



2月2日から9日までの8日間、カンボジアから14人の研修員が南部町を訪れました。(19ページに関連記事)

【今月の主な内容】

- 南部町さくらまつり (P 2 - 3)
- 春はストレスを抱えやすい時期です (P 5)
- 南部町農作業標準労働賃金協定額決定 (P 12)

他



広報なんぶの最新号やバックナンバーは南部町ホームページで！

＊ぼんぼり点灯 3月23日(金)～4月9日(月)

◆時間／18:00～22:00

◆会場／桜並木周辺

桜の開花にあわせてぼんぼりを点灯します。期間中は土手が一方通行になっていますので、車も歩行者もマナーを守って鑑賞してください。日中の散策には、レンタサイクルもおすすめです。7・8日は、総合案内所にて無料で貸し出しますので、交通ルールを守ってご利用ください。

【レンタサイクル問い合わせ先】

南部町観光協会 ☎30-4822



＊法勝寺一式飾り 4月7日(土)～4月8日(日)

◆時間／9:00～21:00

◆会場／法勝寺宿

南部町指定無形文化財「法勝寺一式飾り」が、宿内の民家や集会所に展示されます。一式飾りを巡るスタンプラリーも開催します。江戸時代末期頃から今に伝わる、民衆芸術をのんびり散策しながらお楽しみください。



法勝寺一式飾りが展示される7日・8日には、法勝寺宿周辺で様々なイベントが開催されます。詳しくはパンフレット(3月下旬に全戸配布予定)をご覧ください。

さくらまつり



＊緑水湖 (上中谷)

湖畔を囲む桜並木は、法勝寺より少し後に見頃を迎えます。

このほかにも妙見山(法勝寺)、小松谷川土手(天萬)や、とっとり花回廊(鶴田)にある桜の広場など、まだまだたくさんあります。ぜひ南部町の桜をお楽しみください。

〈お願い〉桜の木を触らないで！

桜はとてもデリケートな植物です。むやみに触らず、揺らしたり折ったりすることは絶対せず、見て楽しみましょう。



＊龍門寺 (天萬)

樹齢100年の枝垂れ桜です。



＊清水川一本桜 (清水川)

ライトアップされます、清水井駐車場からのアクセスが便利です。

＊本紹寺 (法勝寺)

枝垂れ桜のライトアップがあります。
(3月31日～4月8日)

カメラやスマホを持って出かけよう！



さくら舞う町・南部町
町内のさくら見どころ
法勝寺川土手の桜並木が有名ですが、このほか名所が
いっぱいあります。

さくらまつり運営協議会の 皆さんに聞きました

皆さんに聞きました

- ① さくらまつりの見どころ
- ② 法勝寺といえは・・・
- ③ 町民の皆さんへひと言



南部町立図書館 新井さん

- ① 法勝寺電車が開放され、図書館2階では資料展を行います。
- ② 江戸時代前期からの歴史を持つ法勝寺宿。一見、往時の面影は何もないように見えますが、実は歴史のなごりが隠れています。
- ③ 舞い散る花弁がいざなう、歴史と文化の町へ！ぜひ来てください。

スポnetなんぶ 板さん

- ① もちろん「桜」「一式飾り」、まつりのスタートを飾る「さくらウォーキング」や地元の方の手作り屋台コーナーもおススメ。
- ② 今はなき松風堂さんのみたらし団子。さくらまつりに復活の噂も…桜土手はグリコさんの少し上側がお気に入りです。
- ③ 南部町自慢の桜土手をコースに歩くさくらウォーキングに参加して、地元の良さを体感しましょう！

法勝寺まごころ市 松川さん

- ① 江戸時代から続く一式飾り、桜ともてなしの心でしょう。
- ② 天津地区から上長田までの法勝寺川堤防沿いの桜並木と、法勝寺地区の街並みが一望できる妙見山がおすすです。山頂も整備されています。
- ③ 南部町の誇りである桜を、町民一丸となって守り育てましょう。

法勝寺宿自治会 枝野さん

- ① 桜と一式飾りが一体となり、年に一度の大変なにぎわいとなります。
- ② 法勝寺川土手で桜を見ながら、弁当を食べ、お酒を飲んだ思い出がなつかしいです。今は桜も枯れ木が多くなりさみしい思いです。
- ③ 高齢化で、皆さん各行事の参加が大変ですが、一式飾りを頑張って作りましょう。

法勝寺地区地域振興協議会 増田さん

- ① 法勝寺一式飾りと普段静かな町が賑わい活気ある空気
- ② 法勝寺川と桜土手
- ③ 年に一度の町をあげてのおまつりにぜひお越しください。

南部町公民館 大塚さん

- ① 生涯学習に励んでおられる方の作品展示や芸能発表をぜひご覧ください。
- ② むかしむかし、城山公園の桜の木から花咲いさんがおもちゃや駄菓子を投げしてくれ、ひろいに行ったのが忘れられません。
- ③ 桜の美しいこの季節、受け継がれる文化にふれにお出かけください。

南部町商工会 長谷川さん

- ① 5.3キロにわたる法勝寺川土手沿いに咲く桜
- ② 法勝寺一式飾りが有名で芸術作品

南部町観光協会 遠藤さん

- ① 本紹寺のしだれ桜
- ② 法勝寺の城山の桜
- ③ 南部町のさくらまつりを一緒に盛り上げましょう。

4月7日(土)、8日(日)2日間、ふれあいバスを運行します

一式飾りの展示期間中は、駐車場の混雑が予想されます。便利なふれあいバスを利用して、さくらまつりへお出かけください。運行する便は下記のみとなります。すべての便ではありませんのでご注意ください。詳しくは時刻表でご確認ください。(役場法勝寺庁舎総合窓口および企画政策課、役場天萬庁舎町民生活課に時刻表をご用意しています)

- | | |
|-----------------|---------|
| ● 循環線 (時計回り) | 第2便～第5便 |
| ● 循環線 (反時計回り) | 第2便～第5便 |
| ● とっとり花回廊線 (下り) | 第2便～第4便 |
| ● とっとり花回廊線 (上り) | 第2便～第4便 |
| ● 伐株線 (下り) | 第1便～第3便 |
| ● 伐株線 (上り) | 第2便～第4便 |
| ● 奥絹屋・与一谷線 | 第2便～第4便 |

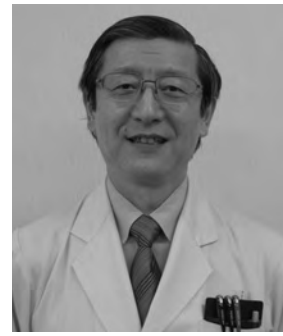
乗車運賃 中学生以上150円/小学生100円/小学生未満無料 ※料金は1回の乗車につき一律運賃です。

法勝寺庁舎または

西伯小学校前下車が便利！



南部町の皆様、7年間お世話になりました



西伯病院院長
木村 修

南部町の皆様には、平成23年7月から約7年間、西伯病院の院長として大変お世話になりました。誠に有難うございました。

この7年間に多くの貴重な経験させて頂いたことは、私の一生の宝物になると思います。

① 町内での健康講座

私の専門は消化器癌の治療ですので、まず、町内での「がん検診の重要性」のお話を各集落、小中学校等でこれまで50回以上させて頂きました。

当時、がん検診の受診率は低く、がんで亡くなる方が多くおられました。が、アミノインデックス検査の影響も大きいと思います。徐々にがん検診受診率は向上し県内でトップの町になり、がん死亡率も3人に1人から4人に1人に低下致しました。本当に有り難いことであり、今後も是非、がん検診を継続して頂きたいと思えます。

② アミノインデックス検査

鳥取県と南部町のご支援をいただき、平成24年1月から約3年間、血中アミノ酸濃度の変化を基にしたがんリスク検査（AICS）を2,402例の方に行わせて頂きました。

これまで、〈表1〉に示しますように、検査を受けられた方から92名のがんが発見されており、その半数の方がAICSでリスクが高いと判定された方（ランクC）でありました。また、ランクCのリスクは採血後1年未満（採血時）に有意に高く（図1）、ランクCの数が多いほどがん発生のリスクが高いことも判りました。

このような貴重な結果は全国でも例を見ないもので、全国の研究者が関心を寄せておられます。

③ ロコトレ教室

平成26年5月から、加齢による筋力低下（ロコモティブシンドローム）、認知症等の予防を目的としたロコトレ教室をSportnetなんぶのご協力で開催させて頂きました。

3年間に140人の方が参加され、

運動と必須アミノ酸摂取を併用することで筋力の増強、健康度が明らかに改善することが証明できました。この取り組みは、東京都について全国で2番目の試みであり、今後も続けて頂きたいと思えます。

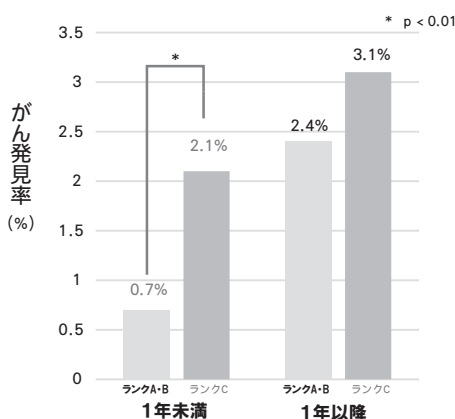
④ 西伯病院の設備充実

西伯病院は平成17年に新築され、設備の老朽化の時期にありましたので、設備の更新、充実を図らせて頂きました。

南部町ならびに職員全員の努力により、現在、非常に充実した設備となり、住民の方に医療面での安心を提供できる病院に生まれ変わっております。今後も町民の皆様が安心して受診頂けるよう努めてまいりますので、よろしくお願い申し上げます。

最後になりましたが、この7年間、ご支援、ご鞭撻を頂きました南部町の皆様、坂本昭文前町長様、陶山清孝町長様を始め、南部町役場の皆様、南部町議員の皆様、そして職員の皆様に心から感謝申し上げます。誠に有難うございました。

〈図1〉 採血からがん発見までの期間



〈表1〉 AICS受診者のがん発見者数

| | 胃 | 肺 | 大腸 | 膵 | 前立腺 | 乳腺 | 子宮・卵巣 | その他 | 合計 |
|-------------|----|---|----|---|-----|----|-------|-----|----|
| がん発見総数 | 21 | 6 | 17 | 6 | 11 | 15 | 2 | 14 | 92 |
| 該当がんがランクC | 11 | 0 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | - | 21 |
| 他のがん腫がランクC | 3 | 2 | 4 | 2 | 2 | 3 | 1 | 6 | 23 |
| AICS：ランクA・B | 7 | 4 | 10 | 2 | 7 | 10 | 0 | 8 | 48 |

春はストレスを抱えやすい時期です



最近、こころと身体が疲れていませんか？

うつ病ってどんなもの？

春は環境の変化（入学・卒業・就職・転勤など）が多い時期です。そのためストレスを抱えやすく、体調を崩しやすくなります。

うつ病は、誰でもかかる可能性のある病気であると同時に、治療をすることで良くなる病気でもあります。

●食欲が落ちたり、反対に食べ過ぎてしまったり…

うつ病は単なる気持ちの落ち込みとは違い、ストレスが掛かることで脳内の神経伝達物質が上手く分泌されないために起こる病気です。そのため気分転換や時間が解決するものではなく、早期の治療が大切です。

●寝ようと思っても、なかなか寝付けられない。途中で目が覚める。

うつ状態になると、本人の力で受診することが難しい場合もあります。「うつかもしれない」と周りの人が気付いた時には、受診に付き添うことも必要です。

●楽しめていたことが、今は楽しめない…

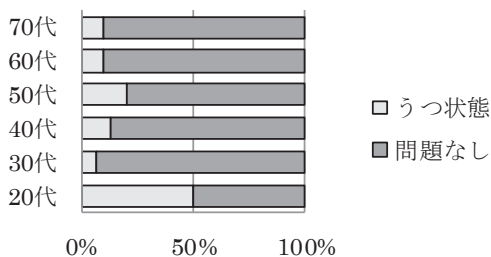
このような症状は、こころと身体が疲れているサインです。症状が2週間以上続くようであれば、うつ病のサインかもしれません。

町民の心の健康状態は？

南部町では20～74歳の方を対象に『心の健康チェックリスト』を実施しています。今年度のアンケート集計の結果（平成30年1月末時点）、回収されたアンケート700名の内、78名がうつ傾向であることがわかりました。

回収数が少なかった20歳代にうつ傾向の人が多かったことから、未回答者の中にも心の健康状態に不安のある方が多く存在するのではないかと考えられます。

うつ状態（心の健康チェックリスト5点以上）の年代別割合



個別相談会を実施します

※予約制



南部町では町民の方を対象に、こころの健康個別相談会を実施します。ご自身のことだけでなく、ご家族や友人のことでも相談をお受けしております。この機会に、あなたのお気持ちをお話してください。

【こころの健康個別相談会】

- 日にち 3月16日（金）・17日（土）
- 時間 ①13時30分～14時15分
②14時30分～15時15分
③15時30分～16時15分
- 場所 南部町役場天萬庁舎3階
- 対応者 西伯病院 未延直樹臨床心理士

※相談は予約制です。お話しいただいた内容を他者へ伝えることはありません。安心して話をお聞かせください。

※4月以降は毎月第4火曜日に健康管理センターすこやかにて、同じ時間帯で定期開催となります。どなたでもご利用できますので、お気軽に予約してください。

【予約受付先】健康福祉課（担当：保健師 石口）☎66-5524 ☑66-5523



子どもたちの声が響きわたる町

～未来へつながる～ 子育てサポートプロジェクト No.38

少子化対策・子育て支援事業として実施している『～未来へつながる～子育てサポートプロジェクト』関連事業や各種教室等を毎月紹介します。今回は「児童館」の情報をお届けします。

法勝寺児童館来館者2万人達成まであとわずか！

平成28年4月に開館した法勝寺児童館は来館者2万人が目前となりました。開館当初より幼児から中・高生まで幅広い年代の子どもたちで毎日賑わっています。当児童館では、「えがお・あいさつ・ありがとう」をあいことばに、子どもたちの豊かな育ちを支えています。

お孫さん連れの祖父母の方の来館も大歓迎です。ぜひ一度遊びに来てください。職員も「えがお」でお待ちしています。



児童館とは・・・

18歳未満のすべての子どもを対象とし、遊び及び生活の援助と地域における子育て支援を行い、子どもが心身ともに健やかに成長することを目的とした施設です。職員は子どもたちが安心・安全に過ごせる環境づくりに努めています。

南部町立児童館を利用するためには・・・

南部町には、法勝寺児童館と宮前児童館があります。それぞれ児童館にお越しいただき、受付で必要なことがらを記入してからご利用ください。

※乳幼児は保護者同伴でご利用ください。

※災害・感染症等で学校が休業となった場合の利用はできません。



法勝寺児童館

住所：南部町法勝寺576番地
電話&FAX：66-5534
開館：月曜日～土曜日 8:30～18:00

宮前児童館

住所：南部町宮前157番地1
電話：64-2197 FAX：64-2199
開館：月曜日～土曜日 8:30～18:00



子育て豆知識

早く寝かしつけるとこんなに楽！～小さいうちが勝負～

6歳までの子どもは午後8時までに寝るのが理想的です。「早い」と思われるかもしれませんが、早寝早起きが身につくと、いいことがたくさんあります。

- 早寝早起きの習慣がつく！ …自分ですっきりと起き、寝られるようになります。
- ひとりでよく遊び機嫌がよい！ …眠りが足りていると情緒も安定します。
- 意欲的！ …「早くしなさい」と言わなくていい。
- 時間に余裕ができる！ …夜、大人もゆっくりできます。
- 病気に強い！ …ぐっすり眠ると食欲もわき、自律神経、ホルモン分泌、消化器の働きも快調！



子育て支援課からのお知らせ 平成30年4月1日から町立保育園で勤務していただく非常勤職員（保育士）を募集しています。詳しくは子育て支援課にお問い合わせください。

【少子化対策・子育て支援に関する問い合わせ先】 子育て支援課 ☎66-5525

つながる 南部町の自分づくり・未来づくり

～「子ども会から青年団まで」活動のまとめと加入案内～

子ども会育成連絡協議会 (以下：町子連)

各集落単位の子ども会相互の連絡提携を図り、子ども会活動の充実と、子どもの健全育成を目的に活動しています。今年度は19子ども会の加入があり、夏と冬に2回のリーダー研修、山の日に「どろんこまつり」を開催しました。高校生や青年団との交流を意識し、縦のつながりを実感できる活動を進めていきます。

こんなメリットがあります

- 1人250円で加入でき、1年間の活動保険が適用になります。
 - 社協福祉バスが年1回無料で利用できます。(燃料費等別)
 - 町子連主催のリーダー研修等の参加費が安くなります。
- ※加入申込書等については、今年度の育成会代表者もしくは各集落区長宛に送付します。



わんぱくリーダー塾

高校生サークル「With you 翼」

結成3年目を迎えた高校生サークル。今年度は39名の加入があり、2月末時点で47回の活動を行い、のべ270名の高校生が活動に参加しました。「同じ高校3年間なら一人でも多くの人と出会い、一つでも多くの体験をし、一つでも多くの感動を味わって、より幸せな生き方を見つけていきたい」をモットーに、中学卒業後も継続して地域や仲間とつながり続けていきます。

加入にあたって

- 町内の小中学校の卒業生及び町内在住の高校生年代の方であれば、どなたでも加入できます。
- 加入申込書、保護者同意書及び保険料250円が必要です。



食生活改善推進委員さんとの調理実習

新☆青年団「へんとつくり」

昨年7月に立ち上がった新☆青年団。約20名のメンバーで地域の行事やイベントに参加しています。今年度は16回活動を行いました。高校生サークルの卒業生や成人式実行委員会メンバーを新たにに加え、様々な職種や年代の若者が集まって、楽しみながら活動を続けていきます。

加入にあたって

- 満18歳以上39歳以下で、町内在住もしくは町内出身者、及び町内勤務者であれば、どなたでも加入できます。



作って、食べて、飲んで、しゃべる定例会

10年後20年後の幸せな人生・豊かなふるさと

【申込み・問い合わせ先】 人権・社会教育課 (担当：大下) ☎64 - 3782 mail : kyouiku@town.nanbu.tottori.jp



この背中に向こうには、本気で演じる子どもたちの姿に涙する大人の姿があったに違いありません。この背中に何を感じ、大人としてどう行動に移していくのか、自分には何ができるのか。おせの背中を考へる一枚になればと思います。紹介します。

2月3日に開催された「第6回南部町人権・同和教育研究会」の中で、会見小学校の6年生が『桜にこめられた思い』と題した劇を演じました。地域に伝わる戦争の歴史を劇にし、平和の尊さ、戦争の悲惨さ、命の大切さを訴える子どもたちの背中に思わずシャッターを切りました。



今月の
おせの背中を魅せよう

テーマ 『自分』 ～勇気を出して踏み出す一歩～

第6回南部町人権・同和教育研究集会に155名が参加

2月3日(土)、陶山町長のあいさつで町内の人権教育・啓発活動の総括としての研究集会が開催されました。

南部町人権会議 保育・学校教育部会が開催している町内の児童、生徒を対象にした人権ポスター・ぬり絵コンクールでは応募総数398作品の中から選ばれた優秀賞12作品と優良賞24作品が会場に掲示され、優秀賞の表彰式が行われました。

続いて永江多輝夫実行委員会委員長の基調提案で町の人権・同和教育に町民みんなで取り組むことを参加者で確認しました。

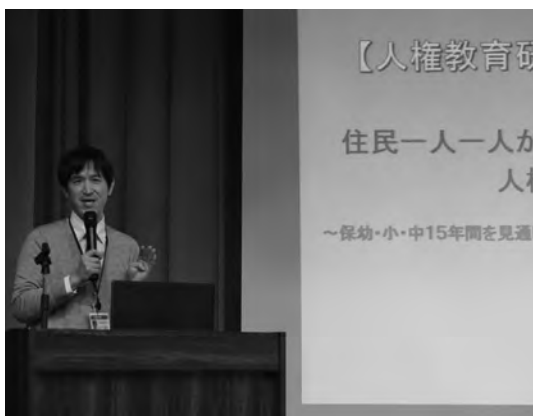


人権ぬりえ・人権ポスターの表彰式

【保育学校教育部会の活動報告1】

現在、国と県の人権教育総合推進事業を受け、子どもが生まれてから中学校卒業までの15年間を見据えた人権教育プログラム(名称「ミカエル・プログラム」)を作成しています。

町内の保育園・こども園・小学校・中学校・人権関係機関が協働して南部町の人権教育をすすめ、年代ごとに人権についての知識や豊かな人権感覚を身につけ、ここに生まれてよかったと思える子どもを育成を目指しています。目標になる「おせの背中」を子どもたちにみせましょう。



町の人権教育「ミカエル・プログラム」を報告する大下真史さん

【保育学校教育部会の活動報告2】

会見小学校6年生による人権劇「桜にこめられた思い」が報告されました。去年の6年生から引き継いだ小松谷川土手の桜に込められた思いを伝えるために台本や舞台道具も自分たちでつくり演じました。

終戦直前に手間の地で特攻隊に志願し死を覚悟した若者たちに「最後の日に楽しい思い出を」と尽力してくれた天萬地区の人たちへの感謝の思いと、平和への願いが込められて送られた「同期の桜」は、未来に伝えたい「じげのお話」です。



会見小学校人権劇の様子

【記念講演】

「こんな時 自分も相手も幸せに輝く ～あなたの一歩から始まる物語～」と題して、園田雅春さん(大阪成蹊大学教授)にご講演いただきました。「子どもたちの自尊心を高める環境が必要。日頃の大人の対応や言葉によって育まれる」と事例をあげてのお話でした。

【参加者の感想より】

- ◆今、心が空ではないけど「生きる」ってただそれだけでとてもたくさん力がいることだと感じました。(20代)
- ◆励まし方には「生きてるだけではないんだ」という北野武さんの詩に、気持ちが軽くなるものを感じました。(30代)
- ◆自尊心を育むのは、被尊感情という視点が参考になった。(40代)
- ◆自分の中の問題解決のカギがたくさんありました。(50代)
- ◆子どもたちにたくさんさんの被尊感情を与えることが大切。(60代)

12月15日

ぬいぐるみのおとまり会 お泊りレポート

毎年恒例となった「ぬいぐるみのおとまり会」を、12月15日に法勝寺図書館で行いました。図書館や本を、より身近に感じてもらうと始めた取り組みです。

子ども達が日頃大事にしているぬいぐるみを、一日だけ預かって、図書館でお泊りしてもらいます。10体のぬいぐるみ達は、夜の図書館を見学したり、仕事を体験したりして過ごします。翌日、迎えに来た子ども達は、ぬいぐるみが選んだ本と様子を撮った写真を受けとります。ぬいぐるみとの別れ際に、車の中で「先生の言うことをよく聞いて、いい子でね」と言い聞かせたとか、夜は、寂しくて泣いてしまったとか、それぞれにドラマがあったようです。2日ぶりにぬいぐるみと出会った子ども達が、どこか気恥ずかしそうだったのが、とても印象的でした。

←写真をプレゼント

絵本をお楽しみ中



お仕事体験中



大活躍！製本サークル

図書館では、いきいきサロンやゆうらくに出かけて音読教室を行っています。その際に使用している音読テキストは、製本サークルの皆さんの手作りです。秦博志先生を講師に始まった講座が、自主サークルへと発展して活動中の皆さんに増刷をお願いしたところ、身につけられた技術を発揮して、サークルの時間内に美しい和紙の和とじ本のテキストが完成しました。



認知症サポーターになりました

1月31日、図書館の全職員で「認知症サポーター養成講座」を受講しました。認知症の方でも安心して町立図書館を利用していただけるよう、症状や接し方などを学びました。これを機に職員はオレンジリングを身につけます。認知症の理解につとめ、ご本人やご家族に寄り添う図書館を目指します。



羊毛フェルトワークショップ

2月17日

ちくちく→もこもこ ワンちゃんのできあがり！

法勝寺図書館で、ノームの糸車さんを講師にお迎えして羊毛フェルトのワークショップを行いました。

今年は成年ということで、ワンちゃんを作りました。お子さんから大人の方まで、幅広い年齢層の方にご参加いただき、かわいいワンちゃんができあがりました。

24日には天萬図書館でも同様のワークショップを行い、どちらの会も好評でした。この一年、フェルトのワンちゃんと素敵な年になりそうですね。



作品と一緒にパチリ

3月のおはなし会

- 日にち／3月25日（日）
- 時間／午前10時30分～
- 場所／天萬図書館 おはなしの部屋
- 内容／わらべうた、絵本など親子で楽しめる内容です。

3月の行政書士無料相談会は、祝日のためお休みです。

ロケットくれよんがやってきた！

今年度最後のパパスクール開催

2月4日（日）、平成29年度パパスクール最終回のイベントとしてロケットくれよん親子コンサートを行いました。

パパと子どもが楽しめる歌遊びがたくさんあり、歌って、踊って、親子で触れあって、とても楽しい時間を繰り広げていただきました。ロケットくれよんのお二人もお父さんということもあり、パパへのメッセージもいただきました。参加者からは、「家でも親子で歌遊びをやってみよう」という声が多くありました。

子育て支援課では、来年度もパパが育児を楽しんでいくためのヒントとしてパパスクールを行う予定です。ぜひご参加ください。



会場全体が大盛り上がり！

山への感謝の想い、広がれ！

山の日「山鐘リレー」開催

2月9日にひまわり保育園で「山鐘^{さんしょう}」リレーイベントを行いました。これは、国民の祝日・山の日にあわせて、大山を舞台に開催される〈山の日記念全国大会in鳥取〉をPRするものです。

陶山町長から湯梨浜町の西原産業振興課長へ大会シンボルの山鐘と木づちが引き渡され、美しい音色が響きました。会場にはトリピーもかけつけ、ふれあいを楽しみました。寄せ書きした「のぼり旗」は、8月10・11日に大山で開催される〈山の日記念全国大会in鳥取〉で飾られる予定です。



←南都町から湯梨浜町へ山鐘が引き継がれました

→世界に一枚の色とりどりの「のぼり旗」が完成！

地域振興協議会 トピックス

南さいはく 地域振興協議会

【住所】能竹394-2（両長田ふれあい会館）
☎66-5115

南さいはく地域多面的機能支払交付金広域組織設立にむけて

平成30年4月から、南さいはく地域の多面的機能支払交付金（農道及び水路などの維持管理等の交付金）の広域組織を立上げ、事務処理を南さいはく地域振興協議会が受託することになりました。広域組織の立上げで、各集落で行っていた事業報告、活動報告、出納簿などの事務処理がなくなり、活動に専念できるようになります。また集落単位では、交付金が少なく出来なかった工事（農道の舗装、コンクリート水路の更新）ができるようになります。高齢化が進み遊休農地が増えている南さいはく地域で、地域の共同活動によって支えられている多面的機能を発揮する事により、農用地、水路、農道等の地域資源を守っていく集落の力になると考えています。

これにより、農村の多面的機能（国土の保全・水源の涵養・自然環境の保全・良好な景観の形成等）が今後とも適切に維持・発揮されるとともに、集落営農への構造改革が進展するものと確信しています。



第1回多面的機能支払交付金広域組織準備委員会



畦畔の草刈り共同作業（驛牛）



なんぶ里山デザイン機構だより

【問い合わせ先】 NPO法人なんぶ里山デザイン機構本部 ☎21 - 1595

デザイン大学講座・今年度も終盤です。

平成29年度デザイン大学主催の各種講座も、いよいよ残すところ子育て講座（2月手軽に味噌を作ろう）のみとなりました。

里山子育て11講座と里山暮らし9講座を実施し、町内外からの参加者の皆様には大変盛り上げていただきました。

12月講座は、剪定した梅の枝と和紙ロールを使っての灯り作り体験、子育て講座では、古代米と可愛いオブジェを組み合わせた正月飾りを親子で作られました。

また1月は、ビワの持つ知られざる効能を学び、民間療法お手当作りなど、里地里山の素材を活かした体験型講座を開催いたしました。

どの講師の方も、ご自身が当日はもとより企画から共に楽しんでくださり、運営者として何よりもありがたく、かつ楽しく活動をさせていただいています。



梅の枝の自然なカーブを生かした世界で一つだけのオリジナル灯りが出来ました

また、町外から参加された方より「初めて南部町へ来たが、より近く感じられるようになった」とのお話を伺うこともありました。南部町らしさをお伝えできる喜びは、格別な思いです。新年度も新たな企画を現在計画しています。きつと皆さまにとって、関心のある講座が見つかるはずですよ。次回は、その予告編をお知らせいたします。

（デザイン大学担当 岩崎一美）

地域おこし協力隊のつ・ぶ・や・き

実は私、自然観察指導員になりました

皆さんこんにちは！南部町地域おこし協力隊の城員です。

今年の冬は、雪よりも寒さが厳しい季節でしたね。家の前の温度計がマイナス8度という人生最低気温を体感したり、家の中が寒すぎてスマートフォンが充電されないという、人生初の事件があったり…。実家の大阪とは、本当にレベルが違います。

そんな中、以前から興味があった「自然観察指導員」の資格を取得しました！

これは日本自然保護協会が認定する資格で、地域の自然を守るために自ら行動し、魅力をたくさんの方に伝え、みんなで一緒に守っていくこと、ということを目的に活動するものです。これらの活動は勉強や保全本体大事ですが、まず楽しさや魅力を伝える事が一番！ただ自分を楽しんでいる世界を皆さんに伝えられるかが重要です。自然観察はどこでもできます。南部町の自然について興味のある方、良く分からないけど話を聞いてみたい方（笑）、ご依頼、お待ちしております♪



この腕章が目印です！

地域おこし協力隊 城員健太郎 ☎30 - 4822（南部町観光協会内）

平成30年 南部町農作業標準労働賃金協定額が決定しました

| 作 業 名 | | 金 額 | 摘 要 | | |
|--------|------------|---------|--------------------|--------------|---------|
| 一般労務 | | 6,190円 | 1日8時間当り | | |
| 耕 耘 | 一般田 | 6,200円 | 10a当り | | |
| | 圃場整備田 | 5,700円 | | | |
| | 畑 | 5,200円 | | | |
| | ディスクハロー | 6,200円 | | | |
| 代かき | 一般田 | 6,500円 | 10a当り | | |
| | 圃場整備田 | 6,500円 | | | |
| 機械田植 | 一般田 | 5,700円 | 10a当り | | |
| | 圃場整備田 | 5,700円 | | | |
| | 側条施肥 | 6,200円 | | | |
| | 除草剤散布 | 6,000円 | | | |
| | 一括作業 | 6,500円 | | | |
| 畦畔付け | | 70円 | 1m当り | | |
| 溝切り | | 5円 | 1m当り | | |
| 麦刈 | 圃場整備田 | 12,400円 | 10a当り | | |
| 牧草刈 | | 4,000円 | 10a当り | | |
| 畦畔草刈 | | 1,800円 | 1時間当り (機械持込・燃料代含む) | | |
| 大豆 | 中耕培土 | | 10a当り 中耕及び培土を一括で処理 | | |
| | 中耕のみ | | 10a当り 管理機使用 | | |
| | 土寄せのみ | | 10a当り 中耕・培土を個別に実施 | | |
| | 種蒔き | | 10a当り | | |
| 稲刈 | 手刈り (1日当り) | | 1日8時間当り | | |
| | バインダー | 一般田 | 8,000円 | 10a当り (紐代含む) | |
| | | 圃場整備田 | 7,000円 | | |
| | コンバイン | 一般田 | 倒伏又は湿田50%以上 | 10a当り | |
| | | | 倒伏又は湿田50%未満 | | 19,000円 |
| | | 整備田 | 倒伏又は湿田50%以上 | | 19,000円 |
| | | | 倒伏又は湿田50%未満 | | 17,000円 |
| | 稲藁結束 | | 4,000円 | 10a当り (紐代含む) | |
| ハーベスター | 生こぎ | 8,000円 | 10a当り | | |
| | 乾燥 | 7,000円 | | | |
| 追肥・消毒 | | 1,500円 | 10a当り (機械代・燃料代含む) | | |
| 大豆 | コンバイン | 12,000円 | 10a当り | | |
| そば | 刈り取り | 7,000円 | 10a当り | | |
| | 乾燥・調整 | 43円 | キログラム当り | | |

下手間除く

※この協定額は消費税を抜いたものです。

※この協定額は町の標準額です。作業条件等によって双方の話し合いで決めてください。

【問い合わせ先】南部町農業委員会事務局 (天萬庁舎内) ☎64-3792

国民年金からのお知らせ

年金を受けている方が亡くなった時の手続き

年金を受給している方が亡くなると、年金を受け取る権利がなくなるため「年金受給権者死亡届（報告書）」の提出が必要です。この届出が遅れると、年金を多く受け取りすぎることとなり、後でお返しいただく場合がありますので、すみやかに提出してください。

なお、年金を受けている方が亡くなった時にまだ受け取っていない年金や、亡くなった日より後に振込みされた年金のうち、亡くなった月分までの年金については、未支給年金としてその方と生計を同じくしていた遺族の方が請求することができます。

※請求できる方の順位は、年金を受けていた方の死亡当時、その方と生計を同じくしていた、①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹④その他3親等内の親族の順となります。

国民年金加入中等の方が亡くなった時の手続き

死亡一時金

死亡一時金は、国民年金の第1号被保険者として保険料を納めた月数が36月以上ある方が、老齢基礎年金・障害基礎年金のいずれも受けることなく亡くなったときは、死亡者と生計を同じくしていた遺族が受けることができます。

※請求できる方の順位は、死亡者によって生計を同じくしていた①配偶者②子③父母④孫⑤祖父母⑥兄弟姉妹の順となります。死亡一時金の額は、保険料を納めた月数に応じて決まっています（120,000円～320,000円）。なお、付加保険料を納めた期間が36月以上ある場合は、さらに8,500円が加算されます。ただし、その方の死亡により遺族基礎年金を受けられる遺族がいる場合には支給されません。

遺族基礎年金

遺族基礎年金は、受給要件を満たしている場合、亡くなられた方によって生計を維持されていた「子(※)のある配偶者」または「子(※)」に支給されます。

《支給要件》

被保険者または老齢基礎年金の受給資格期間が25年以上ある者が死亡した時です。ただし、死亡者について、保険料納付済期間（保険料免除期間を含む。）が加入期間の3分の2以上あること。納付要件等によっては、該当にならない場合もあります。

※子とは…18歳になった後の最初の3月31日まで。または20歳未満で、障害等級1級または2級の障害状態にある子が対象（死亡した当時、胎児であった子も出生以降対象となります）。なお、婚姻している子は対象とはなりません。

【問い合わせ先】 ■米子年金事務所 ☎34 - 6111 ■町民生活課（天萬庁舎） ☎64 - 3781

入学
就職
転勤など

引越しの際は、住所の異動手続きをお忘れなく！

■住民票の異動届出（転出届、転入届、転居届等）

●他の市区町村に転出・転入される場合

引越前の
市区町村



引越先の
市区町村

【転出前】

転出届を提出して、転出証明書を受け取る

【転入日から14日以内】

転出証明書を添えて、転入届を提出

●同一の市町村内で転居される場合

南部町役場

【転居日から14日以内】

転居届を提出

■マイナンバーの「通知カード」「マイナンバーカード」（個人番号カード）「住民基本台帳カード」の住所変更の届出もお忘れなく！

【持参するもの】

- 本人確認書類 ●印鑑
- マイナンバーの通知カード
- マイナンバーカード
- 住民基本台帳カード
- その他必要書類（保険証など）

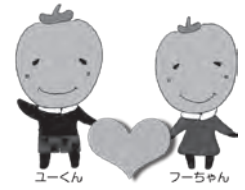


【問い合わせ先】

町民生活課（法勝寺庁舎） ☎66-3114

（天萬庁舎） ☎64-3781

くらしの情報



お知らせ

東京オリンピック2020を応援しよう！
「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」始動！

2020年に東京で開催されるオリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルに、不要な携帯電話やスマートフォンに含まれる金・銀・銅が活用されるようになりました。

東京2020組織委員会が主催するこの取り組みに、全国の自治体が、小型家電の回収で協力することになり、南部町もプロジェクトへ参加することになりました。

2020年以降も、持続可能なリサイクルの促進に繋がることも期待しています。

南部町では、携帯電話・スマートフォンを回収します。平成30年3月から、法勝寺・天萬庁舎内・町民生活課に回収ボックスを設置していますので、ご協力をお願いします。

個人情報を含まれた携帯電話等のデータは、ご本人様で消去してから出してください。詳しくは、プロジェクトのホームページ(<http://www.toshikouzan.jp>)をご確認ください。

(主催：東京2020組織委員会)

【問い合わせ先】
 町民生活課
 ☎66・3114



メダルプロジェクトにご協力をお願いします！

農地に係る日照上の障害除去について

南部町農業委員会では、農地が山林・竹林と隣接する場合や、植林を目的とする農地転用許可の際に、南部町の農地に係る日照上の障害除去等に関する指導要領に基づいて指導を行うこととしました。

要領では、山林・竹林の所有者に適正な管理を求めるとともに、農地の耕作者と山林・竹林所有者との間で起こりがちな日照被害の問題を、両者の協議により解決していくこととしています。

あくまで行政指導であり、罰則を伴うものではありませんが、皆様のご協力をお願いします。

【問い合わせ先】
 農業委員会事務局
 ☎64・3792



「いきいき100歳体操」を始めませんか？近所のみならず一緒に健康づくり、

いきいき100歳体操とは「介護予防」である認知症予防・筋力アップや、ご近所同士をつながりである「仲間づくり」を目的とした体操です。

■主な内容

- 身近な集落公民館等で、皆さんが集まって行う。
- 手首や足首に重りをつけて、主にイスに座って状態でゆっくりと行う筋力運動体操。
- テレビ(DVD)を見ながら行う。
- 週1回(最低3ヶ月間続ける)

■主な支援内容

- 運動指導員が5回目まで、出向いてアドバイス
- 体操の重り・DVDデッキの貸出
- イス・血圧計の貸出

- 初回・3ヶ月後・1年後の体力測定

南部町内でもスタート

もともとは高知市で開発された体操ですが、効果があるとして全国に広がっています。

南部町でも昨年11月から5集落(坂根・道河内・江原・福里・浅井)で、すでにスタートしています。運動の指導員が身近な集落で実施できるよう、皆さんの支援を行います。(総合型地域スポーツクラブ「スポねたんぶ」委託事業)

集落で始めるにはどうしたらいいの？

みんなで集まって「しよう！」となったら、「スポねたんぶ」(☎66・5400)に連絡をしてください。詳しい事を決めさせてもらいます。

【問い合わせ先】
 健康福祉課
 ☎66・5524





えん処米や

「米やカフェ」3月20日オープンします
 〓どなたでもお気軽にお越しください(予約不要)〓

米やカフェとは
 介護にかかわる方々のほか、地域の方々どなたでも自由に参加できる「集いの場」、ボランティアで運営している認知症カフェがオープンします。お気軽に立ち寄っていただき、コーヒーやお菓子などお楽しみいただけます。専門の職員もいますので、認知症など介護の相談もできます。
 古い町屋の佇まいの懐かしさを感じる空間で、ゆったりとお話ししながらコーヒーでも飲みませんか。

■開設場所

えん処米や(法勝寺536)

法勝寺旧道・法勝寺駐在所隣り

■開設日時

毎月第3火曜日

午前9時30分～11時30分

■参加費

100円(月ごとのイベント材料費を少額いただくこともあります。)

※米やカフェで、ボランティアをしていただける方を募集しています。

※認知症カフェを開設希望される方は、町より補助がありますので健康福祉課までお問合せください。

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎66・5524

南部町あんしん見守り事業について〓認知症にやさしい地域を目指して〓

社会で取り組む認知症対策

全国の警察で取り扱う行方不明者数は年間8万人以上。そのうち、半年経っても行方不明のままの方は年間2〓3千人もおられます。

高齢化が進むことで認知症患者数も増加し、認知症が原因で行方不明になるケースも増えています。高齢者が遠くに行ってしまう前の、早い段階で発見することが大切だと言われています。

南部町では、自宅でお住みの認知症の方やその介護者の負担を軽減し、住み慣れた町で安心して暮らしていただくために、GPS端末等の購入費用の一部助成を始めました。

■助成対象者

南部町に在住の認知症高齢者等を介護する家族(3親等内の親族で南部町に在住している者)

■助成の割合・上限

●非課税世帯 費用の3/4

(19,500円上限)

●課税世帯 費用の1/2

(13,000円上限)

※対象にならない機種もあります。事前に健康福祉課までご相談ください。

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎66・5524

消費生活相談窓口です

こんなハガキが届いた！
 消費料金？ってなに？訴えられる？

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というタイトルのハガキが届いた。

消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ
この度、ご通知しましたのは、貴方の利用されていた契約会社、もしくは運営会社側から契約不履行による民事訴訟として、訴状が提出されました事を改めて告知致します。管理番号(●)〇〇〇 訴訟取り下げ最終期日を経て訴訟を開始させていただきます。
 また、このままご連絡なき場合は、原告側の主張が全面的に受理され、執行官立ち合いの下、給与等の差し押さえ及び、動産、不動産の差し押さえを強制的に執行させていただきますので裁判所執行官による執行証書の交付を承諾していただくようお願い致します。
 尚、訴訟取り下げなどのご相談につきましては、当局にて承っておりますので、下記までお問合せ下さい。
 書面での通達となりますのでプライバシー保護の為、ご本人様からご連絡いただきますようお願い申し上げます。
 訴訟取り下げ最終期日 平成28年3月31日
 法務省管轄支局 民間訴訟〇〇管理センター
 東京都千代田区霞が関〇丁目△番×号
 取り下げ等のお問合せ窓口 03-〇〇〇〇-△△△△
 受付時間 9:00~20:00(日、祝日除く)

差出人は「法務省管轄支局 民間訴訟〇〇管理センター」等と称する、公の機関と紛らわしい名前のところから届いたハガキとして、全国の消費生活センターに相談が多数入っています。実際の法務省とは一切関係がありません。消費者が過去に利用した業者への未払いがあると思わせ、訴訟の取り下げについて相談するよう誘導しています。電話をすると、取り下げの手続きとしてコンビニでプリペイドカードを購入させて支払わせようとするものです。絶対に電話をしないで、無視しましょう。不安な場合は、南部町消費生活相談室(☎64-3781)や警察などにご相談ください。

〈架空請求ハガキの例〉

毎月、専門相談員が役場窓口に来室します。

■相談時間/午前9時~正午

■場所/南部町消費生活相談窓口(天萬庁舎1階 町民生活課)

☎64-3781



子育て・健康スケジュール

3月11日～4月10日

| ◆家族のつどい・カフェ | | ☎健康管理センターすこやか ☎66 - 5524 | |
|--------------|--------------|-------------------------------------|---|
| | 場所 | 日時 | 内容 |
| 認知症の方の家族のつどい | 健康管理センターすこやか | 3月16日(金)10:00～12:00 ※参加費100円(茶代) | 認知症の方を介護している家族が 日頃の思いを話し合う場 |
| 米やカフェ | えん処米や | 3月20日(火)9:30～11:30 | 介護にかかわる方々のほか、地域の方 々々でも参加できる「認知症カフェ」 ※詳しくは15ページをご覧ください |

| ◆乳幼児健診 | | ☎健康管理センターすこやか ☎66 - 5524 | |
|-------------------|--------------|--------------------------|--------------|
| 内容 | 場所 | 日時(受付時間) | 対象 |
| 乳児健診 [Ⓟ] | 健康管理センターすこやか | 3月22日(木)13:00～13:30 | 4・7・10・12ヵ月児 |

| ◆子育て行事 | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|--|-------------------------------|
| 内容 | 場所 | 日時 | 問い合わせ先 |
| あいあい行事 [Ⓟ] 「お楽しみ会」 | すみれこども園 子育て交流室あいあい | 3月13日(火)9:45～11:00 | すみれこども園子育て交流室 ☎66 - 3208 |
| 妊婦さんと ねんねの赤ちゃんの日 | すみれこども園 子育て交流室あいあい | 3月19日(月)10:00～11:45 ※3月19日はベビーマッサージ | すみれこども園子育て交流室 ☎66 - 3208 |
| ハイハイ・よちよちの日 | すみれこども園 子育て交流室あいあい | 3月22日(木)10:00～11:45 | すみれこども園子育て交流室 ☎66 - 3208 |
| 子ども食堂 ※事前予約30食 | 法勝寺児童館 | 3月24日(土)12:00～13:00 | 法勝寺地区地域振興協議会 ☎66 - 3121 |
| おはなし会 | 天萬図書館 | 3月25日(日)10:30～11:00 | 天萬図書館 ☎64 - 3791 |
| ◆子育てサークル | | | |
| にじいろポケット& かきっこクラブ合同 [Ⓟ] | 法勝寺児童館 | 3月16日(金)10:00～11:30 | 子育て包括支援センターネウボラ ☎66 - 5525 |

Ⓟ：南部町子育て応援ポイント対象事業





相談・イベントなど

3月11日～4月10日

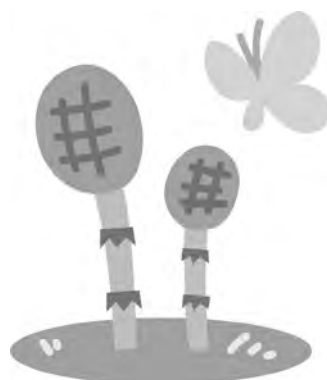
| ◆相談 | | | |
|------------|--------------------------|------------------------------------|--|
| 内容 | 場所 | 日時 | 内容・問い合わせ先 |
| なんでも相談 | 総合福祉センターしあわせ | 毎週水曜日 9:00～11:30 | 生活全般の悩み事など 閩南部町社会福祉協議会 ☎66 - 2900 |
| 人権・行政相談 | 交流会館 | 3月12日(月) 13:30～16:00 | 行政手続きや人権に関する悩み事など 閩人権相談：教育委員会事務局 ☎64 - 3782 閩行政相談：総務課 ☎66 - 3112 |
| | 総合福祉センターしあわせ | 4月4日(水) 9:00～11:30 | |
| 消費生活相談 | 天萬庁舎1階 | 3月13日(火) 4月10日(火) 9:00～12:00 | 消費生活に関するトラブルなど 閩町民生活課 ☎64 - 3781 |
| 多重債務・法律相談会 | 米子コンベンションセンター 5階第5会議室 | 3月15日(木) 13:30～16:00 | 多重債務やヤミ金融等【事前予約先】西部消費生活相談室 ☎34 - 2648 《受付時間》8:30～17:00 |

| ◆イベントなど | | | |
|-------------------------|----------------|---------------------|-------------------|
| 内容 | 場所 | 日時 | 問い合わせ先 |
| 手話講座 | 法勝寺図書館 | 3月15日(木)19:00～20:00 | 法勝寺図書館 ☎66 - 4463 |
| 小学校卒業式 | 町内小学校 | 3月16日(金) | 各小学校へお問い合わせください |
| サイエンスアカデミー | 法勝寺図書館 | 3月24日(土)10:30～12:00 | 法勝寺図書館 ☎66 - 4463 |
| おはなしぼっぼ 「大人のためのお話し会」 | 天萬図書館 | 3月24日(土)19:00～ | 天萬図書館 ☎64 - 3791 |
| 小中学校入学式 | 町内小中学校 | 4月10日(火) | 各小中学校へお問い合わせください |
| 南部町さくらまつり | 2, 3ページをご覧ください | | |

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| ◆図書館休館日 閩法勝寺図書館 ☎66 - 4463 | 3月12日・15日～20日(蔵書点検)・21日(祝日)・26日・4月2日 |
|-------------------------------|--------------------------------------|

毎月1日・15日は「ノーメディアデー」

毎月第3日曜日は「かぞくの日」



協会けんぽ鳥取支部加入者の皆さまへ
協会けんぽの保険料率が変わります

平成30年3月分（4月納入分）から、協会けんぽ鳥取支部の健康保険料率が変わります。介護保険料率（全国一律）も変更となります。皆さまのご理解をお願いします。

| 介護保険料率 | 健康保険料率 |
|-----------------------|-----------------------|
| 平成30年2月分 (3月納付分)まで | 平成30年2月分 (3月納付分)まで |
| 1.65% | 9.99% |
| ↓ | ↓ |
| 平成30年3月分 (4月納付分)から | 平成30年3月分 (4月納付分)から |
| 1.57% | 9.96% |

※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）は、健康保険料率に介護保険料率が加わります。
 ※賞与については、支給日が3月1日分から変更後の保険料率が適用されます。

【問い合わせ先】協会けんぽ鳥取支部企画総務グループ
 ☎0857 - 25 - 0051

西部消防局からのお知らせ

平成30年春季全国火災予防運動

●防火標語

「火の用心 ことばを形に 習慣に」

●実施期間

平成30年3月1日(木)～3月7日(水)

この時期は空気が乾燥し火災が発生しやすく、風が連続して吹くことから被害が大きくなります。屋内屋外にかかわらず、火の取扱いには十分注意してください。

【問い合わせ先】

鳥取県西部広域行政管理組合
 消防局総務課 ☎35 - 1951



ひとの動き

1月16日～2月15日届出分（敬称略）

お誕生おめでとう

| 氏名 | 保護者 | 住所 |
|--------|---------|-----|
| ◎黒見 怜央 | (裕介・佳代) | 御内谷 |
| ◎渡邊 朔 | (隼基・円香) | 東 町 |

ご冥福をお祈りします

| 氏名 | 年齢 | 住所 |
|--------|------|-----|
| ●藤友 満枝 | 96歳 | 与一谷 |
| ●中 充宣 | 69歳 | 掛 相 |
| ●景山 京子 | 83歳 | 阿 賀 |
| ●渡邊 速水 | 85歳 | 落 合 |
| ●内藤 和枝 | 90歳 | 法勝寺 |
| ●西村 吉枝 | 88歳 | 宮 前 |
| ●奥山 繁和 | 84歳 | 東 町 |
| ●吉田 匡史 | 71歳 | 東 上 |
| ●影山 巴 | 93歳 | 絹 屋 |
| ●西村 仁義 | 89歳 | 大木屋 |
| ●柴田 艶子 | 94歳 | 三 崎 |
| ●長尾 稔 | 91歳 | 落 合 |
| ●長谷川芳之 | 82歳 | 伐 株 |
| ●珍部久壽枝 | 101歳 | 落 合 |

※届け出時に広報への掲載を同意された方のみ載せています

わたしたちの町

1月31日現在

| | 人 口 | 前月比 |
|-----|---------|--------|
| 男 | 5,260人 | + 1 人 |
| 女 | 5,827人 | - 4 人 |
| 計 | 11,087人 | - 3 人 |
| 世帯数 | 3,912世帯 | + 4 世帯 |

3月の税金・使用料

- ・国民健康保険税
- ・後期高齢者医療
- ・水道使用料
- ・公営住宅家賃
- ・学校給食費
- ・保育料
- ・放課後児童クラブ

納付期限 4月2日(月)

税金・使用料のお支払いは「便利・安心・確実な」口座振替をぜひご利用ください

カンボジア研修員が 南部町のまちづくりを学びました



JICA 青年研修事業の一環として、カンボジアの研修員14名が、2月2日から南部町を訪問しました。今回の研修目的は、日本の地方行政や小規模多機能自治を学ぶというもので、ここ南部町では地域振興協議会の取り組みを中心に学びました。

また節分の日にはホームステイし、町内の方々と親交を深め、日本文化というものも体験しました。

常夏の国から訪れた研修員は、人生初の雪をここで経験し、この町の温かさに触れ、南部町の歌を歌い、2月9日に帰国の途に就きました。

お世話になった皆様に感謝申し上げます。

(JICA 南部事務所)



送別会でどじょうすくいを伝授！

町長室から No.10

いきいき100才体操



今年の冬は寒かったですね。そんな寒い中でも、地域の皆さんが声を掛け合って元気に「いきいき100才体操」をしておられる二つの地域にお邪魔しました。最初にお邪魔したのは福里団地の公民館。わたしも一緒に体操に参加させて頂きましたが、途中から暑くなってくるほどいい運動になりました。次の予定もあってゆっくりみなさんとお話ができなかったことが残念でした。もう一か所、浅井公民館にもお邪魔致しました。こちらではちょうど3か月目の体力測定をされていましたが、「〇〇さん、えらく身長が伸びたね」と言われた方が続々と現れていました。筋力トレーニングで体を支える力が付いたことで身長が伸びたのかもしれないですね。こちらでは体操の後のお茶会にも参加させて頂き楽しいお話を伺いました。あらためて、生活に身近な地域の集会所で気心の知れた人たちが集い、体を動かし、笑い、そして語る事の大切さを教えて頂きました。

いきいき100才体操は、重りを使った運動によって足、腕の筋力を増強することで、高齢になっても転倒しにくい体をめざす取り組みですが、それ以上に地域のつながりや助け合いの絆を強くすることを実感いたしました。

ぜひ、全集落で行って頂きたいと願っていますので、お気軽に健康福祉課にお問い合わせください。

南部町長 陶山清孝

地元の食材で 春の薬膳レシピ 春菊のさっと炒め和え

(効能) 春菊の香り成分にリラックス効果があり、イライラやのぼせを緩和します。

材料(4人分)

(1食分) エネルギー83kcal・塩分0.5g
 春菊…………… 1束
 人参…………… 1/2本
 ごま油…………… 大さじ2弱
 黒ごま…………… 大さじ1/2
 白ごま…………… 大さじ1
 砂糖…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ2

作り方

- ①春菊は3cm長さに切る。
- ②人参は短冊切りにする。
- ③フライパンにごま油、人参、春菊の順番に入れて蓋をし、中火で蒸し焼きにする。
- ④③に火が通ったら砂糖、しょうゆ、黒ごま、白ごまを加えて混ぜる。

《春のおすすめ食材》

春菊、菜の花、セロリ、苦味の山菜類、黒ごまなど



ヒメオドリコソウ

■愛らしい踊り子

春先に可愛い小さなピンクの花を咲かせ、時には草地いっばいに群生することもあるシソ科の草本。あちこちで見かける普通の植物で、すっかり日本の里山の中に馴染んでいます。しかし、実はヨーロッパからやってきた帰化植物で、明治中頃の1893年には東京都内での記



鴨部

撮影：桐原真希

録があります。この時から125年、沖繩以外の全都道府県に分布し、南部町にも殆どの地区で見られます。外来種ですが、この愛らしい姿に姫踊り草の名がつけられたのも得心です。一方、日本の在来種で元祖のオドリコソウはすっかり影を潜め、町内でも自生地の情報は数カ所です。

■蜜を吸ってみよう

残念ながらヒメオドリコソウは茎が固く、葉もゴワゴワしているため、山菜には向いていませんが、花をつまんでその基部をちゅつと吸うと、ほんのりとした甘さを味わうことができます。飼犬などの散歩コースになつていない場所や、法面などの人や獣が歩くところよりも少し高い場所に生えている株を狙うと、衛生面もさほど気にせず楽しめます。チョウの仲間などが先取りしていることもありますが、甘かった時は「当たり！」と生き物が作り出した糖分のお裾分けを体験できます。

■別の種類も！

今回の原稿を用意するにあたり

って、過去に撮影したヒメオドリコソウの画像をパソコンの中で検索してみたら、葉っぱの様子が違うものが混じっていました。調べてみるとモミジバヒメオドリコソウという別種の可能性があり、これも欧州出身の移入種であることがわかりました。確かに葉がギザギザしています。口絹屋や賀祥などで記録があるので、また注意して観察してみようと思います。3種類の踊り草、みなさんも是非見つけて見てください。



モミジバヒメオドリコソウ

自然観察指導員

桐原真希

祐生出会いの館【緑水湖畔】 ■休館日：毎週火曜日(火曜日祝日は翌日) ■問い合わせ先：☎66-4755

特別展「たなかかおる童画展～子どもの歳時記～inなんぶ」

【2月17日(土)～4月23日(月)】

童画とは、子どもの心情に宿る喜びや感動を表現したものです。たなかかおる氏の作品は、四季の移ろいや自然界の恵みに感謝し祈りの歳時記を童心の目線で描いています。大人たちにとっては、懐かしい記憶の世界でもあります。見る人たちの心を温かくする童画の豊かな世界をご覧ください。

岩窟のおじぞうさん

