

かわらばん 8

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2026
Vol.896

特集

地域をつなぐ健康習慣 百歳体操

○表紙の写真

長田ふれあい館で百歳体操を行っている様子

○主な内容

- ・ 菰沢公園に新しい大型複合遊具が完成…P8
- ・ 江津市職員採用資格試験のお知らせ……P9
- ・ 桜江地区総合健診のお知らせ……………P12





いくつになっても

仲間と笑顔で毎日を

高齢化が進む中、健康寿命※を

いかに延ばしていくかは、地域の重要な課題となっています。「いつまでも自分の足で歩きたい」「できるだけ自立した生活を続けたい」などの思いを支える取り組みとして、地域で広がっているのが百歳体操です。

江津市では現在、50を超えるグループが百歳体操に取り組んでいます。週に一回などの定期的な活動で「足腰が楽になった」「毎週みんなに会えるのがうれしい」など、体の変化だけでなく、人とのつながりや生活の張り合いを感じてる声が多数寄せられています。

今回は、地域で広がり続ける百歳体操の取り組みと、百歳体操の効果などについて、参加者の声と一緒にお届けします。

※健康寿命…介護を必要とせず、自立して生活できる期間

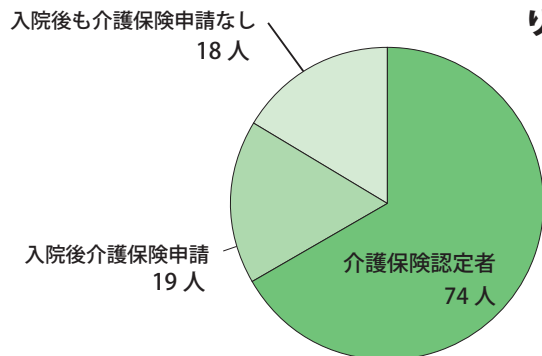
百歳体操とは？

百歳体操とは、平成14年に高知市で開発された高齢者向けの運動プログラムで、主に筋力向上とバランス能力の改善を目的に誕生しました。椅子に座ったままでも行えるため、体力が低下している高齢者でも、安全に取り組めるのが特徴です。

「高齢になっても、できるだけ介護に頼らず、自分の力で生活を続けたい」という願いを支える取り組みとして、江津市でも平成27年に取り入れられ、現在も「百歳体操」が各地区で広がり続けています。地域の仲間と一緒に体を動かすだけの、誰でも気軽に始められる簡単な体操ですが、その効果は年々大きく表れています。

骨折で入院した人のうち百歳体操参加者は2人でした。退院後も介護認定を受けずに過ごしています。

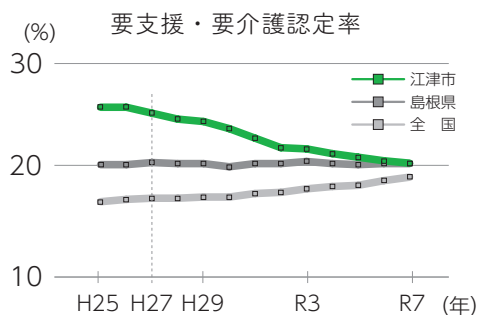
転ばない
身体づくり



令和6年度に骨折で入院した人の介護保険認定状況

百歳体操を始めたH27年から介護認定を受ける人は年々減少

介護を受けない
身体づくり



要支援・要介護認定率…

65歳以上の高齢者のうち、介護保険の認定を受けた人の割合を示す指標です。

16団体 215人

和木・嘉久志・郷田

18団体 258人

渡津・浅利・都治・黒松・松平・波積

9団体 155人

波子・敬川・都野津・二宮・有福温泉・跡市

8団体 119人

合計51グループ延べ750人を超える人が百歳体操に参加しています。(令和8年3月時点)

社会参加の場が
どんどん増えています

長谷・市山・川戸・谷住郷・川越

その他、デイサービス事業所や高齢者施設でも百歳体操を行なっています。

百歳体操の効果はさまざま

百歳体操の効果はさまざまで、特に大きいのは、百歳体操を始めた平成27年以降は介護認定を受ける人が年々減少している点です。百歳体操は、筋力・バランス・スピードを総合的に無理なく鍛え、「立つ・歩く」など日常生活の中で必要な動作の改善につながるため、継続して体操を行うことが、介護予防に大きな効果をもたらしていることが分かります。

また、高齢者は骨折をきっかけに介護が必要になる人も少なくありません。令和6年度、市内で骨折により入院した人のうち百歳体操に参加している人は1割以下でした。さらに驚くことに、百歳体操参加者は入院後も介護認定を受けることなく復帰しています。体操を続けていたことで、転倒後の回復力や生活力が保たれていたと考えられます。他にも百歳体操の参加者には医療費が少ないなどさまざまな効果が表れています。

通いの場としての機能

百歳体操は「体力づくりのための体操」としてだけではなく、地域で人とつながる「通いの場」としての役割も担っています。高齢になると、外出の機会や人と話す時間の減少で孤立や閉じこもりにつながりやすく、認知機能の低下や気分の落ち込みを招くこともあります。

百歳体操に参加すると、週1回でも必ず人と会い、話し、笑い合う時間が生まれます。こうした交流は精神的な安定や生活意欲の維持につながり、日々の暮らしに張り合いをもたらします。

また、決まった曜日に通うことで生活のリズムが整い、仲間と顔を合わせることで地域の見守りにもつながります。体力づくりだけでなく、安心して暮らし続けるための「居場所」としての役割を果たしています。実際に参加者は、「体操の日が楽しみになった」「仲間ができて外に出るきっかけになった」といった声も多く聞かれます。

Interview

堂庭サロン百歳体操

(有福温泉町：R8 年スタート)

参加者の感想

- ・ 堂庭サロンで百歳体操を始めようと思ったきっかけは、もともと他の地区で百歳体操に参加していたことでした。堂庭でも体操を実施するようになり、今でも元気に過ごせています。
- ・ 通所施設でも同じ体操をしており、地域でもやり始めたので参加しました。茶話会で交流しながら、楽しくやっています。



百歳体操本町第3 まめな会

(江津町：H27 年スタート)

参加者の感想

- ・ 歳をとって「良くなった」と感じることは少ないですが、初めて参加した時から「変わらず生活できていること」が体操を続けてきた成果だと思っています。
- ・ 最初は腰が痛く要介護2でしたが、百歳体操を続けてきて要支援2まで改善しました。いつも楽しいことを企画してくれているので、通うことが楽しみで続けられています。



サービス付き高齢者向け住宅「もりハウス」(浅利町：R3 年スタート)

入居者の皆さんがお互いにつながり、交流できる機会を作りたいという思いから、もりハウスでは開所当初から百歳体操に取り組んでいます。



毎日午後3時から、365日欠かさず取り組んでいます。

参加者の感想

- ・ 体操を続けているので足の上がりが良いですし、腕の力もつき、手すりをつかんで移動するのがずいぶん楽になりました。この体操があると生活に張り合いが出ます。ごはんもよく食べられます。
- ・ 皆勤賞を目指して、毎日参加するようにしています。同じ施設の人と体操の時間に集まって、顔を合わせることができて楽しいです。これからも体操を続けて元気に過ごしたいです。

これからも元気な暮らしを

百歳体操は、高齢化が進む地域で、住民が自分らしく暮らし続けるための力を育む場として広がってきました。江津市でも多くの参加者が活動し、仲間とつながる時間を生み出しています。

また「保険者機能強化推進交付金及び介護保険保険者努力支援交付金」という制度において、江津市は令和8年度評価で全国1位となりました。これは国が自治体の介護予防などの取り組みを評価するもので、百歳体操をはじめ、住民のみなさんが主体となった活動も評価されました。

この制度で交付される交付金は、みなさんが住み慣れた地域で元気に暮らせるよう、介護予防活動の充実などに活用していきます。これからも元気に暮らし続けられるまちを目指して、一緒に楽しく介護予防を続けていきましょう。

介護予防手帳（生きいき手帳）を活用しましょう

高齢者自身が自分の健康状態を記録し、介護予防に取り組むことができるように作成しました。いつまでも自分らしく元気に暮らすために役立てましょう。

配布窓口

江津市高齢者障がい者福祉課
（江津市役所本庁舎1階）

江津市地域包括支援センター
（済生会江津総合病院1階）

江津市桜江支所
（桜江総合センター2階）

済生会江津総合病院看護専門外来

介護予防手帳を使うことのメリット

- ①毎日の健康管理に役立てることができます。
- ②加齢による心身の衰えや誤嚥、認知症、不眠といった病気の予防に関する情報が載っています。
- ③医療や介護の専門家に状況を簡単に伝えることができます。

介護予防手帳の使い方

ステップ① 健康状態を記録する

血圧や体重、健康診査やがん検診の結果を記録することができます。

ステップ② 介護予防ポイントを貯める

この手帳を持って「百歳体操」などの対象事業に参加すると、「介護予防ポイント」が貯まります。30ポイント貯まるごとに素敵な賞品と交換できます。



百歳体操を始めてみませんか？

健康医療対策課健康増進係

TEL0855(52)7935

こんな時は気軽にご相談ください。

- ・新しくグループを作りたい
少人数でも大歓迎
自宅や身近な場所ではじめたい
- ・からだ測定会を開きたい
- ・正しく運動できているかを確認したい
- ・食事・運動について詳しく知りたい
- ・ほかのグループにも参加したい

福祉医療費医療証（資格証）更新のお知らせ

福祉医療費医療証（資格証）をお持ちの人には、8月上旬に更新のお知らせを郵送します。

案内に記載されている必要書類をご確認のうえ、窓口または郵送で更新手続きを行ってください。

◎提出期限 9月30日(水)

※申請書類の審査や新しい資格証の交付に時間がかかりますので、早めの手続きをお願いします。また、提出期限までに身体障害者手帳などの更新が必要な場合は、先に手帳の更新手続きを行ってください。

◎注意事項

新しい資格証の交付については、令和7年中の所得状況等により判定を行います。

このため、現在お持ちの人が対象にならなくなる場合や、昨年の判定で対象にならなかった人が今回対象となる場合があります。

■保険年金課医療年金係

TEL 0855 (52) 7483

浜田地区広域行政組合からのお知らせ

令和7年度の広域行政組合の情報公開制度・個人情報保護制度の運用状況

各制度の運用状況を次のとおり公表します。

- ◎情報公開制度の運用状況
- (1) 開示請求 なし
- (2) 審査請求 なし

■個人情報保護制度の開示請求

請求件数		11件
決定区分	全部開示	11件
	部分開示	—
	不開示	—
取り下げ		—

- ◎個人情報保護制度の運用状況
- (1) 開示請求 表のとおり
- (2) 訂正請求・利用停止請求 なし

■浜田地区広域行政組合総務課総務係

TEL 0855 (53) 5082

就学時健康診断のお知らせ

令和9年4月に市内小学校入学予定のお子さん（令和2年4月2日から令和3年4月1日生まれ）を対象に、就学先の小学校において就学時健康診断を行います。

◎日程（いずれも午後）

・郷田小学校	10月22日(木)
・高角小学校	10月23日(金)
・桜江小学校	10月28日(水)
・渡津小学校	10月29日(木)
・川波小学校	10月29日(木)
・津宮小学校	11月12日(木)
・江津東小学校	11月13日(金)

※当日は、保護者または代理の人の付き添いが必要です。

詳細は、保護者宛に9月ごろお知らせするほか、市ホームページに掲載します。

健康診断日の2週間前までに通知が届かない場合はお問い合わせください。また、特別な事情により指定校を変更される場合は、別途ご相談ください。



▲指定校変更



▲就学時健康診断

■学校教育課学事係

TEL 0855 (52) 7495

防災行政用無線の情報伝達訓練のお知らせ

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さまざまな手段を用いて情報伝達訓練が行われます。

◎日時

8月26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。（予備日 9月9日(水) 午前11時ごろ）

◎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）

■総務課防災係

TEL 0855 (52) 7927

児童扶養手当の更新手続きのお知らせ

現況届の提出

児童扶養手当を受給している人は、引き続き受給できるかどうかを判定するために、毎年8月に「現況届」を提出する必要があります。
※児童扶養手当を受給している人には、所得超過のため支給停止になっている人も含まれます。

◎手続き

対象者に案内を送付します。8月中に子育て支援課または桜江支所の窓口で手続きをしてください。

※手続きには、必ずご本人がお越しください。

◎注意事項

「現況届」を提出されない場合、受給資格があっても11月分以降の手当が受給できないことがありますので、必ず提出してください。



一部支給停止適用除外事由届の提出

児童扶養手当の支給開始日から5年を経過するなどの要件に該当している人は、現況届に併せて「一部支給停止適用除外事由届出書」および「関係書類」の提出が必要です。

◎手続き

該当する人へ届出用紙を5月末に送付しました。

「現況届」に併せ、子育て支援課または桜江支所の窓口へ提出してください。

◎注意事項

必要な書類を提出しない場合、11月分以降の手当の2分の1が支給停止になることがあります。

☑子育て支援課子育て支援係

Tel 0855 (52) 7487



石見神楽定期公演

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。

バレットこうつ

◎日時 8月9日(日)

午前10時30分～午後1時

◎出演団体

上津井神楽社中

◎料金

大人 1000円

中学生以下 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

有福温泉 湯の町神楽殿

◎日時 8月1日(土)、8日(土)

15日(土)、29日(土)

午後8時30分～10時

◎出演団体

有福温泉神楽団

◎料金

中学生以上 1500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

8月2日(日)、16日(日)

午後4時～6時

8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・問い合わせ

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。

☑商工観光課観光ブランド推進係

Tel 0855 (52) 7494



▲ホームページ

GO▶GOTSU! フェス2026のお知らせ

「パレットごうつ」の開館10年という節目に合わせて、GO▶GOTSU! フェス2026を開催します。

今回は「パレットごうつ」に集う学生や企業、地域プレイヤーの多様なチャレンジを一堂に紹介! 会場にはおいしい食べ物や楽しいワークショップ、さまざまな展示エリアも登場します。

この10年で生まれた挑戦を体感し、これからの10年の未来を、みんなと一緒に楽しみながら考える一日です。

◎日時

8月2日(日) 午後2時～8時

◎会場

パレットごうつ

◎テーマ

UPDATE GO▶GOTSU!

次の10年を自分たちでつくりだす

詳しくは、「GO▶GOTSU! FES」インスタグラムをご確認ください。



▲ Instagram

問 NPO法人でござねっと石見

Tel 0855 (52) 7130

各種認定証の更新のご案内

有効期限が令和8年7月31日の「限度額適用認定証」「標準負担額減額認定証」「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付している人のうち、8月以降も交付が可能な人へは、7月中旬頃にご案内を送付しています。また、前述の認定証をお持ちで、以下のどちらかの条件を満たす人は入院時の食事代が安くなる『長期入院該当』の対象になります。該当する人は、申請を行ってください。

※マイナ保険証を使用されている方も申請が必要です。

◎条件

- ・令和7年9月以降の入院日数が91日以上で70歳未満かつ住民税非課税の人
- ・令和7年9月以降の入院日数が91日以上で70歳以上かつ負担区分が低所得Ⅱの人

問 保険年金課国民健康保険係

Tel 0855 (52) 7937

菰沢公園に新しい大型複合遊具が完成!

菰沢公園で進められていた、大型複合遊具(ときめきの国)の第2期整備が終了しました。これにより、平成30年に始まった、「ときめきの国」のリニューアルが完了。菰沢公園をより楽しんでいたできるようになりました。

新たに完成した大型複合遊具は、9mの高さから滑り降りる全長約37mのローラースライダーや、揺れるつり橋など、子ども向け*のアクティビティが満載! 瞬発力、持久力、リズム感など、さまざまな運動効果を得ることもできます。

新しくなった菰沢公園「ときめきの国」に、ぜひお越しください! ※対象年齢は6歳から12歳(幼児が使用する場合は、大人が付き添い、注意喚起・手助けをしてください)

また、菰沢公園オートキャンプ場では、場内全ての洋式トイレを温水洗浄便座に取り換えました。温座機能も備えており、冬でも温かく使用していただけるようになりました。

利用者が無料で使えるWi-Fiも新たに整備。より便利になった菰沢公園オートキャンプ場をご利用ください。



リニューアルが完了した「ときめきの国」



全長37メートルのローラースライダー

問 都市計画課管理係

Tel 0855 (52) 7951

オートキャンプ場の予約は、菰沢公園オートキャンプ場管理棟
Tel 0855 (55) 1188



▲予約サイト

令和8年度 江津市職員採用資格試験のお知らせ

人事課人事給与係
TEL0855(52)7930

申込受付

7月31日（金）～9月4日（金）

第一次試験

試験日

令和8年9月20日（日）

会場 江津市役所本庁舎

第二次試験

試験日

令和8年10月18日（日）

会場 江津市役所本庁舎



江津市職員採用資格試験

一般事務（A）

採用予定 5人程度

受験資格
平成3年4月2日～平成
21年4月1日までに生まれた
人

文化財専門員（B）

採用予定 2人程度

受験資格
昭和61年4月2日以降に
生まれた人で、大学または大
学院において考古学または歴
史学を専攻して卒業（修了）
した人、または卒業（修了）
見込みの人

保健師（C）

採用予定 2人程度

受験資格
昭和61年4月2日以降に
生まれた人で、保健師の免許
を有する人または令和9年3
月31日までに実施される国
家試験に合格し免許を取得す
る見込みの人

土木技師（D）

採用予定 5人程度

受験資格
昭和61年4月2日から平
成21年4月1日までに生ま
れた人

建築技師（E）

採用予定 2人程度

受験資格
昭和61年4月2日から平成21年4月1
日までに生まれた人で、一級建築士の資格
を有する人または令和9年4月1日時点で
一級の受験資格を有する人（見込みを含む）

建築技師（F）

採用予定 2人程度

受験資格
昭和61年4月2日から平成21年4月1
日までに生まれた人で、二級建築士の資格
を有する人または令和9年4月1日時点で
二級の受験資格を有する人（見込みを含む）

応募はこちら

募集要項や受験申込
書の請求など詳しくは
江津市ホームページを
ご確認ください。



▲ホームページ

江津市職員（経験者通年枠）採用資格試験

土木技師（G）

採用予定 5人程度

受験資格
昭和56年4月2日以降に生まれた人で、
専門課程を履修し、民間企業・公務員等
における土木系の設計または施工管理など
に正規社（職）員として職務経験を直近10
年間で5年以上有する人

建築技師（H）

採用予定 2人程度

受験資格
昭和56年4月2日以降に生まれた人で、
専門課程を履修し、民間企業・公務員等
における建築系の設計または施工管理など
に正規社（職）員として職務経験を直近10
年間で5年以上有する人

応募はこちら

募集要項や受験申
込書の請求など詳しく
は江津市ホーム
ページをご確認くだ
さい。



▲ホームページ

夏こそ気をつけたい！

糖尿病予防

生活習慣を見直して

暑い夏を元気に過ごしましょう

健康医療対策課健康増進係

TEL 0855 (52) 7935

暑い夏は、冷たい飲み物やさっぱりした麺類が増え、つい食生活が偏りがちになります。

実はこうした夏ならではの習慣が、知らないうちに血糖値を上げてしまいます。糖尿病は自覚症状がほとんどないまま進行するため、季節に合わせた対策が大切です。

江津市の現状

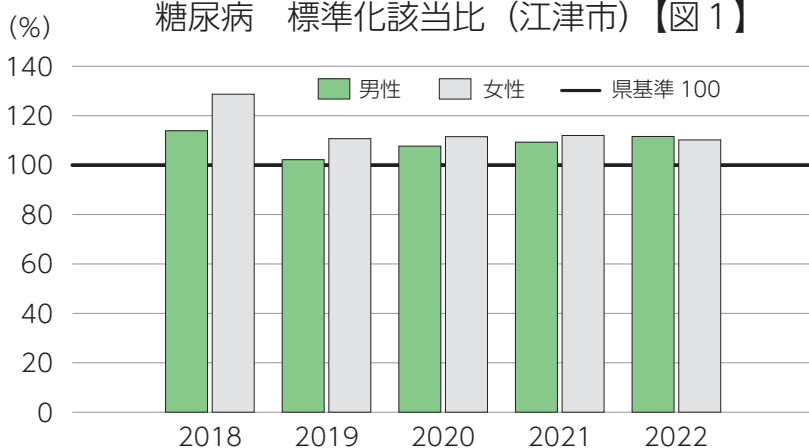
江津市では、島根県の基準と比較して糖尿病の人が男性・女性ともに多い状況です。(図1)
糖尿病は慢性的に血液中のブドウ糖が増えてしまう病気で症状がないまま進行します。そして心筋梗塞、脳梗塞などの合併症を引き起こす可能性があります。

なぜ夏は血糖値が上がりやすいの？

夏になると、ジュースやアイス、クリームなどの冷たくて甘いものを摂る回数が増えたり、そうめんや冷やし中華といった炭水化物中心の食事が多くなる傾向にあります。これらの食べ物を食べると体内でブドウ糖に分解され、血糖値が上がりやすいといわれています。

このような生活が続くと少量でも血糖値が上がりやすくなり、糖尿病の発症や悪化につながるおそれがあります。さらに、高血糖の状態が続くことで体のだるさや疲れやすさが生じ、夏バテの原因にもなります。

糖尿病 標準化該当比 (江津市) 【図1】



【出典】特定健康診査結果 (県健康推進課がEMITAS-Gにより算出)

糖尿病該当者の定義

受診者のうち、服薬あり、または空腹時血糖 126mg/dl 以上または HbA1c6.5% 以上
(糖尿病の判定値に「L」または「H」があれば集計対象からは除く)

標準化該当比

年齢構成などを標準化し、公平に比較するための指標です。今回は江津市の年齢構成などを標準化し、島根県の該当者と比較したものです。
島根県の数値を基準とし、100(%)より大きければ県平均より糖尿病患者は多く、小さければ少ないことを示します。

今日から始めよう！夏の糖尿病対策

飲み物は「水・お茶」を基本に

ジュースやスポーツドリンクなどは砂糖が多く含まれています。水や無糖のお茶を飲みましょう。

炭水化物だけで済ませない

麺類だけの食事は血糖値が上がりやすくなります。ご飯や麺類などの炭水化物に加えて肉・魚・卵・大豆製品・野菜・海藻・きのこ類を組み合わせる食べましょう。

食べる順番や食べる早さに気をつける

食事のときに野菜を最初に食べる「ベジタブル・ファースト」や、ゆっくり噛んで食べることを意識するだけでも食後の血糖値の上昇が抑えられます。

冷たいスイーツは毎日ではなく「楽しむ日」を決める

アイスクリームやかき氷の食べ過ぎは砂糖の摂りすぎになります。毎日食べるのではなく、量や回数を決めて楽しみましょう。

暑さを避けて体を動かす

運動は血糖値を下げる効果があります。涼しい時間帯にウォーキングや、家の中でストレッチ、筋トレなど無理のない運動を続けましょう。1日10分でも効果があります。

お酒の飲みすぎに注意

お酒は揚げ物やおつまみと一緒に飲むと血糖値が急上昇することがあります。休肝日を設け、飲みすぎに注意しましょう。

健康診断結果を確認しましょう

糖尿病は初期には自覚症状がほとんどありません。健診結果の「空腹時血糖」や「HbA1c」の値を確認し、高めの場合はそのままにせず生活習慣の見直し、医療機関を受診しましょう。

	空腹時血糖	HbA1c
特定健診の基準	100mg/dL 未満	5.6% 未満
糖尿病型 (糖尿病が強く疑われる)	126mg/dL 以上	6.5% 以上

高血糖と夏バテの関係

生活習慣の乱れで 血糖値が上がる

血液中のブドウ糖が増え、
血糖値が高い状態が続く

身体の中で起こること

血液がドロドロになり、
血管や神経がダメージを受ける

細胞がエネルギー不足になる

身体に出る影響

- ・ 疲れやすい
- ・ 食欲が落ちる
- ・ のどの渇き
- ・ 体温調節がうまくいかない

夏バテにつながる

自立神経の乱れやエネルギー不足を招き、
夏バテを引き起こす

症状

身体がだるい
よく眠れない
食欲がない
頭痛
めまい など

令和 8 年度
桜江地区総合健診のお知らせ

江津地区の人も受けられます

日程

9月26日(土)

健康診査 午前8時30分～11時
各種がん検診 午前8時30分～11時

会場

桜江総合センター
(桜江支所)

対象者 下の表のとおり(今年度すでに個別健診や市の人間ドッグなどを受けた人は対象外です。)

健診の種類	対象	料金	備考
特定健康診査	40歳～74歳	*国民健康保険加入者 1,000円 *生活保護世帯は無料 *加入されている健康保険によって料金は異なります	★社会保険の被保険者は受けることができません
健康診査	75歳以上	無料	
心電図検査	国民健康保険加入者 40～74歳生活保護世帯	無料	
	75歳以上 社会保険被扶養者	1,650円 *生活保護世帯の人で医師が必要と判断した人は無料	★希望する人は申し込み時にお伝えください
肺がん検診	40歳以上	無料	★次の人は無料で受診可
胃がん検診	40歳以上	1,000円	・70歳以上の人、生活保護世帯の人、福祉医療の人、市民税非課税世帯の人(市が負担) ・江津市国民健康保険加入者(国民健康保険が負担) ・胃がん、大腸がん、乳がん検診の無料利用券対象の人
大腸がん検診	40歳以上	300円	
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400円	
乳がん検診	*40歳以上の女性で前年度の乳がん検診未受診の人 *利用券対象の人	*50歳以上(1方向)1,100円 *49歳以下(2方向)1,600円	★次の人は500円で受診可 ・胃がん、乳がん検診の500円利用券対象の人
肝炎ウイルス検診	今年度40歳～60歳になる人で、これまでに肝炎ウイルス検診を受けたことがない人	無料	★肝疾患の治療中の人は対象外

申し込みについて

期間 8月3日(月)～21日(金)

申込み 電話で受付

問い合わせ

74歳までの人:TEL 0855 (52) 7937 (国民健康保険係)
75歳以上の人:TEL 0855 (52) 7483 (医療年金係)

住所・氏名等などのほかに以下の項目についてお聞きしますので、事前に決めておいてください。

- ① 希望時間
- ② 心電図の希望
- ③ がん検診の希望
【肺・胃・大腸・前立腺・乳がん・肝炎ウイルス検診】
- ④ 送迎の希望 (桜江地区の人)

特定健診を受診しましょう

40歳から74歳の江津市国民健康保険に加入している人は通常約11,000円かかる検査が1,000円で受診できます。定期的に通院中の人も対象になります。主治医にご相談ください。

受診料

1,000円

受診期間

令和8年10月31日(土)まで

1 職員の任免および職員数に関する状況

(1) 職員数の状況

令和7年度職員数 (令和7年4月1日)	令和7年度中	
	採用者数	退職者数
3	0	0

(2) 関係市からの派遣職員

(令和7年4月1日)

江津市	浜田市
4人	10人

2 職員の人事評価および勤務評定の状況

職員の人材育成や配置など人事管理の基礎資料とするため、地方公務員法の定めに基づき、全職員を対象に年間2回の人事評価を実施しています。また、職員の昇給、昇格などに際しては、所属長による勤務評定を実施しています。

(令和7年度中 単位:人)

区分	人数	内容
昇給時	3	定期昇給時における所属長による勤務評定
昇格・昇任時	0	主事から主任主事など昇任時における所属長の勤務評定
勤勉手当	3	勤勉手当支給時における人事評価の活用

3 部門別職員数の状況

(派遣職員を含む。各年度4月1日現在 単位:人)

区分		職員数				対前 年増 減数	主な増減 理由
部門		R5年	R6年	R7年	R8年		
一般行政部門	総務	4	4	4	4	0	再任用短期 時間勤務職 員の退職に よる派遣職 員の増
	衛生	1	1	1	1	0	
公営企業会計部門		12	12	12	13	1	
合計		17	17	17	18	1	

4 職員の勤務時間などの状況

区分	内容
勤務時間	午前8時30分から午後5時15分まで
休憩時間	正午から午後1時までの1時間
週休日	日曜日および土曜日
休日	国民の祝日に関する法律に規定する休日および年末年始(12月29日から翌年の1月3日まで)

5 職員の休暇などの状況

区分	内容
年次有給休暇	1年につき20日間付与、新規採用職員(4月1日付)は15日間付与
特別休暇	特別な事由により勤務しないことが相当であると認められる場合の休暇の種類は、公民権の行使、証人などの官公庁への出頭、ドナー休暇、ボランティア休暇、結婚休暇、不妊治療休暇、産前の健診、妊娠に起因する体調不良、産前産後休暇、育児時間、妻の出産補助、男性の育児参加、乳幼児健診、子などの看護休暇、介護休暇、忌引、法要、夏季休暇、セルフケア休暇、感染症、災害などによる住居の破壊・交通遮断、生理休暇です。

6 職員の分限および懲戒処分の状況

(令和7年度中 単位:人)

区分	分限処分			懲戒処分			
	免職	休職	降任	免職	停職	減給	戒告
処分者数	0	0	0	0	0	0	0

浜田地区広域行政組合 令和7年度人事行政の 運営等の状況の報告

■浜田地区広域行政組合 TEL0855(53)5082

浜田地区広域行政組合(浜田市・江津市で構成)では、介護保険業務、可燃ごみの処理業務などを行っています。

組合の人事行政の運営における公平性と透明性を高めることを目的として、地方公務員法および浜田地区広域行政組合人事行政の運営等の状況の公表に関する条例に基づき、職員の任用・職員数・勤務時間そのほかの勤務条件など人事行政の運営の状況についてお知らせします。

7 職員の服務の状況

職務上の義務	法令などを遵守する義務	職務命令に従う義務
	信用失墜行為の禁止	秘密を守る義務
	職務に専念する義務	政治行為などの制限
	争議行為などの禁止	営利企業などの従事制限

※ 地方公務員法に、上表の職務上の義務が定められています。

8 職員の退職管理の状況

地方公務員法などの定めに基づき、営利企業などに再就職した退職者による現職職員への働きかけなどを規制するほか、退職職員からの届出に基づく再就職の状況を公表します。届出および公表は、管理職であった者が営利企業などの常勤の役職員、または非常勤の役員に就任した場合としています。

(令和7年度中 単位:人)

区分	管理者数	件数
退職時に管理職であった者の数、再就職の届出数(令和7年度末退職職員)	0	0
働きかけ等に関する公平委員会からの調査の要求		0

9 職員の研修の状況

(令和7年度中 単位:人)

区分	人数	内容
職員研修	4	職務経験などの階層別研修・実務研修・特別研修など
	5	行政実務研修・政策課題研修
	0	自治大学校・市町村アカデミーなど
	55	服務・倫理・健康・人権研修会など
	38	実務研修など

※短時間再任用職員は含みません。

10 職員の福利および利益の保護の状況

(令和7年度中 単位:人)

区分	人数	内容
健康診断	2	広域行政組合が実施する一般健診
	1	市町村職員共済組合が実施する総合健診
	2	じん肺健診・騒音健診
公務・通勤災害補償	0	地方公務員災害補償基金が行う補償

11 公平委員会の業務の状況

(令和7年度中)

区分	状況
勤務条件に関する措置の要求の状況	該当なし
不利益処分に関する審査請求の状況	該当なし

情報 ポケット

8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

⑧8月23日(日) 午前9時～正午
⑨有料

⑩事前連絡不要

⑪エコクリンセンター

Tel 0855 (53) 5081

不燃物処理場の休日開場日

⑧8月23日(日) 午前9時～正午
⑨一般家庭の燃やせないごみ

※事業系のごみは持ち込み不可

⑩有料

⑪21日(金)午後4時までに電話

で申し込む

⑫他金物類と有害ごみとガラス・

陶器類に分別が必要です。

⑬岡島の星クリンセンター

Tel 0855 (52) 5321

お知らせ

地域で活用されています
宝くじ収益金

一般社団法人自治総合セン
ターでは、宝くじの収益金を財
源として、コミュニティ活動や
地域づくりに対する助成を行っ
ています。

令和8年度は、1団体の備品を
宝くじの助成金で整備しました。

◎和木まちづくり協議会

テントなどイベント設備

⑭政策企画課政策企画係

Tel 0855 (52) 7925

マイナンバーカードの 手続き専用の時間外窓口

市役所の開庁時間内に、窓口で
のマイナンバーカードの申請・
受取・更新ができない人のため
に、時間外窓口を開設します。

⑧8月29日(土)、30日(日)

午前9時～正午

⑫市役所本庁舎1階市民生活課

⑬市公式LINEから事前予約

※予約なしで当日受付も可能で

すが、予約者優先となります。

⑭8月28日(金)正午まで

◎注意事項

各種証明書の発行、住所変更

などの業務は対象外です。

今後の日程は市ホームページ
から確認できます。



▲ホームページ

⑮市民生活課市民係

Tel 0855 (52) 7482

こどもの人権相談 強化週間

松江地方方法務局と島根県人権
擁護委員連合会では、8月28日
～9月3日を、全国一斉「こど
もの人権相談強化週間」と定め、
相談受付時間を通常より延長し
て電話相談を受け付けます。ま
た、法務局LINEじんけん相
談でも相談を受け付けます。

学校生活や日常生活の中で悩
みがある人やその保護者の人
は、一人で悩まずにご相談くだ
さい。相談は無料で、秘密は守
られます。

⑮8月28日(金)～9月3日(木)

午前8時30分～午後7時

※土日は午前10時～午後5時

Tel 0120 (007) 1110

⑮法務局LINEじんけん相談

検索ID

@linekensoudan1

◎相談員 法務局職員または人

権擁護委員

⑮松江地方方法務局人権擁護課

Tel 0852 (32) 4260

農地パトロール(利用 状況調査)を実施します

農業委員会では、8月から10
月の期間を農地パトロール強化
月間として、農地の利用状況調
査を行います。

この調査は、食料の生産基盤
である農地の総点検と遊休農地
の発生防止・解消及び違反転用
防止を目的に行います。

各地区の農業委員・農地利用
最適化推進委員が巡回して調査
を行いますので、現地立ち入り
の際には、ご協力をお願いしま
す。

【違反転用に対する処分】

農地法の許可を受けずに農地
を農業以外の用途に使用してい
る場合は、違反転用になります。
違反転用には罰則が適用される
場合がありますので、ご注意ください。

農地のことでお困りの方は、
各地区の農業委員・農地利用最
適化推進委員または、農業委員
会事務局までお問い合わせくだ
さい。

⑮農業委員会事務局

Tel 0855 (52) 7958

電話法律相談(無料)常時受付!

佐和法律事務所 TEL.0855 24-1366

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(消費税別)
・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4-3番地5 オリエンティル2階
【東京事務所】〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目11番9号 コンシェルシア虎ノ門704
TEL. 03-35591-0082



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)

江津市渡津町(9号線沿い) 54-1004

有 料 広 告

働き盛りのヘルスアップ キャンペーン2026

「職場の健康づくり」始めてみませんか？江津で働く仲間と一緒に、少しの意識で「元気度」をアップしましょう。

期9月1日（火）～10月31日（土）

対市内事業所

内運動編、食生活編、メンタルヘルス編、日常生活編の項目の中から2つを選び、生活習慣の改善にチャレンジします。達成賞、チーム賞などがあります。

無料

期8月21日（金）

江津市職域保健部会事務局（健康医療対策課健康増進係）

TEL 0855（52）7935

相談

8月補聴器修理相談会

江津会場

場市役所本庁舎1階相談室4

期4日（火）「深野時計店」

午前10時～正午

期4日（火）「中国補聴器」

午後1時30分～3時30分

期24日（月）「東神実業」

午後1時30分～3時

期26日（水）「西日本補聴器」

午後1時30分～3時
桜江会場

場桜江総合センター和室

期6日（木）「深野時計店」

午前10時～正午

期18日（火）「中国補聴器」

午前10時～正午

期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。

期高齢者障がい者福祉課

障がい者福祉係

TEL 0855（52）7934

身体・知的障害者 相談員による相談

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。

期身体障害者相談員

梶川 勇（かじかわ いさむ）

TEL 0855（92）0732

期知的障害者相談員

藤井 恭郎（ふじい やすお）

TEL 0855（55）1803

期高齢者障がい者福祉課

障がい者福祉係

TEL 0855（52）7934

自死遺族つどい

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、怒り等を遺族だけで語り合う場です。

松江会場

期8月15日（土）

場いきいきプラザ島根

益田会場

期8月22日（土）

場益田市立市民学習センター

期他いづれも午後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事前にホームページで確認するか、電話でお問い合わせください。

期しまね分かち合いの会・虹（桑原）

TEL 090（4692）5960



▲ホームページ

移動ナースバンク （就業相談会）開催

期8月12日（水）

午後1時～4時

場ハローワーク浜田

期求人・求人相談・求職情報の提供

期島根県ナースセンター

TEL 0852（27）8510

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。

期8月22日（土）

午前9時30分～11時30分

場江津保健センター

期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などなたでも

期申込不要

期100円（お茶代）

期世話人代表 松浦 真理子

TEL 090（8068）7920

ひとり親家庭の法律相談

期8月26日（水）

午後1時30分～3時30分

期一人30分

期いわみーる

期養育費のこと、財産分与のこと、その他法律の知識を必要とする問題や困りごとについて島根県弁護士会の弁護士が無料で相談に応じます。

期母子家庭、父子家庭、寡婦の人、未婚の父母や離婚前の父母の人など

期24日（月）までに電話で申し込む

期予約受付時間

期平日午前8時30分～午後4時30分

期島根県母子寡婦福祉連合会

TEL 0852（32）5920



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。

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

難病相談

一般相談

①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申込フォームから申し込む

就労相談

①8月12日(水)

午後1時30分～3時30分

②難病患者の就労に関する相談

(面談・電話)

※面談を希望の場合は、前日までに予約をしてください。

③しほね難病相談支援センター

Tel 0853 (24) 8510

shimane-jp

④難病専門相談 (膠原病内科)

①9月8日(火)

午後1時30分～午後4時30分

②浜田保健所 (オンライン相談)

③原因不明の「関節痛、筋肉痛、こわばり、発熱、だるさ」等で悩んでおられる方、難病 (関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、皮膚筋炎および多発性筋炎等) やその治療生活について詳しく知りたい方やその家族

④相談者 膠原病内科医師 (島根大学付属病院)

⑤無料



▲申込フォーム

⑥電話で申し込む
 ※予約状況によってはお断りする場合があります。

⑦8月25日(火)

⑧浜田保健所医事・難病支援課

Tel 0855 (29) 5554

HIV・肝炎ウイルスの検査・相談

①検査 8月25日(火)

午後1時～3時 (日程は変更することがあります。電話にてご確認ください)

②相談 月・金曜日 (祝日除く)

午前8時30分～午後5時

③無料

④要事前予約

⑤HIV検査・相談は匿名で受けることができます。

⑥浜田保健所医事・難病支援課

Tel 0855 (29) 5554

講座・研修

発達障がい

地域啓発セミナー

①9月12日(土)

②場いわみーる

401・402研修室

③発達障がいに関心のある人

④①キヤラバン隊公演

⑤ペアレントメンター島根の皆様

②講演

④あーさ氏 (漫画家・ADHD)

⑤当事者・元発達支援センター相談員)

⑥80人程度

⑦無料

⑧申込フォーム

⑨から申し込む

⑩9月6日(日)

⑪島根県西部発達障害者支援センターウインド

Tel 0855 (28) 0208



▲申込フォーム

令和8・9年度 要約筆記者養成講習会

要約筆記とは、講演会等その場で話の内容を要約し、文字にして伝える通訳です。手書きとパソコンによる方法があります。医療現場など、さまざまな場面で質の高い通訳サービスの提供ができる要約筆記者が求められています。

①令和8年8月29日(土)

②令和9年10月末日 (予定)

③※原則土・日曜日の開催です。

④益田市障害者福祉センター

⑤あゆみの里

⑥手書きコース

⑦パソコンコース

⑧(両コース同時受講可)

⑨各16人

⑩受講料 無料

⑪※テキスト代 (4500円) 必要

⑫8月12日(水) 必着

⑬申込フォーム、FAX、ホームページから申し込む

⑭益田市障害者福祉センター

⑮あゆみの里 手話通訳事業部

⑯Tel 0856 (31) 5100

⑰Fax 0856 (31) 5102

⑱①申込フォーム



▲申込フォーム



▲ホームページ

女性就労支援事業 就労のためのパソコン講習 基礎&応用編 in 江津

①9月9日(水)～11日(金)の3日間

②午前9時30分～午後4時

③Word、Excel、グラフィックの基礎&応用的な操作

④講習

⑤場ポリテクカレッジ島根

⑥302教室

⑦無料

⑧電話で申し込む

⑨定12人 (選考の上連絡)

⑩応募条件

⑪就職を希望している女性のうち、3日間参加可能で、ひと通り

⑫ローマ字入力ができる方

⑬①レディース仕事センター浜田

⑭Tel 0855 (25) 5207

有料広告

江津市「かわらばん」 広告掲載はコチラ↓

総合企画広告代理店

地域イベント企画・運営・出版・各種印刷物の企画編集・制作
 新聞・テレビ・ラジオ等マス媒体広告

山陰中央新報いわみ開発 株式会社

お申し込み
お問い合わせ

〒697-0015

島根県浜田市竹迫町2886 山陰中央新報社西部本社ビル3F

☎0855-24-3480

無料
見積

骨董・古美術・貴金属 現金買取

不用品・処分する前にお電話ください
 指輪 ネックレス買取します。出張無料！

株式会社 スリーバックス

ホームページ <https://www.threebucks.net>

TEL 0855-55-0708

江津市後地町2486番地 携帯 080-2902-6136

島根公安委員許可番号 711129000307

インボイス番号 T8280001009435



募集

江津市シルバー 人材センター入会説明会

◎ 8月20日(木) 午後1時30分
◎ 江津市シルバー人材センター
◎ 江津市にお住いの60歳以上の人
◎ 持筆記用具
◎ 江津市シルバー人材センター
Tel 0855 (52) 1616

島根県警察官採用試験

令和8年度島根県警察官(高卒程度)の採用試験を行います。
◎ 試験区分
警察官(高校卒業程度)
◎ 受験資格
満18歳以上35歳(令和9年3月末卒業見込み者を含む)
◎ 申込受付期間
7月29日(水)～8月28日(金)
◎ 試験日
1次試験 9月20日(日)
※詳細は島根県警察ホームページをご確認ください。
◎ 島根県警察本部警務課採用係
Tel 0852 (26) 0110



▲ホームページ

島根県立西部高等技術校 入校生募集

推薦選抜
◎ 検定日 9月19日(土)
◎ 募集期間
8月18日(火)～9月3日(木)
◎ 募集訓練科
建築科、機械加工・溶接科
◎ 一般選抜
◎ 検定日 10月30日(金)
◎ 募集期間
9月4日(金)～10月16日(金)
◎ 募集訓練科
O Aシステム科、建築科、機械加工・溶接科
◎ 検定会場
島根県立西部高等技術校(益田市高津四丁目7-10)
◎ 募集要項・出願書類
ホームページで
ご確認ください。



▲ホームページ

海上保安大学校 学生採用試験

令和9年4月入校の海上保安官(国家公務員)養成の学生採用試験を行います。
◎ 受付期間
8月20日(木)～9月7日(月)

◎ 一次試験日時
10月24日(土)・25日(日)(2日間)
◎ 試験地 米子市、広島市ほか
◎ その他
受験料なし、在学中給与支給
※詳しくは人事院または海上保安庁ホームページをご確認ください。



▲ホームページ

「赤ちゃん登校日」(津宮小学校)参加親子募集

赤ちゃんとその保護者に、児童と3回継続して関わり体験を持ち、小さな命に感動する心、親への感謝や人への思いやり、生きる勇気を育むことを目的に「赤ちゃん登校日」を開催します。
関わり体験に参加していただく、4月から6月生まれの赤ちゃんとその保護者を募集します。
◎ 第1回
9月17日(木)
午前9時30分～11時
◎ 第2回
10月9日(金)
午前9時30分～11時
◎ 第3回
10月29日(木)
午前9時30分～11時
◎ 会場
江津市地場産業振興センター

◎ 浜田海上保安部管理課
Tel 0855 (27) 0770

有福温泉夏まつり

◎ 講師 田中康夫アドバイザー
◎ 子育てサポートセンター
◎ NPO法人ちやいるどりーむ
Tel 0855 (52) 0569
今年も恒例の有福温泉夏まつりを開催します。石見神楽など多彩なステージ・夜店があります。
◎ 8月22日(土) 午後6時～
※小雨決行
◎ 老人ホーム有福駐車場
◎ 有福温泉町まちづくり協議会(有福温泉地域コミュニティ交流センター内)
Tel 0855 (56) 2218



▲Instagram

原爆ポスター展

◎ 8月3日(月)～14日(金)
◎ 会場
江津市役所
1階展示スペース
◎ 内容
「市民が描いた原爆の絵」(複製)を展示し、原爆投下当時の様子や、被害の実相を伝えます。
◎ 総務課行政係
Tel 0855 (52) 7927



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
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

有料広告

ハイブリッドウインドオーケ ファミリーコンサート

「歌と音楽のおもちゃ箱」を
テーマに、ジブリやディズニー
の曲から、気軽に聴けるクラ
シックまで、ワクワクするよう
な音楽をお届けします。

⑧8月30日(日)
午後1時30分開演

⑨場パレットこうつ 2階ホール
⑩大人1500円
中学生500円
小学生以下無料

⑪申込フォームが電話で申し込む



▲申込フォーム

⑫間一般社団法人石見音楽文化振興会
Tel 090 (3088) 0333

はづみ縁日

子どもが主役の夏まつり！

「子ども屋台出店」や「エス
ポーツ体験」、「ダンスパフォー
マンス」や「盆踊り」

子どもから高齢者まで、みん
なで楽しむ夏まつりです！

⑧8月22日(土)

午後6時～8時30分

⑨場岩瀧寺

※詳細はホームページを確認
⑩無料



▲ホームページ

⑫間はづみ縁日実行委員会(井田)

Tel 090 (9552) 7297

江の川祭

灯ろうつにあなたの夢や
願いを書きませんか？

江の川祭で行う「水上キラキ
ライルミネーション」で実際に流
す灯ろうに、あなたの夢や願いを
書いてみませんか？花火が打ち
あがる江の川で、あなたの書いた
灯ろうが水面を美しく彩ります。

⑧日時

8月9日(日)午前10時～午後3時

⑨場所

ゆめタウン江津

3F 駄菓子屋前特設ブース

⑩無料

⑪不要

⑫間江津商工会議所青年部

Tel 0855 (52) 2268

石見海浜公園

ノルディックウォーキング

⑧9月15日(火)(少雨決行)

午前10時～正午

⑨場石見海浜公園

定10人(先着)

⑩無料(ポールレンタル有り)

⑪電話で申し込む

⑫間石見海浜公園予約センター

Tel 0855 (28) 2231

アクアスイベント情報

7月20日(月)～8月31日(月)は
毎日午後6時まで開館！

夏の特別展「鳥獣VS蛸くらべて
分かる!?あなたはどちら派？」

ひとまとまりにさががちなイ
カとタコ。体のつくりや種類の
ちがいが、人とかかわりなどを
比べてご紹介！イカとタコ、あ
なたはどちら派？

⑧7月18日(土)～10月12日(月)

⑨場アクアス3階特別展示室

⑩ナイトアクアス2026

夏の夜の特別なイベント、ナ
イトアクアスを今年も開催！水
槽のライトアップや、ナイトア
クアス特別水槽が登場します。

⑧8月22日(土)

⑨午後6時～9時

⑩9月12日(土)

⑪午後5時～9時

⑫他お屋のチケットや年間パス
ポートでもご入館いただけます。

夏休み限定イベント

◎「わんぱく探検隊」

子どもだけの大冒険！アクア
スのバックヤードを探索するよ。

⑧7月18日(土)～8月31日(月)

⑨①午前11時～②午後2時

※各30分程度

⑫間小・中学生(1人で参加でき
るお子様)

⑩各回12人

⑪500円※別途入館料が必要

⑫間ホームページから事前予約

◎ペンギン水中お食事タイム

大迫力！ペンギンたちが水中で

エサを食べるシーンを目撃せよ！

⑧7月25日(土)～8月23日(日)の土

日・祝日(8月11日～16日は除く)

⑨午後0時30分～5分程度

⑩子ども美術館展覧会inアクアス

浜田市世界子ども美術館が開

催する展覧会「さわっ手たのし

むタッチミュージアムII」森と

海」に合わせ、東京工芸大学芸

術学部の学生が作成したアート

作品などを展示します。

⑧7月4日(土)～9月27日(日)

⑨※体験時間は午後1時～1時30分

(8月8日(土)～16日(日)は除く)

⑩3階図書コーナー横

⑪無料※別途入館料が必要

⑫間石見神楽(アクアス8月公演)

⑨場アクアス隣はっしー広場

⑩日程 ※雨天中止

⑪13日(木) 有福神楽保持者会

⑫14日(金) 後野神楽社中

⑩15日(土) 岡崎神楽社中

⑪時間 午後1時～3時

⑫間神楽に関するお問い合わせ

島根物産商事株式会社

Tel 0855 (28) 3100

⑩しまね海洋館アクアス

Tel 0855 (28) 390

洋墓・デザイン墓石

ご予約承ります!!

インド産
御影石

多数展示中



墓じまいをお考えの方へ

お墓の解体から墓石の撤去・処分のご相談も承っております。

有限会社

宮内石材工業

江津市都野津町(国道9号線沿)

【工場】

【自宅】

☎(0855) 53-1358 ☎(0855) 53-2512

遠方の方もお気軽にお問い合わせください。

墓石の
3D画像



消費生活 豆知識 Topics

「カスタマーハラスメント防止
～消費者が意見を伝える際のポイント～」

カスタマーハラスメントとは？

顧客などからのクレーム、言動のうち、要求内容の妥当性に照らして、「要求を実現するための手段・態様が社会通念上不当なものであって、手段・態様により、労働者の就業環境が害されるもの」をカスタマーハラスメント(カスハラ)と言います。消費者からの従業員等に対する暴行、脅迫、暴言、不当な要求などの著しい迷惑行為は、従業員等に精神的な苦痛をはじめ、時間や金銭等多大な損害を招き、その就業環境を害するものです。

(※消費者庁ウェブサイト掲載)

消費者が意見を伝える際のポイント

①ひと呼吸置く

・怒りに任せた発言は逆効果。ひと呼吸おいて冷静に。

②言いたいこと、要求したいことを「明確に」、そして「理由」を丁寧に伝えましょう

・返品したいのか、解約したいのか、またその理由を明確に、丁寧に伝えることが重要です。

③事業者の説明も聞きましょう

・一方的に主張するだけでなく、事業者の説明も聞きましょう。

◎消費者が正当な意見を伝える適切な方法を習得することで、消費者と事業者双方の信頼関係が構築され、持続可能な消費の基礎となります。

8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	開催なし
こころの健康相談	
日時	7日(金)、21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
サボステ浜田 就労相談	
日時	毎月第2火曜日 11:00～13:00
会場	パレットごうつ 会議研修室 2
予約先	しまね西部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)	6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) 9:45～12:00 市社会福祉協議会 ※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

8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	19:00～20:00
問	佐々井勉 TEL 090(8715)8679 田中正浩 TEL 090(7504)3792

交通事故の発生状況

(6月末現在・江津警察署)

	年別	件数	死者	傷者
市内	R 8年	5	0	5
	前年比	-6	0	-6
県内	R 8年	329	9	365
	前年比	-7	0	-11

火災・救急・救助の件数

(6月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	2	0	90
年間合計	5	5	661

人の動き

(6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 20,517人 (-22)
男 9,679人 (-16)
女 10,838人 (-6)
世帯数 10,754世帯 (-29)

赤ちゃんの誕生

男の子 4人 / 女の子 4人

ありがとうございます

(6月30日受付分まで)

社会福祉事業へ寄付
香典・玉串料返し寄付

▽都野津・清水英昭さん(故フジ子さん)▽跡市・三瀬朋子さん(故真行さん)▽松川・長谷昭二さん(故妙子さん)▽二宮(敬川)・中田哲久さん(故淳さん)▽江津・松田晴子さん(故俊雄さん)▽嘉久志町・山崎里恵さん(故宏一さん)▽桜江・岩本勝さん(故藤正さん)▽都野津・澄田律子さん(故林芳昌さん)▽二宮・小笹雅彦さん(故凛さん)

※掲載をご了承いただいた人について掲載していません。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



◎相談先
消費者ホットライン
TEL 188



島根県消費者センター
マスコミキャラクター
だまされないゾウくん

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/>

TEL(0855)52-2379 FAX(0855)52-2643

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)
日本生命保険相互会社



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



国境を超えた友好を語り継ぐ

6月21日、和木地域コミュニティセンターで「ロシア祭り」が行われました。約120年前に築かれた友好を、小学生が群読と歌で語り継ぎました。

ロシア祭りは、日露戦争さなかの明治38年に、ロシア船「イルティッシュ号」が真島沖で遭難した際、乗組員を住民が救出した出来事をきっかけに、毎年行われています。この日は、高角小学校5年生の児童が、救出劇を題材とした物語の群読と歌を披露。「命の大切さや平和の大切さを伝えたい」と呼び掛けていました。



自然を守る心を楽しく学ぶ

6月28日、海上保安庁としまね海洋館アクアスが海の環境保護の呼びかけを行いました。館内の特設ブースには海上保安庁イメージキャラクター「うみまる君」もかけつけ、来場者は制服試着体験や、記念撮影を楽しみました。野外ステージではうみまる君やアザラシが来場者を楽しませました。海上保安庁の担当者は「海や川で遊ぶときは、持ってきたものは持ち帰る。周りにあるゴミは拾って帰ることが、自然や生きものを守ることに繋がります。」と訪れた家族たちに呼びかけました。



市長、2期目当選を議会に報告

6月23日から7月8日までの期間で行われた、江津市議会の令和8年6月議会定例会において、中村市長が2期目当選を議会に報告しました。議会2日目の6月29日、市長は執行部提出議案の説明に先立ち、「市長2期目を務めさせていただくことになりました。引き続き皆様の力強いご支援、御協力を賜りますようお願い申し上げます」と話し、市政運営への協力を求めました。

なお、次回の9月議会定例会で発表する市政運営方針の概要については、広報かわらばん10月号で紹介予定です。



気軽なルアーでアユ釣りを体験

子ども達に気軽なアユ釣りや伝統的なアユ漁を体験してもらおうと、7月11日に桜江町市山の八戸川河川敷で、アユ漁体験会が行われました。

子どもと保護者ら合わせて約45人が参加。「アユイング」と呼ばれるルアーを使った釣りに加え、「投網」「刺し網」といった伝統的な漁法も体験し、アユ漁にチャレンジしました。

主催した江川漁業協同組合の二本木俊二組合長は「気軽にできる釣りや伝統的な漁法を知ってもらい、アユ漁に関わる若い人を育てていきたい」と話していました。





1人分の野菜使用量:80g エネルギー:208kcal 塩分:1.7g



江津食彩

包丁・まな板いらず！
朝からしっかり野菜を食べよう！

江津市では、全世代で野菜摂取量が不足傾向にあり、朝ごはんには野菜を食べていない人がとても多いことが分かっています。そこで栄養価も高く、比較的安価になる旬の野菜を冷凍保存して、包丁やまな板を使わない簡単朝ごはんレシピを紹介しします。今月の野菜は「かぼちゃ」です。

かぼちゃチャウダー

材料（2人分）

- ・冷凍かぼちゃ（小さめの角切り） 1/8 個
- ・冷凍玉ねぎ（角切り） 1/4 個
- ・シーフードミックス 80 g
- ・カットしめじ 50 g
- ・バター 10 g
- ・小麦粉 大さじ1
- ・コンソメ（固形） 1個
- ・牛乳 150ml
- ・塩こしょう 少々
- ・乾燥パセリ お好みで

レシピ公開中 /



作り方 調理時間 約 15 分

- 1 鍋にバターを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 2 かぼちゃ、解凍したシーフードミックス、しめじを加えてさらに炒め、小麦粉を全体にまぶす。
- 3 具が隠れるまで水を入れ、コンソメを加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- 4 牛乳を加えて、塩こしょうで味を整える。
- 5 器に盛り、乾燥パセリを散らす。

Library

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

夏休み企画

としょかんビンゴ

【期 間 8月1日(土)～8月30日(日)】

図書館の本を借りてビンゴを目指す「としょかんビンゴ」
ご好評につき、今年も開催します！

テーマに当てはまる本を借りてマス目を埋め、たて・よこ・なめのうち3列揃ったら抽選に参加できます。当選された方には素敵なプレゼントも♪

ゲームを楽しみながら、普段は手に取らない新しいジャンルの本にも出会えるチャンスです。

たくさんのご参加、お待ちしております。

- ・利用登録されている方のみ参加できます。
- ・期間中、何度でも挑戦できます。
- ・抽選は9月上旬です。館内掲示、SNS、ホームページにて当選番号を告知します。
- ・ビンゴ用紙に抽選番号が記載されています。紛失されないようご注意ください。



おしゃべりOKデー
今月は
2日(日)



今月の休館日

◎毎週火曜日
◎月末休館日 8月31日(月)

※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。

子育てサポート 8 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。

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	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10時50分～	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	あさり	「ファミリーデー」 ポリテクカレッジで親子で見学や体験をして楽しみ ましょう。	○
7日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「プールあそび」	○
14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」	○
18日(火)	午前10時50分～	のぞみ保育園	1・2・3歳児食事体験	○
19日(水)	午前11時～正午	あさり	「わくわくランチ」 園の食事を楽しみましょう。	○
	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	
	午前9時30分～11時	さくらえ保育園	水あそび・ほのぼのカフェ	
20日(木)	午前10時～	のぞみ保育園	ベビーマッサージ	○
21日(金)	午前10時～正午	うさぎ山	出前講座(にこにこクッキング Café)	○
	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「寒天あそび」	○
22日(土)	午前9時30分～11時	あさり	「保護者講演会」 動物占いかから分かる親子の個性。子どもの個性 をいかした子育てのヒントを聞きにきませんか?	○
25日(火)	午前10時～11時	さくら	「さくらこども園の日」 おふろで遊べる水遊びグッズを作ろう。	○
26日(水)	午前10時～	のぞみ保育園	うたってあそぼう～ほっこりクラブ	○
	午前10時～午後0時30分	うさぎ山	おいしい day	○
	午前10時～11時	サポートセンター	はじめてベビーの日「保健師さんとおしゃべり会」	○
27日(木)	午前11時～正午	あさり	「わくわくランチ」 園の食事を楽しみましょう。	○
	午前9時30分～11時	さくらえ保育園	チップスターポーチをつくろう	○
	午前10時～	のぞみ保育園	おたのしみひろば「なつまつりごっこ」	○
28日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「プールあそび」	○
30日(日)	午前10時～11時	サポートセンター	ふあみさぼ講習会 「正しく知ろう児童虐待～気づく力・つなぐ力を考える～」	○
31日(月)	午前9時～正午	あさり	「体験入園」 こども園ってどんなところか体験できます。 食事体験もできます。	○



ごうつカレンダー

8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat									
献血日程 <table><tr><th>日にち</th><th>時間</th><th>場所</th></tr><tr><td rowspan="2">8月5日(水)</td><td>午前10時～正午</td><td rowspan="2">江津市役所</td></tr><tr><td>午後1時30分～4時30分</td></tr></table>						日にち	時間	場所	8月5日(水)	午前10時～正午	江津市役所	午後1時30分～4時30分	1 ◆石見神楽定期公演(7)		
日にち	時間	場所													
8月5日(水)	午前10時～正午	江津市役所													
	午後1時30分～4時30分														
2 ハGO▶GOTSU!フェス2026(8) ◆石見神楽定期公演(7)	3	4 中総図休館日	5 役献血	6 保断酒会(19) サ定休日 子休館日 社法律相談(19)	7	8 ◆石見神楽定期公演(7)									
9 中59回中国五県(兼)西日本軟式野球ブロック予選 ◆石見神楽定期公演(7)	10	11 山の日 中総図休館日 子休館日	12	13 保断酒会(19) 子休館日	14 ◆石見神楽定期公演(7)	15 ◆石見神楽定期公演(7)									
16 ◆江の川祭(24) ◆石見神楽定期公演(7)	17 分人権相談(19)	18 中総図休館日 社一般相談(19)	19 役行政相談(19)	20 サ定休日 子休館日	21	22 保がんケアサロン ◆はづみ縁日(18)									
23 島休日開場日(14) 工休日開場日(14)	24	25 中総図休館日	26	27 保断酒会(19) サ定休日 子休館日	28 社一般相談(19) ◆石見神楽定期公演(7)	29 役マイナバー時間外窓口(18) 中JAカップ学童野球邑智・江津地区予選、第46回カーツ杯ソフトテニス大会(中学生の部)、第47回江津市陸上競技記録会 ◆石見神楽定期公演(7)									
30 役マイナバー時間外窓口(18) 中第46回カーツ杯ソフトテニス大会(一般・シニアの部)、江津市野球連盟秋季選手権大会	31 図休館日	がん検診日程 <table><tr><th>検診の種類</th><th>日程</th><th>場所</th></tr><tr><td>子宮頸がん</td><td>毎週火・水・木(祝日を除く)</td><td rowspan="3">済生会病院</td></tr><tr><td>乳がん</td><td>毎週火・水(祝日を除く)</td></tr><tr><td>乳がん・子宮頸がん同時検診</td><td>毎週水・木(第2・4木曜、祝日を除く)</td></tr></table>				検診の種類	日程	場所	子宮頸がん	毎週火・水・木(祝日を除く)	済生会病院	乳がん	毎週火・水(祝日を除く)	乳がん・子宮頸がん同時検診	毎週水・木(第2・4木曜、祝日を除く)
検診の種類	日程	場所													
子宮頸がん	毎週火・水・木(祝日を除く)	済生会病院													
乳がん	毎週火・水(祝日を除く)														
乳がん・子宮頸がん同時検診	毎週水・木(第2・4木曜、祝日を除く)														

◎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 中中央公園 総総合市民センター 図江津市図書館 ハパレットごうつ ササンピコごうつ 子子育てサポートセンター じじばさんセンター 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。



第43回 光と水の祭典 江の川祭

8月16日 (日曜日)

◎問い合わせ先

江の川祭実行委員会 (江津商工会議所内)

Tel 0855 (52) 2268

・前夜祭・気球フェス・ステージイベント

江津市音頭パレードについては、

(一社) 江津青年会議所 祭委員会

info@gotsujc.org まで

星高山火文字

◎時間 午後7時30分～10時

※7月15日(水)～8月31日(月)まで点灯

テント村

◎場所 パレットごうつ

◎時間 午後4時～(完売するまで)

江の川祭水上キラキライルミネーション

◎場所 河川敷

◎時間 午後7時～

江の川祭 気球フェス2026

◎場所 江津中央公園(多目的広場)

◎時間 午前6時～9時

※強風および荒天時は中止

花火大会 ～夜空に刻む物語～

◎時間 午後8時～8時20分

毎年恒例!江津の夏の夜を花火が彩ります

※少雨実施 ただし強風や大雨警報等荒天時は中止

ステージイベント・パレード

【河川敷】2026 江の川祭の片隅で…

～超ド級!川辺ノ キラキラ脳汁 Freak show～

◎時間 第1部:午後3時30分～8時

第2部:午後8時30分～9時30分

【パレットごうつ】ステージ・石見神楽

◎時間 第1部:午後3時30分～5時30分

第2部:午後8時30分～9時10分

【国道9号線】江津市音頭パレード

◎時間 午後5時30分～

前夜祭 ～Jimoto 魂～

8月15日(土) 午後6時～9時 パレットごうつ

※会場付近のドローン飛行は航空法により禁止されています。

編集部だより

梅雨が明け、いよいよ夏本番、暑さ本格化となりました。晴れの日が続きそうなので、いろいろなレジャーが楽しめそうですが、常に水分補給ができるような工夫も必要ですね。

八戸川で行われたアユ漁の体験会。ルアーでのアユ釣りをみるのは初めてで、そうそう釣れるものでもないし高を括っていたら、見事に釣り上げた人がいました。夏の川にアユとは、なんとも風流なものだと思いつつも、噴き出す汗が止まらず、以降の取材を断念することに。水分だけでなく、帽子も必須だと痛感することとなりました(亮)

取材で数年ぶりのアユアス。取材後に入場チケットを購入し、水族館を堪能しました。大人になって訪れるのは初めてで、展示の説明文などを読みながら順路を進んで行くのはとても新鮮でした。帰りに売店で売っているマリモを買って帰りました。日々の成長が楽しみです。(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。