

[表紙の写真]

2月3日、波子保育所で豆まきが行われました。
(詳細は 25 ページ)

[主な内容]

◎スマホを使った便利なサービスのお知らせ

かわらばん 3

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2025
Vol.879



鬼は外!
福は内!



江津市で過ごした1年を振り返って

岡元紫陽

東申良町職員。人事交流で令和8年3月までの2年間江津市役所に勤務)

鹿 児島県東申良町から江津市に移り住んで、あっという間に一年が経ちました。初めは「知らない土地でやっていけるのか?」と不安もありましたが、今では江津市の魅力に夢中になり、充実した日々を送っています。

江津市に来てまず感動したのは「日本海」です。東申良町で見慣れた太平洋とは異なり、荒々しくも雄大な景色が印象的でした。また、冬の寒さや雪にも驚かされました。鹿児島ではほとんど雪が降らないため、貴重な体験でした。

今年「サンピコごうつ」で東申良町フェアを開催し、地元の特産品であるピーマ



▲東申良町フェアで特産品を販売する様子



▲東申良町での石見神楽の公演の様子

ンやきゅうりを紹介しました。多くの人に東申良町の魅力を知ってもらい、「こんな美味しいものがあるんだね!」という声を聞きたびに、ふるさとを誇りに思います。また、東申良町の物産館「ルピノンの里」でも江津市の特産品が好評だと聞いています。

さらに、石見神楽との出会いも大きな経験でした。初めて観たときの迫力と華やかさに圧倒され、自分も神楽を舞うことになりました。大蛇の役を演じるための練習は大変でしたが、本番で舞台に立ったときの達成感には言葉にできません。そして、石見神楽を東申良町で上演できたことも嬉しい思い出です。

来事でした。地元の人たちから「すごい迫力だった!」と喜んでもらえ、江津市と東申良町を文化で繋ぐことができたと感じています。

江津市での一年を振り返ると、一番に残るのはやはり人の温かさです。初めての土地で不安だった自分を、皆さんが優しく迎えてくれました。仕事の場面でも、神楽の練習でも、困ったことがあればすぐに助けてくれる人がいて、おかげで楽しく毎日を過ごせています。任期の令和8年3月まで、江津市での暮らしを思いっきり楽しみながら、江津のためにできることを見つけていきたいと思っています。チェスト!

スマホを使った便利なサービス
始まっています

■ 国策企画課政策企画係
TEL 0855 (52) 7925

スマホ相談所(リモート窓口)

スマートフォンの使い方や、市役所の手続きなどができるオンラインの窓口を開設しています。

◎対象
江津市民

◎場所

- ・都治地域コミュニティ交流センター
- ・川越地域コミュニティ交流センター
- ・跡市郵便局
- ・ゆめタウン江津店(2階ゆめスポット)

◎準備するもの
・スマートフォン
(マイナンバーカードを読み取れるもの)
・マイナンバーカード
・クレジットカード
・クレジットカード
(手数料の支払いが必要な場合)

●できること

- ・スマートフォンの使い方相談
- ・マイナンバーカードの健康保険証利用登録・公金受取口座の連携
- ・市役所の手続き

※申請できる手続きは、次の「オンライン申請」の手続きと同じです。
証明書などは、後日郵送で届きます。

オンライン申請

次に記載のある手続きについてオンラインで申請ができるようになりました。時間や場所に関係なく申請できます。証明書などは後日郵送でお届けします。



▲申請はこちら

オンライン申請ができる手続き

マイナンバーカードが必要

- ◎水道課業務係
 - ・給水開始申請
 - ・給水開始(短期)申請
 - ・水道使用者名義人等変更
 - ・給水中止申請
- ◎市民生活課市民係
 - ・住民票の写しの交付
 - ・戸籍謄抄本などの交付
 - ・戸籍の附票の写しの交付
 - ・身分証明書、独身証明書
 - ◎税務課市民税係
 - ・所得課税証明書の交付
 - ◎税務課固定資産税係
 - ・相続人代表指定届の提出
 - ・名寄帳の交付
 - ・評価証明書の交付
 - ・公価証明書の交付

口座振替WEB申請

山陰合同銀行のWEB口座振替受付サービスを利用すると、インターネットを通じて市税や国民健康保険料などの口座振替の申し込みが簡単にできます。従来必要だった口座振替依頼書の記入や届出印も不要で、銀行窓口に行くことなく手続きが完了します。

◎対象の人

山陰合同銀行の口座を持っている人

- ◎口座振替の種類
 - ・市税
 - ・国民健康保険料
 - ・後期高齢者医療保険料
 - ・住宅使用料、市営住宅駐車場使用料
 - ・保育所保育料
 - ・放課後児童クラブ利用料
 - ・社会福祉施設負担金等
 - ・水道料
 - ・下水道使用料、下水道受益者負担金



▲申込み・詳細はこちら

みなさんのご意見を募集します

■政策企画課政策企画係
Tel 0855(52)7925

第6次江津市総合振興計画は、今後、本格的な人口減少が予測される中、本市の特性や地域資源を活かしながら、目指すべき将来像を実現するための、基本的市政運営方針です。本計画は、令和2年度～令和11年度の10年間を計画期間としており、この度パブリックコメントを行う後期基本計画は計画運用開始から5年間を総括するとともに、社会情勢の変化に適応した計画となっています。

後期基本計画の骨子 (案)

幸福度 (Well-Being) に基づく施策検討

市民ニーズや行政課題、まちづくりに対する意見を聴取するため市民アンケート調査を行いました。本アンケート調査では生活環境と幸福度の関係性を相関的に計測し、幸福度向上に寄与する行政施策の検討を行います。

第3期江津市版総合戦略

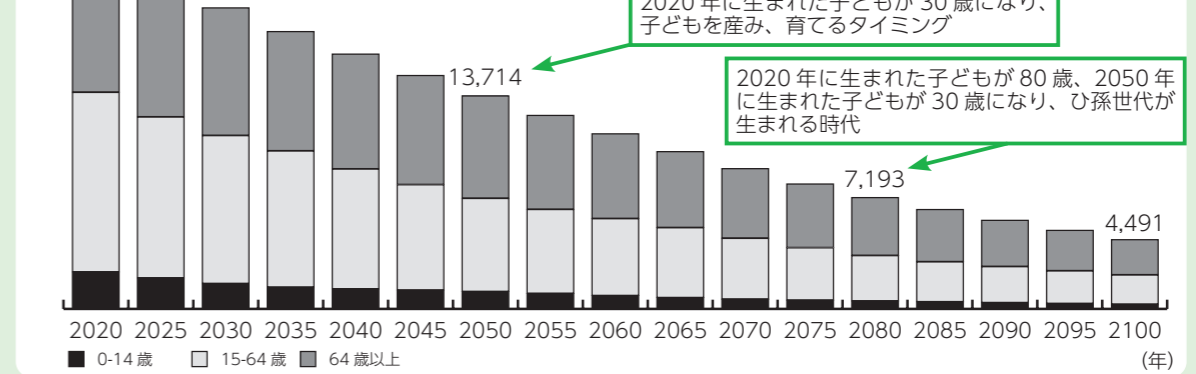
江津市版総合戦略とは加速度的に進行する人口減少に対する対策となる施策を掲載したもので、本市総合振興計画の重点プロジェクトに位置付けられ、外部有識者による審議会などにより毎年度計画の検証を行います。前期基本計画において「重点プロジェクト」として位置づけられた「第2期江津市版総合戦略」はその位置づけを継承し、後期基本計画における「重点プロジェクト」として「第3期江津市版総合戦略」を開始します。

本戦略では4つの基本目標毎に重点的对象を定め、注力すべき施策を明確化しました。各基本目標に掲げられる施策に対しては、これら重点的对象に好影響をもたらすかという観点から効果検証を実施していきます。

人口の将来展望

まちづくりの重要な要素の一つである人口について、市全体で共有し、人口減少社会に対応した持続可能なまちづくりを進めるため、今後の人口の展望を掲げます。

また、人口減少対策の目的を「子供たちの未来の生活・居場所を守るため」と定義し、人口減少を江津市民の多くが自分自身の問題として意識できるように表現を工夫しています。



◎募集期間 3月3日(月)～3月31日(月)

◎閲覧場所 政策企画課、桜江支所、市ホームページ、各地域コミュニティ交流センター

◎提出方法 所定の意見書*に、住所、氏名、電話番号を明記し、次の提出方法のいずれかで提出
※閲覧場所に備え付けのもの、または、市ホームページから印刷したものを使用してください。

①郵送または持参

〒695-8501 江津市江津町 1016-4

江津市政策企画課 政策企画係

②FAX 0855(52)4509

③電子メール pubcome@city.gotsu.lg.jp

マイナ保険証施行に伴う自立支援医療の申請

■高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
Tel 0855(52)7934

マイナンバーカードと健康保険証の一体化により、令和6年12月2日以降、新たに健康保険証が発行されなくなりました。

このため、自立支援医療（精神通院・更生医療・育成医療）申請の際に必要な保険情報について、以

下の方法により確認をしておりますので、申請時に提示できるようご準備をお願いします。

- 保険証がある場合
- ①保険証
- 保険証がない場合（①～③のうちいずれか）
- ①マイナポータル画面、または保険情報を印刷したもの
- ②資格確認書
- ③資格情報のお知らせ

※健康保険上の扶養になっている人は、扶養者の所得状況を確認する必要があるため、どなたの扶養になっているか確認させていただきます。
※保険情報が確認できない場合、申請できないことがあります。

JRグループの精神障がい者割引制度について

■高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
Tel 0855(52)7934

令和7年4月1日からJRグループの割引対象に精神障害者保健福祉手帳が追加されます。要件は、精神障害者保健福祉手帳の「旅客鉄道株式会社等旅客運賃減額」欄に第1種または第2種が記載されている場合

です。令和7年4月1日以降に発行される手帳は、減額対象である旨が印字された新様式での発行が予定されています。

すでに交付済の手帳で、減額種類の表記がない場合、割引対象となる旨の印を押すことができます。押印を希望する人は、精神障害者保健福祉手帳をお持ちのうえ、市役所高齢者障がい者福祉課障がい者福

祉係または、桜江支所までお越しください。

看護学生修学資金の奨学生募集

■健康医療対策課健康増進係
Tel 0855(52)7935

看護師、准看護師養成施設などの学生を対象とした修学資金の貸与事業を行っています。

- ◎募集人員 若干名
- ◎募集期間 3月3日(月)～4月30日(水)必着

◎対象となる養成施設

保健師助産師看護師法の規定により文部科学大臣または厚生労働大臣が指定した学校、看護師・准看護師・保健師・助産師養成所

◎応募の資格等

看護師、准看護師養成施設などの在学生のうち、卒業後、江津市内の病院または診療所で看護職員

の業務に従事しようとする者に対し、無利息で修学資金を貸し付けます。

- ◎貸与額 月額1万7000円
- ◎年額20万4000円を一括支払
- ◎貸付期間 看護学生が在籍する養成施設の正規の就学期間

◎応募方法 在籍する養成施設の長を経由して、健康医療対策課へ提出してください。

児童扶養手当に関するお知らせ

児童扶養手当の受給申請

児童扶養手当は、次の対象児童（18歳になって最初の3月31日まで）を養育するひとり親などに支給されます（所得制限あり）。申請は随時受付けています。現在、手当受給中の人で、支給要件に該当しなくなった場合は必ず資格喪失届を提出してください。提出が遅れると、手当の返還が必要になる場合があります。

- ◎対象となる児童
- ① 父母が離婚し、母または父と生計を同じくしていない児童
- ② 母または父が亡くなった児童
- ③ 母または父が児童扶養手当法が定める障害の状態にある児童
- ④ 母または父から1年以上遺棄されている、母または父が1年以上上拘禁されている、母または父の生死が明らかでない児童
- ⑤ 婚姻によらないで生まれた児童
- ⑥ 棄児など母または父が明らかでない児童

子育て支援課子育て支援係

Tel 0855 (52) 7487

- ⑦ 配偶者からの暴力（DV）で「裁判所からの保護命令」が出された児童

◎児童扶養手当と公的年金などの両方を受給する場合は、手続きが必要です

児童扶養手当は、公的年金などを受けることができるときは、手当額の全部または一部を受給できません。公的年金などを新たに受給する場合は、速やかに「公的年金給付等受給状況届」を提出してください。

公的年金などが過去にさかのぼって給付される場合や、手続きが遅れた場合は、過去に受給した児童扶養手当の返還が必要になる場合があります。

児童手当の制度改正に伴う手続き

令和6年10月に行われた児童手当の制度改正に伴い、受給対象者が拡充されました。次に該当する人は手続きが必要です。手続きがまだの人は、早めに手続きしてください。※既に手続きをしている人は不要です。

- ・ 高校生年代の児童のみを養育している人。
- ・ 児童手当を受給中で、大学生年代の子（平成14年4月2日以降、平成18年4月1日までに生まれた子）がいる、かつ、子が3人以上いる人。

◎制度改正により新たに手続きが必要な人

- ・ 所得上限限度額以上の所得があるため、支給対象外となっている人。

- ◎提出期限
令和7年3月31日(月)まで
- ※郵送の場合は必着
- ※期限を過ぎてから提出された場合は、申請した日の翌月分から

の手当しか支給されませんので、ご注意ください。

○提出書類
対象者によって必要な書類が異なります。詳しくは市ホームページをご確認ください。

- 提出先
・ 子育て支援課子育て支援係
・ 桜江支所



▲ホームページ

税務課からのお知らせ

軽自動車の廃車・変更手続きは3月末までに

「軽自動車税（種別割）」（以下「軽自動車税」）は毎年4月1日現在の納税義務者に課税されます。軽自動車・バイクなどの廃車や名義変更の手続きは、3月末までに手続きを完了してください。

◎車種ごとの問い合わせ先

- ・ 原動機付自転車（125cc以下のバイク）・ 小型特殊自動車（農耕作業用・その他のもの）・ ミニカー

☎ 税務課収納係
Tel 0855 (52) 7485

- ・ 軽三輪・軽四輪の小型自動車（125cc超のバイク）

☎ 国土交通省中国運輸局島根運輸支局
Tel 050 (5540) 2071

- ・ 軽三輪・軽四輪自動車
- ☎ 軽自動車検査協会島根事務所
Tel 050 (3816) 3083

軽自動車税「税止め」の手続き

江津市で課税されている島根ナンバーの125ccを超えるバイクや三輪・四輪の住所変更や譲渡による名義変更の手続きを島根県外の窓口で行った場合は、江津市へ税止めの手続きが必要です。

税止めの手続きを行わないと、江津市で車両の登録状況を把握できないため、翌年度以降も軽自動車税の課税が続いてしまいます。

◎手続きを行わなかった場合

特に、125ccを超えるバイクは税止めの手続きを行わなかった場合、次のようなトラブルの原因となります。必ず手続きを行ってください。

- ・ 名義変更（移転登録）後も旧納税義務者に納税通知書が届いてしまう
- ・ 転出先で新しく車両の登録をされた場合、転出先からも江津市からも納税通知書が届いてしまう

☎ 税務課収納係
Tel 0855 (52) 7485

HPVワクチンキャッチアップ接種経過措置

☎ 子育て支援課子育て支援係

Tel 0855 (52) 7487

子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）のキャッチアップ接種期間は「令和4年4月1日から令和7年3月31日」までとなっています。

令和6年夏以降の大幅な需要増加により、ワクチン接種を希望しても受けられなかった人がいる状況などを踏まえ、キャッチアップ

接種期間中に1回以上接種した人が、全3回の接種を公費で完了できるように経過措置が設けられることが国の審議会で決定されました。

接種を希望される場合は、令和7年3月31日までに接種を開始することを検討ください。

◎対象者

平成9年度生まれ～平成20年度生まれの女子
※ただし、キャッチアップ接種期間中（令和4年4月1日から令和7年3月31日）に1回以上接種をしている人に限る

◎期間

経過措置対象者は、「令和8年3月31日」まで、子宮頸がん予防ワクチン（HPVワクチン）を公費で接種することができます。

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。

パレットごうつ

◎日時 3月9日(日)
午前の部 午前10時30分～正午
午後の部 午後1時～2時30分
◎出演団体 大都神楽団、谷住郷神楽社中
◎料金 中学生以上 1,000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

有福温泉 湯の町神楽殿

◎日時 3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
■ 江津市観光情報センター
Tel 0855(52)0534

◎料金 中学生以上 1,000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

石見神楽劇場 舞乃座

◎日時 3月2日(日)、16日(日)
午後4時～6時
3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 2,000円
金曜日 1,000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

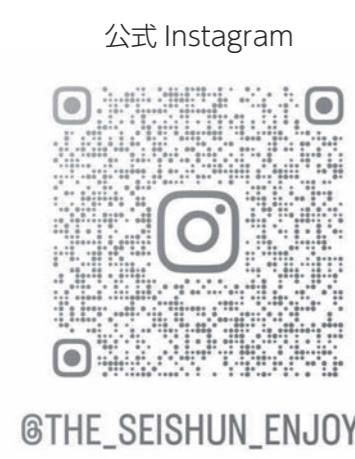
THE青春ENJOY!!開催

卒業生にエールを!
THE青春ENJOY!!

江津市の未来を担う若者たちの門出を祝う特別イベントを開催します。
音楽やダンスを通じて、卒業という新たな一歩を踏み出す学生たちを応援します。

開催概要
◎日時 3月22日(土) 午後3時～6時
◎会場 パレットごうつ2階ホール
◎料金 江津市内の学生 入場無料
一般 1,000円

◆プログラム
・オープニングセレモニー
・地元若手アーティストライブ
・全員参加型イベント
・記念撮影コーナー
・交流スペース
◆特別企画
・メモリアルフォトスポット
・寄せ書きパネル
・オリジナルグッズ販売
・飲食ブース
■ THE青春ENJOY実行委員会
Tel 090(4902)9895



スポーツ安全保険

「まさか!」のときのためにスポーツ安全保険に加入しましょう!

◎対象となる事故
・団体活動中の事故
・往復中の事故
◎保険期間 4月1日～令和7年3月31日
◎加入区分・掛金 4人以上の団体でご加入のうえ、

加入対象者	補填される団体活動	加入区分	年間掛金(1人当たり)
子ども 中学生以下(特別支援学校高等部の生徒を含む)	スポーツ・文化・ボランティア・地域活動	A1	800円
	上記に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人(高校生以上)	64歳以下	C	1,850円
	65歳以上	B	1,200円
全年齢	文化・ボランティア・地域活動 団体員の送迎、応援、準備、片付け	A2	800円
	危険度の高いスポーツ活動	D	11,000円



▲ホームページ

インターネットからの加入受付を行っています。詳しくはホームページをご確認ください。

加入者ごとに区分をご選択ください
◎保険の詳細
■ 加入者ごとの区分を

◎申込用紙の配布
■ 江津いきいきスポーツ教室
Tel 0855(52)7959
Tel 0855(52)1058

子ども予防接種週間

令和7年3月1日(土)～7日(金)までの7日間は「子ども予防接種週間」です。

4月からの入園・入学に備えて必要な予防接種を済ませ、病気を未然に防ぎましょう。
江津市のホームページに予防接種を受けることができる近隣の医療機関の一覧を掲載しています。



▲ホームページ



■ 子育て支援課子育て支援係
Tel 0855(52)7487

女性のウェルネスイベント

知ろう!学ぼう!体験しよう!
もっと健やかに暮らすための女性のウェルネスイベント

生理痛やPMS、更年期トラブルなど、女性特有の悩みを誰にも相談できずに我慢していませんか? 選択肢を知り、自分に合ったケアを見つけることで、日々の生活がもっと快適になるかも! 女性の健康をみんなで考え、よりよい選択肢を見つける一歩を踏み出してみましょう!

生理解疑体験ブースや、産婦人科医による婦人科漫談、その他飲食ブースなどもあります。



◎日時 3月4日(火) 午後4時～8時
※婦人科漫談(午後6時30分～)
◎場所 パレットごうつ
◎参加無料
■ 石見(中島)
Tel 0855(52)7820

子育てサポート 3 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法人ちゃいるどリーむ 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
1日(土)	午前9時30分~11時	サポートセンター	第5回孫育て講座「座談会」	○
2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~「赤ちゃんのお世話体験」	○
3日(月)	午前9時30分~	のぞみ保育園	おたのしみひろば「ひな祭り会」	○
4日(火)	午前10時~11時	さくら	「さくらこども園の日」ameさんの多肉植物の寄せ植え	○ ※予約はあさりへ
6日(木)	午前9時30分~11時	さくらえ保育園	小物づくり	○
7日(金)	午前10時~11時	サポートセンター	おたのしみの日「ひなまつり会」	○
9日(日)	午前9時~正午	あさり	「園開放デー」園庭や園舎内で遊んでください。カフェと軽食の販売もありますよ!	○
11日(火)	午前10時~午後0時30分	うさぎ山	おいしい day	○
	午前11時~	のぞみ保育園	0歳児食事体験~離乳食コース	○
12日(水)	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	1・2・3歳児食事体験	○
13日(木)	午前9時30分~11時	さくらえ保育園	ほのぼのカフェ	○
	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	おたのしみの日「手形足型」	○
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	○
19日(水)	午前10時~正午	うさぎ山	うきうき&ぱくぱく day(詳しくはInstagramにてお知らせします)	○
	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「耳の聞こえと言葉の育ち」	○
21日(金)	午前10時~11時	サポートセンター	おたのしみの日「室内あそび」	○
23日(日)	午前10時~11時40分	サポートセンター	憩いの日「コブタコーチ」と遊ぼう	○
24日(月)	午前10時~11時	あさり	「スマイルデー」橋目さんのヨガ	○
25日(火)	午前10時~	のぞみ保育園	うたってあそぼう~ みんな元気に大きくな~れ”	○
26日(水)	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。	○
28日(金)	午前10時~11時	サポートセンター	おたのしみの日「プラバン作り」	○

3月1日(土)~7日(金)は
春季全国火災予防運動
実施期間です

全国一斉に春季全国火災予防運動が実施されます。
春先は空気がとても乾燥し、風が強い場合が多いため、火災が起こりやすくなります。火の取扱いは十分注意しましょう。

住宅用火災警報器を
設置しましょう

消防法改正により、全ての一般住宅に設置することが義務づけられてから10年以上が経過しました。住宅用火災警報器の作動確認の実施など適切な維持管理をお願いします。また、住宅用火災警報器が未設置のご家庭は、大切なご家族やご自身の生命と財産を守るためにも早期に設置しましょう。

春季全国火災予防運動

住宅防火いのちを守る 10のポイント

◎4つの習慣

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 ガスこんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

◎6つの対策

- 1 ストープやガスこんろなどは安全装置のついた機器を使用する。
- 2 逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 避難経路や避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 隣近所の地域ぐるみで協力体制をつくる。

江津市消防団の活動服が新しくなりました!

活動服は消防団員が災害活動時や訓練などで着用する必需品です。江津市では、令和6年度に団員のみなさんが怪我なく活動を行えるよう、総務省消防庁の消防団施設整備費補助金を活用し、機能性・安全性の高いものを全団員分更新しました。



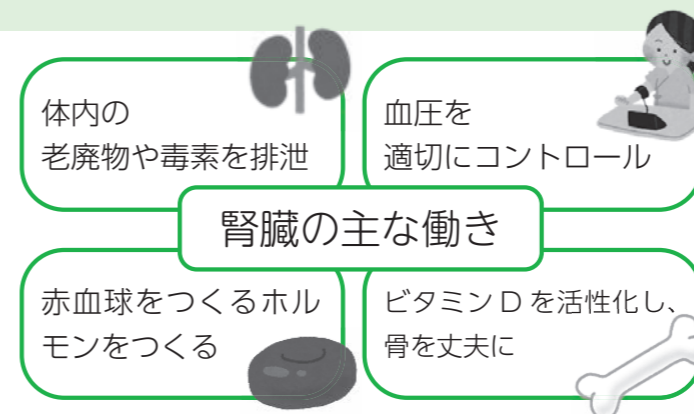
図 総務課 防災係
TEL 0855 (52) 7927

3月の第2木曜日は 「世界腎臓病デー」 ～あなたの腎臓は大丈夫?～

健康医療対策課健康増進係 TEL0855(52)7935

「腎臓」ってどんな臓器?

腎臓は腰の上の辺りに左右に1つずつあり、直径10cm程度、握りこぶしくらい大きさの臓器です。小さな臓器ですが、血液をろ過して老廃物を「尿」として体の外に排出する働きや、血圧の調整、血液を作るホルモンの分泌、骨を健康に保つなど様々な働きをしています。健康において重要な役割を担っており、まさに「肝腎かなめ」の臓器です。あなたはどのくらい知っていますか?



大切な腎臓について腎臓専門医の花田昌也先生に教えてもらいました。

5人に1人が!?

腎臓病の一つに慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney disease）という病気があります。CKDとは、尿に蛋白が漏れ出たり、腎臓の働きが健康な人の60%以下になるなどならんかの腎障害が3か月以上続く病気です。これまでの調査では、日本には約1330万人、成人の8人に1人がCKDに該当するとされています。最新の報告ではその数が約2000万人に増え、20歳以上の5人に1人がCKDであると言われています。これは新たな国民病として大きな問題になっています。

あなたの腎臓の状態は?

CKDは進行すると人工透析や腎移植が必要になるだけでなく、比較的軽度であっても心臓病や脳卒中などの発症や死亡のリスクと

なると言われています。CKDは早期に発見し、適切な治療を行うことで、病気の進行を遅らせたり、回復することが可能です。ですので、1年に1回は健診（検尿・血液検査）を受けて自分の腎臓の状態をチェックすることが大切です。腎臓の働きは一般的に血液のクレアチニン濃度と年齢、性別を用いて計算する「推算GFR（eGFR）」を用いて評価します。また尿蛋白が多いほど、リスクが高くなります。ご自身の検査結果の尿蛋白とeGFRの値をCKD重症度分類にあてはめ、腎臓の状態を確認しましょう。

eGFR区分	尿蛋白	尿蛋白		
		(-)	(±)	(+) 以上
正常または高値	90以上			
正常または軽度低下	60～89			
軽度～中等度低下	45～59			
中等度～高度低下	30～44			
高度低下	15～29			
高度低下～末期腎不全	15未満			

■軽度 ■中等度 ■高度

大切な腎臓を守るためには?

CKDは難しい、治りにくい病気という印象をお持ちかもしれませんが、適切な治療を行うことで、その進行を相対的に抑えることが可能となってきました。CKD進行のスピードを抑えるための3本柱（薬剤、食事、生活習慣）を意識して、患者さんご自身が

前向きにCKDの進行を抑えるように取り組むことが重要になります。（図1）

◎薬剤
投薬を主体としたCKDの原因となった疾患の治療や血圧のコントロールなど、適切な治療と定期的な受診を続けることが大切です。

生活習慣
CKDに合った生活を送りましょう

食事
適切なエネルギー摂取、低たんぱく、減塩を基本とした食事を取りましょう

▲図1 CKD進行のスピードをおさえるための3本柱

◎食事
エネルギー量や各栄養素において、CKDの進行に合わせた適量がありますので、自分で判断せずに、かかりつけ医など専門家に相談することが一番の早道です。具体的な食事の目標を設定して、適度にコントロールしましょう。

◎生活習慣
腎臓を守るための生活習慣では、禁煙、適度な飲酒、適切な飲水、適切な睡眠時間、口腔ケア、排便管理、適度な運動、感染予防があります。かかりつけ医だけでなく、看護師さんや薬剤師さん、管理栄養士さんなど、みんなで相談のつてくれますので気軽に声をかけてみましょう。

最後に

世界中でCKDに対する研究が行われ、腎臓を守るための方法がわかってきました。CKDの進行を抑えるために大切なことは、ご本人やご家族がCKDのことを理解し、積極的に治療に参加することです。かかりつけ医は診察をして薬を処方し、薬剤師は内服の注意点を説明し、看護師や管理栄養士は生活面の工夫や腎臓を守る食事について説明します。しかし、薬を内服したり、生活習慣や食事を改善するのはご本人やご家族の役割です。CKDの治療は期間も長くなりますので、かかりつけ医やスタッフとともに継続し、大切な腎臓を一緒に守っていきましょう。



花田クリニック
院長 花田昌也 先生



CKDシールの紹介
浜田圏域糖尿病対策推進会議（浜田保健所）では、腎機能の状態をご本人自身や医療関係者が共有し、適正な薬剤処方によるCKD重症化予防を目的に、医師または薬剤師がCKDシールをお薬手帳に貼る取り組みを行っています。
対象者は、江津市および浜田市内医療機関受診者で腎機能の低下が認められるeGFR 45未満の人です。詳しくは、かかりつけの医師または薬剤師におたずねください。
[問合せ]
浜田保健所 健康増進課
TEL0855(29)5548

健康長寿しまね 健康づくり活動表彰 受賞地区発表

令和6年11月28日、浜田圏域健康長寿しまね推進会議 健康づくり活動表彰式が行われました。江津市からは3団体が受賞されました。おめでとうございます。各団体の取り組みをご紹介します。

健康医療対策課健康増進係 TEL0855(52)7935

浜田圏域継続賞 地域部門より

川平支部健康づくり推進会

江津市の地区での健康づくりの先駆けとして活動してこられました。相次ぐ水害で転居せざるを得ない人たちも増え、住民の人数が激減していますが、これまでの活動を活かして、細々でも新たに松平地区健康推進会川平支部として、身近に集まってできる健康づくり活動を進めておられます。元気なうちから自分の健康は自分で守り、生き生きと暮らせる体力づくりをしようという理念が高く評価されました。

みなさんの声

- ・交流する場があることで参加者の心の健康につながっています。
- ・活動することで地域のつながりが広まりました。



江尾 福寿会 (いきいき百歳体操グループ)

これまでは江尾地区でのサロン活動として、月1~2回の集いの場として活動していました。平成30年に百歳体操を知り、集落のみなさんの賛同も得、体力づくりも兼ねて、週1回集まって百歳体操を行うことで活動の拡大をはかっておられます。また、互いに安否確認が行えることや、身近な場所で介護予防活動を続けておられる点が評価されました。

みなさんの声

- ・声を掛け合って、みんなで楽しく過ごせているので続けられます。
- ・隣近所の安否確認ができて安心です。



小一山 そば会 (いきいき百歳体操グループ)

以前に地区内の人が転倒して入院するアクシデントがありました。そこで足腰を鍛えることが大事だという認識から、みんなでできる運動をしようと百歳体操を始めました。それに加えて、お楽しみ会や買い物ツアーを企画するなど、活動が広がっています。少人数の集落ですが、みんなで継続されていること、男性の参加も増えていることなどから評価されました。

みなさんの声

- ・膝の痛みが軽減したり、足腰が強くなりました。
- ・人の入れ替わりもありますが、男性の参加が増えて活気づいています。



あなたの近くにこんな様子
の人はいませんか？

- 反応が遅い
- 表情が暗い
- 人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴える
- 飲酒量が増える(朝から酒くさい)
- 遅刻・早退・欠勤が増える
- 身なりにかまわなくなる

身近な人の命を救う
「ゲートキーパー」になりませんか？

「気づく」「聴く」「つなぐ」「見守る」の4つを実践する人をゲートキーパーといいます。何か特別な資格を要するものではなく、普段この4つを意識することで、あなたの周りにいる人を救うことができます。

市では、ゲートキーパー養成講座を出前講座として実施しています。自死の現状や身近な人のこころの不調に気付くためのポイント、声のかけ方、話の聴き方などお話しします。地域や職場などからのお申し込みをお待ちしています。

◎問い合わせ先
しまね分かち合いの会・虹(桑原)
TEL090(4692)5960

生きていると誰もが様々なストレスや悩みを抱えます。そんな時に大切なのは、一人で抱え込まないことです。誰かに話すことで気持ちが軽くなったり、新たな視点を得たりすることがあります。心に違和感を感じたときは思いつめてしまう前に、打ち明けてみませんか。

まずはご相談ください

あなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話やSNSなど相談方法もいろいろあります。心が希望の窓口を選んだら、ご希望の窓口を選んでください。

▲厚生労働省 ホームページ



相談することで、少しほっとするかもしれません。

あなたが悩みや不安を抱えて困っているときには、気軽に相談できる場所があります。電話やSNSなど相談方法もいろいろあります。心が希望の窓口を選んだら、ご希望の窓口を選んでください。

3月は自死対策強化月間です

健康医療対策課健康増進係 TEL0855(52)7935

3月は1年の中でも自死により亡くなる人が一番多い月です。自死は、経済的な問題、病気、生活苦など様々な要因が絡まり、心理的に「追い込まれた末の死」と言われています。

自死対策強化月間は、国民が自死についての理解や関心を深め、自分や周囲の人の心の健康や命の大切さについて考えるための月間です。自死予防のために出来る行動についてあなたも考えてみませんか？

誰にでも起こりうる

大きな悩みやストレスを抱えることで、深い苦しみを感じることもあります。このような状況は、誰にでも起こり得るものです。困難な時や辛い時には、誰かに相談することが大切です。これは当たり前前のことのように思えますが、心の不調に気づくのは難しいことがあります。また、心の不調を抱えている人は、周囲に助けを求めたり、自分の気持ちを伝えたりすることが難しい場合もあります。「いつもと違う」と感じたなら、声をか

市税などの納め忘れはありませんか。今一度確認をお願いします。

情報ポケット 3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

- ① 3月23日(日) 午前9時～午後4時30分
 - ② 有料
 - ③ 不要
- ※3月は持ち込みが増加するため、搬入車両で場内が混み合います。少量のごみはごみ集積所に出してください。
- ④ エコクリンセンター
 0855(53)5081

相談

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。
- ① 身体障害者相談員
梶川 勇 (かじかわ いさむ)
0855(92)0732
 - ② 知的障害者相談員
藤井 恭郎 (ふじい やすお)
0855(55)1803
- ③ 高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
0855(52)7934

3月の補聴器修理相談会

- 市役所本庁舎1階相談室4会場(庁舎の西玄関を入ってすぐ)
- ① 4日(火) [深野時計店] 午前10時～正午
 - ② 4日(火) [中国補聴器] 午後1時30分～午後3時30分
 - ③ 24日(月) [東神実業] 午後1時30分～午後3時
 - ④ 26日(水) [西日本補聴器] 午後1時30分～午後3時

不燃物処理場の休日開場日

- ① 3月23日(日) 午前9時～正午
 - ② 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
 - ③ 有料
 - ④ 金物類と有害ごみとガラス・陶器類に分別が必要で、ごみを持ち込む人は21日(金)までに連絡をお願いします。
- ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿
- ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

お知らせ

指定管理者指定のお知らせ

- 令和7年3月31日を持って指定期間が満了する「公の施設」について、12月議会定例会の議決を経て、指定管理者を指定しました。指定管理者の名称および指定期間は次の通りです。
- ① 施設の名称
江津ひと・まちプラザ
 - ② 指定管理者の名称
特定非営利活動法人てこねっと石見
 - ③ 指定期間
4月1日～令和12年3月31日
- ④ 政策企画課政策企画係
0855(52)7925

令和7年度江津環境衛生カレンダーの配布

広報かわらばん3月号と併せて、令和7年度江津市環境衛生カレンダーを配布します。新年度のごみ収集日の確認をお願いします。

4月1日からごみの収集日が変わります。特に燃やせるごみは曜日が入れ替えとなります(桜江地区を除く)のでご注意ください。

ごみの分別がわからないときは、ごみの分け方出し方の冊子または市のホームページを確認ください。



ご希望の人には江津市役所および桜江支所の窓口でもお渡しをします。

① 市民生活課生活環境係
0855(52)7936

国際女性デー

毎年3月8日は「国際女性デー」です。国連が制定したこの記念日は女性の地位向上やジェンダー平等を考える日で、この日の前後1週間にパネル展示を行います。わたしたちの暮らしに関する

桜江総合センター和室会場

- ① 6日(木) [深野時計店] 午前10時～正午
 - ② 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。
- ③ 高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
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。介護の悩みや経験談を話しながら、情報交換を行っています。介護者同士で集まって、お茶を飲みながら息抜きしてみませんか？

- ① 3月18日(火) 午前10時～11時30分

② 江津市職員会館 (市役所分庁舎裏)
 ③ 認知症の家族を介護している人
 ④ 100円 (お茶代)
 ⑤ 不要

⑥ 地域包括支援センター
0855(52)7488

自死遺族の集い

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。

- ① 3月8日(土) 浜田会場
 - ② 3月15日(土) 出雲会場
- ③ 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)
- ④ 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。
- ⑤ しまね分かち合いの会・虹 (桑原)
090(4692)5960

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。

- ① 3月15日(土) 午前9時30分～11時30分

② 江津保健センター
 ③ 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
 ④ 不要
 ⑤ 100円 (お茶代)

ることを決める場にもっと女性が参画する必要性について考えてみませんか？

【パネル展示】
 「政治や意思決定の場にもっと女性を！」
 ① 3月4日(火)～13日(木)
 ② 市役所1階展示スペース
 ③ 人権啓発センター
 ④ 0855(52)1018

国の教育ローンのご案内

「国の教育ローン」は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等に入学・在学するお子さまをお持ちのご家庭を対象とした公的な融資制度です。

- ① 融資金額 お子さま1人につき350万円以内
- ② 金利 年2.65%
- ③ ※母子家庭の方などは年2.25%(令和7年1月6日現在)
- ④ 返済期間 18年以内

⑤ 他HP「国の教育ローン」で検索



難病相談のお知らせ

① 一般相談
平日 午前8時30分～午後4時30分
 ② 難病、治療、生活に関する相談 (面談・電話・メール)
 ③ 申し込みフォームから申込み

④ 就労相談
3月12日(水) 午後1時30分～3時30分

⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿



移動ナースバンク

① 3月12日(水) 午後1時～4時
 ② ハローワーク浜田
 ③ 求人・求人相談、看護情報の提供

④ 島根県ナースセンター
0852(27)8510

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

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

くすりのファミリア 嘉久志町

■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

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

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

石見法律相談センター 一斉法律相談会

弁護士による法律相談会を次の日程で開催します。
 ③3月14日(金)
 午前10時～正午
 午後1時～4時
 ④市役所本庁舎3階市民相談室
 ⑤原則無料
 ※3回目の継続相談から有料(1回5,000円)
 ⑥事前に電話で申し込む
 ⑦石見法律相談センター
 TEL0855(22)4514

講座・研修

苔と触れ合う ワークショップの実施

ごうつコケプロジェクトは、今年で10年目を迎えました。「江津の苔で世界を潤す」を掲げ、これまで取り組んできたことの展示に加え、苔テラリウムや苔玉づくりのワークショップも行います。
 苔の魅力や育て方を知りながら、自分だけの小さな森を作ってみませんか?市内の苔生産者が直接指導します。

ソフトテニス教室 会員募集

「ソフトテニス教室」で楽しくお友達を作って楽しく汗を流してみませんか?
 ①毎週土曜日 午後2時～5時
 毎週水曜日 午後7時～9時
 ④中央公園テニスコート
 (冬季は体育館で行います)
 ⑤小学1～3年生
 ⑥1カ月1,000円、練習会費1,000円(回数券4回分)
 ⑦江津市ソフトテニス連盟 沖田
 TEL0855(52)0675

しまね企業ガイド 参加者募集

県内最大級の合同企業説明会をくにびきメッセで開催します。県内約200社の企業が大集合し、企業担当者による企業説明・採用計画等の情報提供を行います。事前申込制のオプション企画や交通費助成もあります。
 詳細はホームページをご覧ください。
 ⑧3月3日(月)
 午前11時30分～午後4時30分
 ⑨松江市くにびきメッセ
 ⑩2026年3月大学等の卒業



▲ホームページ

③3月20日(木)
 午前10時～午後3時
 ④ゆめタウン江津1階 みどりの広場
 ⑤苔テラリウム 2,500円
 苔玉 1,500円
 ⑥申し込みフォームまたは電話でお申し込みください。



▲申込フォーム

国光美佳さん講演会

その不調、実はミネラル不足が原因かも?五大栄養素のひとつでもあるミネラルについて研究・発信をされている国光美佳さんをお招きして子どもたちのミネラルについての講演会を開催します。子連れでの参加も可能です!
 ③3月15日(土) 午前10時～正午
 ④無料
 ⑤イベントページの申し込みフォーム、または電話でお申し込みください。



▲申込フォーム

⑦江津市有機農業推進協議会
 TEL0855(52)7493

剪定講習会のお知らせ

③3月19日(水)
 午後1時30分～3時30分
 ④江津市シルバー人材センター
 ⑤60歳以上の人で、剪定技能を習得しシルバー人材センターで働く意欲のある人
 ⑥6人
 ⑦無料
 ⑧3月14日(金)
 ⑨江津市シルバー人材センター
 TEL0855(52)1616

募集

スポーツ推進委員の募集

江津市ではスポーツ推進委員を募集します。スポーツ推進委員とは地域スポーツの推進を図るため江津市が委嘱し、定められた報酬が支払われる非常勤の公務員です。主な活動は次のとおりです。
 ・スポーツ推進事業の実施に係る連絡調整(年6回程度の会議への出席)
 ・住民の求めに応じたスポーツ実技の指導(出前講座での指導)
 ・教育機関や行政が実施するスポーツ行事への参加(市民スポーツフェスタなど)
 興味のある方はぜひお問い合わせ

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。
 ③3月20日(木) 午後1時30分～
 ④江津市シルバー人材センター
 ⑤江津市にお住いの60歳以上の人
 ⑥筆記用具
 ⑦江津市シルバー人材センター
 TEL0855(52)1616



▲ホームページ

さくらえ番傘誌上川柳 大会作品の募集

皆さんも一緒に参加してみませんか?大会誌は7月末発行予定です。
 ①課題 次のうち各題2句
 ①山 ②歩く ③草 ④花火
 ⑤6月12日(木)必着
 ⑥500円(切手可)
 ⑦応募方法
 用紙は自由です。作品を次の投句先にご応募ください。

わけください。

⑩社会教育課文化スポーツ振興係
 TEL0855(52)7959

点訳・音訳ボランティア 養成講習会受講生募集

点訳・音訳の知識や技術を習得して、視覚障がい者の皆さんが利用する点字図書、録音図書を作るボランティアを養成する講習会を開催します。
 ①70歳未満の人で簡単なパソコン操作ができ、講習会終了後、継続して活動ができる人
 ②点訳ボランティア養成講習会
 ③5月15日～令和8年3月までの木曜日(全22回)
 ④午前10時～正午
 ⑤1,540円(テキスト代)

音訳ボランティア養成講習会

③5月15日～令和8年3月までの木曜日(全22回)
 ④午後1時30分～3時30分
 ⑤1,210円(テキスト代)

⑥問い合わせ先
 ⑦開校日前日まで
 ⑧島根県西部視聴覚障害者情報センター
 TEL0855(24)9334
 FAX0855(24)9335
 Mail:sank@bd-iwami.org

イベント

Gorganic 映画会 開催のお知らせ

パーマカルチャーをテーマとして「TEERRA ぼくらと地球のくらし方」を上映します。映画の出演者、ホルツヒューターカイルさんをお招きして、映画の前後にトークショーを開催。他、誰でもご参加できるオーガニックミニマルシェも開催します。
 ③3月2日(日)
 ④パレットごうつ2階ホール
 ⑤500円
 ※ミニマルシェは入場無料
 ⑥申し込みフォームまたは電話にて申し込む



▲申込フォーム

⑦江津市有機農業推進協議会
 TEL0855(52)7493

どなたでもご利用いただけます。お気軽にご相談下さい。

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
 フリーダイヤル 0120-222-532

虹のホールみすみ 浜田市三隅町871番地

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場合は、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
 浜田市浅井町1580番地(第二龍河ビル6階)
 業務時間/平日9:00~17:00
 TEL.050-3383-0026

三井住友海上火災保険(株)
 三井住友海上あいおい生命保険
 オリックス生命保険(株)
 東京海上日動あんしん生命保険(株)

代理店 OMEGA

株式会社 オメガ保険企画

梅川 高志 小笠原 靖
 森下 暖 津和 辰彦

江津市和木町602-16 TEL(0855)52-0341
 FAX(0855)52-4378

消費生活 豆知識

Topics

不審な電話にご注意!

▲ 公開されている事例

総務省やNTT東日本、NTT西日本をかたって、「2時間後に電話が使えなくなる」などと言う不審な電話にご注意ください。「2時間後に電話が使えなくなる」という自動音声ガイダンスが流れ、さらに「1番を押してください」などとボタン操作を誘導するアナウンスが流れ、1番を押すとオペレーターとつながり、個人情報を読み出すケースがあります。


♀ アドバイス

- ①非通知や知らない番号からの電話は、不審な電話のおそれがありますので、普段から慎重にしましょう。
- ②住所、名前、生年月日、家族構成などの個人情報は絶対に伝えないでください。
- ③特に高齢者には日頃から身近な家族や周りの人の見守りも大切です。

※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。



◎相談先
消費者ホットライン
TEL 188

島根県消費者センター
マスコットキャラクター
だまされないうくん
作：柏屋コッコ

3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	4日(火) 9:00~12:00 桜江総合センター
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	開催なし
こころの健康相談	
日時	13日(木)、27日(木)
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	11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)	開催なし
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

3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

(1月末現在・江津警察署)

	年別	件数	死者	傷者
市内	R7年	1	0	1
	前年比	0	0	0
県内	R7年	58	3	66
	前年比	-9	1	-8

火災・救急・救助の件数

(1月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	1	1	125
年間合計	1	1	125

人の動き

(1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 21,166人(-36)
- 男 9,923人(-20)
- 女 11,243人(-16)
- 世帯数 10,895世帯(-7)
- 赤ちゃんの誕生
- 男子 4人 / 女子 4人

ありがとうございます

(1月31日受付分まで)

- 社会福祉事業へ寄付
- 香典・玉串返し寄付
- ▽邑南町・貝谷智子さん(故恵昭さん)▽有福・坂田タツコさん(故秀美さん)▽桜江・仲津正さん(故恒子さん)▽二宮・伊藤清春さん(故芳郎さん)▽都野津・二上拓也さん(故定さん)▽和木・森脇芳樹さん(故正虎さん)▽桜江・牛尾彰子さん(故寿美さん)▽桜江・高崎敏彦さん(故喜美子さん)▽和木・和田敬子さん(故利美さん)▽渡津・河下フミコさん(故正隆さん)▽二宮・濱本真美さん(故吉隆さん)▽吹田市(二宮)・本藤敦さん(故豫司さん)▽嘉久志(和木)・加藤善和さん(故喜久男さん)▽松江市(桜江)・岡本輝美さん(故利美さん)▽嘉久志・佐々木義幸さん(故一枝さん)▽東京都世田谷区(都野津)・加藤謙一さん(故勝子さん)
- ※掲載をご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

石見海浜公園のイベント

春季硬式ジュニアテニス教室

④4月7日(月)~5月26日(月)の毎週月曜日(全8回)
午後7時~9時

◎石見海浜公園テニスコート

◎指導者 浜田市テニス協会

◎小学生~中学生まで

◎先着15人※定員になり次第締切

◎1人 2,000円

◎申込書と参加料を石見海浜公園予約センターへ持参

◎ラケット無料貸し出します。申込時にお申し出ください。

ノルディックウォーキング

④4月15日(火)

◎石見海浜公園

◎10人(先着)

◎無料(ポールレンタル有り)

◎フリーマーケット出店者募集

◎お米・野菜もOKです。

④4月27日(日)

◎雨天の場合は5月11日(日)に順延となります。

◎石見海浜公園 中央広場

◎1店舗につき300円

◎4月20日(日)

◎電話で申し込む

◎石見海浜公園予約センター
TEL 0855(28)2231

アクセスイベント情報

アクセスで春の思い出のこころ

キャンペーン

アクセスで仲間と素敵なひとときをシェアしませんか?あの日あの時を過ごしたJR・石見交通路線バスを使ってアクセスへ!

◎3月1日(土)~31日(月)

(休館日を除く)

◎JR・石見交通バスで来館した人(アクセス最寄りの駅・バスの写真が必要)

◎寄せ書き白紙プレゼント

◎数量限定

◎思い出の記念撮影

①午前11時~ サメのバックヤードで記念撮影

②午前11時30分~ シロイルカの赤ちゃんぬいぐるみと記念撮影

③午後3時~ ゴマファザラシと記念撮影(平日限定)

◎各回5組限定

アクセス☆ゆったり親子の会

いつでも快適アクセスで親子でのんびり特別体験!『ペンギンさんを見ながらぬりえをしよう』

◎ペンギンさんと見比べながらぬりえをしてみよう。

◎3月10日(月) 午前10時~

◎無料

◎未就学のお子さんとそのご家族

◎先着10組

◎参加条件 当日入館していること(年間パスポートでももちろんOK)

◎開催当日午前9時より1階総合案内所で受付

◎しまね海洋館アクセス
TEL 0855(28)3900

江津駅前市場 神楽まつり

ステージ企画は石見神楽をたっぷり4時間上演のほか、江津万葉の里商店会会員店による飲食ブースも多数出店します。

◎3月16日(日)

◎午前11時~午後3時

◎雨天中止

◎パレットごうつ

◎出演団体 都治神楽社中

◎無料

◎江津万葉の里商店会事務局(担当:小西)

◎TEL 090(469)5509

第四十二回 人麿忌俳句大会

④4月13日(日)

◎受付 午前9時~

◎都野津コミュニティセンター

◎吟行地 人麿万葉古道・大崎鼻・恵良の里・君寺・角の浦(各自・自由吟行)

◎出句 嘯目当季雑詠 七句

◎1,000円

◎4月13日(日) 午後1時

◎選者 日本伝統俳句協会理事 田中静龍先生

◎日本伝統俳句協会山陰協議会 江津市人麿俳句会(大前)

◎TEL 0855(53)0080

第33回 万葉の里 椿まつり

飲食ブース抽選会もあります。

◎3月22日(土)・23日(日)

◎午前10時~午後2時

◎小雨決行

◎島の星山 椿の里(島の星町)シャトルバス

◎江津商工会議所から椿の里までの間を往復します。(詳細はお問い合わせください。)

◎島の星山 椿の里会(江津商工会議所内)

◎TEL 0855(52)2268

新日美島根支部展

◎3月10日(月)~15日(土)

◎午前10時~午後8時

◎パレットごうつ2階

◎出品種目

◎水墨画、工芸画、陶芸、彫刻、水面、焼絵、ちぎり絵、人形、屏風、ウロコアート、デザイン

◎日本美術協会島根支部(田中) TEL 0855(52)5855

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ますが、分割払い可能です。

〒697-0031 浜田市紺屋町4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丁目11番9号 コンシェルシアビル104
TEL. 03-3591-0082

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) 54-1004

江津市渡津町(9号線沿い)

有料広告

株式会社 しちだ・教育研究所

七田式 SHICHA 江津本部教室

〒695-0017 江津市和木町1161-12

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
- オリジナルバックが選べる

※2025年3~5月入室開始の方対象

お申し込み・お問い合わせはこちら!

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!

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

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://ww51.tiki.ne.jp/~tatsukawa/

☎(0855) 52-2379 FAX(0855) 52-2643

有料広告

たすきをつなぐ

1月12日、第68回江津市駅伝競走大会が江津中央公園で開催されました。小学生から一般までの4部門に11チームが出場。時折、雪が舞い散る悪天候の中、熱いたすきリレーが繰り広げられました。コースには傾斜のきつい上り坂があり、ランナーたちは全力で駆け上がりました。沿道では家族や仲間たちから「がんばれ!」、「ラスト!」と温かい応援の声が飛び交い、選手たちはその声援に後押しされて最後まで力いっぱい走り抜けました。



報告会

1月20日、石見智翠館高校男子ラグビー部の2年生の選手、監督らが市長を訪問し、第104回全国高等学校ラグビーフットボール大会の試合結果を報告しました。

選手たちは「負けて悔しい気持ちが強かった。」「先輩方が築いてきたものを背負って新チームで頑張りたい」と試合の報告と今後の意気込みを話し、中村市長は「ベスト8の結果は努力の賜物、江津市民の誇り。新チームもさらなる高みを目指してほしい」と激励しました。



ものづくり研究発表会

1月31日、江津工業高校とポリテクカレッジ島根の学生が研究・実践の成果を発表する「江津『未来人材』ものづくり研究発表会」が江津市総合市民センターで行われました。

1部では、2校の計6グループが各々で設定した研究課題への取り組みや成果を発表しました。発表後には審査員からの講評があり、生徒たちは真剣に耳を傾けている様子でした。また、2部では江津工業高校の生徒が作成した市内企業24社の紹介動画が上映されました。



1人分の野菜使用量:85g エネルギー:170kcal 塩分:1.0g



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

キャベツのレンジシューマイ

年中食べられて栄養豊富なキャベツ。電子レンジで蒸すと、茹でるより栄養を逃さず摂れます。今月のレシピは、焼売の皮をキャベツで代用したヘルシーな一品。丸めずに作るの簡単調理できます。

材料(2人分)

- ・キャベツ 1/8玉
- ・片栗粉 小さじ1
- ・長ネギ 1本
- ・豚ひき肉 100g ★
- ・ポン酢しょう油 適量
- ・練りからし お好みで

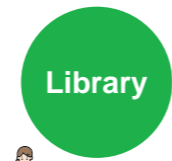
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 酒 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- しょう油 小さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 片栗粉 小さじ2

作り方

🕒 調理時間 約15分

- 1 キャベツは千切りし、ポリ袋に入れて片栗粉を加えよくまぶす。
- 2 長ネギはみじん切りにする。
- 3 ポリ袋に豚ひき肉・長ネギ・★の材料を入れて、粘り気が出るまでもみ混ぜる。
- 4 耐熱容器に3を敷き詰め、キャベツをまんべんなくのせておさえる。ラップをかけて電子レンジ(600w)で約6分加熱する。
- 5 お肉に火が通ったら、食べやすい大きさに切る。お好みでからしをのせ、ポン酢しょう油を添える。

＼レシピ公開中／



図書館においでよ!

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

令和7年度 初回ご利用時のお願い

たくさんのCDを入荷しました

当館では、年度初めの開館日となる4月2日(水)より貸出券の更新を行います。

貸出時に住所等変更の有無をお聞きしますので、変更がある人は確認できる書類(お名前・ご住所記載)の提示にご協力ください。なお、変更内容が確認できない場合は当日の貸出しができませんのでご了承ください。

団体は年度ごとの登録となります。初回利用時、登録に来られる方は身分証明書をご持参ください。R7年度分の団体貸出専用カードをお渡します。

- 運転免許証 ● パスポート ● 各種福祉手帳
- 公共料金の領収書等(3カ月以内に届いたもの)

- 『SCIENCE FICTION』(宇多田ヒカル)
- 『ゴールデン☆ベスト 岩崎宏美』(岩崎宏美)
- 『朗読で聴く日本の名作文学 ベスト』
- 『詩 -80's』(優里)
- 『i DO ME』(Snow Man)
- 『PEACE』(渡辺貞夫)
- 『虹の麓』(元ちとせ)
- 『STARS』(スターダスト・レビュー)
- 『図鑑』(ゆず)
- 『out of noise - R』(坂本龍一)
- 『MUSi-aM』(Da-iCE)
- 『小澤征爾の80曲。』 などなど

CDは1人2点貸出しできます!

📖 今月の休館日
 ◎毎週火曜日
 ◎月末休館日 3月31日(月)
 ◎特別休館日 3月17日(月)~22日(土)

※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、ゲーム類は返却ボックスを利用できませんので、開館時間内にカウンターへご返却ください。

赤鬼と青鬼の登場!

2月3日、波子保育所では毎年恒例の豆まきが行われました。赤鬼と青鬼が登場すると、園内は驚きと興奮に包まれました。子どもたちの中には泣いてしまう子もいましたが、勇気を振り絞り元気な声で「鬼は外!」と叫びながら豆を投げつけました。園児の背中にはそれぞれの克服したいことを書かれた紙がかけられており、赤鬼と青鬼、自分の中に潜む「オニ」を退治しました。鬼たちが逃げる様子を見て、子どもたちは安心し達成感と共に笑顔を浮かべていました。



基本協定書締結

2月5日、江津市は中森農産株式会社（東京都）と中山間地域農業の収益力向上に関する基本協定書の締結式が行われました。また、「地域活性化企業人制度」を利用し、同社の社員1人が本市に派遣され、江津市地域活性化企業人として勤務することとなりました。

地域活性化企業人制度とは、三大都市に所在する企業が、社員を地方自治体に一定期間派遣し、地方自治体が取り組む地域課題に対し、社員の専門的なノウハウや知見を活かし、地域活性化を図る取り組みです。

中森農産株式会社は、埼玉県を中心に水稻、麦および大豆などの穀物生産の拡大や有機農業にも取り組まれています。その知見を活かし、中山間地域を中心とした有機米の拡大、担い手や地域農業者との連携した地域計画の実践などを、本市と一緒に取り組みを進めています。



アクアワークショップ

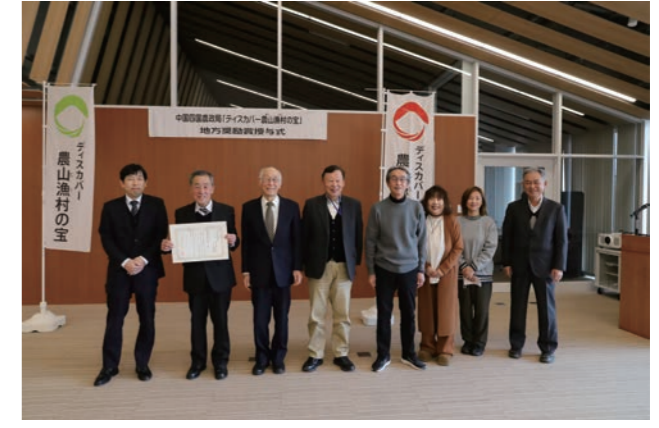
2月10日、しまね海洋館アクアスで江津工業高校の生徒による幼児向けワークショップが開催されました。参加した渡津保育所の園児たち15人は、高校生と一緒にストラップを作成。色とりどりのセロファンを使い、楽しみながら作業しました。園児は「優しく教えてもらって嬉しかった。またやってみたい」と笑顔で話し、機械・ロボット科2年の大谷郁登さんは「子どもたちにもものづくりの楽しさを伝えられてうれしかった。」と話しました。未来のクリエイター育成に一歩近づきました!



地方奨励賞受賞!

中国四国農政局「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」地方奨励賞に「跡市環境保全組合」が選定されました。伝統文化の「田植えばやし」の継承や幅広い世代の交流の場としてコミュニティ強化実績などが評価されました。授賞式は1月16日に市役所にて行われました。

「ディスカバー農山漁村(むら)の宝」地方奨励賞は、中国四国地区独自の特徴のある優れた取り組みに対し今後の活躍が期待できるとして、団体部門25地区および個人部門4名を選定されました。



和紙作りで思い出を形に

1月21日、桜江小学校6年生が卒業証書用の和紙を作りました。この卒業証書の行事は勝地半紙を継承する風の工房で行われ、10年以上続いています。

児童は、工房の佐々木さんご夫妻に指導を受け、丁寧に紙漉きを行い、和紙作成に励みました。田中夢望さんは「教えてもらってだんだんできるようになった。心に残るようなきれいなものに仕上がってほしい」と話しました。作成した和紙は卒業証書として3月19日の卒業式で手渡される予定です。



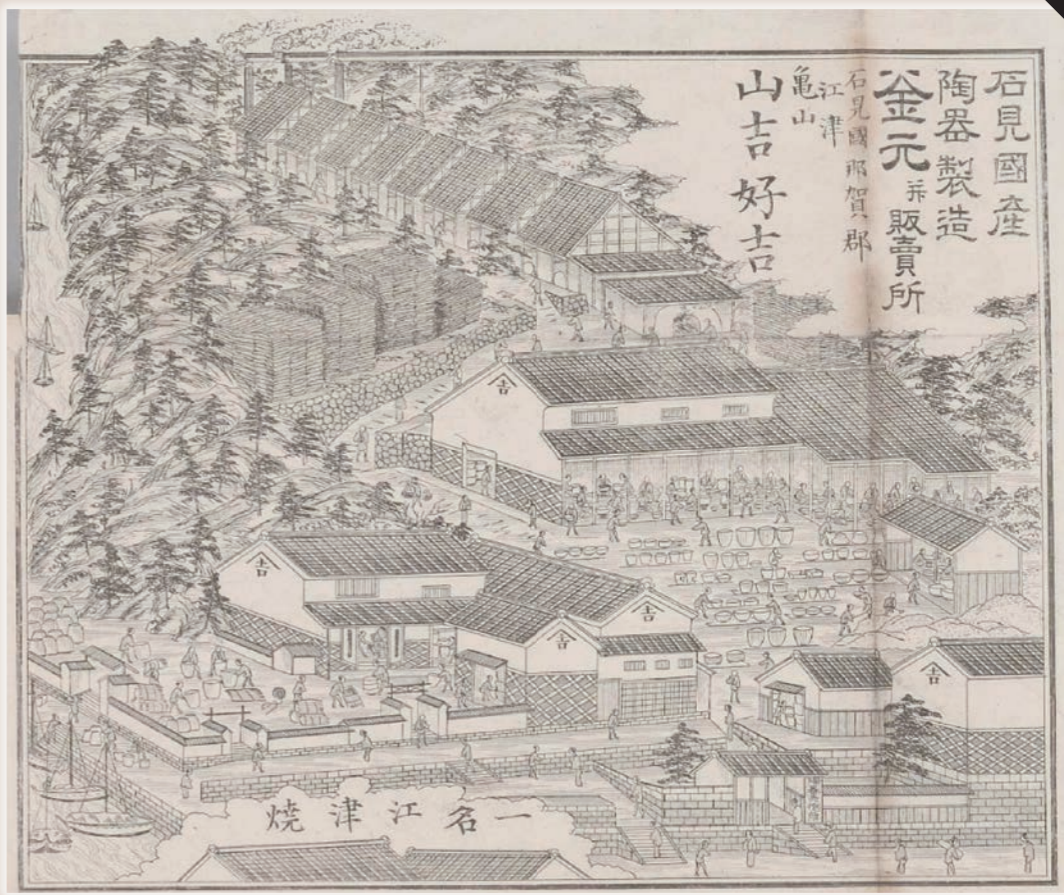
文化財を火災から守る

昭和24年1月26日に法隆寺の金堂で火災が起き、壁画などが焼損したことをきっかけに、昭和30年から1月26日を「文化財防火デー」とし、文化財を火災から守る運動を展開しています。

1月26日、県指定文化財の小川庭園(和木町)でも文化財を守るための放水訓練が行われました。消防団和木・嘉久志町分団員23人が、庭園から出火した想定で合同訓練を行いました。近くの川と消火栓からホースで消火用の水を取り、出火想定地点に放水し一連の流れを確認しました。市消防団佐々木一敬副団長は「地域の大切な財産を守るため、日々訓練に励みたい」と話しました。



江津とモノづくり
地域おこし協力隊の目録



江津の伝統工芸品について、勝地半紙に続き今回から2回に分けて石見焼を取り上げます。
地域おこし協力隊 後藤 響介



ごうつカレンダー 3月

Calendar grid for March with daily events and a large '献血にご協力を!' (Blood donation cooperation!) notice on the 1st. Includes details for blood donation on the 14th and 25th.

▲「はんど」の生産と積出しで栄えた江津本町の様子
明治27年発行『石見国商工便覧』（神戸大学附属図書館蔵 / 出典：国書データベース）

古そうな瓶（かめ）や瓦が道路沿いや民家の庭先に置いてあったり、野山や畑にも遺跡のように残されているのを不思議に思っていました。江津に住み始めてから瓶を「はんど」と呼び、瓦は石州瓦という江津の特産品であることを知りました。

石見焼の歴史

石見焼の起源は、豊臣秀吉が行った文禄・慶長の役（1592年～1610年）に遡ります。このとき朝鮮半島から連れ帰った陶工たちが技術を伝えたのが始まりとされています。その後、江戸時代中期には周防国の陶工が片口や徳利といった小型陶器の技術を、備前国の陶工が瓶など大型陶器の技術として伝えたこと、江津でも石見焼の生産が本格化しました。



▲よく見かける「はんど」の由来は…

「はんど」は「はんど」は石見焼の瓶は「はんど」と呼ばれています。一部では「はんど」とも呼ばれ、漢字で「半胴」「半斗」「飯胴」と書かれることもあります。

詳しく取り上げたいと思います。江戸時代末期には、浜田藩の奨励もあって石見焼は水瓶や漬物瓶の生産拠点となり、明治の最盛期には江津や浜田を中心に100軒以上の窯元があったと言われています。

生活必需品「はんど」

水道が普及する以前、水を貯めることは生活の要でした。水が浸み込みやすい容器では冬場に凍結して割れてしまいますし、保存食である漬物や味噌、梅干しを保管するには、酸や塩分にも耐えられる容器が必要でした。石見焼の「はんど」は、良質な陶土と職人の技術によって高い耐久性を誇り、こうした需要に応える生活必需品として重宝されてきました。同じ陶土で作られた石州瓦とともに、北前船をはじめとする廻船航路で北陸、東北、北海道まで広まりました。石見焼といえは「はんど」として、かつての日本人の生活を支える存在だったのです。



▲人が入るほどの大きさの「はんど」

次回はこの「はんど」の強さと大きさの秘密について、見ていきます。

※カッコ内の数字は、記事掲載ページ。

玉江大会第100回記念大会に向けて

先月号に引き続き今回は江津中学校と桜江中学校の応援歌を紹介し
ます。是非、思い出しながら歌ってみてください。

桜江中学校 応援歌

「甘南備（かんなび）」

一、 かななび嵐も なんのその
きたえきたえし 我がうでを
ためすは今日ぞ 今なるぞ
奮えや奮え 我が選手

二、 江の河原で 湯浴みして
雄々しく猛く 生い立ちぬ
桜江健児 今ここに
風雲よびて いざゆかん

三、 天もやぶれん 応援の
声にこたえて 懸命に
ベストをつくす 我が選手
誉は高し 桜江中

江津中学校 応援歌

第一応援歌

一、 海こんぺきに空高く
晴れてつどいし若人の
おお その意気と カこそ
凱歌の上に 栄あらん
江中 江中 江中健児
江中 江中 江中健児

二、 高角山に日は映えて
理想や高き若人の
おお その熱と努力こそ
征覇の上に栄あれ
同

三、 高き理想の松の香を
心に持せる若人の
おお その清き願いこそ
勝利の上に輝かん
同

第三応援歌

一、 白雲なびく星高の
れい峰高く仰ぎみて
固く誓いしわれらが心
今のぞみてぞ門出せん
ああ江中の健男児

二、 流れも清き江川の
豊けき郷土に育まれ
固くむずびし我らが集い
今のぞみてぞ進まん
同

三、 江海灘の黒潮に
強きいぶきを浴びながら
固くきたえし我らが力
今男子らの血はもえん
同

第四応援歌

若き血は燃える
われら青春
夢は天駆ける
理想の彼方
いざ わが友よ いざ
共に進まん
歌わんかな
青春の日を
同

編集部だより

卒業式を迎える季節が訪れま
したね。校舎とのお別れが寂し
かった記憶があります。また、
新たな世界へ羽ばたく期待と不
安が入り混じった気持ちも感じ
ていました。卒業される皆さん
が、これからはそれぞれの道で
輝き続けることを心から応援し
ています。進学や就職で江津を
離れても、江津市の情報が届く
よう、HPやSNSで発信をし
ていきます。皆さんの未来が素
晴らしいものなることを願っ
ています。(栄)

今月号の取材では、とてもか
わいい豆まきを見させていただ
き、楽しかったです。小さい頃
の豆まきは本物の豆を投げてい
たことを思い出しました。そし
て片づけても忘れた頃に現れる
一粒の豆・・・どこから現れる
のでしょうか？

さて、今年度は今月で終わり
ですね。4月からはアオリイカ
のシーズン！今年こそ大きなイ
カを釣りあげます！（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。