

【今月の表紙】

パリ 2024 オリンピックに出場した古田直輝選手の応援視聴会をキナルなんぶで開催し、南部町から声援を送りました。



特集

**健診を受けて毎日を健康に過ごそう！
～健診結果からみる健康管理～**

【今月の主な内容】

- 感動をありがとう！古田 直輝 選手
- 10月13日は南部町長選挙・南部町議会議員一般選挙の投票日です
- まちの話題
第42回全日本トライアスロン皆生大会
企業版ふるさと納税による寄付をいただきました



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！

第36回全国健康福祉祭とっとり大会
ねんりんピックはばたけ鳥取2024
令和6年10月19日(土)～22日(火)
ソフトボール競技 <南部町競技実施日>
令和6年10月20日(日)～21日(月)

健診を受けて毎日を健康に過ごそう！ ～健診結果からみる健康管理～



健診は健康への第一歩

町では毎年、国民健康保険に加入している40歳～74歳の方等を対象に、特定健診・20歳以上の該当者へ各種がん検診を実施しています。健康状態を把握し、健康を維持するためには毎年健診を受けることが重要です。

しかし、令和5年度の特定健診受診状況は40代で21・8%、50代で15・8%と、働き世代の受診率が低くなっています。多くの方に受診していただけるよう、休日に集団健診を実施している他、町内外の医療機関でも

健診を受けることができるようになっていきます。

健康への第一歩は、健診を受診して自分の体を知ることからです。家族や友人など声をかけあつて、みんなで健診を受診しましょう。詳しくは、対象の方に郵送している受診券・健診ガイドをご確認ください。



▲集団健診受付の様子



▲問診の様子



町 HP から ▶
確認できます

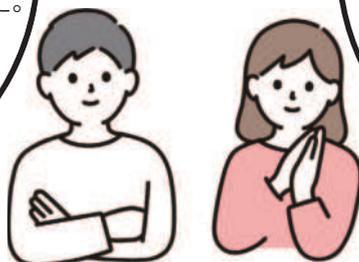
集団健診会場でインタビュー

～働き世代のあなたが

健診を受ける理由～

今年は久しぶりに健診を受けました。コロナ禍の外出控えから、一度行かなくなると面倒になっていました。体に不調はありませんでしたが、40代半ばになるので「何かあってからでは遅い」と思い、今年の受診を決めました。自営業で、体に何かあると仕事が出来なくなるので、健康維持につながればと思います。

(40代男性)



健診は企業に勤めていた頃からの習慣で、今も毎年受診しています。健診を受けることで普段の行動や食事、運動などの習慣を振り返るきっかけになっています。

町の健診はワンコイン(*)で気軽に受けられるので、とてもありがたいですね。忙しい人こそ、一度立ち止まって健康を振り返るきっかけにしてほしいと思います。

(40代女性)

* 国民健康保険の方の集団健診費用

南都阿国国民健康保険特定健康診査・基本健康診査記録票		健診年月日	年齢
検査項目	項目	検査結果	検査項目
	分類	検査結果	検査項目
	数値	検査結果	検査項目
	単位	検査結果	検査項目
	範囲	検査結果	検査項目
	検査項目	検査結果	検査項目
検査結果	検査項目	検査結果	検査項目
	検査項目	検査結果	検査項目

～健診を受けて終わりになっていませんか？～

健診結果は必ず確認しましょう！

健診の結果は、各地区まちの保健室での結果説明会、訪問、郵送等でお返ししています。健診結果は、あなたの身体からのメッセージです。予防が期待できる生活習慣病の兆候が見つかったり、数年の検査結果を見比べることで身体の変化等を知ることができます。

健診を受診して終わりではなく、自分自身の健康状態を把握し、生活習慣を振り返って、必要に応じて医療期間を受診することで、健康づくりに役立てましょう。

結果説明会 ～まちの保健室～



▲検査値をみながら説明します



▲減塩レシピの試食もあります

結果説明会では、健診結果をお返しし、保健師から結果の内容について個別にお話をします。検査値を見ながら生活状況を伺って、日常生活で気を付けた方がよいことや、改善に向けた運動や食事のアドバイスをしています。

これから先も元気で生活を送るために、健康づくりで今日から取り組めることを一人ひとりに合わせてお伝えしています。

～結果説明会に参加して～

保健師さんとお話するのが好きで、まちの保健室にはいつも参加しています。健診結果の説明も、一人ひとりの状態や性格に合わせて、気をつけることや改善した方がいいことのアドバイスをもらえるのでとてもありがたいです。

(70代女性)

これまでは勤務先で健診を受けていましたが、国民健康保険に変わったことをきっかけに初めて結果説明会に参加しました。筋力低下もあり運動のアドバイスがあったので、中断していたウォーキングを再開しようと思います。

(60代男性)



▲食事記録を見ながら具体的にアドバイスします

特定保健指導

特定保健指導では、特定健診の結果、血圧や腹囲などの検査値から生活習慣病の発症リスクが認められた方を対象に保健師や管理栄養士が生活習慣を見直すサポートを行っています。

目的は、“生活習慣病に移行させない”こと。食生活面では食事の食べ方についての具体的なアドバイス、運動面では対象となった方の活動量や運動量などを把握した上でのアドバイスなどを行い、自分自身で改善に向けた取り組みができるように面談を重ねていきます。



写真提供：日本ローイング協会



感動をありがとう！

古田 直輝 選手 (ローイング競技日本代表) パリ 2024 オリンピック出場



▲古田選手 (左) と宮浦選手 (右)

▼応援メッセージが入った国旗



夢の舞台で魅せた、熱い力漕！南部町出身の古田直輝選手（NTT東日本）が、パリオリンピックのローイング男子軽量級ダブルスカルに出場しました。ペアの宮浦真之選手と共に28日の予選、29日の敗者復活戦、31日の順位決定戦の3レースに挑みました。結果は14位とメダル獲得はかないままでしたが、古田選手・宮浦選手は最後まであきらめず全力を出し切る「ローアウトスピリッツ」を、オリンピックの舞台で魅せてくれました。



古田選手応援視聴会 in キナルなんぶ



鳥取県ローイング協会、鳥取県南部町が共催で、応援視聴会を開催しました。3日間で述べ約200名が集まり、「直輝」と書かれたタオルを掲げて、ふるさと南部町から熱い声援を送りました。初日のレース前には、陶山町長が「戦っている古田選手に届くよう、皆さんも一緒にパリにいる気持ちで、力いっぱい応援しましょう」と参加者に呼びかけました。スタートに合わせて「直輝コール」が響き渡り、途中苦しい展開になっても、会場からは「頑張れ！」と大きな声援が掛けられました。すべてのレースを見届けた米子工業高校時代の恩師・梶谷正志先生は、順位決定戦後に「結果は14位だが、まずオリンピック出場がすごいこと。（予選・敗者復活戦は）中盤で差がつきラストスパートが発揮できなかったが、最後は良いレースができていた」と話し、オリンピックを戦い抜いた古田選手へ「ご苦労さま、また一緒にやりましょう」と労いの言葉を贈りました。

ふるさと南部町からの声援に感謝

パリでの戦いを終えた古田選手が、8月9日（金）に役場法勝寺庁舎を訪れ、結果を報告しました。町から花束とオリジナルの「なんぶメダル」を贈り、感謝・感動・感激の気持ちを伝えました。

古田選手から町へ、開会式で着用した式典用の服一式が寄贈されました。



▲町産の杉を使って作られたメダル

■オリンピックを振り返って

大会成績は14位で、自分たちが目標としていたところからは大きく離れましたが、もう一つ目標としていた「すべてを出し切る」という事を最後のレースでしっかり体現できたので、自信と満足感を持って終えることができました。成績はとも悔しいの一言で、まだまだ強くないといけないと感じました。今後オリンピックや世界選手権に挑戦する後輩の選手たちには僕たちを超えて、世界で戦ってほしいと思います。

■式典で着用した服の寄贈について

この服は今回のオリンピックでしかもらえない特別な服なので、自分だけのものにしておくのではなく、共有したいと思いました。

この服を見ることで、南部町のアスリート達が、「オリンピックに出たい」「メダルをかけて勝負したい」という気持ちになつてくれればと思います。次の大会は4年後なので、南部町からオリンピック選手が増えるの嬉しいです。



▲展示されたジャケットにサイン

■南部町の後輩たちへ

今回はたくさんの方の応援や寄せ書き、ありがとうございます。とても勇気になりましたし、がんばれる一つの要因にもなりました。

今回は僕がオリンピックに出場しましたが、みなさんもまだまだ出場のチャンスがあります。4年後のロサンゼルス、その先もあります。南部町のアスリートが増えてほしいので、オリンピック出場を狙って、これからも部活動やクラブチームの活動を頑張ってください。



▲レースを見守った町旗にサイン

南部町長選挙・南部町議会議員 一般選挙の投票日です

10/13 (日)

任期満了による南部町長選挙及び町議会議員一般選挙が10月8日告示、10月13日(日)投票で行われます。今後4年間の町政を担う代表者を選ぶ重要な選挙です。皆さんの貴重な一票を町政に反映させるため、棄権しないで必ず投票しましょう。

【問い合わせ先】 南部町選挙管理委員会事務局 ☎ 66-3112

■今回の選挙に投票できる人

今回の選挙に投票できる人は、以下の項目すべてに該当する人です。

- 平成18年10月14日以前に生まれた人(満18歳以上)
- 令和6年7月7日以前から町内に住民登録をして住んでいる人。

※投票日の前日までに町外に転出した人は、選挙期日に投票することができません。

■投票の順序と方法

投票用紙の色は、次のとおり色分けされています。

- 町長選挙 薄い黄色
- 町議会議員選挙 白色

投票の順序は、最初に「町長選挙」、次に「町議会議員選挙」の投票を行います。

投票用紙には、氏名表を参考にして、それぞれの立候補者の中から1人の名前を正確に記載してください。それ以外の事を記載すると、大切な一票が無効になる恐れがありますのでご注意ください。

■入場券について

有権者の皆さまには、告示日の翌日以降、入場券が郵送されます。

- 入場券を紛失した、または届いていない場合でも、投票所で申し出れば投票することができます。

■三ない運動で明るい選挙

贈らない・求めない・受け取らない

政治家が選挙区内の人にお中元や祝金を贈ること、お祭りへの寄附や差し入れをすることなどは禁止されています。有権者のみなさんがこれらを求めることもできません。

また、政治家が選挙区内の人に暑中見舞状などの時候のあいさつ状を出すことも禁止されています。(答礼のための自筆によるものを除く)

■投票日に投票に行けない人は

期日前投票を

選挙人が投票しやすい環境を整えるため、選挙期日前でも選挙期日の投票と同じよう

に直接投票箱に投票できる制度です。手続きは入場券裏面の「期日前投票宣誓書」を書

く以外は、選挙期日の投票手続きと同様です。入場券を持参の上、プラザ西伯又は富有まんてんホールまでお越しください。(入場券が届いていない場合は不要です)

■不在者投票制度について

投票日に一定の理由で投票

所に行くことができない人や身体に障がいなどがある人のために、投票日の前でも投票できる制度です。

○町外に滞在中の人

南部町以外の市町村に滞在中の人は、郵便で南部町選挙管理委員会に、投票用紙などを請求してください。

請求の理由が正当と認められた場合、投票用紙などを送付しますので、滞在先の市町村選挙管理委員会でご投票してください。

○指定病院などに入院中の人

不在者投票施設に指定されている病院・施設などに、入

院・入所中の人は、その施設長に申請すれば、施設内で投票できます。施設で投票日が定められているときがありますので早めに申請してください。

○郵便等による不在者投票

身体の不自由な人で「郵便投票証明書」の交付を受けている人は、郵便等による不在者投票をすることができません。

身体障害者手帳および戦傷病者手帳で一定の障がいのある方、または介護保険の被保険者証で要介護5と記載のある方で郵便投票証明書の交付を希望される方は、早めに選挙管理委員会にお問い合わせください。



～南部町長選挙及び南部町議会議員一般選挙日程表～

■立候補届出書類事前審査

日付	受付時間	会場
10月1日(火)	午前9時～正午	役場法勝寺庁舎2階 大会議室

■南部町長及び南部町議会議員一般選挙告示日

日付	立候補届出受付時間	届出場所
10月8日(火)	午前8時30分～午後5時	役場法勝寺庁舎2階 大会議室

■期日前投票

日付	投票時間	投票所
10月9日(水)～12日(土)	午前8時30分～午後8時	プラザ西伯
		富有まんてんホール(天萬庁舎3階)

■移動期日前投票 ※どこでもなんぶ号を使用して行います。

日付	投票時間	投票所設置場所
10月9日(水)	午前9時～11時	大木屋公民館

■投票

日付	投票時間	投票所
10月13日(日)	午前7時～午後8時 ※第9投票所は午後6時まで	町内9投票所

■開票

日付	開始時間	会場
10月13日(日)	午後9時～	プラザ西伯



ふれあいバスの無料運行について

10月12日(土)と13日(日)は、ふれあいバスを無料運行しますので、投票にご利用ください。

<運行形態>

10月12日(土)、13日(日)の両日ともに北部・南部各エリアの土曜日運行と同じ運行を行います。利用には、予約が必要ですので、下記予約センターにご連絡ください。

(北部エリア) ☎ 0120-055-201 (南部エリア) ☎ 66-3511

南部町明るい選挙推進協議会からのお願い

このたび行われる南部町長選挙及び南部町議会議員一般選挙は、私たち住民にとって最も身近な政治に対して、意思を表明する重要な機会です。

町民を代表する町長、町議会議員としてふさわしい人を選ぶため、また、明るくきれいな選挙を実現するためには、候補者や有権者など、選挙に携わるすべての人々の良識ある姿勢が必要です。

南部町明るい選挙推進協議会は、明るい選挙の実現をめざし、有権者のみなさんや政党・候補者の方に対し次の事項の実行について、強くお願いをいたします。

■有権者のみなさまへ

①この選挙が、今後の南部町の方向を決める重大なものであることをよく認識し、棄権することなく投票に参加しましょう。

②投票に当たっては、候補者の政策・人格・識見をよく知って、買収や供応に応じることなく、有権者の代表としてふさわしい人に投票するようにしましょう。

■政党と候補者のみなさまへ

①選挙に当たっては、政策や自分の主義主張を十分有権者に伝え、有権者の方が政策で候補者を判断できるように努めてください。

②公職選挙法等の法令を遵守し、寄附禁止規定をはじめとするルールを守った選挙運動を行ってください。

南部町明るい選挙推進協議会

会長 當別當 憲正

大雨の中を駆け抜けた

第42回全日本トライアスロン皆生大会

▶雨のバイクコース



7月14日（日）、第42回全日本トライアスロン皆生大会が開催され、全国から集まった1,146人の鉄人が出場しました。雨が降り続く悪天候の中、選手たちはゴールを目指して駆け抜けました。

南部町は自転車競技のコースとなっており、かけあいエイドステーションやコースポイントなどで、165名の方がボランティアとして参加しました。毎年ボランティアをしているという長門さんは、「以前大会に出場していたので、恩返しの気持ちでボランティアに参加している。雨なので、選手たちは落車に気をつけて無事にゴールしてほしい」と、コース上からエールを送りました。

寄付で子育て支援事業を応援

企業版ふるさと納税による寄付をいただきました

▶感謝状を贈呈



株式会社鶴見製作所（大阪市）様より、企業版ふるさと納税制度を活用し30万円の寄付をいただきました。企業版ふるさと納税は、地方公共団体が行う地方創生の取組を企業が寄付を通じて応援する制度です。

6月27日（木）、感謝状贈呈式を開催しました。永田達也米子工場長は「鶴見製作所が100周年、米子工場が20周年の節目を迎えたことを記念した寄付。グループ会社が運営している円山の工場でも事業を進めていきたい」と語り、町内事業の発展に期待を寄せました。いただいた寄付は、南部町の子育て支援事業に活用させていただきます。

地域おこし協力隊 神原隊員のつぶやき！

緑水湖マラソンの準備を進めています！



神原隊員



▲看板づくり

「南部町緑水湖健康マラソン大会」の季節が近づいてきました。今年は10月27日（日）に開催予定です。先日、コース上に設置する看板作りに挑戦しました。

第1回大会からこのマラソン大会を支えてこられた野口卓夫さんに教えていただき、手書きで文字を書き、ペンキを塗り、木材をのこぎりで切つて、打ち付ける作業を行いました。私は得意分野かも（笑）

野口卓夫さんは1つ1つの作業がとて丁寧で、まさに職人技です！一から手作りした看板やゴールゲートなどは、緑水湖



▲完成しました！

マラソン大会の魅力の1つだと思えます。皆さん、是非会場でチェックしてみてください。

地域おこし協力隊として南部町に来て、初めて緑水湖マラソンのお手伝いをさせてもらった時は、まだコロナ禍で規模を縮小しての開催でした。参加人数に制限はありましたが、参加者の方から「とても楽しかったです」「来年も絶対参加したいです」と声をかけてもらった時は、アットホームな雰囲気がとてもいいなあと感じたのを今でも覚えています。私は雨女なので、当日晴れるように今からお願ひしておきます（笑）

認知症に対する取り組み



～認知症になっても 安心して暮らせる地域に～

南部町では、認知症の方やその家族が「認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる南部町」を目指して認知症の正しい理解の促進や、早期発見・早期対応ができるよう、さまざまな取り組みを進めています。

【9月はアルツハイマー月間です】

知ろう

認知症について正しい知識を持ちましょう。

○認知症サポーター養成講座

「認知症サポーター」とは？

認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を見守る応援者のことです。現在町内にも 1,949人 のサポーターがおられます。

受講したい時はどうする？

毎年町内でサポーター養成講座を開催しています。今年も11月頃に開催予定です。詳しくは広報・防災無線等でお知らせします。

気づこう 相談しよう

認知症に早く気づき、受診をすることで適切な対応・治療につながります。

○集団健診：タッチパネルを使用した検査を受けることができます。

- もの忘れ相談会(*)：タッチパネルを使用した検査と、西伯病院公認心理師による相談を行っています。ご本人だけでなく、ご家族の相談もできます。
※予約制です。



つながろう

認知症と診断されても、自分や家族だけで悩みを抱え込まないようにしましょう。

- 認知症カフェ(*)：認知症の方やそのご家族、地域住民など、誰でも気軽に集える場所です。町内に2か所あり、認知症について相談もできます。



- 「米やカフェ」
 - 「さくらカフェあいみ」
- ※予約は不要です。

○認知症家族のつどい(*)



：認知症の方を介護されているご家族が日頃の思いを話し合う場です。介護者が一人で悩みを抱え込まないように参加者同士で介護の知恵を出し合う場です。

(*) これらの事業日程は、情報なんぶまたは広報なんぶ「まちの行事」に掲載していますのでご確認ください。

【問い合わせ先】

健康福祉課 ☎ 66-5524

令和6年10月分から

児童手当が拡充されます

■制度改正（拡充）の内容

		改正前（令和6年9月分まで）	改正後（令和6年10月分から）
支給対象		中学生まで (15歳到達後の最初の年度末まで)	高校生まで (18歳到達後の最初の年度末まで) 拡充
所得制限		所得制限限度額、所得上限限度額あり	所得制限なし 拡充
手当月額	3歳未満	一律 月 15,000 円	3歳未満 第1子・第2子 月 15,000 円 第3子以降 月 30,000 円 拡充
	3歳～ 小学校修了 まで	第1子・第2子 月 10,000 円 第3子以降 月 15,000 円 ★注1	3歳～ 拡充 18歳到達後の最初の年度末まで 拡充 第1子・第2子 月 10,000 円 第3子以降 月 30,000 円 ★注2
	中学生	一律 月 10,000 円	
第3子以降の算定対象		18歳到達後の最初の年度末まで	22歳到達後の最初の年度末まで 拡充
支給月		2月、6月、10月（年3回） ※各前月までの4か月分を支給	偶数月（年6回） ※各前月までの2か月分を支給 拡充 [支給回数増加に伴い、定期支払時における支払通知書の送付は廃止になります。]

★注1：児童を養育している方の所得が、所得制限限度額以上で、所得上限限度額未満の場合には、「特例給付」として、月5,000円を支給。

★注2：「特例給付」は無くなり、養育者全員に上記の額で支給。

○以下のア～エに該当する場合には、令和6年10月分以降の児童手当について申請が必要です。

- ア 所得上限限度額以上の所得があるため、支給対象外となっている方
- イ 高校生年代の児童のみを養育している方
- ウ 児童手当を受給していて、算定児童に登録されていない高校生年代の児童を養育している方
- エ 児童手当を受給していて、児童の兄弟等（18歳到達後の最初の年度末の翌日から、22歳到達後の最初の年度末まで）を含むと3人以上いる場合

※申請に必要な書類等の詳細については、町ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

○制度改正分の申請期限

拡充後の初回支給（10月～11月分、12月5日支給予定）に反映するためには、**10月31日（木）**までの申請が必要です。（※必着）

※申請期限が過ぎた後でも、**令和7年3月末日**までは申請を受け付けます。ただし申請期限を過ぎた場合、拡充分の児童手当は遅れて支給されます。



【問い合わせ先】 子育て支援課 ☎ 66 - 5525

“へこたれへん”～人はきつとつながれる～ 研修のテーマは、同和問題と人権
第2回「ミカエル・セミナー」～自分をカエル・見かたをカエル～ 参加者 89名



▲キナルなんぶ (7/17)

今年度2回目は、みえ人権教育・啓発研究会代表のまつむら さとひろ 松村 智広さんを講師にお迎えしました。ギャグをまじえた軽快な言葉のシャワーで笑いをとりながらも、「差別は社会の問題」「人がつながることで差別はなくなる」「私たちはみんな幸せになるためにうまれてきた」と熱い思いが語られ、私たち自身が、自分を見返る(ミカエル)機会になりました。



参加者の感想より……アンケート回収 81名

- * 人権について、生き方について、楽しく深く考えることができるセミナーでした。様々な視点で「自分のおろかさ」に気づくことができました。(30代)
- * “他人の幸せの邪魔をせず、自分も幸せになる”こと、深く受け止めました。(40代)
- * 笑いあり涙ありのステキな話が聞いて本当に良かったです。人権教育は「自分自身の内面をのぞく鏡を磨く時間」というお言葉、「他人と過去は変えられない！自分と未来は変えられる」というお言葉にたくさんの勇気をいただきました。ありがとうございました。(50代)
- * 笑いのオブラートに包まれて、とても大切な話をたくさん聞かせていただきました。(60代)
- * 見方を変えること・自分を変えること。改めて感じました。(70代)

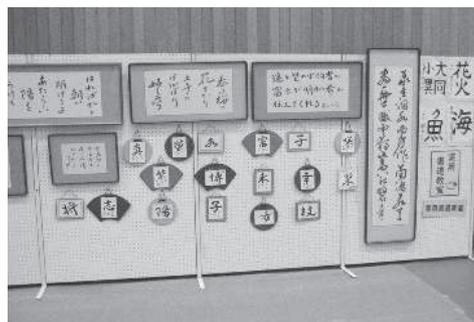
生涯学習作品展の作品を募集します

「芸術の秋」となりました。今年も秋の恒例イベント『生涯学習作品展』を開催します。公民館教室の皆さんの作品はもちろん、広く町民の皆さんの力作、傑作も展示し、多くの方に芸術に触れていただく機会になればと思います。皆さんもご自身の作品を展示してみませんか。展示いただける方は、南部町公民館までお知らせください。皆さんの力作をお待ちしています。



- 会期 10月26日(土)・27日(日)
 - ・作品搬入 10月25日(金) 午後3時～6時
 - ・搬出 10月27日(日) 午後4時～6時
- 会場 南部町農業者トレーニングセンター(天萬庁舎横)
- 申込締切 9月27日(金)
- 申込方法

▼昨年の生涯学習作品展



電話、ファクシミリ、またはメールで以下をお知らせください。
①お名前、②ご連絡先、③出展される作品の作品名(お一人につき3点まで)

【申込・問い合わせ先】

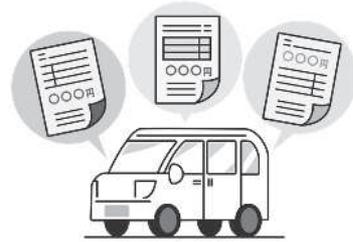
南部町公民館(人権・社会教育課)
☎ 64-3782 FAX: 64-2183
さいはく分館(キナルなんぶ)
☎ 46-0870 FAX: 46-0871
E-mail: kyouiku@town.tottori-nanbu.lg.jp

消費相談窓口です

中古車を売るときのトラブルが増加中！
～自動車の販売にはクーリングオフがありません～

事例

中古車を売ろうと、インターネットで一括査定を申し込んだ。一番高い査定額の業者と契約し、車を引き渡した。約200万円の代金は1か月後に銀行口座に振り込み予定だったが、後日、修復歴を見落としていたと減額の連絡があった。解約希望。(70歳代)



アドバイス

- 買取業者は自動車の査定のプロです。契約後に修復歴を見落としていたと減額や解約を求められても応じる必要はありません。
- ただし、車の売却は特定商取引法によるクーリングオフの対象外です。契約後にこちらの都合で一方的に解約することはできませんので、契約前には査定額を比較し、しっかり契約書の内容を確認し、事業者についての情報収集も行いましょう。
- 査定のとおりなのに強く契約を迫られても応じる義務はありません。特にキャンセル料がいつからいくらかかるかはしっかり確認しましょう。
- すでに契約してお困りの方は、ご相談ください。

毎月2回、消費生活専門の相談員が天萬庁舎に来庁します。相談日は18ページをご確認ください。

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

なんぶeco通信

家庭用生ごみ処理機購入助成等について

家庭から排出される生ごみの減量化とリサイクルのため、家庭用生ごみ処理機等の購入助成を行っています。

～助成の概要～

- 助成対象 町内在住者で生ごみ処理容器または電動生ごみ処理機を購入された方
- 対象経費 生ごみ処理容器または電動生ごみ処理機の購入費
※1世帯1台まで（助成後、5年度を経過した場合は再度申し込みできます）
- 助成金額 生ごみ処理容器：2,000円/台
電動生ごみ処理機：20,000円/台
- その他 ○購入の日から90日以内か購入した年度の3月31日まで
のいずれか早い日までに申請してください。
○申し込み多数の場合は予算上対応できない場合もあります。



<電動生ごみ処理機無料貸し出しについて>

2か月間の無料貸し出しを行っています。是非ご利用ください！

【問い合わせ先】 町民生活課（天萬庁舎） ☎64-3781



年金相談・お手続きの際は米子年金事務所の予約相談をご利用ください。

ご予約の申し込みは「予約受付専用電話」へ！

ゴ ヨ ヤ ク ラ
0570-05-4890

<予約受付専用電話受付時間>

月～金曜日（平日）

午前8時30分～午後5時15分

○ご予約は、相談のご希望日の前日までできます。

※ご希望日にならないこともあります。

○専用電話へ連絡をされる際は、基礎年金番号が分かるもの（年金証書や年金手帳、年金支払通知書など）をお手元にご準備ください。

○月曜日などの休日明けや、支払通知などが届いた後は電話がつながりにくいことがあります。ご了承ください。

○代理の方がお手続きをされる場合は、ご本人からの委任状等が必要になります。詳しくは予約受付専用電話へお問い合わせください。

■ご予約いただく・・・

①お客様のご都合に合わせてスムーズに相談ができます！

②相談内容に合ったスタッフが事前に準備の上、丁寧に対応します！

■相談の実施時間帯

月曜日：午前9時～午後6時

火～金曜日：午前9時～午後4時

第2土曜日：午前10時～午後3時

※月曜日が祝日の場合は、翌日以降の開所日初日に午後6時まで予約相談を実施します。

■日本年金機構ホームページ

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

南部町人事異動

○異動
(令和6年8月1日付)

()内は旧所属

【町民生活課】

主幹 吉持美奈子
(税務課)

くらしの情報

お誕生おめでとう

(氏名) (住所)

小竹 海結^{みゆ} 阿賀
佐伯日向実^{ひなみ} 福里

ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)

橋本 操子	97歳	下中谷
河本 光月	17歳	倭
市川東洋夫	80歳	福里
持田 利重	94歳	三崎
加藤 将	86歳	天萬
相見 行佳	91歳	福成
安田 勇雄	91歳	法勝寺
小林 信子	94歳	下中谷
青砥 伸	69歳	徳長
細田 整	66歳	福頼

7月16日～8月15日提出分・敬称略
※掲載は希望者のみです。

7月31日現在の人口

男	4,870人	(-10人)
女	5,277人	(-6人)
計	10,147人	(-16人)
世帯数	3,893世帯	(-5世帯)

※外国人登録者を含む

()内は前月との比較

<9月>税金・使用料のお知らせ

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

【納付期限：9月30日(月)】



スマートフォン活用講座について

専門の講師をお招きし、より便利にスマートフォンを活用できるよう、様々なテーマで講座を開催します。スマートフォンをお持ちでない方もご参加いただけますので、お気軽にご参加ください。各回8名の定員に達し次第締め切ります。

※たすかーどポイント進呈事業の対象外です。参加費は無料です。

日 時	内 容
9月17日(火) 午後3時～4時	スマートフォン用電子証明書をスマートフォンに搭載しよう ※1
9月18日(水) 午前10時～11時	マイナポータルを活用しよう ※1
9月25日(水) 午後10時～11時	ハザードマップポータルサイトで様々な災害リスクを確認しよう
9月26日(木) 午後1時～2時	オンライン診療を使ってみよう ※2
10月3日(木) 午後1時～2時	マイナポータルを活用しよう ※1
10月9日(水) 午前10時～11時	FUN+WALKアプリを使って楽しく歩こう
10月10日(木) 午後1時～2時	全国版救急受信アプリ(Q助)で病気やけがの緊急度を判定しよう

※1 マイナンバーカードと各電子証明書のパスワードをお持ちください。

※2 健康保険証とクレジットカードをお持ちください。(任意)

■場所 キナルなんぶ

■申込締切 各開催日の前日(土日祝の場合は最終開庁日) 正午まで

■申込方法 ①電話 ②メール ③南部町LINE公式アカウント のいずれか

※この講座は総務省「デジタル活用支援推進事業(地域連携型)」の事業実施団体であるM Xモバイリング株式会社と南部町が協力して実施します。



【問い合わせ先】

デジタル推進課 ☎46-0108 e-mail: digital@town.tottori-nanbu.lg.jp



住宅火災による死者数のうち

65歳以上の高齢者が7割を超えています

様々な火災の中でも、特に住宅で発生する火災で多数の死者が出ており、その出火原因は、たばこ、ストーブ、こんろ、電気機器など、生活する上で身近にある機器が多くを占めます。日頃から取り組んでいただく住宅防火対策として、4つの習慣を取りまとめました。

■4つの習慣

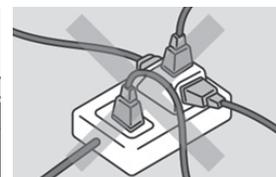
- ①寝たばこは絶対にしない、させない。
- ②ストーブの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③コンロを使うときは火のそばを離れない。
- ④コンセントはほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

ぜひ、ご家族の皆様で住宅火災からいのちを守るための対策をご確認ください。

【問い合わせ先】

鳥取県西部広域行政管理組合消防局予防課

☎35-1954



i 米子駐屯地創設74周年 記念行事（一般公開）

■日時 10月6日（日）
午前9時～午後3時

■場所 陸上自衛隊米子駐屯地（米子市両三柳）

■内容 観閲式、訓練展示、自衛隊車両体験試乗、野外売店、子ども広場、ヘリ等装備品展示等体験型イベント盛りだくさん。

※内容は変更になる場合がございます。詳しくは米子駐屯地ホームページまたはSNSをご覧ください。

■注意事項

※駐屯地には駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。

【問い合わせ先】

米子駐屯地広報室
☎29-2161



i 令和6年度鳥取県高齢者健康 づくり推進大会

高齢者がより健康的な生活を送るための知識や教養を深めるとともに、後期高齢者医療制度への理解が深まることを目的として、鳥取県高齢者健康づくり推進大会が開催されます。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にご参加ください。

■日時 9月29日（日）
午後2時～3時30分

■場所 米子コンベンションセンター

■講演会

演題：笑い与健康

講師：落語家 林家 三平 さん

■参加費 無料

※YouTubeによる講演会録画配信（字幕つき）も行われます。

※会場参加は申込不要です。動画配信の視聴は事前申込が必要です。

【問い合わせ先】

鳥取県後期高齢者医療広域連合
☎0858-32-1097

i 公共職業訓練の受講生募集

ポリテクセンターは求職者の方を対象に再就職を目的としたものづくりの技能・技術および専門知識を身につける職業訓練を行っています。基礎から学べるので初心者の方も安心です。また、きめ細やかな就職支援を行っています。手に職をつけたい、自分に足りないところを身につけスキルアップしたい方におすすめです。

■訓練科

- ①ビジネススキル講習付CAD・NC加工技術科
- ②住宅リフォーム技術科

■訓練期間

- ①10月2日～4月28日
- ②10月2日～3月31日

■募集人員 ①5名 ②15名

■応募期限 9月13日（金）

■応募資格 求職中の方

■受講料 無料（テキスト代等自己負担）

※雇用保険受給者で一定の条件を満たしている方は訓練最終日まで受給期間が延長されます。
※雇用保険受給者以外の方も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。

■申込先 最寄りのハローワーク

詳しくは、ホームページをご覧ください。

ポリテクセンター米子
ウェブサイト



【問い合わせ先】

ポリテクセンター米子 ☎27-5115



ハラスメント防止セミナー

ハラスメントは誰もが加害者にも被害者にもなる可能性があります。今一度ハラスメントについて正しく理解し、円滑なコミュニケーションを図り、互いに快適な職場を目指しましょう！

■内容

①演題：職場でも大切なコミュニケーション
～対人トラブルの回避術！～

日時：9月12日（木）

午後2時～3時30分

講師：公認心理士 安田^{やすだ} 拓歩^{たくほ} 氏

②演題：事例から学ぶ！職場のハラスメント
～予防のために正しい理解を～

日時：11月7日（木）

午後2時～3時30分

講師：特定社会保険労務士 安田^{やすだ} 岳歩^{たかほ} 氏

■場所 米子市立図書館

■定員 各回50名（要予約）

■参加費 無料

■対象者 管理者、労働者、求職者、一般の方など興味がある人

【申込・問い合わせ先】

みなくる米子 ☎31-8785



調停手続相談、調停制度セミナーの開催について

■日時 9月29日（日）

■場所 米子コンベンションセンター

≪個別調停相談（無料）≫

①午前10時30分～、②午後1時30分～
民事上の争い事や家庭内のもめ事等について
調停手続の利用に関する相談を実施

≪調停制度セミナー≫

①午前10時～、②午後1時～

調停制度について分かりやすく解説

講師：足立 珠希 弁護士

【問い合わせ先】 鳥取地方裁判所米子支部

☎22-2205



鳥取県立美術館開館半年前 カウントダウンイベント

2025年3月30日の開館まであと半年。からっぽの美術館を遊びつくそう！

美術作品が入る前のからっぽの美術館を舞台に、昼も夜も一日中遊びつくせるプログラムを繰り広げます。

みんなが主役の「かえっこバザール」、まちを彩るフラッグづくり、アーティストトーク、ゲームやワークショップが盛りだくさん！おいしいものが集まるマルシェや謎解きラリーもあります。レーザーや映像による光の饗宴のナイトイベントも必見です。

※参加無料、申込不要

■日時 9月28日（土）

≪昼の部≫ 午前10時～午後4時

≪夜の部≫ 午後4時30分～8時30分

■会場 鳥取県立美術館

■主催

鳥取県立美術館活用推進協議会

鳥取県立美術館パートナーズ



【問い合わせ先】

鳥取県立美術館パートナーズ

☎0858-24-5442



困ったら 一人で悩まず 行政相談

9月と10月は「行政相談月間」です。総務省の行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

南部町では、2名の方が総務省から行政相談委員として委嘱されています。行政相談所の日程は、毎月の広報なんび「まちの行事」や防災行政無線でお知らせしています。行政やくらしの困りごとについて、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】

総務省鳥取行政監視行政相談センター

☎0857-24-5541

まちの行事

9月11日～10月10日

岡健康管理センターすこやか ☎ 66 - 5524

	場所	日時	内容
米やカフェ	えん処米や	9月17日(火) 9:30～11:00 ※お茶代100円	誰でも気軽に参加し、交流できる「認知症カフェ」
認知症の方の家族のつどい	キナルなんぶ	9月27日(金) 10:00～12:00	認知症の人を介護している家族の集まり。相談・情報交換・勉強の場。
さくらカフェあいま	てま里	10月1日(火) 13:30～15:30 ※お茶代100円	誰でも気軽に参加し、交流できる「認知症カフェ」

◆相談

	場所	日時	内容・問い合わせ先
こころの健康相談会	健康管理センターすこやか	9月17日(火) 午後から※要予約	公認心理師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	キナルなんぶ 小会議室	9月18日(水) 10:00～13:00 ※要予約	相続・遺言・成年後見・マイナンバーカードの代理申請等 鳥取県行政書士会 ☎ 0857 - 24 - 2744
司法書士による無料法律相談会	米子コンベンションセンター 第2会議室	9月18日(水) 14:00～16:00 ※要予約	相続・登記・成年後見など 鳥取県司法書士会 ☎ 0857 - 24 - 7024
多重債務・法律相談会	米子コンベンションセンター 第5会議室	9月19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	9月24日(火) 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・行政相談	キナルなんぶ 中会議室	10月2日(水) 9:00～11:30	人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782 総務課 ☎ 66 - 3112
消費生活相談	天萬庁舎1階	10月8日(火) 9:00～11:00	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・行政相談	交流会館	10月10日(木) 13:30～16:00	人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782 総務課 ☎ 66 - 3112

◆イベントなど

	場所	日時	問い合わせ先
西部地区町村公民館作品展	イオンモール日吉津	9月12日(木)～25日(水)	南部町公民館 ☎ 64 - 3782
法勝寺電車開放日	キナルなんぶ	9月14日(土) 10:00～16:00	キナルなんぶ ☎ 46 - 0870
製本サークル	キナルなんぶ 小会議室	9月14日(土) 9:30～12:00	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
韓国語講座 (おとなの図書館イベント)	天萬庁舎3階 会議室A	9月14日(土) 13:30～14:30	天萬図書館 ☎ 64 - 3791
点字サークル	キナルなんぶ 小会議室	9月17日(火) 9:30～11:30	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
写経講座 (おとなの図書館イベント)	キナルなんぶ 小会議室	9月19日(木) 10:00～12:00	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
手話講座	キナルなんぶ 中会議室	9月19日(木) 19:00～20:00	天萬図書館 ☎ 64 - 3791
サイエンスアカデミー	キナルなんぶ 多目的ルーム	9月28日(土) 10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
おはなし会	富有まんてんホール	9月29日(日) 10:30～11:00	天萬図書館 ☎ 64 - 3791
点字サークル	キナルなんぶ 小会議室	10月1日(火) 9:30～11:30	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
写経講座 (おとなの図書館イベント)	天萬庁舎3階 会議室A	10月2日(水) 10:00～12:00	天萬図書館 ☎ 64 - 3791

毎月第3日曜日は「かぞくの日」

◆図書館休館日	法勝寺図書館	9月25日(図書整理日)・30日・10月7日
	天萬図書館	9月16日(祝日休館)・17日(振替休館)・22日(祝日休館)・23日(祝日休館)・24日(振替休館)・25日(図書整理日)・30日・10月7日



今回ご紹介するのは、トライアスロン競技に取り組む、岡田重敏さん。今年の大会は10時間3分で総合75位と好成績を収め、目標としていた2桁順位を達成しました。



初めての大会は途中で足が攣る厳しいレースとなりましたが、沿道からの声援が力になり、ゴール後は大きな達成感も味わいました。しかし昨年は、足の負傷が完治しない中で出場。順位も250位と、悔しい結果となりました。大会後も練習がなかったうえに、大会後も練習が

今大会に向けては、けがを再発させないよう気を配りながら「間半」を目標に練習を続けます。

初出場から3大会連続で鉄人レースに挑んだ、岡田さん。出場のきっかけは、大会ボランティアの経験でした。年配の方や女性の方も出場していることに驚き、自身もトレーニングを始めたタイミングだったことから「自分にもできるのではないかと」と思ったといえます。

練習を重ねました。中でもバイクは調子がよく、本番でも良い走りが出来ました。力を入れて練習したバイクでの好タイム、2桁順位の目標も達成できたことで、「満足できるレースになった」と振り返ります。



◀南部ベースボールクラブの子ども達と一緒にゴール



◀応援に励める岡田さん

今月のメニュー

※ヘルシーメニューコンテスト※
小学生の部 佳作受賞作品
夏野菜のチーズ焼き

一人分 エネルギー 219kcal 食塩相当量 0.9g



チーズに塩味があるため、塩は不使用です。



◀ YouTube でレシピ動画公開中！

減塩で元気・長生き・南部っ子!!

まいがな！減塩 レシピ



材料 (4人分)

- ・かぼちゃ 1/6 個
- ・ピーマン 2 個
- ・おくら 6 本
- ・ロースハム 4 枚
- ・卵 2 個
- ・スライスチーズ 2 枚
- ・マヨネーズ 大さじ 4
- ・粒こしょう 少々



作り方

- ① かぼちゃは皮を剥き、1.5cm角に切り、硬めにゆでる。
- ② おくらは板ずりをしてゆで、縦半分に切りさらに半分の長さにする。
- ③ 卵はゆで卵にし、粗熱がとれたら4等分にする。
- ④ ピーマンは1.5cm角、ロースハムは短冊切りにする。スライスチーズは4等分にする。
- ⑤ ボウルにかぼちゃ、ピーマン、おくら、ロースハム、ゆで卵を入れてマヨネーズと粒こしょうで和える。
- ⑥ アルミカップに⑤を入れ、チーズを1切れのせ、オーブントースターで約10分焼く。

ウラムラサキ



鍋倉

撮影：桐原真希

■紫色は食べられる？

2018年9月23日、鍋倉の森へ行きました。数日前に雨が降り林床も湿り気を帯びて、晴れた本日はきのこ日和。さまざまな種類が目に入ってきた。テングタケの仲間、ドクツルタケ類、オオワライタケと、そこではよく見るメンバーですが、食用には適さない種類ばかり。「食べられるコがいたらいいなあ」と足を進めると、

紫色のきのこを見つけました。

「紫のきのこは食べられる種類が多いよ」と以前どこかで聞いたお話が頭に浮かびます。確かに、ムラサキシメジもムラサキヤマドリタケも食用です。ここは連れて帰って調べようと、自生環境を撮影し、丁寧に掘り出しました。その時、周囲を確認し同じ種類のきのこが複数あることを目視して採り過ぎにならないよう注意します。

■「ゆるめんの歌」！

帰宅する道中、偶然きのこに詳しい仲間会って、実物を見てもらいました。その場で可食であることも知り、迷わず調理コースを選ぶことに。まずはウラムラサキを軽く塩茹でにししました。アメシストのような美しい色は少し色褪せましたが、にゅうめんに乗せると素麺の白さと対比する彩りが目も楽しませます。麺と一緒に一口頂くと、「あら！美味しい！」。意外と食べごたえがあり、えぐみも臭みもなく食材として合格。食した

ことがある生き物がまたひとつ増えて、またウラムラサキに出会うのが楽しみとなりました。

■里山の恵みだけど！

毎回の注意喚起ですが、植物の実やきのこなどの里山里山の恵みは、分からない種類は安易に手を出さないよう気をつけましょう。そして、野外の散策は、滑落、転倒、脱輪、イノシシ、ハチ、ダニ、ヒル、アブ、ムカデなどの遭遇といった危険な環境でもあります。さらには多くの場合私有地なので、許可なく入れない場所が殆どです。管理者の方や区長さんなどにお声かけをしたり、生き物関係のリスク対策をしたり、動植物の識別に関心を持つなどの心構えを忘れないで、里山の恩恵を楽しみましょう。



▲ウラムラサキのにゅうめん

自然観察指導員

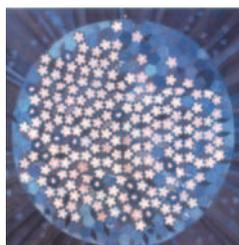
桐原真希

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

「古布との語らい～河瀬かず江と仲間たちⅡ」

9月14日(土)～11月25日(月)

河瀬かず江氏は、パッチワークを始めてから、緋の古布の色深さ、奥深さ、柄合わせの多様さに魅せられてきました。使い古された緋には、子どもや孫を思う女性の心の中も想像でき、針を動かす楽しみもあります。この度は、河瀬氏の師である黒羽志寿子氏の作品も展示しています。古布を活かした作品をどうぞご覧ください。お待ちしております。



「淡墨桜(うすずみざくら)」
河瀬かず江
2024年

祐生検定③①

祐生収集の浮世絵の中で、作品の無い作者は、次のうち誰でしょうか。

- A. 歌川 豊国
- B. 喜多川 歌麿
- C. 東洲斎 写楽
- D. 歌川 広重