



見てごしない、桜と蛍の舞う町 南部町

広報

なんぶ

2024

3

No.234

【今月の表紙】

東西町コミュニティセンターで行う100歳体操。体操だけでなく、体操後の茶話会も楽しみに地域の方が集まる、集いの場となっています。



特集

つながり ささえあう まちづくり —持続可能なまちをめざした地域福祉の取組—

【今月の主な内容】

- たすかーどアプリはじまりました！
- ひきこもり・不登校について理解を深めよう
- まちの話題

企業版ふるさと納税感謝状贈呈式
大谷選手からグローブが届きました
賀野地区認知症行方不明者搜索訓練
町内企業の防振製品をEVに実装



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！

つながり ささえあう まちづくり —持続可能なまちをめざした

地域福祉の取組—

■南部町の現状

令和5年12月に国立社会保障・人口問題研究所が公表した「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

によると、2050年の南部町の人口は2020年から約38%減少し6,378人、そのうちの約47%を65歳以上の高齢者が占め、15歳から64歳の生産年齢人口は、約46%減少し2,820人になると推計されています。

人口の減少もさることながら、生産年齢人口の減少は、地域の活力に直結します。働き世代の割合が少なくなると、暮らしを支える人材不足となり、現在のよきな産業構造も大きく変わり、さらに集落やコミュニティの維持が困難になることも予想できます。

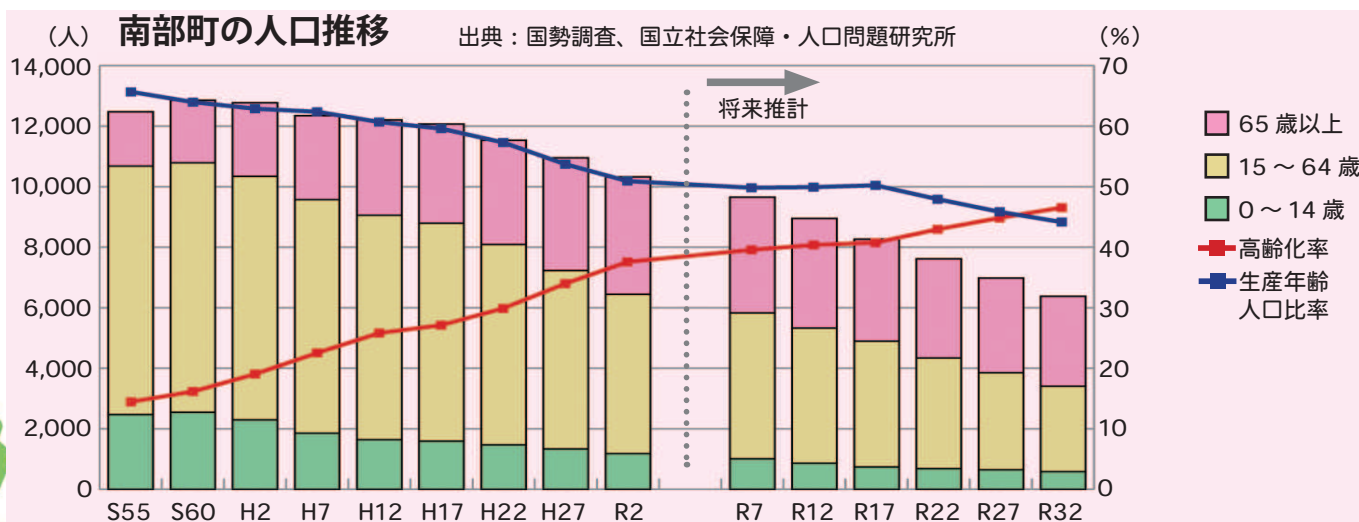
実際に変化する中、持続可能なまちをめざした地域福祉の取組が進められています。

「地域福祉」とは、誰もが住み慣れた地域で、孤立することなくゆるやかなつながりを感じながら、安心して自分らしく暮らせる社会をめざすことをいいます。

南部町では、このまちで暮らす一人ひとりが主役の福祉のまちづくりを「南部町地域福祉推進計画」を基に進めています。日々の暮らしの中で、自分一人では決できない困り事に直面したときに、助け合える関係づくりができる小さな支え合いの場を地域に作り参加することで、自助・互助・共助・公助の連携によって解決していく仕組みづくりを行っています。皆さんも、自分のできることから始めてみませんか？

■地域福祉とは

「地域福祉」とは、誰もが



南部町地域福祉推進計画とは？

南部町地域福祉推進計画（以下、「計画」）は、町民の誰もが、いきいきと活躍し、心をつないで支え合い、安心して住みなれた地域で暮らし続けることができるよう、町民・地域の皆さん、事業者、社会福祉協議会、行政が連携・協働し、“オール南部町”で福祉のまちづくりをめざす取組の指針となる計画です。令和3年3月に策定され、5か年の取組を進めています。

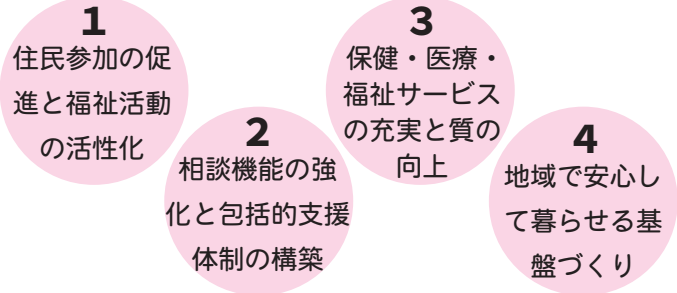


■基本理念

**みんながいきいきと活躍し、
心をつないで支え合う共生のまちづくり**

住みなれた地域で、すべての住民が安心して日常生活を営み、人と人とのつながりを大切にし、社会、経済、文化、その他あらゆる分野の活動に生きがいを持って参加できる地域社会を実現することを計画の基本理念とします。

■基本目標



こんな取り組みを進めています

■重点取組

基本目標に基づき、基本計画を策定し施策を実行しています。その中でも重点的に取り組んでいる4つの重点取組があります。

①地域振興協議会における福祉機能の強化

誰もが気軽に集える場づくりや、地域の生活課題の発見・相談、見守りや生活支援といった支え合い活動が豊かに広がっていくことをめざします。

②福祉学習の推進と担い手づくり

学校や地域で福祉について学ぶ機会がより充実するようにします。地域福祉を担うボランティアなどの人材の発掘・育成・活躍の促進を図ります。

③共生型総合相談体制の構築

福祉の専門職や行政と住民との協働による課題発見機能の強化と、どこに相談しても必要な支援が丸ごと受けられる支援体制の強化を進めます。

④健康づくりの推進

人が集まる拠点となる「集いの場」を中心に、健康づくりの取組がますます充実し、誰もが健康でいきいきとした暮らしができる社会をめざします。

重点取組のひとつ、地域振興協議会の福祉機能強化

■福祉推進事務局の設置

地域振興協議会単位で福祉推進事務局の設置を進めることで、地域運営や福祉について話し合う場を設けています。

それぞれの地域の将来や課題について考えることで、住みなれた地域で安心して自分らしく暮らす仕組みを作る、福祉活動の展開を進めています。地域福祉を切り口に持続可能なまちづくりをめざしていきます。

■定例ミーティングの実施

今年度から、地域振興協議会と行政（福祉担当・まちづくり担当）、町社会福祉協議会で定例のミーティングを実施しています。地域が抱える課題や進めている取組について共有し情報提供を行うことで、地域福祉の推進に向けて協働しています。



▲大田地域振興協議会
定例ミーティング

■福祉コーディネーターの配置

地域福祉の推進支援や、地域福祉活動のコーディネート・企画・立案などに携わる福祉コーディネーターを地域振興協議会単位で配置しています。

現在、東西町・南さいはく・手間の各地区で3名の福祉コーディネーターが活動しており、今後も増員を予定しています。



専門は地域福祉論、社会福祉政策。中山間地域における地域福祉のあり方や住民と専門職の連携・協働による地域包括ケアシステム・地域共生社会の構築を中心的なテーマとして研究・実践に取り組むほか、自治体等の地域福祉関連計画の策定・推進をサポートしている。

鳥取大学 地域学部 竹川 俊夫 教授

いえます。一方で、それらの問題は自己責任だという社会の風潮もあります。だからこそ、今コミュニティや人々の暮らしの再生に取り組みなければ、持続可能な暮らし・地域は作ることができなくなるのではないかという問題意識を持っています。

■計画は何のために

90年代以降、日本の地方分権化が進み、福祉行政の主体は市町村となりました。しかし住民が抱える幅広い生活課題を、行政がすべて対応し解決することは到底できません。住みなれた地域社会の中で暮らしながら、課題と向き合っていく時代を迎えています。

■地域社会を取り巻く現状
日本は急速に高齢化が進み、特に中山間地域では大きく人口が減少しています。地域ではコミュニティの力が衰え、家庭では介護、子育て、孤立、貧困など様々な問題が複雑化しています。生活基盤が脆くなり、人々が支え合う力が弱まっていると

いえます。一方、それらの問題は自己責任だという社会の風潮もあります。だからこそ、今コミュニティや人々の暮らしの再生に取り組みなければ、持続可能な暮らし・地域は作ることができなくなるのではないかという問題意識を持っています。

さらに、特に中山間地域においては、地域そのものの持続性が非常に危ぶまれています。住みなれた地域での暮らしを持続させるには、地域そのものが持続可能なものでなければなりません。福祉という介護や子育て等、ケアの問題が中心と思われがちですが、地域そのものを持続可能にしていく可能性を高めることも計画の中の大きな課題なのです。

■地域福祉の視点で見る南部町

南部町は、計画策定以前にも、コミュニティホーム「西町の郷」の開設や、講演会など10年以上の関りがあります。その中で、住民主体のまちづくりの文化が根付いていると感じていました。しかし地域によっては、課題はどんどん増えていくところもありません。住民主体で解決できていないところも、行政も同様でした。住民自治の良い文化を町内に広げることが大きな課題という印象を持ちました。

計画の策定に関わり、持続可能な地域福祉活動をどう作っていくか検討する中で、私は地域の財産として「地域振興協議会」を強く意識しました。地域振興協議会の福祉機能を

強化することで、福祉をはじめ様々な地域課題に対応でき、かつ地域を持続可能なものにできるでしょう。地域の要として、行政や社会福祉協議会と連携し、集落を支えながら福祉課題に取り組むという計画の基本フレームは、取組を進める中で徐々に浸透していると感じます。

■地域福祉を「我が事」に

自分自身のこれからの暮らしや、子や孫世代の暮らしを考えて、「今私たちがどう動かないといけないのか」を考えることが地域福祉であり、その方向性を示しているのが計画です。自分たちでできる取組を進めるなかで生まれた成功例は、積み重ねれば地域の誇りになるでしょう。地域に暮らし続ける理由の一つを地域福祉の力で創り出すことができれば、南部町は持続可能な素晴らしい町になっていくと思います。

福祉は特定の方の課題ではなく誰にでも共通するものです。一人ひとりが「我が事」としてとらえ、少しずつでも協力し合っ地域を変えていくことは、自分たちの暮らしを良くしていくことにつながるのです。

地域と人、人と人をつなぐ 福祉コーディネーター

現在町内で活躍している福祉コーディネーターは3名。地域が持つ課題は、同じ町内でも様々です。それぞれの地域での活動について、ご紹介します。

上長田・東長田地域振興区担当 /

谷口輝子さん



谷口さんは、昨年度から南さいはく地区の福祉コーディネーターを務めています。まずは自分自身を地域の方に知っていただくため、いきいきサロンや100歳体操など、各集落での取組を訪問して、地域との関りを深めています。訪れた場所で聴いた意見を拾い上げ、地区の福祉推進会議で課題解決に向けた働きかけを行います。広い面積の中に集落が点在し家の距離も離れている地理的特徴を持ち、町内で最も高齢化率が高い南さいはく地区。隣近所で助け合ってきた関係性を維持しながら、その小さなコミュニティをつなげて地域全体のつながりに広げたいと考えています。



◀入蔵集落のいきいきサロンに参加。

東西町地域振興区担当 /

長谷川波子さん

「長年暮らす地域へ貢献できれば」という思いで福祉コーディネーターを引き受けた長谷川さん。いきいきサロンや100歳体操、西町の郷の活動へ参加したり、民生児童委員の会に出席したりして、地域の方とのつながりを作っています。話しをする中で日常の困り事などを聞き、看護師の経験を活かしてアドバイスをしたり、行政や社協など関係機関へつないだりして、橋渡し役として活躍しています。「今後は子どもから高齢者まで、世代を超えた交流の場を設けていきたい。活動への参加だけでなくもっと地域へ外向き、たくさんの方とコミュニケーションを取って、住民の



声を届けていきたい」と考えています。

◀100歳体操に参加し、会話を楽しみながら地域の方に寄り添います。(写真中央)

手間地域振興区担当 /

石原司子さん

今年度から、手間地区の福祉コーディネーターとして活動する、石原さん。「地域を元気にしたい」という思いと、元々社会福祉協議会で勤務し地域福祉に関わっていた経験から「長年培った事を活かして、お世話になった地域に恩返しをしたい」という思いを持ち、活動しています。天萬にある“てま里”を活動拠点に、「拋り所ランチ」「野菜市」など、週に1回はイベントを開催し、てま里が地域の方の訪れる集いの場となるよう働きかけています。

集落に目を向けると、いきいきサロンや100歳体操などの活動は、担い手や参加者が減少し継続の困難さに直面しているところもあり、運営する方々の相談を受けることも多いといいます。さらにこう

▼月1回開催の「さくらカフェ」。2月は法勝寺電車の思い出話で盛り上がりました。石原さんは参加者一人ひとりに声をかけ、話しを引き出します。



した集落内の活動だけでなく、集落組織の担い手が減少する将来が見えてきている中で、石原さんは今より一歩踏み出して手間地区内の集落に出向き「若い世代を巻き込みながら福祉の視点で課題を吸い上げ、解決に向けて一緒に考えていく形を作りたい」と考えています。

来年度以降は取組を拡大し、拠点とするてま里や地域の資源などを活用して近隣の方が集い交流が持てる場を今以上に作りながら、学校の長期休みには子どもたちが楽しめる時間をつくるなど、福祉教育にも力を入れた活動を進めていきます。

野球しようぜ！

大谷選手からグローブが届きました



アメリカ大リーグで活躍する大谷翔平選手から全国の小学校へ贈られたグローブが南部町にも届きました。グローブは「野球しようぜ」のメッセージとともに町内の3小学校へ渡され、児童へお披露目されました。

西伯小学校6年生は体育の授業で使用し、一人ひとり交代しながら全員でキャッチボールを行いました。野球をしている浦川煌大君は「大谷選手のグローブに触れられてよかった。大谷選手のような選手になりたい」と決意を新たにしました。大谷選手の思いが込められたグローブは、各小学校の休憩時間や体育の授業等で使用される予定です。

小型EVの実験走行で体感 町内企業の防振製品をEVに実装



NOK鳥取事業場（原）で開発された防振ゴム製品を実装したEV（電気自動車）が南部町内で実験走行を行います。これは鳥取県の「EV実装評価プラットフォーム」による実験走行で、県内企業の様々な新技術を実装し評価を行います。また太陽光を活用した脱炭素社会実現に向けたEVの普及促進としても取り組まれます。

走行開始に先立ち、1月22日（月）に開始式が行われました。ガソリン車からEVへ急速な移行が進む中、新製品の開発に取り組むNOK鳥取事業場の鹿野努事業場長は「EVシフト化の課題に速やかな対応が必要。実験走行の評価で技術を向上させ、新しい製品を提案したい」と意気込みを語りました。

文化財保護事業に活用

企業版ふるさと納税感謝状贈呈式



株式会社足立本店（代表取締役会長兼社長足立延愛）様より、企業版ふるさと納税制度を活用しご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。本件は、米子信用金庫の仲介により成立しました。

1月19日（金）、陶山町長から感謝状を贈呈しました。足立会長は「事業でお世話になった南部町のお役に立てれば」と話し、今後も企業の地域貢献に意欲を見せました。

いただいた寄付は、文化財保護事業として主に法勝寺電車100周年事業に活用させていただきます。

地域で認知症について学ぶ 賀野地区認知症行方不明者搜索訓練



12月10日（日）、浅井集落を中心に賀野地区認知症行方不明者搜索訓練が行われました。これは、認知症のある方やその家族が安心して暮らせる地域を作るために、認知症を正しく理解し、地域でのつながりを持つことを目的として行う訓練です。

浅井集落在住の認知症の方が行方不明となった想定で、近隣の高姫・市山集落を含む地域の住民や自営消防団員が計8班に分かれて搜索を行いました。

行方不明者と思われる男性に声をかけ、発見した60代の女性は「はじめはどうしたら良いか分からず怖かったが、まずは『こんにちは』と話しかけた」と振り返ります。訓練は、地域の安心安全を改めて考える機会となりました。

地域おこし協力隊 神原隊員のつぶやき！

師匠からいろいろなことを教わっています



神原隊員



▲作業中の鴨木さん



▲いこい荘の日本庭園

地域おこし協力隊になって、もうすぐで2年。毎日が充実しているのですが、あつという間に月日が過ぎてしまいます。今後1日1日を大切に、残りの任期も頑張ります。

今回は私の大師匠、いこい荘の「鴨木弘さん」の紹介をしたいと思います。

鴨木さんは、とにかく物知り！鴨木さんに言えば何でも直してくれそうです！何でも作ってくれます！町民グラウンドの整備、いこい荘の草刈り・剪定など、全て鴨木さんから教わりました。どれも初めての経験ばかりでしたが、今では全て一人で

できるようになりました。鴨木さんの職人技にはまだまだかないませんが…。利用して下さる方々に、「きれいにグラウンド整備がしてあって使いやすいかった」「草刈りが丁寧だね」などと声をかけていただく、「頑張つて良かった」と思います。どのスポーツも、きれいに整備されているグラウンドで、練習や試合をするのはテンションが上がりますよね！

いこい荘には、お風呂や鴨木さんが手入れした日本庭園・季節ごとに変化する飾りつけがあつて楽しいですよ。是非、遊びに来てください！



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！

キナルなんぶ 毎月メインテーマを持って 様々な催しを計画しています～
50万人プロジェクト！



©KINARU_NANBU

2月4日、多目的ルームでチャリティーイベント【for you】が開催されました。集まった能登半島地震災害義援金は、社会福祉協議会を通じて被災地へ贈られます。



たくさんの寄付が集まりました



イベントの様子

－3月のメインテーマは「くらし」！－

＊3月9日（土） 10時～17時

キナルまつり！～法勝寺鉄道100周年記念～

- ①法勝寺鉄道100周年シンポジウム
- ②住まいの相談会 ～住まい、暮らしの専門家がやってくる！～
- ③南部町ワンコイン食グランプリ

公民館さくらまつり芸能大会開催！

＊3月30日（土） 13時30分～

会場：キナルなんぶ 多目的ルーム
公民館教室のみなさんをはじめ多くの方が、合奏、踊り、歌など、日頃の成果を披露します。入場は無料です。お誘いあわせのうえ、お出かけください。



【問い合わせ先】

キナルなんぶ ☎46-0870

前回の芸能大会 ▶

2月22日は何の日？

町長室から

No.80

ニャンニャンニャン
 2月22日は猫の日だそうです。令和2年6月、動物愛護法が改定され、安易な殺処分につながることを防ぐため保健所で収容するネズミから守るために船と一緒に犬、猫について一定の条件以外は乗せてきた」というのが通説で引き取らないこととなりました。しかし、長崎県吉岐市のカラ南部町でも所有者不明の猫によるカミ遺跡でイエネコの物とされる地域の環境問題の発生を防ぐため骨が発掘され、およそ2100年に、所有者のいない猫の不妊去勢前、弥生時代後期から、穀物をネ手術に補助をしています。譲渡ボズミから守るための猫が存在してランテアの方さんによる積極的いたという説が今では有力なような譲渡活動などの努力もあって、です。平安時代になると、猫は愛鳥取県内保健所の猫の引き取り数玩動物として扱われるようになりは令和4年度229頭(処分57頭)ますが数は少なく、高貴な身分のと10年前の5分の1以下になりました。今春にはボランテア団体人のみに許された楽しみだったよした。今春にはボランテア団体うです。NHKの大河ドラマ「光による指定管理で「鳥取県西部犬る君へ」でも、黒木華さん演じる猫センター」が米子市皆生に開所源倫子の愛猫「小麻呂」が出て 予定です。いましたね。

将来、飼い主のいない猫を無くす。日本でも飼われている猫は飼犬し、処分される猫がいない社会に育頭数が逆転したそうです。自立犬の日は1月11日だそうです。性が高い猫は単身世帯にも飼いやすいことが理由だといわれています。高齢化が進む地域社会の中で、飼い主がいなくなった猫の問題も深刻になってきました。



南部町長 陶山清孝

地域振興協議会 トピックス

天津地域振興協議会

大盛り上がるのeスポーツ体験会



▲リズムに合わせて太鼓を叩きます



▲会話を楽しみながら応援

2月9日(金)、ふるさと交流センターでeスポーツ体験会が行われました。eスポーツとはテレビゲーム等を使って対戦を行う競技です。高齢者の健康や交流の増進につながると言われており、近年注目を浴びています。

この日は天津地区に住む10名が人気ゲーム「太鼓の達人」を体験し、「森のくまさん」や「北酒場」などの曲で対戦を行いました。はじめは慣れないゲーム機操作に戸惑う声がありながらも次第に熱中し、点数を競いながらゲームを楽しみました。

天津地域振興協議会では、3回目となるeスポーツ体験会の開催です。

協議会副会長の野口和博さんは、「みなさんがとても楽しんでいて、喜んで参加される。リズムに合わせて太鼓を叩く動きが頭の体操になり、ゲームを通じて会話も盛り上がる。もっと多くの人に参加してもらいたい」と話し、大成功と喜んでいました。

初めて太鼓の達人を体験したという杉本光昭さんは「年甲斐もなく本気になって叩いていた。慣れなすまで難しかったが、頭と身体の良い運動になった」と、白熱した対戦を楽しみました。春休みにはeスポーツを通じた、子どもたちと高齢者の交流の場を設ける予定です。

たすカードアプリ はじまりました！



南部町キャッシュレスカード「たすカード」がスマートフォンのアプリで利用できるようになりました。カードとアプリを連携させて、便利な機能を使ってみてください。

便利な機能

①電子会員証



②店舗情報

加盟店の情報が確認できます。(画像は一例です)



- アプリの二次元コードをお店で提示すると支払いができます。
- 電子マネー・ポイントの残高や有効期限が確認できます。
- 過去の取引履歴が確認できます。



アプリで会員登録した後も、引き続きカードは使用できます。カードは大切に保管してください！

③お知らせ

イベント情報やお店からのお知らせを見ることができます。

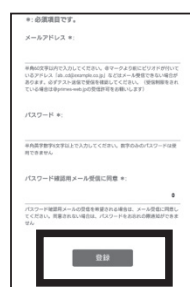
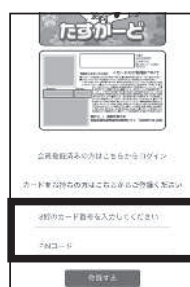
アプリの入手から会員登録までの方法

- 1 AppStoreまたはGooglePlayで「たすカード」と検索するか、下記の二次元コードからアプリをインストール
- 2 アプリを起動後、「初めて使う」を選択
- 3 ホーム画面の「新規登録」をタップ
- 4 カード裏面に記載の「CARD No.」と「PIN No.」を入力
- 5 メールアドレスなどを入力して、登録完了



iPhoneの方

Androidの方



ひきこもり・不登校について理解を深めよう

～『地域でともに支え合う「共生」のまちづくり講演会』の開催を通して～

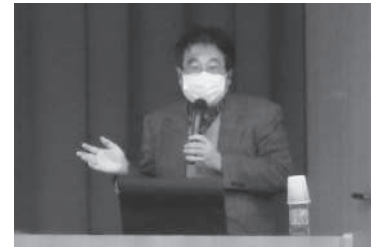
近年、社会とうまくつながれず孤立する方が増えています。これは様々なきっかけから誰にも起こり得ることです。ひきこもりや不登校の方への理解を深めることを目的に、1月20日（土）に、キナルなんぶにて講演会を開催し、町内外から参加がありました。

■講演 『不登校・ひきこもりの心を理解する』

■講師 原田 豊 氏（鳥取県立精神保健福祉センター所長）

■内容

- ・ひきこもりとは学校や仕事に行っていない、人とのつながりがないという状況が長期にわたり続いている状態のこと。
- ・外に出られない背景は、精神的な疲労（特に人間関係）、身体的疲労が長期に続くにも関わらず、十分な休養がなされない中で起こる「エネルギー（意欲）の低下」
- ・ひきこもりに至るまでには周囲のペースに無理にでも合わせて、疲れて生活をしてきた。回復のためには自分のペースでのんびり生活することが大切。
- ・回復には本人が安心・安全と感じられること、身近な家族などが理解してくれることが重要。
- ・本人だけではなく、家族も孤立しがち。家族が地域から孤立しないように継続した支援が求められる。



▲講演の様子

ひきこもりの回復段階

充電期

- ①自宅でもイライラする。
- ②外出しない。家族とも、顔を合わせない。

安定期

- ①自宅では落ち着いている。
- ②人と出会ったり、外出するとひどく疲れる。

活動期

- ①自宅でも安定。
- ②人と出会ったり、外出しても、それ程疲れを感じなくなる。

ひきこもりについての相談先

南部町ひきこもり支援ステーション（いくらの郷）

■相談窓口 学校や職場など社会活動への参加が難しい方、そのご家族などの相談を受けています。

■居場所づくり 家庭以外の安心できる居場所を提供しています。基本的な生活習慣の改善や、活動意欲の回復を目指し様々な体験、就労訓練を実施しています。週に1回、体験メニューを行っています。

【いくらの郷 問い合わせ先】 ☎ 39-6655

メール：ikuranosato-2018@sea.chukai.ne.jp

住 所：下中谷1528番地（入蔵集落内）



講演参加者の感想（抜粋）

- 不登校やひきこもりの方はその方なりの考えや気持ちがあり悩んでいるのが分かりました。
- 家の居心地を良くすることがエネルギーを貯めることにつながる事が分かりました。ひきこもりの状態がどのように回復していくか、インフルエンザを例に説明されたのがとても分かりやすかったです。
- いくらの郷の活動について初めて知りました。地域でひきこもりの方を支援する取り組みが素晴らしいと思います。

子ども会、高校生サークル、青年団へ加入して

楽しみながら 自分を磨こう 未来を描こう

創造的で可能性に満ちた未来を豊かに生きていくためには「知識・技能・PCスキル・語学力…」以上に「コミュニケーション力・やり遂げる力・主体的に動く力…」といった非認知能力が求められます。このため、南部町の教育においても、コミュニティ・スクールを基盤に学校・家庭・地域が連携し、こうした能力を伸ばすことをめざしています。

そこで、青少年・若者を対象とした社会教育団体では、地域をフィールドに、今しかできない、ここでしかできない以下の「出会い・体験・感動」を通して、非認知能力を高める活動を仕掛けています。毎回は参加できなくても1回でも2回でも、自分づくり、未来づくりのチャンスをつかんでみませんか。

子ども会育成連絡協議会 (以下：町子連)

各集落単位の子ども会相互の連携を図り、子ども会活動の充実と、子どもの健全育成を目的に活動しています。今年度は、他町村と合同での夏のリーダー合宿と、町内の小中学生を対象とした冬のリーダー塾を開催しました。次年度も高校生や青年団のお兄さんやお姉さんとのつながり、他町村の同級生とのつながりを実感できる活動を進めます。

こんなメリットがあります

- 1人250円で加入でき、1年間の活動保険が適用になります。(1人からでも加入できます)
- 社協福祉バスが年1回無料で利用できます。(燃料費等別)
- 町子連主催のイベント等の参加費の補助を受けることができます。
- ※加入申込書等については、今年度の育成会代表者もしくは各集落区長宛に送付します。



◀ 大山青年の家でのリーダー合宿

高校生サークル「with you 翼」

活動を始めて10年目を迎えた高校生サークルです。今年度は36名の加入があり、1月末時点で54回の活動に、のべ200名の高校生が参加しました。「出会い・体験・感動」をキーワードにより幸せな生き方を見つけるために、中学卒業後も継続して地域や仲間とつながり続けています。

加入にあたって

- 町内の小中学校の卒業生及び町内在住の高校生年代の方であれば、どなたでも加入できます。
- 加入申込書、保護者同意書及び保険料250円が必要です。



◀ 沖縄研修

新☆青年団「へん to つくり」

結成7年目を迎えた新☆青年団。約60名のメンバーで、今年度1月末時点で71回の活動に、のべ308名の青年が参加しました。昨年6月に赴任した地域おこし協力隊の力も借りつつ、自分づくり、未来づくりに向けての新たな挑戦を楽しんでいます。

加入にあたって

- 満18歳以上39歳以下で、町内在住もしくは町内出身者、及び町内勤務者であれば、どなたでも加入できます。



▲ 青年団 LINE 二次元コード



◀ コミュニティ・スクール 全国大会

10年後 20年後の幸せな人生・豊かなふるさと

消費相談窓口です 定期購入で『いつでも解約可能』の表示に注意！ ～通信販売にクーリングオフはありません～

事例

通販サイトで定期購入の美容クリームを見つけた。「購入回数の縛りはなく、いつでも解約可能。初回限定1980円！」と書いてあったので安心して申し込んだ。初回の商品が届いた10日後に「次回の発送準備が完了。商品代金は1万9800円」というメールが届き、驚いた。クレームすると、「初回のみでの解約は次回発送の7日前まで」と断られた。2回目の商品は不要だ。(60歳代・女性)



アドバイス

- 「いつでも解約可能」と書かれていても、解約の電話が繋がらない・解約可能な期間が極端に短いなどの理由で、次回の高額商品が届いてしまうトラブルが発生しています。
- 改正特定商取引法が施行され、最終確認画面で重要な取引条件をわかりやすく表示することが義務付けられました。
- 通信販売にはクーリングオフ制度はないので、インターネットのサイト上に教示された返品条件が重要です。
- 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

新生活に向けてもっと快適・健康・お得に！
「うちエコ診断 WEB サービス」(無料)

『うちエコ診断 WEB サービス』とは、住まいやライフスタイルの情報から、家庭の「どこから」「どのくらい」CO2が排出されているのかが一目で分かる環境省のサービスです。また電気・燃料などの使用料や世帯人数・住宅の生活状況を回答することで、CO2排出量だけでなく、家庭での光熱費などのエネルギー消費を具体的かつ効果的に抑える対策を確認することができます。

登録不要！約3分で簡単入力！

『うちエコ診断WEBサービス』

のアクセスはこちらから ▶

※二次元コードを読み取ってご利用ください。



eco うちエコ診断		自己診断用	
おすすめの対策(機器の使い方)			
おすすめの対策			
取組めそうな対策を選んでください。			
☺ 取組みたい	🕒 2030年	📧 未回答	👤 全て
対策 (内容を表示できます) 年CO ₂ ・光熱費削減			
1 省エネ型冷蔵庫にする	168kg	7,811円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
2 シャワーを1人5分にする	586kg	82,682円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
3 節水シャワーヘッドを使う	237kg	33,486円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
4 LEDシーリングにする	204kg	9,477円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
5 エコキュートに買換える	478kg	29,829円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
6 不在部屋の照明を消す	75kg	3,481円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
7 エコジョーズに買換える	191kg	12,375円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
8 太陽光発電を設置する	2,059kg	79,292円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
9 家族だんらんで過ごす	67kg	3,122円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない
10 省エネ型テレビにする	81kg	3,758円	取組みたい 2030年までに 実行中 できない

家庭にも地球にも優しい、自分に合った
エコスタイルで取り組みましょう！

▲環境省「COOL CHOICE」より抜粋

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎64-3781



南部町さくらまつり 2024開催

「南部町さくらまつり2024」を開催します。

■開催日 3月30日(土)・31日(日)

■会場 まごころ市駐車場(法勝寺332-1)

※イベントの詳細は、3月21日に全戸配布予定のパンフレットをご覧ください。南部町ホームページをご確認ください。

＊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20日(水・祝)～4月7日(日)

※桜開花状況により変更する場合があります。

※本紹寺(枝垂れ桜)、小松谷川土手

開花状況に合わせて点灯します。

※南部町または南部町観光協会のホームページでお知らせします。

＊法勝寺一式飾り

3月30日(土)・31日(日)

午前9時～午後8時

飾り物全体が同一種の日用品や用具で構成される伝統行事です。法勝寺宿内の民家や集会所に飾られます。

【問い合わせ先】

さくらまつり運営協議会 ☎66-3113

能登半島地震被災地へ職員を派遣しました

令和6年能登半島地震で甚大な被害を受けた石川県志賀町を支援するため、南部町から職員を派遣しました。これまでに3名の職員が避難所の支援や保健師活動、住宅被害調査などの業務にあたりました。3月にも保健師を派遣する予定です。



■被災地の支援にあたって

鳥取県保健師チームとして、志賀町で7日間活動しました。既に電気は復旧していたものの、水道は一部地域のみで復旧でした。家の片づけをしておられる中、要支援とされた方のお宅を訪問して健康状態の確認等を行いました。復興のフェーズが変化中、メンタルなど健康課題も変わっていくと考えられます。町民の心からの笑顔が見られるまで、伴走支援が必要だと感じました。(健康福祉課 前田)

くらしの情報

お誕生おめでとう

(氏名) (住所)

田中 <small>なこ</small> 菜琴	倭
濱田 <small>ゆいな</small> 結愛	天 萬
古谷 <small>かすみ</small> 香澄	阿 賀
前田 <small>いおり</small> 唯織	寺 内

ご冥福をお祈りします

(氏名) (年齢) (住所)

梅原美保子	70歳	御内谷
雑賀 雅子	89歳	高 姫
中井比呂美	58歳	法勝寺
大塚 徳子	89歳	清水川
板持 新子	87歳	浅 井
森田 穰	81歳	天 萬
岩田 惇	90歳	諸 木
小原 雅則	58歳	阿 賀
米原 俊一	75歳	天 萬
佐藤 啓子	74歳	天 萬
富田 博明	73歳	三 崎
藤原 康則	79歳	与一谷
赤井 在子	101歳	朝 金
前田かね子	96歳	馬 場
井田 貢	65歳	朝 金
北尾 越江	87歳	原
佐古 満子	87歳	法勝寺

1月16日～2月15日提出分・敬称略

※掲載は希望者のみです。

1月31日現在の人口

男	4,919人	(- 10人)
女	5,333人	(- 10人)
計	10,252人	(- 20人)
世帯数	3,911世帯	(- 5世帯)

※外国人登録者を含む

()内は前月との比較

<3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
- ・公営住宅使用料
- ・保育料
- ・放課後児童クラブ
- ・給食費

【納付期限：4月1日(月)】

**3月29日から、証明書のコンビニ交付が始まります！**

町民のみなさまからご要望をいただいていた証明書のコンビニ交付が3月29日からご利用いただけるようになります。コンビニ交付は南部町が発行する証明書（住民票の写し、印鑑登録証明書）が全国のコンビニエンスストア等のキオスク端末（マルチコピー機）から取得できるサービスです。

利用できる方	マイナンバーカード、または電子証明書搭載のスマートフォンをお持ちの方
取得できる証明書	①住民票の写し（コンビニ交付の場合は、住民票コードは記載されません） ②印鑑登録証明書
利用できる時間	午前6時30分～午後11時まで
利用できるお店	お近くのコンビニエンスストアなど全国5万店舗で受け取れます。 （詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください）
交付手数料	1通300円

＜注意事項＞

- マイナンバーカードの暗証番号（数字4桁）が必要です。
- 15歳未満の方は利用できません。
- 証明書の交換や手数料の返金はできません。手続きの際は証明書の種類や必要項目、必要部数の選択を間違えないようご注意ください。
- 交換や返金は役場でもできませんのでご注意ください。



▲コンビニ交付についての情報は、こちらの二次元コードからご覧いただけます。

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

**引越しの際は、住所異動の手続きをお忘れなく！**

入学・就職・転勤等による引越しで、住所を異動される方は住民票の異動届（転出届・転入届・転居届など）を行いましょ。

●他の市区町村に転出・南部町に転入される場合**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
※マイナンバーカードをお持ちの方は転出証明書は出ません。

**引越先の市区町村**

転入してから14日以内にマイナンバーカード（お持ちでない方は転出証明書）を持って、転入届を提出

●南部町内で転居された場合**南部町役場（町民生活課）**

転居した日から14日以内に転居届を提出

◆手続きの際は以下をご持参ください

- ・本人確認書類（運転免許証、各種保険証等）
- ・マイナンバーカード（お持ちの方）
※券面やカードデータの書き換えをします
ので忘れずにご持参ください。
- ・印鑑登録を希望の方は、登録印鑑

【問い合わせ先】

町民生活課（法勝寺庁舎） ☎66-3114
（天萬庁舎） ☎64-3781

転出届はスマートフォンで簡単にできます！

- マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルを通じて転出届が出来ます。（ぴったりサービス）
- 世帯主以外の方は、役場に行かなくても転出届ができるのでお勧めです！
- 転入先での届出（転入届）は必ず役所に行ってください。マイナンバーカードをお忘れなく！



ご存知ですか？ 障害基礎年金

国民年金の加入中等に初診日がある病気やけがなどで障がいの状態になった時に支給されます。

■障害基礎年金を受ける条件

①障がいの原因となった病気・けがについての初診日において、以下（１）（２）のいずれかに該当すること

（１）国民年金の被保険者である。

（２）国民年金の被保険者であった方が、日本国内に住所を有し、60歳～65歳未満である。老齢基礎年金の繰り上げ請求をしていない。

②障害認定日（※）において、政令で定められた障がいの状態の１級・２級に該当すること。（障害者手帳の級とは異なります。）

※障害認定日…障がいの程度を定める日。その病気・けがの初診日から１年６か月を経過した日、またはその期間内にその傷病が治った（症状が固定した）場合はその日。

③初診日の前日において、初診日の属する月の前々月までの被保険者期間のうち、保険料納付済期間と免除期間を合わせた期間が3分の2以上であること。（現在は特例として初診日の前々月までの直近の１年間に保険料の未納がなければよいことになっています。）

*②に該当しない方が、その障がいで65歳になるまでに悪化し2級以上に該当する障がいの状態になった場合も受給できます。

*20歳前に初診日のある病気やけがによって障がいの状態になった方は、2級以上の障がいの状態に該当すれば20歳（障害認定日が20歳以後の場合は、障害認定日）から受給できます。ただし、この場合本人に一定額以上の所得や他年金の受給がある場合、支給が制限されます。

*ケースにより異なりますので、個別にご相談ください。

【問い合わせ先】 米子年金事務所 ☎34-6111 町民生活課（法勝寺） ☎66-3114



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。

■日にち 4月1日（月）～5月31日（金）
（土日祝日を除く）

■場所 税務課（法勝寺庁舎）

■確認できる方 町内に資産を所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

※コピーと証明は自己所有分に限りませう。

【問い合わせ先】 税務課 ☎66-4802



鳥取県立美術館 開館1年前 カウントダウンイベント開催

美術館開館1年前のカウントダウンイベント、参加型アートプログラム「どんどこ！巨大紙相撲 ～とっとりけんび場所～」が開催されます。

◀巡業▶ ※参加は本場所への参加が可能な方のみ
ダンボールで等身大の大きな力士をつくる

■日時 3月17日（日）午後2時30分

■会場 キナルなんび

◀本場所▶

「巡業」でつくった個性豊かな力士たちが「本場所」で対戦

■日時 3月31日（日）午後1時

■会場 倉吉未来中心

【問い合わせ先】 鳥取県立美術館パートナーズ ☎0858-27-0771



軽自動車税（種別割）の減免申請を受け付けます

心身に障がい等がある方の軽自動車等や、構造が専ら心身に障がい等がある方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（種別割）が減免されます。減免の申請は毎年必要です。

※申請は期間内をお願いします。期間内の申請が間に合わない方は、事前に税務課へご連絡ください。

■申請期間 4月1日（月）～18日（木）（※土・日曜日は除く）

午前8時30分～午後5時15分

■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

■減免となる障がいの範囲について

・身体に障がいがある方…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。）

・知的障がいがある方…療育手帳Aをお持ちの方

・精神障がいがある方…精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方

■自動車の所有者・使用目的について

本人運転の場合…本人が所有者であること。使用目的に制限なし。

本人以外が運転する場合…本人または生計を一にする方が所有者であり、専ら心身障がいがある方の通学、通院、通所、生業、買い物等のために継続・反復して使用するものであること。

○構造が専ら心身に障がい等がある方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 車検証

○その他、公益のために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

海上保安官を募集しています。

■海上保安学校学生採用試験＜特別＞（10月入校）

受付期間：3月11日（月）まで

第1次試験：5月12日（日）

■海上保安官採用試験＜初任科＞（4月入校）

受付期間：3月25日（月）まで

第1次試験：5月26日（日）

受験資格等の詳細は、人事院採用情報 NAVI をご覧ください。

【問い合わせ先】

境海上保安部管理課

☎42-2532



国税専門官の募集

国税庁では、国税専門官を募集しています。

■受験資格

①平成6年4月2日～平成15年4月1日
生まれの者

②平成15年4月2日以降生まれの者で

(1) 大学を卒業した者及び令和7年3月までに大学を卒業する見込みの者

(2) 人事院が(1)に掲げる者と同等の資格があると認める者

■受付期間 3月25日（月）まで

【問い合わせ先】

広島国税局人事第二課試験研修係

☎082-221-9211



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6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。鳥取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6年2月分（3月納付分）まで	9.82%	介護保険料率	令和6年2月分（3月納付分）まで	1.82%
	令和6年3月分（4月納付分）から	9.68%		令和6年3月分（4月納付分）から	1.60%

※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

スポーツ安全保険のお知らせ

スポーツ // 文化活動 // ボランティア
団体活動のための補償制度

令和6年度（2024年度） 保険期間 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで

小さな掛金、大きな補償

スポーツ安全保険



スポあんネット
インターネットでかんたん加入



保険の詳しい内容、資料の請求は、
ホームページをご覧ください。



加入区分・掛金（年度初回加入時は4名以上）

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）	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
	スポーツ活動（指導・審判を含む） ●A2区分で対象となる活動も補償されます。	C 64歳以下 B 65歳以上	1,850円 1,200円
大人（高校生以上）	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 ●スポーツ活動中の手拭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
子ども（中学生以下）	ワイド活動補償型	A1 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	AW 1,450円
		C 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	CW 64歳以下 4,850円
		B 区分の補償となる団体活動に加え、個人活動も対象	BW 65歳以上 5,000円

※特別支援学校高等部の生徒を含みます。年間掛金には、制度運営費（10円）が含まれます。
（注）C・B・CW・BW区分の年齢の判断は「令和6年4月1日」を基準とします。

本広告はスポーツ安全保険の概要を掲載しており、ご加入の際には、必ず「スポーツ安全保険のあらし」及び「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は保険約款及び特約書によりますが、ご不明の点については（公財）スポーツ安全協会または東京海上日動火災保険（株）へ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 ☎0120-233-801
担当課 公務第2部 文教公務室（平日9:00~17:00）
（共同引受保険会社（令和6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 大同火災 東京海上日動 日新火災 三井住友海上 AIG損保

公益財団法人スポーツ安全協会
<https://www.sportsanzen.org>

令和4年12月作成 23TC-006571

まちの行事

3月11日～4月10日

固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	3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。
米やカフェ	えん処米や	3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」
さくらカフェあいみ	てま里	4月2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
人権・行政相談	交流会館	3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	3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	3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
こころの健康相談会	キナルなんぶ 小会議室	3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	3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
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	3月21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	3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
人権・行政相談	キナルなんぶ 中会議室	4月3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	4月9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	交流会館	4月10日(水) 13:30～16:00	人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782 総務課 ☎ 66 - 3112

◆イベントなど

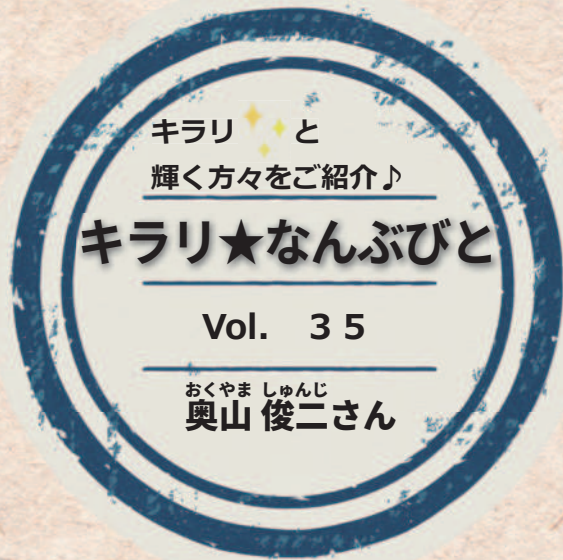
	場所	日時	問い合わせ先
音読会	キナルなんぶ 中会議室	3月14日(木) (第1部) 10:30～11:00 (第2部) 11:10～11:40	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
点字サークル	交流会館	3月19日(火) 9:30～11:30	天萬図書館 ☎ 64 - 3791
小学校卒業式	町内小学校	3月19日(火)	各小学校へお問い合わせください。
手話講座	キナルなんぶ 中会議室	3月21日(木) 19:00～20:00	天萬図書館 ☎ 64 - 3791
サイエンスアカデミー	キナルなんぶ 多目的ルーム	3月23日(土) 10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
おはなし会	富有まんてんホール	3月24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	4月2日(火) 9:30～11:30	法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463
小中学校入学式	町内小中学校	4月9日(火)	各小中学校にお問い合わせください。

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	3月11日・16日～22日(蔵書点検のため臨時休館)・25日 ・4月1日・8日
	天萬図書館	3月11日・16日～22日(蔵書点検のため臨時休館)・25日 ・4月1日・8日



今回ご紹介するのは、金山で畜産農業を営む、奥山俊二さん。山の恵みを存分に活用した暮らしの楽しみや、和牛の飼育に込められた想いについて伺いました。



キラリと輝く方々をご紹介♪

キラリ★なんぶびと

Vol. 35

おくやま しゅんじ
奥山 俊二さん

元々「農業で自立したい」という気持ちが高く、「山を活用した農林業をやりたかった」と話す奥山さん。家の山は牛の放

■夢だった山を活かす農林業

親牛を飼育し、約10か月の妊娠期間を経て生まれた子牛を育て、競りに出しています。

■73歳の今、描く夢

目標は80歳まで牛飼いを続けること、そして畜産共進会等で活躍する牛の育成です。昨春秋に誕生した子牛は鳥取県畜産試験場の種雄牛候補となっており、「鳥取県を代表する種雄牛になれば」と期待を寄せています。

役場職員として働いていた奥山さんは、兼業農家として和牛の繁殖や農業を営んでいました。働きながら牛を飼うことの大変さを感じていた59歳の時、「元氣なうちに、自分のやりたいことをやってみよう」と一念発起。退職して専業で牛と向き合うことを決意します。飼育頭数を増やし、田んぼで牧草の栽培を始めました。現在は9頭の親牛を飼育し、約10か月の妊娠期間を経て生まれた子牛を育て、競りに出しています。

■牛と共に暮らす

牧場となっており、牛たちは自由



◀山の中で自由に過ごす雌牛



◀牛舎で過ごす雌牛(左)と種雄牛候補の子牛(中央)

今月のメニュー

※ヘルシーメニューコンテスト※

一般の部 佳作受賞作品

私のコブサラダ

一人分 エネルギー 102kcal 食塩相当量 0.6g



具材を角切りにして好みのドレッシングをかけて食べます。食材に塩味のあるものがあるため、塩を使っていないのがポイントです。



◀ 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)

- ・ミニトマト 4個
- ・きゅうり 1本
- ・レタス 1/4個
- ・しらす干し 20g
- ・かに風味かまぼこ 4本
- ・うずら卵(水煮) 8個
- ・蒸し大豆(煮大豆) 大さじ4
- ・レモン 1/2個
- ・オリーブオイル 大さじ1と1/2
- ・こしょう 少々



作り方

- ① ミニトマトは4等分に切り、きゅうりは5mm～1cm角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② しらす干しをフライパンで乾煎りする。
- ③ かに風味かまぼこは5mm～1cm幅に切る。
- ④ うずら卵は半分に切る。
- ⑤ お皿にレタスを敷き、その上に④・きゅうり・ミニトマト・蒸し大豆・③を順に盛り付ける。
- ⑥ ⑤に②のしらす干しを全体に振りかけ、※印を食べる前にかける。

ゲンゲ (レンゲ、レンゲソウ)

■里山の春の風景



法勝寺

撮影：桐原真希

早いところでは3月中旬から咲き始める田んぼの花、レンゲソウ。江戸時代から記録がある中国原産の帰化植物で、標準和名はゲンゲと言います。一般的には別名のレンゲの方が馴染みのある響きかもしれませんが。漢字では蓮華。ハスの花を意味しています。レンゲのピンクの花が小さなハスに見えなくもないですね。ちなみにゲンゲは漢名

の読み方からきています。以前より、緑肥にレンゲが使われていましたが、現在ざっと調べただけでも40以上の自治体で「れんげ米」の名前のお米が販売されています。

■素敵なレンゲ畑だけど

広範囲で田んぼにレンゲが咲いている風景は、花言葉の「心が和らぐ」の通り、どこか安心する景観です。しかし、2023年春に、愛知県でレンゲ畑に無断で園児を載せたバス

が乗り付け、圃場を荒らしてしまいネットニュースになりました。レンゲの成長過程で株が傷むと、窒素固定のためにわざわざ種を買って育てているレンゲの効果が低くなってしまいうのです。そもそも田んぼは私有地です。許可なく畦を歩いて三脚を立てたりするカメラマンとのトラブルも各所で発生しています。一方で、レンゲ畑で子どもを遊ばせたいという住民の声もあり、ある博物館ではレンゲをすき込む前に自然観察会を開催

したり、レンゲ畑の持ち主の方が、普段は立ち入り禁止の看板を設置し、すき込む直前に一時的に田んぼを開放して、レンゲ摘みを楽しんでもらうところもありました。観光資源と自然体験提供の場の活用について、よき折り合いができればと思います。

■レンゲ畑復活？

一時期は、種子の価格の高さや、化学肥料の使用、お米の栽培スケジュールの前倒し、害虫被害などで、レンゲ畑が全国的に激減しました。しかし、昨今の肥料高騰や景観保全、養蜂業者の連携などの利点も見直されてきたとのこと。里山の風景の一つとして田植え前のピンクの絨毯が町の元気にもつながればと思います。



▲20年で5回だけ見た白いレンゲ

自然観察指導員 桐原真希

祐生出合いの館【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

「光と彩り—古志谷恭子写真展」

2月17日(土)～4月22日(月)

古志谷恭子氏は米子市在住の写真家です。退職後、NHK文化教室で写真技術を学び、県展、米子市展を始め各展覧会で受賞し、現在は県展・米子市展無鑑査、勤労者美術展の選考委員を務めておられます。

歳を重ねてなお芸術表現に挑戦される姿をぜひご覧ください。お待ちしております。



祐生検定②⑤

祐生が収集した入場券は、約何点あるでしょうか。

- A. 270点
- B. 370点
- C. 470点
- D. 570点