

かわらばん 8

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2025
Vol.884

〔主な内容〕

- ◎特集「野菜を食べよう!朝から食べよう!」
- ◎新しい小学校の校名募集のお知らせ
- ◎江津市職員採用資格試験のお知らせ
- ◎マイナンバーカードを使ったサービスのご案内

特集

野菜を食べよう!
朝から食べよう!



野菜を食べよう！ 朝から食べよう！

健康医療対策課健康増進係
TEL 0855 (52) 7935

皆さんは1日どのくらいの野菜を食べていますか？実は、多くの人が野菜不足に悩んでいます。野菜をもっと手軽に、もっと美味しく、食習慣を見直してみませんか？野菜をもっと摂るコツや江津市の取り組みなどについても紹介します。

江津市の野菜摂取の現状

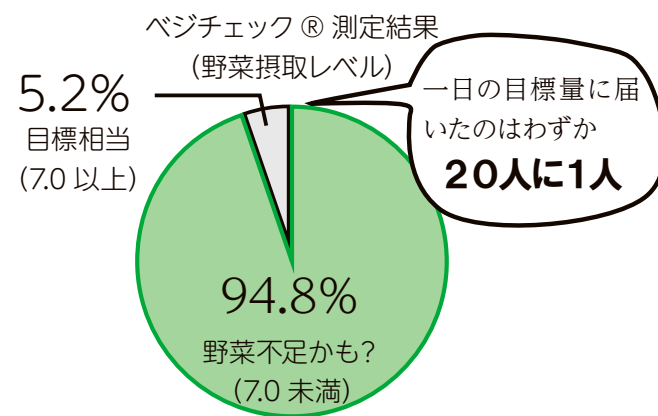
厚生労働省の目標では、1日に350gの野菜を摂取することとされています。江津市が令和5年に実施したアンケート調査の結果、すべての世代において野菜の摂取量が十分でない傾向にあることがわかりました。特に、1日に野菜料理を5皿（350g相当）以上食べている人の割合はわずか3%にとどまっております。多くの人が野菜不足の状態にあることが明らかになりました。

野菜摂取量が健康に与える影響

野菜を多く食べることは、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患の発症率や死亡率が低下するなど様々な病気の予防につながる

江津市の野菜摂取量

江津市では、昨年度、市役所や市内イベントなどでベジチェック®測定を延べ2657人に対して実施しました。1日の目標である350g以上に相当する野菜摂取レベル7・0以上の割合は5・2%と低く、94・8%は目標に達していないという結果になりました。また、江津市の野菜摂取レベルの平均は4・8と、全国平均（カゴメ調べ）の5・8より、1・0ポイント低い結果でした。年代を問わず、多くの人が野菜摂取不足傾向であると考えられます。



とされています。また、総死亡リスクが低くなることが分かっており、江津市の健康課題でもある平均寿命や健康寿命の延伸にもつながることが期待されます。

野菜摂取状況の見える化

江津市健康増進計画および食育推進計画の目標に、野菜摂取量の増加を掲げ取り組みを強化してきました。その取り組みの一つに「ベジチェック®」の活用があります。把握しづらい野菜摂取量を推定でき、結果は数値で表示されます。この取り組みは「カゴメ株式会社」の協力を得て取り組んでいます。

この取り組みでは、野菜摂取量を「見える化」することで、自身の野菜摂取の状態を確認し、野菜不足に気づくことができます。これにより野菜摂取量増加につながる意識や行動の変化が期待されます。

野菜摂取量不足の背景

朝ご飯に野菜が少ない

昨年度実施した、働き盛り世代の617人へのアンケート調査では、朝ごはんは野菜を食べている人は16・6%で83・4%の人は朝ごはんは野菜を食べていないという結果でした。また、朝ごはんは野菜を食べている人ほど、推定野菜摂取量も高い傾向でした。1日3回の食事のうち、1食でも野菜を食べないと、残りの食事でも目標量（350g）をとることはなかなか大変です。野菜摂取量を増やすためには、朝ごはん野菜をとることが重要だといえるでしょう。

生野菜が選ばれる傾向

働き盛り世代では、手軽に摂れる生野菜サラダを最もよく食べていることがわかりました。生野菜はかさが多いため満腹感を得やすく、たくさん食べたように感じます。しかし、見た目ほど量はとれておらず、実際の野菜の摂取量は十分でないことがあります。一方、調理に手間はかかるものの、煮物やあえものなどの調理方法は、野菜のかさが減り、たくさん野菜をとることができます。しかし、実際にはあまり食べられていない状況です。野菜摂取量を増やすためには、調理方法の工夫もポイントになりそうです。



ベジチェック®を常設します！

市役所にベジチェック®を常設します。ぜひ利用ください。

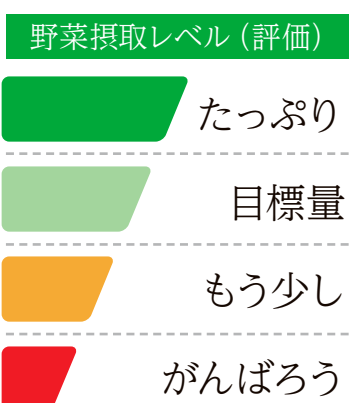
- ◎期間 8月19日(火)～9月19日(金)
- ◎時間 午前9時～午後5時
- ◎場所 江津市役所1階展示スペース

※測定機器の不具合などにより測定できない場合があります。予めご承知おきください。

※野菜のとり方について制限などがある場合は、その指示に従ってください。

カゴメから江津市の皆さんに

江津市に限らず、日本の野菜摂取量は目標に足りない状態が長く続いています。この状況を地域から変えるためにいくつかの自治体にお声掛けした中で、江津市のご担当者野菜摂取増に向けた熱い思いに強く共感しました。江津市であればずっと変えられなかった状況を変えられるかもしれないと感じ、一緒に活動を進めています。期間限定で市役所にベジチェック®が設置されますので、ぜひ一度測ってみてください。



ベジチェック®とは：手のひらをセンサーに約30秒あてただけで、皮膚のカロテノイド量を測定して、推定野菜摂取量・野菜摂取レベルを算出します。推定野菜摂取量を6段階・野菜摂取レベルを0・1・2・3・4・5とあらわします。

※ベジチェック®は医療機器ではありません。表示値はあくまでも目安です。

野菜の摂取量アップのカギは「朝ごはん」

～朝ご飯の野菜摂取量を今よりも増やすために～

①朝ごはんをよく食べる料理に野菜をプラス

朝ごはんには、おみそ汁やスープなどの汁物を組み合わせることも多いのではないのでしょうか。汁物の場合、使う具材を野菜たっぷりにするだけで、野菜の摂取量はぐっと増えます。また汁物を具だくさんにする事で汁が減り、その分塩分摂取量も減るため“一石二鳥”といえます。朝ごはんの品数を増やすことはハードルが高くなります。まずはよく食べる料理に使う野菜の量を増やすことから始めてみてはいかがでしょうか。野菜を食べていなかった人は、そのまますぐに食べられる野菜からプラスしてみてください。

おみそ汁、どちらにする？



②加熱してかさを減らす

一食当たりの目標は 120 グラム

量が食べやすいのは？



加熱野菜はかさが減るため、生野菜よりも量を多く食べることができるので、野菜摂取量を増やすポイントになります。また、熱を加えることで野菜は柔らかく、消化しやすくなります。1日の目標量を生野菜だけでとろうとすると、かなりのボリュームになりますので、加熱野菜をバランスよく組み合わせることが必要になります。

③すぐに使える野菜を活用する

朝に限らず、できるだけ時間や手間をかけずに、食事の準備をしたいと考えている人は多いと思います。常備野菜のストックや前日の下準備は、朝の短時間になりますが、それが難しい場合は、カット済み野菜や冷凍野菜を準備しておく、包丁とまな板もいらず、すぐに使えて便利です。また冷凍野菜は、長期保存も可能なのでおすすめです。そこで、この4月から毎月の広報紙に掲載の旬の野菜レシピのテーマを「冷凍野菜で楽ラク朝ごはん」として、冷凍保存した旬の野菜を使ったレシピを紹介しています。ぜひ参考にしてください。



▲ホームページ



▲Youtube

できそうなことからチャレンジ！

毎日の食事の中で、野菜の摂取量を意識的に増やすことは、健康維持や生活習慣病の予防にとって非常に重要です。ただし、野菜をただ摂るだけではなく、食事全体を見直すことも大切です。1日3回の食事の中で、主食、主菜、副菜をバランスよく組み合わせることを心がけることで、必要な栄養素をしっかりと摂取できます。野菜の摂取量を増やすことは、単なる食事の改善だけでなく、生活習慣全体の見直しや健康意識の向上にもつながります。

また、無理のない範囲で少しずつ工夫を重ねていくことが、長続きのコツです。例えば、今回紹介した、朝食に野菜を一品追加してみる、汁物に野菜をたっぷり入れるといったことなど、日常の中でできる小さなチャレンジから始めてみてはいかがでしょうか。こうした積み重ねが、やがて大きな変化となり、健康的な食習慣へとつながっていきます。

一人ひとりの努力や工夫が、やがては地域全体の健康づくりに大きな力となります。江津市では、市民のみなさんが気軽に野菜を取り入れ、健康な生活を送れるよう、さまざまな取り組みを今後も進めていきます。皆さんも、自分にできる範囲での一歩を踏み出し、家族や友人と一緒に野菜を楽しむ時間を増やしてみませんか？

野菜を作って食べる取り組みをご紹介します

今年度は野菜栽培モニターとして、市内保育施設、事業所、子育て家庭のみなさんが野菜作りにチャレンジされています。これから収穫を迎えますが、新鮮な採れたて野菜をぜひ朝ごはんに食べていただきたいです。

【子育て家庭①】

栽培方法も全てガイドブックに記載があったので、迷わず育てることができています。朝と夕方には子供達がトマトやパプリカの様子を確認したり、自作したペットボトルジョウロで水やりをすることが日課となりました。

"花が咲いた"、"実がなった"など、言葉にして、成長をじっくり観察しています。

この栽培を通じて、子供達にはたくさんの"発見"や"ワクワク"を経験してほしいと思います。



【子育て家庭②】

この度、トマトとパプリカの苗をいただき、家庭で栽培を始めました。栽培キットが付いていたため準備も簡単で、子どもと一緒に楽しく取り組むことができました。

野菜の成長を間近で見えることで、子どもが“作り育てること”の大変さを実感している様子がうかがえます。

この経験を通して作ることのおもしろさ、育てることの責任や楽しさを体感してこれから収穫の達成感を味わってもらえれば、親として嬉しいなと思います。

現在、苗は花がたくさんついて小さな実も付き始めました。もう食べられるかなあ？と収穫を心待ちにして毎朝観察しています。



令和8年度採用

江津市職員採用資格試験を実施します



令和7年度新規採用職員

【第1次試験】

◎試験日 9月21日(日)
◎試験会場 地場産業振興センター

【第2次試験】

◎試験日 10月19日(日)
◎試験会場 江津市役所本庁舎

☎人事課人事給与係 TEL0855(52)7930

試験区分・採用予定人数・受験資格

募集
職種

一般事務(A)
5名程度

受験
資格

昭和60年4月2日から
平成20年4月1日までに
生まれた人

募集
職種

文化財専門員(B)
1名

受験
資格

昭和60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

募集
職種

土木技師(C)
5名程度

受験
資格

昭和60年4月2日から
平成20年4月1日に
生まれた人

募集
職種

建築技師(D)
2名程度

受験
資格

昭和60年4月2日から
平成16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8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)

募集
職種

建築技師(E)
2名程度

受験
資格

昭和60年4月2日から
平成20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8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)

募集要項・受験申込

募集要項など詳しくは市ホームペ
ージをご確認ください。
ウェブから申し込みができます。



▲ホームページ

新しい小学校の校名 を募集します

☎学校教育課管理係 TEL0855(52)7495

津宮小学校と川波小学校は、「第2次学校整備再編基本計画」に基づき統合し、新しい小学校としてスタートします。そこで、両校の歴史と文化を受け継ぎ、新しく生まれ変わる学校にふさわしい校名を募集しますので、ぜひご応募ください。

※画像はイメージです

募集期間 8月1日(金)～10月31日(金)

応募資格	(1) 津宮小学校または川波小学校に在籍する児童および保護者、教職員 (2) 津宮小学校区(都野津地区、二宮地区、跡市地区) 川波小学校区(敬川地区、波子地区、有福温泉地区)に住んでいる人 (3) 津宮小学校(都野津小学校、二宮小学校)、跡市小学校、 川波小学校(敬川小学校、波子小学校)、有福温泉小学校の卒業生
応募方法	以下の必要事項を応募用紙などに記入し、応募箱、郵送、応募フォーム、 電子メールのいずれかの方法でご応募ください。 ① 統合小学校の校名 ② 校名を考えた理由、想いなど(必ず記入してください) ③ 応募者の住所、氏名、電話番号
提出先 (郵送・メール・FAX)	江津市教育委員会 学校教育課 江津市江津町954番地59 Eメールアドレス: gakkokyoikuka@city.gotsu.lg.jp FAX 0855-52-4369

応募の詳細

(1) 応募用紙による応募

応募用紙は、津宮小学校、川波小学校、西部の各地域コミュニティ交流センター、江津市役所、江津市教育委員会に備えてあります。また、市ホームページからもダウンロードできます。

応募箱は、津宮小学校、川波小学校、西部の各地域コミュニティ交流センターに設置します。

(2) 応募フォームによる応募

専用の応募フォームにアクセスの上、
必要事項を入力して応募してください。



▲応募フォーム

(3) メールによる応募

件名を「統合小学校「校名」応募」とし、応募用紙を添付または、応募用紙の内容に沿って必要事項をメール本文にご記入ください。

注意事項

※記入いただいた個人情報は、校名を募集する目的以外には一切使用しません。

※公序良俗その他法令の定めに反するもの、誹謗中傷を含む内容は回答いただけません。

＜校名について＞

・「津宮小学校」「川波小学校」は、そのまま使わないでください。

・応募は、1人1点とさせていただきます。

・決定した校名の著作権は、江津市教育委員会に帰属するものとします。

・校名決定の流れは、応募された校名の中から、「仮称西部統合小学校統合準備委員会」で選定し、江津市教育委員会および市議会での議決を経て正式に決定されます。

・新しい校名の発表は、市の広報紙およびホームページにより周知する予定です。

更新手続きをお忘れなく

マイナンバーカードは作製時、18歳以上の場合は10年、電子証明書は年齢問わず5年の有効期間が設定されています。有効期限の近い人（2～3カ月前）には、有効期限通知書（封筒）が地方公共団体情報システム機構からご自宅に送付されます。同封の案内をご確認のうえ、更新手続きをお願いします。

◎電子証明書を更新する人へ

窓口で暗証番号の入力などを行い、電子証明書を更新します。電子証明書の暗証番号が必要となるので、あらかじめ用意をお願いします。入力された暗証番号が間違っていた場合は再設定も可能です。（再設定にお時間がかかります）本人以外が窓口で手続きをする場合、当日手続きができない場合があります。

◎手数料 いずれの更新手続きも無料

※ただし、紛失などでカードを再発行する場合は手数料が発生します。

詳しくは市ホームページをご確認ください。



▲ホームページ

時間外窓口開設のお知らせ

◎日時 8月30日（土）、31日（日） 午前9時～午後1時

◎場所 市役所本庁舎1階市民生活課

◎対象 市役所の業務時間内に、窓口でのマイナンバーカードの申請・受け取り・更新ができない人

※各種証明書の発行、住所変更などの業務は対象外です。

※9月以降の日程は、市ホームページをご確認ください。



▲ホームページ

マイナンバー総合フリーダイヤル

TEL **0120(95) 0178**

◎受付時間

・平日 午前9時30分～午後8時

・土日祝 午前9時30分～午後5時30分

※年末年始を除く

就学時健康診断

令和8年4月に市内小学校入学予定のお子さん（平成31年4月2日から令和2年4月1日生まれ）を対象に、就学予定の小学校において就学時健康診断を行います。

当日は、保護者または代理の人が必ず付き添ってください。受付時間などの詳細は別途、保護者宛にお知らせするほか、ホームページにも掲載します。就学する小学校の健康診断日2週間前までに通知が届かない場合はご連絡ください。

◎日程（いずれも午後）

・郷田小学校	10月16日（木）
・川波小学校	10月21日（火）
・桜江小学校	10月22日（水）
・津宮小学校	10月23日（木）
・江津東小学校	10月24日（金）
・高角小学校	10月24日（金）
・渡津小学校	11月6日（木）



▲ホームページ

「赤ちゃん登校日」授業の参加赤ちゃん募集

赤ちゃんとその保護者に、生徒が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。そこで関わり体験に参加していただく3月下旬から7月上旬に生まれた赤ちゃんとその保護者を募集します。

第1回

◎日時 9月19日（金）

◎場所 午前9時30分～11時
地場産業振興センター

第2回

◎日時 10月9日（木）

◎場所 午前9時30分～11時
江津市総合市民センター

第3回

◎日時 10月30日（木）

◎場所 午前9時30分～11時
江津市総合市民センター

◎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

マイナンバーカードを使ったサービスのご案内



市民生活課市民係

TEL 0855(52) 7482

マイナンバーカードは、身分証明書として利用できるほか、コンビニ交付やe-Taxといった電子証明書を利用した電子申請など、さまざまなサービスで利用することができます。

1

住民票や戸籍などの証明書のコンビニ交付

江津市に住民登録または本籍がある人はマイナンバーカードを利用して、全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で住民票や戸籍などの証明書が取得できます。

コンビニ交付手数料は、市役所や支所の窓口手数料より100円安くなっています。また、一部の証明書は市役所の受付時間外に取得できます。

※年末年始やメンテナンス時は利用できません。

各種証明書	取得できる人	利用時間	コンビニ手数料
住民票の写し（全員・一部）	江津市に住民登録している人で本人または同一世帯の人	毎日 午前6時30分～午後11時 （土日祝日を含む）	200円
印鑑登録証明書	江津市に住民登録している人で本人		200円
所得課税証明書			200円
戸籍全部（個人）事項証明書	江津市に本籍がある人で本人または同一戸籍の人	平日のみ 午前8時30分～午後5時15分	350円
戸籍の附票の写し			200円

◎必要なもの

- ・マイナンバーカード（利用者用電子証明書が有効なもの）
- ・数字4ケタの暗証番号

◎利用できる店舗

マルチコピー機が設置された全国のコンビニエンスストアなど

※詳しくは市ホームページをご確認ください。



▲ホームページ

2

マイナポータルを通じたオンラインによる引越し手続き

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルを通じたオンラインによる引越し手続きができます。

◎転出届

市役所への来庁が原則不要

◎転入届、転居届

申請後に来庁し窓口での手続きが必要

※詳しくはマイナポータルのページをご確認ください。



▲マイナポータル

3

オンラインでのパスポートの新規・切替（更新）申請

新規または有効期限切れでパスポートの申請をするときにも、マイナポータルからのオンライン申請が可能になりました。窓口へ出向くのは受け取り時の1回のみとなり、戸籍謄本の原本提出も不要です。

詳しくは政府広報オンラインをご確認ください。



▲政府広報オンライン

4

マイナンバーカードの保険証利用（マイナ保険証）

令和6年12月2日から、マイナンバーカードの健康保険証利用を基本とする仕組みになりました。データに基づくより良い医療が受けられるほか、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなどの利点があります。

マイナ保険証にされていない人は、資格確認書により、これまでどおり医療を受けることができます。

詳しくは厚生労働省ホームページをご確認ください。いただくか、フリーダイヤルへお問い合わせください。



▲ホームページ

5

その他の便利な機能

- ・マイナンバーカードと運転免許証の一体化
- ・マイナンバーカードのスマートフォン搭載サービスの拡大（Androidに加えiPhoneでも利用できるようになりました）
- このほかにもマイナンバーカードの活用場面が拡大しています。

毎月勤労統計調査特別調査

厚生労働省では、7月31日現在で、常用労働者を1〜4人雇用している事業所を対象に、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。この調査は、対象となる小規模事業所における雇用、給与および労働時間の実態について全国および都道府県別に明らかにすることを目的としています。調査結果は、小規模事業所の実態を示す資料として国民経済計算（GDP 統計）の作成などに使用されています。

調査対象となる事業所には、8月から9月にかけて島根県知事が任命した統計調査員が訪問し、調査の依頼を行います。調査した内容は、「統計法」により厳しく秘密が守られますので、調査へのご理解ご協力をお願いします。

◎対象
江津町、二宮町、都野津町

島根県統計調査課人口統計係
Tel 08552（22）5056

農地パトロール強化月間

8月は農地パトロール（利用状況調査）強化月間です。

農業委員会では、8月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・解消指導および違反転用防止を重点に行うものです。各地区の農業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、ご協力をお願いいたします。

【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際は、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。

農地委員会事務局
Tel 0855（52）7958

新卒者等就労促進家賃補助

若年者の市内就職促進と市内事業所の人材確保を図るため、事業所に就職した新卒者などに対し、市内の賃貸住宅などの家賃（令和7年4月分）の一部を補助金として交付します。

◎補助金額（月額）
賃貸住宅の賃貸借契約などに定められた家賃※の1/2以内（上限3万円）

※共益費、管理費、駐車場代などの諸経費は対象外です

※事業所から住居手当が支給されている場合、相当額を補助対象とする家賃から除きます

◎交付期間 最大36か月

◎対象者

次に掲げるすべてを満たす人

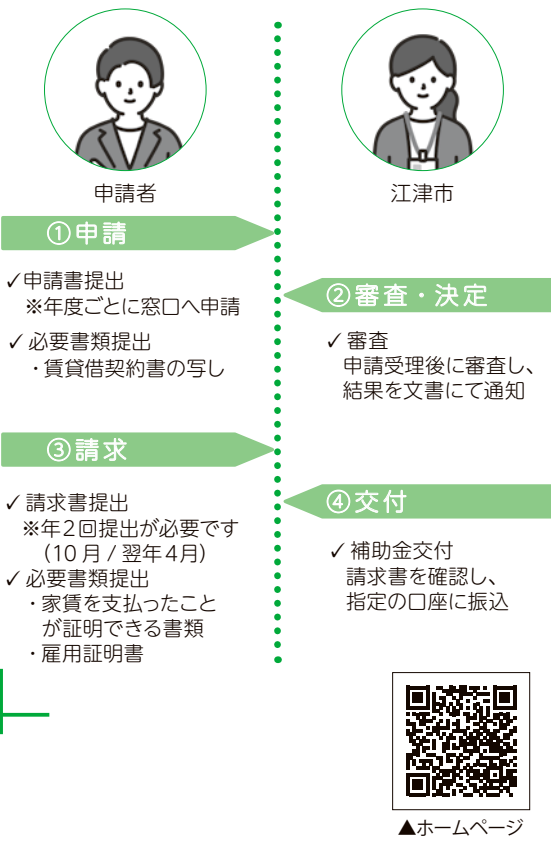
- ・大学（院含む）・短大・高専・専修学校・高等学校などを卒業または中途退学してから3年以内であること
- ・江津市に住所があること
- ・市内事業所に正規雇用で就職しており、その後も継続して勤務する意思があること

※国・地方公共団体や市外への転勤が想定される事業所は除く

- ・令和7年3月31日時点で35歳未満であること
- ・市税を滞納していないこと

農工商観光課企業立地係
Tel 0855（52）7494

申請から交付までの流れ



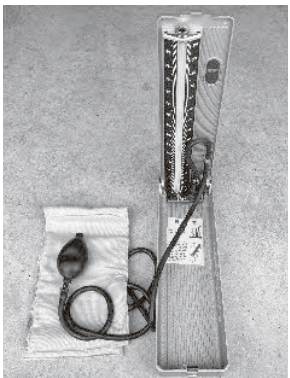
水銀使用製品の適切な処理のお願い

使わなくなった水銀使用製品は燃やせるごみに絶対に出不いでください。

水銀使用製品は、少量であっても可燃ごみ焼却場（エコクリーンセンター）に搬入できません。水銀使用製品などが燃やせるごみに混入すると、焼却場が停止し、復旧に多くの時間がかかり、多額の費用が発生します。

安全で安定的なごみ処理を行うため、水銀使用製品などの適切な処理に、ご協力をお願いします。

◎水銀使用製品の例
・水銀血圧計



・水銀体温計

・水銀温度計などの水銀使用製品

※封入されている液体が赤色または青色の温度計には、水銀は含まれておりません。



出し方

◎家庭からの排出
市役所市民生活課施設管理係、各地域コミュニティ交流センターなどの窓口で回収します。

◎事業所などからの排出
産業廃棄物として業者に処理を依頼してください。

農工商観光課施設管理係
Tel 0855（52）7936

広域圏だより

農田地区広域行政組合総務課総務係 Tel 0855（53）5082

令和6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

個人情報保護制度の開示請求		
請求件数		13 件
決定 区分	全部開示	13 件
	部分開示	－
	不開示	－
取り下げ		－

消防職員採用試験

令和8年度4月1日採用の消防職員採用資格試験を行います。

◎試験区分 消防職

◎採用予定人数 4人程度

◎受験資格

・平成12年4月2日から平成20年4月1日までに生まれた人

・救急救命士の資格を有する人は、平成8年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人

◎試験日程

・一次試験 9月21日(日)

・二次試験 10月下旬(予定)

◎試験会場

江津邑智消防組合消防本部

◎受付申込期間

7月28日(月)〜8月25日(月)まで

◎その他

試験情報の詳細につきましては、ホームページまたは江津市、邑智郡内の消防署、出張所にて試験要項をご確認いただくか、問い合わせ先までご連絡ください。



▲ホームページ

農工商消防組合消防本部
総務課庶務係

Tel 0855（52）0119

児童扶養手当の更新手続き

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。

■子育て支援課子育て支援係

Tel 0855(52) 7487

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。

「生活支援相談センターごうつ」のご案内

◎自立相談支援事業

くらしや仕事の不安やお困りごとについて相談に乗ります。

◎就労・就労準備支援事業

基礎的な能力・希望・家庭環境・生活歴などを把握し、適した支援計画を作成し、就労に向けた支援を行います。

(例)

- ・就労ボランティア
- ・ビジネスマナー、面接などに関するセミナー
- ・就労体験、企業訪問

◎家計改善支援事業

家計のやりくりでお困りの人に対し、家計管理に関する相談やアドバイスを行うとともに、必要に応じて法律相談や貸付事業などの活用を促し、生活の再生や自立を目指します。

■社会福祉課生活支援係

Tel 0855(52) 7486

【お問い合わせ先】

生活支援相談センターごうつ

◎場所 パレットごうつ1階

◎開所時間

午前9時から午後5時

(土、日、祝、年末年始を除く)

◎対象 江津市にお住いの人

◎申込 事前にお電話・メールにてのご予約受け付けています。

◎費用 無料

Tel 0855(52) 7637



▲メールを送る



▲ホームページ

石見神楽定期公演

毎月、市内三カ所で催される石見神楽は豪華必見。ぜひご来場ください。湯の町神楽殿と舞乃座は必ずご予約の上、ご来場ください。

パレットごうつ

◎日時 8月10日(日)

午前10時30分～午後1時

◎出演団体

谷住郷神楽社中

◎料金

大人 1000円

中学生以下 500円

未就学児無料

◎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2日(土)、9日(土)、

16日(土)、23日(土)、30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

特定計量器の定期検査

計量法で義務付けられた特定計量器の定期検査が実施されます。対象の計量器がある場合は、最寄りの会場で受検してください。

◎検査対象の計量器

取引または証明に使用する「はかり」「分銅・おもり」「皮革面積計」

◎当日必要なもの

計量器、検査手数料

◎お願い

終了時間の10分前にはお越しいただくようご協力お願いします。

※詳しくは、市ホームページをご確認ください。

■商工観光課商工振興係

Tel 0855(52) 7494



▲ホームページ



▲計量器(例)

検査日	時間	場所
9月1日(月)	午後1時30分～4時	都治地域コミュニティ交流センター
9月2日(火)	午前9時30分～11時30分	市山地域コミュニティ交流センター
	午後1時～3時30分	桜江総合センター
9月3日(水)	午前9時30分～正午	都野津地域コミュニティ交流センター
	午後1時30分～4時30分	江津市役所1階
9月4日(木)	午前9時30分～正午	嘉久志地域コミュニティ交流センター
	午後1時30分～3時	渡津地域コミュニティ交流センター
9月5日(金)	午前9時30分～正午	江津市役所1階

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、乳幼児検診、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状況

(令和6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

7 職員の服従状況

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6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6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 職員の研修状況

(令和6年度中 単位：人)			
区分	人数	内容	
職員研修	県自治研修所	5	職務経験などの階層別研修・実務研修・特別研修など
	市町村総合事務組合	4	行政実務研修・政策課題研修
	派遣研修	0	自治大学校・市町村アカデミーなど
	江津市・浜田市研修	39	服務・倫理・健康・人権研修会など
	各課独自研修	83	実務研修など

10 職員の福利および利益の保護状況

(令和6年度中 単位：人)			
区分	人数	内容	
健康診断	定期健康診断	1	広域行政組合が実施する一般健診
	人間ドック	2	市町村職員共済組合が実施する総合健診
	特殊健診	0	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 公平委員会の業務状況

(令和6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

浜田地区広域行政組合 令和6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。

1 職員の任免および職員数に関する状況

(単位：人)		
令和6年度職員数 (令和6年4月1日)	令和6年度中	
	採用者数	退職者数
3	0	0

(令和6年4月1日 単位：人)	
江津市	浜田市
4	10

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6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	2	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
勤労手当	3	勤労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	R4年	R5年	R6年	R7年	
一般行政部門	総務	4	4	4	4	0
	衛生	1	1	1	1	0
公営企業会計部門	合計	12	12	12	12	0
	合計	17	17	17	17	0

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)



▲ホームページ

江津市内の消費を喚起して物価高騰の影響を強く受けている事業者を支援するために「江津市キャッシュレスキャンペーン」を開催します。

◎キャンペーン内容
江津市内のキャンペーン対象店舗でキャッシュレス決済を行った場合に、決済金額の一部をポイントとして還元します。

・還元率…最大20%
※1回あたり1千円相当、期間中最大3千円相当まで

◎キャンペーン期間※
10月1日～11月30日
※期間に変更する場合があります。

◎参加の方法
8月1日開設のキャンペーン特設ホームページでご確認ください。

◎相談会
事業者と利用者の個別相談会を開催しますので、キャンペーン特設ホームページで日時、場所をご確認ください。

福祉医療費医療証（資格証）をお持ちの人は、9月30日が有効期限です。

更新のご案内を8月上旬に送付しますので、必要なものをご確認のうえ、窓口または郵送で手続きをしてください。

申請書類の審査や新しい証の交付に時間がかかりますので、できるだけお早目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。

◎提出期限 9月30日(火)

◎注意
新しい証の交付については、令和6年中の所得状況など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
Tel0855(52) 7483

キャッシュレスで最大20%還元

地震・津波や武力攻撃などの発生時に備え、情報伝達訓練を実施します。

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

◎日時
8月20日(水) 午前11時ごろ
※日程・時間に変更になる場合があります。(予備日 9月10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。

福祉医療費医療証（資格証）更新

◎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)



防災行政用無線を用いた情報伝達訓練の実施

■ 総務課防災係 Tel0855(52) 7927

令和7年度 桜江地区総合健診を実施します

◎日程 9月27日(土)

健康診断 午前8時30分～11時30分(申し込み人数によって、変更の可能性があります。)

各種がん検診 午前8時～午後2時 (がん検診によって、時間が異なります。)

◎会場 桜江総合センター(桜江支所)

◎対象者 表のとおり(すでに個別健診や市の人間ドックなどを受けられた人は申し込みできません)

	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	1,600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 ・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)
胃がん検診	40歳以上	1,000円	・江津市国民健康保険加入者 (国民健康保険が負担)
大腸がん検診	40歳以上	300円	・胃がん、大腸がん、乳がん 検診の無料利用券対象の人
前立腺がん検診	50歳以上の男性	400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
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	
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 (肝疾患の治療中を除く)	無料	

申し込み期間 8月1日(金)～8月22日(金)

申し込み方法 お電話にて受付

申し込み内容 ①希望時間

②心電図の希望

③がん検診などの希望

〔肺・胃・大腸・前立腺
乳がん・肝炎ウイルス検診〕

④送迎の有無(桜江地区の人)

江津地区の人も受けられます

問い合わせ先・申込先 保険年金課

74歳までの人：国民健康保険係 TEL 0855-52-7937

75歳以上の人：医療年金係 TEL 0855-52-7483

健康
&
すくすく

熱中症 を予防しよう

健康医療対策課健康増進係 TEL 0855(52)7935

熱中症とは

高温多湿の環境で、発汗による体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく、室内でも何もしないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。発症の約8割は65歳以上の高齢者で、屋内での死亡者のうち約9割はエアコンを使用していませんでした。

熱中症の症状

- ・大量の発汗
- ・筋肉痛
- ・筋肉のこむら返り

症状がすすむと

- ・頭痛
- ・嘔吐
- ・倦怠感
- ・判断力の低下
- ・集中力の低下
- ・虚脱感



熱中症を予防するには

熱中症を予防する方法の一つとして「水分を摂ること」があります。のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給することが重要です。高齢の人は、若年者よりも体内の水分量が少ないことに加え、体の老廃物を排出する際にたくさん尿が必要のため、特に重要とされます。1時間毎にコップ1杯(1日当たり1.2Lを目安)の水分を摂りましょう。

熱中症予防対策

屋内では

- ・エアコン等でこまめに室温を調節
- ・遮光カーテンやすだれの利用、打ち水の実施

屋外では

- ・外出時は日傘の使用、帽子の着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休息

体の蓄熱を避けるために

- ・吸湿性、速乾性のある通気性の良い衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・こまめな水分補給

熱中症が疑われる人を見かけたら

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず救急車を呼びましょう。

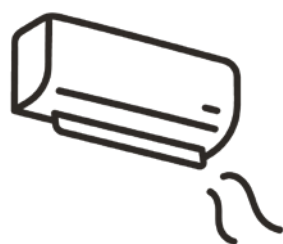
高齢者は暑さに対する体の調節機能が低下しており、子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

また、暑さの感じ方は人によって異なります。その日の体調や暑さ慣れなどが影響します。体調の変化に気を付けましょう。

主な応急処置

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、脚の付け根など)
- ・経口補水液を補給

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」



ボランティア清掃活動のご紹介

ボランティア清掃に取り組まれている皆さんの活動をご紹介します。

尾浜自治協議会

㊤5月18日（日） ㊦尾浜海岸

参加人数 60人

山陰中央新報社

㊤5月18日（日） ㊦アクアス・はっしー広場

参加人数 約20人

しまね海洋館 AQUAS

㊤5月31日（土） ㊦波子漁港

参加人数 約58人



◎ボランティア清掃に関するご案内

市民の皆さんが環境美化活動をされる場合、市民生活課窓口で届出をすることで、ボランティア用のごみ袋をお渡しすることや、ごみの搬入の段取りをすることができます（清掃場所が私有地の場合は対象外）。手続きについて詳しくは下記までお問い合わせください。

㊦市民生活課生活環境係

Tel 0855（52）7936



▲SOSチャット

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。

㊦8月27日（水）～9月2日（火）
午前8時30分～午後7時
※土日は午前10時～午後5時
◎相談受付電話
Tel 0120（007）110（フリーダイヤル）
◎法務局LINEじんけん相談検索ID
「@linejinkensoudan」
◎こどもの人権SOSチャット
◎相談員 法務局職員または人権擁護委員
㊦松江地方法務局人権擁護課
Tel 0852（32）4260

江津会場
㊦市役所本庁舎1階相談室4
・5日（火）〔深野時計店〕
午前10時～正午
・5日（火）〔中国補聴器〕
午後1時30分～3時30分
・18日（月）〔東神実業〕
午後1時30分～3時
・27日（水）〔西日本補聴器〕
午後1時30分～3時
桜江会場
㊦桜江総合センター和室
・7日（木）〔深野時計店〕
午前10時～正午
・12日（火）〔中国補聴器〕
午前10時～11時30分

相談

8月補聴器修理相談会

・27日（水）〔西日本補聴器〕
午前10時～正午
※修理の程度により費用がかかる場合があります。
㊦高齢者障がい者福祉課
障がい者福祉係
Tel 0855（52）7934

身体・知的障害者相談員による相談
江津市では、身体および知的障がいのある人やご家族の相談に応じ、必要な支援などを行うため、相談員を委嘱しています。
◎身体障害者相談員
梶川 勇（かじかわ いさむ）
Tel 0855（92）0732
◎知的障害者相談員
藤井 恭郎（ふじい やすお）
Tel 0855（55）1803

㊦高齢者障がい者福祉課
障がい者福祉係
Tel 0855（52）7934

働き盛りのヘルスアップ
キャンペーン2025
「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。
㊦9月1日（月）～10月31日（金）
㊦市内事業所
㊦全11コースから2コースを選び、生活習慣の改善にチャレンジします。
◎無料
㊦8月22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

情報 ポケット 8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

ごみ・環境

可燃物処理場の 休日開場日

㊤8月24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
Tel 0855（53）5081

不燃物処理場の
休日開場日
㊤8月24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22日（金）までに連

市民生活課からの お知らせ

発火する可能性のあるごみに注意してください
リチウムイオン電池などの小型電池や充電式の小型家電は、強い衝撃や変形などで、発熱や発煙、発火の危険があります。近年、リチウムイオン電池が原因の火災が相次いでいます。ライターやスプレー缶、リチウムイオン電池といった発火の恐れがある「ごみ」を適切に分別せずに排出すると、ごみ集積所や収集車、焼却施設、最終処分場などで火災が発生する危険があります。

◎家庭ごみとして市の収集に出す場合
・ライター、スプレー缶は中身を使い切った状態で「有害ごみ」として排出してください。
・充電式小型家電は充電池を外し、充電池は「有害ごみ」本体家電は「金物類」として排出してください。
㊦市民生活課施設管理係
Tel 0855（52）7936

8月は江津市省エネルギー月間
夏は冷房の使用によるエネルギー

ギーの消費量が増える時期です。エアコンの設定温度の調節や、夜はおやすみモードなどを活用しましょう。
日常生活の中でエネルギーの無駄遣いがないか確認し、家庭や職場などで省エネ行動を実践しましょう。

生ごみの水切りでごみの減量

水切りをすることで臭いを防ぎ、ごみを軽くすることができ、可燃物処理施設の焼却・発電効率も上がり二酸化炭素の排出削減につながります。

◎水切りのポイント
・水分が多いものは乾かしてから捨てる。
・ゴム手袋などを使用して水切りネットを手でしぼる。
・ペットボトルの底などを押し付けてしぼる。
・玉ねぎの皮など、乾いた調理ごみは三角コーナーとは別の入れ物に入れる。
・野菜などの使えない部分は先に分けてから洗う。
生ごみを減らすことも、ごみの水分量削減につながります。また、余分なものを減らすことで家計の節約にもつながります。
・必要ないものは買わない。
・食べられる量を作る、注文する。
・食べ残しをしない

お知らせ

宝くじは広くまちづくりに役立てられています

㊦市民生活課生活環境係
Tel 0855（52）7936

一般財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7年度は、2団体の備品を宝くじの助成金で整備しました。
◎八戸自治会
自治会集会所の空調設備
◎二宮町まちづくり協議会
テナントなどイベント設備
㊦政策企画課政策企画係
Tel 0855（52）7925

こどもの人権相談 強化週間

松江地方法務局と島根県人権擁護委員連合会では、8月27日～9月2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。
法務局LINEじんけん相談やこどもの人権SOSチャット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

有料広告

誠心誠意をモットーに

管 理	土 地	建 物
アパート	貸 家	墓 地
		仲介・売買

不動産のコンサルタント 知事免許(15)第112号

立川不動産 江津市嘉久志町イ1298-1
(ゆめタウン 200m西)

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

☎(0855) 52-2379 FAX(0855) 52-2643

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

代理店
OMEGA

株式会社 オメガ保険企画

梅川 高志
森下 暖

小笠原 靖
津和 辰彦

江津市和木町602-16

TEL(0855)52-0341
FAX(0855)52-4378

リフォームで暮らしを快適にしませんか？



プラスワンランク上の
住まいづくり



新築・リフォーム・解体・空き家、おうちのことならなんでもお気軽にご相談ください

水回りの施工事例は
Instagram
HP

INOUE 株式会社 井上組

☎080-6144-7040

本社：島根県江津市桜江町小田943-12
和木建築事務所：島根県江津市和木町1148-6
E-mail / kkk@inoue-inc.co.jp
営業時間 / 8:30～17:30

有料広告

令和7年度 ひとり親全力サポート キャンペーン

仕事の探し方がわからない、ハローワークに相談に行く時間がないなど、お仕事に関する相談会を開催します。

㊤8月6日(水)

午前10時～正午（要予約）

㊤江津市役所（二階相談室4）

㊤職業相談・履歴書等の作成・面接のアドバイス・求人情報の提供など

㊤ワークステーション江津または江津市役所子育て支援課まで申し込む（窓口かお電話で）

㊤無料

㊤ワークステーション江津

Tel 0855（54）0952

難病相談のお知らせ

一般相談

㊤平日

午前8時30分～午後4時30分

㊤難病、治療、生活に関する相談（面談・電話・メール）

㊤申込フォームから申し込む

就労相談

㊤8月13日(水)

午後1時30分～3時30分

㊤難病患者の就労に関する相談（面談・電話）



▲申込フォーム

※面談をご希望の場合は、前日までに予約をしてください。
㊤しまね難病相談支援センター

Tel 0853（24）8510

難病専門相談のお知らせ

膠原病内科

㊤①8月27日(水)㊤9月11日(木)

午後1時30分～4時30分

㊤浜田保健所

㊤担当医 島根大学医学部付属病院膠原病内科専門医

相談方法・オンライン相談

㊤浜田保健所 医事・難病支援課

㊤①8月18日(月)㊤9月1日(月)

神経内科

㊤8月22日(金)

午前10時～午後4時

㊤浜田保健所

㊤担当医・山下一也脳神経内科医（島根県立大学 学長）

㊤神経症状（手足のふるえ・しびれ、筋肉のこわばり等）や治りにくい症状で悩んでいる方、神経難病（筋萎縮性側索硬化症、パーキンソン病、多系統萎縮症等）やその療養生活について詳しく知りたい方やそのご家族

㊤8名程度※予約状況によりお断りする場合があります

㊤8月8日(金)

㊤電話で申し込む

㊤浜田保健所 医事・難病支援課

Tel 0855（29）5554

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。

㊤8月23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

Tel 090（8068）7920

移動ナースバンク （就業相談会）開催

㊤8月13日(水)

午後1時～4時

㊤ハローワーク浜田

㊤求人・求人相談、看護情報の提供

㊤島根県ナースセンター

Tel 0852（27）8510

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、怒り等を遺族だけで語り合う場です。

松江会場

㊤8月16日(土)

㊤いきいきプラザ島根

益田会場

㊤8月23日(土)

㊤益田市立市民学習センター

いずれの会場も午後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）

㊤しまね分かち合いの会・虹（桑原）

Tel 090（4692）5960

肝炎ウイルス 相談・検査のお知らせ

B型およびC型肝炎ウイルスの患者・感染者は、合わせて300万人を超していると推定され、国内最大の感染症とも言われています。一度は必ず肝炎ウイルス検査を受けましょう。検査に年齢制限はありません。

㊤相談

㊤月～金曜日（祝祭日は除く）

午前8時30分～午後5時

㊤検査

㊤8月12日(火)・26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。

㊤浜田保健所

募集

福祉・介護の就職支援 セミナー受講生募集

第1回

高齢者を知る・感じる・考える

㊤9月25日(木)

午前9時30分～午後0時30分

㊤いわみーる

㊤福祉の仕事を理解しよう、高齢者疑似体験ワークショップ第2回

介護のヒヤリと予防力

㊤10月9日(木)

午前9時30分～午後0時30分

㊤いわみーる

㊤介護現場で知っておきたいヒヤリハット

㊤介護職として福祉現場に就職を希望する求職中の入

※島根県福祉人材センターへの求職登録が必要

㊤各15人

㊤第1回…9月8日(月)

第2回…9月22日(月)

㊤参加申込書を提出

（申込書はホームページからダウンロード）

㊤島根県社会福祉協議会石見支所

Tel 697・0016

浜田市野原町1826・1

Tel 0855（24）9340

Fax 0855（24）9341



▲ホームページ

㊤無料
㊤事前に予約が必要
㊤浜田保健所 医事・難病支援課

Tel 0855（29）5554

ひとり親家庭の法律相談

㊤8月27日(水)

午後1時30分～3時30分

※一人30分

㊤いわみーる

㊤事前に電話で申し込む

㊤(財)島根県母子寡婦福祉連合会

Tel 0852（32）5920

HIV

相談・検査のお知らせ

HIV検査は、エイズ（後天性免疫不全症候群）の原因ウイルスであるHIVに感染しているかどうかを調べる検査です。相談・検査は匿名で受けることができます。

㊤相談

㊤月～金曜日（祝祭日は除く）

午前8時30分～午後5時

㊤検査

㊤8月12日(火)・26日(火)

午後1時～3時

※日程は変更することがあります。電話でご確認ください。

㊤浜田保健所

㊤無料

㊤事前に予約が必要

講座・研修

非正規で働く女性の ためのパソコン講習

㊤9月17日(水)㊤10月2日(木)

午後5時30分～8時

㊤ソコロシステムズ浜田教室

㊤パート・アルバイト・契約社員など非正規で働く女性

㊤無料

㊤10人

㊤電話・FAXで申し込む

㊤無料託児サービスをご希望の人は、事前に申し込みが必要で

す。

㊤レディース仕事センター

Tel 0855（25）5207

Fax 0855（25）5112

介護の入門的研修

福祉・介護サービス事業や地域活動を支える人材を育成することを目的とし、介護に関する基本的な知識や介護職として必要な基本的な知識・技術などを学びます。

㊤介護に関心のある人、介護職場に就業を希望する人など

㊤浜田会場

㊤9月4日(木)～6日(土)

午前9時～午後5時

㊤江津商工会議所

Tel 0855（52）2268



▲申込フォーム

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

JA葬祭

24時間
年中無休

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 J A 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

虹のホールみすみ 浜田市三隅町871番地

0120-222-532



1人分の野菜使用量:80g エネルギー:204kcal 塩分:0.8g

材料(2人分)

- ・かぼちゃ(冷凍) 1/8個
- ・むき枝豆 40g
- ・かに風味かまぼこ 40g
- ・プロセスチーズ(角切り) 2個
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・無糖ヨーグルト 大さじ2
- ・塩こしょう 少々

作り方

🕒 調理時間 約8分

- 1 冷凍かぼちゃをラップのまま耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w)で約4分火が通るまで加熱する。熱いうちにフォークなどでつぶす。
- 2 むき枝豆を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約1分加熱する。
- 3 ①に②、さいたかに風味かまぼこ、小さくちぎったチーズを加え、ざっくり混ぜる。
- 4 マヨネーズ、ヨーグルトを加え、塩こしょうで味を整える。

レシピ公開中 /



江津食彩

冷凍野菜で楽ラク朝ごはん

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。そこで今年度は、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、手軽に使ってもらえる簡単朝ごはんレシピを紹介していきます。

かぼちゃと枝豆のヨーグルトサラダ

かぼちゃの冷凍方法

保存期間の目安
約1カ月



- ① かぼちゃの種とわたを取り除き、余分な水分をふき取る
- ② 用途に合わせて切る。※今回は薄めのくし切り
- ③ 1回分ずつ小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れて空気をぬき閉じる。そのまま冷凍庫へ。

Library

図書館においでよ!

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

夏休み企画
第2弾

としょかんビンゴ

【期間 8月1日(金)~8月30日(土)】

借りる本でマス目を埋めていく人気企画「としょかんビンゴ」が帰ってきました!

マス目のテーマに当てはまる本を借りて、たて・よこ・ななめをそろえてください。ふだん手に取らないジャンルの本と出会えるチャンスです!

1列そろうごとに図書カードが当たる抽選券がゲットできます!!

- ・期間中なら何度でも参加でき、抽選券の枚数にも制限はありません
- ・抽選は9月上旬です。当選者のみにご連絡します

“浴衣でとしょかん”開催中!

8月30日(土)までの期間、浴衣や甚平を着てご来館の人に、図書館特製うちわを差し上げます。涼しい装いで暑い夏を楽しみましょう!



📖
今月の休館日

◎毎週 火曜日
◎月末 休館日 8月31日(日)

※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。

遠隔操作型排水ポンプ設置

渡津地区において都市下水路遠隔始動排水ポンプの設置が完了し、6月23日、27日に公開運転が行われました。

令和3年8月豪雨災害をもとに降雨量や河川水位の解析を行い、被害ゼロを目指す対策として導入しました。わたづコミュニティ協議会の永元会長は「浸水対策として心強い。ひと安心している。」と話しました。今回導入された遠隔操作システムにより、Web上での操作が可能となり、迅速な排水対応が可能となりました。



七夕会を開催しました

7月4日、江津子育てサポートセンターで「七夕会」が開催され、0~1歳児の親子8組が参加しました。歌に合わせてふれあい遊びを楽しんだあと、「毎日元気に過ごせますように」など短冊に書いた願いごとをそれぞれ発表。飾り付けた笹は持ち帰り、ご家庭でも楽しめるようにしました。会の最後には果物たっぷりのフルーツポンチをみんなでおいしくいただきました。参加者からは「家ではなかなかできないので、季節の行事に触れることができて良かったです」といった声が聞かれました。



市山地区防災研修会

7月6日、市山地域コミュニティ交流センターにて防災研修会が開催され、地域住民51人が参加しました。参加者は災害時の避難行動を事前に考えておく「マイ・タイムライン」の作成方法について学び、「江津市防災マップ」を用いて、自宅周辺の浸水深や避難場所などを確認しました。また、心肺蘇生法とAEDの講習も行われ、緊急時の対応方法を学びました。参加者の一人は「以前、水害で避難した経験がある。今回の研修で避難のタイミングを再確認できて良かった」と話しました。



田植えばやしにぎやかに

6月16日、跡市町の伝統行事・花田植えが旧跡市小学校裏の水田で行われました。園児や地域内外から約90人が参加し、110平米の田んぼに「ヤシロモチ」という品種のもち米の苗約二万本を囃子にあわせ田植えを行いました。参加した園児は、「植えるのが楽しかった。餅つきが楽しみ」と話しました。また、跡市地区まちづくり協議会の野田英夫会長は「地域の活性化になっているので、続けていきたい。後継者も育てていきたい」と話しました。この米は10月ごろに収穫し、正月に餅として食べる予定です。





ごうつカレンダー 8月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat								
がん検診日程					1	2								
<table><tr><th>検診の種類</th><th>日程</th><th>場所</th></tr><tr><td>乳がん</td><td>毎週火・水</td><td rowspan="2">済生会病院</td></tr><tr><td>乳がん・子宮頸がん同時検診</td><td>毎週月・金</td></tr></table>					検診の種類	日程	場所	乳がん	毎週火・水	済生会病院	乳がん・子宮頸がん同時検診	毎週月・金	役子宮頸がん、乳がん検診	開運!なんでも鑑定団 山陰酸素カップ学童軟式野球ブロック予選 石見神楽定期公演(13)
検診の種類	日程	場所												
乳がん	毎週火・水	済生会病院												
乳がん・子宮頸がん同時検診	毎週月・金													
3 ◆石見神楽定期公演(13)	4	5 中総図休館日	6 役ひとり親全力サポート(職業相談)(20) 役献血	7 保断酒会(23) サ定休日 子休館日 社法律相談(23)	8 ◆石見神楽定期公演(13)	9 ◆石見神楽定期公演(13)								
10 子休館日 八石見神楽定期公演(13)	11 山の日	12 中総図休館日	13	14 保断酒会(23) 子休館日	15	16 ◆石見神楽定期公演(13) ◆江の川祭(28)								
17しまね家庭の日 中中国五県(兼)西日本軟式野球ブロック予選 ◆石見神楽定期公演(13)	18 分人権相談(23)	19江津食育の日 桜一般相談(23) 中総図休館日	20 役行政相談(23)	21 桜断酒会(23) サ定休日 子休館日	22 社一般相談(23) ◆石見神楽定期公演(13)	23 保がんケアサロン江津(20) 中第45回カーツ杯ソフトテニス大会男女2部 ◆石見神楽定期公演(13) ◆はづみ縁日(22)								
24 島休日開場日(18) 工休日開場日(18) 中第49回石見部小学生ゆめタウンカップ大会	25	26 中総図休館日	27	28 保断酒会(23) サ定休日 子休館日	29	30 役マイナンバー時間外窓口(9) ◆石見神楽定期公演(13)								
31 役マイナンバー時間外窓口(9) 中第45回カーツ杯ソフトテニス大会男女1部・シニア・ジュニア、西日本A級軟式野球ブロック予選、江津市陸上記録会 図休館日	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6日</td><td>午前10時30～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6日	午前10時30～正午	江津市役所	午後1時30分～4時30分	
日にち	時間	場所												
8月6日	午前10時30～正午	江津市役所												
	午後1時30分～4時30分													
◎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 工エコクリーンセンター 保江津保健センター 桜桜江総合センター 桜桜江保健センター 中中央公園 総総合市民センター														

◎各記号の意味
●市役所 ●分庁舎 ●島の星グリーンセンター ●エコグリーンセンター ●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 ●子育てサポートセンター
●じばさんセンター ●社会福祉協議会 ●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。

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。
感染症の予防のため、基本的に予約制で開催します。予約やお問い合わせは、下記の各施設までお問い合わせください。
子育てサポートセンターホームページからも確認できます。



子育てサポートセンター NPO法人ちやいるどりーむ 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(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」	○
2日(土)	午後1時30分～3時	江津市地場産業振興センター	ごうつ子育て講演会「奇跡の命をはぐくむ」	
5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。	○
5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)	○
7日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ保育園	水あそび	
7日(木)	午前10時～	あぶりこ	あぶりこへ行こう(七夕祭に参加)	○
7日(木)	午前10時～午後0時30分	うさぎ山	おいしいday	○
8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」	○
8日(金)	午前10時～	のぞみ保育園	中・高校生&パパママセミナー「沐浴講習会」	○
15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」	○
19日(火)	午前10時～11時	サポートセンター	第2回はじめてベビーの日「保健師さんとおしゃべり会」	○
20日(水)	午前11時～正午	あさり	「わくわくランチ」園の食事を食べてもらいます。	○
20日(水)	午前10時50分	のぞみ保育園	1・2・3歳児食事体験	○
21日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ保育園	風鈴づくり	○
21日(木)	午前10時～	のぞみ保育園	ベビーマッサージ	○
22日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	おたのしみの日「野菜スタンプ」	○
22日(金)	午前10時～11時30分	うさぎ山	もくもくday	○
24日(日)	午前10時～正午	サポートセンター	憩いの日「親子で神楽体験」	○
25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してみてください。食事体験もできます。	○
27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・おっぱい相談・離乳食相談	
27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	○
28日(木)	午前10時～11時	さくら	「さくらこども園の日」瓶にドライフラワーなどを入れて、アロマソルトづくりを楽しみましょう。	○ ※予約はあさりへ
28日(木)	午前9時30分～11時	さくらえ保育園	シューズクリップづくり	○
28日(木)	午前10時～正午	うさぎ山	苔玉作り(流木バージョン)	○
29日(金)	午前10時～11時	サポートセンター	第2回子育て講座	○



花火大会

◎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

星高山火文字

◎時間 午後7時30分～10時
(7月15日(火)～8月31日(日)まで点灯)

テント村(パレットごうつ)

◎時間 午後3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(灯ろう流し)

(河川敷)
◎時間 午後7時～

駅前&河川敷スペシャルハイパーデラックスVIPステージ ～江の川、もう祭りのために存在しとる説。～

(河川敷)ステージ (パレット)ステージ他
午後6時～9時30分 午後3時～9時30分

(国道9号) 江津市音頭パレード
午後6時～

問い合わせ先

駅前&河川敷スペシャルハイパーデラックスVIPステージ
～江の川、もう祭りのために存在しとる説。～に関する
(一社) 江津青年会議所(祭実行委員会委員長: 佐々木)
Tel.090 (7547) 8403

その他全般に関すること

江の川祭実行委員会(江津商工会議所内)
Tel.0855 (52) 2268

各公共交通機関のご案内や
当日の交通規制は、8月13日
(水)の新聞折り込みチラシま
たは江の川祭ホー
ムページをご確認
ください。



▲ホームページ

雨天時など、お電話は大変
混雑しますので、当日のリア
ルタイム情報は観
光協会フェイスブ
ックページでご確
認ください。



▲Facebook

編集部だより

毎日厳しい暑さが続いていま
す。熱中症は室内でも起こりま
すので、こまめな水分補給と適
切な温度管理を心がけましょ
う。16ページで熱中症予防に
ついて詳しく紹介していますの
で、ぜひご一読ください。

さて、今月16日には江の川祭
が開催されます。私の家族もこ
のお祭りを楽しみに帰省して
くる予定です。賑やかなひととき
が待ち遠しいです。(栄)

みなさんは、野菜をしっかりと
食べていますか? 好きな野菜も
あれば、苦手な野菜もあると思
います。しかし、苦手な野菜でも、
さまざまな調理方法を工夫して
みることで、意外と食べられる
料理が見つかることがあります。
私自身も、焼きナスはあまり得
意ではないですが、揚げびたし
にすると、パクパクと食べられ
ることが分かりました。ぜひい
ろいろな調理法を試してみてく
ださい。新しい発見があるかも
しれません。(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。