

GO!GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

# かわらばん 10

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2023  
Vol.862

## 桜江を駆ける

[表紙の写真]

9月10日、桜江町で「第27回ピクニックラン桜江」が開催されました。

(詳しくは2～3ページに掲載)



[主な内容]

- ◎フォトレポート「ピクニックラン桜江」
- ◎島根大学との連携協定締結記念対談
- ◎新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ

# フォトレポート ピクニックラン桜江



9月10日、桜江を駆ける「第27回ピクニックラン桜江」が開催されました。

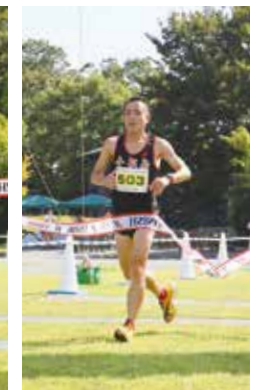
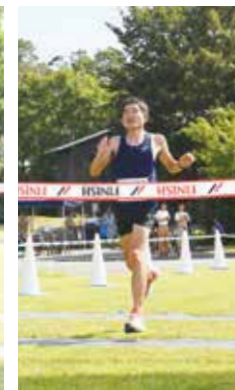
新型コロナウイルス感染症の影響で4年ぶりの開催となった今大会には639人が参加。県内をはじめとした中国地方からの参加者を中心に、関東や九州地方からの参加者も見られました。

温泉リゾート風の国をスタート・ゴール地点とし、20キロランと13キロラン、13キロウォーキングの3種目で実施されました。スタート時の天候はすがすがしい晴れ模様。スタートの合図とともに参加者は自然豊かなコースに駆け出しました。渓谷を一望する高架橋、マイナスイオンを浴びながら渓流沿いを行くコースを進みます。

高低差のあるコースに苦戦する参加者を励ましたのは地域住民の皆さん。コース途中のエイドステーションで水やバナナなどの軽食を手渡したり、精いっぱい声援を送って参加者の背中を押ししました。

無事ゴールした参加者の皆さんは、達成感からか、さわやかな笑顔を浮かべていました。





島根大学との連携協定締結記念対談

# 市長×学長

## ～新たな官学連携に向かって～

8月29日、江津市は島根大学との包括連携に関する協定を締結しました。協定締結を記念して行った服部泰直学長と中村市長の対談の様子をお伝えします。

☎政策企画課政策企画係 TEL0855(52)7925

エネルギーをはじめ幅広い分野での連携を期待

**中村市長（以下「市長」）** 江津市でも大学との連携を強化していくことにしているため、島根大学と連携した取り組みに大きな期待を寄せています。また、様々な産官学連携の経験からもぜひ学ばせていただきたいと願っています。

**服部泰直学長（以下「学長」）** 江津市には、江の川の下流の地理的な課題を抱えながらも、伝統的な工業や製造業の盛んな工業のまちというイメージをもっています。

本学では、今春に新しい学部として材料エネルギー学部を創設しました。材料科学の研究を通じて最終的にはエネルギー課題を必ず解決するというのが目標です。

**市長** 江津市では、企業誘致や有福温泉の再生、シティプロモーションを進めています。今年6月の市議会において、2050年に炭素排出量ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ宣言」を行いました。

今後は、風力、太陽光、バイオマスなどの再生可能エネルギーの活用に更に注力することになっています。この取組みと材料エネルギー



国立大学法人島根大学  
学長 服部 泰直さん

ギー学部の研究は、親和性が高いと感じています。

**学長** 新しい学部のことを話しましたが、本学は文系・理系・医療系7学部から成る総合大学ですので、ほぼすべての分野に対応可能だと考えています。

**市長** 地域の課題は多岐にわたりますので、とても心強いです。

人口減少は  
市と大学の共通の課題

**市長** 江津市でも、人口減少への対策が最重要課題です。昨年度の出生数は市政施行後では初めて100人を割り込みました。将来のまちを担ってくれる子どもたちがどうすれば増えるのか、どのように育ってもらえるのか、やるべきことはたくさんあると理解しています。学長が締結式の挨拶で話さ



◀協定書を手にする  
中村市長と服部学長  
(8月29日 江津市役所)

れていた小中高に大学を加えた連携もひとつの方策ですね。

**学長** 人口減少は、大学にとっても大きな課題です。今後は、18歳以下の人口が更に減少するため、大学を志願する総数が当然減っていきます。その中で入学生を確保していかなければなりません。このために何が大切かといえば、やはり教育の内容です。「島根大学に行きたい、行くんだ」となる学生を惹きつける特色ある教育プログラム構築を進めているところです。

また、島根県と島根大学は一体のものだと考えています。地域振興の面から考えると、本学で学んだ学生を卒業後に島根県に定着してもらおうというのも、大きな課題です。

**市長** ただ、島根県に定着してもらおうといっても、ご承知のとおり東西に長く広がる県土では、県西部地域と島根大学との繋がりやの深さというのは、松江や出雲とは異なると思います。このようななかで、県西部出身の学生に「地元へ帰る、帰りたい」と思ってもらおうにはどうすればいいのかと悩むところではあります。

**学長** 全国の学長の会議に参加した際、同様の問題が話題になりました。近畿地方のある県では南北問題となっていると。このような問題は決して島根県だけではないようです。

**市長** このことについてですが、江津市では、地域に誇りを持ってもらうため、小中学校でのふるさと教育を推進しています。

島根大学の学生さんたちには、ぜひ教育の現場に入ってもらっていただき、運営支援やときには指導者として関わってもらいたいと思います。これによって、学生自身にも地域への愛着や誇りを持ってもらえるのではないのでしょうか。

**学長** 大学と地域の関わりを考えたとき、地域住民と大学との関係も課題です。大学としては、敷居を低くして、住民の方にもっと大学の中に入れてもらえるように、



江津市長 中村 中

江津市の方々が無難に集える場所を学内につくるといふことも必要かもしれません。市民の方々にも色々な気づきがあるでしょうし、企業であればイノベーションにつながるかもしれません。

**市長** 県内の道路整備も進んでいきますので、島根大学との物理的な距離も随分短くなってきました。今回の連携協定を契機として、双方の大人も行き来するような仕組みをつくりたいですね。

### 協定締結のこれから

**市長** 学生さんや教員の皆さんには、ぜひ江津市にお越しいただきたいと思っています。様々な分野の研究はもちろんですが、気軽に立ち寄っていただき、本市の雰囲気を感じてもらおうことを願っています。

私たちが気づいていない地域の価値をぜひ一緒に探しましょう。

**学長** 今後は、市民の皆さんとの直接的な関係づくりができる機会や場所を更に設けてまいります。これによって、江津市の皆さんにとって、島根大学がより一層身近なものになることを願っています。

今後ともよろしく願います。  
**市長** こちらこそ。本日はありがとうございました。  
**学長** ありがとうございます。

このたびの大学との連携協定の締結は、本年2月の島根県立大学に続くものです。今後、江津市では、各大学と連携した研究や事業を推進していきます。これらの事業の推進にあたり、市民の皆様のご支援とご理解をいただきますようお願いいたします。

また、企業や地域において、大学の力を借りたいという事案がありましたら、政策企画課までお気軽にご相談ください。



# 新型コロナウイルススワクチン 接種についてのお知らせ

10月からオミクロン株  
(XBB対応) 1価ワ  
クチンの接種を開始し  
ます

## 接種期間

令和6年3月31日(日)まで

## 対象者

次の①、②を満たす人  
①新型コロナウイルススワクチ  
ンの初回接種※が完了してい  
る人

②前回の接種から3カ月経過  
した人  
※初回接種とは、1回目、2  
回目の接種。ただし乳幼児(生  
後6カ月〜4歳)接種に限っ  
ては、1〜3回目の接種。

## ワクチンの種類

・ファイザー社製  
・モデルナ社製

## 接種回数

オミクロン株(XBB対応)  
1価ワクチンを一人1回接種

## 接種券の発送

接種対象者には、順次接種  
券を発送しています。同封の  
予約方法に従って予約をし  
てください。

## 注意事項

- ・以前送付した接種券は使用  
できません。
- ・接種券を紛失などとして手元  
にない場合は、再発行の申  
請が必要です。
- ・転入などにより接種券の発  
行申請が必要な場合があります。  
接種券が届かない場  
合は、江津市新型コロナウイルス  
ワクチン接種コールセンター  
へお問い合わせください。
- ・今後、対象者のスケジュー  
ルなどは変更になる可能性  
があります。

新型コロナウイルススワクチ  
ンは新型コロナウイルス感染  
症の発症を予防する効果が確  
認されていますが、その効果  
は100%ではありません。  
引き続き感染対策の継続をお

願います。

新型コロナウイルススワクチ  
ン接種に関する情報は市ホ  
ムページを確認するか、江津  
市新型コロナウイルスワクチン接種  
コールセンターへお問い合わせ  
ください。

## 新型コロナウイルススワク チンに関する問い合わせ

江津市新型コロナウイルス  
接種コールセンター

Tel 0570(05)0855

(平日午前9時〜午後5時)



▲厚生労働省  
ホームページ



▲市ホームページ  
「接種券再発行」



▲市ホームページ  
「秋開始接種」

## 浜田医療センター附属看護学校

からのお知らせ

浜田医療センター附属看護学校

Tel.0855(28)7788

### 浜田医療センター 附属看護学校祭

◎日時 10月7日(土)

◎内容

お笑い芸人「どんちっち」や石見神楽上演、  
キッチンカーの出店などがあります。ご来校を  
お待ちしております。



◀詳しくはホームページをご確認ください。

### 入学試験を実施します

本校では浜田市や江津市など島根県内で活  
躍する看護師の育成に力を入れています。母体  
病院での実習や情報機器を使った教育、民泊  
などで学びます。

◎試験日

・一般推薦、社会人入試 11月8日(水)

・一般入試

令和6年1月16日(火)、18日(木)

## 障がいのある人が対象の各種手当のご案内

### 特別障害者手当

20歳以上で著しく重度の障がいがあるため、日常生活で常時特別の介護が必要な人に支給

### 障害児福祉手当

20歳未満で重度の障がいがあるため、日常生活で常時介護が必要なる人に支給

### 特別児童扶養手当

重度または中程度の障がいのある20歳未満の人を監護・養育する父母または養育者に支給

これらの手当を受けるには手続きが必要で、また、障がいの程度や所得による支給制限があります。どのような障がいのある人が対象となるかなど、詳細はホームページを確認するか社会福祉課にお問い合わせください。

### 心身障害者扶養共済制度

障がいのある人を扶養している保護者が、自らの生存中に毎月一定の掛金を納めることにより、保護者に万一のこと（死亡・重度障がい）があったとき、障がいのある人に終身一定額の年金を支給する制度です。

◎掛金月額（一口当たり）

9300円～2万3300円

※保護者の加入時の年齢により異なります。また、二口まで加入で

☎社会福祉課地域福祉係

TEL 0855 (52) 7938

きます。

◎年金の額

・一口加入者 月額2万円  
・二口加入者 月額4万円

加入の手続きは随時受け付けています。ただし、加入に際しては条件がありますので、社会福祉課にお問い合わせください。



▲ホームページ

## 少年の主張江津市大会

少年の主張江津市大会が9月1日、桜江総合センターで開催されました。市内4中学校の代表が、家庭、学校、地域での関わりの中で、日頃考えていることや体験を発表しました。

結果は次のとおりです。

賞名		学校名		学年		氏名(敬称略)		発表タイトル	
最優秀賞	桜江中	2年	升本 樹希	変わらないもの	優秀賞一席	江東中	3年	安部 愛美	当たり前がありがとう
優秀賞一席	江津中	3年	館下 美郷	私の住む町	優秀賞一席	青陵中	3年	丸田 愛夢	拉致問題は現在進行中
優良賞	桜江中	3年	森田 桜来	力を与える存在に	優良賞	江津中	1年	植田 優美	リユースランドセル
	江東中	2年	渡利 友菜	私の歩んでいく人生		青陵中	2年	岡本 佳穂	魔法の言葉

☎社会教育課社会教育係

TEL 0855 (52) 7496



↑少年の主張江津市大会で発表した生徒たち

## アニメ「めぐみ」上映会

■総務課行政係 TEL0855(52)7927

拉致問題に対する理解を深めてもらうため、アニメ『めぐみ』および拉致被害者御家族ビデオメッセージの上映会を開催します。

◎日時 10月11日(水) 午後1時30分  
開場 午後0時30分  
◎場所 市役所本庁舎2階多目的ホール  
◎料金 無料

◎申込方法 事前に電話などで申し込む  
◎申込期間 9月19日(火) 午前9時～  
10月6日(金) 午後5時

◎申込事項 氏名、住所、日中連絡の取れる電話番号  
※これらの情報は参加者の把握のために使用します。

## 石見神楽定期公演のお知らせ

有福温泉 湯の町神楽殿

◎予約先

江津市観光情報センター  
TEL0855(52)0534

10月13日(金)、27日(金)  
午後8時～9時

◎問い合わせ先

神楽の里舞乃市  
TEL0120(522)235

◎日時 10月21日(土)

午後8時30分～9時30分

◎出演団体 有福温泉神楽団

◎入場料

1000円、小学生500円  
未就学児無料

石見神楽劇場 舞乃座

◎日時

10月1日(日)、15日(日)  
午後4時～6時

◎入場料

日曜日1500円、  
金曜日1000円

◎予約先

席の予約専用電話  
TEL090(8065)0002

各会場とも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。



▲ホームページ

## 令和6年はたちの集い

式典開催年度に20歳を迎える人を市民の皆さんで祝福し、その前途を励ます目的で「はたちの集い」を開催します。

◎日時

令和6年1月2日(火) 午前11時～  
◎会場 江津市総合市民センター

◎対象者 平成15年4月2日～平成16年4月1日の間に生まれた人

◎注意事項

・案内状は本市に住民票がある対象者に送付します(10月下旬送付予定)。住民登録の有無にかかわらず、対象の人は出席できます。

■社会教育課社会教育係 TEL0855(52)7496

案内状が届かなかった人でも対象者であれば出席できます。

◎入場にあたってのお願い

・式典当日、マスクの着用は個人の判断にゆだねます。  
・熱のある人や体調不良の人は入場できません。

・案内状が届かなかった人(住民票を異動された人など)や無くした人は、事前に二次元コードを読み取って必要事項を登録してください。



▲登録はこちら



# 行政相談に関するお知らせ

■ 島根行政監視相談センター  
Tel 0852 (21) 3630

10月16日～22日は行政相談週間

総務省では、行政相談について広く国民に理解され、利用していただけるよう、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。

行政相談では、総務省から委嘱を受けた行政相談委員が、国などの行政機関の仕事について相談や

要望を受け付け、その解決のための助言や関係機関に対する通知などをを行います。

相談は無料で、秘密は固く守られます。お気軽にお越しください。10月に開催される行政相談所は19ページに掲載しています。

合同行政相談所の開設

暮らしの困りごとを行政や専門家に相談できます。

◎日時 10月13日(金)  
午前9時30分～午後1時30分

◎場所

・江津会場 市役所本庁舎2階会議室（一部相談はオンライン開催）

・浜田会場 浜田まちづくりセンター

※相談時間は、1組30分間

◎料金 無料

◎予約 事前に電話で申し込む

◎予約締切 10月11日(水)

※定員に達し次第受付終了

# 難病に関するお知らせ

難病相談

一般相談

◎日時 平日午前8時30分～午後4時30分

10月7日(土) 午前9時～11時30分

◎内容 難病、治療、生活に関する相談（面談・電話・メール）

※土曜日の相談は電話のみ。

◎申し込み方法 一般相談申し込みフォームで申し込む

就労相談

◎日時 10月11日(水)

午後1時30分～3時30分

◎内容 難病患者の就労に関する相談（面談・電話）

※面談を希望する場合は、前日までに予約をしてください。

◎問い合わせ先

しまね難病相談支援センター  
Tel 0853 (24) 8510



▲申込フォーム

浜田圏域難病患者家族交流会「ほほえみサロン」

◎日時 10月18日(水)

午後1時30分～3時

◎場所 浜田保健所3階多目的室

◎対象者 難病患者および家族

◎内容 レクリエーション、交流会

◎料金 無料

◎申し込み方法

電話または二次元コードから申し込む

◎申し込み締め切り 10月11日(水)

◎問い合わせ先

浜田保健所医事・難病支援課  
Tel 0855 (29) 5554



▲申込はこちら

島根県難病フォーラム in 浜田

難病患者・家族、住民、ボランティア、支援関係者、どなたでも

ご参加いただけます。

◎日時 11月3日(金)

午後1時30分～3時30分

◎場所 いわみーる

◎内容

・リレートークそれぞれの難病患者の立場から  
・ALS患者による活動紹介、ミニライブ

◎申込方法

電話、FAX、しまね電子申請サービスで申し込んでください。来場参加の人は、申込がなくても参加できます。

詳しくはホームページをご確認ください。

◎問い合わせ先

浜田保健所医事・難病支援課  
Tel 0855 (29) 5554



▲ホームページ

# 令和4年度浜田地区広域行政組合 職員の給与などの状況

■浜田地区広域行政組合 TEL0855(53)5082

浜田地区広域行政組合職員の給与は浜田市の条例を準用する条例、規則などで定められています。

市民の皆さんに給与の状況などを知ってもらうために、次のとおり公表します。

## 1. 職員の給与の状況

### (1) 給与の状況（令和4年度決算）

（単位：千円）

給料	職員手当	期末・勤勉手当	計	一人当たり給与費
18,363	2,378	7,372	28,113	7,028

注1) 短時間再任用職員は含んでいません。

注2) 職員手当には、退職手当は含んでいません。

### (2) 職員の平均給料月額、 平均給与月額および平均年齢の状況

（令和4年4月1日現在）

平均年齢	平均給料月額 （基本給）	平均給与月額 （基本給 + 諸手当）
50.83 歳	382,075 円	426,505 円

注) 短時間再任用職員は含んでいません。

### (3) 一般行政職の初任者の状況

（令和4年4月1日現在）

区分	浜田地区広域行政組合	国
高校卒	150,600 円	150,600 円
大学卒	171,700 円	182,200 円

## 2. 職員手当の状況（令和4年4月1日現在）

### (1) 退職手当

区分	浜田地区広域行政組合		国	
	自己都合	勸奨・定年	自己都合	勸奨・定年
勤続 20 年	19.6695 月分	24.586875 月分	同じ	
勤続 25 年	28.0395 月分	33.27075 月分		
勤続 35 年	39.7575 月分	47.709 月分		
最高限度額	47.709 月分	47.709 月分		
加算措置	定年前早期退職・早期勸奨特例措置（2%～30%加算）		定年前早期退職特例措置（2%～45%加算）	

### (2) 期末・勤勉手当

区分	浜田地区広域行政組合		国	
	期末	勤勉	期末	勤勉
6 月期	1.275 月分	0.95 月分	1.275 月分	0.95 月分
12 月期	1.125 月分	0.95 月分	1.275 月分	0.95 月分
計	2.40 月分	1.90 月分	2.55 月分	1.90 月分
加算措置	有 （職制上の段階・職務の級等による加算措置 5～15%）		有 （職制上の段階・職務の級等による加算措置 5～25%）	

### (3) 扶養手当

浜田地区広域行政組合の内容（月額）		国
配偶者	6,500 円	同じ
子	10,000 円	
父母など	6,500 円	
満 16 歳年度初めから満 22 歳年度末までの間にある子 1 人につき加算	5,000 円	

### (4) 通勤手当

浜田地区広域行政組合の内容（月額）			国
交通機関利用者	最高支給限度額	55,000 円	同じ
自動車使用者	2 km～54 km以上	2,100 円～29,500 円	2 km～60 km以上の区分で2,000円～31,600円の範囲内で支給
自動二輪車使用者	2 km～50 km以上	1,400 円～25,500 円	

（原動機付自転車および自転車使用者は、自動二輪車使用者と同様です。）

### (5) 住居手当

浜田地区広域行政組合の内容（月額）		国
借家・借間居住者	月額 12,000 円を超過する家賃を支払っている人に対して月額 27,000 円を限度に支給	月額 16,000 円を超過する家賃を支払っている人に対して月額 28,000 円を限度に支給

### (6) 管理職手当

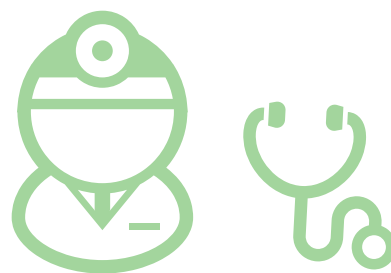
浜田地区広域行政組合の内容（月額）		国
局長	66,400 円	俸給の特別調整額 (46,300 円～139,300 円)
課長級	41,600 円	

### (7) 特殊勤務手当（1日につき）

危険物取扱手当	70 円
危険作業従事手当	300 円

注) 著しく危険、不快、不健康または困難な勤務でその特殊性に応じて支給

# 年に1回は 健診を受けましょう



毎年健康診査(以下「健診」)を受けることで、病気が進行する前に体の異常に気づくことができます。

年に1回は必ず健診を受けましょう。通院中の方も対象となります。

## ■保険年金課国民健康保険係

TEL0855(52)7937

保険年金課医療年金係

TEL0855(52)7483

◎特定健診および健診の受診期間  
10月31日(火)まで

◎自己負担金

国民健康保険被保険者 1,000円

後期高齢者医療制度被保険者 無料

※上記以外の保険加入者は、受診期間や負担金が異なります。加入する医療保険者にお問い合わせください。

## 健診についてよくある7つの質問

Q. なぜ健診を受ける必要があるのですか？

A. 日本人の死亡原因の上位は、がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣病です。これらの病気が進行しているかどうかは、自分ではなかなか気づくことができません。毎年健診を受けることで、病気が進行する前に体の異常に気づくことができます。

Q. 健康には自信あり!受けなくてよいのでは？

A. 特に生活習慣病の多くは自覚症状が現れにくく、無症状のうちに進行します。健康に自信がある人もぜひ受けてください。

Q. 定期的に治療しています。健診は必要？

A. 健診は、ほかに異常がないか調べる機会になり、重症化の予防や、加齢に伴う心身の衰えをチェックできます。主治医と相談して受けてください。

Q. 健康面以外のメリットは？

A. 医療費の削減につながります。生活習慣病の重症化は、あなたの命を危険にさらすだけでなく、ご家族全体の負担になります。健診を受けていない人は受診している人よりも生活習慣病にかかる医療費が高い傾向にあります。

年齢が高くなると介護が必要になり、さらに家計への負担が大きくなる場合があります。

Q. 新型コロナウイルス感染症が心配です。

A. 健診機関では感染対策に努めています。病気の重症化を防ぐためにも、体調に問題がないことを確認して、健診を受けましょう。

不安な方は、かかりつけ医に相談してください。

Q. 健診に必要なものは？

A. 以下のものがが必要です。

◎国民健康保険被保険者

・特定健康診査受診券(白色)

・特定健診記録票、質問票

・国民健康保険証

・負担金 1,000円

◎後期高齢者医療制度被保険者

・健康診査受診券(ピンク色)

・健康診査記録票、質問票

・後期高齢者医療保険証

◎国民健康保険・後期高齢者医療制度以外の人  
加入する医療保険者にお問い合わせください。

Q. 健診できる病院は？

A. 市内のほとんどの医療機関で受診できます。  
※県内の他市町村の医療機関でも受診できる場合があります。

# 健康 & すくすく

## おいしく食べて低栄養予防

■健康医療対策課健康増進係 TEL0855(52)7935

しずつギアチェンジし、健康を維持するために必要な栄養素をきちんととることが大切です。

### たんぱく質は健康寿命を延ばす重要なカギ

**食**事は「人を良くする事」と書べたもので作られています。高齢化先進国となった日本では今、「健康寿命の延伸」が最大のテーマになっていきますが、栄養面では、過剰栄養と低栄養が同じ集団内や1個人に混在していることが新たな問題となっています。

### 「メタボ予防」から「介護予防」へのギアチェンジ

現在、高齢者の低栄養傾向が問題になっていきます。中高年期まではメタボ対策として「やせなければならぬ」「腹八分目がいい」と心がけてきた人が、高齢期になってもそれを持続している可能性が高いためではないかと考えられています。

高齢期に入り、肥満などがない場合は、メタボ予防から介護予防に少

近年、全年代で魚や肉などに多く含まれるたんぱく質の摂取量は減少傾向にあります。特に高齢者は、加齢に伴い生理的に筋肉量は減少するため、たんぱく質の摂取量が減ると、筋肉量の減少幅はさらに大きくなってしまいます。筋肉量が減少して筋力が衰えると、身体機能が低下して活動度が落ちるなど介護リスクが高まります。

高齢期に入ったら、特にたんぱく質のとり方を意識して、適量を摂取することが、健康で自立した生活を送るための重要なカギといえます。

### 定期的な体重測定は健康管理の上で大事

普段食べている量が適量かを判断する手軽な方法は、体重測定です。

定期的な体重測定により、体重変化やBMI（体格指数）を把握でき、食事量や低栄養状態の可能性を確認することができます。6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある場合やBMIが20以下の場合、低栄養状態の可能性が高いとされています。少なくとも週に1回程度は体重測定をして体重変化を把握し、食事量を見直すことは、低栄養を防ぐ上でとても大事です。

人生100年時代です。しっかりと食べて、たくさん出かけて、たくさん笑って、やりたいことや好きなことを続けていきましょう。

### ◎1日にとりたいたんぱく質を多く含む食品の目安量（高齢者）

- ・牛乳 1杯（約200ml）
- ・卵 1個（約50グラム）
- ・豆腐 4分の1丁（約100グラム）
- ・魚 1切れ（約60グラム）
- ・薄切り肉 2〜3枚（約60グラム）

※食事制限のある人は、主治医の指示に従ってください。



### ◎BMI（体格指数）の求め方

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

### ◎目標とするBMIの範囲

年齢区分	目標とするBMIの範囲
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

〔日本人の食事摂取基準（2020年版）〕より

例) 身長1m70cm、  
体重60kgの人

$$\text{BMI} = 60 \div 1.7 \div 1.7 \div 20.8$$

## 保育施設の入所申込受付

来年度の保育所(園)・認定こども園・小規模保育事業の入所申込みは、次の期間に受け付けます。

◎申込期間 11月1日(水)～14日(火)

◎備考

現在、保育施設に入所している児童で、来年度も継続入所を希望する場合や市外の保育所などを希望する場合、育児休業からの復帰などで年度途中からの入所希望の場合もこの期間に申し込みをしてください。

申込手続きの詳細は、広報かわらばん11月号でお知らせします。

☎子育て支援課保育係 TEL0855(52)7933

## 第3回

## じいじとばあばの孫育て講座

子育てサポートセンターでは、「孫育て」について一緒に考える講座を開催します。

孫ができる人やいる人、講座に興味がある人、お父さんお母さんなど、誰でも参加できます。

◎日時 11月4日(土) 午前9時30分～11時

◎場所 子育てサポートセンター

◎内容

講話「じいじもばあばも大活躍!いつでもだれでもできる子どもの“身体づくり”」

◎講師 小川優氏(トレンタ代表)

◎申し込み 事前に申し込む

☎子育てサポートセンター TEL0855(52)0569

## 10月は里親月間です ～子どもたちに家庭のぬくもりを～

さまざまな事情により家族と一緒に生活することができない子どもたちがいます。里親とはこうした子どもたちを自分の家に迎え入れ、家庭的な環境の中で愛情を込めて養育して下さる人です。

里親の家庭で愛情に包まれて家族の一員として暮らすことにより、子どもたちは一人の人間として大切にされ、愛されているという感覚を持ちながら育つことができます。

子どもたちのために、あなたにもできることがあります

里親には、子どもが親と一緒に生活できるようになるまで養育する「養育里親」と、養子縁組により養親となることを希望する「養子縁組里親」、このほかに「専

門里親」、「親族里親」があります。

子どもが好きであり、愛情と熱意を持って、真心を込めて養育して下さる人を求めています。

養育里親の場合は、長期の養育だけでなく、月に1～2回程度、主に土日や長期休み中に数日間といった短期間の家庭生活体験をさせて下さる人も求めています。

里親になるためには特別な資格は必要ありませんが、必要な研修を受講すること、里親を希望する人とその同居人が欠格事由などに該当しないこと、経済的に困窮していないことが必要です。

里親に関心のある方はお問い合わせください。

☎浜田児童相談所 TEL0855(28)3560

## がん検診

大腸がん検診の申込受付

◎申込期間

10月10日(火)～31日(火)

◎容器の到着

12月初旬にご家庭に届きます。

◎備考

・4月以降、ドックなどで受けた人は申し込みできません。

・令和6年1月に、もう一度検診の申込を受け付けます。

※今年度の胃がん検診・前立腺がん検診は10月が最終です。まだ受けていない人は、受けましょう。

◎予約方法

ウェブ予約または健康医療対策課に電話でお申し込みください。



▲申込はこちら

☎健康医療対策課健康増進係  
TEL0855(52)7935

# 情報ポケット 10月

各記号の意味

- Ⓜ日時 Ⓜ期間 Ⓜ場所 Ⓜ内容 Ⓜ対象
- Ⓜ資格 Ⓜ持ち物 Ⓜ定員 Ⓜ費用 Ⓜ締切
- Ⓜ申込方法 Ⓜその他 Ⓜ問い合わせ先



## 可燃物処理場の 休日開場日

- Ⓜ10月22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  
TEL08555(53)5081

## 不燃物処理場の 休日開場日

- Ⓜ10月22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20日(金)までに連

絡をお願いします。

Ⓜ島の星クリーンセンター

TEL08555(52)5321

## 10月は3R推進月間です

3Rとは、リデュース、リユース、リサイクルの頭文字をとった、環境行動を表す言葉です。

- ①リデュース(ごみを減らす)
- ・食品などを買わずに済ませないようにする
- ・長く使える製品を選ぶ

- ②リユース(繰り返し使う)
- ・詰め替え商品を使用する
- ・フリマアプリやリサイクルショップを利用する

- ③リサイクル(資源として再利用する)
- ・資源として分別する
- ・リサイクル製品を選ぶ

①②③の順に環境負荷の低減につながります。まずはごみを出さないことが一番大切です。限りある資源の有効活用とごみの減量のため、一人一人が3Rを心掛けましょう。

Ⓜ市民生活課生活環境係

TEL08555(52)7936

## お知らせ

### 「2024年版島根県民手帳」販売中

年間行事や主要統計などふるさと島根の情報満載！

2024年版は、しまねっこのリバーシブル表紙付きで、好みの表紙にアレンジ可能です。  
¥600円(税込)

※市民生活課または桜江支所でお求めください。

Ⓜ令和6年1月31日(水)まで

Ⓜ政策企画課情報システム係

TEL08555(52)7928

## ハロウィンジャンボ宝くじの発売



島観連許諾第 7596 号

ハロウィンジャンボ宝くじ5億円、ハロウィンジャンボミニ5千万円が発売されます。

宝くじの収益は各県ごとの販売実績に基づいて配分され、市町村のまちづくりに使われます。

お近くの販売所でご購入ください。

さい。宝くじ公式サイトでも購入できます。

Ⓜ販売期間

9月20日(水)～10月20日(金)

Ⓜ(公財)島根県市町村振興協会

TEL08552(61)3130

## マイナンバーカード 取得のための時間外窓口

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、住所変更などの手続きは対象外です。

Ⓜ10月28日(土)、29日(日)

午前8時30分～正午

Ⓜ市役所本庁舎1階市民生活課

Ⓜ市民生活課市民係

TEL08555(52)7482

## 農業者年金に 加入しませんか

農業者年金制度は、農業者の老後生活の安定および福祉の向上と農業者の確保に資することを目的とした、農業者のための公的年金制度です。

加入をお考えの人は気軽に農業委員会事務局に相談してください。

Ⓜ20歳以上60歳未満の国民年金第1号被保険者で、年間60日以上農業に従事している人

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)

**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

江津市都野津町1891(旧農協) ☎53-4191

有料広告

**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

◎保険料額

月額2万円から6万7千円まで千円単位で選択

※要件を満たせば月額1万円から設定することができます。詳しくはお問い合わせください。

◎税制面の優遇措置

支払った保険料は全額、社会保険料控除の対象です。将来受け取る年金も公的年金等控除が適用されます。

◎農業委員会事務局

TEL 08555-527958

思いやり駐車場  
マナーアップ運動

島根県では、障害のある人や、けがや病気などで歩行が困難な人に対して利用証を交付することで、駐車場を利用できる人を明らかにし、駐車スペースを確保する「思いやり駐車場制度」を導入しています。

制度へのご理解



▲ホームページ

◎お願い

「思いやり駐車場」は利用証を持つ人が利用できるスペースです。利用証を持っていない人は「思いやり駐車場」に車を停めないでください。

「思いやり駐車場」は、限りあるスペースです。利用証を持つ

ている方も、体調が良いときは他の利用者へゆずる思いやりを持ちましょう。

◎島根県障がい福祉課

TEL 08552-226526

10月は移植医療の  
推進月間です

10月は「臓器移植普及推進月間」

10月10日は「目の愛護デー」

移植医療は、医療者と患者さんだけではなく、第三者からの善意によるご提供から成り立っています。

「提供したい」「提供したくない」どちらも一人一人の平等で大切な意思です。

大切な意思を表示し、ご家族でお話ししましょう。

「目」の愛護デー

TEL 08553-222556

相談

10月補聴器修理相談会

「市役所本庁舎1階相談室4」会場

☆3日（火）「深野時計店」

午前10時～正午

☆12日（木）「中国補聴器」

午後1時30分～3時30分

☆17日（火）「東神実業」

午後1時～2時30分

☆25日（水）「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

☆5日（木）「深野時計店」

午前10時～正午

☆10日（火）「中国補聴器」

午前10時～11時30分

※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 08555-527934

身体障害者相談員  
知的障害者相談員

江津市では、身体および知的の障がいのある人やご家族の相談に応じ、必要な援助などを行うため、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 08555-920732

◎知的障害者相談員

藤井 恭郎（ふじい やすお）

TEL 08555-551803

◎高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係

TEL 08555-527934

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

◎10月7日（土）

◎場いきいきプラザ島根

◎大田会場

◎10月1日（日）

◎場あすてらす

◎益田会場

◎10月28日（土）

◎市立学習センター

◎午後2時～3時30分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）。

◎300円（茶菓子、資料代など）

◎しまね分かち合いの会・虹（桑原）

TEL 090-46925960

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の支援員が相談に応じます。

◎平日 午前9時～午後5時

◎生活支援相談センター（ごうつ）

◎パレット（ごうつ）内

◎生活支援相談センター（ごうつ）

TEL 08555-527637

有料広告

**内職さん大募集**

☆商品の検品封入、製品組立等かんたん作業です。  
☆ご自宅でも弊社作業場でも作業していただけます。

[報酬] 完全出来高制※委細面談  
[作業受付時間] 月～金 am9:00～pm4:00  
応募＝お気軽にお電話下さい

株式会社ヒューマン・ハンド  
http://www.humanhand.co.jp  
浜田市日脚町317番地 TEL 0855-28-7856

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  
TEL (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 71129000271

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

### 移動ナースバンク (就業相談会)開催

①10月11日(水) 午後1時～4時  
 ②場 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  
 TEL0852(27)8510

### ひとり親家庭の法律相談

①10月18日(水)  
 午後1時30分～3時30分  
 ※一人30分  
 ②場 いわみーる  
 ③事前に電話で申し込む  
 ④(財)島根県母子寡婦福祉連合会  
 TEL0852(32)5920

### 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。  
 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。  
 ①10月21日(土)  
 午前9時～11時30分  
 ②場 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などどなたでも  
 ④不要  
 ⑤¥1000円(お茶代)

### 労働相談会

①間話人代表 松浦真理子  
 TEL090(8068)7920  
 パワハラ、突然の解雇、残業代が支払われないなど、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。  
 ②大田会場  
 ③10月15日(日)  
 午前10時～午後3時  
 ④場 あすてらす  
 ⑤松江会場  
 ⑥10月29日(日)  
 午前10時～午後3時  
 ⑦場 くまびきメッセ  
 ⑧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。  
 ⑨労働者、事業主どちらの相談も受け付けます。パートやアルバイトについても受け付けます。  
 ⑩無料  
 ⑪大田会場 10月6日(金)  
 松江会場 10月20日(金)  
 ⑫島根県労働委員会  
 TEL0852(22)5450

### 10月1日～7日は「公証週間」です

公正証書は、法務大臣から任



▲ホームページ

### 講座・研修

#### 藻谷浩介氏による講演会

本講演会は、平成合併前の全3200市町村、海外119カ国を自費で訪問し、地域特性を多面的に把握し、地域振興、人口成熟問題、観光振興、コロナ対応などに関し研究・著作・講演を行っている藻谷浩介氏を講師としてお迎えします。人口減少の進む社会にあって、市民一人一人が心豊かに生活できる理想のまちの姿についてご講演いただきます。  
 ①11月16日(木) 午後2時～4時  
 ②場 パレットごうつ2階ホール

#### 伐木技術研修会

①二次元コードを読み取り、申込フォームに必要事項を入力する  
 ②政策企画課政策企画係  
 TEL0855(52)7925  
 チェーンソーを用いた伐木技術研修会を開催します。  
 チェーンソーを使っている人など、初めてチェーンソーを使う人や、基本をきちんと学びたい人など、初心者でも受講できる内容の研修です。  
 ③11月25日(土)  
 ④場 長谷地域コミュニティ交流センター  
 ⑤11月10日(金)  
 ⑥場 農林水産課林業水産係  
 TEL0855(52)7957



▲申込フォーム

#### 就労体験付きパソコン講習会

①11月2日(木)～20日(月)の平日 午後5時30分～8時  
 ②株式会社ソコロシステムズ浜田営業所  
 ③パート、アルバイト、契約社員など非正規で働く女性  
 ※託児サービスがあります。

0歳6か月～小学生  
 10月 11月 12月  
**秋の入室キャンペーン**  
 初めて七田式教室へ通われる方に七田式オフィシャルストアで使えるクーポン券プレゼント!  
 七田式 江津本部 検索 株式会社しちだ・教育研究所  
 江津本部教室 〒695-0017 江津市和木町1161-12 TEL0855-52-6800

**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**  
 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**

有料広告



- ◎10人
- ◎無料
- ◎他キャリアカウンセラーによるセミナー・ワークショップおよび希望者には個別キャリアカウンセリングもあります。
- ◎10月13日(金)
- ◎一般社団法人島根県労働者福祉協議会

Tel 08552 (23) 3302

### 求職者と企業との茶話会&見学・体験会

女性が働きやすい職場づくりに向けた対策や情報提供により、多くの求職者の就職を目指した求職者と企業との茶話会を行います。

- ◎11月9日(木) 午後1時～4時
- ◎場いわみる
- ◎定先着10人
- ◎無料

関レディース仕事センター浜田  
Tel 08555 (25) 5207

## 募集

### 江津むつみ会会員募集

江津むつみ会は、糖尿病の患者会です。

糖尿病の正しい知識を学び、日々の生活に役立てることを目的に活動しています。糖尿病の

人だけでなく、ご家族や糖尿病に関心のある人も大歓迎です。仲間と共に健康生活を目指して、一緒に学びましょう。

- ◎糖尿病についての学習会、運動療法、調理実習、交流会などを2カ月に1回実施
- ◎年会費2000円

関健康医療対策課健康増進係  
Tel 08555 (52) 7935

### 江津市シルバー人材センター会員募集

働くことを通じて、生きがいの充実や健康の維持、仲間づくりをしませんか。シルバー人材センターは、高齢者のみなさんの希望と能力に応じた働き方をサポートします。



▲ホームページ

- ◎入会説明会
- ◎10月19日(木) 午後1時30分～
- ◎場江津市シルバー人材センター
- ◎対市内在住の60歳以上の健康で、働く意欲のある人
- ◎持筆記用具

関江津市シルバー人材センター  
Tel 08555 (52) 1616

### 西部高等技術校 受講生の募集

保育・パソコン資格取得コース (浜田)

◎12月21日(木)

令和6年3月19日(火)

◎株式会社ソコロシステムズ浜田営業所

◎求職者

◎15人

◎テキスト代24000円、駐車場代3000円、その他資格取得に関する費用が必要

◎12月6日(水)まで

◎入校検定日 12月11日(月)

◎検定会場 浜田合同庁舎5階中会議室

◎選抜方法 面接試験および筆記試験(国語・数学)

◎島根県立西部高等技術校  
Tel 08556 (22) 2450

## イベント

### キラリ☆まめな作品展

市内や近隣のデイサービス・デイケアを利用している人が制作した作品の展示を行います。

日頃から取り組まれている塗り絵、折り紙、編み物、川柳などバラエティーに富んだ作品が展示されます。

◎10月5日(木)～11日(水)

◎パレットごうつ1階フリースペース

◎無料

関地域包括支援センター  
Tel 08555 (52) 7488

### 令和5年度江津市文化祭

【展示部門】

◎11月3日(金)、4日(土)

午前9時～午後7時

11月5日(日)

午前9時～午後3時

関総合市民センター

◎書道、写真、絵画、水墨画、短歌俳句、川柳、木彫、焼絵、盆栽、生花、ウロコアート、文化財、お茶席(表千家)など

【発表部門】

◎11月5日(日)

午前9時30分～午後1時

関総合市民センター

◎日本舞踊、大正琴、合唱、詩吟、書道パフォーマンス、田植ばやし、石見神楽など

関社会教育課文化スポーツ振興係  
Tel 08555 (52) 7959

### 石見海浜公園のイベント

ノルディックウォーキング

◎11月19日(日) 午前10時～正午

◎石見海浜公園

◎40人(先着)

◎無料(ポールレンタルあり)

関石見海浜公園予約センター  
Tel 08555 (28) 2231

有料広告

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

24時間  
年中無休

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

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

### ノブ・シオダ・メモリアルコンサート

①10月15日(日)

①午前11時30分～正午  
 ②午後2時～4時

場 川越地域コミュニティ交流センター

内 ①観て、聴いて、触って楽しむファミリーコンサート

②一般向けコンサート

①1人500円  
 ②一般前売3500円、一般当日4000円、25歳以下1500円

③二次元コードを読み取りウェブで申し込む

問担当：伊藤

Tel 080(6341)6734



▲申込フォーム

### 地域体験イベント「いわみん2023秋」

いわみんは、石見地方の歴史や文化、食やモノづくり、人々の魅力に目を向け、そのまちに暮らす人が組み立てる地域体験プログラムです。

期 10月20日(金)～11月19日(日)

※日時、場所、定員、参加料は各プログラムにより異なります。

ホームページをご確認ください。



▲ホームページ

④開催日3日前(事前予約制) ⑤いわみん実行委員会事務局 (一般社団法人イワミノチカラ) Tel 0855(52)7214

### ポリテクカレッジ島根30周年ものづくりフェスタ&学園祭

親子で一緒にものづくり体験、楽しい時間をお過ごしください。当日は、学生主催による学園祭も開催します。

期 10月28日(土)

午前10時～午後3時

場 島根職業能力開発短期大学校 キャンパス内

③ものづくり教室は事前予約制 ※詳しくはホームページを確認

するか、先にお問い合わせください。

問 島根職業能力開発短期大学校 Tel 0855(53)4567



▲申込フォーム

### 「石見銀山領33カ所巡り復活」連続歴史講演会

期 10月29日(日) 午後1時

場 川越地域コミュニティ交流センター

内 講演「甘南備寺の大鎧がたどった道―成立から近年の修理まで―」

・報告「山城の発見について」

・講演「観音信仰と中世の武士」 定員60人

⑥500円(資料代) ⑦10月25日(水)

場 川越地域コミュニティ交流センター

Tel 0855(93)0825

### チーム対抗！学生×企業のサキドリ就活

期 11月18日(土) 午後1時～4時

場 島根大学(松江市) ⑧2025年3月に大学(院含む)、短大、高専、専修学校等を卒業予定の学生

定25人 ※定員になり次第締切

⑨無料

⑩ジヨブカフェしまねホームページから申し込む

問 ジヨブカフェしまね

Tel 0852(28)0694



▲ホームページ

### アクアスイベント情報

10月4日(水)～30日(月)はアクアススペシャルハロウィン★

アクアス館内がハロウィン仕様に、今年もフォトスポット水槽が出現します！

その他ハロウィン限定イベントも開催予定！こわ～い？たのしい！アクアスへぜひお越しください。

アクアス☆ゆったり親子の会「ハロウィン・ピニャータを作るっ」

お菓子のくす玉を作って、ハロウィンを盛り上げよう！中に入れるお菓子を持ってきてね。

期 10月23日(月) 午前10時

⑪未就学のお子さんとその家族 ⑫先着10組

⑬1つ50円(入館が必要)

⑭当日1階総合案内所で申し込む(受付9時～)

石見神楽(アクアス10月公演)

場 アクアス隣はっしー広場

⑮日程 ※雨天中止

・1日(日) 亀山社中

・8日(日) 神楽大会

・9日(月) 川本神楽団

・15日(日) 熱田保存会

・22日(日) 周布青少年保存会

・29日(日) 追原神楽社中

⑯時間 午後1時～3時

⑰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

問 しまね海洋館アクアス

Tel 0855(28)3900



▲ホームページ

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 殿町

FAX(0855)23-5429

＜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 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

# くらしの広場

(無料相談・断酒会・各種統計・寄付など)

## 消費生活 豆知識

Topics

### インターネット通販のトラブル

#### ▲ 公表されている事例

インターネット通販で「公式通販サイト」、「正規品」と思って申し込んだはずが、届いた商品は「偽物」だった。

#### ▲ トラブルの特徴

- ・トラブルの入り口は「SNS上の広告」が目立っている
- ・「代引き配達」しか選択できない通販サイトや「代引き配達」に一方的に変更される通販サイトで「偽物」が届くケースがみられる

#### 💡 アドバイス

- ・注文を確定する前に、販売業者の名称、住所、電話番号などの情報(特定商取引法に基づく表記)が通販サイトに表示されているか確認しましょう。
- ・届いた商品を受取人の家族などが代理で受け取る場合や受取人が注文したものか判断できない場合は、宅配業者等にいったん荷物を持ち戻ってもらうことも方法です。

#### 👤 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  
だまされないゾウくん  
作：柏屋コッコ

## 10月の無料相談

人権相談	
江津	16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	18日(水) 14:00~17:00 市役所本庁舎3階 市民相談室
桜江	11日(水) 9:00~12:00 桜江総合センター 和室
こころの健康相談	
日時	12日(木)、26日(木)
時間	13:30~16:00
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	毎月第2火曜日 11:00~13:00
会場	市社会福祉協議会 面談室
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)	12日(木) 13:00~15:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談(江津)	27日(金) 9:00~12:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談(桜江)	17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

## 10月の断酒会

江津保健センター	
開催日	5日、12日、26日(いずれも木)
時間	19:00~21:00
桜江保健センター	
開催日	19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

(8月末現在・江津警察署)

	年別	件数	死者	傷者
市内	R5年	14	0	15
	前年比	4	0	3
県内	R5年	491	17	546
	前年比	2	6	17

## 火災・救急・救助の件数

(8月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	0	2	126
年間合計	11	11	875

※件数を以下のとおり修正します。  
9月号掲載分 救急 119→118(1減)

## 人の動き

(8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 21,877人(-22)
- 男 10,303人(-10)
- 女 11,574人(-12)
- 世帯数 11,181世帯(-18)
- 赤ちゃんの誕生
- 男の子 6人 / 女の子 9人

## ありがとうございます

(8月31日受付分まで)

- 社会福祉事業へ寄付
- 香典返し寄付
- ▽二宮・甚田昇さん(故浩さん)▽桜江・福田武夫さん(故武子さん)▽邑南町(波子)・坂根智代さん(故黒川勝弘さん)▽松江市(二宮)・本藤英満さん(故キミエさん)▽都野津・森口千恵子さん(故裕二さん)▽都野津・奥川淳美さん(故齋藤藤一郎さん)▽渡津・吉田巧さん(故満子さん)▽嘉久志・鳥井勇二さん(故守さん)▽浅利・北村耕平さん(故敏郎さん)▽渡津・室崎希さん(故哲郎さん)▽波子・千代延純子さん(故英子さん)
- ▽嘉久志・森脇裕之さん(故タメヨさん)▽後地・小田原均さん(故里代さん)

※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 オリオンビル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) 54-1004  
江津市渡津町(9号線沿い)

有料広告



## 地域医療と地方創生を考える

8月17日から18日、地域の人や医療従事者との対話・交流を通して地域医療への理解を深めるフィールドワークが、江津高校など市内各地で行われました。島根大学医学部が主催し、医学部と人間科学部の学生8人が参加しました。

地域のボランティアや学生など延べ50人と交流し、医療への課題感や問題意識などを探りました。島根大学の学生がインタビュアーになり、医療や地域の問題点などを聞き出すフィールドワークでは、「地域のひとと若者の交流が増えれば地域の活性化につながる」などの声があがりました。



## 江の川に響く「キャッチ、ロウ！」

8月27日、江の川で第46回江の川市民レガッタが開催されました。ミックスの部（男女混合）、よさみ姫の部（漕ぎ手全員が女性）、ジュニアの部、人麻呂の部（性別不問）の4部門に10クルーが参加しました。

新型コロナウイルス感染症による大会中止を乗り越え、4年ぶりに開催された今大会。日頃の練習の成果を発揮した参加者は、江の川に「キャッチ、ロウ」の掛け声を響かせながら熱いレースを繰り広げました。



## 少年野球、優勝杯勝ち取ったよ！！

8月26日～9月2日、鳥取県米子市民球場で少年野球大会「はつみ交通杯若葉カップ」が開催され、江津ジュニアベースボールクラブが優勝を果たしました。

4年生以下のクラスで、島根県・鳥取県から24チームが出場。トーナメント方式で3日間にわたり熱戦が繰り広げられました。

決勝戦は松江市の竹矢アドバンスと対戦し、江津ジュニアベースボールクラブが3人の投手による完封リレーで、11対0の勝利を勝ち取りました。



## ものづくりの全国大会で表彰

9月4日、ポリテクカレッジ島根（島根職業能力開発短期大学校）で表彰状・メダルの授与式が行われました。同校の学生が、20歳以下の若年者が技を競う全国大会「第18回若年者ものづくり競技大会」（8月2日静岡県で開催）に参加し、2人が入賞（敢闘賞）しました。おめでとうございます。

◎建築大工職種 敢闘賞

井上拓馬さん（住居環境科2年 江津工業高校卒）

◎ITネットワークシステム管理職種 敢闘賞

島崎真旺さん（電子情報技術科2年 江津高校卒）





1人分の野菜使用量:70g エネルギー:350kcal 塩分:1.4g



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

サクふわ!

### 鶏ごぼうの落とし揚げ

**晩**秋から冬が旬のごぼうはその他の時期と比べて、風味や香りが格段に増します。表面にひび割れやしわがなく、太さが均一でひげ根の少ないものを選びましょう。また、今回は桜江町で作られている皮むきやアク抜きが不要な「**はんだ牛蒡**」を使用しています。

#### 材料 (2人分)

- ・はんだ牛蒡 2分の1本
- ・長ネギ 2分の1本
- ・鶏ひき肉 100グラム
- ・長芋 50グラム
- ・しょうが 少量
- ・みそ 大さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・黒ゴマ 適量
- ・揚げ油 適量

#### 作り方

- 1はんだ牛蒡は洗って千切りにする。長ネギは小口切りにする。  
※通常のゴボウを使う場合は、皮をこそげ落とし千切りにしたゴボウを水につけアク抜きをする。
- 2ボウルに長芋、しょうがをすりおろし、鶏ひき肉、調味料、片栗粉を入れよく混ぜる。1と黒ゴマを加え、ざっくり混ぜる。
- 3フライパンに揚げ油を入れ170度に熱し2をスプーンなどで落とし入れる。色よく揚げて取り出し、油をきって器に盛る。

レシピ公開中!



🕒 調理時間 約20分

Library

## 図書館においでよ!

📍江津市図書館本館 Tel.0855 (52) 0551  
桜江分館 Tel.0855 (92) 0300

### 読書週間企画 図書館まつり

期間 10月1日(日) ~ 30日(月)

◎期間中はひとり10冊まで貸出できます!

#### 📖 リクエスト強化月間「あなたが選ぶ図書館の本」

利用者の希望の声を聞き、蔵書に反映させていく企画です。専用の用紙に、図書館にあったらいいな、と思う本などをご記入ください。可能な限り購入していきます。

- 〇〇という作家さんの本が読みたい!
- △△制度の詳細がわかる本が見たい!
- さんのCDが聴いてみたい! など

◎注意

- ・ご希望に添えない場合もあります。予めご了承ください。
- ・所蔵していないものが対象です。「この本が読みたい!」と具体的に決まったものがある場合は、別のリクエスト用紙がありますので、そちらにご記入ください。



#### 📖 リユース市

- ◎場所 本館ロビー・分館館内
- 利用者寄贈本・除籍本・雑誌などを無償提供します。
- ・お持ち帰りの袋は各自でご用意下さい。
- ・転売などには利用しないでください。
- ・雑誌バックナンバー提供スケジュールは館内に掲示します。

#### 📖 自分でできる体力測定

- ◎場所 本館ロビー・分館館内
- 握力や前屈の測定、視力の検査など簡易的な測定器具を使って、ご自身の健康の参考にしてみましょう。
- ・関連図書を展示
- ・脳トレクイズをカウンターで配布

📖 今月の休館日 ◎毎週火曜日 ◎月末休館日 11月1日(水) ※31日(火)の振替

# 子育てサポート10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法人ちやいるどりーむ	TEL0855(52)0569
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
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
5日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	手作りおもちゃをつくろう!	○
	午前10時～11時30分	うさぎ山	おいしい day	○
	午前11時～	のぞみ	0歳児食事体験	○
6日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	ファミサポ研修会&子育てサポーターボランティア養成講座「感染症にかからないために」	○
	午前10時～	のぞみ	マザーズひろば「ゆるっと会(ベビーヨガ)」	○
10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	○
12日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	ほのぼのカフェ	○
	午前10時～11時30分	うさぎ山	散歩(いちご山公園に行こう!)	○
	午前10時～	のぞみ	マザーズひろば「ベビーマッサージ」	○
13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」	○
14日(土)	午前10時～正午	サポートセンター	産前教室「お産の経過と沐浴・妊婦体験」	○
17日(火)	午前9時30分～11時	さくら	「さくらこども園の日」は「ととろの日」	○ ※予約はあさりへ
	午前11時～	のぞみ	1・2・3歳児食事体験	○
18日(水)	午前9時30分～正午	サポートセンター	乳幼児相談・離乳食相談 ミニ講話「子どもの目の見え方と発達」	○
19日(木)	午前10時～午後0時30分	うさぎ山	自然を感じよう(青空クッキング) 里山こども園・結のひろばにて	○
20日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「ミニミニ運動会」	○
21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	○
23日(月)	午前10時～11時	あさり	「スマイルデー」杉井さんとおしゃべりカフェタイム	○
25日(水)	午前10時～11時30分	うさぎ山	ハロウィン制作	○
	午前10時～	のぞみ	おたのしみひろば「ふれあい遊び」	○
26日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	レジンであそぼ!!	○
27日(金)	午前10時30分～午後0時30分	サポートセンター	おたのしみの日「お散歩」	○
28日(土)	午前10時～正午	サポートセンター	第3回食育講座「いもほり&やきいも」	○
30日(月)	午前10時30分～11時30分	あさり	「もぐもぐデー」園のおやつ紹介と試食	○
31日(火)	午前10時～11時	岩瀧寺	「ファミリーデー」苔テラリウムづくり	○ ※予約はあさりへ
	午前10時～11時	サポートセンター	第3回はじめてベビーの日「ベビーマッサージ&おもちゃ作り」	○



# ごうつかレンダー 10月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1 ㊦乳がん、胃がん検診 ㊤第51回市バレーボール連盟結成記念大会 ㊤江津市民混声合唱団定期演奏会 ◆石見神楽定期公演(8)	2 ㊦子宮頸がん検診	3 ㊤㊦㊧㊨㊩休館日 ㊦子宮頸がん、乳がん検診 ◆胃がん検診(波子、跡市、渡津地区)	4 ㊦子宮頸がん、乳がん検診	5 ㊤断酒会(19) ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ㊦定休日 ㊦休館日 ㊦子宮頸がん検診	6 ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ㊦子宮頸がん検診	7 ㊤ろうきん杯ブック予選 ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ◆子宮頸がん、乳がん検診(ゆめタウン江津)
8 ㊤ろうきん杯ブック予選 ㊤みずほ楽器ピアノ合同発表会 ㊦キラリ☆まめな作品展(17)	9 スポーツの日 ㊤2023市民スポーツフェスタ ㊤みずほ楽器ピアノ合同発表会 ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ㊦休館日	10 ㊤㊦㊧㊨㊩休館日 ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ㊦子宮頸がん、乳がん検診	11 ㊤アニメ「めぐみ」上映会(8) ㊦行政相談(19) ㊦キラリ☆まめな作品展(17) ㊦子宮頸がん、乳がん検診	12 ㊤断酒会(19) ㊦定休日 ㊦休館日 ㊦法律相談(19) ㊦子宮頸がん検診	13 ㊤合同行政相談所(9) ㊤小中学校音楽会 ㊦子宮頸がん検診 ◆石見神楽定期公演(8)	14
15 しまね家庭の日 ㊤江津市長・議長杯バレーボール大会、第23回江津ミックスダブルス大会 ◆石見神楽定期公演(8)	16 ㊦人権相談(19) ㊦子宮頸がん検診	17 ㊤㊦㊧㊨㊩休館日 ㊦一般相談(19) ㊦子宮頸がん、乳がん検診	18 ㊤行政相談(19) ㊤第35回市グラウンドゴルフ協会秋季大会 ㊦子宮頸がん、乳がん検診	19 ごうつ食育の日 ㊤断酒会(19) ㊦定休日 ㊦休館日 ㊦子宮頸がん検診	20 ㊦子宮頸がん検診	21 ㊤がんケアサロン江津(16) ㊤中国ジュニアインドアソフトテニス予選会、秋季石見中学校野球大会 ◆石見神楽定期公演(8)
22 ㊤休日開場日(14) ㊥休日開場日(14) ㊤石見地区ラージボール卓球大会	23 ㊦ブラッシュアップ勉強会(8) ㊦子宮頸がん検診	24 ㊤㊦㊧㊨㊩休館日 ㊦子宮頸がん、乳がん検診	25 ㊤市中学校駅伝競走大会 ㊦子宮頸がん、乳がん検診	26 ㊤食事相談 ㊤断酒会(19) ㊦定休日 ㊦休館日 ㊦子宮頸がん検診	27 ㊤島根県高校ソフトテニス新人戦 ㊤一般相談(19) ㊦子宮頸がん検診 ◆石見神楽定期公演(8)	28 ㊤マイナンバーカード時間外窓口(14) ㊤島根県高校ソフトテニス新人戦、七田杯ドッチボール大会 ◆ものづくりフェスタ(18)
29 ㊤マイナンバーカード時間外窓口(14) ㊤七田杯ドッチボール大会、島根県高校ソフトテニス新人戦、市野球連盟秋季選手権大会 ㊤ブルグミュラーコンクール	30 ㊦子宮頸がん検診	31 ㊤㊦㊧㊨㊩休館日 ㊦子宮頸がん、乳がん検診	◎各記号の意味 ※カッコ内の数字は、記事掲載ページ。 ㊤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 ㊱子育てサポートセンター ㊲じばさんセンター ㊳社会福祉協議会 ㊴済生会江津総合病院 ◆市内その他会場			



江津の元気な頑張る人たち

52 KIRARI

ゴウツキラリ

ますもと いつき  
升本 樹希

MASUMOTO Itsuki

桜江中学校2年

## 守りたい「変わらないもの」

9月1日に桜江総合センターで行われた「令和5年度少年の主張江津市大会」。市内4つの中学校から選ばれた代表者8人が、日常生活を通じて日頃考えたり感じたりしたことを発表しました。

第70回を迎えた今大会では、桜江中学校2年の升本樹希さんが最優秀賞に選ばれました。

升本さんが発表した少年の主張のテーマは「変わらないもの」。ここ数年で幾度も水害に見舞われ、治水工事などで少しずつ変わっていく桜江地域への思いや、

いつも変わらず、優しく接してくれる地域の人や愛する家族への気持ちを伝えました。

発表を終えた升本さんは「最優秀賞に選ばれてうれしい。練習した成果が本番で発揮できた」と安心した表情を浮かべました。

育ってきた桜江地域が好きだという升本さん。地域の現状について「最近では災害が多く、地域から家や人が減ってさびしさを感じている」と素直な気持ちを話しました。「家族や地域の人たちはいつも優しくかかわってくれる。みんなの優しい心を受け継いで、桜江を守る一員になりたい」と力強く語りました。

最優秀賞の升本さんと、優秀賞1席に選ばれた江東中学校3年の安部愛美さんの2人は、9月28日に総合市民センターで開催される県大会に江津地区代表として参加します。

※令和5年度少年の主張江津市大会の結果は7ページに掲載しています。

編集部だより

スポーツの秋ですね。ピクニックランも無事に開催されました。桜江町のみなさま、エイドステーション・沿道での応援、ありがとうございます。各学校では体育祭も実施され、秋空に楽しそうな歓声が響いていました。

運動不足解消のため、私もちよっと走ってみようかなと、マラソン大会にエントリーしました。シューズも新調し、練習開始。あとはやる気が出てくれば完璧の予定です。(栄)

先日取材に行った「少年の主張江津市大会」。胸に秘めている感情や、世の中の難しい問題に対する考えをまっすぐに伝える姿に心打たれました。また、私が中学生時代に数学を教わっていた先生が会場におられました。十数年が経ち、当時とは違う立ち位置で会話ができたことを嬉しく思いました。取材をすると新しい出会いや懐かしい出会いがたくさん。次はどんな出会いが待っているか楽しみです。(敦)

江津市はソーシャルメディアで情報を発信しています。詳しくはこちら↓



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。