

# はまだ

2007

3月1日号

No.34

♪ パラッパラ パラッパラ パラッパラ パラッパラまめのおと～♪  
♪ おにはこっそりにげていく～♪

(童謡“まめまき”より)



2月2日(金) 弥栄の安城、杵束両保育所において、恒例の節分祭が開催されました。園児たちは節分まつわる昔話を先生から聞き、その後に豆まきを楽しみました。

### ■ 主な内容

さあ、行こう! 県知事・県議会議員選挙へ…………… P2  
電子申請サービスの手続きを追加します…………… P4～P5  
子育て&健康ひろば…………… P14～P18

### 浜田市市民憲章

(平成18年10月1日制定)

わたくしたちは、青い海と緑の大地に恵まれた美しい自然と温かい人情を誇る浜田市民です。明るく豊かなまちをつくるために、この憲章を定め、力をあわせて進みます。

- 一 きまりを守り よい習慣を育て  
きれいな住みよいまちをつくりまます
- 一 心身の健康に心がけ 明るい家庭を築き  
ゆとりのあるまちをつくりまます
- 一 働く喜びと誇りをもち  
活力のあるまちをつくりまます
- 一 郷土を愛し 教養を高め  
文化のかおるまちをつくりまます
- 一 高齢者をうやまい ことをはぐくみ  
みんなが助け合うまちをつくりまます
- 一 命の大切さを深く考え  
お互いを尊重するまちをつくりまます

# さあ、行こう！

## 県知事・県議会議員選挙へ

4月8日(日)は島根県知事選挙および島根県議会議員一般選挙の投票日です。

投票できるのは、選挙人名簿に登録している人で、次の要件を満たしていることが必要です。

(1) 日本国籍があり、昭和62年4月9日までに生まれた人

(2) 知事選は平成18年12月21日までに、県議選は12月29日までに転入の届出をし、日までに転入の届出をし、届出した日から、引き続き3か月以上住民基本台帳に登録している人

期日前投票や不在者投票など、この選挙の詳しいことは『広報はまだ』3月15日号でお知らせします。

### 選挙人名簿登録資格を確認してください。

選挙権を有していても、選挙人名簿に登録していなければ、投票はできません。浜田市に住民票をあいて、修学(大学など)のため、市外の寮やアパートなどに居住して

いる人は、浜田市のみならず居住地での選挙人名簿にも登録されています。

登録していない人には、20歳になる年に選挙管理委員会から投票ができない旨のハガキを送付しています。ハガキをもらっている人の中で、浜田市に戻って3か月以上経過する人は、選挙人名簿への登録の手続きを行いますので、選挙管理委員会まで連絡してください。

#### 問い合わせ先

選挙管理委員会事務局  
(☎本庁内線441)



### 春季

## 浜田の四季景観写真コンテスト

〜にいな(新しい)浜田の魅力発見〜

秋季・冬季の募集では、たくさんのご応募ありがとうございました。引き続き春季の募集をしますので、皆さんの応募を待っています。

#### 〈写真コンテスト部門〉

市内の自然、歴史・文化的遺産、伝統行事、イベントなどを題材とする浜田の魅力を表現した作品を募集します。

#### 景観大賞(1点)

賞状、賞品(2万円相当)

#### 景観賞(14点)

賞状、賞品(5千円相当)



▲秋の景観大賞「夕暮れ」

#### 〈隠れた地域資源部門〉

市内で、あまり知られていない、または、失われつつあると思う、隠れた地域資源の写真とその活用方法のアイデアを募集します。

#### 最優秀賞(1点)

賞状、賞品(1万円相当)

#### 優秀賞(4点)

賞状、賞品(5千円相当)



▲秋の最優秀賞「ヨズクはで」

#### 〈ケータイフォト部門〉

カメラ付携帯電話で、思わず楽しくなるような風景や、つい納得してしまうような写真と一言コメントを募集します。

#### ナイスショット賞(5点)

賞状、賞品(5千円相当)

#### 募集締切日 6月11日(月)

(当日消印有効、3月1日(木)〜5月30日(水)に撮影したもの)

※ 春季に続いて夏季の応募も予定しています。

また、今年秋頃には、四季全ての入賞作品を集めて「浜田の四季景観100選」写真展を企画しています。

#### 応募・問い合わせ先

建設企画課

(☎本庁内線575)

### 浜田八景もあわせて募集します！

素朴でありのままの浜田の景観を浜田八景と定め、観光地として広く紹介します。

浜田の四季景観写真コンテストが終了後、「写真コンテスト部門」「隠れた地域資源部門」の入賞作品の中から浜田八景を選出します。



## ☆ごみ処理場

ごみ処理場	直接搬入できるごみ	搬入手数料(税込) (一般家庭)	受入時間(平日)
エコクリーンセンター (江津市波子町 ☎0855⑤ 5081)	燃やせるごみ 燃やせる粗大ごみ	100kg当たり105円 ※ 4月1日から料金改正 100kg当たり200円	午前9時～ 午後4時30分
市不燃ごみ処理場 (生湯町 ☎⑧ 3147)	燃やせないごみ 燃やせない粗大ごみ	100kg当たり105円	午前9時～ 午後4時
浜田清掃第一処理場 (後野町 ☎③ 3526)	古紙 (※ 3月31日まで)	※古紙は無料	
市三隅ごみ処理センター (三隅町三隅 ☎③ 0882)	燃やせないごみ燃やせない粗大ごみ古紙	100kg当たり210円 ※ 古紙は無料	



### 特別開場します。

日程 3月24日(土)、31日(土)  
(三隅ごみ処理センターは除く)

- ※ ごみ収集はありません。
- ※ 一般家庭の直接搬入のみ対象としています。事業所ごみの直接搬入はできません。

## ごみ処理

### 引っ越しごみについて (ごみ処理場の特別開場)

3月末は引っ越しに伴う多量のごみが出るのが予想されます。引っ越しに伴うごみはごみ処理場へ直接搬入してください。直接搬入できるごみ処理場は次のとおりです。  
※ 土・日・祝・振替休日は搬入できません。

※ 古紙については、4月2

日から「市不燃ごみ処理場」が直接搬入先となります。

※ 市三隅ごみ処理センターは、三隅自治区の人のみ搬入できます。

### 問い合わせ先

環境課清掃対策係  
(☎本庁内線2224)

## 水道手続

### 転入、転出、および 転居する皆さんへ



### まず、水道の使用開始、中止の手続きを

引越しの日が決まったら、必ず次のことを連絡してください。

・現住所(または入居予定の住所)、使用者の氏名、電

話番号

・使用開始、使用中の日の

・転居先住所、電話番号

・精算方法(使用中の場合のみ)

なお、市内で転居する場合

は、転居先の自治区への水道使用手続きをあわせて行ってください。

### 連絡先

上水道(浜田自治区内の水道)

水道部管理課業務係(☎本庁内線264、265)

夜間・休日でも急ぐ場合

水道事業協同組合  
(☎23722)

※ 3月31日(土)および4月1日(日)(午前8時30分～午後

## 農作業標準料金の決定について

平成19年度から適用となる農作業標準料金(市内全般の標準額)を次の表のとおり決定しましたのでお知らせします。

- ※ 料金には、農機具の回送料は含まれません。
- ※ 料金は、あくまでも目安です。地域やほ場条件などによって異なりますので、受委託者間の話し合いで決定してください。

作業名	料金(円)	摘要
耕起	8,000	10a当たりほ場整備地での大型機械による。
代かき	10,000	〃
田植え	9,000	10a当たりほ場整備地での田植え機による。(苗代は別)
稲刈	20,000	10a当たりほ場整備地での大型機械による。(補助作業員は別)
乾燥	500	30kg当たり
調製	500	30kg当たり
水田防除作業	3,000	10a当たり (薬代を含まない。)
農作業賃金 (一般軽作業)	6,000	1日当たり

問い合わせ先 農業委員会(☎本庁内線424)



5時15分)は水道部管理課業務係に連絡してください。

### 簡易水道(そのほかの自治区内の水道)

金城支所建設課

(☎421236)

旭支所建設課

(☎451437)

弥栄支所建設課

(☎482113)

三隅支所水道課

(☎322881)

# 電子申請サービスの追加します！

3月15日(木)から電子申請サービスに12手続を追加しますので、利用してください。  
(利用できる手続は、次のページの表のとおりです。)

この電子申請サービスを利用することで受付時間を気にせず、家庭などからいつでも申し込みなどができます。また、証明書の申請などは、前もって電子申請を行うことで、窓口での待ち時間を短縮できます。市のホームページから「しまね電子申請サービス」のアイコンをクリックして利用してください。



## 電子申請に必要なものは？

- ① 電子署名が必要な手続
- ② 住民基本台帳カード
- ③ 公的個人認証サービスによる電子証明書(住基カードのICチップに格納)
- ④ 専用ソフトウェア(公的個人認証サービスの手続時に配布)
- ⑤ ICカードリーダーライター(浜田市の住基カード「非接触型」に対応したものを)

※ 課税証明書や住民票の写しなどの受け取りや手数料の支払いなどは、当面の間、窓口に来庁する必要がありますので、注意してください。

## 利用者IDが必要な手続

事前に利用者情報の届出が必要です。「しまね電子申請サービス」ホームページの登録画面で利用者情報の届出をしてください。完了後、自宅に利用者IDが郵送されます。

## 共通して必要なもの

インターネットに接続でき、環境設定されたパソコン(環境設定方法は、「しまね電子申請サービス」ホームページをご覧ください。)

## 問い合わせ先

企画課情報化推進係  
(本庁内線343)

## しまね電子申請サービス

◆詳しくは「しまね電子申請サービス」ホームページをご覧ください。  
(<http://www.elg-shimane.jp/>)

◆利用についての質問、困ったときはコールセンターへお問い合わせください。

☎ 0120-60-5391  
FAX 0120-60-5392

E-mail: [info-shinsei@elg-shimane.jp](mailto:info-shinsei@elg-shimane.jp)

### 利用時間

平日 午前9時～午後5時

※ FAX、E-mailは24時間受付。ただし、回答は上記利用時間になります。



公的個人認証サービスを利用するには？

次のとおり申請手続をしてください。

### 申請場所

総合窓口課、各支所市民福祉課(三隅支所は市民課)

### 持参する物

- ・住民基本台帳カード
- ・写真付きの身分証明書(運転免許証、住民基本台帳カードなど)

### 発行手数料

1件500円

### 有効期限

発行の日から3年間有効

## 電子サービス利用拡大キャンペーン実施中

「しまね電子申請サービス」を多くの人に知ってもらうために、アンケートを実施しています。このアンケートは、実際の「電子申請」と同じ形式となっており、アンケートに答えることにより「電子申請」を体験してみることが出来ます。「しまね電子申請サービス」をより使いやすく、便利なものにしていくために、皆さんの意見・感想を聞かせてください。

### キャンペーン期間

平成20年11月まで(予定)

### プレゼントの内容

県内の各市町村が提供する特産品を毎月抽選で3人にプレゼント(県内在住者に限りです。)

※応募方法など、詳しくは「しまね電子申請サービス」のホームページをご覧ください。

### 問い合わせ先

島根県地域振興部情報政策課  
電子自治体推進室内島根県電子自治体共同利用システム運営協議会事務局  
☎ 0852-266353

## 浜田市で利用できる「しまね電子申請サービス」の手続

手続名	本人確認	担当課	手続名	本人確認	担当課				
<b>【防災】</b>			<b>【健康】</b>						
被害状況報告	なし	総務課	妊娠の届出	利用者ID	子育て支援課				
防災行政無線施設(個別受信機) 損傷、亡失、異状届									
<b>【住民票、戸籍、印鑑】</b>			<b>【環境】</b>						
住民票の写しの交付申請	電子署名	総合窓口	犬の登録申請	利用者ID	環境課				
付記転出届			犬の登録事項変更届						
戸籍の附票の写しの交付申請			犬の死亡届						
印鑑登録証明書の交付申請			<b>【住まい】</b>						
<b>【福祉】</b>			市営住宅入居申込	利用者ID	建築住宅課				
児童手当現況届	電子署名	子育て支援課	市営住宅等家賃減免(執行猶予)承認申請						
児童手当額改定請求			市営住宅等模様替(増築)承認申請						
児童手当額改定届			市営住宅等同居者異動届						
児童手当受給事由消滅届			<b>【道路、交通】</b>						
国民健康保険被保険者証(高齢受給者証)再交付申請	電子署名	地域福祉課	収入申告	利用者ID	建設整備課				
退職被保険者被扶養者認定届			承認工事完了届			なし			
老人保健 高額医療費支給申請			占用工事完了届			利用者ID			
福祉医療費医療証(資格証)更新申請			道路占用更新申請						
福祉医療費医療証(資格証)更新申請(ひとり親用)			道路占用廃止届						
<b>【税金】</b>			普通河川道路占用更新申請			なし			
市県民税の課税証明書の交付申請			電子署名			税務課	普通河川道路占用工事完了届	なし	
所得証明書の交付申請	<b>【水道】</b>								
納税証明書の交付申請	上水道使用申請(届)	なし		水道部管理課					
軽自動車継続検査用納税証明書の交付申請	※ 色字は、新規の手続です。								
固定資産証明の交付申請									
入湯税納入申告									
軽自動車税減免申請 (一般(公益)減免用、身体障害者用の構造のもの)									
固定資産税名寄帳兼課税台帳閲覧申請									
家屋解体届									
土地台帳、家屋台帳、公図の閲覧申請									


### 回収

地球にやさしい電話帳をつくるため古い電話帳の回収にご協力をお願いします。

NTTでは、地球環境にやさしい取り組みとして、純正パルプの使用量削減に努めるため、新しい電話帳を配達する際に古い電話帳を回収し、それを新しい電話帳の原材料とする「電話帳クルーズド・ループ・リサイクル」の取り組みを行っています。

3月に新しい電話帳を配達しますが、不在の場合は改めて回収に伺いますので、お知らせください。

問い合わせ先 タウンページセンタ  
☎0120-506-309



### 登録

印鑑登録の申請の際には、申請者本人が来庁し、公的機関が発行した顔写真入りの身分証明書(運転免許証・パスポートなど)を持参していただくと、印鑑登録証をその場で交付することができます。同時に印鑑登録証明書の発行ができます。

身分証明書がない場合や代理人申請の場合は、印鑑登録証の交付まで数日かかりますので、早めに手続をしてください。

問い合わせ先

- 総合窓口課 (☎本庁内線145)
- 金城支所市民福祉課 (☎421235)
- 旭支所市民福祉課 (☎451434)
- 弥栄支所市民福祉課 (☎482656)
- 三隅支所市民課 (☎322807)



## 手続き

国民年金の種別変更の手続きは忘れずに行いましょう。

日本国内に住む20歳から60歳までの人は、国民年金制度に加入しなければなりません。加入種別は3つに分かれており、種別が変更となった場合には届出が必要となります。

### 国民年金第1号被保険者

学生、自営業者など(国民年金第2号被保険者、第3号被保険者に該当しない人)

### 国民年金第2号被保険者

会社員、公務員など(厚生年金保険、共済年金等被用者年金に加入している人)

### 国民年金第3号被保険者

会社員などに扶養されている

る配偶者(国民年金第2号被保険者に扶養されている配偶者)

※ 65歳以上の厚生年金保険などの加入者で老齢基礎年金などの受給権者は国民年金第2号被保険者となりますので、その被扶養配偶者は第1号被保険者となります。

※ 国民年金第2号被保険者

例えばこんなとき…	こんな届出を…
<ul style="list-style-type: none"> <li>会社を退職して求職中である。</li> <li>会社から独立して自営業者になった。</li> </ul>	《第2号被保険者から第1号被保険者へ変更》 ※ 市役所へ届出をします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>自分を扶養していた配偶者が会社を退職した。</li> <li>自分を扶養していた配偶者が会社から独立して自営業者になった。</li> </ul>	《第3号被保険者から第1号被保険者へ変更》 ※ 市役所へ届出をします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>会社員と結婚したので、私は会社を退職し扶養されるようになった。</li> </ul>	《第2号被保険者から第3号被保険者へ変更》 ※ 配偶者の会社(勤務先)を通じて国民年金第3号被保険者の届出をします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>会社を退職し自宅で手伝いをしていたが、会社員と結婚して扶養されるようになった。</li> </ul>	《第1号被保険者から第3号被保険者へ変更》 ※ 配偶者の会社(勤務先)を通じて国民年金第3号被保険者の届出をします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>会社員に扶養されていたが、自分も会社に勤務することになった。</li> </ul>	《第3号被保険者から第2号被保険者へ変更》 ※ 会社から厚生年金保険などの資格取得届を提出することにより国民年金第2号被保険者となります。
<ul style="list-style-type: none"> <li>休職中だったが、会社に就職した。</li> <li>短期アルバイトだったがフルタイム雇用となった。</li> </ul>	《第1号被保険者から第2号被保険者へ変更》 ※ 会社から厚生年金保険などの資格取得届を提出することにより国民年金第2号被保険者となります。
<ul style="list-style-type: none"> <li>学生、自営業者、フリーアルバイターが20歳になった。</li> </ul>	《第1号被保険者に加入》 ※ 市役所で国民年金資格取得届の届出をします。
<ul style="list-style-type: none"> <li>会社員が20歳になった。</li> </ul>	《第2号被保険者に加入》 ※ 既に会社から厚生年金保険などの資格取得届を提出しているので、国民年金の届出は不要です。

## 介護保険料の納め忘れはありませんか？

介護保険は、被保険者の皆さんに保険料を納めることで、介護が必要になったとき、1割の自己負担で介護サービスが利用できるように、本人と家族の負担を軽減する社会保障制度です。

ただし、保険料の未納がある場合には、次のような保険給付の制限を受け、不利益を受けることになりますので、納付が困難な場合には、相談してください。

### 保険料が1年以上未納の場合

被保険者が介護サービス費用の全額をいったん自己負担し、申請により後日保険給付(費用の9割相当)が支払われます。

### 保険料が2年以上未納の場合

介護が必要となった場合でも、2年以上前の保険料については納付ができなくなり、未納の期間に応じて、自己負担が3割に引き上げられ、高額介護サービス費の支給が受けられなくなります。

### 問い合わせ先

浜田地区広域行政組合 介護保険課 (☎0520)

の扶養で、配偶者以外の人については、国民年金第1号被保険者となります。

※ 60歳を超えた人、あるいは海外に住んでいる日本人などは、国民年金に任意加入することができません。

### 問い合わせ先

浜田社会保険事務所  
(☎0673)



# Q&A

## 税金Q&A

**Q** 私は平成19年3月1日に原付バイクを廃車しましたが、平成19年度の軽自動車税を支払う必要があるのでしょうか。

**A** 軽自動車税は、4月1日（賦課期日）にバイクや軽自動車を所有している人に、その年度分の税金を全額納めてもらうことになっています。

従って、質問のように、平成19年3月1日に原付バイクを廃車すれば、平成19年度分の軽自動車税はかかりません。

※ 平成19年3月31日まで、に、廃車すれば平成19年度分の税金はかかりません。

### 軽自動車の手続き先

税務課、各支所自治振興課（弥栄支所は総務課）で手続きができます。

浜田市ナンバー、合併前の町村のナンバーの原付バイク、小型特殊車両（トラクター・フォークリフトなど）の廃車や名義変更の手続には、下記のとおりものを持参してください。

手続き	必要なもの
廃車	<ul style="list-style-type: none"> <li>・標識交付書（証明書）</li> <li>・印鑑【浸透印（朱肉を使わず押印する印）は不可】</li> <li>・ナンバープレート</li> </ul>
名義変更	<ul style="list-style-type: none"> <li>・標識交付書（証明書）</li> <li>・新、旧所有者の印鑑【浸透印（朱肉を使わず押印する印）は不可】</li> </ul>

### 手続き・問い合わせ先

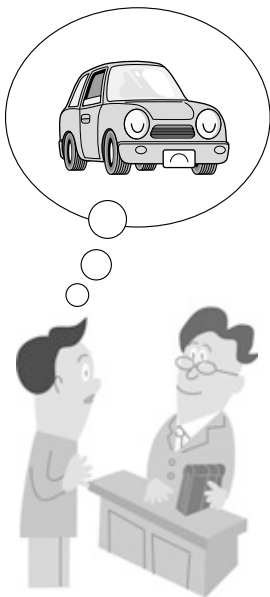
税務課庶務係⑮番窓口  
（本庁内線228）

金城支所自治振興課  
（☎1230）

旭支所自治振興課  
（☎1433）

弥栄支所総務課  
（☎2111）

三隅支所自治振興課  
（☎2808）



### そのほかの島根ナンバーの軽自動車の手続き先

車種・手続き	問い合わせ先
軽自二輪 (125cc超250cc以下) 名義変更または廃車	島根県軽自動車協会 (☎0852-70046)
二輪の小型 (250cc超) 名義変更または廃車	中国運輸局島根運輸支局 (☎050-5540-2071)
軽四輪 名義変更または廃車	軽自動車検査協会島根事務所 (☎0852-70539)
軽自二輪、小型の二輪 軽四輪 車両の手続	浜田自動車学校内浜田自動車協会 (☎22375)

# 注意

新車の架空請求に注意しましょう。

島根県消費者センターに「身に覚えのない工事代金の残金の請求が封書で届いた。」との相談が寄せられていますので注意してください。

広島市中区西白島町の「株式会社西日本住宅設備」と名乗っています。その所在地には実存しない業者です。

### 特色

①封書で「未集金のお知らせ」と題して送られ、以前請け負った工事代金の残金が未収であり郵便振込用紙で送金するようにと書かれており、請求書と手書きの郵便振込用紙が同封されています。

②以前に住宅工事を行った消費者に送られており、その個人情報事業者に流れたと思われる。

③請求額はいずれも10万円未満であり、1月4日から10万円を超える現金振込みは本人確認が厳しくなったことに対応した手口と思われる。

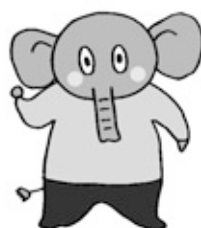
### アドバイス

相手は以前に工事を行った消費者に封書を送っており、

まだ、工事代金の残金があったかのように思わせて、払わせようとしています。現金を振り込むと二次被害が発生する恐れがあります。身に覚えのない架空請求は、相手にしないで放っておきましょう。

（環境課環境保全係）

身に覚えのない架空請求は無視しよう。



島根県消費者センターマスコットキャラクター  
だまされないゾウくん

平成18年 火災概況  
および救急車の出場件数

市消防本部では、平成18年  
にあつた火災の概況と救急車  
の出場件数は次のとおりです。

火災概況

市では、47件の火災が発生  
し、約58、692千円の損  
害がありました。火災件数は  
近年の平均を下回り、平成17  
年と比べて3件減少していま  
す。これらの火災により1人  
が亡くなり、12人が負傷しま  
した。

浜田市における出火原因は、

- 第1位 たき火 16件
  - 第2位 コンロ 7件
  - 第3位 たばこおよび放火の  
疑い それぞれ3件
- の順となっています。



火災に至るまでの要因のほ  
とんどは、火を取り扱う人の  
不注意によるものです。

たき火などを行うときは、  
風の強い日は避け、周囲の燃  
えやすいものを取り除いてお  
くこともに、その場を離れ  
ず、終わったら必ず水を掛け  
るようにしましょう。

倉庫や物置、空家など夜間  
に無人となる建物には施錠を  
確実にし、建物の周囲には  
燃えやすい物を置かないよう  
にして放火されにくい環境を  
作りましょう。

たばこの火種は小さく、炎  
を上げて燃え出すまで時間が  
かかるため、気付かず就寝  
後や外出後に火災となつて被  
害を大きくする傾向にありま  
す。吸殻の後  
始末を十分に  
する習慣をつ  
け、投げ捨て  
などの行為は  
絶対にやめま  
しょう。

私たちの周  
りには火を使  
うものがたく  
さんあります。  
日頃から防火  
に心掛け、火  
の取り扱いに  
は十分注意し



救急車の出場件数

救急出場件数(件)		搬送人員(人)	
浜田	1,779	浜田	1,733
金城	217	金城	211
旭	175	旭	170
弥栄	104	弥栄	100
三隅	458	三隅	444
合計	2,733	合計	2,658

右の表は、平成17年と比較  
すると、

救急出場件数 99件増  
搬送人員 102人増

このことは、一日7・6件  
の出場で、一日に7・2人が  
救急隊によつて搬送されたこ  
とになります。

事故種別ごと

第1位 急病 1、659件  
救急出場件数の半数以上を  
占めています。

第2位 一般負傷 454件  
第3位 交通事故 247件  
の順となっています。

お互いに病気や事故には十  
分注意しましょう。

ましよう。

救急車の  
正しい利用を！

出場件数の中には誤つ  
た通報などがあるほか、  
タクシー代わりと思える  
出場もありました。

このような出場の間に  
ほかの場所でも本当に救急  
車を必要とする急病や事  
故が発生することもあり  
ます。救急車が本来の使  
命を果たせるよう、皆さ  
んのご理解とご協力をあ  
願います。

(市消防本部)



露出吹付けアスベスト  
対策の希望調査

『広報はまだ』1月15日号  
(P2)において、「浜田市民  
間施設吹付けアスベスト等除  
去支援事業」について掲載し  
ましたが、この事業は、平成  
19年度からの実施予定です。  
市の予算措置後および国・県  
の補助決定後、実施となりま  
す。

事業を希望または検討して  
いる人は、連絡・お問い合わせ  
してください。

問い合わせ先  
建築住宅課(本庁内線5  
61、562)







## おんどりとえんどうまめ/

ロシアの昔話より・宮川やすえ  
あわてんぼうの おんどりが、のど  
に えんどうまめを つまらせたか  
ら、さあたいへん! めんどりはおんど  
りをたすけるため、おかみさん→うし  
さん→だんなさん→かじやさん…と、  
おおいそぎで はしる はしる!

## 正しく時代に遅れるために/ 有栖川有栖

ミステリー作家の目で見ると日  
常にはミステリーがあふれている。  
映画、漫画、推理小説などへ  
のコメントもあり、楽しいエッセ  
イです。

あたらしい  
本だよ!



開館時間  
月～金  
土・日  
3月の休館日  
電話番号

9:00～19:00  
9:00～17:00  
21日・30日  
22-0480

## 子供向けの本

とりになったはっぱのはなし

今西祐行

もぐらのグラボウ

ルイブルムルシエツ

こぐまのムースとねずみのロ

ゼッタ オリヴィエ・ド・ヴ

レーシユヴェル

生麦生米生卵

長谷川義史

びんぼう神とばけもの芝居

岩崎京子

河童(がわっぱ) たかしよいち

「ビーターラビット」の丘から

マーガレット・S・ユアン

幽霊屋敷を調査せよ!

那須正幹

ピトゥスの動物園

サバステア・スリバス

野をわたる風による

アンネ・メツラー

大人向けの本

早瀬 乱

サロメ後継

南條竹則

鬼仙

エスケイブ/アブセント

糸山秋子

匂いの記憶

日向 蓬

カーライルの家

安岡章太郎

暗渠の宿

西村賢太

熱血ボンちゃん膝栗毛

山田詠美

すべての愛について

浅田次郎

政・財腐食の100年大正編

三好 徹

ナノテクとエネルギー

藤嶋昭他

## 言葉の響きの美しさを お聞きください!

濱田図書館の講座「朗読を楽

しむ会」で一年間学んだ皆さん

の朗読(「くもの糸」「花さき山

」のはらうた)ほか)をお聞き

ください。

声を出してリフレッシュ。飛

び入りも大歓迎。

日時 3月20日(火)

午前10時～11時30分

場所 浜田図書館2階会議室

## よみきかせ

日時 毎週金曜日  
(30日を除く)  
午前10時30分～  
11時30分

場所 おはなしのへや

※「グループエルマー」のブツ  
クトークはしばらく休ま  
す。



## 金城図書館

### 子供向けの本

おこじょのユキ

あんびるやすこ

あかいまるなーに?

せなけいこ

ひきがえる とんだ大冒険

シリーズ「全4巻」

ラッセル・E・エリクソン

イボイボガエルひきがえる

おとうさん・パパ・おとうちや

三輪一雄

ともだち おまじない

みやにしたつや

大人向けの本

内田麟太郎

がばいばあちゃん シリーズ

「全3巻」

島田洋七

典子44歳いま伝えたい

白井のりこ

子どもの成績を決める親の習慣

今村 暁

笑って元気

矢野大和

月世界へ行く

ジュール・ヴェルヌ

## 絵本 おたのしみ会

内容 カップシアター、  
絵本よみあい  
日時 3月24日(土)  
午前10時30分～  
11時30分  
場所 みどりかいかん和室

## 浜田市地域福祉計 画・健康増進計画 アンケートにご協 力ください。

市では「浜田市地域福祉  
計画」と「浜田市健康増進  
計画」の平成19年度中の策  
定を目指しています。

計画の策定に関し、この  
たび市民の皆さんの意識や  
現状を知るためのアンケ  
ー調査を実施することに  
しました。

アンケートの対象にな  
った人は、ご協力をお願い  
します。

対象 市内に住所のある18  
歳以上の人(無作為に抽  
出) 3,000人

### 実施期間

3月1日(木)～16日(金)

### 問い合わせ先

地域福祉課地域福祉係  
(☎本庁内線127)  
健康長寿課健康推進係  
(☎本庁内線159)





2/7 (水) 浜田港ポートセミナー in 東京  
(虎ノ門パストラルにて開催)

## 新・お元気ですか⑬

浜田市長 宇津徹男

2月2日、竹本正男先生の訃報が届きました。戦後、体操日本の名を世界に轟かせ、日本国民に感動と自信を与えた功績は、浜田市民のみならず誰もが認めています。

オリンピックには、第二次大戦の後、日本が復帰した1952年のヘルシンキからメルボルンとローマ大会まで三大会連続して出場。五輪初出場となるヘルシンキ大会では跳馬で銀メダルに輝き、56年のメルボルン五輪では鉄棒で銀、つり輪と平行棒で銅メダルを手にされました。40歳で臨んだ60年のローマ五輪の男子団体では、日本体操界の悲願であった金メダルを持ち帰り日本中を熱狂させ、個人でも鉄棒で銀メダルに輝きました。オリンピックでは金1個・銀2個・銅3個のメダルを獲得。この他、世界選手権で金2

個・銀2個・銅2個のメダルを獲得されています。

さらに、64年の東京、72年のミュンヘン、76年のモントリオールでは男子監督を務め、5大会連続制覇を達成し、世界選手権と合わせ、男子団体10連覇という偉業を達成されました。驚くべきことに、最初のオリンピック出場が32歳の時であり、もし第二次大戦がなければ、と悔やまれます。

竹本先生と親父のあった浜田高校体操部の20期後輩にあたる、樋野俊晴さんによれば「戦前の40年(昭和15年)に全日本体操選手権で初優勝。その後、同年11月に現役兵として中支戦線(現中国)へ出兵し、終戦となり46年3月に帰国し、その年の11月に開催された国体兼全日本選手権で戦後初の優勝。この後5連勝するなど計9度日本チャンピオンに輝いた。」樋野さんの話で特に印象に残ったのは、「戦地において、いつでも体操ができるよう指は大切にしていた」と話をされていたことです。

10年前に旧浜田市長就任以来、浜田市名誉市民でもある、竹本正男先生の川崎市内の自宅を新年の挨拶で訪ねています。その時の先生の穏やかな表情と人柄を、改めて想い起こしています。

ご意見をお寄せください。市長 E-mail:mayor@city.hamada.shimane.jp

# くらしのサービスガイド

内 容	日 時	場所 (問い合わせ先)
火災のテレホンサービス	随時	☎234 3 4 3
土砂災害情報テレホンサービス	随時	☎241 5 6 0
行政・人権相談 (秘密厳守)	毎週水曜日 3月12日(月) 午前10時～午後3時	市本庁1階 市民相談室 旭 旭センター
行政相談	3月12日(月) 午前9時～正午 3月28日(水)	三隅 老人福祉センターみすみ荘 金城 みどりかいかん
消費生活相談	月～金曜日	本庁環境課
総合相談	月曜日 午前10時～午後3時	総合福祉センター (野原町859-1) ☎220 0 6 8
法律相談 (要予約)	金曜日 午前10時～午後4時	石見法律相談センター (本庁田町分室内) ☎24 5 1 4
交通事故相談所開設 ※ 交通事故相談員による無料相談  ※ 弁護士による無料相談 (要予約)	火・水・金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時  第3水曜日 午後1時15分～2時45分	いわみーる2階  (予約・連絡先) 島根県交通事故相談所 浜田支所 ☎249 3 4 2 松江本所 ☎0 8 5 2 25 1 0 2 FAX 0 8 5 2 26 5 0 9
青少年サポートはまだ	月～金曜日 (祝日は休み) 午前9時～午後5時 第2・4土曜日 午前9時～正午 第3日曜日 午前9時～正午	☎0 1 2 0 - 7 8 3 - 4 1 9 (フリーダイヤル)
高齢者・障害者相談  ※ 専門相談 (要予約) 弁護士による無料相談	月～金曜日 (祝日は休み) 午前9時～午後4時  第1・第3水曜日 午前10時～正午	いわみーる2階 (県高齢者・障害者総合相談センター石見分室) シルバー110番 (☎249 3 3 7) 障害者110番 (☎249 3 3 8・FAX 249 3 3 9) ※ 手話通訳・要約筆記の必要な人はFAXなどで連絡してください。
外国人に関する無料法律相談 (要予約) ※ 一般相談もあります。	第4水曜日 午後1時～4時 月～金曜日 午前9時～午後5時	しまね国際センター西部支所 (熱田町2135-2浜田ポートセンター内) ☎247 4 5 6

# まちのわだい

## 一丸となって浜田をPRしていこう!



今後は、合併により、海と山・温泉・石見神楽などの魅力がいっぱい詰まった浜田を一丸となってPRしていきます。

1月31日(水) 4月1日から新しい浜田市観光協会をスタートするために、浜田市観光協会、金城町観光協会、旭町観光協会、三隅町観光協会、弥栄町観光協会設立準備会が合併調印式を行いました。

昨年の5月から合併協議会ワーキング会議を幾度も開催し、この日を迎えることができました。



## 今日は何の日?

皆さん覚えていますか?

平成11年1月29日は、全国で一番初めに浜田市が地域振興券を発行した日です。

民間テレビ局番組の「おもいきりテレビ」の“今日は何の日”では、1月29日に全国で一番初めに地域振興券を発行した“浜田”を放映するための取材がありました。

地域振興券の発行をきっかけに、商店街などでは、輪が広がり8年経った今も力を合わせて地域の振興に取り組んでいます。



▲ユニークな絵が描かれた商店を前に撮影中



▲当時の状況の聞き取りをする取材人



◀全国で一番初めに発行された浜田市の地域振興券

## はまだ



## みんなで助け合おう!

1月10日(水) 全血献血および支援組織「らいらっくの会」としまねまごころバンクによる骨髄登録会が市役所本庁1階市民ロビーで開催されました。

当日、200ml献血した人は15人、400mlを献血した人は31人、骨髄登録者数は12人でした。

少子高齢化の影響により、県内の献血者数は減少しています。400ml献血は血液の安全・安定供給の確保につながります。ご協力をお願いします。

島根県の献血状況 (平成18年12月現在実績)

	平成17年度	平成18年度
200ml	10,897人	5,273人
400ml	14,652人	11,554人



## 弥栄小学校書初め大会

1月15日(月)、弥栄小学校で、新年の書初め大会が行われました。

児童は、野上正紘先生に「紙一杯に書いてください。」と指導を受けた後、3・4年生は「お正月」や「晴れた空」を、5・6年生は「心に太陽」や「伝統を守る」などのお手本を参考に、一生懸命に力強く書いていました。



一生懸命な児童

## 生涯学習と健康福祉の集い

第6回目となる生涯学習と健康福祉の集いが1月27日(土)、28日(日)に弥栄会館において行われました。今回は「今 心と身体に必要なもの～声をかけあう地域づくり」をテーマに、生涯学習や健康・福祉活動を積極的に推進している弥栄地域のグループが、日頃の成果などを発表しました。ステージ発表の部では踊り、事例発表、寸劇が行われ、展示の部では習字や工芸作品の他、各グループによるコーナーも設けられ、非常に盛り上がっていました。



元気にみんなで踊る様子



寸劇の様子



展示コーナー

## どぶろくの振る舞い

1月26日(金)には小松路で「<sup>かみのめくみ</sup>神乃恵」が、2月4日(日)にはふるさと体験村で「<sup>いりしる</sup>弥盛」がお披露目されました。

2件とも、こだわりの味を追求して仕込まれているため、それぞれが特徴のある味に仕上がっています。今後は、地域の食材を活かした料理を酒の肴にするなどして、地域活性化の起爆剤となることも期待されています。



ふるさと体験村においてのお披露目の様子

## きんじょうりゅう 琴城流大正琴初弾き会

1月21日(日)、三隅発電所ふれあいホールで、琴城流大正琴振興会浜田支部のチャリティー初弾き会が行われました。

この初弾き会は、会員同士の交流を目的に毎年開催されており、今年で22回目になります。

浜田支部の初弾き会ということで、市内から約120人の参加があり、各教室の日ごろの練習の成果を発表しました。

この初弾き会に併せて、受け付けで募金活動も行われ、集まった浄財は福祉事業に役立ててもらおうと、社会福祉協議会へ寄付されています。



美しい琴の音色にうっとり



心を落ち着かせ、和の心を学びます

## 初釜 - 浜松の会 -

新年をお祝いし、今年最初に行うお茶会「初釜」が、1月28日(日)、三保公民館で行われました。これは、お茶のサークル「浜松の会」が企画したものです。

浜松の会は、子どもからお年寄りまで幅広く、お茶に関心のある人が集まり、平成11年に結成されました。この度の初釜をはじめ、大平桜まつりやつつじ祭り、お月見会などで活動されています。

会の皆さんは、「お茶の作法を勉強することによって、和の心の基本を学び、心の鍛錬などを行います。普段の忙しさを忘れて、和やかなひとときを過ごしてもらいたい。」と話されました。

## 第17回中学校柔道三隅大会

1月28日(日)、第17回中学校柔道三隅大会が、三隅中学校体育館で開催されました。この大会は平成3年に三隅中学校柔道部発足記念として始められ、現在では中国地方の練成大会として定着しています。

当日は、団体戦と個人戦が行われ、中国地方のチームをはじめ九州・四国からの参加もあり、合計51チーム、503人の選手が参加しました。

三隅中学校2年生の松本一成さんの力強い選手宣誓のあと、白熱した試合を展開。惜しくも市内の選手の入賞はありませんでしたが、市内外の強豪選手との試合を通じ、心身ともに充実した大会となりました。



選手宣誓をする松本一成さん



日本記録を樹立した梅谷堅三さん

## グライダー日本記録を樹立

三隅町湊浦出身でドイツ在住の梅谷堅三さん(51)が、この度グライダー飛行距離の日本記録を樹立されました。

梅谷さんは「空を飛ぶ」ことに憧れ、現在はグライダーが盛んなドイツへ生活の拠点を移し活動されています。

新記録の舞台は、アフリカのナミビア共和国。三角形を描くように飛び、その距離を競う「自由三角コース距離」で達成されました。

今後も新たな目標に向かって、さらに飛躍されますようお祈りします。





## 「困った子」は「困っている子」

行儀が悪い、人の話をよく聞かない、言いつけを守らないなどなど。私たち大人は子どもをよくしかつてしまします。しかるということは、親としてちゃんとした大人になつてほしいという願いからの行動だったり、しっかりと伝えているつもりなのになかなか伝わらないイライラなどからの行動だったりします。視点をちよつと変えてみましょう。子どもの目線に立つたとき、大人の言葉を子どもはどれほど理解しているのでしょうか。自分素直に行動しているだけに、突然しかられてしまったと困っている場合はないでしょうか。子どもは大人が考えているほど

前後の脈絡に沿つた思考をしていませんし、興味がごろごろ変わったり、反対に強く興味を引かれると周りがみえなくなつたりしてしまいます。抽象的な表現も苦手です。例えば、「ちゃんと部屋をきれいにしなさい。」とか、「ちよつと待つてね。」とか。ちゃんときれいにしてどんなふうにするの？ちよつと待っていつまで？

子どものことを思わない親はいません。その思いが子どもに届くように、私たち大人は伝え方を磨く必要があります。思いが伝わるこゝ子どももしっかり考えて答えを出してくれます。

まず、具体的に伝えるようにしましょう。例えば、部屋をきれいにしなさいではなく、本を本棚に入れましょうとか、おもちゃを箱に入れましょうとか。ちよつとまっただではなく、時計の長い針が6にくるまで待つとか。さらに、実際の物や絵、文字を指し示しながら話すことと理解が容易になります。

簡潔に話しましょう。子どもが話をする際に、話し始めと終わりでは内容が全く違ってきてしまうということはたまにあると思います。聞くこ

きもこれと同じで、一つ一つの言葉は理解できても、長い文章になると終わりの頃にははじめの方の言葉を忘れていたりします。

褒めるときは褒め、しかるときはしかり、褒めているのかかかっているのか分からないうことは避けましょう。この際も何に対して褒めたりしかつたりしたのか具体的に示すことを忘れないようにしましょう。

繰り返して伝えましょう。子どもは同じようなことを繰り返してしまいます。大人から見れば同じようなことでも、時間や場所が違うと同じことと感ずることが難しいためです。ですから大人も繰り返し伝える必要があります。

こつこつ日々の積み重ねで子どもは徐々にコミュニケーションの能力を得て、自分も大人の仲間入りができるようになります。



小学校に上がるくらいに大きくなって、ちよつと困つた行動を続けてしまい、教えてもなかなかよくわかつてもらえない子どももいます。しつけが悪かつた自分責め、子どもを責める親もいます。でもちよつと待つてくさい。このような子どもの中に、発達障害のある子どもがいるかもしれない。

発達障害という非常に特別で、まれな障害と思われるかもしれませんが、40人学級で2〜3人は当てはまるといわれるほどありふれた障害です。発達障害は更に細かく分類されるのですが、全体で見るとコミュニケーションが苦手な場合が多いです。なぜでしょう。知能が劣っているから苦手なのではなく、コミュニケーションのルールが理解しづらいのです。ルールからはずれることが多いため、しかられたり、いじめられたりするごことが多く、自分に自信

がなくなつたり、相手を攻撃してしまつたりするようになってしまつてしまつていす。時として、周りからは問題行動をとる「困った子」に見えても、一番困っているのは、適切な行動がとれないでいる本人なのです。でも、障害のある子に分かるように伝えることができれば、障害のある子のルールをまわりがわかつたら、みんな同じ輪の中ですくすく成長することができす。伝える基本は前段で書いたことそのままです。エジソンやアインシュタインが発達障害であつたのだらうといわれているように、悪いことばかりではなく大きな可能性も秘めています。ごの子にもある可能性の花を開かせるために今一度伝えるということの大切さを考えてみましょう。発達についての相談は子育て支援課で受け付けています。

(地域医療対策課医療専門監 齊藤稔哲)





# 3月子育てカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	1	2	3
				★移動子育て広場 (マリン交流センター<長浜公民館>) 10:00~11:30	●育児相談 9:30~11:00	●こころころ 10:00~11:00 [託児あり]
4	5	6	7	8	9	10
	●育児相談 9:30~11:00	●りすの会 「パネルシアター鑑賞」 10:00~11:00 ●おもちゃの病院 13:00~15:00	●ひよこの会 10:00~11:00 ★1歳6か月児健診 H17年8月生まれ	★移動子育て広場 (周布公民館) 10:00~11:30 ★すこやか健診	●育児相談 9:30~11:00	★ママパパ学級 「栄養コース」 (浜田公民館) 9:30~13:00
11	12	13	14	15	16	17
	●育児相談 9:30~11:00	●みんなで話そう 「もう夜泣きはこわくない」 10:00~11:00 ★乳児健診 H18年10月生まれ	●音楽リズム遊び ①歩く子 10:00~10:30 ②歩行がまだの赤ちゃん 11:00~11:30	●幼児食 「お弁当を作ってみよう」 10:00~11:30 ★移動子育て広場 (石見公民館) 10:00~11:30	●育児相談 9:30~11:00 ◆旭乳児・1歳6か月児健診 ◆弥栄乳児・1歳6か月児・3歳児健診	
18	19	20	21	22	23	24
	●育児相談 9:30~11:00 	●童謡を歌おう 10:00~10:30 ●おもちゃの病院 13:00~15:00 ★移動子育て広場 (農業構造改善センター<美川公民館>) 10:00~11:30 ◆金城子育てサロン	21 春分の日	●離乳食講座 「バランスのとれた一品」 10:00~11:00 ★移動子育て広場 (上府三宅集会所) 10:00~11:30 ★3歳児健診 H15年11月生まれ	●育児相談 9:30~11:00 ●おっぴいの日 9:30~11:00 ★すこやか相談 13:30~15:00	
25	26	27	28	29	30	31
	●育児相談 9:30~11:00 ◆三隅乳児健診  ★こんやまち春らんまん・こころまつり	●お楽しみタイム 10:00~10:30 	●食物アレルギーの会 10:00~11:00 ◆金城育児相談	★フッ素塗布 [予約者]	●育児相談 9:30~11:00 	

※ ★●印で開催場所が明記していない行事の会場は子育て支援センターです。◆印の時間や会場は各支所にお問い合わせください。

## 申し込み・問い合わせ先

- ★ 子育て支援課育成支援係 (☎本庁内線 1 9 1)  
金城支所市民福祉課 (☎④ 1 2 3 5)
- ◆ 旭支所市民福祉課 (☎⑤ 1 4 3 5)  
弥栄支所市民福祉課 (☎⑧ 2 6 5 6)  
三隅支所保健センター (☎⑩ 4 5 5 5)
- 子育て支援センター (☎・FAX ② 1 2 5 3)  
開所時間 午前8時30分~午後5時

## みんなで話そう「もう夜泣きはこわくない」

真夜中に泣き渡る赤ちゃんの泣き声。  
つらい夜泣き!みんなどうやって切り抜けているのか、先輩ママの話も聞きながらみんなで話し合ってみましょう。楽しい子育てを応援します。

日時 3月13日(火) 午前10時~11時

場所 子育て支援センター

### 3月の移動子育て広場

毎月5か所でそれぞれ1回開催しています。就学前の子どもと保護者が気軽に参加できます。準備から手伝いができる人は少し早目に来てください。また、「移動子育て広場」を手伝ってもらえる地域のボランティアの参加も待っています。

開催日	場所	内容
1日(木)	マリン交流センター (長浜公民館)	ひなまつり
8日(木)	周布公民館	
15日(木)	石見公民館	
20日(火)	農業構造改善センター (美川公民館)	春の山菜を食べてみよう
22日(木)	上府三宅集会所	春の散策

※ 各会場で育児相談も行います。

時間 午前10時～11時30分

問い合わせ先

子育て支援課育成支援係 (☎本庁内線 1 9 1)

### 麻しん風しん2期の予防接種は済んでいますか？

昨年から麻しん、風しんそれぞれ単独ワクチンで接種が済んでいる場合も麻しん風しん2期の予防接種が定期の予防接種として追加されました。

対象 今年4月に小学校に入學する子ども(平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれ)

期間 3月31日(土)まで

料金 無料(期間を過ぎると料金が必要です。)

方法

麻しん、風しんの単独ワクチン

チンで1回づつ済んでいる麻しん風しん混合ワクチンを用いて1回接種

麻しんにかかったことのある子ども↓風しん単独ワクチンを用いて1回接種

風しんにかかったことのある子ども↓麻しん単独ワクチンを用いて1回接種

これ以外の場合もかかりつけ医で相談してください。

問い合わせ先

子育て支援課

(☎本庁内線 1 9 1)  
金城支所市民福祉課

(☎④ 1 2 3 5)  
旭支所市民福祉課

### まちの食体験事業で「ひな祭り」のお祝いをしませんか。

「こんやまち春らんまん」こところまつり「こあわせて」まちの食体験事業」を実施します。

家族や友達とケーキ作りやお祝いをする場を計画しました。紙芝居や折り紙遊びもしますので、ぜひ参加してください。

対象 5～10歳の子どもと保護者

日時 3月25日(日)  
午後1時30分～4時

場所 ぐずの花(紺屋町)  
定員 先着10組(20人程度)  
※ 申し込みが必要です。

参加料 1人100円  
持ってくるもの  
エプロン、三角巾

申し込み・問い合わせ先  
子育て支援課保育係 (☎本庁内線 1 6 6)

(☎⑤ 1 4 3 5)  
弥栄支所市民福祉課  
(☎④ 2 6 5 6)  
三隅支所保健センター  
(☎③ 4 5 5 5)

### 3月献血日程 《全血献血》

実施日	献血会場	町名	受付時間
8日(木)	市消防本部	原井町	午前9時～10時
	浜田区検察庁	田町	午前11時～正午
	山陰中央新報社浜田総局	竹迫町	午後1時20分～2時20分
	日本海信用金庫本店	殿町	午後3時20分～4時20分
9日(金)	市役所金城支所	金城町	午前9時～10時30分
	大和ラジエーター工業	金城町	正午～午後1時
	平和金属工業	金城町	午後2時～4時
16日(金)	島根県土地改良事業団体連合会西部出張所	竹迫町	午前9時～10時
	中国電力備前電力センター	野原町	午前10時50分～11時50分
	特別養護老人ホーム偕生園	黒川町	午後1時20分～2時20分
	島根県浜田河川開発総合事務所	竹迫町	午後3時30分～4時30分
28日(水)	中国電力備前営業所	黒川町	午前9時30分～11時30分
	シティパルク浜田店	相生町	午後1時20分～4時

※ 献血時に使われる採血針や採血パックは一人ひとり新しいものを使用していますので、ほかの献血者から肝炎やエイズなどの病気がうつる心配はありません。

※ 変異型クロイツフェルト・ヤコブ病(vCJD)の感染を防ぐため、過去にヒト胎盤エキス(プラセンタ)注射剤を使用したことのある人は採血ができません。

### 医療の窓口から

国民健康保険加入者の皆さんへ  
～国民健康保険証を郵送します～

現在使用している国民健康保険証は4月1日(日)からは使用できません。

新しい保険証は3月末に郵送します。

※ 保険料を滞納している人は地域福祉課および各支所市民福祉課(三隅支所は市民課)で更新の手続きが必要です。

問い合わせ先

地域福祉課国保係 1階⑥番窓口

(☎本庁内線 1 3 4、1 3 5)

金城支所市民福祉課国保年金係

(☎④ 1 2 3 5)

旭支所市民福祉課国保年金係

(☎⑤ 1 4 3 4)

弥栄支所市民福祉課国保年金係

(☎④ 2 6 5 6)

三隅支所市民課国保年金係

(☎③ 2 8 0 7)

## 自己限度負担額

所得区分	自己負担限度額	
	外来（個人ごと）	外来+入院（世帯単位）
低所得Ⅰ（注1）	8,000円	15,000円
低所得Ⅱ（注2）		24,600円
一般	12,000円	44,400円
現役並み所得者	44,400円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (4回目以降は44,400円)

(注1) その属する世帯の世帯員全員が市民税非課税の人であって、その世帯の所得が一定基準以下の人および、非課税世帯の老齢福祉年金受給者。

(注2) その属する世帯の世帯員全員が市民税非課税の人および税制改正により課税対象者となった人のみが課税の世帯の非課税者。

老人保健医療受給者の皆さんへ  
高額医療費支給申請は  
済んでいますか？

1か月の医療費を自己負担限度額(左表参照)を超えて窓口で支払った場合、申請すると高額医療費として払い戻されます。

老人保健で医療を受ける人(誕生日が昭和7年9月30日以前の人、および65歳以上で一定の障害を持っている人)については、一度申請をすれば、自己負担限度額を超えて支払った時に自動的に払い戻されます。申請時に高額医療費に該当していなくても申請でき、申請には領収書の提出もありません。

### 申請に必要なもの

- ・老人保健医療受給者証、健康保険証
  - ・印鑑【浸透印(朱肉を問わずに押印する印)は不可】
  - ・老人医療受給者本人の郵便局以外の通帳(振込先の確認ができるもの)
- 申請窓口・問い合わせ先  
地域福祉課(本庁内線122、123)
- 金城支所市民福祉課 (☎④1235)
- 旭支所市民福祉課 (☎④1434)
- 弥栄支所市民福祉課 (☎④2656)
- 三隅支所市民課 (☎④2807)

## ひきこもりの家族交流会

さまざまな要因によって社会的な参加の場面がせばまり、長期間(およそ6か月以上)自宅以外での生活ができないでいる人が増加しています。

ひきこもりへの理解を深め、家族の不安を軽くするために交流会を開催します。

### 内容 家族の意見交流

- ① 家族の接し方について
- ② 要望

日時 3月10日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 浜田保健所

問い合わせ先 浜田保健所健康増進グループ 未成さん

福田さん(☎⑨5550)

## 健康相談

### ○健康相談

【金城自治区】

血圧測定、健康相談、栄養相談

日時 3月8日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 金城支所市民福祉課保健衛生係

※ 栄養相談を希望する人は事前に連絡してください。

申し込み・問い合わせ先

金城支所市民福祉課保健衛生係

生係(☎④1235)

【浜田自治区】

血圧・体脂肪測定、健康相談

日時 月曜日と金曜日

午後1時～3時

場所 市役所本庁地階健康相談室

○糖尿病相談日

保健師・栄養士による相談

日時 3月14日(水)

午後1時～5時

場所 市役所本庁地階健康相談室

※ 予約した時間に来てください。

申し込み・問い合わせ先

健康長寿課健康推進係(☎本庁内線155、169)

○がんケアサロン

サロンはがん患者や家族が自由に話し合える場所です。

＜がん患者サロン＞

日時 3月17日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 益田市総合福祉センター

＜ほっとサロン益田＞

日時 毎週火曜日

午後1時～3時

場所 益田赤十字病院(7階保健指導室)

問い合わせ先 がん患者サロンの代表者 納賀良一さん

(☎0856②0772)

＜サロンひまわり＞

日時 毎月第3水曜日

午後1時～3時

場所 浜田医療センター(2階地域医療研修センター) 問い合わせ先 浜田医療センター管理課(☎②2300)

＜ほっとサロン浜田＞

日時 毎月第1・2・4水曜日

午後1時～3時30分

場所 石見公民館 問い合わせ先 佐々木由美子さん(☎090・3171・1994)

### ○断酒会

家族の相談にも応じています。どなたでも気軽に参加してください。

日時 3月6日(火)

午後7時～9時

場所 浜田保健所

問い合わせ先 山口源吉さん(☎②2495)

### ○「家族の会」サロン

認知症の介護をしている人や関心のある人は、気軽に参加してください。

日時 3月17日(土)

午後1時～4時

場所 共創のまちづくり研究所(朝日町)

問い合わせ先 齋藤亨子さん(☎②30073)



# ぐっすり眠って疲れ知らずのからだをじっくりまじしよ。

新年度に向け、あわただしい季節です。今日の疲れを明日にもち越さないためにも、毎日充分な睡眠をとることが健康のためには大切です。

睡眠は、人生の約3分の1を占めています。随分の時間を、わたしたちは寝てすごしているように思えるのですが、からだの疲れをとってくれ、脳をやすめてこころを癒してくれる大切な時間なのです。ぐっすり眠って、毎日を健

康にハツラツとすごしましよ。

## 睡眠の大切さ

睡眠中は、さまざまなホルモンが分泌され、からだを修復し、新陳代謝を促します。人は睡眠不足が続くと、自律神経のうち、交感神経が緊張



して、かぜをひきやすくなります。反対に充分な睡眠は、副交感神経を優位にし、免疫力を高め、かぜもひきにくくなります。また、傷ついた細胞を修復したり、筋肉を増やし、骨を伸ばしたりする働きのある「成長ホルモン」は、熟睡のとき（ノンレム睡眠）に分泌されます。

### レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠があつて、人が眠りに入ると、まずはノンレム睡眠に入っていきます。

この2つの睡眠がワンセットになって、約90分の周期で、一晩に4〜5回繰り返されています。

### ○レム睡眠（浅い眠り）

まぶたがキョロキョロ動いたり、夢を見たりします。からだの力が抜けているので、からだが目まよいます。つまり「からだの眠り」です。

### ○ノンレム睡眠（深い眠り）

ぐっすり熟睡した状態です。つまり「脳の眠り」です。大脳は完全に休息状態、夢も見ません。睡眠の中で、とても大事な時間帯と言えます。

## 快適に眠れるように

### シンデレラ睡眠

夜中の12時前に床につくという意味です。夜の12時前に寝ると、からだのリズムの関係で、すぐにノンレム睡眠に入りますので、深い眠りが得られます。

### ぬるめのお風呂でリラックス

ぬるめのお湯にゆっくりつかると、緊張がほぐれ、寝つきがよくなります。



### 目が覚めたら日光をとり入れて、体内時計をON

1日は24時間ですが、わたしたちの「体内時計」は25時間周期で動いています。毎日その1時間のズレを調節してくれるのが日光です。目から光の情報が脳に入ってくるので、体内時計がリセットされ、その14〜15時間後に眠気がでてきます。

## 安眠効果のある料理

朝食を食べて、脳にエネルギーを毎日朝食をとっていると、その1時間前から消化器が活動をはじめリズムが備わるため、自律神経がスムーズに切り換わり、朝の目覚めがよくなります。

ホットなはちみつみるくごま風味

### 材料

はちみつ大さじ1

牛乳200cc

レタス2枚

ごまペースト小さじ1

### 作り方

①レタスは電子レンジで蒸して柔らかくする。

②鍋で牛乳を温めて、はちみつとごまペーストを溶かし、レタスを加える。

③煮立つ直前に火を止めれば、できあがり。

(三隅保健センター)

## 眠りの助け

環境	推奨
まくら	高さは7〜10cmが適当 寝返りが十分できる大きさのもの
ふとん	やわらかすぎるふとんは眠りを浅くする
ひかり	間接照明で薄暗く
いろ	こころを静める寒色系をとり入れる *青：気分を静める
香り	適応
ラベンダー	精神疲労
カモミール	イライラしたとき
マージョラム	興奮して落ち着かないとき
イランイラン	精神が張りつめているとき
食べ物	効能
たまねぎ	疲労回復、不眠解消 *枕元に置くとよく眠れる（西洋の言い伝え）
はちみつ	疲労回復、精神安定、安眠 *万病に効く不老長寿薬（中国の薬物書）
牛乳	安眠 *カルシウム：交感神経の働きを抑え、気持ちを鎮める *牛乳に含まれるトリプトファンが体内でセロトニンに合成され、メラトニンという眠りを誘う物質になる



## 試験

### 予備自衛官補

予備自衛官補とは、普段は社会人としてそれぞれの職業に従事しながら、必要とされる練度を維持するための訓練招集に応じます。有事の際や、特に必要があると認められる場合には招集に応じることとなります。

- 一般公募** 18歳以上34歳未満
- 応募資格** 18歳以上34歳未満
- 試験日** 4月14日(土)
- 場** 陸上自衛隊出雲駐屯地
- 技能公募**
- 応募資格** 18歳以上で国家免許資格などを保有する技能に応

じ53歳～55歳未満  
**試験日** 4月14日(土)～16日(月)の間の1日

**場** 陸上自衛隊伊丹駐屯地または海田市駐屯地

**受付締切日** 4月9日(月)

**問** 自衛隊島根地方協力本部浜田出張所 (☎②13334)

## 募集

### 石央文化ホール友の会 平成19年度新規入会者

- 特典** ①101万円の会費で、1万2千円までの希望チケットが選択できます。
- ※ 合計金額が1万2千円を超

える場合は、差額分を会費と一緒に支払ってください。一人何口でも申し込めます。

② 座席指定の場合は優先的に確保します。

③ チケット・情報などを届けます。

**申込方法** ホール窓口に設置の入会届・平成19年度自主事業選択表に氏名、希望チケット、金額を記入の上、会費とともに提出、またはFAXで受け付けます。

**受付期間** 4月30日(月)まで

**申・問** 石央文化ホール友の会事務局 (☎②21000、FAX②78700)

### 独立行政法人緑資源機構 臨時職員

**業務内容** 緑資源機構が実施する特定中山間保全整備事業「邑智西部区域」における事務補助

**対象** パソコン(Windows)を使用した文書作成・表計算などができる人

**募集人数** 1人

**就業期間** 4月1日～平成26年3月31日まで(予定)

**就業場所** 江津市桜江庁舎内

※ 詳しくは、3月9日(金)までにお問い合わせください。

### スポーツ安全保険に加入しませんか

**問** 緑資源機構邑智西部調査事務所 大迫さん (☎0855⑧021)

グループでスポーツを楽しんでいる皆さん、万一の事故に備えて、財スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」に加入しませんか。

成人のスポーツ団体だけでなく、子ども会や老人クラブ、ボランティア・文化活動を行う団体なども5人以上のグループなら加入できます。

**対象となる事故** グループ活動中の事故、往復途上の事故

**保険期間** 4月1日～平成20年3月31日(年度途中でも加入できます)

※ 加入依頼書は、教育委員会生涯学習課にもあります。

**申・問** (財)スポーツ安全協会 根拠支部 (☎0852②5388)



### スポーツ安全保険 (2007年)

団体	加入区分	掛金(1人年額)	対象範囲
子どもの団体	A	500円	団体活動中とその往復中
	AW	1,050円	団体活動中とその往復中
	子どもワイド		上記以外の個人練習、個人活動など
	AC	1,000円	団体活動中とその往復中
	C	1,500円	
大人の団体	A	500円	団体活動中とその往復中
	B	800円	
	C	1,500円	
	D	9,000円	

### 3月の城山学級・大学

対象 市内在住で60歳以上の人

6日 ちぎり絵教室  
7日 園芸教室  
8、15日 舞踊教室  
9日 書道教室  
14日 音楽教室  
15、16日 陶芸教室  
27日 『城山大学』

演題 安心して歳をとるために  
講師 市社会福祉協議会 権利擁護事業専門員

講演終了後閉講式を行います。  
時間 城山大学、音楽は午前10時

## 習いごと



## 西部情報化センターだより

### <3月 パソコン臨時研修>

- ファイルの整理術～Q&A (初級者) ……①
- 日** 17日(土) 午後1時30分～4時30分
- 料** テキスト代未定
- 申込締切日 3月10日(土)

### <4月 パソコン研修>

- ゆっくり進むパソコン教室-「パソコン入門」(初心者)②
- 日** 4日(水)・11日(水) 午前9時～正午
- 料** テキスト代 300円
- ※ 2日間同じ研修内容です。希望の日を選んで申し込んでください。
- パソコン入門～キーボード操作編(初心者)③
- 日** 10日(火)・11日(水) 午後1時30分～4時30分
- 料** テキスト代 800円
- パソコン入門～ファイル操作編(初級者)…④
- 日** 12日(木)・13日(金) 午後1時30分～4時30分
- 料** テキスト代 800円
- ワード入門(初級者) ……⑤
- 日** 18日(水)・19日(木)・20日(金) 午後1時30分～4時30分
- 料** テキスト代 800円
- 場** ①～⑤いわみーる4階パソコン研修室
- 定** ①～⑤各12人
- 申込締切日 ②～⑤3月20日(火)

**申込方法** 研修名・住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上、ホームページか往復はがきで申し込んでください。

**申** 県立西部情報化センター  
〒697-0016 野原町1826-1  
いわみーる4階(☎249 3 4 6)  
<http://www.joho-shimane.or.jp/cc/seibu/>  
※ 日時・内容など詳細は上記URLで確認できます。

### 無料スケート教室

**問** 市社会福祉協議会 (☎20094)

時々、舞踊は、午前9時40分、そのほかは、午前9時30分

対象 来年度、小学校に入学する子ども

**日** 3月18日(日)  
午後4時～5時

**場** サンビレッジ浜田

**定** 先着30人

**料** 無料

**申込方法** 3月5日(月) 午前11時から電話またはFAXで申し込んでください。

**申・問** サン・ビレッジ浜田 (☎・FAX 21300)

## イングリッシュサロン パンケーキ・デイ

市国際交流員マシュー・スリースさんにイギリスで行われるイースターや春の習慣についてやさしい英語で話してもらいます。そのほかにもイギリス風のパンケーキ作りを通じて、春の幕を開けるパンケーキ・デイ(さんげの火曜日)という行事を体験し、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

**日** 3月18日(日)  
午後1時～3時

**場** 石見公民館(調理室・和室)

**料** 300円(会費100円)

申込締切日 3月15日(木)

**申・問** 浜田国際交流協会  
橋本さん(☎241241)

## お知らせ

### '07「浜田応援団」結団式

浜田市で生活した島根県立大学卒業生・大学院修了生に、いつまでも浜田を忘れずにいてもらいたいと思い、これからも浜田に対する声援、提言により応援してもらうことを目的に、次のとおり開催します。

当日は、簡単な食事を用意します。卒業生、修了生の新たな舞台での活躍を祈念し激励するため、市民の皆さんの多数の参加をお願いします。

**日** 3月18日(日)  
午後6時～7時30分

**場** 浜田ステーションホテル

**料** 2,000円

**申** (島根県立大学学生および大学院生は1,000円)

**申込締切日** 3月15日(木)

**申・問** 地域政策課内島根県立大学支援協議会事務局 (☎本庁内線257)

### 第22回地場産業祭

石見焼をはじめ地場産品のPRを兼ねた展示・即売や、石見

## サン・ビレッジ浜田から

### 氷上運動会

GOOOイスソリリ、風船運び、玉入れなどをします。(全員、手袋・ヘルメット・サポーターをつけます。普通のブックで入場できます。)

対象 4歳～6歳の子どもおよび小学校1、2年生

※ 構成は、4歳～6歳の部と小学校1、2年生の部です。

**日** 3月10日(土) 午前10時～11時(午前9時30分までに集合)

**定** 先着各20人

**料** 無料(参加者には終了後、プレゼントがあります。)

**申込方法** 3月1日(木) 午前11時から電話かFAXで受け付けます。

**問** サン・ビレッジ浜田 (☎・FAX 21300)

のおいしいものが食べられる野外会場もあります。また、酒類を除く常設展示品が全品2割引!!お楽しみ抽選会もあります。

**日** 3月18日(日)  
午前9時30分～午後4時

**場** 地場産業振興センター(江津市)

**問** 島根県石見地域地場産業振興センター (☎0855206000)



## アクアスから Aquas (0293900)



①日曜講座「スーパードンぼり」  
竹とんぼづくり

スーパードンぼり  
スーパードンぼりよく飛ぶ  
作って遊ぼう。

日 3月11日(日)

午前10時～正午

②海の生き物教室 「イカの水墨  
画を描こう」

イカから墨を取り出して、イ  
カの水墨画を描こう。

日 3月18日(日)

午後1時～3時

対象 ①②どなたでも

場 ①②1階レクチャーホール

定 ①②30人

※ 申し込みが必要です。

## 第2回神楽の里かなぎ 共演大会

市内外の10社中による神楽の  
共演大会を行います。

日 3月18日(日)

午前9時30分～午後4時  
(午前9時会場)

場 ふれあいジムかなぎ

料 前売券 1,500円

当日券 2,000円

(中学生以下は無料)

※ 前売券は、市観光協会で購入  
しています。

問 金城支所産業課  
(02912303)

## 高齢者の健康づくり講演会

いきいきと元気で年金をいた  
だきながら楽しい老後を送るた  
めの《健康づくり講演》を開催し  
ます。気軽に参加してください。

演題 カかりつけ医、かかりつ  
け薬局と「おくすり手帳」に  
ついて

講師 板野亨さん(浜田医療セ  
ンター治療主任)

日 3月11日(日)

午後1時30分～3時

場 浜田公民館

料 無料

問 浜田公民館  
(0293358)

## 浜田公民館 作品展示会・屋外市場

1年間学習した浜田公民館主  
催教室および利用サークルの作  
品(水墨、俳句、川柳、盆栽、  
木目込み人形、手編み、押し花  
など)を展示します。皆さんの  
力作をご覧ください。

日 3月17日(土)、18日(日)

両日とも午前9時～(17日土  
は午後5時まで、18日(日)は午  
後3時まで)

場 浜田公民館

※ 17日(土)の午前10時から屋外  
市場(バザー)を開催します。  
(売り切れ次第終了)

問 浜田公民館  
(0293358)

## 第88回鑑賞例会 「摩訶不思議? ストロベリーミュージック」

日 3月4日(日) ①午後2時～、  
②午後5時～

場 いわみふる 体育室

問 NPO法人おやこ劇場浜  
田・那賀センター  
(0293396)

## 第71回ふるさと歴史紀行

江津市二宮町神主地区で里山  
探検ウォーキングを行います。  
渡来神ツヌガアラシトと角の里  
柿本人麻呂と依羅娘の伝説。  
神主城と多鳩神社の不思議。江  
戸時代の山陰道や石畳。古代か  
ら近世までミステリーと夢が  
いっぱいあります。

日 3月18日(日) 午前9時に二  
宮町の二宮交流館前に集合。  
午後2時半頃まで散策。

料 200円(資料代)

※ 雨天中止。弁当を持参して  
ください。

問 下村さん 午後5時以降  
(0900750009637)

## 香典返し

ご厚志ありがとうございました。  
(敬称略)

◎地域振興基金へ ▼港町 坂

根光博 ▼朝日町 古森政幸

▼日脚町 小池茂之 ▼高田町

山本富夫 ▼長浜町 笹岡チヨ

子 ▼松原町 小林榮子 ▼京

都府八幡市 小松原哲夫

◎自治会などへ ○久代Ⅱ▼久

代町 佐々木竹男 ○西村力石

Ⅱ▼西村町 竹本和紀 ○唐鐘

Ⅱ▼黒川町 山本紀子 ○唐鐘

8Ⅱ▼黒川町 山本紀子 ○三

階4Ⅱ▼三階町 佐々木登美子

○片庭3Ⅱ▼片庭町 長見茂

○竹迫Ⅱ▼竹迫町 金森啓充

◎公民館などへ ○大麻Ⅱ▼

片庭町 長見茂 ○日脚Ⅱ▼日

脚町 小池茂之 ○唐鐘Ⅱ▼黒

川町 山本紀子 ○西村ⅠⅡ▼

片庭町 長見茂 ○後野Ⅱ▼後

野町 原晃隆 ○久代Ⅱ▼久代

町 吉田武正 佐々木竹男

◎たんぼの里へ ▼片庭町

長見茂

◎三階町睦会へ ▼三階町

佐々木律朗

◎訪問看護ステーション浜田へ

▼宇野町 佐々木健一

◎ぴゅあへ ▼熱田町 上野操

◎みなと保育園へ ▼高田町  
山本富夫

◎いわみ福祉会へ ▼竹迫町

齋藤禎

◎アゼーリみずすみへ ▼港町

新井キヨコ

◎市文化協会へ ▼真光町 岡

野寛子

◎市奨学基金へ ▼朝日町 古

原忠雄 ▼三階町井野 杉原清

公

◎原井小学校へ ▼高田町 山

本富夫

◎久佐地区社会福祉協議会へ

▼金城町久佐 清本政伸

## その他寄付

◎公民館などへ ○西村ⅠⅡ▼

周布町 信田久樹

◎三階町睦会へ ▼三階町 藤

川和男 小川ツタエ

◎たんぼの里へ ▼市立第三

中学校

◎ケアハウス美川へ ▼日脚町

小池茂之

◎さざんかへ ▼京町 東方勉

◎緑ヶ丘デイサービスセンター

へ ▼港町 新井キヨコ

◎松風園へ ▼上府子供神楽団

▼永井建設 浅井町 後藤

玲子

## 石正美術館 のお知らせ



せきしょう  
浜田市立石正美術館

浜田市三隅町古市場589 (三隅中学校横)

■開館時間 午前9時～午後5時

(金曜日は午後9時まで閉館)

■休館日 毎週月曜日

(月曜日が祝日の場合は翌日)

■電話…0855-32-4388

### 石見講座を開催します。

石正美術館は、日本画家・石正先生を生んだ石見の素晴らしさをこの地の人たちに伝えたいと考え、様々な活動を行ってきました。このほど、ふるさと石見の魅力を多くの人たちに知ってもらうために石見講座を開催することになりました。



正座する幡竜湖娘 (2004年)

今回は、石見学研究会代表の高田頼昌さんをゲストに迎え、『出雲・石見』において石見の魅力を全国に初めて発信した益田出身の小説家・田畑修一郎を採り上げ、彼の石見への思いを明らかにします。多くの参加をお待ちしています。

日程 3月10日(土)  
午後2時～4時

基調講演

演題 田畑修一郎の魅力

講師 高田頼昌さん

事例報告

演題 次世代に伝えたい石見の魅力

講師 当館学芸員(神)

定員 40人

料金 無料

場所 石正美術館創作室

申込方法 受講を希望する人は

事前に当館まで連絡してください。

### 〈展示室〉

●石本正 ときめく思い

3月18日(日)まで

〈ギャラリー〉(鑑賞無料)

●岡村繁晴の世界展

3月9日(金)まで

●新田芳道水墨画教室作品展

3月10日(土)～18日(日)

●大平桜展

3月24日(土)～4月13日(金)

〈主なもおし〉

●川神由理 和紙で桜の置物をつくらう

3月3日(土) 午後1時～4時

●石見学研究 特別講演会

3月10日(土) 午後2時～4時

●朗読の会「風」田畑修一郎の世界

3月17日(土) 午後2時～3時

●新田芳道水墨画教室

3月18日(日) 午後1時～4時

●三人の音楽会

3月24日(土) 午後2時～3時

## 大平桜の写真を探しています。

石正美術館では、3月24日(土)～4月13日(金)、大平桜展を開催します。(場所:当館ギャラリー、料金:無料)

三隅の山奥にある大平桜は、全国で五指に入る桜の古木と言われます。

「風の通り道」である峠にありながら、660年もの間懸命に花を咲かせてきました。それが見る人を感動させます。山中にひっそりとたたずむお姿は、あたかも誇り高き石見人そのものを見るようです。

この展覧会で展示する大平桜や石見の一本桜の昔の写真を探しています。懐かしい桜の写真を持っている人はお知らせください。



昭和50年 水上勉と大平桜  
久保田彰さん提供

編集・発行 浜田市総務課

☎0855-22-2612

(FAX) 0855-23-1866

浜田市ホームページ

http://www.city.hamada.shimane.jp

メールアドレス

E-mail: info@city.hamada.shimane.jp

〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地

金城支所

42-1234

旭支所

45-1234

弥栄支所

48-2111

三隅支所

32-2800



3月の花 パンジー



みんなで止めよう温暖化

チーム・マイナス6%