

# どげなかわ

2020 **11** 月号



特集 **延ばそう健康寿命**

食改さんレシピ / シリーズ人権を考える / 健康の窓 / 新刊図書紹介

たうんとびっくす / ジョーホーの森 / 安来地区保護司会



多くの方の申し込み、ご来場をお待ちしています



どげなかわ

2020 11 月号

もくじ

## 作品を募集します

12月4日（金）～7日（月）に安来市総合文化ホール アルテピアで開催する「安来市障がい者ふれあい作品展」に展示する作品を募集します。

**対象** 安来市に居住または活動する障がいのある人

### 募集作品

- 平面作品…絵画、版画、貼り絵、写真、書道など
- 立体作品…彫刻、陶芸、木工、手芸など

**募集締切** 11月27日（金）

**申込方法** 申込書を窓口・ファクシミリなどの方法で提出してください。申込書は福祉課（健康福祉センター）、市民課（健康福祉・子育て・介護取次窓口）、広瀬・伯太地域センターに置いています。

※出展は1人5点まで

### 申し込み・問い合わせ

福祉課 電話 23-3216

FAX 32-9008



◀ 昨年の作品展。

## スマホで広報やすぎ

スマートフォン専用アプリ「マチイロ」で広報やすぎをご覧くださいことができます。いつでもどこでも広報紙の内容を確認することができます。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。（トップページ＞市政＞広報・広聴＞広報紙の発行）

### 問い合わせ

秘書課 電話 23-3010

- 2 障がい者ふれあい作品展募集
- 3 特集：フレイル予防  
延ばそう健康寿命
- 6 食改さんレシピ/人権を考える
- 7 分別のその先は？ /加納美術館
- 8 健康の窓
- 9 新刊図書紹介
- 10 たうんとぴっくす
- 12 「ジョーホーの森」各種お知らせ
- 20 きらり光る地域（裏表紙）

### 別刷 市民カレンダー

11月の行事／日曜日・祝日診療など

### 今月の表紙

#### 負けないぞ！

松江シティFCサッカー教室inやすぎでのシュート練習。子どもたちは、プロ選手を相手にゴールを奪おうと必死にボールを追いかけました。

詳細記事は、11ページのたうんとぴっくすをご覧ください。

撮影日／9月20日 場所／安来市民体育館（安来町）



特集

フレイル予防

# 延ばそう健康寿命

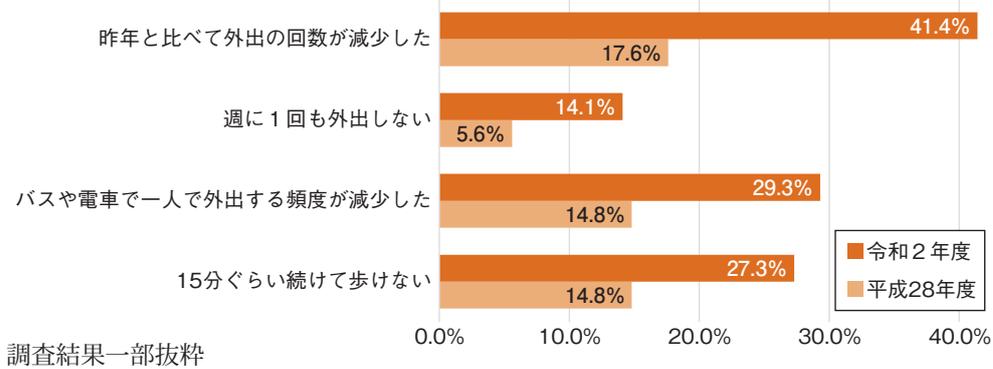


「こけないからだ体操」をする「中の丁有志の会」（広瀬町）の皆さん。

### 「こけないからだ体操」とは

週1回、30分程度の簡単な体操。地域包括支援センターの保健師や看護師が支援を行うプログラムです。

「外出が減った」と答えた後期高齢者が4割に



新型コロナウイルス感染症予防のため外出するときは、3密を避けるほか、手洗いやマスクの着用、咳エチケットなどが必要です。

一方で、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて体を動かさないことによる健康への影響が心配されています。

安来市地域包括支援センターでは、6～7月に「新型コロナウイルス感染症拡大に伴う後期高齢者の生活や健康に与える影響調査」を実施しました。

9月には調査結果を公表。結果の概要と併せて、コロナ禍による外出自粛が高齢者にどのような影響を与え、それをどう解決すべきか、同センターの足立卓久センター長に聞きました。



▲安来市地域包括支援センター 足立卓久センター長



『調査を行った目的は』

平成28年度実施「基本チェックリスト(※1)」を回答した後期高齢者の中から133人を対象に調査を実施しました。

5月に国から「緊急事態宣言」が出され、各種行事の中止や公共施設の休業、病院や施設の面会制限などの行動自粛が続きました。

そのような中、この調査によってコロナ禍の流行前と現在とで高齢者の生活がどのように変わり、それが健康にどのような影響を与えたかを明らかにしました。そして、この調査結果をこれからの新しい生活様式におけるフレイル(※2)・介護予防のあり方に生かすことを目的としています。

『どのような結果に』

平成28年度と比べて令和2年



▲中の丁では、体操に併せてタッチパネルを利用した「物忘れ予防トレーニング」も行っています。

度では「外出の回数が減った」と回答した人は23・8%増の41・4%。「バスや電車で一人で外出する頻度が減少した」と答えた人は平成28年度調査時と比べて、約2倍となりました。

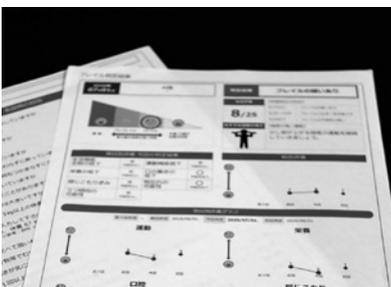
この結果から、コロナ禍に伴う外出自粛の影響で、高齢者が家に閉じこもり、生活が不活発になることで「フレイルの進行」や「認知機能の低下」につながる危険性があることが分かりました。

『これまでの取り組みとは』

平成18年度から住民運営の通いの場として「ミニデイサービス」や「ミニサロン」(月1回)を実施してきました。

しかし、内容は地域においてバラツキがあります。

「運動・栄養・口腔」といったプログラムや専門職の関わり



▲ICTを活用することで、従来の聞き取りチェックを「見える化」し、データを検証しています。

『新たな取り組みとして』

平成30年度から新たな通いの場として週に1回、30分程度の「こけないからだ体操」を実施。現在、市内6カ所で開催されています。この体操に併せて、地域包括支援センターの保健師や看護師が短期集中支援を行っています。

これまでは事前・事中(6カ月・事後(1年後))の身体測定を実施し、運動面の効果を明らかにしてきました。

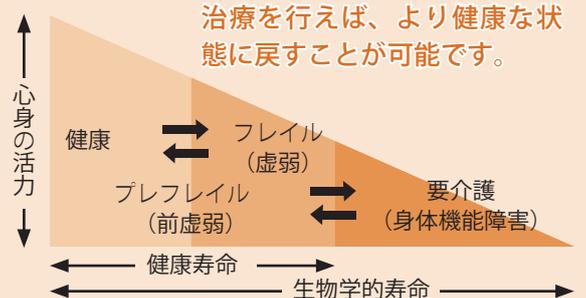
しかし、運動面だけでなく生活・栄養・口腔・認知・心の健康の評価も必要と感じました。

そこで、今年度からフレイル早期発見システムを導入し、ICT(情報通信技術)を活用した視点での判定結果に対する評価を試しています。



▲体力測定をする「飯梨町はつらつ教室」の皆さん。

フレイルは早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。



※1 基本チェックリスト

厚生労働省が作成した全25項目の質問で構成されたリスト。65歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えている箇所がないかどうかをチェックできる。

※2 フレイル

加齢により身体や脳の機能が低下していく「虚弱状態」のこと。健常から要介護へ移行する中間の段階。適切な介入を行うことで、健常な状態に戻ることができるといわれている。

キーワード



### 安来市地域包括支援センター (高齢者まるごと相談センター)

▼基幹センターひろせ ☎ 32-9110

▼サブセンターやすぎ ☎ 27-7100

▼サブセンターはくた ☎ 37-1540

「夜間・早朝・時間外」の電話受付も  
行っています

『今後の方向性は』  
今回の調査で、コロナ禍が後期高齢者の外出頻度の減少や体力低下に影響を及ぼす結果が示されました。  
今後は、「こけないからだ体操参加者」と「非参加者」とのデータを比較検証し、活動内容に反映していきます。また、ICTを活用した取り組みを通して、フレイルの早期発見につなげていきます。  
今回の調査結果を踏まえ、「新しい生活様式」に沿った形での住民運営の通いの場の拡充をはじめ、自宅で行えるフレイル予防の啓発に努めていきたいと考えています。

## 家で簡単にできる フレイル予防

外出を控えて家で動かない生活を続けることで、フレイルが進行する恐れがあります。フレイルの予防のためには、特に日々の運動、バランスの良い食事、口腔機能の維持・向上が重要です。

### ちょっとした運動を継続しましょう

- 天気の良い日には外で散歩や体操をしましょう。
- 体の状態に合わせ、無理せず行ってください。
- 自分のペースで継続することが大切です。



▲気軽にできる散歩。公園や遊歩道などを歩いてみませんか。

### しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事をとりましょう

- 免疫力を維持するために、バランスの良い食事が大切です。特に筋肉のもとになる「タンパク質」を取るようにしましょう。

### 口腔体操で舌や口周りの筋肉を保ちましょう

- 舌や口周りの筋肉をストレッチしたり動かしたりする口腔体操は、食べることや会話すること、笑うことといった機能の維持・向上に効果があります。
- 口腔体操を行う一番良いタイミングは「食事の前」です。

あいうべ体操

あいうべ体操を行うことにより、鼻呼吸がしやすくなります。鼻呼吸のメリットは、空気中から侵入してきた異物を鼻の粘膜でキャッチすることです。



あ

・「あー」と口を大きく開く。



い

・「いー」と口を大きく横に広げる。



う

・「うー」と口を強く前に突き出す。



べ

・「べー」と舌を突き出して下に伸ばす。



今月は広瀬支部の皆さん



サツマイモには、風邪の予防や疲労回復に効果があるビタミンCが多く含まれています。

- (材料)
- |            |           |            |           |
|------------|-----------|------------|-----------|
| サツマイモ      | .....120g | 卵          | .....1個   |
| 無塩バター      | .....50g  | <b>[B]</b> |           |
| <b>[A]</b> |           | 小麦粉        | .....40g  |
| 砂糖         | .....40g  | ベーキングパウダー  |           |
| 牛乳         | .....大さじ1 |            | .....小さじ1 |
- ※上記材料は、10 ㍻×10 ㍻×高さ 4.5 ㍻の型 1 台分

【作り方】

- ① サツマイモは皮をむき、1センチ幅に切り、水にさらす。耐熱容器にサツマイモがつかるときの水を入れ、ラップをかけて600ワットのレンジで4分間加熱する。
- ② バターはレンジに1分くらいかけ溶かす。①を加え、Aを順に加えて、泡立て器でその都度よく混ぜる。
- ③ ②にふるっておいたBを加え、ゴムべらでざっくりと混ぜ、容器に入れてレンジで2分30秒～3分加熱する。加熱しすぎると固くなるので、しすぎないように。

レンジを使ったお手軽レシピ。時間が経っても固くならず、しっとりしています。

サツマイモ蒸しケーキ

※4等分にして一人分あたり

242 Kcal

塩分 0g



▲正しい知識とモラルを持ったネット利用を心がけましょう (イメージ写真)。

生活が便利になる一方で、ネット上でのいじめや詐欺、性犯罪等に巻き込まれるケースが急増しています。また、名前を明かさず、他人への誹謗中傷をネット上に投稿したり個人のプライバシーを掲載したりすることによって、他者を苦しめ自死に追い込む事例まで発生しています。

シリーズ 人権を考える ⑱

「人権尊重社会の実現をめざして」  
インターネットを悪用した  
人権侵害をなくしましょう

あなたは大丈夫ですか？

- 他人の悪口や差別的な書き込みはしない。
- うそや根拠のない噂話を書き込まない。
- 人物の写っている写真や個人情報を勝手に載せない。
- 18歳未満の子どものスマホなどにはフィルターをかけ、ルールを決めて使わせる。

コロナ禍で不安になり不確かな情報を信じやすくなり、今こそ、正しい知識とモラルを身につけ、人権尊重の意識を持ってインターネットを利用しましょう。

インターネット悪用で困ったときは次の相談窓口へ

- ▽法務省ホームページ「インターネットに関する人権相談」
  - ▽法務省「みんなの人権110番」 ☎0570・003・110
  - ▽島根県人権啓発推進センター相談窓口 ☎0852・22・7701
- 問い合わせ  
人権施策推進課 ☎23・3095

シリーズ (その5)

## 分別のその先は？

分別収集された資源物はリサイクルされます

ご家庭で分別していただいた「ごみ」がどのようにリサイクルされているか、シリーズで紹介しています。

今月は **燃やすごみ** です。

市内で収集された燃やすごみは、積替施設に運ばれた後に大型車に積み替え、松江市八束町にある民間の施設に運び、焼却処理を行っています。安来市は平成18年度まで清瀬クリーンセンターで焼却をしていましたが、現在は民間企業に焼却を委託しています。

焼却後に発生する焼却灰は、セメント工場でセメント原料としてリサイクルしています。

燃やすごみは、燃やすと体積が小さくなり、衛生的に処理できますが、処理するために燃料が多く必要で、処理にかかる費用も多くなるうえ、環境にも影響を与えます。分別の徹底、生ごみの水切りなど、可能な限り、燃やすごみの減量化にご協力ください。



▲積替施設でごみを搬入するごみ収集車。

燃やすごみのその先は・・・

**セメント**になります。

### 分別のポイント

燃やすごみに出される30センチ以上のひも、布、ストッキングなどは短く切って出してください。長いまま施設に搬入されると積替装置に絡まり、故障の原因になる場合があります。

問い合わせ 環境政策課 ☎23-3101

## 改修工事のため、 休館しています

市加納美術館は、館内の改修工事に伴い、令和3年5月30日(日)(予定)まで休館します。

主な改修部分は、収蔵庫や収納庫、防火壁の整備、浄化槽の調整、入り口のバリアフリー化などですが、併せて一階部分の天井や壁も一新する計画です。

休館中も情報発信や出張講座などを行っています。

また、レストランやミュージアムショップは美術館休館中も通常通り営業しています。

詳しくは、美術館までお問い合わせください。

※美術館の様子を加納美術館公式フェイスブック(FB)で公開しています。



内容は、現代史の「敗戦から立ち直る日本 敗戦からの出発」という項目中のコラム(読み物)で、「未来に向けて【平和】 旧日本兵の解放」というタイトルです。莞薺がキリノ大統領らに大量の手紙を送り戦犯釈放を訴えたことが文章で、また写真も掲載されています。



キリノ元大統領(右)と握手する加納莞薺。教科書にこの写真が掲載されています。  
©加納莞薺

## 加納莞薺とキリノ 元フィリピン大統領の交流が教科書に

教科書は、来年4月から中学校の生徒さんの手にわたりますので、詳しくは改めてご案内します。

安来市加納美術館だより ☎36-10880





無料で受けられる予防接種があります

# 感染症から 子どもを守ろう

■問い合わせ 子ども未来課 ☎ 23-3222

**ウ**イルスや細菌によって引き起こされる病気（感染症）を予防するためにワクチンを接種することで病気に対する抵抗力（免疫）をつけるものが予防接種です。

自分が重篤な感染症にかからないだけでなく、その病気が周りの人へ広がるのを防ぐことにもつながります。

任意接種は個人が希望して受けるもので、予防接種法に定められていない予防接種や定期接種の対象年齢をこえて受ける予防接種です。基本的に自己負担があります。



**予**防接種には、定期接種と任意接種があります。

定期接種は予防接種法に基づいて行われ、対象年齢のうちに受ければ費用は無料です。

市では、任意接種である「おたふくかぜ予防接種」2回分の費用を無料にしています。対象は、1歳以上就学前のお子さんです。

定期予防接種の種類	対象・期間
ロタウイルス感染症	令和2年8月1日以降に生まれた人 ①経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン：出生6週0日後から24週0日後までの人 ②五価経口弱毒生ロタウイルスワクチン：出生6週0日後から32週0日後までの人 ※①か②を選んで接種します。
ヒブ（インフルエンザ菌 b 型）	生後2か月以上5歳未満
小児用肺炎球菌	
B型肝炎	生後2か月以上1歳未満
四種混合 （百日せき・破傷風・ジフテリア・不活化ポリオ）	生後3か月以上7歳6か月未満
BCG	生後5か月以上1歳未満
麻しん風しん混合	第1期：生後1歳以上2歳未満
	第2期：5歳以上7歳未満の保育所・幼稚園等の年長児 （平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれ）
水痘（みずぼうそう）	生後1歳以上3歳未満
日本脳炎	第1期：生後6か月以上7歳6か月未満
	第2期：9歳以上13歳未満
二種混合（破傷風・ジフテリア）	11歳以上13歳未満
子宮頸がん予防（HPV）	小学6年生～高校1年生の女子 ※現在、積極的な勧奨は行っていません。

市内の協力医療機関で実施します（BCGのみ集団接種）。事前に予約をして、お出かけください。



# 新刊図書紹介

# New Books Introduction

図書館司書が選んだ注目の新刊を紹介します。

## 「かきあげ家族」



著者 中島たい子  
発行所 光文社

スランプの映画監督と元女優の妻。会社を辞めた長男、引きこもりの次男、離婚して出戻った末っ子。一番身近なはずなのに、実はよく分かっていないかもしれない家族と向き合うきっかけになりそうな一冊です。(田)

## 「物語の海を泳いで」



著者 角田光代  
発行所 小学館

角田さんが今までに出会った心に残るあの本この本 350 冊が、「物語に出会う」「心に残る、あの本この本」「わたしの読書日記」として紹介されています。読むとその本を手に取りたくなる読書案内本です。(中)

## 「あさ」



文 扇野剛  
絵 羽尻利門  
発行所 仮説社

生徒一人一人の個性に焦点を当てながら、小学校の「あさ」の様子を描いた現役の先生による絵本です。生徒に対する先生の気持ちがとても温かく、1日の始まりを笑顔で始められるような1冊になっています。(根)

## 「ミュージアムを知ろう 中高生からの美術館・博物館入門」



著者 横山佐紀  
発行所 ベリかん社

日本ではミュージアム＝美術館のイメージですが、欧米では博物館などもミュージアムと言います。島根からも行ける近隣の施設も紹介されています。本著を読んで訪れてみてはいかがでしょうか。(須)

## 「私捨悟入」



著者 安野光雅  
発行所 朝日新聞出版

画家・絵本作家にして名エッセイストの著者が、独自の視点でとらえた森羅万象をつづる。軍隊に行ったころの話、中国の占い、雲州そろばん、などなど。どこから読んでも楽しめるミニエッセイ集です。(川)

## 「名城の石垣図鑑」



監修 小和田哲男  
発行所 二見書房

お城の石垣をじっくり見たことがありますか？築かれた時代によって石垣の積み方は違ってきます。本書では月山富田城、松江城を含む全国 75 のお城の石垣について解説してあります。お城の見方が変わってきます。(板)

## その他 新刊図書

NEW

- 松江城
- ニトリの働き方
- タクジョ!
- 降るがいい
- デス・レター
- ニッポンの違和感

中井均  
似鳥昭雄  
小野寺史宜  
佐々木譲  
山田正紀  
松尾貴史

- 気候変動の時代を生きる 永田佳之
- ひとりぶんのキャンプごはん 緑川真吾
- じょうききかんしゃビーコロ ミノオカ・リョウスケ
- あつかったらぬげばいい ヨシタケシンスケ

## 【問い合わせ】

やすぎ図書館……Tel 22-2574  
ひろせ図書室……Tel 32-4455  
はくた図書室……Tel 37-0050

その他の新着図書情報は

安来 図書館情報 検索



▲市内の観光業者など約40人が参加しました。

## これからの観光を考えるセミナー

今後の観光戦略を学んでもらおうと9月23日に「ウィズ・アフターコロナの観光動向セミナー」が観光交流プラザで行われました。

講師のクラブツーリズム株式会社の黒田尚嗣なかつくさんは、これからの観光は地元の人とふれあい、体験を通して学びを得られるプランが必要と指摘。観光客のレビュー（批評）を大切にして、リピーターを増やすことが重要と説明しました。

主催した観光協会の門脇修二局長は、「このようなセミナーを通じて地域で一体となって観光を盛り上げていきたい」と話していました。



まちの話題や出来事をご紹介します



このマークの記事は、関連写真を「市公式フェイスブック (FB)」で公開しています。



観光協会の職員などで WEST EXPRESS 銀河をお出迎え。どじょうすくい出迎え隊もおなじみの衣装で乗客を楽しませました。

(9月12日：JR安来駅)

今月の一枚



## 歌で伝える交通ルール

交通ルールを守ってもらうと安来警察署では、オリジナルソングを作成し、月山富田城跡で歌う様子を動画にして4月から配信を行ってきました。

9月9日には、その第二弾として安来節演芸館で動画を撮影しました。安来らしさを演出するために安来節とコラボレーション。同署の加藤聖規まさき巡查部長が歌う交通ルールの歌に合わせて同館支配人の増田明美さんと安来節保存会の田中美幸さんが踊りや銭太鼓を披露しました。

◀安来節演芸館の舞台上でオリジナルソングと踊りを披露する3人。

加藤巡查部長は「皆さんに交通ルールを守ってもらえるような歌詞を考え、歌にしました。左右を確認して横断歩道を渡ることや、車に乗るときは、シートベルトをして早めにライトをつけるなど、交通ルールの基本を守ってもらうことを訴えるようにしました。安来らしい動画になっていますので、多くの人に見てもらって実践してもらいたいです」と話していました。

動画は、右のQRコードの動画サイトや安来警察署のホームページから見るすることができます。



## LPガス小型発電機を寄贈

災害時などに役立ててもらおうと山陰酸素工業株式会社から9月9日、LPガスを燃料とする小型発電機を市に寄贈いただきました。

この発電機は、安定した電気の供給が行えるため、照明や暖房機器はもちろん、携帯電話やパソコンなどの精密機器にも利用可能。市では、災害時において速やかに使用ができるように、日頃から防災訓練や各種イベントなどの電源として活用していきます。



▲あいさつをする並河代表取締役社長。

同社の並河元代表取締役社長は、「地域に根差す企業として寄贈させていただきました。地域防災の向上のために活用してほしい」と話していました。

同社の並河元代表取締役社長は、「地域に根差す企業として寄贈させていただきました。地域防災の向上のために活用してほしい」と話していました。



▲伊藤本部長（右）と目録を手にする美濃副市長。

## 交通事故防止を願って

JAしまね、JA共済連島根、(一財)島根県農協共済福祉事業団の3団体から、秋の全国交通安全運動に併せ9月23日、市ヘカーブミラー15基とポールコーン5本を寄贈いただきました。

この取り組みは、交通事故防止に役立ててもらおうと地域貢献の一環として、毎年行われています。

JAしまねやすぎ地区本部の伊藤精一本部長は、「この寄贈を通じて、事故防止の意識を高めていただき、事故がゼロになればうれしいです」と話していました。

## いつまでも長生きを

高齢者の長寿をお祝いしようと9月29日に、白寿（満98歳）を迎えた皆さんを代表して猪子秀子さん（大塚町）に記念品を贈呈しました。

猪子さんは、和裁の仕事を長年しており、仕事を辞めてからも趣味で続けていました。現在は、趣味でもしなくなったが、動きは体に染みついているとのこと。眼鏡をかけなくても針に糸を通すことができるそうです。

日課の新聞を読むことと家の中を歩くといった適度な運動が長寿につながっているようです。



▲記念品を受け取る猪子さん（右）。



▲松江シティFCの選手を交えて試合も行いました。

## プロの技を間近で体験

サッカーの楽しさや魅力を広めようと9月20日、市民体育館で「松江シティFCサッカー教室 in やすぎ」が行われました。

当日は、市内の小学生39人が参加。前半と後半に分かれて松江シティFCの選手やコーチとボールを使った鬼ごっこやドリブル練習などを楽しみました。時折、選手たちはお手本を披露。子どもたちは歓声を上げながらプロの技を見ていました。

十神小学校の富田健太くん（8歳）は、「プロ選手のキック力はすごかった。サッカーに興味を持ちました」と話していました。





# 行政

11月11日～17日は  
「税を考える週間」

「くらしを支える税」をテーマに期間中、さまざまな催しを行うとともに国税庁ホームページで「消費税の軽減税率制度」、「e-Tax」等、税情報を提供しています。

ぜひご覧ください。  
問 松江税務署

Tel 0852-78-0332

年末調整等説明会の開催を中止します

新型コロナウイルス感染

症の感染拡大防止および参加される皆さんの安全を考慮し、例年実施していましたが年末調整等説明会の開催を中止します。

なお、年末調整に関する各種情報は、国税庁ホームページに年末調整特集ページを作成しています。ご不明な点などがあります。ご不明な点などがありましたら、左記のQRコードをご覧ください。

問 松江税務署  
Tel 0852-78-0332



国税庁  
ホームページ

マイナンバーカード  
申請等の休日窓口を  
開設します

カードの交付申請や受け取りができます。

申請の際に、通知カードと官公庁が発行した顔写真付き本人確認書類をお持ちになった場合、カードを郵送で受け取ることもできます。ぜひご利用ください。

日時 11月8日(日)9時～12

時  
場所 安来市市民課窓口  
問 市民課  
Tel 23-3092

緊急地震速報訓練を  
実施します

市では、緊急地震速報の訓練放送を行政告知端末と告知放送用の屋外スピーカーから自動放送により実施します。ご理解とご協力をお願いします。

試験放送日時 11月5日(木)  
10時ごろ

※最大音量で放送します。  
※災害発生、気象状況などによっては、訓練を中止する場合があります。

問 防災課

Tel 23-3074



自衛官候補生募集

採用と同時に陸・海・空自衛官候補生に任命されます。自衛官候補生として3カ月間の教育訓練を修了し

## 秋の全国火災予防運動 「その火事を防ぐあなたに金メダル」

実施期間 11月9日(月)～15日(日)

住宅火災、命を守る7つのポイント

3つの習慣

- ①寝たばこは絶対にしない
- ②ストーブは燃えやすいものから離して使用
- ③コンロなどのそばを離れるときは火を消す

4つの対策

- ①逃げ遅れを防ぐために、住宅用火災警報器を設置する
- ②寝具、衣類、カーテンからの火災を防ぐため、防災品を使用する
- ③住宅用消火器などを設置する
- ④高齢者や体の不自由な人を守るため、近所の協力体制をつくる

問 消防本部予防課 Tel 23-3426

た後、2等陸・海・空士に任用されます。

任用期間は、陸上自衛官は1年9カ月、海上・航空自衛官は2年9カ月を1任期として任用されます。その後、引き続き勤務を希望する場合は、選考により2年を任期として継続任用されます。

募集職種 自衛官候補生  
(男性・女性)

応募資格 日本国籍を有し、採用予定月の1日現在18歳以上33歳未満の人

試験日 ▼第7回：11月14日(土) ▼第8回：12月5日

(土)

応募期間 ▼第7回：10月9日(金)～11月12日(木) ▼第8回：11月13日(金)～12月3日(木)

試験会場 陸上自衛隊出雲駐屯地(出雲市松寄下町)

試験科目 筆記試験(国語・数学・地理歴史および公民・

作文)、口述試験、適性検査

身体検査および経歴評定

問 自衛隊島根地方協力本部  
Tel 0852-21-0015

## 光ケーブルに接触している樹木等の情報提供をお願いします

市とやすぎどじょっこテレビは、倒木等による光ケーブルの断線を防止するため、樹木の伐採等を実施しています。迅速な対応のため情報提供をお願いします。

### ●提供いただきたい情報

市が設置した光ケーブル（下の「光ケーブルの見分け方」参照）に竹や木が接触している、または接触しそうな場所や植物のつるが巻き付いている場所。また、可能であればその竹や木等の所有者。

### ●その他

伐採は、やすぎどじょっこテレビの技術者が、光ケーブルの断線の危険性が高いと判断した場合にのみ実施します。

### 《光ケーブルの見分け方》



ケーブルに黄色のテープを巻いた目印を付けています。

### 問やすぎどじょっこテレビ

Tel 2 2 - 5 0 5 0 (受付時間：9時～18時)  
・情報政策課  
Tel 2 3 - 3 0 7 7

## 安来市成人式の開催と案内状送付

日時 令和3年1月3日(日)  
12時開会(受け付けは、11時～)

場所 安来市総合文化ホールアルテピア

対象 平成12年4月2日～平成13年4月1日に生まれた人

その他 ▽市内に住民票がある人には案内状をお送りしています ▽就学・就業などで市外に在住している人で、参加を希望する人は、地域振興課までご連絡ください。

## 年金生活者支援給付金制度

### 年金生活者支援給付金制度

年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要で、

出が必要で、ご案内や事務手続きは、日本年金機構が実施します。

対象となる人は次の2通り

①老齢基礎年金受給者で、

②障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者で、前年の所得額が462万円以下である人

### 請求手続き方法

①年金受給者で新たに年金生活者支援給付金を受け取ることが出来る人：給付金対象になる人には、日本年金機構から10月中旬に、請求可能な旨のお知らせを送

次の要件をすべて満たしている人 ▽65歳以上 ▽世帯員全員の市民税が非課税 ▽年金収入額とその他所得額の合計が88万円以下

②障害基礎年金または遺族基礎年金の受給者で、前年の所得額が462万円以下である人

①年金受給者で新たに年金生活者支援給付金を受け取ることが出来る人：給付金対象になる人には、日本年金機構から10月中旬に、請求可能な旨のお知らせを送

付しています。同封のながき(年金生活者支援給付金請求書)を記入し提出してください。請求は早めにしてほしい。

※令和3年2月1日(月)までに請求手続きが完了すると、令和2年8月分からのぼって受け取ることが出来ます。

②年金を受給しはじめる人：年金請求手続きと併せて年金事務所または市で請求手続きをしてください。

問松江年金事務所

Tel 0 8 5 2 - 2 3 - 9 5 4 0

・保険年金課

Tel 2 3 - 3 0 8 6

## 社会保険料控除証明書が送付されます

国民年金保険料は、納付した金額(令和2年1月1日～令和2年12月31日に納付したもの)が所得税や市県民税の社会保険料控除の対象となります。

年末調整や確定申告の際には、この証明書または領収証書の添付が必要です。大切に保管してください。

送付時期 ▽令和2年1月1日～令和2年9月30日に納付した人：11月上旬(10月分以降は納付見込額が表記されます) ▽令和2年10月1日～令和2年12月31日に今年初めて納付した人：令和3年2月上旬

その他 家族の保険料を納付した人は、その納付額を社会保険料控除に加えて申告することが出来ます。

問松江年金事務所

Tel 0 8 5 2 - 2 3 - 9 5 4 0

・保険年金課

Tel 2 3 - 3 0 8 6

「声の広報」をお届けします

毎月20日発行の「広報やすぎどじょっかなかね」と年4回発行の「市議会だより」の内容をCDに録音した「声の広報」を、希望者へ無料で配布しています。

対象 視覚に障がいのある人、目の不自由な人

その他 ▽CDの容量に限りがあるため、内容を要約しています

問秘書課

Tel 2 3 - 3 0 1 0

13



## 小規模企業共済制度

この制度は、個人事業主（共同経営者含む）または会社等の役員が事業を廃止した場合や退任された場合などに備えて、あらかじめ資金を準備しておくという国がつくった共済制度。いわば「小規模企業の経営者のための退職金制度」です。

**制度の特徴** ▽掛け金は全額所得控除され、節税効果があります ▽事業の廃止や役員退任の際などに受け取る共済金も退職所得扱いまたは、公的年金等の雑所得扱いとなるためいづれも節税効果があります

**加入できる人** 常時従業員が20人以下の製造業、建設業等の個人事業主、会社等の役員および共同経営者です。

詳しい内容の問い合わせと加入の申し込みは商工会、商工会議所、金融機関の本支店などの窓口でできます。

制度の運営は、独立行政法人中小企業基盤整備機構が行っています。

問 共済相談室

## 固定資産税が軽減されます

新型コロナウイルス感染症の影響で事業収入が減少している中小企業等の税負担を軽減するため、事業者の所有する設備等の償却資産および事業用家屋に対する令和3年度の固定資産税を、事業収入の減少率に応じて軽減します。

### 軽減率

令和2年2月から10月までの任意の連続する3カ月間の事業収入の対前年同期比減少率	軽減率
50%以上	全額
30%以上 50%未満	2分の1

**軽減対象者** 以下の条件のどちらかに該当する中小企業者・小規模事業者（個人事業主も含む）

- ・資本金の額または出資金の額が1億円以下の法人。
- ・資本または出資を有しない法人または個人は従業員1000人以下の場合

※ただし、大企業の子会社等は対象外となります。

**申告方法** ▽申告する前に、認定経営革新等支援機関等で申告書の確認を受ける必要があります。 ▽申告は令和3年1月31日までに、償却資産を所有する場合は、令和3年度償却資産申告書とともに申告ください。

**その他** 必要書類や手続き等の詳しい情報は、市ホームページをご覧ください。

問 税務課固定資産税係

Tel 23-3053

## 日本語ボランティア入門講座

Tel 050-55417171

安来市では外国人住民数が年々増え続けており、地域で生活しています。その中には、言葉や文化をもっと知りたいという人や生活のルールが分からなくて困っている人がいます。

この度、しまね国際センターが主催する「日本語ボランティア入門講座」を安

来市で開催します。日本語で外国人に言語や文化を教えるスキルを学んでみませんか。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

**日時** 11月28日(土)、11月29日(日)、12月6日(日)、12月13日(日)いずれも13時30分～16時30分

**場所** 市役所防災研修棟

**参加費** 無料

**定員** 40人

**申込締切** 11月19日(木)

**参加条件** 次の条件をすべて満たす人 ▽講座に3日以上参加できる ▽外国人住民との交流に関心がある ▽講座終了後に日本語ボランティア活動(有償)に参加する意欲がある

※外国語ができなくても問題ありません

**講座内容** ▽「やさしい日本語」の使い方 ▽オリジナルテキストの使い方など

**申込み** 次の①～⑥の内容をメール (seisaku@city.yasugi.shimane.jp) でお送

りください。件名を「日本語ボランティア 申込み」としてください。電話でも受け付けています。

①氏名 ②生年月日 ③住所 ④電話番号 ⑤欠席日の有無 ⑥参加者のメールアドレス

※参加する人には、送っていただいたメールアドレスに受付完了のお知らせが届きます。

問 定住政策課政策係  
Tel 23-3174

## 安来市の公用車への広告募集

市の公用車に広告を掲載する事業者を募集します。  
**対象** 市内に事業所などを有する民間事業者。  
※広告代理店も可

**募集期間** 10月20日(火)～11月19日(木) (必着)

**応募方法** 申込書などの提出書類に必要事項を記入の上、管財課車両係まで提出してください。(郵送可)  
※1台から受け付けます。

**決定方法** 市が定める要綱に基づき決定します。  
※応募数が募集台数を超える場合は抽選

### 広告概要

車の種類	乗用タイプ	箱バンタイプ
台数	5台	4台
掲載位置	前左右ドア両側面	左右スライドドア両側面
広告枠	各面縦40cm×横70cm以内	各面縦50cm×横70cm以内
1台当たりの掲載料	1万7,600円	2万2,000円
掲載方法	特殊フィルムによる張り付け(広告主が用意)	
掲載期間	1年間	

※詳細はホームページをご覧ください



乗用タイプ

掲載場所



箱バンタイプ

管財課車両係

Tel 23-3033

お問い合わせいき健康課  
Tel 23-3220

**日時・場所** 11月10日(火) 9時30分～16時、安来中央  
11月24日(火) 9時～11時

**栄養相談 (無料・要予約)**  
食生活や健診結果など、管理栄養士が専門的なアドバイスを行います。ぜひ、お越しください。

**子ども未来課**  
Tel 23-3222

**持ち物** 母子健康手帳、予防接種予約票

**BCG接種**  
**日時** 11月18日(水)13時15分～14時15分(受付時間)  
**場所** 令和2年5月生まれのお子さん

保健

**主催** 安来婚活支援実行委員会  
**申請** 婚活サロン アプローチ(事業協力者)  
Tel 0859-21-7979

## 女性向けオンライン「女子力UP」セミナー

オンラインによる女性向け婚活セミナーを開催します。

**日時** 12月13日(日)14時～16時  
**内容** デートの時の服装ってどんなのがいいの? 「自分に似合う服ってどんなの?」など、婚活中の女性のさまざまな悩みにプロの目線からアドバイスをします。

**方法** ウェブ(ビデオ会議システム「Zoom」を利用します)  
**参加資格** 20歳代～40歳代までの独身女性で安来市在住または在勤の人  
**募集人数** 15人  
**参加費** 無料

**申込締切** 11月22日(日)  
**講師** プロフィール 森井良行氏(株)エレガントカジュアル 代表  
ネットのため4千人以上の買い物に同行。その実績と経験を元に著書も多数執筆されています。  
**その他** Zoom初心者には事前に接続サポートを行います。▽スマホで参加の場合はZoomアプリ

(無料)を事前にインストールする必要があります(パソコンからはブラウザでも視聴できます)▽申し込み、内容など詳しくは、次のQRコードをご覧ください。



婚活サロンアプローズ

## 乳幼児健診

※時間は受付時間です

### ●4か月児健診

**日時・場所** 11月5日(木)13時～14時30分、**①**

**対象** 令和2年6月生まれのお子さん

**持ち物** 母子健康手帳、アンケート、バスタオル

### ●9か月児健診

**日時・場所** 11月30日(月)13時～14時30分、**②**

**対象** 令和2年1月生まれのお子さん

**持ち物** 母子健康手帳、バスタオル

### ●1歳6か月児健診

**日時・場所** 11月19日(木)9時～10時30分、**③**

**対象** 平成31年4月生まれのお子さん

**持ち物** 母子健康手帳、アンケート

### ●3歳児健診

**日時・場所** 11月19日(木)13時～14時30分、**④**

**対象** 平成29年6月生まれのお子さん

**持ち物** 母子健康手帳、健診アンケート、当日朝の尿

**⑤**子ども未来課  
Tel 23-3222

## がん検診(要予約)

がんは早期に発見し、治療することが大切です。なお、大腸がん検診は郵送法ではなく回収法に変更となりました。左記の事前予約日に容器配布を行います。

### ●事前予約日

**日時・場所** ▽11月16日(月)9時～10時30分(伯太中央)

**⑥**、11時～12時(安田**⑦**)、13時30分～14時30分(赤屋)

**⑧**、14時45分～15時45分(井尻**⑨**) ▽11月17日(火)9時30分～11時30分(能義)

**⑩**、13時30分～15時(宇賀**⑪**)

**●肺がん・胃がん・大腸がん検診**

**日時・場所** ▽11月10日(火)8時45分～9時45分(島田)

**⑫**、10時15分～11時15分(大塚**⑬**) ▽11月12日(木)8時～11時(荒島**⑭**) ▽11月25日(水)8時45分～10時

(飯梨**⑮**)、13時～15時(伯太中央**⑯**) ▽11月27日(金)8時45分～10時(能義**⑰**)、10時45分～11時45分(宇賀**⑱**)

**●胃がん・大腸がん検診**

**日時・場所** 11月12日(木)8時45分～9時45分(島田)

**⑲**、10時15分～11時15分(大塚**⑳**) ▽11月12日(木)8時～11時(荒島**㉑**) ▽11月25日(水)8時45分～10時

(飯梨**㉒**)、13時～15時(伯太中央**㉓**) ▽11月27日(金)8時45分～10時(能義**㉔**)、10時45分～11時45分(宇賀**㉕**)

**●胃がん・大腸がん検診**

**日時・場所** 11月12日(木)8時45分～9時45分(島田)

## 11月は児童虐待防止月間です



虐待かな？と思ったら迷わずご相談ください

### ■児童虐待とは

子どもの心や体を傷つけ、健全な成長を阻害する行為で、次の4つに分類されます。

- ・身体的虐待(殴る、蹴る、たたく、激しく揺さぶるなど)
- ・性的虐待(子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど)
- ・心理的虐待(言葉による脅し、無視、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るうなど)
- ・ネグレクト(家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にするなど)

### ■予防・早期発見にご協力ください

児童虐待は、子どもの成長を妨げ、こころの病気の原因となります。相談者が特定されるような情報は決して漏らしませんので、虐待が疑われる子どもを見かけたときは、まずは相談ください。

児童相談所  
全国共通  
3桁ダイヤル

いち はや く  
**1 8 9**

相談・**⑤**子ども未来課 Tel 23-3209

### ●肺がん・結核検診

**日時・場所** 11月10日(火)13時～14時10分(松実旧農協車庫前)、13時20分～13時35分(吉田**⑳**)、13時45分～14時(別所集会所)、14時25分～14時35分(門生公会堂)、14時45分～14時55分(吉佐公民館)、15時10分(吉佐公民館)、15時10分(和田公民館) ▽11月12日(木)13時～13時35分(神塚集会所)、13時50分(田中)

**●肺がん・結核検診**

**日時・場所** 11月10日(火)14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

建設(旧事務所)、14時～14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

建設(旧事務所)、14時～14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

建設(旧事務所)、14時～14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

建設(旧事務所)、14時～14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

建設(旧事務所)、14時～14時15分(久白公会堂)、14時25分～14時40分(駅前公会堂)、14時55分～15時15分(上荒島公会堂)、15時25分～15時50分(安来市シルバー人材センター) ▽11月25日(水)10時30分～10時40分(神庭生活改善センター)、10時50分～11時(岩舟公会堂)、11時10分～11時25分(ローソン安来田頼店)、15時15分～15時30分(赤屋**㉖**)、15時45分～16時

**⑤**子ども未来課  
Tel 23-3220

# 講座・教室

## 離乳食教室 (要申込)

日時 11月17日(火) 15時～16時

6カ月児：9時45分～10時

▽7～8カ月児：13時30分～13時45分(受付時間)

場所 ④

申込期限 11月13日(金)

持ち物 ▽母子健康手帳

▽冊子「離乳食の進め方」

(4か月児健診時に配布)

④ ⑤ 子ども未来課

Tel 23-3222

## 車両を売却します

●トヨタコースター、積載車、消防ポンプ自動車

入札方法 Yahoo! 官公庁オークションによる一般競争入札

参加申し込み期限 11月9日(月) 14時



トヨタコースター



消防ポンプ自動車



積載車

●三菱ミニカ (マニュアル車)

入札方法 一般競争入札

参加申し込み期限 11月19日(木) 15時



詳しくは、市ホームページをご覧ください。管財課までお問い合わせください。

④ 管財課 Tel 23-3037

## マタニティ教室

日時 11月8日(日) 9時30分～11時30分

場所 ④

対象 おおむね妊娠6カ月以降の妊婦とその夫

内容 助産師のお話、子育て支援センターの情報提供など

持ち物 母子健康手帳、タオル

申込締切 11月6日(金)

※動きやすい服装でお願いします

④ ⑤ 子ども未来課

Tel 23-3222

Tel 23-3222

## 子育て支援センター

子育て支援講座「赤ちゃんのベストショットを写そう！」

カメラのどんな機能を使えばかわいい我が子の写真をうまく写せるの?そんなカメラ等を使って、プロカメラマンが伝授します。年賀状用等に撮ってみませんか。

日時・場所 11月12日(木) 10時30分～12時、④

持ち物 デジカメ、カメラ機能のあるスマホ等

④ ⑤ お母さんのための足もみ講座

セラピストによる、自然治癒を高める足もみを伝授します。

これから寒くなる時期に向けて、風邪予防やお母さんに嬉しい下半身の冷え対策等をしてみませんか。

日時・場所 11月27日(金) 10時30分～12時、④

④ ⑤ 子ども未来課

Tel 23-3209

※事前に申し込みが必要です。

④ ⑤ 子ども未来課

Tel 23-3209

## 今どきの子育てを学ぶ産前産後サポート育成講習

日時 12月7日(月)から9日(水)の3日間、10時～16時

場所 松江市シルバー人材センター(松江市西川津町)

対象者 60歳以上でシルバー人材センターで会員として就業を希望する人または関心のある人

内容 産前・産後のお父さん、お母さんのご家庭でのサポートをするお仕事に関する心のある人に、働きかけとしていただくためのものです。演習やグループワークを交えながら、期待される基本的な知識・技術を習得することを目指します。

受講料 無料

募集定員 15人

申込締切 11月20日(金)

④ ⑤ 島根県シルバー人材センター 連合会

Tel 0120-78-1142

## 安来市学習訓練センター主催の教室

いずれも同センターを会場に開催します。

### ●パソコン教室

パソコン2019入門午後コース

日時 11月4日(水)・5日(木) 6日(金)・9日(月)の4日間、13時～16時

受講料 5000円(テキスト別途1000円)

その他 ▽定員10人 ▽要申込 ▽パソコンの持込不要

### ●パソコン教室

エクセル2019初級午後コース

日時 11月10日(火)～13日(金)の4日間、13時～16時

受講料 5000円(テキスト別途1000円)

その他 ▽定員10人 ▽要申込 ▽パソコンの持込不要 ▽一人で入力できる人が対象

### ●パソコン教室

エクセル2019中級午後コース

日時 11月16日(月)～19日(木)の4日間、13時～16時

受講料 5000円(テキスト別途1000円)

スト代別途1000円) その他 ▽定員10人 ▽要申込 ▽エクセル初級を受講した人が対象

### ●パソコンなんでも相談日

パソコンの操作方法を自由に何度でも教えてもらう日です。パソコンの不具合・修理は対応していません。

日時 11月9日(月)・24日(火) 10時～12時

受講料 5000円

その他 ▽パソコン・プリンター・デジタルカメラの持ち込み可 ▽申込不要 ▽インターネットは当センターのパソコンのみ利用可

### ●パソコン個人指導

分からないことがマンツーマンで集中的に学べ、自分のペースで進めることができます。(1回2時間)

受講料 1回3000円

その他 ▽受講日時は事前にご相談ください ▽パソコン、デジタルカメラなど持ち込み可 ▽キャンセルは3日前までをお願いします(2日前からは受講料が発生します)

### ●パソコングループ講習

## 行政相談所を開設します

総務省の行政相談では、国の役所等の仕事の相談を受け付け、皆さんの声を行政運営の改善に役立てています。

安来市では、総務省が委嘱した行政相談員が相談所を開設し、住民の皆さんから国の行政などへの苦情や意見・要望等を受け付けます。

相談は無料で秘密は堅く守られます。

日時	場所	行政相談員
11月11日(水) 9時～12時	安来中央☎	嶋田 律子 高木 敏朗
11月13日(金) 9時～12時	広瀬社会福祉センター	坂田 博
12月16日(水) 9時～12時	伯太中央☎	妹尾 秀樹

行政相談委員



嶋田 律子



高木 敏朗



坂田 博



妹尾 秀樹

☎総務省島根行政監視行政相談センター

TEL 0852-21-3630

職場や趣味の仲間と一緒に楽しく学びませんか。

内容 12時間コース(ワード・エクセルなど) ※日時、人数、講習内容などは、事前にご相談ください

受講料 各講座 1人5000円(テキスト別途)

5000円(テキスト別途) ▽キャンセルは3日前までをお願いします(2日前からは受講料が発生します)

受講料 各講座 1人5000円(テキスト別途)

☎安来市学習訓練センター  
TEL 23-1750

## 相談

### 心の健康相談

(無料・要申込)

さまざまなたまな心の病気や悩み、飲酒問題、もの忘れなどに関する相談ができます

す。

日時・場所 ▽11月4日(水) 5日(木)・11日(水)13時30分～15時30分(松江保健所)、12日(木)13時30分～15時30分(安来中央☎)

その他 前日までに予約が必要(12日(木)は11月10日(火)までに要予約)

☎松江保健所  
TEL 0852-23-1316

☎福祉課 TEL 23-3216

## 安来市総合文化祭

### ●市民音楽祭

日時 11月15日(日)14時30分～

場所 市総合文化ホールアルテピア大ホール

出演団体 10組(申し込み順)

- ①ラ・ファミリア(ギターアンサンブル)
- ②ヒーローズ(歌と器楽合奏)
- ③琴修会(大正琴)
- ④突悲喜(尺八重奏)
- ⑤桐糸音(箏合奏)
- ⑥クラールントゥルーベ(女声合唱)
- ⑦コール・ラヴ(女声合唱)
- ⑧たんぽぽ(合唱)
- ⑨リベルタ(合唱)
- ⑩コールおかんしょ A.dum

入場料 無料

※来場の際は、マスクの着用、手洗い、消毒液の利用等の感染防止対策をお願いします。



◀ラ・ファミリアの皆さん。(昨年度の様子。)



▶クラールントゥルーベの皆さん。(昨年度の様子。)

※みんなで唄う安来節は今年度の開催は中止します。

問文化スポーツ振興課 Tel 23-3039

### 難病専門相談

(無料・要申込)

日時 11月13日(金)14時～16時

場所 安来商工会議所

内容 医師による難病に関する相談。相談時間は一人約30分です(担当医:島根大学医学部附属病院膠原病内科 村川洋子医師)

申込締切日時 11月6日(金)

17時 申問 松江保健所医事・難病支援課  
Tel 0852-231315

### 司法書士無料法律相談

【電話相談のみ】

Tel 0852-609211

●司法書士総合相談センター

相談内容 不動産の売買、名義変更、お金の貸し借り、ローン返済、悪質商法、会社の登記、裁判、調停、成年後見等高齢者の財産管理など

相談日時 毎週月・木曜日 12時～15時

相談日時 毎週火曜日12時

～15時

申問 司法書士会総合相談センター

Tel 0852-609211

各種定期相談は

市民カレンダーでご確認ください

相談時間・問い合わせ先は、次のとおりです。

生活相談

▽9時～16時

▽社会福祉協議会

Tel 23-1855

消費者問題弁護士相談

▽9時～12時

▽人権施策推進課

Tel 23-3068

特設人権相談所

▽9時30分～12時

▽人権施策推進課

Tel 23-3095

しまね東部若者

サポートステーション

出張相談(要予約)

▽14時～16時

▽サポステ松江

Tel 0852-337710

縁結び相談

「はぴこ交流サロン」

▽10時～12時

▽定住政策課

Tel 23-3179

## その他

グレイスフラワー  
展示会

日時 11月6日(金)～24日(火)、やすぎ図書館開館時間

内容 樹脂粘土(グレイス)で作った花などの展示

出品者 安来市在住の内田洋子さんと生徒さん

問 やすぎ図書館

Tel 22-2574



やすぎ図書館

臨時休館

蔵書点検のため次の期間は臨時休館します。

期間 11月25日(水)～30日(月)

問 やすぎ図書館

Tel 22-2574



▲安来地区保護司会の役員の方々

## 安心して暮らせるまちに 安来地区保護司会

「私たちが活動は、再犯を減らすことで、犯罪そのものを減らすことにつながっています。家族や周りの人が安心して暮らせるようになってほしいという一心で動いていますよ」と思いを口にします。

秋間さんが保護司になったのは、当時保護司をしていた人から依頼を受けたことがきっかけ。軽い気持ちで引き受けたそうですが、当初は苦労があったと言います。

「最初は、担当した保護観察対象者にあまり会ってもらえず上手くいけませんでした。私は、なぜ犯罪などしてしまったのかという気持ちで接していました。その人のことを理解しようとしていなかったのかもしれない」と振り返ります。

しかし、「今は、当事者の背景や家庭環境などを理解するようにしています。そうすると、本人や家族は大変な思いをすることが分かります。犯罪は許されることではありませんが、罪を償って、その

今後の活動について、「安心して暮らせるまちをつくるには、『犯罪をしてしまった人が更生できる環境』も必要です。これからも学校や警察署、民生委員の方々と連携しながら取り組んでいきたいと思っています」。

「私たちは、しっかりと更生してもらうために信頼関係を築いて、お互いが理解し合うようにしています」と活動を語る上で大切にしていることを話す秋間さん。

後、社会の役に立つ人間にしていくことが、まちに住む全ての人にとっても必要なことだと力を込めます。



▲会議であいさつをする秋間会長。今年度は中止ですが、毎年、会員対象の研修会なども行っています。

▼今年度、白寿を迎える方は42人。安来でも長生きをされる方が増えています。広報を担当してから毎年、取材をさせていただきませんが、皆さん「何でもよく食べる」と言われます。これを聞いてみると好き嫌いの多い自分は大丈夫だろうかと心配に。とりあえず、シイタケから挑戦してみることになります(旬)

▼特集で紹介した、安来市包括支援センターがサポートするこけなから体操。「毎週出席するのが楽しみですよ」と参加者の皆さんは、とても嬉しそうに話します。住み慣れた地域で、顔なじみの人たちとともに行う体操。足腰を鍛え、体が健康になるのももちろん、心の健康にもつながっていました(一)

## 編集後記

安来市の人口と世帯数 R2.9.30現在

人口合計 / 37,896人  
(男:18,203人 女:19,693人)  
世帯数 / 14,390世帯

