

## 【今月の表紙】

高校生サークル with you 翼 のメンバー  
2人が、南部町の家庭から出たゴミの処理  
について学びます！



## 特集

# 守りたい、わたしたちの環境 ～家庭から出たゴミの行方～

### 【今月の主な内容】

- 調査結果をお知らせします！南部町防災意識アンケート
- 心と体の調子はどうですか？～3月は自死対策強化月間です～
- まちの話題

南部町出身の2名が鳥取県文化功労賞を受賞／再生神話と食のまつり／  
「小さな親切運動」贈呈式



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！

わたしたちの暮らしは、必ずごみが生まれます。  
このごみは、どのように処理やリサイクルをされる  
のでしょうか？

今月の特集は、ごみ処理の過程や資源化の取り組  
みをご紹介します。わたしたちが出したごみは、収  
集され処理施設へ搬入されます。処理施設では収集  
したごみの中から再利用できる資源を取り出しリサ  
イクルしたり、焼却や埋め立てにより処分されたり  
しています。

しかしきちんと分別がされていないと、作業に時  
間がかかるだけでなく、火災や事故につながる危険  
があります。実際に、リチウムイオン電池による火  
災が一日に一回以上発生したり、中身が入ったまま  
のスプレー缶による爆発事故で建物の屋根が吹き飛  
ぶ事故が発生しています。

一人ひとりが分別のルールを守ることによって  
事故を防ぐことができ、ごみを適切に処理すること  
で町の環境を守ることに繋がります。この機会に、  
ごみの分別を見直しませんか？

## ごみ収集に関するお知らせ

令和2年8月から布類のステーション収集を始めます！

これまで可燃ごみとして収集していた「布類」について、布類専用のごみ袋による分別収集を行う予定です。

布類として収集することで、固形燃料として再利用されます。可燃ごみの減量・リサイクル推進にご協力をお願いします。

- 収集するもの 衣類、寝具類（布団、シーツ、毛布など）、タオル類
- 収集場所 各集落の資源ごみステーション
- 出し方 布類専用のごみ袋に入れて口を縛って出してください。布団など袋に入らないものは、布類専用のごみ袋を付けて出してください。

※専用ごみ袋の販売など詳しくは、改めてお知らせします。

【収集に関する問い合わせ先】

町民生活課 ☎6 6-3 1 1 4

### 半透明のごみ袋について

不燃ごみ、ペットボトルなどを出される際、半透明のごみ袋を使われる時は、必ず中が見えるものをお使いください。中が見えないものは回収することが出来ません。ご協力をお願いします。

- 大きさ・素材 町指定の可燃ごみ袋(大)程度までの大きさでやぶれにくいもの(中身は15kg程度まで)



## ■ごみ収集の様子



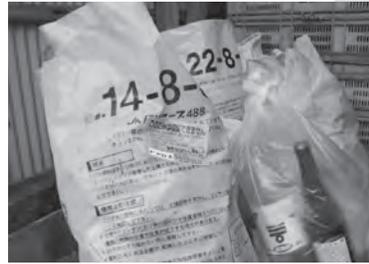
各集落のごみステーションから  
ごみを収集し、施設に搬入します。



多い日には5台の収集車で回収  
します。



収集時に、きちんとルールが守ら  
れているか作業員が確認します



収集できないものには注意  
シールが貼られます

ごみは、ごみステーションに出しておけば、自然と回収・処分されている？

いえいえ、決してそんなことはありません。収集から処分まで、たくさんの過程に人が関わって処理がされています。

ごみ処理は、わたしたちが分別をして出すことから始まります。きちんと分別することが、ごみをリサイクルをして資源にすることに繋がっていきます！

ごみはどうやって処理されるんだろう？  
私たちが見学してきました！

## 取材の感想を聞きました！

### 田部さん

リサイクルプラザを見学して、改めて捨てる時には分別に気を付けて捨てようと思いました。初めて“RPF”という燃料を知って、プラスチックから新しい燃料ができることに驚きました！

### 長谷川さん

三光江島工場では魚の養殖もされていて、ごみ処理から発想が広がられていることがすごいなと思いました。

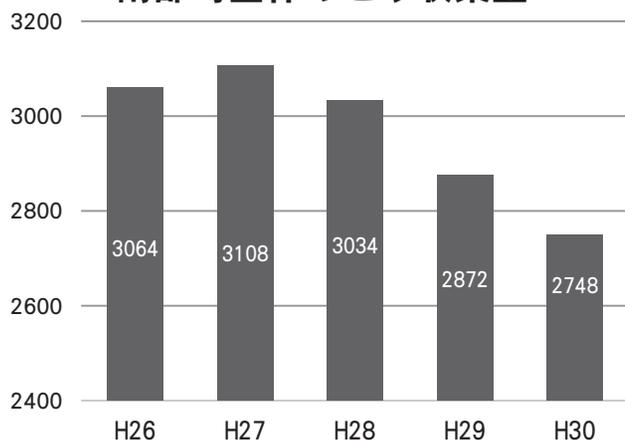
ごみは機械で処理されていると思っていたけど、手作業が多かったことに驚きました。



高校生サークルwith you 翼  
長谷川希実さん 田部健太郎さん

### 南部町全体のごみ収集量

(単位：t)



### ■年間のごみの量は、アフリカゾウ458頭分

南部町では、平成30年度に年間で2,748 tのごみが出されました。これは、アフリカゾウ458頭分の重さと同じくらいです。ここ数年、少しずつですがごみの量が減ってきています。

### ■処理には、1人当たり年間15万5千円かかっている

平成30年度、ごみ処理にかかった経費は1億6326万円。これは、町民1人当たりで換算すると約15万5千円の経費がかかっています。

※管理経費や人件費なども含まれます。

※単位未満四捨五入のため数値が一致しない場合があります。

缶・ビン・ペットボトル・不燃ごみ



町内の家庭から出た可燃ごみは、クリーンセンターに搬入されます。では、可燃ごみ以外のごみは、どこへ行くのでしょうか？

## 三光株式会社 江島工場



軟質  
プラスチック

まずやってきたのは、松江市にある三光株式会社江島工場。南部町で収集された軟質プラスチックごみ（軟プラ）は、この工場へ運び込まれます。江島工場では、各市町村や事業所からひと月約7000tのごみが搬入されます。

三光株式会社では5つの工場があり、山陰を中心に全国から廃棄物を受け入れ処理を行っています。

### 廃ゴミリサイクルの目玉 RPFの製造



搬入されたごみは、工場内に集積されます

破碎



圧縮成形



製造されたRPF

搬入された軟プラ・紙類・繊維くず等の固形燃料の主原料となる廃棄物は機械で破碎され、製造機で圧縮成形されます。1日に約60tの製造ができます。

RPFは、石油や石炭に代わる新たな燃料として注目されています。石炭に比べ、①安価である、②環境にやさしいという特徴があります。製紙会社、鉄鋼会社等のボイラー用燃料に幅広く使用されています。

### 焼却炉の 熱もリサイクル



江島工場では焼却処理も行っています。焼却処理で発生する廃熱で発電を行い、工場で使用する電力を補っています。またその熱を利用して水を温め、ニジマスやホンモロコなど魚の養殖にも挑戦しています。廃棄物処理だけでなく、廃熱処理による地域貢献も行われています。

# 鳥取県西部広域行政管理組合リサイクルプラザ

次に訪れたのは、伯耆町にあるリサイクルプラザ。南部町で収集された、缶・ビン・ペットボトル・不燃ごみなどがこの施設へ運び込まれます。リサイクルプラザでは、分別収集されたごみを破砕、選別処理し資源化物の回収を行っています。1日で約32トンのごみを処理しています。



◀多い日で1日150台の搬入があります

搬入されたごみは、ごみピットに集められます。不燃ごみピットの深さは9m。



中身が入ったままの缶・ビン。▶中身が入ったままでは再資源化できません。



## 缶・ビン

収集された缶・ビンは、作業員によって分別が進められます。

手作業で袋を取り除いたのち、缶は選別機で、ビンは手作業で色別に選別します。

この時、中が汚れていたりラベルやキャップがついたままのものは、再資源化できません。

再資源化できる缶・ビンは、リサイクル業者などに引き渡されます。

## ペットボトル

缶・ビン同様、手作業で袋を取り除き、不適物を取り除いたのち、機械で圧縮します。ペットボトルにはキャップやラベルなどの不適物が多く混ざっており、作業の妨げになっています。

夏場は建物に入りきれないほどの量のペットボトルが運び込まれます。



▶ペットボトルに混入していた不適物。実際に手作業で取り除かれたもの



## 古紙

古紙は括られている紐を手作業で切り、分解します。一つ一つ中身を確認して不適物を取り除いたのち、機械で圧縮します。

古紙の中には、ルーズリーフのリングやプラスチックのファイル、下敷き、CDなどの不適物が多く混ざっています。



▶搬入される古紙

▶古紙の中から手作業で取り除かれたものを説明しています。



## 南部町出身の2名が鳥取県文化功労賞を受賞

安部朱美さん（創作人形）・大西瑞香さん（音楽）

創作人形作家・安部朱美さんと箏奏者・大西瑞香さん（いずれも南部町出身）の2名が、令和元年度鳥取県文化功労賞を受賞されました。

この賞は、県民文化の向上発展に資することを目的として、優れた文化芸術活動により広く文化の振興に功績のあった方の功労をたたえるものです。

2月16日に開催された祝賀会では、陶山町長から「文化で南部町を引き立てていただきました。町で育んだ慈しみの心を感じます。今後ますますのご活躍を期待しています。」と祝辞が述べられました。



◀ 表彰式の様子



▶ 祝賀会で祝辞を述べる陶山町長



### ■安部朱美さん

創作人形分野において、試行錯誤して独自の技法を確立し、新たな世界を切り拓いてきた。人形をとおして「愛」「絆」「和み」を表現し、県内外で展示・講演活動やギャラリートークなどを精力的に行っている。また、平成20年ごろまで、20年以上にわたって創作人形教室を開き、多くの人に人形作りの魅力を伝えてきた。

「40年間、自己流で人形を制作してきました。見てくださった方の声の後押しとなり、ひたすら作り続けてきました。この度の受賞も支援いただいた皆様のおかげです。」

### ■大西瑞香さん

昭和60年からこと箏曲集団「綸（いと）の会」を主宰。平成18年、流派を越えて邦楽演奏家が集う和楽器集団「とっとり邦楽合奏団」を創設。公演活動のみならず、県内の小学校等において演奏やワークショップを行い、和楽器を通して若い世代への伝統音楽の継承に尽力している。

「たくさんの方に支えられ、歩んできました。地元の温かい励ましや応援があったからこそ、何にでもチャレンジを目標に続けてこれました。たくさんのお会いや縁があり、今日に至ります。今後も精進を重ねて参ります。」

## 古事記ゆかりの芸能を披露

再生神話と食のまつり



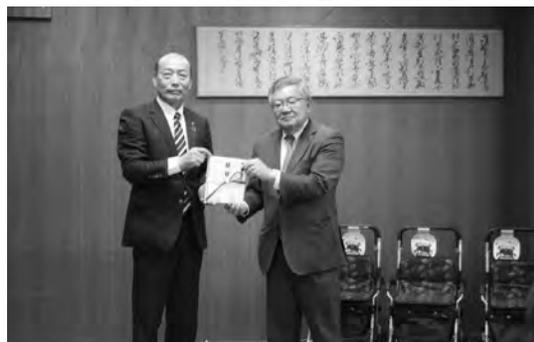
土江子ども神楽団による公演

2月9日、ふるさと交流センターで「再生神話と食のまつり」が開催されました。このイベントは、古事記ゆかりの地・南部町をPRするイベントとして再生神話と食のまつり実行委員会が主催したもので、町特産品を使ったグルメや、県内外から鬼面太鼓・鳥取荒神神楽研究会・土江子ども神楽団の3団体を招き伝統芸能を披露しました。また、大国主命再生神話で知られる赤猪岩神社・清水井をめぐるバスツアーも行われました。

倉吉市から参加した田中さんは、「神楽が大変すばらしかった。この伝統を継承して行ってほしい。地域の方が中心となつてのイベント開催も素晴らしい。赤猪岩神社など古事記ゆかりの地を知ってもらおうチャンスなので、活動が広がって行ってほしい。」と感想を話されました。

## シルバーカー3台を受贈

「小さな親切」運動贈呈式



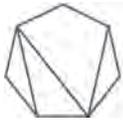
青山実行委員から贈呈

2月17日、「小さな親切」運動山陰本部から南部町にシルバーカー3台の贈呈がありました。

これは、「小さな親切」運動山陰本部の運動の一環として、高齢者や障がい者の方々が公共施設で使用する物品の贈呈を行っているものです。

青山実行委員からは「この活動を通じて思いやりあふれる社会を目指しています。シルバーカーの贈呈が地域の方の役に立ち、町のますますの発展に活用いただきたい。」と述べられました。

贈呈を受けた陶山町長は「来庁された方に有効活用していただき、公共施設で大切に使用させていただきます。」と感謝の意を述べました。



NPO法人  
なんぶ里山デザイン機構

Nanbu Satoyama Design Association

【問い合わせ先】 ☎21 - 1595 (事務局：黒田)

### 南部町を空き家のない町に

昨年6月より、地域課題解決に向けた関係人口マッチング事業に取り組んできました。この事業では鳥取県内外のプロボノワーカー（様々なスキルや経験を活かし、ボランティアとして課題解決に取り組む人）と共に約半年間、活動してきました。

取り組む課題は当機構で行っている「空き家一括借上げ事業」を町内外の方に、もっと広く知ってもらう方法についてです。東京在住の6名、県内在住の4名のプロボノワーカーが実際に南部町を訪れ、空き家オーナーや移住者、区長さん等にヒアリング調査や空き家の現状調査などを行いました。この調査を基に、課題解決のために空き家一括借上げ事業の紹介パンフレット制作と、プロジェクト化の提案をいただきました。

「まち」全体の課題として町民の方に広く知っていただき、身近な人に勧めてもらえる雰囲気・環境をつくり、取り組んでいけるよう来年度からは、「家とまちに笑顔を育てるプロジェクト」として活動していきます。

制作したポスターやパンフレットは町内各所に掲示・配布していきます。そして、町内各団体とも連携しながら町民のみならずにも参加していただけるよう、プロジェクトの拡大、成功に向けて取り組んでいきたいと思っております！



### 地域おこし協力隊 上田隊員のつばやき!



大好きな食欲の秋が終わり

上田隊員

寒い寒い冬がようやく終わろうとしています。大阪から来て初めての冬でした。今までは、雪だるま、かまくら何つくろうーかなー！ってワクワクしていたけど、実際に南部町の雪を経験してみても、雪の大変さがわかりました。

今年は例年より雪が少なかったのですが、農業では暖冬で困ることがあります。例年寒さで死んでしまうカメムシなどの害虫が生き残ってしまします。実際に、去年が暖冬だったせいでカメムシが大量発生してしまい、収穫前の富有柿が噛まれて深刻な被害を受けました。被害が9割に上った農家さんもいました。また、10月の高温と長雨で柿の実が肥大し、ヘタと実の間が離れてしまうヘタスキも大量発生しました。農業は自然環境に影響されることを痛感しました。うちの柿畑もやられて悔しかったですが、就農に向けてまた一つ学ぶことができました。



を披露した定光眞理子さんは、「今年は舞台や看板などが新しい設備となっていて、西本会長はじめ協議会スタッフの方が地域のために頑張ってくださいました。思いを感じました。踊る側として、気持ちを入れて参加、感謝しながら踊りました。」と話されました。

2月9日(日)、おおくに芸能大会が開催されました。歌・踊り・琴など、大國地区の芸達者の方が多数出演したほか、大國地域振興協議会部員による特殊詐欺防止や客神社に伝わる昔話を題材にした劇など全21組による芸能が披露されました。

この芸能大会は、歌や踊りなどの趣味を持つ方の発表の場として公民館部を中心に毎年開催されており、今年で13回目の開催です。前年の芸能大会の様子を中海テレビ放送に投稿し、昨年4月には、中海テレビ放送主催のPAC大賞で奨励賞を受賞しました。

大國さくら会として、踊り「浮き名かぞえ唄」

地域の芸達者が大集合！  
〜おおくに芸能大会開催〜

大國地域振興協議会

地域振興協議会 トピックス

調査結果をお知らせします！

# 南部町防災意識アンケート

昨年5月に、南部町防災意識アンケートを実施しました。

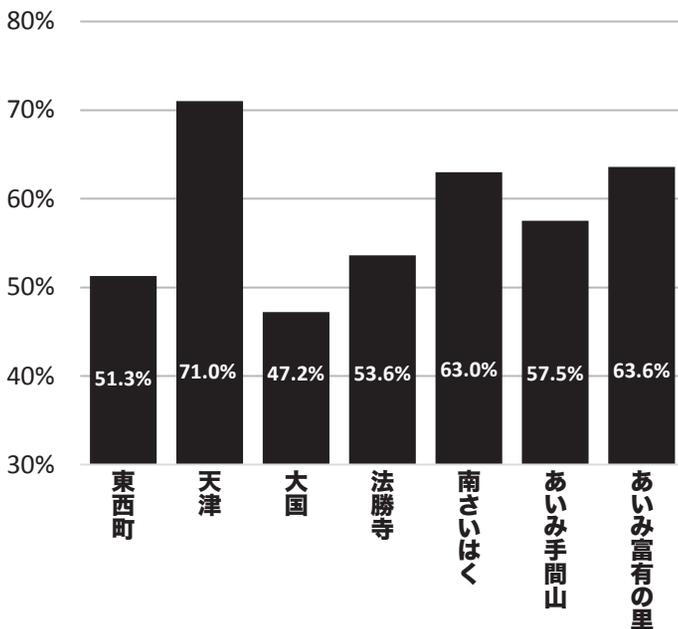
南部町では平成30年7月豪雨の際に町内7か所の避難所を開設しましたが、避難率が低く、これは全国的な傾向でもあります。この度、町内全世帯に防災意識アンケートを行い、町民の皆様の防災意識を調査しました。この結果を受けて、今後の災害時の避難に反映していきます。

## ■調査概要

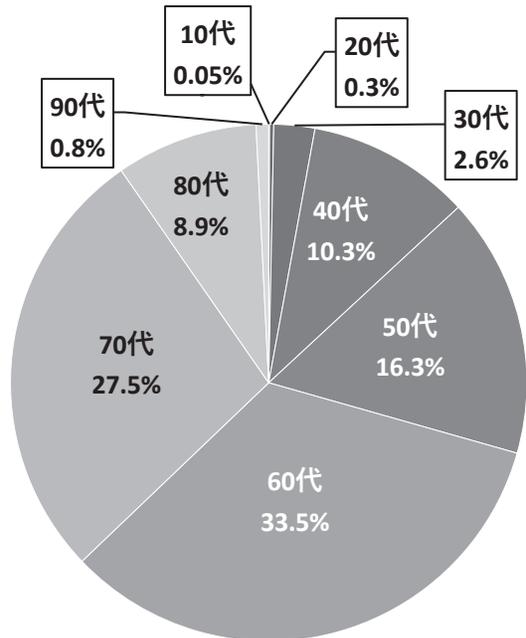
- 実施時期 令和元年5月～6月
- 調査項目 防災情報及び避難情報の理解度  
土砂災害警戒区域及び浸水想定区域  
ハザードマップの理解度  
避難行動に関する理由 等
- 回収率 55.3%  
(対象3,457世帯、回答1,913世帯)

## 【回答状況】

### ■地域振興区別回収率



### ■世代割合



## 【アンケート調査の結果】 ～平成30年7月豪雨を経験した広島県や鳥取県全体と比較します～

### ■「避難準備・高齢者等避難開始」、「避難勧告」、「避難指示」を知っていますか？

項目	南部町	鳥取県	広島県
①内容を含めて知っている	52.8%	63.2%	74.1%
②聞いたことはある	39.2%	26.8%	18.6%
③知らない	3.0%	9.4%	10.0%

### ■「土砂災害警戒情報」、「大雨警報」、「大雨特別警報」、「記録的短時間大雨情報」を知っていますか？

項目	南部町	鳥取県	広島県
①内容を含めて知っている	43.8%	72.2%	65%
②聞いたことはある	49.2%	22.1%	24%
③知らない	3.0%	5.1%	11%

約50%の方が「聞いたことがある」と回答していますが、理解は十分ではないことがわかります。

## ■避難情報、防災気象情報をどのように入手していますか？

項目	南部町	鳥取県	広島県
①テレビ	83.0%	87.4%	61%
②ラジオ	21.9%	15.4%	
③インターネット、パソコン、スマートフォン	35.5%	82.2%	75%
④防災行政無線	73.6%	30.3%	8%
⑤エリアメール	18.1%	16.4%	48%
⑥ご近所、自主防災組織、消防団など	13.8%	4.3%	5%
⑦入手しない	0.2%	0%	0%

インターネットなどからの情報入手は年代により普及率の違いはあると思われませんが、SNSによる情報発信など、今後入手手段を広げる必要があります。



防災行政無線は、戸別式受信機と屋外放送との併用であり、大雨など屋外からのスピーカーが聞こえづらい場合にも対応できる有効な情報入手手段です！

## ■災害時に避難所へ避難しなかった理由をお答えください

項目	南部町	鳥取県	広島県
①自宅は被害に遭わない。自宅にいる方が安全と判断した。	44.5%	53.1%	61%
②今まで近所で、災害が発生したことがない。	31.2%	50.3%	26%
③どこに避難すればよいか分からなかった。	2.9%	6.3%	8%
④避難勧告等の発令が、夜間であった。	7.0%	7.5%	
⑤避難所までの道のりが遠い。	7.4%	4.8%	
⑥近隣の住民が避難していなかったから。	13.5%		
⑦避難所等は居心地が悪いから。(寝具がない、トイレが不便など)	8.0%	10.3%	

平成30年7月豪雨や台風24号豪雨時に避難しなかった理由では、①と答えた方が約45%、②と答えた方が約30%でした。

この回答は、災害時に起こりやすい「正常性バイアス」と呼ばれる、「自分は大丈夫」という心理状態で、避難が必要な状況にあっても行動を阻害してしまいます。



▲南部町内での災害の様子

## ■ハザードマップ（※1）を知っていますか？

※1：浸水想定区域や土砂災害警戒区域等が明示された地図

項目	南部町	鳥取県	広島県
①見たことがあり、見る事ができるように保管している	59.5%	31.6%	58%
②見たことはあるが、保管していない	25.7%	46.4%	35%
③見たことがない	6.3%	20.6%	7%
④自分の地域周辺の危険度を知っている	24.8%	6.6%	

②または③と答えた約30%の方が、ハザードマップを活用していないことが分かります。



ハザードマップは避難に関する重要な情報ツールです。いざと言うときに使えるよう、見ることができる場所に保管しておきましょう！

## ■今後、どのようなことがあれば避難行動をとると思いますか？

項目	南部町	鳥取県
①近所の方、区長や消防団に避難を呼びかけられる。	68.1%	67.5%
②町長が防災行政無線やエリアメール等にて直接避難を呼びかける。	41.0%	46.8%
③テレビ等でリアルタイムに河川氾濫等の危険な状況を確認した場合。	46.6%	64.6%
④避難所が近かったら。	11.2%	13.4%
⑤避難所等の居心地が良さそうだったら。	7.2%	16.4%

①の回答が約70%にのぼるなど、避難行動においては声掛けが重要であることが分かります。



## 【アンケート結果から見えた課題】

### ■避難情報や防災気象情報

→内容について、あまり理解されていないことが分かりました。

今後は集落への説明会の開催や、パンフレットを活用した広報を実施していきます。

### ■ハザードマップ

→平成31年3月に全世帯へ配布しましたが、アンケートを実施した令和元年5月の時点でハザードマップを「持っている」と回答した世帯が約60%になっていました。

ハザードマップは、総務課窓口での配布や南部町ホームページからダウンロードができます。この機会に世帯に1部は保管しておくことをお勧めします。

### ■避難時の声掛け

→区長さんなど近所の方、消防団などからの声掛けが効果的であることが分かりました。

**安心・安全なまちづくり・避難率の向上に向けて、今後はこのアンケートから見えた課題を改善・対策を検討していきます。**

## 春の全国火災予防運動実施中です！

これから、暖くなるにつれて空気の乾燥や季節風などにより、火災が発生しやすい時季を迎えます。一人ひとりが火の取り扱いに十分注意し、火災の予防に努めましょう。

**防火標語：「ひとつずつ いいね！で確認 火の用心」**

**運動期間：3月1日（日）から7日（土）までの7日間**

今日から使える！

# 防災まめ知識

第11回～豪雨での危険 その2～  
いざ という時のために！

令和元年の台風19号では、河川の堤防決壊による浸水被害が様々な状況が発生しました。避難所が浸水して再避難したところもあります。今回は、豪雨での危険に備えて、浸水から避難するときのポイントを紹介します。



## ～浸水から避難するときのポイント～

### ①避難は早めに！

周囲が浸水する前に、地域で声を掛け合い避難しましょう。明るい時間帯の避難が大切です。夕方までに避難するようにしましょう。

### ②動きやすい服装で！

両手が使いやすいように、荷物は背負えるものにして、最小限にしましょう。靴は長靴ではなく紐付きの運動靴を履きましょう。

### ③長い棒が使える！

長い棒を使って、浸水で見えない側溝や、マンホール、くぼみ、障害物に注意しましょう。

### ④車で避難しない！

車での避難は、浸水でエンジンが停止したり、水没する危険があります。やむを得ない場合を除き、徒歩で避難しましょう。

### ⑤河川などに近づかない！

増水した河川に近づくのはとても危険です。危険箇所の様子を見に行かないようにしましょう。

### ⑥無理をしない！

歩行可能な浸水深の目安は約50cm。流れがある場合はそれ以下でも危険です。避難が遅れたら高い場所で助けを待ちましょう。

## 消費相談窓口です

## 誰でも簡単にもうかる！？ ～情報商材のトラブル～

### 事例

誰でも簡単に稼げるとのSNSの書き込みを見て情報商材を購入し、説明を聞くために電話予約したところ、高額なサポート契約を勧誘された。

### アドバイス

情報商材とは、副業や投資などで高収入を得るためのノウハウと称して、インターネット等で販売されている情報のことです。

- 情報商材は契約前に中身を確認することができません。インターネット上の広告や体験談で、「スマートフォンを使って簡単に大金を稼げる」などとうたっていても、実際にはあまり価値のない情報が販売されていることが多いようです。
- 情報商材をきっかけに、高額な有料サポートプランなどを勧められることもあります。「返金保証」や「期間限定」と説明されても安易に信用しないようにしましょう。
- 誰もが、簡単に、必ず稼げるビジネスはありません。インターネット上のうまい話は決して鵜呑みにしないようにしましょう！

【相談場所】 南部町役場天萬庁舎 1階町民生活課

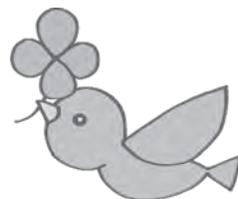
毎月1回、消費生活専門の相談員が南部町窓口に来室します。来室日はお問合せください。

【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」



# 心と身体の調子はどうですか？

## ～3月は自死対策強化月間です～



**最近、心や身体が  
疲れていませんか？**

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、心や身体の調子を崩しやすくなります。

- こんな症状はありませんか？
- 何をしても楽しめない
  - 人と会ったり、話すのがあつくうやる気が起きない
  - ささいなことにイライラする
  - 休みの日もごろごろとしている
  - 食欲が落ちてきた。
  - おいしく感じない。
  - 寝つきが悪い、一度眠ってもすぐに目が覚める、一度目が覚めるとなかなか寝付けない。
  - 朝起きてても、すっきりしない
  - 体がだるくて疲れやすい。
  - 疲れがとれない。

これらは、心や身体がつかれているサインです。このような症状のうちいくつかが2週間以上ずっと続いたり、一日中ほぼ絶え間なく感じられると、うつ病の可能性があります。

**あなたも  
ゲートキーパーになろう**

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。悩みを抱えた人は、「人に悩みを言えない」「どこに相談に行ったらよいかかわらない」「どのように解決したらよいかわからない」などの状況に陥ることがあります。悩みを抱えた人を支援するために、周囲の人々がゲートキーパーとして活動することが必要です。

### ゲートキーパーの役割

- 気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける。
- ▽ 「最近、眠れてる？」など
- 傾聴…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける。
- ▽ 話の聞き方…責めない、安易に励まさない、否定しない。
- つなぎ…早めに専門家に相談するよう促す。
- 見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守る。

**まずは相談を！**

地域の保健師や、かかりつけ医・精神科または心療内科などの医療機関、心の健康相談会などで相談が出来ます。

### 心の健康相談会

(毎月第3火曜日開催)

臨床心理士による心の健康相談会を行っています。相談は個室で伺い、お話しただいた内容を他者へ伝えることはありません。ご家族からの相談も可能です。

- 日程 3月15日(日)  
17日(火)
- 時間 ① 13時30分  
② 14時30分  
③ 15時30分

- 場所 健康管理センターすこやか
- ※ 無料
- ※ 利用には予約が必要です
- 問い合わせ先 健康福祉課 ☎66・5524
- ◎ 健康福祉課では随時、保健師があなたの悩みを伺います。

### 支援情報検索サイト

検索エンジンで「支援情報検索サイト」と検索すると、厚生労働省自殺対策推進室が運営するウェブページで電話、メール・SNS、ファックス、他相談窓口、支援情報などの相談窓口を紹介しています。

### よりそいホットライン (24時間対応)

一般的な生活上の悩みをはじめ、生活困窮等に対する総合的な窓口です。

- 電話 0120-279-338
- FAX 0120-773-776

### とっとりSNS相談

いじめ、不登校、家庭、友達関係など、どんな悩みでも専門の相談員が親身になって答えます。ひとりで抱え込まず、まずはLINEで相談してみませんか。

- 対象 概ね40歳までの方
- 日程 3月25日(水)  
～31日(火)
- 時間 17時30分～21時30分

右のQRコードから友達登録の上、ご利用ください。



# 睡眠十二箇条 ～よく眠るための工夫～



西伯病院 精神科  
三浦明彦医師

夜はぐっすり眠れて、快適な生活を送れていますか？「なかなか寝付けない」「寝たいけれど、日々やることに追われて十分な睡眠時間が取れない」という方も多いでしょう。日本人の睡眠時間は世界でも最低レベルの短さだそうです。

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠不足になると健康上の問題や生活への支障が色々と生じてきます。

よく眠るためにはちょっとしたコツや正しい対処法があります。今回は12箇条の指針をご紹介します。

**第1条**  
良い睡眠で、  
からだもこころも健康に

**第2条**  
適度な運動、しっかり朝食、  
ねむりとめざめのメリハリを

朝食と朝、光を浴びることは大切です。眠る前のカフェインやたばこ、アルコールは、睡眠の質を悪くするので控えましょう。

**第6条**  
良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です

寝室の温度や湿度は、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。寝る2時間程前に、ぬるめのお風呂にゆっくり入ることで、適切な深部体温の低下が得られ、寝付きやすくなります。

**第3条**  
良い睡眠は、生活習慣病予防につながります

睡眠不足や不眠は、生活習慣病の危険を高めます。

**第4条**  
睡眠による休養感は、  
こころの健康に重要です

メンタル不調の多くの人に何らかの不眠症状があらわれます。また、眠れないとき、眠っても疲れが取れないときには、うつ病の可能性もあります。

**第5条**  
年齢や季節に応じて、ひるまの  
眠気で困らない程度の睡眠を

必要な睡眠時間は、人それぞれ。「眠れない」と不眠を訴える人のほとんどは実際の睡眠時間を過小に捉えています。歳をとると、自然に睡眠時間が短くなります。あまり睡眠時間にこだわらず、日常生活ができればよいと気楽に考えましょう。

**第7条**  
若年世代は夜更かし避けて、  
体内時計のリズムを保つ

人は朝日を浴びることで、体内時計をリセットしていますが、夜更かしや朝寝坊がひどいと、体内時計が乱れてしまいます。寝る1時間前は、ディスプレイを見ることをやめ、休日でも、平日の2時間後には起床して太陽の光を浴びましょう。

**第8条**  
勤労世代の疲労回復・能率  
アップに、毎日十分な睡眠を

睡眠不足が続くと、自分では眠気を感じなくても、注意力や能率が下がります。平日でも必要十分な睡眠時間を確保することが大切です。午後3時前に30分以内の短い昼寝をとることも有効です。

**第10条**  
眠くなってから寝床に入り、  
起きる時刻は遅らせない

眠くないのに無理に眠ろうとすると、かえって目が覚めてしまいます。寝床で過ごす時間が長くて眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをしましょう。

**第11条**  
いつもと違う睡眠には、  
要注意

睡眠中の激しいイビキや呼吸停止、手足のびくつき、ムズムズ感、歯ぎしりには、病気が隠れている可能性があります。病院や睡眠の専門家に相談してみてください。

**第9条**  
熟年世代は朝晩メリハリ、  
昼間に適度な運動  
でよい睡眠

日中にしっかり目覚めて過ごせていれば、睡眠時間は足りています。眠れないのに寝床にいることはやめましょう。日中に無理をしない程度の運動をすると、よく眠れるようになります。

**第12条**  
眠れない、その苦しみを抱  
えずに、専門家に相談を

西伯病院の精神科では、眠れない悩みや睡眠に関する相談を受け付けています。睡眠薬の処方のみではなく、カウンセリングや認知行動療法のご提案もすることができます。苦しみを抱えずに、いつでもご相談ください。



テーマは『自分』～勇気を出して踏み出す一歩～

### 第8回南部町人権・同和教育研究集会に151名が参加しました！

2月1日（土）午後、町内の人権教育・啓発活動の総括として人権・同和教育研究集会を開催しました。はじめに、南部町人権会議の保育・学校教育推進部会が町内の児童、生徒を対象に行った人権ポスター・ぬり絵コンクール優秀賞の表彰をしました。応募総数は408作品で、保育・学校教育推進部会で選考を行い、優秀賞12作品、優良賞20作品を会場に掲示しました。

基調提案は、人権・同和教育研究集会実行委員会の松田繁委員長が行い、地域、家庭、保育園や学校、行政など、社会全体で人権問題の解決に取り組みをすすめることを提案されました。



《地域の人と、すごろくで人権学習》

#### 活動報告① 《地域学習推進部会活動報告》

今回は天津地域の活動を報告。「天津人権学習の会」は、毎年天津文化祭・収穫祭でコンサートや人権研修会を開催。今年度は「世界人権宣言すごろく」で、参加型学習をしました。小学生から高齢者までの54名が8グループ別れてサイコロを振り、世界人権宣言の30の条文をもとに地域の人と人権について楽しく語り合いました。



《西伯小学校の活動報告》

#### 活動報告② 《西伯小学校の取り組み》

「自分とつなげる、仲間とつなげる人権学習をめざして」をテーマに人権について主体的に追求することをめざした6年生の人権フォーラムで、自らの発達障がいのことを調べ、友達に紹介した児童の姿を2名の先生が紹介しました。この西伯小学校の取り組みは、今年度の全国人権教育研究集会で活動報告されました。

**【記念公演】** 今回は福岡県在住で「子どもの学び館」代表の福永宅司さんに一人芝居「もも子」を演じていただきました。知的な遅れと身体の障がいがあり養護学校に通っている妹のもも子を支える兄。人間の尊厳とは何か。いじめっ子が変わっていく姿。「人として正しいこと」に気づき「勇気」をもって行動することで「人」を幸せにできることを伝え「命、家族、共生、仲間」をテーマに演じられ、会場の一人一人が自分自身と向き合いました。



《一人芝居を演じる福永宅司さん》

#### 【参加者の感想より】 アンケートの回収82名

- ◆楽しみながら改めて明日が来ることの幸せを感じることが出来ました。（20代）
- ◆地域の方がたくさん参加されていて驚いた。関心の高さがわかった。（30代）
- ◆様々な活動を知ることができた。とても心に伝わる一人芝居で人権について、幸せについて考えさせられる物語で心が温かくなった。（40代）
- ◆子どもをぎゅーと抱きしめてやろうとおもいました。また、福永さんの公演をお願いします。（50代）
- ◆有意義な内容でした。自分もまた、色々と考え行動を起こしていきたいと思っています。（60代）

# 令和2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		標準労働賃金協定額 (消費税抜き)	摘 要		
一般労務		6,560円	1日8時間当り		
耕 耘	一般田	6,200円	10a当り		
	圃場整備田	5,800円			
	畑	5,300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	6,000円	10a当り		
	圃場整備田	6,000円			
	側条施肥	6,200円			
	除草剤散布	6,200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	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	21,000円	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	12,000円	10a当り		
	乾燥・調整 (袋代除く)	120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】 農業委員会事務局 (天萬庁舎内) ☎64-3792

**i** 入学・就職・転勤等、引越しの際は  
住所の異動手続きをお忘れなく！

○他の市区町村に転出・転入される場合

**引越前の  
市区町村**

転出前に

転出届を提出して  
「転出証明書」を受け取る

**引越先の  
市区町村**

転入した日から14日以内に

「転出証明書」を添えて転入届を提出

○同一の市区町村内で転居される場合

**市町村役場**

転居した日から14日以内に

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またはマイナンバーカード
- ・その他必要書類（健康保険証など）

**【問い合わせ先】**

町民生活課（法勝寺庁舎） ☎ 6 6 - 3 1 1 4  
（天萬庁舎） ☎ 6 4 - 3 7 8 1

**天津地域振興協議会の役員改選が行われました**

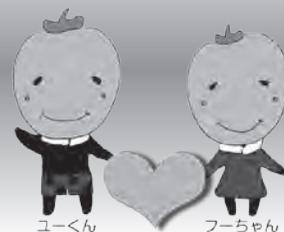
令和元年11月30日付で天津地域振興協議会の種紹夫会長が退任され、令和2年2月1日から原田敏憲さんが会長に就任されました。辞令交付を受けた原田会長は、「精一杯努めます」と意気込みを語られました。

退任された種前会長は6年8か月にわたって天津地域振興協議会の会長として職務に精励され地域の振興に寄与されました。



会長 原田敏憲さん

## くらしの情報



**お誕生おめでとう**

(氏名)	(保護者)	(住所)
山 <small>れお</small> 中 玲央	(翔・未来)	清水川

**ご冥福をお祈りします**

(氏名)	(年齢)	(住所)
中前 利博	(71歳)	宮 前
遠藤 強	(84歳)	上中谷
岩田 瀧子	(89歳)	諸 木
山本登美子	(86歳)	東 上
福田 雅文	(82歳)	法勝寺
三村 明	(81歳)	落 合
細田美智子	(82歳)	朝 金
秋田 正義	(87歳)	武 信
前田まさ子	(92歳)	落 合
小林 道夫	(32歳)	田 住

1月16日～2月15日届出分・敬称略  
※掲載は希望者のみです。

**1月31日現在の人口**

男	5,119人	(- 3人)
女	5,626人	(- 6人)
計	10,745人	(- 9人)
世帯数	3,899世帯	(- 2世帯)

( ) 内は前月との比較

**〈3月〉納税・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
- ・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：3月31日（火）】**



## 軽自動車税の減免申請を受け付けます

心身に障がい等がある方（本人）の軽自動車等や、構造がもっぱら身体障がい者等の利用に供するためのものである軽自動車等で、一定の要件に該当する場合は、軽自動車税が減免されます。減免の申請は毎年必要です。

※申請期間を過ぎますと受け付けできませんので、十分ご注意ください。

■申請期間 4月1日（水）から4月23日（木）まで（土・日曜日は除く）

■申請場所 南部町役場 税務課（法勝寺庁舎）、町民生活課（天萬庁舎）

○心身に障がい等がある方（本人）の軽自動車等の場合

■申請に必要なもの

①障害者手帳 ②運転免許証 ③車検証 ④印鑑

⑤本人以外が運転する場合は自動車の使用目的を証明する書類（例：通学証明書、通院証明書 等）

■減免となる障がいの範囲について

・身体に障がいのある方…障がい名及び障がいの程度によります。（詳しくはお問い合わせください。）

・知的障がいのある方…療育手帳Aをお持ちの方

・精神障がいの方…精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方

■自動車の所有について

・本人が運転する場合は、本人が軽自動車の所有者であること。

・本人以外が運転する場合は、本人または生計を一にする方が所有者であること。

○構造がもっぱら身体障がい者等の利用に供するためのものである軽自動車等の場合

（8ナンバーの特殊用途車に限る）

■申請に必要なもの ①車検証 ②印鑑

○その他、公益のため直接使用する軽自動車等も減免になる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】 税務課 ☎66-4802



## 海上保安官の募集について

≪海上保安官採用試験≫（来春採用）

■日時 一次試験は6月7日（日）

■対象 大学卒業（見込含）  
～30歳未満

■申込 3月27日（金）  
～4月8日（水）まで

≪海上保安学校学生（特別）≫  
（10月入校）

■日時 一次試験は5月10日（日）

■対象 高校卒業した翌日から  
13年を経過していない者

■申込 3月27日（金）  
～4月3日（金）まで

【問い合わせ先】 境海上保安部  
管理課 ☎42-2532



## 西伯病院健康講座のご案内

肥満・血糖値が気になる方のための食事についてお話しします。食生活を見直してみてもいかがでしょうか？皆様、お気軽にお越しください。

■題名

おいしく食べてエネルギーダウン  
～肥満・血糖値が気になる方に～

■日時 3月17日（火）  
午後1時30分

■場所 西伯病院1階  
地域交流ホール

■講師 藤島 弘美 主任管理栄養士

【問い合わせ先】  
西伯病院 ☎66-2211



## 第30回因伯シルバー大会出場者募集

スポーツや文化活動を通して、鳥取県内の高齢者同士の交流の輪を広め、健康と仲間づくり、生きがいづくりを促進すると共に、第33回全国健康福祉祭ぎふ大会の派遣選手選考会として開催します。

■応募資格

鳥取県内に在住する60歳以上の方

■競技 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ベタンク、ゴルフ、弓道、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋、健康マージャン

■募集締切 4月20日（月）  
詳しくはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

社会福祉法人鳥取県社会福祉協議会  
☎0857-59-6332

# **i** 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

令和2年3月分（4月納付分）からの協会けんぽの保険料率についてお知らせします。協会けんぽ鳥取県支部の健康保険料率は変更となります。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。

健康保険料率	令和2年2月分（3月納付分）まで	<b>10.00%</b>	介護保険料率	令和2年2月分（3月納付分）まで	<b>1.73%</b>
	↓			↓	
健康保険料率	令和2年3月分（4月納付分）から	<b>9.99%</b>	介護保険料率	令和2年3月分（4月納付分）から	<b>1.79%</b>

※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

# **i** スポーツ安全保険のお知らせ

小さな掛金、大きな補償

## スポーツ安全保険<sup>®</sup>

対象となる事故

団体・グループ活動中の事故 / 往復中の事故

保険期間

令和2年4月1日午前0時から  
令和3年3月31日午後12時まで

補償内容

補償内容は、加入区分によって異なります。  
詳しくは、ホームページなどをご覧ください。

4名以上の団体・グループで  
ご加入ください。

例 A1、C、A2区分の場合	傷害保険 死亡保険金：2,000万円 後遺障害保険金：3,000万円（最高額） 入院保険金：4,000円/1日 通院保険金：1,500円/1日（30日限度）
※事故の日からその日を含めて180日以内の死亡、後遺障害、入院、手術、通院が対象となります。 ※上記に加え、賠償責任保険、突然死葬祭費用保険も付帯されています。	

加入区分・掛金

加入対象者	補償対象となる団体・グループ活動	加入区分	年間掛金 (1人当たり)
子ども (中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	A1	800円
	上記団体活動に加え、個人活動も対象	AW	1,450円
大人 (高校生以上)	スポーツ活動(指導・審判を含む) ※右記年齢の判断は、「令和2年4月1日」と「掛金の支払い手続きを行う日」のいずれか遅い日の年齢を基準とします。 ※A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下	1,850円
		B 65歳以上	1,200円
	文化活動 ボランティア活動 地域活動 準備・片付け・応援・団体員の送迎 ※スポーツ活動中の事故は補償の対象外です。	A2	800円
全年齢	危険度の高いスポーツ(指導・審判を含む)	D	11,000円

年間掛金には、制度運営費(10円)が含まれます。

**スポーツ安全協会 鳥取県支部**  
((公財)鳥取県体育協会内)

〒680-8570 鳥取市東町1-220

TEL **0857-26-8724**

電話受付時間 午前9時～午後5時(土、日、祝日を除く。)



保険の詳細内容、資料の請求は、  
ホームページをご覧ください。  
※インターネットからも加入受付をおこなっております。

スポーツ安全保険  検索

この広告はスポーツ安全保険の概要についてご紹介したものです。ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらまし」および「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款および特約書によりますが、ご不明の点がございましたら(公財)スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険(株)までお問い合わせください。

〈引受幹事保険会社〉

東京海上日動火災保険株式会社  
担当課 公務第2部 文教公務室  
TEL 03-3515-4346(平日9:00~17:00)

〈共同引受保険会社(令和2年4月予定)〉

あいおいニッセイ同和 共栄火災 損保ジャパン日本興亜  
大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保  
2019年12月作成 19-TC05719

**i** リサイクルプラザから  
のご協力をお願い

ボール類・靴・ホースは可燃ごみです。靴・ホースは不燃部分（金属・硬質プラスチック）を取り除き、可燃ごみに出してください。ご理解・ご協力をお願いします。

資源ごみ、不燃ごみ、不燃性粗大ごみ、ペットボトル直接持込は下記までお問い合わせください。

**【問い合わせ先】**

鳥取県西部広域行政管理組合  
リサイクルプラザ ☎68-4071  
すべて可燃ごみへ！



←ボール



靴→



←ホース

**i** プレミアム付商品券  
申請期間を延長します！

プレミアム付商品券購入引換券の交付申請期間を 令和2年3月23日（月）まで延長します。

申請の対象となる方には、7月下旬ごろに「購入引換券交付申請書」を送付しています。申請がまだの方は必要事項を記入して提出してください。

※プレミアム付商品券の詳細は、広報なんぶ1月号をご確認ください。

**【問い合わせ先】** 町民生活課  
(法勝寺庁舎) ☎66-3114

**i** あなたの固定資産が  
確認できます

あなたの所有している固定資産の課税台帳や所有している資産の周辺の物件の価格等について、次の期間中、無料で確認いただくことができます。

■期間 4月1日から5月31日まで  
(土・日曜日、祝日は除く)

■場所 税務課 (法勝寺庁舎)

■確認できる方

町内に資産を有している納税義務者

■申請に必要なもの

運転免許証等、本人確認ができるもの  
(代理人の場合は委任状が必要です)

■手数料

確認のみの場合:無料

コピーが必要な場合:1枚につき15円

証明が必要な場合:1枚につき300円

**【問い合わせ先】**

税務課 ☎66-4802

**i** 南部町健康カレンダー  
配布終了のお知らせ

令和元年度をもちまして、南部町健康カレンダーの配布を終了します。

今後、健康に関する情報やイベント等については、広報なんぶや南部町ホームページ等でお知らせいたします。

※令和2年度のごみ収集日と分別方法については、3月初旬に配布する「令和2年度南部町ごみ収集カレンダー・ごみの分別表」(A3版)でご確認ください。

**【問い合わせ先】**

健康福祉課 ☎66-5524



**i** 国民年金保険料  
産前産後期間の免除申請

平成31年4月から出産前後期間の国民年金保険料が免除される制度が始まりました。出産予定日または出産日が属する月の前月から4ヶ月間、国民年金保険料が免除されます。

なお、多胎妊娠の場合は、出産予定日又は出産日が属する月の3ヶ月前から6ヶ月間、国民年金保険料が免除されます。

■対象者

自営業など国民年金加入者の方(第1号被保険者)で、お yours の出産日が平成31年2月1日以降の方。

※厚生年金などに加入中の方(第2号被保険者)や、厚生年金などに加入中の配偶者の方に扶養されている方(第3号被保険者)は対象外です。

■届出期間

出産予定日の6ヶ月前から

■添付書類

**【出産前】**・・・母子手帳

**【出産後】**・・・被保険者と子が別世帯の場合は、出生証明書など出産日及び親子関係がわかる書類。

■免除の取扱い

免除期間は、保険料を納付したものととして扱い、将来もらえる年金額に反映されます。

**【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



# まちの行事

3月11日～4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	天萬庁舎 3階 会議室 B	3月13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17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」

## ◆相 談

	場所	日時	内容・問い合わせ先
休日 心の健康相談会	健康管理センターすこやか	3月15日(日) 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
心の健康相談会	健康管理センターすこやか	3月17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	法勝寺図書館 2階	3月18日(水) 10:00～13:00	相続・遺言・成年後見等 法勝寺図書館 ☎66 - 4463
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18日(水) 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
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1会議室	3月26日(木) 18:00～20:00	相続・遺言・不動産の贈与・売買など ☎ 鳥取県司法書士会 ☎0857 - 24 - 7024
人権相談・行政相談	総合福祉センターしあわせ	4月8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	4月10日(金) 13:30～16:00	

## ◆イベントなど

	場所	日時	問い合わせ先
製本サークル	法勝寺図書館	3月14日(土)9:30～13:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
点字サークル	天萬図書館	3月17日(火)9:30～11:30	天萬図書館 ☎64 - 3791
小学校卒業式	町内小学校	3月18日(水)	各小学校へお問い合わせください。
手話講座	法勝寺図書館	3月19日(木)19:00～20:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
おはなし会	天萬図書館	3月22日(日)10:30～11:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
小学校入学式	町内小学校	4月9日(木)午前	各小学校へお問い合わせください。
中学校入学式	町内中学校	4月9日(木)午後	各中学校へお問い合わせください。

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

3月16日・20日(春分の日)・23日・25日(整理日)・30日・4月6日

# 南部町さくらまつり2020

今年も「南部町さくらまつり2020」を開催します。さくらの開花状況は、南部町ホームページで随時お知らせします。

## ぼんぼり点灯・ライトアップ

法勝寺川土手、城山公園、城山

3月19日(木)～4月12日(日)

※桜開花状況により変更の場合あり

本紹寺(枝垂れ桜) <雨天中止>

3月19日(木)～4月5日(日)

※桜開花状況により変更の場合あり

小松谷川土手

開花状況に合わせ点灯

緑水園周辺

桜のライトアップに合わせ、夜間営業を行います。

竹あかり(法勝寺高校跡地、法勝寺川土手)

2020年にちなんだモニュメントを作成します。

## 法勝寺一式飾り

4月4日(土)・5日(日)

法勝寺一式飾りが展示される4・5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、3月下旬に全戸配布予定のパンフレットをご覧ください。

【問い合わせ先】さくらまつり運営協議会

(企画政策課) ☎66・3113

## 町長室から

No.34

### 南部町出身のお二人が県文化功労賞受賞

令和元年度鳥取県文化功労賞に、人形作家の安部朱美さんと音楽家の大西瑞香さんが受賞されました。米子市在住のお二人ですが、ご出身はいずれも南部町です。その活動範囲は国内に留まらず国際的にも高い評価を受けておられ、お二人の受賞は故郷南部町としても大きな喜びです。あらためてプロフィールをご紹介します。

安倍朱美さんは旧西伯町下中谷のご出身です。創作人形分野において、試行錯誤の上独自の技法を確立し、新たな世界を切り開いてこられました。平成19年「法鏡寺門跡人形展50周年記念人形公募展」で大賞を受賞した作品「かあちゃんよんで」は、平成22年に国民読書年ポスターに採用され、全国巡回展で多くの方々に感動を与えました。フィリピン・モンテンプル博物館では「平和の祈り-アリシアと三人の愛児たち」という作品が常設展示をされています。

大西瑞香さんは旧会見町三崎のご出身です。昭和60年から箏曲集団「繪(いと)の会」を主宰。和楽器を通じて若い世代への伝統音楽の継承に尽力されてきました。全国で、箏曲のほか洋楽器とのコラボレーションなどジャンルを超えた演奏活動を展開するほか、毎年パリで開催される「箏・尺八デュオリサイタル」に出演するとともに箏の指導にも当たっておられます。

お二人は、子供の頃遊びまわった故郷の野山の中で育んだ感性が、今の創作活動の原点だと仰っていただきました。今後さらなるご活躍を願っています。

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

### 白身魚の南蛮漬け

一人分 エネルギー 155 kcal 食塩相当量 0.4g



下味がなくても、最後に調味料を絡めることで、しっかりとした味になります。

### 材料 (2人分)

・さわら	60g × 2切れ		
・薄力粉	3g	・砂糖	3g
・かたくり粉	6g	・しょうゆ	4g
・揚げ油	適量	・米酢	6g
		・水	大さじ1

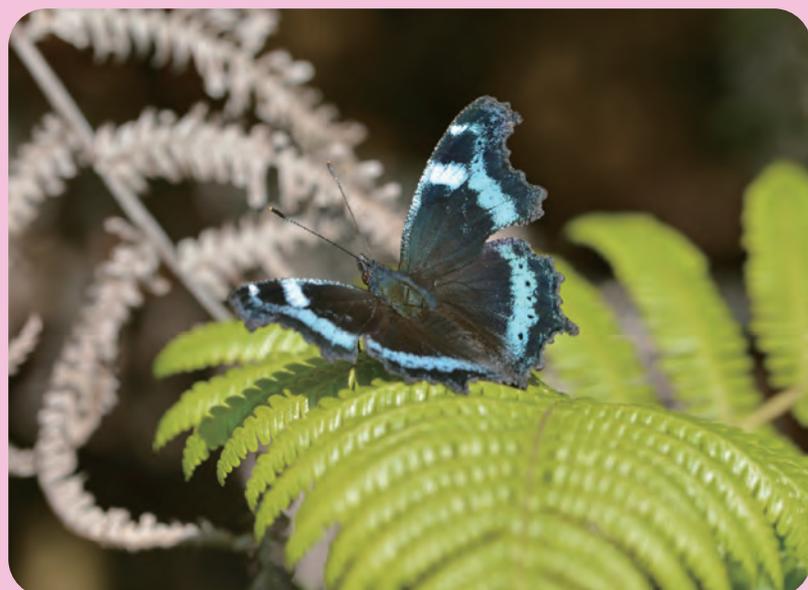
### 作り方

- ① 薄力粉、かたくり粉を混ぜ合わせておく。
- ② さわらに①をまんべんなくまぶす。
- ③ 揚げ油を160℃に熱し、②を揚げる。
- ④ 砂糖、しょうゆ、米酢、水をひと煮立ちさせる。
- ⑤ ③を④に絡めて出来上がり。

# ルリタテハ

## ■成虫越冬で乗り切る

多くの昆虫は、蛹や卵などで冬を過ごしますが、一部の蝶は大人の姿のまま、成虫で雪のシーズンを乗り越えます。春が来る前に日当たりの良い場所ですらひらひらと舞い飛ぶ姿に、「こんな季節に蝶が？」と我が家にお問い合わせが来たこともありま



法勝寺

撮影：桐原佳介

く見られる成虫越冬の蝶です。その中でも、ルリタテハは名の通り鮮やかな瑠璃色の帯がある印象的な種類で、タテハチョウ科に分類されています。ところが、翅を閉じると樹皮そっくりの地味な姿になります。じつとしてみると発見不可能と思うほどの究極の擬態に脱帽です。

## ■敏感過ぎる！

ルリタテハは夏や秋も羽化して、樹液や熟した柿の汁を吸うこともあります。この活発なシーズンは、落ち着いて翅を休める様はなかなか巡り会うことができません。春先の気温が低い頃合いだと、石や倒木の上で頻繁に翅を開き、太陽の光を受け体を温める時間も長くなります。しかし、近寄ると即飛び去ってしまい、カメラのシャッターを押す前に見失ってしまうことも。日光浴中も翅の開閉が多く、開いた瞬間を狙ってシャッターボタンを押すのはそう簡単ではありません。こんな駆け引きも贅沢な時間かもしれませんね。

## ■毛虫探し

町内各所では、サルトリイバラというツル植物でルリタテハの幼虫が観察されています。トゲトゲの毛虫で、一見危険な生き物に見えますが、その武装は見掛け倒し。実は触っても大丈夫な毛虫です。ユリ科植物も好きなので、お庭にユリ類やホトトギスなどを植えている方は、探してみるとルリタテハの赤ちゃんがひっそり隠れているかもしれませんよ。里山の芸術品ルリタテハ、その瑠璃色をまたどこかで愛でられればと思います。



ルリタテハの幼虫

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

## 「サクラサク～小笹慧作品展」

令和2年2月15日(土)～4月20日(月)

小笹慧氏は写真集団ゼロ会長として写真作品制作に取り組んできました。桜に魅せられて、法勝寺川土手の桜や緑水湖畔の桜に加えて桜前線を追いかけて、全国の著名な桜名所を撮影しています。このたび、作品の中から岩手県石割桜、高知城の桜、長野県小諸城址の桜など40点を展示します。どうぞお楽しみください。



西行戻しの松公園の桜(宮城県)