



〜食べることは生きること〜  
**おいしくね♪**



町の乳児健診では離乳食指導も行っており、実演もまじえながら成長に合わせた進め方などをお話しています。(4月27日)

【今月の主な内容】

- 6月は食育月間 (P 2 - 3)
- ストレス社会で生きていくために (P 4)
- 認知症地域支援推進員・生活支援コーディネーター紹介 (P 11)
- 他



広報なんぶの最新号や  
バックナンバーは  
南部町ホームページで!





# 6月は食育月間



## 考えてみませんか？「食の大切さ」



昨年の食育キャンペーンの様子

### 南部町食生活改善推進協議会による 食育の日PR

- 日時 6月19日（火）午後4時～  
※雨天決行
- 場所 丸合西伯店
- 内容 毎日、野菜を食べていますか。  
～量って体験してみよう～

平成17年に食育基本法が制定されて13年になります。国は6月を「食育月間」として、食を通じて健全な心身と豊かな人間性を育み、国民運動として食育の推進の取り組みを強化しています。

「食」は私たちが生きていくうえで、欠かせない命の源です。そして美味しさや食の楽しさから心も豊かにしてくれます。

近年ライフスタイルの多様化により、栄養の偏りや不規則な食事などによる生活習慣病の増加、高齢者の栄養不足などの健康面での影響が懸念されています。

食えることは、生涯にわたり続けていきます。健全な食生活を送るために、まずは自分の食生活を振りかえってみませんか。

南部町では、平成29年11月に食生活アンケートを実施しました。今後、この結果を参考にし、町の健康課題を抽出し、町民の皆様が元気でいきいきと暮らせるための健康づくりに役立てたいと思います。アンケート結果を一部ご紹介します。（詳しくは南部町ホームページをご覧ください。）

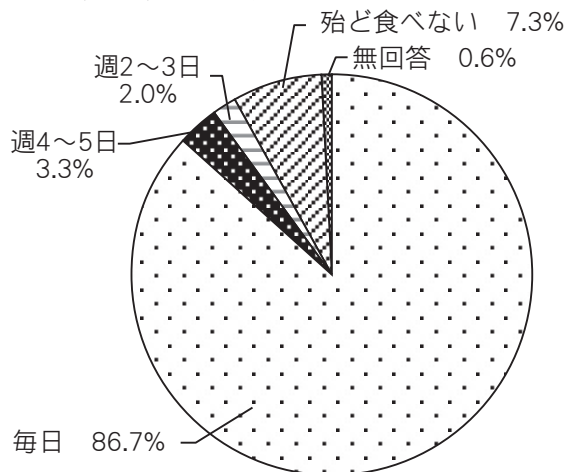
## 南部町食生活アンケート結果①

朝食を毎日食べる方は86.7%、年代別では若い方の欠食が多く、特に20代、30代の男性は7割に満たない結果となりました。

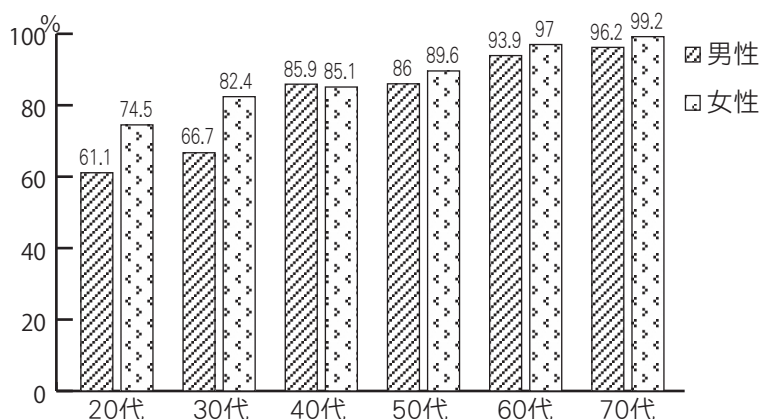
食習慣の基本は1日3回の食事です。決まった時間に食べることで、生活リズムも整いやすくなります。

- ◆対象 南部町民（20歳～75歳以下）
- ◆対象者数 4,452人
- ◆抽出方法 年齢、男女、地域を均等割りに無作為抽出
- ◆回答者数 1,147人（25.80%）
- ◆有効回答数 845人（73.70%）

### 〔問1〕朝食を食べますか

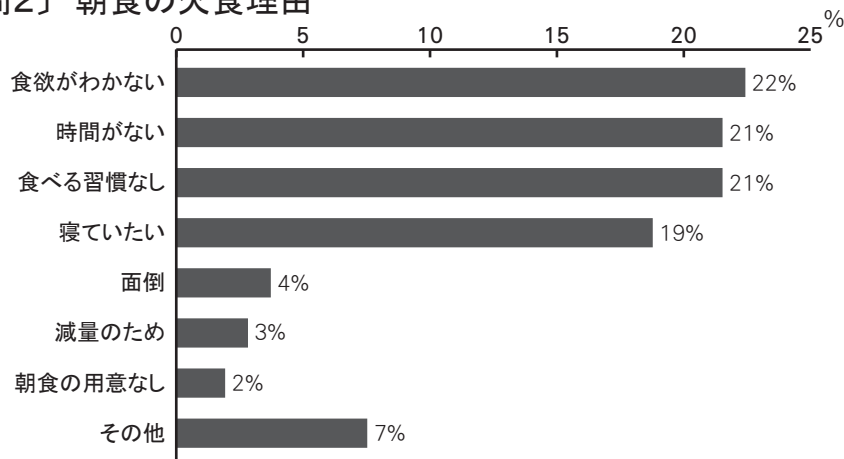


### ★朝食を毎日食べている割合（年代・男女別）



## 南部町食生活アンケート結果②

### 〔問2〕 朝食の欠食理由

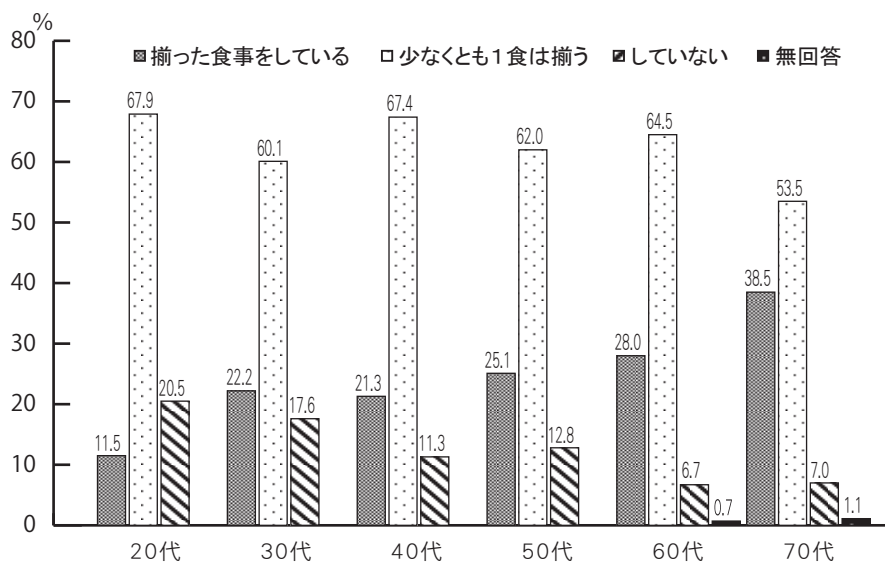


毎日、朝食を食べられていない方 (13.3%) に伺った結果です。

年代別で最も差があったものは「寝ていたい」という回答で、20代、30代に集中していました。

「食べる習慣がない」と答えた方は20代から70代まであり、習慣は一生涯につながることで、子どもの時から大切です。

### 〔問3〕 主食、主菜、副菜のバランスのよい食事をしていますか



「バランスのよい食事をしているか」では、20代は11.5%と低いですが、70代では38.5%と年代が上がるにつれて、主食、主菜、副菜が揃った食事をしています。少なくとも1食はどの年代も50%以上は揃っており、意識はしているが3食は難しい現状があります。

### アンケート結果より

毎日3食たべる食事の中でも、朝食は1日をスタートさせるのに大切です。朝食を抜くと次のような影響があります。

- ① 体温が上がらず、何事にも意欲がわきにくい。
- ② 集中力がかける。
- ③ 体調不良やイライラしたり、ストレスがたまりやすくなる。
- ④ 一回の食事の量が増え、食べ過ぎて太りやすくなる。

また、朝ごはんを食べない理由として「食欲がわかない」とありましたが、夕食が遅かったり、食べ過ぎて胃もたれたりすると、体が朝食を受け入れる準備が出来ていないのかもしれない。

食習慣は日々の積み重ねになります。幼い頃に作られた食習慣は、その人の生涯にわたって大きく影響するものです。また「楽しく食べることは心と身体の健康につながり、ひいては生活の質の向上に役立ちます。毎日決まった時間に就寝、起床、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。」

朝ごはんを食べて  
元気な1日をスタート  
しましょう



# ストレス社会を生き抜くために



主任臨床心理士  
末延 直樹さん

## 6月だけ祝日がない！

この記事が載る頃は6月との事ですが、今年度のゴールデンウィークは4月末に三連休と5月初めに四連休があり、リフレッシュされた方も多いのではないのでしょうか。

現在の日本のカレンダーでは、6月だけ祝日がありません。つまり5月の連休が終わると、7月の海の日まで、実に10週間も連休がない事になります。ゴールデンウィークが終わると「学校に行きたくない」「仕事に出たくない」と思った方も多いと思います。大抵の方は「仕方ない、やるか」と動けたと思いますが、中にはそのまま学校や仕事に行けず、長期の休みを取る方もおられます。いわゆる「五月病」です。

「五月病」という病名はありませんので、病名としては「うつ病」、

あるいは「適応障害」が関連していると考えられます。4月、新しいクラス、職場で張り切って頑張っていた人が、5月の連休で緊張が途切れるため起こると考えられています。

## 心にはストレスが必要!?

人間の「心」には張りや緊張といった事が関わります。これを皆さんもご存じの言葉で表現するならば「ストレス」という言葉になります。

心に対して「ストレス」という言葉を使ったのはハンス・セリエという方です。セリエの言葉に「ストレスは人生のスパイス」という言葉があります。料理にとつてスパイスは必要ですが、スパイスばかりだと料理の味が分からなくなりますが、スパイスがないのも味気ない感じになります。つまり、料理に対するスパイスのように、適度なストレスが心には必要だということなのです。

ストレスとうまく付き合ひましょう



「適度なストレス状態」を作るには、心が緊張しているというストレス状態を和らげてあげればよいのです。

皆さんもご存じの通り、「ストレス発散」をすればいいという事でもストレス発散になる方法はないという事です。

例えば、スポーツをする事がストレス発散になる方がおられると思います。しかし、誰もがスポーツをすればストレス発散になるわけではありません。スポーツをする事が苦痛でストレスにしかならないという方もおられます。つまり、ストレス発散の方法は人それぞれという事になります。ですので、まずは自分が何をしている時にリラックスできるかを考えてみましょう。リラックスできる方法をたくさん持つておくことが大事です。

「もうダメ」と思う前に相談を!

生きていく限りストレスはありますので、「ストレスをなくす事」ではなく、「ストレスとうまく付き合う方法」を考えてみましょう。ただし、いつもうまく対処できるわけではないかもしれません。ストレス対処がうまくいかず、「もうダメ」となりそうな時は、まずは周囲の話をせる人に相談してみましよう。話せる人がいない場合は、今はカウンセラーという仕事をしている人が色々な所にいます。そのような方を頼る事も時には大事です。

ちなみに西伯病院の精神科には私がいますので、もし必要であれば精神科受診をしていただければと思います。精神科は敷居が高いという方は、町の事業で「心の相談会」を毎月実施していますので、気軽に相談ください。(広報ななぶ5月号をご覧ください)

この記事は連休の合間に書いています。このような仕事をしている私も人間ですので、この後、四連休を空けた後に五月病になっていなければならないのですが……。





# 口から始まる健康管理

6月4日～10日は歯と口の健康週間

ひみこのはがい〜せ



知ってるだけで得をする！  
よく噛むことで得られる8つの効果「ひみこの歯がい〜せ」

小さい頃お母さんから『よく噛む』ように言われたことはありますか。ゆっくりとよく噛んで食べる習慣は、単に食べ物を身体に取り入れるためだけでなく、全身を活性化させるためにとっても重要な働きをしているのです。

## 「ひ」肥満を防ぐ

よく噛むことによつて満腹中枢が刺激され、適量でお腹いっぱいになり食べ過ぎを防ぎます。

## 「み」味覚の発達を促す

食べ物本来の味がわかります。人は濃い味にすぐ慣れてしまいきますので、出来るだけ薄味にして、素材そのものの味を味わうよう心がけましょう。すぐに飲みこまず味わいながら食べると、知らぬ間に噛む回数が増えてきます。

## 「ん」言葉の発音がはっきりする

口の周りの筋肉をたくさん使いますので、発音がしやすくなり表情もとても豊かになります。よく

噛んで、若々しい笑顔を手に入れましょう。

## 「の」脳の働きを活発にする

顎を開けたり閉じたりすることで、脳の血流量が多くなり酸素と栄養がたつぷり運ばれて脳の細胞の働きが活性化してくれます。子どもの知育や高齢者の認知症の予防に、大いに役立ちます。

## 「は」歯の病気、口臭を予防する

よく噛むことで唾液がたくさん出て、お口の中をきれいにしてくれます。この唾液の働きによつて細菌感染を予防し、むし歯や歯周病を防いでくれます。

## 「が」がんの予防

唾液に含まれている成分には、発がん物質の毒素を消す働きがあり、食べ物を30秒以上唾液と混ぜるのが効果的です。

## 「い」胃腸の働きを促進する

消化酵素がしっかりと分泌されて胃腸の働きを促進します。これにより栄養の吸収も促されます。よく噛み、偏食なく何でも食べることで生活習慣病予防にお勧めです。

## 「せ」全身の体力向上

栄養が十分に吸収され、力がみなぎります。力いっぱい遊びや仕事に集中できます。

### 噛むために大切な歯をまもろう

#### ■定期的な歯科検診

●むし歯予防と口の健康のために、定期検診（1回／半年）を受けましょう。「かかりつけ歯医者さん」をみつけておく心安心です。

●症状があれば、放置せずにすぐに受診をしましょう。

#### ■フッ素の活用

●フッ素には、「歯を強くする」「初期のむし歯を再石灰化する」など、むし歯予防の効果があることがわかっていきます。フッ素入り歯磨き剤での歯磨きをお勧めします。

※フッ化物洗口体験を無料で毎月2回、西部歯科保健センター（米子市両三柳104・1）で実施しています。ぜひお気軽にご利用ください。

#### 【問い合わせ先】

鳥取県歯科医師会

☎0857・23・2621

（担当：森山・牛尾）

## ■乳幼児期からの工夫

☆赤ちゃん期（乳歯は生後7か月頃から3歳には生えそろういます）

乳歯の生えそろうってないこの時期も「噛む」練習は大切です。

離乳食はスプーンから口唇を使つてはさみとれるようにしましょう。脳への刺激となり「やる気」「意欲」をもたらします。



### 南部町の取り組み

南部町ではお子さんの健診の時にフッ素塗布の無料実施や、保護者の方へブラッシング指導（仕上げ磨き）やむし歯予防の話（むし歯は感染する）なども行っています。

また、町内の保育園でもむし歯予防フッ化物洗口事業（うがい薬でブクブクうがい）に取り組んでいます。

# 子どもたちの声が響きわたる町

## ～未来へつながる～ 子育てサポートプロジェクト No.41



### 今年度も法勝寺児童館子ども食堂がスタートしています

平成29年度から毎月1回行っている子ども食堂が、今年度も4月28日にスタートしました。

この日は、この春から1年生になった5人の「いただきます」で始まり、賑やかな「大家族の食卓」となりました。栄養バランスの取れた食事や調理をしていただく地域の方と、楽しく食卓を囲みませんか。毎回限定30食です。

#### ■チケットの購入について

チケットは、前の週の月曜から前日金曜の午前中まで購入できます。電話で予約された場合は、前日までにチケットをお受け取りください。（限定30食／先着順）

#### 《チケット購入場所》

法勝寺地区地域振興協議会（南部町公民館さいはく分館内）  
南部町法勝寺341番地 ☎66 - 3121

#### ■注意事項

- 南部町にお住まいの1～18歳未満の子どもが利用できます。保護者の方もご利用いただけますが、申込み人数によりお断りする場合がありますのでご承知おきください。
- アレルギー対応はしておりませんが、食材を除いて提供できる場合もありますので、お申込み時にご相談ください。
- チケットの譲渡はできません。



#### 【4月28日の献立】



1年生5人で

「いただきます」



#### 平成30年度年間スケジュール(予定)

- |             |             |
|-------------|-------------|
| ● 6月30日(土)  | ● 7月28日(土)  |
| ● 8月25日(土)  | ● 9月29日(土)  |
| ● 10月27日(土) | ● 11月17日(土) |
| ● 12月22日(土) | ● 1月26日(土)  |
| ● 2月23日(土)  | ● 3月23日(土)  |



### 子育て豆知識

### ～変わり目脱水に要注意～



季節の変わり目から、脱水予防のために水分補給が大切なのはご存知ですか。急に気温が上昇したり寒暖差が激しくなったりすると、体が暑さに対応できず、脱水になりやすくなります。

特に乳幼児の場合、体内の水分が大人より多いため発汗も多いこと、自分で水分補給がしにくいいため脱水になりやすいと言われています。真夏になる前から、脱水予防のため水分摂取するように心がけましょう！

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



お知らせ

平成30年度 南部町進学奨励金奨学生募集

この進学奨励金は、南部町内に住所を有し、高等学校等に在籍する生徒・学生で、経済的に就学困難な方に対して、進学を奨励するために交付しています。

■支給月額

- ①高等学校に在籍する者 6千円
- ②大学等に在籍する者 9千円
- ③専修学校等に在籍する者 9千円

■募集締切 7月6日(金)

※進学奨励金の支給にあたっては、世帯の所得合計額が「南部町就学援助費給付要綱」に準じて定める基準額以下等の要件があります。申請を希望される場合は申請書を送付します。

くわしくは下記までお問い合わせください。

(申請は年度ごとに必要です)

【申請・問い合わせ先】

教育委員会事務局人権・社会教育課 ☎64-3782



ふれあいチャリティー芸能大会を開催します  
～感動と笑いと人のふれあい～

今年度もふれあいチャリティー芸能大会を開催します！日ごろ公民館などで活動されている皆さんの成果発表の場として、また、町民の皆さんの交流の場として行っているものです。

観覧は無料ですが、会場では募金箱を設置し、募金していただいた寄付金は、学校備品・図書の充実を目的として町内の小中学校へ寄贈します。皆さまのご協力をお願いいたします。

■日時 7月14日(土) 午後1時～4時30分(予定)

■場所 総合福祉センターいこい荘

【問い合わせ先】南部町公民館 ☎64-3782



さくらまつり協賛囲碁大会

4月7日に交流会館で「さくらまつり協賛囲碁大会」が、46名の参加者で盛大に開催されました。結果は次の通りです。※敬称略

【Aクラス】15名

- 優勝 新田 雅 六段 (米子市)
- 準優勝 八尾 俊一 六段 (米子市)
- 三位 杉本 忠義 七段 (米子市)
- 三勝賞 田中 弘人 六段 (米子市)

【Bクラス】21名

- 優勝 赤井 博美 四段 (南部町)
- 準優勝 長谷川 康之 四段 (米子市)
- 三位 山本 雄三 三段 (米子市)
- 三勝賞 秦 寿昭 四段 (南部町)
- 三勝賞 牧山 享文 三段 (米子市)
- 三勝賞 森田 収 三段 (伯耆町)

【Cクラス】10名

- 優勝 前谷 明宏 初段 (南部町)
- 準優勝 青戸 丈夫 五級 (南部町)
- 三位 梅林 立夫 初段 (日野町)

私たちのまちの社会教育委員

社会教育委員は、学校教育以外の教育活動について助言する役割を持っています。公民館等で行われる各種講座や発表会、スポーツイベントなどで事業の様子を体験して感じたことを話し合ったり、家庭教育のあり方や地域との連携など、幅広い視点で意見交換をしたりしています。

今年度、校長会代表の委員として、新たに船越路央さんが就任されました。お近くの社会教育委員へ地域づくりを支える社会教育のために気づかれたことをお伝えいただき、みんなでより豊かな南部町を創っていきましょう。



船越委員(会見小校長)

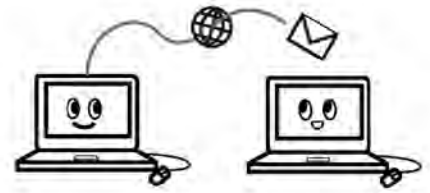


《南部町社会教育委員》●秦 伯富●井塚 照雄●三鴨 ひとみ

●岩田 栄隆●小林 登●田川 光郎●岡田 智之●岩田 リカ●都田 沙希

●吉田 慎吾●田邊 由紀●石原 司子●亀山 明生●船越 路央 ※敬称略

始まりました！**国立国会図書館**  
**デジタル化資料送信サービス**



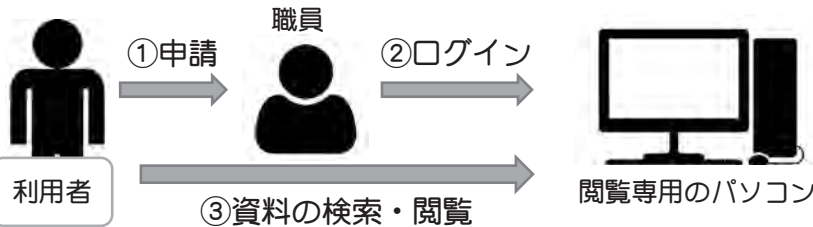
このサービスは、明治から昭和43年までの間に国立国会図書館が収集した貴重書などでデジタル化されたもの149万点と、すでに国立国会図書館がインターネット公開しているデジタル資料とあわせて200万点が、本町図書館利用者に提供できるサービスです。県内では鳥取県立図書館、鳥取市立中央図書館、米子市立図書館と南部町立図書館のみで利用できます。ご利用の際には、図書館職員へお気軽にお問い合わせください。

**利用方法**

※利用するためには南部町立図書館の利用登録が必要です

**閲覧**

- ▶ 図書館の職員に閲覧希望を申請してください。
- ▶ 専用のパソコンで職員がログインして見ることができます。



国立国会図書館ウェブサイトから転載したものです

**複写**

- ▶ 著作権の範囲で複写することが可能です。
  - ▶ 複写がほしい資料を図書館職員に申請してください。
  - ▶ 複写専用のパソコンから職員が印刷してお渡します。
- ※複写は自分で印刷することはできません。  
※複写はコピー料をいただきます。(白黒15円/カラー40円)

【問い合わせ先】 ●法勝寺図書館 ☎66 - 4463 ●天萬図書館 ☎64 - 3791

6月からスタート

**点字教室**

- 日にち/6月14日(木)、28日(木)
- 時間/午前10時～正午
- 場所/天萬庁舎3階会議室

**手話教室**

- 日にち/6月21日(木)
- 時間/午後7時～午後8時
- 場所/法勝寺図書館2階

**6月の行政書士無料相談会**

- 日にち/6月20日(水)
  - 時間/午前10時～午後1時
  - 場所/法勝寺図書館2階
  - 相談内容/相続・遺言・クーリングオフなど
- ※予約不要 ※秘密厳守

お待ちしています♪



**6月のおはなし会**

- 日にち/6月24日(日)
  - 時間/午前10時30分～
  - 場所/天萬図書館 おはなしの部屋
  - 内容/わらべうた、絵本など
- ♡今回は男性のみで読み聞かせを行います。お楽しみに♡



**6月の『おとなの図書館』**

- 日にち/6月29日(金)
- 時間/午後6時～午後8時
- 場所/天萬図書館
- 内容/本とコーヒー、ほんの少しのお楽しみ





(左から)陶山町長、伊木米子市長、  
辻本社長、平井鳥取県知事



## 南部町に大型水中ポンプ研究施設 鶴見製作所と調印式

5月7日に知事公邸で、株式会社鶴見製作所との調印式が開催され、鳥取県、米子市、南部町で協定書に調印を行いました。

鶴見製作所は2020年東京五輪・パラリンピックのカヌースラローム会場で水流をつくるためのポンプなどを製造します。米子工場で大規模水中ポンプの製造を行い、南部町には新たに研究施設を建設します。南部町の研究施設には約3億5千万円を投資され、国産初の砂型積層造形装置（3次元プリンター）を導入し、ポンプの主要部品の鋳型の製造について研究します。

米子工場は6月、南部町研究施設は11月から操業開始をする予定です。この協定により米子工場では10名、南部町研究施設で5名の雇用が予定され、地域産業の活力向上につながります。



調印式で握手をかわすお二人

## 災害時の物資拠点ことができました 和喜輸送と防災協定

4月25日、南部町役場法勝寺庁舎大会議室で、和喜輸送株式会社との防災協定調印式が開催され、渡邊代表取締役社長と陶山町長が、南部町議会議員など約20人が見守る中、防災協定書に署名を行いました。

和喜輸送は東京都に本社をもつ輸送業者で大手自動車部品メーカーであるNOK株式会社のグループ会社です。鳥取営業所では大型トラックなど車両10台を保有しており、災害時は被災していない他県の車両が支援に駆け付けることも想定しています。

この協定により、町内に大規模な災害が発生した場合、町の要請によって和喜輸送が緊急物資輸送及び緊急物資拠点の運営を行います。陶山清孝町長は「物流の専門知識がある企業との協力は大変心強い」と述べました。

### 地域振興協議会 トピックス

## 大国 地域振興協議会

【住所】原868-4 (おおくに田園スクエア内)  
☎66-5266

### 不法投棄回収ボランティア活動

大国地域振興協議会では、例年3月にボランティアを募り不法投棄回収活動をしています。

今年は3月11日（日）に、大国地域内の不法投棄ごみの多い場所を特定して、猪小路の射撃場から県境付近と、奥絹屋の県境付近の2か所に分かれて回収しました。

昔に比べると、さすがに冷蔵庫やバッテリーといった粗大ゴミは無くなり、全体の回収ごみの量は減ってはきていますが、ビールの空き缶やペットボトルが目につきます。ビールの空き缶って飲酒運転なのではないでしょうか？相変わらずモラルの無い方がいる様です。

これまでに、標語掲示板でアピールしたり、重点場所近辺に『赤鳥居』を設置して意識改革を呼び掛け、効果も見えつつあります。引き続き不法投棄ゼロを目指し、粘り強い活動を続けていきたいと思っております。



赤鳥居の効果はバツグン？



懸命に作業を行っていただきました



当日参加された皆さん



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

【えん処・米やに関する問い合わせ先】

直通電話：090 - 9068 - 8543

## えん処・米やの1周年祭り開催



たくさんの方にお越しいただきました。  
ありがとうございました。



平成29年4月に開設いたしました「えん処・米や」、早くも1年が経ちました。昨年度は移住を視野に入れた南部町体験宿泊施設【お試し住宅】エリアと、イベントや地域交流を目的とした【交流スペース】エリアを合わせ、町内外から3千人近い方のご利用がありました。

地元の食材を多く取り入れた飲食ブースや南部町らしさを表現したモノづくり作家のブース、古民具フリマ等、所狭しと出店が並び大勢のお客さんで賑わいました。

南部町を知っていただけでも、きっかけとして、今後とも様々な取り組みをしていきたいと思っています。

（副理事長 岩崎一美）

## 地域おとし協力隊のつがやき



井上隊員

### 人と自然…魅力感じてます!



はじめまして、井上可奈子です。広島出身で、英語科教員やFMラジオのイベント企画をしていました。旅と自然と音楽、そして美味しいものが大好きです。南部町に住み始めて約1ヶ月が経ち、あたたかいお声かけと、きれいな緑に囲まれ、楽しい毎日を送っています。

4月11日に天萬神社のお祭りにお邪魔しました。主役は小学1年生。ご近所の方に手伝ってもらい、衣装に着替え、少しかしこまって境内に並ぶ姿に、ほっこりしました。お子さんの成長をみんな嬉しく願う、こうした素敵な習わしが南部町にはたくさんあるんだろうなと感じています。



①みなさんの優しいまなざしにもほっこり(天萬神社) ②サテライト拠点施設 坂口邸(天萬)。気軽におしゃべりできる場所になればいいな♪



～平成30年4月より～

## 健康福祉課に 認知症地域支援推進員を配置しました！

### ～認知症地域支援推進員とは？～

認知症の人やその家族が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために支援を行う認知症の相談員です。

認知症の人やその家族の相談に応じて、必要な医療や介護などのサービス、地域での生活のこと、認知症の予防などについて、保健師や地域包括支援センターと連携しながら、医療機関・関係機関とのつなぎや連絡調整、相談支援を行います。

また、認知症を正しく理解して頂くための活動や地域づくりをしていきます。

ご本人や家族、地域のみなさんの声をこれからのサービスや地域づくりに活かしていきます。お気軽にご相談ください！



認知症地域支援推進員

いくた なぎさ  
生田 汐

### ～どんなことをしているの？～

主な活動は…

- 家族や本人からの相談など、面談・必要な場合は訪問をしてお話を伺います。
- 認知症カフェや地域サロンへ参加し、地域での生活や認知症についての個別相談などに応じます。
- 認知症の方と共に地域で過ごしていくために認知症サポーター養成講座や認知症講座を開催します。



【ご相談・問い合わせ先】 健康福祉課 ☎66-5524

## 社会福祉協議会に 生活支援コーディネーターを配置しています

コーディネーターの聞いてほしい～支え愛・助け愛・笑い愛～

皆さん初めまして！南部町で生活支援コーディネーターをしています小林泉紀と言います。社会福祉協議会で業務を行い、その中で生活支援コーディネーターの仕事もしています。

生活支援コーディネーターの役割には、高齢者の地域の生活支援や介護予防の基盤整備の為に資源開発や連携体制の構築、ニーズとサービスの組み合わせがあります。

具体的には、まちの保健室や100歳体操、いきいきサロン等地域の行事へ積極的に顔を出し、皆様のご自宅での生活の様子や集落の様子を伺います。その中で地域に不足しているサービスの創出や担い手の養成、活動する場の確保を行います。

地道な活動が大切な事業になりますのでまめに地域へ顔を出し、私のことを覚えてもらうことから始め、色々な情報を提供できたらと思います。町内で見かけたときには気軽に声を掛けてやってください。よろしくお願いたします！



生活支援コーディネーター

こばやし みずき  
小林 泉紀

【ご相談・問い合わせ先】 南部町社会福祉協議会 ☎66-2900

## 第38回 全日本トライアスロン皆生大会ボランティア募集



今年もトライアスロン皆生大会が下記日程で開催されます。

当日、南部町内の自転車競技コース上で選手の応援や誘導のお手伝いをしていただけるボランティアを募集します。

◆日時／7月15日(日)

南部町通過予想時刻 7:30～10:00頃

◆場所／コース上の各ポイント

(今年から天萬付近を通過しないコースに変更されています。)

◆内容／選手のコース誘導・声援など

◆申込み／住所、氏名、電話番号、Tシャツのサイズを6月13日(水)までに企画政策課へお知らせください。

【問い合わせ先】企画政策課 ☎66-3113 ☎66-4426

E-mail : kikaku@town.nanbu.tottori.jp (担当：勝部・岩田)



## 社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し 立ち直りを支える地域のチカラ～

7月は「社会を明るくする運動」強調月間で、今年が68回目を迎えます。この運動は、すべての人が、犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない、明るい社会を築くための全国的な運動です。

南部町ではこの運動の一環として、保護司会や更生保護女性会が中心となり、町内の関係機関・団体と連携して犯罪予防活動や青少年健全育成活動等を行います。このような活動を通じて安全・安心な地域社会の実現に向けて取り組んでいます。

●犯罪や非行をした人たちの立ち直りを助けよう

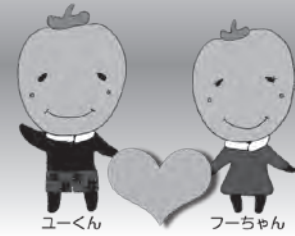
●犯罪や非行に再び陥らないよう地域社会で支えよう

●これらの点について、地域社会の理解と協力の輪を広げよう

みんなで力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築きましょう。

【問い合わせ先】町民生活課(天萬庁舎内) ☎64-3781

## くらしの情報



## お誕生おめでとう

(氏名)	(保護者)	(住所)
石橋千櫻里	(透・千代)	法勝寺
石橋 櫻透	(克昌・洋子)	天 萬
古木千咲子	(祐希・和美)	阿 賀
種 将希	(真一・望)	原
加納 朱里	(賢吾・恵)	金 田
梅原 花歩	(大輔・美咲)	中
藤田 菜花	(大介・彩花)	東 町
遠藤 玲奈	(雄介・未帆)	福 里
佐伯 燈架	(竜二・美加)	上中谷
重道 梨央		

## ご冥福をお祈りします

(氏名)	(年齢)	(住所)
藤原 哲夫	(74)	阿 賀
野口 公男	(78)	鶴 田
遠藤 益子	(93)	落 合
國野 セチ	(88)	鴨 部
遠藤 勁	(76)	上中谷
吉村 春江	(94)	原

4月16日～5月15日届出分・敬称略  
※掲載は希望者のみです。

## 4月30日現在の人口

男	5,219人	(△20人)
女	5,779人	(△22人)
計	10,998人	(△42人)
世帯数	3,881世帯	(△22世帯)

( )内は前月との比較

## 〈6月〉納税・使用料のお知らせ

- ・町県民税 ・下水道代
- ・公営住宅家賃 ・給食費
- ・保育料 ・放課後児童クラブ

【納期限：7月2日(月)】



**労働セミナー開催**

基本的な労働関係法令等の学習機会を提供し、労働者・経営者間の紛争防止を図ることを目的として、労働セミナーを開催します。

【テーマ①】 アンガーマネージメントで円滑な人間関係づくり

■内容 怒りをコントロールする方法を学んで、職場でのコミュニケーションに活かそう！

■日時 6月13日(水) 14:00~15:30

■場所 米子市立図書館2階研修室

■講師 アンガーマネージメントファシリテーター 越野 由美子さん

【テーマ②】 かしこい働き方と家計管理術 ~税金と 扶養と保険の知識~

■内容 ライフプランの立て方と働き方について解説

■日時 7月5日(木) 14:00~15:30

■場所 米子市立図書館2階研修室

■講師 ファイナンシャル・プランナー 伊木 恭憲さん

※いずれも参加無料、当日参加も可能ですが、資料準備のため事前申し込みをお願いします。

**【申込・問い合わせ先】**

鳥取県中小企業労働相談所 みなくる米子  
☎0120-662-396

**後期高齢者医療歯科健康診査(口腔健診)を受けましょう**



後期高齢者医療制度に加入している人を対象に、歯・歯肉の状態や口腔清掃状態等をチェックする「歯科健康診査(口腔健診)」を実施します。口腔機能の低下や、肺炎等の疾病を予防するために、年に一度は口腔健診を受けましょう。

**■健診の流れ**

- ①南部町役場町民生活課窓口へお申し込みください。
- ②後期高齢者医療広域連合より受診券・問診票・受診できる歯科医院一覧等を送付します。
- ③送られた一覧から希望する歯科医院に申込みをして、「後期高齢者医療被保険者証」と「受診券」・「問診票」を持参して健診を受けましょう。
- ④健診の結果を受け取り、詳しい検査や治療が必要であれば医療機関を受診し、生活習慣を振り返り、改善できることは実践しましょう。

■健診内容 問診・噛む力や飲み込みの力の確認・舌の動きの確認・歯や歯肉の状態の確認

■受診費用 無料

※その後治療行為が行われる場合は有料

■受診期間 6月1日(金)~平成31年1月31日(木)

※健診は同じ年度内に1回のみです。

**【問い合わせ先】**

- 町民生活課 ☎66-3116
- 鳥取県後期高齢者医療広域連合 ☎0858-32-1095

**大国地域振興協議会、東西町地域振興協議会の役員改選が行われました**

3月31日付で大国地域振興協議会の竹本会長が退任され、4月1日から西本会長、前田副会長が就任されました。竹本会長は、大国地域振興協議会の設立以来10年9ヶ月の長きに渡って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。

また、4月15日付で東西町地域振興協議会の谷口副会長が退任され、4月16日から勝田副会長が就任されました。

**◆大国地域振興協議会**



会長 にしもとかずゆき 西本和行さん



副会長 まえ たひろし 前田裕司さん

**◆東西町地域振興協議会**



副会長 かっ たあきら 勝田 昭さん

**【問い合わせ先】** 企画政策課 ☎ 66-3113

# まちの行事

6月11日～7月10日

問健康センターすこやか ☎66 - 5524

	場所	日時	内容
認知症の方の家族のつらい	健康管理センターすこやか	6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	6月19日(火)9:30～11:30 ※参加費100円(茶代)+別途 イベント材料費100円予定	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	問い合わせ先
なんでも相談	総合福祉センターしあわせ	毎週水曜日 9:00～11:30	生活全般の悩み事など 南部町社会福祉協議会 ☎66 - 2900
心の健康相談	健康管理センターすこやか	毎月第4火曜日	健康福祉課 ☎66 - 5524
消費生活相談	天萬庁舎1階	6月12日(火) 9:00～	町民生活課 ☎64 - 3781
多重債務・法律相談会	米子コンベンションセンター 5階第5会議室	6月14日(木) 13:30～16:00	多重債務やヤミ金融等【事前予約先】西部消費生 活相談室 ☎34 - 2648 《受付時間》8:30～17:00
行政相談	交流会館	6月11日(月) 13:30～16:00	行政手続きや人権に関する悩み事など 人権相談：教育委員会事務局 ☎64 - 3782 行政相談：総務課 ☎66 - 3112
人権相談・行政相談	総合福祉センターしあわせ 交流会館	7月4日(水) 9:00～11:30 7月10日(火) 13:30～16:00	

## ◆イベントなど

内容	場所	日時	問い合わせ先
西伯病院出前図書館	西伯病院1階	6月13日(水)13:30～14:30	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
県民カレッジ講座 テーマ：地域×若者	倉吉未来中心	6月16日(土)13:30～15:30	教育委員会事務局 ☎64 - 3782
みんな集まれ！あそぼう広場 「親子でダンス！楽しく踊って笑顔いっぱい」	総合福祉センターしあわせ ※場所は変更となる可能性があります	6月17日(日)10:00～11:30	
ミカエル「人権コンサート」 出演：エスペランサ	富有まんてんホール	6月22日(金)19:30～21:00	
サイエンス・アカデミー 「地方創生は文化力で ～創造性が地域をつくる」	法勝寺図書館	6月23日(土)10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
高校生サークル韓国研修 第1回事前学習会(公開講座)	天萬庁舎	7月1日(日)9:00～16:00	教育委員会事務局 ☎64 - 3782
保小中一斉公開日	町内保育園・こども園・小 中学校	6月13日(水)	各保育園・こども園・小中学校に お問い合わせください
土曜開校	町内小中学校	7月7日(土)	各小中学校にお問い合わせください

※町立図書館行事は8ページをご覧ください

## ◆図書館休館日

問法勝寺図書館 ☎66 - 4463

6月11日・18日・25日・27日(図書整理日)・7月2日・9日

毎月1日・15日は「ノーメディアデー」

毎月第3日曜日は「かぞくの日」



# 町内でホタルの季節をむかえます

期間中は南部町ホームページで日々「金田川ホタルの里」最新情報を発信します。鑑賞マナーをまもって、楽しみましょう。

## 【ホタル鑑賞のマナー】

- ①ホタルを採らないでください。
- ②ホタルの鑑賞は、夕方から深夜にかけての時間帯となります。車で走り回ったり、大きな声で騒いだりしないでください。
- ③ごみは持ち帰るようにお願いします。
- ④自家用車で来られた場合は、停車中はエンジンを切るようにしてください。
- ⑤ホタルは光でコミュニケーションを図る昆虫です。懐中電灯や車のライトをホタルに向けしないでください。また、ストロボを焚いての写真撮影もご遠慮ください。

## 今年も金田川ほたるバスを運行します

(皆生温泉便／米子駅前便)



詳しい運行スケジュールは、南部町観光協会 (☎30-4822) までお問い合わせください。



## 町長室から No.13

### 防災訓練に参加しましょう！

練習で出来ない事は本番でも出来ない！災害への備えも同様です。防災訓練の目的は出来ないことを見つけ、

災害への備えを改善していくことにあります。南部町では7月8日(日)豪雨災害を想定した防災訓練を予定しています。本年はぜひ集落単位で参加することや、ご家族ご近所で災害について話し合う事など、みなさんが出来る範囲で防災訓練に参加してみたいかがでしょうか。

本年4月、原工業団地で操業中の和喜運輸(株)(本社：東京品川区)と緊急物資の輸送や配送拠点の運営に関しての防災協定を結びました。平成12年の鳥取西部地震では全国からペットボトルの水や衣類、ブルーシートなど大量の緊急物資を送って頂きました。しかし、その保管や配送などに多くの場所と人員が必要で、かねてから運営方法の改善が求められていました。この度の和喜運輸(株)との防災協定によって、今後は物流専門家の知見やフォークリフトなどの専用設備を活用することができ、緊急物資の取り扱いに格段の効率アップが図れると期待しています。

練習で出来ない事は本番でも出来ない。災害列島日本。必ず起きる災害に備えて、防災訓練に参加しましょう。

南部町長 陶山清孝

## 地元の食材で 梅雨 の薬膳レシピ

### 今回のメニュー

### にんにくの芽の炒め物

にんにくの芽は特有の香りと辛みがあり、豚肉と合わせることで疲労回復に役立ちます。豆板醤は胃腸が弱っている時は控えめにしましょう。



### 材料 (5人分)

- 豚肉……………250g
- にんにくの芽……………15本
- こしょう……………少々
- ごま油……………大さじ1強
- (肉の下味)
- しょうゆ・酒……………各大さじ1
- おろし生姜……………小さじ1

### (1食分) エネルギー185kcal・塩分1.2g

- (合わせ調味料)
- 豆板醤……………少々
- オイスターソース… 小さじ1
- しょうゆ……………大さじ1
- 片栗粉……………小さじ2
- 水……………小さじ2

### 作り方

- ①豚肉を下味用調味料と合わせ、10分くらいおく。
- ②合わせ調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ③にんにくの芽は5cmの長さに切り、熱湯でさっと茹でておく。
- ④フライパンにごま油を入れ、中火で豚肉を炒め、火が通ったら③を加える。合わせ調味料を入れてとろみがついたらこしょうを振り、味を調える。

# ダイサギ

## ■夏と冬では別人？

南部町でよく見かけるサギの一種、ダイサギは田んぼに水が入る頃から子育てシーズンに入ります。1年中町内にいるように見えますが、実はダイサギは夏と冬で違うグループが入れ替わっているのです。冬に見られる方は中国やロシアから越冬の

為に渡ってきたオオダイサギという亜種で、夏にこの町で繁殖しているダイサギは、冬に東南アジアなどで暮らし、子育てのために日本にやってくるチュウ

ダイサギという亜種なのです。夏と冬では別人ならぬ別鳥だったとは、サギだけにちよつと騙された気分にもなりますね。

## ■美しい繁殖羽

ダイサギのチャームポイントは、なんと言っても美しい繁殖羽。子育てシーズンに見られる飾り羽は、田植えが終わったばかりの田んぼの水面にも映り込み、それが孔雀の羽のように大きく開いて風にたなびく姿は、まるで紅白歌合戦の衣装で有名な某女性歌手のようにゴージャズな装いです。さらには、目から嘴にかけて鮮やかなエメラルドグリーンとなります。この美しい色は婚姻色と呼ばれ、繁殖期にだけ表れる特別なものです。たまに日本画で冬の風景に飾り羽を持つ白鷺を描いた作品を見か

けますが、これは本来有り得ない組み合わせ。絵を描かれる方は生態と季節の関係に心をとめて頂ければと思います。

## ■グーグルアースで？!

サギ類の多くは、広葉樹の森に好んで集団営巣地を構えます。コロニーと呼ばれ、いくつもの巣が隣り合って作られます。ある時、グーグルアースで自宅周辺を見ていた息子が「サギが写っている」とタブレットの画面を見せてくれました。すると、そばの裏山に多数の白い点々が写されていました。その数70個以上。まさか、こんな形でコロニーの鷺の数をカウントできるとはと驚きました。彼らも必死に子育てをしています。人間の生活に近過ぎるところでの集団繁殖は、糞害や騒音で住民の方とのトラブルにもなることも。良き距離間を持って見守ってきたいところです。

自然観察指導員 桐原真希



井上

撮影：桐原佳介

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

## 企画展「祐生コレクションで見る明治150年—明治回顧展」

【6月9日(土)～7月30日(月)】

今年は明治維新から150年に当たります。1889年(明治22)、帝国憲法発布の年に東長田に生まれた祐生は、日露戦争の最中に社会人となり、日本の近代化が進展・成熟していく過程を目の当たりにしました。その中で、新しいものと失われるものに敏感に反応していました。祐生コレクションから明治に思いを馳せていただければ幸いです。



「観兵式御幸図」(明治20年)

第2展示室の郷土玩具を入れ替えました。ぜひご覧ください。