

【今月の表紙】

モデルをしてくれたのは、新☆青年団「へん
to つくり」の清川葉月さんと、高校生サークル
「With you 翼」の山本凌太郎さん。新型コロナ
ウイルス感染予防を行いながら、運動を楽しみ
ましょう！

特集

ご家庭でできる健康づくり

せいかつふかっぱつびよう
～生活不活発病を予防しよう～

【今月の主な内容】

- 特別定額給付金の申請はお済ですか？
- 退屈しない楽しい家遊び！～楽しく家で過ごすには～
- まちの話題

受章おめでとうございます／マスクの寄付をいただきました
新型コロナウイルス感染症対策講習会／安全祈願祭が行われました



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！

世界的に流行している、新型コロナウイルス感染症。この病気は、喫煙者や糖尿病、心疾患などの基礎疾患をお持ちの方は、症状が重症化しやすいと言われており、注意が必要です。

この新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、不要不急の外出自粛が続きました。多くの人が集まる場所への外出は控えるなど、感染予防を心がける必要がある一方で、感染を恐れて外出を控えすぎて、動く量（活動量）が減ることで、生活不活発病による健康への影響も心配されます。

今月は、ご家庭でできる健康づくりとして、感染を予防しながらできる生活不活発病の予防や、体の調子を整える体操をご紹介します。

外出自粛前

外出自粛前と比べて体の状態はどうですか？

当てはまる状態に☑をつけて、チェックリストで確認してみましょう！

①屋外を歩くこと

- | | |
|---|---|
| ☐ 遠くへも1人で歩いていた | ☐ 遠くへも1人で歩いている |
| ☐ 近くなら1人で歩いていた | ☐ 近くなら1人で歩いている |
| ☐ 誰かと一緒なら歩いていた | ☐ 誰かと一緒なら歩いている |
| ☐ ほとんど外は歩いていなかった、または歩けなかった | ☐ ほとんど外は歩いていない、または歩けない |

現在

②自宅内を歩くこと

- | | |
|---|---|
| ☐ 何もつかまらずに歩いていた | ☐ 何もつかまらずに歩いている |
| ☐ 壁や家具を伝うか、誰かと一緒に歩いていた | ☐ 壁や家具を伝うか、誰かと一緒に歩いている |
| ☐ 這うなどして動いていた | ☐ 這うなどして動いている |
| ☐ 自力では動き回れなかった | ☐ 自力では動き回れない |

③身の回りの行為（入浴、洗面、トイレ、食事など）

- | | |
|--|--|
| ☐ 外出時や旅行のときにも不自由はなかった | ☐ 外出時や旅行のときにも不自由はない |
| ☐ 自宅内では不自由はなかった | ☐ 自宅内では不自由はない |
| ☐ 不自由があるがなんとかしていた | ☐ 不自由があるがなんとかしている |
| ☐ 時々人の手を借りていた | ☐ 時々人の手を借りている |
| ☐ ほとんど助けてもらっていた | ☐ ほとんど助けてもらっている |

④外出の回数

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ ほぼ毎日 | ☐ ほぼ毎日 |
| ☐ 週1回以上 | ☐ 週1回以上 |
| ☐ 月1回以上 | ☐ 月1回以上 |
| ☐ ほとんど外出していなかった | ☐ ほとんど外出していない |

⑤日中どのくらい体を動かしていますか

- | | |
|---|---|
| ☐ 外でもよく動いていた | ☐ 外でもよく動いている |
| ☐ 家の中ではよく動いていた | ☐ 家の中ではよく動いている |
| ☐ 座ることが多かったり、時々横になっていた | ☐ 座ることが多かったり、時々横になっている |
| ☐ ほとんど横になっていた | ☐ ほとんど横になっている |

このチェックリストで、太字の☑（一番よい状態）にチェックがないときは注意してください。

特に、外出自粛前（左側）と比べて、現在（右側）が1段階でも低下している場合は注意が必要です。

参考：厚生労働省ホームページ

生活不活発病

予防のポイントは？

西伯病院理学療法士の

梅林みか先生に

お話を伺いました！

生活不活発病とは？

生活不活発病とは、「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」といいます。特に高齢の方は、筋力の低下、うつ状態、知的活動の低下、めまい・立ちくらみが起こりやすくなります。

2004年の新潟県中越地震以来、避難所生活を余儀なくされるような災害時、復興過程において多発しました。また、高齢化が進む平時においても大きな課題であるとされています。

「動かない」と「動けなくなる」！

「寝るより座る、座るより歩く」で生活不活発病を防ぎましょう。予防の4つのポイントをご紹介します。

① なるべく動くことを心がけよう

② 日中、ずっと横にならない

一日一回布団をたたもう！

③ 身の回りを片付けよう

歩きやすい通路を確保しましょう！

④ 「安静第一」は思い込み

「無理は禁物」とは思いこまないでください。ただし、持病がある方や、栄養状態が悪い方は、医師や医療関係者に相談しましょう。

ながら運動のすすめ

生活不活発病の予防は、生活の中で「ちよつと動く」だけでも効果があります。することがなくてじっとしている時間があれば、積極的に「ながら運動」を取り入れて活動量を増やしましょう。

運動は、テレビ、新聞、webなどで多数紹介されているので、参考にしながら実践してみてください。ラジオ体操やいきいき100歳体操も効果的です。

生活リズムがまず第一！

生活リズムを整えることが大切です。いつもの時間に起きましょう。外出自粛と動かないでいることはイコールではありません。なんとなく朝起き上がる意欲がわかなかったり、生活が不規則になつて横になつてずっとウトウト……という方もいるかもしれませんが、まずはいつもと同じ時間に起きることを心がけましょう。

また、外出自粛とはいっても、人が密集していなければ、家の周辺を散歩することは問題ありません。ずっと家の中にいる場合でも、窓を開けてこまめに喚起したり、運動を意識しながら家事を行うなど、気分転換になる作業を探してみることもおすすめです。

座っているときは足を着地

ずっと同じ姿勢でいると、身体の筋肉が固まり、血行も悪くなります。適度にお尻や身体の位置を変えながら座ることが大切です。また、かかとが床についていると、①上体が起きる、②背筋が伸びる、③足を自然に踏ん張る、という効果があります。

・椅子の場合

椅子が高くて足がつかない場合、浅

例えば3か月続けていた運動を止めると、体力や筋力が3か月後には半減、半年後にはゼロになるといわれています。頑張ってきた運動はなるべく維持・継続して、新型コロナウイルスの感染拡大が落ち着いたらなるべく速やかに体操や集いを再開しましょう。

家でもできる体操をなるべく続けて、元気にいきいき過ごしましょう！



く座ると危険なこともあるので、台のようなものを置いて、かかとが床についている状態を保ちましょう。

・車いすの場合

車いすには移動時に安全性を守るために足台がついていますが、移動しないときは足台を上げて足を地面につけると効果が得られます。

ちよつとした工夫で活動量を増やし、生活不活発病を予防しましょう！

ご家庭でできる、簡単トレーニングをご紹介します！

緊急事態宣言が発令された4月・5月は、新型コロナウイルス感染予防のために自宅で過ごす方が多かったのではないのでしょうか。緊急事態宣言も解除され、農繁期も迎えた現在、徐々に体を動かすことが増えてきたと思います。今回は、スポnetなんぶ運動指導員・亀尾由紀さんに、腰痛を改善する簡単体操とトレーニングを教わります。

毎日コツコツ！30日チャレンジ プレ♪コツチャレなんぶ

9月から実施する「コツチャレなんぶ」のプレ版を、6月から実施します。詳しくは全戸に配布したチラシをご覧ください！

多くの腰痛は、不良姿勢に関連する“腰の不具合”に伴い、自分でコントロールすることが可能です。ここでは、腰を動かすことを怖がっている人でも取り組みやすい“これだけ体操”を紹介します。

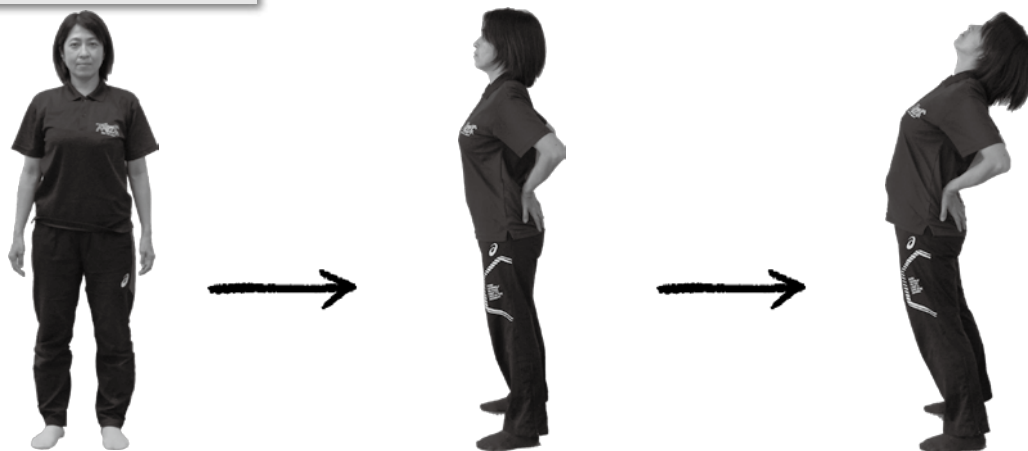
これだけ体操①

■ 腰をそらす体操

座り仕事で前かがみの姿勢が続いたとき、重い荷物を持った後などに行いましょう

やってみよう！

- ①足を肩幅よりやや広めに開き、両手を支点に姿勢を安定させます。
- ②ゆっくりと息を吐きながら最大限に反らした状態を3秒間保つ（1～2回） ※無理をしないようにしましょう



■ 不安定な腰回りを鍛えるトレーニング

★ふくらはぎのトレーニング

- ①足を腰幅に開き両手壁に体を安定させる
- ②つま先立ちをする（10回程度繰り返す）



★壁向きスクワット

- ①壁に向いて立ちそのまま腰をおろしていく（10回程度）
※後ろに倒れないように気をつけましょう



★おしりのトレーニング

- ①両手を壁につき、膝を曲げないように右足から後ろにあげる（左右10回ずつ）
※足が外側に開かないように気をつけましょう



これだけ体操②
■ 腰をかがめる体操

長時間立ったり歩いたりして腰に
 反りぎみの負荷がかかったときな
 どに行いましょう

①椅子に浅く腰かけ、足を肩幅
 より広めに開く

②息を吐きながら、ゆっくり背
 中を丸め、床を見ながら3秒間
 姿勢を保つ（1～2回）



■ ストレッチ



①長座の姿勢になり息を吐きながら
 前屈する（5～10秒）



②開脚をして息を吐きながら体をゆっく
 り前に倒す（5～10秒）



③足の裏と裏をつけ息を吐きながら
 ゆっくり前に倒す（5～10秒）

④足を開き右手を中央に
 置き、左手は斜め上の方
 に伸びる（左右5～10
 秒）



⑥両膝を立て両手をつ
 いてゆっくり腰を反ら
 しながら前を向く（5
 ～10秒）



⑤両膝を立て両手をついて背中を丸め
 ゆっくりおへそを覗く。（5～10秒）



⑦うつ伏せになり片方の足を90度に曲げる
 ※腰が浮かないように（左右5～10秒）

スポnetなんぶでは、全戸配布している体操の
 お知らせやホームページ・Youtube「スポnet
 なんぶ公式チャンネル」でも自宅でできる運動
 をご紹介しています。ぜひご覧ください！

～新型コロナウイルスの感染拡大に伴う経済対策～

特別定額給付金 の申請はお済ですか？

申請は
8月11日(火)
までに！

新型コロナウイルスの感染拡大に伴う経済対策として、**1人につき10万円**の特別定額給付金が給付されます。申請がまだの方は、**8月11日(火)までに**申請をしてください。

給付対象者 令和2年4月27日時点で、南部町の住民基本台帳に記録されている人

申請方法 ※感染拡大防止の観点から、以下の2種類による申請にご協力ください。

① 郵送による申請

5月7日～9日にかけて、各世帯主様宛に申請書を郵送しています。必要事項を記入のうえ、同封の返信用封筒で返送してください。

※申請には申請者（世帯主）の本人確認書類及び振込先金融機関口座確認書類の写しが必要です。

※役場に登録がしてある口座を利用される場合は口座の写しは必要ありませんが、それ以外の口座の場合は必ず写しをつけてください。なお、電話による登録口座の問い合わせにはお答えできませんのでご了承ください。

② マイナポータルによる申請（マイナンバーカードをお持ちの方）

マイナポータルによるオンライン申請ができます。オンライン申請には、以下の準備が必要です。

- ・申請者（世帯主）のマイナンバーカード
- ・マイナンバーカードの読取対応スマートフォンまたはパソコン＋ICカードリーダー
- ・マイナンバーカード受取時に設定した暗証番号（英数字6桁～16桁）
- ・振込先口座の確認書類
- ・マイナポータルAP（アプリ）の検索、インストール

詳しくは、<https://myna.go.jp> をご確認ください。



本人確認書類

マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、年金手帳などの写し

振込先金融機関口座確認書類

金融機関名、口座番号、口座名義人（カナ）、支店名、支店コードが分かる通帳やキャッシュカードの写し
※申請者の本人名義の口座

支払予定日 毎週金曜日で締切り、翌水曜日に支払いを行います。
※支払いにおける決定通知、支払通知は送付いたしません。

【問い合わせ先】 町民生活課 特別定額給付金係

①080-8984-4412 ②64-3781 ③66-3114

～新型コロナウイルス感染症予防のため～

鳥取型「新しい生活様式」を実践！

鳥取県は人と人の適度な距離（約2mのフィジカルディスタンス）がとれる県です。

豊かな自然、食べ物がある鳥取の特性を活かして、一人ひとりが「新しい生活様式」を実践しましょう。

一人ひとりでできる感染予防対策

◎人と人が約2m離れば、飛沫感染防止で安心！



◎三つの「密」を避けましょう

咳エチケットや手洗い、三つの「密」（※）を避けることに、しっかり取り組みましょう

（※） 「密閉空間」「密集した場所」「密接した会話」



◎みんなで予防に取り組もう

- ☐ 県境を越える人の往来や、接待を伴う夜の飲食店への外出は控えましょう
- ☐ 鳥取県の自然や星空を活かして、屋内だけでなく屋外も楽しみましょう（外出も構いません）
- ☐ こまめに手洗い ☐ 咳エチケットの徹底 ☐ こまめに換気
- ☐ 発熱、風邪症状など、無理せず自宅療養（最寄りの発熱・帰国者・接触者相談センターにご相談ください）
- ☐ 症状がなくても、マスクを着用して会話をするのがエチケット

※発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしておきましょう。

こんな工夫も…

◎買い物

- ・通販も利用
- ・電子決済の利用
- ・買い物は一人又は少人数ですいた時間に
- ・レジに並ぶときは前後にスペース

◎交通機関

- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間は避けて

◎娯楽、スポーツ等

- ・公園はすいた時間、場所を選ぶ
- ・ジョギングは少人数で
- ・歌や応援は、十分な距離をとって

◎食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに

◎冠婚葬祭（親族も）

- ・大人数での会食は避けて
- ・体調不良がある場合は参加しない

◎職場

- ・テレワークやローテーション勤務、時差出勤
- ・会議はオンライン
- ・鳥取型オフィスシステムの導入

人と人が対面する場所は、段ボールや透明ビニールカーテンで仕切るなどの方法

マスクの寄付をいただきました



▲ (株) キンタカ様 ▲ 中海テレビ放送 (株) 様

新型コロナウイルス感染症に対する物品の寄付等を、各社よりいただいております。ご寄付いただいたサージカルマスクは、感染予防対策が特に必要な医療・介護施設、保育園や妊産婦さん等に配分し、有効に活用させていただきます。

氏名及び事業者名	寄付品	数量
有限会社フレッシュ電子 様	マスク	1,000枚
株式会社キンタカ 様	マスク	1,000枚
張鵬 (元国際交流員) 様	マスク	700枚
中海テレビ放送株式会社 様	マスク	3,000枚
株式会社鳥取県情報センター 様	マスク 消毒液	1,000枚 3ℓ
廣池 春恵 様 (法勝寺)	布マスク	120枚
J O C A 南部事務所 様	フェイスシールド	100枚
西伯南ライオンズクラブ 様	マスク	200枚

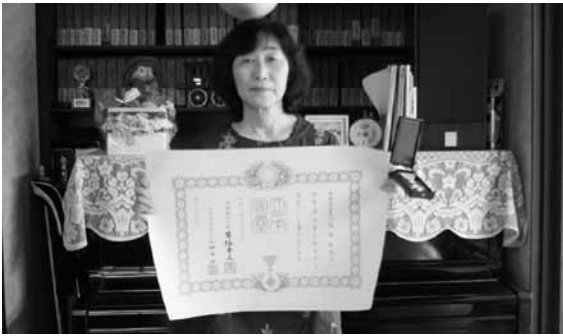
<5月21日時点>

受章おめでとうございます

令和2年4月29日付で令和2年春の叙勲が発令されました。南部町では2名の方が受章されました。

瑞宝双光章 (防衛功労)
元陸上自衛隊出雲駐屯地業務隊長
上田 猛さん (72歳・福里)

※お名前のみのご紹介とさせていただきます



瑞宝単光章 (児童福祉功労)
元加茂保育園長
森脇 智恵子さん (62歳・天萬)

森脇さんは、32年の長きにわたり保育士として従事され、2012年からは7年間園長を勤められ、加茂保育園長として子どもや保護者、地域の方が笑顔で集える保育園を目指して園舎の建て替えをされたことが特に印象に残っているそうです。

保育士として、日々子ども達のいきいきした笑顔が見れる保育を心がけてこられたほか、園長になってからは保護者や地域の方と繋がりを持てる保育園を目指し取り組んでこられました。

「好きな仕事に全力で勤めあげたのは、家族や周囲の方の協力、保護者の方の励ましがあったからこそです。皆さんのおかげでいただいた章と感謝しています。」と話されました。

安全祈願祭が行われました

南部町複合施設新築工事



複合施設新築工事の着手にあたり、4月16日(木)に南部町複合施設新築工事安全祈願祭が行われました。このたび整備する複合施設は、南部町公民館さいはく分館の跡地に建設されます。「学び」「交流」「情報」を基本コンセプトに、多世代が多目的に交流できる場を目指します。

令和3年度のオープンを目指し、工事が始まりました。新たな南部町のまちづくり拠点の完成をお待ちください。

消毒の方法などを実践

新型コロナウイルス感染症対策講習会



4月17日(金)、南部町ふるさと交流センターで、陸上自衛隊第8普通科連隊を招き感染症対策や防護服の着脱方法などを学ぶ新型コロナウイルス対策講習会を行いました。

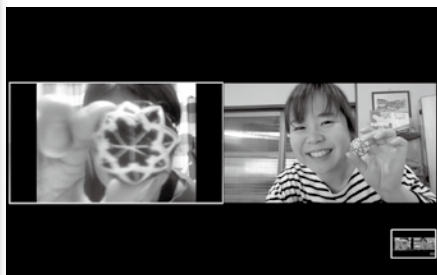
職員自身が消毒の仕方などを覚えることを目的として南部町が主催し、町職員をはじめ県西部の市町村職員等約70名が参加しました。

地域おこし協力隊 井上隊員のつぎやき！

今できることをやるっきゃない！がんばるぞ～！



井上隊員



▲オンラインを繋いで手まり作り



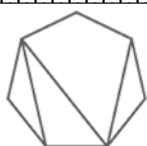
▲てまりグッズは、オンラインショップでも買えます♪

こんにちは。てまりで宿泊と英会話教室を担当している、井上可奈子です。世の中が大きく変化し、今年実施しようと思っていた「地域の方とお話しする機会を増やそう」「海外からのゲストを増やし、子どもと出会う機会を作ろう」などの目標を、大幅に変更せざるを得ない状況になってしまいました。今後の事業の先行きの見えなさに加え、周りのいつもお世話になっている方々が病気になるてしまったらどうしよう、という心配も拭えません。私と同じように、変化に戸惑っていらつしやる方がほとんどではないでしょうか。

私はそんな時、日々濃くなっている庭の緑に癒されています。南部町にいてよかったなと感じるのは、こうした自然にすぐ触れられること、そして縁側で、通りがかった方とお喋り（マスク着用、適切な距離を確保した上で）できることです。こうした自然や出会いが、当たり前に流れる時間の大切さを感じさせてくれます。

そして最近、お裾分けいただいたパワーで、新しい取り組みにチャレンジしています。リアルな場所は少し置いておいて、ネットを通して楽しめるものが中心となっています。例えば、英会話教室やイベントを、オンラインで実施。てまりのグッズを作成し、店舗販売に加えてネットショップを開設。SNSのライブ配信やYouTubeチャンネルの作成を実施しています。

「ちいさなてまり作りとてまりツアー」というイベントでは、糸や綿など手毬の材料を郵送し、オンラインを繋いで一緒に手毬を作ります。作りながら、私の好きな南部町の写真などを見せ、参加者に旅をしている気分になってもらえればと思っています。いつか落ち着いたら、人と人とのあたたかいつながりや、出会い、里山ののんびりした空気を求めて、旅する人も増えるはず。みんなが安心して集える日々を夢見て、今できることに勇気を出して取り組んでいます。



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

空き家の利活用について

全国的に人口減少や少子高齢化、新築・持家志向を背景に空き家は増加の一途にあり、南部町でも年々増加しています。建物は使わないまま放置すると、急速に劣化が進みます。また、劣化が進むと売却が難しくなるという問題も生じてきます。老朽化の進行により利活用が見込めない場合は、建物を解体することになり大きな負担にもなります。

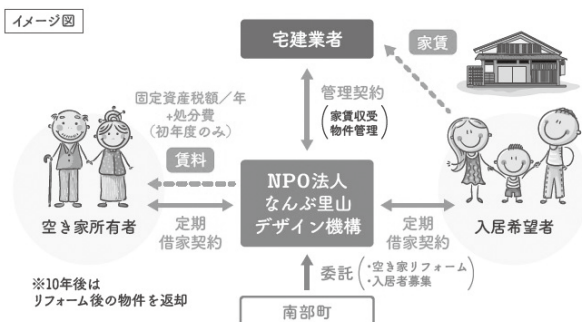
空き家を放置するのではなく、有効活用することも考えてみませんか？

主な活用方法としては賃貸と売却があります。建物は住むことでコンディションを保つことができれば、放置するのではなく資産価値を維持した状態で運用することをお勧めします。デザイン機構では、南部町に住みたいとお考

えの方と南部町内の空き家をマッチングするプロジェクトを行っています。空き家の今後についてお考えの方は、ぜひ「空き家を貸す」という選択肢もご検討されてはいかがでしょうか。現在、当機構で28軒の管理を行っていますが、移住を希望される方に対し提供できる空き家が不足している状況が続いています。

今後とも町と連携しながら当機構ホームページや空き家プロジェクト活動を通じて情報発信をしていく予定です。空き家で困っている情報がありましたら、お気軽にご相談ください。

イメージ図



※10年後はリフォーム後の物件を返却

退屈しない楽しい家遊び！ ～楽しく家で過ごすには～

現在、世界中で猛威をふるっている新型コロナウイルス。感染予防の為、外出を控えて、自宅で過ごす機会が増えています。

特に子どもは、友だちと遊べなかったり、話し相手がいなかったりして退屈な思いをしているのではないのでしょうか。そうすると、どうしてもテレビ・ゲームなどのメディアの時間が増えてしまう、という家庭もあると思います。そんな時に、一人でも親子でも退屈しないような過ごし方をご提案します。

こんな

家遊びはいかが？

このルールではないといけないという遊びはありません。ルールは自分たちで、家の広さ・一緒にする人数などによって自由に決め、自分たちでオリジナルルールを話し合うのも楽しいと思います。



①クイズ遊び

一問一答方式でも面白いですが、ヒントを次々出していく方法もお勧めです。

- ・出題者が少しずつヒントを言っていく方法：例えば答えが「りんご」だとすると、「赤い」「丸い」などのヒントを出して答えを当てる。

- ・回答者が質問していく方法：例えば答えが「バナナ」だとすると、回答者が「食べ物？」「何色？」などの質問をしていき、答えを当てる。

②ジェスチャーゲーム

体を大きく動かして、何の真似をしているか当てるゲーム。参加できる人数が多いなら、チームに分かれて当てるのも面白いです。体を動かすので、運動にもなります。

③工作

家にある廃材（牛乳パック・トイレットペーパーの芯など）を使うのも面白いです。何人かで、ピ

タゴラ装置（ビー玉転がしコース）を作ってみるのもいいですね。

④カード遊び

トランプ・かるたは、人数が多くてもできる遊びです。最近では、ウノなど海外のカード遊びもありますので、いろいろと試してみるのもいいと思います。



⑤お菓子づくり

つくる・食べるという2つの楽しみがあります。材料も少なく、子どもでも簡単に美味しくできるものもあります。

あくまでも、ほんの一部です。その他、本を読む・家事と一緒に楽しむ・家の片づけを一緒にするのもいいですね。

※自宅での遊びに関する情報サイトもいろいろありますので、参考にしてみてください。



子育てアプリ「はぐなびN@NBU」(はぐなびなんぶ) 配信中です！



←こちらからダウンロードしていただくか、「母子モ」で検索してください。地域情報を南部町で登録していただくと「母子モ」から「はぐなびN@NBU」になります。町のホームページと連携しているので、ホームページが更新されると最新情報が届きます！



「できたよ記念日」のスマホ画面

親子で楽しもう！家族で楽しもう！かぞくの日

南部町では、それぞれの家族の絆がより深まるよう毎月第3日曜日を「かぞくの日」とし、家族でふれあいを楽しむ機会を設けていただくように勧めています。その一環として、関係機関と連携しながら、町内の施設を使って「みんな集まれ！あそぼう広場」という親子の楽しいふれあいの場を提供しています。

今年も、7月「親子でピザ作り」、8月「親子で木工教室」、9月「親子で寄せ植え作り」、11月「親子でハイキング」、令和3年1月「親子でボール遊び」、3月「親子で手打ちうどん作り」を予定しています。子育て中の皆さん、親子での参加をお待ちしています。しかし、新型コロナウイルス感染拡大防止のため予定通りに実施できるか不確実な現状です。事態の早期の終息を願っています。

不要不急の外出自粛の要請により、親子・家族が家で一緒に過ごす時間が多くなっています。そこで我が家で親子・家族一緒に楽しく過ごしていただけるよう“なんぶSANチャンネル”で一緒に楽しめる遊びや一緒にできる運動、もの作り等を放送します。また、南部町のホームページで一緒にできるクッキングレシピを紹介します。これらを利用して親子・家族のふれあいの機会を設け、楽しいひと時を過ごしていただきたいです。



早ね 早おき 朝ごはん



昨年度の活動の様子

私たちのまちの社会教育委員

～今だからこそできる「まちづくり・ひとづくり」がきっとある～

新型コロナウイルスの感染拡大により、長期化が予想される現在の困難に対し社会教育の役割はこれまで以上に、また違った形で必要とされています。社会教育委員が核となり、今だからこそできる「まちづくり・ひとづくり」を共に生み出していきましょう。

社会教育委員とは

社会教育委員とは、社会教育法に定められており、都道府県及び市町村の教育委員会に委嘱された非常勤の特別職の地方公務員で、学校教育及び社会教育関係者、家庭教育の向上に資する活動を行う方が委嘱されています。

社会教育委員の役割は？

これからの社会教育行政は、まちづくり部局や福祉部局など他の行政部局との連携・協働を強めるとともに、地域のNPO団体や企業等と連携・協働したネットワーク型行政を推進するとされており、社会教育委員が社会教育主事と連携しながら、地域づくり・絆づくり、そして地域をよりよいものとするため、主体的に活躍することが求められています。

地域の社会教育に関する諸計画の企画・立案

教育委員会の諮問に対しての意見具申

地域の課題解決などに必要な調査研究



南部町社会教育委員（敬称略・教育長を除く15名）

田邊	石原	土江	山本	今川	宅野	渡會	吉田	（後列）	亀尾	三嶋	秦田	福田	小林	田川	都田	船越	（前列）
由紀	司子	佳子	樹子	幸子	理子	昂子	慎佑		勇志	ひとみ	伯富	教育長	光登	沙郎	路希	央央	

今年度の活動（予定）

- ・年間5回の会議の開催
- ・県内、県外での研修会及び大会等への参加
- ・先進地視察研修 等

ハンリム大学インターンシップ生 イ・ソラです！

桜の花びらが舞う春の南部町。

今年は桜を楽しみながら色々な場所です春の景色を撮影しました。南部町の代表的な桜名所、法勝寺川土手の桜並木は昼も夜もきれいで何度も歩きました。法勝寺川は上流と下流の雰囲気の違い、どちらも素晴らしさがあります。上流の方は晴れの日、満開の桜と太陽の光に反射して輝く川の波と青空、下流の方は桜並木のピンクトンネルと赤い橋が綺麗でした。

会見地区の小松谷川平和の桜は枝の間から雪が少し残っている大山が見えて素敵な写真が撮れました。

赤猪岩神社の鳥居の横にある再生桜は神秘的な雰囲気がありました。「再生復活」の赤猪岩神社に訪ねるたび、打ち勝てるすごい力が隠れていそうでも元気になるような気持ちになりました。



①法勝寺川土手上流 ②小松谷川平和の桜の間に見える大山
③西伯病院前の赤色の橋

皆さんは今年の桜を楽しめましたか？私は何回も歩いていて法勝寺川土手の桜が一番印象に残ります。桜の花びらが舞う町、南部町の桜を私は一生忘れられないさそつです。6月末までの任期となりましたが、南部町の「里山景色」を目に焼きつけたいと思います。

令和2年度鳥取県町村職員採用資格試験が行われます

■職 種 ①土木技師 ② 社会福祉士

■受験資格 ①土木技師 昭和60年4月2日以降に生まれた方で、高等学校在校生でない方
②社会福祉士 昭和60年4月2日以降に生まれた方で、社会福祉士の資格を有するか、
令和3年3月31日までに取得見込みの方

■試験内容

- ①土木技師 専門試験（数学・物理・情報技術基礎、土木基礎力学（構造力学、水理学、土質力学）、土木構造設計、測量、社会基盤工学、土木施工等について択一式による高等学校卒業程度の筆記試験）
- ②社会福祉士 教養試験（社会、人文、自然に関する一般知識及び文章理解、判断推理、数的推理、資料解釈等について択一式による高等学校卒業程度の筆記試験）
- ①②共通 事務適性検査（事務職員としての適応性を正確さ、迅速さ等の作業能力の面からみる検査）
性格特性検査（公務員に求められる六つの資質について、性格特性をみる検査）
作文試験（課題に対する理解力、文章による表現力などについての筆記試験）

■採用予定者数 若干名（すべての職種）

■試 験 日 6月28日（日） ※時刻及び試験会場は受験票交付の際にお知らせします。

■受験手続き 5月20日（水）から申込用紙をお渡ししています。

■配布場所 法勝寺庁舎総務課または天萬庁舎町民生活課、西部町村会事務局

■申込締切 6月15日（月）午後5時まで

■提出場所 西部町村会事務局 ※役場では受付できませんので、ご注意ください。

【問い合わせ先】 総務課 ☎66-3112



ひとり親家庭の職業訓練支援制度

南部町では、ひとり親家庭のお母さん、またはお父さんを対象に、技能習得と自立支援をサポートするため、次の2つの支援制度を実施しています。なお、事前の申請や相談が必要ですので、お気軽にお問い合わせください。

■自立支援教育訓練給付金

内 容	介護福祉士、医療事務など専門性の高い講座（雇用保険制度の一般教育訓練給付の指定教育訓練講座など）を受講した場合、要綱に定めるところにより給付金を支給しています。なお、受講前の事前登録が必要になります。
支給額	○雇用保険制度の一般教育訓練給付金の支給を受けることができない方 …受講に要した経費の60% (下限：1万2千円、上限：20万円) ○雇用保険制度の一般教育訓練給付金の支給を受けることができる方 …上記の額から雇用保険制度で支給される一般教育訓練給付金の額を差し引いた額

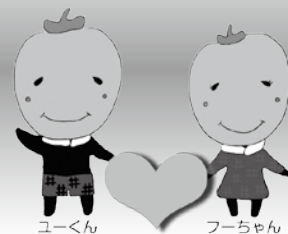
■高等職業訓練促進給付金

内 容	看護師、保育士など定められた専門的な国家資格の取得のため、1年以上養成機関で修業される場合に、一定の要件を満たせば、給付金を支給しています。
支給額	○市町村民税非課税世帯 …月額10万円 ○市町村民税課税世帯 …月額7万500円

※①、②の給付金の対象者は、ともに児童扶養手当を受けている方、または同様の所得水準にある方に限ります

【問い合わせ先】 福祉事務所 ☎66-5522

くらしの情報



お誕生おめでとう

(氏 名)	(保護者)	(住 所)
河上 楓禾 ふうか	(翔弥・美月)	北 方
尾形 凱祐 かいゆう	(祐次郎・悠)	倭
内田 縁二 えんじ	(和則・奈月)	阿 賀

ご冥福をお祈りします

(氏 名)	(年 齢)	(住 所)
秦岡 幾雄	(76歳)	北 方
大西 幸枝	(96歳)	落 合
本田 清美	(81歳)	清水川
富田 正美	(60歳)	天 萬
伴藤 亨	(89歳)	北 方
古木 直子	(62歳)	三 崎
小早川房子	(99歳)	高 姫
北尾 久榮	(96歳)	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	5,093人	(-12人)
女	5,581人	(-19人)
計	10,674人	(-31人)
世帯数	3,904世帯	(-2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：6月30日（火）】

 ~国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間がある方へ~
追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除（全額免除・一部納付）・納付猶予・学生納付特例の承認を受けられた期間がある場合、保険料を全額納めたときよりも将来受給する年金の受け取り額が少なくなります。

これらの期間の保険料は、将来受給する年金額を増すために、10年以内であればさかのぼって納める（追納）ことができます。

ただし、免除等の承認を受けられた期間の翌年度から起算して3年度目以降に追納されると、当時の保険料額に一定の加算額が上乗せされます。

追納のお申し込みは米子年金事務所までお願いします。

【問い合わせ先】
米子年金事務所 ☎34-6111

 令和2年度南部町進学
奨励金奨学生の募集

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 6月23日（火）

※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。希望者には申請書を送付します。詳しくは教育委員会事務局人権・社会教育課までお問い合わせください。

※申請は年度ごとに必要です。

【問い合わせ先】
人権・社会教育課 ☎64-3782

 令和2年度就労支援
パソコン講座（中級）

ひとり親家庭の母親、父親及び寡婦を対象にパソコン講座（中級）が開催されます。エクセルに関する資格を取得するための知識や技術を習得することを目指した内容です。就労に役立つ職務経歴書の書き方、面接でのノウハウ等の説明も行います。

- 日程
9月10日～11月5日（全15回）
午後6時30分から（2時間）
- 会場 株式会社スベック（米子市灘町）
- 費用 受講料無料
- ※中級テキスト代：4,000円程度
初級から連続して受講される方は2,000円程度に軽減されます。
- ※検定試験費用は個人負担です。

- 申込期限
8月17日（月）必着（定員20名）
- 申込先
鳥取県母子寡婦福祉連合会
- ※開催案内及び参加申込書は、福祉事務所にあります。

【問い合わせ先】
福祉事務所 ☎66-5522

 令和2年度自衛官採用
制度保護者向け説明会

自衛隊に興味のある方の保護者の皆様を対象とした説明会を開催いたします。資料をご要望の方や自衛官採用制度についてのご質問がある方は是非説明会にご参加ください。

- 日時 6月26日（金）午後5時～7時
- 場所 福祉センターしあわせ
- ※参加申込、参加費等は不要です。
- ※新型コロナウイルス感染拡大の状況により中止になる場合は、ホームページでお知らせします。

【問い合わせ先】自衛隊米子地域事務所
☎33-2440

 点訳・朗読（音訳）ボラ
ンティア養成講習会

視覚障がい者が利用する点字図書及び録音図書の制作に従事していただくボランティアの養成講習会受講者を募集します。

- 日時
点訳コース：7月～12月（全20回）
朗読（音訳）コース：7月～11月（全16回）
毎週木曜日午後1時30分～3時30分
- 場所
ヴィレステひえづ
鳥取県ライトハウス点字図書館
- 対象
基本的なパソコン操作ができ、講習終了後、継続して活動ができる方
- 定員 各コース 10名
- 費用 無料（テキスト代は実費負担）
- 申込方法

受講申込書に必要事項を記入のうえ、申し込みください。

※受講申込書は下記問い合わせ先へ請求ください。

- 申込期限 6月30日（火）必着
- 受講申込者説明会（予定）
7月9日（木）午後1時30分
- ※受講申込者は参加必須
- 【申込・問い合わせ先】
鳥取県ライトハウス点字図書館
☎22-7655 FAX22-7688

 頑張ろう飲食業等応援
緊急支援事業補助金

デリバリー・テイクアウト・雇用継続、感染予防対策などに取り組む、飲食・宿泊・観光事業者を支援する補助金を新たに作りました。

対象：飲食、宿泊、観光事業者等

補助率：

対象経費の10/10（上限10万円）

※申請方法等はお問い合わせください。

【問い合わせ先】
企画政策課 ☎66-3113



全国一斉なんでも労働相談ダイヤル

連合・全国一斉なんでも労働相談ダイヤル、女性のための労働相談ホットライン～職場で悩むあなたを応援（サポート）します～を開設します。

「なんでも労働相談ダイヤル」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。お気軽にご相談ください。

■実施期間

6月15日（月）、16日（火）
午前10時～午後7時

■相談番号

0120—154—052

※携帯電話からでも相談できます
※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。

【問い合わせ先】 連合鳥取

☎0857-26-6605



不正改造は犯罪！ちょっとしたアレンジが不正改造に！

国土交通省では、車両の安全確保及び環境保全を図るため、関係省庁、自動車関係団体等と協力して、「不正改造車を排除する運動」を全国的に展開しており、中国運輸局では6月を強化月間として重点的な取り組みを行っております。

皆様も是非、この機会にどのような改造が不正改造になるのかについて理解を深めていただき、不正改造とならないよう注意しましょう。

詳しい情報はホームページをご確認ください。

■ホームページ

<http://www.tenken-seibi.com>

【迷惑黒煙・不正改造車情報提供窓口】

中国運輸局自動車技術安全部

整備・保安課 ☎082-228-9142



「桜の苑」改修工事のお知らせ

鳥取県西部広域行政管理組合が運営する火葬場「桜の苑」（米子市長砂町）は、平成3年の供用開始から約28年が経過し、老朽化が進んでいることから、令和2年6月から令和3年3月までの予定で改修工事を実施します。

火葬の受付などは工事期間中も通常どおり行いますが、待合室などの一部施設について、仮施設のご利用をお願いする期間があります。仮施設の設置期間は詳細が確定しましたら、改めてお知らせします。

工事期間中は、駐車台数の減少、施設内への仮設物の設置、作業音や振動などの発生のため、ご利用の皆さまにはご不便とご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

工事のお知らせは組合ホームページにも掲載しています。

■改修期間 令和2年6月～令和3年3月

■組合ホームページ

<http://www.tottori-seibukoiki.jp/>

【問い合わせ先】

鳥取県西部広域行政管理組合事務局
施設工事課 ☎29-5124



「てま里」営業案内

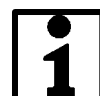
キッチンカフェは通常営業中です。交流スペースの使用は、一部利用方法を制限した上で営業中です。ゲストハウス（宿泊）は7月15日までお休みしております。

営業時間や、オンラインイベントなど最新情報は、てま里のホームページやSNSをご覧ください。

【問い合わせ先】

お食事予約 ☎080-5627-1383

宿泊、イベント ☎080-7851-6335



～事業主の皆様へ～ 労働保険の「年度更新」手続きをお願いします

労働保険の年度更新手続きの時期となりました。

今年の年度更新では、平成31年度の確定保険料及び令和2年度の概算保険料並びに石綿健康被害救済法に基づく一般拠出金の申告・納付手続きが必要となりますので、6月1日から7月10日までの間に申告・納付手続きをお願いします。

申告書は、期間中、電子申請の受付のほか、県内各所に設ける集合受付会場、鳥取労働局、最寄りの労働基準監督署、金融機関・郵便局等で受け付けします。

※新型コロナウイルス対策で、集合受付を中止する場合があります。

※電子申請・郵送での申告も可能です。積極的にご活用ください。

■年度更新受付会場

・米子公共職業安定所

6月10日（水）午前10時～午後4時

6月16日（火）午前10時～午後4時45分

6月26日（金）午前10時～午後4時

7月2日（木）午前10時～午後4時

7月10日（金）午前10時～午後4時

・境港商工会議所

6月17日（水）午前9時30分～午後4時

・日野町山村開発センター

6月23日（火）午前11時～午後3時

【問い合わせ先】

鳥取労働局労働保険徴収室

☎0857-29-1702

まちの行事

6月11日～7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	6月16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」
認知症の方の家族のつどい	ふるさと交流センター 交流室	6月19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	6月16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
人権相談	総合福祉センターしあわせ	7月1日(水) 9:00～11:30	人権相談：人権・社会教育課 ☎64 - 3782
人権相談	交流会館	7月10日(金) 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
製本サークル	法勝寺図書館	6月13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	6月16日(火)9:30～11:30	天萬図書館 ☎64 - 3791
手話講座	法勝寺図書館	6月18日(木)10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
おとなの図書館	天萬図書館	6月26日(金)18:00～20:00	天萬図書館 ☎64 - 3791
おはなし会	天萬図書館 ※会場が変更となる場合があります。	6月28日(日)10:30～11:00	天萬図書館 ☎64 - 3791

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

6月15日・22日・24日(整理日)・29日・7月6日



誕生日を迎えるお子様を募集しています！

ほっぷすてっぷなんぶ

お誕生日を迎えるお子様を募集しています！
お誕生月の広報なんぶに掲載してお祝いしませんか？

■対象

満1～3歳の誕生日を迎える南部町在住のお子様

■応募方法

住所、氏名、連絡先、
お子様の名前（ふりがな）・生年月日、ひとことコメント（30字まで）を記入し、掲載する写真を添えて下記メールアドレスへご応募ください

■応募締切

お誕生月の前々月末
（例：8月生まれのお子様は6月末まで）

【問い合わせ先】

総務課 ☎ 66-3112
アドレス：soumu@town.nanbu.tottori.jp

<掲載イメージ>



南部 太郎ちゃん（法勝寺）
1歳の誕生日おめでとう！これから元気で大きくなってね♪
（H31.4.12生まれ）

町長室から

No.37

分散避難が重要

この原稿を書いている5月22日現在、大阪府をはじめとした関西圏の緊急事態宣言が解除され、残る東京都をはじめ5都府県も5月25日をもって解除の方向で動いています。新型コロナとの付き合いは、経済の立てなおしと二次感染拡大期にむけた準備段階に入ったといえます。南部町でも公共施設を再開していますが、感染防止のためにはマスクや手洗いと同時に、利用される皆さんの密閉・密集・密接、いわゆる「三密」を避ける工夫が大切になってきます。

このごろ特に感じるのが、葬祭会館でも少人数での葬儀が増え、座る間隔にも配慮されていることです。また、会議にいたってはテレビ会議が主流になりつつあります。商売をされている方にお聞きするとキャッシュレスが増えたともお聞きしました。お金を介した感染を避ける意思がキャッシュレスを増やしていると思われます。今後も新型コロナ感染防止のためには、私たちの日常を見直し新たな生活様式に変化していかなければなりません。その中で災害対応も例外ではありません。

6月は梅雨入りの季節。豪雨災害の季節の前に、ぜひご家族やご近所同士で防災マップを確認してください。今年は避難所の「三密」を避け分散避難が重要です。役場が指定する避難所以外に安全な場所はないのか、あらためて点検をしていただきますようお願いいたします。

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

鶏肉のらっきょう南蛮

一人分 エネルギー 158 kcal 食塩相当量 0.4g



らっきょう漬けをアクセントとして活用することで、いつもの南蛮漬けがひと味変わります。

材料（4人分）

・鶏もも肉	360 g	・たまねぎ	1/2個
・酒	大さじ1	・らっきょう漬け	4個（16g）
・しょうが	1かけ（15g）	・にんじん	1/3本
・小麦粉	大さじ1	・酢	大さじ1
・かたくり粉	大さじ2	・濃口しょうゆ	大さじ1
・揚げ油	適量	・砂糖	小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉は一口大（約30g）ぐらいに切り分け、酒とすりおろしたしょうがを揉みこむ。
- ② 小麦粉、かたくり粉を混ぜ合わせ、①につける。
- ③ 170℃の揚げ油で②を揚げる。
- ④ たまねぎ、にんじん、らっきょう漬けは千切りにする。
- ⑤ 酢、濃口しょうゆ、砂糖を混ぜ、④を加える。
- ⑥ ⑤に③を加え、味を馴染ませる。



法勝寺川

撮影：桐原真希

オイカワ(しろばえ)

■息を飲む美しさ

私が小学3年生の時のこと。当時、佐賀市の高木瀬地区という住宅地に住んでいました。そこは、南部町と同じように、用水路は砂礫で水草がしげり、魚影が道から見えるような場所でした。ちょうど今ぐらいの季節、学校が終わったらランドセルを放り投げてまずは水路へ直行。狙っていたのは

15センチほどの川魚。それがオイカワです。その時は名前を知らないまま捕まえてみたかと思っていました。何度か通つてようやく網に入った時、虹色に輝くその鱗の模様は、8歳の私の心に深く刻まれました。まさに息を飲む美しさ。しかし、残念なことにバケツに移そうと指がオイカワに触れたとたんに飛び跳ねて、また流れへと戻ってしまいました。その後、同じ市内で引越したので、思い出の水路とはそれっきり。38年過ぎた今でもそこでオイカワが泳いでいるのか気になるところです。

■西日本の魚

オイカワの自然分布は西日本ですが、アユなどを各河川へ放流する際に東日本にも持ち込まれました。国内移入種とも呼ばれ、元々オイカワが生息している地域でも、琵琶湖産の個体群との交雑が懸念されている報告もあります。メダカと同様オイカワも遺伝子汚染が心配されています。一方、法勝寺川水系では、10年

程前はよくオイカワが見つかっていました。ところが最近では手の平サイズとなると、カワムツ10匹に対してオイカワ1匹くらいの割合になっていく印象を受けます。川の生き物の多様度を測る材料としても注視すべきかもしれません。

■旬は秋から春

オイカワって美味しいのかな？と調べてみたら、天ぷら、唐揚げ、煮付けと様々な調理法が紹介されていました。これは南部町の川の恵みを一種類でも多く味わって、この原稿のネタのためにも捕まえようと思いきや、旬は秋から春。しばしお預けです。町内の河川や水路で、料理用の捕獲でも減る心配がないくらいにオイカワが増えていればと願うと同時に、この美しい淡水魚を捕まえた時の感激と味を地域のお子さんたちにも体験して頂きたいと思います。

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

「図録発刊記念～駅弁掛け紙展Ⅰ(東日本)」

令和2年6月6日(土)～8月3日(月)

祐生コレクション図録第2集として駅弁掛け紙の図録(東日本編)発刊記念としての展示です。鉄道路線延長に伴い、駅弁は旅の風情を感じさせる情趣に富んだ絵柄が作られています。どうぞご覧ください。



「郷土玩具の展示入れ替え」

今年も郷土玩具展示を一新し288点出しています。今回は「雛」を特集しています。斬新な作品をお楽しみください。

