

発行 / 益田市政策企画局政策企画課 (☎ 31-0112)
ホームページ <https://www.city.masuda.lg.jp/>
E-mail フォトレス seisaku@city.masuda.lg.jp



山本市長を団長とする益田市友好代表団が中国寧波市を訪問

詳しくは、2～3ページをご覧ください



—友好都市・寧波市を訪問—



ある中華人民共和国 浙江省 寧波市を訪問し、両市の友好を深めました！



天童寺訪問



天童寺で誠信方丈と面会

寧波市ってどんなまち？

〈寧波市（ねいは市・ニンポー市）〉

天然の良港を持つ寧波市は、古くは明州（めいしゅう）や慶元（けいげん）と呼ばれ、日中交流史にたびたび登場します。大海原を渡った遣唐使が上陸し、鑑真や阿倍仲麻呂が日本を目指して船出しました。元寇の際には大軍が出港し、また勘合貿易の拠点ともなり、ときには倭寇が侵入した港でもありました。

中国大陸部の沿岸線の中部に位置し、世界屈指の港湾都市として栄えています。

- 総面積 9,816km² • 日本との時差 マイナス1時間
- 戸籍登録人口 622.2万人（常駐人口969.7万人）※2023年末時点



令和6年12月18日(水)から20日(金)までの3日間の日程で、山本市長を団長とする第17次益田市友好代表団7名が、益田市の友好都市である中国寧波市を訪問しました。市長を団長とする友好代表団の派遣は、平成20年(1988年)以来16年ぶりとなり、山本市長は初めての寧波市訪問となりました。

湯飛帆(タン・フェイファン)寧波市長を表敬訪問した代表団は、湯市長をはじめ、幹部の皆さまから温かい歓迎を受けました。懇談では、湯市長から山本市長へ、今年4月に開幕する大阪・関西万博での寧波市展のオープニングセレモニーへ招待することが伝えられました。山本市長は、寧波市の皆さまの温かい歓迎に感謝の意を表すとともに、令和8年4月に「雪舟の郷記念館」がリニューアルオープンを予定していること、また同年10月に両市は友好交流議定書締結35周年を迎えることから、ぜひ益田市にお越しいただき、35年にわたる両市の友好と記念館のリニューアルオープンを共に祝うことを提案しました。代表団は滞在中、両市の交流の



寧波市長との会食



寧波市長を表敬訪問

由来となった画聖・雪舟が僧堂の首座に就いた「天童寺」で方丈(住職)に面会したほか、昨年開館した「寧波少年児童図書館」や寧波市の歴史や未来への展望等が展示されている「寧波市城市展覧館」を訪問、さらに、電子機器メーカーを視察しました。「寧波少年児童図書館」には、昨年の寧波市図書館主催絵画コンテストの入賞作品が展示されており、益田市の中学生の入賞作品も展示されていました。

また、令和5年に開催された「第16回秋・石見空港マラソン全国大会」に出場した寧波市アウトドアスポーツ協会の皆さんと再会し、旧交を温めました。

【第17次益田市友好代表団】7名

益田市長 山本浩章

益田市議会 議長 福原宗男

益田商工会議所 会頭 松永和平

益田市雪舟頭彰会

会長 島田憲郷

日本画家 川崎麻央

ほか市観光交流課職員2名

紡がれる絆 未来へ続く友好

第17次益田市友好代表団の7名が、益田市の友好都市で



寧波少年児童図書館視察



企業視察



寧波市城市展覧館視察



寧波市から贈られた花瓶や茶器



寧波市アウトドアスポーツ協会の皆さんと再会

図書館には益田市の中学生の絵画展入賞作品が展示されていました。

交流の由来

益田を終焉の地とする画聖「雪舟」が、室町時代中期に明国を訪問した際に、寧波の「天童寺」で僧堂の首座に就いたことに由来しています。

益田市から昭和63(1988)年に初めて友好使節団を派遣し交流について協議を行い、平成3(1991)年10月20日に友好交流議定書を締結しました。

以来、文化、スポーツ、農業、経済等のさまざまな分野で交流を続けています。

寧波市から贈られた記念品や代表団の寧波市での様子を撮影した写真パネルを市役所本庁舎多目的スペースに展示し、市民の皆さんにご覧いただきました!



寧波市から贈られた花瓶や茶器

展示期間:2月5日(水)~13日(木)

【問い合わせ先】市観光交流課 ☎ 31-0331



看護学生と市内小学生とのふれあい活動事業を行いました！

昨年12月11日(水)に中西小学校、真砂小学校、13日(金)に鎌手小学校、16日(月)に西益田小学校で「県立石見高等看護学院の看護学生と地域の子どものふれあい活動事業」を行いました。

今回で16回目となるこの事業は、看護学生とのふれあい学習を通じて命の尊さや弱者へのいたわり、思いやりの心を育み、学童期の頃から看護職への関心を高めることを目的としています。



西益田小学校では、6年生児童と特別支援学級の児童あわせて28名が参加しました。児童たちは、まず、看護学生から看護師を目指したきっかけや看護師の仕事についての話を聞き、続いて、体温調節や脈拍についての説明を受けた後、看護学生と一緒に脈や体温の測定をはじめ、聴診器で心臓の音を聞くなどの体験をしました。児童たちは、看護学生の話に熱心に耳を傾け、質問をしたり、体験を通して感じたことを発表したりしました。

小学生の頃に看護学生と交流したことがきっかけで看護師を目指した学生も多くいます。このふれあい活動を通して、地域の子どもたちが看護師の仕事に興味を持ち、将来の職業選択のひとつになることを期待しています。



～子育て世代のIターンパパ・ママ集まれ～

お茶会「Itai(あいたい)」参加者募集！

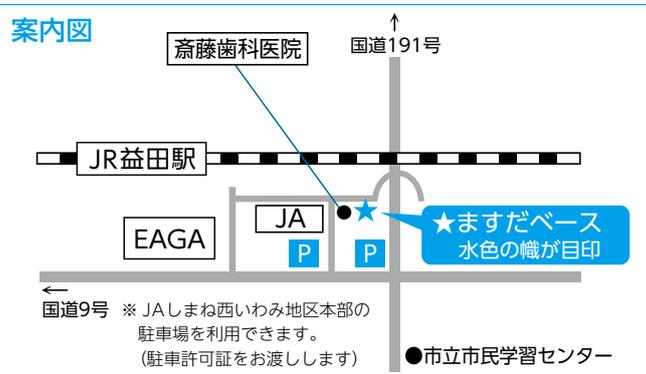


ますだベース
体験交流施設

益田市にIターン移住し、子育てをしている皆さん！

体験交流施設「ますだベース」は、益田市に移住した人や移住を考えている人たちが、どんなことでも気軽に相談できる場所です。悩みを打ち明けたり、友達を作ったりできる、「ますだベース」のお茶会「Itai(あいたい)」に参加しませんか？

- [日時] 3月8日(土) 13:00～15:00
- [場所] ますだベース (駅前町9番20号)
- [対象者] 子育て世代で、夫婦の両方またはいずれかが益田市にIターンした方
- [定員] 10名 (要予約)
- [参加費] 500円 (飲み物・デザートあり)
- 申込み・問い合わせ先
ますだベース管理者：秋田 ☎ 090-3355-7808
✉ hanamama06021973@gmail.com



体験交流施設「ますだベース」とは？

益田市の「ライフキャリア教育」の取組や成果を活かして益田市への移住・定住につながるため、都市部の子育て世帯を対象に、『新たな「移住・定住」促進プロジェクト事業』に取組んでいます。その取組の一環として、さまざまな人が出会い・交流できるシェアスペースとして「ますだベース」を令和6年5月に開設しました。

【事業についての問い合わせ先】

市連携のまちづくり推進課 ☎ 31-0600

市ホームページ

体験交流施設「ますだベース」▶



「ますだベース」の外観

55年の時を経て、 益田市の誇りを再び世界に披露します！

4月に開幕する2025年大阪・関西万博の「LOCAL JAPAN（ローカル ジャパン）展」に、益田市の伝統芸能「石見神楽」が出演します！

「LOCAL JAPAN展」では、全国43自治体（地域）が6テーマ・14の共創コンテンツとして魅力を披露します。益田市は、大阪府泉佐野市と共同で、7月30日（水）・31日（木）に泉佐野市の伝統芸能「まくら祭り」とのコラボレーションによる、地域の個性と伝統が融合した特別なステージを披露します。ぜひ会場でお楽しみください！

出演：益田市石見神楽神和会 / 企画：一般社団法人 MASUDA カグラボ

大阪・関西万博で
石見神楽公演決定！

「万博」と「石見神楽」

「万博」とは、「万国博覧会」を略した呼び方で、EXPO（エキスポ）と呼ばれることもあります。世界中からたくさんの人やモノが集まるイベントで、地球規模のさまざまな課題に取り組むために、世界各地から英知が集まる場です。1970年に日本、そしてアジアで初めて開催された大阪万博（EXPO'70）では、石見神楽「大蛇」が披露され観客を驚かせました。これ以降、石見神楽は世界に知られることとなりました。

2025年大阪・関西万博

開催期間 4月13日（日）～10月13日（月・祝）

開催場所 ゆめしま 夢洲（大阪府大阪市）

いのち輝く未来社会の実験場 × 共創

LOCAL
JAPAN
EXHIBITION

ローカル
ジャパン展



大阪・関西万博公式キャラクター
ミヤクミヤク
©Expo 2025

2025年 7/28（月）→7/31（木） 10:00-20:00

大阪・関西万博【会場】大阪 夢洲 EXPOメッセ『WASSE』

Mayor's Alliance for EXPO 2025
万博首長連合

OSAKA, KANSAI, JAPAN
EXPO2025

「LOCAL JAPAN展」の詳細や最新情報は、「LOCAL JAPAN展」特設サイトや公式X、インスタグラムで随時お知らせします。



特設サイト



X



MAYORALLIANCE
インスタグラム

8/1金

万博出演記念として、益田市の姉妹都市である大阪府高槻市において、石見神楽の益田市単独公演の開催決定！

【問い合わせ先】市観光交流課 ☎ 31-0331



使ってみよう！マイナンバーカード

転出届(市外への引越し)はマイナポータルから！来庁不要で待たずに手続き！

マイナンバーカードをお持ちの方は、スマートフォンやパソコンを利用して、マイナポータルからオンラインで転出届を提出することができます。

※マイナポータルで転出届を提出した後は、別途、転入先の市区町村の窓口で対面による転入の手続きが必要です。

マイナポータルから転出届を提出するメリット

①自宅からオンラインでできる！

オンラインで転出の手続きが完結するため、窓口に出向く必要がありません。引越しシーズンの3月～4月は特に窓口が混み合います。忙しくて窓口に出向くことができない方や遠方にお住まいの方に便利です。

②24時間いつでも手続きができる！

マイナポータルは24時間利用可能！夜間や休日など、窓口の開庁日や時間を気にせずに手続きができます。

③申請内容をデジタルで管理できる！

申請状況などをマイナポータルで確認できます。手続きがどのくらい進んでいるのか、進捗管理に便利です。

★詳しくは、デジタル庁ホームページまたはマイナポータルをご覧ください。

デジタル庁
「引越し手続
オンラインサービス」▶



マイナポータル
「引越し手続について」▶



住民票等の証明書はコンビニ交付が便利！最寄りの店舗で取得できる！

マイナンバーカードを利用して、コンビニエンスストアの店舗内に設置されているマルチコピー機で住民票の写しや印鑑登録証明書などの証明書を取得できます。全国のコンビニで利用できるため、出先や通勤途中でも、さらに休日や早朝・夜間でも最寄りの店舗で証明書を取得できます。

また、「郵便局型キオスク端末」を設置している鎌手郵便局、白上郵便局、益田小浜郵便局でも証明書を取得できます。

取得できる証明書と手数料

証明書の種類	コンビニ交付・ 上記郵便局での手数料	市役所窓口での 手数料
住民票の写し	1件あたり 200円	1件あたり 300円
印鑑登録証明書		
所得証明書		
所得課税証明書		

必要なもの

- マイナンバーカード
- 利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)
- 手数料



取扱時間

※いずれも年末年始(12月29日～1月3日)とメンテナンス時(不定期)を除く

- コンビニ交付 … 平日休日問わず 6:30～23:00
- 鎌手郵便局、白上郵便局、益田小浜郵便局 … 月～金曜日(祝日除く) 9:00～17:00

※白上郵便局のみ13:00～14:00は利用できません。

★コンビニ交付の詳しい手順などは、地方公共団体情報システム機構ホームページをご覧ください。

地方公共団体情報システム機構
コンビニ交付「証明書の取得方法」▶



【問い合わせ先】市市民課 ☎ 31-0224 ☎ 24-0180



萩・石見空港東京（羽田）線 2往復運航継続決定！

令和6年12月6日に開催された国土交通省「羽田発着枠政策コンテストの評価等に関する懇談会」において、有識者による取組の評価が行われ、一定の効果があると認められたことから、萩・石見空港東京（羽田）線の2往復運航は令和11年3月24日まで継続することが決定しました。（令和7年1月21日国土交通省発表）

この結果は、空港をご利用いただいている皆さまをはじめ、ご理解・ご支援をいただいている皆さまに支えられて達成されたものです。

地域の宝である、萩・石見空港の路線維持のためにも、引き続き皆さまのご利用をお願いします。



○萩・石見－東京（羽田）線

期間：3月30日（日）～10月25日（土）



	東京（羽田）	萩・石見
便名	出発	到着
725	8:40 ▶	10:15
727	15:55 ▶	17:30

	萩・石見	東京（羽田）
便名	出発	到着
726	10:55 ▶	12:25
728	18:10 ▶	19:45

※出発時刻または到着時刻が5分早い期間があります。

○萩・石見－大阪（伊丹）線 今夏も大阪線、運航します！

期間：8月8日（金）～8月14日（木） 計7日間

	大阪（伊丹）	萩・石見
便名	出発	到着
1147	7:30 ▶	8:30

	萩・石見	大阪（伊丹）
便名	出発	到着
1148	9:00 ▶	10:05

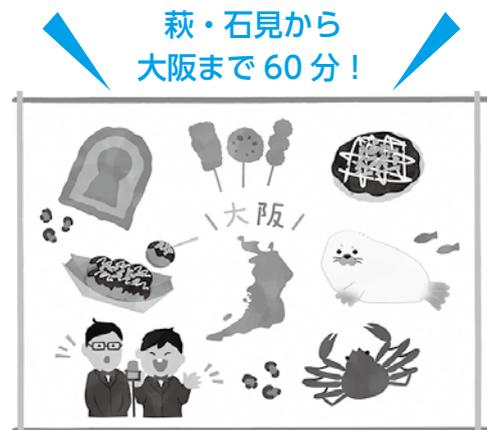
最新の運航情報など詳しくは、ANA ウェブサイト（<https://www.ana.co.jp/>）等でご確認ください。

ANA ウェブサイト▶



令和7年度 大阪線運賃助成「超・大阪夏得」キャンペーン

対象者	助成金額
益田市、浜田市、江津市、津和野町、吉賀町、萩市、阿武町 在住者	1人あたり 7,000円 ／片道
島根県在住者 （益田市、浜田市、江津市、津和野町、吉賀町在住者以外）	1人あたり 5,000円 ／片道
益田市、浜田市、江津市、津和野町、吉賀町、萩市、阿武町 出身者およびその家族	1人あたり 5,000円 ／片道
交流事業参加者（事前の申請が必要です）	1人あたり 3,000円 ／片道



萩・石見から
大阪まで60分！

※ ANA マイレージでの特典航空券など、航空運賃が発生しない場合は助成金の対象外となります。

※詳しくは、萩・石見空港ホームページでご確認ください。

早期の予約がお得です！ ぜひ、大阪線をご利用ください！

【問い合わせ先】 萩・石見空港利用拡大促進協議会（市観光交流課空港対策室内）

☎ 23-0990 ☎ 23-4655 <https://hagiiwami.jp/>



えっとまめな介護だより Vol.44

益田市では、介護人材確保に向けて介護職場の認知度向上に取り組んでいます。
今回は、令和6年4月に介護サービス事業所に就職した方にインタビューしました！



きむら らい さん
木村 蕾 さん
(特別養護老人ホーム雪舟園)

就職の動機を教えてください

中学生の時に授業で介護職員が減っているというのを聞き、少しでも手助けになればと思い、明誠高校の福祉科に進学しました。就職活動で施設を見学した際に、施設の雰囲気や良く、職員の方も入居者の方に笑顔で対応している姿を見て、ここに就職したいと思いました。全てのユニットを回って挨拶した時に、皆さん快く丁寧に対応してくださったのが一番大きかったです。

現在の業務内容を教えてください

主に食事介助、入浴介助、排泄介助、服薬介助などを行なっています。そのほかにも、洗濯物を干す、乾いた洗濯物をたたんで居室に持って行く、食事の盛り付け、配膳・下膳などの作業や、入居者の方とコミュニケーションを取ることも大切な仕事です。

仕事をしていておもしろいと感じたことは？

入居者の方といろいろな話せるようになっていくことが楽しいです。また、できることが増え、いろいろな勤務体系（早番・遅番等）で働くことができるようになって、他の職員さんに「もう任せられるね」と言ってもらえた時は嬉しかったです。

仕事をするうえで心がけていることは何ですか？

入居者の方が自分でできることまで私がしてしまわないことです。自分で食事を食べられる方には、できるだけ自分で食べられるように声をかけたり、見守ったりするように心がけています。

先日、入れ歯を手渡しても理解してもらえない入居者の方の対応に困っていた時、前にユニットリーダーから「入れ歯の入れ物を見ていただくといいよ」とアドバイスされたことを思い出して、入れ歯を容器から取り出すところから見ただいたところ、理解してもらえたということがありました。

やりがいを感じる時は？

入居者の方の介助をしている時や話している時に、ほほ笑んで

くれたり笑ってくれたりすると、この仕事をしていて良かったと思います。

母校の後輩に伝えたいことはありますか？

介護技術が苦手と思っていたも、一から教えてもらえるので不安にならなくても大丈夫です。もし、できないことがあっても、その都度丁寧に教えてもらえるので上達できます。入居者の方とコミュニケーションを取るのが苦手な人もいるかもしれませんが、私は実際に働いてみて、自然とコミュニケーション能力も上がったように思います。



食事の盛り付けをする木村さん

木村さん、お忙しい中インタビューにご協力いただきありがとうございます！



【問い合わせ先】 市高齢者福祉課 ☎ 31-0218 FAX 24-0181

金谷城山桜のライトアップ

美都町の金谷地区にある樹齢600年といわれる「エドヒガン」の一本桜「金谷城山桜」をライトアップします。入船山城の築城当時に出丸に植えられたと伝えられる金谷城山桜は、県の指定文化財・天然記念物に指定されています。

ライトアップされた夜桜は、昼間に見る桜とは違った神秘的な美しさです。

（期 間）3月29日（土）～4月13日（日） 〈点灯時間〉17:30～20:30
（場 所）美都町山本（金谷地区）

【問い合わせ先】 美都町特産観光協会 ☎ 52-3160



1/15



多年にわたる功績が認められての受賞となりました

「令和6年度自治会等地縁による 団体功労者総務大臣表彰」受賞

都茂奥自治会前会長の廣兼和幸さんが、自治会等の団体の代表を多年にわたって務め、地域社会の維持形成に顕著な功績があったとして「自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞し、山本市長から表彰状が伝達されました。廣兼さんは、平成10年4月から令和5年3月までの25年間の長きにわたり、都茂奥自治会長として生活環境の改善や課題の解決に率先して取組み、地域コミュニティの維持形成に尽力されました。

「益田市地域づくりフォーラム」開催

地域自治組織同士、まちづくりを行う団体等の学び合い・交流の場として「益田市地域づくりフォーラム」が開催されました。地域自治組織や市民団体など、地域づくり活動を行う12団体が活動内容を発表し、参加者同士で意見を交わしました。どの発表でも積極的に質問や意見が出されるなど、新たな交流が生まれる場となりました。

2/1



市内外から約130人が参加しました

税 益田税務署からのお知らせ

「スマホ」と「マイナンバーカード」で確定申告

申告会場の受付時間は
午前8時30分から午後4時までです

土曜・日曜・祝日の執務は
行なっていません

申告と納税は期限内に！

所得税及び復興特別所得税・贈与税の
申告・納税は

3月17日(月) まで

個人事業者の消費税及び地方消費税の
申告・納税は

3月31日(月) まで

便利な振替納税をご利用ください

【令和6年分の振替日】

所得税及び復興特別所得税

4月23日(水)

消費税及び地方消費税(個人事業者)

4月30日(水)

書かない 確定申告

スマホとマイナンバーカードで確定申告

マイナポータル連携でさらに便利に！

国税庁ホームページ

「確定申告書等作成コーナー」

なら金額等を入力するだけで

自動計算で申告書が完成！

申告書の作成は
こちらから



作成できる申告書

- ・所得税の申告書
- ・青色申告決算書
- ・収支内訳書
- ・消費税の申告書
- ・贈与税の申告書

e-Tax の使い方
(操作方法など)

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク
0570-01-5901

詳細はこちらから



控除証明書等のデータが
自動入力できる♪

確定申告書の作成時間が短縮！
医療費やふるさと納税の
データが自動で連携されて楽！

納付はキャッシュレス納付が便利です！

詳細はこちらから



振替納税

ダイレクト納付

インターネット
バンキング等

クレジット
カード納付

スマホアプリ納付

※税務署の確定申告会場で不動産の売却や贈与税の申告相談を希望される方は、3月3日から3月17日までにお越しください。

詳しい情報は国税庁ホームページへ

国税庁

で

検索

【問い合わせ先】益田税務署 ☎ 22-0444 (代表)

平成9年度生まれ～平成20年度生まれの女性の方へ

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ接種について 接種期間が条件付きで1年間延長されます

子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)の積極的な勧奨の差控えによりワクチンの接種機会を逃した方に対して、公費で接種を受ける機会を提供する「キャッチアップ接種」の期間は令和7年3月末までとなっていました。次の条件を満たす方に限り、接種期間を1年間延長します。この機会を逃さず、ぜひ、3月末までに1回以上の接種をご検討ください。

現在、全国的なHPVワクチンの供給不足により、予防接種の予約が取りづらい状況です。今後は供給量が増加し状況が改善される見込みですが、日にちに余裕を持って予約をしてください。

期間延長の条件

次の①または②に該当する方のうち、キャッチアップ接種期間中(令和4年4月1日から令和7年3月31日まで)にHPVワクチンを1回以上接種した方

①キャッチアップ接種対象者

(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)

②令和6年度が定期接種の最終年度となる高校1年生相当年齢の女性

(平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性)



※キャッチアップ接種期間中に接種をしていない方は延長の対象になりません。また、キャッチアップ接種期間以前に1回以上接種をしていても、キャッチアップ接種期間中に接種をしていない場合は延長の対象になりません。

延長後のキャッチアップ接種期間

令和8年3月31日(火)まで

接種方法・接種に必要なもの

○母子健康手帳などで接種履歴を確認のうえ、指定医療機関へ予約してください。

※ワクチンの種類(2価、4価、9価)によって接種間隔が異なります。

※母子健康手帳を紛失した、もしくは母子健康手帳にワクチンの接種歴がない場合は、益田市での接種記録を子ども家庭支援課で確認できますので問い合わせください。なお、接種したときに益田市に住民登録がなかった場合や市外で接種された場合は、益田市で接種記録を確認できない場合がありますのでご了承ください。

○予防接種券(オレンジ色のハガキサイズ)をお持ちください。

※再発行が必要な場合は、事前に子ども家庭支援課へ問い合わせください。

【問い合わせ先】市子ども家庭支援課(市立保健センター内) ☎ 31-1381 ☎ 23-7134 (平日8:30～17:15)

「MASUDA no Hito (ひとが育つまち益田)」ホームページをご存じですか？

「MASUDA no Hito (ひとが育つまち益田)」ホームページ(通称「ますだのひと」)では、暮らし・仕事・地域の取組を、それらに関わる人の「想い」と共に紹介しています。ぜひご覧ください。



～「UIターナー者のライフキャリア」

益田市地域おこし協力隊 柴田 健治さん～

地域おこし協力隊として益田をPRする柴田さん。

さまざまなキャリアを経て見つけた「自分の道」とは…

#地域おこし協力隊 #日本遺産 #柴犬発祥の地

MASUDA
no
Hito
記事紹介 Vol.19



掲載記事はこちら！

【問い合わせ先】市連携のまちづくり推進課 ☎ 31-0600



お知らせ

「国の教育ローン」のご案内



「国の教育ローン」(日本政策金融公庫)は、高校、短大、大学、専修学校、各種学校や外国の高校、大学等への入学時・在学中にかかる費用を対象とした公的な融資制度です。

お子さま1人につき350万円以内を、固定金利年2.65%(令和7年1月6日現在)で利用できる、在学期間内は利息のみの返済とすることができます。

詳しくは、ホームページをご覧ください。コールセンターへお問い合わせください。

国の教育ローン

検索

日本政策金融公庫
ホームページ



問 教育ローンコールセンター
☎ 0570・008656
(ナビダイヤル) または
☎ 03・5321・8656

タンスに眠っている衣類で海外支援

タンスに眠っている衣類を、紙袋やダンボールに入れてお持ちください。集まった衣類は、NPO法人日本救済衣料センターを通じて、衣類を必要としている海外の人たちに届けられます。

日 3月22日(出)・23日(日)

9:00~17:00

場 イオン益田店 第1駐車場

【取り扱う衣料】

- ・新品のみ…下着、靴下、パジャマ、タオル、シーツ
- ・洗濯済(シミ・傷なし)…毛布、カジュアルウェア、ジャンパー、コート

【取り扱わない衣料】

- ジャケット、スカート、ワンピース、ベビー服、ふとん、和服、衣類以外のもの(靴、カバン等)、小物類(ネクタイ、ベルト・帽子・手袋・マフラー等)、シミ・傷のあるもの

※詳しくはホームページをご覧ください。
<https://www.tokuei-ke.co.jp>

問 徳栄建設 災害防止協議会
事務局 ☎ 22・8103

募集

市営住宅入居者
県営住宅入居者



※3月14日時点で空き住宅があった場合に募集します。

申込期間
3月17日(月)~31日(月)
17:00必着

抽選 4月下旬
入居予定日 5月中旬

その他 入居時には敷金(家賃3カ月分)が必要です。募集住宅・間取り・入居資格等についてはお問い合わせください。

◎順番待ち住宅として随時申込みを受けている住宅もあります。

市営住宅 須子(シルバーハウジング含む)、原浜、沖田、遠田、上黒谷、黒石、田倉、

久城、川西、湯の香、宮の原、丸茂、久保坂、仙道、諏訪、澄川、道川

県営住宅 久城東、吉田南、原浜、高角

※詳しくはホームページをご覧ください。

申問 島根県住宅供給公社
益田住宅管理事務所
☎ 31・1530

島根県住宅供給公社
ホームページ



春の全国火災予防運動

3月1日~3月7日



令和6年度 全国統一防火標語

「守りたい 未来があるから 火の用心」

★住宅防火 いのちを守る 10のポイント

~4つの習慣~

- 1 寝たばこは絶対にしない、させない。
- 2 ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- 3 こんろを使うときは火のそばを離れない。
- 4 コンセントはほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

~6つの対策~

- 1 火災の発生を防ぐために、ストーブやこんろ等は安全装置の付いた機器を使用する。
- 2 火災の早期発見のために、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換する。
- 3 火災の拡大を防ぐために、部屋を整理整頓し、寝具、衣類およびカーテンは、防災品を使用する。
- 4 火災を小さいうちに消すために、消火器等を設置し、使い方を確認しておく。
- 5 お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- 6 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



— 益田広域消防本部(消防署)・益田市消防団 —

国税専門官

受験資格

(1)平成7年4月2日～平成16年4月1日生まれの方
(2)平成16年4月2日以降生まれの方で次に掲げる方

①大卒(短大を除く)の方および令和8年3月までに大学を卒業見込みの方

②人事院が①と同等の資格があると認める方

申込方法

インターネットにより申込みください。

<https://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

受付期間

・インターネット

2月20日(木)～3月24日(月)

※3月24日(月)までに申込データを受信完了したものに限り受付。

1次試験日 5月25日(日)

※詳しくは国税庁ホームページに掲載しています。

<https://www.nta.go.jp/about/recruitment/index.htm>

問 益田税務署総務課

☎ 22・0443

令和7年度

益田市さんらいず
市民農園 新規募集

野菜や花等の栽培を通じて自然と触れ合い、収穫の喜びを味わってみませんか。

所在地 津田町9400-1

(益田東部国営開発地域)

区画面積 20～27㎡

年間利用料

1㎡あたり200円

貸付期間 4月1日～令和8年3月31日(1年間)

(5年間の継続利用が可能)

対象 益田市内に住所を有する方

申込締切 3月19日(水)

※区画に空きがあれば締切日以降の申込みも可能。

申込方法

申請書に必要事項を記入のうえ、農林水産課まで提出してください。

※空き区画については問い合わせください。

※申請書様式は市ホームページからダウンロードできます。

市ホームページ

問 市農林水産課

☎ 31・0316



第30回

人麿の里全国万葉短歌
大会作品

○一般の部

賞 特選5首・互選5首

出詠料 1,000円

○ジュニア・ユースの部

大学生以下の方または22歳以下の方

賞 特選5首

出詠料 無料

応募方法

自作未発表作品1首を、所定の用紙で応募してください。

*用紙はこちらからダウンロードできます。

応募締切 4月5日(土) 必着

★特選の中から1名の方に、第30回記念大会賞として萩・石見空港往復航空券が贈られます。



人麿の里全国万葉短歌大会

日 6月1日(日) 12:30～

場 県立万葉公園

管理センター

内容 講演、表彰式等

問 石西歌人クラブ(長谷川)

☎ 22・7274

「益田市防災ハザードマップ」を更新しました

市では、令和7年3月に「益田市防災ハザードマップ」を更新しました。新しい「益田市防災ハザードマップ」は、広報ますだ4月号にあわせて配布予定です。

この防災ハザードマップは、各種災害(洪水・土砂災害・ため池災害・地震・津波)に対する備えや対処方法等の災害時に役立つ情報をまとめた防災ガイドと、各種災害が発生した場合における危険箇所をまとめたハザードマップで構成されています。

もしもの時に備え、普段から目につきやすい場所に保管し活用してください。



新しい「益田市防災ハザードマップ」は、これまでの防災ハザードマップ(平成31年3月発行)から、主に次の内容を変更・追記しています。

- 警戒レベルを用いた避難情報の発令などに関する情報を反映
- 中小河川の洪水浸水想定区域を追加
- 「ため池ハザードマップ」を追加
- 「内水ハザードマップ(内水浸水想定区域図)」を追加



【問い合わせ先】 市危機管理課 ☎ 31-0601

警察官採用試験 警察官A(大学卒)

申込受付期間

3月3日(月)～4月11日(金)

申込方法 インターネット

※しまね電子申請サービスから

申込んでください。

※平成29年から身長・体重・胸囲

の身体基準がなくなりました。

第1次試験 5月11日(日)

第1次試験合格発表

5月23日(金)

第2次試験 6月上旬

最終合格発表 6月下旬

益田警察署では受験に関する

相談を受けていますので、

気軽に問い合わせください。

なお、試験に関する情報は、

島根県ホームページおよび島

根県警察ホームページにも掲

載しています。

問 益田警察署

☎22・0110 (代表)

※または交番・各駐在所まで



しまね企業ガイド

県内約200社の企業が
集まり、企業説明や採用計画

等の情報提供を行います。事前
申込制のオプション企画や
交通費助成もあります。

日 3月3日(月)

11:30～16:30

場 くにびきメッセ

大展示場・小ホール

(松江市学園南1丁目)

対象者 令和8年3月大学等

の卒業予定者など

※事前の申込みが必要(当日

参加も可)

※詳しくは「ジヨブカフェし

まね」サイトを

ご覧ください。▼



問 ジヨブカフェしまね(公

益財団法人ふるさと島根定

住財団)

☎0120・67・4510

くらしのしごと／悩み事 出張相談会 in 益田

まずは相談を

日 3月13日(木)

11:30～17:00

3月14日(金)

9:30～16:00

場 中国労働金庫益田支店2階

(あけぼの西町)

内容 生活や仕事の不安や悩
みごとの相談を受けて、解

決むけて適切なアドバイ
スや必要な窓口の紹介をし
ます。

相談料 無料

主催 一般社団法人島根県労

働者福祉協議会

申問 くらしサポートセン

ター島根

☎0120・969・234

(平日10:00～16:00)

犯罪被害者等支援の連携 協力に関する協定締結式

犯罪被害等に遭われた方へ

の支援にあたり、より一層の

連携・協力を図るため、益田

市、益田警察署および公益社

団法人島根被害者サポートセ

ンターの3者で「犯罪被害者

等支援の連携協力に関する協

定」を締結します。

次の日程で協定締結式およ

び記念講演等を開催します。

ぜひお越しください。

日 4月17日(木)

・式典 13:30～

・記念講演等 14:00～

場 島根県芸術文化センター

「グラントワ」小ホール

問 市福祉総務課

☎31・0664

独身男女の縁結び

今月の開催

はびこ交流サロン益田会場

では、毎月第2土曜日に独身

男女の結婚相談を行なってい

ます。縁結びボランティアが

無料で紹介や婚活イベントな

どの情報提供を行い、あなた

の素敵な出会いをお手伝いし

ます。

♥今月の開催日時

日 3月8日(土)

・昼の部 10:00～12:00

・夜の部 19:00～20:00

場 市立保健センター2階

多目的室

(駅前ビルEAG A内)

申問 島根県公認団体 益田・

吉賀・津和野はびこ会

(事務局・金本)

☎090・7542・7554

※相談は、予約の方を優先さ

せていただきます。

現代短歌の歌人とめぐる
万葉集の花と歌



大河ドラマやSNSの影

響でブームになっている和歌

や短歌。現代短歌の歌人と春

の県立万葉公園をめぐる、万
葉集や現代短歌にふれてみま
せんか。

日 3月22日(土)

13:00～16:00

場 県立万葉公園

やすらぎの家(和室)

講師 寺井 淳氏

(かりん所屬)

参加費 1,000円

(お抹茶付)

定員 20名(先着順)

申問 県立万葉公園管理セン

ター ☎22・2133

詳しくはこちら▼



第40回 益田市美術展

会期 3月13日(木)～16日(日)

9:30～18:00

(最終日は17:00まで)

場 県立石見美術館展示室D

(島根県芸術文化センター

「グラントワ」内)

内容 洋画、日本画、版画、

デザイン、工芸、彫刻、イ

ンスタレーション

問 益田市美術展事務局

☎090・9415・9223

(松田)

<p>16 しまね家庭の日</p>	<p>17 ●心配ごと相談 9:00~12:00</p> <p>休館 子 や</p>	<p>18 1歳6カ月児健診 医</p> <p>休館 歴 や 湯</p>	<p>19 ●移動ナースバンク(ハローワーク 益田)13:00~16:00 ●福祉のお仕事相談会(ハローワーク益田)13:30~15:30</p>	<p>20 春分の日 ノーマイカーデー ●月例杯G・G大会 ウ</p>	<p>21 ●石見法律相談センター無料相談 10:00~15:40 (要予約 ☎0855-22-4514) ●西部若者サポートステーション出張相談会(ハローワーク益田) 11:00~13:00</p>	<p>22 ●おはなし会 図 14:00~</p> <p>夜神楽 19:30~21:00 保 かつ鼓・切目 / 鈴鹿山(石見神楽 久々高保存会)</p>
<p>23</p>	<p>24</p> <p>休館 子 や</p>	<p>25 ●心配ごと相談(ふれあいホール みと)10:00~12:00 ●出張年金相談 市 10:00~15:30 (要予約 ☎0855-22-0670) ●後期チャンピオンG・G大会 ウ</p> <p>休館 歴 や ウ</p>	<p>26 ●求職者のための出張相談会 (西部高等技術校)10:00~16:00 (要予約 ☎0855-25-5111 就職 サポートセンター 島根)</p>	<p>27 ●手話による年金相談(浜田年金 事務所) 13:00~16:00(要予約 3/19迄 ☎0855-22-0670)</p>	<p>28 ●老人・ひとり親相談 総 10:00~15:00</p>	<p>29 夜神楽 19:30~21:00 保 遮那王 / 大蛇(石見神楽 横田社中)</p>

30 ●グランドチャンピオンG・G大会 **ウ**
休館 **子** **や** **図** **や**

31
休館 **子** **や**

役 市役所 **市** 市民学習センター **保** 保健センター(駅前ビルEAGA) **子** 子育て支援センター **人** 人権センター **総** 総合福祉センター **商** 商工会講所 **図** 図書館 **歴** 歴史文化交流館 **ウ** グラントフ **や** 匹見峡温泉 **湯** 美都温泉 **ウ** ひだまりパークみと **体** 市民体育館 **陸** 陸上競技場 **庭** 庭球場 **サ** サッカー場 **自** 自由広場 **弓** 弓道場

3月の献血

24日(月)	益田地域医療センター 医師会病院	遠田町	13:30~16:30
26日(水)	益田広域消防本部	久城町	9:00~11:00

【問い合わせ先】
島根県赤十字血液センター献血推進課
☎0852-23-9469

3月の健康相談 ※要予約

7日(金)	9:00~11:30	市立保健センター
-------	------------	----------

【申込み先】 市健康増進課 ☎31-0214

休日診療場所 内科・小児科 9:00~12:30

休日診療場所	内科・小児科	9:00~12:30	当番薬局
2日(日)	休日応急診療所	☎ 31-4199	ベニヤ薬局 東町店 ☎24-1372
9日(日)	いしみつ耳鼻咽喉科クリニック	☎ 31-4133	益田薬局 緑ヶ丘店 ☎24-1541
16日(日)	休日応急診療所	☎ 31-4199	天津薬局 ☎24-2515
20日(木祝)	金島胃腸科外科	☎ 22-2345	高津オオハ薬局 ☎31-0418
23日(日)	休日応急診療所	☎ 31-4199	漢方益田薬局 ☎23-3001
30日(日)	山尾医院	☎ 22-1878	きりん薬局 ☎23-2183

★**受診の際は必ず事前に電話で連絡をしてください。電話受付 8:40~(受診の予約ではありません)**

※休日応急診療所は、EAGA2階 市立保健センター内にあります。

★**持参するもの**：保険証、医療費助成の受給者証、使っているお薬が分かるもの、診療代
休日応急診療は日曜日、祝日、12/31~1/31に実施しており、一時的な応急診療や処置を行います。
医師の判断により益田赤十字病院、医師会病院への受診をおすすめすることがあります。

★**診療場所等は変更になる場合がありますので、市ホームページで確認をしてください。**

夜間・救急外来体制
益田赤十字病院および益田地域医療センター医師会病院の両方で担当しています。

★**ますだ健康ダイヤル24**
フリーダイヤル
0120-506-103

◎**利用方法**
電話がつながりましたら、お名前、年齢を告げてください。医師・保健師・看護師等が健康相談などに応じます。いつでも無料で相談できます。(24時間年中無休)

※「広報ますだ」から抜き取ってご利用ください。

又ますだ 3月カレンダー



令和7年
March

3

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
23	24	25	26	27	28	1
<p>空港情報 3月1日~29日の時刻表</p> <p>東京(羽田) ⇒ 萩・石見 ⇒ 東京(羽田)</p> <p>8:55 → 10:35 11:15 → 12:45</p> <p>15:55 → 17:30 18:15 → 19:50</p> <p>※最新の運航状況は、ANAウェブサイト(www.ana.co.jp)等でご確認ください。</p> <p>【問い合わせ先】 萩・石見空港利用拡大促進協議会事務局 ☎23-0990</p>	<p>空港情報 3月30日~31日の時刻表</p> <p>東京(羽田) ⇒ 萩・石見 ⇒ 東京(羽田)</p> <p>8:40 → 10:15 10:55 → 12:25</p> <p>15:55 → 17:30 18:10 → 19:45</p> <p>柴犬によるお出迎え 第1土曜日 第3日曜日</p> <p>石見神楽によるお出迎え 第2土曜日 第4土曜日</p> <p>*ANA725便(午前の到着便)の到着時間にあわせて実施</p>	<p>萩・石見空港 オリジナルキャラクター トビくん</p>	<p>萩・石見空港 オリジナルキャラクター トビくん</p>	<p>萩・石見空港 オリジナルキャラクター トビくん</p>	<p>萩・石見空港 オリジナルキャラクター トビくん</p>	<p>ノーマイカーデー 交通安全県民の日</p> <p>●来ぶらりマルシェ ☎1000~</p> <p>●おはなし会 ☎14:00~</p>
2	3	4	5	6	7	8
<p>●来ぶらりマルシェ ☎10:00~</p>	<p>●こころの相談(益田保健所) 13:00~16:00(要予約☎31-9545)</p>	<p>●おはなし会 ☎10:30~</p>	<p>●団体戦G・G大会</p>	<p>●行政相談 ☎10:00~12:00</p>	<p>●石見法律相談センター無料相談 ☎10:00~15:40 (要予約 ☎0855-22-4514)</p>	<p>夜神楽 19:30~21:00 保 道返し/東和(日本武尊)(神楽保存会)</p> <p>●はぴご交流サロン開設 (益田会場)</p> <p>●おはなし会 ☎14:00~</p>
9	10	11	12	13	14	15
<p>●グリーンひだまり杯G・G大会</p>	<p>●心配ごと相談(匹見下公民館) 9:00~11:30</p> <p>●出張年金相談 ☎10:00~15:30 (要予約 ☎0855-22-0670)</p>	<p>●定例経営相談 ☎13:30~15:00 (要予約 ☎22-0088)</p> <p>●求職者のための出張相談会 (西部高等技術校) 10:00~16:00 (要予約 ☎0855-25-5111 就職サポートセンター島根)</p>	<p>●司法書士・行政書士無料法律相談 ☎13:00~17:00 (要予約 ☎0852-60-9211)</p>	<p>●無料法律相談 総 13:00~15:00(要予約☎22-7256)</p> <p>●ふれあい福祉・老人ひとり親相談 総 ☎10:00~15:00</p>	<p>●ろうくのおおはなし会 ☎14:00~</p> <p>●ふれあいG・G大会</p>	<p>夜神楽 19:30~21:00 保 小沙夜/鈴ヶ山(道川神楽社中)</p>
<p>休館 子やひ</p>	<p>休館 子やひ</p>	<p>休館 歴や</p>	<p>乳児健診 保 休館 湯</p>	<p>休館 湯</p>	<p>3歳児健診 保</p>	<p>夜神楽 19:30~21:00 保 源義経/大蛇(石見神楽 上吉田保存会)</p>

◆今月は、国民健康保険税(10期)、後期高齢者医療保険料(9期)、介護保険料(10期)の納付月です。



自衛官等採用案内



試験種目	区分	受付期間	試験期日	試験内容	会場
一般曹候補生 (陸上・海上・航空) (男・女)	第1回	3月1日(土)～ 5月7日(水)	1次:5月17日(土)	筆記試験(国語・数学・英語および 作文)、適性検査	Web 試験 (自宅受験可能)
			2次:6月21日(土)	口述試験、身体検査	出雲駐屯地
自衛官候補生 (陸上・海上・航空) (男・女)	第1回	3月1日(土)～ 5月7日(水)	5月17日(土)	筆記試験(国語・数学・地理歴史・ 公民および作文)、適性試験	Web 試験 (自宅受験可能)
			5月24日(土)	口述試験、身体検査、経歴評定(※)	出雲駐屯地
予備自衛官補 (一般)	第1回	4月8日(火) まで	4月12日(土)	筆記試験(国語・数学・地理歴史・ 公民および作文)、適性試験	Web 試験 (自宅受験可能)
			4月19日(土)	口述試験、身体検査	出雲駐屯地
予備自衛官補 (技能)	第1回	4月8日(火) まで	4月12日(土)	筆記試験(小論文)、適性試験	Web 試験 (自宅受験可能)
			4月6日(日)～20日(日)	口述試験、身体検査	海田市駐屯地
幹部候補生 (第1回)	一般	3月1日(土)～ 4月4日(金)	1次:4月12日(土)	筆記試験(大学教養課程修了程度)	松江市・浜田市
	飛行 (海空)		1次:4月12日(土)・13日(日)	筆記試験(大学教養課程修了程度)	松江市・浜田市
	歯科 薬剤		1次:4月12日(土)	筆記試験(大学教養課程・大学専門 課程修了程度)	松江市・浜田市
幹部候補曹	第1回	3月1日(土)～ 4月4日(金)	4月12日(土)	筆記試験	松江市・浜田市
医科・歯科幹部	第1回	5月22日(木) まで	6月20日(金)	筆記試験(小論文)、口述試験、身 体検査	東京都 (防衛省内)
キャリア採用幹部	第1回	3月1日(土)～ 5月16日(金)	陸:6月9日(月) 海:6月13日(金) 空:6月10日(火)～12日(木)	筆記試験、口述試験、身体検査	東京都 (防衛省内)
技術曹	第1回	3月1日(土)～ 5月16日(金)	陸:6月9日(月) 海:6月16日(月) 空:6月10日(火)～12日(木)	筆記試験、口述試験、身体検査	陸:伊丹駐屯地 海:舞鶴・呉基地 空:府中基地

(※) 経歴評定とは、多様な経歴を有する受験者の能力を総合的に評価するものです。該当する資格・免許等は自衛官募集ホームページに掲載しています。

詳しくは、自衛官募集ホームページをご覧ください。自衛隊島根地方協力本部まで問い合わせください。



自衛官募集
ホームページ



自衛隊島根地方
協力本部

【問い合わせ先】 自衛隊島根地方協力本部 (松江市向島町 134 番 10 号) ☎ 0852-21-0015

益田市 LINE 公式アカウント

友だち追加は
こちら!



「受信設定」で欲しい情報を選択して受け取れます!

【選択できる分野】

- 防災情報(安全安心メール)
- 子育て
- 健康・福祉
- イベント・観光
- 文化・スポーツ
- 市からのお知らせ



まずは
受信設定!

毎日のごみ出しに
便利な機能を搭載!

- ごみ収集日の通知



ブロックするのは
ちょっと待って



通知が多いと感じたときは、
設定を「通知オフ」に!

- ごみ分別検索
「これは何ごみだろう?」と迷ったときに、LINEのトーク画面上でごみの種類や出し方を検索できる!



問 市政策企画課 ☎ 31-0112

収集日の前日の 19:00 頃にメッセージが届く!

3月13日は「世界腎臓デー」

「世界腎臓デー」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取組として、毎年3月の第2木曜日に世界各国でイベントが開催されています。

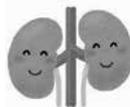
日本では20歳以上の約8人に1人が慢性腎臓病!?

慢性腎臓病とは、腎臓の機能が徐々に弱ってしまう病気です。

慢性腎臓病になると…

- 脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気の発症リスクが高まります。
- 腎機能の低下が進み腎不全になると、腎移植や透析治療が必要になる場合もあります。

慢性腎臓病は、初期の頃はほとんど自覚症状がなく、そのままにしておくとうつかないうちに腎臓の機能が低下してしまいます。早期発見・早期治療のために、年に1度は健康診査で尿検査や血液検査を受けましょう。



問い合わせ先

市立保健センター (FAX) 23-7134
 健康増進課 ☎ 31-0214
 地域医療対策室 ☎ 31-0213
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
 子ども福祉課 ☎ 31-0243
 美都地域総務課 ☎ 52-2312
 匹見地域総務課 ☎ 56-0302
 メールアドレス
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

介護予防のための運動教室「まめな教室」

申込
不要

〈日 時〉3月5日(水) 13:30～15:00

※体力測定を希望される方は、13:00に会場へお越しください。

〈場 所〉市立市民学習センター

〈内 容〉○強度の弱い運動 講師：太陽フィットネスクラブ石見
 健康運動指導士 岡 大士 氏

○講話「認知症予防」 講師：松ヶ丘病院 日本精神科医学会
 認知症認定看護師 福原 真由美 氏

※タオル、飲み物をお持ちのうえ、動きやすい服装と靴でお越しください。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214



健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会 令和6年度「運動チャレンジ」を実施しました

運動のきっかけづくりとして、令和6年10月～12月に「運動チャレンジ」を実施しました。このチャレンジは、自分に合った目標を立てて1カ月間いつもより意識して体を動かしてもらい、目標を達成できた日数を記録して応募してもらうもので、合計71名の応募があり、抽選で15名の方に記念品を贈呈しました。

●参加者の目標 (一部)

- ・1日8,000歩以上歩く
- ・朝のラジオ体操、寝る前のストレッチ
- ・ウォーキングをする、天気が悪い時などはヨガをする

平均目標達成日数
1カ月のうち21.5日

●参加者の感想

★ひとりではなかなか続かないのですが、今回の目標は体のためにも続けていきたい。

★運動不足を気にしている時、健康教室が開催され、運動を開始した。体調がよくなり、毎朝便通があるようになった。運動が2カ月続いている。

★暑い日は海辺の散歩道を友達と歩いて夕日を楽しんだ。美しい夕焼けを見てとても幸せな気持ちになった。

たくさんのご応募ありがとうございました。運動を習慣にすることは大切です。これからも自分のペースで運動を続けてください。



運動部会 岡 部会長

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会 (事務局：市健康増進課) ☎ 31-0214 FAX 23-7134

女性のがん検診 今年度最後の集団検診です!

要申込み

〈日 時〉3月16日(日) 9:30～11:30、13:30～15:30

【申込み・問い合わせ先】

〈場 所〉益田市総合福祉センター

市健康増進課 ☎ 31-0214

検診の種類	対象年齢	料金	無料クーポン券対象者
子宮頸がん検診	20歳以上	900円	20歳(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ) 30歳(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)
乳がん検診	40歳以上	2,000円	40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)

※クーポン券の利用は今年度のみです。紛失した場合は再発行できません。

※乳がん・子宮頸がん検診は、国の方針にあわせ、受診間隔を2年に1回としています。

3月は「自死対策強化月間」です



心の健康づくりの
シンボルマーク
「ハートメガフォン」

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変わり不安やストレスを抱えやすい時期です。

ひとりで悩んでいませんか？ 周りにいつもと様子が違う人はいませんか？

ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人など身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に相談しづらい時は、電話やSNSでの相談窓口もあります。ぜひ相談してみてください。

また、身近な人の様子が違うと感じた時には、声をかけてみてください。温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家に相談することをすすめて優しく見守りましょう。

あなたのころはお元気ですか？ ～ストレスチェック～

ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | (はい・いいえ) |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | (はい・いいえ) |
| 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | (はい・いいえ) |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない | (はい・いいえ) |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | (はい・いいえ) |

→ 『はい』が「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、専門家（医療機関・保健所など）への相談をおすすめします。

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

ひとりで悩まずに
ご相談ください

自死を含むころの悩みなどをご相談ください。
専門スタッフが話をお聴きします。

(必要に応じて他の支援機関や相談窓口などの情報提供も行います)

松ヶ丘病院 ☎ 22-8711 (月～金曜日) 9:00～16:30

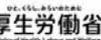
- 益田市役所 健康増進課 ☎ 31-0214 (平日 8:30～17:15)
- 益田保健所 健康増進課 ☎ 31-9545 (平日 8:30～17:15)
- 島根いのちの電話 ☎ 0852-26-7575 (月～金曜日 9:00～22:00、土曜日 9:00～翌日曜日 22:00)

相談窓口はこちら



まもろうよころ

検索



しまね分かち合いの会・虹

自死遺族の想いを伝えるパネル展

〈日時〉3月26日(水)～4月4日(金)

平日 9:00～17:00

※3月26日(水)は12:00から、4月4日(金)は16:00まで

〈場所〉市役所本庁舎1階 多目的スペース



昨年の展示の様子

(令和6年3月1日～8日 市立保健センター)

健康ますだ市21推進協議会主催

令和6年度 健康ますだ市21活動報告会

要約筆記・手話通訳あり

日時：3月9日(日) 9:30～12:00

場所：市立保健センター 3階大ホール

入場無料！

どなたでも参加できます

活動報告

- 健康づくり活動表彰受賞地区報告
- 地産地消甲子園選考結果発表
- 協議会・部会活動報告

講演

「もっと知ろう がんのこと」

講師 浜田医療センター

消化器内科部長 古田 晃一郎 先生

※市立駐車場の利用には料金がかかります。

(1時間以内は無料、1時間を超えるごとに100円加算)

第2回

益田市スマート・ヘルスケア推進事業

「参加者のつどい 2024」を開催しました！

- 開催日：令和6年12月14日(土)
- 場所：市立保健センター
- 参加者：47名(関係者含む)

第1部

講演

「益田研究からみえてきたこと 益田研究報告」

講師：岡山大学学術研究院 医歯薬学域 公衆衛生学 教授 神田 秀幸 氏



益田研究を通して伝えたいこと

- ①家庭血圧値には、外気温より室温が大きく影響する。
(室温が18℃以下の場合、部屋を暖めることが必要)
- ②毎日血圧を測定することで、食生活への意識が高まり、食塩摂取量と家庭血圧値が低下する可能性がある。(治療中の方は治療が基本)

第2部

講演

「天然だしと顆粒だし ～あなたはどちらを使いますか～」

講師：島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 講師 中畑 典子 氏

(共同研究者) 島根大学大学院医学系研究科 宗田 莉奈 氏

島根大学医学部地域医療支援学講座 教授 佐野 千晶 氏

※参加者は、3種類のだし(①いりこ・昆布、②市販の顆粒だし半量、③市販の顆粒だし定量)の試飲と「いりこ」と「昆布」でだしを取ったみそ汁の試飲を行なった。からだにやさしい食塩濃度0.7%を体験した。

意見交換



天然だしと顆粒だし活用のポイント

- ①「天然だし」の方が体にやさしく味わい深い。工夫して活用してほしい。
- ②「顆粒だし」や「一部のだしパック」は、原材料として食塩が最も多く配合されているので、目安量の1/2(半分の量)で十分。味見をして塩分の程度を確認し、調味料(味噌やしょうゆ等)で味を整えること。

簡単便利な「いりこ&昆布だし」

【5人分】

ペットボトル
500mlの水



いりこ 5本



- ①ペットボトルにいりこを入れて冷蔵庫で一晩おく
*3日以内に使うこと!
- ②鍋に移し、いりこは取り出す
*いりこは臭みの原因になる
*カルシウム補給として食す

こんぶ 5cm



- ③昆布は1cm角に切り、タッパーに入れ、水150mlを加え、冷蔵庫で一晩おく
- ④昆布は取り出す
*昆布は煮物に使う

【最上級のいりこだしの取り方】

30分水浸出後98℃で1分間加熱したものが味も香りもよい。
使用量は2~3%で丸のままより、半身や粉末にした方が浸出量はふえる。
*調理と理論(同文書院)P29,30

参加者の感想

- これまで「天然だし」を取る事が面倒だと思っていました。だしの試飲は参考になりました。血圧管理・塩分摂取をこれまで以上に考えなければ改善しないと思いました。
- だしの取り方が具体的で簡単だったので実行したいです。いりこだけで作っていたので、2種のだしをかけ合わせる事の相乗効果は勉強になりました。みそ汁の塩分濃度0.7%は、家とほぼ同じでしたが、うま味が違ってとてもおいしかったです。

関係機関：岡山大学・(公社)益田市医師会・オムロンヘルスケア(株)・(一社)益田ヘルスケア推進協会・益田市

縁結び

ご結婚

夫 新田 一晃さん 高津六丁目
妻 竹内 晴奈さん 東町

夫 田中 蒼眞さん 常盤町
妻 島田 梨緒奈さん 常盤町

夫 澄川 秀勝さん 遠田町
妻 大津 文枝さん 遠田町

夫 下瀬 熙哉さん 遠田町
妻 吉部 叶実さん 久々茂町



ご誕生

*今明 蒼眞くん 横田町
(父：仲祥 母：晴香)

*金高 有埜くん 乙吉町
(父：勇樹 母：知恵)

*澄谷 丹心ちゃん かもしま北町
(父：一貴 母：瑞)

*岡崎 ことちゃん 高津二丁目
(父：直也 母：まいみ)

*原田 望央ちゃん 乙吉町
(父：恭兵 母：日都美)

*城市 柚季ちゃん 高津町
(父：眞嗣 母：江梨子)

*小笠原 藍咲ちゃん 高津一丁目
(父：光晴 母：麻衣子)

*倉井 樹くん 幸町
(父：克幸 母：留津子)

* NGUYEN MINH VY ちゃん 高津町
(父：NGUYEN DINH THO 母：VUONG THI THU SUONG)

*熊谷 姫希ちゃん 高津六丁目
(父：眞彦 母：麻希)



おくやみ

染羽町	梅野 スミ子さん	94
染羽町	高橋 浪子さん	75
染羽町	清水 眞壽美さん	77
七尾町	山崎 茂志さん	92
七尾町	下脇 ミサ子さん	92
幸町	草野 省吾さん	90
東町	川野 峯男さん	93
水分町	野室 庸司さん	80
元町	服部 ツヤ子さん	92
駅前町	細川 美枝子さん	92
中吉田町	三好 誠さん	101
中須町	原 兼己さん	68
中須町	平川 健治さん	68
久城町	岡崎 弘己さん	82
久城町	糸賀 晴枝さん	87
久城町	板東 一彦さん	66
久城町	石田 香さん	87
高津一丁目	佐々木 トヨコさん	100
高津一丁目	椋 喜美子さん	82
高津二丁目	永富 茂さん	80
高津二丁目	豊田 和江さん	86
高津三丁目	桑原 勇さん	75
高津四丁目	小林 学さん	66
高津五丁目	安野 壽祐さん	88

須子町	領家 加代さん	95
須子町	城市 克己さん	94
飯田町	桐田 幸子さん	99
遠田町	三上 弘子さん	86
遠田町	佐々木 定子さん	85
遠田町	大庭 健治さん	97
津田町	島田 智恵美さん	54
土田町	梅田 ヨシ子さん	89
西平原町	田中 梅都さん	71
木部町	中村 眞千代さん	83
山折町	田原 真人さん	93
大谷町	武平 芳子さん	83
久々茂町	寺戸 逸子さん	96
馬谷町	大石 義富さん	87
長沢町	坂本 豊さん	83
横田町	椋木 貴久代さん	93
横田町	徳田 安子さん	87
安富町	渡邊 益子さん	79
向横田町	椋木 武雄さん	97
飯浦町	川本 孝さん	73
飯浦町	山本 清則さん	96
小浜町	新比恵 敬子さん	95
戸田町	有福 一さん	76
虫追町	中島 裕子さん	92
市原町	岡崎 剛さん	90
美都町宇津川	大橋 政信さん	88
美都町仙道	野村 昭代さん	96
美都町朝倉	中村 由喜恵さん	93
美都町小原	永岡 美津江さん	81
匹見町澄川	豊田 良策さん	88
匹見町澄川	吉岡 君代さん	92

※本人または親族の方の承諾を得たもののみ掲載しています。
掲載しています。

I LOVE YOU

しゅわ 「手話」をやってみよう!

【今月の手話】
桃・桃色・ピンク・ピンク色

両手を合わせて
中を膨らませて
桃の形を作り、
左右に振る。

【問い合わせ先】
市障がい者福祉課 ☎ 31-0251 FAX 31-8120

寄付金をいただきありがとうございます

◆障がい者福祉に対して
・金山町 岸田 智様
☎ 31・0241

◆高齢者福祉に対して
・虫追町 豊田 静磨様
☎ 31・0235

◆小中学校施設整備に対して
・年忘れ益田市民余芸大会
実行委員会 様
学校施設の環境改善のため

◆市奨学金に対して
・金山町 岸田 智様
市奨学金は寄付で運営されています。将来の人材を育成するためにも、皆さんのご協力をお願いします。

◆市教育総務課
☎ 31・0441
※金額は省略させていただきました。

★ 会社を退職したときは国民年金の届出が必要です

会社を退職すると国民年金の加入は自分で手続きをしなければいけません。退職者に扶養されていた配偶者も同じ手続きが必要になります。ただし、20歳未満、60歳以上の方は国民年金の手続きは不要です。

※ 60歳以上の方でも受給資格期間が足りない方や、老齢基礎年金を満額に近づきたい方は国民年金に任意加入できます。

こんなとき	手続き	届出先	必要なもの
厚生年金や共済組合等に加入していた会社を退職した	国民年金第1号被保険者の【資格取得届】が必要です	<ul style="list-style-type: none"> 保険課 美都地域総務課 匹見地域総務課 	<ul style="list-style-type: none"> 退職日が確認できる書類（離職票、社会保険資格喪失証明書等、公務員の方は辞令書） 年金手帳または基礎年金番号通知書
配偶者が厚生年金や共済組合等に加入していた会社を退職した（配偶者に扶養されていた方）	国民年金第1号被保険者への【種別変更届】が必要です		
失業等により国民年金保険料を納めることが経済的に難しい	申請により保険料の納付が免除される制度があります		<ul style="list-style-type: none"> 「雇用保険被保険者離職票」や「雇用保険受給資格者証」等の公的機関の証明書の写し（公務員の方は辞令書） 年金手帳または基礎年金番号通知書
退職して厚生年金や共済組合等に加入している配偶者に扶養されるようになった	配偶者の勤務先での手続きが必要です	配偶者の勤務先	配偶者の勤務先にご確認ください

※代理の方が手続きをする場合は、委任状と代理の方の本人確認ができる書類（運転免許証等）が必要です。

※国民年金加入等の手続きは、マイナポータルからスマートフォン等で電子申請することもできます。利用方法については、日本年金機構ホームページをご覧ください。

《 浜田年金事務所 出張年金相談 》

相談日 3月11日(火)・25日(火)

相談場所 市立市民学習センター 104 研修室

相談時間 10:00～15:30

☆要予約 相談日の1カ月前から受付

※定員に達した時点で受付は終了します。

予約の際は、お手元に基礎年金番号のわかるものをご用意ください。

《 浜田年金事務所 手話による年金相談 》

相談日 3月27日(木)

相談場所 浜田年金事務所

相談時間 13:00～16:00

☆要予約 3月19日(火)までに予約

予約方法 電話またはFAX ※代理可
(記載事項：住所、氏名、FAX番号、相談内容、相談希望時間)



〔年金相談の予約・問い合わせ先〕 浜田年金事務所 ☎ 0855-22-0670 ☎ 0855-23-0442

※年金相談には、基礎年金番号がわかる書類（基礎年金番号通知書、年金手帳、年金証書または年金額改定通知書などに記載されています）、マイナンバー（個人番号）がわかるもの、本人確認ができる身分証明書（運転免許証等）などをお持ちください。代理の方の場合は、委任状と代理の方の本人確認ができる身分証明書が必要です。

※浜田年金事務所でも相談される場合も、電話での予約が必要です。



意見や提言を「市長への手紙」で

市政に対する意見や提言などをお寄せください。秘密は厳守します。なお、ホームページで公開することがありますので、下記の記載事項に沿ってお寄せください。「市長への手紙」と明記するか、左下のマークを貼付してお送りください。

- <記載事項> 1. 住所・氏名・電話番号 2. 意見・提言の題名 3. 現状と問題点 4. 意見・提言内容
5. 予想される効果 6. 希望する回答方法（郵送もしくはEメールのどちらか）または回答を希望しない場合はその旨 7. いただいた意見公開の可否（可・否）※必ずご記入ください。

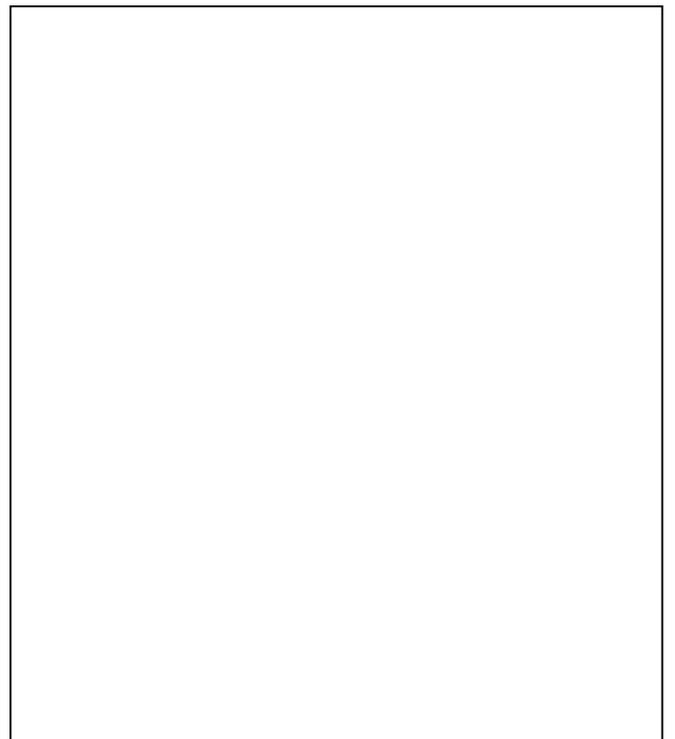
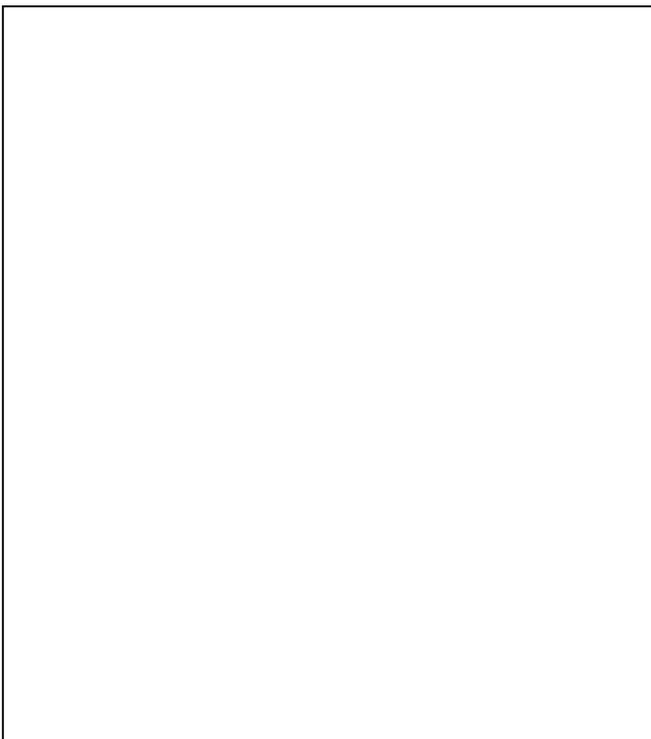
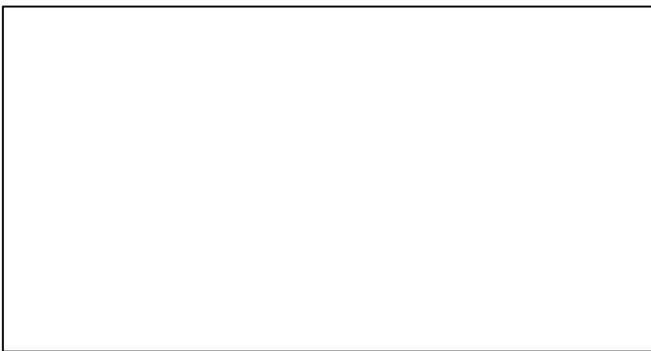
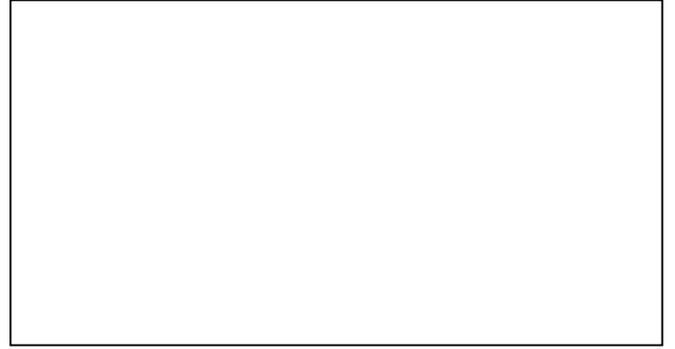
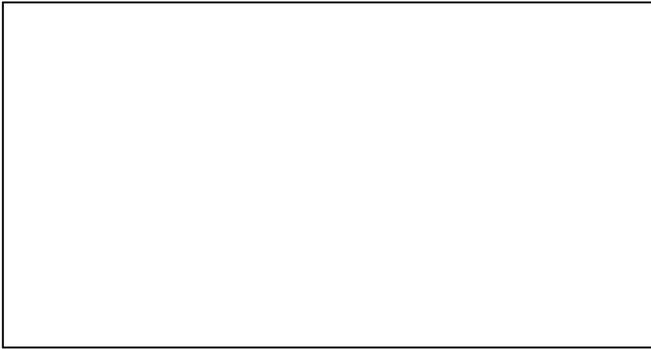
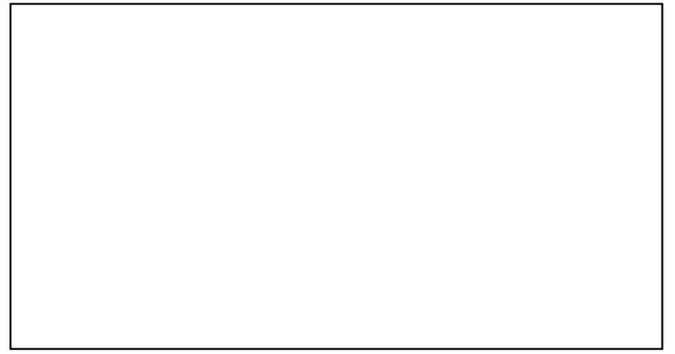
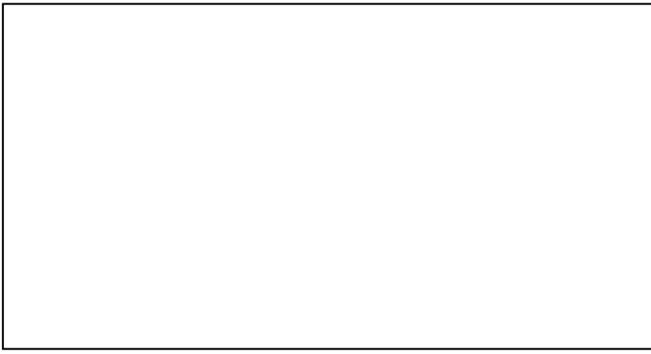
市長への手紙

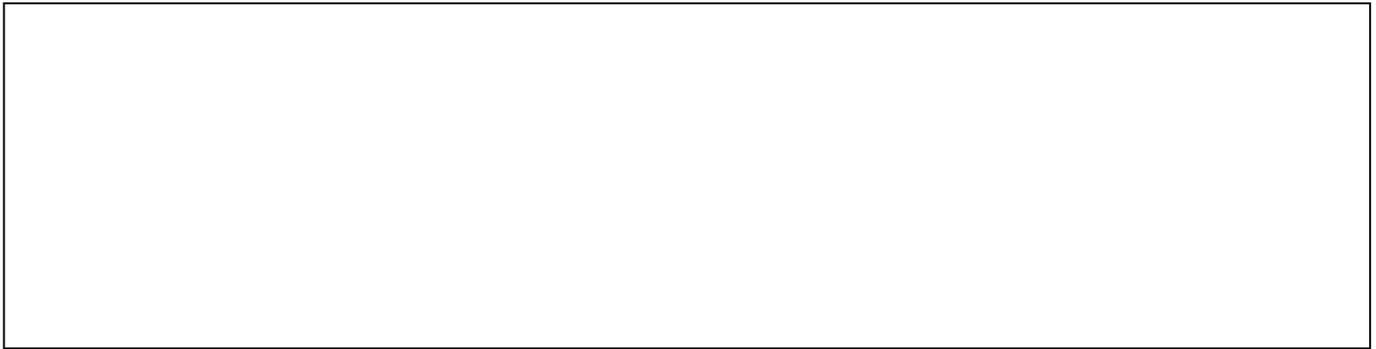
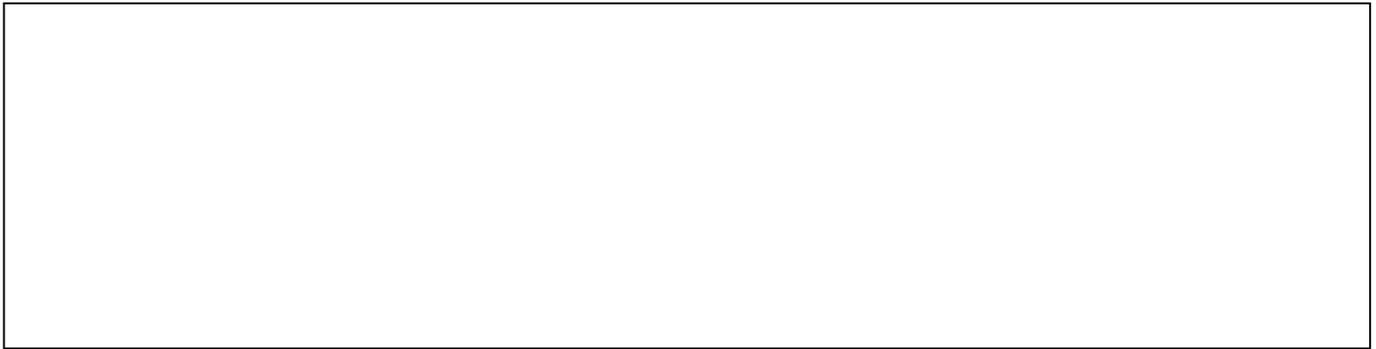
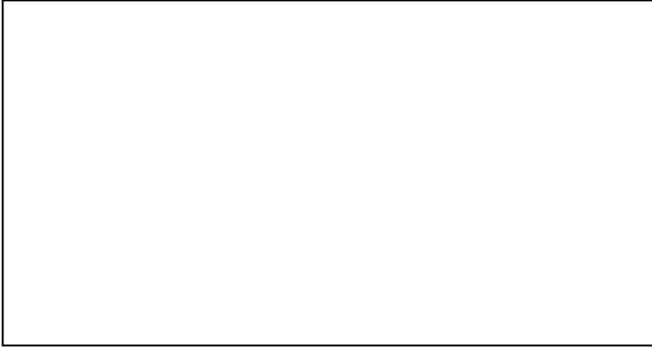
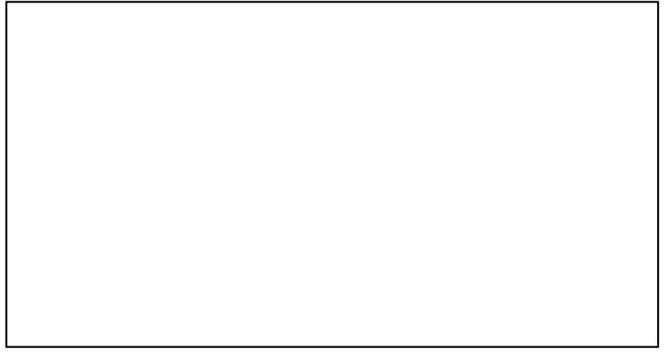
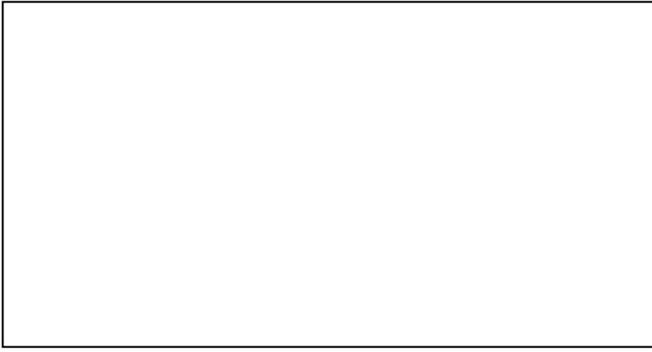
手紙：〒698-8650 常盤町1番1号 秘書課宛 FAX：23-2456

メール：hisyo@city.masuda.lg.jp（件名は「市長への手紙」）

※住所・氏名がないと回答できかねますのでご注意ください。







広報ますだに掲載する広告を募集中！

掲載枠 1枠 … 縦 4.5cm × 横 8.5cm

※広告料 1枠（1号あたり）5,000円

※隣り合う2つの枠を1枠とすることができます。

※広告の掲載位置は、市が指定した位置とします。

申込方法 ホームページに申込様式があります。

申込先 市政策企画課 ☎ 31-0112 FAX 23-2456



【島根県芸術文化センター「グラントワ」】

Grand Toit 20th

記念企画展 開館20周年

祈りと美の石見の

未来へつなぐ中世の宝

2025 4/26(土) → 6/16(日)

【前期】4月26日(土)～5月19日(日)
【後期】5月21日(水)～6月16日(日)

【開館時間】9:30～18:00(展示室への入場は17:30まで)
【休館日】毎週火曜日(4月29日、5月6日は開館)、4月30日、5月7日

【観覧料】当日券：一般 1,300(1,050)円、大学生 600(450)円
前売券：一般 1,100円、大学生 500円

小中高生 無料

島根県立石見美術館

上：狩野松栄《益田元祿像》(部分) 安土桃山時代・16世紀 島根県立石見美術館蔵 重要文化財【長期展示】
下：(不明)王聖像 平安時代・12世紀 神安川具・輪楽寺蔵 重要文化財【全期間展示】

島根邦楽集団

第19回定期演奏会

2025年3月2日(日) 開場/13:00 開演/13:30
グラントワ 小ホール

※ チケット発売中 ※

曲目

※ 龍樹／楳枕／大海原ほか
※ 曲目は変更する場合があります。

指揮 川村泰山
賛助出演 川村雅巳葵
川村葵山／橋本啓山

全席自由・税込

※ 一般／前売1,500円
当日1,800円
※ 高校生／前売500円
以下 当日800円



グラントワ弦楽合奏団

第12回定期演奏会

2025年3月9日Sun 開場/14:30 開演/15:00
グラントワ小ホール

※ チケット発売中 ※

曲目

アイネ・クライネ・ナハトムジーク
情熱大陸 ほか
※ 曲目は変更する場合があります。

全席自由・税込

一般／前売1,000円
当日1,500円
高校生以下／無料



information

グラントワは開館20周年を迎えます!

石見美術館の観覧料のご案内

▶▶▶ 令和7年度の高校生以下の観覧料は、企画展・特別展・コレクション展ともに無料です!

※ 一般、大学生等は企画展ごとに異なります。コレクション展とセットになった「前売券」がご得です。当日でも「シマチケ」で購入可能。詳しくはホームページ等でご確認ください。

▶▶▶ すべての展示を何度でもご覧いただける観覧券「ミュージアムパスポート」をぜひご利用ください。

一般 3,000円 大学生 1,800円

シマチケWEB会員のご案内

▶▶▶ オンラインで美術館と劇場のチケットが購入できる便利なウェブ会員。

年会費・会員登録料 無料

会員登録はこちら ▶▶▶ 

益田糸操り人形

島根県無形民俗文化財

※ 演目 寿三番 三十三所花の山壺坂寺

山本一流獅子の一曲 沢市谷間の段 沢市内の段

チケット発売中

2025年3月16日(日) 開場/13:00 開演/13:30
グラントワ小ホール

全席自由 [一般] 前売500円/当日600円 税込 [高校生以下] 無料

※ 未就学のお子様もご入場いただけます
※ 託児サービスはありません
※ 当日券は、会場の小ホールではなく、総合案内カウンターにて販売します

企画展「むかしの暮らし」

普段の暮らしを豊かで便利にするために道具が進歩していく中で、電化製品はどんどん生活に溶け込んでいき、人々の生活スタイルは大きく変わりました。

企画展では、明治・大正・昭和時代を中心に、生活や娯楽など人々の暮らしの様子を当時の民具や生活用具などを用いて紹介します。実際に使われていた道具は、どれも人の手のぬくもりが感じられるものばかりで、不便さを補うために自然の力をうまく利用する知恵があったことが伺えます。

大人の方にとっては昔懐かしく、若い世代にとっては初めて目にするものや今の道具と比べて驚きを感じる展示内容で、幅広い世代の方に楽しんでいただける企画展です。ぜひご覧ください。



下駄



洗濯板・たらい



火鉢・火箸



回転こたつ
(ころころこたつ)

- 会 期 開催中～3月23日(日)
- 会 場 歴史文化交流館「れきしーな」・展示ルーム
- 観覧料 無料
- 休館日 毎週火曜日

◆ 歴史文化交流館「れきしーな」 本町6番8号 ☎ 23-2635

こんにちは

としよかん
です



益田館：☎ 22-4222

美都館：☎ 52-2481

匹見館：☎ 56-1144

<https://library.masudanohito.jp/>



～ 図書館からのお願い ～

返却された本に、汚れ・水濡れ・切り取り・書き込みなどがみつかることが多々あり、弁償していただくケースが非常に増えています。

皆さんが気持ちよく利用できるよう、借りた本は責任を持って管理し、大切に取り扱いましょう。

※破損・汚損してしまった場合は、自分で修復しようとせず、そのままの状態でお持ちください。

※ご自宅でお使いのセロハンテープは劣化して黄変し、本を傷めてしまいます。修復も難しくなりますので、使用しないでください。

3月の特集

毎回大好評!!
『にいな本』



3月は、大人向けも子ども向けも毎回大好評の『にいな本』を特集します。

この1年間に入荷した、さまざまなジャンルの新しい本が大集合！入荷した時は予約がいっぱいで借りられなかった本や見逃していた本、普段は手にすることのないジャンルの本など、新たな本との出会いがあるかも！？ぜひチェックしてみてくださいね☆

来ぶらりマルシェ

3月1日(土)・2日(日)

10:00～14:00

益田館 前庭



手作りの食べものやハンドメイド雑貨など、月に1度いろいろなお店が出店しています☆

図書館からは、手作りしおりをプレゼントします☆

カウンターで、お好きなしおりをお選びください！



利用者カードの
登録情報に変更は
ありませんか？



住所・氏名・電話番号など、登録情報に変更がある方は、図書館までお知らせください。ご協力をお願いします。

令和7年度前期 益田市民スポーツ・文化教室



★3月10日(月) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。

ジュニア教室

参加料(10回分): 1,650円、体操(14回分): 2,300円

ミニバスケットボール
5月中旬(土)10:00~11:30
対象: 小学1年~中学生
場所: アリーナ

体操
5月中旬(土)14:00~16:00
対象: 小学1年~中学生
場所: アリーナ

小学生テニス
5月中旬(土)10:30~12:00
対象: 小学3年~6年
場所: テニスコート他

ソフトテニス
5月中旬(土) 9:00~12:00
対象: 小学1年~6年
場所: テニスコート

キッズサッカー
5月中旬(土)16:30~18:00
対象: 年中~小学2年
場所: アリーナ他

参加者募集中!

★スポーツ安全保険について

中学生以下: 800円 高校生以上 64歳以下: 1,850円 65歳以上: 1,200円
※文化教室参加の場合は800円です。※一般は任意加入、高校生以下は加入が必要です。
※保険料は加入後の返金はいたしかねます。

文化教室

参加料(10回分): 一般 3,300円、ベビーマッサージ(5回分): 1,650円

実用書道
4月中旬(木)10:00~12:00
対象: 一般
場所: 小会議室

楽しいうれしい手芸
4月中旬(木)10:00~12:00
対象: 一般
場所: 小会議室

ベビーマッサージ
4月中旬(水)10:00~11:30
対象: 一般
場所: 柔道場



※教室の開催が難しくなった場合は、回数に応じて料金を返金します。
※各地域でのスポーツ活動をサポートする「出前教室」も受付けています。

お昼のスポーツ教室

参加料(10回分) 一般: 3,300円、高校生以下: 1,650円

たのしいユニカール
4月中旬(月)10:00~12:00
対象: 一般
場所: 柔剣道場

かんたんエアロビクス
4月中旬(月)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 柔剣道場

ソフトエアロビクス
4月中旬(火)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

来てみんちやいピラティス午前
4月中旬(火)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

来てみんちやいピラティス午後
4月中旬(水)15:00~16:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

健康ヨガ
4月中旬(水)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 柔剣道場

かんたんヨガ
4月中旬(木)13:00~14:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

ダイエットエアロビクス
4月中旬(木)14:30~15:40
対象: 一般
場所: 柔剣道場

健康体操
4月中旬(金)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 大会議室

楽しいシニアフォークダンス
4月中旬(金)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 卓球室

リラックスストレッチヨガ午前
4月中旬(金)10:30~11:45
対象: 一般
場所: 柔剣道場

リラックスストレッチヨガ午後
4月中旬(金)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 柔剣道場

楽しい初級フラダンス
4月中旬(木)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 大会議室

グラウンドゴルフ
5月中旬(火) 9:30~11:30
対象: 一般
場所: 陸上競技場

経験者テニス
4月中旬(水) 9:30~11:30
対象: 一般
場所: テニスコート

スポンジテニス
4月中旬(木) 9:30~11:30
対象: 一般
場所: アリーナ

初級者テニス
4月中旬(金) 9:30~11:30
対象: 一般
場所: テニスコート

一生動けるからだ作り
4月中旬(木)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場



夜のスポーツ教室

参加料(10回分) 一般: 3,300円、高校生以下: 1,650円

弓道
4月中旬(木)19:00~21:00
対象: 一般
場所: 弓道場

ナイター初級者テニス
4月中旬(木)19:00~21:00
対象: 一般
場所: テニスコート

卓球・ラージボール卓球
4月中旬(木)19:00~21:00
対象: 小学生~一般
場所: アリーナ

初めてのスポンジテニス
4月中旬(金)19:00~21:00
対象: 一般
場所: アリーナ



しえいぶあっぷフラダンス
4月下旬(金)19:30~20:45
対象: 一般
場所: 大会議室

合気道入門
4月中旬(金)18:00~19:15
対象: 小学4年~一般
場所: 柔剣道場

初級者バドミントン
4月中旬(金)19:30~21:30
対象: 小学生~一般
場所: アリーナ

★夜間の活動のため、学生のみで参加する場合、送迎は確実をお願いします。

【問い合わせ先】
益田市民体育館
☎ FAX 23-6283
✉ undou-k@iwami.or.jp



3月の体験教室

1日(土)	咲き織り	10:00~12:00
2日(日)	がま口作り	13:00~15:00
8日(土)	布ぞうり作り	10:00~15:00
9日(日)	ガラスでアクセサリー作り サンドブラスト	10:00~11:30 13:00~15:00
10日(月)	パッチワーク	13:00~16:00
15日(土)	パッチワーク	13:00~16:00
22日(土)	傘布マイバッグ作り	13:00~16:00
23日(日)	紙すき キャンドル作り	10:00~11:30 13:00~15:00
29日(土)	木工教室 (プランター台作り)	13:00~15:00
30日(日)	ペットボトルでエコライト作り	13:00~14:00

※教室への申込みは事前電話またはFAXをお願いします。

※平日に対応できる教室もありますのでお気軽に問い合わせください。

※リサイクルプラザでは、施設見学者を募集しています。自治会、サークル等の団体や個人でも受付可能です。1時間程度で、ごみの分別作業や埋立処理場を見学できます。各地域や家庭でのごみの分別推進に役立ちますので、電話またはFAXで申込みください。

再生品家具抽選会のお知らせ

日時：3月16日(日) 9:00~11:30

場所：市リサイクルプラザ

申込受付：2月下旬から受付開始

申込締切：3月16日(日) 10:30

抽選開始：3月16日(日) 11:00

★無料の家具も用意しています。この家具は、当日ジャンケンで勝った方に無料で差し上げます。



木工教室 (見本)



ペットボトルで
エコライト作り (見本)

衣類回収のお知らせ

リサイクルプラザを中心に活動している環境団体「エコリス倶楽部」では衣類回収を企画しました。無償での提供をお待ちしています。

持込衣類：汚れや破れのないもので洗濯済みのもの。子ども服・学生服・和服も持込可能ですが、男女スーツ、下着類はご遠慮ください。ご不明な場合は問い合わせください。

持込期間：3月15日(土)~31日(月) 持込場所：市リサイクルプラザ啓発棟 9:00~17:00 (休館日の火曜日を除く)



【問い合わせ先】市リサイクルプラザ啓発棟 (休館日：火曜日) 下波田町 490 番地 ☎ 26-7474 ☎ 26-7475
✉ plaza-kei@maro-v.jp ホームページ <http://www.m-sougou.net/plaz-kei/index2.htm>

～ 益田市民の声の広場 ～

プラサDEますだん



募集・イベント情報コーナー

掲示板

日とき 場ところ 対対象者 ¥参加料 問問い合わせ先

県立サッカー場スクール受講生募集

日 4月上旬～10月上旬 (15回課程)

場 県立サッカー場 (乙吉町 631-2)

対 ・キッズスクール…幼児(年長)～小学4年男子
・少女スクール…幼児(年長)～小学4年女子
・なでしこスクール…小学5年女子～一般女子

問 県立サッカー場 ☎ 23-2644

¥ ・キッズ…3,000円
・少女…3,000円
・なでしこ(小・中・高校生)…3,000円 / (一般)…4,200円
〔保険料〕 幼・小・中学生…800円、高校・一般…1,850円





3月生まれ Happy Birthday

申込み
問い合わせ先

市政策企画課 ☎ 31-0112 FAX 23-2456
✉ seisaku@city.masuda.lg.jp



5月号投稿大募集!
申込期間は3月3日(月)~19日(水)です!

※音訳・点訳の広報もあります



1歳

よる
池田 宵瑠くん

パパとママの宝物だよ。
生まれてきてくれてあ
りがとう。
投稿者: パパ・ママ



1歳

だん
大畑 暖くん

誕生日おめでとう!
やんちゃ坊主なところ
が大好きだよ!
投稿者: パパ・ママ



1歳

たける
式部 尊くん

おっとりたっくん
健康にすくすく大き
くなってね
投稿者: じいじ ばあば



1歳

ゆい
宇山 結ちゃん

これからもいっぱい食
べて大きくなってね!
1歳おめでとう!
投稿者: パパ・ママ



2歳

れも
佐々木 玲苺ちゃん

いつも賑やかで楽しませ
てくれるれもちゃん!
元気に育ってね!
投稿者: 佐々木ファミリー



2歳

あきと
中谷 亮仁くん

いつまでも笑顔が素敵
なあっくんできてね。
投稿者: 父・母



2歳

りん
見川 凜ちゃん

表情豊かなりんちゃん!
これからもたくさん食
べて遊ぼうね!
投稿者: 父・母



3歳

りくと
村上 湊玖仁くん

お誕生日おめでとう!
これからもたくさん思
い出作ろうね!
投稿者: 父・母



4歳

りつと
水津 律人くん

一番のお調子者☆
いつもみんなを楽しませ
てくれてありがとう!
投稿者: 家族のみんな



5歳

ともはる
中村 燈春くん

いたずら大好きともち
ゃん! お誕生日おめで
とう!
投稿者: パパ・かあか



5歳

しおり
齋藤 汐里ちゃん

誕生日おめでとう!
これからも大好きをた
くさん見つけてね♥
投稿者: 父・母



5歳

あきひさ
大谷 明久くん

たくさん笑って大き
くなってね!
投稿者: 父 母



5歳

れあ
山口 玲娃ちゃん

れあちゃんお誕生日お
めでとう。家族みんな
玲娃が大好きだよ。
投稿者: 家族のみんな



7歳

さえ
野上 咲笑ちゃん

7歳おめでとう! 笑顔の
可愛いさえちゃんが世
界一大好きよ!!
投稿者: パパ・ママ



※編集後記※

3月3日は「耳の日」。WHO
が定めた「世界耳の日」でもあ
るそうで、日本でも世界でも
「耳の日」。いつも頑張ってく
れている耳に感謝しよう。
(まり)

市の人口 (1月末現在)

世帯	21,120	世帯 (△)	32
人口	42,895	人口 (△)	100
男性	20,273	男性 (△)	53
女性	22,622	女性 (△)	47
出生	15	死亡	90
転入	47	転出	72
※ () 内は前月比			
※住民基本台帳より			

2025年3月1日発行

※広報ますだは、市役所(各分庁舎含む)、市立保健センター、市立市民学習センターのほか、グラントワにも備えてあります。