



見てごしない、桜と螢の舞う町 南部町

広報

なんふ

2021
1
No.196

【今月の表紙】

毎週木曜日に開催されている、てま里野菜市。訪れた人が交流を楽しみ、新たな出会いが生まれています。



特集

すべての人が生涯活躍できるまちづくり ～あなたの「いきかた」をデザインできるまち～

【今月の主な内容】

- 新年のご挨拶
- 住民税の申告と所得税の確定申告が始まります
- まちの話題

受章おめでとうございます／こども園・保育園にさすまたを贈呈
西伯南ライオンズクラブ清掃ボランティア



広報なんふの最新号や
バックナンバーは
南部町ホームページで！



新年のご挨拶

南部町長 陶山清孝

新年明けましておめでとうございます。令和3年の年頭にあたり、町民の皆様のご健勝とご活躍をご祈念申し上げます。

南部町政2期目にあたり、皆様から寄せて頂いた期待とその使命の重大さに改めて身の引き締まる思いでございます。まずは、第3波の新型コロナウイルス感染症拡大へ備え、町民の暮らしと健康を守るために細心の注意を心がけながら対応してまいります。

南部町には、悠久の時を経て里人が紡いできた文化と里地里山、そして蛍が舞い、オオサンショウウオが命をつなぎ、ブッポウソウやコウノトリが大空を舞う自然環境があります。失ってはならない歴史、文化、自然環境を次世代に「つなぐ」ことが重要であり、そのため南部町の取り組み、挑戦について主だった5項目について申し上げます。

なんぶ創生に挑戦する

まず一つ目に、南部町の新たな可能性に挑戦するなんぶ創生への挑戦です。中でも情報通信基盤の整備は喫緊の課題です。デジタル技術によって、都市部から離れた里地里山の中でも、高い生産性を生み出す仕事が可能に

な支えあい活動の充実が必要です。「いきいき100歳体操」は48箇所に広がっており、今後も身近な集いの場と運動環境の整備を進め、転ばない筋力づくりと「まめなかや」とお互いに励まし合える集いの場を増やしていきます。またその他にも多彩な健康イベント、コツチヤレなんぶや緑水湖マラソン、ウォーキング大会やサイクリングイベントなど、ぜひ今年のご家族で参加ください。

共生と防災のまちづくりに挑戦する

四つ目に共生と防災のまちづくりです。地球規模の気候変動によって、激甚化する災害への備えも喫緊の課題です。河川改修や砂防堰堤などの防災工事を進めながらも、地域ぐるみで「防災訓練」に参加いただきハード面の強化とソフト面の充実を図ってまいります。また、2015年国連サミットで採択された持続可能な開発目標SDGsをまちづくりに活かし、2050年二酸化炭素排出実質ゼロを目指すゼロカーボンシティーの取組を進めてまいります。

なり、新たな価値が生まれようとしています。デジタル技術を支えるインフラ、光ファイバー網を整備し新たな働き方に対応したまちづくり、行政サービスの転換対応（自治体DX）を急がねばなりません。また本年5月1日、待望の複合施設「キナルなんぶ」がオープンします。町民の学び・交流・情報場であり、活躍の場になることを期待しています。

子育て環境の充実と人材育成に挑戦する
二つ目には子育て環境の充実と人材育成です。保育園の老朽化対策と自然災害への備えは、保育の安全確保のうえで重要な案件です。関係機関のご意見をいただき令和3年度基本設計に着手いたします。

健康長寿のまちづくりに挑戦する
三つ目に健康長寿のまちづくりです。地域におけるつながりが希薄化する中で、日常的

行財政改革に挑戦する

最後に五つ目は行政改革の取り組みです。町民の医療福祉の拠点である病院事業、命の水を供給する水道事業の健全な経営が重要です。町内に24時間365日、町民の命と暮らしに欠かせない医療があること、いつでも蛇口をひねればおいしい水が出ること。町長としての私の使命は、この公共サービスの当たり前を持続可能な状態で次世代に「つなぐ」ことだと認識し、信念をもって関係者と一丸となり「つなぐための変革」と「変革のための挑戦」に取り組んでまいりますのでご理解とご支援をお願いいたします。

むすびに、政治は未来の為にあります。町民のみならず力を合わせ、1万有余の町民が豊かさを実感する「次世代に誇れるなんぶ暮らし」の創造に全力で取り組んでまいります。本年がコロナ禍から脱し、皆様にとって希望にあふれた年になりますよう祈念し、新年のご挨拶とします。本年もよろしく願っています。

特集

すべての人が生涯活躍できるまちづくり

“生涯活躍のまち”という言葉
言葉を耳にしたことはありませんか？

町では、平成28年度に南部町生涯活躍のまち基本計画を策定し、様々な人脈や経験がある方の町への移住を促進しつつ協働して地域課題を解決することで、どなたにとっても暮らしやすいまちづくりを進めてきました。

今年度は、生涯活躍のまちづくりをより推進していくため、“全世代・全員活躍型”生涯活躍のまちの構想をワーキンググループで検討しています。

今月号では、南部町で暮らす全ての人が生涯にわたって活躍し、誇りをもって住み続けたいと思えるまちを目指してまちづくりに取り組んでいる方々をご紹介します。

PICK UP 1

拠点で生まれる新たな交流

～地域の賑わいは、自分たちの手で～てま里



天萬地区にある空き家を改修して、平成31年4月にオープンした、てま里。小さなカフェとお宿のある寄り合い場として、町内外から多くの方が訪れています。

運営の中心となっている、井上可奈子さん（地域おこし協力隊）と唯仁司さん（一般社団法人手間山の里 理事）にお話を伺いました。

“てま里”は地域の賑わいを創出するサテライト拠点として位置付けられています。運営を行うのは、一般社団法人手間山の里。手間地区の住民や地域おこし協力隊が中心となった組織で、「地域の賑わいは、自分たちの手で」という思いを持って活動しています。地域の方はもちろん、宿泊やカフェなどで利用する県内外の多世代の方との出会いが生まれています。

てま里は、“誰もが気軽に集える場”。オープンして約1年半経ちましたが、より地域の賑わいを生み出すためには、地域の方に利用してもらうための間口を広げる環境づくりが必要でした。庭先を使った野菜市やどなたでも参加できる認知症カフェ「さくらカフェあいま」をスタートさせ、まずは地域の方にてま里へ来てもらうためのきっかけづくりに取り組んでいます。

平成29年のサテライト拠点整備検討委員会の立ち上げから関わってこられた理事の唯仁司さんは、「てま里で出会える人は多種多様。その時々のお会いを楽しんでほしい。子ども達の記憶に残る施設にできれば。」と話されます。

手間地区のかけがえない財産である、“てま里”。これからも多くの人集いの場となるよう、地元の人たちを巻き込んで盛り上げていく、そんな活動が楽しめそうです。



てま里野菜市

毎週木曜日オープン

11:00~15:00

毎週木曜日に開催している、てま里野菜市。手間地区で栽培された野菜を中心に農産物を販売しています。9月にスタートして以降、近所の方を中心に毎週20人以上の方



がてま里に立ち寄っては、野菜を買ったり、コーヒーを飲んだりしながら会話を弾ませています。

中心となっているのが、手間山の里監事の石原^{いしはら}司子^{もりこ}さん。てま里オープン当初から運営に関わっている石原さんですが、てま里があまり地域の方に使われていない現状に課題を感じていました。「まずは知ってもらうことから」と考え、野菜市を企画しました。野菜の販売はあくまで“きっかけ”。てま里を訪れる人たちの、新しい出会いの場となっています。石原さんは「誰でも自由に使えるてま里は、活用だって自分次第。いろんな方が“自分発信”できる環境で運営されていけば。」と話されました。

てま里 環境整備活動 を行いました！

12月12日には、地域住民の方約40名が参加して、庭木の剪定や草刈りなどを行いました。「一人ではできないことも、地域の人に声をかけて力を借りれたら。」との考えがあり、企画されています。

終了後にはおにぎりや豚汁がふるまわれました。これは活動に賛同された手間地区の食生活改善推進員の方が調理されたもので、町が推奨している減塩の広報も取り入れました。地域の団体とも繋がりを持っててま里の活動に入ってもらうことで、てま里が多種多様な人が集う“ごちゃまぜの場”となっていってほしい、という思いから実現した企画でした。



交流スペースはいつでも誰でも自由に使えます！

《利用時間》 11:00~21:00 ※水曜定休

■基本は予約はいりません。

どなたでも自由にふらっと遊びに来てください。

■使用料はいただいていません。

貸切にしたい場合は予約をお願いします。使用料の代わりに、「お気持ち」を頂いています。内容は自由ですが、少額の寄付か次に使う方が嬉しくなるようなものを置いていただいています。

場 南部町天萬897（役場天萬庁舎近く）

☎ 21-1527

PICK UP 2

～触れて感じる、暮らしの良さ～ えん処米や

えん処米やは、法勝寺宿の中にある空き家を改修した施設で、多世代の交流が生まれる場となっています。お試し住宅として利用される方も増加しており、年間で20家族以上が宿泊して町での暮らしを体験しながら移住を検討されています。

また、交流スペースではカフェやイベントなどが行われており、古民家の趣も楽しみながら参加者同士の新たな出会いが生まれています。どなたでも利用でき、「こんなイベントがしてみたい！」など、思い思いの活用の場となっています。

岩崎さんは、実際に管理を担当される中でたくさんの方と接し、地域と移住者の橋渡し役を担っています。「癒し、仕事、教育。その方が何を求めて南部町に来ているか聞くことを大切にして、意向に沿うお話を心がけています。」と話され、利用された後もSNSを通じて連絡を取り、“その方が探しているモノに到着するお手伝い”という思いで接しています。

南部町に暮らす方、南部町に来る方、たくさんの方との“えん”に触れることができるえん処米やには、町の魅力がたくさん詰まっています。

えん処米やでは、お試し住宅として南部町の暮らしを体験できるほか、どんな方でも利用できる交流スペースがあります。管理を担当する、岩崎一美さん（なんぶ里山デザイン機構）にお話を伺いました。



泊まって感じた 町の“ホント” 弘田さん ご家族



3年半前に、東京から南部町へ移住された弘田さんご家族。弘田さんの祖母が南部町におられた縁で、移住先を南部町に決めて家を探されていました。

法勝寺近辺で探していたこともあり、えん処米やに宿泊して実際に町での暮らしを体験されました。宿泊してみて感じたのは、車通りが少ない町の静かさ。その反面、サイレンの大きな音にはとても驚いたそうです。

「スーパーや病院、公共施設がどの位置にあるのか確認が出来たり、子どもたちが通う学校の距離が分かったりと、事前に泊まってみたことで町を知ることが出来てよかったです。」と話されました。

“えん”があふれる、 米やの交流

12月10日、交流スペースで「絵本好きな大人のための縁会」が開催されました。子どもから大人まで、幅広い年齢の参加者約20名が集まり、好きな絵本を紹介したり、絵本の表紙で手提げ袋を作るワークショップをしたりと、絵本の世界に引き込まれる時間を過ごしました。

安来市で「子どもの本つ〜ぼ」を営み、絵本の魅力を広げる活動をされている、市ヶ坪裕子さんの絵本にまつわるトークも行われました。1冊の絵本から世界が広がった自身のお話に、参加者は皆聞き入っていました。米やでの開催について、市ヶ坪さんは「誰でも借りられる、米やのおおらかな雰囲気がとても良いです。ふとしたきっかけでつながった岩崎さんの人柄にも魅せられています。」と話されました。



PICK UP 3

-町外の人材と共に考える- 地域の魅力を再認識

町では、地域課題を共に解決していくための人材誘致や、都市部人材等とのつながりづくりのための取り組みも行っています。同じ課題に対して異なる視点で取り組むことで、地域の資源や魅力を再認識したり、関係人口の拡大につながることを期待されます。町外の方と共に地域を考える、新たな取り組みが始まっています。

高校生サークル・青年団 × 東大生



東京大学の学生が地域と協働して地域課題解決の提案を行う「フィールドスタディ型政策協働プログラム」として、今年度、町の高校生サークルと青年団がオンラインによる意見交換を行っています。

11月27日に行った第1回目では、高校生サークルと青年団のメンバー3名が参加し、これまでの活動を東大生に紹介しました。東大生からは「出身地のアイデンティティは、地元を離れたときに強く意識する。高校生サークルの活動は県外に出たときに生きてく

ると思う。」など、自身の体験を踏まえた感想がありました。

三嶋昂将さん(米子西高校3年)は、サークル活動に参加してからは大学卒業後地元に戻りたいと考えるようになったといいます。「東大生も地方に興味を持たれていることを知れてよかった。」と交流を振り返りました。全3回のオンライン交流を通じて、大学生の視点で高校生サークルや青年団の活動へ提言を受ける予定です。

地域 × 企業

11月には、神奈川県に本社がある企業「ニコン日総プライム」の社員ら8名が来町しました。地域課題の解決に向けて企業の人材やノウハウを活かす可能性を探ることを目的とした今回は、今後実際に地域課題解決に参画していただくために2日間かけて町内の視察を行いました。

社員の方からは、「地域振興協議会が数年先を見据えたビジョンをもっていることに感銘を受けた。」「個々の施設だけでなく全体としてのブランディングにつなげて、地域としての魅力を打ち出していくことが必要。」といった意見がありました。

企業との連携も始まったばかり。今後は、より住みやすいまちづくりに向けて都市部の視点を活かした取り組みが行われることが期待されます。



住民税の申告と所得税の確定申告が始まります

令和3年度個人住民税(町・県民税)、令和2年分所得税及び復興特別所得税の確定申告の時期になりました。今回の確定申告では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、以下のことについてご理解、ご協力をお願いいたします。

【確定申告に関する問い合わせ先】

確定申告書作成コーナーの操作について ヘルプデスク ☎0570-01-5901
 確定申告の内容について 米子税務署 ☎32-4121(代)



＼三密を避けて！／

確定申告書は自宅で作成・提出しましょう

以下の方法で1月4日から申告書の提出ができます！

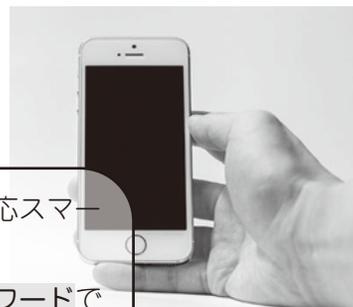
スマートフォンをお持ちの方

給与・年金・その他雑・一時所得のみの方は、スマホ版「確定申告書作成コーナー」から申告書を作成し、次の①～③いずれかの方法で提出してください。

スマホで下のQRコードを読み取り



- ① マイナンバーカードをお持ちの方は、対応スマートフォンで読み取って作成・送信完了。
- ② あらかじめ税務署等で取得したID・パスワードで作成・送信完了。
- ③ カードもIDパスワードも無い場合は、スマホで作成し保存した申告書データを、コンビニか自宅のプリンターで印刷し、米子税務署へ提出。



パソコンをお持ちの方

インターネット環境があれば、国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」からご自身で申告書を作成し、次の①または②のいずれかの方法で提出してください。

国税庁ホームページ「確定申告書作成コーナー」を検索し、申告書を作成！

確定申告

- ① コンビニか自宅のプリンターで申告書を印刷し、米子税務署へ提出。
- ② e-Taxで送信
マイナンバーカードとICカードリーダーを利用、またはあらかじめ税務署等で取得したID・パスワードで作成・送信完了。



手書きで作成される方

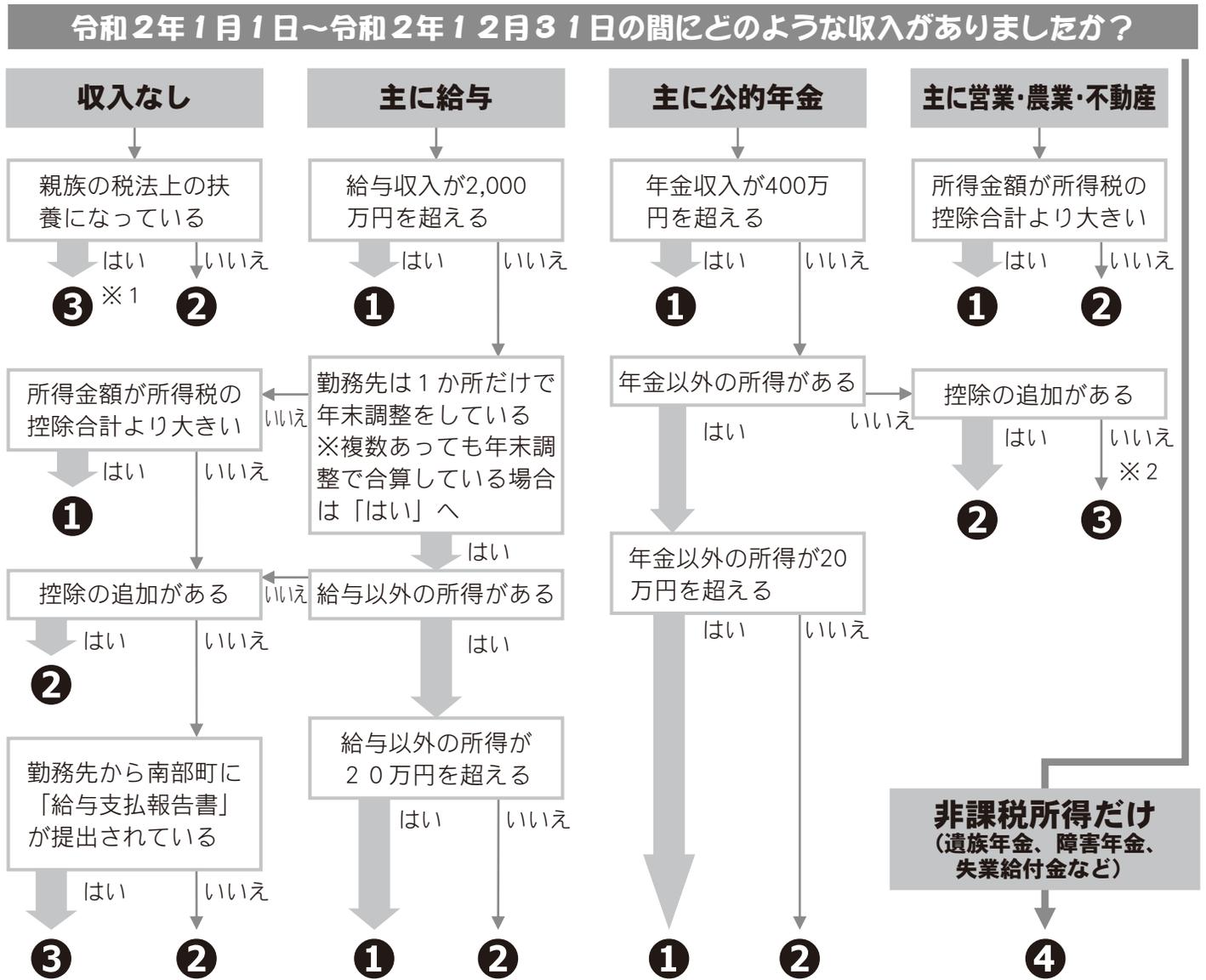
確定申告書の用紙と手引きを、1月末から法勝寺庁舎税務課と天萬庁舎窓口に備えます。お持ち帰りのうえ作成し、米子税務署へ提出してください。(郵送可)

<提出先> 〒683-8691

米子市東町124番16号 米子地方合同庁舎 **米子税務署 宛**



<あなたは確定申告が必要か、チャートでご確認ください>



◇公的年金収入が400万円以下で、その他所得が20万円以下の方は確定申告は不要です。 <年金所得者確定申告不要制度>

<<判定結果>>

①	所得税の確定申告が必要です	所得税の確定申告書を提出してください。(別途町県民税の申告は必要ありません。)確定申告書「住民税・事業税に関する事項」欄に該当があれば必ず記入してください。
②	町県民税の申告が必要です	町県民税の申告をしてください。(用紙は1月21日発行の情報なんびに折込)なお、所得税が源泉徴収されている方で、所得税の還付を受けたい場合や、青色申告繰越控除をされる方は①の確定申告が必要です。(販売しない農業で自家消費のみの方は農業所得の申告は必要ありません。)
③	確定申告・町県民税の申告は必要ありません	「※1」 町外の方に扶養されている方で所得等に関する証明書が必要な場合は、町県民税の申告が必要です。 「※2」 年金収入400万以下のみで所得税が源泉徴収されている方が、所得税の還付を受けたい場合は、確定申告が必要です。
④	町県民税の申告が必要な場合があります	国民健康保険税の軽減措置、国民年金保険料の申請免除を受ける場合や、所得等に関する証明書が必要な場合は、町県民税の申告が必要です。

【申告相談期間】 2月15日(月) ～ 3月15日(月)

～ご来場の方へ～ 体調の悪い方はご来場をお控えください

◆必ずマスク着用のうえご来場ください。

申告会場入口では手指消毒・検温を実施します。37.5度以上の発熱が認められる方の入場はお断りさせていただきます。ご理解とご協力をお願いします。

◆申告会場は常時換気をします。防寒対策をしてお来場ください。

◆町の相談会場では「所得税確定申告書」に收受印は押印できません。必要な方は米子税務署に直接提出してください。

◆申告会場は新型コロナウイルスの感染状況により、閉鎖となる場合があります。

【受付時間】 ●午前 … 午前8時30分 ～ 10時30分 ※申告は午前9時から
●午後 … 午後1時 ～ 3時30分 ※申告は午後1時30分から
混雑状況により、終了時刻前でも受付を終了することがあります。

【日程と会場】 ※なるべくお住まいの集落割当日にお出かけください。

月日(曜日)	対象集落	会場	月日(曜日)	対象集落	会場
2月	15日(月)	上野・池野・鶴田・荻名・縄平	3月	1日(月)	下阿賀・上阿賀
	16日(火)	金田・朝金・寺内・円山		2日(火)	柏尾・法勝寺1～8区
	17日(水)	福里・諸木・西原・田住		3日(水)	四季・下鴨部・上鴨部・福頼・掛相馬佐良
	18日(木)	天萬1～8番組・三崎		4日(木)	原・猪小路
	19日(金)	宮前一・宮前二・御内谷・浅井・市山・高姫・井上		5日(金)	長田・北方・小原・大國田園ハイツ・ルーラルタウン
	22日(月)と23日(火・祝)は相談日ではありません			8日(月)	倭・倭2区・いずみ・三本木
	24日(水)	境・東西町1区		9日(火)	今長・江原・八金・金ヶ崎・二柵・常清・金山
	25日(木)	東西町2区・3区・4区		10日(水)	馬場・馬場住宅・徳長・武信・道河内・伐株
2月	26日(金)	坂根・谷川・清水川・フォレストタウン	11日(木)	能竹・賀祥・入蔵・驛牛・早田・赤谷・大河内・笹畑・大木屋	
			12日(金)	城山・戸構・戸構団地・菅田団地・落合下・落合上・落合団地	
			15日(月)	与一谷・鍋倉・西・口絹屋・奥絹屋	

待ち時間の短縮にご協力ください！！

- 事業所得【農業・営業等】の収支内訳書、医療費控除の明細書（病院別・受診者別に集計したもの）は、自宅で作成して会場に持参してください。
- 専門知識を必要とする次の相談は十分な対応ができません。米子税務署が開設する【米子会場】をご利用ください。
 - ①青色申告の方 ②土地、建物、株式等の売却などで、分離課税の対象となる方 ③雑損控除
 - ④家屋の新築・購入または増改築をされ住宅借入金等特別控除などを受ける方 ⑤肉用牛の売却による所得

【米子会場】

場 所 米子コンベンションセンター

受付日時 2月16日(火)～3月15日(月) 午前9時～午後4時(土・日・祝を除く)

※会場への入場は整理券が必要です。詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。

申告の相談に必要な書類等

□マイナンバーカード、またはマイナンバーのわかる書類
と本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

□印鑑

□預金通帳(申告者本人名義のもの)

□税務署から送付されたハガキや確定申告書(ある方のみ)

<収入をあらわす書類>

□給与、公的年金の源泉徴収票

□雇い主の発行した貸金支払明細書

□個人年金等の支払調書

□不動産等を譲渡された方は、支払調書または契約書、
その他手数料等のわかるもの

□営業は収入、支出のわかるもの

□農業所得は、収入金額や必要経費を記載した帳簿、営
農貯金明細表、農業に要した領収書など。

必ず事前の集計をお願いします。

(JA広報誌そよかぜ11月号に集計表を折込みしています。)

※販売が無い場合は、農業申告は不要です。

※事業(農業、営業等)で新型コロナウイルス感染症の影響により受給された給付金などは、収支内訳書の雑収入に計上してください。(持続化給付金、家賃支援給付金など)

<控除を証明する書類>

□国民年金保険料などの納付済証明書

□生命保険料などの支払証明書

□地震保険料などの支払証明書

□寄附金の受領証明書(領収書)

□医療費控除の明細書(受診者・医療機関ごとに集計したもの)

※医療費控除の明細書様式は国税庁ホームページからダウンロードできます。税務課窓口にもあります。

※領収書はお預かりしませんが、申告後5年間保存してください。

※予防接種など疾病の予防費用は対象外です。

※支払った日が令和2年1月1日から12月31日までが対象となります。

昨年との
変更点

令和2年分所得の確定申告は

控除関係が変わります

※詳しくは、国税庁ホームページまたは「確定申告の手引き」をご確認ください。

■給与所得や年金所得を求める計算額が変わりました

給与所得控除と公的年金等控除が、一律10万円引き下げられたほか、控除上限額なども変わりました。

<例> 給与収入90万円の場合

改正前 給与収入90万円－控除65万円
＝給与所得25万円



改正後 給与収入90万円－控除55万円
＝給与所得35万円

■ひとり親控除が創設されました

婚姻歴や性別に関わらず次の要件をすべて満たす方は、35万円を控除することができるようになりました。

<要件>

①ひとり親の合計所得金額が500万円以下で事実婚状態で無いこと。

②生計を一にする総所得金額48万円以下の子がいること。

■基礎控除額が変わりました

基礎控除が10万円引き上げられました。

(合計所得金額が2,400万円以下の方の場合)

改正前 38万円 ⇒ 改正後 48万円

■扶養にとれる親族の合計所得金額

改正前 38万円 ⇒ 改正後 48万円

おめでとうございます



全国スポーツ推進委員連合表彰
30年勤続スポーツ推進委員表彰
岡田 久男さん（67歳・高姫）

岡田さんは、平成2年から30年間にわたり、スポーツ推進委員として活動し、南部町のスポーツ振興に努めてこられました。就任された当時は集落対抗のスポーツ大会が盛んに実施され、委員として運営に奔走されたことが印象に残っているそうです。

「現在に至るまでたくさんの仲間や町民の方と知り合えたことが、何物にも代え難い貴重な財産となっています。お世話になったすべての方に感謝しています。」



旭日単光章（中小企業振興功労）
元南部町商工会会長
梅原 克子さん（82歳・金田）

梅原さんは、平成19年5月から令和元年5月まで12年にわたり南部町商工会の会長を務められました。商工会長を務められた女性は、梅原さんが県下初であり現在でも唯一人です。町の小規模工事を町内事業者に発注する小口受注制度の創設など、長年にわたり地域産業の振興に寄与されました。

「平成18年に商工会が合併して以降、地域を盛り上げようと協力をお願いに事業所を巡回したことが記憶に新しいです。この度の受章も多くの方の協力があったので、これからはこの恩を地域の皆さんにお返しできるよう努めていきたいです。」

法勝寺電車ひろばがピカピカに 西伯南ライオンズクラブ清掃ボランティア



◀丁寧な作業の様子

11月15日（日）、西伯南ライオンズクラブによる法勝寺電車と展示場の清掃、周辺の草取りなどの環境美化活動が行われました。この清掃ボランティアは毎年行われているもので、今年で5年になりました。参加された会員の方は「昔電車を利用したことがある者もあり、年1回の清掃ですが、力が入りました。とてもきれいになったのでみなさんに見てもらいたい。」と笑顔で話されました。



子ども達の安全を守る

こども園・保育園にさすまたを贈呈



◀贈呈式の様子

大同警備保障（有）様よりさすまたを寄贈いただき、11月16日（月）に贈呈式が行われました。これは同社創立35周年を記念して行われたもので、町内6つのこども園・保育園に寄贈いただいています。

船田正一代表取締役社長は、「子どもは未来の宝。子ども達の安全を守る物をとさすまたを選びました。全国では刃物等による事件が発生しており、刃物を持った不審者の防御や撃退に役立つさすまたを有効活用していただきたいです。」と話されました。

元気に活動しています！

南部町老人クラブ連合会

南部町老人クラブの会員が雑巾を集め、町内の福祉施設に寄贈されています。この取組みは、10年以上前に「何か私たちでお役に立てることができないか」という声から始まりました。

今年もたくさんの雑巾が集まり、今回はすみれこども園、会見サービスセンターいこい荘、会見第二小学校に寄贈されました。

皆さんが笑顔で「大切に使います」と受け取られる中、老人クラブ連合会・庄倉会長は、「老人クラブ連合会の社会貢献活動として、来年も引き続き活動していきます」と話されました。



～今年度の活動～

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため行事の中止が続く中、ようやく活動ができ、皆さんの元気あふれる姿がありました。

●親善グラウンドゴルフ大会

11月5日 朝鍋親水公園 参加者105名

●健康ウォーキング大会

11月19日 いこい荘～吉持家住宅（田住）往復5km 参加者49名



減塩トピックス

～健診結果説明会で適塩味噌汁を提供しています～



▲適塩味噌汁の試食

南部町では今年度の集団健診が10月から始まり、健診を受けられた方へ結果説明会を実施しています。この結果説明会では個々に南部町の塩分摂取量の状況をお伝えし、自分の生活習慣について考える機会としています。自分の味付けがちょうどいいのか、それとも濃いのかを感じてもらう為に、適塩味噌汁（適正塩分量の味噌汁）を提供しています。さらに家の味付けが濃い目と思われる方には塩分控えめにするコツなどのワンポイントアドバイスを行っています。

■ 食塩摂取量を減らすためのコツ ■

- 旬の食材を選ぶ ⇒ 旬の食材は食材そのもののおいしさを楽しむことができます。
- 食材でだしをとる ⇒ 昆布・かつおぶし・にぼし・干しいたけなどを活用すると旨味が引き立ちます。
- 酸味を活かす ⇒ 酢・レモン・ゆず・かぼすなどの酸味で料理の塩味が引き立ちます。

名称は「キナルなんぶ」

～複合施設の名称が決まりました～



◀町特産品が送られました

令和3年度のオープンに先駆け、施設名称の公募が行われました。

応募総数41点の中から、齊鹿利恵さんの「キナルなんぶ」が選ばれました。この「キナルなんぶ」には、みんなが「来なる」場所、「気になる」場所、そして小さな種が大きな「木になる」ような成長という意味が含まれています。

齊鹿さんは「複合施設が交流の場として年齢問わず、多くの地域の方が“来なる”ことを願って考えました。」と話されました。

施設は年度内に完成し、5月1日にグランドオープンを予定しています。

地域おこし協力隊 辻田隊員のつばやき!

苺の収穫シーズンがやってきました



辻田隊員



~ご希望の方は下記まで
お問い合わせください~
【問い合わせ先】あかり農園南部農場
☎080-2367-2661

こんにちは!地域おこし協力隊の辻田陽子です。
南部町に来て4カ月になり、地域の皆様にとっても親切にしていただくお陰で生活に慣れてきて楽しんでいきます。
あかり農園さんでは苺の苗定植から勤務がスタートし、愛情こめて育てられる苺の生長を日々肌で感じながら収穫期を迎え、真っ赤に熟れた実を初めて収穫した時は感動と緊張で手が震えました。
□□ミで人気のあかり農園
皆さんの苺の収穫時期は5月末頃までですが、1~2月の寒い時にゆつくり、じっくり熟した苺は特に美味しいそうです。
また、鳥取県の新しいオリジナル品種『とつておき』もあり、桃のような食感で甘くて爽やかな苺です。その他美味しい品種の苺と合わせてご用意しておりますので是非ご賞味くださいね!
苺は市山のハウス直売所とあいみ富有の里地域振興協議会さんでお求め頂けます。地方発送・ご贈答用も承ります。

観光協会だより

【問い合わせ先】南部町観光協会 ☎30-4822

お店の味はプレミアム! オリジナルカレーめぐり in 南部町



◀報道陣に囲まれ試食する臼井工場長

特産品を使って町に賑わいを生み出し飲食店の誘客を図ろうと、町内の工場で製造されたカレールーを使用して作ったオリジナルカレーを販売する「お店の味はプレミアム!オリジナルカレーめぐり in 南部町」を開催しています。グリコマニユファクチャリングジャパン(株)鳥取工場で製造されているプレミアム熟カレーを提供いただき、町内6つの飲食店がオリジナルカレーメニューを開発し販売しています。
11月13日(金)には、お披露目会が行われました。試食した
臼井選工場長は、「同じルーを使っているのに、工夫が凝らされており家庭では作れない味に仕上がっていて驚きました。多くの方に店舗へ足を運んでいただき、ルーの魅力も感じていただければ。」と話されました。
おかげさまで、2000円分が半額で購入できるカレーお食事券400部は完売しました。2月28日までは各店舗でオリジナルカレーをお楽しみいただけますので、お食事券をお持ちでない方も是非ご賞味ください!
※カフェド穂のかは現在冬季休業中

各店の味を楽しもう。

“新メニュー” みんなで食べて応援しよう!

お店の味はプレミアム!
オリジナルカレーめぐり in 南部町

<p>緑水園 TEL:0892-94-5111 鳥取県南砺市緑水園</p>	<p>カフェド穂のか TEL:0899-44-3332 鳥取県南砺市穂のか</p>	<p>レストラン花かいろう TEL:0893-68-8090 鳥取県南砺市花かいろう</p>
<p>金座レストラン 悠翠館 TEL:0899-64-5311 鳥取県南砺市悠翠館</p>	<p>オアシス TEL:0859-44-2011 鳥取県南砺市オアシス</p>	<p>ノームの糸車 TEL:0899-44-2404 鳥取県南砺市ノームの糸車</p>

法勝寺地区 地域振興協議会

～エゴマ栽培にチャレンジ～

▶作業しながら会話が弾みます



法勝寺地区地域振興協議会では、エゴマの栽培に挑戦しています。初めての挑戦となる今年は、地域内の2カ所の農地で2反栽培し、約120kg収穫しました。新しいことに挑戦したいと考え、地域内で同じくエゴマ栽培に取り組んでいる農事組合法人やまとだにの協力のもと、協議会でも栽培に取り組みこととなりました。

行ってきました。乾燥させておいたエゴマの株から種を落とす作業を、11月7日に行いました。この日は、協議会部員の他、鳥取大学の学生や青年海外協力隊訓練生など30名が参加しました。

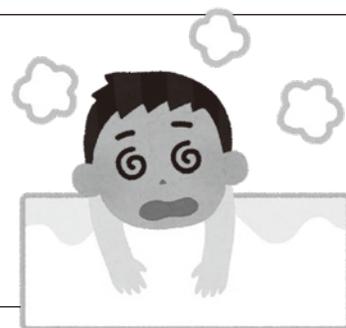
鳥取大学2年の奥田智さんは、「いろいろな人の考えが聞けるので、地域の人と話すことが好きで参加しています。活動を通して少しずつ成長ができたら嬉しいです。」と、作業を通じた地域の方との交流を楽しまれました。

中心となった地域づくり部の井上武部長は、「鳥害が多く、エゴマがたくさん食べられるトラブルもあったが、なんとか収穫できました。参加者同士が話をしながら触れ合うことが出来てよかったです。」と話されました。

収穫したエゴマの種は、搾油されたのち「なんぶの掬」として各所で販売されます。

消費相談窓口です 寒い冬に多発する入浴中の事故に注意!

寒さが厳しくなってくると、家の中でも温度差が生じやすくなります。特に高齢者の場合、血圧を正常に保つ機能が低下するため、寒暖差などで急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減って意識を失うおそれがあり、溺水事故など入浴中の事故のリスクが高まります。



アドバイス

- 入浴前には脱衣所や浴室をしっかりと暖めておきましょう。浴室に暖房設備がない場合は、シャワーで給湯すると浴室内が暖められます。
- 湯の温度は41度以下、10分以内の入浴を目安にし、長時間の入浴は避けましょう。また浴槽から出るときは、手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がるようにしましょう。
- 食後すぐや、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- 入浴前には家族などに一声かけてから入浴するようにし、また同居者は、入浴中の高齢者の動向に注意しましょう。

毎月1回、消費生活専門の相談員が天萬庁舎に来庁します。来庁日はお問合せください。

【問い合わせ先】町民生活課 ☎64-3781 又は 消費者ホットライン「188」

「健康と暮らしのアンケート調査」 の結果を一部報告します！

【回収結果】
調査対象者 1,321人
回答数 711人 (53.8%)

令和元年12月から令和2年1月、要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者で南部箕蚊屋広域連合が実施する介護予防・日常生活圏域ニーズ調査の対象者へ、アンケート調査を行いました。実施した調査項目から一部抜粋し、フレイルの状況と認知機能について報告します。

フレイルの状況について

－「フレイル」「プレフレイル（予備軍）」を集計－

回答者の半数近くになる約44%がフレイルの傾向があることがわかりました。また、年齢が75歳以上の方の該当割合が高くなっています。

フレイルの背景にある社会とのつながりや運動機能については次のような傾向がわかりました。

●社会とのつながり

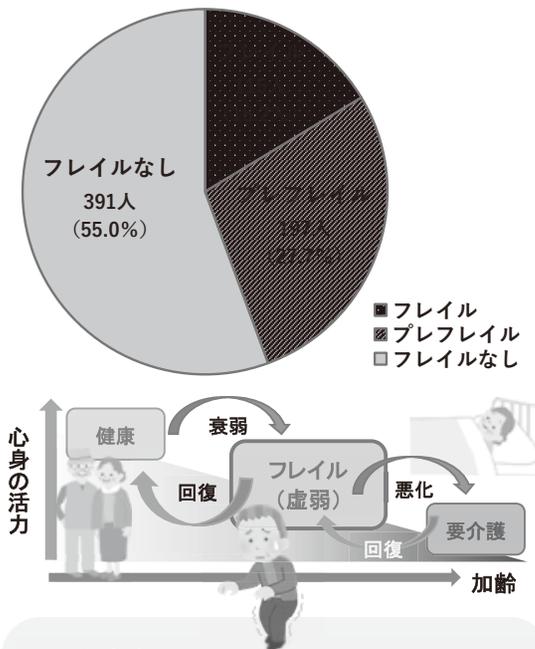
男性が女性に比べ、つながりが無い割合が高く、閉じこもり傾向については男女ともに年齢が高くなると増加しています。

●運動機能低下・転倒のリスク

女性が男性に比べ多く、年齢が高くなると階段などで手すりを使用したり、転倒する不安の割合が男女ともに増加しています。

●体の痛み

フレイルの該当者で体に痛みがある人の割合が6割あり、痛みの部位では腰・膝・足の回答が多く、体の活動量が痛みにより低下している可能性があります。



フレイルとは・・・

加齢ともなって心身の活力(筋力や運動能力、認知能力、社会とのつながりなど)が低下した介護が必要になる前の「虚弱」な状態。

多くの人がフレイルを経て徐々に介護が必要な状態になります。

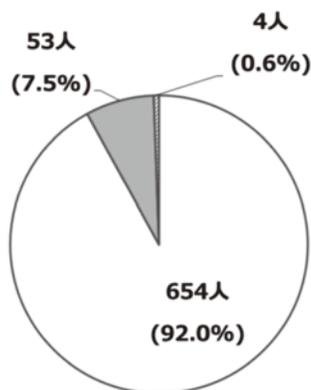
参考: 東京大学 高齢者社会総合研究機構 飯島勝矢教授 作図

認知機能について

認知機能のチェックリストでは7.5%の方に認知機能低下があります。「もの忘れが多いと感じますか」という自覚を問う質問では、回答者の35%が「はい」と回答し、年齢が高くなると回答者が増加しています。

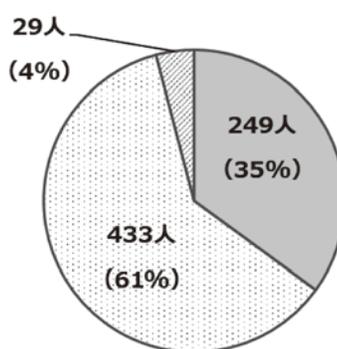
チェックリストによる 認知機能の低下の状況

- 可能性低い
- 可能性あり
- ▨ 未回答



物忘れが多いと 感じますか

- はい
- ▨ いいえ
- 未回答



アンケート結果から年齢が高くなるとフレイルや認知機能低下の該当者の割合が高くなる傾向がみられました。今回得た貴重な資料をもとに、地域で生活するみなさまの健康寿命の延伸につながるよう、また、安心して生活できるよう、現在各集落で取り組んでいる「いきいき100歳体操」をはじめとした地域での活動に参加していただくなど介護予防の取り組みや地域支援体制の検討を行っていきます。

ミカエル・セミナー「特別講座」

11月25日(水) 富有まんてんホールにて



歴史的な資料で、わかりやすくお話しする、上杉 聡 先生

今回は、上杉 聡先生(大阪市立大学元教授)のご厚意により「特別講座」を開催しました。47名の方が参加し、「部落差別のいまの歴史認識」について学びました。これまでに学んできた「土農工商」の本来の意味は、中国の周の時代以前にさかのぼる「民」の職業を分類する言葉で「土」は「技士」「学士」「博士」などを表す「士」であったことや、2002年の中学校の歴史教科書からは、「土農工商」はなくなり「武士・百姓・町人」と記されるようになったことを教えていただきました。また、差別には、自由を奪う「支配」と、人とのかかわりを奪う「排除」という2種類があること、「排除」がケガレ意識をうみ出し、部落差別をつくりだしてきたことを知り、見方をカエル学びの時間となりました。

～参加者の感想から～(抜粋) 感想用紙回収37名

- ◇自分の習った歴史が間違っていたことがよくわかりました。昔の差別の仕組みが今、知らない間にいじめなどにつながり、排除につながっていくということがわかりました。大人が間違っていることを認め、正しく知らないとは差別はなくなると感じました、少しずつなくせるようにしたいです。(40代)
- ◇奴隷制度の終わりから部落差別のおこり、差別の進化についてよく理解できた。無視される部落差別の厳しさ、視点が変わった。「人は人とながって人間として生きられる」という言葉が印象的だった。(50代)
- ◇眼からウロコの「歴史認識」でした。2種類の差別のお話、人権の歴史年表で見事に整理されていてわかりやすかったです。いくつになっても学びなおし、学び続けることは大切だとおもいました。または是非聴きたい。(60代)
- ◇差別の原点を聞いて改めて人権について考えさせられました。上杉先生の説明、よくわかりました。(70代)

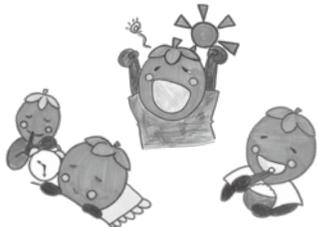
親子の絆、家族の絆を大切に

家庭教育

南部町の毎月第3日曜日の「かぞくの日」は、ご家族の絆がより強まるよう、皆さんと一緒に楽しむ機会を設けていただくことを勧めています。毎月1日と15日の「ノーメディアデー」は、ご家庭でテレビやSNS、ゲーム等のメディアを適切に利用していただくよう勧めています。コロナ禍の中、メディア利用が増え依存症等の問題が生じています。ご家庭で望ましいメディア利用について話し合い、実行していただくようお願いいたします。「かぞくの日」の関連事業として、「みんな集まれ!あそぼう広場」という家族のふれあいの場を提供しています。感染予防のため参加人数を制限して、これまでに、「親子でアウトドア!石窯ピザづくり体験」、「親子木工教室」(突然の停電により内容を変更)、「親子で季節の寄せ植えに挑戦!」、「親子自然観察会」を行いました。次回は1月に「親子でボール遊び」、3月に「親子で手打ちうどん作り」を予定しています。親子での参加をお待ちしています。また、ご家庭で一緒に料理作りを楽しんでいただけるようレシピ紹介「いっしょにつくろう!」を南部町のホームページで公開しています。南部町ホームページから「家庭教育」で検索してみてください。これらを利用して親子や家族のふれあいの機会を設け、楽しいひと時をお過ごしください。ご家族皆さんの笑顔は南部町の宝物です。



早ね 早おき 朝ごはん





～新成人のみなさんへ～ 20歳になったら国民年金

日本国内にお住いの20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務づけられています。

受け取れる国民年金の種類には、老齢基礎年金・障害基礎年金・遺族基礎年金があります。年金は、年をとったとき、病気やケガで障害が残ったとき、家族の働き手がなくなったときに、働いている世代みんなで支えようという考えで作られた仕組みです。

＜Q1＞

国民年金の加入手続きは、いつ、どこですか？

⇒手続きは必要ありません。

20歳になられてから概ね2週間以内に日本年金機構から『国民年金加入のおしらせ』と納付書が届きます。2週間経っても届かない場合は、役場または米子年金事務所にご連絡ください。年金手帳は、別途届きますので大切に保管をお願いします。

※既に厚生・共済年金に加入している方を除きます。
※令和2年10月より前に20歳になった方には、国民年金の案内が既に届いています。

※厚生年金に加入している配偶者に扶養されている方は役場での手続きは不要ですが、20歳になったことを配偶者の勤務先に連絡してください。

＜Q2＞ 毎月の保険料はいくら？

⇒月額16,540円（令和2年度）です。

＜Q3＞ 年金額を安くする方法はあるの？

⇒あります。まとめて前払い（前納制度）をご利用ください。

※保険料を早めに納めることにより、保険料が割引になります。

※前納制度と口座振替をセットにすることで、さらに割引になります。

＜Q4＞ 国民年金保険料が払えない。どうすればいいの？

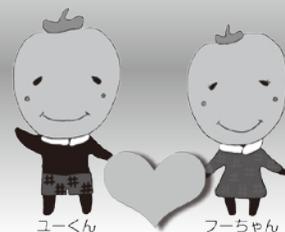
⇒学生の場合は学生納付特例制度、学生でない場合は免除納付猶予制度があります。

【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

くらしの情報



お誕生おめでとう

(氏名)	(保護者)	(住所)
角原 令桜 ^{れいさ}	(茂男・恵美子)	倭
播岡 幹菜 ^{かんな}	(拓也・恵子)	西町
野口 千晴 ^{ちはる}	(太郎・寛子)	福成
小森 葵子 ^{きこ}	(弘貴・宏美)	阿賀

ご冥福をお祈りします

(氏名)	(年齢)	(住所)
吉田 節夫	(91歳)	法勝寺
三嶋 絹枝	(90歳)	宮前
石上 愛子	(79歳)	西
宮倉喜代子	(78歳)	境
石渡 知夫	(75歳)	浅井
三嶋 節恵	(87歳)	宮前

11月16日～12月15日届出分・敬称略
※掲載は希望者のみです。

11月30日現在の人口

男	5,076人	(-1人)
女	5,543人	(-3人)
計	10,619人	(-4人)
世帯数	3,898世帯	(-6世帯)

() 内は前月との比較

〈1月〉納税・使用料のお知らせ

- ・町県民税
- ・後期高齢者医療保険料
- ・国民健康保険税
- ・水道使用料
- ・給食費
- ・公営住宅使用料
- ・保育料
- ・放課後児童クラブ

【納付期限：2月1日（月）】



令和2年分公的年金等の源泉徴収票の送付

令和2年中に厚生年金保険、国民年金等の老齢または退職を支給事由とする年金を受け取られた方々に、令和2年分として支払われた年金の金額や源泉徴収された所得税額等をお知らせする『令和2年分公的年金等の源泉徴収票』を1月中旬から下旬にかけて日本年金機構からお送りします。

源泉徴収票の再交付については、ねんきんダイヤルにお電話ください。お問い合わせされる前に、該当者の方の基礎年金番号をご用意してください。

■ねんきんダイヤル

0570-05-1165

※「050」から始まる電話でおかけになる場合は

03-6700-1165

【問い合わせ先】

米子年金事務所 ☎34-6111

町民生活課

(法勝寺庁舎) ☎66-3114

(天萬庁舎) ☎64-3781



小規模企業共済制度のご案内

個人事業主（共同経営者含む）・会社等の役員の方が事業を廃止された場合などに備えて、あらかじめ資金を準備しておく、国がつくった共済制度で、「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。特徴は、掛金が全額所得控除。毎年、掛金が所得控除となるため節税効果があります。（独）中小企業基盤整備機構が運営し、商工会、商工会議所、青色申告会、金融機関の本支店などの窓口で取り扱いしています。

■ホームページ

<https://www.smrj.go.jp/kyosai/skyosai>

【問い合わせ先】 共済相談室

☎050-5541-7171



職業訓練の受講生募集

ハローワークでは、安定した就職を目指す方へ求職者支援訓練をご案内しています。

■訓練科

①ICT・オフィス活用科

②短期パソコン基礎科

■訓練概要

①ワード・エクセル2級、パワーポイント上級等に関する知識・技能を習得し、企業内でICTを活用できるスキルを身につけることを目指す。

②コミュニケーション能力や、ビジネスマナーを身に付け、ワード・エクセル3級等に関する知識・技能を習得する。

■訓練期間

①1月28日(木)～5月27日(木)

②2月1日(月)～3月31日(水)

■訓練場所

①(株)インサイト

②(有)米子情報処理センター

■募集人員

①15名、②12名

■応募期限

①1月15日(金) 正午

②1月20日(水) 正午

■応募資格

就職を希望される方

■受講料

無料(テキスト代等自己負担)
※雇用保険受給者以外の方は、一定の条件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます。

【申込・問い合わせ先】

ハローワーク米子

☎33-3911



南部町人事異動

()内は旧所属

○異動(令和2年12月1日付)

【健康福祉課】

主幹 泉 絵梨子(企画政策課)



1月10日は 110番の日

適正な110番の利用をお願いします。警察では緊急に対応が必要な事件・事故の110番通報を受け、警察官を現場に向かわせて事案対応にあたります。110番通報では、担当者が受理した内容により、以下の内容などをお尋ねしますので落ち着いてお話しください。

○何がありましたか

○場所はどこですか

○いつのことですか

○犯人はどちらへ逃げましたか

○犯人は男(女)ですか、服装は、凶器は

○あなたの名前、住所、電話番号は

【事件・事故】「110番」

【問い合わせ・相談】

警察総合相談窓口「#9110」

をご利用ください。



各種委員が 決まりました

■選挙管理委員会委員(4名)

委員長 板 竹利(江原)

委員長代理 潮 修(天萬)

委員 木山 幹夫(倭)

委員 前田 和子(法勝寺)

■東長田財産区管理会委員(7名)

会長 生田 清(八金)

副会長 駒場 均(二柵)

委員 生田 公良(金山)

委員 細田 史郎(常清)

委員 遠藤 勉(金ヶ崎)

委員 細田 恵誠(江原)

委員 森脇 静雄(今長)

いずれも、任期は令和2年11月16日から令和6年11月15日の4年間です。

【問い合わせ先】

総務課 ☎66-3112

まちなの行事

1月11日～2月10日

問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	1月15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	1月19日(火)9:30～11:30 ※参加費100円(茶代)	介護にかかわる方々のほか、どなた でも参加できる「認知症カフェ」
さくらカフェあいみ	てま里	1月28日(木)13:30～15:30 ※参加費100円(茶代)	介護にかかわる方々のほか、どなた でも参加できる「認知症カフェ」

◆相談

	場所	日時	内容・問い合わせ先
人権相談・行政相談	交流会館	1月12日(火) 13:30～16:00	人権相談：人権・社会教育課 ☎64 - 3782 行政相談：総務課 ☎66 - 3112
心の健康相談会	健康管理センターすこやか	1月19日(火) 午後から※要予約	臨床心理士があなたのお悩みを伺います。 健康福祉課 ☎66 - 5524
行政書士無料相談会	天萬庁舎 3階会議室A	1月20日(水) 10:00～13:00	相続・遺言・成年後見等 天萬図書館 ☎64 - 3791
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	1月21日(木) 13:30～15:00	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
消費生活相談	天萬庁舎 1階	1月22日(金) 9:00～12:00	訪問販売、インターネットなどのトラブル 町民生活課 ☎64 - 3781
人権相談・行政相談	総合福祉センターしあわせ	2月3日(水) 9:00～11:30	人権相談：人権・社会教育課 ☎64 - 3782 行政相談：総務課 ☎66 - 3112
	交流会館	2月10日(水) 13:30～16:00	

◆イベントなど

	場所	日時	問い合わせ先
点字サークル	天萬庁舎 3階会議室A	1月19日(土)9:30～11:30	天萬図書館 ☎64 - 3791
手話講座	天萬庁舎 3階会議室A	1月21日(木)19:00～20:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
おはなし会	富有まんてんホール	1月24日(日)10:30～11:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
法勝寺図書館臨時窓口	プラザ西伯	毎週木曜日・日曜日 10:00～12:00	天萬図書館 ☎64 - 3791

毎月1日・15日は「ノーマディアデー」 毎月第3日曜日は「かぞくの日」

◆図書館休館日

1月11日(祝日休館)・12日(振替休館)・18日・25日・27日(図書整理日)・2月1日・8日



通話録音機能付電話機等購入費用の助成をします

南部町では振り込め詐欺などの特殊詐欺被害防止対策として、通話録音機能付電話機などの購入費用を助成します。助成は1世帯に対して1台限り、上限金額は10,000円で5年以上使用する必要があります。

■対象

町内に住所があり以下の要件を満たす世帯主で、町税を適正に納付している者

- (1) 満70歳以上の方がおられる世帯
- (2) その他、消費生活上、認知機能低下など特に配慮を要すると認められる者がいる世帯

■申請期間

1月12日(火)～3月31日(水)
※先着順に受付し、期間にかかわらず予算額に達し次第終了となります。

■申請場所

町民生活課(法勝寺庁舎・天萬庁舎)

■申請に必要なもの

- ・機器の購入に係る領収書
- ・商品カタログや保証書等購入した機器の機能が確認できるもの
- ・印鑑
- ・通帳など振込口座の分かるもの

【問い合わせ先】 町民生活課(天萬庁舎) ☎64 - 3781

秋色景色を満喫

富有の里ウォークを開催



南部町の秋といえば、富有柿。最盛期を迎えた11月23日（月・祝）、富有の里ウォークが開催されました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加者は南部町民に限定して開催しましたが、99名の方が里山の秋色をウォーキングで満喫しました。

10kmコースに参加された女性は、「車では見過ごしてしまう景色の中を歩いてよかったです。自然豊かで楽しめました。」と話されました。

町では、気軽にできる健康づくりとして、四季折々の景色を楽しめるウォーキングイベントを年4回開催しています。

町長室から

No.43

今年こそ暮らしに運動習慣をとりいれましょう

コロナ禍で自転車が人気を博しているそうです。そう言えば弟が大事にしていたクロモリのロードバイクがあったことを思い出し、納屋の壁に掛かった埃だらけの車体を見つけました。彼は16年前、肝臓を悪くし45歳の若さで亡くなりました。生活習慣が原因でした。

生活習慣病の予防には、適度な運動習慣と食生活が重要だと言われています。南部町では、総合型地域スポーツクラブ「スポnetなんぶ」を中心に、子どもから高齢者までスポーツに親しみ健康生活を通じて健康寿命の延伸を重要な政策に位置付け、沢山のメニューを用意して皆さんの参加をお待ちしています。

毎日歩く歩数や体重を記録するコツチャレなんぶ、高齢者が身近な集落公民館で筋力維持を図る、いきいき100歳体操、緑水湖健康マラソン、年4回のウォーキング大会、そして今年から始まったサイクルイベントでは「彼岸花グルメリイド」「花回廊フラワーライド」、またパッチェリービー（ジェラート）とカフェ七草、そして門所（蕎麦屋）3店がコラボした「南部町でポタリング」など町内には一年間を通じてスポーツに親しむ機会が沢山あります。

スポーツの語源は、楽しむことだそうです。皆さんも、正月を過ぎたら体を動かすに外に出かけませんか。わたしも、ロードバイクを修理し、久しぶりにゆったりとポタリングに挑戦しようと思います。

南部町長 陶山清孝

減塩で元気・長生き・南部っ子!!

まいがな！減塩レシピ

今月のメニュー

さわらの幽庵焼き

一人分 エネルギー 111 kcal 食塩相当量 0.3g



ゆずの香りが清々しく、さっぱりと食べられます。
※幽庵とは酒、しょうゆなどの調味液にゆずを漬け込んだタレに魚を数日間漬けて焼いた魚料理のこと。

材料 (4人分)

- ・さわらの切り身 60g × 4切れ
- 《調味液》
- ・酒 小さじ1
- ・濃口しょうゆ 大さじ1/2
- ・砂糖 小さじ1弱
- ・ゆず果汁 小さじ1

作り方

- ① 調味液を合わせておく。
- ② さわらを①の調味液に20～30分漬け込む。
- ③ 魚焼きグリルで焼いて出来上がり。

ハクガン

■鳥取県初確認！

2020年1月11日、米子水鳥公園のつばさ池で、県初記録となる白い鳥が飛来しました。その名は、ハクガン。文字通り白い雁です。北方系の野鳥で、北米では空が埋まる様な大群が見られますが、国内では他のガンカモ類に比べて飛来数も少なく、当時の情報では、お隣の鳥根県でも斐伊川河口近隣で過去



三崎

撮影：桐原佳介

2回しか観察データがありませんでした。今回のハクガンは、羽の模様から2019年生まれ

のまだ幼い個体と判明。1羽だけうっかり別の群れに紛れ込んでしまい、仲間とはぐれてしまったようです。池では、自分の体より大きなコハクチョウたちと常に一緒に行動しているとのこと。そして、その白鳥の群れの一部は、実は南部町に食事をしに来ていることが分かっています。「もしかすると町内に入るかもしれない！」私たち夫婦の見立ては見事的中しました。

■ようこそ南部町へ！

公園初飛来の翌日、ハクガンの混じった群が南部町の方に向かったと、ネイチャーセンターから連絡を受け、急いで自転車で採食地へ向かいました。どこかにいるはず、と90羽以上の白鳥の中から双眼鏡で大搜索。すると二番穂の草陰から、頭を見え隠れさせている小さな白い体が見えたのです。黒い嘴にほんのりピンク色が重なり、翼に少

し灰色の模様が入ったカルガモサイズの可愛いハクガンが、初めて南部町で確認された瞬間でした。

■トップシークレット？

珍しい野鳥が見つかった際、水鳥公園のような管理者がいる施設等を除いて、多くの場合、すぐには情報が表に出ないように扱われます。理由は、不特定多数のカメラマンや観光客の方々が集まることによって、農道を塞いで地元車に迷惑をかけたり、無断で田畑に侵入したり、野鳥の生息域を荒らしたりする事例があるからです。この連載も1年が過ぎた後ということで紹介させて頂きました。今後もし白鳥の群れの中に珍鳥が混じることがあるかもしれません。見慣れない鳥を発見されたら、専門員がいる施設へご一報下さい。冬の鳥見散歩で大発見があるかもしれませんよ。

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

「祐生に届いた大正・昭和の年賀状展」

令和2年12月12日(土)～令和3年1月25日(月)

祐生は、全国の趣味人と交流しました。風流人を自認する個性豊かな賀状がたくさん届いています。新しい年を楽しんでいただきますよう、600余枚を展示しました。どうぞお出かけください。



山内神斧(大正14)

「祐生秘蔵ポスター展」

1月6日(水)～2月8日(月)

新春にふさわしい、明るいポスターを約30点展示します。お楽しみください。



高島屋(大正7)