

GOT GOTSU!  
山陰の「創造力特区」へ。

# かわら ばん 3

江津の“今”と“未来”を伝える広報紙

2019  
VOL.807

元気いっぱい 「メーン！」  
満面の笑顔でちびっこ剣道

[特集]  
健幸長寿のススメ

[今月の表紙]

2月5日、さくらえ保育園で剣道の寒稽古が  
行われました（詳しくは25ページに掲載）

いつまでも住み慣れた地域で  
自分らしく暮らすために



2月7日、本町の高齢者料理の様子  
(詳しくは5ページに掲載しています)

特集

# 健幸長寿のススメ

住み慣れたまちで、いつまでも健康で幸せに暮らすためには、健康寿命を伸ばすことが大切です。

健康長寿を実現するためには、元気なうちから高齢者自身が介護予防に取り組んでいく必要があります。

いま、介護予防のために地域での支え合い・助け合いの取り組みが始まっています。あなたも地域の活動に参加して交流の輪を広げてみませんか。

問健康医療対策課包括支援係 TEL(52)7488

## 健康寿命の延伸で 超高齢社会を乗り切る

団塊の世代が75歳以上になる  
2025年、江津市でも高齢化率が  
現在の「約2・7人に1人」から「2・  
5人に1人」になる見込みです。また、  
日本人の平均寿命も、過去最高を更  
新し、男性81・09歳、女性87・26歳  
となり、超高齢社会を迎えていました。  
「歳をとつても健康で自立した生活  
を送りたい」。誰もがそう望んでいる  
のではないでしょうか。

そこで、平均寿命とともに注目し  
たいのが、各年齢の人が何年自立し  
た生活ができるかという期待値を示  
した「平均自立期間」です。県内の  
状況をみると、江津市の65歳の人の  
平均自立期間は、男性16・73歳、女  
性20・34歳となっています。これは、  
県内8市の中で、男性は1番短く、  
女性も2番目に短いという現状にあ  
ります。

高齢者の増加の一方で、介護する  
担い手が少なくなることが危惧され  
ています。そうなると、本当に介護  
が必要な人に十分なサービスが提供  
されなくなる恐れがあります。必要  
なサービスが届くよう、健康寿命を  
延ばし、できるだけ介護が必要な人  
を減らすことが重要です。

そのためには、高齢になつても住  
み慣れた地域で自立した生活が長く  
続けられるよう、高齢者自らが元気

なうちから介護予防に積極的に取り  
組む必要があります。

## 介護予防の新概念「フレイル」 を知る

高齢者の多くは、健康な状態から  
突然要介護状態に移行するのではな  
く、「フレイル（虚弱・機能低下）」  
の時期を経て、徐々に要介護状態に  
陥ると考えられています。

フレイルとは、「加齢とともに心身  
の活力（運動機能や認知機能など）  
が低下し、複数の慢性疾患の併存な  
どの影響もあり、生活機能が障害さ  
れ、心身の機能が脆弱化した状態」  
を示し、健康から要介護状態へ移行  
する中間の段階に位置付けられます。  
適切な支援を受けることで、健康  
な状態に戻ることができる時期とさ  
れており、フレイルの早期発見・効  
果的な対策を行うことが、要介護状  
態を遠ざけることにつながります。

## フレイルを予防・改善する 3つの柱

健康寿命を延ばすためには、健康  
なときからフレイル予防に取り組む  
ことが大切です。フレイルを予防し  
健康長寿を実現するための3つの柱  
が、「栄養・運動・社会参加」です。  
栄養とは、飲み込む力や歯の状態  
などの口腔機能を含み、十分な栄養

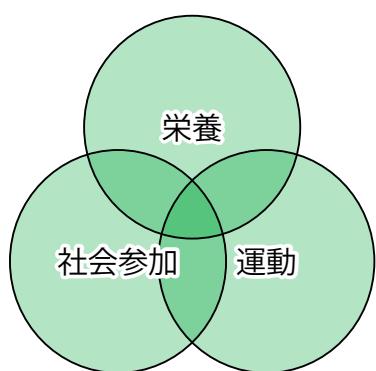
の補給が食事で摂れているかを表し  
ます。運動とは、基礎体力を維持す  
る程度のものを、社会参加とは、社  
会（地域や交友関係など）との関わ  
りを持ち続けることを指しています。  
これら3つの柱は相互に影響し  
合っており、特に社会参加の機会が  
低下すると、衰えの最初の入り口に  
なりやすいことが分かつてきました。  
3つの柱を欠かさないように、  
自分の生活習慣や食生活を見直し、  
できることから取り組むことが、フ  
レイルの予防・改善の考え方です。

フレイルを早期発見する

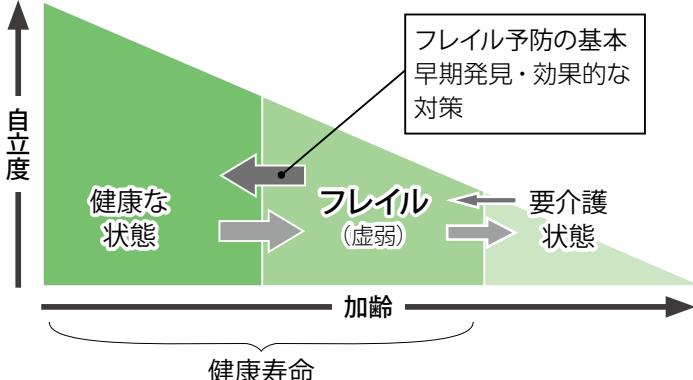
高齢者の日常生活全般の健康度を  
測るものとして、「基本チェックリスト」  
があります（6ページに掲載）。  
このチェックリストの質問に答える  
ことで、自分の心身の状態を確認し、  
必要な介護予防の取り組みを知るこ  
とができます。

「もう年だから」、「面倒だから」と  
頭や身体を使わない生活が続くと、認  
知症や転倒・骨折のリスクが高くなり  
ます。日々の生活を少し工夫すること  
で、介護予防につながることはたくさん  
あります。地域でも、住民が健康長  
寿に過ごせるように介護予防の取り組  
みが始まっています。次のページから、  
市内の各地域で実施している取り組み  
の一部を紹介します。あなたも地域の  
活動に参加してみませんか。

### 健康長寿の3つの柱



### 要介護状態の前段階「フレイル」



## いきいき百歳体操とは



いきいき百歳体操は、椅子に腰を掛け、準備体操、筋力運動、整理体操を行います。筋力体操として、手首・足首に重りを巻き（自分の状態に合わせて調整）、ゆっくり手足を動かします。DVDなどを見ながら行うため、簡単に取り組める40分程度の体操です。

週1回以上、継続して行うこと、筋力の維持・向上に効果があると言われています。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽しくなります。動くとお腹も空いて、食事がおいしく食べられる効果もあります。

また、地域の皆さんと集まることで、運動をする仲間づくりができます。運動ができない人も、集まりに参加する

ことで、認知症予防にもつながります。さらに、隣近所で交流を深め、お互いの体調の変化に気づきやすくなるなど、自然と見守りの役割も担っています。

江津市では平成27年度からいきいき百歳体操の取り組みを進め、現在、14地区38グループの皆さんのが体操に取り組んでいます。

## 運動と体操後の語らいが 健康長寿の秘訣

「うさぎ追いしかの山…」。懐かしい童謡のメロディを口ずさみながら、いきいき百歳体操に取り組む桜江町江尾地域の皆さん。地域の健康づくりができます。運動ができる年も、3月に開始しました。

## 運動 & 社会参加

# 住民同士で楽しく健康づくり いきいき百歳体操で、体も地域も元気に！

(江尾集会所のいきいき百歳体操)



- 体力測定で片足立ちに挑戦。バランス感覚を測定します。
- 保健師から体操で気を付けることや正しい姿勢をアドバイスを受けます。
- 椅子に座って、ゆっくり歌いながら体操。

百歳体操は、毎週金曜日に江尾集会所で開催しています。毎回24人が参加して体操に取り組みます。12月14日は、67歳から86歳までの15人が参加し、体操と保健師による定期的な体力測定を行いました。

体力測定を行い、前の記録と見比べることで、悪くなっているときには、「最近何があったか」と自分のことを思い返すきっかけにもなります。「体操を始めてみて、膝の痛

みや床などでのつまづきが少なくなった」という声を聞きました」と話すのは市山健康づくり会長の藤田イソノさん。藤田さんは江尾集会所での体操をお世話をしています。「健康で長生きするために、地域でこれからも続けたいです。一人暮らしのご高齢の人もいるので、体操に参加することでお互いの顔を見て、交流しながら体操に取り組んでいきます」と話しました。

## おいしく楽しく料理教室

「食に関しての知識はすでに健康づくりの啓発などで知っている人も多いので、実際に健康に良いレシピを作ろう、と高齢者料理教室を開催しています」と江津町本町の健康づくり推進会会長の梅田修秀さん。本町では、10年以上前から、高齢者の食事を見直し改善するため、年に1回高齢者料理教室を健康づくり推進会の主催で実施しています。

立がよいかを「食改さん」の協力を得て考え、料理教室を開催しています。「食改さん」とは、食を通して健康な地域をつくろうと活動している「食生活改善推進員」のことです。本町の食改の福庭里美さんは、「出来合いのものだと、どうしても塩分が多くなります。レモンの酸味などを使って味付けを工夫することで、おいしく減塩できます。特に、高齢者料理教室を健康づくり推進会の主催で実施しています。



4. 食改さんから助言をもらいながら、手際よく野菜の下ごしらえを行います。

5. 食改の福庭里美さん(写真右)には、参加者から減塩のコツや味付けの工夫の仕方などの質問が多数寄せられました。

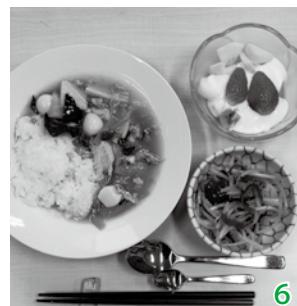
## 減塩でおいしい健康レシピを作る力を身に付ける高齢者料理教室

(本町の高齢者料理教室)

栄養 & 社会参加



6. 2月7日の献立は、中華丼、レンジができるもやしナムル、フルーツヨーグルトの3品。



2月7日に開催された高齢者料理教室では、13人の地域の皆さんのが参加し、3品の献立を作りました。

調理の前には、普段の食生活を振り返るチェック表や一日の塩分摂取目標量など食事の際に気を付けてほしいこと

齢者は不足しがちなタンパク質を摂ることを心掛けてほしいです。食べることに気を付けてないと、病気を引き起こし、健康な生活を送れなくなります」と高齢者の食生活に警鐘を鳴らします。

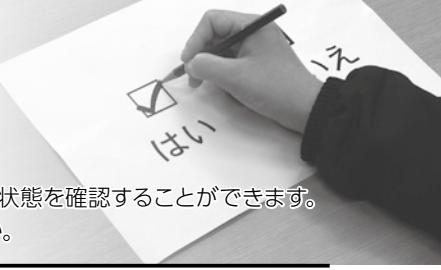
料理教室では、減塩で健康づくりに役立つ献立を提案し、高齢者の食生活の改善を目指して活動しています。

出来上がった料理を見栄えよく盛り付けると、歓声と笑顔が広がりました。参加者の中には一人暮らしの人もあり、「こうして人と集まって食べる機会が少ないので、皆と食べることでいつもよりもおいしく食事ができました」と微笑みました。梅田さんも「これからも、食事だけでなく、地域住民が顔を合わせて集まる場にしていきたいです」と展望を語りました。

福庭さんが解説しました。参加した皆さんには、普段料理する人も料理しない人も、食改さんに手伝ってもらひながら、ときどき役割分担して料理を作っていました。

# 自分の健康度を確認しましょう!

以下の質問に該当するかどうかを答えると、自分の心身の状態を確認することができます。結果を参考に、介護予防の取り組みをはじめてみませんか。



## 運動機能のチェック

- 1
- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない。
  - 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない。
  - 15分程度続けて歩くことができない。
  - この1年間に転んだことがある。
  - 転倒に対する不安が大きい。

## 3個以上□が付いた人

筋力が衰えていることから、運動が不活発になり、転倒などから骨折、寝たきりを招くことがあります。筋力や体力の向上のため、地域の体操教室の参加や散歩など日頃から体を動かす習慣をつくっていきましょう。

## 栄養状態のチェック

- 2
- 6ヵ月間で2~3kg以上、体重が減少した。
  - BMIが18.5未満である。  
※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

## 2個とも□が付いた人

必要な栄養や水分がとれていないと、筋力が衰えたり、病気にかかりやすくなります。定期的に体重を計り、バランスのよい食事と水分補給を心がけ、健康を保ちましょう。

## 口腔機能のチェック

- 3
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなつた。
  - お茶や汁物などでむせることがある。
  - 口の渴きが気になる。

## 2個以上□が付いた人

口の働きが低下すると、栄養状態の悪化や肺炎をおこしやすくなり全身の健康状態に悪影響を及ぼします。歯医者の受診や食後の歯磨き、ぶくぶくうがいを習慣化しましょう。

## 閉じこもり傾向のチェック

- 4
- 週に1回以上は外出することがない。
  - 昨年と比べて外出の回数が減った。

## 1個以上□が付いた人

サロンや百歳体操などの身近な地区の活動や買い物、趣味の活動などに出かける回数を増やしましょう。

## 物忘れのチェック

- 5
- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われる。
  - 自分で電話番号を調べて、電話をかけることがない。
  - 今日が何月何日かわからないときがある。

## 1個以上□が付いた人

筋力と同じで脳も使わなければ衰えます。日記をつけたり、簡単な計算をするなど脳を積極的に使いましょう。

気になる「もの忘れ」の症状があれば、「江津市地域包括支援センター」にご相談ください。

## 生活機能のチェック

- 6
- バスや電車を使って外出していない。
  - 日用品の買物をしていない。
  - 預貯金の出し入れをしていない。
  - 友人の家を訪ねていない。
  - 家族や友人の相談に乗っていない。

## 1~6を合計して10個以上□が付いた人

運動や食事などの生活習慣を改善し、人との交流の機会を持つなど、介護予防に向けてできることから取り組みを始めましょう。

年に1回は健診・がん検診を受診し、健康に気をつけましょう。

## こころの健康チェック

- 7
- ここ2週間で…
- 毎日の生活に充実感がない。
  - これまで楽しんでやっていたことが楽しめなくなつた。
  - 以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる。
  - 自分が役に立つ人間だと思えない。
  - わけもなく疲れたような感じがする。

## 2個以上□が付いた人

こころの健康に不調をきたすと、活動量が減って心身も衰えてきます。

心配事や不安が生じたときには、早めに信頼できる相手に相談するか、「江津市地域包括支援センター」にご相談ください。

# 介護・医療・福祉を支える体制

基本チェックリストの結果で該当する項目が多く、地域の活動にも参加が難しい人は、身近な地域の在宅介護支援センターまたは江津市地域包括支援センターでケアマネジャーなどの専門員が相談に応じています。

心配なことや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 地域包括・在宅介護支援センター

### ■地域包括支援センターとは

住み慣れた地域で安心して生活が送れるように、介護・福祉・保健・医療など様々な面から高齢者の生活を支えていくための拠点となるところです。

主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門職が連携して対応し、高齢者の生活を支援し、相談業務やサービスのコーディネートを行います。

#### ◎サービス一覧

- ①高齢者の介護予防マネジメント（要支援状態などになる恐れのある人、要支援1・2の人の介護予防マネジメント）
- ②高齢者の総合相談・相談支援（高齢者の相談を総合的

に受け付けて、必要なサービスにつなぐ支援）

- ③高齢者の権利擁護（成年後見制度の利用促進や高齢者への虐待の防止）
- ④高齢者に対する包括的・継続的なケアマネジメント体制の構築支援

### ■在宅介護支援センターとは

地域の高齢者やその家族からの相談に応じ、必要な保健・福祉サービスが受けられるように、地域包括支援センターへつなぐための窓口です。

ケアマネジャーなどの専門職員が在宅介護などに関する総合的な相談に応じます。

### ■地域包括・在宅介護支援センターの一覧

#### 地域包括支援センター

担当地区	名称	住所	電話番号
市内全域	江津市地域包括支援センター	江津町 1525 (江津市役所健康医療対策課内)	52-7488

#### 在宅介護支援センター

担当地区	名称	住所	電話番号
西部	青山在宅介護支援センター	二宮町神主イ 513-1	54-3123
中部	白寿園在宅介護支援センター	江津町 1110	52-0070
東部	合歓の郷在宅介護支援センター	後地町 821	55-3131
桜江	桜江在宅介護支援センター	桜江町小田 138-1	92-1441

## 在宅生活を支えるための仕組みづくり



江津市地域  
包括支援センター長  
大石 勤

「地域包括支援センターでは、4つの基本的な業務とともに、高齢者の生活を支えるための仕組みづくりや医療と介護の連携、認知症対策、介護予防など、広範な業務に日々取り組んでいます。高齢化の進行と独居・高齢者世帯が増加している中で、生きがいを持って自分らしくいきいきと暮らし続けるためには、まず「自助」と「互助」が重要です。自ら介護予防に積極的に取り組むとともに、地域での見守り活動やサロン活動などに積極的に参加していく必要があります。過疎・高齢化はそれ自体は決して暗い未来ではありません。自分らしい生活、地域づくりを考え直すチャンスです。私達も、様々な場面で在宅生活を支えるお手伝いができればと考えています」



1人分の野菜使用量 70g

Cooking

ごうつの味 四季めぐり  
江津食彩  
野菜料理を1日5皿(350g)食べよう!

## 水菜の白あえ

**見**た目は細く、やわらかな水菜。カルシウムや鉄分を多く含むなど、栄養価の高い緑黄色野菜です。魚や肉の臭みを抑える辛み成分も含まれています。

シャキッとした食感も楽しめる水菜は、生でも火を通して使え、和洋中などの料理にも合います。家庭でも取り入れてみてください。

### 材料（2人分）

- ・水菜 2/3袋 (120 g)
- ・にんじん 1/5本
- ・くるみ 2粒
- ・絹ごし豆腐 100 g
  - ・すり白ごま 小さじ1
  - ・マヨネーズ 大さじ1/2
  - ・めんつゆ 小さじ1  
(3倍濃縮)
  - ・粉チーズ 小さじ1/2

★

### 作り方

- 1 絹ごし豆腐にキッチンペーパーを巻いて皿に置き、豆腐の上にバットなどの重しを乗せて約10分水切りをする。
- 2 にんじんは薄くいちらく切りにし、くるみは粗く刻む。
- 3 熱湯でにんじんをゆで、やわらかくなったら取り出して火を止めます。水菜を入れてサッと火を通して水を取り、水気を絞って2cmの長さに切る。
- 4 ボウルに1の豆腐を入れ、泡だて器で滑らかにする。★の調味料を加えて、混ぜ合わせる。
- 5 水菜、にんじん、くるみを4のボウルに入れてあえる。  
※胡麻ドレッシングを★の調味料の代わりに使うと簡単に作れます。

Books

## 図書館においてよ！

### 平成30年度を振り返って

1 年間、各種事業に参加して楽しんでいただき、ありがとうございました。それぞれのイベントを写真で振り返ってみます。

新年度も楽しい企画をいっぱい準備して来館をお待ちしています。

#### ★5月

こども読書週間(妖怪さがし)



5月

#### ★8月

としょかん縁日(輪投げ)



8月

#### ★10月

としょかんまつり(切り絵)



10月

#### ★12月

星に願いを(クリスマスツリー飾り)



12月

#### ★12月～1月

福ぶつくろ

12～1月



### 今月の休館日

- ◎毎週火曜日、月末休館日 31日(日)
- ◎特別休館日 18日(月)～23日(土)

問江津市図書館 TEL (52) 0551  
桜江分館 TEL (92) 0300

## 春のイベント情報

● 神樂の里 舞乃市	★ 舞乃市 舞乃座
○ 日時 3月17日(日)	○ 出演団体 大都神楽団
○ 料金 500円 (中学生以下無料)	○ 料金 500円 (未就学児無料)
TEL 0120(522)235	TEL (52)0534

● 有福温泉 湯の町神楽殿
○ 日時 3月9日(土)、23日(土)
○ 出演団体 有福温泉神楽団
○ 料金 500円 (未就学児無料)

● 都治神楽社 中谷住郷神楽社 中
○ 料金 500円 (中学生以下無料)
TEL (52)0534

毎月、市内3カ所で催される  
石見神楽は必見。ぜひご来場ください。

### ★パレットこうつ

○日時 3月10日(日)

午前の部 午前10時30分～

午後の部 午後1時～



3月  
公演

## 石見神楽定期公演

2日(土)  
&  
3日(日)

### 第6回 肉まつり

石見のお肉が大集合！

オープニングでは豪華景品プレゼント！お肉の他にお酒の販売もあります。ぜひお越しください。

○開催期間 3月2日(土)、3日(日)

○時間 午前10時～午後4時 ※小雨決行

○会場 神楽の里 舞乃市

問 石見ツーリズムネット事務局(舞乃市)

TEL (55) 1155



21日(木)  
開催！

### GO►つくる大学 文化祭

市民大学「GO►つくる大学」の開校1周年！

これまでに講義を作ってきた仲間によるミニ講義や物販があります。

一緒に「おもしろい学び」を交換しましょう！

○日時 3月21日(木)

午前10時～午後3時

○会場 52ビルディング(江津町1517-35)

○対象者 どなたでも

※入場無料です。

問 GO►つくる大学(てごねっと石見)

TEL 080(1632)3821



▲HPはこちら

17日(日)  
開催！

### ノルディックウォーキング体験会

日本ノルディックウォーキング協会公認・上級インストラクターを招いて体験会を行います。

ポールを使った快適な歩き方やストレッチの方法など、基礎を楽しく学びながら公園と一緒に歩きませんか。

○日時 3月17日(日)

午前10時～正午 ※小雨決行

○集合場所 石見海浜公園予約センター

○講師 山本 陸記氏

○定員 先着30人程度

○参加費 無料

○申込 電話でお申し込みください。

○備考

・運動のできる服装でタオル、飲み物、着替え、雨具、ポールを持参してください。

・ポールをお持ちでない場合、無料でレンタルできます(参加受付時にお申し込みください)

問 石見海浜公園予約センター

TEL 0855(28)2231

10日(日)  
開催！

### 第34回 地場産業祭

石見焼や石州和紙など、地場産品のPRを兼ねた展示即売や石央地域(江津市・浜田市)のええもんうまい市、陶器の2割引セールなどもあります。

○日時 3月10日(日)

午前9時30分～午後3時

○会場 じばさんセンター

○備考

無料シャトルバスをゆめタウン江津屋上駐車場から運行します。運行時刻は、午前9時から午後12時15分、午後1時15分から3時までです。

問 じばさんセンター TEL (52)0600

# 風しんなどの予防接種費用を助成します

問 子育て支援課子育て支援係 TEL (52) 7482

## 風しんなどの予防接種にかかる費用を助成します

妊娠、特に妊娠初期の女性が風しんに感染すると、難聴や心疾患、白内障などの障がい（先天性風しん症候群）のある赤ちゃんが産まれる可能性があります。

妊娠中の風しん感染を防ぐには、妊娠前に風しんに対する免疫が十分かどうか抗体検査で調べ、十分な免疫がなければ、予防接種を受けておくことが有効です。

市では、2月から風しん抗体価が低い人を対象に、風しんの予防接種費用の一部を助成しています。

◎対象者  
申請時に江津市に住民登録があり、風しん抗体価が低い人で、次のはずれかに該当する人。  
①妊娠を予定または希望している

女性。

②妊娠を予定または希望している女性の配偶者などの同居家族。

③妊娠の配偶者などの同居家族。  
※配偶者には、婚姻の届出をしていないが、事实上婚姻関係と同様の事情にある人を含む。

### ◎風しんの抗体検査

予防接種の前に、風しん抗体価が低いかどうかを調べる必要があります。抗体検査は、県内の委託医療機関で無料で受診できます。

### ◎対象外となる場合

- ・上記の同居者で、風しんの定期予防接種者と予防接種歴のある人。
- ・妊娠している人は接種できません。女性は、接種してから2カ月間は避妊してください。
- ・口座のわかるもの
- ・母子手帳（対象者③の場合）
- ・申請者の印鑑

**3月1日(金)～3月7日(木)は  
子ども予防接種週間です**

予防接種は、子どもたちを病気から守るために大切なものです。

TEL (52) 7482

す。

これにより、許可業務である「埋火葬許可」および「火葬場の使用許可」などができなくなります。

平成31年4月1日から、夜間、休日および祝日における次の手続

## 桜江支所の宿日直窓口業務の変更

桜江支所の宿日直窓口での戸籍届書受領業務を平成30年度をもつて終了します

きは、市役所本庁舎の宿日直窓口へお持ちいただきますようお願いします。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力ををお願いします。

◎対象の手続き

すべての戸籍に関する届書の提出（出生届や死亡届など）、「埋火葬許可」および「火葬場の使用許可」などの手続き

きは、市役所本庁舎の宿日直窓口へお持ちいただきますようお願いします。

大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力ををお願いします。

平成31年度中に、桜江支所での宿日直業務を警備会社に委託しま

きちんと理解して忘れずに受けましょう。

まだ接種していない人には、案内を郵送しています。書類を紛失された場合は、子育て支援課または医療機関へお問い合わせください。

【ジフテリア・破傷風（DT2期）】  
◎対象者  
小学校6年生（平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ）

◎実施期間 3月31日まで

2日から平成25年4月1日生まれ

【麻しん・風しん（MR2期）】  
◎対象者  
小学校就学前児童（平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ）

3月31日まで

※対象年齢を過ぎると任意接種（全額自己負担）になります。

2日から平成25年4月1日生まれ

3月31日まで

※対象年齢を過ぎると任意接種（全

額自己負担）になります。

2日から平成25年4月1日生まれ

3月31日まで

※対象年齢を過ぎると任意接種（全

額自己負担）になります。

2日から平成25年4月1日生まれ

3月31日まで

※対象年齢を過ぎると任意接種（全

額自己負担）になります。

2日から平成25年4月1日生まれ

3月31日まで

※対象年齢を過ぎると任意接種（全

額自己負担）になります。

# 島根県知事・島根県議会議員 一般選挙

問 江津市選挙管理委員会事務局 TEL (52) 7499

## 投票日は4月7日(日)です

あなたの意見を県政に反映させる大切な機会です。自らの意思で大切な一票を投票しましょう。

### ◎投票日（県知事選・県議選とも）

4月7日(日)

午前7時～午後6時

### ◎告示日（立候補届出日）

・県知事選 3月21日(木)

・県議選 3月29日(金)

### ◎投票できる人

・平成13年4月8日以前に生まれた人で、日本国籍を有する人

・平成30年12月28日までに転入届を済ませ、引き続き江津市に居住する人

### 【期日前投票・不在者投票】

都合が悪く、投票当日に投票所で投票できない場合、期日前投票（不在者投票を含む）をすることができます。期間中は、土日も投票可能です。

長期に江津市を離れる人は、選舉管理委員会事務局へご相談ください。

### ◎期日前投票の会場

・江津地区 市役所第2分庁舎（選挙管理委員会事務所）  
午前8時30分～午後8時

- ・桜江地区 桜江保健センター  
午前8時30分～午後6時
- ※3月29日(金)までは県議選の投票ができません。できるだけ3月30日(土)以降に投票所へお越しください（投票所入場券は3月22日以降に順次郵送する予定です）

### 【住所を変更した場合の手続き】

#### ◎県内他市町村に転出した人

証明書「引き続き県の区域内に住所を有する旨の証明書」もしくは住民票を江津市の（転出前の）投票所で提示することにより投票ができます。

#### ◎県外へ転出した人

投票できません。

#### ◎県内から転入した人

平成30年12月28日までに転入届を済ませた人は、江津市で投票できます。それ以降に転入届を出した人は、転入前の市町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

#### ◎県外から転入した人

平成30年12月28日までに転入届を済ませた人は、江津市で投票できます。それ以降に転入届を出します。

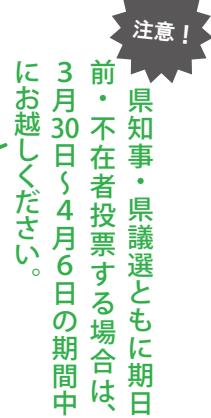
た人は、投票できません。

### ◎市内転居した人

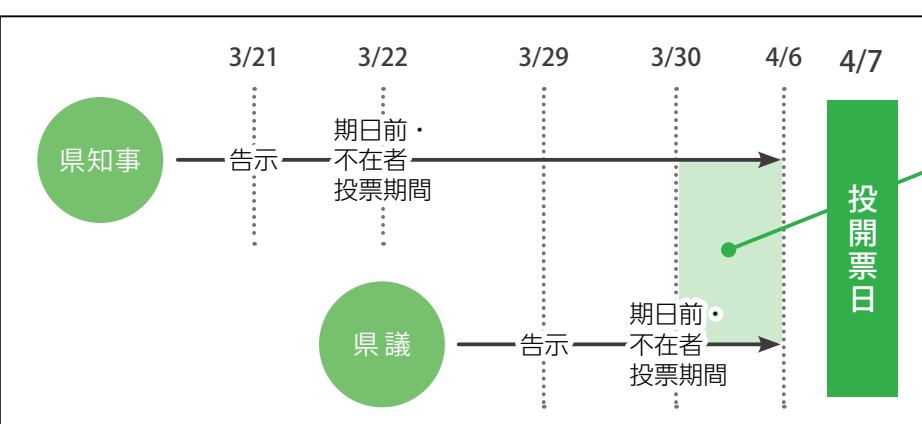
平成31年3月20日以降に転居届を出した人は、前住所地の投票所での投票となります。

### ◎証明書の発行方法

どこの市町村の住民票の担当窓口でも申請できます（無料です）。



- ・身体に重度の障がいがあり、身体障害者手帳等の交付を受けている人で、その障がいの程度が次に該当する人は、郵便等による不在者投票をすることができます（自書できることが必要です）
- ・「郵便等投票証明書」の交付を事前に選挙管理委員会で受けておくことが必要です。
- ・対象者  
・両下肢・体幹・移動機能障害の程度が一級または二級の人  
・内臓機能障害の程度が一級または三級の人  
・免疫・肝臓障害の程度が一級から三級の人  
・介護保険・要介護5の人  
※上肢、視覚の障がいの程度が一級の場合など、代理記載が可能な場合もあります。



# スポーツ安全保険

■社会教育課文化スポーツ振興係 TEL (52) 7959

「まさか！」のときのために  
スポーツ安全保険に  
加入しましょう！

- ◎対象となる事故
- ・団体活動中の事故
- ・往復中の事故

○保険期間 4月1日から1年間

○加入区分・掛金  
4人以上の団体で、それぞれ区  
分を選択のうえ、ご加入ください。

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

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

Web  検索

- ◎申込用紙の配布・受付
- 社会教育課文化スポーツ振興係  
TEL (52) 7959
- 江津いきいきスポーツ教室  
TEL (52) 1058
- (財)スポーツ安全協会  
島根県支部（保険の詳細）  
TEL 0852 (21) 5388

# 特殊詐欺にご注意ください！

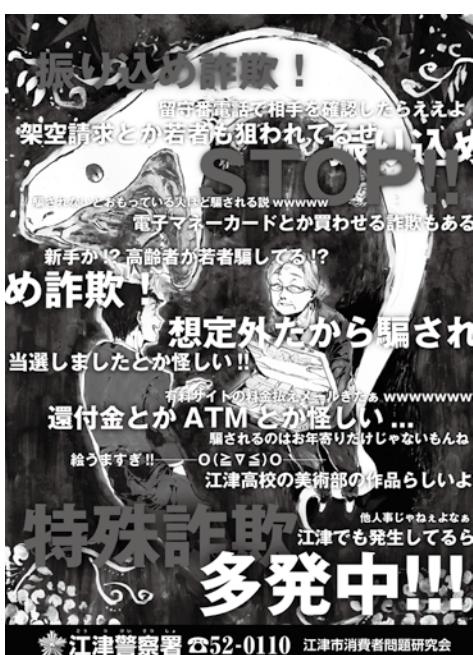
■総務課行政係 TEL (52) 7927

特殊詐欺には、架空請求やオレ  
オレ詐欺、還付金等詐欺などがあ  
ります。

不審な電話やはがき、メールなどがあつた際は詐欺を疑い、一人で行動する前に、必ず家族や警察、消費者センターなどに相談してください。

## 高校生が特殊詐欺被害の啓発ポスターを作成

江津警察署と江津高等学校美術部の生徒が協働して、「特殊詐欺多発中」詐欺被害防止ポスターやチラシの絵を制作しました。



↑制作された特殊詐欺被害の啓発ポスター。  
→江津警察署にて、江津高校美術部への感謝状贈呈式を執り行いました。



# 江津市職員の給与などの状況

平成29年度の

## 1. 総括

### (1) 人件費の状況

(普通会計決算)			
住民基本台帳人口 (平成 30.1.1)	歳出額 (A)	人件費 (B)	人件費率 (B / A)
23,944 人	15,031,823 千円	2,302,700 千円	15.3%

### (2) 職員給与費の状況

職員数 (A)	給 与 費				一人当たり 給与費 (B / A)
	給 料	職員手当	期 末 勤勉手当	計 (B)	
243 人	888,737 千円	127,901 千円	356,682 千円	1,373,320 千円	5,652 千円

(注) 1. 職員手当に退職手当は含みません。

2. 職員数は、平成 29 年 4 月 1 日現在の人数で、水道など公営企業会計などの職員は含まれません。

市職員の給与は条例、規則などで定められています。職員の給与には、基本給としての給料と、扶養、住居、通勤手当などがあります。これらの給与の状況を次のとおり公表します。

団  
人事課人事給与係  
TEL (52) 7930

## 2. 一般行政職の平均給料月額および初任給などの状況 (平成 30 年 4 月 1 日現在)

### (1) 平均年齢および平均給料月額などの状況

区分	江津市	国
平均年齢	44.4 歳	43.5 歳
平均給料月額	322,256 円	329,845 円
平均給与月額	342,012 円	410,940 円

### (2) 職員の初任給の状況

区分	江津市	国
大学卒	179,200 円	179,200 円
高校卒	147,100 円	147,100 円

## 3. 職員手当の状況 (普通会計職員) (平成 30 年 4 月 1 日現在)

### (1) 期末・勤勉手当

区分		江津市		国
	期末手当	勤勉手当	期末手当	勤勉手当
6 月期	1.225 月分	0.900 月分	1.225 月分	0.900 月分
12 月期	1.375 月分	0.900 月分	1.375 月分	0.900 月分
計	2.60 月分	1.80 月分	2.60 月分	1.80 月分

(注) 職務の級などによる加算措置有。

### (2) 退職手当

区分	江津市		国	
	自己都合	定年・勧奨	自己都合	定年・勧奨
勤続 20 年	19,6695 月分	24,586875 月分	19,6695 月分	24,586875 月分
勤続 25 年	28,0395 月分	33,27075 月分	28,0395 月分	33,27075 月分
勤続 35 年	39,7575 月分	47,709 月分	39,7575 月分	47,709 月分
最高限度額	47,709 月分	47,709 月分	47,709 月分	47,709 月分

(注) 1. 退職前の職責などに応じた調整額を加算。

2. 島根県市町村総合事務組合の退職手当制度に加入。

### (3) 扶養手当

区分	江津市	国
配偶者	6,500 円	6,500 円
子	10,000 円	10,000 円
配偶者以外の扶養親族	6,500 円	6,500 円
特定期間(満 16 歳年度初めから 満 22 歳年度末) の子の加算	5,000 円	5,000 円

### (5) 住居手当

借家居住者	月額 12,000 円を超える家賃を支払っている者に対して 27,000 円を限度に支給
-------	--

### (4) 通勤手当

交通機関利用者	交通機関などをを利用して通勤する職員に対して、55,000 円を限度に支給
交通用具利用者	自動車などを使用して通勤する職員に対して、通勤距離区分により 4,500 円から 23,600 円の範囲内で支給

## 4. 特別職の報酬などの状況 (平成 30 年 4 月 1 日現在)

区分	月額	期末手当
給料	市長 副市長 教育長	701,100 円 587,900 円 508,900 円
		6 月期 1.60 月分 12 月期 1.75 月分
報酬	議長 副議長 議員	353,000 円 312,000 円 294,000 円
		6 月期 1.60 月分 12 月期 1.75 月分

(注) 1. 市長・副市長・教育長の給料は平成 25 年 4 月から減額しています。

2. 期末手当には、40/100 の加算措置有。

## 5. 職員数の状況

(平成 30 年 4 月 1 日現在)

部門	一般行政							
	議会	総務	税務	労働	農林水産	商工	土木	民生
職員数	3	60	16	0	16	9	31	62
部門	普通会計							合計
職員数	17	214	17	12	8	10	261	(273)

(注) 1. 職員数については、平成 30 年地方公共団体定員管理調査に基づく職員数です。  
 2. 江津市の条例による職員定数は 347 人です。  
 3. その他の内訳は、国民健康保険 6 人、後期高齢者医療 4 人です。  
 4. ( ) は平成 29 年度。

# 健康 & すくすく

3月は「自死対策強化月間」です

3月は卒業や職場の異動・転勤などで、生活環境が変わり、普段よりストレスや不安を抱えやすくなります。毎年、自死者数が増える傾向にあります。このため、国は3月を「自死対策強化月間」と定めて重点的に取り組んでいます。

自死は誰にでも起りうる危機

全国の自死者数は、平成10年以来毎年3万人を超えていましたが、平成24年には3万人を下回り、減少傾向にあります。しかし、依然として大変深刻な社会問題であることに変わりありません。

自死は、自由な意志や選択の結果ではなく、その多くが追い詰められた末の死と言われています。自死の背景には、精神保健上の問題だけでなく、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などの様々な社会的要因が複雑に関係しています。

②声をかける  
①変化に気づく  
「悩みごとがありそうだ。体調が悪いのかな」と身近な人の様子に気付く。

どうすれば、自死を防げるのでしょうか。私たちにできることを紹介します。

あなたもだれかのゲートキーパー

をかけてみてください。  
③耳を傾ける

本人の気持ちを尊重して、まずは、じっくり話を聴きましょう。

④つなぐ

自分だけでは解決できないときは、一緒に相談窓口に行くなど、早めに専門機関につなげましょう。

⑤見守り

専門家につないだ後も、寄り添いながら、温かく見守りましょう。

※自死という言葉の使用について  
島根県で平成24年度に自殺対策計画を改定する際、「自殺」という言葉の「殺」という文字は、たいへん辛い言葉であり、亡くなられた人や遺族、未遂者の尊厳を傷つけるため使用しないでほしい、と要望がありました。このため、「自死」という言葉に言い換えて使用しています。

本市も、関係者の心情に配慮し、法律の名称など一部の例外を除き、「自死」を使用しています。

## 大切な人の「心のSOS」に気付く、支える

### 電話で心をつなぐ ～大切な命、ひとりで悩まないで～

「誰にも相談できない」と悩んでいるときは、「島根いのちの電話」にお電話してください。

いのちの電話は、あなたの気持ちをじっくりと聴き、一緒に考えながら、あなたの気持ちが楽になり再び歩めるよう、心の支えになろうと活動しています。

◎相談時間 ※年中無休

・平日 午前9時～午後10時

・土曜日 午前9時～翌日日曜日午後10時

◎備考 電話内容の秘密は守られます

問島根いのちの電話 Tel0852(26)7575

島根いのちの電話  
Tel0852-26-7575



### 自死遺族の想いを伝えるパネル展

「自死について考えてほしい。一人でも思ってもらってくれる人があるといい。自死者の尊厳を守りたい。」と、自死遺族の会は、活動を続けています。

遺族の手記、写真、手紙、遺書などを展示します。

- ◎開催日 3月17日(日)午後1時～24日(日)午後4時
- ◎会場 パレットごうつ1階フリースペース  
問しまね分かれ合いの会・虹(桑原)  
Tel090(4692)5960

江津健康ダイヤル24 (24時間年中無休 通話料・相談料無料) ☎0120-502-564

## 済生会江津総合病院 「市民公開講座」

### 【3月の講座】

#### 「知ってびっくりタバコの真実」

済生会病院では禁煙を推進しています。その一環として講演会を企画しました。

講師の山代先生は島根県出身で山陰では外科医として活躍され、現在は沖縄大学人文学部でご活躍中です。日本禁煙学会理事であり、日本禁煙学会会長を務められた立場から、タバコについてわかりやすくお話をいただきます。

この機会に市民の皆さんにもタバコの害を知りたいと思います。奮ってご参加ください。

◎開催日 3月7日(木)

◎時間 午後2時～3時

◎場所 済生会江津総合病院2階 講堂

◎講師 沖縄大学教員 人文学部福祉文化学科

健康スポーツ福祉専攻

医学博士 山代 寛 先生

※お申し込みは不要で、受講料は無料です。

問 済生会江津総合病院総務課

TEL(54) 0101

## 児童扶養手当に関するお知らせ

### 児童扶養手当の受給申請

児童扶養手当は、次の対象児童を養育するひとり親などに支給されます（所得制限あり）。

申請は隨時受付けています。

現在手当受給中の人で、支給要件に該当しなくなった場合は必ず資格喪失届を提出してください。提出が遅れると、手当の返還が必要になる場合があります。

#### ◎対象児童

- ①父母が離婚し、母または父と生計を同じくしていない児童
- ②母または父が亡くなった児童
- ③母または父が児童扶養手当法が定める障害の状態にある児童
- ④母または父から1年以上遺棄されている、母または父が1年以上拘禁されている、母または父の生死が明らかでない児童
- ⑤婚姻によらないで生まれた児童
- ⑥棄児など母または父が明らかでない児童
- ⑦配偶者からの暴力(DV)で「裁判所からの保護命令」が出された児童

## 3月1日～8日は 「女性の健康週間」です



for women's health

「女性の健康週間」のシンボルマークがあるのをご存知ですか。

Women (女性) の頭文字 W をマークの主題に使っています。その上部に「マル」を3つ並べることで母と娘、さらにその娘の3世代を意味し、女性の「身体・頭・心」の3つのテーマを示すことで、産婦人科医による女性の「生涯の健康」を総合的にサポートする姿勢を意味します。

女性の皆さんのが自分の健康への関心を高めることを支援するため、厚生労働省のホームページの「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」から情報発信をしています。ぜひ覗いてみてください。

問 健康医療対策課健康増進係 TEL(52) 7935

## 3月の献血

輸血が必要な人を救うためにご協力を！

#### ◎対象

400ml 献血（全血）が可能な人（体重50kg以上）

日（曜日）	会場・受付時間
6日(水)	桜江総合センター 9:00～12:00
20日(水)	市役所 1階 9:00～13:00

### 児童扶養手当が年6回払いになります

児童扶養手当法の一部が改正され、11月分の児童扶養手当から支払回数が次のとおり見直されます。

◎変更前の支払い回数 4ヵ月分ずつ年3回

◎変更後の支払い回数 2ヵ月分ずつ年6回

### 児童扶養手当と公的年金などの両方を受給する場合は手続が必要です

児童扶養手当は、公的年金などを受けることができるときは、手当額の全部または一部を受給できません。

公的年金などを新たに受給する場合は、速やかに「公的年金給付等受給状況届」を提出してください。

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

#### ◎対象となる公的年金など

遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など

問 子育て支援課子育て支援係 TEL(52) 7487

## 子育てサポート 3月のイベント一覧

子育てサポートセンターの実施する今月のイベント  
や各種の取り組みなどをお知らせします。

各イベントなどへのお申し込みやお問い合わせは  
下記の各施設までお問い合わせください。

**申問** 子育てサポートセンター NPO法人ちやいるどりーむ TEL(52)0569  
 谷住郷子育て支援センター TEL(92)0338 あさり子育て支援センター TEL(55)1024  
 のぞみ子育て支援センター TEL(52)7888

開催日	内 容	備 考
1日 (金)	<b>④おたのしみの日「ひなまつり会」</b> ○時間 午前 10時～11時 ○参加費 家族で100円 ○持ち物 飲み物 <b>⑤ひなまつり会</b> ○時間 午前 9時30分～ ○参加費 100円	要予約 要予約
4日 (月)	<b>⑥わくわくランチ「こども園でこども達が食べている食事を食べます」</b> ○時間 午前 11時～正午 ○参加費 子ども150円、大人250円 ○持ち物 お箸、スプーン、フォーク、お茶（大人用）	要予約（5組）
6日 (水)	<b>⑦0歳児あそぼうクラブ「食事体験」</b> ○時間 午前 10時～ ○参加費 子ども150円、大人250円 ○持ち物 エプロン、スプーン、フォーク、おしゃぶり、ご飯は大人のみ必要 <b>⑧乳幼児健康相談・離乳食教室・絵本の読み聞かせ</b> ○時間 午前 9時30分～11時30分 <b>⑨スマイルティー「マイティーによるライブ（歌）とカフェ」</b> ○時間 午前9時30分～11時 ○参加費 ライブは無料・カフェは有料	要予約（7組）
7日 (木)	<b>⑩マザーズひろば「ベビーマッサージ」</b> ○時間 午前 10時～ ○持ち物 バスタオル	要予約
8日 (金)	<b>⑪おたのしみの日「第4回子育て講座」～子育て応援団パート6～</b> ○時間 午前 10時～11時 <b>⑫あつたか心の相談日</b> ○時間 午前 10時～正午	要予約
12日 (火)	<b>⑬さくらこども園の日「一緒に遊ぼう」</b> ○時間 午前 9時30分～11時 ○持ち物 お茶 <b>⑭乳児健康診査</b> ○時間 午後 1時～ ○対象 H30年10月17日～12月11日生	要予約 ※予約先はあさりこども園
13日 (水)	<b>⑮1歳6ヵ月児健康診査</b> ○時間 午後 1時～ ○対象 H29年8月～9月日生 <b>⑯あそぼうクラブ（1歳・2歳・3歳児）「食事体験」</b> ○時間 午前 10時～ ○参加費 子ども150円、大人250円 ○持ち物 エプロン、スプーン、フォーク、おしゃぶり、ご飯は大人のみ必要	要予約（7組）
14日 (木)	<b>⑰わくわく誕生会「2・3月生まれのお友達 クッキングをしてカレーで会食」</b> ○時間 午前 9時30分～正午 ○参加費 子ども100円、大人200円 ○持ち物 スプーン、お茶、カレー皿、子どもも大人もエプロン・三角巾（あれば）	要予約（3/12 締切）
15日 (金)	<b>⑱おたのしみの日「手形足型」</b> ○時間 午前 10時～11時	
16日 (土)	<b>⑲絵本のよみかたりの日（しまね子どもの読書等推進の会江津支部）</b> ○時間 午前 10時～11時	
18日 (月)	<b>⑳はじめてベビーの日「ベビーマッサージ」</b> ○時間 午前 10時～11時 ○対象 第1子で0歳の赤ちゃんとその家族 ○持ち物 タオル	
19日 (火)	<b>㉑バースデーカフェ</b> ○時間 午前 10時～ ○参加費 100円	要予約
20日 (水)	<b>㉒すくすくランド「お別れ会」</b> ○時間 午前 9時30分～11時 ○持ち物 お茶 <b>㉓乳幼児健康相談・おっぱい相談</b> ○時間 午前 9時30分～11時30分	
22日 (金)	<b>㉔おたのしみの日「おはなししあそび」</b> ○時間 午前 10時～11時 <b>㉕あつたか心の相談日</b> ○時間 午前 10時～正午	要予約
24日 (日)	<b>㉖パパとママと一緒に憩いの日「わくわく音あそび」</b> ○時間 午前 10時～11時 ○講師 みずほ楽器	要予約（15組）
26日 (火)	<b>㉗卒会式</b> ○時間 午前 10時～	要予約（当日参加も可）
27日 (水)	<b>㉘離乳食教室</b> ○時間 午前 10時～11時30分 ○対象 後期9ヵ月児～1歳6ヵ月児	
29日 (金)	<b>㉙おたのしみの日「DVD鑑賞」</b> ○時間 午前 10時～11時	

(注1) ④子育てサポートセンター ⑤のぞみ子育て支援センター ⑥谷住郷子育て支援センター ⑦あさり子育て支援センター ⑧さくらこども園

(注2) 表中に記載がない場合、予約不要・参加費などは無料

※ただし、本号発行後に変更される場合があります。

3月17日(日)  
全線開通!

# 県道浅利渡津線の全線開通

一般県道浅利渡津線の渡津工区が、3月17日(日)に開通します。  
渡津工区の開通により、一般県道浅利渡津線は全線開通となります。

## 通行に関するお知らせ

○開通区間 渡津工区

○開通日時(予定)  
3月17日(日) 午後6時

\*開通時刻は天候により変更になる場合があります。

○渡津工区の概要

・延長 L=2.6km

・幅員 11.0m

・事業期間 平成17年度～平成31年度

## 開通式のお知らせ

開通式典・祝賀行事として、テープカットやパレードなどを開催します。

○日時(予定)

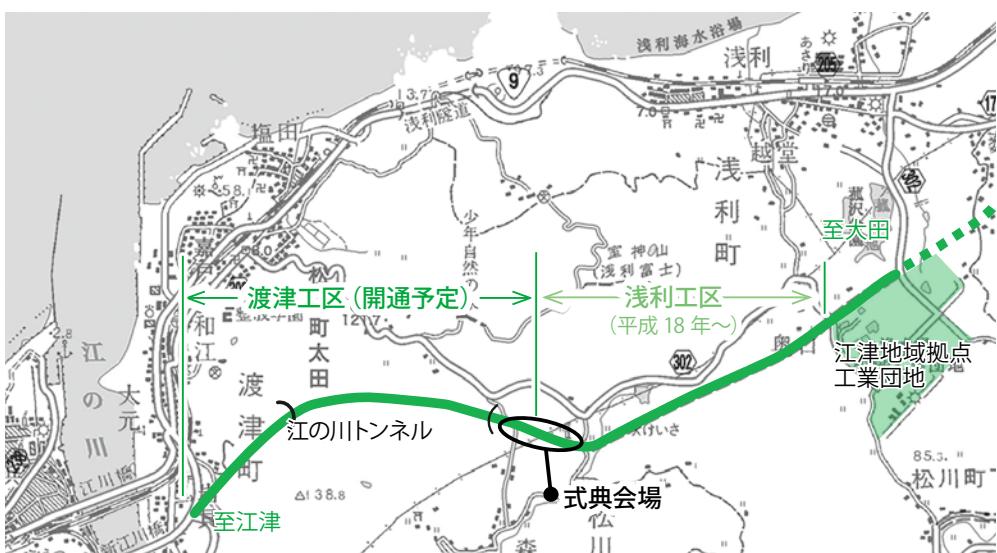
3月17日(日) 午後3時

○会場  
江の川トンネル東側(江津市松川町)

○問い合わせ先  
・島根県土木部道路建設課道路環境整備グループ  
TEL 0855(29)5681

・島根県浜田県土整備事務所土木工務第二課  
TEL 0852(22)6273

TEL 0855(29)5681



## 波積ダム付替県道(県道大田井田江津線)が開通しました

島根県が整備を進めていた一般県道大田井田江津線(波積ダム建設事業による付替県道)が、1月25日(金)午後1時から開通しました。

大田市温泉津町井田地内から江津市波積町本郷地内を結ぶ延長約2.1キロ、幅員7~10メートル、臼井ヶ谷橋と弓場大橋の2橋を含む新設道路となります。

開通式典が同日の午前10時から波積ふれあいホールで開催され、地元関係者、島根県および江津市など約40名が参加しました。式典後は弓場大橋終点側へ移動し、テープカットや通り初めが行われました。

また、本路線の開通に合わせ、付替林道岩瀧寺線の一部(県道から岩瀧寺の滝入口まで)も開通しました。



3月

# 情報ポケット

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
- ◎その他 ◎問い合わせ先 ◎申請先

**(他)** 金物類と有害ごみとガラス・陶器類に分別が必要です。事前に連絡をお願いします。

申込 島の星クリーンセンター  
TEL (52)5321

## 大気汚染物質に注意しましょう

大気汚染物質とは、自動車からの排気ガスや工場などから出される煙に含まれる物質が大気中の紫外線など化学反応を起こして生成されたものです。PM2.5は冬から春にかけて、光化学オキシダントは春から秋にかけて発生しやすいと考えられています。

◎注意が必要な数値

【PM2.5】

1日の平均値が $70\mu\text{g}/\text{m}^3$ を超えると予測される場合。

【光化学オキシダント】

1時間に $0 \cdot 12\text{ppm}$ を超える、この状態が継続すると予測される場合。

◎注意喚起情報の提供

注意が必要な数値を超えた場合、その情報を次の方でお知らせします。

## 不燃物処理場の休日開場日

TEL (53)5081

## 可燃物処理場の休日開場日

◎3月24日(日)

午前9時～午後4時30分

※事前連絡は不要です。  
問 工コクリーンセンター

【市役所からのお知らせ】

「忘れない?

【市役所からのお知らせ】

「忘れない?

市ホームページ、防災無線、防災メール、公共施設（市内の保育所、学校、地域コミュニティ交流センターなど）へのお知らせ

一般家庭の燃やせないごみのみ  
※事業系のごみは持ち込み不可。  
￥有料

など

## 春季全国火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)

## お知らせ

### 防災行政用無線 戸別受信機の新規申込を一時中止します

TEL (52)7936

問 市民生活課生活環境係

### 防災行政用無線 戸別受信機の新規申込を一時中止します

TEL (52)0119

問 江津邑智消防組合

## 木原司法書士事務所

司法書士・行政書士 木原 聖  
(登記以外に下記など)

●相続手続・遺産承継業務等 (預金、土地建物、その他)

【各種申立書・関連書類の作成】

・遺産分割調停(協議不調)、相続放棄、後見、失踪、遺言、相続財産管理人、不在者財産管理人選任(不明等)ほか

●債権回収 (制限あり) ●企業法務 (会社登記ほか)

●法律相談 簡裁事案など。(初回無料・要予約)

江津市都野津町1891 (旧農協) ☎ 53-4191

【県のホームページトップ】  
災害・緊急情報に掲載

命を守る7つのポイント

【3つの習慣】  
合の逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置しましょう。  
命を守るために、  
・寝たまでは、絶対やめる。  
・ストーブは、燃えやすいものから離れた位置で使用する。  
・ガスこんろなどのそばを離れては、必ず火を消す。

【4つの対策】  
・呼吸器や循環器に疾患のある人、子どもや高齢者は、体調に応じて慎重に行動する。  
・外出から戻った際には目や顔を洗つてうがいをする。  
・自分がチカチカする、目が痛い、涙ができる、のどが痛い、せきが出る、息苦しい、吐き気や頭痛などの症状が回復しない時は医師の診断を受けてください。

・寝具、衣類およびカーテンからの火災を防ぐために、防炎品を使用する。  
・火災を小さいうちに消すために、住宅用消火器などを設置する。  
・お年寄りや身体の不自由な人を守るために、隣近所の協力体制をつくる。



一般・産業廃棄物収集運搬(家庭・事業所)  
排水管路清掃・管路つまり通し・貯水槽清掃

## 有限会社 島根環境保全センター

江津市和木町1148-65

TEL.0855-52-3991  
FAX.0855-52-3973

有料広告



## 無料法律相談所の開設

相続・契約・金銭・土地などの問題に派遣弁護士が無料で相談に応じます。主催は江津地区労働者福祉協議会です。

②3月10日(日)

午前10時～午後3時

場所パレットごうつ1階小会議室  
※事前にお申し込みください。

申問江津地区労働者福祉協議会  
事務局（中国労働金庫江津相談センター内）

TEL (52)2221

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  
※江津市内の病院または診療所で5年間看護職員の業務に従事したときは、全額を免除します。  
◎貸与額 月額1万7000円  
(年額20万4000円を一括で支払います)

◎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

必要書類を、在籍する養成施設の長を経由して、教育委員会へ提出してください。

申問学校教育課管理係

TEL (52)7495

◎活動期間 4月1日～3月31日  
④3月11日(月)  
※詳しくは左記までお問い合わせください。  
申問江津いきいきスポーツ教室  
事務局（江津中央公園内）  
TEL (52)1057

教室への入会方法など詳しい内容は、事務局までお問い合わせください。  
申問江津いきいきスポーツ教室  
事務局（江津中央公園内）  
TEL (52)1058

## 江津市シルバー人材センター会員募集

あなたの豊かな知識と経験を持つ、楽しく汗を流しませんか。  
◎開催日時（毎週）

水曜日 午後7時～9時  
土曜日 午後2時～5時

場所中央公園テニスコート

※冬季は体育館内

対象小学3年生（3年生以下でも可）

￥会費1ヶ月1000円

※練習会費は1000円（回数券4回分）

○申込会場で受付

申問江津市ソフトテニス連盟（沖田）

TEL (52)0675

## 春季硬式ジュニアテニス教室

※空き家やお墓の掃除も行っています。ご相談ください！

①市内在住者

②狩猟免許を取得し、かつ、今年度狩猟登録を行い、狩猟活動を行った人

③市からの捕獲依頼に迅速に対処できる人

④捕獲班の統制を乱さない人

○活動内容

農作物などに被害を与える有鳥獣（イノシシなどの捕獲・

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

管理など

## 江津いきいきスポーツ教室会員募集

申問江津市シルバー人材センター  
TEL (52)1616

○開催期間 4月1日(月)  
6月3日(月)の毎週月曜日

○時間 午後7時～9時

※毎回共通（延べ10回開催）

場所石見海浜公園テニスコート

○指導者 浜田市テニス協会

定員先着15人（中学生以下）

￥2000円（保険料含む）

○申込方法 申込書に記入のう

## 0歳からの七田式教室

0歳児～中学生  
3・4月は  
入室金無料！

tel.0855-52-6800

[受付時間]火～土曜日9:00～18:00

http://bit.ly/shichidaclass

七田式教室 検索

和木町 真島ニュータウン内

QRコード



胎教コース 赤ちゃんコース 幼児コース 英語コース 小学生コース

七田式 江津本部教室  
SHICHIDA 株式会社 しちだ・教育研究所

誠心誠意をモットーに

管理 土地 建物  
アパート 賃家 仲介・売買  
不動産のコンサルタント 知事免許(14)第112号  
**立川不動産** 江津市嘉久志町  
(ゆめタウン 200m西)  
http://ww51.tiki.ne.jp/~tatsukawa/  
(0855) 52-2379 FAX(0855) 52-2643

有料広告



## 子どもの読書ボランティア等研修会

テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアと、乳幼児との関わり方について正しく理解し、子どもの成長に何が必要かを一緒に考えましょう。

④3月10日(日) 午後2時～4時

(受付 午後1時40分～)

場 総合市民センター大会議室

定 100人

対 子どもの読書に関わるボランティア、親子読書アドバイザー、保育関係者、図書館職員など

○演題 「乳幼児とメディアの危ない関係!?」・小児科専門医からのメッセージ」

○講師 田草 雄一氏

※無料

○申込方法など  
の詳細は、ホームページをご確認ください。



▲HPはこちら

ターで働く意欲のある人  
◎無料  
定 10人（先着順）

◎3月1日(金)～19日(火)

問 江津市シルバー人材センター  
TEL (52)1616

◎無料  
申間 島根県歯科医師会事務局

◎申込方法 島根県歯科医師会  
までお申し込みください。  
申間 島根県歯科医師会事務局  
TEL 0852-(24)2725

## イベント

### ミドル・シニア、レディース求職者のための企業面接会

④3月14日(木) 午前10時～正午

場 いわみーる401研修室

内 企業プレゼンテーション（約10社）、自由面接会

※申込方法などの詳細は、ホームページをご確認ください。

※申込方法などの詳細は、ホームページをご確認ください。

○申間 就職サポートセンター島根

TEL 0855-(25)5111

※無料

○申込方法など  
の詳細は、ホームページをご確認ください。

④3月10日(日) 午前10時～午後0時30分

場 島根県歯科医師会館（松江市）

対 歯科衛生士（現役および休職中の人の歯科衛生士養成校学生、高校生、歯科医師）

○講演、体験報告、パネルディスカッション

④3月5日(火) 午前10時～

申間 島根県立図書館子ども読書支援係

TEL 0852-(22)6077

### シルバー人材センター剪定講習会の開催

④3月20日(水) 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歳以上で、剪定技能を習得しシルバー人材セン

◎申込方法 島根県歯科医師会  
までお申し込みください。  
申間 島根県歯科医師会事務局  
TEL 0852-(24)2725

ろんOK)  
￥入館料に含む

◎申込方法 当日午前9時から  
定 先着10組

◎申込方法 島根県歯科医師会事務局  
までお申し込みください。  
申間 島根県歯科医師会事務局  
TEL 0852-(24)2725

◎申込方法 当日午前9時から  
定 先着10組

特別展「水辺の生物×彫刻～石見の自然と匠の技～」

④3月31日(日) 午後2時～3時30分

場 総合市民センター

○出演 ピアノ 山藤法子

○曲目 ベートーベン・ソナタ

OP49のNo.2全楽章、ショパン・ワルツOP64のNo.2、モーツア

ルト・トルコ行進曲ほか

※無料

○女性コーラスグループABA

BABAの友情出演もあります。

問 山藤法子

TEL 090-(7139)3803

○申込方法 島根県歯科医師会事務局  
までお申し込みください。  
申間 島根県歯科医師会事務局  
TEL 0852-(24)2725

アクリアスイベント情報

④3月11日(月) 午前10時～午後3時

場 アクリアス入口前中央広場

※小雨決行

申間 しまね海洋館学習交流係

TEL 0855-(28)3900

J A 江津葬祭会館  
0120-52-2354

江津市和木町1136番地35

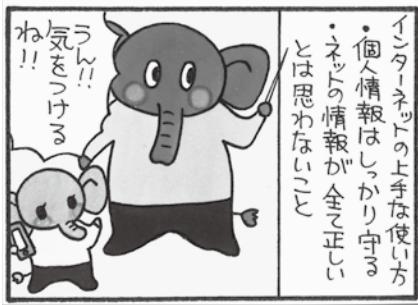
自宅寺院集会所  
葬葬葬  
有料広告  
Tel 0855-52-2234  
Fax 0855-52-2236

# くらしの広場

(無料相談・断酒会・各種統計・寄付など)

## マンガで学ぶ 賢い消費生活

作 柏屋コッコ



消費者生活に関するご相談は、

消費者ホットライン

188 (局番無し)

\*お近くの消費者相談センターにつながります。

**電話法律相談常時受付!(無料)**  
**佐和法律事務所** TEL.0855  
24-1366

所長弁護士 佐和洋亮は、浜田高校S36年卒業、弁護士歴45年です。

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

・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 浜田市猫屋町43番地5 オリンピアビル2階  
〔東京事務所〕 〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目11番9号 コンシェリア虎ノ門T4  
TEL. 03-3591-0082

## 3月の無料相談

人権相談(登記相談含む)

江津	18日(月) 9:00~12:00 市役所2階 第6会議室
桜江	12日(火) 9:00~12:00 桜江総合センター 研修室

行政相談

江津	27日(水) 14:00~17:00 市役所1階 市民相談室
----	-----------------------------------

桜江 開催なし

こころの健康相談

日時	13日(水) 14:00~16:00
会場	市役所 第4会議室

予約先	浜田保健所 TEL 0855(29) 5550
-----	-------------------------

交通事故相談

日時	毎週水曜日(祝休日を除く)
会場	浜田合同庁舎1階

予約先	島根県交通事故相談所浜田相談室 TEL 0855(29) 5563
-----	--------------------------------------

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)	14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(金) 9:00~12:00 市社会福祉協議会 ※要予約
--------------	------------------------------------

福祉相談 (担当職員)	(月)~(金) 9:00~16:00 ※祝日・年末年始は除く 市社会福祉協議会
----------------	---

予約先	市社会福祉協議会 TEL (52) 6710
-----	------------------------

## 3月の断酒会

江津保健センター

開催日	7日・14日・28日(いずれも木)
時間	19:00~21:00

桜江総合センター

開催日	21日(木)
時間	19:00~21:00

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

## 交通事故の発生状況

(1月末現在・江津警察署)

年別	件数	死者	傷者
市内 H31年	3	0	6
前年比	-1	0	2
県内 H31年	74	1	89
前年比	-32	1	-37

## 火災・救急・救助の件数

(1月末現在・江津消防署管内)

種別	火災	救助	救急
月の件数	2	1	119
年間合計	6	28	1,310

## 人の動き

(1月末現在・市民生活課届出分)

人口・世帯数 ※括弧内は前月比

総人口 23,625人(-39)

男 11,050人(-16)

女 12,575人(-23)

世帯数 11,502世帯(-11)

## 赤ちゃんの誕生

男の子 5人／女の子 8人

## ありがとうございます

(1月31日受付分まで)

## 社会福祉事業へ寄付

### 香典返し寄付

- △波積(江津)・山口宏さん(故金川恒子さん)△川平・小西マツ子さん(故年春さん)△桜江・松原祐江さん(故佐々木サナコさん)△二宮・佐々木康介さん(故ミツエさん)△波子・黒川益子さん(故実さん)△浅利・花村茂則さん(故ミツエさん)△都野津・磯田憲藏さん(故壽美子さん)△後地・多田耕治さん(故文子さん)△都治・大平芳子さん(故和男さん)△桜江・海来祐太さん(故穂さん)△黒松・尾松道男さん(故洋子さん)△桜江・岡本須美恵さん(故芳文さん)△桜江・山本すみさん(故國一さん)△二宮・山本義信さん(故末歳さん)△浅利・福原悦子さん(故博文さん)△桜江・山下倫代さん(故幸吉さん)△二宮・富金原和子さん(故恒信さん)△跡市(嘉久志)・谷口惠子さん(故満恵さん)

※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 52-2474)

**電話法律相談常時受付!(無料)**  
**佐和法律事務所** TEL.0855  
24-1366

所長弁護士 佐和洋亮は、浜田高校S36年卒業、弁護士歴45年です。

**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

・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 浜田市猫屋町43番地5 オリンピアビル2階  
〔東京事務所〕 〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目11番9号 コンシェリア虎ノ門 TEL. 03-3591-0082

**ま心でご奉仕 年中無休☆24時間受付**  
**うえの葬祭**  
自宅葬:会館葬:社葬:神式葬ほか

本社:浜田市熱田町 〒0855-26-0650  
江津市都野津町 江津市渡津町(9号線沿い)  
**江津会館** TEL.(0855) 54-3225 | **江の川ホール** TEL.(0855) 54-1004

《約200席》 | 《約120席》

〒697-0031 浜田市猫屋町43番地5 オリンピアビル2階  
〔東京事務所〕 〒105-0001 東京都港区虎ノ門一丁目11番9号 コンシェリア虎ノ門 TEL. 03-3591-0082

有料広告

まちの息吹をお届けします

## 広報担当のカメラから



### 20代登校日

2月2日(土)にパレットごうつで開催された「20代登校日」。20代の人数が少ない江津市で、同世代が交流できるよう、地元在住の7人が実行委員会を立ち上げて企画した20代限定の交流イベントです。

イベントのテーマは「学校」です。市内外から江津にゆかりのある若者59人が集まり、8クラスに分かれて抜き打ちテストなどに挑戦しました。テストでは英単語クイズや四則逆算のプリント問題などが出題され、ゲームを通じて互いに打ち解け、参加者同士で親交を深めました。

校長先生を務めた坂本祐平さん(実行委員会の一員で江津出身)は、「今後も続く関係性のきっかけになってほしい。これからもイベントを企画したい」と話しました。



### バケツ太鼓でリズム遊び♪

元「ザ・ブルーハーツ」のドラマー・梶原徹也さんとシンガーソングライター・まつさん(島根県在住)によるバケツ太鼓作りとリズム遊びのワークショップが1月13日(日)にありました。

バケツ太鼓とは、バケツにガムテープで革を張ったもので、バチには空きペットボトルを使っています。「家にあるものを楽器にすることで、音楽が日常の延長線にあることを感じてもらいたい」と企画されました。

会場の蓮敬寺には参加者約100人が集まり、親子や友人同士で思い思いのマイバケツ太鼓を作りました。参加者の皆さんには、梶原さんのリードに合わせて、太鼓を叩いてリズム遊びを楽しんでいました。



### 一人暮らしの食生活も安心!

高校卒業後の新生活でも料理できるようになるための「高校生クッキング」が、1月28日(月)にパレットごうつのキッチンスタジオで開催されました。

参加したのは石見智翠館高校3年生の生徒7人。この春から始まる新生活で、「自分の食事が自分で作れるようになりたい」と調理実習に挑戦しました。

今回の料理のテーマは、「ストック食材で朝ごはん」です。一人暮らしは食材が余りがちになります。小分けにして冷凍保存したり、「味噌玉」を使って手作りインスタント味噌汁を作ったりと、上手に食材を蓄える方法を調理実習を通して学びました。

宇野俊希さんは「一人暮らしは心配だったけれど、料理する自信がついた」と微笑みました。

この事業は、子育て支援課が10年以上継続して行っているものです。高校3年生が卒業後の新生活で自分の体や食生活を考えるために、簡単で楽しめるような調理実習をテーマに実施しています。



## 「よいしょ！」の声に合わせて餅つき

1月20日(日)、子育てサポートセンターで餅つきがありました。家族9組32人が参加し、嘉久志町のボランティアの皆さんから指導を受けて、昔ながらのきねと臼を使って餅をつきました。

つきたての餅は、きな粉と砂糖醤油で味わったほか、子育てサポーターの皆さんが作った豚汁に入れて、もちもちの食感を楽しみました。

初めて餅つきを体験した福富佑真さん(江津中学校1年生)は「思ったよりもちがきねとくっついて重かった」と話しました。



## 鬼は外！福は内！

2月1日(金)、市内各保育所で節分行事の豆まきが行われました。谷住郷保育所では、5人の保護者が地元の谷住郷神楽社中からお面と衣装を借りて、本格的な鬼と福の神の姿に扮装しました。

豆まきの前に、25人の園児の皆さん、「わがまま鬼」など自分から「追い出したい鬼」を発表しました。豆まき中に、背中に貼った「追い出したい鬼」の紙を鬼から剥がしてもらい、心の中の鬼を外に追い出しました。

豆まきが終わると、福の神が登場。鬼が怖かった子も、福の神から飴を受け取るとニコニコ笑顔になっていました。



## 強い心と体を育む ちびっこ剣道

さくらえ保育園で2月5日(火)に剣道の寒稽古が行われました。

桜江町剣道連盟の4人の先生に指導されて、年長の皆さんには竹刀の握り方や足さばきを教えてもらいました。基本を学んだ園児の皆さんには、2組に分かれて紅白試合に臨みました。ちびっこ剣士たちは、「ヤー、メン」と気合いいっぱいの声を響かせながら、指導者の面や胴に元気よく打ち込んでいました。

山本盟紗さんは「メーンって声を出すところがおもしろかった。竹刀を振るのも楽しかった」と笑顔でした。



## 全国高校ラグビー・ベスト16を報告

1月18日(金)、石見智翠館高校の男子ラグビー部員の皆さんと監督、校長先生が市長を訪れ、全国高等学校ラグビーフットボール大会の試合結果を報告しました。

田中寛大主将は「1回戦目は最初で最後の花園ということで、前半は緊張していた。2回戦目、この1年間中国地方内で競り負けていた尾道高校との対決。最高の舞台でリベンジすることができた。3回戦目は思いっきりチャレンジすることができた」と大会を振り返りました。

山下市長は「高校で培ったことを、大学や社会で生かして活躍していくってほしい」と選手の皆さんを労いました。



江津工業高校 HP



江津高校 HP

読んで納得！

# 江津市の県立高校で 今、何が起きているのか？

「『コミュニティ』という言葉があります。私が尊敬してやまないエッセイスト“さとなお”さんは、「ひとりひとりを包み込む継続的な居場所・家族的かつ社会的包摂な居場所」と定義されています。

卒業する皆さんにとって、江津高校・江津工業高校で過ごした3年間は、どんな居場所でしたか？

高校時代のコミュニティは、卒業後、“濃い”繋がりから“ゆるい”繋がりに変わっていくでしょう。特に、市外・県外・海外へ活躍の場を拡げられるあなたにとって、江津という地元はいつ帰ってきても「あなたを包み込む居場所」であることに変わりはありません。卒業おめでとうございます！

——統括プロデューサー 江上尚

江津高校 Tel (53) 0553

## 節目の卒業生として ~3年生~



↑瓦で卒業記念碑を作製中



↑体育祭のデコレーションと、江津高校創立 60 周年を記念した全校生徒による人文字「60」

この春に卒業を迎えた3年生は、江津高校の大きな節目を経験してきました。

今年度は本校の創立 60 周年にあたり、その記念の年であるという意識のもとで様々な行事が実施されました。その特別さに加えて、3年生にとって「高校生活最後の」という思いと重なって、行事を終える度に、生徒たちの胸には大切な思い出が刻まれたことと思います。

また、卒業記念碑として、地域の産業である瓦を活用し、この地域や江津高校が卒業生の心に残る場所となるようにという願いをこめて作製しました。瓦には一枚一枚、卒業生の名前と一言メッセージが書かれ、「60」の文字を描き出しています。

巣立った3年生が、人生の中で母校を振り返るときには、この節目の一年と一緒に過ごした仲間と、当時のひたむきさを思い出して、頑張ってほしいと願っています。

江津工業高校 Tel (52) 2120

## 地域産業の担い手を目指す3年生

自分の存在を価値のあるものとして受け止める「自己有用感」は、3つの要素（役に立つ行動・認められた存在・価値のある存在感）が関連し合うことで高まります。

3年生では、これまでの集大成として「課題研究」に取り組みます。他者との協働活動や地域との連携活動を多く取り入れており、自己有用感を高める場となっています。その一例を紹介します。

「電気で地域を元気にしたい！ボランティアねっと江津（通称・電ボラ 52）」というチームがあります。授業・実習で学んだ電気の技術を生かし、地域の高齢者宅や公共施設などを訪問させていただき、照明器具やエアコンの清掃点検、電気配線の安全確認などを行っています。放課後や長期休業中にも取り組んでおり、プロの電気工事士の指導を受けて現場で電気配線工事を経験することもあります。



↑7月豪雨で被災されたお宅を訪問しボランティア活動



↑江津本町旧印刷所のリノベーション

また、今年度は、デザインオフィス SUKIMONO の皆さん、(有)田中電設の皆さんのご指導を受けながら、江津本町にある旧印刷所のリノベーションに、建築コースの生徒と一緒に挑戦しました。参加した生徒は、人のために働いたことを実感し、大きな達成感を得ることができたことで人間的にも成長しました。

\*統括プロデューサーとは、「江津高校・江津工業高校魅力化統括プロデューサー」の略。  
平成 30 年度から、県立高校で「教育の魅力化事業」を実施しています。



# ごうつかレンダー

# 3月

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
					1	2 中自然体バレー塾 in ごうつ ◆肉まつり(9)
3 中自然体バレー塾 in ごうつ 総山田姉妹ソプラノ・デュオコンサート ◆肉まつり(9)	4	5 休館日	6	7 休館日 定休日 市民公開講座(15) 断酒会(23)	8	9 中薺杯学童選抜野球大会 ◆石見神楽定期公演(9) ◆オレンジカフェごうつ(19)
10 中薺杯学童選抜野球大会 中石央バレーボール大会 八石見神楽定期公演(9) C地場産業祭(9) 八無料法律相談(20) 総読書ボランティア等研修会(22)	11	12 休館日 人権相談(23)	13 役こころの健康相談(23)	14 休館日 定休日 法律相談(23) 断酒会(23)	15	16 サ春の彼岸市 中春季中学ソフトテニス大会女子団体戦 保がんケアサロン江津(19)
17 サ春の彼岸市 中春季中学ソフトテニス大会女子団体戦 中全日本シニア軟式野球選手権大会市予選 ◆石見神楽定期公演(9) ◆県道浅利渡津線開通式(17)	18	19 休館日	20 特別休館日 中市グラウンドゴルフ協会結成記念大会 清移動ナースバンク(19) ◆観光列車「天地」西部運行(28)	21 特別休館日 休館日 総ポプラの会ピアノ発表会 ◆GO►つくる大学文化祭(9) ◆シルバー人材センター入会説明会(20) 断酒会(23) ◆観光列車「天地」西部運行(28) 春分の日	22 特別休館日 社一般相談(23)	23 特別休館日 ◆石見神楽定期公演(9) ◆オレンジカフェごうつ(19)
24 中高松宮賜杯全日本軟式野球大会1・2部市予選 中小学生バレーボール大会 総キッズミュージックスクールコンサート 工休日開場日(18) 島休日開場日(18)	25	26 休館日 ◆男性介護者の集い(21)	27 行政相談(23)	28 休館日 定休日 断酒会(23)	29	30
31 休館日 中日本スポーツマスターーズ2019軟式野球大会市予選 総65歳以上の方のピアノコンクール記念演奏会(22)	◎各記号の意味 役市役所 人人権啓発センター 島島の星クリーンセンター 工工コクリーンセンター 保江津保健センター さ桜江総合センター (桜)桜江保健センター 桜江コミュニティセンター 川戸地域コミュニティ交流センター 中中央公園 総総合市民センター 国江津市図書館 八パレットごうつ ササンピコごうつ 子子育てサポートセンター じばさんセンター 社社会福祉協議会 清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。



ホームページ : <https://www.city.gotsu.lg.jp/>  
Facebook : <https://www.facebook.com/gotsucity>



発行・江津市 〒695-8501 島根県江津市江津町 1525 番地  
TEL0855(52)2501 FAX0855(52)1380 E-mail : [seisakukikaku@city.gotsu.lg.jp](mailto:seisakukikaku@city.gotsu.lg.jp)  
編集・政策企画課広報広報係  
印刷・柏村印刷



## 観光列車「天地」 に手を振ろう！

JR山陰本線を走る観光列車「天地」<sup>あめつち</sup>が石見で初めて運行します。

乗客の皆さんへのおもてなしとして、沿線での「手振り・旗振り」にご協力ください。

▶ 開催日 3月20日（水）、21日（木）

▶ 通過時刻

下り	黒松駅・午前11時5分頃 江津駅・午前11時15分頃 波子駅・午前11時30分頃
----	--

上り	波子駅・午後3時20分頃 江津駅・午後3時30分頃 黒松駅・午後3時50分頃
----	--

※通過予定時刻は目安です。変更となる場合があります。

3/20(水)  
&  
3/21(木)

圓石見観光振興協議会 TEL0855(29) 5647



これからも、読む人にとってのわかりやすさはもちろんとして、かわらばんのモットーである「江津の今と未来を伝える広報紙」を表せるよう精進していきたいと思います（佐々木）

島根県広報コンクールで、広報かわらばんの9月号が広報部門（市の部）で入選しました。県代表として、全国広報コンクールへと出品されます。審査結果が分かるのは4月下旬以降です。9月号は、平成30年7月豪雨に関して特集しました。川越地区の災害時の状況と復旧・復興への取り組みなどの様子を掲載しています。

昨年4月に初めて広報担当となり、右も左もわからない中でしたが、取材に応じてくださった皆さん、地域や職場の皆さんに支えられながら発行することができました。大変ありがとうございました。これからも、読む人にとってのわかりやすさはもちろんとして、かわらばんのモットーである「江津の今と未来を伝える広報紙」を表せるよう精進していきたいと思いま

編集部だより



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