

かわら ばん 2

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2024
Vol.866

[表紙の写真]

1月7日、令和6年江津市消防出初式が行われ、消防関係者約500人が参加しました。
(詳しくは24ページに掲載)

まちの安全を守る

[主な内容]

- ◎特集「このまちで暮らし続ける」
- ◎令和6年はたちの集いフォトリポート
- ◎新型コロナウイルスワクチン接種についてのお知らせ



△サロンこしかけ（桜江町川戸）の様子。

特集 このまちで暮らし続ける

■ 地域包括支援センター TEL08555 (52) 74888

高齢者障がい者福祉課高齢者福祉係 TEL08555 (52) 74800

人生100年時代。 自分らしく過ごすために

『たとえ介護が必要になっても、住み慣れた地域で暮らし続けたい』。昨年実施したアンケート調査では、身の回りのことが自分でできなくなった時、約半数の人が自宅で暮らしたいと考えていることがわかりました。

地域包括ケアシステム

住み慣れた地域で自分らしい生活を最後まで続けることができるように、必要な医療や介護サービスが提供され、地域の中心で助け合いや介護予防に取り組む体制を作っていくことを「地域包括ケアシステム」と言います。

少子高齢化が加速する中、団塊世代が75歳以上となる令和7年以降は医療や介護の需要が増えることが想定されています。

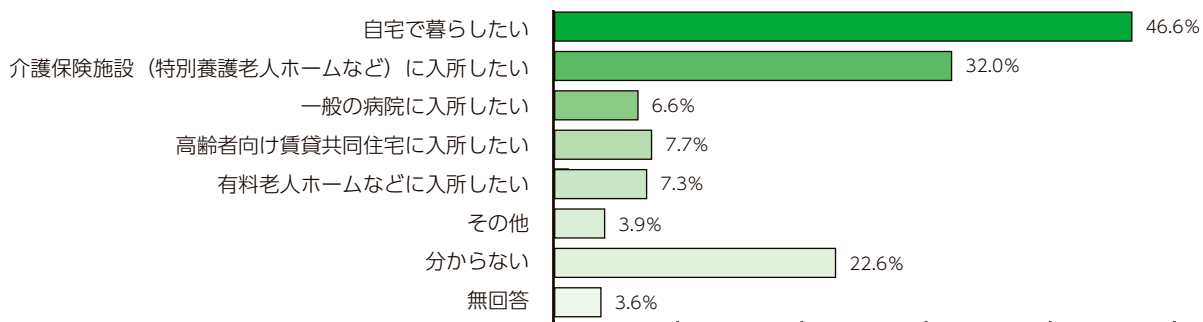
こういった中でも、住み慣れた地域の中で最後まで自分らしい生活ができるように、地域包括ケアシステムの構築を推進しています。

地域包括ケアシステムは、行政や介護・医療分野の関係機関だけでは実現できません。

地域の取り組みや市民一人ひとりが年を重ねる中で「その人らしい生活」を考え、健康づくりに取り組んだり、日頃から地域と関わるなど主体的に行動していただく必要があります。その積み重ねが、自分らしく暮らし続ける地域づくりにつながります。

Q. 身の回りのことが自分でできなくなったとき、どのようにして暮らしていきたいですか？（複数回答可）

※江津市保健福祉総合計画作成のためのアンケートより抜粋



江津市が目指す「地域包括ケアシステム」

生活の核となる「住まい」を中心に、各支援が一体的に提供される体制を目指しています。

医療

通院・入院・訪問診療などで適切な医療が受けられる。

【具体的な取り組み】

- ・在宅医療の提供体制づくり
- ・多職種との連携強化 など

介護

通所・訪問・入所などで必要な介護サービスが受けられる。

【具体的な取り組み】

- ・介護の質を高める研修
- ・認知症サポーターや認知症カフェの普及 など

住まい

安心して暮らせる住まい（自宅や施設など）がある。

【具体的な取り組み】

- ・多様な住まいに関する相談対応
- ・バリアフリー化に対する費用の助成 など

生活支援

みんなで生活の困りごとや支えあいについて考える場がある。

【具体的な取り組み】

- ・買い物など生活の困りごとの支援
- ・ボランティアの担い手の発掘、育成 など

介護予防

いつまでも元気で、介護を受けないように予防できる。

【具体的な取り組み】

- ・百歳体操やサロンの普及
- ・いきいき手帳や介護予防ポイントの実施
- ・リハビリ専門職による支援 など

地域で取り組む活動

行政が行う地域包括ケアシステムの取り組み以外にも、地域住民が主体となり、誰もが暮らしやすい地域づくりを目指して活動しています。

今回は、島根県から「令和5年度県民いきいき活動奨励賞」を受賞した2つの団体の取り組みを紹介します。県民いきいき活動奨励賞とは、地域課題に着目し、地域への貢献度が高い取り組みを行う団体を表彰するものです。

嘉久志町立脳活笑学校

主な活動

地域から認知症の人や閉じこもりが少しでも減るよう、65歳以上から入学できる学校を創設。現在は地域の人33人が参加し、楽しみながら活動しています。

活動の始まりは校歌斉唱から。軽い体操や瞑想をして心身を整えたら、パズルや頭を使ったじゃんけんゲームなど、脳を活かして笑顔になるトレーニングを行います。これらの活動は県内外からも注目され、他地域にも活動が広がってきています。



浅利ボランティアつくしの会

主な活動

民生委員、市などと協力し、地域の人々が安心して暮らせる環境をつくっています。

高齢者が安心して暮らし続けるため、近隣の人の見守りや声かけ活動を行っています。地域で暮らす高齢者に給食を提供する「にここ給食」は、高齢者の健康状況の確認や孤独防止にもつながっています。

定期的に行う役員会では、地域の人々の健康状況などを報告・共有し、生活の手助けを行っています。



暮らし続けるためにできること

身近なところで実践できる、大切な視点を紹介します。

生活支援と社会参加ができるまち

年齢を重ねても、暮らしやすく、外出や交流が続けられる環境が必要です。

生活の困りごとを解決する

高齢になると、買物や移動の手段など生活の困り事が生じます。困りごとを地域で話し合い、生活の中で出来る工夫や解決策を考えることが大切です。

社会福祉協議会の生活支援コーディネーターが、地域に出かけ地域の皆さんと一緒に取り組みを進めています。

地域に出かけ、人や社会とつながる

市内には、サロンや百歳体操、



▲生活支援コーディネーターは、地域住民の生活を支える大切な役割を担っています。

趣味活動など多くの通いの場があります。地域に出かけて交流の機会を持つことは、介護予防につながります。

身近な地域で声を掛け合いながら、人との交流や外出の機会を増やすことが大切です。

認知症になっても暮らし続ける地域づくり

認知症になっても、地域の見守りやちょっとした手助け、社会参加の機会などあれば、住み慣れた地域で暮らし続けることができる人もたくさんいます。

認知症への理解を地域全体で深め、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりが求められています。

認知症への理解を深める

認知症を正しく理解し、地域での見守りや声かけを行う人を増やす取り組みとして、「認知症サポーター養成講座」を開催しています。

本市では、令和4年度末時点で4366人が認知症サポーターとなり、認知症の人やその家族の良き理解者となっています。



▲ホームページ



▲認知症カフェの様子。認知症にかかわる人の交流の場になっています。

地域で認知症の人と家族を支える

認知症の人やその家族、地域住民、専門職が集う場所として、市内9カ所で認知症カフェを開催しています。

また、同じ悩みを持つ人同士で語り合う場として、認知症の当事者会や介護者のつどいを定期的に行っています。



▲ホームページ

はたちの集い



令和6年はたちの集い フオリポート

1月2日、江津市総合市民センターで令和6年はたちの集いが行われました。対象者は平成15年4月2日から平成16年4月1日の間に生まれた人で、当日は163人が参加しました。

新たな門出を迎えられた二十歳のみなさんが笑顔で楽しむ様子をお届けします。

☎ 社会教育課社会教育係 TEL 0855 (52) 7496





はたち代表 妹尾健太郎さん

はたち代表答辞

私たちは本日、二十歳という人生の節目を迎えました。この場を無事迎えられたのは、幼い頃からいつも温かな目で見守ってくださる地域の方々、優しさや厳しさで指導して下さった先生方、楽しい時や苦しい時など多くの時間を共にした友人、そして日頃からたくさんの愛情を注いでくださっている家族のお陰です。心から感謝を申し上げます。

現在、私たちの中には、就職して仕事に奮闘している人や、大学や専門学校で夢に向かって進んでいる人などたくさんの方がいます。

私たちは責任ある社会の一員として新たな一歩を踏み出します。それぞれ立ち場は違いますが、様々な困難に直面した時はふるさと江津市での日々、コロナ禍での経験を糧にして、歩みを止めずに少しずつ乗り越えていきたいと思えます。

※紙面の都合上、抜粋・編集させていただきました。



はたちの抱負を聞きました



「楽しく過ごす」



「研究室の勉強に打ちこむ」



「美意識」



「幸せになる！！」

新型コロナウイルスワクチン 接種についてのお知らせ



新型コロナウイルスワクチン接種が
終了します

現在、予防接種法上の「特例臨時
接種」に位置付けられ、新型コロナ
ウイルスワクチン接種を実施してい
ますが、実施期限が近づいています。
接種券をお持ちで、接種を希望す
る人は実施期間内に接種を受けてく
ださい。

実施期間

3月31日(日)まで

対象者

- 次の条件を満たす人
- 新型コロナウイルスワクチンの初
回接種[※]が完了している人
- 前回の接種から3カ月経過した人
- ※初回接種は1回目、2回目の接種。
乳幼児（生後6カ月～4歳）接種は、
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
- 第一三共社製

ワクチンの種類

オミクロン株（XBB対応）1価
ワクチンを一人1回接種

注意事項

- 接種券を紛失などして手元がない
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、市健康医療対
策課へお問い合わせください。

新型コロナウイルスワクチンは新
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
いします。

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

新型コロナウイルスワクチンに関
する問い合わせ

江津市新型コロナウイルスワ
クチン接種コールセンター

Tel 0570(05)0855
(平日午前9時～午後5時)

接種券に関する問い合わせ

健康医療対策課健康増進係
Tel 0855(52)7935

新型コロナウイルスに関する
相談窓口

しまね新型コロナウイルス感染症健
康相談コールセンター(浜田保健所内)

◎受付

平日、土日、祝日
午前8時30分～午後9時

Tel 0855(29)5967

※聴覚障がい者などのためのFAX
による相談は、島根県新型コロナウ
イルス感染症相談窓口で受け付けま
す。

◎FAX番号

096(247)6645

江津市相談窓口(健康医療対策課)

◎受付

平日 午前8時30分～午後5時15分
Tel 0855(52)7935



▲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]

生活支援相談センターごうつを ご利用ください

昨年4月、暮らしや仕事の不安や困りごとに関する相談窓口「生活支援相談センターごうつ」を開所しました。

☎生活支援センターごうつ（パレットごうつ内）

TEL0855(52)7637



生活支援相談センターの利用者は10代から80代と幅広く、これまでの相談件数は昨年10月末時点で延べ722件ありました。

相談内容としては、生活費のやりくりや収入に関する相談のほかに、「自分にあつた仕事になかなか見つからない」「働きたいがブランクが長く自信がない」といった相談も寄せられています。

就労に関するさまざまな支援を行っています

センターでは生活や健康に関する個別の相談に加え、就労に関する支援を行っています。

就職活動支援セミナー

履歴書や職務経歴書の作成、採用試験のための面接練習に関するセミナーを行っています。



ほかに、パソコンレッスン、キャリアコンサルティングや公認心理師による心や自己分析に関する講座を定期的にを行っています。

スーツバンク

就職活動の際の採用試験や、面接に必要な衣類の準備が難しい人へ衣類の貸し出しを行っています。
スーツバンクを利用して就職した人もいます。

清掃・農業ボランティア体験

生活リズムを整え、地域でのボランティア活動を通して人とのかわりを持つことや体力づくりを行っています。

直近では、サツマイモ掘り体験や図書館周辺の清掃活動を行い、気持ちの良い汗を流しました。



地区別巡回相談

今後の取り組みとして、地区別の巡回相談を予定しています。センターまでの移動が難しい人に、より身近な場所で気軽に相談してもらうことを目的としています。

今年度は、東部地区に巡回相談を計画しています。

ホームページを開設しました

昨年10月から「生活支援相談センターごうつ」のホームページを開設しました。

各セミナーやセンターの事業は、ホームページや関係機関へ配付しているチラシでご確認ください。



▲ホームページ

「病気になり、治療や入院などこれからの生活が心配」「年金などのお金に関することで気になっているけれどなかなか調べられない」など、生活に関する心配事はさまざまです。一人で悩まずに、まずは相談してみませんか。
事前に電話やメールでの予約も行っていきます。ご連絡をお待ちしています。

引越し手続きオンラインサービス

■ 政策企画課 デジタル推進係

TEL 0855 (52) 7928

マイナポータルからオンラインで転出届を提出できるようになりました

でオンラインによる提出が可能です。このサービスを利用する人は、市役所への来庁が原則不要となります。

引越しの際に手続きが必要な転出届は、政府が行うオンラインサービス「マイナポータル」を通じ



▲マイナポータル

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人で、国内での引越しをする人が利用できます。ご自身単身での引越しのほか、ご自身と同一世帯員、

ご自身以外の世帯員の引越しても利用可能です。

詳しくはデジタル庁ホームページをご確認ください。



▲デジタル庁 HP

● 注意事項
・マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先

市区町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。
・転出届以外にも国民健康保険、国民年金、介護保険、児童手当などの引越しに伴う手続きが別途必要な場合があります。

統計調査員に島根県知事感謝状が贈られました

■ 政策企画課 情報システム係

TEL 0855 (52) 7928

島根県知事感謝状は統計調査に関し特に顕著な功績があった人に対して贈呈されるものです。

このたび、統計調査員の野村修平さん（江津町）が島根県知事感

謝状を受賞されました。

野村さんは、国勢調査を始め各種統計調査に従事され、その功績が讃えられて令和5年12月15日（金）に開催された島根県統計功労者表

彰式で、松尾副知事より感謝状を授与されました。

おめでとうございます。



令和6年度有害鳥獣捕獲班員を募集します

■ 農林水産課 農政係

TEL 0855 (52) 7956

鳥獣による農作物の被害軽減のため、有害鳥獣捕獲班員を募集します。

登録を行い、かつ狩猟活動を行った人

◎ 対象者

次の条件を満たしている人

- ① 市内在住者
- ② 狩猟免許取得者で、今年度狩猟

◎ 活動内容

農作物などに被害を与える有害鳥獣（イノシシなど）の捕獲、自

治会などが設置する捕獲檻の管理など

◎ 活動期間

4月1日（月）

～令和7年3月31日（月）

◎ 申込方法

参加希望申込書に必要事項を記

載の上、農林水産課に持参して下さい。

◎ 申込期限 2月16日（金）

防災行政用無線に関するお知らせ

■総務課防災係 TEL 0855(52)7927

防災行政用無線を用いた情報伝達訓練を実施します

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、本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
2月9日(金) 午前11時ごろ
※日程・時間は変更になる場合があります。

◎訓練で行う放送試験
市内に設置してある「防災行政用無線戸別受信機」および「屋外拡声子局(41カ所)」から、一斉に放送されます。

◎放送内容

訓練の時間になったら、次のとおり音声流れます。

- ・(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)

防災行政用無線戸別受信機を設置しましょう

防災行政用無線戸別受信機は、防災情報や緊急情報、市からのさまざまなお知らせを市民の皆さんに音声でお知らせするものです。

スイッチを入れておくだけで、市役所からの電波を受けて自動的に放送します。屋内での音声放送で、災害時でも深夜でも緊急情報が確実に受け取れます。停電時には内蔵の乾電池に切り替わり、充電しても確実に受信できます。貸与の申し込みは随時受け付けています。申込書を総務課防災係

または桜江支所へ提出してください。

申込書は市ホームページからダウンロードできます。

設置分担金が必要です。詳しくはお問い合わせください。



▲ホームページ



産前産後期間の保険料を減額します

国民健康保険被保険者の産前産後期間の保険料を減額します

◎対象者

令和5年11月1日以降に出産した、または出産予定の国民健康保険被保険者の人

※妊娠85日(13週目)以上の出産が対象となります。死産、流産、早産および人工妊娠中絶の場合も

含みます。

◎保険料の減額方法

その年度に納める保険料の所得割額と均等割額から、出産予定月(または出産月)の前月から4カ月相当分が減額されます。

多胎妊娠の場合は出産予定月(または出産月)の3カ月前から6カ月相当分が減額されます。
なお、令和5年度は、その期間

のうち令和6年1月以降の期間の分だけ、保険料が減額されます。

◎届出方法

次の必要書類などを窓口へ持参するか、郵送で提出してください。
・届出書(保険年金課および桜江支所窓口、または市ホームページから取得できます)

・母子健康手帳など出産予定日または出産日を確認できる書類

- ・国民健康保険被保険者証
- ・届出をする人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

◎注意事項

別世帯の人が届出をする場合は委任状が必要です。

出産予定日の6カ月前から届出ができます。出産後の届出も可能です。

■保険年金課国民健康保険係 TEL 0855(52)7937

「令和5年度人権啓発作品展」入選作品

● 人権啓発センター TEL 0855 (52) 1018

昨年12月2日(土)～10日(日)に、江津市人権啓発作品展が開催されました。

市内小中学校の児童・生徒の皆さんから、ポスターの部、メッセージの部、標語の部、作文の部の4部門に640点の応募がありました。

各校での審査を経て、178点が市および県人権啓発推進センター・松江地方法務局浜田支局へ応募され、優秀賞53点が選ばれました。

令和5年度人権啓発作品の優秀賞は次のとおりです。応募作品は、人権啓発カレンダーなどでの人権啓発活動に活用させていただきます。



ご協力いただいた各学校および児童生徒のみなさんに心よりお礼申し上げます。

人権啓発作品優秀賞の皆さん

【ポスターの部】

- 井上 天稀音さん (渡津小1年)
- 島根 百合花さん (渡津小1年)
- 深野 海寿さん (渡津小1年)
- 館下 秋人さん (渡津小2年)
- 米村 季心さん (渡津小2年)
- 伊藤 彪夢さん (津宮小4年)
- 田中 駿成さん (津宮小4年)
- 長谷 綾咲さん (津宮小4年)
- 三明 亮太さん (津宮小4年)
- 吉本 光織さん (津宮小4年)
- 甚田 樹里愛さん (江津中2年)
- 近重 美桜さん (江津中2年)
- 森口 莉央さん (江津中2年)
- 森本 琴葉さん (江津中2年)
- 森本 莉愛さん (江津中2年)

【メッセージの部】

- 河上 央都さん (高角小1年)
- 佐々木 雪月さん (高角小1年)
- 成瀬 虎之介さん (桜江小1年)
- 湊 京介さん (高角小2年)
- 湯浅 健さん (高角小2年)

【標語の部】

※浜田人権擁護委員協議会で審査

- 須田 桃花さん (郷田小5年)
- 竹下 佳奈さん (郷田小5年)
- 河村 海さん (渡津小5年)
- 館下 弘治さん (渡津小5年)
- 河野 奈緒さん (川波小5年)
- 橋本 結菜さん (川波小5年)
- 上岡 昌太郎さん (津宮小5年)
- 川村 優菜さん (津宮小5年)
- 樟 ころろさん (津宮小5年)
- 桧垣 辰行さん (津宮小5年)
- 渡辺 真彩子さん (津宮小5年)
- 田村 遥斗さん (高角小5年)
- 能見 理仁さん (高角小5年)
- 安井 花音さん (高角小5年)
- 市原 彩音さん (桜江小5年)
- 小川 睦稀さん (郷田小6年)
- 米村 空誇さん (渡津小6年)
- 角 勇歩さん (江津東小6年)

- 榎野 一花さん (桜江小2年)
- 大場 紗夕華さん (江津東小3年)
- 鎌田 光咲さん (高角小3年)
- 田中 秀明さん (郷田小4年)
- 嘉戸 遥香さん (渡津小4年)
- 西澤 ころろさん (江津東小4年)
- 榎埜 奏斗さん (江津東小4年)
- 品川 優希さん (桜江小4年)

【作文の部】

- 高木 瑞歩さん (江津東小6年)
- 横田 瞳和さん (川波小6年)
- 村岡 凜桜さん (桜江小6年)
- 森下 快兔さん (桜江小6年)
- 横田 結万さん (青陵中1年)
- 佐々木 心響さん (青陵中2年)
- 藤原 美優さん (江津中3年)



← 森口莉央さん (江津中2年) の作品

母子父子寡婦福祉資金予約貸付受付中

対象者・手続きなど

◎対象者

令和6年4月の進学などを希望している人で、次のいずれかの条件を満たす人

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

◎資金の種類

- ①児童の進学などを対象とする資金
- ②母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の知識技能習得を対象とする資金

◎申請するときの注意点

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

- ・島根県育英会など母子父子寡婦福祉資金との併給ができない奨学金があります。
- ・高等教育の修学支援新制度による奨学金・授業料減免などについては、貸付限度額より給付額・減免額を控除した範囲で併給が可能です。

児童の進学などを対象とする資金

◎修学資金

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

◎修業資金

就職に必要な知識技能を習得するために必要な資金

◎就学支度資金

就学、修業するために必要な入学金や被服などの購入資金

※貸付はいずれも無利子

母子家庭の母、父子家庭の父および寡婦の知識技能習得を対象とする資金

◎技能習得資金

就職に必要な知識技能を習得するために必要な資金

※連帯保証人を立てる場合は無利子、立てない場合は年1%

問子育て支援課子育て支援係

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

石見神楽定期公演のお知らせ

パレットごうつ

石見神楽劇場 舞乃座

◎日時

2月11日(日)

午前10時30分～正午

◎出演団体 都治神楽社中

◎入場料

大人1000円

中学生以下500円

未就学児無料

◎予約先

江津市観光情報センター

Tel 0855 (52) 0534

有福温泉 湯の町神楽殿

◎日時

2月10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

◎予約先

江津市観光情報センター

Tel 0855 (52) 0534

◎日時

2月4日(日)、18日(日)

午後4時～6時

2月9日(金)、23日(金)

午後8時～9時

◎出演団体 お問い合わせください。

◎入場料

日曜日1500円

金曜日1000円

◎備考

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。

◎予約先

席の予約専用電話

Tel 090 (8065) 0002

◎問い合わせ先

神楽の里舞乃市

Tel 0120 (522) 235

各会場で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。

問商工観光課観光ブランド推進係

Tel 0855 (52) 7494



▲ホームページ

あなたのこのころ、 頑張りすぎていませんか？

関健康医療対策課健康増進係 TEL 0855 (52) 7935

「何もやる気がおきない」「よく眠れなくなった」などということはありませんか？

悩みを抱えていたり、辛いことがあると、このころや体にさまざまな影響が現れます。まずは自分のこのころの声に耳を傾け、ストレスと上手に付き合う方法を見つけましょう。

ストレスサインが現れていませんか？

このころの健康を保つためには、まずは自分自身がストレスに気づくこ

とが大切です。当てはまる項目がないかチェックしてみましょう。
左のようなサインが2週間以上続くと、ストレスがたまり過ぎているかもしれません。

ストレスと上手に付き合おう

適度なストレスはこころにハリを与え、活力の源になります。過度なストレスは「こころの病気」の原因になります。特に頑張っているときほど、ストレスに気付きにくく無理してしまいます。

日頃からこころのメンテナンスをして、ストレスと上手に付き合いましょう。

良い睡眠でエネルギーをチャージ

睡眠は疲労を持ち越さないための最良の回復法です。良い睡眠をサポートする過ごし方を心がけましょう。

- ・朝、カーテンを開けたりベランダに出て光を浴びたりする。
- ・朝食はしっかりとる。
- ・運動、お風呂、食事は寝る2時間前までに終わらせる。
- ・ベッドや布団に入ったらスマホなど見ずに眠るだけにします。

自分に合った方法でリフレッシュ

日常生活の中で、リラックスできる時間をもつことが大切です。ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりとお風呂に入る、ストレッチをする、好きな音楽を聴くなど、気軽にできることをやってみましょう。

ストレスがたまっている時のよくあるサイン



【こころ】

- 不安感、イライラ感、緊張感がある
- 無力感、やる気がでない
- 悲しみ、憂うつ感がある

【からだ】

- 寝つきが悪く、朝早く目が覚める
- 動悸がする、血圧が上がる、手足の裏に汗をかく
- 食欲がなくなる、やせてきた

【行動】

- 喫煙量や飲酒量が増える
- 身だしなみがだらしなくなる、落ち着かない
- 消極的になる、周りとの交流を避ける
- 疲れがとれない

考え方のクセを見直す

ストレスを感じているときは、物事を固定的に考えてしまい、良いことばかりに注目しがちになります。そんなとき、良くないことばかりではなく、実際にできていることがうまくいっていることに注意を向けてみましょう。考え方やものの見方を少し変えてみるだけで、気持ちが少し楽になることがあります。

一人で抱え込まず誰かに話してみる

困った時や辛い時に話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。友人、家族、同僚、近所の人など、気軽に話せる人に話してみましよう。

「身近な人に心配をかけたくない」という人は、電話やSNSなどで相談できる窓口もあります。

ここらと体の不調が続くときは、早めに専門家に相談するようにしましょう。

市ホームページでは、こころの健康に関する相談窓口や情報サイトの紹介をしています。



▲ホームページ



▲ホームページ

健康長寿しまね健康づくり活動表彰 受賞団体発表

昨年12月21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。

健康医療対策課健康増進係 TEL0855(52)7935

県会長賞 地域部門

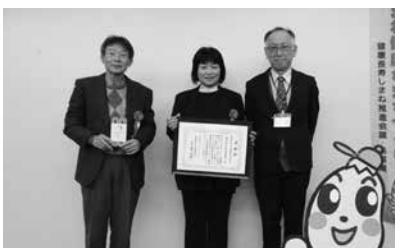
都治地区健康推進会

グラウンドゴルフ大会の参加者数は妊婦や乳幼児も含め約100人、いきいき百歳体操は地区内7カ所で90人が参加するなど、地域住民を広く巻き込んだ活動などが高く評価されました。

西澤明美さん(写真中央)のコメント

健康推進会は30年前に「健康で明るい地域づくり」を目指して発足されました。地域ぐるみで健康づくりに取り組むために組織化され、健康ウォーキング、グラウンドゴルフなどを継続しています。

今後は、若年層で構成されているまちづくり協議会の部会との横のつながりを強化し、地区全体の活動としたいと思っています。



県会長賞 職域部門

森下建設株式会社

健康診断、健康教育・情報収集、メンタルヘルス対策、たばこ対策、就業規則といった、さまざまな面から社員の健康増進に関する取り組みを30年以上継続して進められている点などが高く評価されました。

藤田孝子さん(写真左)のコメント

31年前から社員が心身ともに健康で働くことにより、欠勤・休職・離職率を低下させ職場全体の活性化を図る目的で健康活動を行っています。がん検診やメンタルヘルス研修会の開催や、健康の最新情報の共有などを行っています。

活動を継続できているのは様々な関係機関からの支援を頂いたおかげです。大変感謝しています。



浜田圏域継続賞 地域部門

フォークダンスクラブ(波積町)

週1回百歳体操のほか、ラジオ体操や脳トレ、フォークダンスなどさまざまな活動を実施しています。

活動が地域の見守りにつながり、身近な場所で介護予防活動を行っている点が評価されました。

堂森悦子さん(写真左)のコメント

百歳体操を始めて8年目になり、週1回20人で体操を頑張っています。今回の受賞は会員あつてのことと思いき、感謝しています。

会員も高齢になりましたが、今後も地域のさまざまな行事に参加して、いつも楽しく笑って充実した日々が送れるように願っています。



令和5年度健康川柳優秀作品 が決定しました

江津市健康推進地区連絡会による健康づくり活動として健康に関する川柳の募集を行い、140句の応募がありました。ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

厳正なる選考の結果、受賞作品は次のとおりです。入選作品をお楽しみください。

健康医療対策課健康増進係

TEL 0855 (52) 7935

優秀賞

がんばろう定年なしの筋肉だ

保村美喜子さん

幸せと健康こそが財産だ

松野竹代さん

チャレンジはいくつになっても出来る事

匿名

佳作

歯が大事 口腔ケア 努めます

松崎恵子さん

よく食べてしっかり笑うて健康に

山藤順子さん

足腰のおとろえ感じスクワット

大崎照子さん

ムセ込みはパタカラ開始サインです

千代延直さん

続けると思わぬことに気づきあり

匿名

思ったら すぐに検診 寿命伸び

湯浅志津子さん

減塩に 出しと笑顔が お手伝い

横田明美さん



令和5年度江津市子育て世帯臨時給付金

子育て支援課子育て支援係

TEL 0855 (52) 7487

エネルギー価格・物価高騰の影響を受けている子育て世帯の負担軽減のため、市独自の子育て世帯臨時給付金を支給します。
この給付金には、所得制限はありません。対象児童は、高校生年代の児童を含みます。

令和5年9月分の児童手当などを市から受給している人などには、対象児童1人あたり3万円を「プッシュ型（申請不要）」で1月下旬に振り込みました。

公務員、高校生のみ養育する人、所得超過により児童手当などの受給資格がない人、新生児の保護者など、申請不要のお知らせが届いていない対象者は、申請が必要です。

対象者

次の両方に当てはまる人

- 平成17年4月2日～令和6年3月31日生まれの児童を養育している人（原則、児童の保護者のうち生計を維持する程度の高い人に支給されます）

- 令和5年12月1日（申請による対象者は申請日）時点で、江津市に住民登録のある人

給付額

対象児童一人当たり一律3万円

申請が必要な人の支給手続き

18歳までの児童がいる家庭には申請書を送付します。

申請書と一緒に必要な書類を提出してください。申請内容を確認したうえで指定の口座に振り込みます。
※市外にお住まいの保護者は申請することができません。

※児童と同居していない支給対象者には申請書を送付できません。お取り寄せいただくか、ホームページでダウンロードしてください。

申請期限

3月31日(日)

※郵送の場合、消印有効
※申請期限直前に出生された場合はご相談ください。

申請書類の取得方法

市役所本庁舎一階子育て支援課で受け取るか、市ホームページでもダウンロードできます。



▲ホームページ

子育てサポート 2月のイベント一覧

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

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 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(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	鬼面づくりをしよう	○
2日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「まめまき会」	○
3日(土)	午前10時～正午	サポートセンター	産前教室～育児レッスン～「妊娠中の食生活・母乳育児と授乳体験」	○
4日(日)	午前9時～正午	あさり	「園開放デー」日曜日に園庭や園舎内で遊ぼう	○
5日(月)	午前9時30分～11時	さくら	「さくらこども園の日」タイルでフォトフレーム作り・年長さんによるお茶席	○ ※予約はあさりへ
6日(火)	午前11時～	のぞみ	0歳児食事体験	○
8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～	のぞみ	マザーズひろば ゆるっと会「ベビーヨガ」	○
9日(金)	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	おたのしみの日「音楽あそび(メロクロ)」	○
13日(火)	午前11時～正午	あさり	「わくわくランチ」園の食事	○
14日(水)	午前10時～午後0時30分	うさぎ山	ぱくぱくday(sweet cooking)	○
15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	○
16日(金)	午前9時30分～11時	あさり	「スマイルデー」	○
	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「おひなさま作り」	○
17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(月)	午前10時30分～11時30分	あさり	「もぐもぐデー」園のおやつを紹介・試食	○
	午前10時～午後0時30分	うさぎ山	ハンドメイド♪作って楽しもう♪	○
20日(火)	午前11時～	のぞみ	1. 2. 3歳児食事体験	○
	午前10時～11時	サポートセンター	第5回はじめてベビーの日「ベビーマッサージ&足型」	○
21日(水)	午前9時30分～11時30分	サポートセンター	乳幼児相談・離乳食相談 ミニ講話～親も元気に!こころ編～イライラとの付き合い方	
22日(木)	午前10時～	のぞみ	マザーズひろば 「ベビーマッサージ」	○
	午前10時～11時30分	うさぎ山	バランスボール(楽しく運動しよう)	○
25日(日)	午前10時～11時30分	サポートセンター	ファミリーサポート交流会「3B体操」	○
27日(火)	午前10時～	のぞみ	ゆうゆう教室「手形・足型アートのひな人形作り」	○
29日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ	おひな様づくりをしよう	○

情報ポケット 2月

各記号の意味

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



可燃物処理場の 休日開場日

- ① 2月25日(日) 午前9時～正午
- ② 有料
- ③ 事前連絡不要
- ④ エコクリーンセンター
- TEL 08555 (53) 5081

不燃物処理場の 休日開場日

- ① 2月25日(日) 午前9時～正午
- ② 一般家庭の燃やせないごみ
- ③ ※事業系のごみは持ち込み不可
- ④ 有料
- ⑤ 他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22日(木)までに連

絡をお願いします。
 岡島の星クリーンセンター
 TEL 08555 (52) 5321

市民生活課からの お知らせ

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

ごみ出しは朝8時までに！
 ごみの収集は交通規制や収集の状況によって、時間が大幅に前後することがあります。収集を終えた場所へ、後から出されたごみは収集できません。
 ごみの取り残しがないよう、朝8時までにお願いします。
犬の散歩のマナーを守りましょう
 犬の散歩について苦情が寄せられています。飼い主の皆さんはマナーを守り、近隣の人とお互いに気持ちよく過ごせるよう配慮をお願いします。
 ・犬のトイレはできる限り自宅
 で済ませる。

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

岡市民生活課生活環境係
 TEL 08555 (52) 7936



宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施している消防団育成助成事業を活用し、江津市消防団員が使用するヘルメットを整備しました。

今後の地域防災活動を安全に行うために役立てていきます。
 岡総務課防災係
 TEL 08555 (52) 7927



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。

- ① 2月25日(日)
- 午前8時30分～正午
- ② 市役所本庁舎1階市民生活課
- 岡市民生活課市民係
 TEL 08555 (52) 7482

牛、馬、豚、ヤギ、めん羊 などの飼養状況調査

県の畜産振興施策および畜産伝染病予防業務を推進するうえで、家畜の飼養頭数、農家数などを把握することを目的とした調査を実施します。
 家畜を1頭以上飼育している人は、毎年2月1日現在の飼育頭数などを報告してください。

- ① 牛・馬・豚・ヤギ・めん羊・その他家畜を飼育している人
- ② 報告の内容 住所、氏名、連絡先、飼育場所、飼育頭数など
- ③ 提出先 農林水産課
- ④ 2月16日(金)
- 岡農林水産課農政係
 TEL 08555 (52) 7956

人にやさしく... **木原司法書士事務所** 司法書士 木原 聖 行政書士

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

浄化槽維持管理・貯水槽清掃
 一般・産業廃棄物運搬処理(家庭・事業所)
 排水管路つまり通し・清掃

(有)島根環境保全センター

江津市和木町 TEL. 0855-52-3991

有料広告

高圧電気料給付金の申請期限を延長します

高圧電力を使用している中小企業者の電気料金を支援しています。令和5年4月～9月の間のいずれか1カ月分の高圧電力の使用量の一部を補助します。申請締め切りを2月29日まで延長します。詳細はホームページをご確認ください。



▲ホームページ

◎申請先 商工観光課
 ◎類似した補助金などの交付をすでに受けた事業者は対象外です。

●商工観光課商工振興係
 TEL08555 (52) 7494

介護サービスに関するお知らせ

介護給付費通知書を送付します。介護給付費通知書は、令和5年1月から12月の間に介護サービスを利用した人に対して、その利用した介護サービス費の明細をお知らせするものです。介護サービス事業所からの領収書と照らし合わせて確認してください。

◎発送の時期 2月下旬

交通事故にあった時はすぐに連絡を！

介護保険の第1号被保険者（65歳以上の人）が、交通事故など、第三者による不法行為が原因で状態が悪化した場合でも介護保険サービスを利用することができます。

その場合、その介護保険サービス利用にかかった費用は、加害者である第三者が負担することが原則です。浜田地区広域行政組合が一時的に立て替えた費用を後で加害者である第三者に請求することになります。事故にあった時は、すぐ浜田地区広域行政組合へ届け出てください。

●浜田地区広域行政組合介護保険課
 TEL08555 (25) 1520

相談

2月補聴器修理相談会

「市役所本庁舎1階相談室4」会場

☆6日(火)「深野時計店」
 午前10時～正午

☆8日(木)「中国補聴器」
 午後1時30分～3時30分

☆20日(火)「東神実業」
 午後1時～2時30分

☆28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
 ☆8日(木)「深野時計店」
 午前10時～正午

☆13日(火)「中国補聴器」
 午前10時～11時30分

☆28日(水)「西日本補聴器」
 午前10時～正午

※修理の程度により費用がかかる場合があります。

●高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
 TEL08555 (52) 7934

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)
 TEL08555 (92) 0732

◎知的障害者相談員

藤井 恭郎(ふじい やすお)
 TEL08555 (55) 1803

●高齢者障がい者福祉課障がい者福祉係
 TEL08555 (52) 7934

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。

◎2月17日(土)

午前9時30分～11時30分

●江津保健センター

◎がんで治療中の人やかつてがんを体験した人、その家族、医療や福祉の専門職などなたでも◎不要

◎100円(お茶代)

●世話人代表 松浦真理子
 TEL090 (8068) 7920

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(パレット)ごうつ内

◎生活支援相談センターごうつ
 TEL08555 (52) 7637

移動ナースバンク (就業相談会)開催

◎2月14日(水) 午後1時～4時
 ◎ハローワーク浜田

◎求人・求人相談、看職情報の提供
 ●島根県ナースセンター
 TEL08552 (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 浜田市殿町
 FAX(0855)23-5429

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 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

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

難病相談

一般相談
 ①平日 午前8時30分～午後4時30分
 ②月3日(土)
 午前9時～11時30分

③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。

④一般相談申し込みフォームで申し込む



▲申込はこちら

就労相談

①2月14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)

※面談を希望する場合は、前日までに予約をしてください。

③しまね難病相談支援センター

TEL0853 (24)8510

ひとり親家庭の法律相談

①2月28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

自死遺族のつらい

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松江会場

②2月10日(土)

場いきいきプラザ島根

③大田会場

④2月3日(土)

場あすてらす

⑤益田会場

⑥2月24日(土)

場市立学習センター

⑦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)。

⑧300円(茶菓子、資料代など)

⑨しまね分かち合いの会・虹(桑原)

TEL090 (4692)5960



▲ホームページ

労働相談会

パワハラ、突然の解雇、残業代が支払われな
 いなど、職場での困りごとはありませんか。



▲ホームページ

ひとりで悩まず、まずは専門家に相談してみませんか。
 ①2月25日(日)
 午前10時～午後3時

②益田合同庁舎

③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。

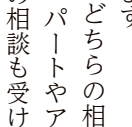
④労働者、事業主どちらの相談も受け付けます。パートやアルバイトについての相談も受け付けます。

⑤無料

⑥2月16日(金)

⑦島根県労働委員会

TEL0852 (22)5450



▲ホームページ

しまねの保育職場合同相談会

県内の保育職場への理解を深め、就職に向けたマッチングを図ることを目的に開催します。

①2月23日(金) 午前10時～正午

場いきいきプラザ島根

②就職相談コーナー、就職支援機関などによる個別相談

③保育職場に就職を希望する人、保育を学ぶ学生など

④無料

⑤事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み

⑥事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み

⑦事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み

⑧事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み

⑨事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み

⑩事前に島根県福祉人材センターホームページから申し込み



▲ホームページ

①社会福祉法人島根県社会福祉協議会(島根県保育士・保育所支援センター)
 TEL0852 (32)5957

相続税・贈与税の無料相談会

税理士記念日行事として、無料相談会を開催します。

①相続が発生した時、まず税理士に相談することで、司法書士などの専門家と連携して相続に関する手続きを行うことができます。

②2月22日(木)

③午前の部 午前10時～正午
 ④午後の部 午後1時～3時

⑤浜田まちづくりセンター

⑥無料

⑦事前申込不要

⑧中国税理士会浜田支部(斎藤)

TEL080 (2936)6505

講座・研修

令和5年度 権利擁護セミナー

障がいや加齢による症状などの程度にかかわらず、誰もが心の中にはしっかりと意思をもっています。意思決定支援とはなにか、どうすればよいのかを分

有料広告

法的トラブルで困ったときは...

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

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

法テラス浜田法律事務所
 業務時間/平日9:00~17:00 浜田市浅井町1580番地
 (第二龍河ビル6階)
TEL.050-3383-0026

七田式 SHICHIDA 江津本部教室

子供の才能を引き出す、七田式教室。

幼児 0歳6か月~6歳
英語 0歳6か月~12歳
小学生 6歳~12歳

生徒募集

七田式 江津本部 検索 株式会社 しちだ・教育研究所
 〒695-0017 江津市和木町1161-12 TEL0855-52-6800

かりやすく解説します。

◎2月22日(木)

午後1時～3時30分

◎場いわみーる

◎内テーマ「意思決定支援」ってなに?」

・講師によるセミナー

・事例による演習(事業所など支援関係者のみ参加できます)

◎無料

◎2月13日(火)

◎申込みフォームから申し込む



▲申込みはこちら

◎浜田圏域自立支援協議会事務局(江津市基幹相談支援センター)

TEL08555(52)7891

島根いのちの電話 相談員養成講座

【第一課程(公開講座)】

◎期4月～6月の土曜日(全15回)

午後1時15分～4時30分

◎場いきいきプラザ島根(松江)

◎オンライン受講も可

◎対なども

◎全講座受講 1万円

◎全講座受講しない場合はご相談ください。

◎申込み書を記入しFAX、

メール、ホームページから申

入しFAX、



▲ホームページ

し込む

◎3月20日(水)

【第二課程(相談員養成講座)】

◎場いきいきプラザ島根(松江)

◎オンライン受講不可

◎20歳～75歳くらいの人で次の要件を満たす人

・いのちの電話の趣旨に賛同し、活動に積極的に参加できる人

・第一課程を修了した人(10回以上出席)

◎期7月～令和7年3月までの毎週土曜日(第4土曜日を除く)

◎1万円(テキスト代など別途必要)

◎島根いのちの電話事務局

TEL0852(32)5985

募集

令和6年度看護学生 修学資金の奨学生募集

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1日(金)～4月30日(火)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

◎奨学期間

◎対象となる養成施設

◎奨学期間

◎対象となる養成施設

◎奨学期間

◎対象となる養成施設

◎奨学期間

◎看護師、准看護師養成施設などの在学生のうち、卒業後、江津市内の医療機関などで所定の期間勤務する意思のある人

◎貸与額 月額1万7千円

◎年額20万4千円を一括支払い

◎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、必要書類を健康医療対策課へ提出してください。

◎健康医療対策課地域医療対策係

TEL0855(52)7935

令和6年度江津市 奨学生募集

大学生、高等専門学校生、専門学校生を対象とした奨学金の貸付事業です。

◎募集人員 若干名

◎募集期間 3月1日(金)～29日(金)必着

◎対象となる学校 大学、高等専門学校、専修学校の専門課程(修業年限が2年以上のもの)

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎奨学期間

◎対象となる学校

◎貸与額 月額1万8千円

◎年額21万6千円を一括で支払います。

◎貸付期間

◎奨学生が在学する学校の正規の就学期間

◎次のいずれかの方法で必要書類を教育委員会へ提出してください。

・在学中の学校を経由して提出

・申請者本人が直接提出

◎学校教育課管理係

TEL0855(52)7495

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。

◎入会説明会

◎2月15日(木) 午後1時30分～

◎場江津市シルバー人材センター

◎市内在住の60歳以上の健康で、働く意欲のある人

◎筆記用具

◎江津市シルバー人材センター

TEL0855(52)1616



▲ホームページ

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



24時間
年中無休

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

有料
広告

イベント

GO-GANIC映画会 2023冬

いつも食べているごはんも種一粒から出来上がっています。「種」をテーマにした映画鑑賞や「種」にまつわるいろいろなお話が聞ける機会です。

会場ではマルシェや種のシェアブース、写真展もあります。この機会に「種」からオーガニックを考えてみませんか。

① 2月17日(土)
午前10時～午後2時30分

② 前売1000円
当日1300円

※高校生以下無料
 ③ 映画会のチケットや託児は事前に申し込みが必要ですので、二重コードから申し込んでください。



▲申込はこちら

旧江津郵便局展示会

④ 園ちゃんクラブいわみ
Tel 0855 (52) 2050

江津工業デジファブ展

コンピュータ上でデザインしたデータをもとにレーザーカッターで素材を加工する「デジ

ファブ」技術を駆使して、江津工業生が合板でイスやテーブル、写真フレーム、ランタン、飛行機模型などを制作しました。

⑤ 2月7日(水)～12日(月)
午前10時～午後3時

⑥ 旧江津郵便局

⑦ 無料
⑧ 不要

江津本町なつかしの小展示会

江津本町に縁のある人から寄せられた昭和～平成の写真や切手、明治の古地図など、きつと誰にとっても懐かしさを感じさせるような品々を展示します。

⑨ 2月16日(金)～19日(月)
午前10時～午後4時

⑩ 旧江津郵便局

⑪ 無料
⑫ 不要

⑬ 一般社団法人イワミノチカラ
Tel 0855 (52) 5319

蝶花楼桃花独演会

⑭ 3月3日(日) 午後2時～
開場 午後1時30分

⑮ 総合市民センター

⑯ 前売 大人2200円、
高校生以下1100円

⑰ 当日 大人2700円
高校生以下1500円

⑱ 総合市民センター
Tel 0855 (52) 2155

石見海浜公園のイベント

ノルディックウォーキング体験会
年に一度の外部講師を招いての体験会です。

⑲ 3月10日(日)
午前10時～正午 (小雨決行)

⑳ 石見海浜公園
㉑ 30人(先着)

㉒ 無料(ポールレンタルあり)
㉓ 事前に申し込む

㉔ 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

冬季限定イベント「ペンギンパレード」
アクアス冬の恒例イベント

「ペンギンパレード」を今年も開催！いつもよりも身近にオウサマペンギンを見られるチャンス！オウサマペンギンが一生懸命？歩く姿をご覧ください。

㉕ 2月の土日祝日
午後0時30分

㉖ 冬休み中は毎日開催
㉗ アクアスお弁当広場前

㉘ 天候、生物の体調などの事情で中止する場合があります。

シロイルカトレーニング見学
普段は見られないシロイルカのトレーニング！シロイルカたちのトレーニングを間近に

体感しよう！
㉙ 2月の土日祝日
午後1時45分

㉚ 集合場所 アクアス3階図書コーナー横
㉛ どなたでも(小学生以下のみ参加はできません)
㉜ 50人
㉝ 小学生以上 1人300円
(別途入館料が必要)
㉞ 当日午後1時までにアクアスホームページから申し込む
㉟ このイベントに参加した場合、午後1時30分からのパフォーマンス観覧はできません。

アクアス☆ゆつたり親子の会
「アクアスでたからさがし」
キーワードを見つけ出してお宝を探そう！
㊱ 2月26日(月) 午前10時～
㊲ 1500円
㊳ 未就学のお子さんとその家族
㊴ 参加条件
当日入館している人(年間パスポートでももちろんOK)
㊵ 先着10組
㊶ 当日午前9時から1階総合案内所で受付
㊷ しまね海洋館アクアス
Tel 0855 (28) 3900



▲ホームページ

有料広告

誠心誠意をモットーに

管	理	土	地	建	物
ア	パ	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

広報かわらばんに
広告掲載してみませんか？

※申込、お問合わせは下記までお気軽にお電話下さい。

- ◆市広報誌 ◆朝日新聞広告 ◆広告看板
- ◆折込チラシ ◆各種印刷物

企画・制作・デザイン 取締役 浜田市相生町3818番地

Sekio 石央広告社 森 義範 ☎0855-22-7053

消費生活 豆知識

Topics

インターネット通販の
定期購入トラブル

☑ トラブル防止のために
確認をしましょう

- 申し込み前に「最終確認画面」をスクロールして、契約条件を最後まで確認しましたか。
- 定期購入が条件になっていませんか。
- 継続期間や購入回数が決められていませんか。
- 支払うことになる総額はいくらですか。
- 解約の際の連絡手段を確認しましたか。
- 解約・返品できる場合の条件を確認しましたか。
- 利用規約の内容を確認しましたか。
- サイトの画面をスクリーンショットで保存しましたか。

「いつでも解約できる」広告、安価にお試しできるとの誘い文句にとらわれず、入念に確認しましょう。

👤 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

2月の無料相談

人権相談	
江津	19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	21日(水) 14:00～17:00 市役所本庁舎3階 市民相談室
桜江	14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	1日(木)、15日(木)、28日(水)
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	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)	8日(木) 13:00～15:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談(江津)	22日(木) 9:00～12:00 市社会福祉協議会 ※要予約
一般相談(桜江)	20(火) 13:30～15:45 桜江総合センター ※要予約
福祉相談(担当職員)	(月)～(金) 9:00～16:00 ※祝日・年末年始は除く 市社会福祉協議会
予約先	市社会福祉協議会 TEL 0855(52)6710

2月の断酒会

江津保健センター	
開催日	1日、8日、22日(いずれも木)
時間	19:00～21:00
桜江保健センター	
開催日	15日(木)
時間	19:00～21:00

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

🚗 交通事故の発生状況

(12月末現在・江津警察署)

	年別	件数	死者	傷者
市内	R5年	28	0	33
	前年比	11	0	13
県内	R5年	756	22	847
	前年比	-10	6	11

🚑 火災・救急・救助の件数

(12月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	1	2	105
年間合計	20	15	1319

👤 人の動き

(12月末現在・市民生活課届出分)

- 人口・世帯数 ※括弧内は前月比
- 総人口 21,751人(-62)
- 男 10,212人(-49)
- 女 11,539人(-13)
- 世帯数 11,143世帯(-39)
- 赤ちゃんの誕生
- 男の子 4人 / 女の子 3人

🙏 ありがとうございます

(12月31日受付分まで)

- 社会福祉事業へ寄付
- 香典・玉串料返し寄付
- ▽波子・石山定子さん(故賢二さん) ▽有福温泉・門屋臣さん(故屋承さん) ▽桜江・山形雄助さん(故由美子さん) ▽桜江・市原隼人さん(故光雄さん) ▽二宮(嘉久志)・梅村栄子さん(故畠坂朝子さん) ▽広島市(都野津)・森口敬さん(故森口成子さん) ▽和木・大屋信久さん(故和女さん) ▽嘉久志・村上郁夫さん(故キエ子さん) ▽跡市・都野英樹さん(故久夫さん) ▽渡津・岩根暢尚さん(故重徳さん) ▽桜江・青木みつみさん(故昭文さん) ▽江津・青木洋子さん(故夜陣和子さん) ▽跡市・山中祐二さん(故康徳さん) ▽川平・宮下美壽さん(故キヨ子さん) ▽敬川・深野迪子さん(故豊美さん)
- 一般寄付
- ▽浜田市・オンラインリサイクルショップNAF
- ※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 オリムピアビル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》

江津市渡津町(9号線沿い) TEL(0855) 54-1004

有
料
広
告



魚のうろこを美しい作品に

しまね海洋館アクアスで11月1日から1月15日まで開催された特別展「鱗の scale 無限大～アートで輝くうろこの世界」で、江津市在住のうろこアート作家である佐々本順左衛門さんと千津子さん夫婦の作品約40点が展示されました。

本物の魚のうろこを丁寧に一枚ずつ貼り合わせ、海の生き物や動物、花などさまざまなものを細部まで表現。設置された感想ノートには「立体的で細かくおどろいた」「夫婦の細かい作業に感動した」など、県内外から訪れた人の感想が記されました。



健やかな年末年始を

12月25日、江津市社会福祉協議会が行う歳末声かけ訪問事業で、浅利町の北野實平さん宅を訪問しました。この事業は、高齢者が健やかに新年を迎えられるよう、地域の民生委員やボランティアの人などと連携して毎年実施しています。

当日は地域の人や社会福祉協議会のマスコット犬「インディー」と「クーリー」が北野さんを訪問。社会福祉協議会の藤田和雄会長が「寒くなる年末年始を健やかに過ごしてほしい」と声かけを行いました。北野さんは「皆さんに来てもらえて嬉しい。気持ちは最高!」と笑顔で話しました。



花園で闘いに臨む

東大阪市花園ラグビー場で開催された第103回全国高等学校ラグビーフットボール大会に、島根県代表として石見智翠館高校男子ラグビー部が33回連続で出場しました。12月21日に江津市役所で市民壮行式が行われ、中村市長が激励の言葉を贈りました。

石見智翠館はシード枠で12月30日の2回戦から登場。京都成章と対戦し、36対26で勝利。元日の3回戦で大阪桐蔭に10対37で惜しくも敗れ、結果は全国ベスト16。諦めずに最後まで戦い続け、勇気と感動を届けました。



まちを守る消防団員、始動!

1月7日、消防関係者の仕事始め式「江津市消防出初式」が行われ、消防団員ら約500人が参加しました。

式典では、長年消防団として活動する団員や、火災発生時に消防活動に協力した人などを表彰しました。式典後は、消防団員が隊列を組み、服装など身だしなみを確認する通常点検が行われ、隊員らは気持ちを引き締めました。

また、江の川、菰沢池、八戸川河川敷でそれぞれ放水訓練が行われました。冷たい風が吹く中で熱のこもった訓練を行い、まちの安全を守る決意を新たにしました。





1人分の野菜使用量:70g エネルギー:404kcal 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

フロッコリーの肉巻き天ぷら

料理に彩りを添えてくれるブロッコリー。サラダが定番ですが、天ぷらもおすすめ。ブロッコリーの甘味が増し、青臭さが苦手な方でも食べやすくなります。肉巻きにすると、お肉の旨味も楽しめ、ボリュームたっぷりの一品になります。

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー (小房) 8個
- ・豚薄切り肉 (しゃぶしゃぶ用) 8枚
- ・スライスチーズ 2枚
- ・塩こしょう 少々
- ・てんぷら粉 50グラム
- ・冷水 80ml
- ・カレー粉 大さじ1
- ・揚げ油 適量

＼レシピ公開中／



作り方

- 1ブロッコリーは小房に切りわけ。スライスチーズは縦に4等分する。
- 2豚肉を広げ、塩こしょうをふり、チーズを置く。肉の端にブロッコリーを置き、全体に巻きつける。
- 3ボウルにてんぷら粉、カレー粉、冷水を加え混ぜる。
- 4フライパンに油を入れ170度に熱する。3に2をひとつずつ入れ、全体に絡めて揚げ油に入れる。色よく揚げて取り出し、油をきる。

🕒 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

特別企画 「雑誌ふろく抽選会」

期間 2月1日(木) ~28日(水)

毎年好評の図書館で購入している雑誌の1年分のふろく抽選会を今年も行います。館内に掲示してあるポスターの中から、お好きなセットを選んでご応募ください。

本館・分館どちらでも応募できますが、両館合わせての抽選となります。

◎当選発表

3月6日(水)以降、当選番号を館内やホームページに掲示します。

◎注意事項

- ・お一人で複数の商品番号に応募することができますが、当選は一つまでとさせていただきます。
- ・応募対象は当館の利用登録者のみです。



📖 今月の休館日

- ◎毎週火曜日
- ◎月末休館日 29日(木)

休館中や早朝、夜間の返却は、返却ボックスをご利用ください。必ず、備え付けの用紙にお名前などをご記入ください。

CD、DVD、紙芝居は破損の恐れがありますので、開館中に窓口にご返却ください。



江津市政策企画課
創造力特区デザイナー
福山 賢一
ふくやま けんいち



▲昨年9月2日「ビール&日本酒列車の旅」江津工業高校生徒作成の記念切符配付の様子。

波子駅を大いに盛り上げていただきました。

石見麦酒は昨年9月にも波子駅を盛り上げてくれました。出雲・波子町まで、JRと一緒にイベント列車「ビール&日本酒列車の旅」を企画し、波子町を大いに盛り上げていただきました。

本年4月には、江津市のクラフトビール会社「石見麦酒」が波子駅にオープンします。無人駅を活用したクラフトビール醸造所は日本で初めてです。

波子駅での活動

私は令和5年7月に東京から江津市に移住し、江津市で年越しをしました。（現在波子町に住んでおります）
年始のお参りに、波子町にある津門神社、常福寺、八幡様にお参りしました。天候が心配ではありましたが、幸いにして一時的に雨が上がり、濡れずに参拝する事ができました。



▲昨年9月26日、中村市長がテレビ東京の番組「TaMaRiBa」にWeb出演。

今年は波子町、菰沢公園以外の江津市全体のシティプロモーションも頑張ります。本年もよろしくお願いたします。

詳細は後日、市ホームページでもご紹介できればと考えていますので楽しみにしてください。

今年まで江津市で番組を視聴することができませんでしたが（YouTubeでの放送は行っています）、石見ケーブルテレビ経由で視聴することができるようになります。

今年まで江津市で番組を視聴することができませんでしたが（YouTubeでの放送は行っています）、石見ケーブルテレビでテレビ東京の番組「TaMaRiBa」を取り上げていただくことになりました。

菰沢公園での活動

菰沢公園でもテレビ東京主体で大きくプロジェクトが動いており、近々発表できるように準備をすすめています。内容については、本年から石見ケーブルテレビでテレビ東京の番組「TaMaRiBa」を取り上げていただくことになりました。



江津市PRキャラクター
「人麻呂くんとよさみ姫」

ごうつカレンダー

2月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
<p>献血にご協力を! </p> <p>対象 400 ml献血(全血)が可能な人(体重50kg以上)</p> <p>日時 2月8日(木) 午後2時30分～4時</p> <p>場所 木村窯業所 (都野津町)</p>				1 保断酒会(23) サ定休日 子休館日	2	3
4 中第42回江津市小学生バドミントン大会 ◆石見神楽定期公演(13)	5	6 中総図休館日	7 ◆旧江津郵便局展示会(22)	8 保断酒会(23) サ定休日 子休館日 社法律相談(23) ◆旧江津郵便局展示会(22)	9 ◆防災行政用無線を用いた情報伝達訓練(11) ◆石見神楽定期公演(13) ◆旧江津郵便局展示会(22)	10 中第37回石見地区中学1・2年強化卓球大会 ◆石見神楽定期公演(13) ◆旧江津郵便局展示会(22)
11 建国記念の日 中第26回人麻呂カップバレーボール大会 ハ石見神楽定期公演(13) 子休館日 ◆旧江津郵便局展示会(22)	12 振替休日 ◆旧江津郵便局展示会(22)	13 中総図休館日	14 サ行政相談(23)	15 保断酒会(23) サ定休日 子休館日	16 ◆旧江津郵便局展示会(22)	17 保がんケアサロン江津(19) ◆旧江津郵便局展示会(22)
18 しまね家庭の日 ◆石見神楽定期公演(13) ◆旧江津郵便局展示会(22)	19 ごうつ食育の日 分人権相談(23) ◆旧江津郵便局展示会(22)	20 中総図休館日 サ一般相談(23)	21 役行政相談(23)	22 保断酒会(23) サ定休日 子休館日 社一般相談(23)	23 天皇誕生日 子休館日 ◆石見神楽定期公演(13)	24
25 役マイナンバーカード時間外窓口(18) 島休日開場日(18) 工休日開場日(18) 中トヨタカップ兼島根県ソフトバレー大会	26	27 中総図休館日	28	29 図休館日 サ定休日 子休館日		

◎各記号の意味

- 役市役所 分分庁舎 島島の星クリーンセンター 工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
- 社桜江保健センター 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。

蔵出し写真館



合併協定調印式（平成16年1月）

今から20年前の平成16年1月20日、総合市民センターで江津市と桜江町の市町村合併に関する合併協定書の調印式が執り行われました。

調印式では、両市町の住民や関係者ら約480人が見守る中、田中増次市長（当時）と佐々木節也桜江町長（当時）が協定書に署名。立会人の澄田信義島根県知事（当時）が署名し、協定書の交換が行われました。その後平成16年10月に両市町は合併し、新生「江津市」が誕生しました。

本年は合併20周年・市制70周年の節目の年。市では、節目となる年を祝うとともに、令和6年中に各種記念事業を展開します。

編集部だより

今年初めての取材は、私たちの集いでした。今年には保護者も参加ができるようになり、賑やかな式典となりました。当日は汗ばむほどのいい天気。皆さんの門出を祝うにふさわしい日となりました。

保育園時代から知っている人もちらほら。振り袖やスーツに身を包んだ大人っぽい姿に成長したねと、我が子を見るように感動をしていました。二十歳の皆さん、おめでとうございます。（栄）

まちを守るヒーロー、消防団の仕事始め式である出初式。寒空の下、キビキビと行動する姿に感動すら覚えました。

昔読んだ漫画に「消防隊が暇しているのがまちが平和な証拠」といった内容が描かれていました。何かあったときに助けてくれる消防団ですが、「何か」が起きないことが何より大事。寒い時期が続きますが、火の取り扱いなど十分注意し、安全に生活していきましょう。（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↓

