

2019 vol.162 4月

広報つわの

美味しく食べて、いきいき運動！
3/7 しまだいチャレンジ & つわのダイクラン！



町からのお知らせ

シルクウェイにちはらに寄贈

つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

一般社団法人日本道路建設業協会中国支部様から、道の駅シルクウェイにちはらに対し小型発電機と投光器一式を寄贈していただきました。

同支部様は、一時避難所として防災機能を強化している中国地方の道の駅に対し、平成27年度から同設備を寄贈されています。



寄贈時の様子

心配ごと、悩みごとをひとりで抱えていませんか

健康福祉課 ☎ 72-0673

民生委員・児童委員は、あなたの身近な相談相手として、その内容に応じて関係機関への「つなぎ役」になります。

◎住民の立場にたって、ま
ちの福祉を担うボランティアです

民生委員・児童委員は、民生委員法により厚生労働大臣から委嘱されたボランティアです。

◎さまざまな相談に応じます

地域に暮らす身近な相談相手として、医療や介護、子育ての不安など、住民の

さまざまな相談に応じています。そしてその課題が解決できるよう、行政機関をはじめ、必要な支援への「つなぎ役」になります。

◎安心してご相談ください

民生委員・児童委員には民生委員法に定められた守秘義務があり、相談内容が他の人に伝わることはありません。

左記の地区において民生児童委員の交代がありました。(3月1日)

【中川】村本 美和

平成 31 年度固定資産税縦覧帳簿の縦覧について

税務住民課 ☎ 74-0069

縦覧制度とは、納税者に他の資産についても縦覧し、評価額を比較することで、評価額の適正さを確認していただくための制度です。

縦覧期間

平成31年4月1日～
平成31年5月31日
9時～16時30分(土・日・祝日を除く)

縦覧場所

・津和野町役場本庁舎
税務住民課
・津和野町役場津和野庁舎
商工観光課総合窓口

縦覧できる方

①「津和野町の固定資産税の納税者」及び代理人
②委任を受けた納税管理人
③委任を受けた同居の親族(納税管理人と同居の親族については、納税通知書又は課税明細書の提示があれば委任があつたものとみなします。)

・「土地」のみ所有している方は「土地」についてのみ縦覧できます。

・「家屋」のみ所有している方は「家屋」についてのみ縦覧できます。

・「土地・家屋」を所有している方は「土地・家屋」について縦覧できます。

※ただし、他の市町村の納税者は当町の縦覧帳簿は縦覧できません。

必要書類等

①本人であることを確認できるもの。

・納税通知書又は課税明細書

・マイナンバーカード、運転免許証、身分証明書、健康保険証等(法人の場合は、当該法人が作成した記名押印された申請書に、法人の代表者印が押印されたものを持参すれば委任があつたものとみなします。)

②代理人の場合、代理権限を授与された「代理人選任届」が必要となります。

③印鑑

縦覧手数料

無料



「ふるさと就労奨励金」の申請をお忘れなく

つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

町には、津和野町若者定住促進奨励金制度「ふるさと就労奨励金」があります。「ふるさと就労奨励金」とは、町に家族を有している新規学校卒業者（15歳以上40歳以下、公務員は除く）が定住する意思を持って就職等した場合に交付されるもので、農業や自営業でも適用されます。

奨励金を受け取るには、申請手続きが必要です。ご家庭に、新しく町で働いている方がいらっしゃれば忘れずに手続きを行ってください。

【金額や申請期限】

◇金額

初年に1回 5万円

◇申請期限

事由発生から6ヶ月以内

◇奨励金の返還

奨励金交付日から5年以内に転出をすると全額返還



この奨励金の他にも、U・Iターンや町内で結婚される方、お子さんを出産された方向けの奨励金などもあります。対象となるには一定の要件がございますので詳しくはお問い合わせください。



退職した後の国民年金の手続について

健康福祉課 ☎ 72-0651

退職した後の国民年金の手続について

退職後に厚生年金の適用事業所に再就職する場合は、厚生年金に加入することになります。それ以外の60歳未満の方は、国民年金の手続が必要となります。また、退職した方に扶養されていた60歳未満の配偶者の方についても、同様に国民年金の手続が必要となりますのでご注意ください。

国民年金の第一号被保険者となる場合

60歳未満で、自営業者、学生、無職等になった方は、国民年金の第一号被保険者となり、役場への届出が必要で、この手続では、退職証明書を添付して、「資格取得届」を提出します。提出期限は退職日の翌日から14日以内で、本人または世帯主が提出します。

第一号被保険者の保険料は

平成31年度の第一号被保険者の保険料は月額16,410円です。保険料は、あらかじめ一定期間分の保険料を一括納付すると保険

料が割引になる前納制度や、口座振替で納付すると保険料が割引になる制度があります。経済的な理由などで、保険料の納付が困難な場合、保険料の免除制度、猶予制度があります。

国民年金の第三号被保険者となる場合

厚生年金や共済組合等に加入している被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、国民年金の第三号被保険者となります。

届書の提出期限は、被扶養者に該当した日から14日以内に、事業主経由で年金機構に提出します。

第三号被保険者の保険料は、厚生年金保険や共済組合などから拠出されますので、個別に保険料を負担する必要はありません。

手続き先は？

津和野庁舎健康福祉課または本庁舎総合窓口で行っております。また、相談をする場合には、基礎年金番号かマイナンバーが分かるものをお持ちください。

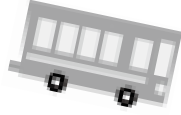
町からのお知らせ

4月1日からバス路線ダイヤが一部変更になります

《主な変更点》

◆日原地域【日原市街地線】

- ・正午前の時刻に増便します。
- ・バス停留所（春日）を追加します。



◆津和野地域【木部線】

- ・バス停留所（新橋、旧畑迫病院前）を追加します。
 - ・始発便と最終便の経路が変わります。
- 改正前（森 — 津和野高校前 — 鷺原）
改正後（森 — 森鷗外旧居前 — 新橋 — 鷺原）

◆石見交通【津和野町内線】

- ・土日祝日便が一部増便と堀庭園まで延長されました。

※詳しいダイヤは3月末配布の時刻表をご覧ください。

つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

福祉タクシー利用券【前期分】について

健康福祉課 ☎ 72-0673

津和野町に居住されている方で、身体障害者手帳をお持ちの方等に、福祉タクシー利用券を発行しています。福祉タクシー利用券は前期・後期それぞれ24枚（1か月4枚）まで発行でき、町内のタクシーを利用する場合に1枚当り500円を助成します。

【申請受付】

4月1日（月）より受け付けをします。印鑑をご持参ください。

【対象者】

津和野町に居住されている方で、次のいずれかに該当する方。

①身体障害者手帳1種1級・2級所持者

②身体障害者手帳2種1級・2級所持者のうち、障がい部位が下肢、体幹

または視覚機能障がい者の方

③療育手帳Aの所持者

④介護保険に基づく要介護4・5の認定者

【申請場所】

- ・役場本庁舎 総合窓口
- ・役場津和野庁舎 健康福祉課福祉事務所

島根県中学生「水の作文コンクール」作品募集

環境生活課 ☎ 72-0309



「日原にぎわい創出拠点」の愛称が「kawabe」に決定！

商工観光課 ☎ 72-0652

今夏オープン予定の「日原にぎわい創出拠点」の愛称が、公募により全国から寄せられた403作品の中から、厳正なる審査の結果、津和野町鷺原の斎藤香菜子さんの作品「kawabe」に決定しました。

「kawabe」は、魚や鳥、虫や人々の営みなど、多様な生き物が集う「川辺」と同じように、内外から様々な人が集う「高津川」の「ベース（拠点）」になるように、という思いが込められています。子どもからお年寄りまで覚えやすく、耳にただけでロケーションをイメージできる愛称となっています。また、拠点内に設置予定のカフェや図書館を個別に呼ぶ際にも「kawabeのカフェ」「kawabeの図書館」と呼称することができ、拠点をより身近に、親しみやすく感じて頂けることを期待しています。

「日原にぎわい創出拠点「kawabe」」は、今夏のランドオープンに向けて準備が進んでいます。

次世代を担う中学生のみならず身近な「水」についての作品を募集します。入賞作品のうち特に優秀と認める作品については、国土交通省主催「全日本中学生水の作文コンクール」に推薦します。

◆応募締切 5月17日（金）
◆応募方法 400字詰原稿用紙4枚以内の作文

を県庁河川課までお送りください。

◆表彰等 最優秀賞1名（表彰状、図書カード3千円）、優秀賞3名（表彰状、図書カード2千円）

◆問い合わせ先 島根県土木部河川課管理グループ

☎ 0852・22・5499



犬の登録と狂犬病予防注射の実施について

環境生活課 ☎ 72-0309

飼犬は生涯 1 回の登録と毎年 1 回の狂犬病予防注射を行うことが義務付けられています。

平成 31 年度の集合注射を表のとおり行います。

なお、時間については、注射件数によって多少ずれることがあるかもしれませんが、ご了承ください。

※犬には必ず首輪を着用し、しっかりと犬を持てる人が会場に来てください。注射後数日間は安静を心がけ、散歩、運動等は徐々に再開してください。

※予防注射後、犬に体調不良等が発生した場合は直ちに環境生活課（☎ 72-0309）までご連絡ください。

※犬の体調不良等により注射が難しいと思われるときはかかりつけの獣医師にご相談ください。獣医師が注射が難しいと判断された場合は、狂犬病予防注射猶予証明書を環境生活課へ提出ください。

○料金：（1 頭あたり）

・ 予防注射料金 + 注射済票交付手数料

2,400 円 + 550 円 = 2,950 円

・ 新規飼犬登録料 3,000 円

4 月 19 日（金）

注 射 会 場	時 間
上横道広場	9:20 ~ 9:30
JA いわみ左鍮支所前	9:50 ~ 10:00
新畑（山根實美様宅前）	10:05 ~ 10:15
豊公民館	10:25 ~ 10:30
下左鍮（水津克己様宅前）	10:40 ~ 10:45
日浦西（小山輝夫様宅前）	11:05 ~ 11:10
相撲ヶ原集会所	11:15 ~ 11:20
須川公民館	11:25 ~ 11:30
須川元郷クラブ	11:35 ~ 11:40
野地（新田好正様宅前）	13:10 ~ 13:15
添谷公民館	13:20 ~ 13:25
東青原駅前	13:25 ~ 13:30
青原公民館	13:35 ~ 13:40
下小瀬（永嶺哲夫様宅前）	13:45 ~ 13:50
二俣集会所	13:55 ~ 14:00
鹿谷（宮内昭式様宅前）	14:00 ~ 14:05
鹿谷（豊田吾郎様宅前）	14:10 ~ 14:15
大木集会所	14:20 ~ 14:25
柳会館	14:30 ~ 14:40
宿谷公民館	14:45 ~ 14:50
宿谷チビッコ広場	14:55 ~ 15:00
程彼（村上哲雄様宅前）	15:05 ~ 15:10
商人下（生活改善センター）	15:15 ~ 15:20
商人上（田村信喜様宅前）	15:30 ~ 15:35

4 月 21 日（日）

注 射 会 場	時 間
扇町駐車場	9:00 ~ 9:10
旧日原中学校むつみ寮	9:15 ~ 9:25
脇本公民館	9:30 ~ 9:35
堤田公民館	9:40 ~ 9:50
青原駅前	9:55 ~ 10:00
曾庭公民館	10:05 ~ 10:10
野口公民館	10:15 ~ 10:20
日原山村開発センター前	10:25 ~ 10:45
枕瀬（高津川森林組合横）	10:50 ~ 11:00
木の口広場	11:05 ~ 11:15
小直（円教寺前）	11:20 ~ 11:25
滝元下（河良邦博様宅前）	11:30 ~ 11:35
滝元上（日本生命前）	11:35 ~ 11:40
直地保育園	11:45 ~ 11:55
和田集会所	13:10 ~ 13:15
塩ヶ原バス停	13:25 ~ 13:30
下千原集会所	13:35 ~ 13:40
岩瀬戸クラブ	13:45 ~ 13:50
上千原集会所	13:55 ~ 14:00
小川公民館	14:05 ~ 14:10
駅前駐車場	14:15 ~ 14:30
元笹山バス停付近	14:45 ~ 14:50
中座会館	15:00 ~ 15:10
創価学会津和野会館横	15:15 ~ 15:25
役場裏（環境生活課）	15:30 ~ 15:55

4 月 22 日（月）

注 射 会 場	時 間
津和野白工横	9:15 ~ 9:25
徳次自治会館	9:40 ~ 9:50
白井上停留所前（川側空き地）	9:55 ~ 10:02
牧ヶ野集会所	10:05 ~ 10:10
上高野集会所	10:25 ~ 10:30
吉ヶ原バス停	10:35 ~ 10:40
旧 JA 長野地域経済センター	10:55 ~ 11:00
三歩市クラブ	11:05 ~ 11:15
奥ヶ野集会所	11:20 ~ 11:30
木部公民館	11:40 ~ 12:00
JA 山下地域経済センター	13:05 ~ 13:10
中組停留所	13:10 ~ 13:20
吹野集会所	13:25 ~ 13:35
西谷出会停留所	13:45 ~ 13:50
畑迫公民館	13:55 ~ 14:05
中原停留所	14:10 ~ 14:15
鷺原 JA 倉庫前	14:20 ~ 14:35
津和野町宮森駐車場	14:45 ~ 14:55



介護短歌のご紹介

地域包括支援センター ☎ 72-0683

認知症に関する事業の中で町民の皆さまから「認知症の方を介護されている家族の方の声が聴きたい」「もっと地域の方へ認知症のことや介護している家族の思いを分かってもらいたい」などの声が聞かれます。

そこで認知症に限らず介護する方、介護される方が日々の生活の中で感じている気持ちを詠んだ『介護短

歌』を募集したところ、多くの短歌の応募がありましたので、ご紹介します。



リハビリ 脳トレなどと 言いながら

出来だ布花 うれしい笑顔

岩本 恵美子 さん

オレンジカフェで小物づくりとして創った布花は、手間がかかりましたが、出来上がった時、本当に元気な笑顔になっていました。

かあちゃん 無理すんなよと 今はなき

やさしい夫の 口癖だった

茶信 さん

高齢者の奥様の言葉。私達夫婦も労わりあって人生を送りたいです。



アミリーの 四方山話

商工観光課 ☎ 72-0652

CIR（国際交流員）のアミリーが出身国の魅力や文化、身の回りで感じたことを取り上げて紹介します。

先月に続き学校に関する事を紹介します。中学校には4つのコースがあり、中には一番難しいコースだけの学校もあります。各コースの進級条件を満たすことができなければ留年または一つ下のコースに降格されることもあります。中学4・5年では高校または専門学校入学のために実施されるセンター試験のような一斉試験「国家試験GCE"O"」レベルを受けます。点数はランク化され、部活の功績次第でランクアップも可能です。大学受験は専門学校よりも高校に通う人のほうが優位に試験を受けることができる特徴もあります。

授業は復習の場であると考えられるも多く、塾に行かないと子供が授業に追いつけないと思います。年末になると様々な問題集が売りだされるので本屋はすぐ混みます。私も小学1年生から塾に通っていて小学校高学年からは毎年20冊以上の問題集が増えていきました。

中学校は7時に朝礼が始まり午後2時から3時に終わります。学生は必ず部活に入部し、その参加率と功績が高校・大学に入学する時の審査にも影響します。勉強だけでなく文武両道ということも重視する国柄なのです。毎朝、国歌と国の信約を歌うことが学校で義務づけられています。給食やお弁当は無いのでみんな学校の食堂で昼食を取ります。私が学生のころは清掃の人が教室の掃除をしていましたが、3年前からは日本と同じく生徒が教室を掃除する事が義務となりました。



「山口ゆめ回廊」モニターツアーを開催します

商工観光課 ☎ 72-0652

コース 番号	訪問地	実施日・出発地 ・出発時間	見どころ	内容
1	宇部・防府 「お茶に親しむ」	5月4日(土) 7:30 東萩駅発→ 8:30 美東センター発	山口県産茶の9割を生産する大茶園を訪れます。防府天満宮では、抹茶体験やボランティアガイドと参道を巡り、天神様の魅力を再発見します。	藤河内茶園・山口茶業(大茶園見学・試飲・茶摘体験)→潮彩市場防府(昼食)→防府天満宮(ガイド案内1時間)→防府天満宮芳松庵(抹茶体験)まちの駅うめてらす→帰途へ→(防府駅)→① 17:00 美東→18:00 東萩駅着 ② 16:40 新山口駅南口着→18:30 津和野駅着
2		5月6日(月・祝) 7:10 津和野駅発→ 9:00 新山口駅南口発		
3	防府・山口 「パワースポット 巡り」	5月1日(水) 7:00 東萩駅発→ 8:00 美東センター発	ユニークな体験ができる防府の2つのお寺を訪れ、大内・毛利の時代から続く「風水」の思想が息づく山口の町並みをボランティアガイドとともに歩きます。	周防国分寺(お守りづくり体験)→阿弥陀寺(かわらけ投げ体験)→山口市菜香亭(昼食)→「風水のまち山口」町歩き(ガイド案内2時間2km)→八坂神社→龍福寺→十朋亭維新館→山口ふるさと伝承総合センター→帰途へ→① 17:00 美東センター発→18:00 東萩駅着 ② 16:40 新山口駅南口着→18:30 津和野駅着
4		5月2日(木) 7:00 津和野駅発→ 8:50 新山口駅南口発		
5	山陽小野田・宇部 「ものづくり探訪」	4月27日(土) 7:00 東萩駅発→ 8:00 美祿市役所発	「窯業のまち」山陽小野田でのガラス工芸体験と宇部で守り続けられている伝統産業の工房を訪れます。	きららガラス未来館(サンドブラスト体験)→花の海(昼食・石釜ピッツァ作り体験)船木宿散策(30分0.7km 大木森住吉宮→岡崎八幡宮)→赤間硯の里(見学)→楠こもれびの郷→帰途へ→① 16:30 美祿市役所着→17:30 東萩駅着 ② 16:40 新山口駅南口着→18:30 津和野駅着
6		5月1日(水) 6:30 津和野駅発→ 8:20 新山口駅南口発		

※道路事情により到着時間が変更になる場合があります。※内容は募集時点での情報になります。訪問先等変更になる場合があります。時間等の詳細は請求資料をご覧ください。※4月12日(金)までに下記問合先に、氏名、住所、電話番号、希望するコース番号をお知らせください。請求資料に同封する申込書の提出をもって受付となります。

【対象】モニターアンケートに協力いただける方。【定員】各コース30人(1グループ5人まで。抽選制。各市町から均等にアンケートを集約するため、地域バランスを考慮させていただきます。)【参加費】1,000円【集合時間】各出発時間の10分前に集合してください。【問合先】山口観光コンベンション協会 ☎ 083-933-0088 / FAX 083-933-0089 / Eメール info@yamaguchi-city.jp

広報つわの出張版

ヤモリーズ note

地域おこし協力隊林業チーム「津和野
ヤモリーズ」の活動の一部をご紹介します！
農林課 ☎ 72-0653

自分が開設した作業道でダンプ搬出をしてみると、今まで気づかなかった点がいくつか見えてきました。そこで今回は、2tのダンプ搬出を試みて分かったことをお伝えしたいと思います。

- ①カーブが狭い
- ②ヘアピンカーブの勾配がきつい
- ③ヘアピンカーブの形が悪い
- ④下りの右カーブが怖い
- ⑤登りは1回で回せても下りは切り返さないとダメ！
- ⑥バックで走れる道を

【④について】ヘアピンの右カーブは非常に怖い。視覚的には完全に浮いてます(笑)。なので、安全のため原則的に二人一組でダンプに乗り、運転していないもう一人が外に出て路肩とタイヤの位置を確認しながら走行するようにしています。

【⑥について】ダンプ搬出を試みて一番感じたのが、2tダンプがバックで安心して走れる道づ

くりが必要であること。道に集材した材を2tダンプに積み込む際、必然的にダンプは荷台をバックホー(ショベルカー)側に向ける必要があるので、ダンプのバック走行の機会は多くなります。作業道を整備する上で、カーブでの道幅を広くする必要性は先ほども書きましたが、勾配のきついところはバックで登るのがしんどいことがあるので、勾配もきつすぎないようにすること。また、バックの距離が長くならないように適宜転回場所を作る必要もあるなと感じました。

これまではダンプが走れる道を目指してやってきましたが、今後はダンプがバックで安心して走れる道を目指していきたいと思います！

Mail : yamori.tsuwano@gmail.com



ヤモリーズ
note



3月1日より日原保育園内に病後児保育室が開設されました。

病後児保育室 コアラのへや

子どもが病気の回復期にあり、まだ集団生活に戻すには心配、でも保護者が仕事等で休めない時等に利用できます。

※病気の症状が現れている状態でのお預かりはできません。

○利用料金と定員

料金 1,500円/日 定員 2名/日

○対象者

概ね満1歳～小学校就学前の児童で、病気の回復期にあり、医師が適当と認めた児童等

○利用時間

月～金曜日の午前8時00分～午後6時00分

○実施場所

津和野町立日原保育園内（日原 25 番地 TEL：74-0742）

問い合わせ先
津和野町役場 健康福祉課 Tel 72-0673



石見産業支援センター

いわみぷらっと

「石見産業支援センター（いわみぷらっと）」は、石見地方の地域づくり活動や定住促進、企業支援、産業支援などの相談にワンストップ体制でお応えします。

いわみぷらっと

検索

■頑張る県内企業を応援します

（公財）しまね産業振興財団 石見事務所
☎0855-24-9301 FAX0855-22-0577

■島根県への定住の総合窓口

（公財）ふるさと島根定住財団 石見事務所
☎0855-25-1600 FAX0855-25-1630
ジョブカフェしまね浜田ランチ
☎0120-45-4970

■商工会は地域の身近な経営相談窓口

島根県商工会联合会 石見事務所
☎0855-22-3590 FAX0855-22-3534



〒697-0034
島根県浜田市相生町1391-8
シティパルク浜田2階

Tsuwano T-space ニュースライン

東京で津和野を PR ! 津和野町東京事務所ではこんな活動をしています !

2/16-17 梅まつり～焼栗実演販売～

湯島天満宮（文京区）で開催された梅まつりで、つわの栗の焼き栗と特産品を販売しました。寒い週末でしたが、両日とも大盛況でした。

「しまゆし」で津和野メニュー提供



▲「ふるさとを持ち寄る」がコンセプトの結ぶ食房「しまゆし」（東京都千代田区神田錦町 3-21）と「しまゆし酒場」で、2 月は「日本三大芋煮まつり月間」として愛媛県大洲市、山形県中山町と津和野町の芋煮や食材を使った料理をご提供いただきました。店内ではポスターや映像、パンフレットで PR も行いました。

2/23 石見神楽文教公演



▲文京シビックセンターにて毎年恒例の「石見神楽文京公演」（主催：石見神楽東京社中、高津川流域都市交流協議会、文京区、協力：島根県）と特産品販売を行いました。今年は昼の部が 2 倍、夜の部は 1.5 倍率での応募があり、各部 300 名を超える来場者がありました。主催者を代表し、成澤文京区長と下森町長から挨拶と 3 市町の PR がありました。多くの来場者から「ぜひ島根で石見神楽を観たい」とお声掛けいただきました。11 月 16 日（土）には、文京シビックホール／大ホール開館 20 周年記念として、大ホールで石見神楽を上演する予定です。

イノシシ取扱い店増えました !

浜田市出身のシェフが経営するイタリア料理屋『Sando Sando』で、イノシシ肉を使ったメニューが提供されています。（東京都渋谷区代々木 4-50-8）

【お問合せ先】津和野町東京事務所（T-space） ☎ 03-5615-8358
<http://tsuwano-tokyo.net/>



つわみん活動日記

花粉がづらい季節じゃね〜…。目もかゆいし、くしゃみも出るし、ひどい人は本当に体調が悪くなっちゃうよね。そんなさなかに外でのイベントをお知らせするのは申し訳ないけど…

3 月 23 日に春の観光開きが行われるよ ! 落校養老館の内覧会が行われたり、酒蔵開きが行われたり町内各所ではお雛様がみれたりもするから色んなところ見て回って〜やあ♪
今年の桜はいつが満開かなあ？みんなが歩くころにはきれいに咲いとるといいなあ♪



つわみんへ出演依頼などができます。詳しくは担当課までお問合せください。【お問合せ先】商工観光課 ☎ 72-0652



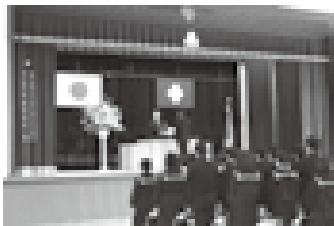
津高ダイジェスト

ここでは、津和野高校の“今”をお届けします！

ツコウ生63名、卒業おめでとうございます！！

3/1（金）に第70回卒業式を挙行了しました。63名が卒業し、創立以来15,080名の卒業生となります。

卒業生のみなさん、おめでとうございます！津和野高校、そして津和野町での学びを糧に、これからも自分らしく進んでいってください。



野球部が少年野球教室を行いました！

2/10（日）に野球部員1、2年生24名が、津和野スポーツ少年団の小学生（1年生から6年生まで）18名を対象に少年野球教室を行いました。

キャッチボールやバッティング練習だけでなく、今回はツコウ野球部考案の「リアル野球盤ゲーム～ツコウバージョン」も実施。体育館全面

を、昔なつかしの野球盤に再現して得点を競うというこのゲームは大盛り上がり！高校生もメガホンで応援歌を歌ったり、マイクを使って打順のアナウンスや、試合実況（解説付き）、そして選手へのホームランインタビューなど多くの趣向を凝らし、みんなで会場全体を楽しく熱気にあふれたものにしていました。津和野スポーツ少年団の皆さん、見学に来ていただいた保護者や地域の皆さん、ありがとうございました！



ツコウの情報を『津和野高校ホームページ』にて発信しております
→<http://tsuwano.ed.jp/>



ハンコー HAN-KOH だより

高等部卒塾式

津和野高校卒業式前日の2月28日（木）、HAN-KOH高等部で卒塾式を行いました。

17名の卒業生が参加した式の前半は、たこ焼きパーティーと卒業祝いのケーキを食べながらの談笑タイム。英語の早口言葉やなぞなぞに挑戦するゲーム企画を合間に挟みながら和やかに進行了ました。

その後、スタッフから卒塾生全員へメッセージ動画をプレゼント。進路指導や英語の授業を通して生徒と関わり、それぞれの個性を熟知したスタッフからの思い出の詰まったメッセージが続きました。視聴後に生徒たちに一言ずつ挨拶を願いますと、それぞれがHAN-KOHでの思い出や卒業後の展望について語ってくれました。

最後に宮本塾長から生徒へ、「人生で大切なのは人との繋がり。これから出会う色々な人と友情を築くことで人生が豊かになる」という温かい送

り出しの言葉にて閉式しました。

それぞれがHAN-KOHで勉強に励んだ日々を締めくくり、新たな門出を祝う素晴らしい機会となりました。卒塾＆卒業おめでとうございます！



町営英語塾HAN-KOHに関する情報はwebでご覧ください！

→<http://hankoh-tsuwano.com/>
→<https://www.facebook.com/HANKOH2014/>



HAN-KOH

町内文化施設からのお知らせ

森鷗外記念館

4/9(火)～9/29(日)

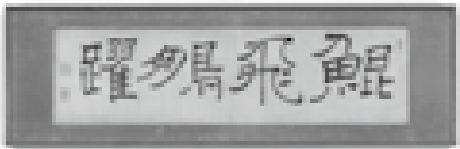
鷗外自筆の扁額を公開！

コレクション特別展（前期）

森鷗外記念館では、収蔵している貴重な資料を多くの皆様にご覧いただくため、平成 29 年度から「コレクション特別展」を定期開催しています。

平成 31 年度の前期展では、鷗外自筆の扁額「鯉飛鵬躍（こんひほうやく）」「鯢鮪（ちゅうしん）」2 点を紹介します。独特の筆跡でしたためられた

鷗外の書を、ぜひこの機会にご覧ください。



鯉飛鵬躍

☎72-3210

養老館

4/3(水) 10:00～

藩校養老館 修復工事が完了しました

記念講演会開催・一般公開 開始

平成 28 年より修復工事を実施してきた島根県指定史跡「津和野藩校 養老館」が新たな文化施設としてオープンします。4 月 3 日（水）午前には竣工式の後、津和野町文化財保護審議会の松島弘会長による講演会等を開催します。また、当日午後より藩校養老館の武道場の一般公開が始まります。詳しくは下記までお問い合わせの上、ぜひご来場ください。



槍術教場

☎72-0300

安野光雅美術館

3/15(金)～6/12(水)

第 1 期展 安野光雅の絵本をたのしむ

「古典」から「すうがく」の絵本 I

第 1 期展では、安野光雅さんが古典文学や歌、ポスターデザインなどをテーマに手がけた原画を公開いたします。見所は中国の古典「三國志」を元に描いた『絵本 三國志』の原画。ロマンあふれる壮大な歴史を、安野さんの迫力ある作品でお楽しみいただけます。他にも「すうがく」を楽しく学べる『はじめてであうすうがくの絵本』や、ヨーロッパの古い町並みを描いた『西洋古都』なども公開します。



「絵本 三國志《孫権決断》」© 空想工房

☎72-4155

森鷗外記念館

4/24(水) 10:00～11:00

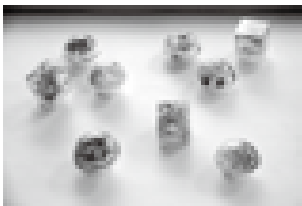
ワークショップ

森鷗外旧宅&記念館周辺の草花でマグネットをつくろう

鷗外が草花を愛したことにちなみ、旧宅や記念館の周辺では鷗外の自宅の庭や作品にちなんだ草花を植栽しています。

今回のワークショップでは、春の草花を中心に乾燥させ、透明な樹脂に閉じ込めたマグネットを作ります。

参加料は 500 円、定員は 5 名で事前の申込みが必要です。ぜひお早めにお申し込みください。



作品例

☎72-3210

町立文化施設 町民は 入館料無料で ご入館いただけます

桑原史成写真美術館	1/18(金)～4/17(水)	企画展	第 4 期展「筑豊炭田 1959 年」	☎72-3171
	4/19(金)～7/17(水)	企画展	第 1 期展「北朝鮮 - 垣間見た民衆の表情 -」	
郷土館	2/7(木)～4/22(月)	企画展	平成 30 年度新収蔵品展	☎72-0300
	4/24(水)～8/19(月)	企画展	明治天皇の即位式	
森鷗外記念館	3/5(火)～4/7(日)	企画展	森鷗外文学に見る天変地異 / 平成 25 年津和野町豪雨災害の記録	☎72-3210
	4/16(火)～6/30(日)	企画展	全集を彩った口絵たち	
旧畑迫病院展示室	2/19(火)～5/12(日)	企画展	つわ乃の蚕業革命第 3 弾 - カイコ・養蚕の未来 -	☎72-0338
旧堀氏庭園	2/10(日)～4/7(日)	企画展	春を待つおひなさま	☎72-0010

町内文化施設の
情報をチェック
するなら...

津和野文化ポータル

<http://tsuwano-bunka.net/>



水 -Wednesday-	木 -Thursday-	金 -Friday-	土 -Saturday-
3 ◎交通事故相談（浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00） ◎藩校養老館オープン記念（養老館 / 記念講演会 10:00-、武道場一般公開 13:00-） ◎桑の葉湯（露天風呂にて）（ なごみ /10:00-21:00）	4 ◎幼児健診（プラサ枕瀬 /13:00-） ◎あさぎりの湯定休日（ なごみ ）	5 ◎明るい生活相談・人権相談（ やま /10:00-12:00） ◎囲碁クラブ（プラサ枕瀬 /13:00-17:00） ◎いきいき百歳体操 ^{※2} （ 町セ /13:00-）	6 ◎月いちボランティア（なごみの里駐車場 /8:00-9:00）
10 ◎交通事故相談（浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00） ◎陶芸教室（ 山セ /9:00-12:00,19:00-21:00） ◎フォロー教室 ^{※1} （池河公民館 /10:00-11:30） ◎にこにこ会 ^{※1} （プラサ枕瀬 /10:00-11:30） ◎薬湯（露天風呂にて）（ なごみ /10:00-21:00） ◎遺言・後見相談（ やま /13:00-16:00） ◎手話生活相談（役場本庁舎 /13:30-16:00） ◎断酒会（ 町セ /19:00-21:00）	11 ◎水彩画教室（ 日公 /9:30-11:30） ◎びよんびよん教室（障害者福祉センター /9:45-11:15） ◎キラキラ体操教室（名賀地域センター /10:30-11:30）（木部公民館 /13:30-14:30） ◎つわのオレンジカフェほっと（ やま /13:00-15:00） ◎津和野地区ゴムバンド教室（ 町セ /13:30-15:00） ◎フラダンス教室（プラサ枕瀬 /14:00-15:00） ◎あさぎりの湯定休日（ なごみ ）	12 ◎離乳食教室（ やま /9:30-11:30） ◎元気会 ^{※1} （ やま /10:00-11:30） ◎行政相談・人権相談 心配ごと相談（ 福セ /10:00-12:00） ◎パソコン教室（青原公民館 /10:00-12:00） ◎いきいき百歳体操 ^{※2} （ 町セ /13:00-） ◎史談会（ 町セ /13:30-） ◎ヨガ教室（プラサ枕瀬 /19:30-20:30）	13
17 ◎交通事故相談（浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00） ◎桑の葉湯（露天風呂にて）（ なごみ /10:00-21:00） ◎かんがるー教室（日原保育園 /13:00-15:30） ◎すみれ会 ^{※1} （小瀬会館 /13:30-15:00） ◎かけ橋の会（ 町セ /14:00-16:00） ◎断酒会（ 町セ /19:00-21:00）	18 ◎キラキラ体操教室（ 町セ /10:30-11:30）（小川公民館 /13:30-14:30） ◎あさぎりの湯定休日（ なごみ ）	19 ◎食育の集い（青原公民館 /9:30-14:00） ◎行政相談・人権相談 明るい生活相談（ やま /10:00-12:00） ◎紅くじゃくの会（ 町セ /11:00-13:00） ◎無料法律相談（ やま /13:00-16:00） ◎囲碁クラブ（プラサ枕瀬 /13:00-17:00） ◎いきいき百歳体操 ^{※2} （ 町セ /13:00-）	20
24 ◎交通事故相談（浜田合同庁舎 /9:00-12:00,13:00-16:00） ◎草花マグネットワークショップ（森鷗外記念館 /10:00-11:30） ◎薬湯（露天風呂にて）（ なごみ /10:00-21:00） ◎手話生活相談（役場本庁舎 /14:30-16:00）	25 ◎交通事故巡回相談（要予約）（益田市役所 /9:00-15:00） ◎水彩画教室（ 日公 /9:30-11:30） ◎リハビリ恋・来い・鯉クラブ ^{※1} （ 町セ /10:00-11:30） ◎育児相談（日原保育園 /10:00-11:30） ◎津和野地区ゴムバンド教室（ 町セ /13:30-15:00） ◎フラダンス教室（プラサ枕瀬 /14:00-15:00） ◎あさぎりの湯定休日（ なごみ ）	26 ◎行政相談・心配ごと相談（ 福セ /10:00-12:00） ◎パソコン教室（青原公民館 /10:00-12:00） ◎いきいき百歳体操 ^{※2} （ 町セ /13:00-） ◎ヨガ教室（プラサ枕瀬 /19:30-20:30） ◎津和野図書館休館日	27

4月

国民健康保険税…第1期
後期高齢者医療保険料
………第1期
介護保険料…第1期

町税等の支払いは口座振替が便利でおススメです

納期限5月7日

各料金・税金は納付期限までに納付しないと、20日以内に督促状を発送します。
その後の納付には100円の手数料が別途必要となります。

主な行事のお問合せ先

■行政相談

総務財政課……………☎74-0028

■交通事故相談 島根県交通

事故相談所 ☎0852-22-5102

■無料人権相談

税務住民課……………☎74-0059

■健康相談、育児相談、乳児・幼児健診、ケアサロン、手話生活相談、心の相談、ひとり親巡回就業相談

健康福祉課……………☎72-0657

……………☎72-0673

■心配ごと相談(各地区含む)、無料法律相談

社会福祉協議会

津和野支所……………☎72-1494

■明るい生活相談

社会福祉協議会

本所日原支所……………☎74-1617

■パソコン教室、キッズえいかい、ヨガ教室、水彩画教室、フラダンス

日原中央公民館……………☎74-0302

■3B体操、水彩画教室

津和野町民センター☎72-2070

■キラキラ体操教室、元気アップ教室、フォロー教室

地域包括支援センター

☎72-0683

■パソコン初心者教室、食育の集い

青原公民館……………☎75-0039

■断酒会 断酒会鹿足支部

☎090-9061-8012

※1 地域運動推進員サロン活動・研修会

※2 ひまわりクラブ

※3 家庭のあり方を見つめなおし、家族でふれあう時間を作るために設けられた日

日 -Sunday-

月 -Monday-

火 -Tuesday-

1

◎小川はつらつクラブ※¹
(小川公民館/14:00-15:30)

2

◎なかよし体操中座※¹
(中座会館/10:00-11:30)
◎さくら会※¹
(須川公民館/10:00-11:30)
◎パソコン教室
(日公/10:00-12:00)
◎キラキラ体操教室
(やま/13:30-14:30)
◎さわやか会※¹
(青原公民館/13:30-15:00)

7

◎石見神楽公演(左鑑社中)
(なごみ/11:00-14:00-)
◎第90回花まつり
(津和野駅/行進 12:50-)
(永明寺/灌仏会 14:30-)
◎島根県知事選挙
島根県議会議員一般選挙

8

◎育児相談
(日原保育園/10:00-11:30)
◎3B体操
(町セ/13:30-)
◎始業式(町内小中学校)

9

◎パソコン教室
(日公/10:00-12:00)
◎乳児健診
(町セ/13:00-)
◎さわやか会※¹
(青原公民館/13:30-15:00)
◎音読会
(津和野図書館/14:00-15:00)
◎ハングル教室
(日公/19:30-21:00)
◎入学式(町内小中学校)

14

◎流鏑馬神事
(鷲原八幡宮/午前の部 11:10頃, 午後の部 14:10頃)

15

◎畑迫 HBG 体操クラブ※¹
(畑迫公民館/10:00-11:30)

16

◎パソコン教室
(日公/10:00-12:00)
◎若者なんでも相談会
(やま/10:30-12:00)
(町セ/13:30-15:00)
◎さわやか会※¹
(青原公民館/13:30-15:00)

21

◎第118回輪読鷗外
(森鷗外記念館/10:00-11:00)
◎石見神楽公演(木ノ口神楽社中)
(なごみ/11:00-14:00-)
◎しまね家庭の日※³

22

◎3B体操
(町セ/13:30-)

23

◎名賀のぞみクラブ※¹
(名賀地域センター/10:00-11:30)
◎つわのオレンジカフェほっと
(社協津和野支所/10:00-12:00)
◎キラキラ体操教室
(池河公民館/10:30-11:30)
(須川公民館/13:30-14:30)
◎パソコン教室
(日公/10:00-12:00)
◎さわやか会※¹
(青原公民館/13:30-15:00)
◎音読会
(津和野図書館/14:00-15:00)
◎ハングル教室
(日公/19:30-21:00)

28

29

昭和の日

30

国民の休日

◎パソコン教室
(日公/10:00-12:00)
◎さわやか会※¹
(青原公民館/13:30-15:00)

人権の大切さ、忘れないで

税務住民課 ☎ 74・0059

津和野町人権・同和対策推進協議会では、人権啓発活動の一環として、毎年人権標語を募集しています。人権意識を育むことを目的としたこの活動に対し、町内の学校のご協力を得て、多数の応募をいただきました。応募作品を掲載しますのでご覧下さい。

学校名・学年は平成31年3月時点。

氏名等は承諾を得たものを掲載しています。

◇小学校の部◇

木部小学校

ぼくたちは ともだちいっぱい きべっこさ

1年 有田 真

あそぼうよ さそう気もちが だいじだよ

2年 有田 蓮

考えよう 自分の気持ちと 相手の気持ち

3年 竹長 新太郎

どうしたの 心を開く 言葉だよ

4年 田中 詩郎

みんなの気持ちをつなげよう

人権の花を咲かせよう

6年 有田 果琳

人権を一人一人が大切に 思いきって伝えよう

きつと届くよ その気持ち

6年 桑原 充希

津和野小学校

ともだちと ごめんねいって なかなおり

1年 原田 斐禾

ともだちと なかよく いっしょに かくれんぼ

1年 西 壱晟

けんかはしない だって 友だちだもん

2年 三浦 大志

声かけて 一人ぼっちを なくそうね

2年 岩本 大我

大じょうぶ なやんだ時は 話してね

3年 永田 莉子

一人じゃないよ あんしんして みんながいるよ

3年 山根 瑞穂

勉強 がんばろう 友達 おうえん団

4年 日熊 風花

私がいる 安心してね だいじょうぶ

4年 村上 成夏

ありがとう その一言で 花がさく

5年 齋藤 愛桜

大丈夫 みんなで助ける 津和野っ子

5年 藤田 迅武

私の個性 みんなの個性

ちがうからこそ 一つになれる

6年 石川 碧月

みんなの気持ち 考えながら

一言一言 大切に

6年 伊藤 美季

日原小学校

ファイト オー ハートのいろは ピンクだよ

1年 水津 花彩

ごめんなさい いえると 気もちが すっきりするよ

2年 福田 竜大

ありがとう その一言で にっこにこ

3年 大石 桜子

守ろうよ みんなでえがおの 学級を

4年 中島 健

友達は みんなの大事な たからもの

5年 沖田 雄之介

見て見ぬふり 後から生まれる 罪悪感

5年 森屋 杏

笑顔でも 心の中は 雨もよう

優しい言葉が 心を救う

6年 村上 空菜

青原小学校

なかよしは いいことあるよ みんなにね

1年 三好 彩斗

いのちって 自分らしく 幸せに

2年 高橋 みしえる

動物も みんなこころをもっている

3年 森元 杏俐

一人ひとり 温かい心 持っている

4年 田村 咲希

ありがとう 気持ちを伝える いい言葉

5年 登米 愛絆

ありがとうは 心を温かくする おまじない

6年 永見 翔輝

人として 人と幸せに 生きていこう

6年 佐々木 敬蔵

◆中学校の部◆

津和野中学校

あいさつを あとでと言わず 今すぐに

1年 常永 敬太郎

たった一言 「ごめんね」と

うしなう前に伝えよう

1年 岩本 香蓮

言っちゃった 後悔しても もう遅い

2年 池淵 叶

一言で人を傷つける。でも、一言が人を救う。

3年 松浦 幸美

日原中学校

見かけたら 即座にとめよう そのいじめ

1年 竹内 翔琉

いじめなく みんなで作る 希望の輪

1年 原田 梨歩

いじめの芽 小さいうちに 摘みとろう

2年 大畑 陽歌里

気をつけよう 言葉遣い

考えよう 相手の気持ち

大切にしよう みんなの命

2年 中島 一華

気付きたい 誰かが傷つく 一歩手前

3年 安見 樹

考えて 言っていること 悪いこと

3年 山本 瞭世

◆高等学校の部◆

津和野高等学校

できないも あなたがいれば できるになるね

1年 池田 詩織

「やめようよ」 あなたの勇氣 ありがとう

1年 田中 夕季

寄りそって 相手の心に 幸せ広がる

1年 糸賀 花実

その子には一瞬の出来事でも

あの子には一生の傷

1年 沓澤 亜美

ずっと良好な関係でいるために

忖度から始めよう

1年 宮島 孟史

「調子どう？」 その一言で つながれる。

2年 渋谷 圭香

「どうでもいい」「関係ない」

そんな言葉で終わらすな！

2年 行平 勝

誰にでも らしく輝く 場所がある

2年 永吉 由希

誰かに 思われるより 思う人に

2年 中島 緋音

おかしいと 思うだけでは 変わらない

2年 春日 隆

はつきりと 嫌な気持ち 伝えよう

伝えよう 大切なのは 自分の気持ち

2年 斎藤 大夢

支えあい 助けあって 生きている

2年 村田 悠一郎

考えよう 相手の気持ち 自分の行動

2年 佐々木 愛

見たくない 大切な人の 悲しい顔

2年 匿名

その人の悪い所より良い所

見つけた分だけ好きになる。

3年 中島 美鈴

建前の「差別はしない」じゃ 守れない

3年 匿名

見つけよう 欠点よりも 良いところ

3年 匿名

行動で やぶってみせよう 差別の壁

3年 匿名

ぶつかる前に 心のブレーキを…。

匿名

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険[®]

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故/往復中の事故

保険期間

2019年4月1日午前0時から
2020年3月31日午後12時まで



加入区分・掛金・補償額

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人500円)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (賠償金額なし)	交通意外賠償 保険金額 支払限度額
				死亡	後遺障害 (1級時)	入院日額 (1日あたり 1500円時)	通院日額 (1日あたり 500円時)		
子ども (中学生以下) ※特別支援学校 高等部の生徒 を含む	スポーツ活動 文化活動 運動会・ディズニー活動 他種活動	A1	800円	2,000万円	3,000万円	4,000万円	1,500円	対人・財産賠償 各1事案 5億円 (ただし、対人賠償は 1人1億円)	180万円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象 上記「団体活動中およびその往復中の賠償額 下記：上記以外個人活動などの補償額	AW	1,450円	2,100万円 胸中死および脳死時、ウイルス性感染中等の 場合、保険金額はA1区分と同額	3,150万円	5,000万円	2,000円	対人・財産賠償 各1事案 5億円 500万円 (ただし、対人賠償は 1人1億5000万円)	
				100万円 胸中死および脳死時、ウイルス性感染中等は 対象となりません。	150万円	1,000円	500円	対人・財産賠償 各1事案 500万円	
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(運動会・練習を含む) ※右記年齢の範囲は、「2019年4月1日」と「団体の定例会・手続を完了日」のいずれか遅い日の年齢を標準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 65歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000万円	1,500円	対人・財産賠償 各1事案 5億円 (ただし、対人賠償は 1人1億円) 自動車事故に よって賠償責任 を負った場合は、 補償の対象とな りません。	180万円
		B 65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800万円	1,000円		
	文化活動 運動会・ディズニー活動 他種活動 運動・対戦型・交流型・他団体の交流 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象となりません。	A2 A2区分は 65歳以上の 方も加入 できます。	800円	2,000万円	3,000万円	4,000万円	1,500円		
全年額	補償対象区分ごとの年間補償総額の合計	D	11,000円	500万円	750万円	1,800万円	1,000円		

年間掛金には、別途運営費1100円が加算されます。

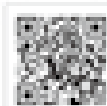
スポーツ安全協会 島根県支部

〒690-0015 松江市上乃木10丁目4番2号
島根県立水泳プール内

(1124) 島根県体育協会内

TEL 0852-21-5388 FAX 0852-26-4733

電話受付時間 1部課(9時～18時)1部課(17時～18時)1部課(18時～20時)



保険の詳細な内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険

募集

この広告ではスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約条によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

(引受幹事保険会社)

東京海上日動火災保険株式会社
担当課 公債課2部 文書公開課
TEL 03-3515-4346(平日9:00～17:00)

(共同引受保険会社(2019年4月予定))

あいおいニッセイ同和 東京火災 東京海上火災 日本興業
火災火災 東京海上日動 日動火災 三井住友海上 AIG保険

2019年12月現在 15/12/2019

体内時計の調整に「早寝・早起き・朝ごはん」

1日のリズムや季節の変化に対応するため、ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物は「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べることで、24時間に調整されることが分かっています。

回答と解説は
18ページを
ご覧ください。

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ

最新の科学的な研究成果の中から、知っていたら必ず得する知識をクイズにしました。【 】に○×で答えてみましょう。

- Q1. 【 】 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
- Q2. 【 】 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる
- Q3. 【 】 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる
- Q4. 【 】 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q5. 【 】 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
- Q6. 【 】 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい
- Q7. 【 】 朝型の人は夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い
- Q8. 【 】 睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
- Q9. 【 】 朝食を抜くとやせられる
- Q10. 【 】 食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る

【参考資料】文部科学省「早寝早起き朝ごはん」で輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～

若いうちからの健康づくりの一環として、町内の各健康を守る会や老人クラブへ参加呼びかけをしています。今年の夏も世代を超えて地域で取組み、元気に1日をスタートしましょう！



夏休み！早起き・体操・朝ごはん・歯みがきチャレンジ

主催：益田圏域健康長寿しまね推進会議 協力（H25年度～）：津和野町健康で生きがいのある町づくり会議

▼事業目的

- 生活習慣の乱れやすい夏休みに親子やグループ等で、「早起きをし、ラジオ体操をする」「朝食をきちんと食べる」「朝食後、歯みがきをする」を実践し、健康的な生活習慣づくりに取り組むきっかけとすること。

▼取組状況（津和野町内 学校+地域）

	平成25年度	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度
応募総数	234人	277人	272人	290人	261人	261人
頑張ったで賞	46人	87人	104人	156人	171人	206人
取組団体数	11団体	16団体	16団体	14団体	14団体	17団体

▼取組まれた方の感想

- 一日は挨拶で始まり挨拶で終わる、子どもから大人まで挨拶をするその笑顔がとても嬉しかった。
- 一年を通してラジオ体操に出ています。地区のリーダーさんのおかげで続けられます。ありがとう。
- 子供たちも体操に行くために起き、良いリズムで夏休みを過ごせました。



（写真提供）日原地区健康を守る会

津和野町健康で生きがいのある町づくり会議 介護予防部会

【事務局】津和野町地域包括支援センター ☎（0856）72-0683

知って得する「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ 回答&解説



自分の生活習慣を振り返ってみて、何が問題でなぜ問題なのか正しく理解し、より良い人生を送る上で必要な生活習慣づくりに自ら取り組みましょう。

子どもたちの生活習慣づくりには、保護者（家族）の皆さまのご協力が大切となります。子どもたちの将来のためにも、朝食の準備や子どもの寝る時間を考えた生活など、子どもたち自身の取組みを支えてあげてください。

- | | | |
|-------|---|---|
| Q 1. | × | 人は必要な睡眠を“毎日”とする必要があり、あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の『時差ぼけ』状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。規則正しい生活を心がけましょう。 |
| Q 2. | × | 夕方仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。夕方眠気を感じる場合には、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。 |
| Q 3. | ○ | スマートフォン（スマホ）やゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。 |
| Q 4. | × | 寝る前の激しい運動は、夜になって「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。寝る前は激しい運動を避け、夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう。 |
| Q 5. | × | 睡眠には“レム睡眠”と“ノンレム睡眠”の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。 |
| Q 6. | × | 睡眠不足や夜型化の生活リズムでは、様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れが溜まりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子どもの脳の発達にも影響することが分かっています。 |
| Q 7. | ○ | 生活が朝型の人と夜型の人に比べた場合、朝型の人の方が勉強やスポーツの成績が良いという研究報告があります。また、朝食を毎日食べている子どもは学力や体力が高いというデータもあります。スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」を実践することは基本中の基本とも言われています。 |
| Q 8. | ○ | 睡眠不足や不眠が続くと、風邪を引きやすくなるばかりでなく、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる深刻な病気にかかりやすくなることが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。 |
| Q 9. | × | 朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。 |
| Q 10. | ○ | 夜遅い時間の食事は脂肪として体内に蓄積されやすく、太る原因になるとともに、体内時計のリズムを夜型化します。部活や学習塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べておき、終わった後の食事を軽くするなどの工夫をしましょう。また、夜食を食べる場合は、消化の良いものを選びましょう。 |

【参考資料】文部科学省「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」



顔つきもさまざま、多くのひな人形に囲まれて

2月10日から4月7日にかけて、今年も堀庭園に多くのひな人形が展示されています。3月3日には「堀庭園の春一番」と銘打ち、ひなまつりが開催されました。

ひなまつりでは、和太鼓の演奏や温かい食事や足湯の提供により訪れる人をもてなし、また子どもを対象にしたスタンプラリーもあり、楽しそうにスタンプを探す親子の姿が見受けられました。まだ寒さの残る焔迫も、雛人形の華やかさと人の活気とで春の訪れを感じさせる雰囲気を漂わせていました。



ひな人形の造りをよく観察する来訪者



元気に歳を重ねましょう！

島根大学の学生さんと体力・健康チェック

3月7日に小川体育館にて、津和野町シルバー人材センター（齋藤勲理事長）と島根大学人間科学部とが主催となり、60歳以上の町民56名を対象に、「つわのテイクテン」の紹介と体力検査が行われました。これは島根大学の地域ジョイント事業「じげおこしプロジェクト」の一環として行われたものです。

「テイクテン！®」とは、1日10分の運動を2～3回、そして1日10の食品群を摂取しようというプログラムであり、同センターが介護予防を目的に平成17年から実施し、講習を受けたリーダー13名が町内で普及活動を行っています。

同センター岩本文夫事務局長は「高齢化率が高いと悪いイメージがあるが、それと高齢者の元気度は別のこと。テイクテンを民間の介護予防の手法として広めていきたい」と意気込みました。



平成29年3月に形成された山口県央連携都市圏域。ここでは圏域のイベント情報を紹介します。

☎ 日時 場所 料金 問い合わせ先

美祢市 第32回みね桜まつり
厚狭川河川敷の桜並木が市役所横にあり、お祭りと花見を一緒に楽しむことができます。当日は着物の着付けもできます。（有料）夜には桜のライトアップと竹灯籠の光が会場を彩ります。

☎ 4月6日（土）11時～19時30分
場 美祢市役所駐車場
問 みね桜まつり実行委員会 ☎ 0837-52-0434

萩市 描かれた萩の大地—絵図にかくされた大地と人の物語—

萩の雄大な自然は、大地の様々な活動によって形成されました。この故郷の自然は萩出身の地質学者で画家でもある高島北海や南画家松林桂月らの手に

よって描かれました。絵画や絵図に描かれた萩の大地を読み解きます。

☎ 5月12日（日）まで
場 萩博物館 ☎ 0838-25-6447

山陽小野田市 第51回江汐公園つつじまつり
ステージイベント、もちまき、バザー、フリーマーケット、スタンプラリー、山野草展、人力車乗車体験ほか（小雨決行）

☎ 4月21日（日）10時～15時
場 江汐公園

問 江汐公園振興会事務局
☎ 0836-82-1134

宇部市 新川市まつり
期間中のイベントは5月5日（日）がメイン。市民公募で選ばれた花嫁花婿の門出をまちじゅうで祝う「うべ狐の嫁入り行列」、市内のクリエイターなどが自ら生産・加工した商品やサービスを提供する「星★町マルシェ」などのイベントが盛りだくさんです。

☎ 5月3日（金）～5月5日（日）
場 常盤通り（5日は国道190号線で交通規制有）
問 新川市まつり実行委員会

☎ 0836-31-0251

山口市 維新の郷 湯田温泉白狐まつり

温泉への感謝の気持ちと、お湯がいつまでも湧き続くよう祈りを込め、夜の湯田温泉が白狐姿のたいまつ行列で賑わいます。この2日間、様々なイベントが開催されます。

☎ 4月6日（土）～7日（日）10時～
※6日は20時、7日は15時45分まで

場 井上公園

問 湯田温泉白狐まつり実行委員会
☎ 083-941-5379

防府市 防府天満宮花回廊

花回廊とは、防府天満宮の大石段に地元農業大学校や中学校で育てられた600鉢以上のプランターで文字を表現したものです。大きな花文字が絶好の撮影スポットとして毎年多くの観光客で賑わいます。

☎ 4月20日（土）～5月6日（月）
¥ 無料

場 防府天満宮

問 防府天満宮大石段花回廊実行委員会
（防府商工会議所内） ☎ 0835-22-4352

い) 案内 Guide

無料法律相談を実施中

益田ひまわり基金法律事務所では、無料の法律相談を行っています。相談には事前予約が必要、受任した場合は別途料金が必要となります。

日 4月10日(水) 10時～17時

場 益田ひまわり基金法律事務所

問 益田ひまわり基金法律事務所

☎0856・31・1565

司法書士無料法律相談のお知らせ

島根県司法書士会の司法書士が、遺産相続や遺言、不動産の売買、名義変更、お金の貸し借り、ローンの返済、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、さまざまな法律相談に応じます。

○吉賀会場(完全予約制)

日 4月7日(日) 10時～12時

場 六日市基幹集落センター

○益田会場

日 4月18日(木) 13時～17時

場 益田市人権センターあすなろ館

問 司法書士総合相談センター

月・火・木曜日 12時～15時受付

☎0852・60・9211

就業相談会(移動ナースバンク)

島根県ナースセンターでは、当センターに来所が困難な圏域の看護職・求人施設の相談者に対して、月に二度、それぞれの圏域での相談を実施します。

日 4月17日(水) 13時～16時

場 ハローワーク益田

問 島根県ナースセンター

☎0852・27・8510

島根県最低賃金改定のお知らせ

島根県内の事業場で働くすべての労働者とその使用者に適用される島根県最低賃金が次のとおり改定されました。

■時間額 764円(平成30年10月1日以降の賃金から適用)

問 島根労働局労働基準部賃金室

☎0852・31・1158

協会けんぽ島根支部の平成31年度保険料率について

全国健康保険協会(協会けんぽ)島根支部の健康保険料率は据え置きとなります。介護保険料率は3月分(4月納付分)より引上げとなります。

※任意継続被保険者の方は、4月分(4月納付分)からとなります。

・健康保険料率/10.13%据え置き(平成30年度10・13%)

・介護保険料率/1・73%引上げ(平成30年度1・57%)

◆「インセンティブ制度」により皆様の健診受診・保健指導・ジェネリック医薬品使用等の取り組みで保険料率は下がります。

問 全国健康保険協会島根支部

☎0852・59・5140

小学生・高校生のための夏休み海外研修交流事業参加者募集

公益財団法人国際青少年研修協会では、9コースの参加者を募集しています。体験を通して、お互いの理解や交流を深め、国際性を養うことを目的に実施します。おひとりでご参加になる方が7割以上、はじめて海外へ行かれる方が多く、全国から参加するお友達との出会いも楽しみのひとつです。仲間づくりの指導もございまして、安心してご参加いただけます。

■内容 ホームステイ・ボランティア・文化交流・学校体験・英語研修。地域見学・野外活動など

■研修先 イギリス・オーストラリア・カナダ・シンガポール・フィジー

日 7月26日(金)～8月20日(火)の8～18日間※コースにより異なる

対 小学3～高校3年生※コースにより異なる

■説明会 全国10都市、5月※入場料無料・予約不要

¥ 36～65万円

締 5月24日(金) および6月7日

(金) ※コースにより異なる

問 公益財団法人国際青少年研修協会

☎03・6417・9721

最先端ロボットを活用した歩行トレーニング

歩行トレーニングの効果検証の参加者を募集します。ここでは、歩行トレーニングに関するアンケートや効果検証等の調査に協力いただきます。

対 病気や事故などにより歩行が困難な方や高齢等により歩行に不安を抱える方で山口ゆめ回廊

(山口市・宇部市・萩市・防府市・美祢市・山陽小野田市・津和野町)にお住まいの方

¥ 10回回数券利用の場合、90分コース1回5600円(通常2万1600円)

問 やまぐちロボサポートセンター

☎083・902・2220

新着図書 Books

▼日原図書館

▽熱帯

森見登美彦..... 文藝春秋

▽風と行く者 守り人外伝

上橋菜穂子..... 偕成社

▽あきない世傳 金と銀 六

高田郁..... 角川春樹事務所

▽大人の神戸

..... 京阪神エルマガジン社

▽スクエア 横浜みなとみらい署暴対係

今野敏..... 徳間書店

▼津和野図書館

4月26日(金)は休館

▽宝島

真藤順丈..... 講談社

▽鹿笛

宇江敏勝..... 新宿書房

▽メモの魔力

前田裕二..... 幻冬舎

▽果樹高品質多収の樹形とせん定

高橋国昭... 農山漁村文化協会

▽紙芝居トラよりつよいカエルくん

矢崎節夫..... 教育画劇

【音読会のお知らせ】

声に出して読むことは複数の感覚器官を働かせ、健康にも良いと言われています。いろいろな文学作品と一緒に音読してみませんか？無料テキ

ストは図書館で用意いたします。

4月9日・23日(火)14時〜15時

津和野図書館 読書会室

医療 Medical

◆津和野共存病院 ☎72・0660

【月】循環器内科(午前・4月1日、8日、15日、22日(その他未定・小児科予防接種・乳児健診

(午後・予約制)

【火】外科・産婦人科第1・3火曜日(【午前】外来診療・妊婦健診・【午後】子宮がん検診

(予約制)

【水】漢方外来(4月10日)

【木】耳鼻咽喉科毎週(午後)小児科予防接種・乳児健診

(午後・予約制)

【金】整形外科(午前・午後)※外科は火曜日(午前)のみの診療

※内科は月・金曜日(午前)、木曜日の午後は予約診療のみ

※(日本神経学会専門医)初診の場合要予約

※小児科の予防接種・乳児検診は13時より開始

※整形外科の水曜日の診療は13時より開始

◆日原診療所 ☎74・0121

【月】内科(午前)

【火】内科(午前・午後)

【水】内科(午前・午後)

【木】内科(午前)

【金】内科(午前・午後)

※日程は変更する場合があります。

※4月1日より日原診療所は、旧老健せせらぎ東棟2階へ移転します。

◆つわぶき医院 ☎72・3500

	月	火	水	金	土
午前	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○

午前は9時〜12時30分まで

午後は15時〜18時まで、日曜・祭日と木・土曜の午後は休診です。

但し、物理療法は8時30分と14時から行っています。

【ペインクリニック】

毎週火曜15時〜18時、毎週木曜9時〜12時30分

※带状疱疹後の疼痛や慢性の痛みでお悩みの方はご相談ください。

※通常の診療も行います。

◆和崎医院 ☎72・0025

【水】肝臓病専門外来(日本肝臓学会専門医)・予約制

※当院では苦痛の少ない鼻からの胃カメラを行っています。ピロリ菌の除菌もご相談ください。

※土曜日の午後は診療していません。

(14時から17時まで、ただし受付は16時30分まで)

在宅当番医 Hospital

在宅当番医制度を廃止します

これまで日曜日と祝日、年末年始に鹿足郡内の医療機関に担っていたいただきました診療を、平成31年3月31日をもって廃止いたします。

これは鹿足郡内の輪番に加わる医療機関が減少したことなどによりります。

4月からの休日の救急患者への対応は、鹿足郡内では六日市病院(吉賀町六日市)及び津和野共存病院で受け付けます。

みなさまのご理解とご協力をお願いします。

2019年度 グラントワ 主な展覧会・イベントラインアップ

島根県立石見美術館

4月20日(土)～6月24日(月)

企画展

・とー、いろ、かたち 鳥根の美術室

島根県内にある優れた美術作品を〈点と線〉、〈かたち〉、〈いろ〉などのさまざまな要素からわかりやすく紐とく、美術の基礎をたのしく紹介します。あわせて島根県内の文化財も展示し、地域に根ざした文化の魅力も紹介します。



「とー、いろ、かたち」展、島根県立美術館

7月13日(土)～9月1日(日)

企画展

猪熊弦一郎展 「いのくまさん」

絵本「いのくまさん」(絵/猪熊弦一郎、文/宮川俊太郎・小学館発行)の世界観に基づき、漫画家・猪熊弦一郎の魅力あふれる絵画を、丸亀市猪熊弦一郎現代美術館の埼玉の作品展から紹介します。



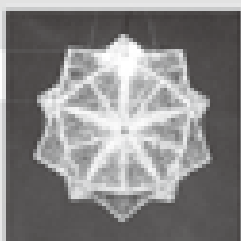
「いのくまさん」展、丸亀市猪熊弦一郎現代美術館

9月14日(土)～11月18日(月)

企画展

星とめぐる美術

地球に暮らす私たちの望みは、古来太陽や月といった天体の影響を受けてきました。本展では占星学で用いられる12の星座(太陽、水星、木星、他)が象徴する意味を手がかりに、絵画や写真、彫刻、衣装など近現代の美術作品を展示します。



「星とめぐる美術」展、島根県立美術館

2020年1月11日(土)～3月23日(月)

企画展

富野由悠季の世界

「機動戦士ガンダム」から「機動戦士ガンダム」シリーズ、「機動戦士ガンダム」など、国内外に多大な影響を与えてきたアニメ監督、富野由悠季の55年にわたる往事を回顧する展覧会です。



「機動戦士ガンダム」の監督・富野由悠季

島根県立いわみ芸術劇場

6月21日(金) 家入レオ

7th Live Tour 2019～DUO～



6月23日(日) こまつ座

「化粧二題」



7月21日(日) 布袋寅泰

「HOTEL Live in Japan 2019」



7月28日(日) 広島交響楽団

第27回島根定期演奏会



8月3日(土)

益田糸繰り人形

グラントワ定期公演



8月11日(日) いわみダンスプロジェクト2019



11月4日(月・休) 益田糸繰り人形

グラントワ定期公演

11月17日(日) 池田晋一郎

& M 菅田友オーケストラ



12月8日(日) 益田おやこ劇場連続

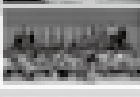
東京演劇アンサンブル

「はらっぱのおはなし」



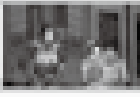
2020年3月1日(日) 島根邦楽集団

第14回定期演奏会



2020年3月21日(土) 益田糸繰り人形

グラントワ定期公演



2020年3月23日(日) グラントワ弦楽合奏団

第9回定期演奏会

(石炭文化ホール)



※掲載されている内容は変更となる場合があります。

「2019 イベントスケジュール」

3月中旬よりグラントワ館内ほか配布開始!

Grand Toit Theater グラントワシアター

「ほけますから、
よろしくお願いします。」

4月13日(土)

①10:00～ ②14:00～ ③18:30～

小ホール

※開演前30分開始



一般 [前売]1,000円 [当日]1,200円 (会員各200円引) [観客席] 200円
子ども500円(3歳～小学6年生以下 [前売・当日同料金]) [上映時間] 100分

2019 企画展「・とー、いろ、かたち 鳥根の美術室」関連プログラム

5月4日(土) 10:30～15:00

世界を彩る
グラントワ・マウス
みんなの
給食室

グラントワ中庭広場が大きな「給食室」に変わります。絵画、音楽、インク、アクリルなど、世界の美しい絵画や、島根県の学校給食・栄養教諭を紹介します。大きな「給食室」で世界の食文化を楽しく学びましょう!

会場・グラントワ中庭広場 ほか
※内容は変更となる場合があります。

【グラントワ会員募集中!】
特典いっぱい!のグラントワ会員は全部で3種類!

【年費】 島根県民文化センター年費カード 1,000円 4,000円/年 5,000円/年 6,000円/年 7,000円/年 8,000円/年 9,000円/年 10,000円/年 11,000円/年 12,000円/年 13,000円/年 14,000円/年 15,000円/年 16,000円/年 17,000円/年 18,000円/年 19,000円/年 20,000円/年 21,000円/年 22,000円/年 23,000円/年 24,000円/年 25,000円/年 26,000円/年 27,000円/年 28,000円/年 29,000円/年 30,000円/年 31,000円/年 32,000円/年 33,000円/年 34,000円/年 35,000円/年 36,000円/年 37,000円/年 38,000円/年 39,000円/年 40,000円/年 41,000円/年 42,000円/年 43,000円/年 44,000円/年 45,000円/年 46,000円/年 47,000円/年 48,000円/年 49,000円/年 50,000円/年 51,000円/年 52,000円/年 53,000円/年 54,000円/年 55,000円/年 56,000円/年 57,000円/年 58,000円/年 59,000円/年 60,000円/年 61,000円/年 62,000円/年 63,000円/年 64,000円/年 65,000円/年 66,000円/年 67,000円/年 68,000円/年 69,000円/年 70,000円/年 71,000円/年 72,000円/年 73,000円/年 74,000円/年 75,000円/年 76,000円/年 77,000円/年 78,000円/年 79,000円/年 80,000円/年 81,000円/年 82,000円/年 83,000円/年 84,000円/年 85,000円/年 86,000円/年 87,000円/年 88,000円/年 89,000円/年 90,000円/年 91,000円/年 92,000円/年 93,000円/年 94,000円/年 95,000円/年 96,000円/年 97,000円/年 98,000円/年 99,000円/年 100,000円/年 101,000円/年 102,000円/年 103,000円/年 104,000円/年 105,000円/年 106,000円/年 107,000円/年 108,000円/年 109,000円/年 110,000円/年 111,000円/年 112,000円/年 113,000円/年 114,000円/年 115,000円/年 116,000円/年 117,000円/年 118,000円/年 119,000円/年 120,000円/年 121,000円/年 122,000円/年 123,000円/年 124,000円/年 125,000円/年 126,000円/年 127,000円/年 128,000円/年 129,000円/年 130,000円/年 131,000円/年 132,000円/年 133,000円/年 134,000円/年 135,000円/年 136,000円/年 137,000円/年 138,000円/年 139,000円/年 140,000円/年 141,000円/年 142,000円/年 143,000円/年 144,000円/年 145,000円/年 146,000円/年 147,000円/年 148,000円/年 149,000円/年 150,000円/年 151,000円/年 152,000円/年 153,000円/年 154,000円/年 155,000円/年 156,000円/年 157,000円/年 158,000円/年 159,000円/年 160,000円/年 161,000円/年 162,000円/年 163,000円/年 164,000円/年 165,000円/年 166,000円/年 167,000円/年 168,000円/年 169,000円/年 170,000円/年 171,000円/年 172,000円/年 173,000円/年 174,000円/年 175,000円/年 176,000円/年 177,000円/年 178,000円/年 179,000円/年 180,000円/年 181,000円/年 182,000円/年 183,000円/年 184,000円/年 185,000円/年 186,000円/年 187,000円/年 188,000円/年 189,000円/年 190,000円/年 191,000円/年 192,000円/年 193,000円/年 194,000円/年 195,000円/年 196,000円/年 197,000円/年 198,000円/年 199,000円/年 200,000円/年 201,000円/年 202,000円/年 203,000円/年 204,000円/年 205,000円/年 206,000円/年 207,000円/年 208,000円/年 209,000円/年 210,000円/年 211,000円/年 212,000円/年 213,000円/年 214,000円/年 215,000円/年 216,000円/年 217,000円/年 218,000円/年 219,000円/年 220,000円/年 221,000円/年 222,000円/年 223,000円/年 224,000円/年 225,000円/年 226,000円/年 227,000円/年 228,000円/年 229,000円/年 230,000円/年 231,000円/年 232,000円/年 233,000円/年 234,000円/年 235,000円/年 236,000円/年 237,000円/年 238,000円/年 239,000円/年 240,000円/年 241,000円/年 242,000円/年 243,000円/年 244,000円/年 245,000円/年 246,000円/年 247,000円/年 248,000円/年 249,000円/年 250,000円/年 251,000円/年 252,000円/年 253,000円/年 254,000円/年 255,000円/年 256,000円/年 257,000円/年 258,000円/年 259,000円/年 260,000円/年 261,000円/年 262,000円/年 263,000円/年 264,000円/年 265,000円/年 266,000円/年 267,000円/年 268,000円/年 269,000円/年 270,000円/年 271,000円/年 272,000円/年 273,000円/年 274,000円/年 275,000円/年 276,000円/年 277,000円/年 278,000円/年 279,000円/年 280,000円/年 281,000円/年 282,000円/年 283,000円/年 284,000円/年 285,000円/年 286,000円/年 287,000円/年 288,000円/年 289,000円/年 290,000円/年 291,000円/年 292,000円/年 293,000円/年 294,000円/年 295,000円/年 296,000円/年 297,000円/年 298,000円/年 299,000円/年 300,000円/年 301,000円/年 302,000円/年 303,000円/年 304,000円/年 305,000円/年 306,000円/年 307,000円/年 308,000円/年 309,000円/年 310,000円/年 311,000円/年 312,000円/年 313,000円/年 314,000円/年 315,000円/年 316,000円/年 317,000円/年 318,000円/年 319,000円/年 320,000円/年 321,000円/年 322,000円/年 323,000円/年 324,000円/年 325,000円/年 326,000円/年 327,000円/年 328,000円/年 329,000円/年 330,000円/年 331,000円/年 332,000円/年 333,000円/年 334,000円/年 335,000円/年 336,000円/年 337,000円/年 338,000円/年 339,000円/年 340,000円/年 341,000円/年 342,000円/年 343,000円/年 344,000円/年 345,000円/年 346,000円/年 347,000円/年 348,000円/年 349,000円/年 350,000円/年 351,000円/年 352,000円/年 353,000円/年 354,000円/年 355,000円/年 356,000円/年 357,000円/年 358,000円/年 359,000円/年 360,000円/年 361,000円/年 362,000円/年 363,000円/年 364,000円/年 365,000円/年 366,000円/年 367,000円/年 368,000円/年 369,000円/年 370,000円/年 371,000円/年 372,000円/年 373,000円/年 374,000円/年 375,000円/年 376,000円/年 377,000円/年 378,000円/年 379,000円/年 380,000円/年 381,000円/年 382,000円/年 383,000円/年 384,000円/年 385,000円/年 386,000円/年 387,000円/年 388,000円/年 389,000円/年 390,000円/年 391,000円/年 392,000円/年 393,000円/年 394,000円/年 395,000円/年 396,000円/年 397,000円/年 398,000円/年 399,000円/年 400,000円/年 401,000円/年 402,000円/年 403,000円/年 404,000円/年 405,000円/年 406,000円/年 407,000円/年 408,000円/年 409,000円/年 410,000円/年 411,000円/年 412,000円/年 413,000円/年 414,000円/年 415,000円/年 416,000円/年 417,000円/年 418,000円/年 419,000円/年 420,000円/年 421,000円/年 422,000円/年 423,000円/年 424,000円/年 425,000円/年 426,000円/年 427,000円/年 428,000円/年 429,000円/年 430,000円/年 431,000円/年 432,000円/年 433,000円/年 434,000円/年 435,000円/年 436,000円/年 437,000円/年 438,000円/年 439,000円/年 440,000円/年 441,000円/年 442,000円/年 443,000円/年 444,000円/年 445,000円/年 446,000円/年 447,000円/年 448,000円/年 449,000円/年 450,000円/年 451,000円/年 452,000円/年 453,000円/年 454,000円/年 455,000円/年 456,000円/年 457,000円/年 458,000円/年 459,000円/年 460,000円/年 461,000円/年 462,000円/年 463,000円/年 464,000円/年 465,000円/年 466,000円/年 467,000円/年 468,000円/年 469,000円/年 470,000円/年 471,000円/年 472,000円/年 473,000円/年 474,000円/年 475,000円/年 476,000円/年 477,000円/年 478,000円/年 479,000円/年 480,000円/年 481,000円/年 482,000円/年 483,000円/年 484,000円/年 485,000円/年 486,000円/年 487,000円/年 488,000円/年 489,000円/年 490,000円/年 491,000円/年 492,000円/年 493,000円/年 494,000円/年 495,000円/年 496,000円/年 497,000円/年 498,000円/年 499,000円/年 500,000円/年 501,000円/年 502,000円/年 503,000円/年 504,000円/年 505,000円/年 506,000円/年 507,000円/年 508,000円/年 509,000円/年 510,000円/年 511,000円/年 512,000円/年 513,000円/年 514,000円/年 515,000円/年 516,000円/年 517,000円/年 518,000円/年 519,000円/年 520,000円/年 521,000円/年 522,000円/年 523,000円/年 524,000円/年 525,000円/年 526,000円/年 527,000円/年 528,000円/年 529,000円/年 530,000円/年 531,000円/年 532,000円/年 533,000円/年 534,000円/年 535,000円/年 536,000円/年 537,000円/年 538,000円/年 539,000円/年 540,000円/年 541,000円/年 542,000円/年 543,000円/年 544,000円/年 545,000円/年 546,000円/年 547,000円/年 548,000円/年 549,000円/年 550,000円/年 551,000円/年 552,000円/年 553,000円/年 554,000円/年 555,000円/年 556,000円/年 557,000円/年 558,000円/年 559,000円/年 560,000円/年 561,000円/年 562,000円/年 563,000円/年 564,000円/年 565,000円/年 566,000円/年 567,000円/年 568,000円/年 569,000円/年 570,000円/年 571,000円/年 572,000円/年 573,000円/年 574,000円/年 575,000円/年 576,000円/年 577,000円/年 578,000円/年 579,000円/年 580,000円/年 581,000円/年 582,000円/年 583,000円/年 584,000円/年 585,000円/年 586,000円/年 587,000円/年 588,000円/年 589,000円/年 590,000円/年 591,000円/年 592,000円/年 593,000円/年 594,000円/年 595,000円/年 596,000円/年 597,000円/年 598,000円/年 599,000円/年 600,000円/年 601,000円/年 602,000円/年 603,000円/年 604,000円/年 605,000円/年 606,000円/年 607,000円/年 608,000円/年 609,000円/年 610,000円/年 611,000円/年 612,000円/年 613,000円/年 614,000円/年 615,000円/年 616,000円/年 617,000円/年 618,000円/年 619,000円/年 620,000円/年 621,000円/年 622,000円/年 623,000円/年 624,000円/年 625,000円/年 626,000円/年 627,000円/年 628,000円/年 629,000円/年 630,000円/年 631,000円/年 632,000円/年 633,000円/年 634,000円/年 635,000円/年 636,000円/年 637,000円/年 638,000円/年 639,000円/年 640,000円/年 641,000円/年 642,000円/年 643,000円/年 644,000円/年 645,000円/年 646,000円/年 647,000円/年 648,000円/年 649,000円/年 650,000円/年 651,000円/年 652,000円/年 653,000円/年 654,000円/年 655,000円/年 656,000円/年 657,000円/年 658,000円/年 659,000円/年 660,000円/年 661,000円/年 662,000円/年 663,000円/年 664,000円/年 665,000円/年 666,000円/年 667,000円/年 668,000円/年 669,000円/年 670,000円/年 671,000円/年 672,000円/年 673,000円/年 674,000円/年 675,000円/年 676,000円/年 677,000円/年 678,000円/年 679,000円/年 680,000円/年 681,000円/年 682,000円/年 683,000円/年 684,000円/年 685,000円/年 686,000円/年 687,000円/年 688,000円/年 689,000円/年 690,000円/年 691,000円/年 692,000円/年 693,000円/年 694,000円/年 695,000円/年 696,000円/年 697,000円/年 698,000円/年 699,000円/年 700,000円/年 701,000円/年 702,000円/年 703,000円/年 704,000円/年 705,000円/年 706,000円/年 707,000円/年 70

2019 **4**

サンネットにちはら番組表

111ch

データ放送・番組

112ch

テロップ放送

※ ●…1Hごとに放送 ◎…2Hごとに放送 ○…3Hごとに放送 再…再放送 特…特別番組

字…ニュースサンネットは隔時間字幕表示放送 ※ 編成の都合上、番組を変更する場合があります

日	月	火	水	木	金	土
3/31	1	2	3	4	5	6
6:00 ●ニュースサンネット 字	吉賀町議会3月定例会 【町長施政方針】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	吉賀町議会3月定例会 【初日午前】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	吉賀町議会3月定例会 【初日午後】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	吉賀町議会3月定例会 【2日目午前】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	吉賀町議会3月定例会 【2日目午後】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	6:00 ●ニュースサンネット 字
7	8	9	10	11	12	13
6:00 ●ニュースサンネット 字	津和野町議会3月定例会 【町長施政方針】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	津和野町議会3月定例会 【初日午前】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	津和野町議会3月定例会 【初日午後】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	津和野町議会3月定例会 【2日目午前】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	津和野町議会3月定例会 【2日目午後】 放送時間 10:00～ 15:00～ 20:00～	6:00 ●ニュースサンネット 字
14	15	16	17	18	19	20
6:00 ●ニュースサンネット 字	8:00～ 吉賀町議会3月定例会【町長施政方針・一般質問】再放送					6:00 ●ニュースサンネット 字
	12:00 ○ニュースサンネット総集編 3月放送分	12:00 ●海士X-アマックス【第1回】 12:30 ●グラントワチャネル4月号	12:00 ●しまだいへ行こう! 第12回 12:30 ●うらうらとゆく 第42回	12:00 ●伝承～ホーランエンヤ 継ぎ ゆくものたち～【第6回】 12:30 ●どこ行く? れきはく! 3月号	12:00 ●CATV情報ネットしまね4月号	
21	22	23	24	25	26	27
6:00 ●ニュースサンネット 字	8:00～ 津和野町議会3月定例会【町長施政方針・一般質問】再放送					6:00 ●ニュースサンネット 字
	12:00 ○出雲国風土記シンポジウム～神話で読みとく古代出雲～ 再	12:00 ●島大病院ちよつと気になる健康講座 3月号 再 12:30 ●出雲のほそ道 3月号 再	12:00 ●LOOKING FOR アクアス3月号 再 12:30 ●小さな拠点づくり先進事例紹介番組(仮題)	12:00 ●教えて! よこやさん 第12回 再 12:30 ●ほじょ犬とともに生きる社会を	12:00 ○NHKエンタープライズ制作番組	
28	29	30	まちかどメッセージ募集中!		4KSTB受付中!	
6:00 ●ニュースサンネット 字	6:00 ○ニュースサンネット総集編 3月放送分 再	6:00 ●海士X-アマックス【第1回】 再 6:30 ●グラントワチャネル4月号 再	サンネットにちはらでは、鹿足郡内の四季折々の風景を番組が放送されていない時間帯にデータ放送とともに送りしています。 みなさんのお住まいの地域で放送してほしい景色・風景などありましたらぜひサンネットにちはらまでお寄せください。		STBで4K放送を見よう!  設置費用無料キャンペーン実施中! 詳しくはサンネットにちはらまで	

番組のお知らせ

【津和野町議会・吉賀町議会 中継録画放送のお知らせ】

平成31年津和野町議会3月定例会一般質問、平成31年吉賀町議会3月定例会一般質問の模様をご覧の日程で放送します。

※都合により、放送日等が変更になる場合がありますのでご了承ください。

ケーブルセンター窓口受付時間

平日 8:30～17:15
(土・日・祝はお休みです)

緊急連絡先

セコムコントロールセンター

Tel 0852-28-0016

●お問い合わせ サンネットにちはら Tel:74-2099/Fax:74-2667

墓石墓所専門工事店
株式会社 森本石材
お問い合わせは ☎ 0120-4114-48
http://www.morimofosekizai.com

この町の身近な法律家として法律相談・不動産、会社、
相続登記等・各種許認可の手続をサポートいたします。
「まずは、お気軽にご相談から」
鹿足郡津和野町日原 171 番地 2
司法書士・行政書士
りょうけ よしのり
領家義典事務所
電話兼 FAX 0856 (74) 1538

広報つわのは、
広告主を募集しています
基本サイズは縦4.5cm×横8.5cm
広告料は5千円(町外は8千円)となります。
同じページの隣り合う2つの枠は1枠の広告とすることができます。
その場合は1万円(町外は1万6千円)となります。
つわの暮らし推進課 ☎ 74-0092

津和野タクシー
090-2009-5612 (営業中)
*75-0233 (CATV 電話から)
050-5501-6557 (FAX 兼用)
taxirose@sun-net.jp

山口ゆめ回廊
ロゴマーク決定！
山口県津和野町
山口ゆめ回廊
CORPORATION TOWNSHIP

広報つわの3月号の出生欄に誤り
がありました。訂正してお詫び申
し上げます。
【誤】赤松翼 【正】赤松ほの

※同意が得られた方のみ掲載しております。

2月届出分		2月届出分	
伊藤キク子	2・23	伊藤キク子	2・23
齋藤繁	2・23	齋藤繁	2・23
米森清人	2・17	米森清人	2・17
山本ヨシ子	2・9	山本ヨシ子	2・9
大庭締子	2・8	大庭締子	2・8
水津笹子	2・1	水津笹子	2・1
江山傳	2・1	江山傳	2・1
77 歳		77 歳	
71 歳		71 歳	
91 歳		91 歳	
95 歳		95 歳	
77 歳		77 歳	
93 歳		93 歳	
85 歳		85 歳	

お祝い申しあげます (敬称略)
2月届出分
河野の勝頼 1・29 (栄町)
木村乃愛 1・31 (森一)

お祝い申しあげます (敬称略)

□住民基本台帳 (平成 31 年2月末現在)



世帯数：3,527



人口：7,411 人
男 3,452 人 女 3,959 人

出生：2
転入：9

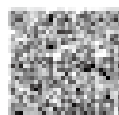
死亡：11
転出：5

※住民基本台帳は、平成 24 年 7 月から法律改正により従来は含まれなかった外国人住民の方も含まれるようになりました。

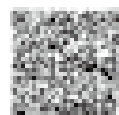
☎ 広報つわの

- 発行 / 津和野役場 〒 699-5292 島根県鹿足郡津和野町日原 54 番地 25
- 編集 / つわの暮らし推進課 TEL : 0856-74-0092 FAX : 0856-74-0002
- 印刷 / 坂田印刷
- URL / <http://www.town.tsuwano.lg.jp/>

モバイル



スマートフォン



facebook

