

2026

3

令和8年
No.1005

広報

ますだ



特集

益田市のひとつづくり

— ライフキャリア教育の取組 —



Congratulations!

全国、そして世界で輝く益田の高校生

卓球・山田さん、佐々岡さんが益田市スポーツ・文化顕彰を受賞しました！

益田市公式ウェブサイト



益田市公式 SNS でも市からのお知らせなどをお伝えしています



LINE



YouTube



X (エックス)



Instagram



益田市のひとつづくり

ライフキャリア教育の取組

益田市では、『ひとが育ち 輝くまち 益田』を目指し、市民と行政が一体となって“ひと”を育ていくためにさまざまな取組を行なっています。

益田市が目指すのは、下記のような“ひと”の姿です。

- 将来の益田市を支えるため、自らの可能性を広げることができるひと。
- しごとを継続発展させるひと。しごとを創り出せるひと。
- 地域のひとと協力し、地域を支えるひと。地域の資源を活かせるひと。

益田市教育委員会では、“子どもを中心”に市内在住の大人や事業所の皆さんの協力を得ながら「ライフキャリア教育」を積み重ねています。「ライフキャリア教育」とは、『自分の人生を能動的に生きていくことができる力を育む』ことを目的としています。

対話を通して、多様な考え方・価値観を知る。ロールモデル[※]との出会いから、子どもたちの生き方の選択肢を広げる。ふるさと・益田の“ひと”と繋がり、ともにつくる経験を重ねる。今回はそんな想いを大切にした取組をご紹介します！

※生き方や働き方の手本となるひと

《小・中・高校生対象》

対話プラス

「これまでの人生、今の自分、そしてこれからどんな“ひと”でありたいか」

対話プラスとは、中学・高校生と益田市在住の大人、小学生と高校生が1対1で向き合い、これまでの人生や経験・考え方を語り合いながら、互いの思いや意見をじっくり聞き対話する場です。

子どもたちにとって、教科書などには載っていない、益田の大人が歩んできた人生や考え方にふれる貴重な機会であり、自分の人生を主体的に考えるきっかけとなっています。また、ほとんど初対面である大人が自分の話をしっかり聞いてくれることで安心感を得ることができ、その安心感が将来への前向きな気持ちに繋がっています。対話後のアンケートでは「将来に対して明るい希望を持っている」と回答した中高生が82%（日本平均54%）という結果が出ています。

また、参加する大人にとっては、生徒に自分の話をしたり問いかけたりすることが、自分自身を振り返るきっかけや人との関わり方を見つめ直す機会となっています。



《中学生対象》

益田版・職場体験

「益田版・職場体験」は、仕事の体験にとどまらず、生徒たちとそこで働く“ひと”や“生き方”との出会い・対話を大切にしたい取組です。

生徒たちが働く大人たちの考えや価値観にふれることで、どのような“ひと”になりたいかを考える機会になっています。

生徒からは、「楽しそうに働く大人を見て、将来あんなふうになりたいと思った」「益田で働くのもいいなと思えた」などの感想が寄せられており、仕事を知ることはもちろん、ロールモデルとの出会いもあり、貴重な体験となっています。

受入れ事業所からは、「生徒との関わりが職員の学びやコミュニケーション力向上につながった」という声が多く寄せられています。また、この職場体験に参加した生徒が数年後に、体験した事業所に就職する事例も生まれており、これまでの取組が成果として表れはじめています。



令和8年度も益田版・職場体験を実施予定です。中学生が「働く大人」と出会い、自分の未来を考えるこの取組にご協力いただける事業所を募集しています。関心のある事業所の方は右の二次元コードよりお問い合わせください。



ふるさと・ひとつなぎコーディネーター

ふるさと・ひとつなぎコーディネーターは、コミュニティ・スクール（学校運営協議会）を設置した学校区に配置されています。教員免許や社会教育士の称号を有する専門人材で、学校と地域、そして“ひと”と“ひと”をつなぐ役割を担っています。

学校に席があり、子どもたちの「やりたい」「やってみたい」という思いを地域のひと・もの・ことへ繋ぎ、実現するための調整・支援を行なっています。

さらに、公民館や地域住民とともに、子どもの学びの場をつくることで、学校を核とした地域づくりを推進しています。



子どもと地域の方の声から始まったベンガラ染め教室。桂平小学校でのクラブ活動と公民館のお楽しみ教室がコラボし、大人も子どもも一緒に活動を楽しみました。



西益田小学校区
山田 真子さん
出身：静岡県



桂平小学校区
岩坂 菜月さん
出身：神奈川県



豊川小学校区
小山 琴帆さん
出身：神奈川県



益田小学校区
森本 貴満さん
出身：東京都



戸田小学校区
善家 瑛徳さん
出身：愛媛県

Congratulations!



来庁した山田選手、佐々岡選手を山本市長をはじめ、市議会議員、市役所職員でお出迎えしました。

山田萌心選手、佐々岡希花選手が 益田市スポーツ・文化顕彰を受賞しました

■功績

山田 萌心（やまだ もえみ）

益田永島学園明誠高等学校 2年。

令和7年11月15日から26日に東京都で開催された第25回夏季デフリンピック競技大会（卓球競技）に日本代表として出場し、

女子団体戦 銀メダル

女子ダブルス 銅メダル

の優秀な成績を収めた。

佐々岡 希花（ささおか ののか）

県立浜田ろう学校高等部 1年。

令和7年11月8日・9日に愛知県名古屋市中で開催された第62回全国聾学校卓球大会に出場し、

一部女子個人戦 優勝（2連覇中）

一部女子団体戦 第3位

の優秀な成績を収めた。

益田市スポーツ・文化顕彰授与

益田市では、スポーツおよび文化の分野で極めて優れた成績を上げた住民等に対して、地域のスポーツ・文化の振興と人材育成の推進を目的に顕彰を行なっています。

この度、山田選手と佐々岡選手が、それぞれ素晴らしい成績を上げられたことにより、益田市スポーツ・文化顕彰を授与しました。

令和7年12月12日に益田市役所で行われた授与式には、両選手をはじめ、ご家族、明誠高等学校の岸副校長、浜田ろう学校の野中教諭、益田市聴覚障害者協会の中井会長、

さらに益田市議会議員の皆さんが出席しました。市長から両選手に表彰状と顕彰が授与され、その業績が讃えられました。

授与式の様子を公開中！



■今後の抱負

山田選手

2年後に世界大会、その2年後にデフリンピックが開催される。今回は4種目すべてのメダルは取れなかったため、そこでは全種目でメダルが取れるように一生懸命がんばりたい。

佐々岡選手

来年、再来年の全国聾学校卓球大会で4連覇の優勝を目指したい。4年後のデフリンピックで日本代表として出場できるようにがんばりたい。



世界に挑戦するお二人の

さらなるご活躍をお祈りします！



12/16



島根県知事から感謝状贈呈

男女共同参画推進に尽力 小川さんに知事より感謝状

市内での男女共同参画推進に対する功績が讃えられ、島根県男女共同参画サポーターの小川律子さんが島根県知事から感謝状を贈呈されました。小川さんは公民館職員・行政職員向け避難所運営講座や外国人向け防災講座を、男女共同参画を含む多様な視点から実施し、防災理解促進にも貢献されています。

「令和7年度自治会等地縁による 団体功労者総務大臣表彰」受賞

平成8年度から22年間、西平原自治会長として生活環境の改善や地域課題の解決に率先して取り組み、地域コミュニティの維持形成に尽力されてきた田中勉さん（写真左）が、「自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞され、波田副市長から表彰状が伝達されました。

1/14



多年にわたる地域社会の維持形成の功績が讃えられました

県立益田高等学校が

『みらい育成アワード 2025』で準グランプリ受賞！

三菱みらい育成財団が主催する「みらい育成アワード 2025」において、益田高校が西日本地区の準グランプリを受賞しました。本アワードでは、「益田さいえんすたうん」や「理科読を楽しむ会」など、益田圏域の理数教育を発展させるための小学校・中学校・高等学校連携プログラムが高く評価されました。

特に高く評価されたのは地域への貢献です。高校生が学校の使命を理解して小中学生の指導にあたってきた点や、地域の発展を担う意欲・主体性を育む取組を継続してきたことが、主な受賞理由となりました。

益田高校は、これからも小学校・中学校や教育機関などと連携し、子どもたちが科学を楽しみ、未来を主体的に創造できる環境づくりを進めていきます。



【問い合わせ先】 島根県立益田高等学校 ☎ 22-0044

「益田市差別のない人権尊重の社会づくり条例」記念事業を開催しました

この条例では、差別のない人権尊重の社会づくりを進める上での基本となる考えのほか、市民や事業者の皆さん、市が取組むべきことなどを定めています。

～ 条例の主な内容 ～

市が取組むこと

- 市政のあらゆる分野において、人権尊重の視点に立って取組みます。
- 差別のない人権尊重の社会づくりに必要な施策を総合的・計画的に推進します。

市民の皆さんへ

- 人権に対する意識を高め、他の人の人権を尊重するよう努めましょう。
- 人権問題の解消に向け、自らも積極的かつ主体的な役割を果たすよう努めましょう。

事業者の皆さんへ

- 事業活動に関わる人の人権を尊重するよう努めましょう。
- 人権尊重の視点に立って事業活動を行うよう努めましょう。

この条例についての理解を深めるための学習の場として、令和7年11月4日に奥田均さん(近畿大学名誉教授)をお招きし、「みんなが幸せになるために考えよう～あなたの人権は守られていますか～」をテーマにご講演いただきました。

【講演内容】

○部落差別の現状と課題

条例の目的は差別のない社会を目指すことで、これは裏を返せば現在も差別が存在していることを示しており、部落差別は直接見聞きしたことがない人々の間で、存在の有無について意見の食い違いが生じている。

近年では、インターネット上での部落差別を助長する情報(動画による地区の映像流出等)、悪質な書き込みや誤った情報による人権侵害も新たな課題として挙げられている。



近畿大学名誉教授
奥田 均 氏

○差別解消に向けて

差別や人権侵害をなくすためには、差別の存在を個人の認識の違いではなく社会問題としてとらえることで解消できる。私たちが作り出してしまった差別は、社会を構成する私たちが差別問題を抱える当事者であると受け止め、取組を進めることで解消することができる。

条例には「市民は差別のない人権尊重の社会づくりの担い手であることを認識し、生活の場で互いに人権を尊重するよう努めること、そして市民が主体的に差別解消に向けた役割を果たすよう努めること」と記載されている。

また、事業者に対しても差別のない社会の担い手としての自覚を促しており、社会全体で差別解消に向けた取組を進めることが期待されている。

○今後の展望

社会づくりの主役は市民であり、差別問題を社会問題としてとらえることで差別はなくなっていくという受けとめ方をぜひともこの条例から学んでほしい。そのためには、この条例を条例の主役である市民に知ってもらうことが必要である。この条例の普及と実践のために、学校・職場・地域などさまざまなところで周知に努めることが重要であり、これにより条例の理念が地域全体に浸透し、差別のない社会づくりが進むことを期待している。

○参加者アンケートより

- 私たちが作り出した「差別」は、私たちの取組によって解消することができるからこそ、もっと学ぶ必要があると改めて感じた。「社会づくりの主役は市民」、この言葉を忘れずにいようと思う。
- 「差別」に対する認識は本当に人それぞれだと感じる。まずは、これからは誰もが「差別はある」と素直に実感して、認識することが大切だと改めて思った。差別を受けている当事者以外の人たちが実感として認識することは難しいが、このような研修会がそのきっかけになれば良いと思う。

【問い合わせ先】市人権センター ☎ 31-0412

地域の農地を守り、活かしていくための 「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集します

益田市および益田市農業委員会では、令和8年7月の任期満了に伴い、「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集します。

〈募集期間〉3月2日(月)～3月31日(火)

〈応募方法〉「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」のどちらも「推薦（個人・団体）」と「応募（自薦）」の2種類の方法があります。詳細は市公式ウェブサイトに掲載しています。また募集要項を農林水産課および農業委員会事務局に備えています。

〈在任期間〉市長が任命した日（令和8年7月下旬）から令和11年7月19日まで

〈募集人数及び区域〉

☆農業委員 16名（市全域の定数 16名）

☆農地利用最適化推進委員 24名（担当区域別に定数が定められており、全体で24名です。）



▲詳細はこちら

〈農地利用最適化推進委員の担当区域および定数〉

区域	区域の詳細（行政区域名）	定数	区域	区域の詳細（行政区域名）	定数
益田・吉田	染羽町、七尾町、本町、幸町、土井町、水分町、有明町、昭和町、三宅町、東町、多田町、常盤町、元町、駅前町、赤城町、栄町、中島町、中吉田町、中須町、かもしま北町、かもしま東町、かもしま西町、久城町、下本郷町、乙吉町、あけぼの東町、あけぼの本町、あけぼの西町	2人	豊田	横田町、安富町、梅月町、本俣賀町、左ヶ山町	2人
			高城	神田町、向横田町、隅村町、白岩町、薄原町、猪木谷町	2人
			二条	上黒谷町、桂平町、黒周町、柏原町、愛栄町	1人
			美濃	美濃地町、有田町	1人
			小野	飯浦町、小浜町、戸田町、喜阿弥町	1人
			中西	内田町、虫追町、市原町、白上町、中垣内町、川登町	2人
			美都	美都町笹倉、美都町朝倉、美都町仙道、美都町小原、美都町三谷、美都町山本、美都町都茂、美都町久原、美都町丸茂、美都町宇津川、美都町板井川	3人
			匹見	匹見町匹見、匹見町紙祖、匹見町落合、匹見町広瀬、匹見町澄川、匹見町石谷、匹見町道川	3人
高津	高津一丁目、高津二丁目、高津三丁目、高津四丁目、高津五丁目、高津六丁目、高津七丁目、高津八丁目、高津町、須子町、飯田町	1人			
安田	遠田町、津田町	1人			
鎌手	土田町、金山町、西平原町、木部町	1人			
種	下種町、種村町	1人			
北仙道	大草町、山折町、乙子町、赤雁町	1人			
豊川	大谷町、久々茂町、岩倉町、栃山町	1人			
真砂	波田町、下波田町、馬谷町、長沢町	1人			



【問い合わせ先】市農林水産課 ☎ 31-0316 / 市農業委員会事務局 ☎ 31-0481



お知らせ

「国の教育ローン」
(日本政策金融公庫)

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。

お子さん1人につき350
万円以内を、固定金利年3.
55%(令和8年2月2日現在)
で利用できる、在学期間中は利
息のみの返済とすることがで
きます。

詳しくは「国の教育ローン」
で検索するか、コールセン
ターへ問い合わせください。

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
日本政策金融公庫
ホームページ



文化協会だより

〈3月の行事〉

★益田糸操り人形定期公演

日 3月22日(日)
13:00 開場 13:30 開演

場 島根県芸術文化センター
「グラントフ」小ホール

¥ 前売り:500円
当日:600円

※高校生以下無料

問 益田糸操り人形保持者
会長 渡辺 大樹

☎ 25・7310

ダンスに眠っている

衣類で海外支援

ダンスやクローゼットの
中に、傷みや汚れがなくまだ
十分に着用できる服が眠っ
ていませんか?捨てるのは
もったいないと感じている
方からお預かりした衣類を
『海外で衣類を必要としてい
る人々』へお届けする手伝い
をしています。

日 3月28日(土)・29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。



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16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(火)~31日(火)
17:00 必着

抽選 4月下旬

入居予定日 5月中旬



春の全国火災予防運動

3月1日~3月7日

《命をつなぐ感震ブレーカー》

みなさん、感震ブレーカーをご存じですか?

地震による強い揺れを感知したときに、自動で電気を遮断する器具のことです。

地震が起きた時に発生する火災の原因で多いのは電気

による火災のため、もしもに備えて準備しましょう。

詳細はこちら▶



〈感震ブレーカーの良いところ〉

- ・不在時でも安心
- ・地震後の通電火災を防ぐ
- ・すぐに避難ができる
- ・誰でもすぐにできる備え
- ・二次災害の防止

〈感震ブレーカーの種類〉

- ・分電盤タイプ
→分電盤に内蔵されたセンサーが感知
- ・コンセントタイプ
→コンセントに内蔵されたセンサーが感知
- ・簡易タイプ
→ばねの作動や重りの落下で電源オフ



— 益田広域消防本部(消防署)・益田市消防団 —

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
込みを受け付けている住宅も
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、田倉、久城、川
西、湯の香、宮の原、丸茂、久
保坂、仙道、諏訪、道川
県営住宅 久城東、吉田南、原
浜、高角

申問 島根県住宅供給公社
益田住宅管理事務所
☎ 31・1530



島根いのちの電話
電話相談ボランティア
養成講座 受講生募集

「いのちの電話」は、自死予防を主な目的とした悩みごと電話相談です。この活動を支えるボランティアの電話相談員を養成する講座です。

●第1課程 公開講座

日 4月～6月

13:15～16:30

場 いきいきプラザ島根（松江市）

※自宅でのオンライン受講も可能。

募集人員 50名程度

（会場参加者）

¥ 10,000円

募集締切 3月20日（金・祝）

●第2課程 養成講座

第1課程終了後に面談を経て受講の可否を決定します。

場 いきいきプラザ島根（松江市）、いわみーる（浜田市）

※受講者数によって、松江会場のみとなります。

講座の詳細はこちらからご確認ください。▼



申 問 島根いのちの電話事務局
☎ 0852・32・5985



相談・催し

独身男女の縁結び

今月の開催

はぴ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14日（出）

・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（益田駅前ビルEAG A内）

申 問 島根県公認団体 益田・吉賀・津和野はぴこ会（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。

※当日は身分証明書（顔写真付きのもの）を1持参ください。



益田市移住セミナー
「まずだましてよろしは
いっぬー！」& 移住相談会

セミナーでは、柴犬をモチーフにした益田市応援キャラクター「しばいっぬ」が登場します。ぜひ会いに来てください。

また、当日は益田市移住相談会（10:00～18:00/事前予約制）を同時開催します。関東方面にお住まいのご家族やお知り合いの方へぜひお声かけください。

日 3月15日（日）

11:30～13:30

場 ふるさと回帰支援センター 東京 セミナールームC（東京都千代田区有楽町2-10-1）

（参加無料/事前予約制）

内容 益田市の紹介、柴田健治さん（株式会社シバケンランド）によるゲストトークなど

移住セミナー

移住相談会



申 問 地域振興課定住促進係
☎ 31・0173

「手話」をやってみよう!

I LOVE YOU

【今月の手話】

まずだてん
イオン（益田店）



みぎて ひだりて こゆび
右手（左手）の小指
を立て（ゆびもじの
「イ」のからだまえでく
るっと回す。

【問い合わせ先】

市障がい者福祉課 ☎ 31-0251 FAX 31-8120

くらしのこと／悩みごと
出張相談会 in 益田

～まずは相談を～

生活や仕事の不安や悩みごとの相談を受けて、解決にむけた適切なアドバイスをしたり、必要な窓口を紹介します。

日 3月18日(水)

11:30～17:00

・3月19日(木)

9:30～16:00

場 中国労働金庫益田支店 2階

(あけぼの西町12-6)

¥ 無料

申 問 ぐらしサポートセン

ター島根 (松江市御手船場町

557-7 労働会館別館)

☎ 0120-969-234

平日(祝日を除く)

10:00～12:00

13:00～16:00

第41回 益田市美術展

会期 3月19日(木)～22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)

○萩・石見-大阪(伊丹)線 今夏も大阪線、運航します!

期間:8月7日(金)～8月13日(木) 計7日間

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



問 益田市美術展事務局

☎ 090-9415-9223

(松田)

内容 洋画、日本画、版画、デザイン、工芸、彫刻、インステレーション



これから益田を離れるみなさんとその保護者の方へ
益田にゆかりのあるみなさんへ

益田を離れたとしても、
益田があなたにとって特別な存在になれるように。

LINE アカウント **ますだより** の登録をお願いします!

- 配信内容
- ①県外者向けの市内外でのイベント情報
 - ②帰省時に役立つ情報(学生向け体験の紹介)
 - ③益田が懐かしくなる情報 など

友だち登録はこちら▶



【問い合わせ先】市地域振興課 ☎ 31-0600

「MASUDA no Hito (ひとが育つまち益田)」ウェブサイトのご紹介

「MASUDA no Hito (ひとが育つまち益田)」ウェブサイト(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」とともに紹介しています。ぜひご覧ください。



～「子どもたちが学び、活躍する場を。」

株式会社斎藤電機 代表取締役 鹿野浩一さん～

子どもたちが持つさまざまな「やりたい」に寄り添うことができる大人の一人で在りたいと思うと同時に、地域の方々とともに子どもたちの育ちや学びの環境を支えていきたいと強く願っています。

#益田のひとづくり #働くひと #みらい

【問い合わせ先】市地域振興課 ☎ 31-0600

MASUDA
no
Hito
記事紹介 Vol.31

掲載記事はこちら!



 益田税務署からのお知らせ

確定申告は **e-Tax** で完了！

マイナンバーカードで自宅 から！

- ▶ 国税庁ホームページ「確定申告書等作成コーナー」から、スマホ等で申告書を作成し、マイナンバーカードでオンライン提出！
- ▶ マイナポータル連携で、給与・年金のほか控除証明書等のデータを自動入力！



▲「確定申告書等作成コーナー」

e-Taxのメリット

- ▶ 自宅から申告可能
- ▶ 24時間利用可能 ※メンテナンス時間を除く
- ▶ 申告書をデータで確認可能
- ▶ 添付書類提出不要 ※一部書類は除く
- ▶ 早期還付（3週間程度で還付）

マイナンバーカード、電子証明書の有効期限にご注意を！



- ▶ 有効期限を過ぎた場合、e-Taxの手続きが利用できません。
- ▶ 確定申告期は、市区町村窓口の混雑が予想されます。お早めに更新手続きを。



▲詳細はこちら「デジタル庁公式note」

キャッシュレス納付が便利です！

- ▶ 便利な「振替納税」がおススメ！

令和7年分の振替日

【所得税および復興特別所得税】4月23日(木)

【消費税および地方消費税（個人事業主）】4月30日(木)

- ▶ 5つのPay払い（〇〇ペイ）からも納付可能。



▲詳細はこちら

申告と納付の期限

【所得税および復興特別所得税、贈与税】3月16日(月)まで
【消費税および地方消費税（個人事業主）】3月31日(火)まで

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)

匹見と美都をグッと身近に！「ヒキミトコーナー」ウェブサイトのご紹介

人々の暮らし、地域の取組、豊かな自然… 匹見と美都には、まだまだ知られていない魅力がたくさんあります。市まちづくりコーディネーターの石橋留美子さんが匹見や美都での活動を通して紹介します。

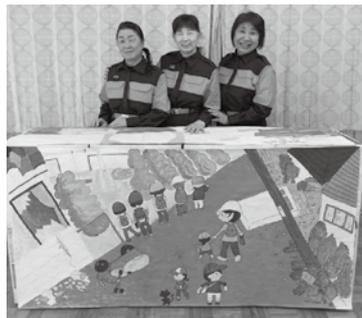


～ 3月1日 東仙道地区文化祭で初披露 美都女性消防団「地震」テーマに立体紙芝居～

美都女性消防団は、3月1日に開催される東仙道地区文化祭での初披露に向け、「地震」をテーマにした立体紙芝居を制作しています。5年前に制作した「火災」をテーマにした立体紙芝居に続く2作目で、箱の外側だけでなく内側にも絵を描き、箱を動かすことで次の場面が現れる「びっくり箱」のような演出が特徴です。

コロナ禍により、保育所や小学校などでの上演や制作ができない時期が続きました。2作目の制作には「防災の大切さを改めて地域に届けたい」という団員の強い思いが込められています。

文化祭当日は「火災」と「地震」の2作品を披露する予定です。ぜひ会場へお越しいただき、立体紙芝居をご覧ください。



▲「美都女性消防団」の皆さん



▲制作の様子

掲載記事はこちら▼



検索してみよう

ヒキミトコーナー

【問い合わせ先】市地域振興課 ☎ 31-0600

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手続きができる！

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月は窓口が大変混雑します。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」を設置している市内3カ所の郵便局（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。

コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ

メンテナンスのため、下記の期間は終日コンビニ交付を利用できません。長期の利用停止となります。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

2月21日(土)～3月8日(日)

【問い合わせ先】市市民課 ☎ 31-0221 ☎ 24-0180

～防災について考えよう～ Vol.7

今できることから始めよう

豪雨や台風・地震など、災害はいつ起こるかわかりません。被害を完全に防ぐことはできませんが、災害のリスクを想定し日頃から備えておくことで、被害を最小限に抑えることができます。

自身や家族・地域住民みんなで協力し、防災・減災に取り組みましょう。

家庭でできる災害の備え

●ハザードマップの活用



「防災ハザードマップ」で災害の危険度や避難方法について確認しておきましょう！

- ・ハザードマップなどで自分が住む地域の災害リスクを確認し、避難先や移動手段、家族との連絡方法などについて話し合いをしておきましょう。
- ・益田市が作成した「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）に対する備えや災害時に役立つ情報をまとめた防災ガイドと、災害が発生した場合の危険箇所等をまとめたハザードマップで構成されています。

●非常時の備蓄用品の準備

水や食糧、防寒具などの生活用品を備えておきましょう

- ・水は大人一人あたり1日3リットルを目安に、最低3日分程度用意しておきましょう。
- ・食糧は賞味期限や消費期限が切れないうち、定期的に食べながら確認しましょう。



●家の中の安全対策

家具の固定や家の周囲の修繕など事前に対策をしておきましょう



- ・家具類は転倒しないよう固定する。
- ・食器棚には食器の飛び出しを防ぐすべり止めシートを敷く。
- ・廊下や出入口付近に家具や荷物を置かない。
- ・カーテンやじゅうたんは防災加工品を使う。

地域でできる災害の備え

●地域の防災活動への参加

地域によっては自主的に防災活動を行う自主防災組織が結成され、地域内の安全点検や防災訓練を行なっています。



●自力での避難が難しい方への支援

高齢者や障がいのある方、妊婦や乳幼児など、避難に支援が必要な方もいます。日頃から近所同士であいさつや声かけをするなど、気にかけてくれる関係をつくっておくことが大切です。

個別避難計画とは？

- ・災害が発生したときに、避難に支援が必要な方がいつ・誰と・どこへ・どのように避難するかなどを決めておく個別の避難計画です。
 - ・益田市では、災害時にひとりで避難することが困難な避難行動要支援者（要介護認定3以上の方または障害者手帳1～2級をお持ちで自宅にお住まいの方）の個別避難計画の作成に取り組んでいます。
- ※対象者の同意を得た場合に作成をすすめます。 ※避難支援等が必ず行われることを保証するものではありません。

これまでの「防災について考えよう Vol. 1～6」（広報ますだ令和7年9月号から毎月掲載）もご覧ください。

【問い合わせ先】

防災に関すること……………市危機管理課 ☎ 31-0601 FAX 23-5001
個別避難計画に関すること…市高齢者福祉課 ☎ 31-0235 FAX 24-0181
市障がい者福祉課 ☎ 31-0251 FAX 31-8120

わたしたちを守る、
わたしたちが守る、

地域医療



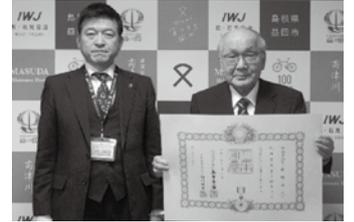
No.185

市地域医療対策室 ☎ 31-0213

令和7年
12月26日

令和7年秋の叙勲（旭日双光章）の章記の伝達式を行いました！

元益田市医師会会長で、現在、津田医院院長の狩野卓夫医師が令和7年秋の叙勲（旭日双光章）を受章され、伝達式を行いました。狩野医師は、長きにわたり益田市医師会会長として、また石見高等看護学院院長として多方面にわたり地域医療に貢献してこられました。狩野医師は「患者さん、益田市医師会、市長をはじめ行政の方々にもご協力いただいた結果だと思っている。これを機にもう少し頑張ろうかという気になっている。いつまでできるかわからないが、気力体力が続く限り仕事を続けていきたい。」と述べられました。



これまでご尽力いただいた功績をたたえるとともに、今後も益田の地域医療を支えていただけることを願っています。

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！

令和7年12月10日に西益田小学校・吉田南小学校・真砂小学校、15日に高津小学校・安田小学校で「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。

この事業は、看護学生とのふれあい学習を通じて、命の尊さや他者へのいたわり・思いやりを感じとることや、学童期から看護職への関心を高めることを目的として、平成21年から実施しています。

安田小学校の4年生は、看護学生から看護師を目指したきっかけの話を聞いたり、クイズ形式で自分の体のことを楽しく学びました。また、脈拍・体温測定や、聴診器で心臓の音を聞いたり、点滴の投薬の調整体験などを看護学生と一緒にしました。



安田小

吉田南小



吉田南小学校の6年生・特別支援学級では、出産をテーマにした授業が行われました。授業では妊婦疑似体験や赤ちゃんの模型を使って抱っこをしたり、体温を測ったり、心音を聴いたりしました。児童たちが赤ちゃんを優しく抱いて微笑む姿が印象的でした。

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。

令和7年
12月26日

勤続10年を迎えた医師に感謝状を贈呈しました！（医師会病院）

益田地域医療センター医師会病院にて、勤続10年を迎えた整形外科のおいかわてつや 笈川哲也医師に、市長から感謝状と特産品の目録を贈呈しました。笈川医師からは「益田日赤・松ヶ丘病院・開業医の皆さんや医師会病院スタッフに支えられてここまでやってこられたことに感謝している。家族ともども益田を気に入っている。今後も一医療人、また一父親として引き続き頑張っていきたい。」との言葉をいただきました。



1月20日

益田圏域出身医師と医学生との意見交換会を行いました！



益田圏域出身医師と医学生との意見交換会を出雲市内で開催しました。

益田圏域出身の医学生と先輩医師、島根大学医学部教授、しまね地域医療支援センター事務局次長、益田の医療を守る市民の会事務局長、吉賀町長、益田市長および市町職員の合わせて17名が参加しました。

今回は7年ぶりに吉賀町・津和野町の関係者も参加し、益田圏域の交流を深めました。医学生は勉学だけでなくスポーツや趣味を楽しんでいる学生生活にふれつつ、先輩医師からアドバイスをもらうなど、充実した会となりました。

えっとまめな介護だより Vol.50

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7年度に開設した事業所の方にインタビューしました！

（原田さん）担当していた方の中に、1人暮らしの方がいました。その方の生活が不安だった私は、毎日のようにご自宅を訪問した

新人の頃のエピソードを教えてください。

事業所名の由来を教えてください。



「居宅介護支援事業所つなぐ」の皆さん
(左から西村さん、原田さん、鹿野さん)



居宅介護支援事業所

つなぐ

り、電話をかけたりと必死になっていました。その方はいくつと自身の能力や地域、介護サービス事業所などの支えにより、平穩に暮らしていました。本人の力を活かしつつ、支援者がチームとなって生活を支えていくことが大切だと感じました。

（鹿野さん）新人ケアマネジャーとして働き始めた頃、先輩に「ケアマネジャーの仕事は、利用される方の家族やサービス事業所など、関わるすべての方が支えてくれるからこそできること」と言われたことがあり、この言葉を忘れないようにしています。

これから介護従事者を目指す方にメッセージをお願いします。

（原田さん）人生では、たくさんの人と巡り合います。ケアマネジャーの仕事は、その人の大切な人生の一部に携わることができ、奥深い仕事だと思えます。人のために働きたい方や人と話すのが好きな方に向いている仕事だと思えます。

（西村さん）利用される方、ご家族などさまざまな方と関わる中で、感動するできごとがたくさんあります。さらに、住み慣れた地域に助けてくれる方がいることを認識でき、将来に希望が持てます。また体力次第ですと続けられるのもこの仕事の魅力だと思えます。

なぜ事業所を立ち上げようと思ったのですか？



「訪問看護ステーションらく」
管理者の齋藤さん

コロナウィルスの流行がきっかけです。当時は病院に勤務していたのですが、患者とご家族の面会ができなかったり、ご家族が最期に立ち会えなかったりすることが続きました。その中で、患者やご家族が納得できる最期を迎えられるような選択肢を提供できたらと思うようになり、訪問看護ステーションを立ち上げました。ゆくゆくは、地域で高齢者が集まり、普段の会話で「人生会議」ができるような場、そして顔の見える関係を作りたいと考えています。

一日のスケジュールを教えてください。

8時半に勤務が始まります。まず、前日の夜の緊急対応や、その日に訪問予定の利用者さんについて情報共有を行います。その後、午前と午後各2件程度のペースで訪問しています。

忘れられないエピソードを教えてください。

秋頃に退院され、年を越せないかもしれないと言われていた方に、何とか年を越してほしいという思いでケアを担当しました。その方のご家族とは、一緒に外出したり、お茶を飲んだり、まるで家族や親戚のように過ごしました。その方と新年を迎えることができ、ご家族と一緒に看ることの大切さを感じました。

仕事のやりがいは何だと思いますか？

自分が行なったケアがどうだったかを目で見て感じられるところだと思います。病院では日によって担当する方が変わりますが、当ステーションでは主担当と副担当のような担当制でケアを行うため、ケアに対する思いを形にしやすいです。またご家族から「家で最期を迎えられて本当によかった」「家もいいね」という声を聞く、やっとなかよくなったなと感じます。

趣味・マイブームは何ですか？

毎年秋頃から、陶芸で次の年の干支を作っています。いろいろ考えずにクリアな気持ちで取組めるので、リラックスできます。

インタビューにご協力いただいた皆さん、ありがとうございました♪

<p>22</p> <p>●後期チャンピオンG・G大会</p> <p>休館 </p>	<p>23</p> <p>●出張年金相談 10:00~15:30 (要予約 ☎0855-22-0670)</p> <p>1.6歳児健診 </p> <p>休館 </p>	<p>24</p> <p>●心配ごと相談 (ふれあいホールみと) 10:00~12:00</p> <p>●求職者のための出張相談会 (中国労働金庫益田支店) 10:00~16:00 (要予約0855-25-5111 就職サポートセンター 島根)</p> <p>休館 </p>	<p>25</p> <p>●老人・ひとり親相談 </p> <p>●石見法律相談センター 無料相談 (要予約 ☎0855-22-4514)</p> <p>●西部若者サポートステーション 出張相談会 (ハロワーク益田) 13:00~15:00</p>	<p>26</p> <p>●心配ごと相談 (ふれあいホールみと) 10:00~12:00</p> <p>●求職者のための出張相談会 (中国労働金庫益田支店) 10:00~16:00 (要予約0855-25-5111 就職サポートセンター 島根)</p> <p>休館 </p>	<p>27</p> <p>●おはなし会 </p> <p>●お出迎え</p> <p>夜神楽 19:30~21:00 </p> <p>黒塚 / 大江山 (蓮川神楽社中)</p>						
<p>29</p> <p>●グラウンドチャンピオンG・G大会</p> <p>休館 </p>	<p>30</p> <p>●グラウンドチャンピオンG・G大会</p> <p>休館 </p>	<p>31</p> <p>●子育て支援センター </p> <p>●市民学習センター </p> <p>●市民体育館 </p> <p>●市民球場 </p> <p>●陸上競技場 </p> <p>●庭球場 </p> <p>●サッカー場 </p> <p>●自由広場 </p> <p>●弓道場</p> <p>●雪舟の郷記念館 (休館中) </p> <p>●歴史文化交流館 </p> <p>●グラントウ</p>	<p>1</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>2</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>3</p> <p>●空港情報 3月1日~28日の時刻表</p> <table border="1"> <tr> <td>東京 (羽田) ⇒ 萩・石見</td> <td>⇒ 東京 (羽田)</td> </tr> <tr> <td>8:55 → 10:30</td> <td>11:15 → 12:45</td> </tr> <tr> <td>15:55 → 17:30</td> <td>18:10 → 19:45</td> </tr> </table>	東京 (羽田) ⇒ 萩・石見	⇒ 東京 (羽田)	8:55 → 10:30	11:15 → 12:45	15:55 → 17:30	18:10 → 19:45
東京 (羽田) ⇒ 萩・石見	⇒ 東京 (羽田)										
8:55 → 10:30	11:15 → 12:45										
15:55 → 17:30	18:10 → 19:45										
<p>4</p> <p>●空港情報 3月29日~31日の時刻表</p> <table border="1"> <tr> <td>東京 (羽田) ⇒ 萩・石見</td> <td>⇒ 東京 (羽田)</td> </tr> <tr> <td>8:50 → 10:25</td> <td>11:05 → 12:35</td> </tr> <tr> <td>16:00 → 17:35</td> <td>18:25 → 20:00</td> </tr> </table>	東京 (羽田) ⇒ 萩・石見	⇒ 東京 (羽田)	8:50 → 10:25	11:05 → 12:35	16:00 → 17:35	18:25 → 20:00					
東京 (羽田) ⇒ 萩・石見	⇒ 東京 (羽田)										
8:50 → 10:25	11:05 → 12:35										
16:00 → 17:35	18:25 → 20:00										

3月の献血

24日(火) 益田地域医療センター 医師会病院 遠田町 13:30~16:30

【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

6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

休日診療場所	内科・小児科	9:00~12:30	当番薬局
1日(日)	松本医院	☎25-2611 ☎25-2672	ファーマンイ薬局 益田センター
8日(日)	いしみつ耳鼻咽喉科クリニック	☎31-4133 ☎31-4134	益田薬局 緑ヶ丘店
15日(日)	休日応急診療所	☎31-4199	ベニヤ薬局 東町店
20日(金・祝)	石見クリニック	☎23-2370 ☎23-2371	オール薬局
22日(日)	たかせ内科	☎25-7373 ☎25-7325	調剤薬局 サンズ
29日(日)	金島胃腸科外科	☎22-2345 ☎24-1802	高津オオハ薬局

★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、益田駅前ビルEAGA2階 市立保健センター内にあります。

★持参するもの：健康保険の資格がわかるもの(マイナンバーカード等)、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

★診療場所等は変更になる場合がありますので、市公式ウェブサイト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。

★ますます健康ダイヤル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)



チャットボットの利用は
こちらからどうぞ →

※「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



3

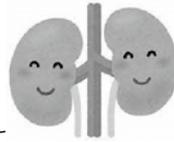
令和8年
March



◆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。

SUN 日	MON 月	TUE 火	WED 水	THU 木	FRI 金	SAT 土
1 ノーマイカーデー 交通安全県民の日 ●高円宮杯U-12サッカーリーグ	2 休館 や	3 ●おはなし会 11:00~ 3歳児健診 休館 歴 や	4 休館	5 ●行政相談 10:00~12:00	6 ●石見法律相談センター 無料相談 10:00~15:40 (要予約 ☎0855-22-4514)	7 お出迎え ●団体戦G・G大会 ●来ぶらりマルシェ 10:00~ ●おはなし会 11:00~ 夜神楽 19:30~21:00 鷹輪/天神(津田神楽社中)
8 休館 子 や	9 ●こころの相談(益田保健所) 13:00~16:00(要予約☎31-9545)	10 ●出張年金相談 10:00~15:30 (要予約 ☎0855-22-0670)	11 ●心配ごと相談(匹見下公民館) 9:00~11:30 ●定例経営相談 13:30~15:00 (要予約 ☎22-0088) ●求職者のための出張相談会 (中国労働金庫益田支店) 10:00~ 16:00(要予約0855-25-5111 就職サポートセンター島根) 乳児健診 休館	12 休館	13 ●無料法律相談 13:00~15:00 (要予約☎22-7256) ●ふあれい福祉・老人ひとり親 相談 10:00~15:00	14 お出迎え ★はぴこ交流サロン開設 ●おはなし会 11:00~ 夜神楽 19:30~21:00 頼政/大蛇(真砂神楽保存会)
15 お出迎え しまね家庭の日 ●月例杯G・G大会	16 ●心配ごと相談 9:00~12:00 休館 子 や	17 休館 歴 や	18 ●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 2歳児歯科健診 休館	19 ●司法書士・行政書士無料法律 相談 13:00~17:00 (要予約 ☎0852-60-9211)	20 春分の日 ノーマイカーデー 休館	21 ●ろうそくのおはなし会 14:00~ 夜神楽 19:30~21:00 十羅刹女/日本武尊(三谷神楽社中)

3月12日は「世界腎臓デー」



「世界腎臓デー」とは、毎年3月の第2木曜日に腎臓病の早期発見と治療の重要性を広める国際的な取組です。

日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病!?

現在、日本には慢性腎臓病の患者が約1,300万人いるとされています。透析治療を受けている患者は約33万人に及んでいます。

慢性腎臓病とは…

腎臓の働き(eGFR)が健康な人の60%未満に低下する、または、たんぱく尿が出るなど腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態です。慢性腎臓病は自覚症状がないため、気づかないうちに腎臓の機能が弱ってしまいます。

慢性腎臓病の要因となるのは…

腎臓は細い血管が集まっている臓器です。生活習慣や加齢による身体の変化により、血管が硬く脆くなります。主な要因として、高血圧や糖尿病、肥満、喫煙、睡眠不足、身体的ストレス、加齢が知られています。

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。
- ・腎機能の低下が進むと、腎不全となり腎移植や透析治療が必要になる場合もあります。

腎臓を守るためにできること

- ・慢性腎臓病は早期発見・早期治療が大切です。まずは年に1回の健康診査(尿検査や血液検査)を受けましょう。健診後は結果を確認し、腎臓の状態にも目を向けてみましょう。
- ・家庭血圧を測定することは大切です。健診以外の機会でも血圧を測定し、自分の血圧の値を知りましょう。



健康& 3月
子育てだより

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4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〉市立保健センター 3階 大ホール

〈内容〉・座ってできるリズム体操

講師：太陽フィットネスクラブ石見 柴田 亜希子 氏

・講話「痛みがある方への注意点」

講師：あすかクリニック 院長 井上 貴雄 先生

※タオル・飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214



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15日(日) 9:30～11:30、13:30～15:30

〈場所〉市立市民学習センター 〈申込先〉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16年4月2日～平成17年4月1日生まれ) 30歳(平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ)
乳がん検診	40歳以上	2,000円	40歳(昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ)

※クーポン券は3月31日まで利用可能です。紛失の場合は再発行も可能です。

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

※乳がん検診は申込み枠に限りがありますのでお早めに申込みください。

健康ますだ市 21 推進協議会主催

もっと知ろう！健康ますだ市 21 令和 7 年度活動報告会

日時：3月8日(日) 9:30～12:00

場所：市立保健センター 3階 大ホール

内容：●第2次益田市健康増進計画中間評価について

●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 など

●講演会

「今日からできる！ムリしない生活習慣病予防」
～健康寿命を延ばすために～

講師：津田医院 院長 狩野 卓夫 先生

〈問い合わせ先〉市健康増進課 ☎ 31-0214

入場無料！

どなたでも参加できます。
手話通訳・要約筆記が
あります。

ゆるっと始めよう

※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)

3月は「自死対策強化月間」です

◆「自死」という言葉について

市では平成 24 年より、遺族の方の心情に配慮し、法律の名称や統計用語など一部を除き、「自死」という言葉を用いています。

◆現状をご存知ですか？

- ・日本では未だ年間約 2 万人の尊い命が自死で失われています。
- ・島根県では、令和 6 年に 108 人が自死で亡くなっています。

◆決して他人事ではありません

- ・自死の多くは健康面や経済面、家庭不和など、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に「追い込まれた末の死」です。
- ・ストレスの多い現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。人生のいろいろな場面で自死に追い込まれる危機に遭遇する可能性があることを認識することが重要です。

◆誰もが自死に追い込まれることのない、安心して生きられる益田市を目指して

- ・普段の生活の中で、心配や不安はありませんか？
誰かに相談することで、気持ちが落ち着くかも知れません。
- ・周りにいつもと様子が変わった方はおられますか？
まずは「どうしたの？」と声をかけ、話を聴いてみましょう。状況によっては相談機関等を紹介しましょう。

●市健康増進課 …………… ☎ 31-0214 (月～金曜日 8:30～17:15)

●益田保健所 健康増進課 …… ☎ 31-9545 (月～金曜日 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)



ひとりで悩まずに
ご相談ください

つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしい

自死を含むこころの悩みなどをご相談ください。専門スタッフが話を聴きます。

(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

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



益田市スマート・ヘルスケア推進事業 益田研究5年の成果

特集記事③ 益田研究の結果を市民の健康管理に役立てよう!!

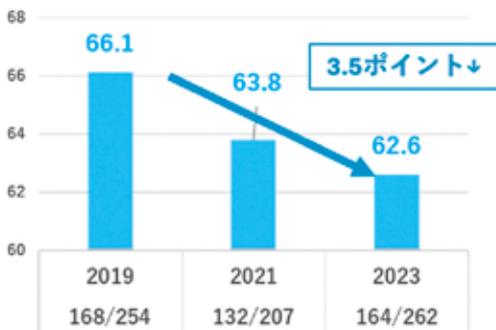
岡山大学 大学院医歯薬学総合研究所 公衆衛生学教室 客員研究員 中畑 典子 氏

ナトリウムとカリウムの食品摂取について

益田研究に参加された市民のナトリウムの摂取が減り、カリウムの食品摂取が増えています。この事業への参加を通じて、市民の健康が改善されています。

5年間からみえるナトリウムとカリウムの食品摂取

●食塩を 8g 以上摂取した方の割合



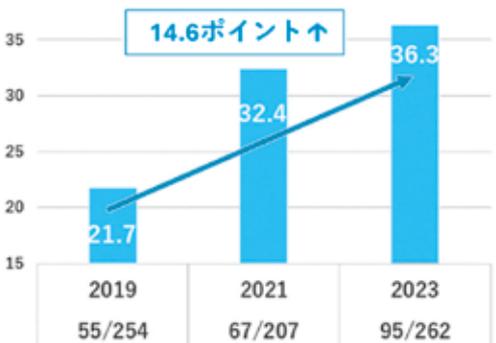
減塩を意識した食生活を心掛ける方が増えた可能性がある

●ナトリウム(食塩)が多く含まれる食品

1位	調理食塩
2位	魚介類
3位	干物
4位	脂がのった魚
5位	骨ごと食べる魚

海に生息する魚介類はもともとナトリウムを含んでいます。その一方で、良質なたんぱく質、必須脂肪酸、カルシウム、亜鉛、ビタミンA・Dが豊富に含まれます。調理法や味付けを工夫し、健康的に食べましょう。

●野菜を 300g 以上摂取した方の割合



ナトカリ比を低下させるために野菜摂取が効果的であるという栄養教育が浸透してきた

●カリウムが多く含まれる食品

1位	緑黄色野菜
2位	その他の野菜
3位	調理食塩
4位	魚介類
5位	緑葉野菜

健康日本 21 では1日当たりの野菜摂取の目標量は **350g**、そのうち 120g は緑黄色野菜で摂取することを推奨しています。特に若い世代ほど不足しがちなため、野菜料理を **もう一皿 (70g)** 追加しましょう。

●ナトカリ比と相関の高い食品

めん類をよく食べる人はナトカリ比が高い傾向にある？

1位	ラーメン	6位	パスタ類
2位	めんスープ	7位	うどん
3位	醤油	8位	穀物
4位	コーラ・ジュース (スポーツドリンクを含む)	9位	焼酎
5位	調味料・香辛料	10位	揚げ物

野菜やキノコと一緒に食べよう

ラーメン1食あたり食塩相当量は約6g、麺約2g、スープ約4gです。スープは「**れんげ**」で2-3口味わうようにしましょう！食塩を2-3g減らすことで美味しく無理なく塩分摂取を控え、ナトカリ比を下げましょう。

【問い合わせ先】 一般社団法人益田ヘルスケア推進協会 ☎ 32-3251

市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134 (平日 8:30 ~ 17:15)

障がいのある方や障がい児を監護又は養育している方へ

【特別障害者手当・障害児福祉手当】

在宅であって、著しく重度の障がいがあるために日常生活で常時特別の介護を必要とする方に支給されます。

手当	対象者	対象となる障がい	手当の額	注意事項	▼詳細はこちら
特別障害者 手当	20歳以上 の方	肢体障がい 心臓障がい 腎臓障がい	月額 29,590円	施設（有料老人ホーム等は除く）に入所している場合や、病院等に継続して3カ月以上入院している場合は支給されません。	
障害児福祉 手当	20歳未満 の方	呼吸器障がい 精神障がい 等	月額 16,100円	施設に入所している場合や、障がいを事由とする年金などを受給している場合は支給されません。	

【特別児童扶養手当】

対象者	手当の額	注意事項	▼詳細はこちら
重度（1級）または中度（2級）の障がいのある児童（20歳未満）を監護・養育している父か母、または養育者の方	月額 1級：56,800円 2級：37,830円	対象児童が施設に入所している場合や、対象児童が障がいを事由とする年金などを受給している場合は支給されません。	

※手当の額は改定される場合があります。（記載は令和8年3月現在）※支給にあたっては所得制限があります。

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

国民年金だより

★ 会社を退職したときは国民年金の届出が必要です

会社を退職すると自分で国民年金の加入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け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 	<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	申請書を提出し、承認されると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"> 匹見地域総務課 	<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10日(火)・24日(火)

相談場所 市市民学習センター 104 研修室

相談時間 10:00 ~ 15:30

【予約・問い合わせ先】 浜田年金事務所 ☎ 0855-22-0670

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。

☆要予約

相談日の1カ月前から受付
 ※なお、定員に達した時点で受付は終了します。

※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。

【問い合わせ先】市保険課 ☎ 31-0216



市読書感想文コンクール 市長賞受賞作品紹介

毎年開催している市読書感想文コンクールは、今年で55回目を迎えました。市内小・中・高等学校から寄せられた42編のうち、本号では市長賞を受賞した作品を紹介します。



★市長賞

「ちよう戦する気持ち」

高津小学校 5年

稲村 朋香さん

私は、おこなわ大会で、とびたくないと思つたことがあります。なぜとびたくないのだろう。そう思つてこの本を読み始めました。

この本の登場人物の一人、双葉は足にハンディがあります。双葉はおこなわ大会に出ないと宣言します。そうか、ハンディがあるからとびたくないと思つたのか。それなら仕方ないなと私は思いました。でも、双葉のクラスのみんなは自分の気持ちを伝え合い、どうすればみんなまで参加できるか考え、力を合わせておこなわ大会にちよう戦します。

私はこの本の中で、クラスのみんなが意見をおつけ合う場面が特に印象に残りました。双葉がおこなわ大会に出るかどうかを決めるとき、みんなが自分の本当の気持ちを言います。私にとつて、様々な意見があつた中で自分の気持ちを言うのは簡単ではありません。私はいつも、苦手なことは出来ないと決めつけて最初からあきらめてしまします。みんなの前で自分の不安な気持ちを見せたり、みんなの前で失敗したりすることをこわいと感じてしまうのです。

例えば、私は運動会のリレーが苦手です。なぜなら、バトンをおわたす時、もし落とすってしまったらどうしよう、みんなにめいわくをかけたらどうしよう、と失敗することばかり考えてしまい不安になるからです。

おこなわ大会のルールについて話し合ううちに、実はクラスのみんなが意外な思いをかかえていたということが分かります。この場面も心に残りました。ふだんは元気で明るそうに見えても、実は不安でたまらなかつた子、失敗したくやしさを笑いにかえてごまかしていた子。双葉のように目に見えるハンディがなくても、それぞれにいろいろな思いをもつていて、それでも勇気を出してがんばっていたことが分かりました。もしかしたら、私のクラスにもそんな子がいるのかも。双葉のクラスのように、私のクラスでもみんなの思いを伝え合う学級会をしてみたいなと感じました。

おこなわ大会に出ないと宣言した双葉は、クラスのみんなと一緒ににおこなわをとびました。本番で失敗したのは、おこなわが得意な舞花。結果はたった四回の差で一組に勝てませんでした。舞花はどうするのだろう、クラスのみんなはどう反応するのだろう。私はドキドキしました。舞花は自分のせいだと落ちこみます。

でも、クラスのみんなはそんな舞花を助け、負けたくれど心から楽しかったと笑顔を見せました。私ははつとしました。失敗は、はずかしいことではないこと。自分の弱さを受け入れてちよう戦することが大切だということ。このことを双葉や舞花、クラスの仲間から教わりました。

私も失敗をおそれず、みんなの応援や声援を力に変えて勇気を出せるようになりたいです。同じように私の応援で友達を勇気づけてあげたいと思います。私の学校でも、毎年おこなわ記録会が行われます。クラスのみんなで思いを伝え合い、笑顔でちよう戦できるといいな。

※読んだ本「おこなわ跳びません」

作者・赤羽じゅんこ

絵・マコカワイ

出版社・静山社

★市長賞

「ありのままを受け入れる心」

益田永島学園明誠高等学校 3年

井川 夏凜さん

「頭がもつと良かったらいいのに。」誰もが一度は思ったことがあるはずだ。受験生の身である私は常に思っている。勉強がうまく進まない時や、周囲と比べて自分が劣っていると感じた時、「もっと賢くてできる人間だ

「つたら。」と強く思う。私にとってこの本は、自分自身の弱さや悩みと向き合わせてくれる、そして受け入れさせてくれる物語だった。

この本は、知的障害を持つ主人公チャーリーが手術によって天才的な頭脳を手に入れるところから始まる。最初は平仮名だらけで文法も間違っているような経過観察の日記が、手術を受けてから徐々に漢字を使い難しい言葉も使って流暢に書かれていく様子に、私もチャーリーの変化を感じた。しかし一方で、知能が高まるにつれてチャーリーは周りの人との溝を感じるようになる。今まで仲良くしてくれる職場の仲間だと思っていた人達が自分を馬鹿にして笑っていたことに気づき、孤独を感じるようになってしまふ。この場面はとも心が痛み、頭がいいということも必ずしも幸せにつながるわけではないということを理解させられた。

に大切なことは他人がどうこうではなく自分自身を見つめ、どう受け入れられるかということだと思ふ。

特に印象に残ったのは、チャーリーが知能を得た後、恩師のニーマー教授や周りの人を見下すような態度をとってしまうところだ。以前の自分を愚かだったと評価し、周りの人を理解力のない人だと切り捨ててしまふ。また、元に戻るかもしれないという恐怖や焦燥感で余裕を失い、チャーリー本来の間らしい優しさを忘れていたところを見て、やるせなさを感じた。知能があってもなくても、チャーリーはチャーリーであることに変わりないのに、「頭のいい自分」しか認められなくなりとらわられていた。この部分は、自分の弱さを受け入れられない私とよく似ているなと思つた。

その後、手術で得た知能は永遠ではないと知ったチャーリーはまた元の自分に戻っていく。永遠ではないのと知れたのも自分の頭脳があつたからなのだ。とても皮肉だと思つた。この場面のチャーリーの気持ちは想像するだけでしんどくなってしまう。天才的な頭脳を手に入れ、難しい論文も読むことができ、書くこともできるようになっていく。自分が築いたはずのものがどんどん分からなくなっていく。

く。そんな恐怖を抱えた中でもチャーリーは最後に「アルジャーノンに花束を」と書き残す。実験の犠牲になつた小さな白ネズミのアルジャーノンへの思いやりの言葉だ。この言葉から私はチャーリーの本来の優しさや温かさを感じた。頭が良くて悪くても根底の優しさは変わっていないなかつたのだ。

この結末から私は悲しさや切なさを感じる。共に安堵のような感情も抱いた。チャーリーは知能を得ても失つても、他者を思いやる心を持っていた。これこそが本質であり、「人としての価値」は他人と比べて優れているとか、頭がいいとかではなく、どう生きてどう周りに関わりを持つかにあると思つた。

読んだ後に私は自分自身のことを考え見つめ直した。私は様々な場面で人と比べて落ち込んだり塞ぎ込んで「ありのままの自分を受け入れることの大切さ」を教えられた。現実ではチャーリーのように急に頭がよくなることはありえない。だからこそ私たちは「今の自分」を受け入れ、自分で成長していけるかということが大事だと思ふ。欠点や弱さは人間誰しもあると思ふが、それを自分の一部だと認め、大切にして生きることが幸せにつながるのだと思ふ。

また、周囲の人との関わり方についても考えさせられた。チャーリーは、知能を得る前から、からかわれながらも周りの人とうまくやっていった。しかし頭が良くなつてからは孤立し、誰にも理解されないと心を開かなくなつてしまつた。人は他者との関係の中で生きていく存在である。だからこそ優しさや思いやりを忘れてしまえば、たとえ人より優れていても孤独になる。裏を返せば、相手を尊重し、ありのままを受け入れる心を持つていけば不完全な自分でも大切に生きられる。私はこれから「相手のありのまま」にも目を向けて心掛けていきたい。そして自分の不完全さも徐々に認めていけるようになっていきたい。

※読んだ本

「アルジャーノンに花束を」

作者…ダニエル・キイス

出版社…早川書房



MASUDA
PRIDE
CREATION

ますだプライドクリエーション(益田版DMO)通信

令和6年12月に設立され、令和7年3月25日に観光庁から候補DMOの登録を受けた一般社団法人ますだプライドクリエーションの令和7年度活動実績(一部を抜粋)についてお知らせします。

萩・石見空港の利用促進事業に取り組みました

大好評公開中!
ぜひ見てね!

「萩・石見空港 PR ポスターの作成」

萩・石見空港の利用促進 PR のためのポスターを作成しました。

※県内および市内、空港利用圏域自治体等の関係機関に配布し、掲示中。



「益田市内飲食店 PR 動画の作成」

益田の食の魅力 PR するため、YouTube動画を制作し、市内飲食店の情報を掲載しています。



【島根グルメ】
このまち、このメシ【益田】

ワーキンググループを設置し、「熱い」議論を重ねています!!

※さまざまな事業者と連携し、益田市全体が豊かになる取組を考え中

- ①田舎暮らし・自然アクティビティWG … 豊かな自然と田舎暮らしを体感してもらえる取組を考え中
- ②食・名産品WG … 益田市の誇る豊富な食材資源を活用した取組を考え中
- ③石見神楽WG … 地域に受け継がれる伝統芸能「石見神楽」を活かした観光誘客施策等考え中

※WG:ワーキンググループ



データ収集・分析を行なっています

※データに基づく取組を行うため、その基礎となるデータを取得中

「島根県観光動態調査の実施」

市内の観光施設、宿泊施設を対象に入込客数や宿泊客数(外国人宿泊者数を含む)調査を実施中



益田市の調査結果

「益田市観光アンケートの実施」

益田市を訪れた観光客(益田市在住者以外)を対象にアンケートを実施中。

設置施設:観光施設・宿泊施設・交通機関ほか



観光地域づくりに関する講演会を開催しました

※市民の皆さんに分かりやすく解説する講演会を開催中



「観光地域づくり講演会」

令和7年10月10日、講師に観光庁観光地域振興部の長崎敏志部長をお招きし、講演会を開催しました。(講評に山田桂一郎氏)
当日は、DMOの基礎から全国の先進事例について分かりやすく講演いただきました。

「萩・石見空港利用促進に関する講演会」

令和7年11月27日、テレビでお馴染みの航空・旅行アナリストの鳥海高太郎氏を講師にお招きし、講演会を開催しました。



市と協働して業務を進めています

「益田市観光振興計画の策定」

観光に関する社会情勢の変化やインバウンドの急増、そしてDMO設立を契機として市が策定する「益田市観光振興計画」について、ますだプライドクリエーションも協働しながら取り組んでいます。

本計画では、今後の益田の観光振興の方向性や具体的な施策・目標値などを定める予定としています。

アンケート調査にご協力ください

アンケートはこちらから

「住民満足度アンケート調査」

DMOでは「住民の持続可能な観光に関する満足度」をKPIとして掲げ、益田市を訪れる観光客にとっても、観光客を受入れる益田市民にとっても「住んでよし、訪れてよしの地域づくり」を目指すこととしています。市民の皆さんの現状を把握するためのアンケートにご協力をお願いします。



【問い合わせ先】一般社団法人ますだプライドクリエーション

〒698-0024 駅前町17-1 益田駅前ビル EAGA 1階 ☎32-3070 ✉mpc@masudadmo.com

参加者募集中！

令和8年度前期 益田市民スポーツ・文化教室



★3月9日(月) 9:00 から市民体育館窓口で受付を開始します。

※教室によってはすぐに定員に達する場合があります。お早めに申込みください。



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: 年長~小学3年
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



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: 研修センター会議室

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(木)10:00~11:30
対象: 一般
場所: 柔剣道場



※教室の開催が難しくなった場合は、回数に応じて参加料を返金します。
※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

一生動けるから作り

4月中旬(木)10:00~11:15
対象: 一般
場所: 柔剣道場

脳トレ健康フラダンス

4月中旬(木)13:30~14:45
対象: 一般
場所: 大会議室

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

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

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



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: 卓球室

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)18:00~20:00
対象: 小学4年~一般
場所: 柔剣道場

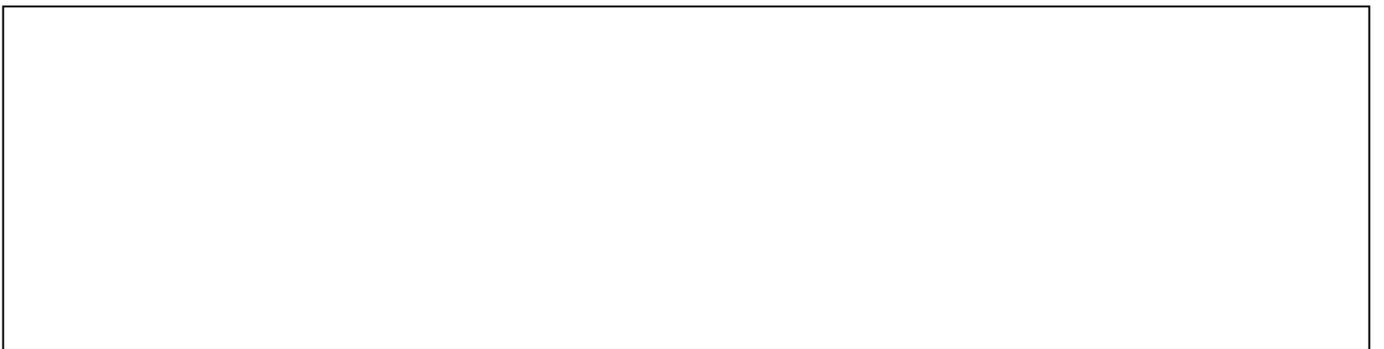
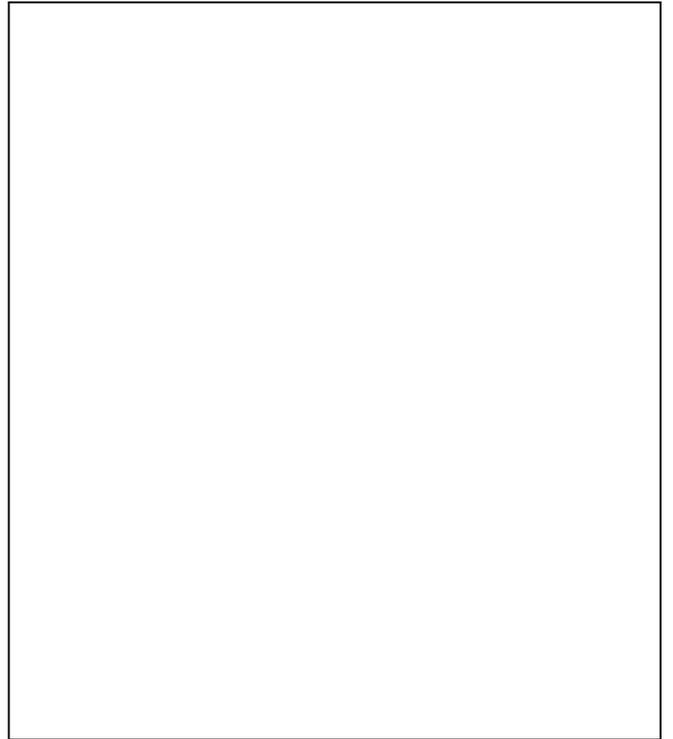
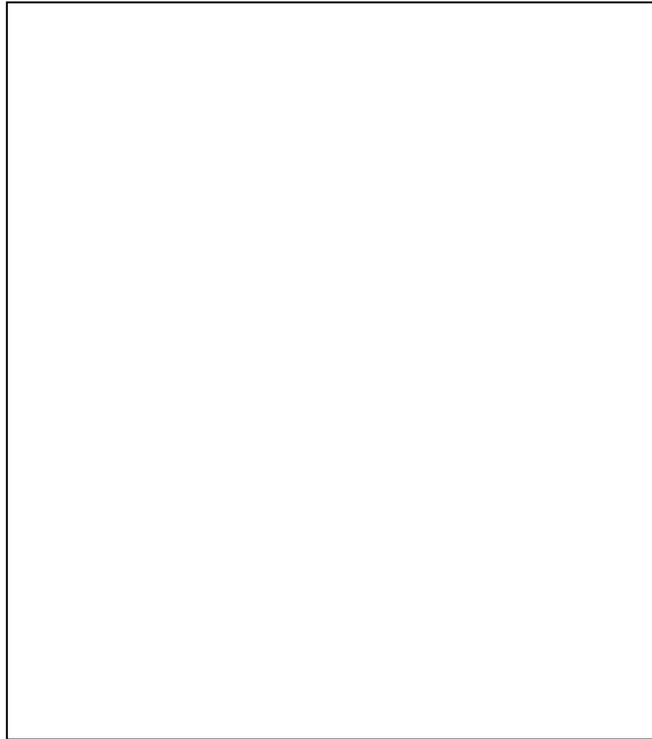
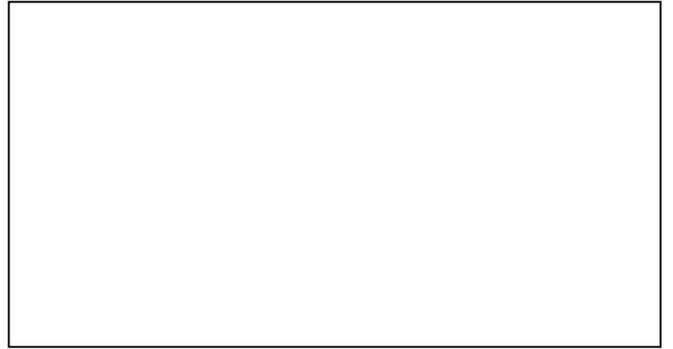
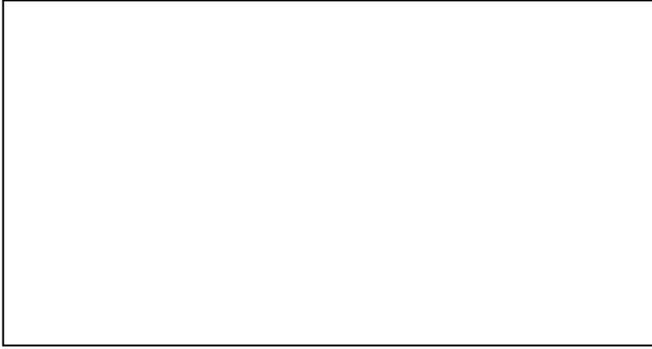
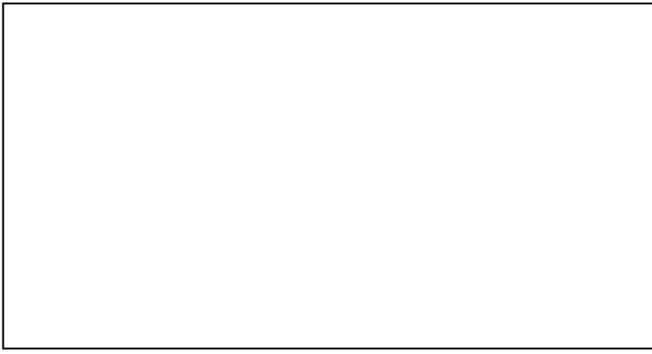
初級者バドミントン

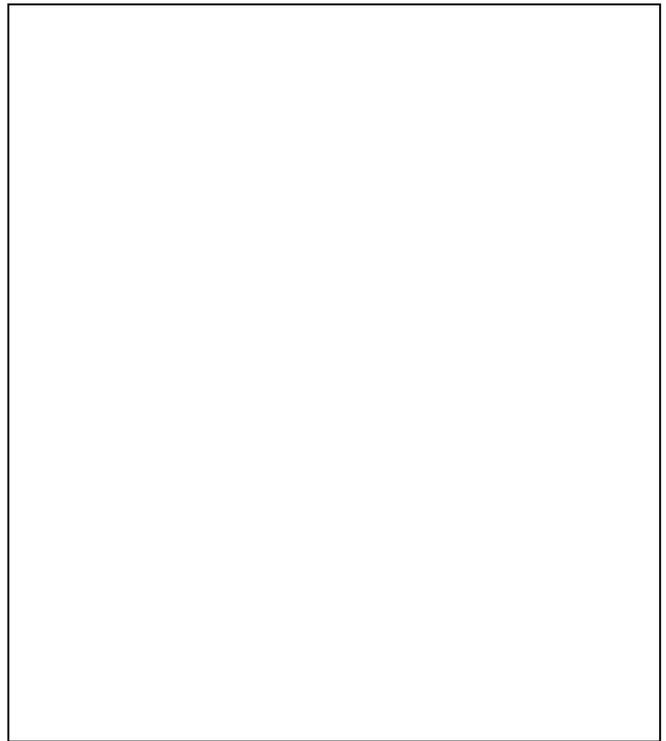
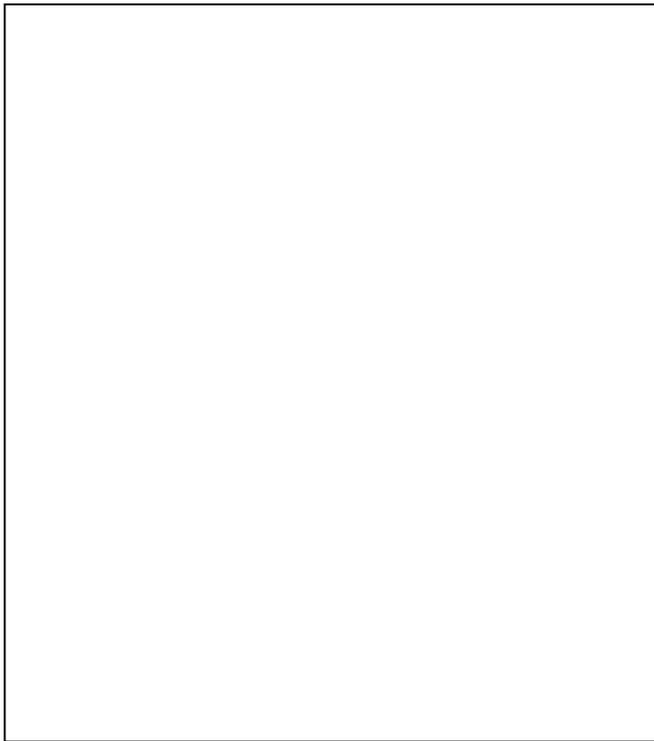
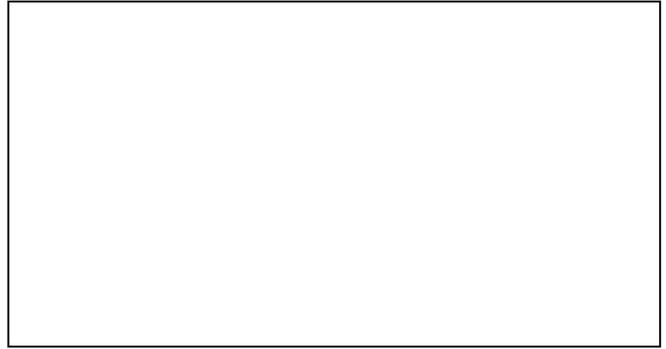
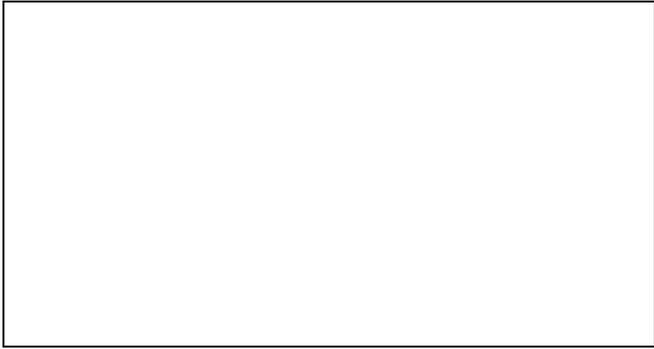
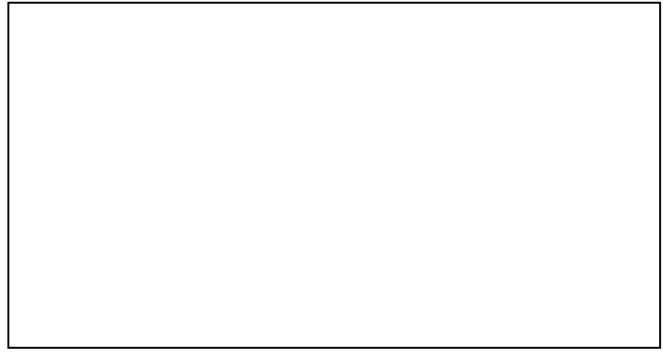
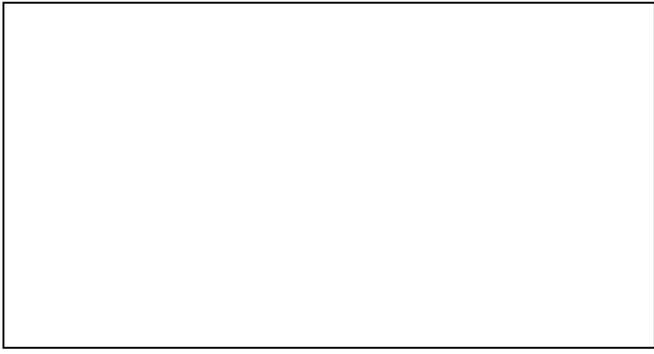
4月中旬(金)19:30~21:30
対象: 小学生~一般
場所: アリーナ

★スポーツ安全保険について ※令和8年度から一部掛金が改定します。
高校生以上 64 才以下: 2,000 円 / 65 歳以上: 1,200 円 / 中学生以下: 800 円
※文化教室参加の場合は 800 円です。※一般は任意加入、高校生以下は必ず加入が必要です。※加入後の保険料の返金はできません。

★夜間の活動のため、学生のみで参加する場合は、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





【島根県芸術文化センター「グラントワ」】



KOBORI SHIRO

森鷗外ゆかりの
洋画家

二人で歩いた厳しい道

小堀四郎

2026
4月25日(土) 6月15日(日) 島根県立石見美術館

【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(5月5日、5月6日は開館)、5月7日
【観覧料】当日券:一般1,300円、大学生800円、小中高生400円
前売券:一般1,200円、大学生700円、小中高生300円

小堀四郎《妻の像》1949年
油彩・紙 島田市美術館蔵

STRADIVARIUS SUPER PREMIUM CONCERT 2026

島根・山口連携プロジェクト
ストラディヴァリウス
スーパープレミアムコンサート2026
ベルリンフィルハーモニーストラディヴァリウス・ソロイスト

この演奏は、人間の耳が知る、
最高の演奏かもしれない。

5/27 WED 18:30開演(18:00開場)

島根県芸術文化センター
「グラントワ」大ホール

【料金】全席指定(税込) ※未就学児入場不可
前売:一般S席9,000円/A席8,000円
B席7,000円/学生は各半額
※学生は小学生以上高校生以下が対象 ※当日は各500円増

【発売日】2月28日(土) 10:00~
電話予約受付は12:00~(発売日のみ)
※記号サービスあり。5月20日(水)までに要申込。
※車椅子席:事前にお問い合わせください。

Grand Toit Strings Ensemble グラントワ弦楽合奏団 第13回定期演奏会

プログラム

【第1部】
カプリオール組曲 第1楽章「バス・ダンス」 (P.ウォーロック)
シャル・ウィ・ダンス (映画「王様と私」より) (R.ロジャース)
(M響) エーデルワイス (R.ロジャース)
クシコス・ポスト (H.ネック)
ルパン三世のテーマ78 (TVアニメ「ルパン三世」より) (大野雄二)
花のワルツ (バレエ組曲「くるみ割り人形」より) (チャイコフスキー)

【第2部】
エニグマ変奏曲〜ニムロッド (E.エルガー)
セントポール組曲 作品29-2 (G.ホルスト)

2026.3/15(日) 開場 13:30 開演 14:00
島根県芸術文化センター「グラントワ」小ホール
入場料(全席自由席・税込) 一般:前売1,000円 当日1,500円
高校生以下:無料

チケット好評発売中

益田糸操り人形

島根県無形民俗文化財 三十九社の伝統を今に伝える

2026
3/22(日) 開場 13:00 開演 13:30

島根県芸術文化センター
「グラントワ」小ホール

出演 益田糸操り人形保持者会
演目 寿三番叟
びんぼう神
絵本太功記 十段目 尼ヶ崎の段
山本一流獅子の一曲
●その他人形・三味線 解説あり

入場料 [一般] 前売500円/当日600円
[全席自由] [高校生以下] 無料

目指せ、国指定!
益田糸操り人形を
重要無形民俗文化財に

チケット好評発売中

グラントワ
定期公演

【歴史文化交流館「れきしーな」】

企画展「むかしの暮らし」

今のように電気や水道、ガスなどの設備がまだ十分整っていなかったころ、人々は身近にあるものを使い、知恵と工夫で生活していました。本展では、明治時代から昭和時代にかけての生活や娯楽など人々の暮らしを、民具や写真などを用いて紹介します。

昔の暮らしの中には、今の生活にも通じる工夫がたくさんあります。「昔の暮らし」と「今の暮らし」を比べながら、暮らしのうつり変わりを感じてみてください。

- 会 期 開催中～3月23日(月)まで
- 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



展示の様子

◆ 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/>

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。

貸出中の本の予約はパスワード登録が便利！

パスワードを登録すると、館内にある検索機やスマートフォン・パソコン等から貸出中の本に予約をしたり、利用状況を確認できます。

また、ホームページでログイン後、メールアドレスを登録すると、予約本の連絡方法にメールを選択することができます。

(※現在 Gmail はご利用いただけません。)

パスワード登録をご希望の方は、利用者カードをお持ちの上、カウンターで申込みください。

来ぶらりマルシェ

3月7日(土) 10:00～15:00

益田館 前庭

いろいろなお店が出店します☆

3月の特集

今月の特集は、2月から引き続き大好評の『にいな本』特集です！この1年に入荷した新しい本が勢ぞろい！！見逃していた本を発見するチャンスです！ぜひご利用ください☆

慶弔だより

(1月31日まで)



ご誕生

***佐々木**

隆生くん 本町
(父：輝虎 母：深愛)

***廣兼**

迪くん 白上町
(父：純一郎 母：真理菜)

***高城**

つぐみちゃん かもしま東町
(父：茂彰 母：奈都美)

***永見**

琴結ちゃん 美都町小原
(母：想)

***吾郷**

佑吏くん かもしま東町
(父：翼 母：奈津美)

***藤岡**

凧くん 中島町
(父：洸 母：友里)

***松永**

朝日くん 下種町
(父：一成 母：成美)



おくやみ

染羽町	大畑	勝司さん	95
東町	田中	昭男さん	96
東町	檜谷	具視さん	82
有明町	長島	秀司さん	88
駅前町	荒美	登さん	77
赤城町	津谷	洋さん	79
中島町	柴崎	静子さん	92
下本郷町	大石	ヤエノさん	95
下本郷町	秋好	和則さん	73
下本郷町	長藤	義子さん	99
下本郷町	秋吉	幸男さん	69
あけぼの本町	松岡	マサ子さん	104
高津一丁目	安野	美雪さん	100
高津三丁目	矢富	寛さん	91
飯田町	眞庭	綾子さん	92
遠田町	高橋	好孝さん	76
遠田町	原	美智子さん	85
遠田町	大石	澄子さん	88
津田町	矢富	弘子さん	90
木部町	田中	浩文さん	85
乙子町	矢富	美恵子さん	94
大谷町	石田	實さん	98
久々茂町	日比	ヨシ子さん	79
馬谷町	大庭	正子さん	96
横田町	山村	眞砂子さん	92
横田町	日高	武子さん	93
安富町	椋	トキ子さん	84
安富町	石橋	民枝さん	97
本俣賀町	尾木	幸壽さん	91
向横田町	柳井	鉄正さん	77
向横田町	眞庭	ヒデさん	97
薄原町	川崎	正登さん	77
上黒谷町	渡邊	マサヨさん	96

寄付金をいただき ありがとうございます

◆高齢者福祉に対して

・元町 故 渡邊 忠幸様

市高齢者福祉課
☎ 31・02335

◆小中学校施設整備に対して

・国際ソロプチミスト益田様
・年忘れ益田市民余芸大会
実行委員会様

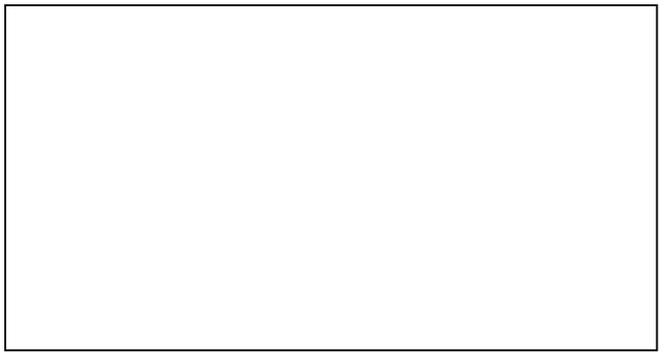
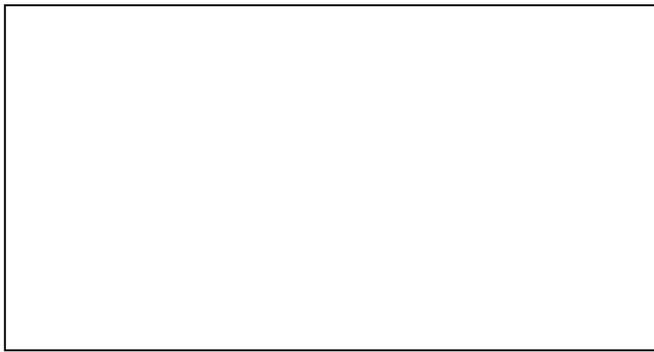
学校施設の環境改善のために活用させていただきます。

問 市教育総務課
☎ 31・0441

※金額は省略させていただきました。

桂平町	和田	文子さん	80
美濃地町	青木	正男さん	83
飯浦町	宮野	貢さん	78
飯浦町	野坂	紘實さん	79
戸田町	宮内	方子さん	93
喜阿弥町	中島	幸子さん	95
喜阿弥町	大賀	文子さん	93
白上町	藤江	正吉さん	91
美都町都茂	彌重	澄枝さん	91
美都町仙道	梅津	ヤエコさん	101
美都町三谷	岡	隆重さん	82
匹見町広瀬	寺戸	保人さん	79

※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。
※掲載承諾書に記入された内容で掲載しています。



広告

投稿大募集!

「プラサ DE ますだん」へあなたも投稿しませんか?

5月号への掲載申込み期間は
3月2日(月)~16日(月)です!

「〇月生まれのますだん」は、しまね電子申請サービスからも投稿できます。スマートフォンからの申込みに便利です!

【申込み・問い合わせ先】
市秘書広報課 ☎ 31-0112 ✉ hisyo@city.masuda.lg.jp

※編集後記※

出会いと別れが重なる3月。少し寂しさを感じる季節ですが、新しい一歩が始まる時期でもあります。それぞれの春が心弾む一歩となりますように。
(えん♡)

市の人口 (1月末現在)

世帯	21,016世帯 (△16)
人口	42,108人 (△60)
男性	19,962人 (△31)
女性	22,146人 (△29)
出生	19人
死亡	78人
転入	56人
転出	57人

※()内は前月比
※住民基本台帳より



リサイクルプラザ通信 第273号

3月の体験教室

1日(日)	キャンドル作り	13:00~15:00
7日(土)	廃食油石けん作り	10:00~11:30
8日(日)	紙すき	10:00~11:30
13日(金)	着物でワイドパンツ作り	13:00~16:00
14日(土)	ぞうり作り	10:00~15:00
16日(月)	ソーイング教室	13:00~16:00
21日(土)	ソーイング教室	13:00~16:00
22日(日)	ダンボールで ティッシュケース作り	13:00~15:00
27日(金)	着物でワイドパンツ作り	13:00~16:00
28日(土)	ガラスでアクセサリ作り サンドブラスト	10:00~11:30 13:00~15:00
29日(日)	エコライト作り	13:00~14:00

※教室への申込みは事前に電話または FAX でお願ひします。
※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15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15日(日) 10:30

抽選開始：3月15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。

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14日(土)~30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▶



益田市 LINE 公式アカウントの登録をお願いします！

ココが便利！

①「受信設定」で欲しい情報を選択して受け取れる！

選択できる分野

- 防災情報
- 子育て
- 健康・福祉
- イベント・観光
- 文化・スポーツ
- その他市政情報 など

※広報ますだ・重要なお知らせ・災害などの緊急情報は、これまで通り友だち登録者全員に配信します。

ココが便利！

② ごみ収集日のお知らせ！

ごみ収集日の通知を受け取ることができます。また、ごみカレンダーを簡単に確認することができます。

ココが便利！

③ ごみ分別検索で迷わない！

「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ます。

【問い合わせ先】 市秘書広報課 ☎ 31-0112

友だち登録はこちら▶

右の二次元コードを読み込んで「友だち追加」ボタンを押して登録



▲ 収集日前日の 19:00 頃に通知が届きます。

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！

プラサDEますだん

5月号投稿大募集!

申込期間は

3月2日(月)~16日(月)です!



Happy Birthday

3月生まれ

申込み
問い合わせ先

市秘書広報課 ☎ 31-0112 FAX 23-2456
✉ hisyo@city.masuda.lg.jp



1歳

みつき
脇浦 美月 ちゃん

みっちゃんのおかげで
家族みんなが幸せだ
よ! 1歳おめでとう☆
投稿者: 家族のみんな



1歳

ここね
栗山 心寧 ちゃん

誕生日おめでとう!
ごはんをいっぱい食べ
て元気に過ごそうね!
投稿者: 父・母・兄



2歳

まお
上田 真緒 ちゃん

笑顔の素敵な真緒ちゃん、
これからも元気に大き
く育ててね!
投稿者: 父・母



2歳

じん
廣兼 迅 くん

いつもたくさん笑顔
ありがとう!

投稿者: 父・母



2歳

たん
大畑 暖 くん

毎日元気いっぱいの暖
ちゃん。これからもす
くと育ててね!
投稿者: 大畑ファミリー



2歳

ひかり
長島 光李 ちゃん

お喋りが上手になって
楽しいね。ひーちゃん
の笑顔大好き♪
投稿者: 家族のみんな



3歳

れも
佐々木 玲苺 ちゃん

3歳おめでとう♡ちゃん
ちゃで姉ラブなれも♪
元気に大きくなーれ!
投稿者: 佐々木ふぁみりー



3歳

りん
見川 凜 ちゃん

わんぱくなりんちゃん!
沢山食べて遊んで
元気に育ててね!
投稿者: 父・母



3歳

あきと
中谷 亮仁 くん

食べることが大好きな
あっくん。元気に育っ
てね。
投稿者: 父・母



3歳

ふうか
河野 風花 ちゃん

大好きなふうちゃん!
笑顔いっぱいおおき
なあれ!
投稿者: 家族のみんな



4歳

きお
尾土井 喜生 くん

お誕生日おめでとう!
大好きな神楽たくさん
見に行こうね!
投稿者: 家族一同



4歳

じゅんじろう
豊田 純二郎 くん

これからもたくさん
笑って幸せに過ごして
ね! 愛してるよ
投稿者: 家族のみんな



4歳

りくと
村上 湊玖仁 くん

お誕生日おめでとう!
これからも元気に楽し
く過ごそうね!
投稿者: 父・母



6歳

ともはる
中村 燈春 くん

6歳おめでとう!
小学校楽しみだね!
投稿者: パパ・かあか



6歳

あきひさ
大谷 明久 くん

いよいよ小学生!!
たくさん学んでたくさ
ん遊ぼう!!
投稿者: 父 母



8歳

さえ
野上 咲笑 ちゃん

誕生日おめでとう、い
つもお手伝いありが
とう! 好きだよ!
投稿者: パパ・ママ

広報ますだ3月号

2026
令和8年
No.1005

※写真・記事の広報もあります

発行/森田市政企画回秘書広報課 ☎ 31-0112
E-mailアドレス hisyo@city.masuda.lg.jp

※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。