

【今月の表紙】

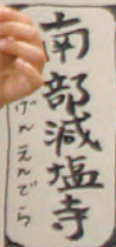
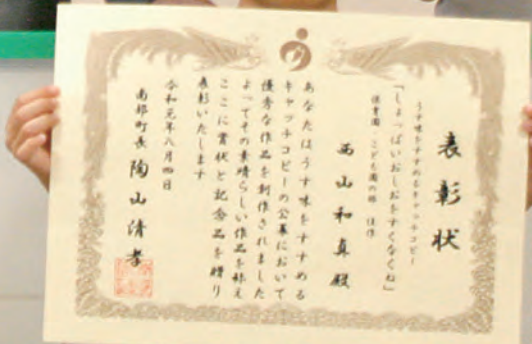
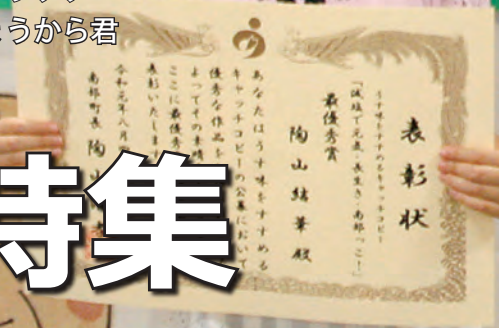
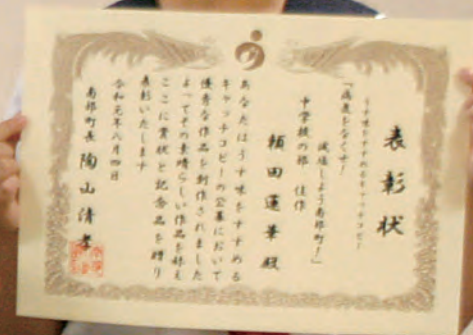
うす味をすすめるキャッチコピー表彰式が行われました。受賞された6名の方に表彰状と記念品が授与されました。(8月4日 ※2ページに関連記事)



南部町減塩イメージキャラクター
減塩おしょう と しょうから君

特集

減塩料理とウォーキングで 健康長寿のまちづくり



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！

【今月の主な内容】

- 糖尿病の重症化を予防するために
- 人権が大黒柱の南部町
- まちの話題

ふれあいチャリティー芸能大会開催/第1回南部町就職相談会を開催しました/韓国ハンリム大学ホームステイ事業/紺綬褒章を受章

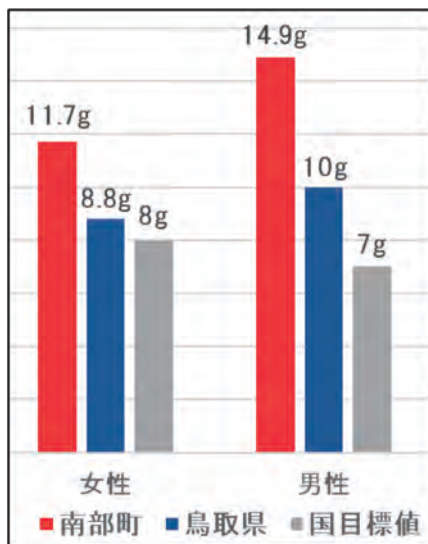
減塩料理と ウォーキングで 健康長寿の まちづくり！

問 健康福祉課 ☎66-5524

うす味をすすめるキャッチコピーが決定しました！

町全体で減塩を推進するために、町民の皆様に慣れ親しんでいただけるようキャッチコピーを募集しました。キャッチコピーは、247点の応募の中から、「減塩で元気・長生き・南部っ子!!」に決定しました。

最優秀賞を受賞した陶山結華さんは、「みんなが病気にならないようにお母さんと考えました。受賞出来て嬉しい」と話されました。陶山さんのお宅でも濃い味が好まれるそうで、受賞をきっかけに塩分についてみんなで考えて、食事を楽しみたいということです。



南部町の課題は、

塩分摂取量

町では平成29年に、町民を対象とした食生活アンケートを実施しました。その結果、南部町の成人1人1日あたりの食塩摂取量は、平均で男性が14.9g、女性が11.7gであり、鳥取県の平均や厚生労働省が示す塩分摂取の目標量を大きく上回っていました。

南部町の平均寿命は、男性が80.7歳、女性が85.9歳。いつまでも健康であり続けるためにも、普段の食生活や運動を見直し、自分の身体との上手な付き合い方を考えてみませんか。
今日から出来る、減塩料理とウォーキングの取組を紹介します！

どうして減塩が

必要なの？

塩分は私たちの身体に欠かせない大切な栄養素です。不足すると、脱水やめまい等の症状が現れます。

しかし摂り過ぎると、高血圧などの病気を発症する危険性があります。高血圧になってしまうと、心筋梗塞や動脈硬化といった合併症を引き起こす可能性があります。健康な生活が送れなくなってしまうです。南部町では、平成30年度の特健健診で、血圧に異常があった方は、男性が69.8%、女性は59.2%と、半数以上でした。普段から減塩を意識した食生活を心がけることで、こういった生活習慣病の予防にも繋がります。

このままではいけない！

減塩を進めるために

塩分の摂り過ぎによる健康課題も多いことから、町では、今年度から減塩推進事業を始めました。

保健師や管理栄養士が町内の小学校や各地域で実施されるまちの保健室に出向き、減塩の啓発を行っています。

健康と深く関わる“食”。食生活改善推進員としても活躍される吉畑早苗さんに、普段の食生活で心がけていること、減塩料理のコツを聞きました。



減塩お昼ごはんを取材しました！



～この日のメニュー～

- トマトの炊き込みご飯
- かぼちゃのポタージュ
- きゅうりの青じそ酢和え
- 野菜たっぷり豚しゃぶ

～おろし玉ねぎソース～

毎日の食事を大切に

両親の影響もあり、子どもの頃から食生活に気を付けて生活をされてきました。そんな吉畑さんが毎日の食事では心がけていることは、バランスが偏らないように食べること、添加物を摂らないこと、そして塩分を控えること。こうした心がけのおかげか、風邪一つひかず、毎日を健康に過ごしています。

減塩料理も楽しんで

健康的な食事が大事なのももちろんですが、吉畑さんは何よりも食事を楽しむことを大切にしています。

例えば、料理の減塩。濃い味付けにしていまいがちですが、塩分摂取は控えめにする必要があります。そんな時は、すべての料理を薄味にするのではなく、メイン料理は自分の味覚にあったものを作り、その分、他の副菜等で減塩の工夫をしているそうです。



家族みんなで協力して

食えることは毎日のこと。減塩料理も継続が重要です。

吉畑さんは、長続きするためには、窮屈になりすぎず、続ける意識を持つことが重要だと語ります。「家族で声を掛け合うのも大切。料理を作る人だけでなく、家族みんなが理解して協力してほしい」と話されました。

～吉畑さん流～減塩料理のポイントは？

- 食材にしっかり下味をつける！

調味料ではなく、にんにくやショウガを使います

- タレを材料によく絡ませる！

すりおろしたタマネギを入れたり、とろみを付けるとよく絡みます

- 料理のアクセントをつける！

香辛料や、ごま油などの香ばしさが料理のアクセントになります

- 食卓に塩や醤油、調味料を置かない！

食事の味を足さないことも、減塩に繋がります

健康な身体づくりは ウォーキングから！

8月のスポnetなんぶウォーキング倶楽部は、10名の方がとっとり花回廊でのウォーキングを楽しみました。

ワンポイント★アドバイス！



スポnetなんぶ運動指導員
仲田 哲夢 さん

8,000歩のウォーキングを続けることで、高血圧・糖尿病・メタボリックシンドローム等の病気を予防できるといわれています。生活習慣病予防には、8,000歩を目安にしてウォーキングを楽しみましょう！

運動で健康づくり

運動は、生活習慣病の予防や運動機能の維持に繋がります。中でも、ウォーキングは誰もが気軽に取り組める運動です。

一方、自動車で移動する方が多い南部町では、日常生活で歩く機会が減っているのではないのでしょうか。歩くことは私たちにとって基本的な動作です。歩くことを意識して、歩数を増やしていくことも大切です。

いつまでも健康で暮らすために必要な運動ですが、何よりも継続することが必要です。楽しく、無理なく続けられるように、自分にあった運動習慣を見つけてくださいね。



スポnetなんぶウォーキング倶楽部

ウォーキング倶楽部では、月に1回ウォーキングを楽しんでいます。季節に応じて、10km程度の距離でコースを設定しています。町内のいろいろな所を歩いており、住み慣れた町でも四季折々の景色が楽しめます。

1人ではなかなか続けられなくても、仲間がいれば頑張れます。あなたも一緒に、ウォーキングを楽しみましょう！

☎ スポnetなんぶ 66-5400

「減らそう体重!」「増やそう歩数!」
毎日コツコツ!!

コツチャレなんぶ



スペシャルコースでは、全14回の
「運動と栄養のスペシャルレッスン」があります!

気になる「体重」「健診の結果」。急激な運動や偏ったダイエットではなく、毎日コツコツバランスのとれた生活をするのが大切です。

今年で4回目となる「コツチャレなんぶ」では、

- ①健康づくりコース (3ヶ月間毎日歩数を記録)
- ②ダイエットコース (1日1回体重を記録)
- ③スペシャルコース

(3ヶ月で3kgの減量を目指す)

の3つから、自分に合ったコースを選びます。
まずは3ヶ月間継続して運動や生活習慣の改善に取り組み、普段の生活習慣を見直しながら運動習慣を身に付けましょう。

里地里山ウォーキング

南部町では、健康づくりのためのイベントとして、年に4回のウォーキングを開催しています。このイベントのコンセプトは、「里地里山の息吹を感じる」。桜並木、森林、彼岸花、柿畑といった、町の四季を感じながら、健康づくりができます。

次回は、9月21日(土)に「彼岸花ウォーク」が開催されます。桜並木が有名な法勝寺川土手。秋には土手一面に彼岸花の赤いじゅうたんが咲き乱れ、見事な景色が広がります。里地里山の自然の中で、秋を感じながらウォーキングをしませんか。



← 法勝寺川土手は
秋になると彼岸花
が満開になります



6月に開催した →
ノルディックウォーク
の様子

大切なのは 健康寿命を延ばすこと

介護を受けたり、寝たきりになったりせず日常生活を送れる状態を示す「健康寿命」。厚生労働省の公表によると、男性が72・14歳、女性が74・79歳でした。

平均寿命と健康寿命の差は、介護等が必要となる期間を示します。いつまでも自分らしく生き生きと過ごすためには、健康寿命を延ばすことが必要となります。

今日から始める、 生活習慣の見直し!

病気になってから初めて、健康について考え始める方が多いのではないのでしょうか。

しかし、生活習慣病は、私たちが過ごしている毎日の習慣が積み重なって健康に影響を与えます。

減塩料理やウォーキングを取り入れて、毎日の生活習慣を見直すことで、年齢を重ねても元気で過ごしましょう。



小中学校・保育園を応援

ふれあいチャリティー芸能大会開催



日頃の練習の成果を披露

7月6日（土）、第28回ふれあいチャリティー芸能大会をいこい荘で開催しました。出演者は、落語やカラオケ、踊りなど日頃の練習の成果を披露しました。ゲストのジミー柴田一座の皆さんとハッピー西村さんは、安来節やマジックなどで会場を大いに盛り上げました。

この芸能大会は、実行委員のほかにも南部中学校の生徒が司会進行や裏方で活躍をするなどたくさんの協力で運営されています。

また、来場された皆様から頂いた募金は、120,517円で、町内の小中学校・保育園に寄付させていただきました。ありがとうございました。

今年で25回目の交流です

韓国ハンリム大学ホームステイ事業



高校生サークルのメンバーと

今年も南部町国際交流協会と町共催のホームステイ事業で、韓国ハンリム大学から学生6人が来町しました。学生は7月9日から16日まで町内の家庭でホームステイし、交流活動を行いました。

会見第二小学校ではかるたや給食、法勝寺よらいやでは地域の皆さんと七夕飾りを体験など、たくさんの町民の方と触れ合いました。滞在を終えた後のお別れ式では、学生、ホストファミリーとも涙で別れを惜しましました。

こうした25年に渡る交流を礎に、町と大学は7月にインターンシップ協定を締結するなど、交流の絆を深めています。

就職促進・人材確保を支援

第1回南部町就職相談会を開催しました



就職相談会の様子

7月25日、プラザ西伯で南部町就職相談会を開催しました。今回の相談会は、町民の就職促進と町内企業の人材確保を目的に開催され、仕事を探している方や、そのご家族の方などが相談にいられました。

町内企業等の個別相談コーナーでは、採用担当の方から、仕事の内容などを熱心に聞いておられました。また、なんぶ里山デザイン機構とハローワーク米子職員による就職相談コーナーでは、「通勤圏内にどんな求人があるか」、「新卒用求人は」などの相談が寄せられました。

町では、今後もこのような相談会を開催し、活力のあるまちづくりを進めていきます。

受章おめでとうございます

紺綬褒章を受章



町長から伝達

南部町出身（米子市在住）の潮壽廣さんが紺綬褒章を受章され、陶山町長から伝達を受けました。

この褒章は、公益のために私財を寄附した者に授与されるものです。潮さんは昨年6月、こどもたちの教育環境のためにと、南部町に多額の寄附をされました。

潮さんは、「地元にお返しをしたいと思い、寄附をしました。このような褒章をいただけるとは思っていなかったの、受章出来て嬉しい。皆さんに感謝しています。」と話されました。



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

なんぶ移住者のつどいを開催

当機構では移住された方々へのサポートとして、移住後の定住支援も行っています。移住者同士はもちろん、地域住民の方との親睦、情報交換の場として、年2回移住者のつどいを開催しています。

7月28日、第5回なんぶ移住者のつどいを開催しました。参加人数はスタッフを含めると約40名と多くの方に参加していただきました。当日は晴天の下、鶴田の農園にてブルーベリー狩りを楽しんだ後は、講師指導のもと、ブルーベリージャム作り、ランチと、およそ4時間にわたる交流はとても賑やかなものとなりました。様々な繋がりを持つことで今後の暮らしをより楽しんでもいただければと思います。次回の開催は11月を予定しています。



参加者のみなさんと

地域おとし協力隊 渡邊隊員のつばやぎ!

南部町color

渡邊隊員

6月から“えんがーの富有”で始まった新しいイベント「南部町color」去年オープンしたジェラート屋さん「pa cherry b.」、焼き菓子と自家焙煎珈琲を販売する「七草」&「0から珈琲研究所」、華やかな彩のあるハーブティーやコーディアルを作る「lilie（リーリエ）」、有機野菜農家の「大山くろぼく野菜畑 森藤さんち」、そして私が営業する「えほんカフェ momo」のメンバーを中心に、毎回テーマカラーを決めて、それぞれがそのテーマカラーを取り入れたものを販売・展示します。

南部町colorは、町内で頑張る自営ママたちから、季節や自然に寄り添ったもの、暮らしに彩をもたらしてくれるものを届けたいという思いが詰まっています。

今後は販売だけでなく、そこに「学び」が伴うようなワークショップなども企画していけたらと思っています！ぜひ一度足を運んでみてくださいね！



南部町の自営ママたち

次回は10月に開催予定です



企画したあいみ富有の里地域振興協議会の宮脇会長は、「普段できない川遊びで子ども達が楽しんでいる様子で嬉しい。自分達も楽しくいきいきと活動し、地域を活性化させていきたい。」と語られました。

あいみ富有の里地域振興協議会では、都市部と中山間地域との交流の一環として、米子市就将地区との都市間交流を続けています。

8月2日には、今年で4回目となる川遊び交流in会見が開催され、賀野地区の児童と就将小学校の児童等約80名が参加しました。南部町親水公園で開催されたこの川遊びでは、竹細工の箸・器作りや、川に放流されたアユのつかみ取りを行い、大自然の中での普段出来ない遊びで交流しました。

米子市から参加した田中さん親子は、今年で2回目の参加。「川に入って魚のつかみ取りが出来るのはあまりない機会。子どももとても喜んでいきます。」と、子ども達と楽しんでいました。

大自然の中で都市間交流

あいみ富有の里 地域振興協議会

地域振興協議会 トピックス

糖尿病の重症化を予防するために

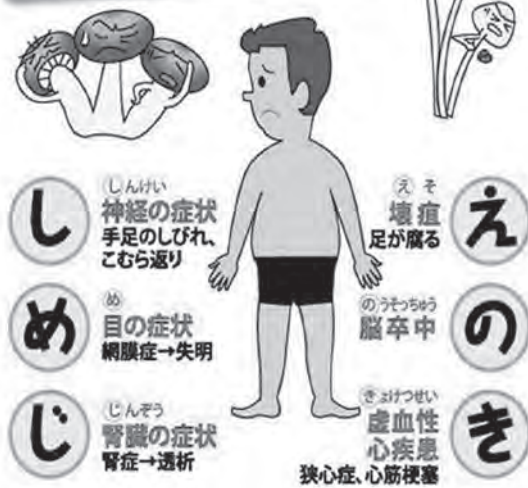
近年、糖尿病の治療を受けておられる方が増え続けており、成人の四人に一人が糖尿病の可能性があるという調査結果が出ています。さらに南部町では糖尿病の薬を飲んでいらっしゃる方が県内で一番多いというデータも出ています。

危険な落とし穴

糖尿病は初期段階には自覚症状がほとんどありません。しかし高血糖の状態を放置しておくと、神経障害や腎症、網膜症による失明などの合併症を引き起こします。更に重症化すると、脳卒中や心臓病などにより命に危険が及びます。

鳥取県における人工透析患者数は増加傾向にあり、人工透析になる原因の第1位は糖尿病性腎症と言われています。

糖尿病の合併症 「しめじ」もあれば、「えのき」もある



重症化予防のカギは血糖コントロール！健診を受けて高血糖を予防しましょう

糖尿病の重症化を防ぎ、合併症を予防するためには、定期的に健診を受けて血糖値などをチェックする必要があります。また、日頃から血糖コントロールを意識した生活習慣を身につけることが大切です。自分の血糖値を把握することで、目標値を定めたり、悪化の傾向が見られた時にはすぐに対応することができま。自分の血糖値が分からないという方は、必ず健診を受けて自分の血糖値を確認し、早期発見・早期改善を心がけましょう。



町や職場などで行っている健診は、血糖値を知るための最も身近な手段です。年に1度、健診を受けて糖尿病を未然に防ぎましょう。

自己判断で治療を中断してはいけません！

既に糖尿病と診断されている人が合併症を引き起こさないようにするためには、医師や専門家の指導のもと「食事療法」「運動療法」に加え、「薬物療法」などによる血糖コントロールが必要です。体を感じる症状がなかったり血糖値が下がっても、決して自己判断で治療を中断してはいけません。

また、合併症は早期発見し、

治療を行うことで進行を

食い止められるので、

定期的に検査を受け、

合併症の有無や進行度を

チェックすることが重要です。



生活習慣を見直して血糖コントロールをはじめましょう！

南部町では、特定健診を受けられた結果で血糖値が高かったという方（他にもいくつか要件があります）を対象に、血糖値の改善をサポートする「からだスッキリ教室」を開催しています。対象となられる方には個別にご案内しております。

また、年に1回この教室に併せて、「糖尿病予防講演会」も開催しています。こちらは糖尿病に関心のある方ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

「糖尿病予防講演会」

【日時】九月二十六日（木）

午後二時～三時

【場所】健康管理センターすこやか

【講師】鳥取大学医学部付属病院

第一内科診療群内分泌代謝内科

末田 光 先生



『人権が大黒柱の南部町』 ～すべての人が安心、安全に暮らせるまちづくりのために～

「みんなの力で、差別を無くそう」～部落解放月間～



かわいい来店者にミカエル風船啓発物品を配布

南部町人権会議では、部落解放月間中（7月10日～8月9日）、両庁舎に「みんなの力で差別を無くそう」と書かれたのぼりを掲げ、7月30日の夕方には、猛暑の中でしたが、まるごう西伯店前をお借りして、町の人権擁護委員の方々と街頭啓発活動をしました。2016年には、「障がい者差別」「ヘイトスピーチ差別」「部落差別」の3つ差別の解消を目指す法律が施行されています。『人権が大黒柱の南部町』です。みんなの力で差別を無くしましょう。

「自分を変える・見かたを変える」～第2回ミカエル・セミナー

今回は、龍谷大学法科大学院教授の金尚均（キムサングン）さんに、法学的な視点で、ご講演いただきました。ヘイトスピーチは属性を理由に人間の尊厳を否定し、差別を扇動する行為であること。現在もお部落差別が存在すること。私たち一人一人がインターネットの情報をもとに気づかぬうちに同調していないかを確認すること。個人として尊重される権利（憲法13条）や、属性を理由に差別されない権利（憲法14条）など、憲法をもとに、何が差別なのかを理解すること。憲法を守る義務があるのは国であることなど、様々な内容でお話されました。



96名が参加（7月26日富有まんてんホール）

***** 参加者の感想より（感想用紙は86名回収） *****

- ◇差別がなぜ起こるのかをよく理解できた。インターネットとの関わりが増え、情報を自分で取捨選択しているが、信じたい事実につけられることが無いようにしていきたい。（20代）
- ◇川崎市の条例が話題になっているが、差別（悪質なもの）に罰則を適用できるようにすべきだ。（30代）
- ◇情報がたくさんある現在、正しいものを見極めるようにしていかなければいけないと思った。（40代）
- ◇ヘイトスピーチが差別意識をあおる仕組みについて理解が深まりました。ネットでの部落差別の様々なこともヘイトスピーチであることや、人を個人として見るのではなく集団として見ることで差別につながる、フェイクニュースを信じてしまう人の心の愚かさなどを知ることができました。（50代）
- ◇法学者としての目線で差別を捉え解説してもらった。差別に関して自らの新しい意識が生じた。（60代）
- ◇「普通」の人たちが差別的言動に同調していく構造について考えさせられた。（70代）
- ◇憲法守るのは・・・国が守る義務があるという言葉が良かった。（80代）

第3回「ミカエル・セミナー」のテーマ「平和と人権」

- 演 題 「次世代にたくす 平和への思い」
- 日 時 9月25日（水）午後7時30分～
- 会 場 プラザ西伯（法勝寺）
- 講 師 加納 佳世子さん（加納美術館名誉館長）



今日から使える！

防災まめ知識

第5回 ～非常持出品を考える～ 緊急時に必要なものを！

第5回は非常時のための備え、「非常用持出品」を用意するポイントをご紹介します。

非常用持出品の中身は、6月号でチェックリストをご紹介しますので参考にしてくださいね！

～準備のポイント～

- 重さは**男性10kg、女性5kg程度**が目安。両手が使える**リュックサックが安全**です。
- 持ちだしやすい場所に保管**しましょう。
- 使用するときには支障がないよう**定期的に点検**しましょう。



ポイント

玄関先や車のトランクなどにも分散しておくことも大切です。

食品や飲料水は、消費期限を随時チェックして変えていくことが大切です。



～非常用持出品では～

- 小型で、FM・AMが聞ける**携帯ラジオがあると便利**です。予備電池も準備しましょう。
- 救急薬品・常備薬**は、絆創膏・ガーゼ・風邪薬など、**必要な物を選定**しましょう。
持病のある方は、常備薬を忘れずに！

～非常用備蓄品（災害復旧までの数日を自活するもの、3日以上）～

- そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを準備します。



ポイント

期限を定期的に確認して古いものから食べ、いつも新鮮なものを補充しましょう。

缶詰の代わりに比較的軽い、乾燥食品やインスタントラーメンなどが手ごろです。

～大切な物も忘れずに～

- 現金、預金通帳、健康保険証、免許証なども忘れずに持出しましょう。

10月号は、「避難所でできること」です。
お楽しみに！

消費相談窓口です

～いざ!というときに備えて～

住宅用火災警報器の点検をしましょう!

平成19年に消防法が改正され、住宅用火災警報器の設置が義務付けられましたが、取付後、点検や交換はされていますか？

警報器は警報を鳴らしていない時でも常にセンサーが作動し、監視しています。部品の消耗・劣化や電池切れなどで、いざというときに正しく作動しなければ役に立ちません。

アドバイス

- 警報器には電池切れやセンサーの故障を確認できる機能があります。機能維持のためにも定期的に点検しましょう。
- 見た目には異常がなくても、内部センサーや部品は消耗・劣化していきます。本体寿命の目安は10年です。
- 点検や交換の際には、転倒・転落にも十分注意しましょう。

【相談場所】

天萬庁舎町民生活課（南部町消費相談窓口）

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。来室日についてはお問い合わせください。

【問い合わせ先】

町民生活課 ☎64-3781（消費相談に関すること）

総務課 ☎66-3112（防災に関すること）

つながるマルシェinえる・もーるを開催します

大山山麓と日野川流域の自慢の美味しい恵みが集合する「つながるマルシェ」と、各地の地ビールと絶品グルメが集合する「地ビールフェスタ」がコラボします。米子のひまわり駐車場を舞台に、金曜の午後から土曜の夜は、大人も子供も楽しい食と交流のイベントを開催します。

土曜日は朝10時から、鳥取県西部9市町村自慢の朝どれの新鮮野菜や農水産加工品、新米、注目スイーツなど登場。名物商品の当たるクイズ大会、楽しいステージ、ゆるキャラも登場します。

9月と10月に開催しますので、家族そろってお出かけください。

■日時

9月27日（金）15時～21時

ジャズを聴きながら地ビールを！

28日（土）10時～21時

マルシェ開店！9市町村の自慢が大集合！

※つながるマルシェは土曜10時～15時

※10月は、25日（金）26日（土）に開催します。

■場所 える・もーる1番街 ひまわり駐車場

（米子市角盤町 やよい跡地）

■主催 角盤町商店街振興組合

■協力市町村 米子市・境港市・日吉津村・大山町・南部町・伯耆町・日南町・日野町・江府町

【問い合わせ先】

●角盤町商店街振興組合

●E-Mail tunagarum@bss-kikaku.com

公証週間休日法律相談

10月1日から7日は、公証週間です。5日、6日には公証週間休日法律相談が開催されます。

■日時 10月5日（土）、6日（日）

午前9時から午後3時まで

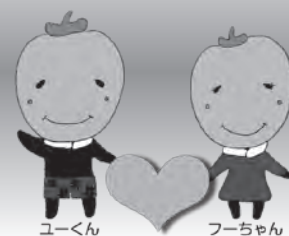
■場所 米子公証役場（米子市加茂町2丁目113番地）

■内容 公正証書作成にかかる遺言、任意後見、離婚（慰謝料・養育費等）などに関して、公証人が相談に応じます。

※事前予約が必要です ※相談無料、秘密厳守

【問い合わせ先】米子公証役場 ☎32 - 3399

くらしの情報



お誕生おめでとう

（氏 名）	（保護者）	（住 所）
庄本 光希 こうき	（卓哉・由里）	阿 賀
鷺見 隆成 りゅうせい	（靖平・悠）	阿 賀
弘田 楓樺 ふうか	（憲生・美喜）	福 頼
三原 弦 ゆづる	（聖・未来）	三 崎
岸 稟大 りんた	（大志・可菜）	円 山
井田 紗葉 すずは	（智延・萌子）	朝 金
松藤 圭叶 けいと	（康平・公美子）	法勝寺

ご冥福をお祈りします

（氏 名）	（年齢）	（住 所）
秦 末枝	（88歳）	阿 賀
岩田 勝美	（88歳）	諸 木
米原 克義	（77歳）	天 萬
足立伊津子	（78歳）	下中谷
佐伯 誠二	（82歳）	福 成
六宮小百合	（68歳）	三 崎
吉田 秋夫	（85歳）	寺 内
鹿島 千義	（83歳）	法勝寺
雑賀 幸子	（88歳）	高 姫

7月16日～8月15日届出分・敬称略
※掲載は希望者のみです。

7月31日現在の人口

男	5,146人	（+23人）
女	5,663人	（+ 5人）
計	10,809人	（+28人）
世帯数	3,914世帯	（+27世帯）
（ ）内は前月との比較		

〈9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：9月30日（月）】

緊急通報システムをご活用ください

◆緊急通報システムとは？

固定電話回線を利用した通報システムです。急病や事故等により緊急に援助を必要とする場合に非常用ボタンを押すと警備会社に緊急出動要請、または利用者への安否確認を行います。

◆対象

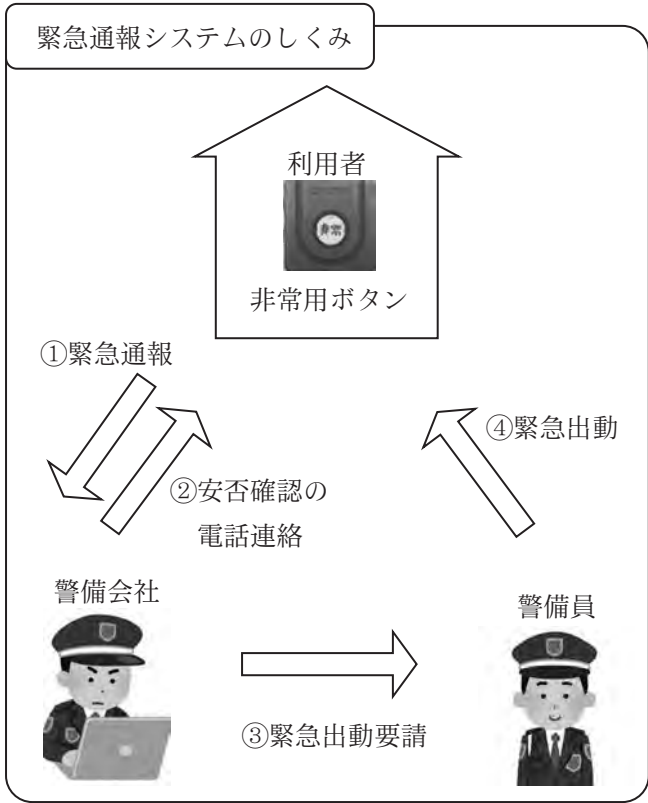
- ・概ね65歳以上のひとり暮らしの高齢者
- ・高齢者のみ世帯
- ・身体障がい者のみの世帯 等

◆料金（全て税別）

		課税世帯	非課税世帯
設置費 2万円の内	自己負担額	10,000円	5,000円
	町助成額	10,000円	15,000円
月額利用料		950円	
撤去費		3,500円	

※緊急出動料（3,000円/1回）は町が負担します。

申込される場合は、印鑑をお持ちの上、健康管理センターすこやか 健康福祉課までお越しください。



【申込・問い合わせ先】健康福祉課 ☎66 - 5524

10月1日から幼児教育・保育無償化が始まります

3歳から5歳までの保育所、認定こども園、幼稚園などを利用する子どもたちの保育料が無償化されます。
0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもたちも対象です。

◆無償化の対象

利用されている施設や、世帯の状況によって取扱いが異なります。

施設等の種類	保育の必要性の認定（注1）	対象者	無償化上限額（月額）	町への無償化申請手続き
保育所、認定こども園、事業所内保育・小規模保育	あり	◆3歳以上児～ ◆住民税非課税世帯の0～2歳児	全額（注2）	必要なし
幼稚園	なし	◆満3歳～	25,700円 ※新制度幼稚園（注3）は保育所等と同様に全額が無償	無償化の申請が必要 ※ただし新制度幼稚園は必要なし
幼稚園の預かり保育	あり	◆3歳以上児～	11,300円（注4）	無償化の申請が必要
認可外保育施設等	あり	◆3歳以上児～ ◆住民税非課税世帯の2歳児	37,000円 42,000円	

（注1）町から保育が必要（就労等により子どもを預けることが必要）との認定を受けることをいいます。
（注2）延長保育料は無償化の対象外です。
（注3）新制度幼稚園とは、市町村が保育料を定めている幼稚園をいいます。
（注4）住民税非課税世帯の満3歳児については16,300円が上限額となります。

【問い合わせ先】子育て支援課 ☎66 - 5525

救急医療情報キットで緊急時に備えましょう！

◆救急医療情報キットとは？

高齢者や障がいのある方の安全・安心を確保するために、持病や服薬などの医療情報、緊急連絡先、健康保険証の写しなどの情報を専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくものです。

万が一の場合、この容器の中の情報により、救急隊・病院が迅速に救急救命活動を行えるようになります。

◆申込対象者

65歳以上の方、障がいのある方

配布する専用容器は1世帯に1つです。

◆配布場所

印鑑をお持ちの上、健康管理センターすこやか 健康福祉課へお越しください。

※無料で配布しています。

①救急通報

本人または駆け付けた方が救急車を呼びます。



②発見・確認

かけつけた救急隊員が冷蔵庫から救急医療情報キットを取り出し、情報を確認します。



③搬送

救急病院にキットの情報を伝え、本人を搬送します。



【問い合わせ先】 ●健康福祉課 ☎66 - 5524

年金事務所での予約相談のご案内

米子年金事務所で年金についてのご相談やお手続きをされる際に、事前にご予約をいただくと、待ち時間が少なくスムーズに相談ができます。

ご予約の申し込みは「予約受付専用電話」をご利用ください。

予約受付専用電話

0570-05-4890

○ご予約は、相談のご希望日の1ヵ月前から前日までできます。

○予約受付専用電話の受付は、月曜日から金曜日（平日）の8時30分から17時15分です。

○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）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。

【問い合わせ先】

日本年金機構（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

米子駐屯地創設69周年記念行事

■日時 10月13日（日） 9時～15時

■場所 陸上自衛隊米子駐屯地

■内容 観閲式・観閲行進、訓練展示、野外出店・野点、子ども広場、装備品展示、自衛隊車両体験試乗、野外コンサート等

※駐屯地周辺に臨時駐車場あり

【問い合わせ先】 米子駐屯地広報室 ☎29 - 2161

労働セミナー開催

働き方改革のルールを正しく理解し、適正な労務管理に活かせることを目的として労働セミナーを開催いたします。

■テーマ これからの労務管理のポイント

確実な年次有給休暇の取得、労働時間の上限と管理

■日 時 9月13日（金） 14：00～15：30

■講 師 社会保険労務士 濱田 國秀 氏

■場 所 米子市立図書館2階研修室

■対象者 労務担当者、管理者、興味がある方

■参加費 無料

■申 込 電話もしくはFAXでお申込みください

【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
☎31 - 8785

自衛官等採用案内のお知らせ

①自衛官候補生

受付期間 10月1日（火）～11月8日（金）
試験日 11月16日（土）
応募資格 18歳以上33歳未満の者 ※現在32歳の方はお問い合わせください

②防衛大学校学生

■推薦

受付期間 9月5日（木）～9日（月）
試験日 9月28日（土）、29日（日）
応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者（見込含む）又は高専3年次修了（見込含む）で成績優秀かつ生徒会活動等に顕著な実績を修め、学校長が推薦できる者

■総合選抜

受付期間 9月5日（木）～9日（月）
試験日 1次9月28日（土） 2次11月2日（土）、3日（日）
応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者（見込含む）又は高専3年次修了者（見込含む）

■一般

受付期間 9月5日（木）～30日（月）
試験日 1次11月9日（土）、10日（日）
2次12月10日（火）から14日（土）までの間の指定された日
応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者（見込含む）又は高専3年次修了者（見込含む）

③防衛医科大学校医学科学生

受付期間 9月5日（木）～30日（月）
試験日 1次10月26日（土）、27日（日）
2次12月11日（水）～13日（金）までの間の指定された日
応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者（見込含む）又は高専3年次修了者（見込含む）

④防衛医科大学校看護学科学生（自衛官候補看護学生）

受付期間 9月5日（木）～30日（月）
試験日 1次10月19日（土）
2次11月30日（土）、12月1日（日）のいずれか指定された日
応募資格 18歳以上21歳未満の高卒者（見込含む）又は高専3年次修了者（見込含む）

【問い合わせ先】 自衛隊米子地域事務所 ☎33-2440

休日健診・休日レディース検診 受付開始のお知らせ

平日の受診が難しい働き世代（20～65歳）の方を優先に、休日健（検）診・レディース検診を実施します。受診を希望される方はお早めに申込みください。詳しくは8月全戸配布予定のチラシをご覧ください。

■申込み受付開始日 9月9日（月）9時～（先着順。定員になり次第締め切ります）

＜令和元年度 休日健（検）診のご案内＞

	休日健（検）診	休日レディース検診
日時	12月1日（日）	
場所	総合福祉センターいこい荘	
受付時間	午前8時30分～10時	午後1時30分～3時
受診できる健（検）診	健康診査・各種がん検診	乳がん・子宮がん検診のみ
託児	有（要予約）	有（要予約）

【申込・問い合わせ先】 健康福祉課 ☎66 - 5524

2019年10月1日、自動車の税制度が大きく変わります

令和元年度税制改正により、自動車の購入時に課税される自動車取得税や、自動車をお持ちの方に毎年課税される軽自動車税、自動車税が、2019年10月1日から新制度へ変わります。

■自動車取得税が廃止され、環境性能割が導入されます

2019年10月1日から、自動車取得税が廃止となり、自動車の燃費性能等に応じて自動車の購入時に払う「環境性能割」が導入されます。

※環境性能割の税率は、自動車の燃費性能等に応じて、自家用の登録車は0～3％、営業用の登録車と軽自動車は0～2％になります。

※環境性能割については、新車・中古車を問わず対象です。なお、環境性能割は、鳥取県が徴収事務を行いますので、納め方はこれまでの自動車取得税と変わりません。

課税のタイミング

自動車の取得時
〔購入時〕

税額の計算方法*

*自家用の乗用車の場合

自動車
の
取得価格

税率は、燃費基準値達成度等に応じて決定される仕組み

税率(改正後)		燃費基準値達成度等
登録車	軽自動車	
非課税	非課税	電気自動車等 ^{*1}
1.0%		★★★★ かつ 2020年度燃費基準+20%達成車 ^{*2}
2.0%	1.0%	★★★★ かつ 2020年度燃費基準+10%達成車 ^{*2}
3.0%	2.0%	★★★★ かつ 2020年度燃費基準達成車 ^{*2}
		上記以外

■環境性能割は臨時的に軽減されます

2019年10月1日から2020年9月30日までの間に自家用の乗用車（登録車・軽自動車）を購入する場合、環境性能割の税率1％分が軽減されます。

環境性能割の臨時的軽減による税率

登録車（自家用の乗用車）			軽自動車（自家用の乗用車）		
対象車	通常の税率	臨時的軽減後の税率 2019年10月1日から 2020年9月30日までの間	対象車	通常の税率	臨時的軽減後の税率 2019年10月1日から 2020年9月30日までの間
電気自動車等 ^{*1}			電気自動車等 ^{*1}		
★★★★ かつ 2020年度燃費基準+20%達成車 ^{*2}	非課税	非課税	★★★★ かつ 2020年度燃費基準+10%達成車 ^{*2}	非課税	非課税
★★★★★ かつ 2020年度燃費基準+10%達成車 ^{*2}	1.0%				
★★★★★ かつ 2020年度燃費基準達成車 ^{*2}	2.0%	1.0%	★★★★★ かつ 2020年度燃費基準達成車 ^{*2}	1.0%	1.0%
上記以外の車	3.0%	2.0%	上記以外の車	2.0%	1.0%

■軽自動車税・自動車税の名称が変わります

現行の軽自動車税は「軽自動車税（種別割）」に、自動車税は「自動車税（種別割）」に名称が変わります。

※4月に通知される軽自動車税（種別割）の税額表に変更はありません。

※自動車税（種別割）は、2019年10月1日以降に初回新規登録を受けた自家用の乗用車（登録車）から税額が引き下げられます。（詳しくは鳥取県西部県税事務所へお問い合わせください。）

【問い合わせ先】税務課 ☎66 - 4802 鳥取県西部県税事務所 ☎31 - 9602

9月24日火 発売!!

1枚300円

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

（公益）鳥取県市町村振興会

オンラインジャンボで

一人ひとりの回答が、明るい未来の礎になる。

2019年

全国家計構造調査

今を知り 明日をみつめる 暮らしの統計

実施期間 10月・11月

全国約90,000世帯の方を対象に、調査員が家計簿等の調査票を配布・回収いたします。調査員が伺いましたらご回答をお願いいたします。

全国家計構造調査 <https://www.stat.go.jp/data/zenkokukakei/2019/> 全国家計構造調査 検索

まちの行事

9月11日～10月10日

問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)9:30～11:30 ※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」
認知症の方の家族のつどい	健康管理センターすこやか	9月20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

◆相談

	場所	日時	内容・問い合わせ先
心の健康相談会	健康管理センターすこやか	9月17日(火) 午後から※要予約	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	9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	9月19日(木) 13:30～16:00 ※要予約	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	9月27日(金) 18:00～20:00 ※要予約	相続・遺言・不動産の贈与・売買など 予鳥取県司法書士会 ☎0857 - 24 - 7024
人権相談・行政相談	総合福祉センターしあわせ	10月2日(水) 9:00～11:30	行政相談：総務課 ☎66 - 3112
	交流会館	10月10日(木) 13:30～16:00	人権相談：人権・社会教育課 ☎64 - 3782

◆イベントなど

	場所	日時	問い合わせ先
木のおもちゃで遊ぼう！	法勝寺児童館	9月6日(金)～17日(火) 9:30～17:30	教育委員会 ☎64 - 3782
製本サークル	法勝寺図書館	9月14日(土)9:30～13:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
手話講座	法勝寺図書館	9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	9月22日(日)10:30～11:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
第3回ミカエル・セミナー	プラザ西伯	9月25日(水)19:30～21:00	人権・社会教育課 ☎64 - 3782
南部中学校「まち未来会議」	富有まんてんホール	9月26日(木)13:50～	総務・学校教育課 ☎64 - 3787
おとなの図書館	天萬図書館	9月27日(金)18:00～20:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
サイエンス・アカデミー	法勝寺図書館	9月28日(土)10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463

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

9月16日・17日(振替休館)・23日・24日(振替休館)・25日(整理日)・30日・10月7日

第18回 なんぶ町民花火大会 が開催されました！



8月17日にとっとり花回廊でなんぶ町民花火大会が開催され、約3,000発の花火が夜空を彩りました。7,000人の来場者からは、迫力満点の花火に歓声があがりました。当日は花火打ち上げ前に小松谷盆踊りが披露された他、南部太鼓の演奏と花火の共演もあり、大会を盛り上げました。

～ご寄附ありがとうございました～

なんぶ町民花火大会は、町民の方をはじめ、たくさんの企業・団体からの多大な寄附に支えられて行われます。今年もたくさんのご支援、ありがとうございました。



寄附の目録を贈呈

町長室から No.28



まちを創る仕事をしませんか

9月に入ると来年4月採用予定の南部町職員採用資格試験がはじまります。これは、一般行政職の試験内容を高校卒業程度の筆記試験としている関係で、高校生の採用試験解禁の9月を待って試験を行っているからです。大学生や短大生にとっては町村の試験時期が遅いというご意見も聞いていますがご理解を頂きたいと思います。

さて、近年南部町が参加する西部7町村合同の採用資格試験を受ける学生が減っています。子どもの絶対数の減少もあるのですが、その多くが給与水準の良い都市部の企業に流れているといわれています。遠い昔、実はかくいう私も都会の企業の内定を受けていました。盆に帰省した折に祖父母に泣かれ試験を受けた私ですが、役場の仕事はおもしろいし、とてもやりがいがあります。ぜひ、学生のみなさんをはじめ可能性を持った若者の挑戦を待っています。この広報がみなさんのお手元に届くころは既に募集は閉めきっているとありますが、例年11月頃に追加試験を行っていますので、役場総務課に早めにご確認ください。

まちを創る仕事、役場職員への挑戦を待っています。

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

鶏肉のレモンソース

一人分 エネルギー 187 kcal 食塩相当量 0.6g



下味にはしょうがと料理酒のみですが、肉の旨味が引き立ち美味しくできます。

材料 (2人分)

・鶏もも肉	100g	・しょうが	小さじ1/2
・料理酒	小さじ1	・片栗粉	大さじ1
・小麦粉	大さじ1	・サラダ油	適量
〈レモンソース〉			
・レモン汁	小さじ1強	・濃口しょうゆ	小さじ1
・砂糖	小さじ1		

作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ①にすりおろしたしょうが、料理酒をふりかけもみ込む。
- ③ ボウルに片栗粉と小麦粉を入れて混ぜ合わせ、②にまぶす。
- ④ サラダ油を170℃くらいに熱し、③を揚げる。
- ⑤ レモン汁に濃口しょうゆ、砂糖を加え、しっかりと混ぜる。
- ⑥ 食べる前にレモンソースをかける。



会見地区 撮影：桐原真希
環境省絶滅危惧Ⅱ類(VU)、鳥取県絶滅危惧Ⅰ類(CR+EN)

ミズオオバコ

■国内絶滅寸前？

ミズオオバコを調べる為にレッドデータブック鳥取県版を開いた時、絶滅危惧Ⅰ類という肩書きに、大きな衝撃を受けました。町内でその姿を初めて見たのは朝金地区。田んぼを掘り起こしてビオトープを作った場所でした。恐らく埋没種子が目を見ましたでしょう。種が流

入する場所がない所に、ワカメのような葉っぱが浅い水面下で広がっていました。トチカガミ科の水草で北海道から沖縄まで自生し、国外では中国、インド、アフリカ、オーストラリア等と北半球に広く分布しています。昔は普通種だったようですが、今は全国的に激レアな存在となつています。その一方でこの数年、県西部では確認場所が増えつつあり、目撃情報を集めているところですよ。

■まるでお花畑

その希少な植物が、ある水路を埋め尽くすようにピンクの花を咲かせていました。専門家の方から情報を頂き、何株あるか数える為に周辺の流れを見て回りました。数百株は軽く超えています。しかし後日様子を見に行ったら「いでさらい」の作業で、外来種のおオカナダモやコカナダモと一緒に水路の上に陸揚げされ、多くは一緒に枯れていました。用水路の掃除は里山の重要な維持管理作業です。繁

殖力の強い外来の水草は茂り過ぎ、水の流れを妨げることもあります。その中から在来希少種を選び分けるのは困難です。折角の自生地を絶やさないためにも、保全保護には工夫が必要かもしれません。

■虫とのコラボ

その可愛い花を撮影していたら、薄桃色の花弁に翅の黒いハグロトンボがスツととまりました。日本の生き物の黒とピンクの組み合わせに、これは見逃せないと慌ててシャッターを押しましたが見事にピンボケ。撮り直そうと、胴長を履いて水路に座り込んで1時間粘ってみました。が、撮り直しのチャンスに恵まれず、根負けしてその場を撤退。自転車に乗った途端にまた花に止まったトンボを見て、大きくため息が出ました。また次のシーズンに挑戦してみたいと思います。

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

南部町韓国交流25周年記念特別展

「韓国の女性たちのこめた希い展—お細工物を中心に—」

8月31日(土)～10月28日(月)

ポジャギ(パッチワーク)や、ノリゲとよばれる組み紐結び飾り、針山や指ぬきなど、韓国の伝統的な針仕事を理解できるお細工物を展示しました。日本にも同様の伝統的文化は存在しますので、ご鑑賞いただいただけでなく作品作りの参考にもしていただけたらと思います。どうぞご覧ください。



「チョガッポ」
鈴木千香枝 再現作品