

どげなかね

2026 **1** 月号

なかうみ見えた！



8020 表彰式 / 民生委員・児童委員改選のお知らせ / 110 番の日

日本遺産 / シリーズ人権 / 健康の窓 / ちょっこしレシビ

写真：一日消防署体験学習

島根県収入証紙を廃止します

島根県収入証紙とは、現金の代わりに申請書などに貼りつけて行政手続きの手数料などを納めるものです。

令和8年4月以降、島根県収入証紙の販売を終了し、新たな手数料の納付方法に移行します。
※国の「収入印紙」とは異なります。

【廃止のスケジュール】

証紙の販売 令和8年3月末日まで

証紙の使用 令和8年9月末日まで

証紙の還付 令和13年3月末日まで

【収入証紙に代わる納付方法】

① **しまね電子申請サービス**（クレジットカード、ペイジー、PayPay）

② **専用のオンライン申請システム**（クレジットカード等）

③ **納付書・納入通知書**（金融機関窓口・コンビニエンスストアでの現金納付、ペイジー）

④ **申請窓口での納付**（クレジットカード等 ※現金で納付できる場合もあります。）

※手続きにより、使用できる納付方法が異なります。

問い合わせ 島根県出納局審査指導課

☎ 0852-22-6325

▶ 詳しくは島根県ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



- 2 島根県収入証紙の廃止/最低賃金の改定
- 3 8020表彰式
- 4 民生委員・児童委員改選のお知らせ
- 5 110番の日
- 6 日本遺産/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 「ジョーホーの森」各種お知らせ
- 20 ちょっこしレシピ/Yahoo!防災速報を活用しませんか（裏表紙）

別刷 市民カレンダー

1月の行事／日曜日・祝日診療など

島根県最低賃金改定

島根県内の事業場で働く皆さんの最低賃金が改定されました。

改定日 令和7年11月17日

時間額 1,033円

問い合わせ 島根労働局労働基準部賃金室

☎ 0852-31-1158

▶ 詳しくは島根労働局ホームページ（右2次元コード）をご覧ください。



今月の表紙

はじめての放水体験

消防士の仕事を身近に感じてもらうと、市内の小学生を対象に「一日消防署体験学習」を実施しました。

参加者は、職員のサポートを受けながら、放水やロープ渡り、はしご車への搭乗などに挑戦。本物の消防車両などを用いた迫力ある体験に、子どもたちは目を輝かせていました。

撮影日／11月15日

場所／安来市消防本部



生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように

問い合わせ いきいき健康課 TEL 23-3220

ハチマルニイマル

8020 運動を知っていますか

8020 運動は「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動です。

親知らずを除く 28 本の永久歯のうち、少なくとも 20 本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだいて、おいしく食べることができると言われています。楽しく充実した食生活を送り続けるためには、健康な歯を保つことが大切です。

8020 達成者アンケート

8020 達成者に「歯の健康のためにしていること」についてアンケート調査を行いました。

回答が多かった項目は次のとおりです。

- 1 1 日 1 回以上は丁寧に歯磨きをする
- 2 年 1 回以上、定期的に歯科健診を受けている
- 3 歯間ブラシ、デンタルフロス等を使う

令和7年の 8020 達成者状況

対象者 366 人

8020 達成者 77 人

8020 達成者の内、同意が得られた人の氏名を市ホームページに掲載しています。右 2 次元コードをご覧ください。



今年の 8020 達成者を代表して、表彰式で代表挨拶をした稲田郷さん（右写真）も歯の健康のために「朝・夕の食後には丁寧に磨くこと」を習慣にしているそうです。

いつまでも美味しく食べ続けるための元気な歯は、日々のお手入れから始まります。

歯を失う 2 大原因は歯周病とむし歯です。妊産婦を含めて生まれてから高齢期までの全てのライフステージで健康な歯を保つため、かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けて、8020 達成を目指しましょう。



表彰式に出席した皆さん

8020 達成おめでとうございます。いつまでも歯を大切に、お元気でお過ごしください。



暮らしの中の困りごとは、 お近くの民生委員・児童委員に相談ください

次のみなさんが厚生労働大臣から民生委員・児童委員に任命されました。

委員の任期は令和7年12月1日～令和10年11月30日の3年間です。

民生委員・児童委員は、地域の見守り活動を行いながら、生活に困っている人や障がいのある人、高齢者、ひとり親家庭などから相談を受け、必要な情報提供や行政との架け橋となる役割を担っています。

民生委員・児童委員の主な活動内容

○地域を見守る

一人暮らしの高齢者や支援を必要とする人のお宅を定期的に訪問します。

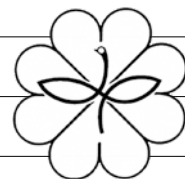
○一番身近な相談先

地域の皆さんの立場に立ち、困りごとや心配ごとの相談に応じます。

○支援へつなぐ

支援が必要な人へ相談先の紹介や行政機関への情報提供を行う「つなぎ役」となります。

地 区	氏名（◎は主任児童委員を兼務）	敬称略・順不同
十 神	高橋美弥子、石橋丈治、内田智保子、近藤克治、中島信幸、仲佐トシ子、赤井吉雄、佐川裕通、高家雅子、木下緑、實重一正、福原裕次、山本龍平、◎石原道子	
社 日	八幡節子、橘正彰、上杉朋子、山本敏枝、仲西優美子、飯塚恭司、和知道子、◎伊達山裕子	
赤 江	内田由美子、近藤邦博、岩田治美、松浦卓、大和恵美子、堀内勉、細田利男、廣野直行、◎勝部由紀子	
荒 島	寺本喜久子、平井守、荊尾玲子、角達也、奈良井美佐絵、大和操、仲佐明子、仲佐稔、◎三保道代	
飯 梨	北尾孝夫、種島良夫、江田房恵、宇山芳生、田邊悦子、◎高木良子	
能 義	作野立生、上野美代子、日野均、飯橋絹子、二岡丈雄、◎野口芳枝	
大塚・吉田	大森孝志、岡屋榮六、井塚融、田頼洋子、◎青柳智明、山本弘子、湯浅寿春	
宇賀荘	持田宏、竹内健三、安部寛子、山本健一、藤井弘、◎祖田美和子	
島 田	池田志信、遠藤久雄、佐伯尚、門脇司、矢田俊己、山本志子、◎岩田真理子、◎島林悟	
広 瀬	本林繁樹、◎川村孝子、永澤勇人、山根博子、井上広子、細田一郎、安部哲也、岩田明、太田徹、稻田賢治、岡本亮啓、足立暢夫、吉原和男、西村育朗	
山 佐	山崎賢悦、須藤操、昆澤恵偉子、山根理行、藤原知之	
布 部	村上由美、小藤陽子、宇山宏之、枝木文敏、加藤俊幸、須山孝志	
比 田	若狭正己、澤田恭子、鉄原誠、野尻孝次、須藤昌裕、◎森藤玲子	
赤 屋	足立昌二、岩見喜久子、野々村紀彦、松岡一枝、中山恵美子、◎川上通子	
井 尻	細田みさ、門脇和弘、野々村康正、石原和幸、遠藤ひとみ	
母 里	小松原昌、◎奥田瑞子、仲田八郎、富川由起子、上田宏充	
安 田	安達伸、長谷川道明、立石真由美、坂本多美江、宮本久美恵	



問い合わせ 安来市民生児童委員協議会（社会福祉協議会内）
福祉課

☎ 23-1855
☎ 23-3224



1月10日は「110番の日」 事件・事故はすぐに110番通報を！

【問い合わせ】

安来警察署 ☎22-0110

1月10日は語呂合わせで、110番の日です。警察では、毎年1月10日に緊急通報専用電話「110番通報」の正しい利用を呼びかけるため、広報活動を行っています。

●110番通報のしくみ

島根県内からの110番通報は、すべて島根県警察通信指令室（松江市）に繋がります。

通信指令室では、位置情報通知システムでおおむねの通報場所を特定し、近くのパトカーや警察官に現場に急行するよう指令します。また、安来市内からの通報は、安来警察署でも同時に確認できるため、迅速な対応が可能です。

●110番のかけ間違いをした場合

誤操作などで間違って110番をかけてしまった場合は、すぐに電話を切らずに間違えてしまったことを担当者に伝えてください。

すぐに電話を切った場合、事件・事故の通報かを確認するために、かけ直す場合があります。

●110番通報で聞かれること

通報すると、電話を受けた警察官が順を追って次の質問をします。落ち着いて答えてください。

・何が起こったのか？

（例：交通事故があった／刃物を持った不審者がいる など）

・いつ、どこで？

正確な場所が分からない場合は、電柱の住所や目印になる建物などを伝えましょう。（例：〇分ほど前に、〇〇交差点／〇〇施設の付近／〇〇橋のあたりで など）

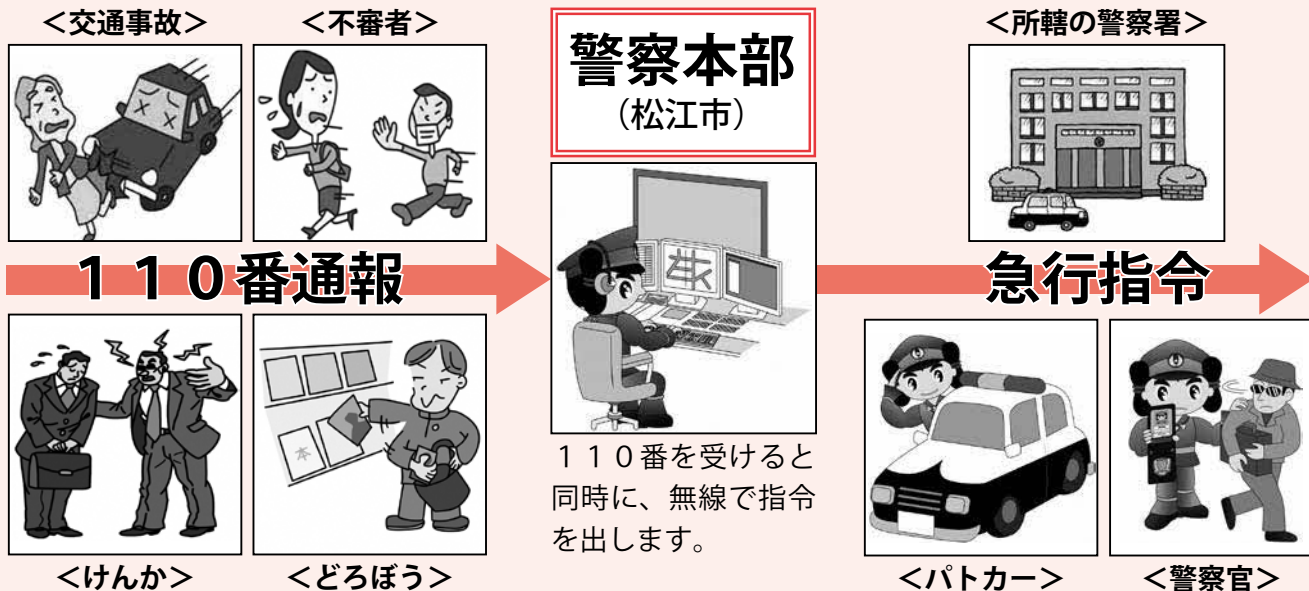
・犯人や当事者等の人数は？

・犯人の特徴

・逃走方法、手段

・あなた（通報者）の住所、氏名、電話番号

110番のしくみ



【安来警察署からのお知らせ】

●警察署の代表電話に音声ガイダンスを導入しました

警察署に電話をかけると、自動でアナウンスが流れます。案内にしたがって番号を選択すると、直接担当者につながります。

●駐在所の固定電話を廃止しました

業務の合理化と効率化のため、県内全ての駐在所の固定電話（加入電話）を廃止しました。

駐在所にご用件がある場合は警察署にご連絡ください。警察署から駐在所におつなぎします。



【日本遺産】シリーズ⑨

出雲國たたら風土記

鉄づくり千年が生んだ物語



地域に点在する文化や風習、文化財などを一つの「ストーリー」として文化庁が認定している日本遺産。そんな日本遺産に、たたら製鉄に関するストーリーが「出雲國たたら風土記」鉄づくり千年が生んだ物語」として認定されています。

ここでは、日本遺産の構成地域である安来市・雲南市・奥出雲町が共同して、日本遺産の構成文化財を紹介します。

■出雲神楽（雲南市）

雲南市には、出雲神話と深いつながりのある場所がたくさんあり、その神話を演目とした神楽が今も地域に受け継がれています。

有名なヤマタノオロチ伝説では、オロチを「氾濫する川」に、退治したオロチから取り出された剣を「鋼」に、オロチに狙われるイナタヒメ（奇稲田姫）を「川の氾濫により豊かな土地になる



▲出雲神楽

問い合わせ

観光振興課

☎ 23-3110

稲田」に見立て、たたら製鉄との深いつながりとともに語り継がれてきました。このことから、はるか昔からたたら製鉄がこの地域の生活や文化に深く影響を与えてきたことがわかります。

令和8年1月25日(日)には、雲南市木次経済文化会館チエリヴァホールにて「雲南神楽フェスティバル」が開催されます。ぜひ、お出かけください。

関連情報はこちら

右下2次元コード：
出雲國たたら風土記
Instagram

左下2次元コード：
鉄の道文化圏ホームページ



＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ
人権を
考える 78

『犯罪被害者とその家族の人権』
～自分自身の問題として受け止めましょう～

犯罪被害に遭われた方とご家族は、心身を傷つけられ平穏な日常生活を奪われるだけでなく、メディアの過剰報道や周囲の無理解、誹謗中傷によって、社会で孤立してしまうことが少なくありません。また、多くの人にとって犯罪被害は「自分ごと」として捉えにくく、右の調査のように関心や理解が十分でないのが現状です。

島根県では、令和4年12月に「島根県犯罪被害者等支援条例」が公布されました。犯罪被害者の権利や利益の保護を図り、県民誰もが安心して暮らせる地域社会の実現をめざす取組が進められています。

被害者とそのご家族が一日も早く、平穏な暮らしを取り戻すために必要なのは、その辛い状況や心情への「正しい理解」と、「自分自身の問題」として真剣に考えていく姿勢です。

令和5年安来市人権に関する市民意識調査

「犯罪被害者とその家族の人権」について

▶関心度 10.2%

▶どのようなことが問題か？ 複数回答（%）

マスメディアによるプライバシーの侵害	58.1
周囲の無責任なうわさ話等による二次被害	50.8
ネット上の情報拡散（被害者の写真・経歴等）	41.0
人権への理解や認識が十分でないこと	39.2
経済・心理的悩みへの地域・職場・学校の無理解	21.7
特に問題だと思わない	3.1

ひとりで悩まないで…

島根県犯罪被害者等支援総合窓口

☎ (0852)28-7830 FAX(0852)32-5918

◆1月の「特設人権相談所」

開設日時 1月20日(火)9時30分～12時

場所 安来中央交流センター 第3会議室

問い合わせ 人権施策推進課 ☎ 23-3095



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。

AI チャットボットを利用してください

ぼくが質問に答えます

市の公式ホームページのトップページやLINE上の「AI チャットボットのあらエッサくん」。

あらエッサくに質問すれば、市役所へ行かなくても、市の情報や手続きについて、いつでも知ることができます。

利用方法

①「AI チャットボットのあらエッサくん」をクリックしてください。

②質問を入力する画面へ切り替わるので、質問を入力してください。自動で返答します。

「ごみの分別」は、「ごみの分別ガイド」を選択し、ごみの名称を入力すると、分別の方法を教えてください。



AI チャットボットとは

「チャット」と「ロボット」を組み合わせた言葉で、入力したテキストによる質問に対して自動的に回答するシステムツールです。

利用する際の注意事項

- ・AI チャットボットの回答は不完全な場合があります、回答の正確性等は確約できません。詳しい内容は各担当部署へ確認ください。
- ・個人情報に関する内容は受け付けていません。個人情報（氏名、住所、電話番号など）は入力しないでください。

問い合わせ DX推進課 ☎23-3029

ぐるっとYasugi号で行政サービスをもっと身近に

■事前予約で利用する場合

事前予約により、行政サービスを交流センターや近くの集会所など希望の場所で提供します。

対象エリア 市内全域

※ au 通信回線が利用可能な場所、車両（ハイエース）を駐車できるスペースがある場所のみ

提供サービス（要予約）

- ①スマホ相談
- ②生活、健康などの相談
- ③証明書の発行
- ④マイナンバーカードの新規申請、10年更新



予約方法

希望日の3日前までに、次のいずれかの方法で予約してください。

・インターネット予約

安来市相談・健（検）診等予約サイト（右2次元コード）から予約してください。



・電話予約 DX推進課 ☎23-3029

■定期巡回で利用する場合

下記の巡回スケジュールで利用してください。

提供サービス

左の事前予約提供サービス②～④、ごみ袋の購入（①スマホ相談はありません）

1月の巡回スケジュール（交…交流センター）

巡回日	時間	場所
5日（月）	9時30分～10時30分	宇波交
	11時15分～12時15分	東比田交
6日（火）	9時30分～10時30分	宇賀荘交
	10時45分～11時45分	大塚交
	13時30分～14時30分	吉田交
7日（水）	9時30分～10時30分	赤屋交
	11時～12時	井尻交
	13時30分～14時30分	安田交
8日（木）	9時30分～10時30分	奥田原交
	11時～12時	西谷交

問い合わせ DX推進課 ☎23-3029



～感染症からあなたを守る～

予防接種を受けましょう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3221

予防接種には、個人の感染症予防（個人を守る）と社会全体の感染症拡大防止（社会を守る）の2つの役割があります。

予防接種を受けることで、あらかじめウイルスや細菌などの病原体に対する免疫（抵抗力）が作られ、その人の感染症の発症または重症化を予防することができます。

また、多くの人が予防接種を受けると、社会全

体で免疫を持つ人が増え、感染症の流行を防ぐ「集団免疫効果」が生まれます。予防接種を受けられない人（新生児、妊婦、病気で接種できない人など）を感染症から守ることに効果的です。

予防接種には、市町村主体で実施する「定期接種」と希望者が各自で受ける「任意接種」があります。定期接種は対象年齢がありますので、健康状態の良いときに忘れずに接種しましょう。

小児の定期接種

BCG / B型肝炎	1歳未満
口タウイルス	生後6週～24または32週まで
小児用肺炎球菌	生後2カ月～5歳未満
五種混合	生後2カ月～7歳6カ月未満
麻しん風しん混合（1期・2期）	
1期：①1歳～2歳未満 ②令和4年4月3日～令和5年4月2日 生まれで未接種の人	
2期：①幼稚園・保育施設の年長児（6歳になる年度内） ②平成30年4月2日～平成31年4月1日 生まれで未接種の人	
水痘	1歳～3歳未満
日本脳炎1期	生後6カ月～7歳6カ月未満
日本脳炎2期	9歳～13歳未満
日本脳炎（特例1・2期）	平成19年4月1日以前に生まれた20歳未満かつ1・2期が未接種の人
二種混合	11歳～13歳未満
HPVワクチン	①小学校6年生～高校1年生相当の女子 ②平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女子で令和4年4月1日～令和7年3月31日に1回以上接種した人

高齢者の定期接種

高齢者季節性インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症
接種日に65歳以上の人
高齢者肺炎球菌感染症※
接種日に65歳の人
带状疱疹※
令和7年度に65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える人および100歳以上の人

接種日に60歳以上65歳未満の人が定期接種の対象となる場合は次のとおりです。

高齢者季節性インフルエンザ 新型コロナウイルス感染症 高齢者肺炎球菌感染症※
日常生活活動が制限される程度の障がい（心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫）を有する
带状疱疹※
日常生活がほとんど不可能な程度の障がい（ヒト免疫不全ウイルスによる免疫）を有する

※これまでに当該ワクチンの予防接種を受けた人は除きます。

◀ 小児
予防接種◀ 高齢者
予防接種

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。



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。

ハレーション



著 森沢明夫 発行所 KADOKAWA

拓海は中二の時のある出来事が原因で、卒業を機に島を離れます。家族も仲間も、眩しかった思い出も自ら遠ざけて。そんな息子への母の言葉、(いつでも帰れる)「安全地帯を死守しておきます。」が心に沁みる作品です。(田)

近世城郭の普請 縄張・城下町編



著 三浦正幸 発行所 原書房

お城における「縄張」とは、お城の曲輪（本丸・二の丸など）や櫓・堀などの配置の設計、またその配置のことです。中世山城から発達した近世城郭の「縄張」と、近世城郭を取り巻く「城下町」を、多くの写真とともにわかりやすく解説しています。(和)

ある星の汽車



著 森洋子 発行所 福音館書店

月が明るく照らす夜。ひとりの男の子とお父さん、沢山の動物たちを乗せ走る汽車。しばらくすると、ドードーの紳士が下車しました。その後も、次々と動物たちが降りていきます。その順番とは…？鉛筆で描かれる美しい絵に、引き込まれる1冊です。(根)

手帳愛が止まらない！ LOGLIFE キロクと文具で毎日にワクワクを！



編集 KADOKAWA ライフスタイル編集部
発行所 KADOKAWA

日々の出来事や体験を時系列に記録・蓄積したデータ「ログ」。日常の出来事や気持ち、旅行や趣味の記録をログとして残すことで、思い出を形にでき、心や日々の暮らしをより整えることができます。そんな生活に密着したログの取り方をご紹介します。(嶋)

その他 新刊図書

NEW

- さよならジャバウォック 伊坂幸太郎
- おみやげと鉄道 鈴木勇一郎
- スマホ世代の睡眠の教科書 旬報社
- 志記①遠い夜明け 高田郁
- 豆腐 & お揚げさんの大満足レシピ 新谷友里江
- だじゃれいぞうこ！ うえだしげこ
- ぼくとコテツの最後の3カ月 槻木こえだ

【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

はくた図書館を

臨時休館します

蔵書点検のため、次の期間は臨時休館します。

期間 令和8年1月19日(月)～

23日(金)

問い合わせ はくた図書室

Tel 37・0050

新春

百人一首かるた大会を開催します

新年を楽しく迎えるイベントとして「五色百人一首かるた大会」を開催します。色分けした札を使うため、百人一首が初めての人でも気軽に参加できます。

子どもから大人まで楽しめる大会です。ご家族やお友達と一緒に、ことばの世界に触れてみませんか。

日時 令和8年1月12日(月)祝
10時～11時

会場 やすぎ図書館2階 読書テラス

定員 15人(要申込・先着順)

参加費 無料

申し込み やすぎ図書館

Tel 22・2574





市長日記

農林業祭を開催

11月2日、安来農林振興協議会として、伯太庁舎で「第21回安来市農林業祭」を開催しました。各出展者による安来産の農林産物や加工品の販売、どじょう汁や金芽米の試食などが行われ、約4000人の来場者に安来の秋を楽しんでいただきました。

今後も「地産地消」を大切に、農林水産業の振興に取り組んでまいります。



◀金芽米は栄養価が高く、市内小中学校の給食でも提供しています。



このマークの記事は、関連写真を「市公式フェイスブック」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



子育て支援講座「赤ちゃんのベストショットを撮ろう！」を開催しました。プロのカメラマンによるアドバイスを受け、写真撮影に挑戦。我が子のかわいい姿を収めようと、熱心に撮影していました。

11月25日：安来市健康福祉センター



▲「わかりやすく教えてもらえた。覚えておくのが大変です」と参加した遠藤麻千子さん。

スマホを上手に使って

11月8日、情報格差の解消と行政サービスの利用促進のため、安来市役所で「スマホ教室」を開催しました。プロのスマホアドバイザーと情報科学高等学校の生徒10人が講師となり、マンツーマンで参加者の相談に応じました。

講師の一人3年生の塩見悠高^{ゆたか}さんは、昨年の探究活動で作成したワンクリック詐欺の被害防止啓発用体験サイトを紹介。「詐欺被害にあわないようサイトを活用してほしい。相談に答えることで自分も知識を再確認できて、良い経験になった」と話しました。

11月1日、「クマから身を守るための学習会」が布部交流センターで開催されました。布部地域ビジョンを作成している「布部の未来を考える会」が主催し、約80人の参加がありました。

講師の島根県職員がクマの生態や行動特性、全国と比較した県内での出没状況などを解説。参加者は、「出会ったらどうするか」の前に、鈴やラジオ等を携帯する、クマの隠れる場所や不要な果樹を減らすといった「出会わないためにどうするか」を重点的に学びました。



▲ツキノワグマの毛皮です。爪にも触り、するどさを実感しました。

クマを正しく理解



市内にホテルが出店

▲立地計画の認定により、市から建設費などに支援を行う予定です。

西日本を中心にビジネスホテル「HOTEL AZ」を展開する株式会社アメイズ（大分県大分市）が安来市内へのホテル出店を決定しました。11月18日には、田中市長が同社の立地計画に認定書を交付しました。

建設地は黒井田町「チェリーネわだなん」の一角。6階建ての施設に客室158室を備え、令和9年1月の開業を予定しています。大型ホテルの進出により、観光・ビジネス客の滞在増や新たな雇用の創出といった経済効果が期待されます。

11月3日、安来青年会議所が主催する「安来こども議会」が安来庁舎議場で開催されました。安来高等学校と情報科学高等学校の生徒16人が議長・副議長・議員役となり、市長と教育長に対して一般質問を行いました。

こども議員からは、「高校の魅力を発信し生徒数を増やす提案」や「通学路の街灯設置の提案」、「アルテピア周辺の都市計画」などが出され、身近な話題から市の計画まで、様々な分野について若者の生の意見を届ける貴重な機会となりました。



▲参加した生徒は「自分の意見で安来市がよくなっていくといいな」と話しました。

安来こども議会 開会

11月22日、安来中央交流センターで「食と歯のフェスティバル in やすぎ」を開催しました。よく噛むことを意識した料理の試食や歯と運動の関連を体感するコーナー、血圧・骨密度の健康チェックなどが行われ、盛りだくさんの内容で賑わいました。

歯学博士・料理研究家で、健康咀嚼指導士でもある田沼敦子さんの講演では、身近な食材や調理方法で実践できる「噛むかむクッキング」を紹介。子どもから高齢者まで、生涯を通じた食育や歯と口腔の健康づくりを考える一日となりました。



▲保育施設・給食センターの食育を紹介。子どもたちも、もぐもぐ・かみかみよく噛んでいます。

食べて元気お口の健康



▲「曲がれ〜！」ロボットにはコントローラーはなく、地面の模様などを認識して動きます。

環境フェアで学ぶ

11月2日、伯太中央交流センターで「やすぎ環境フェア」を開催しました。規格外野菜を使った、高校生運営の試食コーナーをはじめ、環境をテーマにした様々なイベントが行われました。

特設ステージで行われた「どじょうすくいロボコン」では、小学生が自分で製作・プログラミングしたロボットを用い、特定の課題をクリアできるか競技。参加した十神小4年生の富金原航太さんは、「思い通りにはいかなかったけど、プログラミングや製作が楽しかった」と話しました。

行政



国民年金保険料は 期限内に納付を

国民年金保険料は、便利な口座振替のほか、日本年金機構から送付される納付書により、金融機関・郵便局・コンビニエンスストアで納めることができます。また、クレジットカードによる納付やインターネット等を利用した納付も可能です。

納付期限は、納付対象月の翌月末日です（月末が休日の場合は翌営業日）。

●保険料を納め忘れると

保険料の納め忘れが続くと、将来の老齢年金だけで

加納美術館企画展

「鈴木禎三展 碗の中の小宇宙」

小企画展

加納溥基コレクション

「備前焼—細工物の世界」

同時開催 加納莞菴展

「今こそ—世界の平和を」

企画展では津山市在住の陶芸家、鈴木禎三氏の作品を展示します。鈴木氏は、国宝「曜変天目」に魅了され、その再現を目指して長年にわたり窯変技法に取り組んできました。また、小企画展では、美術館創設者の加納溥基が集めた備前焼の名品の中から、昭和初期の作品を中心に、選りすぐりの細工物を展示します。

会期 令和8年1月11日(日)～4月5日(日)

開館時間 9時～16時30分

(入館は16時まで)

休館日 火曜日(祝日の場合翌日)

入館料 一般：1,100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

【学芸員によるギャラリートーク】

日時 令和8年1月18日(日) ①11時～

②13時30分～

会場 美術館展示室 **申込** 不要

参加費 無料(要入館料)

▽美術館 HP

問 安来市加納美術館

Tel 36 - 0880



なく、万一の際の障害年金、遺族年金を受け取れなくなる場合がありますので、忘れずに納めましょう。納付書の再発行は、年金事務所までご連絡ください。

●納付に困りのときは
収入の減少や失業等の経済的な理由で国民年金保険料の納付が困難な場合、ご本人の申請手続きにより、保険料が「全額免除」または「一部免除(一部納付)」になる免除制度があります。

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分

令和7年度分(令和7年7月分から令和8年6月分

礎年金番号がわかるものをご用意ください。

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)

平日のほかにも、マイナンバーカードの交付申請や受け取り、電子証明書の更新ができます。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、顔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、市民課への電話予約か、安来市相談・健(検)診等予約サイト(下2次元コード)からのインターネット予約をお願いします。

日時 令和8年1月25日(日)9時～12時

場所 市民課(安来市)

問 市民課 Tel 23 - 3083



庁舎
地域センター

交流センター
伯太保健センター

安来市健康福祉センター
総合文化ホールアルテピア

申し込み先
問い合わせ

マイナンバーカード
を使った証明書のコ
ンビニ交付を一時停
止します

機器のメンテナンスのた
め、次の期間中はコンビニ
で証明書を発行できない時
間帯があります。

停止する期間と時間

▽12月22日(月)～12月26日(金)の
13時～15時

▽12月29日(月)～
令和8年1月3日(土)の終日

▽令和8年1月5日(月)～1
月26日(月)の平日13時～15時

対象の証明書 すべての証
明書

停止する期間と時間
▽令和8年1月20日(火)の終
日

▽令和8年1月30日(金)
の13時～終日

対象の証明書 戸籍、戸籍
付票

証明書が必要な場合は、
市役所窓口を利用ください。

問 市民課 Tel 23・3083
税務課 Tel 23・3041

建築物を建てる際は
建築確認等が必要で

建築物を建てる場合、工
事を始める前に建築確認等
の手続きが必要です。詳し

くは、国土交通省ホーム
ページ(下2次
元コード)をご
確認ください。

●全ての地域で「建築確認
検査」が必要に

建築基準法の改正によ
り、これまで木造住宅等で

申請手続きが不要だった都
市計画区域外(伯太町全

域、広瀬町の一部、旧安来
市の一部)においても、2

階建て以上または延べ面積
200㎡を超える建築物

は、工事着手前の建築確認
申請と完成後の完了検査申

請が必要になりました。

また、この規模の建築物
は、大規模な修繕・模様替

を行う際にも、市内全域で
同様の手続きが必要です。

●新築・増改築時は省エネ
基準適合が義務化

10㎡以下のもの、自動車
車庫などの空調設備が不要

なもの、増改築に該当しな
い修繕・模様替を除き、原

則全ての建築物に省エネ基
準適合が義務付けられてい

ます。
問 建築住宅課
Tel 23・3325

農地の賃借料等の情報を提供します

令和8年中(1月～12月)に農地の賃貸借契約をする場合、以
下の情報を参考に貸し人と借り人双方の話し合いの上で契約を
締結してください。

安来市における農地の賃借等情報(10アール当たりの年額)

			安来地域		広瀬地域		伯太地域	
田	現金	平均(円)	5,700	(5,600)	3,200	(4,600)	6,100	(5,700)
		最高(円)	30,000	(10,000)	7,000	(6,000)	20,000	(10,000)
		最低(円)	2,600	(1,000)	2,500	(2,000)	2,300	(2,000)
		データ数	696	(648)	128	(26)	31	(51)
	米穀	平均(kg)	28	(33)	25	(30)	30	(33)
		最高(kg)	60	(60)	60	(60)	60	(90)
		最低(kg)	7	(27)	15	(27)	9	(11)
		データ数	160	(134)	75	(65)	81	(55)
畑	使用貸借	データ数	182	(602)	35	(312)	290	(89)
	現金	平均(円)	7,600		(5,600)			
		最高(円)	24,300		(13,000)			
		最低(円)	2,300		(1,000)			
		データ数	50		(99)			
	使用貸借	データ数	124		(167)			

※この情報は令和6年の利用権設定の賃借料等をもとに算出したものです。

※()内の数字は前年の情報です。

問 農業委員会事務局 Tel 23-3360



第12回特別弔慰金請求を受け付けています

支給内容 額面27万5千円
(5年償還)の記名国債

請求期間 令和10年3月31日(金)まで

対象者 戦没者等の死亡当時のご遺族で、令和7年4月1日において公務扶助料や遺族年金等の受給権者がいない場合に、残されたご遺族のうち、次の順番による先順位者の1人に支給されます。

- ① 戦傷病者戦没者遺族等援護法の弔慰金受給権者
- ② 戦没者等の子
- ③ 父母
- ④ 孫
- ⑤ 祖父母
- ⑥ 兄弟姉妹
- ⑦ ①～⑥以外の3親等内の親族
- ※③～⑥は、戦没者等との生計関係の有無等により順位が変わります。
- ※⑦は生計要件有。

申請 福祉課福祉総務係
Tel 23・3238

高齢者補聴器助成事業 補聴器販売店の募集

市では、認知症予防の一環として、中度以上の難聴が認められる65歳以上

の高齢者を対象に、補聴器購入費の一部を助成する事業を行っています。高齢者の皆さんが身近な場所での補聴器を購入できるように、本事業にご協力いただける販売店を募集しています。

●募集条件

- ・市内に住所を有する事業所で、管理医療機器販売の届出を行っていること。
- ・補聴器に関する相談に応じ、調整やアフターケアが可能で体制であること。
- ※集音器は対象となりません。

問 福祉課総合支援係
Tel 23・3216

(第4回)自衛官候補生(男女)募集(陸上・海上・航空自衛隊)

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ヵ月間の教育訓練を修了した後は、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ヵ月、海上・航空自衛官は2年9ヵ月を1任期として任用されますが、

ことしは 箏が笙に出会ったら！？ 珍しい『箏×笙コンサート』開催

新年にふさわしい華やかな「箏」と「笙」の音色をお楽しみください。

初めての人にも和楽器の魅力を感じていただけるよう、詳しい解説も行います。会場は小ホールを平土間形式にし、演奏者を間近に感じられる空間で聴いていただきます。

ホワイエでは安来高校の生徒による抹茶の提供があり、和の雰囲気を一層盛り上げます！

日時 令和8年1月17日(土) 14時
会場 小ホール(全席自由)
限定130席
料金 一般2,000円(1,500円)
18歳以下1,000円(500円)
()内はアルテピアパートナーズクラブ料金



特別招待

18歳以下を対象に、先着20人を無料招待します。※要申込

その他 詳しくはアルテピアのホームページ(右2次元コード)を確認ください。

問 総 Tel 21-0101



引き続き勤務を希望する場合、選考により2年を任期として継続任用されます。

応募資格 日本国籍を有し採用予定月の1日現在で18歳以上33歳未満の者

試験科目 筆記試験(国語、数学、地理歴史、公民および作文)、口述試験、適性検査、身体検査、経歴評定

※経歴評定は、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。該当する資格・免許等は自衛隊島根地方協力本部に確認ください。

応募期限 令和8年1月29日(木)

試験期日 ▽筆記試験・適性検査(ウェブ試験方式) : 令和8年2月7日(土) ▽

口述試験・身体検査 : 令和8年2月14日(土)

試験会場 ▽筆記試験・適性検査 : 自宅など(ウェブ試験) ▽口述試験・身体検査 : 陸上自衛隊出雲駐屯地

採用予定日 採用予定通知書で通知

問 自衛隊島根地方協力本部 Tel 0852・21・0015

わたしとわが家の終活セミナー

家の将来や、空き家について一緒に考えてみませんか。セミナー終了後、先着2組限定で司法書士による無料相談を実施します。

開催日 令和8年1月23日(金)

場 所 安来市防災研修棟

内 容 司法書士による講演、ワークショップ、相談会(限定2組・要申込)

講 師 司法書士 原 良太氏

時 間

①セミナー 13時30分～15時45分

②相談会 15時50分～(1組30分まで)

参加費 無料

申込方法

①セミナー(講演・ワークショップ)

電話または安来市ホームページ(右2次元コード)からお申し込みください。



②相談会(限定2組)

電話にて、下記期間中にお申し込みください

・令和8年1月6日(火)9時～1月19日(月)

申問 建築住宅課 Tel 23-3343

介護給付費通知書の送付について

介護給付費通知書について、厚生労働省による事業の見直しに伴い、昨年度から送付を廃止しています。

介護給付費通知書とは、

利用者の皆さんがどのようなサービスをどのくらい利用したかをお知らせする書類で、令和5年度までは、介護保険サービス利用者へ年に1回送付していました。今後も介護給付費通知書が必要な場合は、個別に発行します。

行します。ご連絡ください。

※介護給付費通知は、医療費控除証明書として確定申告などには使用できません。

問 介護保険課

Tel 23-3292

令和8年度島根県育英会大阪学生会館入寮生募集(第2期)

募集施設 大阪学生会館

(大阪府吹田市千里丘中)

個室 定員70人

寮費等 ▽月額寮費…5万6000円(朝・夕食付) その他自室電気料金

▽入寮費…12万円または15万円(入寮時に納入)

募集人員 10人程度

応募資格 島根県で生活経験があり、大学・短大・大学院・高専(4年生以上)、専修学校(専門課程)に在学中か令和8年度進学希望者(進学先未定でも申込可)

申込期限 令和8年3月31日(火)

願書提出先 在学する高校

または出身高校、大学等の在学者は島根県育英会

問 島根県育英会

Tel 0852-28-1981

ポリテクセンター米子公共職業訓練の受講生募集

ポリテクセンター米子では、求職者を対象にものづくりに必要な技能、技術、専門知識を身につける職業訓練を行っています。

基礎から学べ、初心者でも安心です。また、きめ細やかな就職支援も行っています。「手に職をつけたい」「スキルアップしたい」と考えている人におすすめです。

●令和8年2月入所生
訓練科 CAD・NC加工技術科(6カ月訓練)
定員 15人
訓練期間 令和8年2月3日(火)～7月28日(火)
募集期間 令和8年1月13日(火)まで
見学会 12月23日(火)、令和8年1月13日(火)
体験会 令和8年1月6日(火)

●令和8年3月入所生

訓練科 ①産業技術科(6カ月訓練) ②ビル管理技術科(6カ月訓練)
定員 各12人
訓練期間 令和8年3月3日(火)～8月27日(木)
募集期間 令和8年1月5日(月)～2月9日(月)
見学会 令和8年1月13日(火)、1月27日(火)
体験会 令和8年1月6日(火)、2月3日(火)

応募資格 求職中の入

受講料 無料(テキスト代実費)

見学会、体験会も開催しています。ご興味がありましたら当センターまでご連絡ください。詳しくは、ホームページ(下2次元コード)をご覧ください。



申 最寄りのハローワーク

問 ポリテクセンター米子

Tel 0859-27-5115





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。



保健

乳幼児健診

※受付時間は個別通知で確認ください。

●乳児後期健診

開催日 令和8年1月26日

場所 (月)

対象 令和7年3月1日～

4月15日生まれのお子さん

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

●1歳6カ月児健診

開催日 令和8年1月15日

場所 (木)

対象 令和6年6月1日～

7月15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、フェイスタ

オル、仕上げ用歯ブラシ

●3歳児健診

開催日 令和8年1月15日

場所 (木)

対象 令和4年8月1日～

9月15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、当日朝の尿、

フェイスタオル、仕上げ用歯ブラシ、子ども用歯ブラシ
問 いきいき健康課
Tel 23-3227

発育測定

日時・場所 令和8年1月23日(金)10時～11時・健

持ち物 母子健康手帳、バ

スタオル

問 いきいき健康課
Tel 23-3227

講座・教室

放送大学

4月生募集のお知らせ

放送大学は、令和8年4月入学生を募集しています。

10代から90代の幅広い世

代、8万2千人を超える学

生が、大学を卒業したい、

学びを楽しみたいなど、さ

まざまな目的で学んでいます。

授業には3つのスタイル

があり、BS放送やイン

ターネット視聴する、ま

た講師から直接受ける授業

があります。

心理学・福祉・経済・歴

史・文学・情報・自然科学

など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げて

います。気軽に放送大学島

根学習センターまでご請求

ください。放送大学ホーム

ページでも受け付けていま

す。

出願期間は、第1回が令

和8年2月27日(金)まで、第

2回が令和8年3月16日(月)

まで。

【入学説明会・相談会 (松江会場)】

日時 令和8年2月8日

(日)・3月1日(日)各10時～

14時の2回

場所 放送大学島根学習セ

ンター (松江市白潟本町)

問 島根学習センター

Tel 0852-285500

子育て支援センター

子育て支援講座 (1月

5日(月)9時受付開始)

※要申込み

●手形アートでカレンダー

を作ろう!

いよいよ新年の始まり

♪子どものかわいい手形

第23回寒の椿展



会員が丹精込めて育てたツバキを多数展示します。

そのほかにも、椿苗、椿油、椿クリームの販売、そばの販売、甘酒の振る舞いを行います。

日時 令和8年1月17日(土)9時～16時、18日(日)9時～15時

場所 宇賀荘

主催 宇賀荘花木の会

共催 宇賀荘

問 宇賀荘交流センター Tel 23-0721



♪子どものかわいい手形で、世界で一つだけのカレンダーを親子で作ってみましょう。

日時 令和8年1月13日(火)

10時30分～12時

場所 健運動指導室

定員 10組

※会場で託児スタッフが見

守りますので、小さなお子

様連れでも参加いただけます。

●温活de整えよう!〜セ

ルフでできる頭と腸のマッ

サージュ

身体が冷える時期です。

温活アドバイザーから身体をほかほかにするマッサージの方法を学びます。これで寒い冬も元気に過ごしましょう。

日時 令和8年1月19日(月)

10時30分～12時

場所 健運動指導室

定員 10組

※託児あり (10人まで)

申 問 宇賀荘交流センター

Tel 23-3222

母子モ

母子モ

母子モ

母子モ

母子モ

母子モ

母子モ



確定申告に「医療費通知」をご活用ください

■医療費通知

医療保険制度では、ご家庭の医療費の状況をお伝えするため、定期的に「医療費通知」を送付しています。

この医療費通知を添付することで、確定申告（住民税申告）の「医療費控除」を申告するときに必要な「医療費控除の明細書」の記入を簡略にすることができます。

詳しくは次の白枠をご覧ください。

■医療費控除

申告する人、申告する人と生計を一にする家族のために、令和7年中に支払った医療費がある場合は、次のとおり計算した金額を医療費控除として、所得金額から差し引くことができます。

$$\begin{aligned} \text{医療費控除額} &= \text{実際に支払った医療費の合計額} \\ &\quad - \text{保険金などで補てんされた金額} \\ &\quad - (\text{所得合計金額} \times 5\%) \\ &\quad \text{※上限額は10万円} \end{aligned}$$

医療費通知で医療費控除申告が簡単に

医療費控除の申告に必要な「医療費控除の明細書」の作成方法は、医療費通知を利用する方法と利用しない方法の2通りがあります。

医療費通知の利用方法は、医療費通知を「医療費控除の明細書」に添付するだけです。

問（確定申告の医療費控除について）

松江税務署 ☎0852-21-7711

▶医療費通知を『利用しない』場合

医療費明細部分に、医療機関の発行する領収書に基づき、医療を受けた人・支払先・医療費などを直接記入する必要があります。さらに、領収書は添付不要ですが、5年間保管する義務があります。

▶医療費通知を『利用する』場合

医療費明細部分の記入を省略できます。また、領収書は添付不要で、保管の義務もありません。

■医療費通知の発送時期

制度名	診療月	発送月	問い合わせ
後期高齢者医療	令和6年11月～令和7年10月	令和8年1月下旬	市民課 ☎23-3085
	※令和7年11月・12月の診療分は、医療機関が発行する領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成してください。 ※11月・12月診療分の医療費通知は、希望者へ令和8年2月下旬以降に送付します。希望する被保険者は問い合わせください。		
安来市国民健康保険	令和7年1月～6月	送付済み	市民課 ☎23-3084
	令和7年7月～9月	令和7年12月下旬予定	
	令和7年10月～12月	令和8年2月中旬予定	
医療保険等	加入している医療保険の窓口にお問い合わせください。 制度によって、利用できる場合とできない場合があります。		各保険者

- マイナポータルでは、例年、申告年分の1月から12月分までの医療費情報が原則翌年の2月9日に一括で取得可能になります。郵送の通知よりも早く確認できますので、e-TAXで申告する人は、ぜひご利用ください。

※注意点

- WEB画面やPDFを印刷して医療費控除の参考添付資料とする場合は、領収書を5年間保管する必要があります。

- 審査の結果や端数処理の関係で医療費通知の額と領収書の額が異なる場合があります。
- 生命保険や高額療養費、子ども医療費、福祉医療費等保険金など、保険金などで補てんされた金額は対象となりません。実際に支払った金額に訂正して申告してください。
- 医療費通知に記載がない医療費（例：保険外負担した医療費など）がある場合は、領収書に基づき「医療費控除の明細書」に追加で書き加えてください。

離乳食教室

開催日 令和8年1月20日

(火)

時間 ▽前期(生後5〜8カ月児) 10時〜11時

▽後期(生後9カ月児〜1歳6カ月児) 14時〜15時

場所 ● 母子健康手帳、ご

はん手帳(乳児前期健診で配布)、試食用スプーン(大人用、子ども用)

問い合わせ健康課

Tel 23・3227

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。

●パソコン相談

パソコン(ワード・エクセル)の基本操作などの相談

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

その他 ▽要事前予約(当日予約可)

持ち物 軍手、剪定ばさみ、

日予約可) ▽パソコン・プリンター・デジタルカメラの持ち込み可 ▽インターネット・メールは当センターのパソコンでのみ利用可

●パソコン体験教室 初心者大歓迎です。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。

事前申し込みが必要です。

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

その他 ▽要事前予約(当日予約可)

持ち物 軍手、剪定ばさみ、

日予約可) ▽パソコン・プリンター・デジタルカメラの持ち込み可 ▽インターネット・メールは当センターのパソコンでのみ利用可

●パソコン体験教室 初心者大歓迎です。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。

事前申し込みが必要です。

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

●果樹剪定講座(カキ・ミカンなど) あなたも果樹の剪定に挑戦してみませんか。

日時 令和8年1月16日(金) 13時30分〜16時

内容 剪定実習

場所 渡辺観光農園(穂日島町)

定員 30人(要事前申し込み)

締切 令和8年1月9日(金)

受講料 2000円

その他 ▽要事前予約(当日予約可)

持ち物 軍手、剪定ばさみ、

のこぎり、防寒雨具

●安来市学習訓練センター Tel 23・1750

●相談

司法書士無料法律相談

【電話相談】 Tel 0852・60・9211

●司法書士総合相談センター

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

日時 令和8年1月17日(土) 13時〜17時

場所 朝日公民館(松江市朝日町)

予約方法 電話予約(毎週月・火・木曜日12時〜15時)

予約先 Tel 0852・60・9211

問 島根県司法書士会

毎月第1日曜日は休日相談を実施します

高年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 令和8年1月4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

安来市小中学校 特別支援学級合同作品展 ふれあい広場

日ごろの学習で取り組んだ作品(絵・工作・手芸・習字など)を展示します。

展示期間

令和8年1月23日(金)〜26日(月)

9時30分〜17時

(26日(月)は13時終了)

場所 ● 展示室・会議室1・2

問 十神小学校(担当:成相)

Tel 22-2010



相談

司法書士無料法律相談

【電話相談】

Tel 0852・60・9211

●司法書士総合相談センター

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

日時 令和8年1月17日(土) 13時〜17時

場所 朝日公民館(松江市朝日町)

予約方法 電話予約(毎週月・火・木曜日12時〜15時)

予約先 Tel 0852・60・9211

問 島根県司法書士会

毎月第1日曜日は 休日相談を実施します

高年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 令和8年1月4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

あなたのキャリアを 警察で生かしませんか

社会人経験者も活躍しています。あなたも警察官を目指しませんか。(受験年齢：満35歳以下)

【給与例（令和7年度新卒初任給）】

- ・警察官（大学卒）：252,925円（前年比+ 26,767円）
+各種手当（家賃手当、時間外手当、期末手当など）

※社会人経験に応じて加算される場合があります。

■ 個別相談・説明会 随時受付中！

内 容 個別相談（仕事内容、警察学校生活、採用試験対策、質疑応答など）

対象者 大学生、高校生、社会人、保護者など

場 所 ①オンライン②対面式③訪問式（各大学・高校）

申込方法

メール（『sp-saiyou@pref.shimane.lg.jp』）にて下記内容を添えて申し込みください。

1. 希望者の氏名、連絡先電話番号、学校名（学年）、社会人の場合は勤務先名
2. 開催希望曜日、時間帯
3. 開催方法（オンライン式、対面式（警察本部等）、訪問式からお選びください）

▶詳しくは、島根県警察本部ホームページ（右2次元コード）をチェック



島根県警察本部 採用担当
Tel 0852-26-0110

看護職就業相談会

（移動ナースバンク）

※無料・要予約

看護職の求人・求職相談、情報提供などを行います。

日時・場所

▽令和8年1月15日(木) 13時30分～15時30分・松江テルサ（松江市朝日町）
▽令和8年1月22日(木) 14時～15時20分・ハローワーク松江（松江市向島町）
▽平日10時～15時・島根

県ナースセンター（松江市袖師町）
申問 島根県ナースセンター
Tel 0852-278510



栄養相談（無料・要予約）

食生活や健診結果などに
関し、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

▽令和8年1月13日(火) 9時30分～16時・安来中央
申問 いきいき健康課
Tel 23-3220

各種定期相談は市民 カレンダーで

相談は無料です。相談時間・問い合わせ先は、次のとおりです。

行政相談▽9時～12時▽
総務省島根行政監視行政相
談センター Tel 0852-213630

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

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

その他

お詫びと訂正

広報やすぎ12月号の内容に誤りがありました。お詫びして訂正します。

訂正箇所① 11ページ中、湯田山荘の年末年始の休業

（正） レストラン…12月31日(水)～1月3日(土)

（誤） レストラン…12月30日(火)～1月3日(土)

訂正箇所② 11ページ中、憩いの家の年末年始の休業

（正） 12月31日(水)

※その他の日は通常通り営業

（誤） 12月31日(水)
※12月29日(月)～30日(火)、1月1日(木)～3日(土)は17時～19時営業

問 観光振興課

Tel 23-3110





安来市給食センターの 納豆あえ



材料（4人分）

・ひきわり納豆	60 g
・ホウレンソウ	120 g
・モヤシ	80 g
・ニンジン	20 g
・かつお節	2 g
・もみのり	2 g
A 〔・本みりん	小さじ 1/2
・濃口しょうゆ	小さじ 1/2
・みそ	小さじ 1/2
・ねり梅	4 g

※ 1人分あたり

45
Kcal

塩分
0.4g

【作り方】

- ① ホウレンソウは2cm幅程度に切り、モヤシはざく切りに、ニンジンはせん切りにする。
- ② ①の野菜は茹でて、冷ましておく。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 納豆と②、③をしっかりと混ぜ、かつお節ともみのりを加えて和えたらできあがり。

【ポイント】

- ・食物繊維を多く含む納豆と野菜の和え物です。

ちょっこし レシピ



▲レシピ考案：安来市給食センターの皆さん。

◀隠し味に、みそと梅を使うことでおいしい納豆あえになります。

編集後記

▼「クマから身を守るための学習会」でツキノワグマの毛皮をさわりました。毛は思ったよりやわらかいけど、爪はやはり凶器でした。時速50キロで走るそうで車並みです。「出会わない」しかないですね。(た)

▼先日行われた「1日消防体験学習」。子どもたちの1番人気はロープ渡り体験でした。高い場所です。引張ってもらうアスレチックのようなスリルが大好評。楽しみながら消防の仕事を学ぶ1日となりました。(山)

安来市の人口と世帯数

R 7.11.30現在

人口合計

34,514人

(男:16,645人 女:17,869人)

世帯数

14,243世帯

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です。

【アプリの設定方法】

- ①アプリにしたがって「通知」を許可
- ②アプリの「設定」の「地域の設定」で「島根県安来市」を設定
- ③アプリの「設定」で、「自治体からの緊急情報」の通知をオン

ダウンロードはこちら▶
(iOS・Android)



問 防災課 TEL 23-3074

