

特集 地域で支えあう、認知症

表紙 広がる認知症支援の輪



【今月の主な内容】

- 西伯病院のシンボルマークが決まりました
- オオサンショウウオの名前が決まりました！
- まちの話題

南部町フルーツロード構想キックオフミーティング
スマート農業の技術実演会が行われました
ぐるっとハッピーなんぶ・ひのサイクリングツアー
JOCAが青年海外協力隊員を受け入れ
第34回緑水湖健康マラソン大会

認知症サポーター養成
講座を受講した証
「オレンジリング」



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！

地域で支えあう、認知症

皆さんは認知症について、どんなイメージを持っていますか？「認知症になったら普通の暮らしができなくなる。」と思われる方もおられるかもしれません。

誰にでも起こりうる可能性がある認知症は、特別な病気ではありません。高齢化が進む中でとても身近な病気になっており、最近では認知症になっても住みなれた地域で自分らしく暮らせるよう、いろいろな支援が行われています。今月号では、認知症を支える医療・福祉、そして地域の取り組みをご紹介します。

身近な地域医療の支え

西伯病院 認知症疾患医療センター

西伯病院では、平成21年から認知症疾患医療センターを設置しています。医師・看護師・臨床心理士・社会福祉士等がチームとなって、認知症に関する医療相談や、認知症と診断された方・家族のサポート、介護・福祉サービスへの連携など、地域に根付いた支援を行っています。今回は認知症を理解するうえで大切なことを伺いました。

問認知症疾患医療センター（地域連携室内） ☎66-5269



写真左から、高田センター長、末延臨床心理士、渡部社会福祉士

認知症のイメージを変える
認知症になったとき、患者本人や家族の受け止め方は様々です。「何となく」になってしまうのだから「家族に迷

早めの相談が大切
認知症の初期症状にはもの忘れ以外にも、言葉が出ない、物の意味が分からない、転びやすくなった、など様々な変化が出てきます。「何か違う」と違和感を覚えたときは、かかりつけ医や当センター、町の相談窓口など、早めに相談してみましょう。
近年は研究が進んでおり、いずれ認知症の薬による治療が進歩すると思われれます。今後は、早期発見がより重要になっていくと思われれます。

生活習慣が予防につながる
認知症は年を取るほどなりやすくなると言われています。加齢により誰にでもなる可能性があります。その一方で生活習慣病の予防が認知症の予防にもつながると言われています。規則正しい生活習慣や適度な運動を取り入れた生活を送るとよいでしょう。

「今後どうなるか」という不安の声もよく聞かれます。しかし、認知症になったとしても、出来ることはたくさんあります。認知症になっても住みなれた地域で暮らせる支援を社会全体として作り上げていく必要があります。今後は認知症に対するイメージチェンジを図っていくことも大切ですね。

認知症と共に生きる
まずは認知症を理解してもらおうことです。認知症サポーターは全国に1300万人以上、地域に認知症についての知識を持った方がたくさんおられると期待しています。しかし、患者本人や家族の気持ちに触れる機会は限られています。オレンジカフェなどに足を運んで、何を思っているのか、何に悩んでいるのか、といった話ができる交流の機会があればよいでしょう。
認知症にだけ優しい世界はありません。障がいを持った人や、困っている人、そういう人に気軽に声を掛けられる、支援ができる社会ができてこそ、認知症と共生の社会が出来るでしょう。まずは一人ひとりが関心を持ち、理解を深めることが大切です。

認知症早期発見のめやす
(公社認知症の人と家族の会作成より抜粋)
いくつか思い当たることがあれば認知症の始まりかもしれません。かかりつけ医などに相談してみましょう。
※医学的な診断基準ではありません。暮らしの中での目安として参考にしてください。

- 同じことを何度も言う・聞く・する
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた
- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

認知症って、どんな病気？
認知症は、一度発達した大人の脳が、脳の病気や障害など様々な原因により、記憶力や判断力が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。最も多いアルツハイマー型認知症以外にも、レビー小体型認知症、脳血管障害による血管性認知症など、認知症を引き起こす病気はいくつかあり、原因や症状も様々です。
誰にでも可能性がある
2012年、日本の65歳以上高齢者の約7人に一人が認知症と言われていました。しかし2025年には約5人に一人になると推計されています。
高齢化が進むことで、認知症の方の割合は増えていきます。また、認知症は誰にでも起こりうる病気です。認知症になっても住みなれた地域で安心して暮らし続けることができるよう、地域の支えがより一層必要となっていきます。

■世界アルツハイマーデー■

9月21日の世界アルツハイマーデーに合わせて、キナルなんぶで啓発展示をしたり、図書館と連携して認知症関連書籍のコーナー設置や「ミニ音読教室」を開催したりと、認知症を知っていただくための取り組みを行いました。

音読は、認知症予防に効果があると期待されています。教室では、北原白秋の詞を音読しました。参加した方からは、「日中一人しているとあまり声を出さないの、声を出して読んだり歌ったりすることがとても刺激になりました。」と好評でした。



認知症を

知ろう！



■認知症カフェ（オレンジカフェ）■

認知症の方に限らずどなたでも参加できる、地域の皆さんの集いの場があります。人と人との出会いを楽しみながら、認知症について考えてみませんか？

- 米やカフェ **所**えん処米や
毎月第3火曜日 午前9時30分から
- さくらカフェあいみ **所**てま里
毎月第4木曜日 午後1時30分から

親しみやすい人形で認知症を分かりやすく



～おはなし・ドンの認知症人形劇～

「おはなし・ドン」では、人形劇を通して認知症の理解を深めてもらおうと、認知症人形劇の公演が行われています。

平成12年に“おはなし”が好きな人たちが集まって結成されたボランティアグループ「おはなし・ドン」。50代～80代のメンバー11名が、紙芝居や絵本の読み聞かせ、人形劇、パネルシアターなどそれぞれの得意分野で“おはなし”のあたたかさを伝える活動を行っています。

保育園・幼稚園や福祉施設など様々な施設で子どもから大人まで楽しめる“おはなし”を行います。結成から約20年が経過し、代表の森岡さんは「無理なく楽しめる活動を続けていきたい」と話されました。



11月12日に開催した上長田地区まちの保健室では、認知症人形劇公演が行われました。認知症の「柿子おばあちゃん」の、買い物での困りごとや、ひとり歩きで自宅に帰れなくなった場面が描かれています。

この認知症人形劇は、なんぶSANチャンネルでの放送や、認知症サポーター養成講座で上映するなど、地域の方に認知症を学んでいただける教材としても活躍しています。



■もの忘れ相談会■

最近もの忘れが増えてきたと気になりながらも、病院には行きにくい、ちょっと相談してみたい、という方に来ていただきたい相談会を年4回行っています。詳しくは健康福祉課（☎66-5524）へお問い合わせください。

■次回 2月10日（木）

■場所 健康管理センターすこやか

■内容 問診、タッチパネル、臨床心理士による相談

※相談は個室で伺います。ご家族からの相談も可能です。



まずは気軽にご

相談ください！

■町の相談窓口■

町では、地域包括支援センターや認知症地域支援推進員が認知症の方やその家族の相談に応じて、支援や専門機関等との連絡調整を行っています。「誰かに話を聞いてほしい」そんなときは、お気軽にご相談ください。

【問い合わせ先】健康福祉課 ☎66-5524



認知症を知り、地域で支える

～認知症サポーター～

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりの第一歩は、認知症について知ることから。町では認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り支援する「認知症サポーター」の養成を行っています。認知症サポーターは「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症の人やその家族を温かい目で見守る「応援者」です。



今年10月には、町内の3小学校を訪問し、認知症サポーター養成講座を実施しました。受講した小学4年生が認知症サポーターとなりました。講座では、地域包括支援センターの保健師が、「これから大人になる皆さんに認知症のことを知ってほしい」と語りかけ、認知症という病気のことや、覚えておいてほしい対応などを伝えました。

《受講後の児童の感想》

- 場所がわからなくなっている認知症の人に会ったら、教えてあげたいです。
- 自分のおじいちゃんおばあちゃんが認知症になったら、今日習ったように対応したいです。
- 認知症を知らない人に、習ったことやオレンジリングのことを教えてあげたいです。



南部町産のフルーツのこれからを語る ～南部町フルーツロード構想キックオフミーティング～

果樹栽培が盛んな南部町では、柿・梨・イチジク・ブルーベリー・ぶどう・イチゴなど1年を通して様々なフルーツが各所で楽しめます。しかし近年では、後継者がおらず使われていない果樹園の増加や発信力の低下などの課題を抱えています。

この先もフルーツの町南部町を守っていきけるよう、担い手の育成やフルーツを活かした観光振興による交流人口の増加を目指して、10月13日に生産者ら関係者が集まるキックオフミーティングを開催し、意見交換が行われました。

参加者からは、「新規就農を希望する人にとって、初期投資がネックとなるため支援があると良い」「フルーツを使ったスイーツが開発できれば」など、多くの意見が集まりました。

今後は、南部町フルーツ振興協議会(仮称)を立ち上げ、関係者からの意見を反映させた構想を策定する予定です。陶山町長は、「50年後も胸を張って“フルーツの町”と言える地域を築きたい」と意気込みを語りました。



▲意見を交わす参加者

ICTなどの先端技術を農業に活用 スマート農業の技術実演会が行われました

▶食味・収量コンバインによる稲刈り



▶手を放しても直進する田植機



10月18日、株式会社福成農園の圃場でスマート農業技術実演会が開催されました。スマート農業とは、農作業の精度を高め、効率的な作業を行い省力化を実現するために、ロボット技術や情報通信技術(ICT)を活用するものです。スマート農業技術が普及することで、熟練者でなくても均質な作業・栽培管理が可能な「農業のユニバーサルデザイン化」や、収量・品質の向上に欠かせない「データの見える化」を目指しています。

実演会では、稲刈りをしながら圃場ごとの食味や収量を計測できる「食味・収量コンバイン」による収穫や、GPSの位置情報を受信し自動でハンドルを操作し田植えを行う「直進キープ田植機」の圃場内走行などが行われました。

生産者や農業関係団体などから約70名が参加し、高度な技術に熱い視線が送られていました。

鳥取県経営支援課の柄本係長は、「実演会を通して機械の技術を見極め、有効な技術の普及を推進していきたい」と話されました。

サイクリングで神話・開運巡り グルッとハッピーなんぶ・ひのサイクリングツアー

サイクルツーリズムの推進に取り組む日野町と連携した広域サイクリングイベントを、11月7日に開催しました。

コースは、赤猪岩神社を出発し日野町の金持神社などを巡りながら、ゴールの赤猪岩神社を目指す約70kmの道のり。途中のグルメスポットでは、「味処・四季」のちゃんぽん、「pa cherry b.」のジェラートを堪能したり、自然・歴史・文化など、南部町と日野町の魅力を感じたりしながら、24名の参加者がサイクリングを楽しみました。

町では、これまでも「サイクリングのまち南部町」として、季節を楽しむサイクリングイベントを開催してきましたが、他地域と連携した広域のイベントは初めての取り組みとなりました。

境港市から参加された58歳の男性は、「サイクリングを始めて半年で、はじめてイベントに参加します。名所や名店、色々なところを巡って、歴史や文化、景色を楽しみたいと思います」と話されました。

今後も、子どもからお年寄りまで、里地里山や食を楽しむサイクリングイベントを開催していく予定です。



◀鳥居を背に出発する参加者



2年ぶりの大会開催 第34回緑水湖健康マラソン大会



◀雨の中走り抜けるランナー

10月17日、雨が降りしきる中、第34回南部町緑水湖健康マラソン大会が行われました。当日は216名の選手がエントリーし、緑水湖周辺コースを駆け抜けました。

コロナ禍により規模が縮小となった今大会でしたが、昨年度は開催さえも叶わなかったため、1年越しの思いを持っての開催となりました。厳しい寒さとなりましたが、声を掛け合う姿や互いに称え合う様子が見られ、選手同士の温かさが感じられる大会となりました。

海外派遣前に南部町で特別訓練 JOCAが青年海外協力隊員を受け入れ



◀陶山町長を囲む訓練生

青年海外協力隊として海外へ赴任予定の3名が、南部町で特別派遣前訓練を行うため来町しました。これは、新型コロナウイルスの影響ですぐに派遣国へ行くことが出来ない隊員が、赴任までの間に国内でのフィールドワークなどを行うものです。

10月15日、竹元朝人さん(57歳・システムエンジニア)と榊原季歩さん(28歳・小学校教員)が町長を表敬訪問し、「地域の人とコミュニケーションをとりながら、力になれることを見つけていきたい」と話されました。翌週には橋本純さん(31歳・小学校教員)も合流し、3人で活動されます。

地域おこし協力隊 今田隊員のつがやき!

予想しないことが起こるから、人生は面白い



今田隊員



▲イマタの世界あちこち展展示風景



▲今井書店 青杏+での展示の様子

8月から約1ヶ月キナルな
びで開催しました、『イマタの
世界あちこち展』にお越しいた
だいた皆様、誠にありがとうございました
ございました。「コロナ禍で鬱々
した気分だったが、展示を見て
心が晴れた」という町内外の
方々、「世界を旅したイマタさ
んと友達なんだよ」と図書館
の方に自慢してくれた小学生な
ど、嬉しいお言葉をたくさん
いただきました。また、世界に似
た風景を南部町で探していただ
く企画には、40点以上もの応募
があり賑やかな展示となりました
た。世界だけでなく身近なこ
ろに、素敵で面白い風景がある

ことを、応募者それぞれの視点
で表現していただいたおかげで、
多くの来場者が関心をもってく
ださいました。
この展示がきっかけで、その
後、そば処門所、今井書店錦町
での展示、町内外でのお話会、
そして、とりアートの弦楽アン
サンブルとのコラボに発展しま
した。まさか、イマタの写真が
こんな展開になるなんて、人生
何が起こるか分かりませんね。
今月末には、てま里にて世界
のクリスマス・冬にちなんだ写
真を展示する予定です。キナル
なんぶとは一味違う展示を是非
お楽しみください!



NPO法人
なんぶ里山デザイン機構

Nanbu Satoyama Design Association

デザイン大学「里山暮らす講座」

【問い合わせ先】 ☎21-1595

【講座に関する問い合わせ先】 ☎090-9068-8543

▶ 昨年の野草染講座の様子



▶ はちみつ採取体験



里山の素材を活用したデザイ
ン大学(体験型講座)も今年度
で6年目を迎えました。南部町
の魅力が町内外へ発信し、里山
体験による心も体も豊かになる
暮らしを提案する「里山暮らす
講座」は毎回好評をいただいで
います。

今年度最後の講座となる、ピ
ワの葉染講座を3月3日(木)
9時30分から14時(ランチ付)
で開催します。古民家の庭で薪
をくべながら、大きな寸胴鍋で
ゆつくりと布を染め上げていき
ます。また、昔から万能薬とし
て有名なビワの効能についても
学べる講座となっています。
予約受付開始は1月3日
(月)からです。講座の詳細、
予約お申込みは当機構ホームペ
ージまたは、チラシをご覧ください。

心弾むはずの出来秋ですが、今年米価の下落や富有柿の炭そ病のまん延など、農家の皆さんにとって心浮かない年の瀬になったのではないのでしょうか。一見、米価と富有柿の病気には関連性はなさそうですが、日本が抱える人口減少高齢社会という共通項が深く関わっています。農家の作付け意欲が保たれるよう、私も国県、国会議員への要望・陳情をしながら、町長として感じているところを今月から何回かに分けて記載してまいります。

さて今年の米価は、コロナで外食需要が減少したことで下がったと言われますが、本質は人口減少や高齢化によって、日本人がコメを食べなくなったことが原因の本流にあるといわれています。昭和40年(1965年)の国民一人当たりのコメの消費量は118kg/人で、カロリーの44%をコメから摂取していました。ところが、令和2年(2020年)では、コメ消費量は同53.5kg/人、カロリーの21%と半減します。代わりに増えた食物が油脂類で2.5倍、さらに肉類は3倍にもなっています。国民がコメで腹を膨らませていた食事から、油や肉など多様な食材を使った食生活への変化がコメ消費の減少を招き、その結果として米価の下落に繋がっていることがうかがえます。その昔、私の家でも三世代の腹を満たすために、一升炊きの炊飯器がフル稼働していました。

では、日本のコメ作りに未来がないのかと言えばそれは違います。日本の食の安全保障として、コメは重要な食料に変わりはありません。何よりも必要なのは国内で消費量を延ばす工夫だとおもいます。その第一は、現代の嗜好に合わせたコメの短時間調理器や加工食品などの開発ではないでしょうか。共働きの若い世代にとって、コメは手間のかかる食材のようです。そして次に人口が増大し、急成長著しいアジア経済圏への輸出だとおもいますが、詳細は次号につづきます。

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

～地震に備えて防災訓練を行いました～



▶ジャッキで持ち上げます



▶救助した人を担架で運びます

11月7日、天津地域振興協議会では地震発生時の防災訓練を実施しました。訓練は、大地震が発生して山間の一軒家の住宅が倒壊し、住居人が下敷きになっているという想定で行われました。

21名の参加者は5人1組に分かれ、下敷きとなった住居人への声掛けを行いながら倒壊した建物を取り除いたり、警察・消防への連絡を行ったりと、力を合わせて救助を行いました。実際の大地震では、救助に必要な資材がない場合もあることから、竹棒と

上着や毛布を使用した簡易担架を作り、身近な物で代用するなど工夫しました。

天津地域振興協議会では、地震に対しての考えを深めてもらい、住民同士の助け合いを体験してもらうことで、いざという時に役立ててもらおうと、はじめての住民参加型防災訓練となりました。

企画した総務企画部長の島さんは、「知っているのと知らないのでは大きな違い。今日の体験をいざという時に活かしてもらいたい」と話されました。

シリーズ なるほど！住民税 ～第3回～

今月は、住民税の課税までの日程と、納税方法について解説します。

住民税課税までの日程

令和2年中所得にもとづいて、令和3年度住民税が課税される日程の例です。

所得税＜国税＞

住民税＜町税＞

給与・年金は支給時に所得税があらかじめ「源泉徴収」されます。	令和2年 1月 ↓	
給与所得者は年末調整（勤務先へ保険料控除や扶養親族を申告）		
	12月	
	令和3年 1月 ↓	・給与支払者や年金支払者から、皆様へ令和2年中に支払われた金額と保険料控除などの内容が、市町村に対し報告されます。（皆様には源泉徴収票が渡されます。）
（自営業の方など）確定申告または住民税申告 * 年末調整済の方は、確定申告や住民税申告をする必要はありません。 * 確定申告した方は、別途住民税申告をする必要はありません。		
	3月15日 ↓	
	6月	住民税課税の通知

住民税の納付方法・・・3種類の方法があります。

	給与特別徴収	公的年金特別徴収	普通徴収						
方法	毎月、従業員給与から勤務先が住民税を引き去りし、市町村へ納税。（納期：6月～翌年5月）	公的年金支給時に、年金支払者が住民税を引き去りし、市町村へ納税。 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>4月</td> <td>6月</td> <td>8月</td> </tr> <tr> <td>10月</td> <td>12月</td> <td>翌年2月</td> </tr> </table> …前々年の年金所得による仮徴収 …前年中の年金所得による本徴収	4月	6月	8月	10月	12月	翌年2月	年税額を年4回の納期に分けて、自分で納税。 納付書または口座振替で納税。（納期：6月、8月、10月、翌年1月）
4月	6月	8月							
10月	12月	翌年2月							
対象者	引き去り可能な給与月額のある方	65歳以上の年金受給者	自営業の方、勤務先を退職された方など						
対象の所得	前年の給与所得等	前年の公的年金の所得	前年の事業所得や、不動産所得など						
補足	給与所得・年金所得の両方がある方（※1）は、給与分は勤務先、年金分は公的年金から徴収されます。	65歳以上になって初めて公的年金特別徴収が開始となる方は、年度前半は普通徴収で、10月から、公的年金特別徴収になります。	各納期の月末が納期限となります。						

※1…65歳以上の方

自分らしく生きがいのある生活が続けるカギ「フレイル予防！」

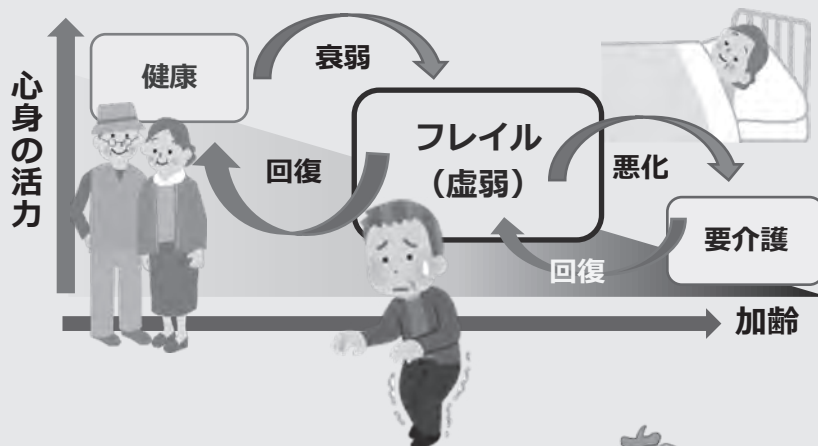
人生100年時代と言われるようになり、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する2025年を見据えて、高齢者が住み慣れた地域で自立した生活ができるためにフレイル予防が注目されています。また、新型コロナウイルス感染症の流行により、外出や活動量が減ることでフレイルをはじめとする健康への影響が心配されています。

フレイルとは…

加齢ともなって心身の活力（筋力や運動能力、認知能力、社会とのつながりなど）が低下した介護が必要になる前の「虚弱」な状態。

多くの方がフレイルを経て徐々に介護が必要な状態になります。

参考：東京大学 高齢者社会総合研究機構 飯島勝矢教授 作図



高齢期に起きやすい2つの問題

①病気の重症化

ひとつは、病気が重症化すると生活に支障をきたしやすいということです。

⇒定期健診や定期受診を受け持病とうまく付き合うことで重症化を予防しましょう。



②心身の機能低下（フレイル）

ふたつ目に、フレイルです。フレイルは、コロナ禍においては外出や人と会う機会も減り、本人も気づかないままフレイルに陥っていることもあります。

⇒「まだ若いから関係ない」と思うかもしれませんが、元気なうちから個々のライフステージにあったフレイル対策を始めましょう。

フレイル予防の「3本の柱」 健康なあ・し・た！

コロナ禍でも、感染予防をしてフレイル予防に取り組みましょう！

人とのつながり・交流がある人は健康度が高いと言われていますが、男性は女性に比べつながる場が少ない傾向があります。元気なうちから楽しみを持つことが大切ですね！



あるく

《運動》

足腰を鍛えることが「フレイル予防の」第1歩！いきいき100歳体操・町民歌体操・ウォーキング・スポーツ・ラジオ体操など

しゃべる

《社会参加》

認知症の予防や心の健康を保つために外出をして人との交流を！趣味活動・地域のイベントやボランティア活動へ参加など

たべる

《食事と口の健康》

1日3食規則正しく食べ、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など）をしっかり摂ろう！
咬む力を鍛え、お口のケアをしっかりと！

【問い合わせ先】 健康福祉課 ☎66-5524

西伯病院のシンボルマークが決まりました

8月から9月にかけて西伯病院のシンボルマークを募集したところ、県内外問わずたくさんのご応募をいただきました。ご応募いただき、ありがとうございました。

79点の応募の中から、シンボルマークが決定しました。最優秀賞作品は、「西伯病院シンボルマーク」として採用させていただきます。優秀賞（2点）と特別賞（1点）も併せてご紹介します。

◆最優秀賞（採用作品）

是澤 義隆 様（岡山県）

～デザイン意図～

法勝寺川土手に咲く桜、南部町の花である桜の花弁をモチーフとしたデザインです。

2枚の花弁は、病院のスタッフの方々と患者さま（地域の皆さま）を表し、常に患者さまと地域に寄り添い、共に歩む病院であることを表現しています。



◆優秀賞

角田 正晴 様（米子市）



居関 孝男 様（京都府）



◆特別賞

清水 月菜 様（米子市・7歳）



西伯病院 設立70周年

西伯病院は昭和26年10月に開設され、今年で設立70周年を迎えました。開設以来、一般科と精神科を合わせ持つ自治体病院として地域医療を提供してきました。

これからも地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、職員一同、皆さまから愛され、信頼される病院を目指して参ります。



▲設立当時の病院外観

～JOCA南部 近況報告～

地域交流拠点施設の建設が進んでいます



《完成イメージ》

公益社団法人 青年海外協力協会（通称：JOCA（ジョカ））南部事務所が南部町に事務所を開設し6年目となりました。その間、町より地域再生推進法人の指定を受け、南部町版生涯活躍のまち事業などを実施してきました。南部町版生涯活躍のまち事業のメイン拠点となる法勝寺では、7月に地域交流拠点施設の建設が始まりました。来年春に完成予定です。

■どんな施設になるの？

この施設は、障がいのある人もない人も、ご高齢の方や子どもも地域の方もそうでない方も、多様な方々全てを受入れ、その方々が相互に関わり合う地域に開かれた施設となります。また、この拠点施設には掘削に成功した温泉もあり、地域の憩いの場所となる事を目指しています。

■何ができるの？

- ・福祉サービス（就労継続支援A型・B型事業所、生活介護、児童発達支援・放課後等デイサービス）
- ・天然温泉、食事処（蕎麦中心の和食の予定）など多様な機能が入る予定です。



【問い合わせ先】

JOCA南部 ☎36-8010

減塩トピックス

～キナルまつりで減塩のPR～

10月23日、キナルまつりにおいて高校生サークル・新☆青年団・食生活改善推進員によるクイズラリーを実施しました。減塩を幅広い世代に知ってもらおうと、減塩のコツを答えにした謎解きをし、来場者には楽しく参加して頂きました。



謎解き：○にあてはまる文字は何でしょう？
減塩のコツ：○○○○○○と香辛料を使う

の	き	し	こ	い	
こ	か	よ	き	し	
な	し	う	み	そ	
り	う	が	め	や	
に	ん	さ	に	く	

ヒント

縦と横のイラストを枠内のひらがなに当てはめてみましょう。

答えは19ページに記載しています！

人づくり・地域づくりの拠点となる 南部町公民館をめざして

南部町公民館運営審議会の活動を紹介します！

南部町公民館運営審議会は、町の内外から集まっていた委員の皆さんに、南部町公民館が、「人づくり・地域づくりの拠点となる公民館」になるように審議していただいています。

■どんなことを審議する組織なの？

『社会教育法』や『文部科学省令』で、役割や委員等について示されています。委員は、いろいろな世代の人たち、いろいろな経験値を持つ人たちで組織されます。それぞれの立場の目線で公民館について日頃から感じている疑問や思いを率直に出し合い、キャッチボールしながら、「人づくり・地域づくりの拠点」を創っていく組織です。

■こんな活動をしています！

今年度は、公民館運営の方向性や、公民館の具体的な事業から見えてきた課題とその解決について意見交換を行っています。



日本の公民館の歴史は？

日本の公民館の歴史を紐解くと、日本で初めて正式な公民館ができたのは、昭和21（1946）年です。今年で75歳になります。誕生した当時は、戦後の荒廃し、混乱した社会状況の中で、新しい日本を築き上げるには教育の力が必要であり、その一つの核として公民館の設置が提唱され、郷土再建の拠点としようとするところから始まりました。

当時の公民館設置の目的は、今の公民館でも同じです。目指す姿は変わりません。南部町公民館も、目的を大切にしながら、その時代に合ったやり方で進んでいきます。

南部町公民館では 「キにナルキナル展」を開催しています！

キナルなんぶにある「南部っコストリート」を中心に、ロビー展を開催しています。

様々な作品などの展示の場として活用していただいています。それだけではなく、その作品を観た方も、元気になったり、自分もやってみたいという気持ちになったりするきっかけづくりになったらと思っています。年間を通して、「キナルなんぶに行けば、何かに出会える」場づくりを皆さんと一緒に創っていきたいと思います。



●こんな展示をしました

秦野良二さん(南部町出身 油彩画展)・今田智子さん(南部町在住 世界の写真展)・井上光代さん(南部町在住 水彩画展)・法勝寺中学校短歌作品展・健康福祉課(世界アルツハイマーデー認知症予防)・法勝寺中学校生徒さん(メダカコレクション展)・ガラス絵展・第30回MOA美術館鳥取県児童作品展

●今後の「キにナルキナル展」(予定)

- ・夏休みチャレンジ自分で作ろう米飯朝ごはん(12月1日～26日)
- ・鳥取県緑豊かな自然保護パネル展(1月10日～31日)

～キナルなんぶ なんぶふれあい館～

オオサンショウウオの名前が決まりました！

キナルなんぶのなんぶふれあい館で飼育展示されている、国の特別天然記念物・オオサンショウウオ。8月から9月にかけて名前を公募したところ、185点の応募がありました。たくさんの候補の中から選ばれた名前は、「キナルん」。親しみやすく、ぬるっとした雰囲気があらわれていることが、このオオサンショウウオにぴったりだったことが決め手となりました。

「キナルん」の名前は、10月23日のキナルまつりで発表されました。命名者である、竹本咲菜さん（南部町）と宮下優莉佳さん（境港市）の2名には、表彰状とオオサンショウウオのぬいぐるみが贈られました。

命名
キナルん



法勝寺庁舎・天萬庁舎に カーポート式太陽光パネルを設置します

南部町では2050年二酸化炭素排出実質ゼロを目指し、公共施設への再生可能エネルギー導入を進めています。現在、南部だんだんエナジー株式会社（南部町が出資している新電力会社）が環境省の補助を受けて、「地域の再エネ主力化・レジリエンス事業」を実施しており、同事業により今年度、法勝寺・天萬両庁舎屋上に蓄電池を設置し、併せて駐車場にはカーポート式太陽光パネルを設置する予定です。また、同事業により令和5年度までに下記施設への太陽光パネルを順次設置していくこととしています。

今後は脱炭素の取り組みを公共施設にとどまらず全町的に広げて行くこととしています。皆様のご協力をよろしくお願いします。

【法勝寺庁舎予定位置】



①庁舎裏側駐車場

【天萬庁舎予定位置】



②天萬公民館裏側駐車場
③てま里側駐車場

【各年度の設置予定施設】

R3	南部町役場法勝寺庁舎 南部町役場天萬庁舎
R4	西伯病院 西伯小学校 西伯給食センター キナルなんぶ 南部中学校
R5	すみれこども園 福祉センターしあわせ

【問い合わせ先】 町民生活課 ☎64-3781

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、特に優秀な成果を認められた町内在住の個人、団体、または町内勤務者及びスポーツ活動・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下記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3年1月1日～12月31日

■募集締切 1月14日（金）

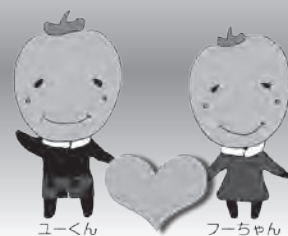
■表彰基準

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	●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	
●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】

人権・社会教育課 ☎ 64-3782

くらしの情報



お誕生おめでとう

(氏名)	(保護者)	(住所)
入江 航椰 ^{こうや}	(晋平・美奈)	東町
丸山 拓斗 ^{たくと}	(裕之・まゆみ)	掛相
西田 千隼 ^{ちはや}	(健・裕子)	西町
大田 佑平 ^{ゆうへい}	(航平・みさ江)	法勝寺

ご冥福をお祈りします

(氏名)	(年齢)	(住所)
有田 昌平	(82歳)	鴨部
細田 良夫	(69歳)	道河内
小林 弘明	(79歳)	田住
梶北 昶	(81歳)	清水川
田邊 恒子	(91歳)	東上
川島津代美	(80歳)	天萬
長尾 守	(84歳)	法勝寺
横山千鶴子	(92歳)	法勝寺
山城 邦夫	(72歳)	三崎
前田 近子	(82歳)	猪小路
牛中 和則	(67歳)	下中谷

10月16日～11月15日届出分・敬称略
 ※掲載は希望者のみです。

10月31日現在の人口

男	5,040人	(- 5人)
女	5,474人	(- 1人)
計	10,514人	(- 6人)
世帯数	3,901世帯	(+10世帯)

() 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
- ・給食費
- ・後期高齢者医療保険料
- ・保育料
- ・下水道使用料
- ・放課後児童クラブ
- ・公営住宅使用料

【納付期限：12月27日（月）】



職業訓練の受講生募集

ハローワークでは、安定した就職を目指す方へ求職者支援訓練をお知らせします。

■訓練科

速習パソコンスキル実践科（短期間）

■訓練概要（取得可能な資格）

多様なビジネス文書の作成等を習得し、実践的なパソコンスキルを磨きます。（ワード、エクセル）

■訓練期間

12月27日（月）～2月25日（金）

■訓練場所

スペックパソコンスクール

■募集人員

12名

■応募期限

12月16日（木）正午まで

■応募資格

- ・就職を希望される方
- ・新型コロナウイルスの影響を受けてシフトが減少した方や休業を余儀なくされている在職中の方も受講可能。

■受講料

無料（テキスト代等自己負担）

※雇用保険受給者以外の方は、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。

【問い合わせ先】

ハローワーク米子

☎33-3911



年末年始の公共施設休業について

下記施設は、12月29日から1月3日まで休業します。

■役場窓口（法勝寺庁舎・天萬庁舎）

※戸籍届出関連は日直にて対応

■キナルなんぶ

■西伯病院

※救急の場合は随時受付

電話連絡の上ご来院ください。



「THE社会人～働く人のルールブック～」無料配布

働くときに知っておきたい法律知識、ハラスメント防止や社会保険制度、相談窓口などをまとめた「THE社会人～働く人のルールブック～」が令和3年11月に改訂されました。無料で配布しています。詳しくは下記までお問い合わせください。

※みなくるでは、働くときの疑問や困りごとについても相談を受け付けています。

【問い合わせ先】

労働相談所みなくる

☎0120-662-396



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かつ厚生年金保険・共済組合に加入していない場合は、60歳以降でも任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

■任意加入できる方

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方
- ②受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方
- ③外国に居住する20歳以上65歳未満の日本人の方
- ④老齢基礎年金の繰り上げ支給を受けていない方

【問い合わせ先】

米子年金事務所 ☎34-6111

町民生活課 ☎64-3781



農林水産省からのお知らせ「みどりの食料システム戦略」

農林水産省は、農林漁業者の減少問題、地球温暖化等の環境問題等に的確に対応するため、2050年までに農林水産業のCO2ゼロエミッション化の実現、化学農薬や化学肥料の使用量の低減、有機農業の取組面積の拡大などの実現を目指すこととしています。

令和3年5月に食料・農林水産業の生産力向上と持続性の両立をイノベーション（革新的な技術）で実現する「みどりの食料システム戦略」を策定しました。詳しくはホームページをご覧ください。

【問い合わせ先】

農林水産省
ホームページ



林業退職金共済制度へ加入しませんか

林業退職金共済制度（林退共）は昭和57年に発足した林業界で働く方のために国が作った退職金制度です。

この制度は、事業主の方々が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、いわば林業界全体の退職金制度です。

○掛金は、税法上については、法人では損金、個人企業では必要経費となります。

○掛金の一部を国が免除します。

○雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます。

【問い合わせ先】

林業退職金共済事業本部

☎03-6731-2889

まちの行事

12月11日～1月10日

問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	天萬庁舎 2階	12月17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	12月21日(火)9:30～11:30 ※お茶代100円	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」
さくらカフェあいみ	てま里	12月23日(木)13:30～15:30 ※お茶代100円	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	内容・問い合わせ先
多重債務の法律等相談会	米子コンベンションセンター 5階第5会議室	12月12日(日) 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
行政書士無料相談会	キナルなんぶ 小会議室	12月15日(水) 10:00～13:00	相続・遺言・成年後見等 法勝寺図書館 ☎66 - 4463 鳥取県行政書士会 ☎0857 - 24 - 2744
こころの健康相談	健康管理センターすこやか	12月21日(火) 午後から※要予約	臨床心理士があなたのお悩み伺います。 健康福祉課 ☎66 - 5524
人権・行政相談	総合福祉センターしあわせ	1月5日(水) 9:00～11:30	人権相談 教育委員会事務局 ☎64 - 3782 行政相談 総務課 ☎66 - 3112

こころの健康相談ダイヤル ☎080 - 8984 - 4268 (平日9:00～16:30)
心やからだの健康について保健師がお話を伺います。

◆イベントなど

	場所	日時	問い合わせ先
製本サークル	キナルなんぶ 小会議室	12月11日(土)9:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
手話講座	キナルなんぶ 中会議室	12月16日(木)19:00～20:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
点字サークル	交流会館	12月21日(火)9:30～11:30	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	12月25日(土)10:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
おはなし会	キナルなんぶ多目的ルーム	12月26日(日)10:30～11:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
製本サークル	キナルなんぶ 小会議室	1月8日(土)9:30～12:00	法勝寺図書館 ☎66 - 4463
成人式	とっとり花回廊	1月9日(日)11:30～12:30	人権社会教育課 ☎64 - 3782

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13日・20日・12月27日～1月4日(年末年始休館)
	天萬図書館	12月13日・20日・12月27日～1月4日(年末年始休館)・10日(祝日休館)



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】	12月30日(木)まで	1月4日(火)から開始
クリーンセンター【可燃物直接搬入】	12月28日(火)まで	1月4日(火)から開始
リサイクルプラザ【不燃物直接搬入】	12月28日(火)まで	1月4日(火)から開始
みつわ衛生社【し尿汲み取り】	12月27日(月)まで	1月5日(水)から開始

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

キラリ★と
輝く方々をご紹介♪
キラリ★なんぶびと
Vol. 9
さこはた まさたか
塔畑 将隆さん

時々道路で見かける、機械を覗き測量をされている人の姿。今月は、測量業で起業をされた塔畑将隆さんをご紹介します。



もともと測量の会社に勤めていた塔畑さん。会社が解散することになりましたが、関連のあった会社の方から引き続き声をかけられたことから、起業を決意されました。2年前に井川技研を立ち上げ、道路や橋などの測量を続けられています。測量を誤ってしまうとその後の工事など



がうまく施工できなくなってしまうため、何よりも正確・丁寧な仕事を心がけているといえます。起業した当初は、手続きやお金の管理などをすべて一人でこなしながら業務を行うことに苦労されました。しかし、起業してからも声をかけてくれた方々や家族の応援があり、塔畑さんは人とのつながりをあらためて実感されたといいます。現場では、上空からの写真撮影にドローンを使用することもあります。今後は、ドローンを使った測量など新しい技術にも挑戦していきたいと語られました。

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

酸辣湯 (サンラータン)

一人分 エネルギー 89 kcal 食塩相当量 0.7g



お酢の酸味でさっぱりとした味わいを感じることができます。



材料 (5人分)

- ・豚肉 100g
- ・白菜 5枚
- ・にんじん 1/4本
- ・干しいたけ 3枚
- ・卵 2個
- ・しょうが(チューブ) 小さじ1/2
- ・にんにく(チューブ) 小さじ1/4
- ・鶏ガラスープ 大さじ1
- ・水 500cc
- ・濃口しょうゆ 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・ごま油 大さじ1
- ・こしょう 少々
- <水溶きかたくり粉>
- ・かたくり粉 大さじ1
- ・水 大さじ1
- *ラー油・ねぎ お好みで



作り方

- ① 豚肉は小口切りにする。干しいたけは水(100cc)で戻し、スライスしておく。白菜は芯と葉に分け、短冊切りにする。にんじんも短冊切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、にんにく、生姜、豚肉、白菜の芯、にんじん、干しいたけを入れて炒める。
- ③ 鍋に水を入れ、鶏ガラスープ、干しいたけの戻し汁を加え煮る。
- ④ ③が煮えたところに白菜の葉、しょうゆ、酢、を加え、さらに水溶き片栗粉をまわし入れる。
- ⑤ 最後に卵を溶きほぐし④に入れ、こしょうを少々振る。

カマツカ

■水路の常連

タモ網に入ると思わず「やった！カマツカちゃんだ！」と声が出てしまいます。近所の水路の常連さんであるコイの仲間ですが、この10年程で出会う回数は随分と減ってきました。砂礫の川底を好み、これまで小松谷川や東長田川など南部町の各所で確認されています。全国でも多くの地方名があり、「かわぎす」



諸木

撮影：桐原真希

「すなもじり」「つちもぐり」など河川ごとに違うあだ名がつけられている場所も見受けられます。地元の方からは「かわぎす」と教えて頂きました。

■天ぷらにしました！

2015年の秋、お友達に日野川産のカマツカを頂きました。20センチを超える大きさで、松葉開きにして衣に軽くくぐらせ高温でサツと揚げたかまツカは、さつくりほつこり、まるで海のキスやマハゼのようなさっぱりとした味わいで、臭みも殆どありません。地方名の「かわぎす」「かわぎす」に納得です。近隣では手の平を超えるようなカマツカが獲れることも少なくなりましたが、町内に在住の宮倉誠先生が執筆された「おさかな付き合いく日野川水系の淡水魚たち」(今井出版)では、かつて30センチ近くの大物にも出会ったくだりもあります。いつか私もそんなカマツカを見てみたいと憧れが増すばかりです。

■植物にもカマツカ

実は、全く同じ和名で樹木にもカマツカというバラ科の落葉広葉樹があります。鳥取県内でも広く自生し、とりと花回廊でも植栽されています。魚のカマツカの名の由来は、鎌の柄のように体の表面が硬いからというのが有力で、植物のカマツカは材を鎌の柄に使ったことから言われています。同じカマツカつながら、もし機会があれば木のカマツカでお箸を作って、それで調理された魚のカマツカの身をほぐすなんてことも出来なくはなさそうです。こんな遊び心も在来の生き物たちの賑わいがあったこそ。どちらのカマツカちゃんも身近な存在であればと思います。



▲カマツカの天ぷら

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)・年末年始(12月29日～1月4日)

南部町教育月間協賛企画「夏休み自由研究作品展」
11月6日(土)～12月20日(月)

小学校では、1・2年生の「生活科」、3年生以上の「総合的な学習」によって、自ら学ぶ力が養われています。このたび、西部地区各小学校のご協力を得て、夏休みの自由研究作品を展示しています。多彩な研究をどうぞお楽しみください。

■問い合わせ先：☎66-4755



「祐生検定(中級編)」

今、全国から関心を寄せられている祐生の収集物は？

- A. 中国関係
- B. 満州国関係
- C. 朝鮮半島関係
- D. 台湾関係

鳥取県南部町 電話：0859-66-4806