広報やすぎ　地域をつなぐ行政情報誌 Vol.266

どげなかね

2026 12月号



◎特集

いつまでも、自分らしく

— 今日から始めるフレイル予防 —

どげなかね

2026 12 月号

もくじ

2 家事・育児をサポート
3 市職員募集/新・絆ノート
4 特集：いつまでも、自分らしく 今日から始めるフレイル予防
10 除雪作業にご協力ください
11 年末年始の市役所等の休業日
12 たうんとぴっくす
14 健康の窓/新刊図書紹介
16 日本遺産/シリーズ人権
17 障害者控除対象者認定書/おむつ代の医療費控除/市長会通信
18 「ジョーホーの森」各種お知らせ
24 ちょっこしレシピ/スマートフォンで広報やすぎ（裏表紙）

別 刷 市民カレンダー
12月の行事／日曜日・祝日診療など

家事・育児をサポートします



市では、産前・産後の時期に、一時的に家事や育児の援助が必要なご家庭をサポーターが訪問し、家事・育児をサポートする事業を始めました。

▶対象

・安来市に住民票のある妊娠中の人
・３歳までのお子さんを養育する世帯
（３歳の誕生日が来て最初の３月 31 日まで）

▶サポート内容

保護者などが在宅しているときに利用できます。
住居などの掃除・整理、食事の準備、衣類の洗濯、買い物代行、子どもの見守り、その他必要な家事・育児の援助

▶利用時間等

・１年度につき、40 時間まで
・１日の利用可能時間は、９時～16 時 30 分
・１回当たりの利用時間は、２時間または３時間

▶利用料（現金支払いのみ）

０円～５００円（１時間当たり）
世帯状況により異なります。

▶申請方法

窓口（いきいき健康課、安来庁舎市民課、伯太地域センター）または郵送で申請してください。

▶その他

対象外となるサービスや家事代行事業者など、詳しくは市ホームページ（右２次元コード）をご確認ください。

問い合わせ いきいき健康課 TEL ２３-３２８６

今月の表紙

買い物で健康づくり

プラーナ内の「ひかりサロンはしまや」では、送迎付きの「ショッピングリハビリ」を行っています。ポールを使った体操や買い物を通じて、楽しみながらフレイル予防に取り組んでいます。

お問い合わせは、ひかりサロンはしまや（TEL 21-0858）まで。

撮影日／11月５日　　**場所**／ホック プラーナ店

安来市版「大切な方への絆ノート」が新しくなりました



「絆ノート」とは、これからの人生をよりよくするためのノートです。医療や介護、財産など、もしものときのことを書き込めるだけでなく、自分が大切にしていることに気づき、今後の人生のみちしるべを見つけるためにも活用できます。

▶設置場所

介護保険課（健康福祉センター）、市民課（安来庁舎）、伯太地域センター（伯太庁舎）、安来市地域包括支援センター（広瀬、安来、伯太）

▼ダウンロード

▶出前講座「絆ノート書き方セミナー」

地域での集まりなどで、絆ノートの活用方法についてお話します。

所要時間：60～90分　**申し込み**：介護保険課

問 介護保険課　☎２３-３２２６

令和８年度　終活セミナー

より豊かな人生を築くため、これからの暮らしについて考えてみませんか？お気軽にご参加ください。絆ノートも配布します。

▶日時　12月15日㈫
13時30分～15時30分

▶会場　市防災研修棟

▶講演　「互助のススメ～つながる・知りあう・支えあう～」

▶講師　NPO法人やどかりプラス理事長
司法書士　芝田　淳　氏

▶申込方法
下記へ電話で申し込みください。

問 安来市地域包括支援センターはくた
☎３７-１５４０

安来市職員募集

（令和９年４月採用予定）

問 人事課　☎２３-３０２１

あなたのキャリアが、まちを動かす力に！
各職種とも、社会人経験者を募集しています。

保健師	土木技師	建築技師
1人程度	1人程度	1人程度



▶申込期限　12月4日㈮午後５時

▶試験日・SPI３受検期間

【試験】令和９年１月９日㈯ 安来庁舎
対象：すべての試験区分

【SPI３受検期間】12月8日㈫～12月27日㈰
対象：すべての試験区分

▶申込方法　市ホームページから

受験資格など、詳しくは
市ホームページをご覧ください〉〉〉

特集

いつまでも、自分らしく

― 今日から始めるフレイル予防 ―



宇賀荘こけないからだ体操の皆さん

「最近、疲れやすくなった」「外出する機会が減った」。そんな変化を、年齢のせいだと思っていませんか。

心や体の衰え（＝フレイル）は、早めに気づき、予防に取り組むことで改善できる可能性があります。

いつまでも自分らしい暮らしを続けるために、自分の状態を見つめ直してみましょう。

問 介護保険課 TEL 23-3226

フレイルのサインをチェック！

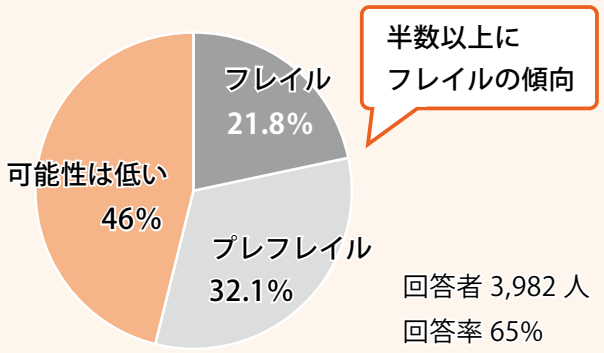
- □ 半年間で２kg 以上体重が減った
- □ 歩く速度が遅くなった
- □ 筋力（握力）が低下した
- □ 疲れやすくなった
- □ 軽い体操や運動をする習慣がない
- □ 出かける機会が減った
- □ 硬いものが食べにくくなった



当てはまる項目があれば、できることからフレイル予防を始めましょう。

数字で見る、安来市のフレイル

令和８年度の調査結果

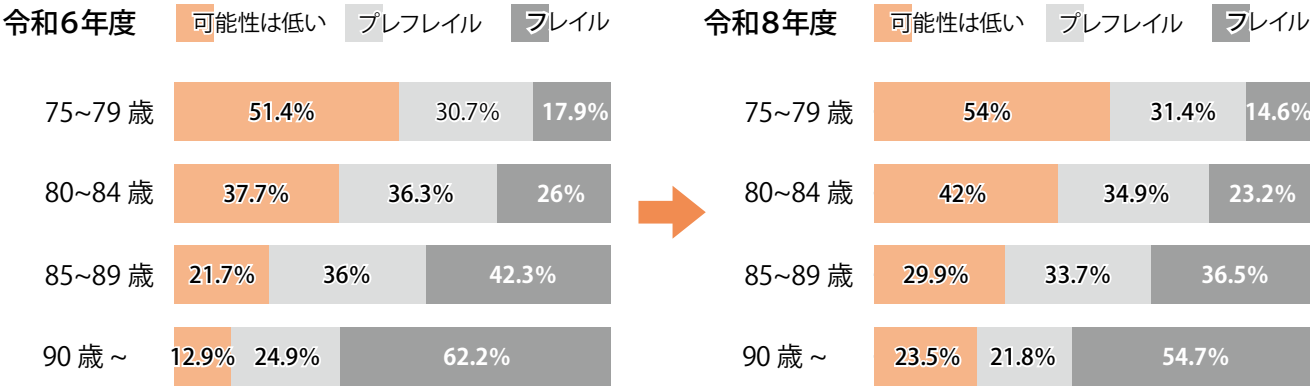


市では、75 歳以上で要支援・要介護認定を受けていない人などを対象に、「後期高齢者フレイル状態全数調査」を行っています。この調査は、対象者全員に調査票を送り、心身の状態を調べるものです。

令和８年度の調査では、回答者の半数以上がフレイル、またはその一歩手前のプレフレイルの疑いに該当しました。



年代別に見たフレイルの状態

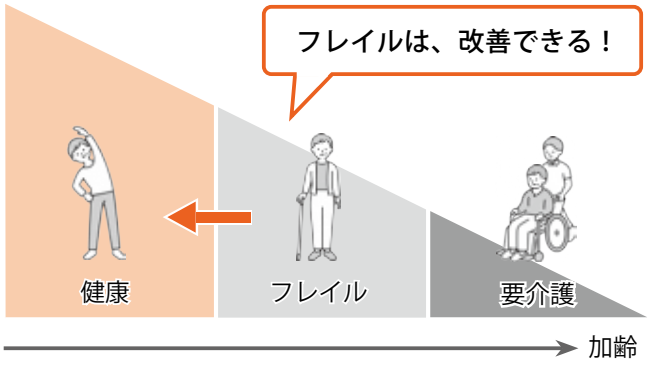


年代別でみると、年齢が高くなるほどフレイル・プレフレイルの疑いがある人の割合は高くなっています。一方、令和６年度と８年度を比較すると、すべての年代でフレイルの疑いがある人の割合が低下しています。

フレイルとは

フレイルとは、加齢によって心身の働きが衰え、健康な状態と介護が必要な状態の間にあることをいいます。

しかし、運動や栄養、社会参加など、適切な予防に取り組むことで、健康な状態に戻ることもできます。



仲間と続ける、元気な体づくり

―地域に広がる「こけないからだ体操」



赤屋こけないからだ体操

運動と交流を楽しむ「こけないからだ体操」

平成30年度に取り組みが始まった「こけないからだ体操」。転倒予防や筋力の維持・向上を目的としたこの体操は、現在、市内34団体に広がっています。

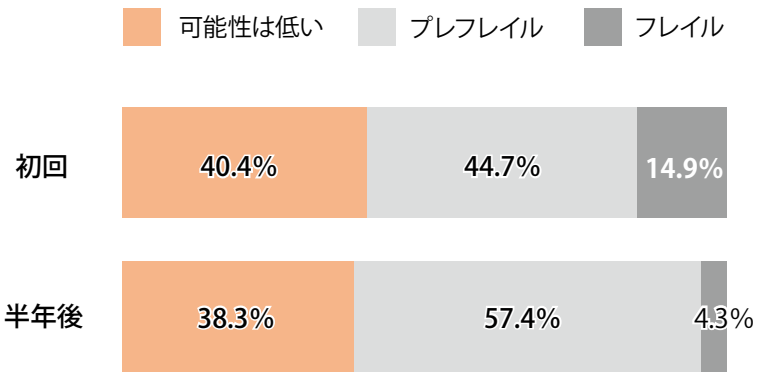
参加者は週1回、地域の集会所などに集まり、歌に合わせて6種類の筋力体操などに取り組んでいます。

活動は地域の住民が主体となって運営。体操を通じて定期的に顔を合わせることは、仲間との交流や外出の機会にもなっています。

半年間の活動で見られた変化

令和7年度に「こけないからだ体操」を始めた4団体では、活動開始時と半年後に体力測定などを行いました。

参加者47人の測定結果を比較すると、握力や歩行能力など、体力に関する5項目すべてで平均の数値が向上。また、フレイルの疑いがある人の割合も減少しました。





▲地域包括支援センター
廣江さん

お近くの地域で始めてみませんか

「こけないからだ体操」は、地域のみなさんで楽しみながら続けられる体操です。すでに活動している団体への参加はもちろん、新たにグループをつくって始めることもできます。最初の3か月間は職員が一緒に活動するので、初めてでも安心です。ぜひお気軽にご相談ください。

問 安来市地域包括支援センター TEL 32-9110

「こけないからだ体操」参加者の声



千原満子（ちはらみちこ）さん（83歳）

体操を続けて自信に

以前は体の衰えを感じ、畑仕事も思うようにできませんでした。寝たきりになりたくないという思いから、体験会をきっかけに体操を始めました。

最初はできない動きもありましたが、教えてもらいながら続けてきました。今では体も動かしやすくなり、４分の１ほどしか手入れできなかった畑も、全体の手入れができるようになったんですよ。これからも休まず参加して、元気に過ごしたいですね。



渡辺稔子（わたなべとしこ）さん（80歳）

仲間がいるから続けられる

知人に誘われて体操を始めました。80歳に近づいてからは体もだるく、階段を使うのが大変でしたが、体操を続けるうちに気軽に上り下りができるようになりました。

一人暮らしなので、皆さんとお話しできるのが楽しみです。一人ではなかなか続きませんが、気が進まない日でも仲間と一緒なら頑張ろうと思えます。これからも続けていきたいですね。

■体操会場一覧

問 安来市地域包括支援センター TEL 32-9110

会場	曜日・開始時間
島田交流センター	金 10:00
高広町集会所	金 13:30
社日交流センター	月 14:15
南城谷公会堂	火・金 9:15
東加茂第二集会所	火 13:30
安来中央交流センター	月 13:00
ふらっとステーション安来	木 10:00
一風亭	火 14:00
東十神集会所	月 / 水 10:00
赤江交流センター	水・金 10:00
大西町集会所	水 10:00
荒島交流センター	木 10:00
宇賀荘交流センター	月 14:00
大塚交流センター	月 13:30
飯生集会所	木 10:00
開公会堂	火 10:00

会場	曜日・開始時間
ふれあいプラザ	木 14:30
町帳集会所	金 13:30
下石原公会堂	水 10:00
広瀬中央交流センター	火 13:30
広瀬社会福祉センター	水 10:00
八幡町公会堂	火 10:00
布部本町会館	水 14:00
奥田原交流センター	金 14:00
西比田交流センター	水 13:30
市原集会所	水 10:00
安田交流センター	月 14:00
中の上集会所	火 10:00
母里交流センター	金 10:00
日次老人集会所	木 9:00
須山集会所	水 13:30
赤屋交流センター	水 14:00

元気を取り戻す3か月

―通所型短期集中予防サービス



短期集中予防サービスでの口の体操（地域包括支援センター）

専門職の支援で改善を目指す「通所型短期集中予防サービス」

心身の機能が低下してきたとき、専門職の支援を受けながら改善を目指す方法もあります。

そのための選択肢の一つが「通所型短期集中予防サービス」です。心身の機能が低下した高齢者などを対象に、約3か月間、専門職の支援を受けながら集中的に改善を目指します。

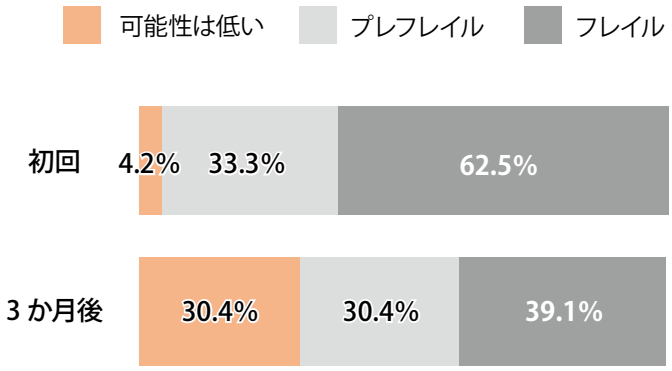
地域包括支援センターが実施するサービスでは、全員で「こけないからだ体操」に取り組んだ後、理学療法士などの専門職が参加者の状態に合わせて指導します。また、口の体操や認知機能のトレーニング、栄養について学ぶ講座などもあり、さまざまな角度から改善を支えています。

3か月で表れた変化

令和7年度、地域包括支援センターの通所型短期集中予防サービスには、24人が参加しました。

約3か月間の取り組みの前後を比較すると、フレイルの疑いがある人の割合が減少し、フレイルの可能性が低い人の割合も増加しました。

このほか、体力測定や口の機能、認知機能の検査でも、改善を示す変化が見られました。



終了後も取り組みを継続

大切なのは、サービス終了後も取り組みを続けることです。令和7年度、同センターでの参加者の6割以上が、終了後も地域の「こけないからだ体操」に取り組んでいます。

自分に合った取り組みを無理なく続けることが、元気に暮らし続けることにつながります。



申込・問い合わせ

- 安来市地域包括支援センター
  TEL 32-9110
- ヘルスケアセンターアクティブ
  TEL 22-3523
- 医療法人明誠会 白根医院
  TEL 28-7000

▲介護保険課
飯塚主任

今日からできる「フレイル予防」

フレイル予防には、「栄養」「運動」「社会参加」にバランス良く取り組むことが大切です。

栄養（食事・口の健康）

食事の量が減り、栄養が不足すると、筋肉量や体力の低下につながります。また、しっかり食べるためには、お口の健康を保つことも欠かせません。

- １日３食をきちんと食べる。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせ、たんぱく質を毎食とる。
- 歯磨きや入れ歯の手入れを行い、定期的に歯科健診を受ける。

■「さあにぎやかにいただく」※

「さあにぎやかにいただく」を合言葉にさまざまな食品を食べることを心がけましょう。

さ	さかな	か	かいそう
あ	あぶら	い	いも
に	にく	た	たまご
ぎ	ぎゅうにゅう	だ	だいず
や	やさい	く	くだもの

▲１日７食品群以上を目指しましょう！







運動

体を動かす機会が減ると、筋力や体力が低下しやすくなります。自分の体力や体調に合わせ、無理なく体を動かしましょう。

- 散歩や家事、畑仕事など、日常生活でこまめに体を動かす。
- ウォーキングや足腰を鍛える体操など、自分に合った運動を習慣にする。
- こけないからだ体操など、地域の通いの場で運動する

社会参加

人との交流や社会とのつながりを失うことは、フレイルの入り口になるといわれています。人と会ったり話したりする機会をつくりましょう。

- 散歩や買い物などで外出し、人と会う機会を作る。
- 家族や友人、近所の人と話したり、電話したりする。
- 趣味の集まりや地域活動に参加する。

※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性スコアを構成する10種の食品群の頭文字をとったもので、ロコモ チャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。



除雪作業にご協力ください

円滑な除雪作業を行うために

●除雪実施条件
新雪が15㎝以上積もったとき

●作業時間帯　5時～18時
※ただし、緊急時はこの限りではありません。

●除雪対象路線
①主要市道やバス路線、国道・県道に通じる市道
②集落間を結ぶ市道
③集落内市道（除雪できる幅員や回転場がある路線）

●除雪作業時のお願い
①国道・県道・市道に面する住宅の屋根から落ちた雪や、除雪後に住宅の出入り口に残った雪は、交通の支障にならないよう各家庭で処理をお願いします。
②道路上や待避所などに車両などを放置しないでください。やむを得ず置く場合は、赤布を付けた竹を立てるなど、目印をつけてください。
※除雪作業中に放置された車両などに損傷が生じても、補償はしません。
③民有地の樹木などが路上に倒れ、通行の支障となる場合があります。所有者の方は、事前に処理をお願いします。
※通行の支障となる樹木は、県・市がやむを得ず伐採することがあります。
④除雪作業により、砕石などが耕地に入る場合があります。この場合、砕石などの除去や補償はしません。
⑤国道・県道・市道の一部に設置しているスノーポールや木製ポールは、撤去しないでください。
⑥除雪は主要幹線道路を優先して行います。作業の順序は、状況によって前後することがあります。

問い合わせ
▼市道の除雪
土木建設課　☎23-3311
▼県道・国道の除雪
広瀬土木事業所　☎32-2031

小型除雪機を無料で貸し出します

手押し型の小型除雪機を消防署等に配置し、自治会や自主防災組織、ボランティア団体などに貸し出します。

料金　無料
※機材の燃料費、修理費、維持管理費は市が負担します。

搬出・搬入　貸出・返却時の運搬は各自で行ってください。軽トラックで搬送する場合は、足下駄（ブリッジ）が必要な場合もあります。

貸出方法や除雪機の空き状況などは、各施設へお問い合わせください。

問い合わせ
防災課　☎23-3074

除雪機配置施設	電話番号
消防署 安来本署	22-0119
消防署 広瀬分署	32-2308
消防署 伯太分署	37-1026
布部交流センター	36-0001
比田交流センター	34-0001
東比田交流センター	34-0211
山佐交流センター	35-0129
宇波交流センター	36-0852
西谷交流センター	36-0376
奥田原交流センター	35-0047
安田交流センター	37-0835
井尻交流センター	37-0836
赤屋交流センター	38-0145

年末年始の市役所・市関連施設の休業日など

■安来市

施設の名称	年末年始休業日（備考）
市役所（各庁舎、健康福祉センター）	12月29日㈫～1月3日㈰
安来市立病院	12月29日㈫～1月3日㈰ ※急患は24時間対応

■スポーツ・レクリエーション施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
伯太運動広場	12月1日㈫～2月28日㈰
安来市民体育館	12月29日㈫～1月3日㈰
安来運動公園	
安来球場	
安来西部球場	
安来南体育館	
広瀬中央公園	
広瀬体育館	
伯太体育館	
広瀬絣センター	
安来市民プール	12月29日㈫～1月5日㈫
観光交流プラザ	12月31日㈭～1月1日㈮
道の駅あらエッサ管理事務所（店舗除く）	12月31日㈭～1月2日㈯
比田いきいき交流館	12月31日㈭～1月3日㈰

■文化施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
安来市加納美術館	12月22日㈫～1月10日㈰
アルテピア	12月29日㈫～1月2日㈯、1月4日㈪～1月5日㈫
安来節演芸館	12月28日㈪～1月4日㈪
各交流センター	12月29日㈫～1月3日㈰
やすぎ懐古館一風亭	
やすぎ図書館	
ひろせ図書室	
はくた図書室	12月28日㈪～1月4日㈪
和鋼博物館	令和11年度まで休館中
歴史資料館	12月29日㈫～1月3日㈰
民俗資料館	12月28日㈪～1月4日㈪

■交通関連施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
荒島駅前自転車駐車場	12月29日㈫～1月3日㈰
安来駅前自転車駐車場（管理事務所）	
イエローバス	1月1日㈮～1月3日㈰ 12月30日㈬～12月31日㈭は㈰㈷のダイヤ
宇賀荘あいのりタクシー	1月1日㈮～1月3日㈰

■子育て支援施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
安来市親子交流センター（つどいの広場・ファミサポ）	12月28日㈪～1月5日㈫
安来市子育て支援センター（プレイルーム）	12月29日㈫～1月3日㈰

■入浴施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
湯田山荘	入浴：12月30日㈬ ※12月31日㈭～1月3日㈰は11時～18時営業 レストラン： 12月31日㈭～1月3日㈰ 宿泊・宴会： 12月29日㈫～1月3日㈰
夢ランドしらさぎ	年末年始休まず営業※12月29日㈫～1月3日㈰は受付時間10時～18時30分
ふれあいプラザ㈱浴室	
憩いの家	12月30日㈬

■その他の施設

施設の名称	年末年始休業日（備考）
安来市学習訓練センター	12月29日㈫～1月3日㈰
独松山霊苑	1月1日㈮～1月2日㈯

ごみ収集などの休業日

問い合わせ　環境政策課　☎23-3100

【ごみ収集の休業日】

12月30日㈬～1月3日㈰

【し尿の汲み取り休業日】

12月29日㈫～1月3日㈰

休業期間が長期になりますので、お早めに収集業者へ申し込みください。

【処理施設の休業日】

●**清瀬クリーンセンター**（☎27-0727）

12月30日㈬～1月3日㈰

●**高尾クリーンセンター**（☎27-0053）

広瀬一般廃棄物最終処分場（☎32-2875）

伯太一般廃棄物最終処分場（☎37-0026）

12月29日㈫～1月3日㈰

※搬入前に電話連絡が必要です。年末は混み合いますので、早めの搬入にご協力ください。

たうん とぴっくす TOWN TOPICS

まちの話題や出来事を紹介します

今月の1枚



飯梨地区の魅力を発信する「田舎のお福分け～いいな飯梨のおいもまつり～」が開かれました。地域の新たな特産品であるサツマイモを主役に、商品の販売や芋掘り、タイムレースなどが行われ、会場は多くの人でにぎわいました。　10月11日：さぎの湯公園周辺

市長日記

尼子フェスティバルへ出陣！

令和10年度に開催する「第９回尼子一族全国大集会・戦国尼子フェスティバル」に向け、10月18日、三日月公園周辺でプレイベントを開催しました。

尼子十勇士や薙刀隊、尼子十旗（じっき）の皆さんによる勇壮な武者行列が行われ、大会に向けて大いに盛り上がりました。



◀侍大将尼子勝紀の号令で「エイエイオー」と勝ち関（どき）を上げました。

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。

河井寛次郎と安来！



▲寛次郎愛用の品々がずらり。企画展は12月21日まで開催します。（詳しくは23ページ）

10月23日から安来市加納美術館で、河井寛次郎没後60年を記念した企画展「河井寛次郎と安来！」を開催しています。寛次郎とふるさと安来の関わりに注目した企画展です。

会場では、寛次郎のエッセイ「六十年前の今」に描かれた市内の風景を撮影した写真展や、戦時中に作品を疎開させた一燈園（京都市）の寛次郎コレクション展を開催。また、寛次郎の意思を受け継ぐ市内工芸作家の手仕事も紹介しています。寛次郎と安来の深い縁に触れてみませんか。

家族で挑戦！ゴズ釣り

10月４日、荒島地区交通防犯対策協議会が主催する「荒島地区 青少年健全育成 親子ゴズ釣り大会」が行われました。家族で協力して釣りを楽しみ、会話を通して絆を深めようと企画されたもので、今回で43回目を迎えました。

当日は、多くの親子連れが参加し、ゴズやセイゴなどが釣り上げられました。あちこちで「お父さん」と呼ぶ声があがるなど、親子で協力しながら挑戦。地域の人たちも見守る中、和やかなひとときを過ごしました。



▲天候にも恵まれ、穏やかな時間の中で釣りを楽しみました。

しまね和牛の頂点に



▲10月28日に市役所を訪れ、田中市長に受賞を報告しました。

10月24日、島根県畜産共進会で、肉用種牛の部「子牛の区」に出品した柴田慎二さんの「ひやふくみ」号が、グランドチャンピオンに輝きました。

「ひやふくみ」号は来年８月に北海道で開催される第13回全国和牛能力共進会（全共）（第３区）の候補牛にも選ばれています。全共では、牛の体貌や骨格のバランス、発育などが審査されます。

柴田さんは「全共に向けて、これからも日々の管理を丁寧に行い、欠点のない牛に育てていきたい」と意気込みを語りました。

酒造りを身近に

10月24日、広瀬町の吉田酒造で「蔵開き2026」が開催されました。普段は入ることのできない酒蔵を開放し、酒蔵や酒造りに親しんでもらおうと開かれたものです。

会場では、飲み比べや限定酒の販売のほか、鏡開きでの振る舞い酒などを実施。酒蔵案内では、鮮度や香りを保つため、搾った酒をすぐに瓶詰めし、冷蔵保存する工夫などが紹介されました。

来場者は、酒蔵ならではの催しを思い思いに楽しんでいました。



▲普段は入ることができない酒蔵で、酒造りの現場を見学しました。

相手の先を読む

10月25日、アルテピアで市総合文化祭将棋大会が行われました。参加者は棋力に応じてＡ級（有段者・上級者向け）とＢ級（初段・中級者向け）に分かれ、総当たりのリーグ戦で対局しました。

今大会では、持ち時間25分の「切れ負け」を採用。持ち時間を使い切ると、その時点で形勢に関係なく負けとなります。

対局中は、じっくり長考する人もいれば、相手の一手にすぐ応じる人も。参加者はそれぞれ得意の戦法を駆使し、熱戦を繰り広げました。



▲「粘りに粘って、どうにか優勝（きよたか）できたのでとてもうれしい」と優勝した三島斉天（きよたか）さん（手前左）

草刈りの負担を軽減



▲草刈機で管理する芝生地の一部は、グラウンドゴルフ場としても利用されています。

広瀬町の八幡町自治会が、宝くじの助成金で自走式草刈機３台を導入しました。今回活用した「コミュニティ助成事業」は、宝くじの収益を財源に地域活動を支援する制度です。

同自治会は、飯梨川の河川敷約400mを芝生地として管理しています。これまでは刈払機で草刈りを行っていましたが、住民の高齢化もあり、炎天下での作業が負担となっていました。新たな草刈機による負担軽減に加え、今後はイベントなどで芝生地の活用が増えることも期待されています。

健康の窓



知って 気づいて 早めの行動を！

～大腸がんから、あなたと家族を守ろう～

■問い合わせ　いきいき健康課　☎ 23-3220

大腸がんは 40 歳代頃から患者数が増え、全国では年間 15 万人以上が診断される非常に身近ながんです。また、年間５万人以上が亡くなっています。

（出典：国立がん研究センターがん情報サービス）

安来市の大腸がんの状況

安来市のがん部位別死亡順位（令和６年度）では男女ともに「大腸がん」が第１位となっています。（下表）多くの方が亡くなっている身近ながんだからこそ、検診による早期発見・早期治療が大切です。

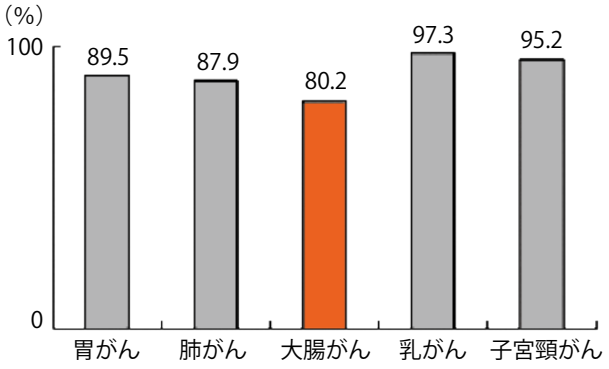
	男性	女性
１位	**大腸**	**大腸**
２位	肺	すい臓
３位	すい臓	胃

（出典：人口動態調査）

がん検診を受けるメリット

○ 早期に発見できれば、身体への負担が少なく、治療費も抑えられます。
○ 検診は短時間で済みますが、がんの治療にはより長い時間がかかります。

がん検診精密検査受診率
（令和６年度　安来市）



大腸がん検診は、他の検診に比べて精密検査の受診率が特に低い傾向にあります。「要精密検査」となっても、そのまま放置してしまう人が少なくありません。しかし、精密検査を受けることこそが、がんの早期発見へつながる大切な一歩です。

まずは、がん検診を受けましょう

○ 40 歳以上の自覚症状のない人が対象です。
○ 1 年に 1 回、便潜血検査を行います。
○ 症状がない段階で、大腸がんの疑いを見つけます。
○ 大腸がん検診の結果が陽性（＋）の場合は、必ず精密検査を受けましょう。

今年度の検診は、令和９年２月 28 日㈯まで

40 歳以上で今年度まだ受診していない人は、ぜひこの機会にがん検診を受けましょう。詳しくは、令和８年度健診のしおり、または市ホームページ（右２次元コード）をご確認ください。

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。

星の集う場所



著者　伊藤　佐凪　　発行所　小学館

南極へ観測隊員として派遣されることになった植野。隕石を探す任務を担い、様々な訓練を経て過酷な地へと赴きます。南極の細かな描写が、物語にいっそう深みをもたせます。著者のデビュー作です。（音）

世界の郷土ごはん
75カ国の伝統メニュー



監修　青木　ゆり子
編集　パイ　インターナショナル

その土地の食材と調理法で作られた「郷土ごはん」は、日本だけでなく世界各地にあります。75カ国162種類の伝統的な郷土料理を、世界各国の風景とともに紹介した1冊です。（中）

「がんばれない」心で何が起きているか



著者　外山　美樹　　発行所　ちくまプリマー新書

「がんばる」は不思議な言葉です。本来は励ましの言葉なのに、いつの間にか重たいプレッシャーに変わることも。がんばることを心理学の視点から解き明かします。「がんばるって何だろう?」一緒に問い直してみましょう。（嶋）

列車で行こう！日本縦断絶景列車の旅



著者　櫻井　寛　　発行所　世界文化社

JR・私鉄のすべてを乗りつくした鉄道写真家が各地の絶景を紹介します。鉄道ファンはもちろん、そうでなくても列車に乗って景色を見に行きたくなる1冊です。山陰本線、伯備線、一畑電車も掲載されています。（湯）

その他　新刊図書　NEW

- ●泡　辻仁成
- ●ヘイ　ベイビー！いま、このくらい。　松田奈那子
- ●とめどなくちいさき人へ　白石一文
- ●これだけで、逮捕「知らなかった」では済まされない29の落とし穴　森雅人
- ●RO－RO船　車を運ぶ　まえだじろう
- ●からだンス　ひらぎみつえ
- ●ずっとおいしく食べるための　かむかむレシピ　牛尾理恵
- ●ことばの波間で　あいだ　日本語と韓国語の　カン・バンファ

【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

やすぎ図書館ロビートーク

かまいたち山内の父が語る　本が育てる笑いとひらめき

日時　12月6日(日)14時～14時45分
会場　やすぎ図書館
講師　山内　恭(きょう)氏
参加費　無料
問い合わせ　やすぎ図書館　TEL22-2574

図書館歴史講座「安来探訪」

安来の両墓制と通過儀礼の現在

日時　12月12日(土)14時～15時30分
会場　和鋼博物館
講師　出口　顕(あきら)氏（放送大学島根学習センター所長）
定員　80人（要申込）
参加料　無料
申し込み・問い合わせ　やすぎ図書館　TEL22-2574

クリスマス会

★はくた図書室

日時　12月19日(土)14時～15時
会場　はくた文化学習館
定員　30人（要申込）
参加料　無料
申し込み・問い合わせ　はくた図書室　TEL37-0050

★やすぎ図書館

日時　12月20日(日)10時～11時
会場　やすぎ図書館2階
定員　80人（要申込）
参加料　無料
申し込み・問い合わせ　やすぎ図書館　TEL22-2574

【日本遺産】シリーズ⑲

出雲國（いずものくに）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する日本遺産。「出雲國たたら風土記」は、今年で認定10周年を迎えました。

出雲國たたら風土記　体験プログラムを紹介します

雲南市吉田町のたたら鍛冶（かじ）工房では、15㎝の釘（くぎ）からペーパーナイフをつくる体験ができます。

炭火で釘を熱し、たたきながら形を整えていきます。職人と一緒に作業するため、初めてでも安心です。鉄に触れながら、ものづくりの難しさや楽しさを体感できます。


▲制作の様子


▲ペーパーナイフ完成品

「鍛冶体験」

場所　たたら鍛冶工房（雲南市吉田町）
定休日　月曜日
対象　小学生以上
体験時間　10時～15時
所要時間　1作品　約30分
料金　1作品　2000円（税込）
予約方法　鉄の歴史村地域振興事業団へ電話またはメール
☎0854-74-0311
メール zaitetsu@i-yume.ne.jp

詳しくは、鉄の歴史村地域振興事業団ホームページ（下2次元コード）をご確認ください。

問い合わせ　観光振興課　☎23-3108

＝人権尊重社会の実現をめざして＝

シリーズ 人権を考える 89

12月4日～10日は、「人権週間」です！

12月10日は、国連が定めた「人権デー」です。世界中で人権を守るためのさまざまな活動が行われています。日本でも、12月4日～10日を「人権週間」とし、一人一人の人権を大切にするための啓発活動が全国で行われています。

安来市でも毎年この時期に、人権フェスティバル「つなげて未来や」を開催しており、今年度は右記のとおり開催します。

詳しくは広報紙とともに全戸配布するチラシや市のホームページ、ＳＮＳなどをご確認ください。

この機会に、改めて人権について考えてみませんか。皆さんのご来場をお待ちしています。

人権フェスティバル
「つなげて未来や 2026 in やすぎ」

日時　12月12日㈯　9時30分～14時
会場　アルテピア小ホール
【ステージイベント】
講演「つなげよう！優しいぼうさいのバトン～熊本地震×3.11の経験から～」
講師：“歌う防災士”柳原志保 氏
広瀬中学校「少年の主張」など
【展示・体験ブース】
「人権の花運動」図画コンテスト作品展示、オリジナル缶バッジ・カレンダー作り、男女共同参画ブース、じんけんクイズラリー など

◆12月の「特設人権相談所」
開設日時　12月1日㈫9時30分～12時
場所　安来中央交流センター2階相談室
広瀬社会福祉センター視聴覚室

問い合わせ　人権施策推進課　☎23-3095

要介護認定を受けている人に
「障害者控除対象者認定書」を発行します

問 介護保険課　☎23-3290

介護保険の要介護認定を受けている人のうち、障がい者に準ずる状態と認められる人に、年末調整や確定申告時で障害者控除を受けるための「障害者控除対象者認定書」を交付します。

● 対象者（下記の要件をすべて満たす人）
・認定基準日時点で、要介護１から５の認定を受けている65歳以上の人
・認知症または身体の障がいの程度が一定の基準に該当する人

● 認定基準日　年末調整や確定申告の対象となる年の12月31日
※年の途中で亡くなった場合は、亡くなった日

● 申請できる人　本人、親族、成年後見人など

● 申請に必要なもの　来庁する人の本人確認書類
※成年後見人の場合、登記事項証明書も必要です。

● 申請窓口　介護保険課（健康福祉センター）、市民課（安来庁舎）、伯太地域センター（伯太庁舎）

● 認定書の交付　介護保険課では即日交付します。その他の窓口で申請する場合は、後日申請者へ郵送します。

※申請書は申請窓口に設置しています。市ホームページ（右２次元コード）からダウンロードできます。

「おむつ代の医療費控除証明書」を発行します

問 介護保険課　☎23-3290

おむつ代を医療費控除の対象として申告するには、医師の発行するおむつ使用証明書が必要です。ただし、右記の対象者に該当する場合は、市が交付する証明書で代用できます。

※ 交付を希望する人は、事前に介護保険課へお問い合わせください。

● 対象者（下記の要件をすべて満たす人）
・介護保険の要介護認定を受けている人
・寝たきりの状態や尿失禁が、介護保険主治医意見書で確認できる人

だんだんサミット
中海・宍道湖・大山圏域市長会
問 ☎0852-55-5056

近代化の歴史からみた5市のつながり
～近代化の旗手・鉄道から～

明治時代以降、私たちの暮らしを支え、社会を発展させた原動力のひとつが交通インフラとしての鉄道です。

明治35年、山陰地方初の鉄道が境―御来屋（みくりや）間に開通しました。これを皮切りに鉄道のまち・米子を起点に線路は東西に延伸し、明治41年に米子―安来間と安来―松江間が開業します。そして、明治45年には山陰本線京都―出雲今市間が全線開通しました。

それまで船舶が主役だったモノとヒトの大量輸送が鉄道に変わり、今日までの5市（安来市、米子市、境港市、松江市、出雲市）の発展を力強く支えてきました。近代化の旗手となった鉄道は、鉄道省から日本国有鉄道へ、さらにＪＲへと引き継がれ、モータリゼーションが進む現在も、私たちの暮らしに欠かせない交通基盤として親しまれ続けています。

（執筆：米子市立山陰歴史館
館長　中原（なかはら）　斉（ひとし））


▶D51型蒸気機関車



行政

令和8年熊本地震災害義援金（報告とお礼）

市では、令和8年熊本地震災害義援金の受付を9月30日まで行いました。

皆さまから、総額58万1238円の義援金が寄せられ、日本赤十字社島根県支部を通じて被災地に寄付しました。

あたたかいご支援とご協力をいただき、ありがとうございました。

問総務課　TEL 23-3019

選挙人名簿の登録・閲覧

選挙管理委員会では、3カ月に1回、選挙人名簿に新たな対象者を登録しています。今回は12月1日に、次の人を登録します。事前に申し出をすれば、登録の内容を閲覧できます。

対象　平成20年12月2日までに生まれた人で、令和8年9月1日までに住民登録をし、引き続き3カ月以上安来市に居住している人

閲覧場所　選挙管理委員会事務局（安来庁3階）

閲覧日時　12月2日㈬から随時（閉庁日を除く）8時30分～17時15分

問選挙管理委員会事務局　TEL 23-3135

ぐるっとYasugi号の行政サービス

交流センターや近くの集会所など、希望する場所で行政サービスを提供します。

●事前予約サービス

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日前までにインターネット予約（下2次元コード）または電話予約

●定期巡回サービス

事前予約サービス②～④、ごみ袋の購入

日時・場所　▽12月8日㈫9時30分～10時30分・宇波交、11時15分～12時15分・東比田交　▽12月9日㈬9時30分～10時30分・赤屋交　▽12月10日㈭10時～11時・奥田原交

問DX推進課　TEL 23-3029

Yahoo!防災速報をご活用ください

「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です。

利用には、アプリのダウンロードが必要です。下2次元コードからダウンロードしてください。利用料は無料ですが、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となります。

iOS用

Android用

問防災課　TEL 23-3074

令和9年 安来市消防出初式



新年の無火災と市民の安心・安全を願い、消防出初式を行います。消防団員や消防職員の勇姿をご覧ください。

安来港ふ頭では、消防車両などの展示や一斉放水を行います。ぜひご来場ください。

日時・場所　令和9年1月10日㈰

▷式典（関係者のみ）　10時～・アルテピア

▷通常点検・一斉放水　11時15分頃～・安来港ふ頭

▷車両展示　10時30分頃～12時頃・安来港ふ頭

※安来港の駐車場には限りがあります。ご注意ください。

問消防総務課　☎23-3428

庁…庁舎　交…交流センター　健…安来市健康福祉センター　申…申し込み先
地…地域センター　伯…伯太保健センター　総…総合文化ホールアルテピア　問…問い合わせ

マイナンバーカード申請、交付等の休日窓口を開設します（要予約）

休日窓口を利用する場合は、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、または安来市相談・健（検）診等予約サイト（下2次元コード）からオンライン予約をお願いします。

日時　12月6日㈰9時～12時

場所　市民課（安来庁）

問市民課　TEL 23-3083

公設放課後児童クラブの入所募集

放課後児童クラブとは、小学生に授業の終了後などに適切な遊びや生活の場を提供する施設です。

令和9年度の入所募集案内は12月1日以降、教育委員会、各公設児童クラブで入手できるほか、市ホームページからダウンロードできます。

※民設放課後児童クラブ（児童クラブ「たいよう」・ひろせ学童クラブ・こそけん学園安来中央校）については、各クラブへ直接お問い合わせください。

対象児童　市内の小学校に通い、保護者が仕事などで昼間家庭にいない児童

令和9年度入所申請期間　12月1日㈫～12月25日㈮

申請方法　入所を希望する児童クラブに申請書を提出するか、しまね電子申請サービスから申請してください。

その他　▽兄弟姉妹で同時に申し込む場合も、1人ずつ申請が必要です。▽現在利用中の場合も、令和9年度に引き続き利用するには申請が必要です。

※詳しくは、市ホームページ（下2次元コード）をご確認ください。

問教育総務課　TEL 23-3140

または入所を希望する各児童クラブ



新入学学用品費（就学援助）を小学校入学前に支給します

申問 学校教育課（安来中央交1階）
TEL 23-3180

市では、経済的な理由で学用品や校外活動などの費用の負担が難しいご家庭を対象に、就学に必要な費用の一部を援助しています（制度の利用には申請が必要です）。
小学校入学前に就学援助の認定を受けた場合、新入学学用品費を入学前に受け取ることができます。

対象者

令和9年度に安来市立の小学校へ入学する児童の保護者で、次のいずれかに該当する人

①生活保護が停止または廃止になった
②市県民税が非課税または減免になった
③個人事業税、固定資産税、国民健康保険税が減免になった
④国民健康保険税の徴収の猶予を受けた
⑤児童扶養手当を受給している　など

受付期間・申請方法

12月1日㈫～12月25日㈮（厳守）

右2次元コードの申請フォームから申請するか、学校教育課へ申請書を提出してください。

援助の対象

・新入学学用品費：小学校入学前に支給
・校外活動費などその他の費目：入学後に学校を通じて支給

その他

入学前に申請ができなかった場合は、入学後に学校で申請できます。その場合、新入学学用品費は、入学後に支給します。

※安来市立中学校の入学前支給は、現在在籍している小学校を通して行います。

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。

危険物取扱者試験（乙種・丙種）

試験日・場所 ▽第５回…令和９年２月14日㈰・松江市ほか ▽第６回…令和９年２月21日㈰・松江市ほか

受付期間 12月４日㈮～12月18日㈮

受験願書 消防本部予防課、広瀬・伯太各分署、比田分駐所に設置しています。

申問 消防試験研究センター島根県支部 TEL０８５２-２７-５８１９

（第４回）２等陸・海・空士（任期制自衛官）募集

入隊と同時に２等陸・海・空士に任命される、任期制の自衛官です。任期は、陸上が２年、海上・航空が３年で、２任期目以降は、いずれも２年です。任期満了後は、継続するか、民間企業への就職を希望するか選択でき、就職支援も受けられます。

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歳未満の人※32歳の人は、採用予定月の末日現在で、33歳に達していない人

試験種目 筆記試験、適性検査、口述試験、身体検査、経歴評定

※経歴評定とは、自衛官の職務に直接役立つ資格や免許などを評価する制度です。詳しくは島根地方協力本部へお問い合わせください。

採用予定日 令和９年３月下旬～４月上旬

応募期間 12月１日㈫～令和９年１月29日㈮

試験期日 ①筆記試験・適性検査（ウェブ試験方式）…令和９年２月上旬のうち指定する１日 ②口述試験・身体検査…令和９年２月中旬のうち指定する１日

※詳細は、試験開始１カ月前までに島根地方協力本部ホームページ（下２次元コード）でお知らせします。

試験会場 ①自宅など ②陸上自衛隊出雲駐屯地（出雲市松寄下町）

問 自衛隊島根地方協力本部 TEL０８５２-２１-００１５

ポリテクセンター米子 公共職業訓練の受講生募集

求職者を対象に、ものづくりに必要な技能や専門知識を身につける職業訓練を行っています。

「手に職をつけたい」「スキルアップしたい」という人におすすめです。

●１月入所生

訓練科 ①住宅リフォーム技術科（６カ月訓練） ②電気設備施工科（６カ月訓練）

定員 ①15人 ②10人

訓練期間 令和９年１月５日㈫～６月28日㈰

募集期間 12月７日㈪まで

見学会 11月24日㈫

体験会 12月１日㈫

●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９年２月２日㈫～７月27日㈫

募集期間 12月８日㈫～令和９年１月８日㈭

見学会 12月８日㈫、12月22日㈫

体験会 令和９年１月５日㈫

応募資格 求職中の人

受講料 無料（テキスト代は実費）

雇用保険を受給しながら受講できます。詳しくは、ホームページ（下２次元コード）をご確認ください。

申 最寄りのハローワーク

問 ポリテクセンター米子 TEL０８５９-２７-５１１５

保健

発育測定

日時・場所 12月18日㈮10時～11時・㊐

持ち物 母子健康手帳、バスタオル

問 いきいき健康課 TEL23-３２２７

乳幼児健診

※対象者と受付時間は、個別通知でご確認ください。

●乳児前期健診

日時・場所 12月24日㈭午後・㊐

対象 令和８年７月16日～令和８年８月31日生まれのお子さん

持ち物 母子健康手帳、バスタオル、健診アンケート

●１歳６カ月児健診

日時・場所 12月10日㈭午前・㊊

対象 令和７年４月16日～５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、フェイスタオル、仕上げ用歯ブラシ

●３歳児健診

日時・場所 12月３日㈭午後・㊊

対象 令和５年６月16日～７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、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

●５歳児健診

日時・場所 12月17日㈭午後・㊊

持ち物 母子健康手帳

問 いきいき健康課 TEL23-３２２７

庁…庁舎　交…交流センター　健…安来市健康福祉センター　申…申し込み先
地…地域センター　伯…伯太保健センター　総…総合文化ホールアルテピア　問…問い合わせ

集団検診（健診）

詳しくは、広報紙6月号とあわせて配布した「健診のしおり」をご覧ください。

●大腸がん検診の容器配布
日時・場所　12月4日㈮～11日㈮9～17時・健
実施日　12月4日㈮
時間・場所　▽10時～11時・伯太庁　▽14時～16時・安来庁

●大腸がん検診の容器提出
実施日　12月16日㈬
時間・場所　▽9時～11時30分・健　▽9時～10時・伯太庁　▽10時40分～11時40分・安来庁

申問 いきいき健康課　TEL 23-3220

講座・教室

子育て支援センター子育て支援講座（12月1日㈫9時受付開始）※要申し込み

●おやこdeサンデー
毎回大好評の休日イベントを、今回は初めて日曜日に開催します。
米子市の男性保育士ユニット「でこぼこ」のさかたしょうじさんがやってきます！歌って、踊って、親子で楽しい時間を過ごしませんか。
日時・内容　12月20日㈰▽10時～12時・「でこぼこ」さかたしょうじコンサート&おたのしみ試食会※要申し込み・定員あり（30組）※食物アレルギーのある人は申し込み時にお知らせください。▽9時～12時30分・つどいの広場出張コーナー　▽9時～12時30分・歯科衛生士会コーナー　▽9時～15時　プレイルーム開放　▽13時～15時・子育て相談
場所　健
申問 子ども未来課　TEL 23-3222

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、事前申し込みが必要です。

●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　▽パソコン・プリンター・デジカメの持ち込み可　▽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
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。
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

●フラワーアレンジメント教室 お正月アレンジ
初心者も大歓迎。季節のお花で気軽にフラワーアレンジを楽しみましょう。
日時　12月19日㈯10時～11時
受講料　2500円（材料費込み）
持ち物　はさみ
定員　20人程度
申込締切　12月14日㈪
※締切後のキャンセルは受講料の支払いが必要です。
申問 安来市学習訓練センター　TEL 23-1750

第7回歳末たすけあい 安来市民余芸大会

この大会の収益は、歳末たすけあい募金として地域の福祉事業に活用されます。お楽しみ抽選会もありますので、ぜひご来場ください。



日時　12月13日㈰　開演12時30分（開場11時30分）
会場　アルテピア
出演　市内保育施設、市内文化クラブほか
入場料　大人：1,300円（前売り券：1,000円）　小中学生：500円
販売所　安来・広瀬・伯太各社会福祉協議会、山陰中央新報市内販売店、各交（伯太中央交（わかさ会館）を除く）、安来市民体育館
問 安来市社会福祉協議会　TEL 23-1855

マタニティ教室（プレママパパ教室）

日時・場所 12月6日㈰9時30分～11時30分・㊐

対象 おおむね妊娠6カ月以降の妊婦とその夫

※初産婦には通知します。

問いきいき健康課 TEL 23-3227

はじめての子育て教室

日時・場所 ▽12月2日㈬▽9日㈬▽16日㈬いずれも10時～12時・㊐

対象 令和8年7月～9月生まれのお子さんと母親

※個別通知します。

問いきいき健康課 TEL 23-3227

しまねの福祉・保育JOBフェスタ2026

福祉や保育の現場で働く職員によるワークショップや、福祉を学ぶ学生によるステージイベントなどを通して、福祉の魅力を発信するイベントです。ぜひお越しください。

日時 12月13日㈰11時～15時

場所 くにびきメッセ大展示場（松江市学園南）

内容 魅力発見ステージ、福祉・保育事業所による「ワクワクワークショップ」、展示・販売コーナー、スタンプラリーなど。詳しくは、島根県福祉人材センターホームページ（下2次元コード）をご確認ください。

参加費 無料

予約 不要

問島根県社会福祉協議会（島根県福祉人材センター） TEL 0852-32-5957

相談

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に応じ、介護、医療、福祉、保健などの制度や、地域で利用できるサービスを紹介します。

日時・場所 12月6日㈰9時30分～12時・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

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します。気軽にご相談ください。

日時・場所 ▽12月8日㈫9時30分～16時・安来中央㊏▽12月22日㈫9時～11時・㊐

申問いきいき健康課 TEL 23-3220

看護職就業相談会（移動ナースバンク）

※無料・要予約

看護職の求職相談や情報提供などを行います。

日時・場所

▽12月24日㈭13時30分～15時30分・松江テルサ（松江市朝日町）

▽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 0852-27-8510

くらし・しごと／悩み事出張相談会in安来

生活や仕事の不安や悩みについて相談に応じ、適切なアドバイスや、必要な窓口紹介をします。

日時 12月17日㈭10時～16時

場所 中国労働金庫安来支店（南十神町）

相談料 無料

申問くらしサポートセンター島根 TEL 0120-969-234（平日10時～12時、13時～16時）

解体・処分のプロに聞く！
空き家処分の実践セミナー

空き家解体サポートの専門企業が、空き家処分の流れや方法などを、実際の事例を交えて解説します。

日時 12月20日㈰
13時30分～14時40分（開場13時）

会場 市防災研修棟

内容 空き家処分の流れ、空き家解体費用のシミュレーション体験　など

講師 株式会社クラッソーネ　山下百香 氏
（空き家対策に係る連携協定締結企業）

受講料 無料

申込方法 電話、メール、市ホームページ（右2次元コード）のいずれかでお申込みください。
メール申込の場合は、「氏名」と「電話番号」を必ずお知らせください。

問建築住宅課 TEL 23-3343

㊐…庁舎　㊥…交流センター　㊦…安来市健康福祉センター　㊎…申し込み先
㊍…地域センター　㊧…伯太保健センター　㊍…総合文化ホールアルテピア　㊐…問い合わせ

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　不動産の売買・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　毎週月・木曜日12時～15時（祝日は除く）

●相続・遺言相談センター

日時　毎週火曜日12時～15時（祝日は除く）

【面談相談】

日時　12月19日㈯13時～17時

場所　朝日公民館（松江市東朝日町）

予約方法　電話予約（毎週月・火・木曜日12時～15時）

予約先　司法書士総合相談センター　TEL 0852-60-9211

㊐島根県司法書士会　TEL 0852-24-1402

各種定期相談は市民カレンダーで確認ください

行政相談
▽9時30分～11時30分
▽総務省島根行政監視行政相談センター　TEL 0852-21-3630

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
▽サポステ松江　TEL 0852-33-7710

縁結び相談「はぴこ交流サロン」
▽10時～12時
▽定住産業課　TEL 23-3059



加納美術館企画展

没後60年記念
河井寛次郎（かんじろう）と安来！

同時開催
加納莞蕾（かんらい）展
「今願う―世界の平和を」



◀河井寛次郎が身近に置いていた仏像
© 木喰上人（もくじきしょうにん）
「伝如意輪観世音菩薩（でんにょいりんかんぜおんぼさつ）」一燈園（いっとうえん）所蔵

安来を切り口に、河井寛次郎の民藝を見つめなおす展覧会です。山陰初公開の寛次郎コレクションや、その美意識を継いだ安来の手仕事にもご注目ください。

▶**会期**　12月21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
（12月22日㈫～令和9年1月10日㈰は、展示替えおよび年末年始のため休館）

▶**入館料**　一般1,100円（900円）
大学生550円（450円）
高校生以下無料　※（ ）内は団体料金

【映画上映会】
ドキュメンタリー映画
「何といふ今だ　今こそ永遠　河井寛次郎」

日時　12月6日㈰、12月13日㈰
①11時～　②14時～
（上映時間65分）

会場　布部㊥（美術館となり）

料金　一般1,500円、18歳以下1,000円、障害者手帳等をお持ちの人1,000円、未就学児無料

申込　不要

【ギャラリートーク】

日時　12月12日㈯
①11時～　②13時30分～

会場　美術館展示室

参加費　無料（入館料別）　**申込**　不要

※その他イベント情報は、美術館ホームページ（右2次元コード）をご確認ください。

㊐安来市加納美術館　TEL 36-0880

広報 やすぎ
令和８年12月号

ちょっこし レシピ



安来市食生活改善推進協議会の 白菜と豚肉の 重ねチーズ蒸し焼き





▲レシピ考案：安来市食生活改善推進協議会の皆さん

◀フライパン一つで簡単に野菜がたっぷりとれます。

材料（４人分）

- ハクサイ　1/4 個（500 g）
- 豚もも肉（うす切り）　240 g
- パプリカ（赤）　1/2 個（100 g）
- スライスチーズ　４枚（72 g）
- 塩　小さじ 1/3
- コショウ　少々
- オリーブオイル　小さじ１

191 Kcal　塩分 1.0g　※１人分あたり

【作り方】

① 豚肉は広げて塩、コショウをふり、スライスチーズは半分に切り、パプリカは 5mm 幅に切る。

② ハクサイの間に①を交互にはさむ。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れて蓋をし、中火から弱火で 10 分程度蒸し焼きにする。裏返して、さらに 10 分焼き、切り分ける。

④ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかける。

【ポイント】

豚肉のうま味とチーズのコクで、薄味でも美味しくいただけます。

編集後記

▼将棋の駒の動かし方もわからない私ですが、「負けました」と自ら宣言する厳しいゲームであることは知っています。将棋大会の取材では、勝敗はあっても、皆さん楽しみながら対局されていて、ほっとしました。（た）

▼最近、空からコハクチョウの鳴き声がよく聞こえてきます。姿を見なくても、その声に冬の訪れを感じますね。今季も機会があれば、田んぼで過ごす姿をカメラに収めてみたいと思います。（山）

安来市の人口と世帯数

R８.10.31現在

人口合計　33,912人

（男:16,380人　女:17,532人）

世帯数　14,212世帯

スマートフォンでも 広報やすぎが読めます

スマートフォン専用アプリで「広報やすぎ」をいつでも、どこでも読むことができます。

利用には、アプリのダウンロード（下２次元コード）が必要です。利用は無料ですが、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。

マチイロ

◀ｉＯＳ用　Android用▶

問 秘書広報課　TEL 23-3010

●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。

VEGETABLE OIL INK

秘書広報課編集／安来市役所
〒692-8686島根県安来市安来町878-2　電話:23-3010 / FAX:23-3161
ホームページhttps://www.city.yasugi.shimane.jp
メール:hisho@city.yasugi.shimane.jp