



見てごしない、桜と蛍の舞う町 南部町

広報

なんぶ

2023
12
No.231

撮影協力：ポネットちゃんと
スポnet なんぶのみなさん



特集

～地域で取り組むフレイル予防～ いきいき 100 歳体操

【今月の主な内容】

- 冬はノロウイルス食中毒にご用心！
- 「ミカエル・人権コンサート」を開催しました
- まちの話題

100歳おめでとうございます／受賞おめでとうございます
第2回ヘルシーメニューコンテスト表彰式
企業版ふるさと納税によるご寄付をいただきました
第36回緑水湖健康マラソン大会を開催



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！



～地域で取り組むフレイル予防～

いきいき 100 歳体操

人生100年時代と言われる現代で、高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく過ごしたいと考える方は多いのではないのでしょうか。

南部町の高齢化率は今年9月末時点で約39%、2.5人に1人は65歳以上の高齢者です。今後もこの割合が増えていくことが予想されます。高齢になってもいきいきと暮らすためには、健康な身体づくりが大切です。

年齢を重ね体力や筋力が低下すると、心身の活力が低下し「フレイル」と呼ばれる状態に陥りやすくなります。「フレイル」とは病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下した状態をいいます。この「フレイル」を予防するためには、運動、栄養、社会参加が大切です。

町では、介護予防の取り組みとして2017年から100歳体操を進めてきました。筋力アップによる介護予防効果が期待できることはもちろん、身近な場所に集まり、人と繋がりがながら楽しく続けることができるため、高齢化に伴う認知症予防にもなります。今年で7年目を迎え、町内48か所で開催されるようになりました。今月は、地域に広がる100歳体操の取り組みをご紹介します。

■いきいき100歳体操ってどんな体操？

いきいき100歳体操は、重りを使った筋力トレーニングで、平成14年に高知県高知市で開発されました。「準備運動」「重りを使った筋力運動」「整理体操」の3つを組み合わせた約40分間の運動プログラムで、自分の体力に合わせた重りを手足につけ、いすに座って手や足を上げ下げしたり、立ったり座ったりといった簡単な動作をゆっくり繰り返し、身体を動かします。

■期待される効果とは？

100歳体操を週に1～2回行うことで、日常生活に必要な筋力を維持・向上できることが分かっています。簡単でも効果のある運動を継続することで、体力や筋力の維持、けがの予防に効果的です。

また、体操は地域の方が中心となって集会所等で行われます。一人では続かない運動も、「集いの場」へ通うことで、地域の人との交流を楽しみながら取り組むことができます。



～広がる 100 歳体操の輪～

2023 南部町 いきいき 100 歳体操 交流大会開催！

10月5日（木）、南部町農業者トレーニングセンターで4年ぶりとなる「いきいき100歳体操交流大会」が開催されました。普段から100歳体操に参加されている方、これから100歳体操を始めたいと思っている方など、総勢170名が一堂に会し、体操を通じて交流を深めました。

表彰式では、100歳体操を5年以上継続された18団体が「5年継続賞」、90歳以上で50%以上出席された17名の方が「健康長寿賞」の表彰を受けられました。陶山町長からは「100



▲健康長寿賞の表彰の様子



▲みんなで100歳体操

歳体操を通じて皆さんの笑顔と元気な暮らしが先々に繋がることを期待している。今日は交流大会を楽しんでください」と、メッセージが贈られました。

国立音楽院南部校の音楽療法士、都田沙希さんによる「若返りリトミック」の後、参加者全員で「町民歌体操」と「いきいき100歳体操」を行いました。

参加者の中で最高齢の藤原トメさん（96歳）は、毎週水曜日に西町の郷へ通い100歳体操に参加しながら、毎朝の体操も日課にしています。5年以上体操を続けており、「前よりも動

きが良いと感じる」と、体操の効果を実感しています。藤原さんは「よくこの年まで生きたと毎日感謝しています。これから西町の郷に通って体操をがんばりたい」と話されました。

他にも、「地域の皆さんの協力があってこそ続けられている」「皆と一緒に体操が出来て嬉しい」と、人と人のつながりがあることへの喜びの声が多くありました。町では今後さらには100歳体操の輪を広げることで、住み慣れた地域でいきいきと暮らせる取り組みを行っていきます。



▲手足に重りをつけて身体を動かします



落合

落合上・落合下

落合は、毎週月曜日にいきいき100歳体操を行っています。2018年4月にスタートし、毎回8名前後の参加者があります。町民歌体操や100歳体操に加え、参加者の血圧測定や、口腔機能の維持・向上を目的とした健口体操にも取り組んでいます。

世話人を務める岩本栄子さんは地域福祉委員として活動していた頃にこの100歳体操の取り組みを知りました。地域のいきいきサロンで声掛けをしたことがきっかけで、落合でも取り組みが始まりました。途中新型コロナウイルスが流行し活動が出来なかった時期がありました。その時に「体力・筋力の低下を感じた」と、しばらく体操をしなかったことで却って効果を実感したという声もありました。

この日参加していた大西くに子さんは、落合参加者最高齢の90歳。身体の調子は良く、「100歳体操のおかげ」と感じています。大西さんは身体を動かすことだけでなく、「体操では若い人に出会って

話が出来る。日頃家で話さないの
で、体操には弾んで出ています」
と、参加することで幸せを感じ
ると語ります。

岩本さんは、「地域には農作業
をして身体を動かしている方や忙
しい方も多く、参加者は限られて
いる。その中でも参加される方に
楽しんでもらえて、体操を続けら
れる環境を今後も作っていただ
けら」と、活動への思いを話されま
した。



■いきいき100歳体操 ～足の動き～



ひざを伸ばす運動



いすから立ち上がる運動



足を後ろに上げる運動

円友 クラブ 円山



円山地区の老人クラブである、円友クラブ。開催場所である地区の集会所には、毎回12名前後の参加者が集います。

円友クラブで100歳体操を始め、今年で5年。同じ円山地区のグループ「だんだん」が先に始めていたことや、スポnetなんぶからの声掛けがあったことで、体験会に参加したり、サポーター養成講座を受講したりしながら、少しずつ取り組みを進めてきました。スポnetなんぶから定期的な体力測定や正しい体操の指導を受けながら、取り組みを継続しています。

円友クラブ会長の池田和子さんは「指導していただき励まされながら続けてきた。今は本当に効果を実感していて、楽しく開催できている」といいます。

体操の効果について、参加者からは「転びかけたときに踏ん張ることができた」「肩が上がるようになった」など運動機能の向上を実感する声が多く聞かれました。また運動機能だけでなく、「普段

は畑仕事をしていて、人と話さない。ここに来て人と話すと、刺激になる」という声もあり、集いの場で楽しみながら体操することが、皆さんのフレイル予防に繋がっていました。

池田さんは「家でも出来る運動だけでも、集会所に集まって体操することが醍醐味。これからは参加者のすそ野を広げ、円友クラブに入っていない人にも声をかけて輪に入ってもらいたい」と語ります。こうした100歳体操の輪が、地域に一層広がっていくことが期待されます。



なんぶSANチャンネルでは、9時50分と13時50分からの1日2回、いきいき100歳体操を放送しています。テレビを見ながら、自宅でも簡単に取り組みます。

「一緒に体操したい」そう思われた方は、スポnetなんぶ（☎66-5400）へお問い合わせください。地域の活動情報をお伝えします。

■いきいき100歳体操 ～腕の動き～

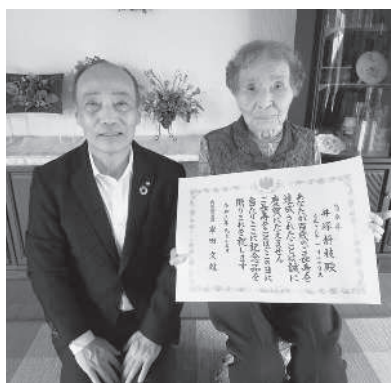


腕を前に上げる運動



腕を横に上げる運動

100歳おめでとうございます



井塚 静枝さん



山崎 淳子さん



山本 泰子さん



雑賀 愛子さん

今年度町内で100歳を迎えられる方に、内閣総理大臣から祝状や銀杯、町から記念品が贈られました。今年度は町内で7名の方が100歳を迎えられます。

皆様、どうかこれからもお元気でお過ごしください。

【今年度100歳を迎えられる方】

(9月15日時点)

赤井 喜美枝さん (朝金)

亀尾 千代子さん (福成)

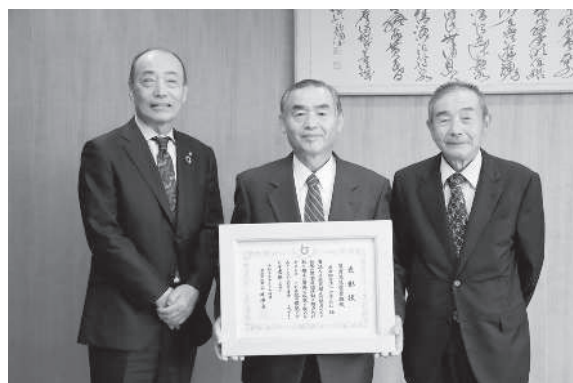
雑賀 愛子さん (高姫)

山崎 淳子さん (絹屋)

井塚 静枝さん (金田)

山本 泰子さん (西町)

※氏名・写真については、承諾のあった方のみ掲載しています。



受賞おめでとうございます

鳥取県優秀経営農林水産業者等表彰

優秀集落営農組織

農事組合法人やまとだに

10月24日(火)、鳥取県庁で令和5年度鳥取県優秀経営農林水産業者等表彰式典が開催され、農事組合法人やまとだに(古曳 正 代表理事)が優秀集落営農組織として表彰を受けられました。これは鳥取県の農林水産業の発展や、その技術・経営の改善に取り組む団体・個人に贈られる賞です。

農事組合法人やまとだには、中山間の条件不利地域で、耕作放棄地の拡大が懸念される山田谷地区を中心に、地域の農地を守り集落の維持・活性化を目的として平成28年に設立されました。その活動の基本として個々の組合員が主体で農地を管理する手法を取り入れることで、営農を通して地域コミュニティを維持し、資材の調達や機械の有効活用、生産した農産物の販売等を一元的に行う事で生産コストの削減や利益の確保に努めています。現在では地域の80%以上の農地を集積するなど、法人の活動が地域の農地の維持・継承に大きな役割を果たしています。

古曳代表理事は受賞について、「地域の皆さんの協力と指導のおかげ。今後は後継者の確保と育成に努め、活動を続けていきたい」と話されました。

身近な食材を取り入れた減塩メニューを考案

第2回ヘルシーメニューコンテスト表彰式

▶受賞者のみなさん

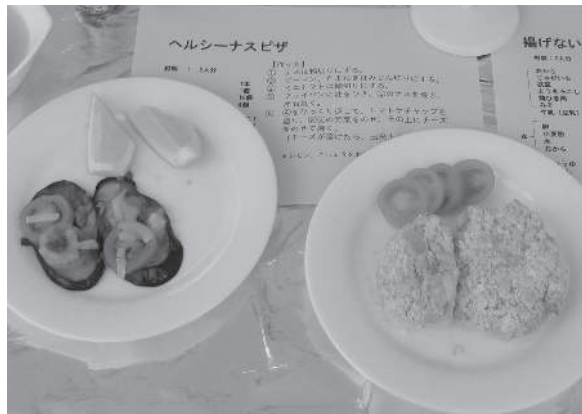


南部町楽食クラブが主催し、10月29日（日）に第2回ヘルシーメニューコンテストの表彰式を行いました。応募総数は282作品で、そのうち12名の方が受賞されました。

このコンテストに参加することで旬の野菜を活用したり、食材や調理法などを工夫したりと減塩に取り組むきっかけづくりになればと思っています。

今回の受賞作品は来年度の広報なんぶ「まいがな減塩レシピ」への掲載や、学校・保育園等の給食で提供を行う予定です。

▶揚げないコロッケ（右）ヘルシーナスピザ（左）



優秀賞受賞作品

●小学生の部

優秀賞 陶山結華さん「ヘルシーナスピザ」

▶ピザ生地代わりに茄子を使ってヘルシーに仕上げてありました。

●中学生の部

優秀賞 中山寧子さん「揚げないコロッケ」

▶コロッケの中身と衣におからを使い、油で揚げない工夫がしてありました。

ふるさと納税で南部町のまちづくりを応援

企業版ふるさと納税によるご寄付をいただきました

株式会社ニコン日総プライム（神奈川県、吉田雅彦代表取締役）様より、企業版ふるさと納税制度による250万円の寄付をいただきました。

町は同社と令和3年に地方創生の取り組みに関する包括連携協定を締結しています。今年4月からは総務省の地域活性化起業人制度を活用して社員1名の派遣を受け、南部町まちづくりマネージャーとして活動を行っています。

10月10日（火）には、感謝状贈呈式を行いました。吉田代表取締役から目録を受け取った陶山町長は「まちづくりのために有効に使わせていただきたい」と述べ、派遣を受けているまちづくりマネージャーの活躍にも言及し支援への感謝を伝えました。

吉田代表取締役は「南部町での社員の活躍が地域の活力増進につながり、さらに互いの発展に繋がっていけば」と語り、今後一層の連携強化が期待されます。

いただいた寄付は、移住定住対策に活用させていただきます。

◀感謝状贈呈式の様子



◀吉田代表取締役（中央左）を囲む関係者



自然豊かなコースを800名の選手が快走

第36回緑水湖健康マラソン大会を開催

10月15日（日）、緑水湖周辺コースを走り里地里山を満喫しながらマラソンを楽しめる、第36回緑水湖健康マラソン大会が開催されました。新型コロナウイルス感染拡大の影響で昨年までは参加者を山陰在住者に限定していましたが、今大会は制限をなくし従来の内容で募集したところ、東京や大阪など県内外から約800名の参加がありました。

コースは1.5kmから10kmまで8つのクラスに分かれており、子どもから大人までがそれぞれのペースで走りました。

友人と一緒に出場し10kmを完走した18歳の男性は、「部活を引退してから走っていなかったのが大変だったけど気持ちよく走れた」とコースを楽しんでいました。また小学生の時に開催された第1回大会に出場した経験を持つという米子市在住の女性は、「久しぶりの出場。思ったより大変で途中くじけそうになりながらも、なんとか完走できた」と話し、約35年ぶりの大会を振り返りました。



◀一斉にスタート



◀ゴールする選手

地域おこし協力隊 神原隊員のつぶやき！

ハロウィンウォークラリー



神原隊員



▲マリオ&ルイージ



▲ウォークラリーの様子

10月下旬に、かぞくの日「親でハロウィンウォークラリー in 花回廊」のイベントがありまして、予報では晴れだったのが、準備の段階から雨が降ったり止んだり…。雨女の自覚あります。参加者の方は、地図を見ながら8か所のチェックポイントを回して、さまざまなゲームに挑戦して、お菓子をゲットします。途中で、「マリオ&ルイージ」が登場。子どもたちが遠くから「マリオとルイージ見つけた〜！」と笑顔で駆け寄って来てくれる姿は、とても可愛かったです。子どもたちも色々なキャラクターの仮装をしてくれていたのですね。一緒に写真撮影をしたりして、楽しい時間を過ごすことができました。ゴール時に、「準備の段階から雨が降ったり止んだり…。雨女の自覚あります。参加者の方は、地図を見ながら8か所のチェックポイントを回して、さまざまなゲームに挑戦して、お菓子をゲットします。途中で、「マリオ&ルイージ」が登場。子どもたちが遠くから「マリオとルイージ見つけた〜！」と笑顔で駆け寄って来てくれる姿は、とても可愛かったです。子どもたちも色々なキャラクターの仮装をしてくれていたのですね。一緒に写真撮影をしたりして、楽しい時間を過ごすことができました。ゴール時に、「準備の段階から雨が降ったり止んだり…。雨女の自覚あります。参加者の方は、地図を見ながら8か所のチェックポイントを回して、さまざまなゲームに挑戦して、お菓子をゲットします。途中で、大雨が降る時間帯もあり、参加者の方やボランティアスタッフが心配な部分があったと思いますが、皆さんのご協力のおかげで怪我なく終えることができました。来年も「マリオ&ルイージ」に負けない仮装をします！」

南部太鼓がこだまする

町長室から No.77

「南部太鼓」の迫力満点、勇壮し、実動は約6名と少数精鋭で頑な音色に、会場につめかけた皆さ張っている。もっか団員募集中。んの大きな拍手でイベントが始ま年齢不問。楽しく太鼓を叩きたい。皆さんも一度はこの光景を見人であれば熱烈歓迎だそうです。て、「南部太鼓」をご存じの方も「毎週土曜日に緑水湖対岸の『森多いのではないだろうか。』の学校』で午前9時から練習して

平成21年12月結成ということであるので、太鼓に興味をお持ちの方すから、もう14年も前のこと。方は気軽に来てみてください。」西伯、会見両町が合併して5年目とおっしゃっていました。最後になるころ「南部町にもよその町今後の抱負を聞くと「和太鼓を通して住民相互のふれあいを深め、う話があったとか。その声に意気さらに日本の伝統文化の継承を行に感じた、当時役場職員だった種う事で、元氣あふれる南部町を茂美さんが、職員に声をかけ始作っていききたい」と力強く語ってまったのが「南部太鼓」誕生の経いただきました。

南部町長 陶山清孝



◀YouTube で南部太鼓の演奏をご覧ください。



KINARU
NANBU

キナルなんぶで新しい出会いを見つけませんか？
～教室・講座・遊び・体験～何かしたいならキナルに行くだけ！

10月31日キナルなんぶ来館者 50万人達成！



@KINARU_NANBU

11/18 キナルまつりの様子



50万人目の榎園さん親子



スポnet なんぶストリートダンス教室

11月18日（土）に開催されたキナルまつりにおいて、来館者50万人達成セレモニーを行い、記念品を贈呈しました。

記念すべき50万人目の来館者は、伯耆町の榎園さん親子。出来たばかりの頃から週に1～2回はキナルなんぶを利用しており、本を読んだり小学校の宿題をしたりして過ごしているといいます。榎園さんは「まさか自分が50万人目になるとは思わず本当に驚いた。ゆったりと本を読めて、小学校の子どもたちが利用する雰囲気が良い。これからも利用したい」と話されました。

— 12月のメインテーマは「音楽」！ —

*ほっとハートコンサート

～4年ぶりの開催！心をほっとに！～

23日（土） 13時30分～16時30分

【問い合わせ先】

キナルなんぶ ☎ 46-0870



NPO法人
なんぶ里山デザイン機構
Nanbu Satoyama Design Association

デザイン機構通信

～人と人、笑顔と笑顔をつなぐ～

NEWS LETTER
12月号
2023.12

『家を守ること』を考えてみませんか！

人口減少、高齢化が進む中で空き家の増加が全国的に問題になっています。皆さんの周りはいかがでしょう？将来空き家になったとしても困らないと思われる方もいらっしゃるかもしれません。しかし空き家になることで、大切な資産が将来は負担になってしまう可能性があります。一度ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか？

- ・家財などを片付ける
- ・家を貸す/売ることを考える
- ・管理を委託する
- ・親族/業者に相談を試みる



空き家のご相談は、花房、加藤までお問い合わせください

スキマ時間でお仕事してみませんか？

しごとコンビニでは、10代から80代までのたくさんの方が活躍しています。口コミによるお問い合わせも急増しております。そこで、12月20日(水)にしごとコンビニのつどいを開催します！是非ご参加ください。



日時：12月20日(水) 13:30～

場所：総合福祉センター いこい荘

申込方法：なんぶ里山デザイン機構

ホームページをご覧ください

担当：安田



最新情報は
こちらから

SCAN ME



ホームページ



Instagram



Facebook



えん処米や



NPO法人
なんぶ里山デザイン機構

Nanbu Satoyama Design Association

お問い合わせ



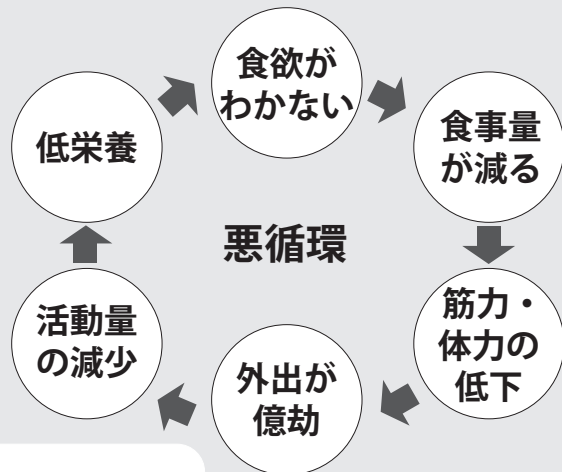
☎ 0859-21-1595

平日9:00-17:00

早めに取り組もうフレイル予防！

フレイルとは、年齢を重ねることで、筋力や活力、社会とのつながりが弱くなりつつある状態です。フレイル対策の「3つの柱」は、①栄養（食と口腔）・②運動・③社会参加で、お互いに影響し合っています。

「食欲がなくなる」などのきっかけで食事が減ると、筋力や体力が低下し外出が面倒になり、より動けなくなり、そして食欲がわかずに低栄養となる悪循環に陥ります。まずはしっかりと食べることが重要です。



しっかり食べる

たんぱく質を含むバランスの良い食事で低栄養にならないようにしましょう。

特に肉や魚などは体をつくってくれる大切な栄養素です。3度の食事に積極的に取り入れましょう。

丈夫な体になる

- 転倒・骨折しにくい体になる
- 筋肉がつく
- 風邪などの感染症にかかりにくくなる
- 病気や怪我から回復が早くなる

元気で意欲的に毎日をおくることができる！



冬はノロウイルス食中毒にご用心！！

ノロウイルスによる食中毒は特に冬に流行します。ノロウイルスは感染力が強く、少量でも手指や食品などを介して口から感染し、下痢・おう吐などを起こします。10月頃から流行がはじまり12～1月にピークを迎えますが、年間を通して発生します。食品からの感染だけでなく、人から人への感染も多いことから次の3点が重要になります。

- ① 手洗い・・・2度の手洗いでしっかり洗い流しましょう。
- ② 食品の加熱・・・85℃～90℃で90秒以上加熱をし、中心までしっかり火を通しましょう。
- ③ おう吐物の処理・・・感染の拡大を防ぐにはおう吐物の処理に気をつけましょう。

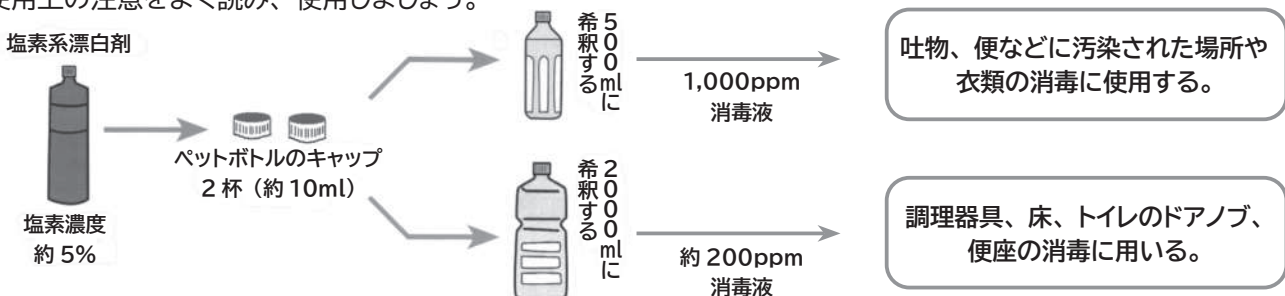


消毒方法

- ノロウイルスには、次亜塩素酸ナトリウムまたは加熱による消毒が有効です。
- アルコールによる消毒はあまり効果がありません。

【次亜塩素酸ナトリウムの調整方法】

家庭用の塩素系漂白剤を希釈して消毒液をつくることができます。使用上の注意をよく読み、使用しましょう。



10/17 トークも歌も心に響く「ミカエル・人権コンサート」を開催しました

今年度のミカエル・人権コンサートは、『monコンサート』を開催しました。

福岡県糸島市在住の「monさん」は、在日韓国人であることやADHD（注意欠陥多動性障がい）であるがためのイジメにあいましたが、小学3年生の時、担任の先生から、自分自身を知ること、自分らしく生きることを学びました。

日頃の大人のあいさつ（声掛け）が子どものお守りになった体験談などを語り、心に響く美しい歌声に参加者は魅了されました。



▲ 70名が参加した富有まんてんホール

…参加者の感想より……(アンケート回収58名)

- * 何気ない一言や接し方が大きく人を傷つけたり、勇気づけたり、人を変える可能性があることを改めて考えさせられました。(20代)
- * 今、1才～10才の4人の育児中です。とても心にひびきました。子どもを信じて毎日ぎゅっとだきしめたいな～と思いました。今日の日を忘れずに大事にしていきたいと思います。(30代)

* コロナ禍での火事の話が印象的でした。「普段の何気ないことがお守りになるということ」は子どもに限らず、地域の方たちにも通じることと感じました。デジタル化も必要なことだと思いますが、人と人とのつながりは、今後さらに必要なことになると思います。自身の普段の人との関係性をふり返り、改めて周りの人たちを大切にしたいと思いました。(40代)

* 心が解放される時間でした。まず帰ったら妻と子どもにありがとうと言いたくなりました。そして自分もこの歳ですが根っこを伸ばす元気ができました。monさんに今日出会えて本当によかったです。(50代)

* ご自身の体験の話、子どもの見守りの大切さ（大人の役割）それぞれいい話だったと思いました。実際の話の内容は本当に心にしみる内容でした。(60代)

* 素敵な歌声、そして自分の体験談もよかったです。微力だが、自分も子どもたち、そして地域の方々と共に助けたり、助けられたり、みんなのお守りになれたらと再確認させられました。(70代)

「世界人権宣言」を再確認 12/4～12/10は「人権週間」です（一部抜粋）

第一条 すべての人間は、生まれながらにして自由であり、かつ、尊厳と権利とについて平等である。人間は、理性と良心とを授けられており、互いに同胞の精神をもって行動しなければならない。



20世紀、世界の国々は人権を踏みにじる野蛮な行為を反省し、二度と悲劇を繰り返さないために1948年12月10日、第3回国際連合総会において、あらゆる人と国が達成すべき共通の人権の基準として「世界人権宣言」を採択しました。日本では、翌年に12月4日から12月10日を人権週間としています。

親子料理レシピ「いっしょにつくろう！」

12月の料理は、「手羽元ローストチキン」「チキンロール」の2品です。親子や家族で楽しいひと時をお過ごしください。



▲レシピはこちらから！

【問い合わせ先】

教育委員会事務局
人権・社会教育課
☎ 64 - 3782

“図書館”を上手に使おう！

～サービスの紹介～

☆お問い合わせ先
 法勝寺図書館 ☎ 66-4463
 天萬図書館 ☎ 64-3791

図書館では、子どもと本を繋ぐための取り組みとして様々なサービスを行なっています。一部ご紹介します。

ブックスタート

7か月の健診時に、絵本をプレゼントしています。絵本を通して、親子であたたかい時間を過ごしてもらいたいという願いのもと、子育てを応援する事業です。



おはなし会

わらべうた・手あそび・読み聞かせ等、図書館職員とボランティアによるおはなし会を毎月実施しています。毎月最終日曜日、申込不要、参加は無料です。



団体貸出

保育園・児童館・放課後児童クラブ等へ本を貸し出しています。季節の絵本や、子どもたちの好みに合わせて本を選び、定期的に入れ替えを行なっています。



ぬいぐるみのお泊り会

子どもたちが大切にしているぬいぐるみが、一晩図書館にお泊りをします。このイベントをきっかけに、図書館を身近に感じ、絵本に親しんでもらえたらと思っています。



木のおもちゃ

図書館では、自然のぬくもりを手で感じるができる、木のおもちゃの貸し出しもしています。



ご寄付

ありがとうございます

喫茶 KOKO 様より、図書カードのご寄付をいただきました。児童書の購入に使わせていただきます。



～命を守る防災コラム～

防災のススメ

災害時の非常食あれこれ！

－お菓子も非常食になるの？－

災害時の備蓄品で、非常食の準備に頭を悩ませておられる方も多いと思います。私たちは平和な日常が続くと非常食を備蓄することを忘れてしまいがちですが、災害は突然やって来ます。

非常食というと、パックご飯、カップ麺、缶詰、レトルト食品などをイメージされる人が多いかもしれませんが、お菓子も立派な非常食になります。その最大の理由は、少量で手軽にカロリーを摂取できるからです。災害時などストレスで食欲がない時でも口にしやすい、エネルギー補給に大変役立ちます。特に子どもは災害時にメンタルが不安定になりがちなので、いつものお菓子が非常食になれば少しでも安心できるかもしれません。お子さんがいる家庭では、食べ慣れたお菓子をストックしておくことで安心です。



■非常食向けのお菓子を選ぶポイント！

- ・常温で保存できるもの
- ・高カロリーのもの
- ・賞味期限が半年以上あるもの
- ・個包装のもの
- ・子どもが食べ慣れているもの



子ども用の非常食は大人以上に「食べ慣れている」「アレルギーに対応している」などを意識して備蓄しておくことで安心です！

■日常生活で消費しながら備蓄するポイント！

一般的に非常食は3年～5年の賞味期限がありますが、ローリングストック方式を取り入れて備蓄品を常時入れ替えていけば、そこまでの保存期間は必要ありません。



ご存知ですか？ 本人通知制度

本人通知制度とは、住民票の写し（本籍が記載されたもの）や戸籍謄本などを本人の代理人または第三者に交付した場合に、その事実について、事前に登録された方へ通知する制度です。

この制度を実施することで、委任状偽造による不正請求や、不要な身元調査のための不正取得による個人の権利侵害等を抑止する効果が期待できます。

◀注意▶ この本人通知制度は第三者への交付を差し止める制度ではありません。

■登録できる方

- 現在、南部町に住所や本籍がある方
- 過去に、南部町に住所や本籍があった方

■受付場所

町民生活課（法勝寺庁舎・天萬庁舎）

■登録に必要なもの

本人確認書類（運転免許証・マイナンバーカード等）

※登録を希望されるご本人が来庁できない場合は、委任状が必要となります。（同居のご家族が代わりに手続きをされる場合でも必要です。）

※未成年者の場合は、法定代理人で登録申請ができます。

※登録手数料は無料です。

◀制度の流れ▶

① 事前の登録
通知を希望する人が南部町に登録する



② 代理人や第三者による戸籍等の取得
第三者や代理人が登録者の証明をとる



③ 登録者への通知
南部町が住民票の写しや戸籍謄本を交付したことを本人に通知する

【問い合わせ先】

町民生活課（法勝寺庁舎） ☎ 66-3114

くらしの情報

お誕生おめでとう

（氏名） （住所）

伊藤 世来^{せらい} 西 町

内藤 翔愛^{とあ} 浅 井

ご冥福をお祈りします

（氏名） （年齢） （住所）

西村 睦子 89 天 萬

高橋 和江 99 法勝寺

精山千恵子 74 御内谷

井上 節子 91 東 上

田子 義雄 84 境

板 宗俊 93 中

10月16日～11月15日提出分・敬称略

※掲載は希望者のみです。

10月31日現在の人口

男 4,946人 (+ 3人)

女 5,335人 (- 4人)

計 10,281人 (- 1人)

世帯数 3,906世帯 (+ 3世帯)

※外国人登録者を含む

()内は前月との比較

<12月>税金・使用料のお知らせ

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

【納付期限：12月25日（月）】

■広報なんぶの記事について（お詫び）

広報なんぶ9月号6ページに掲載した「新しい保育所の園舎建設予定地のお知らせ」について、すでに町議会の承認を得て建設地が決定したと誤解を招く表現がありました。

正しくは、執行部として建設場所の最終候補地を選定し、町民の皆様へお示ししているところです。お詫びして訂正いたします。

国民年金の任意加入ができます！

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間（10年以上）を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも任意加入することができます。（※厚生年金保険、共済組合等加入者を除く）

申出があった月からの加入となり、遡って加入することはできません（60歳の誕生日の前日より任意加入の手続きをすることができます）。

■任意加入する条件

次の①～④のすべての条件を満たす方が任意加入することができます。

①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方

※日本国籍を有しない方で、在留資格が「特定活動（医療滞在または医療滞在者の付添人）」や「特定活動（観光・保養等を目的とする長期滞在または長期滞在者の同行配偶者）」で滞在する方を除く

②老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方

③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方

④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方

▶上記の方に加え、次の方も加入できます。

- ・年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- ・外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方

■加入手続きの留意点

○任意加入については、「外国に居住する日本人で、20歳以上65歳未満の方」を除き、保険料の納付方法は、口座振替が原則となります。

○日本国内に居住している方の任意加入の申込先は米子年金事務所か町民生活課となります。

○国民年金に任意加入している方は、免除・納付猶予や学生納付特例の申請ができません。

【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

年末年始のごみの収集・直接搬入、し尿汲み取りについて

年末年始のごみの収集、直接搬入、し尿の汲み取りについては下記のとおりとなります。配布しています「ごみ収集カレンダー」をご確認ください。なお、休業前の直接搬入は混雑が予想されますので、早めの対応をお願いします。

施設・会社名	年末収集業務	年始収集業務
クリーンセンター【可燃物収集】	令和5年12月29日（金）まで	令和6年1月4日（木）から開始
クリーンセンター【可燃物直接搬入】	令和5年12月28日（木）まで	令和6年1月4日（木）から開始
リサイクルプラザ【不燃物直接搬入】	令和5年12月28日（木）まで	令和6年1月4日（木）から開始
みつわ衛生社【し尿汲み取り】	令和5年12月28日（木）まで	令和6年1月5日（金）から開始

【問い合わせ先】 町民生活課（天萬庁舎） ☎64-3781
（法勝寺庁舎） ☎66-3114





あなたの農耕車にナンバーはついていますか？

乗用装置がある農耕作業用の小型特殊自動車は、軽自動車税の課税対象となるため、役場でナンバープレートの交付を受ける必要があります。

新規購入された方、ナンバーのない農耕車等をお持ちの方は、税務課までご申告ください。



公道を走行しない場合や、現在使用していない場合でも、ナンバーをつける必要があります。

対象となる主な 農耕作業用自動車	<ul style="list-style-type: none"> ・トラクター ・コンバイン ・田植機 ・農業用薬剤散布車 ・農耕作業用トレーラ など 		
大きさ・排気量	制限なし		
最高速度	時速35km未満		
手続きに必要なもの	<ul style="list-style-type: none"> ・本人確認書類（運転免許証等） ・メーカー・車台番号・排気量・型式等が分かるもの 		

◆上記以外に、フォークリフト・パワーショベル・草刈り作業車などのその他の小型特殊自動車（長さ4.7m以下・幅1.7m以下・高さ2.8m以下・最高時速15km/h以下）も、ナンバープレートの交付を受ける必要があります。

◆大きさや最高速度の要件を超える場合は大型特殊自動車となり、毎年1月末までに税務課へ固定資産税（償却資産）の申告書の提出が必要です。

【問い合わせ先】 税務課 ☎66-4802



連合全国一斉集中 労働相談ホットライン

安心して働いていますか？連合は「労働相談ホットライン」を開設し、雇用形態にかかわらず、働くみなさんのトラブルや心配事の解決に向け、相談員が秘密厳守でおこたえします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

■実施期間 12月13日(水)・14日(木)
午前10時～午後7時

■相談番号 0120-154-052
いこうよ れんごうに

※上記以外にも通年的にフリーダイヤルで相談を受け付けています。

※24時間365日自動応答するチャットボット「ゆにぼ（15言語に対応）」も開設しています。

【問い合わせ先】

連合鳥取 ☎0857-26-6605



西部消防局からのお知らせ

■暖房器具 点検してからご使用を！

寒くなり、暖房器具を使い始める時期となります。使用する前に点検し、使用方法などをご確認ください。

■暖房器具取り扱いの注意点

※カーテンや布団、紙類などの燃えやすいものをそばに置かないでください。

※暖房器具をつけたまま就寝すると、気づかない間に布団などが暖房器具に接触して発火する恐れがあります。

※暖房器具の上に洗濯物を干すと、洗濯物が落ちて発火する恐れがあります。

※持ち越した灯油などは使用しないでください。

■火災が発生しやすい季節です

空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期です。火の取り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 ☎35-1954



スポーツ活動・文化活動の振興に功績のあった方を募集します

スポーツ活動・文化活動で、特に優秀な成果を収められた町内在住の個人、団体、または町内勤務者およびスポーツ活動・文化活動の振興に著しく功績のあった方の表彰を行っています。該当する方がおられましたら以下までご一報ください。

※審査の結果、表彰されない場合もありますので予めご承知ください。

■受賞対象期間 令和5年1月1日～12月31日

■募集締切 令和6年1月12日（金）

■表彰基準

スポーツ	文化
● スポーツ栄誉賞 国際的規模の大会で入賞又はこれに準ずる成績	● 文化栄誉賞 国際的規模のコンクール等で入賞又はこれに値する成績
● スポーツ大賞 全国規模の大会で第3位以上の入賞又はこれに準ずる成績	● 文化大賞 全国規模のコンクール等で上位の入賞又はこれに値する成績 中国地区以上のコンクール等で上位の入賞又はこれに値する成績
● スポーツ殊勲賞 全国規模の大会で第4～6位の入賞又はこれに準ずる成績 中国地区から西日本以下の大会で第3位以上の入賞又はこれに準ずる成績	
● スポーツ振興賞 鳥取県の大会で第3位以上の入賞又はこれに準ずる成績	● 文化振興賞 鳥取県以上のコンクール等で上位の入賞又はこれに値する成績
● スポーツ奨励賞 県西部地区、西伯郡の大会で第1位又はこれに準ずる成績	● 文化奨励賞 県西部地区、西伯郡のコンクール等で上位の入賞又はこれに値する成績
● スポーツ功労者賞 町内で5年以上スポーツ活動の振興に携わり貢献した者	● 文化功労者賞 町内で5年以上文化活動の振興に携わり貢献した者

【問い合わせ先】 教育委員会事務局 人権・社会教育課 ☎64-3782



公共職業訓練受講生募集

ポリテクセンターは求職者の方を対象にものづくりの技能・技術および専門知識を身につける訓練を行っています。初心者の方も基礎から学べるので安心です。また、就職支援のシステムも充実しています。手に職をつけたい、スキルアップしたい方におすすめの訓練です。

【問い合わせ先】 ポリテクセンター米子 ☎27-5115

■訓練科

- ①ビジネススキル講習付
CAD・NC加工技術科
- ②電気設備施工科
- ③住宅リフォーム技術科

■訓練期間

- ①1月5日～7月26日
- ②・③1月5日～6月27日

■募集人員

- ①5名 ②10名 ③15名

■募集期限

- 12月18日(月)

■応募資格

- 求職中の方

■受講料

- 無料(テキスト代等自己負担)

■申込先

- 最寄りのハローワーク

※雇用保険受給者で諸条件を満たされ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。

まちの行事

12月11日～1月10日

☎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	キナルなんぶ	12月15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。
みやカフェ	えん処みや	12月19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」

◆相談

	場所	日時	内容・問い合わせ先
人権・行政相談	交流会館	12月11日(月) 13:30～16:00	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	12月12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
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	12月13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7会議室	12月16日(土) 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
こころの健康相談会	健康管理センターすこやか	12月19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	12月20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
消費生活相談	天萬庁舎1階	12月26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
		1月9日(火) 9:00～12:00	
人権・行政相談	総合福祉センターしあわせ	1月10日(水) 9:00～11:30	人権・社会教育課 ☎64-3782 総務課 ☎66-3112
	交流会館	1月10日(水) 13:30～16:00	

◆イベントなど

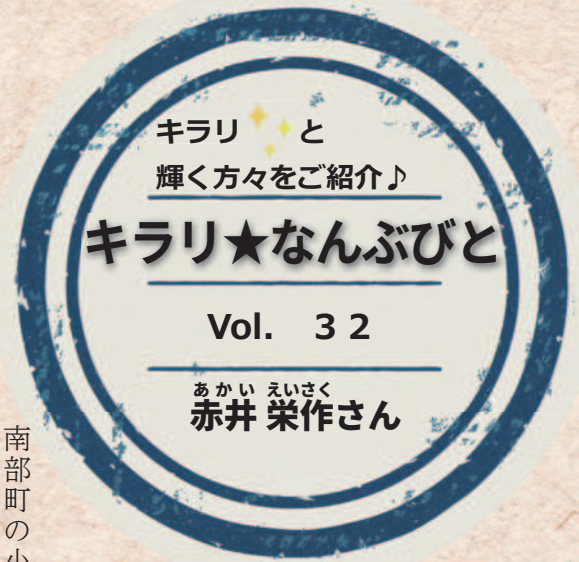
	場所	日時	問い合わせ先
音読会	キナルなんぶ 中会議室	12月14日(木) (第1部) 10:30～11:00 (第2部) 11:10～11:40	法勝寺図書館 ☎66-4463
点字サークル	交流会館	12月19日(火) 9:30～11:30	天萬図書館 ☎64-3791
手話講座	キナルなんぶ 中会議室	12月21日(木) 19:00～20:00	天萬図書館 ☎64-3791
ほっとハートコンサート第2部	キナルなんぶ	12月23日(土) 13:30～	人権・社会教育課 ☎64-3782
おはなし会	キナルなんぶ 多目的ルーム	12月24日(日) 10:30～11:00	法勝寺図書館 ☎66-4463
二十歳の集い	とっとり花回廊	1月7日(日) 11:30～12:30	人権・社会教育課 ☎64-3782
点字サークル	交流会館	1月9日(火) 9:30～11:30	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	12月11日・18日・25日・28日～1月4日(年末年始休館)
	天萬図書館	12月11日・18日・25日・28日～1月4日(年末年始休館) ・8日(祝日休館)・9日(振替休館)



今回ご紹介するのは、南部ベースボールクラブで指導者を務める、赤井栄作さん。野球の指導を通じた子どもたちとの関りについて、お話を伺いました。



南部町の小学生野球チーム「南部ベースボールクラブ」には、現在21名の児童が所属しています。監督としてチームを率いていたのが、赤井さんです。チームの前監督から声がかかり、3年前にコーチとして関わりはじめました。翌年には監督に就任。しかし赤井さん自身は小学校から中学校までの野球経験だったため、「自分で良いのか」と、大きな不安を覚えたといいます。プレッシャーの中、「子どもたちに野球やチームプレイの楽しさ、仲間の大切さを伝えられたら」という思いで、子どもたちと一緒に学びながら、そして関係者に支えられながら2年間監督を務めました。チームには小学1年生から入部できるため、幅広い年齢の子

どもがいます。年齢も能力も一人ひとり異なるため、指導の難しさを感じていました。子どもたちをよく観察してコミュニケーションをとることで、成長に応じた練習内容や、一人ひとりにあった伝え方をいつも考えていました。こうした日々の練習、試合、ひとつひとつの積み重ねによって、子どもたちの成長が見えることに大きな喜びを感じています。



今月のメニュー

※ヘルシーメニューコンテスト※
中学生の部 優秀賞受賞作品

鶏ひき肉のヘルシー焼き

一人分 エネルギー 201kcal 食塩相当量 0.7g



かぼちゃを加えてボリュームをつけ、ヘルシーで食べ応えがあります。



◀ 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 100g
- ・鶏ひき肉 250g
- ・ねぎ 100g
- ・かたくり粉 大さじ2
- ・油 大さじ1
- ・大根おろし 大さじ2
- ・ぽん酢 小さじ4



作り方

- ① かぼちゃを蒸して、つぶす。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ ①・②・鶏ひき肉・かたくり粉をしっかりと混ぜ、俵型に形を作る。
- ④ フライパンに油を入れて、③を焼く。
- ⑤ 出来上がったら、大根おろしとぽん酢を添える。

ガマズミ

■冬の赤い実シリーズ

これまでこの連載の中では、晩秋から冬にかけて目を引く赤い実に10種類以上登場してもらいました。2007年のフユイチゴ、2011年のサルトリイバラ、2014年のヤブコウジなど、それぞれ野鳥や小動物に食べてもらうため目立つ姿に熟します。まだご紹介していない赤い実シリーズがあるので、中には人にとって有毒の果

実もあるのでは、楽しむためにはある程度の識別できるアンテナが必要ですね。今回のガマズミは私たちが摘んで味わっても大丈夫で、そっくりさんのミヤマガマズミやコバノガマズミも同様に、各地で食用とされています。

■どっちが多い？

南部町の里山を歩いていると、作業道の林縁などではどちらかと言えば、葉っぱが小さいコバノガマズミをよく見かける印象があります。ガマズミの方が出会う回数が少なく写真もあまり残っていません。世界的な分布では、コバノガマズミが日本固有種であるのに対し、ガマズミは中国や東アジアなどより広範囲に自生しています。我が家の取材する場所に偏りがあることも、出会える生き物に差が出る要因と考えられますが、今後も町内の確認地を意識して記録を取りたいと思います。

■我が家の庭に！

数年前に、植えた覚えのない

大きな葉を持つ落葉樹が生えていることに気がつきました。なんとそれは「あまり見かけないな」と思っていたガマズミだったのです。外構の低いフェンスのさわから伸びた枝は高さ150センチを越えました。おそらく庭にくる小鳥たちのどれかがフェンスにとまって、糞と一緒にガマズミの種を落としたのでしょう。まだ実も花もつけないのがない若い木ですが、思いの他横に成長するので、路上に出ないように剪定鋏でチョンチョンと散髪する感じで枝を落としていきます。もしかしたら何年後かには、自宅敷地内でガマズミの甘酸っぱい赤い実を味わえる日がくるかもと、密かに期待しているところです。

自然観察指導員 桐原真希



▲染色にも使われる鮮やかな赤い実

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

南部町教育月間協賛企画

「米子高等学校工芸デザイン系列選抜作品展」

11月4日(土)～12月18日(月)

この度、米子高等学校の御協力を得て、工芸デザイン系列生徒の選抜作品を展示しました。県展をはじめ各展覧会で異色を放つ、高校生のデザイン、油絵、写真、陶芸、染色等の力作をご覧ください、高校教育の現状や高校生の実力を実感していただきたく思います。皆様のご来館をお待ちしております。



祐生検定②②

祐生収集物の中にない「入場券」はどれでしょうか。

- A. 皇太子殿下 函簿奉拝所 入場券
- B. 満洲国皇帝陛下 御入京の際東京駅入場券
- C. 松江城天守閣登閣券
- D. 米子高等女学校運動会 入場券

券圖覽園公天新工芸 C: 25 景