



広報

見てごしない、桜と螢の舞う町 南部町

# なんぶ



【今月の表紙】

キナル summer フェス 2026  
で水消火器体験をする子どもたち



## 特集

# 「防災」×「スマホ」

～「もしも」のとき、スマホがあなたの命を守る防災ツールに～

【今月の主な内容】

- 天萬庁舎3階ロビーを改修しました～学びラウンジまんてん～
- 永久保存版！南部町おすすめアプリ一覧
- まちの話題

夢につながるこどものしごと講座～小学生編第1弾～  
キナル summer フェス 2026 の開催



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！

# 「防災」×「スマホ」

## ～「もしも」のとき、スマホがあなたの命を守る防災ツールに～

7月28日に発生した熊本地震では最大震度7を観測し、家屋の倒壊や断水、酷暑の中での避難所生活など厳しい状況が続いています。また、1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震では、南部町でも一部の地域で断水が生じるなど、災害の脅威を改めて痛感しました。

いつ訪れるかわからない災害から身の安全を守るためには「事前に備えること」と「正しい情報を素早く入手すること」が重要です。そこで今回は、「防災」×「スマホ」をテーマに、いざという時に役立つスマホを使った防災ツールを紹介します。

### まずは「防災とスマホ」に関するクイズに挑戦！！



災害時、安否確認メッセージを音声で録音・再生することができる「災害用伝言ダイヤル」の番号はどれでしょう？

- ① 117
- ② 171
- ③ 177



町の防災行政無線の放送をスマホでそのまま聞くことができるアプリの名前はなんでしょう？

- ① MONET（モネ）
- ② MyPOTEKA（マイポテカ）
- ③ CosmoCast（コスモキャスト）



災害時にも素早く情報が得られる南部町LINE公式アカウント「テノヒラ役場」の登録者数は何人でしょう？（8月6日現在）

- ① 4004人
- ② 6336人
- ③ 9779人



災害発生時にはじめにとるべき行動はどれでしょう？

- ① 自分自身（と家族）の身の安全を守る
- ② 防災行政無線やインターネットなどで正しい情報を確認する
- ③ 地域の人たちと協力して助け合う

#### クイズの答えと解説

- Q1 ② 「171」に電話すると、案内に従って録音や再生ができます。自分の電話番号で音声登録されるため、あなたの電話番号を知る家族や友人が音声を聞くことができます。
- Q2 ③ CosmoCast（コスモキャスト）では防災行政無線を外出先でも聞くことができます。
- Q3 ① 南部町の人口は9779人（7月31日現在）で、**テノヒラ役場の登録者数は人口の半数以下です。**もし家族や友人、近所の方で「まだ登録していない」「やり方がよくわからない」という方がおられましたら、ぜひ登録をおすすめしてみてください。
- Q4 ① ①～③の行動はどれも重要です。ですが、**まずは自分の身の安全を守る行動をとりましょう。**災害発生直後は消防や自衛隊などによる「公助」が届くまで3日から1週間程度かかるといわれています。そのため、救助の手が届く前に自分自身の身を守る「自助」や地域で助け合う「共助」が不可欠です。災害発生からの数日間を乗り切るため、備蓄や防災用品の確保、信頼できる防災アプリの準備をして事前に備えておきましょう。

# 今すぐ登録できる防災ツールをご紹介します

災害時は安否確認の電話や問い合わせが集中し、電話回線がつながりにくくなることが多くあります。そんな時も「インターネット回線」を使用するアプリなら情報収集や連絡がスムーズです。ご自身やご家族、大切な人の安全のため、スマホで町からの通知を受け取れるアプリ等を事前に登録しておきましょう。

## 南部町LINE公式アカウント「テノヒラ役場」

POINT  
**1**

### プッシュ通知で即時性のある情報受取

避難指示や気象警報、避難所の開設状況など、命に関わる緊急情報をあなたのスマホへダイレクトに通知します。

POINT  
**2**

### 双方向のコミュニケーション（通報機能）

道路の冠水、倒木、土砂崩れなどの被害状況を、住民が写真や位置情報(GPS)とともに自治体へ送信・通報できる仕組みです。

POINT  
**3**

### 平時からの備え（避難所検索・防災用品）

メニューをひらく（画面下部のボタン）から、いつでも周辺の指定緊急避難場所を確認できたり、防災用品のチェックリストを作成・確認することなどができます。



登録はこちら▶



## CosmoCast（コスモキャスト）

### ！スマホで防災行政無線が聞ける！

STEP **1**

### 「CosmoCast」のアプリをダウンロード

PlayStore や AppStore で「コスモキャスト」と検索し、アプリをダウンロードしてください。



▲ Android の場合



▲ iPhone の場合

STEP **2**

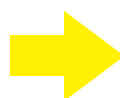
### お住まいの郵便番号（南部町内）を登録

郵便番号を入力し、「検索」を押すと自動で住所が入力されるので、「登録」を押して完了。  
※町外の方でも、法勝寺庁舎の住所・郵便番号を入力すれば、放送を聞くことができます。

#### 1. 郵便番号を入力・検索

#### 2. ログイン（登録）

ダウンロードしたら  
アイコンをタップ



登録完了



▲詳しくは南部町  
ホームページを  
ご確認ください。

# 防災用品・備蓄品の準備は平時から！

令和8年1月6日に発生した島根県東部を震源とする地震の経験から、改めて日頃の備えの大切さを感じた方も多いのではないのでしょうか。南部町では、各ご家庭での「自助」の力を高め、災害による被害を少しでも減らすため、新たに「防災用品購入事業補助金」を導入しました。この機会に防災用品を準備して、災害に備えましょう。

## つぎは「防災用品・備蓄品」に関するクイズに挑戦！！



大規模な地震が発生した場合に備え、ご家庭で準備しておくべき「非常食や水」は最低何日分とされているのでしょうか？

- ① 1日分
- ② 3日分
- ③ 10日分



過去の大地震で、多くの被災者が「避難所や自宅で困った」と答えたもののひとつは何でしょうか？

- ① テレビが見れないこと
- ② 着替えがないこと
- ③ トイレが使えないこと



地震の影響で負傷した人の原因として最も多いといわれているものは何でしょうか？

- ① 揺れによる転倒
- ② 家具の転倒や落下の衝撃
- ③ 家屋の倒壊による下敷き



「防災リュック」を置く場所として、最も適切なものはどれでしょうか？

- ① 生活の邪魔にならない押入れや納戸の奥
- ② いざという時にパッと持ち出せる玄関や寝室、避難経路の途中
- ③ 汚れないよう鍵のかかる屋外の物置

### クイズの答えと解説

- Q5 ② 災害発生直後は支援物資がすぐに届かない可能性があります。そのため「最低3日分、できれば1週間分」の備蓄が推奨されています。「ご家族の人数分」×「日数分の食料や水（1人1日3リットルが目安）」を用意しておきましょう。
- Q6 ③ **電気や水道が止まると、自宅のトイレも流せなくなります。**食料や水だけでなく、「携帯トイレ・簡易トイレ」の備えが重要です。（目安：1人1日5回×7日分＝35個）
- Q7 ② 近年の地震では、**負傷者の約3～5割が「家具の転倒・落下・移動」によるものでした。**また、ケガだけでなく、火災の原因になったり通路がふさがれて避難の妨げになったりします。「家具固定器具」などの防災用品を設置し、家具転倒対策をしましょう。
- Q8 ② 防災リュックは、**災害発生時に素早く持ち出せなければ意味がありません。**すぐに持って逃げられるように、重さや置き場所などを考えて保管しましょう。
- 重さの目安**：男性で約15kg、女性で約10kgまでにとどめ、背負ってスムーズに動ける重さにしましょう。（適正な重さは人それぞれです。自分に合った重さで準備しましょう。）
- 置き場所**：玄関、寝室、廊下など、避難経路の途中に置くのがベストです。
- 人数分準備**：1人1つずつ準備し、各自が持てる重さに小分けにするのがポイントです。

## 防災リュックや備蓄品を準備しよう

### ⚠ 防災リュック

「防災リュック」は、災害発生時に避難する際、真っ先に持ち出す大切なアイテムをまとめたものです。ただし、緊急性が高い場合は、荷物を持たずにすぐ避難することを最優先してください。非常持出品の持ち出しは、避難の時間に余裕がある場合に行いましょう。

最近では、あらかじめ必要な防災グッズがセットになったリュックも市販されており、手軽に準備できるようになっています。この機会にご家庭の防災用品を見直してみてもいいかもしれません。



### ⚠ 備蓄品

備蓄品は復旧するまでの数日間を支えるものです。工具や燃料（ガスボンベなど）、簡易トイレなど用途に合わせて事前に用意しておきましょう。備蓄食料は3日～1週間分を目安に用意しておくといでしょう。

## 防災用品購入事業補助金

### ⚠ 防災用品を購入した額の2分の1を行政ポイントで交付します！

- ▶ 補助対象経費は、防災用品の購入費（ポイント、クーポン、送料等を除く。）
- ▶ 補助対象経費の1/2（上限5,000円）
- ▶ 申請は、1世帯につき1回限り
- ▶ 補助金は「たすかーど（行政ポイント）」で交付します。

### ⚠ 対象となる防災用品の種類

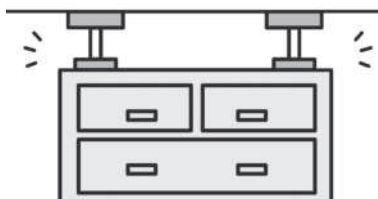
#### ① 防災リュック



#### ② 携帯トイレ



#### ③ 家具転倒防止器具



▲詳しくはこちらから

※補助金の詳細については、二次元コードから南部町ホームページをご確認ください。

【問い合わせ先】 総務課 ☎66-3112

## 鳥取県で初開催！「ぼうさいこくたい2026」に行ってみよう！

日本最大級の防災イベント「防災推進国民大会（ぼうさいこくたい）」が鳥取県で開催されます！全国から防災に関する知恵や最新技術が集まるこの大会では、体験型ワークショップや展示、ステージイベントなど、子どもから大人まで楽しく防災を学べる企画が盛りだくさんです。「わが家の備え」をもう一步深めるチャンス！ぜひ足をお運びください！

### 【開催概要】

日 時：10月17日（土）・18日（日）

会 場：エスパック未来中心、鳥取県立美術館周辺

入場料：無料

ホームページ  
はこちらから▶



## 子どもたちが町内の企業を見学 夢につながるこどものしごと講座 ～小学生編第1弾～

▶バックヤードでユリの栽培を見学



▶乾燥させている木材を触る児童たち



7月30日（木）、中海テレビ放送の協力のもと、南部町主催の「夢につながるこどものしごと講座～夏の社会科見学・南部町会社不思議発見ツアー～」が開催されました。この講座は、夏休み子どもたちを対象に、町内企業で工場見学や仕事体験をすることで、南部町の魅力を知ってもらうとともに、子どもたちの将来の夢を描くきっかけとすることを目的としています。

今回は第1弾として、とっとり花回廊と株式会社鳥取CLTを見学しました。午前中に訪れたとっとり花回廊では、園内見学や寄植え体験をしたのち、バックヤードを見学しました。とっとり花回廊では、メインフラワーであるユリが1年中見られるようになっており、それを可能としている栽培の裏側を見学しました。参加した児童は、「ユリがなぜ1年中見られるのかわかった。思っていたよりとても大変なお仕事だと思った」と感想を話しました。

午後から訪れた株式会社鳥取CLTでは、工場内を見学したのち、工場で製造されているCLT材を使ったペン立ての制作体験をしました。制作体験を終えた児童は、「暑い中お仕事していてすごいと思った。制作体験も楽しかった」と話しました。

## 防災×夏祭り

### キナル summer フェス2026の開催

8月2日（日）、法勝寺地区地域振興協議会と南部町の共催による「キナル summer フェス2026」がキナルなんぶで開催されました。

会場となったキナルなんぶの駐車場には、南部町建設業協会の協力によるクレーン車やバックホウ、除雪車などの展示のほか、起震車、消防車などが並び、多くの来場者で賑わいました。南部町建設業協会の田中善照会長は、「クレーン車やバックホウなどの機械に実際に触れてもらい、建設業の魅力を知ってもらいたい」と話しました。来場者は消防車の運転席に座り記念撮影をしたり、起震車で地震の揺れを体験するなど、楽しみながら防災への意識を高めました。

また、なんぶふれあい館では、キナルなんぶで飼育されている国の特定天然記念物・オオサンショウウオ「キナルん」の特別住民票交付式が行われました。交付式では、なんぶハンザキ調査隊の足羽穂高さん（西伯小学校5年）が代理で特別住民票を受け取りました。続いて行われた「キナルん」の身体測定では、キナルんの体重あてクイズが行われ、最も近い予想をした小谷風さん（5才）には、二宮教育長より景品が手渡されました。景品を受け取った小谷さんは、「オオサンショウウオが好きなので、うれしかった」と話しました。

▶除雪車の乗車体験をする来場者



▶景品を受け取った小谷風さん（右）



## 多文化共生マネージャーのつぶやき！

日本文化の体験イベントに参加しました！



岡田多文化共生  
マネージャー



7月18日（土）に法勝寺温泉別館で開催された日本文化体験イベントに参加しました。今回は、天萬にある株式会社ミキ・ソーイング・スタジオ・コーポレーションに勤務するインドネシア人従業員3名にお声がけし、町内の住民の方々とメキシコから訪れていた観光客など、多様な参加者と一緒にカリグラフィーと茶道体験を楽しんでもらうというプログラムでした。



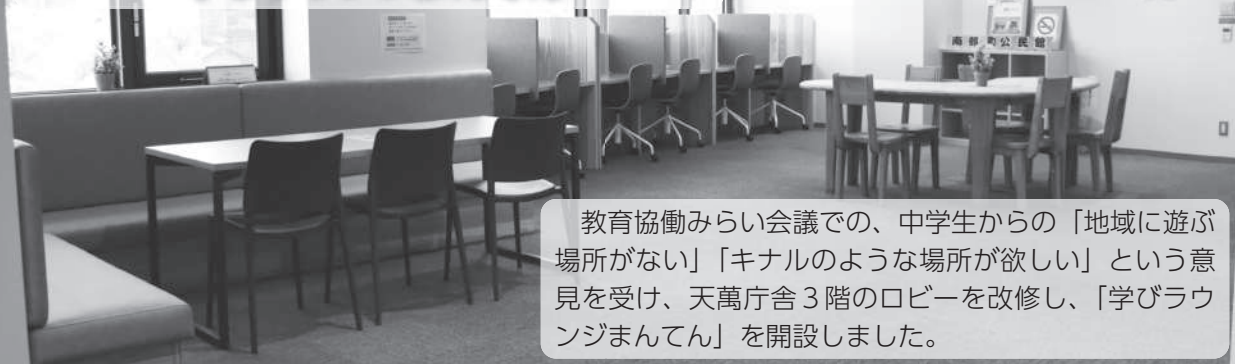
カリグラフィー体験では、あらかじめスイカや風鈴などの季節感あふれるイラストが描き込まれた色紙に好きな日本語を筆ペンで書いてもらい、余白に自由にイラストを描き込んで作品を完成させました。続く茶道体験は、講師によるお茶点での基本所作の実演に続いて、参加者自身が実際に茶筌を使ってお茶を点てて味わってもらったという内容でした。

1時間半という限られた時間でしたが、地域に暮らす外国人や観光客の方々にも大変喜んでいただき、国籍を超えた交流が生まれる充実したイベントとなりました。

今後も国籍や文化の違いを超えて、地域の皆さまが互いの生活や文化に親しめるような魅力的な企画を実施し、地域の活性化に貢献していきたいと思えます。

【問い合わせ先】教育委員会事務局 人権・社会教育課 ☎64-3782

## 天萬庁舎3階ロビーを改修しました ～学びラウンジまんてん～



教育協働みらい会議での、中学生からの「地域に遊ぶ場所がない」「キナルのような場所が欲しい」という意見を受け、天萬庁舎3階のロビーを改修し、「学びラウンジまんてん」を開設しました。

### 「学びラウンジまんてん」の特徴

- 個別ブースで集中して勉強ができる！
- グループ学習スペースでは、友達と相談しながら勉強ができる！
- 個別ブースにはコンセントが設置されフリーWi-Fiを使用することでパソコンを使った学習がしやすい！

### 利用者の声

#### ●南部中学校3年生

窓から大山が見えて景色が良く、各机にコンセントがあってとても便利です。

一部の机は自分たちもボランティアで磨いたので、より愛着を持って使っています。

#### ●専門学生

静かで使いやすい。午後10時まで開いており、夜遅くの学習環境としても最適です。

【開放時間】午前9時～午後10時

# 「災害は忘れる前にもやってくる」

町長室から No.110

「天災は忘れた頃にやってくる」とは寺田寅彦の有名な言葉ですが、今の日本を見れば「災害は忘れる前にもやってくる」と言った方がよいのかもしれない。

最大震度7を記録し、津波による甚大な被害を受けた東日本大震災、そして2016年の熊本地震ではわずか28時間ほどの間に震度7の揺れが2度観測されました。それから10年、今年7月28日には熊本で3度目となる震度7の揺れが観測されました。「大きな地震は何度も来ない」という思い込みが通じない現実を、私たちは突きつけられています。

2024年1月1日に発生した能登半島地震を受け、今年7月末に被災地を訪ねました。輪島市の坂口茂市長、JOC Aの雄谷良成代表理事、医師の松田耕一郎さんらと重ねた意見交換は大変貴重なものでした。発災から2年半余り、復興への道は遠く、特に「震災を機に多くの人が地域を離れた」というお話が胸に残りました。インフラは直せても、住民がいなくな



▲能登半島地震で隆起したままの輪島市の道路(撮影:陶山清孝)

南部町長 陶山清孝

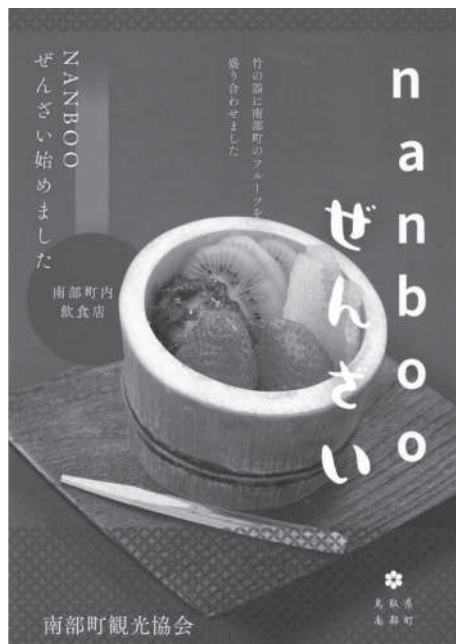
れば地域は再生できません。復興とは単に建物を元に戻すことではなく、「人の暮らし」そのものを取り戻すことなのだと痛感しました。私たちの地域も今年1月に地震を経験しており、災害は決して他人事ではありません。防災とは、何も起きていない平時にこそ備えるものです。水や食料の備蓄、家具の固定や耐震補強、避難場所の確認、そして何より、いざという時に声を掛け合える「地域のつながり」を平時から築いておくことです。

「災害は忘れる前にもやってくる」を教訓とし、平時の今こそ、一人ひとりがもう一度「備え」を確かめていただきたいと思います。

## 観光協会だより

「nanboo ぜんざい」誕生！

【問い合わせ先】 ☎ 30-4822



南部町観光協会



@TOTTORI\_NANBUTOWN\_KANKOU

▼南部町観光協会のInstagram公式アカウントでイベント情報等を発信

今年10月から、町内の協賛飲食店で新メニュー「nanboo（なんぶう）ぜんざい」がスタートします。

このぜんざいは、町の特産である旬のフルーツをたっぷり使い、地元ならではのおいしさを1杯に詰め込んだ自慢のオリジナルスイーツです。季節ごとに変わる新鮮なフルーツが彩りを添え、見た目にも華やかな一品となっています。名前の由来は「南部町×Bamboo（竹）。器は、地域課題となっている竹林整備によって生まれた竹を活用。竹林整備を通じて自然環境を守り、その恵みを地域の魅力へと

つなげる取り組みの1つです。おなかだけでなく心まで満たしてくれる特別な味わい。地域の魅力と生産者の想いが詰まった1杯を、ぜひご家族やご友人と一緒に楽しみください。

**目指せ！  
南部町と言えば  
「nanboo ぜんざい」**

地元愛あふれる新しい名物として、多くの方に味わっていただけることを願っています。詳しくは南部町観光協会までどうぞお気軽にお問い合わせください。

南部スマ穂さんのスマートフォン講座

## 永久保存版！南部町おすすめアプリ一覧



先月は、健康管理アプリ「あるくと」をご紹介しましたが、南部町はほかにも生活の様々な場面で役立つアプリをおすすめしています。そこで今回は、私たちの南部町での暮らしがもっと便利に、そして安心になる7つのアプリを整理しました。これから大雨による災害も増えてくる時期にぴったりのアプリも複数あります。ご利用の際は、アプリストアからアプリ名を検索し、インストールしてください。

| アプリ                                                                                 | 名 称                          | 利 用 シ ーン と 機 能                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | LINE<br>(ライン)<br>通称：テノヒラ役場   | <b>暮らし</b><br><b>防 災</b><br><b>情 報</b><br>各証明書の申請や学校の欠席等の連絡、各種情報やイベントへの参加申込など、南部町での暮らしを様々な角度からサポート。 |
|    | Instagram<br>(インスタグラム)       | <b>情 報</b><br>南部町でのイベント情報を中心に、「かきっこ保育園工事進捗」や「今日の南部町」などリアルタイムで「南部町の今」を発信中。                           |
|    | CosmoCast<br>(コスモキャスト)       | <b>防 災</b><br><b>情 報</b><br>南部町の防災行政無線の放送が受信できる。定時放送、臨時放送、おくやみ放送がリアルタイムで放送され、放送終了後でも、町外からでも内容を確認可能。 |
|  | MyPOTEKA<br>(マイポテカ)          | <b>防 災</b><br>町内3か所に設置された小型気象計の情報から雨の進行方向をリアルタイムに捉え、局地的な大雨の発生を知ることができる。                             |
|  | Yahoo!防災速報<br>(ヤフー!ぼうさいそくほう) | <b>防 災</b><br>緊急地震速報や津波、避難情報、大雨による災害などさまざまな防災情報をプッシュ通知で受け取れる。熱中症情報、大雪情報なども。                         |
|  | たすかーど                        | <b>買い物</b><br>南部町内限定で利用できるキャッシュレスカード「たすかーど」がアプリに。ポイントや残高の確認ができるほか、お得情報も得られる。                        |
|  | MONET<br>(モネ)                | <b>交 通</b><br>町民の通院や買い物を支援するコミュニティバス「ふれあいバス」の運行状況をリアルタイムで確認し、予約ができるアプリ。                             |

なんでもスマホ相談会予定 ※各予約枠1名ずつ、30分間の相談となります。

| 開 催 日                 | 場 所    | 時 間 (天萬庁舎での開催は午前のみ)       |
|-----------------------|--------|---------------------------|
| 9月17日(木)              | キナルなんぷ | ①10:00～10:30 ⑤13:30～14:00 |
| 9月24日(木)              | 天萬庁舎   | ②10:30～11:00 ⑥14:00～14:30 |
| 9月26日(土) <sup>※</sup> | キナルなんぷ | ③11:00～11:30 ⑦14:30～15:00 |
| 10月1日(木)              | キナルなんぷ | ④11:30～正午 ⑧15:00～15:30    |
| 10月8日(木)              | 天萬庁舎   | ※土曜日のみ9:30～11:30です。       |

【申込締切】 各開催日の前日正午 注) 土日祝日の場合、最終開催日

【申込方法】 電話もしくはテノヒラ役場「予約」メニューから

スマホ相談会  
予約はこちら



テノヒラ役場へ  
移動します。

たすかーどポイント  
進呈事業です！  
※参加後1週間以内に  
ポイント付与  
参加費無料。

# 南部町こそだて今昔物語

by NANBU子育てラボ

## 子育て世帯への経済的支援が手厚くなりました！

子育てのカタチは、時代とともに少しずつ変化してきました。「南部町こそだて今昔物語」では「昔はこうだったね」「今はこんな支援があるよ」というエピソードを4コマ漫画でやさしく描きます。

### 第6話

#### 「児童手当編」

児童手当は日本国内に住所がある0歳から高校卒業年代まで（18歳到達後の最初の3月31日まで）のお子さんを養育しておられる保護者に支給されています。



#### 「高校卒業年代までの児童」が対象に

令和6年10月からは以下のように児童手当の制度内容が変わり、より充実した内容になりました。

##### ■対象となるお子さん

18歳に達する日以後、最初の3月31日までのお子さん

##### ■手当月額

<3歳未満>

第1子・第2子：月 15,000 円

第3子以降：月 30,000 円

<3歳～18歳到達後の最初の年度末まで>

第1子・第2子：月 10,000 円

第3子以降：月 30,000 円

##### ※児童手当における「第〇子」の考え方

児童の数のカウントは上の子が大学生年代（19～22歳到達後の最初の年度末）までが対象となります。ただし、受給資格者が大学生年代の子を監護に相当する世話をし、生計費の負担をしている必要があります。

##### ■支給月

偶数月（年6回）

各前月までの2か月分を支給

※支給数増加に伴い、定期支払における支払通知書の送付を廃止しています。

##### ■受給資格者

支給対象児童を養育する父母等のうち、所得の高い方

※受給資格者が公務員である場合は職場での支給となりますので、職場へご申請ください。

※受給資格者が南部町外に住民登録している場合、住民登録地へご申請ください。

# 認知症になっても自分らしく暮らす

「認知症基本法」に基づき、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりや、本人を中心とした支援の充実が進められています。



## 早めの相談がカギ！

認知症は「できるだけ早く気づき適切な支援につなげること」が大切です。もの忘れが気になり始めた段階で相談することで認知症の進行を遅らせる治療や生活支援を受けられる可能性があります。

### ●もの忘れ相談会（※要予約）

早期発見のため認知症タッチパネル検査や公認心理師による相談をおこなっています。本人やご家族からの相談も承ります。

- ▶開催 2か月に1回（奇数月の第2木曜日）
- ▶場所 健康管理センターすこやか
- ▶時間 ①午後1時30分～ ②午後2時～ ③午後2時30分～ ④午後3時～

### ●まちの保健室・集団健診ものわすれ相談

各地区で開催している「まちの保健室」健康チェックや、集団健診で希望される方（75歳以上の方は全員）は認知症タッチパネル検査ができます。

健康対策課では日頃より皆さまからの認知症に関する不安やお困りごとについてお話を伺います。気になることがある際は、お気軽にご相談ください。



▲認知症タッチパネル検査

## 新しい治療薬への期待

アルツハイマー病の原因物質に働きかける新しい治療薬が登場し、認知症医療の期待が高まっています。早期の患者が対象となるため、まずは認知症疾患医療センター等など専門医にご相談ください。

| 病院名等              | 電話番号    |
|-------------------|---------|
| 南部町国民健康保険<br>西伯病院 | 66-5269 |
| 鳥取大学医学部附属病院       | 38-6755 |
| 養和病院              | 29-5311 |

### ●アルツハイマー病治療に関する補助

新しいアルツハイマー病治療薬（レカネマブ、ドナネマブ）の保険診療が可能になったことに伴い、対象となる方の負担軽減をするため補助をおこなっています。（予備申請が必要です。詳細については健康対策課までお問い合わせください）

## 認知症を予防しよう

認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。年を重ねることで発症リスクは高まりますが、日頃の生活習慣を見直すことで発症リスクを下げるのが期待できます。毎日の生活の中でできることから取り組んでみましょう。

- 運動：100歳体操やウォーキングなどの運動習慣をもつ。
- 食事：魚や野菜を取り入れ、バランスの良い食事を心がける。
- 交流：家族や友人との会話、いきいきサロンなど地域活動に参加する。
- 生活習慣：十分な睡眠、生活習慣病の予防・管理に努める。
- 脳の活性化：読書や日記、新聞を読むなど脳を使う機会を増やす。

### 【相談・問い合わせ先】

健康対策課

☎ 66-5524



## 情報化の進展にともなう私たちと人権 研修のテーマ「同和問題と人権」 第2回「ミカエル・セミナー」～自分をカエル・見かたをカエル～ 参加者 82 名



▲富有まんてんホール（7月29日）

今回は、「激変する情報環境と今日の部落差別～情報技術革命の進化をふまえて～」と題して、近畿大学の北口末広先生にお話をいただきました。デジタル情報が圧倒的に影響力のある現代社会において、データは「重要」な資産であり、人権・環境・安全に多大な影響を与えています。得た知識を正しく理解して、目の前の事実を直視することができる人権意識の重要性について学びました。

### 参加者の感想より……アンケート回収 66 名

- \* 様々な情報が簡単に手に入るからこそ、自分で取捨選択をして正しい知識を持つことが大切だと改めて感じました。正しい知識の得方や選び方をこれから学んでいかなければいけないと思いました。(20代)
- \* 携帯、スマホが増えている子どもたちのこの時代に、情報の真偽を見極める力、正しく情報収集する力を一緒に身に付けたいと改めて考えさせていただきました。(30代)
- \* 「人は言葉を浴びて育つ」という言葉が心に残りました。(40代)
- \* ミカエル・セミナーの副題を見ると、～自分を変える、見方を変える～とあります。今日の話はまさに自分の見方を変える内容でした。(50代)
- \* 人権問題に好奇心をもって取り組むことが大切だと、大変参考になりました。(60代)
- \* 情報は自分の都合で収集していることを知り、目からウロコでした。(70代)

## 生涯学習作品展 2026 の作品を募集します

今年のテーマは「学びから始まる地域の笑顔」です。

町民の皆さんの「好き」や「こだわり」が詰まった作品を発表してみませんか？

ジャンルは問いません。「初めてだけど飾ってみたい」という初心者の方も大歓迎です。

展示いただける方は、南部町公民館までお知らせください。皆さんの作品をお待ちしています。



- 会 期 11月28日（土）・29日（日）
- 会 場 南部町農業者トレーニングセンター（天萬庁舎横）
- 申込締切 10月23日（金）
- 申込方法

南部町公民館、南部町公民館さいはく分館（キナルなんぶ内）の窓口または電話で以下の3点をお知らせください。

- ①お名前
  - ②ご連絡先
  - ③出展される作品内容（お一人につき3点まで）
- ※二次元コードからお申し込みいただけます。

### 【問い合わせ先】

南部町公民館さいはく分館（キナルなんぶ）

☎ 46-0870



▲電子申請はこちらから



▲昨年の生涯学習作品展

## 消費相談窓口です

髪を染めるとき、ヘナ製品であっても「カツラ専用」にはご注意ください！  
～頭髮用でない染毛剤でアナフィラキシーショック！～

〈事例〉 もともと染毛剤を使用すると頭皮に刺激を感じていた。美容院でストレートパーマ施術後にヘナ製品による毛染め施術を受けたところ、洗い流し後に突然気分が悪くなって嘔吐した。帰宅後には全身に赤い発疹と身体が震える症状がでた。1時間程度安静にしていたら症状は軽快したが、後日実施したアレルギー検査によりアナフィラキシー（グレード2）と診断された。（50歳代、女性）

### 注意点

ヘアカラーリング製品は、酸化染料（アレルギーを起こしやすいとされる成分：パラフェニレンジアミンなど）を含む「染毛剤」と「染毛料」があり、**植物由来のヘナを配合した製品は「染毛料」に分類されます。**一方、ヘナが配合されていても頭髮への使用ではなく、かつら用等として販売されているいわゆる雑貨扱いの製品もあります。

国民生活センターでインターネット上で販売されているヘナ製品6銘柄をテストした結果、**かつら用の3銘柄すべてから酸化染料が検出されました。**一方で、頭髮用の3銘柄からは、酸化染料は検出されませんでした。

かつら用のヘナ製品は絶対に頭髮に使用しないでください。美容院や理髪店で毛染め施術を受ける際は、**使用される製品が頭髮用であることを施術者に必ず確認しましょう。**

★トラブルにあった場合には、消費生活相談窓口へご相談ください。

【問い合わせ先】 南部町消費生活相談窓口 ☎64-3781（天萬庁舎1階 町民生活課）

## なんぶeco通信

太陽の熱を利用してお湯を沸かす  
～CO<sub>2</sub>排出ゼロのクリーンエネルギー～

太陽の熱を利用してお湯を沸かす太陽熱温水器。最近では電気を発電できる太陽光発電システムが主流となっていますが、太陽熱温水器はもっと気軽に導入できる設備です。

太陽熱温水器は太陽の熱エネルギーで直接お湯を沸かすため、太陽熱のエネルギー変換効率がとても高く、ガスや灯油などの使用量を大幅に削減することができます。しかもCO<sub>2</sub>の排出量はゼロです。

冬や日照時間の短い時期はお湯を沸かすことはできませんが、近年は9月や10月頃まで日差しが強い時期が続きます。そこで長い夏と南部町の補助金制度を活用して太陽熱温水器を設置しませんか？**補助金額は対象経費の2／3で上限は20万円。**この対象経費には撤去費用も含まれます。壊れた太陽熱温水器が屋根にそのままになっている方は、ぜひ補助金を活用して新しい太陽熱温水器に交換してください。

### ＜申請に必要なもの＞

- ・ 交付申請書・事業計画書・収支予算書
  - ・ 誓約書兼同意書・契約書または見積書の写し
  - ・ 対象設備の仕様を説明する資料（カタログ、パンフレット等）の写し
  - ・ 対象設備に係る設置工事着工前の現況写真
  - ・ 対象設備に係る設置工事予定箇所の位置図
- ※発注先の事業者、設置工事を行う事業者はいずれも鳥取県内の事業者に限ります。
- ※設置工事の着工は必ず交付決定後に行ってください。すでに工事が完了している場合や交付決定前に工事に着手した場合は、**補助金の交付対象外**となります。



### 【問い合わせ先】

町民生活課（天萬庁舎） ☎64-3781

## 日野川の河川内樹木の採取者を募集しています

日野川河川内に繁茂する樹木を自ら伐採して採取（搬出）することを希望する方（企業・団体・個人等）を公募します。

### ■募集期間

令和9年1月28日（木）まで

### ■採取場所

下記の区間（民有地を除く）

- ＜日野川＞・左岸 0k900～2k840 付近
- ・右岸 1k400～2k000 付近
- ・左岸 6k860～9k600 付近
- ＜法勝寺川＞・右岸 2k800～3k200 付近
- ・右岸 5k900～6k800 付近
- ・左岸 5k900～6k800 付近

### ■採取時期

令和9年2月28日（日）まで（予定）

### ■募集内容

詳しくは、日野川河川事務所ホームページに公募説明書や応募様式を掲載していますので、記載の二次元コードよりご確認ください。



### 【問い合わせ先】

国土交通省日野川河川事務所 流域治水課  
☎ 27-2420 FAX: 27-9131

## 困ったら 一人で悩まず 行政相談

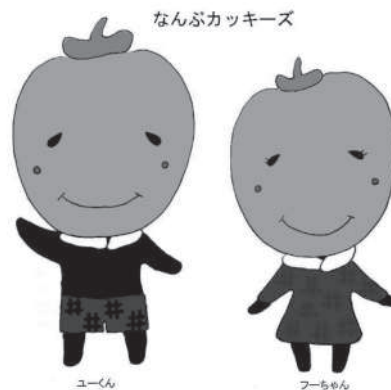
9月と10月は「行政相談月間」です。総務省の行政相談は、国の行政などへの苦情や意見、要望を受け付け、担当行政機関とは異なる立場から、その解決や実現を促進するとともに、行政の制度や運営の改善に生かす仕組みです。

南部町では、2名の方が総務省から行政相談委員として委嘱されています。行政相談所の日程は、毎月の広報なんぶ「まちの行事」や防災行政無線でお知らせしています。行政や暮らしの困りごとについて、お気軽にご相談ください。

### 【問い合わせ先】

総務省鳥取行政監視行政相談センター  
☎ 0857-24-5541

# くらしの情報



## ご冥福をお祈りします

| （氏名）  | （年齢） | （住所） |
|-------|------|------|
| 野口 房雄 | 79歳  | 福成   |
| 中嶋 堯史 | 84歳  | 東町   |
| 小谷 洋一 | 79歳  | 市山   |
| 雑賀 賢治 | 85歳  | 高姫   |
| 土屋尾廣子 | 99歳  | 福成   |
| 藤原 トメ | 99歳  | 東町   |
| 井田美代子 | 88歳  | 朝金   |
| 植尾 卓  | 96歳  | 福成   |

7月16日～8月15日提出分・敬称略  
※掲載は希望者のみです。

## 7月31日現在の人口

|     |         |         |
|-----|---------|---------|
| 男   | 4,674人  | (- 1人)  |
| 女   | 5,105人  | (- 11人) |
| 計   | 9,779人  | (- 12人) |
| 世帯数 | 3,874世帯 | (± 0世帯) |

※外国人登録者を含む  
( )内は前月との比較

## ＜9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：9月30日（水）】



## マイナポータルアプリが『マイナアプリ』に生まれ変わりました

8月25日、デジタル庁は「マイナポータルアプリ」と「デジタル認証アプリ」を統合し、新しい『マイナアプリ』として提供を開始しました。

これにより、マイナンバーカードを使った行政手続のログインや本人確認、電子署名などが、ひとつのアプリで利用できるようになりました。

### ■主な変更点

#### ●アプリが一本化されました

これまで別々だった2つのアプリが統合され、切り替えが不要になりました。

#### ●スマホでの本人確認がより便利になりました

Android スマホ用電子証明書や、iPhone のマイナンバーカード機能に対応し、スマートフォンでの認証がより使いやすくなります。

#### ●アプリ名・デザインが新しくなりました

名称は「マイナアプリ」に統一され、アイコンや画面デザインも刷新されています。

### ■利用方法

これまでマイナポータルアプリを使っていた方は、アプリのアップデートにより自動的に新アプリへ移行します。デジタル認証アプリについても、提供開始後はマイナアプリへ移行してご利用いただく予定です。

### ■町民のみなさまへ

行政手続やオンラインサービスが、より使いやすくなりました。今後の追加機能や更新情報については、町広報やホームページでもお知らせしていきます。

### 【問い合わせ先】

デジタル推進課 ☎ 46-0108



▲詳しくはこちら



## 労働セミナーのお知らせ

### これからのハラスメント対応を考える

～現場で起きている“新しいトラブル”と、  
法改正の動きの先を考える～

### ■講師

安田社会保険労務士事務所  
安田 岳歩さん

### ■日時

9月15日（火） 午後2時～3時30分

### ■場所

米子市立図書館 2 階 研修室（米子市中町 8）

### ■定員

50名

### 【問い合わせ先】

みなくる米子  
☎ 31-8785



▲申込フォーム



## リチウムイオン電池による 火災にご注意ください！

近年、リチウムイオン電池による火災が増加しており、特に、モバイルバッテリーやスマートフォン、電動アシスト自転車用バッテリーなどの身近な製品からの発火・発煙事故が多く発生しています。

消防庁では、リチウムイオン電池の安全な使用方法や適切な廃棄方法などをまとめた「リチウムイオン電池総合対策ポータルサイト」を開設しています。火災を防ぐため、同ポータルサイトを参考に、リチウムイオン電池を正しく使用・廃棄していただきますようお願いします。

### 【問い合わせ先】

鳥取県西部広域行政管理組合  
消防局予防課  
☎ 35-1954



▲詳しくはこちら

## 国民年金付加年金制度のお知らせ

### ■国民年金付加年金制度とは

国民年金の一般保険料に加えて付加保険料（月額400円）を納めると老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。**国民年金付加保険料の納付を希望される方は手続きが必要です。**

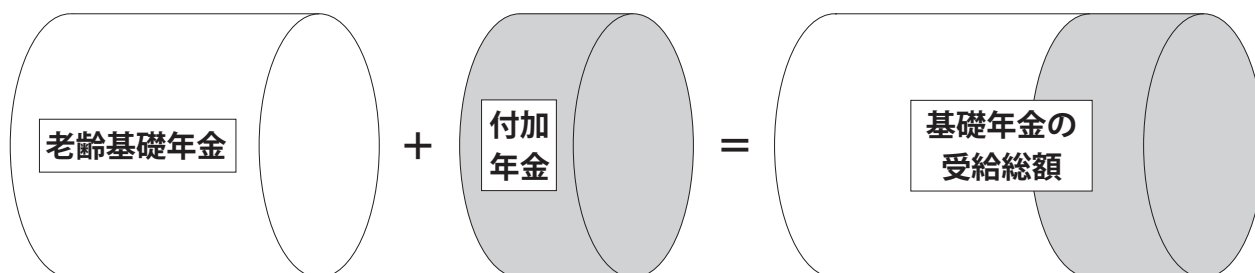
定額保険料：月額17,920円（令和8年度）

+

付加保険料：月額400円

付加年金額（年額）は「200円×付加保険料を納めた月数」で計算し、2年以上受け取ると、納めた付加保険料以上の年金が受け取れます。

### ■受給は・・・



### ■付加保険料の納め方

付加保険料は申し込んだ月分からお支払いしていただくことになります。

#### ▶ 月々の保険料を納付書で納める場合

後日送付される付加保険料込みの納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

#### ▶ 国民年金保険料を前納で納付済みの場合

後日送付される付加保険料の納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めてください。

#### ▶ 月々の保険料を口座振替（クレジット）で納める場合

ご指定の口座から、付加保険料込みの金額が引き落としされます。

ただし、金融機関等への手続きの関係で、申出後1か月から2か月は付加保険料の納付書でお近くの金融機関やコンビニエンスストア等で納めていただく場合もあります。

### ■付加保険料を納める際の留意点

#### ▶ 付加保険料の納期限は、翌月末日（納期限）と定められております。

#### ▶ 納期限を経過した場合でも、期限から2年間は付加保険料を納めることができます。

#### ▶ 付加保険料を納付することを希望しない場合は、「付加保険料納付辞退申出書」の提出が必要となります。

#### ▶ 国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません。

#### ▶ 月末が土曜日、日曜日、休日等にあたる場合及び年末の納期限は、翌月最初の金融機関等の営業日となります。

※「国民年金付加保険料納付申出書」の提出にあたっては、手続きの簡素化及び迅速化が見込める電子申請をぜひご利用ください。

### 【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

**i** 国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入のみなさまへ  
令和8年8月から高額療養費制度が変わりました

高額療養費制度とは、ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

■長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました。月ごとの自己負担限度額が積み上がっても、年間（8月～翌年7月）の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、保険者から還付を受けることができます。

**年間上限額の新設により、次の方は医療費負担が軽くなる場合があります**

☐これまで「多数回該当」に該当しなかった方      ☐現在、毎月高額療養費を利用している方

☐見直しにより「多数回該当」の対象から外れる方      ☐極めて高額な医療を受けた方

■高額療養費制度の上限額（令和8年8月から令和9年7月まで）

高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階にわけて実施します。下の表は令和8年8月から令和9年7月までの内容です。令和9年8月以降の見直しについては、厚生労働省ホームページをご参照ください。

| 適用区分  |               | 年収目安                                 | 入院+外来【月額上限】<br>(世帯ごと)<br><多数回該当> | 入院+外来【年間上限】<br>(世帯ごと) | 外来<br>(個人ごと)<br>※70歳以上のみ    |
|-------|---------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------|
| 70歳未満 | 70歳以上         |                                      |                                  |                       |                             |
| 区分ア   | 現役並みⅢ         | 約1,160万円～                            | 270,300円+1%<br><140,100円>        | 1,680,000円            | —                           |
| 区分イ   | 現役並みⅡ         | 約770万円～<br>約1,160万円                  | 179,100円+1%<br><93,000円>         | 1,110,000円            | —                           |
| 区分ウ   | 現役並みⅠ         | 約370万円～<br>約770万円                    | 85,800円+1%<br><44,400円>          | 530,000円              | —                           |
| 区分エ   | 一般Ⅰ・Ⅱ         | ～約370万円                              | 61,500円<br><44,400円(※1)>         | 530,000円(※2)          | 月額上限22,000円<br>(年間上限21.6万円) |
| 区分オ   | —             | 住民税非課税<br>【70歳未満】                    | 36,900円<br><24,600円>             | 290,000円              | —                           |
| —     | 住民税<br>非課税世帯Ⅱ | 住民税非課税<br>【70歳以上】                    | 25,700円<br><24,600円>             | 290,000円              | 月額上限11,000円<br>(年間上限9.6万円)  |
| —     | 住民税<br>非課税世帯Ⅰ | 一定所得以下<br>(年金収入約80万円以下など)<br>【70歳以上】 | 15,700円                          | 180,000円              | 月額上限8,000円                  |

※1 年収約200万円未満である者は、令和9年8月以降、多数回該当の金額が引き下がる（44,400円→34,500円）  
※2 年収約200万円未満であることが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い

**高額療養費制度の見直しに係るQ & A**

Q. 8月から医療機関の窓口で支払う医療費が増えるのですか？  
A. 窓口で支払う医療費は、その月にどのくらい医療を受けるか、そしてその月の医療費が上限額に達するかどうかによります。

Q. 自身の適用区分はどのように確認できますか？  
A. マイナポータル、資格確認書（任意記載事項あり）又は限度額適用認定証等でご確認いただけます。

Q. 高額療養費の支給を受けるには、どうしたらいいですか？  
A. 原則、マイナ保険証をお持ちの方は、医療機関を受診する際、手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書（任意記載事項あり）又は限度額適用認定証等をご用意いただくか、保険者に申請を行う必要があります。

【問い合わせ先】

町民生活課 国民健康保険室（法勝寺庁舎内） ☎66-3114



◀厚生労働省の  
ホームページ  
はこちら

# 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                                |
|------------------------|--------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| アルツハイマー月間<br>認知症に関する展示 | 天萬庁舎<br>交流広場 | 9月14日(月)～9月30日(水)                | 認知症への理解を深めていただくため、パネルや作品の展示を行います。 |
| 米やカフェ                  | えん処米や        | 9月15日(火) 9:30～11:00<br>※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」           |
| 認知症の方の家族のつどい           | キナルなんぶ       | 9月25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。  |
| さくらカフェあいみ              | てま里          | 10月6日(火) 13:30～15:30<br>※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                                                       |
|------------|------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| こころの健康相談会  | 健康管理センターすこやか           | 9月15日(火)<br>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。<br>健康対策課 ☎ 66 - 5524                        |
| 行政書士無料相談会  | キナルなんぶ 小会議室            | 9月16日(水)<br>10:00～13:00<br>※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<br>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<br>第5会議室 | 9月17日(木)<br>13:30～15:00         | 多重債務やヤミ金融等<br>【事前予約先】西部消費生活相談室<br>☎ 34 - 2648 ≪受付時間≫ 8:30～17:00 |
| 消費生活相談     | 天萬庁舎1階                 | 9月24日(木)<br>9:00～11:30          | 訪問販売、インターネットなどのトラブル<br>町民生活課 ☎ 64 - 3781                        |
| 人権・行政相談    | キナルなんぶ 多目的ルーム          | 10月7日(水)<br>9:00～11:30          | 人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782<br>総務課 ☎ 66 - 3112                         |
| 人権・行政相談    | 交流会館                   | 10月9日(金)<br>13:30～16:00         | 人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782<br>総務課 ☎ 66 - 3112                         |

## ◆イベントなど

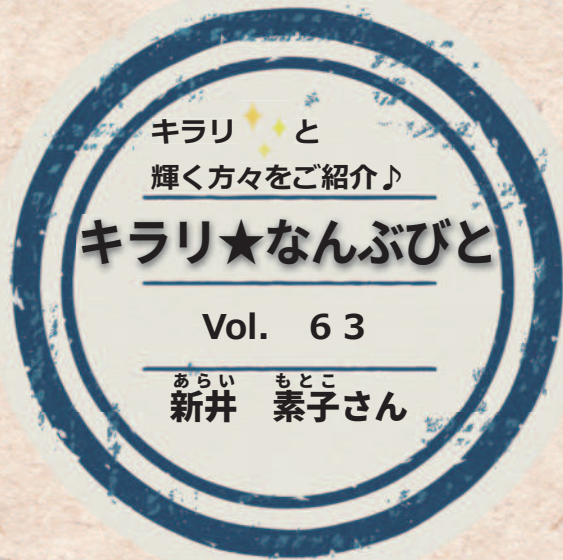
|                      | 場所            | 日時                                                 | 問い合わせ先               |
|----------------------|---------------|----------------------------------------------------|----------------------|
| 製本サークル               | キナルなんぶ 小会議室   | 9月12日(土) 9:30～12:00                                | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 法勝寺電車公開日             | キナルなんぶ        | 9月12日(土) 10:00～16:00                               | キナルなんぶ ☎ 46 - 0870   |
| 赤ちゃんのおはなし会           | キナルなんぶ 和室     | 9月13日(日) 10:30～11:00                               | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 点字サークル               | キナルなんぶ 中会議室   | 9月15日(火) 9:30～11:30                                | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 第3回ミカエル・セミナー         | キナルなんぶ 多目的ルーム | 9月15日(火) 19:00～20:30                               | 人権・社会教育課 ☎ 64 - 3782 |
| 手話サークル               | キナルなんぶ 中会議室   | 9月18日(金) 19:00～20:30                               | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| とっとりユニーク<br>オープンカレッジ | キナルなんぶ 多目的ルーム | 9月26日(土) 10:30～12:00                               | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| おはなし会                | 天萬図書館         | 9月27日(日) 10:30～11:00                               | 天萬図書館 ☎ 64 - 3791    |
| 手話サークル               | キナルなんぶ 中会議室   | 10月2日(金) 19:00～20:30                               | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 点字サークル               | キナルなんぶ 中会議室   | 10月6日(火) 9:30～11:30                                | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 音読会                  | キナルなんぶ 中会議室   | 10月8日(木)<br>(第1部) 10:30～11:00<br>(第2部) 11:10～11:40 | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 製本サークル               | キナルなんぶ 小会議室   | 10月10日(土) 9:30～12:00                               | 法勝寺図書館 ☎ 66 - 4463   |
| 法勝寺電車公開日             | キナルなんぶ        | 10月10日(土) 10:00～16:00                              | キナルなんぶ ☎ 46 - 0870   |

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 | 9月14日・28日・30日(図書整理日)・10月5日               |
|         | 天萬図書館  | 9月14日・21日～23日(祝日休館)・28日・30日(図書整理日)・10月5日 |



今回ご紹介するのは、南部町の手話サークルで講師を務める新井素子さん。手話を始めたきっかけや「聞こえない」ということに対する思いなど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. 63

あらい もとこ  
新井 素子さん

米子市の出身で結婚を機に南部町へ越してきた新井さん。生まれつき耳が聞こえず、両親から手話ではなく口の動きで会話をする口話<sup>こうわ</sup>で育てられました。口話では相手の言葉を完全に理解することが難しく、人とのコミュニケーションが十分にできていなかったと振り返ります。25歳頃、初めて手話を目にしたことをきっかけに友人の紹介で手話サークルに入りました。「聞こえない人にも使える言語があるんだ」と衝撃を受け、それから講習会にも参加。手話を学ぶなかで人と会話をするこの楽しさを知り、「人生が180度変わるくらい世界が広がった」と話します。勉強を始めて3年ほどで手話が上達した新井さんは、今度は「手話を人に教えたい」と思いを話しました。



◀輪になって手話での会話を楽しむ新井さんとサークルメンバー

## 今月のメニュー

※ヘルシーメニューコンテスト※

小学生の部 佳作作品

夏バテのときでもおいしく食べれちゃう  
簡単ピーマン!!

一人分 エネルギー 49kcal 食塩相当量 0.7g



ちくわやハムは湯通しして使用すると、塩分をさらに減らすことができます。

◀ 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)

|           |    |     |       |        |
|-----------|----|-----|-------|--------|
| ・ピーマン (中) | 3個 | A { | ・砂糖   | 小さじ1   |
| ・きゅうり (小) | 1本 |     | ・酢    | 小さじ1弱  |
| ・ハム (薄切り) | 4枚 |     | ・しょうゆ | 小さじ1弱  |
| ・ちくわ      | 2本 |     | ・すりごま | 小さじ1/2 |
|           |    |     | ・しらす  | 大さじ1   |



### 作り方

- ① ピーマン、きゅうりは細切りにして、ピーマンはさつとゆでる。
- ② ハム、ちくわも細切りにする。
- ③ 砂糖、酢、しょうゆを混ぜておく。(A)
- ④ ボウルにピーマン、きゅうり、ちくわ、ハムを入れて混ぜ、Aを入れてさらに混ぜる。
- ⑤ 最後に④にしらすとごまを入れて混ぜ合わせる。

## マルバルコウ



市山

撮影：桐原真希

## ■母から聞いた花の名

昭和62年から約10年間、私は千葉県の松戸市民でした。住んでいた集合住宅は、敷地を囲む白いフェンスがあり、それに絡んで赤い花が咲いていたのです。当時中学生だった私と母で歩いていたら、「あら、ルコウソウだわ」と聞こえてきました。おそらく母は、クレマチスなどのつる植物を好んでいたの、同

じつる性の花の見識があったのでしよう。たった一言ですが、初めて耳にして記憶に深く刻まれた花の名となりました。その後、関東でルコウソウ類を見た記憶は殆どありません。一方、南部町では各所で自生し普通種として、法勝寺や阿賀、市山などで群落が確認されています。

## ■ルコウソウって何？

北米が原産地であるマルバルコウは、江戸時代末期には日本へ持ち込まれ、すでに南米やオセアニア、アジア、アフリカなどへ広く移入しているとされています。ルコウソウは近縁種で、漢字で「縷紅草」。葉は細かく切れ込んでいて、細い糸を意味する「縷」が当てられました。あまり見慣れない字面ですが「二縷のぞみをかけて」という言葉を聞いたことはあります。ところが、マルバルコウは、文字通り葉っぱが丸いハート型なので、「縷」の部分がなくなってしまういました。

## ■これから勢力拡大か？

ルコウソウ類は、高温多湿が好きな南方系の植物です。マルバルコウは主に西日本で野生化し、国立環境研究所の侵入生物データベースでは、関東以北は分布外です。しかし、ネット上では新潟県や茨城県で発見という投稿記事もあり、北上傾向が伺えます。青森県まで到達するの、母と見た花は植栽されたルコウソウで、その時はまだ関東にはマルバルコウは自生していません。長年、ルコウソウとマルバルコウのどっちだったのかと気にかかってましたが、今回調べ直してすっきりしました。しかし、水路や畑を覆い尽くす勢いに草刈りが追いつくか、緑地をすっきりさせるのも一苦勞です。分布を広げないためには、結実前の草刈りが重要です。暑い中の除草作業、どうかみなさんもご無理なく。

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

## 日本刺繍を楽しむ「あづさ会作品展」[開催中]

～9月27日(日)まで

日本刺繍は、絹糸のやわらかな光沢や繊細な色の重なり、一針一針によって生まれる立体感が魅力で、日本の伝統的な手仕事です。草花や鳥、四季の風景など、日本人が大切にしてきた自然の美しさが、さまざまな文様として表現されています。

本展では、会員が日々丁寧に制作してきた着物や帯、小物などを展示しております。長い歴史の中で受け継がれてきた伝統技術と、それぞれの感性が織りなす作品の数々から、日本刺繍ならではの奥深い魅力と手仕事の温もりを感じていただければ幸いです。どうぞごゆっくりご鑑賞ください。



金魚