



広報

# はまだ

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



2月11日(祝) いわみ一る体育室において、石見神楽楽校が開校されました。この楽校では、全5回の教室を通じて1演目の習得を目指します。第1回目この日は、市内の面工房や衣装店を見学し、自ら作った幣やさおを使っの練習が行われました。

## 主な内容

- ◇ 国民年金制度の一部が改正されました…………… 2、3
- ◇ 今年4月から特別障害者給付金が始まります…………… 3
- ◇ 環境課題の解決のために新税を導入します…………… 5
- ◇ 子育て&健康ひろば…………… 8~11

## 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
  - 老人をつやまい こともを大切にし
  - 明るい社会をつくります

# 国民年金制度の一部が改正されました

国民年金保険料に関して4月から実施するものをお知らせします。

## 保険料の引き上げ

現行 月額13,300円



平成17年4月から毎年280円(月額)ずつ引き上げ、平成29年度からは月額16,900円に固定  
○平成17年度は月額13,580円

## 若年者納付 猶予制度

現在は、失業中などで低所得の若年者が所得の高い世帯主と

同居している時は保険料が免除にならない場合があります。

そこで、このような若年者について、同居している世帯主の所得にかかわらず、本人および配偶者の所得要件で保険料納付を猶予し、将来負担できるようにした時点で保険料追納を可能とする仕組みができました。この制度は、4月から平成27年6月までの10年間の時限措置として設けられます。

対象 20歳代の第1号被保険者であって、本人と配偶者の所得が基準に該当する人  
・納付猶予期間は年金の受給資格期間に算入されますが、年金の計算には反映されません。  
・納付猶予期間については10年間追納できます。  
・納付猶予期間中に不慮の事故などで障害となったり、死亡したりした場合には、障害基礎年金または遺族基礎年金が支給されます。

## 国民年金 第3号被保険者の 特例届出

第3号被保険者「厚生年金保険または共済組合に加入している人に扶養されている夫(妻)」の届け出は、2年前までさかのぼって届け出ることができ、それが以前の期間は保険料未納期間となり、将来受け取る年金が減額される場合があります。



平成17年4月以前の第3号被保険者の届け出を忘れていた期間について、届け出をすれば2年以上前の期間も第3号被保険者期間に算入され、将来受け取る年金額に反映されます。  
・今年4月1日以降に2年以上遅れて届け出をした場合は、やむを得ない事由がある場合

に限り2年前より前の期間も保険料納付済期間となります。第3号被保険者に該当しているのに該当届を提出していない人はすみやかに提出してください。

また、すでに第3号被保険者該当届を2年以上さかのぼって提出している人は、自動的に保険料未納期間を保険料納付済期間に変更します。(左図参照)結果は後日お知らせします。



○年金受給者または受給権がある人は:

すでに年金を受給している人または受給権がある人で、今回の特例措置により未納期間が保険料納付済期間となった場合は、年金額が自動的に改定されます。

### ○注意!!

保険料未納期間となっていた期間に、不慮の事故により障害者となった場合は、特例措置によつてその期間が保険料納付済期間となつても、障害基礎年金を受給することはできません。



## 国民年金保険料の 追納の優先順位の 見直し

現在、全額免除や半額免除、学生納付特例制度によって納付を免除されていた保険料を追納する場合、まず学生納付特例を先に納付し、次にほかの免除期間について先に経過した月から納めることとされています。

改正後は、学生納付特例期間より前に免除期間がある場合は、本人の選択により、先に経過する保険料から納めることができるようになります。

## 国民年金保険料免除 制度・学生納付特例 などの承認期間を さかのぼることが できます

現在では、被保険者の申請に基づいて要件に該当する場合に、「申請日の属する月の前月」以後の保険料納付が免除されます。そのため、免除または学生納付特例の要件を満たしているも、申請が遅れると保険料を納付しなければならぬ期間が生

じていました。

今回の改正により、免除になる期間を更にさかのぼることができるようになります。

○さかのぼることができる月

・国民年金保険料免除制度

「申請日の属する月の前月」

↓直前の7月まで

・学生納付特例制度

「申請日の属する月の前月」

↓直前の4月まで

※ 新しく導入される若年者納付猶予制度については、国民年金保険料免除制度と同じですが、平成18年6月までの申請に限り、今年4月までさかのぼることができます。

## 口座振替割引 制度の導入

現在の口座振替では、1年分または6か月分をまとめて払う前納の場合に保険料が割安になりましたが、月々に口座振替で納付する場合にも、1か月早く納付することにより割引されるようになります。

## 追納加算率の 見直し

免除期間や納付特例期間の保険料を納める場合は、納付月から2年を過ぎると当時の保険料に加算分が付加され毎年保険料月額が増額となります。この加算率については、近年の低金利の状況も踏まえ、現在の水準(4%)から引き下げられます。

## 免除基準の見直し

国民年金保険料免除制度の所得要件が見直されます。単身世帯を中心に所得要件の緩和が行われます。

※ 詳細はお問い合わせください。

## 今年4月から 特別障害者給付金が始まります

### 対象

- ・平成3年3月以前に国民年金任意加入対象となっていた学生
- ・昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象となっていた厚生年金保険被保険者などの配偶者

で、年金に任意加入していなかった期間内に初診日のある傷病により、現在、障害基礎年金の1、2級に相当する障害のある人

### 支給額

1級…月額50,000円

2級…月額40,000円

※ 所得額などによって支給制限となる場合があります。

請求先 市福祉総務課保険係⑤番窓口

注意してください!

- ・給付金は請求月の翌月分から支給されます。請求が遅れた場合は、さかのぼって支給できませんので、5月分から受け取るためには4月中に請求を行ってください。障害認定に必要な添付書類がそろわない場合でも、まずは請求書を提出してください。
- ・障害認定事務は、過去の状況を確認する必要があるなど非常に時間がかかる場合があります。個々のケースにより異なりますが、支給の決定まで数か月必要となることがありますのであらかじめご了承ください。支給が決定すれば請求月の翌月分から支給されます。

※ 詳細はお問い合わせください。

問い合わせ先 浜田社会保険事務所 (☎20 67 2)

### 問い合わせ先

浜田社会保険事務所

(☎20 67 3)

社会保険庁ホームページ

<http://www.sia.go.jp/>



▲2月20日(日) 原井小学校木造校舎お別れ式典にて

## お元気ですか<sup>⑩</sup>

浜田市長 宇津徹男

ピアノの名器として名高い「スタインウェイ(Steinway)」が、原井小学校の音楽室に眠っていることがわかり、修復の動きが出ています。

同校の木造校舎は、帝国ホテルのポスターにも採用された郷愁を感じさせる姿をとめています。浜田川のたびたびの氾濫による水害に遭い、床下は修復不能の状態でした。なんとか現状での保存を検討しましたが、打つ手なく断腸の思いで取り壊すことになりました。同窓生の皆さんの手で校舎との別れを惜しむ催しが開かれています。(16・9・1号本欄で紹介)そんな折、世界中のピアノリストが称賛するスタインウェイのグランドピアノが、コンサートのため浜田を訪れた東京の女性ピアノリストの目に止まることになりました。「このピアノは

その道に明るい人なら誰でも欲しがりますよ」と指摘され、同校同窓会でさっそく調べたところ、ピアノの心臓部にあたる共鳴板は、奇跡的に健在で、十分再生が可能であることがわかりました。

石央文化ホール岩町功・前館長は「戦前、私が入学したころには既にあり、当時スタインウェイがあるのは、県内では松江のNHKと原井小だけだと聞いていた。」さらに岩町先生から「焼失して一年後に新校舎が建設されたが、その直後に原井尋常小学校保護者会・山崎義一会長(のちに初代浜田市長)らがグランドピアノ一台など四千円の寄附をされた」との記録が昭和9年の濱田町会報告書の中にあつた。」と連絡が入りました。(当時は百五十円で家一軒が建てられたそうです)

昨年の12月から、同校校舎改修期成同盟会(田中瑞穂会長)ではスタインウェイのグランドピアノの再生などのため、寄附を呼びかけています。趣意書によると、「旧校舎は、当時としてはモダンな施設で女子師範学校としての機能を有し(略)・名門原井小の教育の伝統を引き継ぐため」とあります。

昭和初期の教育財産を二十世紀に継承する動きに、共感し感謝しています。

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

## 水道

引越しが決まったら  
連絡を!!

引越しの日が決まったら、必ず水道部へ次のことを連絡してください。

- ・ 現住所(アパート名)、氏名、電話番号
- ・ お客様番号(お知らせ票、納入通知書、領収書に記載してあります。)
- ・ 転居日
- ・ 転居先住所、電話番号
- ・ 精算方法

また、夜間・休日で急ぎの場合は、浜田ガス水道工事係(☎0737)へ連絡をしてください。

なお、市内転居の場合は、転居先の水道使用手続きをあわせて行ってください。

問い合わせ先 水道部業務係  
(☎内線264、265)



## 浜田市ナンバーの二輪車などを持っている人へ 廃車手続きはお早めに!

軽自動車税は、毎年4月1日の課税台帳に登録されている所有者または使用者に課税されます。

他の市町村へ転出したり他人に譲渡・転売をしたりした場合、また使用不能の状態で長期間放置してある場合でも、廃車などの届出がされない限り課税されます。

届出が遅れると、軽自動車税を納税しなければならなくなりますので、手続きは4月1日までに行ってください。

手続き	必要なもの
廃車	標識交付書(証明書) 印鑑(シャチハタは使用不可) ナンバープレート
名義変更	標識交付書(証明書) 新・旧所有者の印鑑(シャチハタは使用不可)

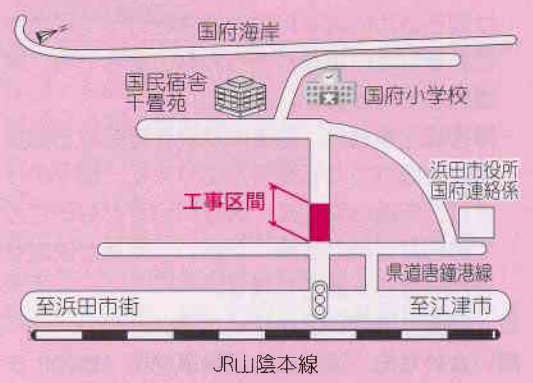
届出・問い合わせ先  
税務課市民税係⑦番窓口(☎内線123)

## 市道長沢下府線通行規制

下府町で歩道整備工事を行います。工事期間中は片側交互通行などの通行規制を行います。期間中大変ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。

(建設整備課)

期間 3月15日(火)～6月30日(木)(予定)  
場所 図面のとおり



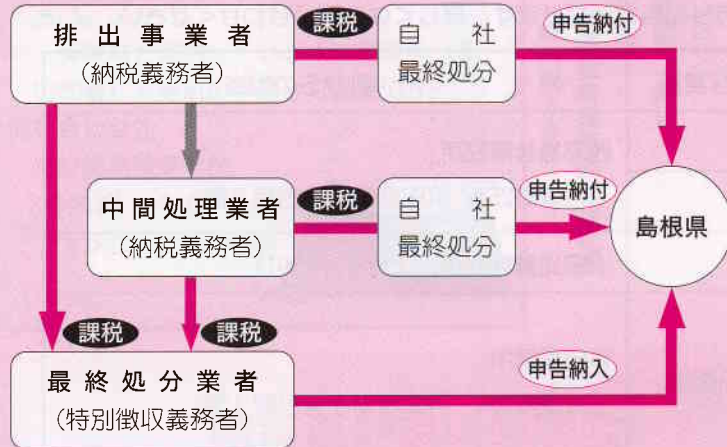
# 4月1日スタート

# 環境課題の解決のために 新税を導入します

## 産業廃棄物減量税

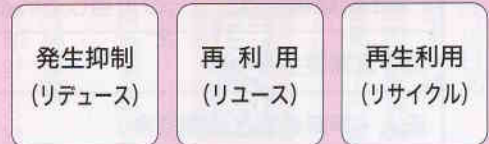
産業廃棄物の減量や適正な処理を推進するため、平成17年度から「産業廃棄物減量税」を導入します。

### 税金の仕組み



### 税収の用途

目的に沿って、産業廃棄物のを促進し、



最終処分する産業廃棄物を削減するため

- ・再資源化の促進
- ・環境教育
- ・処分場建設基金などに使用します。

**納める額** 最終処分場に搬入した産業廃棄物の重量1トンあたり1,000円を乗じた額  
(ただし、平成17年度は333円、平成18年度は666円)

**問い合わせ先** 県税務課新税制対策室 (☎0852-226177) <http://www2.pref.shimane.jp/zeimu/>

## 募集

**平成17年度若年者対象  
嘱託職員を募集します**

市では、若年者の就労に向けた支援を目的として、若年者を対象とした嘱託職員を募集します。

**募集人員** 3人程度

**応募資格**

1. 平成15年度以降に高校、短大および大学などを卒業、もしくは卒業見込みの人
2. 応募時に職に就いていない人
3. 4月1日現在で浜田市に在住する人

**応募手続** 「若年者対象嘱託職員(応募用紙)」に必要事項を記入のうえ、市役所人事課に提出してください。

募集案内および応募用紙は、人事課で配布するとともに市ホームページに掲載しています。

**受付期間** 3月1日(火)～9日(水)

※ 本人または代理の人が持参する場合は、午前8時30分から午後5時15分までが受付時間です。ただし、土・日曜日・祭日のため受け付けできません。

※ 郵便による申し込みは3月9日までの消印のあるものに限り受け付けます。

## 日曜窓口開設中止のお知らせ

3月20日(日)は、ネットワーク工事のため、住民票などの交付ができないので、窓口の開設を中止します。婚姻・死亡など戸籍届書の受け付けは宿直で行います。

**問い合わせ先** 市民課総合窓口係  
(☎内線144)

選考方法 書類選考のうえ、最終的に面接試験で採用の可否を決定します。

**業務内容**  
1. 固定資産の評価替えなどに関する業務

2. 総合窓口に関する業務

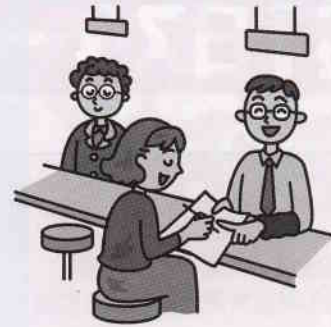
**雇用期間** 4月1日～9月30日

**勤務時間** 午前8時30分から午後5時15分まで 週4日勤務

**報酬** 月額128,200円 (平成16年度実績)

※ 詳細はお問い合わせください。  
**問い合わせ先** 人事課人事係  
(☎内線332)

# 浜田健康福祉センター の組織が変わります



4月1日から「島根県浜田健康福祉センター」は、「浜田保健所」と「西部福祉事務所」になります。浜田健康福祉センターの主な業務は、次のとおり担当が変わります。詳しくはお問い合わせください。

浜田健康福祉センターが担当している主な業務	4月1日からの担当
母子寡婦資金の申請	西部福祉事務所
法人・事業者などの相談※	(片庭町254 浜田合同庁舎別館 3階)
女性相談	浜田児童相談所 (上府町イ2591)
地域保健法第6条に定める保健所業務 (医事、薬事、母子保健、精神保健、食品衛生、 廃棄物など)	浜田保健所 (片庭町254 浜田合同庁舎別館 1階)

※ 法人設立・事業者指定などの申請は県庁（松江市殿町）の担当となる予定です。  
問い合わせ先 浜田健康福祉センター (☎5 5 3 9)

## 浜田石見神楽社中連絡協議会 平成16年度 地域づくり総務大臣表彰受賞

地域の個性豊かな発想を活かし、魅力あふれる地域づくりに功績のあった団体に贈られる「地域づくり総務大臣表彰」(地域振興部門)を、浜田石見神楽社中連絡協議会が受賞されました。

同協議会は、昭和45年の設立以来、大阪万国博覧会での公演をはじめ、全国各地で公演を行い、地域の観光PRに貢献しています。

また、昭和56年の日中友好親善使節団での公演をはじめ、アジア・ヨーロッパ・アメリカなど、世界各国での公演実績があります。

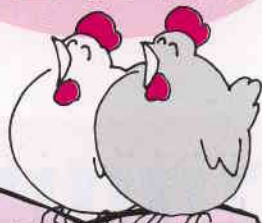
そのほか、石見神楽カレンダーや石見神楽ビデオテープの製作に協力するなど、地域の観光PR商品の作成にも積極的に取り組んでおられます。

1月26日(水)東京都で行われた表彰式には、上岡直晴会長が出席され、総務大臣から表彰状および記念の楯を受けられました。



(地域政策課)

あたらしい本だよ!



開館時間	9:00~19:00
月~金	9:00~17:00
土・日	1日~4日・20日・21日・31日
3月の休館日	22-0480
電話番号	



**がまの油** 斎藤孝  
「さあさ、お立ちあい、ご用とおいそぎのないかたは、ゆっくりと聞いておいで。てまえ持ちだしたるは、四六のがまだ…」物売り口上の決定版「がまの油」を、声にだして読んでみましょう。読んで楽しく、絵を見ておかし絵本です。



**ニッポン泥棒** 大沢在昌  
あらゆる諜報機関から極秘データを盗み出して作られた、驚愕のコンピュータソフト。その争奪戦に巻き込まれた男の運命は…? 誇張するネット社会への恐怖と人の心の強さを問いかけるサスペンスです。

■ 大人向けの本 ■

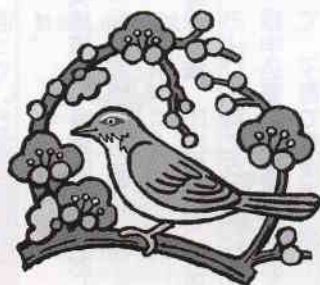
- 赤い長靴 江國香織
- 瑠璃の契り 北森鴻
- モビー・ドール 熊谷達也
- 漢方小説 中島たい子
- となり町戦争 三崎亜記
- 大仏破壊 高木徹
- TVJ 五十嵐貴久
- 白の咆哮 朝倉裕弥
- エリカ 小池真理子
- 月下妙剣 多田容子

■ 子ども向けの本 ■

- わたしのおひなさま 内田麟太郎
- びよびよひよこ ジョン・ローレンス
- まぼろしのデレン 関屋敏隆
- ゆびであいうえお 田中ひろし
- めざめのもりのいちだいじ ぶんさわゆみこ
- ふう 舟崎克彦
- 12歳からの被災者学 土岐憲三ほか
- したてやブンブルばあさん 松居スーザン
- キャプテン・ブルーヘアの13と1/2の人生 上 ヴァルター・メアス
- 日本のくらし絵事典 PHP研究所

お知らせ

「グループ・エルマー」のブックトーク  
対象 小学生  
日時 3月26日(土) 午前10時~11時  
テーマ 「たまご」  
場所 図書館 おはなしの部屋(1階)  
内容 テーマにそった本をたくさん紹介します。



海岸漂着ポリ容器に触れないで!!

海岸に漂着しているポリ容器は、中身が不明であり、危険物が入っている可能性があります。海岸清掃中や散策中に漂着しているポリ容器を発見したら、ポリ容器には触れないで、下記まで連絡してください。  
問い合わせ先 環境課清掃対策係 (☎内線257)



交通災害

市民交通災害共済  
平成15年度加入者の  
みなさんへ

すでにお知らせしているとおり、市民交通災害共済組合の解散が決定し、加入を終了しています。平成15年度の市民交通災害共済に加入していた人は、平成16年3月31日までに遭った交通災害  
・交通災害発生の日(翌日から1年以内)  
の条件を満たすものについて見舞金の請求ができますので、平成17年3月15日までに請求手続きを行ってください。  
また、すでに見舞金の支給を受けた人で、傷害の程度が当初の診断の期間をこえて治療を要した場合は、すでに支給を受けた共済見舞金の請求に際し証明された治療予定期間の満了した日(診断書の期間)の翌日から1年以内(なお、当初の見舞金の等級を上回る場合に限る。)の条件を満たす場合に請求できます。

問い合わせ先 総務課防災交通係 (☎内線325)



## 子育てのちょっとした 手助けをします

ファミリー・サポート・センターってなに？

会員同士で一時的に子ども（0歳～小学6年生）のお世話を有料で行うシステムです。

センターは会員さん同士の仲介をします。

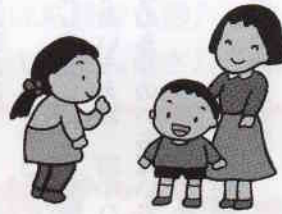
## 「こんな時に 利用されています」

- ・ 小学校の放課後児童クラブや保育園のお迎えや預かり
- ・ 習い事への送迎
- ・ 冠婚葬祭、引越しの準備や荷解き時
- ・ 出産前後の兄弟の援助
- ・ 求職活動時
- ・ リフレッシュ
- ・ その他急用の時 など

利用するには センターで会員登録をしてください（印鑑が必要）。来所が困難な人はご相談ください。

問い合わせ先 はまだファミリー・サポート・センター（子育て支援センター）です

〒162-0891 東京都小平市  
〒162-0891 東京都小平市



## 病児・病後児保育の 事前登録

市では、入院する必要はないが安静を必要とするため集団保育・学校生活に入れない子どもを、保護者の都合により家庭での育児が困難な場合に一時的に預かる「病児・病後児保育」を実施しています。

登録の有効期間は年度末（3月31日）までとなっていますので、平成16年度の登録をしている人も、平成17年度に利用を希望する場合は、新たに登録が必要です。

対象 市内に住所を有する生後

8週から小学3年生までの児童（ただし利用当日に保育所入所要件を満たしていること）。市外の人でも、子どもが市内の保育所・小学校に通っている場合は利用できます。

実施施設 斎藤医院内「あんず保育室」 朝日町11-1  
(☎0302228)

登録方法 市内保育所、小児科および子育て支援課にある登録申込書に必要事項を記入して、子育て支援課へ提出してください。

登録受付 3月1日(火)から随時受け付けます。登録料は不要です。

## 利用までの手続き

① 利用の予約をする  
あんず保育室へ電話で予約（原則前日までに）

② 診療情報提供書を準備するかかりつけ病院で作成（有料）

③ 利用する  
利用申込書を記入し、診療情報提供書とともにあんず保育室に提出

なお、診療情報提供書と利用申込書は、市内保育所、小児科、子育て支援課にあります。  
問い合わせ先 子育て支援課係（☎内線191）

## ＜3月の予防接種＞

医療機関に予約をして指定された期日に受けてください。（ ）内は対象年齢三種混合（生後3か月から）、麻しん（1歳から）、風しん（1歳から）

ツベルクリン反応検査・BCG 生後3か月から

ツベルクリン反応期日	3月16日(水)
会場	石見公民館
受付時間	午後1時40分～2時10分
BCG期日	3月18日(金)
会場・時間	判定（検査後48時間以内）およびBCG接種は、市内の小児科で個別に実施します。各自で予約をして受けてください。

※ 平成16年度より個人通知はしておりません。対象年齢になったら各自で指定医療機関へ予約をして受けてください。

## 平成17年4月1日からBCGが大きく変わります!!

※ BCGの対象年齢が生後6か月未満になります。（現在は4歳未満）。4月1日以降に満6か月を越える子どもは、実費でつけることとなりますので、必ず3月16日(水)に受けてください。

※ ツベルクリン反応検査はなくなりBCGを直接接種します。個別接種で年間を通して実施しますので、満3か月になったら小児科医に直接電話で予約して受けてください。子どもが生まれてから一番最初に受ける予防接種がBCGです。

問い合わせ先 子育て支援課児童家庭係（☎内線162、172）

## ひとり親家庭弁護士相談

一島根県一

- ① 養育費の取り決めや履行の確保
  - ② 消費者金融や悪徳商法
  - ③ その他法律的知識を必要とする問題
- 対象 ひとり親家庭（母子家庭、父子家庭、寡婦など）

日時 3月22日(火)  
午後1時30分～3時30分  
(1人当たり30分・1日当たり4人)

場所 いわみーる

費用 無料

※ 相談は1人1回に限りです。

相談の予約 1人当たりの相談時間は30分に限られますので、相談日の2週間程度前までに電話で予約してください。

申し込み・問い合わせ先

(財) 島根県母子会連合会

(☎0852-25920)



# 3月子育てカレンダー

場所はすべて子育て支援センター「すくすく」です。

月	火	水	木	金	土	日
28	1 おしゃべり会 10:00~11:30 おもちゃの病院 13:00~15:00 ★1歳6か月児健診 H15年8月生まれ	2 なんでも相談の日 9:30~11:00	3 ひなまつりの会 10:30~11:30	4	5	6
7	8	9 トーク&交流会 (ひよこの会) 10:30~12:00 ★乳児健診 H16年10月生まれ	10	11 育児講座 10:30~11:30	12	13 休
14	15 おしゃべり会 10:00~11:30 おもちゃの病院 13:00~15:00 	16	17 ★3歳児健診 H13年11月生まれ 	18 こころころ 10:00~11:00	19 ★ママパパ学級 10:00~11:30	20 館
21 春分の日 休館日 	22 手作り 布おもちゃの会 10:30~11:30	23 食育ミニ講座 (アレルギー講座) 10:30~11:30 	24 ★フッ素塗布 13:00~14:00	25 おっぴいの日 9:30~12:00 音楽リズム ① 1歳半以上 10:00~10:30 ② 1歳半未満 11:00~11:30	26 要予約	27 日
28	29	30	31	4/1	2	3

- \*毎週月・金は乳幼児健康相談日  
受付時間 9:30~11:00
- \*毎週日曜日、祝日は休館日です。
- \*乳児・1歳6か月児・3歳児健診の該当者には事前に個人通知します。

## 申し込み・問い合わせ先

★ 子育て支援課児童家庭係  
(☎内線 162・172)  
子育て支援センター  
マークなし (☎・FAX) ②1253)

## ひなまつりの会

3月3日(木)  
みんなでひなまつりの会を楽しみましょう。



## 育児講座

3月11日(金)  
赤ちゃん体操を通して親子のコミュニケーションをとりましょう。



## 食育ミニ講座

(お医者さんを囲んで)  
3月23日(水)  
食物アレルギーの原因とその対策について学び、食生活について一緒に考えてみませんか。



# 花粉症を乗り越えよう!

今年も花粉が飛散する季節になりました。毎年、この季節がゆううつな人も多いと思います。つらい花粉症を乗り越えるためのポイントを紹介します。



## 【花粉症の4大症状】

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ

これらの症状は粘膜から侵入してくる異物（花粉）を追い出す免疫機能の過剰な働きから起こります。

## ～乗り越えるポイント～

### 食生活を見直しましょう

食事は規則正しく。外食や加工品、冷たいもの、甘いもの、脂っこいものは控えましょう。季節の変化と調和した旬の食べ物をバランス良く食べましょう。

### 適度からだを動かしましょう

からだ冷えると新陳代謝が悪くなります。ストレッチなどでからだをほぐしましょう。またストレスも症状を悪化させるので、上手にストレスを発散させましょう。

### つらい症状には・・・

予防的治療、対症療法、免疫療法などがあります。医師に相談のうえ、薬は規則正しく服用しましょう。



### 睡眠を十分にとりましょう。

睡眠不足は自律神経のバランスを崩し、アレルギー体質になりやすくなる原因にもなります。花粉症などのアレルギーに負けないからだをつくるには、睡眠は重要です。



## ～花粉を近づけない方法～

#### ◆ 外出時は ◆

- ①花粉予報の確認をしましょう。
- ②外出時はめがね・マスク・帽子を着用しましょう。
- ③帰宅時は衣服を払ってから中へ入りましょう。
- ④うがい・手洗いを忘れずにしましょう。

#### ◆ 家庭内では ◆

- ①洗濯物は外に干さないようにしましょう。
- ②布団を干したときはよくたたきましょう。
- ③窓は開けないようにしましょう。
- ④ぬれぞうきんで拭き掃除をして花粉を除去しましょう。



# 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

## ○糖尿病相談日

保健師・栄養士による相談

日時 3月9日(水)

午後1時～5時

場所 市役所地階健康相談室

※ 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

(☎内線164・166)

## ○断酒会

どなたでも気軽に参加して

ださい。

日時 3月15日(火)

午後7時～9時

場所 浜田市民集会所

問い合わせ先 山口源吉さん

(☎2495)

# 健康教室

## ○かたろう会

脳卒中再発予防のための学習、交流

日時 3月18日(金)

午後1時30分～3時30分

場所 健康増進センター(松原町)

参加料 無料

申込先

健康長寿課高齢者福祉係

(☎内線153)

## 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日からは使用できません。新しい保険証は3月末に自宅へ郵送します。

※ 自宅以外への郵送を希望する場合は、3月11日(金)までに保険係に申請してください。

※ 保険料を滞納している人は保険係(窓口⑤番)で更新の手続きが必要です。

### 問い合わせ先

福祉総務課保険係  
(☎内線156、158)



## 精神保健家族懇談会

対象 精神障害者の家族および関係機関

日時 3月6日(日) 午前10時～午後3時30分

場所 浜田合同庁舎(2階)大会議室

### 内容

午前10時～ ①家族懇談会の実施状況報告  
②家族交流「家族会活動について」

正午～ 昼休み

午後1時～ 講演「家族会の役割と育成について」

講師 東京都精神障害者家族連合会会長 池末 亨さん

問い合わせ先 浜田健康福祉センター高齢者障害者支援グループ

(☎295550)

## 〔浜田医療センター〕健康教室

(☎2300)

生活習慣病予防の啓発のため

糖尿病、高血圧、高脂血症を対

象に教室を開催します。ぜひ参

加してください。

## ○高血圧教室

「ビデオ「高血圧と食生活」、減

塩食の工夫、肥満の予防

日時 3月8日(火)

午前10時30分～11時30分

場所 カンファレンス(2階)

申し込み・問い合わせ先

栄養管理室(☎内線2400)

## ○高脂血症教室

「ビデオ「高脂血症と食生活」、

食物繊維の働き、嗜好品につい

て

日時 3月22日(火)

午前10時30分～11時30分

場所 カンファレンス(2階)

申し込み・問い合わせ先

## 3月献血日程 (全血献血)

3月	献血会場	町名	受付時間
3日 (木)	浜田消防本部	原井町	午前9時～10時20分
	いわみーる	野原町	午前11時～正午
	浜田合同庁舎	片庭町	午後1時30分～4時30分
25日 (金)	中国電力(株)浜田営業所	黒川町	午前9時30分～11時30分
	ゆめタウンイズミ浜田店	港町	午後1時～4時

※ 献血時に使われる採血針や採血バックは一人ひとり新しいものを使用していますので、他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。



栄養管理室(☎内線2400)



**習いごと**

**「新規創業フォローアップセミナー」&「個別相談会」IN浜田**

**講演** 夢しか実現しない！自立する起業家精神とは—  
**講師** 福島正伸さん(㈱アン・トレプレナーセンター代表取締役)  
**事例発表** 創業者に学ぶ起業家精神  
**講師** 洲濱正明さん(㈲シックロス・プロデュース代表取締役)  
**個別相談会** 創業に関する経営・技術・資金計画など、中小機構や金融機関の担当者が相談に応じます。(事前に相

談内容の申し込みが必要ですよ。)

**日** 3月19日(土)

午前9時30分〜午後4時30分

**場** いわみーる4階

**定** 講演 150人程度  
個別相談 20人程度

**料** 無料

**申込方法** 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、FAXまたはメールにて送付してください。(申込用紙は、(助)まね産業振興財団にあります。)

**申込締切日** 3月3日(木)  
 ※ 定員になり次第締め切り

**申・問** (助)まね産業振興財団  
 石見オフィス ☎29 9301

E-mail: info@joho-shimane.co.jp

**刀剣鑑賞・初心者入門講座**

会員による鑑賞の基礎知識や取り扱いマナーなどを指導します。この機会に刀剣を直接手に取り、親しんでみませんか。気軽に参加してください。

**対象** 成人

**日** 3月13日(日)

午後1時〜4時

**場** サンマリン浜田研修室

※ 資料代を負担してください。

**申・問** 石州刀剣会 中野さん  
 ☎25 949 午後6時以降)

**3月の城山学級**

**対象** 市内在住で60歳以上

1日 ちぎり絵教室

2日 園芸教室

3、4日 陶芸教室

9日 音楽教室

10、17日 舞踊教室

11日 書道教室

24日 『城山大学』

**講演** 救急業務の現状と救急車の利用について

**講師** 河上晴夫さん(浜田消防署救急係長)

**講演終了後閉会式を行います。**

**時間** 城山大学、音楽、舞踊は午前10時から、そのほかは9時30分から

**問** 市社会福祉協議会  
 ☎20 094

**ポート1級・2級免許講習**

**2級限定コース(新規取得者)**

**日** 3月26日(土)・27日(日)

午前9時〜午後5時

※ 実技講習は学科講習初日に決定します。(実技講習会場 浜田マリナ)

**料** 123、600円

**1級進級コース(4級小型免許所有者)**

**日** 4月9日(土)、10日(日)

午前9時〜午後5時(10日は午後6時まで)

**料** 42、950円

※ フレジット、ローン可

**場** いずれもサンマリン浜田

**問** 浜田マリナ内 梶目さん  
 ☎23 283

**シニアネットはまだパソコン講座**

**対象** シニア

**日・内容** 毎回午前9時〜正午

3月11日(金) ワード

25日(金) メール送受信

**場** いわみーる4階パソコン研修室

**申込方法** 往復はがきにて、住所氏名、年齢、開催日、講座名

を記入して申し込んでください。

**申・問** 事務局佐々木清子さん  
 〒697-0035 杉戸町2345-8 ☎23 76

3・夜間)

**電化キッチン体験クッキング**

**日** 3月9日(水)、14日(月)、17日(木)、22日(火)

午前9時50分〜午後1時

**場** 中国電力(株)浜田営業所4階料理教室

**定** 開催日ごとに定員になり次第締め切り

**料** 無料

**申** 中国電力(株)浜田営業所お客様サービス課営業担当 ☎0120-312-8002)

**創業・経営改革セミナー**

**3月10日(木)** 知らないで大変! 企業家の税務

**17日(木)** 強い事業・元気な会社の秘密

**24日(木)** 事業プラン③事業プランを発表しよう

**時間** 午後6時30分〜8時

**料** 無料

**場・申** ポリテクカレッジ島根  
 ☎085554507)

http://www.ehd.go.jp/shimane/

## 西部情報化センターだより

当センターでは、地域のITリーダー養成に力を入れています。また、初心者対象の研修もボランティアの皆さんの協力を得ながら行っていますので気軽に参加してください。

### 〈4月 パソコン研修〉

簡単ホームページ作成 (初級者) .....①

日 12日(火)～15日(金)  
午後1時30分～4時30分  
料 テキスト代800円

仕事で使えるWord術 (中級者) .....②

日 9日(土)・16日(土)  
午前9時～午後4時30分  
料 未定

Excel応用 (中級者) .....③

日 19日(火)～22日(金)  
午後1時30分～4時30分  
料 テキスト代800円  
定 各12人  
申込締切日 3月20日(日)

### 初心者パソコン教室.....④

日 5日(火) ワード.....A  
12日(火) メール.....B  
19日(火) ワード.....C  
26日(火) ペイント.....D

いずれも午前9時～正午  
料 テキスト代300円  
申込締切日 開催日の1週間前  
講師 シニアネットはまだ  
問 事務局佐々木清子さん  
(☎23 7 6 3・夜間)

### 〈ITわいわいサロン〉

パソコンに関するわからないことを何でもご相談ください。

詳細は、  
<http://www.group.iwami.or.jp/mchamada/>  
日 毎週土曜日 (ただし第4土曜除く)  
午後1時～3時

場 いわみーる4階研修準備室  
料 無料  
担当 MC浜田、シニアネットはまだ

場 いわみーる4階

申込方法 研修名(①～④A～D)住所・氏名・電話番号を明記して、ホームページが往復はがきでお申し込みください。

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/>



○アクアス日曜講座

「竹トンボをよこほこ」

日 3月27日(日)

午前10時～正午

定 先着30人(要申込)

料 無料

○アクアスサタデースクール

「クラブの世界」

日 3月26日(土)

午後1時～2時30分

定 先着30人(要申込)

料 無料

申込方法 ①電話で「アクアススクール係」まで。②ホームページから

<http://www.aquas.or.jp>

○第3回ハガキに絵を描こうア  
クアスの海作品展示

展示期間 4月4日(月)まで

○特別展 「ぎょーぎょーぎょー！

さかなのひみつ」ーみてさ  
わっころごかしてみようー

期間 3月5日(土)～4月11日(月)

○アクアス春祭り2005

石見の伝統芸能や味がアクア  
スに集合する楽しいお祭りで  
す。

日 3月19日(土)～21日(祝)



3B体操・3月の予定

【ベビーとママの3B体操】

対象 生後3か月から1歳まで  
の赤ちゃんとそのお母さん

日 15日(火) 午前11時～正午

場 石見武道館

【ひよこ教室】

対象 1歳前後から未就園の子  
どもと保護者

日 15日(火)

場 石見武道館

【キッズ3B】

対象 3歳～就学前の子ども

日 毎週月曜日(祝日以外)

午後4時20分～5時20分

場 ペアール浜田

【ペアール日曜3B体操】

対象 成人

日 27日(日)

午前11時～午後0時10分

【親子3B体操フリー教室】

対象 1歳前後から未就園の子  
どもと保護者

日 24日(木)

午前10時～11時30分

場 石見武道館

※ 運動のできる服装  
※ はじめての人はなるべく申  
し込みをしてください。

【ヤングママ3B体操フリー教  
室】

対象 成人と子育て中のお母さ  
ん(子ども同伴で参加できま  
す。)

日 18日(金)、31日(木)

午前10時～11時

場 石見武道館

料 いずれも1回500円

問 石川美智子さん  
(☎26 1 7 8 1)

### 氷上運動会

氷の上で遊びませんか？運動  
靴で参加できます。

対象 5歳～小学生

日 3月19日(土)

午前10時～11時

場 サン・ビレッジ浜田

料 無料

定 先着30人(要申込)

※ 運動会はリンク中央で行い  
ますので、開催中も一般ス  
ケート滑走可能です。

申・問 サン・ビレッジ浜田  
(☎・FAX 281 3 3 0 0)



### スポーツ安全保険 (2005年)

団体	加入区分		掛金 (円)	対象範囲	傷害保険				賠償責任保険 (補償限度額)	共済見舞金
					死亡 (万円)	後遺障害 (最高) (万円)	入院(日額) (円)	通院(日額) (円)		
子ども	A	中学生以下の子ども スポーツ活動を行わない大人(高校生以上)	500	団体活動中とその往復中	2,000	3,000	4,000	1,500	身体賠償 1人1億円 1事故5億円 財物賠償 1事故500万円 (各免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	AW	中学生以下の子ども 子どもワイド	1,050	団体活動中とその往復中	2,100	3,150	5,000	2,000	上記補償に身体・財物賠償 合算 1事故500万円を加算	対象となりません
	子どもワイド			上記以外の個人練習、個人活動など	100	150	1,000	500	身体・財物賠償合算 1事故500万円 (免責1,000円)	
団体	A/C	A、AW、子どもワイド の子どもと一緒に スポーツ活動を行う大人(高校生以上)	1,000 1,500	団体活動中とその往復中	1,000	1,500	2,500	1,000	身体賠償 1人1億円 1事故5億円 財物賠償 1事故500万円 (各免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	C				2,000	3,000	4,000	1,500	財物賠償 1事故500万円 (各免責1,000円)	
大人の団体	A	高校生以上の文化活動団体	500	団体活動中とその往復中	2,000	3,000	4,000	1,500	身体賠償 1人1億円 1事故5億円 (免責1,000円)	突然死 (急性心不全、 脳内出血など) 160万円
	B	老人クラブなどの団体	800		600	900	1,800	1,000		
	C	高校生以上のスポーツ活動団体	1,500	その往復中	2,000	3,000	4,000	1,500	財物賠償 1事故500万円 (免責1,000円)	
	D	危険度の高いスポーツ活動団体	9,000		500	750	1,800	1,000		

**スポーツ安全保険に  
加入しませんか**

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

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～翌年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 (☎0852-225723)

### 第50回ふるさと歴史紀行

治和町でまちかど探検をします。巡見使が歩いた旧山陰道や平野御小休所。未知の古墳や知られざる遺跡。愉快なエピソードの西村鉦。大麻山参詣道や長州戦争の謎など、不思議発見旅を楽しみましょう。

日 3月20日(日) 午前9時にJR周布駅前集合。正午ごろまで散策。

※ 雨天の場合は27日(日)に延期

※ 資料代を負担してください。

問 下村明雄さん(午後5時以降 ☎090・7131・9637)



### 萩・石見空港を利用してください

事業期間 3月31日(木)まで

◎受験生・就職活動生(中学・高校・大学生)の空港往復利用者に対して5,000円をキャッシュバック

※ 旅行代理店での事前申し込み、航空券購入が必要です。

◎中学・高校・大学生へのスカイメイト入会金(1,000円)全額助成

※ 市内取扱店 ㈱石見エアサービス浜田営業所 (☎23400)

※ 詳細はお問い合わせください。

問 萩・石見利用拡大促進協議会 (☎0856-230990)

格安のパック商品(スツ飛び)をはじめ、快適アクセス事業などの利用促進に取り組んでいます。ぜひこの機会に大阪便、萩・石見空港を利用してください。

### 相談

石見法律相談センター  
一斉相談会

日 3月11日(金)  
午前10時～午後4時  
浜田市民集会所

料 原則無料(継続の場合、3回目から5,000円)

場 原則無料(継続の場合、3回目から5,000円)

問 弁護士 3人担当予定  
相談時間 40分以内  
予約方法 事前に電話で申し込んでください。

申・問 石見法律相談センター (☎24514)

### お知らせ

第20回 地場産業祭

石見地域の地場産品を一堂に集め、展示・販売などを行います。

日 3月13日(日)  
午前9時30分～午後4時

場・問 地場産業振興センター (江津市 ☎0855-20600)



### 地域興し講演会

地域資源である「ユース」を余すことなく活用して、地域興しに成功したことで有名な村、高知県馬路村。その仕掛け人である、馬路村農業協同組合代表理事専務、東谷望史さんのお話から、本当の地域興しとは何かヒントを探ります。

**日** 3月4日(金)  
午後2時30分～4時30分  
受付 2時～

**場** 県立大学交流センター  
コンベンションホール

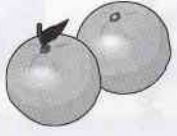
**料** 5000円  
**申** 不要

**問** 浜田農業士会事務局 (浜田農林振興センター) 地域指導グループ内) 宮廻さん  
(☎) 5619)

### 浜田公民館から

びなたでも気軽に来場していただけます。

○屋外市場 (公民館関係団体によるバザーの出店)



**日** 3月12日(土)  
午前10時～午後3時

○作品展示会 (浜田公民館主催事業・利用者サークルの作品展示会)  
内容 水墨・俳句・川柳・木目込み人形・花・押し花・手編みなど

**日** 3月12日(土)、13日(日)  
午前9時～午後5時 (ただし13日は3時で終了)

**申・問** 浜田公民館  
(☎・FAX) 29358)



### 人権講演会

**講演** 「私が好き、あなたが好き、この町が好き」  
ー暴力や差別のない人間関係を広げようー

**講師** 金香百合さん(ホリスティック教育実践研究所 長)

**日** 3月13日(日)  
午後1時～3時30分

**場** 国府公民館研修室  
**料** 無料

**申・問** 女性の生活を豊かにする会事務局山藤志速恵さん  
(☎・FAX) 291033、人権同和教育啓発センター (☎内線260)

### 島根県委託事業 特別講演会

**講演** みんなで学ぶ人権事業「子育て、愉しんでいますか?」  
ー自閉症文化の愉しみ方ー

**講師** 奥平綾子さん(㈱おもめとう自閉症サポート企画 取締役、兵庫TEACCHプログラム研究会理事)

**日** 3月27日(日)  
午後1時～3時

**場** いわみーる401研修室  
※ 託児希望者は事前に申し込んでください。

**料** 無料  
**申** 締切日 3月20日(日)  
**申・問** 白川英代さん (☎・FAX) 291879、携帯090・9067・9473  
E-mail: masami.87@orange.ocn.ne.jp



### 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 ▽津摩町 濱脇正則 ▽下府町 三浦惺子 ▽朝日町 南谷太 ▽相生町 木村孝 ▽片庭町 新宅秀夫

◎市社会福祉協議会へ ▽熱田町 植田貴章 椎木基之 ▽黒川町 尾崎和子 ▽杉戸町 高橋慶子 ▽竹迫町 勝部幸夫 ▽浅井町 佐々木壽 ▽久代町 三明清和 ▽港町 玉木健市 ▽下府町 三浦惺子 ▽相生町 木村孝 林哲子 ▽長浜町 伊藤克典 ▽津摩町 大田勝義 ▽原井町 佐々木恵美子 ▽朝日町 江木修二

◎自治会などへ ○唐鐘 ▽国分町 山本幸則 ○下府 ▽下府町 三浦惺子 ○下府6・1 ▽下府町 佐々木輝文 ○下府6・2 ▽下府町 三浦惺子 ○松原4 ▽黒川町 尾崎和子 ○相生3 ▽相生町 木村孝 ○瀬戸見1・2 ▽瀬戸見町 伊藤敏郎 ○杉戸 ▽杉戸町 高橋慶子 ○長見2 ▽長見町 栗原和登 ○津摩 ▽津摩町 大田勝義 ○大谷下 ▽西村町 一ノ谷栄

◎公民館などへ ○唐鐘 ▽国分町 山本幸則 ○熱田7 ▽熱田町 橋本英道 椎木文字 ○久代 ▽久代町 三明清和

◎牛谷 ▽内村町 青木章 ○周布1 ▽周布町 小山照雄 ○浅井 ▽浅井町 佐々木壽 ○津摩 ▽津摩町 岡由美子 ○国府地区社会福祉協議会へ ▽下府町 三浦惺子 ○長浜地区社会福祉協議会へ ▽長浜町 伊藤克典 ◎夕陽ヶ丘へ ▽国分町 柳榮 萩本恵美子 山本幸則 伊津澄男 ▽相生町 林哲子 ◎たんぼほの里へ ▽熱田町 橋本英道 ▽黒川町 尾崎和子 ▽内村町 清水ヒデコ ▽相生町 林哲子 ▽周布町 小山照雄 ◎美川苑へ ▽周布町 小山照雄 ◎縁ヶ丘デイサービスセンターへ ▽国分町 山本幸則 ▽下府町 佐々木輝文 ◎美川幼稚園へ ▽内村町 青木章 ◎ざんかへ ▽片庭町 新宅秀夫

### その他寄付

◎市社会福祉協議会へ ▽特電設サービス  
◎公民館などへ ○久畑 ▽上府町 佐々木年雄  
◎市郷土資料館へ ▽殿町 三隅彰  
◎美川苑へ ▽はっぴーフレンドズ  
◎かもめ塾へ ▽元浜町 新宅勝利

春季全国火災予防運動統一標語

『火は消した？ いつも心にきいてみよ』

火災が発生しやすい気候となる時季を迎えるため、3月1日(火)から7日(月)までの7日間、全国一斉に春の火災予防運動が実施されます。

【運動の重点目標】

◇消防法改正を踏まえた住宅防火対策の推進

住宅火災による高齢者などの災害時要援護者の逃げ遅れによる死者の発生を防止する。

◇放火火災・連続放火火災予防対策の推進

放火されない環境づくりを推進するため、町内会などが一体となって対策を推進する。

◇消火器の適切な維持管理の推進

消火器の不適切点検予防策を周知し、トラブル情報の伝達体制を構築する。

【住宅火災による死者の発生を防止するための「いのちを守る7つのポイント」】

◇3つの習慣

- ・寝たばこは絶対やめる。
- ・ストーブは燃えやすいものから離れた位置で使用する。
- ・ガスコンロなどの側を離れるときは必ず火を消す。

《消防サイレン信号》

信号別	演習収集信号	火災注意信号	火災警報信号	火災信号
種別			火災警報発令信号	消防職団員の招集信号
信号サイレン	●15秒吹鳴   6秒休止 ●	30秒吹鳴	●30秒吹鳴   6秒休止 ●	●5秒吹鳴   6秒休止 ●
回数	5回	1回	2回	10回以上
目的	消防演習のため消防職団員を招集するとき吹鳴します。消防出初式のときにも吹鳴します。	春秋の火災予防運動中警火心の高揚を図るため午後9時に吹鳴します。	空気が乾燥し火災の起こりやすい気象状況になったとき吹鳴します。	火災が発生し緊急に消防職団員の招集の必要があるとき吹鳴します。

◇4つの対策

- ・逃げ遅れを防ぐために住宅用火災警報機を設置する。
- ・寝具や衣類からの火災を防ぐために防災製品を使用する。
- ・火災を小さいうちに消すために住宅用消火器などを設置する。

- ・高齢者や身体の不自由な人を守るために隣近所の協力体制を作る。

※ 運動期間中は午後9時にサイレン30秒を1回鳴らしますので、おやすみ前にもう一度火の元の点検を行いましう。

(浜田地区消防本部)

くらしのサービスガイド

- 火災のテレホンサービス (☎24343)
- 子どもと家庭電話相談室 (☎0120-258-641)
- 休日応急診療 日曜日・祝日/10時~16時/市役所地階 休日応急診療所
- 行政・人権相談 水曜日/10時~15時/市役所2階201会議室
- 消費生活相談 月~金曜日/環境課
- 総合相談 月曜日/10時~15時/総合福祉センター(野原町859-1、☎20068)
- 法律相談 金曜日/10時~16時/石見法律相談センター(市役所田町分室内、☎24514) ※要予約
- 交通事故相談所開設日 火・水・金曜日および7日(月)/9時~16時/いわみーる2階
- ※ 弁護士による無料相談(要予約) 第3水曜日/13時15分~14時45分/予約・連絡先《浜田支所☎249342、松江本所☎・FAX085225102・6509》

- こころの健康相談 3月11日(金)/13時~15時/浜田健康福祉センター高齢者障害者支援グループ(片庭町、☎5550)へ電話で申し込みをしてから
- 青少年サポートはまだ ☎0120-783-419/月~土曜日(祝日は休み)/10時~18時
- 高齢者・障害者相談 ※相談は無料  
相談日 月~土曜日 9時~16時(第4土曜日・祝日は休み)  
専門相談 弁護士・司法書士・精神科医・臨床心理士・社会福祉士などによる相談 ※要予約  
県高齢者・障害者総合相談センター(いわみーる2階) シルバー110番 ☎249337  
障害者110番 ☎249338、FAX249339
- ※ 手話通訳・要約筆記の必要な人はFAXなどで連絡
- 外国人に関する無料法律相談  
第4水曜日/13時~16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、☎247456)
- ※ 要予約
- ※ 一般相談もあります。(月~金曜日 9時~17時)

※この広報紙は再生紙を利用しています。