

どげながわ

雪遊びも
楽しい!

2025 3月号



特集：令和7年二十歳の集い

住民税非課税世帯に対する給付金 /
安高女子バレー部春高バレーべスト8 /
ちょっとしレシピ / シリーズ人権 /
DX紹介 / ぐるっと Yasugi 号 / 健康の窓 /
新刊図書紹介 / たうんとぴっくす /
市長会通信 / オンライン申請 /
ジョーホーの森 / まちのタカラ



写真：奥田原地区とんどさん

住民税非課税世帯に対し 給付金を支給します

食料品、エネルギー価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯等に対し、給付金を支給します。

対象

世帯全員の令和6年度の住民税均等割が非課税である世帯

※非課税世帯であっても、世帯全員の住民税が課税されている人の扶養親族となっている場合は対象外です。

給付額 1世帯につき3万円

※世帯内に、平成18年4月2日以降生まれのお子さんがいる場合、1人につき2万円を加算します。

手続方法

対象世帯の世帯主に対し、3月初旬から順次「支給のお知らせ」または「確認書」を発送予定です。

①「支給のお知らせ」を受け取った人

お知らせに記載した口座に給付金を振り込みますので、手続きは不要です。

※受取口座を変更する場合や給付金を辞退する場合は、別途手続きが必要です。

②「確認書」を受け取った人

確認書にご記入の上、必要書類を添えて返信してください。

受付期限までに返信がない場合は、給付を辞退したものとみなします。

電子申請が可能です

①のうち受取口座変更の手続きと②の手続きは、電子申請に対応しています。申請先は、「支給のお知らせ」または「確認書」で確認ください。

受付期限 5月30日(金)

支給時期 3月中旬より随時

詳しくは、市ホームページ（右2次元コード）を確認ください。



問い合わせ 総務課 TEL 23-3150

- 2 住民税非課税世帯への給付金
- 3 安高女子バレーボール部が春高ベスト8
- 4 特集：令和7年二十歳の集い
- 6 ちょっとこしレシピ/シリーズ人権
- 7 DX紹介/ぐるっとYasugi号
- 8 健康の窓
- 9 新刊図書紹介
- 10 たうんとぴっくす
- 12 市長会通信/オンライン申請
- 13 ジョー・ホーの森
- 20 まちのタカラ（裏表紙）

別刷 市民カレンダー

3月の行事／日曜日・祝日診療など

今月の表紙

とんどさんの炎に無病息災願う

正月を締めくくる「とんどさん」。奥田原中から集まった正月飾りや、山佐小学校の児童が地域の人と作ったしめ縄などが大きな山をつくりました。

巳年生まれの人や子どもたちが火入れを担当。上がる炎を見守りながら、1年が良いものとなるよう願いを込めました。

撮影日／1月12日

場所／旧奥田原小学校校庭



島根県勢40年ぶりの快挙！

安来高校女子バレー部が春高バレーでベスト8に

▼準々決勝での激闘の様子。安来高校新聞部提供。



【春高バレー メンバー・ポジション】
(右から背番号順)

御神本心晴さん	西村美幸さん	林桜子さん	錦織夏実さん	江角結妃さん	高木真子さん	三成悠華さん	澤田涼さん	田中那歩さん	金坂里玖さん	仁田羽姫さん	佐野季衣さん	安部颯香さん	金田華映さん
(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)
M B	O P	O H	O B	O M	L S	M O	H O	P L	B H	H P	O O	O P	M B
(M B : ミドルブロッカー、O P : リベロ、O H : オポジット、O B : アウトサイドヒッター、S : セッター)	(1年)	(2年)	(2年)	(2年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)	(3年)

1月上旬に東京都で「全日本バレー ポール高等学校選手権大会（春高バレー）」が開催されました。

インターハイ、国スポと並び、高校 バレーの3大大会の一つとされる春 高バレー。そこで、安来高校女子バ レーボール部がベスト8の成績を収 めました。選手権大会でのベスト8入 りは、島根県勢としては40年ぶり、安 来高校としては48年ぶりとなります。 安来高校女子バレー部は、抽選の 結果2回戦からの登場となり、そこ で千葉県代表校と、3回戦で埼玉県 代表校と対戦しました。どちらも3 セット（※）におよぶ熱戦ながら、 持ち前の粘り強さで勝利しました。

準々決勝では、今年度のインター

ハイで優勝した大阪府代表校に敗れ、 残念ながら準決勝進出はありませんでした。しかし、3回戦から1時間 半後の対戦でコンディションが整い きらない中、全力を出し切る勇姿を 見せてくれました。

キャプテンの錦織さんは「激戦の中、1点1点を大切に諦めないプレー ができました。後輩達には、今後も たくさん的人に応援してもらえるよう、伝統校の自信・意地・誇りを持 ち活動してほしい」と大会を振り返 り、後進を激励しました。

※セット：バレーボールでの得点の単位。25点で1セット獲得。春高バレーでは、準々決勝までは2セット先取した チームが勝利する。

令和7年 二十歳の集い

1月3日、総合文化ホールアルティピアで、「令和7年安来市二十歳の集い」が開催されました。

華やかな装いと久し振りに会う友人に声を掛け合う弾む声、会場内外は喜びに包まれていました。

式典第一部では、田中市長・来賓からの祝辞が送られ、未来へ進む若者たちは真剣な表情で激励の言葉を受け取りました。安来節鉢太鼓とどじょうすくい踊りも披露され多くの人から祝福された式典となりました。

令和7年二十歳の集い対象者

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれの人

式典出席者 281人

第一部企画

式典の第二部は、二十歳を迎えた本人たちが中心となる「二十歳の集い実行委員会」による企画が行われました。佐々木実行委員長に聞きました。

楽しく盛り上がりほしい

私は、楽しかったと言つてもらえる、そんな会を目指して準備を進めてきました。

みんなで盛り上がる企画にしたくて、今年はスライドショーと一緒にビンゴ大会を実施しました。スライドが変わったび盛り上がり、また、当時を懐かしむ姿も見え、作成に時間をかけた分、実行委員一同とても嬉しかったです。

ビンゴ大会は初の試みでした。ビンゴの数字の背景に安来の写真や中学・高校時代の写真を使用し、安来オリジナルのビンゴになるよう工夫をしました。記念品も、皆さんが喜ぶものを渡したいという思いで、今年はお菓子にしました。準備はとても大変でしたが大盛況で、皆さんに楽しんでいただけて、企画してよかったですなど感じました。

これからも見守ってください。
どんな時も近くで見守り、支えてくれた家族へ、二十歳になり大人へと成長した今、次は自分たちが家族を支え、恩返しができるよう成長していくので、見守ついてください。

そして、小さい頃からお世話になりました地域の皆様、登下校の見守りや地域活動、さまざまな場面で私たちを支えてください、ありがとうございました。皆様はいつも親切で、とても優しく、これも安来の魅力のひとつであると改めて気付かせていただきました。これからも私たちを宜しくお願い致します。



特集：令和7年二十歳の集い

二十歳になりました
やすぎがすき



本番直前までリハーサル。
お疲れさまでした。



実行委員
メンバー

副実行委員長
三島 莉乃さん

実行委員長
佐々木 若菜さん

副実行委員長
山本 芽依さん

近田 光希さん

梶村 司さん

江角 友暉さん

bingo



5

広報 やすぎ

2025 3月号

素材の味を生かしたお野菜レシピ

問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220



レンコンには免疫力を高めるビタミンCが豊富。体調を崩しやすい季節の変わり目にオススメの野菜です。

豚れんこん

※ 1人分あたり

94
Kcal塩分
0.4g

レンコンをたっぷり使った、食感を楽しめるレシピです。

レシピ提供：給食センター
栄養教諭の皆さん

材料（4人分）

豚肉ももスライス	160g
おろししょうが	少々
レンコン	90g
ピーマン	20g
三温糖	小さじ2

こいくちしょうゆ	小さじ2
本みりん	小さじ1/2
サラダ油	適量
いりごま（白）	適量
一味とうがらし	少々



【作り方】

- ① 豚肉ももスライスを3cm幅に切る。
- ② レンコンの皮をむき、いちょう切りにして、水にさらしておく。
- ③ ピーマンを縦半分に切り、ヘタと種を取り除いてから細切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、おろししょうがを加える。しょうがの香りがたつたら、①を加えて炒める。
- ⑤ ④に火が通ったら水気を切った②を加え、焼き色が付いたら③を加えて炒める。
- ⑥ ⑤に三温糖、こいくちしょうゆ、本みりんを加えて調味する。
- ⑦ お好みで、いりごまと一味とうがらしを振りかけたら完成。

=人権尊重社会の実現をめざして=

シリーズ
人権を
考える 68「心のバリアフリー化」を
進めましょう！

私たちが暮らす社会には、外見や性格、価値観、能力、性別、国籍、仕事、宗教、受けってきた教育、育った環境などさまざまな人がいます。

しかし、これまでの社会は、多数を占める人に合わせてつくられてきました。そのため、少数の人たちにとって不便さや困難さが生じるバリアが、社会には数多く存在しています。

例えば、障がいのある人が社会の中で直面するバリアは、大きく分けて次の4つがあります。

①移動面で困難をもたらす「物理的バリア」

…路上の放置自転車、ホームと電車の隙間や段差、手の届かない位置にあるものなど

②機会の均等を奪われる「制度的バリア」

…学校の入試、就職や資格試験の制限など

③必要な情報が平等に得られない「文化・情報的バリア」

…音声のみによるアナウンスや点字・手話通訳

のない講演会など

④障がいのある人を受け入れない「意識上のバリア」

…障がい者への偏見や差別、無理解など

誰もが安心して暮らせる町を実現するには、こうしたバリアを取り除くことが必要です。

「ハードは変えられなくても、ハートは変えられる」という言葉があります。ハード（施設・設備）の改良は時間がかかりますが、ハート（心がけ）は一瞬で変えられます。障がいの有無にかかわらず、困っている人に「お困りですか」「お手伝いしましょうか」と声をかけるなど、適切なサポートでその人にとてのバリアは解消できます。

一緒に心がけて、市内の「心のバリアフリー化」を今後さらに進めていきませんか。

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095

◆3月の「特設人権相談所」

開設日時 3月27日(木)9時30分～12時

場所 広瀬社会福祉センター（視聴覚室）



このコーナーでは安来市のDXの取り組みを紹介します。
DXとは、デジタルトランスフォーメーションの略で、デジタル技術を社会に浸透させて人々の生活をより良いものへと変革することです。

市役所窓口等でQRコード決済を導入しています

市では、市民サービスの向上と地域のデジタル化推進に向けて、窓口での各種手数料や関連施設の利用料の支払いにQRコード決済を導入しています。



対象窓口にはこのポスターを掲示しています。

QRコード決済は、スマートフォン等にアプリケーションがインストールされれば、誰でも利用できます。

利用できるアプリケーション

- ・PayPay
- ・d払い
- ・楽天ペイ
- ・au PAY

利用できる手続き

住民票・戸籍などの写しの発行、所得証明書・課税証明書・営業証明書・納税証明書など証明書の発行、市民体育館・和鋼博物館などの施設での支払い（一部対象外の料金あり）など



詳しくは市ホームページ（右QRコード）を確認ください。

問い合わせ DX推進課 ☎ 23-3029

※「QRコード」は、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



ぐるっと Yasugi 号 巡回スケジュール（3月）

運休日

交…交流センター

日	月	火	水	木	金	土
23	24	25	26	27	28	1
2	3 菅原交 9:30～10:30 宇波交 11:00～12:00 東比田交 13:30～14:30 西谷交 15:00～16:00	4 宇賀荘交 9:30～10:30 大塚交 10:45～11:45 吉田交 13:30～14:30	5 赤屋交 9:30～10:30 井尻交 11:00～12:00 安田交 13:30～14:30	6 下山佐交 9:30～10:30 奥田原交 11:00～12:00	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 菅原交 9:30～10:30 宇波交 11:00～12:00 東比田交 13:30～14:30 西谷交 15:00～16:00	18 宇賀荘交 9:30～10:30 大塚交 10:45～11:45 吉田交 13:30～14:30	19 赤屋交 9:30～10:30 井尻交 11:00～12:00 安田交 13:30～14:30	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

【巡回時にできること（予約不要）】

各種証明書の発行（要手数料）、ごみ袋の購入、なんでも相談、マイナンバーカードの新規申請

詳しくは市ホームページを確認ください。

【予約できること】

出張なんでも相談、出張スマホ相談会

事前予約で、近くの交流センターや集会所まで

ぐるっと Yasugi 号が出張します。

【予約方法】

インターネット予約

安来市相談・健（検）診等予約サイト（下2次元コード）から予約してください。



電話予約・問い合わせ

DX推進課 ☎ 23-3029

健康の窓



～かけがえない命を大切にするために～

知らせてほしい、 心の SOS

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

※安来市では、亡くなった人や遺族の心情に配慮して、法律や統計用語等を除き、原則「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いています。

3月は「自死対策強化月間」です

自死は誰もが当事者となり得る重大な問題です。安来市でも、毎年自死により尊い命が失われている現状があります。

自死の多くが追い込まれた末の死で、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、いじめや孤独・孤立などのさまざまな社会的要因があることが知られています。

自分のこころを守るために

自身のこころの健康を定期的にチェックしてセルフケアをしましょう。

不安でたまらないとき、行きづまって苦しいとき、悩みやストレスなどのつらい時は抱え込まず誰かに相談しましょう。

ストレス度をチェック

最近の2週間の様子を振り返ってみましょう。2項目以上あてはまり、2週間以上ほとんど毎日続いている場合は、医療機関やいきいき健康課などの相談窓口へ相談してみましょう。

- 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、楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、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
(うつ対策推進方策マニュアルから引用)

周囲の人ができること

【気づき】 家族や仲間の変化に気づき声をかける

発言や行動、体調の変化など家族や仲間の変化に気づき、自分にできる声かけをしましょう。

【傾聴】 本人の気持ちを尊重し耳を傾ける

悩みを話してくれる身近な人がいたら、できる限り傾聴をしましょう。

【つなぎ】 早めに専門家に相談するように促す

こころの病気や社会・経済的な問題等をかかえている様子があれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。

【見守り】 温かく寄り添いながらじっくり見守る

自分や大切な人のこころを守るために

こころの健康づくり事業の一部を紹介します。

●ゲートキーパー養成講座

(こころの健康づくり講座)

安来市出前講座のメニューの1つです。

安来市の自死の現状やこころの病気について、周囲ができることやストレスとの付き合い方などについてお話しします。また、悩んでいる人への対応について演習を行う場合もあります。

市内の事業所、地域の集まり、ほっとサロンなど、団体で申し込みください。

所要時間 1時間～1時間30分（ご希望に応じて調整します）

申込期限 開催希望日の1ヶ月前

申込先 いきいき健康課 ☎ 23-3220

●こころの健康づくり講演会

日時 3月5日(水) 18時30分～20時

演題 「アルコール依存症の理解と予防について」

講師 安来第一病院副院長・精神科医師
片山征爾 先生

場所 安来中央交流センター（3階講義室）

申込先 いきいき健康課 ☎ 23-3220

しまね電子申請サービス（右2次元コード）からも申し込みます。

また、講演会前にゲートキーパー養成講座を開催します。

時間 17時45分～18時15分

場所 安来中央交流センター（2階第6会議室）



新刊図書紹介

図書館司書が選んだ注目の新刊を紹介します。

皇后は闘うことにした



著
林真理子

発行所
文藝春秋

香淳皇后（昭和天皇の后）、貞明皇后（大正天皇の后）ほかそれぞれの結婚問題を取り上げた短編小説集です。

さまざまな立場に葛藤する皇室の女性がいきいきと描かれ、系図もありわかり易くなっています。（田）

空はみんなのもの

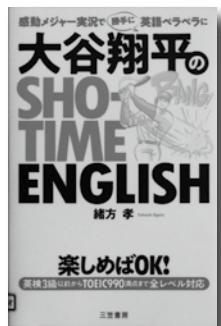


文
ジャンニ・ロダーリ
絵
荒井良二

訳
関口英子
発行所
ほるぶ出版

イタリアの児童文学作家兼ジャーナリストのロダーリ氏と、のびやかな絵に定評のある荒井氏による平和を問う絵本。子どもから大人まで、幅広い年代の心に響く作品です。（根）

大谷翔平の SHO-TIME ENGLISH



著
緒方孝

発行所
三笠書房

生きた英語を学びたいのなら、メジャーリーグの実況解説が一番。英語の文法ルールをしっかり押さえつつ、大谷選手の名場面の数々を英語で振り返りましょう。

著者は、安来高校英語科の先生です。（川）

冬芽ファイル帳



著・写真・イラスト
鈴木純

発行所
小学館

ユニークでかわいらしい冬芽が大集合。冬芽観察に出かけませんか。寒い時季ならではの発見があり、春の訪れを感じられます。

表紙を飾る冬芽は「サンゴジュ」という樹木で、まるで王冠のようですね。（板）

その他 新刊図書

NEW

- 雪夢往来 木内昇
- さよなら校長先生 瀧羽麻子
- 椋鳩十と戦争 多胡吉郎
- 本日、東京ラブソディ 中野翠
- 研究者、生活を語る 岩波書店
- 高倉健の図書係 谷充代

- 教養としての日本の文様 小松大秀
- でんしゃくん、まちへ 石倉ヒロユキ
- 力キじいさん、世界へ行く！ 畠山重篤

【問い合わせ】

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

その他の新刊図書情報は

安来 図書館情報 検索

市立図書館開館20周年
記念コンサート



講師	定員	場所	日時
文化課 庄司	10人 (要申込)	やすぎ図書館 2階	3月27日(木) 14時～16時

参加費	場所	日時
無料	やすぎ図書館 1階	3月9日(日) 14時～15時

第3回まなべーる講座
「居合道に触れてみよう」

日本での伝統文化「居合道」は刀を使った武道で、心と体の調和を目指し修練します。居合道の基礎や歴史を座学で学びながら、基本的な動作を実演します。

開館20周年を記念してコンサートを開催します。安来市の歌「愛しふるさと安来」の歌詞が歌われます。作曲家・田部由美子氏の素晴らしい歌声を届けます。定員はありませんが、座席には限りがあります。



9

防火の誓い新たに

1月19日に開催された消防出初式に出席し、市民の安全確保のため貢献されている消防団員の皆さんに、感謝の意を表しました。

令和6年の市内での火災件数は17件（うち7件は建物火災）。このような火災・災害の被害を抑えるため、地域の防災力向上が重要で、市でも消防力の強化を図っていきます。



▲消防出初式の様子。式典には各消防団長など351人が出席しました。



このマークの記事は、関連写真を「市公式フェイスブック」で公開しています。



まちの話題や
出来事を
紹介しま
す

たうんとぴっくす

TOWN TOPICS

今月の1枚



師走の風物詩「母里市やまんば祭り」。しめ縄やもちなどの正月用品や地元生産者のつくる加工品を買い求める多くの人にぎわいました。母里小学校5年生のもりっこ太鼓の演奏とやまんばの登場も祭りを盛り上げました。 12月25日：はくた文化学習館周辺



▲上位昇格者による披露。踊で大師範に昇格した一宇川ゆきさん（中央。本部道場）

新春を祝う安来節

安来節保存会主催の「令和7年唄い初め会」が1月13日、安来節演芸館で開催されました。

令和7年上位昇格者の准名人2人、大師範6人に免状が授与され、全国の各支部から15組（唄・絃・鼓）が出演した支部競演では、仲間の声援を受けながら磨き上げた技を披露しました。

唄で准名人に昇格した東海支部の中村瑞子さん（出雲市出身）は「安来節は自由さが魅力。教える事が好きなので、後輩や子どもたちの成長を楽しみに続けていきたい」と語りました。

令和6年度農林水産祭（農林水産省と日本農林漁業振興会が主催）むらづくり部門で、天皇杯を受賞した「えーひだカンパニー株式会社」。比田地区の皆さんのが主体となり、地域課題に関する話し合いや課題解決に向けた多くの取組が評価されたものです。

川上義則代表取締役は「受賞は、住民を始め多くの人の支援あってこそ。今後も人口減少から地域を守るために活動します」と、上廻芳和相談役会長は「受賞を励みに、全国中山間地域の模範となるよう取り組みます」と抱負を語りました。



▲川上代表取締役を含む4人のメンバーが、12月24日に田中市長へ受賞報告を行いました。

むらづくりで天皇杯受賞





▲三重塔へ向けて放水訓練。清水自衛消防団は境内の旅館・土産店、お寺関係者で構成。

文化財を火災から守る

1月26日は文化財防火デーと定められ、その前後の期間には全国で「文化財防火運動」が行われています。安来市でも毎年、指定文化財の消防設備点検・放水訓練を実施しています。

今年は1月28日に市消防本部、市・県文化財担当者、お寺関係者が並河家住宅、清水寺、蓮乗院、金屋子神社、富田八幡宮を巡回し、消防設備を点検しました。国重要文化財等を多く所有する清水寺では、清水自衛消防団が放水訓練を行い、放水スキルの維持・防火意識の向上に努めました。

年齢や体格の違いにかかわらず楽しめ、ITスキルやコミュニケーション能力が身につくeスポーツ。そんなeスポーツへの理解促進と関係人口の拡大等を目的に、1月12日にアルテピアで開催した「eスポーツ運動会」には、約800人が訪れました。

メインイベントは、安来市の友好交流都市・台湾新北市新店区の莊敬専門学校生と、島根県内の高校生とのシューティングゲームによるオンライン交流戦。手に汗握る攻防の後には、言語の壁を超えて笑い合う友人たちの姿がありました。



▲交流戦は会場中が注目。解説付きで、そのタイトルを知らない人も楽しく観戦できました。

eスポーツの魅力をPR

安来高校では、2年生が自身の興味をもとにテーマを選び、市内をフィールドに探究活動を行いました。1月25日と26日に安来中央交流センターで開催された「探究まつり」では、地域の特産品やスポーツ、文化、社会問題など、さまざまなテーマを発表。学生たちは体験を通じて地域の人から意見をもらい、さらに考えを深めていきました。

お茶文化がテーマの野坂ちひろさんは、「茶道の魅力を伝えることが目的で、若い人に体験の機会を提供したい」と本活動への思いを話しました。



▲ユニバーサルデザイン班では、カードゲームから、誰もが使いやすい工夫について考えました。

地域の皆さんに成果披露



▲椿の苗木や椿油、椿クリームの販売も盛況でした。育て方のアドバイスを受ける人も。

凍と咲く椿の盆栽

1月25日・26日に宇賀荘交流センターで開催された宇賀荘寒の椿展。28人の会員で構成される宇賀荘花木の会が主催し、今回で22回目を迎えます。会場には80品種、95鉢の椿が展示され、白やピンク、鮮やかな赤色の椿が多くの来場者を楽しませました。

椿の生育は夏の水管理や植え替え、施肥が難しいと花木の会の前田敏光会長。「先達から学んだ技術や技能を次に伝えるため、近年は挿し木や植え替えの講習会を行っています」と話しました。



■【山陰最大級】ビジネスマッチング商談・展示会2024 in 安来
「ビジネススマッチング商談・展示会」を、10月31日にアルテピアで開催しました。

商談会では、幅広い業種から整備推進会議では、引き続き中海・宍道湖8の字ルートの早期整備に向け取り組んでいきます。

整備推進会議では、引き続き中海・宍道湖8の字ルートの早期整備に向け取り組んでいきます。

11月13日に、中海・宍道湖8の字ルート整備推進会議（圏域の5市や経済団体等で構成）の代表と丸山島根県知事、平井鳥取県知事が、国に対し要望活動を行いました。要望内容は、米子・境港間を結ぶ高規格道路の早期事業化、山陰道の整備推進（4車線化、安来スマートインターチェンジ（仮称）などです。

だんだんサミット 中海・宍道湖・大山圏域市長会

問い合わせ 中海・宍道湖・
大山圏域市長会事務局

☎ 0852-55-5056



◀▲「ビジネススマッチング商談・展示会」の様子。

市役所に出向くことなく スマートフォンやパソコンから申請できる手続きがあります

安来市では、くらしの場面に応じた行政手続きのオンライン化を順次進めています（令和6年12月31日時点で、全体で72手続きがオンラインに対応）。

オンライン化された手続きは、スマートフォンやパソコンなどで、いつでも、どこからでも申請や届出が可能です。手続きが必要となった場合には、まずオンラインで申請や届出ができるか確認してみてください。

※開庁時間外の申請については、翌日以降に受け付けを行います。締め切りにご注意ください。

※一部手続きについては、本人確認のためマイナンバーカードと、ICカードリーダーまたは対応スマートフォンが必要となります。

オンライン化されている手続きは、市ホームページ（右2次元コード）で確認ください。



【参考】令和6年中に オンライン申請や届出が多かった手続き

- ・転出届
安来市外に移るときに必要な手続き
- ・給水申込み
新たに水道の使用を開始したいときの手続き
- ・後援等承認申請
後援、共催または協賛について、「安来市」または「安来市教育委員会」の名義を使用したい場合に行う手続き
- ・自衛消防訓練通知書
自衛消防訓練（大規模施設などで、火災発生から消防隊到着までに行う活動の訓練）を実施する前に、消防署に通知する手続き
- ・救急講習受講申請書
救急講習を受講する際に必要な手続き

システムに関する問い合わせ

情報管理課 TEL 23-3350



行政

マイナンバーカード
申請等の休日窓口を
開設します（要予約）

平日の市役所開庁時間の
ほかにもマイナンバーカー
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
の場合は、カードを郵送で
受け取ることもできます。
なお、写真は窓口で撮影し
ます。

混雑を避けるため、必ず
3日前までに予約してください。
予約は、市民課に電

時
場所 市民課（安来市）
TEL 23-3092

話しただけが、安来市相談・
健（検）診等予約サイト
(下2次元コード)
からインター
ネット予約をお
願いします。



8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

「障がい者福祉・介護
点訳版冊子を希望者に
お渡します

市では、毎年、障がい者
についてまとめた「障がい者福
祉・介護点訳版ブック」

を作成し、広報やすぎ7月
号にあわせて配布していま
す。

この度、「安来市点訳奉
仕団きつつきの会」から、
このガイドブック（広報や
すぎ令和6年7月号発行
分）の点訳版を寄贈いただ
きました。

希望する人には冊子をお
渡しします。福祉課まで連
絡ください。

この度、「安来市点訳奉
仕団きつつきの会」から、
このガイドブック（広報や
すぎ令和6年7月号発行
分）の点訳版を寄贈いただ
きました。

企画や交通費助成もありま
す。
申し込みが必要です（当
日参加も可）。詳細はジヨ
ブカフエしまねホームページ
(下2次元コード)をご覧
ください。

問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

登録される人 平成19年3
月2日までに生まれ、令和
6年12月1日までに住民登
録を済ませ、引き続き3カ
月以上安来市に居住してい
る人

TEL 23-3023

問 福祉課 TEL 23-3216

「しまね企業ガイドンス」の参加者を募集します

島根県内最大級の合同企
業説明会を開催します。県

内約200社の企業が大集
合し、企業担当者による企
業説明・採用計画等の情報

提供を行います。

事前申込制のオプション

8時30分～17時15分
問選挙管理委員会事務局
TEL 23-3135

新町駐車場の定期使用者を募集します

安来町（新町）にある、
市営駐車場の使用者を募集
します。

所在地 安来町1961番
地1

駐車区画数 40区画

使用料 月額4400円
(税込)

期間 4月1日(火)から5年
以内

申込期限 3月7日(金)

申込多数の場合は抽選を行います。

登録の内容を閲覧することができます。

今回の登録は3月3日に
行い、対象は次の人です。

<p

海上保安学校学生採用試験（特別）および海上保安官採用試験を実施します
○海上保安学校学生採用試験（特別）（令和7年10月入校）
受付期限 3月13日㈭（インターネット受付）
第一次試験日 5月11日㈮
○海上保安官採用試験（令和8年4月入校）
受付期限 3月24日㈪（インターネット受付）
第一次試験日 5月25日㈫（受験資格等について、詳しくは人事院採用情報NAV-I（下2次元コード）を確認ください。



○海上保安学校学生採用試験（特別）（令和7年10月入校）
受付期限 3月13日㈭（インターネット受付）
第一次試験日 5月11日㈮

○海上保安官採用試験（令和8年4月入校）
受付期限 3月24日㈪（インターネット受付）

第一次試験日 5月25日㈫（受験資格等について、詳しくは人事院採用情報NAV-I（下2次元コード）を確認ください。

声の広報の配布を希望する人は、秘書広報課まで連絡ください。
1回発行）、やすぎ市議会だより（1月、4月、7月、10月発行）

収録内容

広報やすぎ（月

その他 ▽広報やすぎ発行日よりも配布が遅れることがあります。▽収録量に限りがあるため、内容を一部省略することができます。▽CDの再生機器は各自で準備ください。

問 秘書広報課
TEL 23-3010



Android用



iOS用

「Yahoo! 防災速報」を活用しませんか
「Yahoo! 防災速報」は、災害に関する情報をプッシュ通知でお知らせするスマートフォン向けアプリケーション（アプリ）です。

利用には、アプリのダウンロードが必要です。お使いのスマートフォンに対応するソフトウェア（下2次元コード）から、ダウンロードを行ってください。

アプリの利用料は発生しませんが、アプリや情報のダウンロードなどにかかる通信料は利用者の負担になります。

問 防災課
TEL 23-3074

行政告知端末を設置しませんか
市内の住宅、事業所等へ行政告知端末を設置する費用の一部を、やすぎどじょうこテレビを通じて助成しています。

助成の対象は、宅内工事費を除く、端末機器代、光ケーブル引込工事費などでやすぎどじょうこテレビ

△やすぎどじょうこテレビ

△DX推進課
TEL 23-3121

イエローバスのダイヤを改正します

JR西日本のダイヤ改正に合わせ、イエローバスのダイヤ改正を行います。

改正ダイヤ運行開始日

3月15日㈯

また、新学期からの学校対応分として広瀬＝西比田線および広瀬＝奥田原線の一部を改正します。

改正ダイヤ運行開始日

4月1日㈫

改正内容の詳細は、市ホームページやバス車内で掲載・掲示します。

新しい時刻表は、広報やすぎ4月号（3月19日発行）に合わせて配布します。

対象の便を利用している人は、お間違いのないよう確認ください。

問 地域振興課 TEL 23-3069



空き家対策はお済みですか

空き家は個人の財産であり、所有者や管理者等が適切に管理する責任があります。



【令和7年4月から】 建築のルールが変わります

建築基準法・建築物省エネ法の改正により、令和7年4月1日以降に着工する建築物の建築確認の手続き等が変わります。

- 「建築確認・検査」の対象範囲が変わります（都市計画区域外も対象になります）

2階建て以上または延べ面積200m²を超える建築物は、これまで申請手続きが不要だった都市計画区域外（伯太町全域、広瀬町・旧安来市の一部）も工事着手前の建築確認申請、完成後の検査申請が必要になります。また、この規模の建築物で大規模な修繕・模様替えを行う際は、市内全域で同様の申請手続きが必要になります。

- 新築・増改築をする際に省エネ基準適合が義務付けられます

10 m²以下の建築物、自動車車庫などの空調設備が不要な建築物、増改築に該当しない修繕・模様替えを除き、原則全ての建築物に省エネ基準適合が義務付けられます。

改正内容の詳細については、国土交通省ホームページ（右2次元コード）を確認ください。

建築住宅課 Tel 23-3325

う。対策をしておきましょう。

空き家の維持管理、解説

空き家バンクについて
など、詳しくは
市ホームページ
(下2次元コード)
を確認ください。

問 建築住宅課

TEL 23-3343



防犯灯の新設や取り替えに対する補助を行います
自治会等の団体で、防犯灯を新設および新たな器具に取り替える場合に、事業費の補助を行っています。
補助額は事業費の2分の1です（防犯灯の種類等に応じた上限あり）。

新設（取り替え）前に申請
が必要です。

申請様式等、
詳細は市ホームページ
（下2次元コード）から確認ください。

※電球交換や消耗品の交換、移設、撤去は補助対象外です。



● 3歳児健診	○	オル、仕上げ用歯ブラシ	持ち物
日時	3月6日(木)午後	診アンケート、フェイスタ	母子健康手帳、健
場所	(●)	10月31日生まれのお子さん	診
対象	令和3年9月16日～	持ち物	母子健康手帳、健
朝の尿、子ども用歯ブラシ、	診アンケート、健診当日の	持ち物	診

乳幼児健診

対象者には個別通知があります。受付時間はそれぞれ異なりますので、通知で確認ください。

● 1歳6か月児健診

日時 3月6日(木)午前

場所 ⑬

対象 令和5年7月16日～
8月31日生まれのお子さん



TEL
23
-
3015

BCG予防接種

日時 3月12日(水)13時15分
～14時(受付時間)

場所 健

対象 令和6年9月生まれの赤ちゃん

持ち物 母子健康手帳、予防接種予診票

問 子ども未来課

TEL 23-32222

日時	3月13日(木)午後
場所	(健)
対象	令和6年9月16日(木) 10月31日生まれのお子さん
持ち物	母子健康手帳、健診アンケート、バスタオル 子ども未来課



このマークがあるお知らせは、母子健康情報アプリ「母子モ（安来市版）」でも申し込み可能です。右の2次元コードからアプリの詳細を確認することができます。



発育測定	
日時・場所	3月21日(金)10時～11時・健
持ち物	母子健康手帳、バスタオル
対象	子ども未来課
TEL	23-3222

子育て支援センター 子育て支援講座（3月 3日㈪9時受付開始） ※要申し込み	
日時	3月10日(月)10時30分
場所	健運動指導室
申込	子ども未来課
TEL	23-3222

●パソコン個人指導	パソコンの不具合・修理は対応していません。
●パソコン体験教室	パソコンの不具合・修理は対応していません。
その他	パソコンの不具合・修理は対応していません。
日予約可	パソコンの不具合・修理は対応していません。
開催日	平日のみ（予約制、当日予約可）
時間	▽10時～12時 ▽14時～16時
受講料	1時間につき1000円

●庭木剪定入門教室	事前申し込みが必要です。
受講料	1時間につき1000円
時間	▽10時～12時 ▽14時～16時
開催日	平日のみ（予約制、当日予約可）
日時	3月7日(金)13時～16時
受講料	1時間につき1000円
持ち物	剪定ばさみ、のこぎり、防寒雨具、手袋、筆記用具等
定員	30人（要事前申し込み）

●パソコン個人指導	パソコンにさわって簡単な操作をしてみませんか。訓練センター備え付けのパソコンで行います。
その他	初心者大歓迎です。パソコンで集中的に学べ、待ち時間なく自分のペースで進めることができます。
開催日	3月18日(火)
時間	▽前期（生後5ヶ月～8ヶ月児）…10時～11時 ▽後期（生後9ヶ月児～1歳6ヶ月児）…14時15分～15時15分
申込	子ども未来課
TEL	23-3222

認知症講演会を開催します

認知症の当事者が個性と能力を十分に發揮して共生できる社会の実現を推進するため、令和6年1月に「認知症基本法」が施行されました。

そこで、今回の認知症講演会では、認知症の当事者である丹野智文氏（映画「オレンジランプ」のモデル）と山中しのぶ氏（高知家希望大使（認知症本人大使））をお迎えし講演いただきます。

認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていく方法を、一緒に考えませんか。認知症に関心のある人はどなたでも参加できます。

日時 3月15日(土)13時～16時

場所 縦小ホール

入場料 無料

申込 安来市地域包括支援センター TEL 37-1540



相談

栄養相談(無料・要予約)
食生活や健診結果などについて、管理栄養士が専門的なアドバイスを行います。

気軽に相談ください。

日時・場所 ▽3月11日(火)
9時30分～16時・安来中央
交 ▽3月25日(火)9時～11時
・健
申込いきいき健康課
TEL 23-3220

心・アルコール相談
※無料・要予約

●心の健康相談
心の病気や悩みに関する相談をお受けします。

日時・場所 ▽3月12日(水)
19日(水)13時30分～16時・松江保健所(松江市東津田町)
▽3月14日(金)13時30分～16時・安来中央
担当者 精神科医師、保健師

●アルコール相談

お酒の困りごとに関する相談をお受けします。

毎月第1日曜日は休日相談を実施します

高齢者に関する幅広い相談をお受けするとともに、介護、医療、福祉、保健など、さまざまな制度や地域で利用できるサービスの紹介をします。

日時 3月2日(日)9時30分～12時
場所 安来中央
相談料・予約 無料・不要
問安来市地域包括支援センター TEL 32-9110

担当者 アルコール専門医療機関相談員、酒害相談員・家族相談員、保健師
申込松江保健所
TEL 0852-23-1316

時30分～17時・松江保健所(松江市東津田町)

看護職就業相談会(移動ナースバンク)

看護職の求人・求職相談、看護情報の提供などを行います。

日時・場所 ▽3月27日(木)
13時30分～15時30分・松江テルサ(松江市朝日町)

司司法書士無料法律相談
【電話相談】
TEL 0852-60-9211

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

日時 每週月・木曜日12時～15時(祝日は除く)
●相続・遺言相談センター

予約方法 電話予約(毎週月・火・木曜日12時～15時)
場所 東朝日町
日時 3月15日(土)13時～17時
【面談相談】
申込島根県司法書士会
TEL 0852-60-9211

広報 やすぎ 2025 3月号

安来高校吹奏楽部 第40回定期演奏会

今回の演奏会は「GIFT～音楽で届ける〇〇」をテーマに開催します。

音楽を「GIFT」に例えて、私たち安来高校吹奏楽部から皆さんに「楽しさ」や「喜び」をお届けします。

「〇〇」には思い思いの言葉を思い描いていただき、演奏会をお楽しみください。

当日は私たちの「GIFT」を受け取りに、ぜひお越しください。

日時 3月20日(木)祝

開場：15時30分 開演：16時

場所 大ホール

入場料 無料(整理券不要)

曲目 ディズニー・アット・ザ・ムービーズ、フライデーナイトファンタジー(金曜ロードショーオープニングテーマ曲)など

ゲスト トランペット奏者

坂口雄磨氏(右写真)

【安来高校(担当：磯田)

TEL 22-2840



加納美術館企画展

安来ゆかりの美術家たち3

同時開催 小企画展「イチオシ！美しきかな抹茶碗」
加納莞蓄展「今願う—世界の平和を」

市内公共施設所蔵の美術品を展示する企画展の第三弾です。安来出身ではないものの、市民に親しまれている作家の作品を中心に展示します。

小企画展では、所蔵品から選りすぐりの抹茶碗を展示します。

会期 4月6日(日)まで

開館時間 9時～16時30分（入館は16時まで）

休館日 火曜日（祝日の場合は翌日）

入館料 一般：1100円（900円）

高校生・大学生：550円（450円）

中学生以下：無料

※（ ）内は団体料金

期間中、安来市民は団体料金で入館できます。住所を確認できるものをお持ちください。

【関連イベント】

アート de トーク（対話型鑑賞会）

作品を見て感じたこと・気づいたことなど、参加者みんなで楽しく話しながら鑑賞します。

対話をすることで、作品の見方・感じ方が見つかります。

日時 3月16日(日)
11時～、13時30分～

会場 美術館展示室

参加費 無料（要入館料）

申込 不要



▲これまでに開催したアート de トークの様子。

学芸員によるギャラリートーク

日時 3月23日(日)11時～、13時30分～

会場 美術館展示室

参加費 無料（要入館料）

申込 不要

問 安来市加納美術館 TEL 36-0880

行政相談	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
TEL 0852-21-3630	△9時～12時	△社会福祉協議会
△総務省島根行政監視行政	TEL 23-1855	△消費者問題弁護士相談
相談センター	TEL 23-3068	△人権施策推進課
TEL 0852-21-3630	△9時～12時	△はびこ交流サロン
△しまね東部若者サポートステーション	TEL 23-3179	△やすぎ暮らし推進課
出張相談（要予約）	TEL 23-3179	△はびこ交流サロン

生活相談	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
TEL 0852-21-3630	△9時～12時	△社会福祉協議会
△総務省島根行政監視行政	TEL 23-1855	△消費者問題弁護士相談
相談センター	TEL 23-3068	△人権施策推進課
TEL 0852-21-3630	△9時～12時	△はびこ交流サロン
△しまね東部若者サポートステーション	TEL 23-3179	△やすぎ暮らし推進課
出張相談（要予約）	TEL 23-3179	△はびこ交流サロン

その他	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
△はびこ交流サロン	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
△やすぎ暮らし推進課	TEL 23-3179	△はびこ交流サロン
△はびこ交流サロン	TEL 23-3179	△9時～16時
△はびこ交流サロン	TEL 23-3179	△9時～16時

団体活動での保険に加入しませんか	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
△はびこ交流サロン	TEL 0852-33-7710	△9時～16時
△やすぎ暮らし推進課	TEL 23-3179	△はびこ交流サロン
△はびこ交流サロン	TEL 23-3179	△9時～16時
△はびこ交流サロン	TEL 23-3179	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

保険期間	4月1日～令和8年3月31日	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時
△9時～16時	△9時～16時	△9時～16時

加入方法	インターネット	△9時～16時

<tbl

菅原地区のイチオシ！

まちの



自分に合う運動がきっと見つかる ～ウェルビクス・ヨガ・体操～



▲ヨガは自身との対話が大切。周りが気にならないよう部屋は暗めに、最後は瞑想で心身を整えます。
◀こけないからだ体操の様子。最高齢の参加者はなんと92歳。お互いに声を掛け合い、健康維持に努めています。

広瀬地区と布部地区の間にあら菅原地区には、柔軟運動の活動団体が多くあります。1種田はウェルビクス。2団体が実施しており、昼の部と夜の部に分かれ、それを月に2回活動しています。昼の部は高齢者向けで、無理なくできる優しい動きが中心です。世代向けて、夜の部は女性部が実施。働いている世代向けて、踏み台なども利用した比較的強度の高い運動を行っています。

次に紹介するのは「カガの活動」。難しそうなイメージのあるカガですが、ポーズをうまくといいとじら、動作を通じて心を整えていくとを重視しています。無理せず動いてじぶわり気持ちよくなるのが特徴です。

また、菅原地区内の市原集会所では、住民主導で毎週「こけないからだ体操」を行っています。リーダーは田邊洋子さん。安来市地域包括支援センターが実施する同事業への参加をきっかけに、「健康維持のために習慣的な運動が必要」と、令和4年から活動を始めた。男性の参加も多く、和気あいあいと活動を楽しんでいます。

田中開催のウェルビクスで世話をしてくれた吉川さんは「ウェルビクス協会の人たちとお会いになりました。皆さん、運動後のねしゃべりやおひつじの楽しみとして集まってねじれあわ。やがてまた運動があらるので、血流の健康状態や田舎に合った活動に参加していくまか」と地域の魅力を語りました。

▼安来市じゅむに20年の節目を迎えた今年の二十歳の皆さん。一番楽しいであろう中学・高校時代をロナ禍で過ごしましたが、スライドショーで学校での様子が映ると歓声があがっていました。皆さんには困難な状況を乗り越える力を持つています。自分を信じて、皆さんの人生は前途洋洋です（た）

▼奥田原地区のじゅじゅんさんを取材。付近では、ひざあたりまでの積雪の中、子どもたちが元気いっぱいに雪遊びをしていました。そちらの撮影もしたのですが、丈が短い雪靴で訪れたこともあります。ヒイヒイ言いながらトロトロ動くのが精一杯でした。今年1年パワフルに過じせゆう、どんどんに願うばかりです（田中）

編集後記

安来市の人口と世帯数 R7.1.31現在

人口合計／ 35,045人

(男:16,907人 女:18,138人)

世帯数／ 14,237世帯



●広報紙にあなたの写真が載りましたら、差し上げますのでご連絡ください。

●自治会宛の発送等については、地域振興課（☎ 23-3067）までご連絡ください。