



海と文化の交差点・共創のまち浜田

広報

# はまだ

2005

2/15日号

No.1374

編集・発行 浜田市総務課 ☎0855-22-2612

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

E-mail: [info@city.hamada.shimane.jp](mailto:info@city.hamada.shimane.jp)

〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地



1月29日(土)・2月5日(土) サン・ビレッジ浜田において、初心者スケート教室が行われ、市内の小学生が参加しました。初めはおっかなびっくりだった子どもたちも、サン・ビレッジ浜田のスタッフの指導のもと、熱心に滑りを楽しんでいました。

### 主な内容

- ◇ 危険物・有害物は完全分別収集しています…………… 2
- ◇ 平成16年の火災状況と救急車の出場件数…………… 3
- ◇ ちょっとだけ人権について考えてみませんか④…………… 4
- ◇ 子育て&健康ひろば…………… 6～8

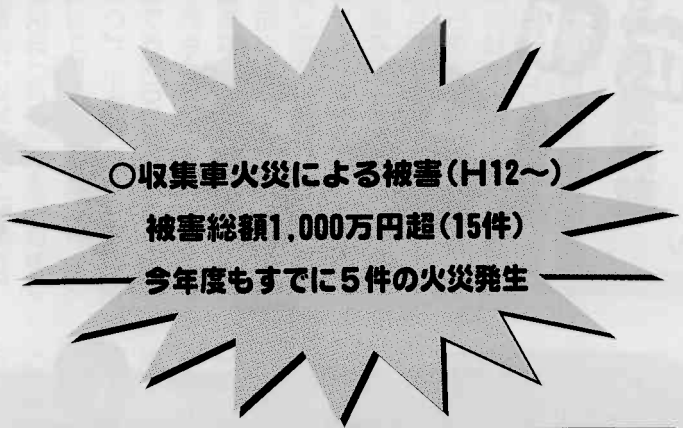
### 浜田市市民憲章

昭和五十五年十一月三日制定

- わたくしたちは 日本海の美しい自然と  
 温かい人情を誇る浜田市民です  
 明るい豊かな浜田をつくるためにこの  
 憲章を定め力をあわせて進みます
- 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す
  - 働く喜びをもち 産業をおこし  
豊かなまちをつくります
  - からだを鍛え 健康で  
平和な家庭をつくります
  - 教養を高め 若い力を伸ばし  
清潔で活力あるまちをつくります
  - 老人をうやまい ことを大切に  
明るい社会をつくります

# 危険物・有害物は完全分別収集しています

平成16年10月から危険物（ライター、卓上コンロなどのガス缶、スプレー缶）・有害物（乾電池、水銀体温計）の分別収集を実施しています。危険物による収集車火災の防止、有害物の適正処理のため分別収集にご協力ください。また、危険物は必ず使い切ってから出してください。



## ☆分別方法☆

- ①他の燃やせないごみとは別に分けて…
- ②危険物と有害物だけを一緒にして…
- ③市指定の燃やせないごみ袋に入れて…
- ④燃やせないごみの日に出してください

### ○危険物（必ず使い切ってください）

- ・ライター
- ・卓上コンロなどのガス缶
- ・スプレー缶（ヘアケア用品、制汗剤、殺虫剤、塗料、自動車用品など「高压ガスを使用した可燃性のスプレー缶」）

### ○有害物

- ・廃乾電池
  - ※ ボタン電池、充電式電池（ニッケド電池など）、補聴器用空気電池、バッテリーなどは「処理困難物」のため収集できません。販売店、小売店にご相談ください。
  - ※ 廃乾電池回収ボックスによる回収も行っています。（指定袋に入れる必要はありません。）
  - 設置場所：市役所1階ロビー、各連絡係（長浜、周布、美川、大麻、国府、有福）、石見公民館
- ・水銀体温計（デジタル式除く）



## ☆収集方法☆

危険物・有害物は専用のごみ収集車で収集しています。

スプレー缶などの危険物による収集車火災を確実に防止するため、「危険物・有害物」は燃やせないごみの収集とは別に、専用のごみ収集車で別途収集しています。

そのため、他の燃やせないごみ収集後、一時的に危険物・有害物だけがごみ集積所に残ることがありますが、専用のごみ収集車が別途収集していますのでご了承ください。

問い合わせ先 環境課清掃対策係（☎内線257）

## 訂正

「広報はまだ」2月1日号において、次のとおり誤りがありましたので、訂正してお詫びします。  
 ◎P2「お知らせします 平成15年度浜田市の決算の状況」【一般会計歳入歳出の状況】グラフ  
 【誤】左側 一般会計歳入の状況  
 右側 一般会計歳出の状況  
 【正】左側 一般会計歳出の状況  
 右側 一般会計歳入の状況

※ 水産物ブランド「どんちっち」とは浜田漁港で水揚げされたマアジ、カレイ類（ミズ・エテ・ササカレイ）、ノドグロの3魚種で、当会が独自に策定したブランド基準を満たしている魚の総称です。なお、規格の内容については、市のホームページで閲覧、もしくは直接お問い合わせください。

※ 水産物ブランド「どんちっち」は、水産物ブランド「どんちっち」を食材として取り扱ってもらえる飲食店を次のとおり募集します。

対象・条件 浜田地域に店舗を持ち、食品衛生法に基づき飲食店営業の許可を持つ業者

応募締切日 3月11日（金）

※ 締め切り後、応募者を対象とした説明会を実施します。

問い合わせ先 水産課 須山・力石（☎内線224）

## 水産物

どんちっち取り扱い  
料理店を募集します

# 平成16年の火災状況と救急車の出場件数

## 平成16年の火災概況

浜田地区消防本部管内（浜田市、金城町、旭町、弥栄村、三隅町）における火災は51件発生し、約4、388万円の財産が灰になりました。これらの火災により3人が亡くなり、4人が負傷されました。

浜田市においては、33件の火災が発生し、約3、270万円の財産が灰になりました。これは、前年に比べ9件増加し、1か月に2・7件の割合で発生したことになります。また、火災により1人が亡くなり、3人が負傷されました。

浜田地区消防本部の管内における火災原因の第1位はたき火による火災で11件発生しました。第2位はたき火で6件、第3位は放火とコンロで4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とともに、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、空家など夜間無人となる建物には施錠を確実に

行い、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掛かるため、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付け、投げ捨てなどの行為は絶対禁止しましょう。

私たちの周りには火を使うものがたくさんあります。日ごろから防火に心掛け、火の取り扱いは十分注意しましょう。

## 救急車の出場件数

浜田市における平成16年中の救急出場件数は1、761件、搬送人員は1、665人でした。

これを前年と比較すると、救急出場件数で121件、搬送人員では109人の増加となりました。

このことは、1日4・8件の出場で、市民28人に1人の割合で救急隊に搬送されたこととなります。

事故種別ごとみると、第1位の急病は1、009件で救急出場件数の半数以上を占め、次いで一般負傷が251件、交通事故が219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。

## 救急車の正しい利用を！

出場件数の中には誤った通報などがあるほか、タクシードライバーと思える出場もありました。

このような出場の間にも他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つたので、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お願いします。

（浜田地区消防本部）

## 交通安全

### 交通指導員を募集します

市民の交通安全に貢献してもらえる交通指導員を次のとおり募集します。

## 第405回浜田市議会定例会 日程（予定）

会期	3月2日(水)～16日(水)
	3月2日(水) 開会 提案説明
	7日(月) 一般質問
	8日(火) 一般質問
	9日(水) 一般質問
	10日(木) 議案質疑
	11日(金) 常任委員会
	14日(月) 特別委員会
	16日(水) 表決

なお、日程については、予定であり、開会一週間前に正式に決定されます。

また、上記日程中、各会議の傍聴をすることができますが、3月11日および14日の各委員会への傍聴は、1人1日1委員会、かつ1委員会につき3人までの先着順です。

一般質問の様子は、当日の午後5時からケーブルテレビの「いわみコミュニティチャンネル」で放送される予定です。

### 問い合わせ先

議会事務局（☎内線516）

## 助成

### 唐柿を植栽してみませんか

浜田市の唐柿は、古くから品質の良さが評価され、消費者に親しまれている果樹ですが、近年農地の荒廃や宅地化が進むなかで、栽培面積や生産量が減少し、唐柿の復活を望む声が高まっています。

身分 非常勤職員  
募集人数 2人程度  
勤務内容 毎月1日・15日に早朝1時間程度の小学校児童などへの街頭交通指導、市主催のイベント行事などにおける交通整理・誘導など  
問い合わせ先 総務課防災交通係（☎内線325、FAX 231866）

そこで、これから唐柿を植栽する人には、次の条件で植栽に要する費用の一部を補助します。唐柿の植栽がはじめてでもふるって申し込んでください。  
対象 唐柿を面積500㎡以上これから植栽する人（すでに植栽済の人は対象外となります）  
補助額 面積500㎡当たり15,000円  
※ 54歳から65歳までの場合は20,000円  
申込締切日 3月4日(金)  
申し込み・問い合わせ先 農林課農林振興係（☎内線233）



ちよつとだけ人権について考えてみませんか④  
**平成16年度 浜田市人権作品コンクール**  
**【作文中学校の部】 最優秀賞**

「人と人」

中学校3年生

私は最近、友達や家族に自分の本当の気持ちを話すことがなくなっていました。もし変なことを言ったら嫌われてしまうとか、反対のことを言ったら、おこらせて後でめんどうなことになってしまふと思うからです。それというのも、以前ささいなことで友達とケンカをし、それっきりになってしまったことがあったからです。そのことはいつまでも私の心の中に傷となって残っていました。

そんなこともあって、先生に韓国との交換留学に参加してみないかと言われた時、私は新しい人との出会いを求めてみようと思い、参加することにしました。しかし、勉強会が近づくとつれて、いろいろな不安が出てきて友達に「やめたい」と泣きながら相談したりしました。しかし勉強会に行ってみると、みんな明るくて話しやすかったので、すぐに仲よくなりました。勉強会では、韓国の歴史や言葉、ハングル文字の勉強、訪日

**最優秀賞**

団の歓迎会で発表する浜っこハイヤ節や合唱の練習などをしました。訪日団が日本に来る日が近づいてくると、言葉が通じることがというのが一番不安になりました。言葉が通じないと相手に不安を与えたり、迷惑をかけるりするからです。しかし、韓国の子たちと会ってみるとみんな明るくて、楽しそうな人達ばかりでした。私のペアの子は中学二年生の女の子でした。バスの座席がとなりで、何か話さないかと思ひ、私は韓国語、彼女は日本語の本を開いて、何かいい会話文はないかと探しては、質問して答え合い、また探して質問してのくり返してました。でもだんだん「ねえねえ」の呼び方からお互いの名前呼び合えるようになり、「あれは何？」と聞かれても答えられるようになりました。最初、言葉が通じないかもしれないと思っていた不安がうそのように消え、もっともっと話したいと思うようになってきました。そこで、私はずっと和英辞典と英和辞典と韓国語とホームステイ用の英語の本を持っていました。アニメが

好きだとわかると、話はずんずん「あれ知ってる?」「これ知ってる」といろんなことを話しました。日本と韓国ではアニメの名前が違うので、クレヨンしんちゃんなどすべてわからなくて、キャラクターの特徴をクイズのヒントみたいに出していつてわかったら、私はわかったのがうれしくて、彼女は通じたのがうれしかったのか、二人で「やったー」と大喜びしました。たった四日しかみんなといっしょにいられたかったけれど、他の子たちとも仲良くなれたし、何より私が変われたから良かったと思います。私は英語が苦手な嫌いなもので、英語が好きになれたし、もっともっと勉強したいと思うようになりました。それに、今まで韓国にあまり興味はなかったけれど、もっといろんなことを知りたいと思つたし、韓国語も勉強したいと思ひました。そして一番自分でもびっくりしたのが、話すことがすごく楽しいと思つたことです。話すことがこんなに楽しいなんて思つたことはありませんでした。何かを伝えようと思つた時、きつとそれは伝わるというこもわかりました。たった一人の人との出会いで自分がこんなに変わってしまうとは思つてもいませんでした。すば

らしい人にめぐり会えたと思ひます。世界の国々では「何に生きがいを感じるか」という質問に対して、「家族がいる時」という答えが多いそうです。しかし日本はその「家族」と答えた人が最も少ないのだそうです。家族は人と人が関わるのに一番近い存在だと思ひます。だからまず家族に対して自分の本当の気持ちを伝えることが大切だと思います。うまく言えないこともあるけれど、何かを伝えようと言葉にすれば、きつと何かを伝えるはずで、自分の気持ちを言うことは決して恥ずかしいことではありません。自分を偽ることの方が恥ずかしいことだと私は思ひます。

みなさんは人と人の関わり方に、見直すところはありますか。もっと自分の気持ちを言いたいと思つたことはありますか。そういう地域・社会にしていきたいと思ひませんか。自分の本当の気持ちを言葉にしてみてください。そして相手のことを少しでもわかるうとしてみてください。お互いに思いやりを持って接すれば、互いのことが良くなり、もっともつと社会になると思ひます。私も今日からがんばろうと思ひます。

コンクール入賞作品は、人権作品集「共に生きる」にまとめて発刊するほか、今後の啓発事業にも活用します。  
 問い合わせ先 人権同和教育啓発センター（☎内線260）

**学校開放**  
**平成17年度**  
**学校施設開放事業**  
**説明会**

希望する団体は、この説明会に出席し、登録してください。  
**登録条件** 市内の団体で、年間を通じて定期的に利用する団体。個人利用、営利、宗教、政治活動の目的では利用できません。

○開放する施設  
**体育施設** 雲雀丘、後野、有福宇野以外の小学校10校、中学校5校の体育館（一部校庭）  
**文化施設** 三階小学校（音楽室、家庭科室、ミーティングルーム）、第四中学校（音楽室）、原井幼稚園（遊戯室）

○説明会  
**日時** 3月9日（水）  
 午後6時30分  
**場所** 浜田公民館 第1・2・3研修室  
**問い合わせ先** 生涯学習課  
 （☎内線458）

# バレンタインデーチョコレートは聖人物語から…?

市国際交流員 デイビッド・ベストー

皆さん、お元気ですか?きのう(2月14日)は何の日だかご存知かと思います。バレンタインデーです。多くの男性はとても嬉しかったと思います。義理チョコでももらえるのは嬉しいのではないのでしょうか?もちろん、3月のホワイトデーで返さなければならないのですが(これは男女平等のせい、資本主義のせいかよく分かりませんが)。でも、この習慣はどこから来たのでしょうか?どうして2月14日に女性の方が男性にチョコをあげるのでしょうか?

まず、バレンタインデーの歴史を少し勉強しましょう。496年に、グレゴリウス教皇は2月14日がバレンタインという聖人の祝日になるように宣告しました。バレンタイン聖人がどういう人で、何をしたのかははっきり分かっていませんが、よく言われていることは次のとおりです。3世紀のローマ帝国はかなり広がったので、外の脅威から守るために大きな軍隊が必要でした。しかし、ローマの兵士たちは家族から離れて、遠いところで皇帝のために戦いたくなかったそうです。それより自分の家族を守りたかったのです。この話を聞いた皇帝クラウディウス2世は、とても残酷な対策を立てました。ローマの若い男性(つまり、未来の兵士)の結婚を禁じました。しかし、バレンタインという司教は、内緒で若者の結婚式を行いました。皇帝に見つかったバレンタインは収監されて、死刑を宣告されてしまいました。そして彼は、収監されている間に刑務所長の娘を好きになり、殺害された日(296

年2月14日)、その娘にラブレターを送りました。「あなたのバレンタインから」と署名しました。この話はどんどん人気になって、バレンタイン聖人の祝日で自分の恋人へ「あなたのバレンタインから」と署名した手紙を送るということが習慣となりました。今でも、欧米では、2月14日に好きな人へカードや贈り物などを渡すのが普通です。この習慣は女性に限られたものではなく、男性も恋人に何かを渡すことは普通です。では、女性が男性にチョコを渡す習慣はどこから来たのでしょうか?

バレンタインデーは1936年に初めて日本で紹介されました。でも、あまり広がりませんでした。しかし、1959年、有名な製菓会社が「女性はチョコで恋を告白しよう」と日本のバレンタインデーを生み出しました。このことはどんどん広がり、日本国民の大事な習慣となりました。2003年のバレンタインチョコの売上は520億円でした(<http://www.citydo.com/love/column/>から)。ホワイトデーも1968年にある製菓会社によって作られたようです。ホワイトデーは本当に日本だけの習慣です。我々欧米人は、3月14日に何もなくてもいいのです。けれども、欧米ではバレンタインデーの贈り物はチョコに限らず、そして男女に関係ないので、女性は彼氏からチョコよりもっと素敵なものを期待してしまいます!日本人の男性と欧米人の男性のどちらが楽なのかは分かりません!

## 国民健康保険加入者の 所得申告について

国民健康保険に加入している人は、住民税が非課税の場合でも保険料の算定のために申告が必要となる場合があります。申告が必要な人は、期限までに申告をしてください。

### 申告の必要な人

国民健康保険の加入者とその世帯の世帯主で、次に該当する人

- ・給与と所得者のうち職場で年末調整していない人
- ・給与、公的年金以外の収入がある人
- ・非課税所得(遺族年金、障害年金、雇用保険など)が主な収入の人
- ・20歳以上で無収入の人(他の人の扶養親族などになっている場合を除く)

申告期限 3月15日(火)まで

### 申告に必要なもの

- ・印鑑
  - ・源泉徴収票などの所得がわかるもの
  - ・前年中に支払った生命保険料、個人年金保険料などの控除証明書
  - ・社会保険料(国民年金保険料、介護保険料など)の払込額のお知らせ
- ※ 世帯に一人でも申告のない人がいると、低所得者に対する保険料軽減の制度が認められなくなります。

申告・問い合わせ先 税務課(☎内線132)

## おもなできごと



## 浜田市駅伝競走大会

四中をスタートとする市駅伝競走大会が開催されました。選手たちは寒風吹きすさぶ中、全5区間をたすきで繋ぎ、力走しました。



# 児童虐待を 予防しよう!

1月9日(日)いわみーるにおいて、高知県立中央児童相談所医務主任澤田敬さんによる「児童虐待予防講演会」を開催し、約100人の参加者がありました。講演の内容を紹介します。



## 子どもの心の発達

乳児期はたくさん脳の神経回路ができ、強い刺激や軽くても繰り返される刺激に対する神経回路が残っていきます。不安、寂しさ、不信任感、怒り、恐怖などの回路が形成されず、温かく安定した心の回路が残るように温かい子育てが必要です。

心の基礎を作っていく乳幼児期は、個人差はありますが一般的に次のように発達していきま

す。

生後2か月まで 親からの一方的な働きかけによって人間としての安心感が身につく時期

3〜7か月 親があやすと笑うなど豊かな感情表現ができるようになる。親がいつも守ってくれるという安心感が身につく時期

8〜15か月 積極的に親を求め、自分にも他者にも心があ

ることを覚える時期

15〜16か月 家庭で全面的に受け入れられ、のびのびとありのままの自分を出すことができ、時には怒られても我慢を

して、相手の気持ちをうかがうことも大切ということを覚える時期  
乳幼児期に心の傷や心のすれ違い(関係性障害)がおこると、次のような様々な症状が出る危

険性があります。

乳児期 非常におとなしく手がかららない、ひどい夜泣き、体重増加不良など

幼児期 チック様症状、腹痛、下肢痛、頭痛、おう吐、吃音、指吸い、暴力、友達と遊べない、だつこおんぶを嫌がる、運動や言葉の発達遅延、保育士に異常にくっつくなど

学童期 学校で落ち着いて勉強できない、一部の不登校、種々の心身症状、いじめ、非行など

## 虐待のこころえ方

虐待の起こる背景には、子育てにおける混乱や親自身もつ過去から現在にいたるまでの様々なトラウマによる心の傷があります。こういった背景の

と、この混乱状態がひどい場合に、子どもに対する虐待という形で現れます。虐待により子どもは、身体や心に傷を受けますが、特に心の傷(トラウマ)には注意をすべきで、その傷は子どもの年齢が低いほど重い精神的後遺症を残すと言われています。

また、虐待は繰り返されるため、早い段階での対応が必要になります。しかし、早い段階での介入をしても心の傷は残ってしまうため、予防することが最も重要になります。

## 虐待を予防するために

・小・中学生が保育園児と楽しく遊べる機会を作しましょう。  
(園児の頃の年齢に逆戻りし、温かい乳幼児期のイメージを

作り直すこととなります。)

・妊娠中から、子育てや生活上の不安のある家庭に、隣近所・職場など社会全体が温かい声かけや支えをしましょう。子ども時代に甘えを体験できなかった親には、何でも遠慮なしに話せる雰囲気の中で、雑談ができる体験が大切です。激励の言葉は使わず、ねぎらう言葉を使い、目を傾けましょう。

・専門家による治療的な介入が必要な場合もあるので、児童相談所や市役所に連絡をしましょう。

市では児童虐待を予防するために、地域で温かい支援をしていきたいと考え、ネットフックを組んで活動を進めています。(子育て支援課)

## ～半年に1回はフッ素塗布を～ 在宅児フッ素塗布

歯科検診、フッ素塗布(歯ブラシに液をつけて塗布します。)、う歯予防の話

対象者 在宅の乳幼児

(歯が1本でも生えていれば可能)

※ 保育園・公立幼稚園入所者は各園で受けてください。

日時 3月24日(木)

受付① 午後1時～1時30分

受付② 午後1時30分～2時

※ 受付時間①か②を選択し、申し込んでください。

(申し込み開始は、2月24日(木)から)

場所 子育て支援センター

定員 各25人(定員になり次第締切)

料金 300円

持参品 新しい歯ブラシ1本(フッ素塗布用)、タオル、母子手帳

※ 歯ブラシは年齢にあった小さめのものを用意してください。また、ゴム歯ブラシは塗布には適しません。

申込先 子育て支援課児童家庭係

(☎内線162・172)



# 頑張ってます! すこやか委員会



私たちは、さまざまな健康づくりを学習・体験し、自分の健康づくりはもちろん、その健康づくりの輪が地域へ広がるようにと活動しています。

各地区で、それぞれテーマを決め、楽しく健康づくり活動をしています。

すこやか委員は2年任期で、各地区の推薦により選出されます。

今年度で現すこやか委員の任期は終了となり、平成17年度からまた新たに選出されます。

## ～各地区の活動紹介～

### 浜田地区

～健康で明るく  
前向きに～

恒例となったごきぶり団子づくりや健康ウォーキングなど楽しみながら活動に取り組みました。



### 周布・大麻地区

～すこやか委員自身が楽しみ、  
健康づくり活動を展開していこう～

リサイクルセンターの視察やヨガの体験、介護保険の講演会の開催などいろいろな取り組みをしました。



### 国府地区

～心豊かで楽しく  
きれいなまちをめざして～

花いっぱい運動や食に関する講演会の開催などに取り組みました。

### 美川地区

～心身ともに健やかな美川をめざして～

ごみ分別学習会や軽運動の集い、男性の調理実習など、地域の人とのふれあいを大切にしながら活動をしました。



### すこやか員になって…

- はじめは、「すこやか員って何をやるの?」と不安もありましたが、会に参加することで、自分にプラスになることがたくさんあり、すこやか員になって良かったと思いました。
- 健康に関する色々な経験、学習ができ、実生活にも大変役立っています。
- すこやか員になって、自分の健康・家族の健康を今まで以上に考えるようになりました。また、いくつになっても学ぶことの大切さを知りました。
- 年代を越えての、いろんな人との出会いは大きな財産になりました。
- 都合でなかなか出席できませんでしたが、会に参加した後は、皆さんの元気を頂けるようで、さわやかな気持ちになりました。
- ひとりでも多くの人に、この貴重な経験ができるすこやか員を経験してもらいたいです。

### 石見地区

～健康で暮らしやすいまちをめざして～

ごみ拾いウォーキングやごみ分別学習会の開催など、環境問題に力を入れて取り組みました。



### 長浜地区

～健康で笑顔あふれる  
まちづくりをめざして～

軽運動や自宅でとれた野菜を使った簡単なおやつづくりに挑戦したり、すこやか委員同士の交流を深めました。

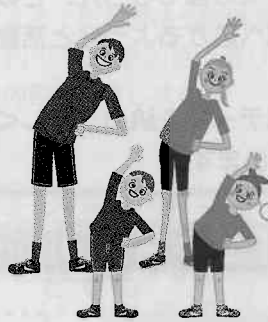


# 簡単！ラクラクストレッチ

寒い冬は、体を動かす機会も少なくなり、なんとなく運動不足。少し体を動かすだけで、心も体もずいぶん軽くなります。毎日の生活にストレッチをとりいれてみませんか？

## ★ストレッチの効果★

- ①筋肉がほぐれ、血流が良くなる  
(肩こり・腰痛などの軽減、予防)
- ②ストレス解消、リラックス効果
- ③疲労回復
- ④姿勢が良くなる など



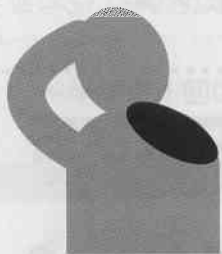
ストレッチは、いつでも、  
どこでも、気軽にできます！

入浴後やテレビを見ながら、  
就寝前に布団の上で…  
などあなたの生活に合わせて。

## ～上半身のストレッチ～

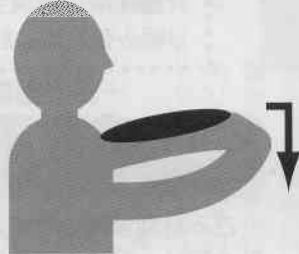
(注) ● はストレッチをしている時に、その部位が伸びていることをあらわしています。

### ＜首・肩＞



手は頭に軽く添える感じで、引っ張りすぎないように。

### ＜前腕・手首＞



手のひらを上に向け、もう一方の手でゆっくり伸ばす

### ＜胸・肩＞



腰を反らし過ぎないように胸をはる。背中組んだ腕を上にあげると更に強度があがる。

### ＜背中上部＞



ボールを抱えるような感じ。

手のひらを自分の方に向け、腕を前に出す。その時、おへそをのぞきこむ感じで。

## 健康相談

○健康相談

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 市役所地階健康相談室

○禁煙相談日

個別相談、尿に含まれるニコチン濃度測定 (無料)

## \*\*\*効果的なストレッチをするために\*\*\*

【強度】 筋肉が程よく伸びた感じ、心地よい痛みを感じる程度がちょうど良い刺激です。

また、無理な反動をつけて筋肉を伸ばさないでください。

【時間】 1つのポーズに15～30秒くらい、ゆっくりと時間をかけましょう。

【呼吸】 息はとめず、自然な呼吸を心がけましょう。

## 健康教室

○生活リハビリ教室

転倒予防や物忘れ予防に関するレクリエーションなど

日時 2月22日(火)、23日(水)、28日(月)

午後1時30分～3時30分

場所 浜田市総合福祉センター

参加料 無料

申込先

健康長寿課高齢者福祉係

(☎内線153)

日時 2月25日(金)

午後1時～3時

場所 市役所地階健康相談室

問い合わせ先

健康長寿課健康推進係

(☎内線164・166)

○断酒会

どなたでも気軽に参加してください。

日時 3月1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

(☎2495)





# 島根県立大学 News vol.17

～海の見える丘から～



電話：0855-24-2200

ホームページ：<http://www.u-shimane.ac.jp>

## 学生の就職活動にご支援を

就職部長 吉塚 徹

フリーターやニート層の増大など就職を取り巻く環境は厳しさを増しています。このため学生は自分の将来設計を見据えて大学で何を学ぶかを低学年のときから真摯に考えることができます。本学では開学以来、学生一人ひとりのキャリア形成を支援し、社会人への準備教育を総合的に進めるキャリア教育を進めてきました。昨年3月、本学の第1期生を社会人（就職希望者の約90%）として無事に送り出すことができました。第2期生の就職活動は、さいわい第1

注）職業にも学業にも職業訓練にも就いていない人のこと

期生同様に着実に内定を得ていますが、早くも第3期生の就職活動が本格化する時期を迎えています。県内あるいは石見部への就職を希望する学生も多く、引き続き、各種支援団体をはじめとして、地元の皆様のご支援をお願いいたします。

## 硬式野球部2部昇格！

中国地区大学野球連盟3部リーグ秋季リーグ戦にて初優勝した県立大学硬式野球部は、平成16年10月30日、11月1日の両日行われた2部入れ替え戦で比治山大学（広島）に2連勝し、来春からの2部入りを決めました。応援をよろしくお願いします。

新2部の各チームは次のとおりです。岡山大学、島根大学、鳥取大学、山口大学、岡山理科大学、島根県立大学



## 浜田、大学院と私

開発研究科2年 馮 瑞 召

私は昨年度県立大学大学院に入学しましたが、SARSの影響で入国が遅れ、浜田に来たのは8月のことでした。海に恵まれ、美しい風景ときれいな空気を有する浜田は非常に住みやすく、浜田にいくと、もうどこへも行きたくなくなる気がします。

現在、開発研究科で中国の開発と外国の直接投資について勉強しています。先生方が厳しく指導してくださったおかげで、中国の経済学雑誌に文章を発表することもできました。講義や報告で忙しくて、きついときも先生にしかられたこともありますが、つらい経験がない人は成長できないであろうし、全部懐かしい思い出になると思います。この努力で得られた自信を持って、新しい社会に出ていきたいと思います。



## 第2回地域振興に関する 提言を含む卒業研究・論文の 発表会の開催

昨年引き続き、地域振興に関係のあるテーマについて、卒業予定者、大学院修了予定者の卒業研究・論文の発表会を開催します。市民の皆様への参加をお待ちしています。

日時 3月17日(木)  
午前9時30分～午後0時30分  
場所 県立大学交流センターコンベンションホール

主催 県立大学地域連携推進委員会

## 英語教育の現実

講師 ショーン・ホワイト

皆さんご存じですか？現在世界中に英語を利用する人の数は15億人もいます。その過半数は共通言語として使う、母国語でない人です。

世界中の国がいま英語教育に力を入れています。日本では、中学校・高等学校の指導要領がオーラルコミュニケーション（英会話）を重視するようになり、平成18年度の大学入試センター試験には、初めてリスニングの

問題が採用されます。そして、平成14年度から公立小学校の総合的学習時間で英語活動が取り入れられるようになり、近い将来、独立した科目として組み込まれる可能性があります。

私は、浜田市の近くの文部科学省指定研究開発高校と小学校を訪問することがありますが、各学校の先生や子どもたちは、英会話の実践学習を楽しんで頑張っているように見えます。近いうちに、これが地域の他の学校にも広がるとは思います。皆さんにひとつだけ心掛けてもらいたいことがあります。それは、文法や外国の文化についての知識もコミュニケーションの成功に大切なものであり、学校で文法もしっかり覚えてもらいたい、ということ。そうすれば、英会話ももっと速く上達することでしょう。



**習いごと**

**しまね食育リレー講座  
第3回「未来につながる食育」**

**日** 2月27日(日)  
午前10時～午後3時  
**場** いわみーる  
講座「ふるさとの食 につぼんの食」クッキング教室  
時間 10時30分～午後0時30分  
講演「未来につながる食育のすすめー1歳から包丁をー」  
時間 1時30分～3時  
講師 坂本廣子さん(食育・料理研究家)  
・みんなで遊ぼうコーナー  
・NHKふれあいコーナー

**問** 島根農政事務所消費生活課  
(☎0852-247311)

**募集**

**ファミリースポーツの日**

卓球・トランポリン・バスケットボールなど体育館でできるいろいろなスポーツに家族や友だち同士で挑戦してみませんか。あわせて「ストラッグアウトゲーム(ボールのあてゲーム)」も行います。  
**日** 2月19日(土)  
午後1時～4時  
**場** 県立体育館  
**料** 無料  
※ 運動のできる服装で体育館

シユースを持参してください。  
**問** 県立体育館(☎231201)

**ボランティア海岸清掃**

**日** 2月26日(土) 午前7時30分～(1時間程度)  
**集合場所** 千疊苑駐車場  
**清掃場所** 国府海岸  
※ 小雨決行 参加した人にはサポート通貨「神楽」(500円相当)を配布します。  
**問** 牛尾さん(☎090-8244-9429)「全国豊かな海づくり大会をサポートする市民1000人の会」

**浜田地区労福協  
第33回卓球大会参加者**

対象 浜田市、那賀郡の事務所  
に勤務する人  
**日** 2月27日(日) 午前9時～  
**場** 県立体育館  
**料** 団体1チーム2、000円  
個人1人 600円  
**申込締切日** 2月21日(月)  
**申・問** 中国労働金庫浜田支店  
(☎230431)、全労済西部支所(☎236031)

**イングリッシュ・サロン**

イギリスの伝説や昔話、アーサー王や聖ジョージなどの物語

を一緒に聞きませんか?  
講師 デイビッド・ベストーさん(市国際交流員)  
**日** 3月5日(土)  
午後1時～2時30分  
**場** 浜田公民館

**ネイチャーゲームで春を探そう・感じよう!**  
ネイチャーゲームとは、自然の中でゲームなど、いろいろな活動を通じ、五感を使って自然を感じる野外活動プログラムです。  
対象 5歳以上(ファミリー参加大歓迎)  
**日** 3月13日(日) 午後1時30分～4時(受付開始1時～)  
※ 小雨決行  
**場** 県立少年自然の家(江津市)  
20人程度(先着順)  
**料** 高校生以上 300円  
5歳～中学生 200円  
(傷害保険料を含む)  
**申込方法** 電話またはメール(住所、氏名記入)でお申し込みください。参加要項を送付します。  
**申込締切日** 3月9日(水)

**予備自衛官補**  
社会人や学生でも、教育訓練を終了したあと、自衛官として社会に貢献できます。  
受付期間 4月8日(金)まで  
○一般公募  
採用年齢 18歳～34歳未満(平成17年7月1日現在の年齢)  
試験日 4月16日(土)  
**場** 陸上自衛隊出雲駐屯地  
○技能公募  
採用年齢 18歳以上で保有する技能に応じ53歳～55歳未満(採用予定月1日現在の年齢)  
試験日 4月16日(土)～18日(月)の間の1日  
**場** 陸上自衛隊伊丹駐屯地(兵庫県伊丹市)  
※ 詳しくはお問い合わせください。  
**申・問** 自衛隊島根地方連絡部  
浜田出張所(☎231334)

**試験**

**試験**  
E-mail: missie@mx51.tiki.n.e.jp

# お知らせ

## 「国の教育ローン」入学資金・在学資金取り扱い中

利用できる人 高校、短大、大学、専修学校、各種学校などに入学・在学している人の保護者または本人  
融資金額 学生・生徒1人につき200万円以内  
金利 年1・7%(固定金利)  
※ 金利は1月17日現在

返済期間 10年以内

据置期間 在学期間内で元金の返済を据え置くことができま

す。  
返済方法 毎月元利均等返済  
※ 詳しくはお問い合わせください。

## 浜田市の人口 (1月末現在)

世帯数	19,353世帯	(前月比+ 1)
総人口	46,308人	(前月比-15)
男	21,926人	(前月比+ 2)
女	24,382人	(前月比-17)

## お忘れなく!

国民健康保険料(第9期)の納付期限・口座振替日は2月28日(月)です。

国民生活金融公庫浜田支店  
(☎22835)

## 今村士朗さん遺作版画展

① 2月26日(土)、27日(日)  
午前10時〜午後5時  
石央文化ホール展示ホール  
坂根さん(☎20244)

## 図書館の臨時休館

2月28日(月)〜3月4日(金)は図書整理のため、休館します。

## 香典返し

ご厚志ありがとうございました。(敬称略)  
◎市社会福祉事業基金へ▽  
元浜町 蛭子梅夫 ▽相生町  
大島伸一 ▽京町 和田竹世  
◎市社会福祉協議会へ▽  
町 寺本喜久子 ▽那賀郡金城町 伊藤敏郎 ▽内村町 永見亨 ▽西村町 長松伸次 ▽宇津井町 藤本光生 ▽熱田町 石口豊子 田村敦子 安野義幸 ▽那賀郡三隅町 土田好喜 ▽高佐町 後山正喜 ▽元浜町 蛭子梅夫 ▽高田町 和田万千子 ▽宇野町 佐々木裕  
◎自治会などへ ○唐鐘Ⅱ▽  
国分町 萩本司 ▽広島県佐

## 「自閉症を学ぶ会」特別講演会 「ソーシャルストーリー」 —自閉症児・者の暮らしやすさを求めて—

講師 門真一郎さん(京都市児童福祉センター副所長、児童精神科医)  
① 3月5日(土)  
午後1時30分〜3時30分  
いわみみる401会議室  
白川英代さん(☎・FAX2718)

## 電気記念日行事 エネルギーふれあい講演会 —行列のできる弁護士 の一刀両断—

79、人権同和教育啓発センター(☎内線260)  
講師 丸山和也さん(弁護士)  
① 3月26日(土) 開場午後6時、開演6時30分  
石央文化ホール  
② 無料(入場整理券が必要)  
申込方法 はがき、FAX、メール

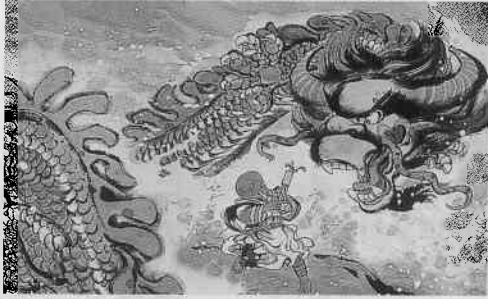
## その他寄付

伯郡湯来町 佐々木恒子 ○唐鐘7Ⅱ▽国分町 萩本司 ○唐鐘8Ⅱ▽広島県佐伯郡湯来町 佐々木恒子 ○長見Ⅱ▽長見町 栗原和登 ○竹迫Ⅱ▽琵琶町 大島伸一 ○高佐Ⅱ▽高佐町 後山正喜 ○宇津井Ⅱ▽宇津井町 藤本光生 ○熱田9Ⅱ▽熱田町 安岡博江 長艶子 ○宇野Ⅱ▽宇野町 佐々木裕 ○宇野西Ⅱ▽宇野町 佐々木裕 ○松原4Ⅱ▽松原町 田村英孝 ○長沢1・1Ⅱ▽長沢町 花山薫 ○佐野Ⅱ▽佐野町 玉本清春  
◎公民館などへ ○唐鐘Ⅱ▽国分町 萩本司 ○大麻Ⅱ▽西村町 長松伸次 ○長浜Ⅱ▽熱田町 宮本薫 ○西村2Ⅱ▽西村町 長松伸次 ○琵琶Ⅱ▽琵琶町 大島伸一  
◎いわみ福祉会へ ▽内村町 永見亨  
◎熱田デイサービスセンターへ ▽熱田町 田村敦子  
◎緑ヶ丘デイサービスセンターへ ▽宇野町 佐々木裕  
◎国府地区社会福祉協議会へ ▽国分町 萩本司  
◎長浜地区社会福祉協議会へ ▽熱田町 南淳人  
◎たんぼの里へ ▽広島県東広島市 黒石紀久男  
◎市身体障害者福祉協会へ ▽琵琶町 大島伸一  
◎ケアハウス美川へ ▽津摩町 青木光男  
◎美川苑へ ▽熱田町 田村敦子  
◎市社会福祉協議会へ ▽浅井町 徳富艶子 ▽茶道同好会 ▽熱田町 岡野豊  
◎自治会などへ ○竹迫Ⅱ▽竹迫町 神崎二老  
◎緑ヶ丘デイサービスセンターへ ▽すみよし洋装店  
◎たんぼの里へ ▽愛媛県伊予郡松前町 岡トメ ▽港町 佐々木正  
◎熱田デイサービスセンターへ ▽熱田町 津枝シズ子 村上禎子 原田毅 ▽原井町 吉田潤子  
◎美川公民館後援会へ ▽内田町 平野公望  
◎美川苑へ ▽三階町 森川晴司

ルのいずれかに住所、氏名、電話番号、希望人数(3人まで)を記入して申し込んでください。後日整理券を郵送します。(定員になり次第締め切り)  
③ 申・問 〒697-0024  
黒川町129-5 中国電力 ㈱浜田営業所総務課(☎28610 平日午前9時〜午後5時、FAX28619)  
E-mail: n0115@net.gr.ener.gra.co.jp

現在、こども美術館では、『你好☆中国』絵本の原画と子どもの美術展を開催しています。

絵本の「原画」とは、印刷されて本になる前の、世界に1枚しかない貴重な作品のことを指します。今回は、中国の画家たちが描いた「原画」4話分76点を展示しています。日本でも知られている『そんなくう』、小泉八雲が世界に紹介して有名になった『ちようちんまつり』、竜を退治する物語『ヤンメイズとりゅう』など。内容のおもしろさも



▲『ヤンメイズとりゅう』の一場面



▲『門を守る神様』7歳/女

ちろんですが、絵の楽しさや美しさを満喫することができ作品が勢ぞろいしました。

あわせて中国各地に暮らす子どもたちが描いた作品100点を紹介しています。水墨画や版画などには京劇の登場人物や中国の風景が情感たっぷり表現されており、お国柄を感じることがができるでしょう。また展示室内には、中国語クイズや実際に遊ぶことのできる中国のおもちや、切り絵体験コーナーなども用意しています。ぜひ、誘いあわせて来館してください。

**会期** 4月10日(日)まで  
**開館時間** 午前9時30分～午後5時  
**観覧料** 一般 300円  
 高校・大学生 200円  
 小学・中学生 100円

### 世界こども美術館 3月の活動

#### ■ホリデー創作活動

〈あみあみ遊〉  
 簡単にできる編み物に挑戦。毛糸やヒモをどんどん編んで遊んでみよう。

◎3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)

#### ▶たまごのファッションショー

卵にクレヨンで模様を描いてカラフルな色で染めたら、かわいいイースターエッグの完成。

◎3月19日(土)、20日(日)、21日(祝)、26日(土)、27日(日)

材料費 ひとり100円  
 ※ どちらも午後1時～4時の活動です。参加希望者は、当日受付で3時30分までに申し込んでください。

※ 団体での利用は受け付けできません。事前ご連絡してください。



#### ■パソコンで絵を描こう

マウスを自由に動かして、好きな絵を描いてみよう。お絵描きソフトのいろんななしかけで遊ぶこともできます。

参加料 無料(申し込み不要)  
 場所 3階映像コンピュータ室

※ 開館日はいつでも利用できます。ただし、イベントなどがある場合は利用できないことがあります。

#### ■ミュージアム・カフェ

展覧会の後は、美しい日本海を眺めながら、ほっと一息ついてみませんか。外国の珍しい飲み物などを用意しています。ぜひ利用してください。

営業日 3月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)、19日(土)、20日(日)、21日(祝)、26日(土)、27日(日)

時間 午前10時～正午、午後1時～4時

場所 3階多目的ホール

#### 問い合わせ先

世界こども美術館  
 ☎080451

#### 3月の休館日

(月曜日)7日、14日、28日  
 (振替休館)22日

#### 多目的ホールの催し物

#### 「你好☆中国」展 関連イベント

お茶の美味しい入れ方紹介します!

香りを楽しむ中国茶、味を楽しむ日本茶。二つのお茶を比べながら、おいしいお茶を飲みませんか?

日時 3月13日(日)

(親子編) 午後1時～2時  
 (大人編) 午後3時～4時

#### 対象・定員

(親子編) 親子10組  
 (大人編) 一般10人

材料費 1人または1組50円(お茶とお茶菓子代)

講師 高野陽子さん(日本茶インストラクター)

申込方法 2月17日(木)から電話で受け付けます。

#### 楽しい子どもの美術展

さまざまな絵画コンクールの優秀作品を集めて紹介しています。ぜひご覧ください。

会期 2月11日(金)～27日(日)

午前9時30分～午後5時  
 ※ 最終日は午後4時まで

観覧料 無料

※この広報紙は再生紙を利用しています。