ1
にんにくチューブ	2cm
いりごま	お好みで
刻みねぎ	お好みで

★



副菜

野菜、きのこ、海藻を使った料理。体の調子をととのえるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。

主菜

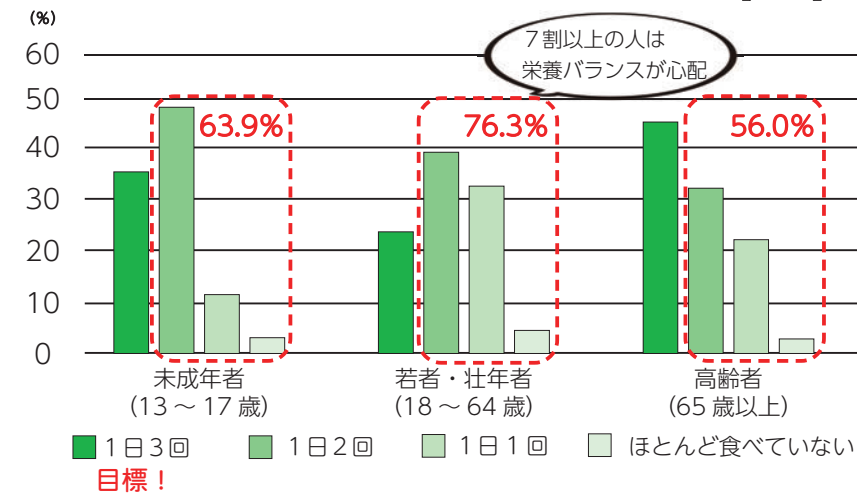
魚、肉、卵、大豆製品を使った料理。体をつくるたんぱく質の供給源。

主食

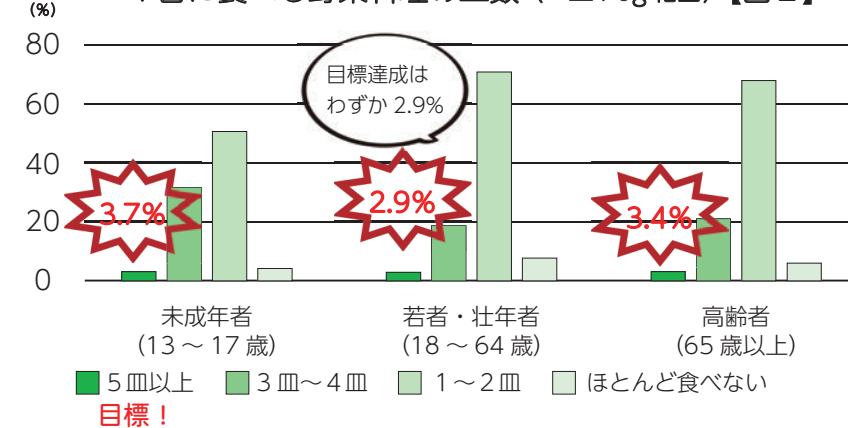
ごはん、パン、麺など。エネルギー源となる炭水化物の供給源。

汁物、乳製品、果物など（1日1回）

主食・主菜・副菜をそろえた食事の摂取頻度【図1】



1日に食べる野菜料理の皿数（一皿70g相当）【図2】



食卓に、主食・主菜・副菜を
そろえよう！

働き盛り世代の食の課題

皆さんは、毎食バランスのよい食事を食べていますか？
バランスのよい食事とは、1日3食を基本に、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事のことを指し、自然と必要な栄養素をそろえることができます。

令和5年度に実施した市民アンケートでは、主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日3回摂れていない人の割合はどの世代も半数以上あり、なかでも働き盛り世代（若年・壮年者）では、約7割を超える人がバランスのよい食事を毎食摂れていません。（図1）また、野菜の摂取

率が全世代で少ないことから、特に副菜が不足していることが考えられます。（図2）働き盛り世代に話を聞くと、食事バランスや野菜摂取について意識はしているものの、日々の生活や仕事に追われ優先度が低くなってしまっている人が多い様子です。

相談

2月の補聴器修理相談会

市役所本庁舎1階相談室4会場

☆4日(火)〔深野時計店〕
午前10時～正午

☆4日(火)〔中国補聴器〕
午後1時30分～3時30分

☆17日(月)〔東神実業〕
午後1時30分～3時

☆26日(水)〔西日本補聴器〕
午後1時30分～3時

☆6日(木)〔深野時計店〕
午前10時～正午

☆26日(水)〔西日本補聴器〕
午前10時～正午

桜江総合センター和室会場

☆4日(火)〔中国補聴器〕
午前10時～11時30分

☆6日(木)〔深野時計店〕
午前10時～正午

☆26日(水)〔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。

●高齢者障がい者福祉課
障がい者福祉係

Tel.08555(52)7934

身体障害者相談員・知的障害者相談員による相談

江津市では、身体および知的障がいのある人やご家族の相談に応じ、必要な支援などを行うため、相談員を委嘱しています。お気軽にご相談ください。

●身体障害者相談員
梶川 勇（かじかわ いさむ）
Tel.08555(92)0732

●知的障害者相談員
藤井 恭郎（ふじい やすお）
Tel.08555(55)1803

●高齢者障がい者福祉課
障がい者福祉係
Tel.08555(52)7934

移動ナースバンク
（就業相談会）開催

●2月12日(水) 午後1時～4時
場ハローワーク浜田

●求人・求人相談
看護情報の提供

●島根県ナースセンター
Tel.08552(27)8510

がんケアサロン

がんのことを気軽に本音で語り合う場、対話を通じ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。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。

●2月15日(土)
午前9時30分～11時30分
場江津保健センター

●がんで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の人など

●不要
¥100円（お茶代）

●世話人 松浦真理子
Tel.090(8068)7920

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。

松江会場
●2月8日(土)
場いきいきプラザ島根

大田会場
●2月1日(土)
場島根県立男女共同参画センター

益田会場
●2月15日(土)
場市立学習センター

●午後2時～3時30分までは遺族だけの分かち合いの時間。（予約不要）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。（要予約）

※会場や日時の変更もありますのでホームページでご確認いただくか、電話でお問い合わせください。

●申し込みね分かち合いの会・虹（桑原）
Tel.090(4692)5960

難病相談のお知らせ

一般相談
●平日
午前8時30分～午後4時30分

●難病、治療、生活に関する相談（面談・電話・メール）

●申し込みフォームから申込む

就労相談
●2月12日(水)
午後1時30分～3時30分

●難病患者の就労に関する相談（面談・電話）

※面談をご希望の場合は、前日までに予約をしてください。

●しまね難病相談支援センター
Tel.0853(24)8510

▲申込はこちら

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
お困りの方）・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）
日本海側 1Fは「もち店」
浜田
石炭文化ホール
市役所
立保健センター

株式会社 しちだ・教育研究所

七田式
SHICHIDA 江津本部教室
〒695-0017 江津市和木町1161-12

お申し込み・お問い合わせは
こちらから！

七田式 江津本部 検索
www.shichida.jp/gotsu/
／胎教・赤ちゃんコースも募集中！

春の5大入室
キャンペーン

3月4月5月入室金無料
＼さらにうれしいキャンペーンも！／
●教材1点・書籍1冊プレゼント
●クーポン付七田式食学冊子プレゼント
●オリジナルバッグが選べる ※ひまわりききコース限定
※2025年3～5月入室開始の方対象

幼児コース 0歳6か月～6歳
英語コース 0歳6か月～12歳
小学生コース 6歳～12歳

有料広告

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。

民事法務・企業法務
訴状作成・簡裁事件の代理・会社登記ほか

法律相談
初回無料 要予約。（時間外・土曜対応あり）

江津市都野津町1891（旧農協）☎53-4191

SKC

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

有料広告

情報 ポケット 2月

各記号の意味
①日時 ②期間 ③場所 ④内容 ⑤対象
⑥資格 ⑦持ち物 ⑧定員 ⑨費用 ⑩締切
⑪申込方法 ⑫その他 ⑬問い合わせ先

ごみ・環境

可燃物処理場の
休日開場日

●2月16日(日) 午前9時～正午
●有料
●不要
問エコクリーンセンター
Tel.08555(53)5081

不燃物処理場の
休日開場日

●2月23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21日(金)までに連

●島根の星クリーンセンター
Tel.08555(52)5321

市民生活課からの
お知らせ

2月は省エネルギー月間です
冬は暖房や給湯の使用などに
よってエネルギーの消費量が多
くなる季節です。
必要な時だけ暖房をつけるな
ど、一人一人が省エネルギーを
実践することが大切です。日常
生活の中でエネルギーの無駄遣
いがなくチェックし、家庭や
学校、職場で省エネ行動を実践
しましょう。

ごみ出しは朝8時までに！
ごみの収集は交通規制や収集
の状況によって、時間が大幅に
前後することがあります。収集
を終えた場所へ、後から出され
たごみは収集できません。
ごみの取り残しがないよう、
朝8時までにお願いします。

犬の散歩のマナーを守りましょ
う
犬の散歩について苦情が寄せ
られています。飼い主の皆さん
はマナーを守り、近隣の人とお
互いに気持ちよく過ごせるよう
配慮をお願いします。
・犬のトイレはできる限り自宅
で済ませる

●散歩中は辺り構わずトイレを
させないようにリードする
・フンは持ち帰り、尿は洗い流す
・暗い時間の散歩は反射材やL
EDライトを活用する
・首輪やリードが経年劣化して
いないかチェックする

●市民生活課生活環境係
Tel.08555(52)7936

牛、馬、豚、ヤギ、めん羊
などの飼養状況調査

県畜産振興施策および畜産
伝染病予防業務を推進するうえ
で、家畜の飼養頭数、農家数など
を把握することを目的とした調
査を実施します。
家畜を1頭以上飼育している
人は、毎年2月1日現在の飼育
頭数などを報告してください。
●牛・馬・豚・ヤギ・めん羊・
その他家畜を飼育している人
●報告の内容 住所、氏名、連絡
先、飼育場所、飼育頭数など
●提出先 農林水産課
●2月14日(金)
問農林水産課農政係
Tel.08555(52)7956

介護サービスに関する
お知らせ

介護給付費通知書を送付します
介護給付費通知書は、令和6
年1月から12月の間に介護サー
ビスを利用した人に対して、そ
の利用した介護サービス費の明
細をお知らせするものです。介
護サービス事業所からの領収書
と照らし合わせて確認してくだ
さい。

●発送の時期 2月下旬

交通事故にあった時は
すぐに連絡を！
介護保険の第1号被保険者の
方（65歳以上の人）が、交通事
故などで、第三者による不法行為が原因で
状態が悪化した場合でも介
護保険サービスを利用するこ
とができます。
その場合、その介護保険サービ
ス利用にかかった費用は、本来加
害者である第三者が負担するこ
とが原則ですので、浜田地区広域
行政組合が一時的に立て替えた
費用を後で加害者である第三者
に請求することになります。
事故にあった時は、すぐ浜田地
区広域行政組合へ届け出てくだ
さい。

問浜田地区広域行政組合
介護保険課
Tel.08555(25)1520

労働相談会のお知らせ

「パワハラ」「突然の解雇」「残業代が支払われない」「勤務態度に問題のある社員に困っている」など、職場のトラブルでお困りではありませんか。

ひとりで悩まず、まずは専門家に相談してみませんか。

②2月16日(日)

午前10時～午後3時

③島根県益田合同庁舎

④無料

◎相談員 弁護士、労働組合役員、会社経営者など

※秘密は厳守します。

⑤労働者や事業主、パート、アルバイトなどについての相談を受け付けます。

⑥ホームページから申し込む

⑦2月10日(月)



▲ホームページ

⑧島根県労働委員会事務局

Tel 08552(22)5450

相続税・贈与税の無料相談会

税理士記念日行事として、無料相談会を開催します。

相続が発生した時、税理士に相談することで、司法書士などの専門家と連携して相続に関する手続きを行うことができます。

②2月21日(金)

午前の部 午前10時～正午

午後の部 午後1時～3時

③浜田まちづくりセンター2階

④無料

⑥事前申込不要

⑧中国税理士会浜田支部(斎藤)

Tel 080(2936)6505

講座・研修

第6回サポーター講座

②2月22日(土)

午前10時～正午

③浜田養護学校

④講義

・就労について

・卒業後の生活について

⑤高校生以上

⑥学校ホームページまたは電話で申し込む

⑧浜田養護学校 担当 松田

Tel 0855(22)2200

断酒会一泊特別研修会

毎年恒例の一泊研修会を開催します。体験談を話したり、聞いたりすることで、たくさんの学びと気づきを得ることが出来ます。皆さんお誘いあわせご参加ください。

②2月15日(土) 午後1時

～16日(日) 正午

③島根県立少年自然の家

④2月7日(金)

⑥電話で申し込む

⑧公益社団法人島根県断酒新生事務局

Tel 0852(66)3612

就労のためのパソコン講習

レディース仕事センターの就労のためのパソコン講習(基礎&応用編)in浜田

②3月18日(火)、19日(水)、21日(金)

③ソコロシステムズ浜田教室

④無料

⑤12人(定員になり次第締切)

⑥就職を希望している人

・3日間参加可能な人

・ある程度パソコン操作ができる人

⑧レディース仕事センター

Tel 0855(25)5207

FAX 0855(25)5112

再就職支援セミナー

就職したいが、ノウハウがないなど就職活動に行き詰まっている人はぜひご参加ください。セミナー終了後、個別相談も行います。

②2月20日(木)

午後2時～4時

③いわみーる403研修室

④就職活動の進め方、履歴書などの書き方、面接対策など

◎講師 中尾 則子氏

⑤15人

⑥無料

⑧電話で申し込む

⑨ミドル・シニア仕事センター浜田

Tel 0855(25)5111

島根いのちの電話 相談員養成講座

【第一課程(公開講座)】

③4月～6月の土曜日(全15回)

午後1時15分～4時30分

④いきいきプラザ島根(松江市)

※オンライン受講も可

⑤どなたでも

⑥全講座受講 1万円

※全講座受講しない場合はご相談ください。

⑧申込書を記入しFAX、メール、ホームページから申し込む

⑨3月20日(木)



▲ホームページ

募集

令和7年度江津市奨学生募集

大学生、高等専門学校生、専門学校生を対象とした奨学金の貸付事業です。

◎募集人員 若干名

◎募集期間

3月3日(月)～3月31日(月)必着

◎対象となる学校

大学、高等専門学校、専修学校の専門課程(修業年限が2年以上のもの)

⑥対象となる学校に入学が決定、もしくは在学中で次の要件を満たす人

・人物・学業成績が良好な人

・学資の支払いが困難な人

・3年以上市内に住所のある人

◎奨学生

月額1万8000円

(年額21万6000円を一括支払いします)

◎貸付期間

奨学生が在学する学校の正規の就学期間

◎応募方法

次の①、②により必要書類を教育委員会へ提出してください。

①在学中の学校を経由して提出

②申請者ご本人が直接提出

③学校教育課管理係

Tel 0855(52)7495

江津市シルバー人材センター会員募集

シルバー派遣事業を再開しました。スキマ時間を有効活用した短時間や短期間の仕事など、幅広くご案内できるようにになりました。ダブルワークにもお勧めです。

④入会説明会

②2月20日(木) 午後1時30分～

③江津市シルバー人材センター

④江津市にお住いの60歳以上の人

⑤持筆記用具

⑧江津市シルバー人材センター

Tel 0855(52)1616

イベント



▲ホームページ

浜田圏域難病患者家族交流会「ほほえみサロン」

「ほほえみサロン」は難病患者さんや家族さん同士が交流し、病気や生活の悩みなど情報交換したり、楽しい時間を一緒に共有する会です。

②2月20日(木)

午後1時30分～3時30分

③浜田保健所3階多目的室

どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談下さい。



24時間
年中無休

虹のホール JA江津葬祭会館

家族葬から一般葬まで皆様の想いに寄り添う 最後のセレモニーのお手伝い
江津市和木町1136番地35 フリーダイヤル 0120-52-2354

虹のホールはまだ 浜田市下府町1821番地5 | 虹のホールみすみ 浜田市三隅町871番地
フリーダイヤル 0120-222-532

誠心誠意をモットーに

管 理	土 地	建 物
アパート	貸 家	墓 地
仲介・売買		

不動産のコンサルタント 知事免許(15)第112号

立川不動産 江津市嘉久志町イ1298-1
(ゆめタウン 200m西)

http://www51.tiki.ne.jp/~tatsukawa/

☎(0855)52-2379 FAX(0855)52-2643

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 ☎0855-26-0650

江の川ホール 《約120席》
TEL(0855)

江津市渡津町(9号線沿い) **54-1004**

有料広告

有料広告

消費生活 豆知識

SNS をきっかけとした
消費者トラブル

- ① SNS 上の広告はしっかり内容を確認しましょう。
✓ 大幅な値引きや低価格、商品の効果を過剰にうたう広告、簡単にもうかる投稿やメッセージをうのみにしないようにしましょう。
- ② SNS 上で知り合った相手が本当に信用できるのか慎重に判断しましょう。
✓ お金を支払ったとたん相手と連絡が取れなくなることもあり、返金を求めることが困難になります。
✓ 運転免許証、学生証等の身分証明書の情報を SNS で送らないようにしましょう。個人情報や身元が分かるような書き込みは安易にしないようにしましょう。
- ③ 家族で SNS の利用方法を話し合うとともに、ペアレンタルコントロール機能やフィルタリング機能も活用しましょう。

※独立行政法人国民生活センターが公表しています。

⚠ 還付金詐欺にご注意ください
「お金が返ってくるので、ATM に行くように」などという電話があったら還付金詐欺です。



2 月の無料相談

人権相談	
江津	17 日 (月) 9:00 ~ 12:00 市役所分庁舎 1 階 会議室
桜江	開催なし
行政相談	
江津	19 日 (水) 13:30 ~ 16:30 市役所本庁舎 3 階 市民相談室
桜江	12 日 (水) 9:00 ~ 12:00 桜江総合市民センター 和室
こころの健康相談	
日時	14 日 (金)、28 日 (金)
時間	14:00 ~ 16:00
会場	浜田保健所、市役所など
予約先	浜田保健所 TEL0855 (29) 5550
交通事故相談	
日時	毎週水曜日 11:00~16:00
会場	浜田合同庁舎 1 階
予約先	島根県交通事故相談所 TEL 0852 (22) 5102
サポステ浜田 就労相談	
日時	4 日 (火) 11:00 ~ 13:00
会場	パレットごうつ 会議研修室 2
予約先	島根県地域若者サポートステーション (浜田市・いわみーる 1 階) TEL 0855 (22) 6830
ふれあい福祉センター総合相談所	
法律相談 (弁護士)	13 日 (木) 13:00 ~ 15:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談 (江津)	28 日 (金) 9:00 ~ 12:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談 (桜江)	18 日 (火) 13:30 ~ 15:45 桜江総合センター ※要予約
福祉相談 (担当職員)	(月) ~ (金) 9:00 ~ 16:00 ※祝日・年末年始は除く 市社会福祉協議会
予約先	市社会福祉協議会 TEL 0855 (52) 6710

2 月の断酒会

江津保健センター	
開催日	6 日、13 日、27 日 (いずれも木)
時間	19:00 ~ 21:00
桜江保健センター	
開催日	20 日 (木)
時間	19:00 ~ 21:00

☎ 佐々井勉 TEL 090 (8715) 8679
豊田康弘 TEL 080 (1904) 8154

交通事故の発生状況
(12 月末現在・江津警察署)

	年別	件数	死者	傷者
市内	R 6 年	24	0	28
	前年比	-4	0	-5
県内	R 6 年	692	9	781
	前年比	-64	-13	-66

火災・救急・救助の件数
(12 月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	0	1	145
年間合計	11	21	1,407

人の動き
(12 月末現在・市民生活課届出分)

- 人口・世帯数 ※括弧内は前月比
- 総人口 21,202 人 (-67)
- 男 9,943 人 (-51)
- 女 11,259 人 (-16)
- 世帯数 10,902 世帯 (-46)
- 赤ちゃんの誕生
- 男の子 5 人 / 女の子 4 人

ありがとうございます
(12 月 31 日受付分まで)

- 社会福祉事業へ寄付
- 香典・玉串料返し寄付
- ▽後地・故林悦子さん▽江津・西原修一さん (故北風芳枝さん)▽後地 (渡津)・山下千恵子さん (故大原朗さん)▽二宮・渡邊広子さん (故久城さん)▽二宮・河野正勝さん (故ユキエさん)▽東京都練馬区 (跡市)・森脇昌司さん (故純子さん)▽出雲市 (嘉久志)・佐々木浩之さん (故静子さん)▽嘉久志・佐々木徹さん (故謙三さん)▽和木・田平祥子さん (故俊夫さん)▽二宮 (桜江)・右田久稔さん (故ミズエさん)▽二宮 (桜江)・高崎浩喜さん (故時好さん・敏子さん)▽嘉久志 (桜江)・平田啓さん (故敦子さん)▽江津・徳田晃さん (故澄男さん)▽岡山市 (渡津)・岩本雅之さん (故豊さん)▽跡市・小川則子さん (故保知さん)▽後地・佐々木稔さん (故フジ子さん)▽都野津・井上裕嗣さん (故紀子さん)▽二宮・能美洋子さん (故一政さん)▽桜江・佐々木敏幸さん (故繁好さん)一般寄付
- ▽浜田市・NAF 竹田屋の欽ちゃん焼きさん
- ※掲載をご了承いただいた人について掲載しています。印刷上表記できない漢字は、常用漢字などに置き換えています。
- ◎江津市社会福祉協議会
TEL 0855 (52) 2474

電話法律相談(無料)常時受付!

佐和 法律事務所 TEL.0855 24-1366

所長弁護士 佐和 洋亮 島根県弁護士会所属

取扱事件

- 借金のこと (サラ金などからの催促)
- 交通事故
- 会社関係 (代金請求、会社経営問題など)
- 相続
- 離婚
- 不動産 (借地、借家など)
- その他の法律問題

料金

- ・電話や来所による簡単な相談は無料。
- ・相談料 (基本) 30 分 5,000 円 (消費税込)
- ・裁判所への手続きなどの費用は当事務所の報酬規定によりですが、分割払い可能です。

〒697-0031 浜田市紺屋町 4-3 番地 5 オリンピアビル 2 階
【東京事務所】〒105-0001 東京都港区虎ノ門 1-1 目黒 3 号 コンシェルシア虎ノ門 704
TEL. 03-3-5911-0082

GOTSU 江津広報 **かわらばん** に

広告掲載してみませんか?

朝日新聞・市広報誌・折込チラシ・看板 ※申込、お問合せ先

◇企画・制作・デザイン◇

〒697-0034 浜田市相生町 3818 番地 (国道 186 号線沿) **Sekio 石央広告社** TEL & FAX.0855-22-7053

有料広告

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 12:30

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

くすりのファミリア 殿町薬局

- 中村整形外科
- ハローワーク 浜田
- さかね内科

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

都錦酒造

井廻医院

くすりのファミリア

国道 9 号線

至: 市街 至: 都野津

ゆめタウン

有料広告

ハイブリッドウィンド
オーケストラ 定期演奏会

「吹奏楽の遊園地」をテーマに、吹奏楽の名曲を演奏します。

② 2 月 23 日 (日) 午後 3 時

● 石央文化ホール

当日券 各 500 円増

※チケットについては 2 次元バーコードからも取り置きの申し込みが可能です。

▲チケットの取り置きはこちら

石央文化ホール、みずほ楽器、パレットごうつ

石見音楽文化振興会
TEL 090 (3088) 0333

アクアス イベント情報

冬季限定イベント!

シロイルカトレーニング見学

② 2 月の土日祝日

午後 1 時 45 分

※集合時間は午後 1 時 35 分～45 分

※小学生以上 300 円

※別途入館が必要です。

② 50 名

●アクアス 3 階図書コーナー横

●アクアス ホームページから申込み

(未就学児申込不要)

※イベント参加者は 13 時 30 分のパフォーマンスはご覧いただけません。

▲ホームページ

出雲科学館がやってくる!
in アクアス

「あるのか!? 魚の第六感」

魚にはどんな感覚があるのかな? 実験や観察をとおして人と同じところ違うところを探してみよう!

② 2 月 2 日 (日)

① 午前 11 時

② 午後 2 時 (各 45 分)

●無料

●対小中学生とそのご家族 30 人

●アクアス 1 階レクチャーホール

●アクアス ホームページから申込み

「骨のない風を作ろう」

骨がないのに骨がある!? おもしろい風を作ろう!

② 2 月 2 日 (日)

① 午前 10 時

② 午後 1 時 30 分

③ 午後 3 時

(作成時間 20 ～ 30 分程度)

●無料 (入館が必要)

●不要

●なし

●アクアス 3 階図書コーナー横

●しまね海洋館 アクアス

TEL 0855 (28) 3900

石見海浜公園のイベント

ノルディックウォーキング体験会

年に一度の講師を招いて体験会を行います。

③ 3 月 9 日 (日) 午前 10 時～正午

※小雨決行

●石見海浜公園

●無料 (ボールレンタル有り) 30 人 (先着)

●石見海浜公園予約センター

TEL 0855 (28) 2231

つめさんぽ 2025

都野津町で行われる空き家・空き地を活用した街歩きイベントです。今回は既存店舗を含む 24 会場で、地域の人や島根県内外の学生による出店・ステージ企画を行います! ぜひ、お越しください。

③ 3 月 9 日 (日)

午前 10 時～午後 2 時

●都野津町内

●都野津街並みの会 (森元)

TEL 090 (4897) 3371

▲facebook

▲instagram

石見智翠館高校、花園ベスト8

第104回全国高等学校ラグビーフットボール大会(通称「花園」)において、島根県代表として石見智翠館高校男子ラグビー部が出場しました。大会に向け12月20日に江津市役所で市民壮行会が開催され、市民からの熱い応援を受ける中、主将の祝原久温さんは壮行会の参加者に意気込みを語りました。

石見智翠館高校は、Aシード枠として12月30日の2回戦から登場し、初戦では尾道(広島)と対戦。見事に23対0で勝利を収め、続く3回戦では関商工(岐阜)と対戦し、95対5という圧倒的なスコアで勝利を飾りました。順調に勝ち進んだ石見智翠館は、1月3日に行われた準々決勝で国学院栃木(栃木)と対戦。惜しくも0対12で敗北し、全国ベスト8という結果となりました。選手たちは最後まであきらめることなく全力で戦い抜きました。



2年連続で最優秀賞を受賞

島根職業能力開発短期大学の学生が、11月16日、17日に開催されました内閣府後援「第10回沖縄海洋ロボットコンペティション」ROVノーマルタスク部門において、最優秀賞を受賞しました。昨年度に引き続き、2年連続の受賞です。

12月17日、結果報告のため、電子情報技術科2年の岩成鼓太郎さんと角綾斗さんが江津市長を訪問しました。操縦を担当した岩成さんは「何か月前から準備、練習をしてきて、その成果を発揮できて大変うれしい」と話しました。バッテリー数の削減、フレームの縮小など、昨年度の機体をさらに軽量化した機体担当の角さんは「毎年改良を続け、ハード面は完成度が高い。今後はセンサーなどを付け、人の感覚に頼らない操縦ができる機体ができたらいいと思う」と話しました。



正月遊び

1月10日、子育てサポートセンターで伝統的な正月遊びを楽しむイベントが開催されました。0歳から2歳の子どもとその親11組が参加し、福笑いやこま回しなどで遊びました。センター職員が手作りした獅子舞にも子どもたちは興味津々。遊びの後は、もちもちの白玉ぜんざいをおやつに楽しみ、笑顔でほおぼっていました。参加者は「福笑いを子どもと一緒に楽しめた」と喜び、また「家ではできない正月遊びを体験できて良かった」と話しました。



消費者トラブルを学ぶ

12月13日、石見智翠館高校で、3年生を対象に行政相談出前講座が開催されました。江津地区行政相談委員の福田さん、総務省島根行政監視行政相談センターから2名の講師が来られました。これから成人を迎える生徒たちに行政相談がどのような活動を行っているのか、若者に起こりやすい消費者トラブルの話をされ、これから大人になる学生たちが一人で悩むことがないように行政相談や消費生活センターに気軽に相談して欲しいと呼びかけました。



雪化粧の星マーク

1月10日、日本付近の上空に強い寒気が流れ込み、強い冬型の気圧配置となりました。本州の日本海側を中心に降雪が続き、江津市の平地でも積雪がありました。降雪によって江津市の中央部にそびえる「島の星山」の星マークに美しく雪化粧が施されました。島の星山(別名:高角山、星高山)は標高470mで、平安時代にこの山に隕石が落下したという伝説が残っています。その伝説に基づき、1986年にツツジ3,000本を星形に植え、直径100mの円形の「星マーク」が完成しました。雪が降り積もると、白く覆われた星マークが一層輝き、江津市の風景に特別な美しさを加えています。



特産を活かしたレシピ、賞を獲得

「インスタントラーメン小学生レシピコンクール」全国大会で、桜江小学校4年生の坂根裕典さんが審査員特別賞を受賞しました。このコンテストは、小学生が即席麺を使ったオリジナル料理の腕前を競い合うもので、島根県勢としては初出場・初受賞の快挙となります。

12月26日、桜江小学校で坂根さんが藤田副市長に受賞の報告を行いました。坂根さんのレシピ「おいしい!桜江のクワマツ茶ウダーラーメン」は、桜江町特産の桑茶の粉末を使ったクラムチャウダー風のラーメンです。実際にその料理を調理し、藤田副市長が試食しました。

坂根さんは「野菜を切るのが難しかったけど、毎日練習して、40分かかっていた調理時間が本番では14分に短縮できました。次は江津市の他の食材を使ってチャレンジしたいです」と笑顔で話しました。





ごうつの味 四季めぐり
江津食彩
食卓に毎日プラス1皿の野菜

ブロッコリーチャーハン

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルをバランスよく含んでいる栄養価のとても高い緑黄色野菜です。香りや味にクセがなく甘みもあるので食べやすく、どんな調理法にでも合います。栄養素の損失を抑えるため、ゆでるよりも炒めたり、焼いたり、電子レンジで加熱したりするのがおすすめです。

1人分の野菜使用量:90g エネルギー:397kcal 塩分:1.8g

🕒 調理時間 約 15 分

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー 2分の1株
- ・玉ねぎ 4分の1個
- ・にんにく 1片
- ・ちりめんじゃこ 大さじ2
- ・干しえび 大さじ2
- ・卵 2個
- ・ごはん 茶碗2杯分
- ・油 小さじ2
- ・顆粒中華だし 小さじ2分の1
- ・しょうゆ 小さじ2

レシピ公開中 /



作り方

- 1 ブロッコリーは粗みじん切りにする。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 油をひいたフライパンを熱し、にんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- 4 玉ねぎが透き通ったら、ちりめんじゃこ干しえび、中華だしを加えて炒める。
- 5 ボウルに卵を割って溶きほぐし、あたたかいごはんを入れてさっくり混ぜたら4に入れて炒める。
- 6 ごはんがパラパラになったらブロッコリーを入れて炒め、しょうゆを回し入れ、軽く炒めて器に盛りつける。

Library

図書館においでよ！

江津市図書館本館 Tel0855 (52) 0551
桜江分館 Tel0855 (92) 0300

特別企画「雑誌の付録もらっちゃおう！抽選会」

応募期間 **2月1日(土)～27日(木)**

毎年好評の雑誌の付録提供企画、今年度も抽選方式で実施します。他ではなかなか入手できない付録セットです。お楽しみにご参加ください。

◎当選番号の発表と受け取り期間

3月5日(水)～30日(日)で館内掲示、SNS、HPにて番号を告知します。

※期間内に受け取りに來られなかった賞品は、4月以降再抽選を行います。



📖 今月の休館日

◎毎週火曜日

◎月末休館 2月28日(金)

※休館中や早朝、深夜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、ゲーム類は開館時間内にカウンターへご返却ください。

⚠️ ◎注意事項

- ・参加できるのは当館の利用登録者のみです。
- ・一人でも最大3点までの賞品に応募できますが、当選は一つまでです。
- ・同じ賞品に複数応募された場合は、抽選券を一枚に絞らせていただきます。
- ・抽選券の控えが引換券となりますので、当選発表まで紛失しないように保管してください。

まちの安全を願って

年明け1月5日に消防関係者の仕事始め式の消防出初式が行われ、消防団員約500名が参加しました。式典では長年活動続ける消防団員に対する表彰や昨年入団した新入団員の紹介が行われました。式典後は礼式や服装を確認する通常点検を行い、気持ちを引き締め新しい年がスタートしました。また式典の最後には20分団による一斉放水が行われ、江の川にアーチを架けました。



ななまるにいよん

7024 よい歯コンクール受賞者発表

令和6年11月28日、浜田園域7024(ななまるにいよん)よい歯のコンクールの表彰式が行われました。17名の応募があり、江津市から優秀賞が3名選ばれました。おめでとうございます。

浜田園域では8020運動の前段階として70歳で自分の歯を24本以上保持して、努力している人を表彰しています。

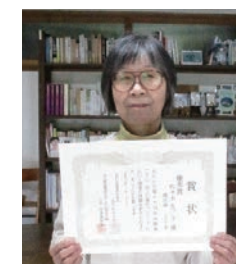
都野津町 佐々木一幸さん(現在歯数:28本)

65歳過ぎて歯茎が痩せてきてかみ合わせが合わなくなったことが切っ掛けで、3か月に1回メンテナンスに通っています。丈夫な歯に産んでくれた母に感謝です。



千田町 佐々木久三子さん(現在歯数:27本)

子どもの頃から歯は丈夫だったし、おやつも小魚が多かったです。40歳頃に病気をし主治医から歯を大事にするように言われ、毎日ケアをするようになりました。メンテナンスも3～4か月ごとに歯医者に行っています。



桜江町 橋野昭子さん(現在歯数:29本)

海辺で育ったので、子どもの頃から魚をよく食べていました。母も104歳で亡くなりましたが最期まで歯は丈夫でした。昔から歯は大事にしようと思っていたので毎日ケアは欠かせないし、年に2回は歯医者でメンテナンスをしています。





2月

◎各記号の意味

役市役所 分分庁舎 島の星クリーンセンター エエコグリーンセンター 保江津保健センター 桜江総合センター
桜江保健センター 中央公園 総合総合市民センター 図江津市図書館 パレットごうつ ササンプコごうつ
子育てサポートセンター じばさんセンター 社社会福祉協議会 済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。

この記事を通じて、江津市の皆さまが地元伝統工芸品である勝地半紙について改めて関心を寄せていただければ幸いです。



ホームページ: <https://www.city.gotsu.lg.jp/>
Facebook: <https://www.facebook.com/gotsucity>



発行・江津市 〒695-8501 島根県江津市江津町 1016 番地 4
TEL0855 (52) 2501 FAX0855 (52) 1380 E-mail: kouhou@city.gotsu.lg.jp
編集・総務課広聴広報係 印刷・柏村印刷 江津営業所

江東中学校

江東中学校 応援歌

一号 若き生命

ああ 友情に 結ばるる
若き生命の 血を燃やし
栄冠目指し 励みあう
この感激を 誰が知る
江東健児 乙女らよ
いざ競いなん 今日の日よ

二号 団結の花

緑に輝く 緑ヶ丘
赤土に照る 夕映えに
流れる汗を 拭いつつ
ああ 栄冠を 夢に見ん
江東 江東 我らが選手
江東 江東 我らが母校

玉江大会第100回記念大会に向けて

玉江大会と聞いて皆様それぞれ何を思い出されますか。
今回は、玉江大会の思い出プレイバックとして応援歌に注目してみました。

応援歌と言えば、出場選手は応援を力に全力で大会に臨み、応援する方も全力で応援歌を歌っていたと当時を思い出されるのではないのでしょうか。そこで今回は青陵中学校と江東中学校の応援歌を紹介します。ぜひ、思い出しながら歌ってみてください。

青陵中学校 応援歌

一号

一、紫けむる 高角の峰
仰ぎて集う 若人 五百
伸びゆく力 血潮は燃えて
理想の栄冠 占むる者 我ら
輝け青陵 我らが母校

二号

二、緑 萌え立つ 青陵の原
臨みて立てる 若人 五百
鍛えし腕 闘志あふれて
勝利の大杯 かざす者 我ら
栄えあれ青陵 我らが母校

三、本明山は 南天に

三、紺青におう 石陽の海
向かいて励む 若人 五百
睦みし心 誓いも高く
久遠の王座を 築く者 我ら
幸あれ青陵 我らが母校

三、加志岐 流らく 青海に
久遠の光 このいさを
天地と共に 栄えよや

編集部だより

1月のある朝、家の周りで停電が発生していました。夜明け前のため真っ暗です。壊れた懐中電灯しかありません。また、電気対応の暖房器具のみだったので、寒さに震えながら暗闇を右往左往。改めて日頃の準備の重要性を感じました。「備えあれば憂いなし」、これからはしっかりと備えようと心に誓ったとって、寒い寒い朝でした。(栄)

2月号では「はたちの集い」の様子を写真でお届けしました。皆さんの晴れ着姿はとても眩しく見えました。私にも二十歳の頃があり、当時参加した際は「成人式」でした。会場に着いたとき、スニーカーを履いていることに気づいたときの焦りは今でも忘れません。
これからも寒い日が続くと思いますので、「ヒートショック」に気を付けてお過ごしください。(海)

江津市公式 LINE
友だち募集中!



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。