

こどもら5

No.117 2014.5.1

うららかに なごみの彩り

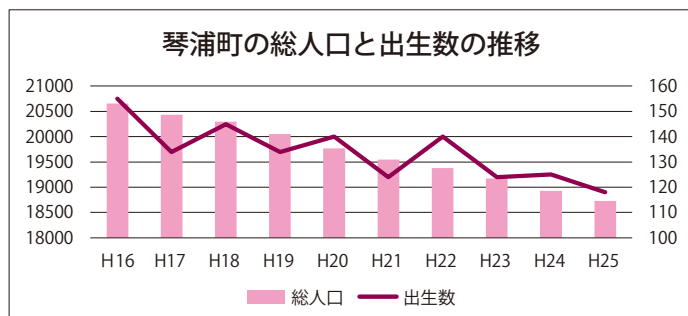
今年は春先に穏やかな日が続き、町の花である桜が各所で咲き誇りました。

町内小中学校の入学式が行われたこの日、満開の桜が淡い光を放ち、始まりの季節を彩っていました。

contents —主な内容—

急がれる人口減対策	2～5
知っていますか？たばこの害	6～7
統合小学校が開校	8
しらとりこども園開園	9
推進員・相談員の紹介	10
アソニヨン！琴浦	13
公民館コーナー	14
検診事業のご案内	16～17
インフォメーション	20～27
カイナーシ琴浦町ホームページ	28

Let's コトウライフ!



近年、琴浦町の人口は毎年およそ200人ずつ減少しており、少子高齢化の進む中、地域の活力が失われていくことが危惧されるなど、人口減対策が喫緊の課題となっています。若者をはじめ子育て世代の人口減少や晩婚化などにより出生数も少なくなっている現状を打開しようと、町では今年度から「人口減対策総合施策」をまとめ、実施します。

急がれる人口減対策



人と町がつながる
コトウライフ
KOTOURA LIFE

コトウライフ!

町の人口減対策への取り組みを町内外に広めるためのロゴを作成しました。琴浦町の特産である牛とまねきねこをかけ合わせ、琴浦に来てほしい、住んでほしいという思いをこめました。「コトウライフ」とは「コトウラ」と「ライフ(暮らし)」を合わせたオリジナルの言葉です。

琴浦町が取り組む人口減対策総合施策

誰もが住みたくなるまち、安心して暮らせるまちづくりを目指して、人口減対策として取り組む施策を9項目にわたって紹介します。

◆子どもを産み育てやすい社会環境の整備

町民への男女共同参画の啓発活動のほか、企業におけるワーク・ライフ・バランスの推進を図り、仕事と子育て、地域活動などとの両立ができるような社会環境を整備します。



◆子育て支援の充実

保育にかかる経済的負担の軽減や、安心して子育てできるように各種事業を通して子育て支援を行います。

◆結婚・妊娠・出産支援の充実

独身者の未婚・晩婚化による出産数の低下が人口減の要因ととらえ、結婚～妊娠～出産と、ライフステージに応じた支援を行います。

◆魅力的な教育環境の整備

保育園・こども園・小学校・中学校が連携し、モジュール学習を活用した0歳から15歳までを見通した一貫性のある教育体制を整え、琴浦独自の魅力ある教育を行います。

◆移住定住対策の推進

I・J・Uターン者の積極的な移住定住の促進を図ります。



昨年8月に行った琴浦体験ツアーの様子

◆雇用の創造支援

企業誘致の実現に取り組み、町内の働く場の確保に力を入れます。

◆新規就農・農業後継者対策の充実

新規就農を目指す農業後継者や、他産業からの就農を目指すI・J・Uターン者に対し、円滑に就農できるよう当初の施設整備やソフト面で支援を行います。

◆中山間地域振興の充実

過疎化・高齢化が進む中山間地域において、安心して暮らせるよう実情にあった支援等を行い、地域活性化を図ります。

◆住み良い琴浦の情報発信

琴浦町が行う人口減対策としての事業を紹介し、住み良い町をPRすることで、在住者の定住、町外からの移住につながるよう町内外に情報発信していきます。

コトウライフを応援!



活力あるまちづくりには元気な人材が必要です。町では琴浦グループ・メストリート、鳴り石の浜プロジェクトをはじめ、様々な団体・個人の方々が町の活性化に取り組んでおられます。そうした中でも、若い人がいきいきと暮らし、子どもたちがのびのびと成長する町は、それだけで活気が溢れてくるものです。

本年度、町では人口減対策の一つとして、若者を中心とした各世代のライフステージにあわせて支援し、この町で育ち、この町で家庭を持ち、子どもを育てていける環境を整備していきます。

婚活支援

独身者の対策として、「縁結び事業」を始めます。従来の婚活イベントに加え、縁結びコーディネートナーを介しての婚活事業を推進し、未婚化の解消を図ります。なかなかイベントに参加しにくい方などに、個別のアドバイスや昔ながらのお見合い写真での出会いなど、婚活コーディネートによるピンポイントの婚活支援が期待できます。(企画情報課)

妊娠・出産支援

町では、県が行う特定不妊治療費助成を受ける方に対し、さらに治療費の助成を行うことで、経済的負担を軽減し、必要な治療を受けやすい環境を整えます。この町で子どもを生みたい人を応援します。(健康対策課)

また、たくさん子どもを生んでもらいたい、地域の宝である子どもが生まれることを町全体で祝福しようという目的から、第3子以降のお子さんに出産祝い金を交付します。(第3子10万円、第4子以降5万円/人加算)(町民生活課)

子育て支援

イクメンブームが定着化してきているとはいえ、職場での男性の家庭参加への理解は十分とはいええないのが現実です。働く女性の雇用条件に関しても同様です。そこで、子育てを社会全体で支援する仕組みを拡充させるため、新しく町内の100人以下の事業所で、育児休業を取得した従業員があった場合に、奨励金(育児休業1ヶ月未満5万円/3ヶ月未満10万円/6ヶ月以上15万円)を支払います。育児休業を認める事業所を増やすことで、子育てと仕事を両立できる環境を整えます。(商工観光課)



保育の負担を軽くする事業を始めます。これまで第3子以降の保育料を無料としてきましたが、今年度からはさらに、第2子の保育

料を半額とします。また、しらとりこども園で休日保育を開始し、保護者の子育てと仕事の両立を支援します。

核家族化や高齢者世帯の増加が進むにつれて、様々な問題が起ころうとしています。おじいちゃん、おばあちゃんとの同居により子育てにおける家庭力を高め、同時に高齢者も安心して暮らせるまちとなるよう、町では三世帯同居を推進します。大家族で暮らしのために必要な住宅リフォームを行う家庭に対し、費用の1/2(上限20万円)を助成します。(町民生活課)

移住定住対策の推進

お試し住宅「琴浦さんち」の運営のほか、J・U・ターン者への助成事業などを引き続き行い、移住定住の促進を図ります。(商工観光課)

また、町外からの移住者や在住の新築住宅取得者に固定資産税の減免を行います。琴浦町に家を建て、これからの人生をスタートしようという方への後押しになることを期待します。(税務課)

働く環境の整備

4月から関西事務所を拠点に企業誘致を推進します。町内での働く場の確保を図り、若者の流出抑制を図ります。

また、既存の事業所には、正規従業員を雇用した際に奨励金を助成し、雇用機会の拡大を積極的に支援します。安定した雇用環境の充実により、安心して暮らせるまちづくりの一助となることを期待します。(商工観光課)

琴浦で農業を！

町の基幹産業の振興にも力を入れます。新規就農を目指す農業後継者や他産業から就農を目指すJUターナー者が円滑に就農できるように、当初の施設整備やソフト面で支援を行い、農業の町ことうらを応援します。(農林水産課)

それぞれの事業については、支給の資格・条件等がある場合があります。詳細については各担当課にお問い合わせください。

子育て真っ最中！

町内の子育て中の保護者に人口減対策について紹介し、感想をいただきました。

■町外から琴浦町に住むことになりました。どんな制度があるかなど琴浦のことをあまり知らず、来てみて第3子の保育料が無料と知り驚きました。今回はじめて知る情報や制度があったので、もっと広報してほしいです。(30代女性)

■何かとお金がかかるので、助成でもらえるものがあるのは助かります。(30代女性)

■三世代同居推進はいいことだと思うのでどんどん進めてほしい。子育てが不安にならない町になってほしいと思います。(20代女性)

■乳児健診など、子どものことで父親も仕事を休みやすい職場がもっと増えるといいなと思います。(30代男性)



縁結びコーディネーターを募集します

人口減対策事業のひとつ、独身の男女に出会いの場を提供する「縁結びコーディネート事業」を実施します。独身男女に、「知り合う」きっかけをコーディネートしていただける方を募集します。

■活動内容

- ・結婚を希望する男女が出会えるきっかけづくりなどの支援
- ・コーディネーター連絡会議、情報交換への出席
- ・結婚に関する相談

■応募資格

- ①委託期間中、縁結びの支援活動ができる方
- ②町内に住所を有する方、または町内に勤務する方
- ③結婚を希望する男女の情報を保有している方
- ④個人の秘密を厳守できる方

■謝礼金

1組3万円分のことうら商品券(成功報酬)

■応募期限(一次締切)

平成26年6月6日(金)

■申込方法・問合せ先

「登録申込書」に必要事項を記入の上、企画情報課へ提出

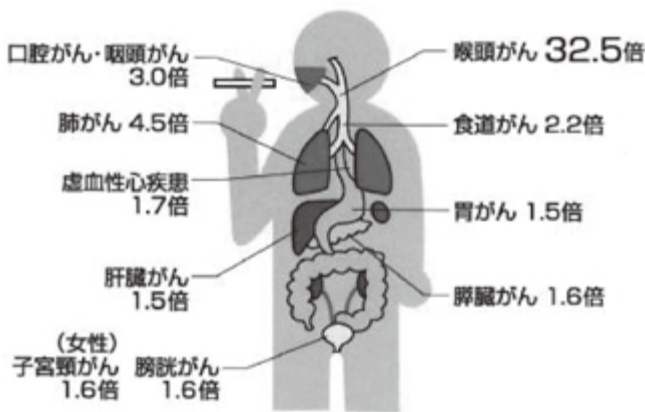
TEL 52-1708



知っていますか? たばこの害



喫煙者の死亡率(非喫煙者を1として)



「たばこは体に悪い」誰もがそう思っておられるでしょう。そうはいっても、「自分には関係ない」と思っていますか。

日本の喫煙率は、他の先進国に比べて高く、たばこに関連する病気で、1年間に約9万5千人が命を落とされています。

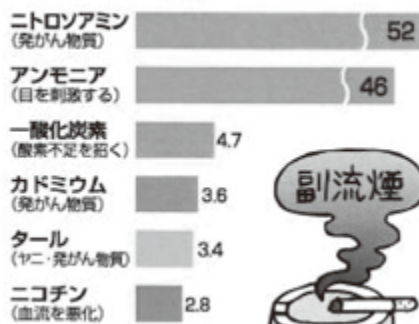
また、たばこは『毒の缶詰』といわれるくらい様々な有害物質が含まれていますが、有害物質の含有量は、たばこを吸う人が直接吸い込む主流煙より、たばこから立ちのぼる副流煙のほうがはるかに多く、たばこの煙は周囲

特に影響を受けやすい未成年者や妊婦等の受動喫煙を防止するための取り組みが重要であることから、町では受動喫煙防止に関する啓発用チラシを作成し、各部落に配布しています。

室内等の環境下で、たばこを吸わない人が他者のたばこの煙を吸うことになることを受動喫煙といいますが、「不特定多数の者が利用する施設の管理者は、受動喫煙を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない」という、受動喫煙防止に対する努力義務が健康増進法で定められています。

人の健康にまでも悪影響を与えています。また、たばこの煙の悪影響は7m先まで到着し、複数が同時に喫煙すれば、その距離が2〜3倍以上になるといわれています。

副流煙に含まれる有害物質 (主流煙との比較)



旧厚生省 喫煙と健康問題に関する報告書



アンケートの結果より

町内宿泊施設や飲食店を対象に『受動喫煙防止対策に関するアンケート』を実施し、受動喫煙防止対策の取り組みについてご意見をいただきました。

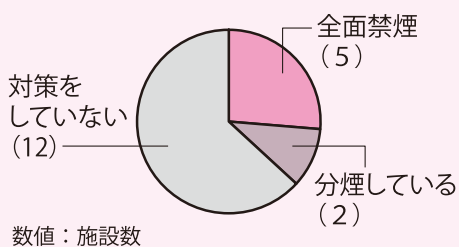
対象施設：町内の飲食店及び宿泊施設 32施設

回答施設：19施設(回収率：59・4%)

《アンケート結果から一部抜粋》

①禁煙・分煙対策の実施状況
回答いただいた施設の36・8%(7施設)では、すでに全面禁煙・分煙に取り組んでおられました。

禁煙・分煙対策実施状況 (19施設)



5月31日は世界禁煙デー

たばこが健康に悪影響を与えることは明らかであり、禁煙はがん、循環器病等の生活習慣病を予防する上で重要であることから、世界保健機関（WHO）が世界の国々に呼びかけを行っている取り組みです。

全国の各自治体で「たばこフリー（たばこの無い環境）」に向け、様々な取り組みがなされますが、中部圏域においても中部医師会、歯科医師会、薬剤師会、中部福祉保健局、各市町が一体となってイベントを開催します。

入場は自由です。喫煙者・非喫煙者問わず、ぜひ皆さんお出かけください。

世界禁煙デー関連イベント開催のお知らせ

開催日時：6月1日（日曜日）

午後1時30分～3時30分

場所：パープルタウン
パータン広場

内容：①禁煙標語・ポスター
コンクール表彰式
及び作品展示
②医師による楽しい
禁煙教室
③禁煙クイズパネル展示
④禁煙相談 ほか

たばこは止めたい!でも止められない!という方に

禁煙が難しいのは単に意志の問題ではなく、たばこに含まれるニコチンに依存した『薬物依存状態』になっているためです。ニコチンは、ヘロインやコカインなどよりも依存性が高いといわれています。

依存度の高い方や何度も禁煙に取り組んで成功しなかった方には、薬を用いてお医者さんのサポートを受けながら禁煙する方法がお勧めです。

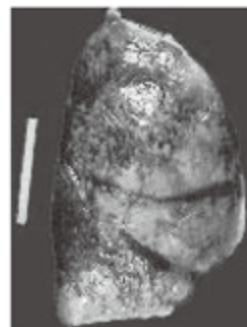
一定の条件を満たせば、健康保険が適用されますし、健康保険が適用されない方には県の助成制度もあります。

町内にも支援を受けることのできる医療機関がありますので、希望される方は役場健康対策課（☎ 52-1705）までお問い合わせください。

肺の写真



65歳女性
夫も非喫煙者



70歳男性
1日60本喫煙

②受動喫煙防止対策を推進するためには？
今後必要な対策として、
たくさんのご意見をいただきました。

要約すると次の三点になります。

- ・喫煙による健康影響や受動喫煙防止に関する意識啓発を強化する
- ・喫煙者のマナー意識を高める
- ・推進するためには、条例を制定するなど法的規制が必要

アンケートの中で多くの施設管理者の皆さんが感じておられたのは、受動喫煙防止対策の必要性に関する意識啓発の強化でした。

喫煙と健康への影響や、受動喫煙防止の必要性とその対策等について、様々な機会を捉えて広く町民に周知し、理解をいただけるよう働きかけていくことが重要であると考えます。

統合小学校が開校

以西・成美・安田小学校と、東伯・古布庄小学校が平成26年4月、それぞれ統合し、新たに「船上小学校」と「聖郷小学校」が開校しました。

各小学校では4月8日、開校式が行われ、教育委員会の開校宣言の後、新しい校旗が教育委員会から初代校長へと手渡されました。

式では新校の校歌が披露され、児童や教職員が作曲者の伴奏に合わせて歌いました。3月までそれぞれの小学校で練習してきた新しい校歌を、



開校のあいさつをする船上小学校の中本校長



新しい校旗を受け取る聖郷小学校の西川校長

この日は全員で声を合わせ、新しい小学校への期待を胸に歌い上げました。

9日には入学式が行われ、新1年生を迎えて新しい小学校が本格的にスタートしました。



勉強にがんばる!と
元気いっぱいの新1年生

が学校を愛し、地域を愛しています。未来への希望と夢に満ち溢れた学校として、さらなる飛躍を目指します。

聖郷小学校開校

聖郷小学校長 西川 健治

西に緑映える要がい山を仰ぎ、東に清流絶えざる加勢蛇川が見える素晴らしい自然環境に恵まれた地に本校があります。

3月31日、古布庄小学校は140年、東伯小学校は56年の歴史に幕を降ろし、ここに聖郷小学校として新しくスタートしました。両校併せて196年という歴史の重みと教育にかける先人の想いのもと、今日まで脈々と引き継いで来られた伝統を今後引き継いでいきます。

学校は、教育の場であると同時に地域社会のシンボルであり、学校の歴史は地域の歴史そのものです。皆

希望への船出

船上小学校長 中本久美子

ここ船上小学校の地には、船上山、勝田川、笹津の海をつなぐ豊かな自然、文化と歴史、そして人々の知恵があります。この地に生きた先人の

想いをふまえて、今生きる人々の言葉に触れ、生き方に学び、自分の未来を切り拓いていく教育を進めていきます。地域とつながる未来志向の学校。地域・児童・保護者、教職員が共にわくわくしながら学校作りをしていきたいと思えます。目指すは、「笑顔いっぱい夢いっぱいつながりあう船上っ子」。ふるさとを愛し、ふるさとを担う子に、学校のご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

スクールバスで登下校

長距離通学の児童は、新たに導入されたスクールバスで登下校します。

登校時は1便、下校時には下学年、上学年の下课時刻に合わせて通常2便が運行されます。

4月7日には役場本庁舎でスクールバスの出発式が行われ、船上・聖郷両校のバス利用児童が代表して、運転手に花束を手渡しました。

5月の連休前まで、地域の方による添乗員が同乗し、子どもたちが安心して、安全にスクールバスを利用できるよう見守っていきます。



添乗員に見守られ、スクールバスで登校



園舎全景

うき!うき!笑顔の 「しらとりこども園」

— 休日保育もスタート —

4月4日は、入園する子どもたちや保護者、地域のみなさんの参加により、笑顔のあふれる開園式、入園式が盛大に行われ、新しい園舎では、一日中子どもたちの歓声が鳴り響いていました。

「しらとりこども園」では、休日に仕事で子どもを保育することのできない家庭を支援するため、休日保育もスタート

「逢束保育園」「浦安保育園」が統合され、さらに充実した教育・保育環境の中で子どもたちを育んでいくため、認定こども園しらとりこども園が琴浦町下伊勢地内に開園しました。



JR赤碕駅自由通路が完成

JR赤碕駅の利便性向上のため、昨年5月より建設を行っていました自由通路がいよいよ完成し、3月31日に供用を開始しました。

これにより、赤碕駅の南北を歩いて自由に行き来できるようになります。南側からでも踏切を渡ることなく駅を利用できますので、朝の通勤・通学時などに時間短縮および交通量の分散化による事故防止が期待できます。

ただし、駅南側については

現在も工事を行っており、完成までの間は仮歩道での供用となります。自転車をご利用の方には、駐輪場を設置しています。また、お車でお越しの方については、駐車場が未整備ですので完成までしばらくお待ちください。なお、送迎等についてはご利用になります。

今後も赤碕駅南地区の整備をすすめていきますので、ご協力をお願いします。



赤碕駅北口現況



赤碕駅南口現況

『食』を通じた健康づくりの担い手である食生活改善推進員が、新たに21名誕生しました。この食生活改善推進員になるには、医師、大学教授、管理栄養士、保健師等の専門家により、国民の健康状況・健康日本21、生活習慣病予防、栄養の基礎知識、調理の基本等の定められたカリキュラムを受講することが必要で、8月～3月まで6回の研修を重ねてこられました。

新たに食生活改善推進員となられた21名の皆さんが、琴浦町食生活改善推進員連絡協議会に入会され、地域で食生活改善活動を行っていかれますのでよろしくお願いします。

お世話になります 新しく食生活改善推進員が誕生



食生活改善推進員連絡協議会って どんな団体？

琴浦町食生活改善推進員連絡協議会では、『私達の健康は私達の手で』をスローガンに活動し、町と共に地域における食を通じた健康づくりの取り組みを行っています。

食生活改善推進員が、健康づくりを実践することで自分自身や家族が健康となり、さらに、地域での推進活動を行っていくことでお隣さん、お向かいさんへと健康づくりの輪が広がります。健康で生きていこうという意識は、人との関りの中でお互いに考え、啓発し合うことで高められていくものです。最初は小さな健康の輪が、地域の中に食生活改善推進員が増えていくことで、次第に大きなものへと変化していくと考えています。

健康ことうら計画の中にも「よい食生活を実践できる人を増やす」ことが挙げられ、町はその実現のために食生活改善推進員の養成を計画的に行い、活動に対する支援を今後も行っていきます。

指定カリキュラム受講者の感想

- * 『食』が日常生活のすべてに通じること等幅広い学習ができ、自分自身の生活を振り返る良い機会となりました。
- * 受講中に運動の大切さを再認識して減量に取り組みましたが、膝を痛めて中断中。これからも自分の健康づくりも行っていきたい。
- * 食生活改善推進員のひとりとして自覚をもって取り組みたい気持ちと、できるだろうかという不安な気持ちがあります。
- * 自分のみの食生活改善推進員にならないように努力していき、琴浦町に貢献していきたい。

障がい者相談員の紹介 障がいでお困りの方の相談にお答えします

このたび、二人の方が委嘱を受けられました。

障がい者相談員とは、身体障がいや知的障がいのある方や家族の方の相談に応じて助言を行う相談員として、町から委嘱を受けている人のことです。

相談者のプライバシーには十分に配慮し、相談内容が外部に漏れることは一切ありません。安心してご相談ください。

〔任期〕
平成26年4月1日から平成28年3月31日まで



知的障がい者相談員

伊藤千鶴子さん
(逢束4区)
—— 連絡先 ——
52-2709 (自宅)



身体障がい者相談員

岩崎 睦枝さん
(八橋3区)
—— 連絡先 ——
53-0707 (自宅)

町民の健康づくりをサポート

協会けんぽとの連携協定

琴浦町民の健康づくり・健康増進事業を推進するため、琴浦町は全国健康保険協会（協会けんぽ）鳥取支部と県内初となる「琴浦町民の健康づくり包括協定」を締結しました。

4月17日に行われた調印式で、山下町長は「医療費の負担軽減はもちろん、町民が健康な町づくりを目指したい」と語り、全国健康保険協会（協会けんぽ）鳥取支部の石本支部長も「それぞれの保険者の枠にとらわれていた健康づく

りを協力して打破し、取り組みたい」と期待を寄せられました。

この協定では、主に検診の受診に関する広報連携、医療費や検診結果などの共同分析や、地域に即した課題の抽出や事業実施連携を行うこととしています。

全国健康保険協会（協会けんぽ）鳥取支部に加入する町内の事業所は213事業所、加入者も人口の約4割となるおよそ6,900人が加入しています。国民健康保険と後期高齢者医療加入者を合わせると、人口の8割を超える15,700人に達することとなり、地域や年齢、生活実態など様々な角度からの健康づくりに関する事業展開が期待できます。今後は町が抱える健康課題の解決が促進され、将来にわたって、町民全体を健康に導くものと考えています。



握手する山下町長と石本支部長

瑞宝双光章受章 教育功労として永代道明さん(古長)



永代さんは終戦直後の昭和20年9月に古布庄国民学校に訓導として勤務されてから昭和61年に東伯中学校長として退職するまでの40年余の間、

学校教育に貢献されました。在職中は、教職員の間を回り、地域と一体となって生徒指導と学力向上に尽力されました。退職後も東伯町おこし実行委員会会長や東伯町文化財保護委員会会長などを歴任され、平成12年には文部省文化財保護功労者として文部大臣表彰を受賞されるなど、地域の文化活動にも貢献

されました。受章にあたり、永代さんは「40年間の教員生活のうち、37年間を琴浦町内の小中学校で勤務させていただいたことを名誉と思っている。教え子たちの多くが社会で素晴らしい活躍をしてくれていることを誇りに思う。私も、健康に留意し、今後も微力ながら琴浦町のために尽くしたい」と話されました。

春の町並み散策

琴の浦春のぶらり食べ歩き

4月6日、琴浦町のまち並みを巡る「琴の浦春のぶらり食べ歩き」が開催されました。

当日は、朝からの激しい雨で天候が心配されましたが、ウォーキングスタートの午前10時頃には青空も広がり、町内外から参加したおよそ50人が、往復4kmのウォーキングを楽しみました。

コースは鳴り石の浜を出発し、さわやかな潮風を感じながら、花見瀉墓地、菊港、塩谷定好写真記念館を巡りました。

折り返し地点の神崎神社では、毎年屋台や露天で賑わう「荒神市」が開かれており、振る舞いのアゴつみれ汁のほか、琴浦グルメを堪能しました。



花見瀉墓地でのガイドの様子

船上山の山焼き 3年ぶりに実施

山火事の防止や害虫の駆除、船上山の美しい景観を維持しようと4月10日、船上山の山焼きを行いました。山焼きの実施は平成23年以来3年



ぶりとなります。

当日は、鳥取県中部森林組合の職員が午前10時に屏風岩の下で火入れを開始。火は徐々に山すそへと広がり、午後6時ごろに終了しました。

県内でもこうした山焼きを行うのは船上山だけということもあり、町内外から訪れた人たちが珍しそうに見学したり写真を撮ったりしていました。

春の訪れ 一向平山開き式



晴天となった今年の山開き式

一向平の山開き式が4月12日に行われました。

当日はおおよそ70人が出席し、今年1年の登山、キャン

プの無事を祈念しました。

一向平キャンプ場は、4月から11月まで営業しており、地元食材を活用したそばなどの販売も行っています。これからの季節、ハイキングへぜひお越しください。

一向平森林保全協会が発行する「大山滝だより」は次のホームページでご覧になれます。

- 琴浦町観光協会ホームページ <http://www.kotoura-kankou.com/>
 - 一向平森林保全協会ホームページ <http://hp1.tcbnet.ne.jp/~ikkou/>
- 問合せ先 商工観光課 ☎55-7801

37チームが熱戦

第10回琴浦町春らんまんソフトバレーボール大会



4月6日、総合体育館で開催し、36チーム・約220人が参加しました。

一般の部では、8ブロックリーグから激戦の末勝ち上がった一位グループは、琴浦JPSじぇじぇチームが優勝を飾りました。

また、レディースー・二部ともリーグ戦を行い、一部プリママが徐々に頂点に振り返り、レディース二部は、あざみの会が優勝と、一日盛り上がった大会でした。

主な結果はつぎのとおりです。

一般の部（参加26チーム）

優勝 琴浦JPSじぇじぇ 3位 パンプキンC
準優勝 零-ZERO- 3位 パンプキンB

レディースー部（参加5チーム）

優勝 プリママ 3位 三保クラブ
準優勝 八橋ママさんズ 3位 バイオレッツ

レディース二部（参加5チーム）

優勝 あざみの会 3位 SVさくら
準優勝 Fクラブすみれ

仲間と一緒にがんばります

平成26年度 琴浦町スポーツ少年団結団式



4月5日、総合体育館で、琴浦町スポーツ少年団の結団式が、盛大に行われました。

小林本部長が「スポーツの楽しさを知り、感謝を忘れず、仲間と共に元気に活動してください」と激励の言葉を述べた後、各単位団の指導者が自己紹介し、続いて各単位団のキャプテンが一年間の目標などを発表しました。

団員を代表して、東伯サッカースポーツ少年団の谷本俊也さんが、この1年の抱負を力強く宣誓しました。

式の後には赤碓野球スポ少による準備体操で体をほぐし、総合公園で春の花やどんぐり探しをしながら、各班で協力してオリエンテーリングで楽しく交流しました。



大山の温泉「蒙円湯院」に行ってきました。
 こちらの豆乳はおすすめてです♪

アンニョン! 琴浦

町国際交流コーディネーター ^{イボウン} 李普銀のエッセイ

韓国でもてる男は「フンナム」?

今月は韓国のあるニューズレターに載った記事をご紹介します。日本で「草食系男子」や「山ガール」のような男女の特徴やタイプを表す言葉が流行っていたように、韓国でも「男(ナム)」「女(ヨ・ニヨ)」のような言葉が流行っています。韓流が始まった当時は『秋の童話』の主演ウォン・ビンや『天国の階段』の主演クォン・サンウのような「コンミナム(꽃미남,イケメン)」と「モムチャン(몸짱,マッチョ)」が人気でしたが、最近では尖っていない、優しい性格と純粋さを持ったマナーのいい男性を表す「フンナム(훈남,癒し男)」が人気を集めているようです。「フンナム」は「完全に(ワンシヨニ)大切な(ソジュンハン)温かい(フンフナン)男子(ナムジャ)」の頭文字だけを取った「ワンソ・フンナム」からきた言葉で、既存のコンミナムの条件が外見だったとしたら、フンナムの絶対的価値は内面であることが大きな違いです。韓国の元祖フンナムはサッカー選手のパク・チソンです。イケメンではないが、その優しい笑顔や態度で女性の心をつかみ、フンナムの代名詞になったのです。ちなみに、癒し系女子は「フンニヨ」といいます。フンナム・フンニヨは2006年から流行りだした造語ですが、日本では「癒し」という言葉が韓国より早い1999年に流行っていたようですね。

単語は時代とともに移り変わり、特に流行的な言葉の寿命は長くありません。しかし、「フンナム・フンニヨ」という単語が9年経った今でもその生命力を維持していることは、昔でも今でも変わらず外見より内面を重視する(외모보다)でしょうが。

行動目標 ①よい食習慣の定着

シリーズ 健康ことつら計画

4月号では、琴浦町における健康づくりの取り組みをまとめた「健康ことつら計画」を紹介しました。今からは、その行動目標6項目の内容について、シリーズでお知らせします。

今月は、計画の1つ目「よい食習慣の定着」の取り組みについて紹介します。

よい食習慣の定着については、「朝食を毎日食べている子どもや保護者が少なくない」という実態(表1)から、「食に関する正しい知識を理解し」、「1日3食きちんと食事をすることを目指しています。

皆さんは毎日朝食を食べていますか?

欠食することなく、1日3回きちんと食事をとることが基本ですが、特に朝食は「金」の価値に値するといわれるくらい大切な食事です。

朝食を食べずに仕事をするということは、夕食後、例えば夜8時に食べ終わってから、12時間以上も活動のエネルギー源を補給しないまま活動することになりますから、日中の活力が低下します。もちろん脳にもエネルギーがいかないので、脳が働



表1 朝食を毎日食べている人の割合 (H24年度調査)

3歳児	3歳児の父	3歳児の母	小学生 下学年	小学生 上学年
95.9%	65.3%	85.1%	96.5%	95.6%

かず「ボーッ」とした状態で午前中を過ごすこととなります(脳で使われるエネルギーはブドウ糖からのみ補充され、肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約12時間分しかないといわれています)。

特に、幼児や小学生など体の発育・発達が旺盛な時期の子ども達は、活発に身体を動かすことで身体能力を高めることができるのですが、朝食を食べていない状況だと身体活動量が低下するため、体力が向上しません。活動量や体力が低下していると、心地よい疲労や十分な睡眠がとれず朝の食欲がなくなるため、朝食の欠食につながるという悪循環に陥ることもあります。

食べる習慣がない人は、牛乳コップ1杯、パン一口からでも始めましょう。



古布庄地区



山菜交流会

春の訪れを告げる行事「山菜交流会」を4月20日、古布庄地区公民館で行いました。この日は、町内外から83名の参加者があり大変賑わいました。

午前中の第1部は、レークサイド大菜でグラウンドゴルフをし、参加者同士の交流を図りました。また、ダム湖周辺の散策を楽しむ方もおられ、春の里山を満喫しました。

第2部の昼食会では、青竹の上に彩りよく盛り付けられた山菜料理と、揚げながら食べる山菜てんぷらをお腹いっぱい食べていただきました。てんぷらを揚げながら「これはなんといい山菜かいなあ」「この料理のレシピが知りたいなあ」など、テーブルごとでの会話も弾み、まさに春を楽しむ交流会となりました。

赤碓中学校区 4館合同開催



チャレンジ登山「花見山」参加者募集

新緑の中、春を感じながらゆったりと登山をしてみませんか。今回は日南町の花見山に行きます。

と き 5月18日(日)

と ころ 8時分庁舎集合・出発
花見山(日南町)

参加費 500円

定 員 20人

申込締切 5月9日(金)

申込先(電話・FAX共通)

赤碓地区公民館 TEL 55-2149

安田地区公民館 TEL 55-1848

成美地区公民館 TEL 55-2316

以西地区公民館 TEL 55-7550

地区スポーツ大会結果

八橋地区グラウンドゴルフ大会

総合公園多目的広場 4月13日(日)

団体の部 (18チーム)

- 優 勝 立石A
- 準優勝 八橋4区A
- 第3位 八橋1区A

個人の部 (敬称略)

- 優 勝 水口房夫(八橋4区A)
- 準優勝 和井八重子(立石A)
- 第3位 杉本 収(立石A)

古布庄地区グラウンドゴルフ大会

古布庄運動広場 4月13日(日)

団体の部

- 優 勝 古長A
- 準優勝 別宮上
- 3 位 別宮下

個人の部 (敬称略)

- 優 勝 生田久美子(古長)
- 準優勝 杉本一男(別宮)
- 3 位 杉山美智子(別宮)



地域安全パトロール隊対面式

地域安全パトロール隊と小学生との対面式を、各小学校で行いました。船上小学校と聖郷小学校は統合後初めての対面式となりました。パトロール隊員の自己紹介から始まり、安全に登下校ができるよう、実際に横断の仕方を駐在所のおまわりさん指導の下教わりました。また、防犯ブザーの活用やいざという時の対処法、自分で身を守る方法などを再確認しました。

年々、子ども達を巻き込んだ交通事故が増加傾向にある中、パトロール隊員の皆さんと共に地域の安全を見守って行く事の重要性を実感しました。

時を刻む石



古布庄小学校の入り口近くに黒い石があります。今もまだ記憶に残っています。140年間の歴史と学びの記念碑です。確かに喪失は我々の心に響き、校舎が幻肢のようにとても鋭く感じられ、足取りがぐらつきます。悲しみを無視してH・S・ホーランドが書いた「死は全然何でもない。重要性のうちにも入らない」、私はよくその単純な一節を不思議に思います。8年前初めてきた時から始まった私と鳥取県との関係は合併で暗い影ができました。

合併の傷跡はどこでもあります。特に琴浦町のような合併させた町に。たとえただ名前が変わっただけでも、学校や町を合併することは不快な手術だと思えます。青春時代の地所が落ち込む時、我々の答えは何ですか。「全然何でもない」「重要性のうちにも入らない」と言いましょう。圧倒的な要求を満たすために閉鎖した学校をもう一度開通し、新しい学校を作らなければならない未来を設けましょう。合併の反証をここに始めましょう。確かにこの目標には辛抱が必要です。しかし苦勞して達成されることを確信しています。さらにこの未来の可能性を追いかけることは我々の責任です。その褒美も我々のものです。褒美の中で最高のものは、記念碑として立っている黒い石が、ただ時を刻むだけのカレンダーになることです。

kotoura Newsletter

このコーナーでは毎月、英語指導助手によるエッセイを、英語と日本語で掲載していきます。



From **Ryan Marshall**

文/ライアン・マーシャル

(東伯中学校英語指導助手)

A Stone to Mark the Passage of Time

A black stone now stands near the entrance of Konosho Elementary School. It is a monument commemorating 140 years of history and learning, living amongst us still in memory. Indeed, the loss is fresh in our hearts, the building itself a phantom limb so keenly felt that it staggers our gait. In defiance of grief, Henry Scott-Holland wrote that “death is nothing at all. It does not count.” I often wonder at the challenge of such simple lines. Since my first arrival here some 8 years ago, my relationship with Tottori has fallen under the shadow of amalgamation. Its scars can be found everywhere, especially in composite towns like Kotoura. Even if merely in name, the joining of schools and towns is grim surgery. What will be our answer when the estates of our youth decline? Let it be nothing at all; let it not count. Let us devise a future whereby the old schools must be restored and new ones built to satisfy overwhelming demand. Let the rebuttal of amalgamation begin here with us. Surely, this venture calls for patience. I do not doubt but that it will be hard-won. Still, it falls to us to pursue this potential future. So too are the rewards ours to enjoy, the greatest of which will be that the black stones we erect as monuments will become mere calendars, marking only the passage of time.

にほんご まな 日本語を学びませんか? にほんごくらす あんない 日本語クラスのご案内

ことうちょう す がいこくしゅつしんしゃ かた たいしやう きやうしつ さんか わりやう
 琴浦町に住んでいる外国出身の方を対象にした教室です。参加は無料です。
 にちじやうかいわ せいかつ つか かんじ れ べる あ べんきやう
 日常会話と生活によく使う漢字を、それぞれのレベルに合わせて勉強できます。
 とちゆう さんか きがる くらす き
 途中からの参加もできますのでまずは気軽にクラスに来てみてください。

かいさいきかん がつ にち すい がつ にち すい がつ にち やす
 開催期間 5月14日(水)~10月29日(水) (ただし8月13日はお休み)

まいしゅうすいようび
 毎週水曜日 19:30~21:00

かい じやう たうん わしつ
 会場 まなびタウンとうはく和室

ぼらんていあ ぼしゅう ボランティアを募集します

にほんごくらす てつだ にほんごぼらんていあ ぼしゅう
 日本語クラスを手伝ってくださる日本語ボランティアも募集しています。

かつどう きやうみ かた きがる と あ
 活動に興味のある方は、気軽にお問い合わせください。

といあわ もうしこみさき ちやうみんせいかつか
 問合せ・申込先 町民生活課 ☎ 52-1704



ぼらんていあ ペア かいわ まな
 ボランティアとペアで会話を学びます

特定健診・後期高齢者健診・基本健診、
 肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、
 胃がん検診は午前中のみの受付です。



下記日程で集団セット検診を実施します。集団セット検診を希望されている方へは5月上旬に部落役員さんを通じて受付票を配布しますので、検診日程、注意事項等ご確認ください。

いつまでも元気で暮らし続けるために、年に1度は検診をうけて健康チェックをしましょう。

【検診日程】

区分	内容	月	検診日	会場
平日 集団セット 検診	①国保特定健診(40~74歳)	5月	30日(金) 午前のみ	ふれあい交流会館 (赤碕1882-12きらりタウン内)
	②後期高齢者健診(75歳以上)		2日(月) 午前のみ	
	③基本健診(19~39歳)	6月	9日(月)・13日(金)・16日(月)	分庁舎(赤碕1140-1)
	④胃がん検診(40歳以上)		17日(火)	
	⑤大腸がん検診(30歳以上)	7月	7日(月) 午前のみ・17日(木)	本庁舎 保健センター (徳万591-2)
	⑥子宮がん検診(20歳以上)		18日(金) 午前のみ・28日(月)	
	⑦乳がん検診(40歳以上)		29日(火) 午前のみ	
	⑧前立腺がん検診(50歳以上)	8月	4日(月) 午前のみ・8日(金) 午前のみ	カウベルホール(勤474)
	⑨肝炎ウイルス検査(40~69歳)		11日(月) 午前のみ	
休日 集団セット 検診	①~③ 同上	8月	31日(日) 午前のみ	ふれあい交流会館
	④胃がん検診(30歳以上)	9月	14日(日) 午前のみ	東伯文化センター(下伊勢355-5)
	⑤~⑨ 同上	11月	23日(日) 午前のみ	本庁舎 保健センター

【受付時間】 午前8:00~11:00、午後1:00~2:30

【注意事項】

- 今年度から**特定健診・後期高齢者健診・基本健診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診、胃がん検診は午前中のみ**の受付です。
- 国保特定健診・後期高齢者健診を受ける方は必ず**保険証・受診券**をご持参ください。
- 基本健診、胃がん、大腸がん検診の対象年齢を拡充**しています。
- 検診無料クーポン券該当の方には、セット検診前(5月下旬)に「**無料クーポン券**」を郵送しますのでご持参ください。
- JA女性会員の方は「**琴浦町がん検診助成券**」をご持参ください。
- 受付の混雑を避けるために**受診日・時間を指定**していますので、指定どおりに受診してください。
「胃がん検診」「乳がん検診」の日程変更・中止の場合は事前に必ずご連絡ください。
 ただし、胃がん、乳がん検診以外の検診で変更する場合は、事前の連絡は不要です。
- 受診票・質問票等は**必ず事前に記入**してきてください。
- 着脱しやすい服装でおいでください。(金具、エレキバン、湿布等は外す)
- 胃がん検診・国保特定健診・後期高齢者健診・基本健診を受ける方は、**食事制限**があります。
 詳しくは5月上旬に配布します「**セット検診のご案内**」をご覧ください。

問合せ先：健康対策課 ☎ 52-1705

集団セット検診が始まります！
 病気の早期発見・治療のため毎年受診しましょう



検診を受けてもらっちゃおう!

各種検診を受診したり
健康づくり事業に参加すると
ポイントや商品券を差上げます



①シール台紙をもらおう

健康対策課・分庁総合窓口、健康づくり事業の会場などで
もらえます

②健康づくり事業に参加してポイントシールを貯めよう

☆参加ごとに1ポイント進呈!

健康診査

町が実施する各種検診

健康づくり

健康相談

健康教育(健診説明会、講演会等)

歯科健診(歯周疾患健診・妊婦歯科健診)

母子保健事業(乳幼児健診、離乳食講習会、はみがき教室等)

献血、きらめきはつらつ教室等

◎特定保健指導や禁煙の目標達成者は、さらに10ポイント進呈!

運動習慣づくり

町主催のスポーツ教室、体力づくり教室への参加

ウォーキング大会への参加、ウォーキング距離の合計

50kmごと

毎日の健康づくり活動(40~70歳限定)

③15ポイント貯まったら応募しよう

シール台紙を健康対策課・分庁総合窓口へ

④ことうら商品券500円分進呈!

応募方法



睡眠キャンペーン
キャラクター
「スーミン」

平成24年度から実施している健康ポイントラリー事業が、今年度からは、町の健康づくり事業の参加に加えて「日常運動習慣」や「ボーナスポイント」を設け、より集めやすくなりました!
15ポイントを達成すると、もれなく「ことうら商品券」500円分を進呈、しかも年度中に何回でも参加できます。
健康づくりのきっかけとしてぜひ参加してください。

New

健康ポイントラリー

●平成25年度の参加状況

昨年度は234件の応募があり、総勢118人の当選者(5ポイント:60人、10ポイント:40人、15ポイント:18人)に、ことうら商品券を発送しました。

なかよし受診事業

特定健診を受診すると「ことうら商品券」がもらえる特定健診なかよし受診事業に参加しよう!

町では、3年間欠かさず国保特定健診を受診された方を優良受診者と認定し、その特典として、優良受診者でない健診対象者の方と一緒に同伴してなかよし受診すると、受診された方全てに「ことうら商品券」を進呈するものです。
ぜひ、これを機会に特定健診を毎年受診し、あなたの健康づくりに役立てましょう。

●対象となる方

40歳以上の町民の方

●対象となる健診

医療保険者が実施する特定健康診査(対象:40歳~74歳)

●後期高齢者健康診査(対象:75歳以上)

●もらえる商品券の額

国保に加入している方 特定健診自己負担額相当
国保以外の方 500円分

●特定健診の受診方法

特定健診を受診するには、保険証と受診券が必要ですが、受診できる場所は次のとおりです。
集団セット検診(午前のみ) 5月から11月に町の施設で行うセット検診
医療機関健診 医療保険者ごとに受けられる医療機関が異なります。

応募・問合せ先 健康対策課 TEL 52-1705

地域の力でまちを活性化

まちづくりに取り組んでいただく団体を募集します

●輝け地域支援事業

(対象：8団体程度)

地域の活性化、創造性豊かな人づくりなどの取組みを支援します。

・対象団体

主に町内で活動するボランティアグループやNPO、公益法人、自治会など

・支援対象の活動

先進性などアイデアのある公益的、社会貢献的な活動で、団体自らが実施する活動

・支援内容

補助率3分の2以内(上限20万円)

●協働事業(対象：3団体程度)

地域課題の解決に向けて町民と町で協働して取り組む団体を募集します。

・対象団体

町内に事務所及び活動場所を有するボランティアグループ、自治会、企業など

・対象事業

公益的、社会貢献的な事業や、地域課題の解決を図る

事業

・支援内容

一つの事業につき上限50万円の委託料

●婚活支援事業

(対象：1団体程度)

町内在住独身者を対象とした結婚に向けた取組みを行う団体を支援します。

・支援対象の活動

公募で募集した独身者を対象とした出会いの場となるパーティー、食事会、活動体験などの活動

・支援内容

補助率3分の2以内(上限30万円)

限：日帰り型15万円、宿泊型30万円)

【募集締切】5月21日(水)

【応募方法】所定の応募用紙に必要事項を記入し、下記申請先に提出

【選考方法】5月下旬に開催するプレゼンテーション及び審査会で決定

問合せ・申請先 企画情報課

TEL 52-1708

がんばる事業者を応援します

商工業拡大施策の紹介

●販路開拓チャレンジ支援事業【新規事業】

事業者の販路開拓等を支援するため、展示会、商談会、博覧会等への出展費用に対し補助金を支払います。

1 助成対象事業者

(1)町内に事業所を有し、町内で1年以上継続して同一の事業を営んでいる事業者であること。個人にあつては1年以上町内に居住していること。

(2)町税等を納期限までに完納している事業者であること。

2 補助対象経費

(1)会場使用料、小間料金等会場の使用に係る費用

(2)展示装飾に係る費用

(3)出品物の輸送に係る費用

(4)会場で配布するためのパンフレット等の印刷に係る費用

3 助成金額

補助対象経費の2分の1以内の額(限度額5万円)

※同一年度内に1回限り

●雇用促進奨励助成金事業【継続事業】

雇用機会の拡大と雇用環境の充実を図るため、正規の従業員を雇入れた事業者に対し助成金を支払います。

1 助成対象事業者

(1)町内に事業所を有する事業者であること。

(2)町税を納期限までに完納している事業者であること。

(3)琴浦町内に住所を有する者を、正規の従業員として採用し、次のいずれにも該当する雇用を行った事業者であること。

ア 6カ月以上雇用していること

イ 健康保険、厚生年金保険及び雇用保険に加入させていること。

2 助成金額

雇用1人につき20万円

●小規模事業者経営改善資金利子補給金交付事業【継続事業】

事業者の負担軽減を図るため、小規模事業者経営改善資金(マル経融資)の利子に対し補助金を支払います。

1 助成対象事業者

(1)町内に住所を有する小規模事業者であること。

(2)平成24年4月1日から平成27年3月31日までの間にマル経融資を申し込み、かつマル経融資を受け、(株)日本政策金融公庫に利子を納付していること。

(3)町税等を納期限までに完納している事業者であること。

2 利子補給金額

平成24年4月1日から平成27年3月31日までの期間に納付した利子額の2分の1以内(延滞に係る利子は除く)

助成を受けるには、いずれの事業についても申請が必要です。詳細は商工観光課(TEL 55-7801)までお問い合わせください。

ご協力ありがとうございました

～事業所献血が県内トップに～

平成25年度は、6日間にわたり延べ28事業所で献血を実施し、300人という大変多くの方のご協力をいただくことができました。

また、採血量も92・4リットルの目標に対し119リットル（達成率128・8％）と大幅に上回ることができ、1日あたりの採血人数と採血量の達成率が県内トップとなりました。

協力いただいた皆さまには、ほとんどが400ミリリットルという負担の大きい献血でしたが快く

ご協力をいただいたこと、採血には至らなかったものの、わざわざ会場まで来ていただいたこと、大変感謝いたします。

平成26年度については、7日間にわたり延べ28事業所で献血の計画をしています。引き続きご協力をいただきますようお願いいたします。（平成26年度の計画はホームページに掲載しています。）

献血に関するお問合せ

健康対策課 ☎ 52-1705

採血量達成率トップ5

琴浦町	128.8%
岩美町	125.1%
鳥取市	112.2%
倉吉市	109.4%
湯梨浜町	106.6%

※採血量達成率＝
実採血量／目標採血量（％）

1日あたり採血人数トップ5（人）

琴浦町	50.0
境港市	43.7
鳥取市	41.4
倉吉市	40.4
日野町	39.0

※1日あたり採血人数＝
年間採血人数／実施日数（人）

お知らせ

ケーブルテレビ伝送路の張り換えについて

東伯地区ケーブルテレビ伝送路は、整備後18年が経過し、老朽化が進んでいます。そのため、このたび新しく光ケーブルに張り換える工事を実施します。

- 工事期間：今秋～来年12月まで
- 工事内容：光ケーブルの敷設、既存のケーブルの撤去

各家庭での工事は、年末頃からを予定しています。

各家庭の引き込み線の張替えおよび宅内工事を行いますので、みなさまのご協力をお願いします。

工事の詳しい内容などについては、宅内工事が始まるまでに各自治会で説明会を開催する予定です。

なお、赤碕地区については整備年度が新しいため、東伯地区の整備完了後の着工となります。ご了承ください。

問合せ先 企画情報課 ☎ 52-1708

町長杯争奪卓球大会

町内外からたくさんの方の参加でにぎわいます。みなさんのご声援よろしくお願ひします。

と き 【中学生の部】5月17日(土) 開会式8:45～

【一般・小学生の部】5月18日(日) 開会式8:45～

と ころ 総合体育館

問合せ・申込先

総合体育館 TEL 52-2047

農業者トレーニングセンター TEL 55-2707

第10回スポーツ・レクリエーション祭in琴浦

休日のひととき、地域や職場、気の合う仲間と親睦を図りましょう。初心者も大歓迎。気軽に参加してください。

と き 6月1日(日)

種目と会場

①グラウンド・ゴルフ

8:30～ 東伯総合公園サッカー場・多目的広場

②ソフトテニス

8:30～ 赤碕総合運動公園テニスコート

③バドミントン

9:00～ 総合体育館

④ソフトボール

8:30～ 赤碕運動公園多目的広場

<代表者会議・抽選会>

と き 5月26日(月) 19:00～

と ころ 総合体育館会議室

⑤バウンスポール

9:00～ 農業者トレーニングセンター

⑥ペタンク

9:00～ 農業者トレーニングセンター入口広場

⑦ノルディックウォーキング

9:00～ 東伯総合公園周辺

参加資格 町民及び町内在勤者

申込期限 5月16日(金) 17:00

問合せ・申込先

総合体育館 TEL 52-2047

農業者トレーニングセンター TEL 55-2707

スポーツ教室のご案内

2会場でさまざまな教室がありますので、気軽に参加してください。参加は無料です。

●期 間 5月19日(月)～8月1日(金)

●会 場 総合体育館(田越)

時 間 9:30～11:00

(月)ぴーんぼーん卓球教室

(水)スポンジテニス教室

※5月のみ 13:30～15:00

催しもの

こどもの読書週間イベント

4月23日から5月12日までは「こどもの読書週間」です。

期間中、図書館では様々なイベントを行います。

●子どもの本の古本市

小学校統廃合で不要になった児童書を無料でお分けします。

と き 5月3日(土)・4日(日)

9:30～17:00

と ころ 琴浦町図書館入口前

※持ち帰り用の袋をご持参ください。

●映画会

と き 5月10日(土) 13:30～15:00

と ころ まなびタウンとうはく3階ハイビジョンシアター

内 容 アニメ「おまえうまそうだな」

●こどもの読書週間おはなし会

日	時間	会 場	内 容
5/3 (土)	10:00	赤碕分館	心にひびくおてがみおはなし会
	10:30	本 館	どうぶついっぱいおはなし会
5/10 (土)	10:00	赤碕分館	天气がきになるおはなし会
	10:30	本 館	そよ風お楽しみおはなし会

●期間中の本の展示

・図書館本館「ぐりとぐら誕生50周年おめでとう！」

・図書館赤碕分館「親子の絆を考える子どもの本」

問合せ先 琴浦町図書館 TEL 52-1115

図書館赤碕分館 TEL 55-7547

ミックスタブルステニス大会

テニスを楽しみたい方、ふるってご参加ください。

と き 6月15日(日) 9:00～

と ころ 赤碕総合運動公園テニスコート

参加資格 町民及び町内在勤者

(当日集まった人でチームをつくります)

参加費 1人 300円

申込期限 6月9日(月) 17:00

問合せ・申込先

総合体育館 TEL 52-2047

農業者トレーニングセンター TEL 55-2707

県民による「第九」第7回倉吉公演 30周年記念 合唱団員募集

- 【と き】平成26年11月3日（月・祝）
午後2時開演予定
- 【と ころ】倉吉未来中心 大ホール
- 【曲 目】佐藤 真作曲：大地讃頌
ベートーヴェン作曲：交響曲第9番二短調
- 【募集内容】
募集要件：鳥取県内に在住・勤務・活動・在学する人（経験は問いません）
募集人数：125人（ソプラノ37人、アルト38人、テノール・バス各25人）
会 費：4,000円（大学生以下は無料）
※楽譜は、必要に応じて別途あっせんします。
申込方法：下記にご連絡いただき、申込書に必要事項をご記入のうえ、提出してください。
応募期限：平成26年5月31日（土）
問合せ・申込先
第九倉吉公演事務局 TEL・FAX 49-7667

鳥取中部広域観光キャッチコピーを募集

鳥取中部ふるさと広域連合では、平成26年2月に鳥取中部広域観光ビジョンを策定し、『「癒し」をテーマとした地域魅力の結びつき』を基本コンセプトとして観光推進に取り組むこととしています。

温泉、食、自然、歴史、まんが等の鳥取中部の観光資源を活用した、魅力ある「癒しの鳥取中部」を国内外に発信していくためのキャッチコピーを募集します。

詳しくは、鳥取中部広域連合ホームページをご覧ください。

＜応募条件＞

- 応募資格 プロ、アマ、年齢、鳥取中部圏域内外を問わずどなたでも応募可。1人1点まで。
- 募集期間 平成26年5月26日（月）17:00必着
- 表彰 最優秀作品1点（副賞：賞金3万円及び鳥取中部特産品2万円相当）
- 選定結果発表 平成26年6月下旬
- 応募方法 鳥取中部ふるさと広域連合中部発信課、ホームページにて所定の様式を入手のうえ、郵送、ファクシミリ、電子メール、持参にてご応募ください。

＜提出先・問合せ先＞

鳥取中部ふるさと広域連合 中部発信課
〒682-0842 倉吉市仲ノ町814番地
TEL 24-5127
FAX 24-5074
URL <http://www.chubu-furusato-tottori.jp/>

- （木）簡単ストレッチ体操教室
- （金）ノルディック・ウォーキング教室

（雨天時）

総合体育館でウォーキング&体力づくり

問合せ先 総合体育館 TEL 52-2047

- 会 場 農業者トレーニングセンター（赤碕）
時 間 下記のとおり
 - （火）スポンジテニス教室
13:30～15:00
※7月22日は休み
 - （水）健康体操教室
9:30～10:45
 - （木）ニュースポーツ教室
10:00～11:30
※6月5日は休み
※ソフトパレーボールとラージボール卓球を行います。
- 問合せ先 農業者トレーニングセンター
TEL 55-2707

＜参加にあたっての注意点＞

- ・健康状況を確認の上、ご参加ください。
- ・飲み物・タオル・屋内専用シューズを持参ください。
- ・休日や町行事で重なる日はお休みします。
- ・教室での事故やケガなどの責任は負いません。
- ・希望者はスポーツ保険にご加入ください。

募 集

ノルディックウォーク体験会（第1期）参加者募集

フィットネスやりハビリ、介護などの健康づくりの分野で今話題のノルディックウォークを琴浦町のウォーキングコースで体験してみませんか？

- 開催日とコース
5月18日（日）東伯総合運動公園
6月1日（日）本庁舎～逢東あじさい公園
※琴浦町スポーツ・レクリエーション祭と合同で開催
7月6日（日）鳴り石の浜～道の駅ポート赤碕
時間はいずれも午前9時～正午ごろです。
- 定 員 30名
- 参加料 1回につき150円（保険代等）
- その他 指導は町公認のノルディックウォーク指導員が行います。
貸し出し用ポールがあります。
- 問合せ・申込先 健康対策課 TEL 52-1705
※第2期は10月～12月の開催を予定しています。

障がい者世帯の受信料・利用料を免除

●NHK放送受信料の減免について

身体障害者手帳、療育手帳ならびに精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方がいる世帯で、次の対象に当てはまる世帯は、NHK放送受信料の減免が受けられます。

全額免除になる場合

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方がおられる世帯で、世帯構成員全員が町民税非課税の場合

半額免除になる場合

次のいずれかの手帳をお持ちの方が、世帯主で契約者の場合、半額免除になります。

- ・視覚障がいまたは聴覚障がいの身体障害者手帳
- ・障がい等級が重度（1級または2級）の身体障害者手帳
- ・障がい等級が重度（A判定）の療育手帳
- ・障がい等級が重度（1級）の精神障害者保健福祉手帳

●TCC利用料金の免除について

身体障害者手帳、療育手帳ならびに精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方がいる世帯で、世帯構成員全員が町民税非課税の場合は、TCC利用料金（基本利用料金のみ）の全額免除が受けられます。

●申請方法

申請に必要な書類

- ・障がい者手帳
- ・印鑑

申請窓口

- ・役場福祉課または分庁舎総合窓口係

問合せ先 福祉課 ☎ 52-1706

住民票などの「本人通知制度」を改正

この制度は、住民票の写しや戸籍謄本等を本人の代理人や第三者に交付した時に、事前に登録された人にその交付した事実を通知する制度です。

琴浦町では、住民票の写しや戸籍謄本等を不正の手段により取得することによる個人の権利侵害の防止を図ることを目的として、平成23年4月1日から実施しています。

〔改正された内容〕

1 登録期間を廃止しました

これまで、申請日から3年としていた登録期間をなくし、廃止の申出などが無い場合は、登録されていることとしました。

2 登録日を申請日からしていましたが、申請

日の翌日からとしました

問合せ先 町民生活課 ☎ 52-1704

要約筆記者養成講習会受講生を募集

聴覚障がい者のコミュニケーション支援を行う要約筆記者養成のため、講習会を開催します。

1 内容【手書きコース・パソコンコース】

厚生労働省要約筆記者養成カリキュラムに準じて実施
(1) 実技 (2) 聴覚障がい者福祉等に関する講義

2 対象

聴覚障がい者等の福祉に理解と熱意を有する者で、講習会終了後に地域の要約筆記の会での活動を継続できる方。

※パソコンコースは、ノートパソコンを持参でき、ある程度タッチタイピングができる方に限ります。

3 とき・ところ

会場

●東部会場

受講期間 平成26年5月24日～12月13日(20回)
おおむね毎週土曜日(10:00～15:00)

会場 鳥取県立福祉人材センター(鳥取市伏野1729-5)

●西部会場

受講期間 平成26年5月23日～12月12日(20回)
おおむね毎週金曜日(10:00～15:00)

会場 米子市福祉保健総合センターふれあいの里(米子市錦町1-139-3)

4 受講料 各コース3,000円(テキスト代別途)

5 受講申込締切

平成26年5月16日(金) 必着

問合せ・申込先

〒683-0812 米子市角盤町1-116

鳥取県西部聴覚障がい者センター

☎ 0859 (32) 7338/ ☎ 0859 (32) 7392

ご案内

町国際交流コーディネーターの海外派遣について

今年度から国際交流を実施する団体に対して町国際交流コーディネーターの海外派遣を行うことで支援することになりました。国際交流の発展に貢献すると判断される団体に対して、海外派遣のみならず、現地との事務連絡やアドバイスなどもコーディネーターが行います。

みなさまの多くの申請、お待ちしております。

- 対象：国際交流を実施、あるいは実施しようとする5名以上のメンバーで構成された団体。ただし、韓国江原道麟蹄郡との国際交流を目的とする団体に限る。

問合せ先：商工観光課 ☎ 55-7801

LED照明への変更に助成

環境負荷低減、地球温暖化防止の意識向上を図り、併せて家計負担の軽減のため、今年も家庭の省エネルギー事業に取り組みます。

LED照明は蛍光灯照明の約1/3の電力消費量といわれています。家庭の居間などの蛍光灯や白熱電球照明をLED照明に変更される場合、次の要件で助成します。

- 対象等 ①非課税世帯で住民税等滞納のない方
②町内に所有する住宅に設置（店舗併用可、新築含む）
③平成26年度中に完了する事業

補助金限度額・件数 1世帯につき1万円限度で1基まで購入、設置等 町内の事業者からの購入等が対象となります。

補助件数 100件（予定）

●家庭の省エネ診断について

簡単な質問にお答えいただくだけで、ご家庭のエネルギー消費の分析ができ、環境負荷低減や家計費軽減につながることができます。年間随時、無料に対応していますので、お問い合わせください。

※詳細については町ホームページでご確認ください。
問合せ先 町民生活課 TEL 52-1703

ファシリテーター養成講座

人権・同和教育の研修等における、司会・進行スキルを学ぶ講座を開催します。

【会場はいずれも、まなびタウンとうはく】

	日にち	時間
公開講座 ワークショップ	5月17日(土)	13:15～ 16:30
第1回	5月21日(水)	19:00～ 21:00
第2回	6月4日(水)	
第3回	6月18日(水)	
第4回	7月2日(水)	
第5回	7月16日(水)	

参加申し込みが必要です。

問合せ・申込先

人権・同和教育課 TEL 52-1162
FAX 52-1122

公用車の休日貸出 琴浦さんイラストラッピング車

琴浦町では、昨年12月に公用車として、電気自動車（日産リーフ）を導入しました。平日は公用車として利用しますが、休日などには皆様にお手ごろな料金でお貸しいたします。

今月は、大型連休もあり、お出かけしやすい季節です。行楽や買い物などを楽しみながら、エコを体感してみませんか。

〔走行性能など〕

フル充電で琴浦町役場～鳥取県庁（往復約120km）のエアコンを使った走行が十分可能です。（実証済み）

車はナビ付で、充電スポットの検索もできます。
〔貸出方法〕

貸出の時期 土日祝日（年末年始等除く）

貸出時間・回数 1日1回（午前9時～午後6時）

貸出料金 1回3,500円（消費税別）

貸出申込 貸出事業者（赤碕ダイハツ有限会社：TEL

55-0016）へ直接休前日までにお申込ください。

※3カ月先までの予約も可能です。

※詳細については町ホームページでご確認ください。

問合せ先 町民生活課 TEL 52-1703



知っていますか「くらし若者ぷらざ」

「くらし若者ぷらざ」は鳥取県とハローワーク倉吉が共同で運営している施設です。若者に限らず就職を希望する方に対して、仕事探しのお手伝いをしていますので、ぜひご利用ください。

所在地 パープルタウン2階（倉吉市山根557）
TEL 0858-47-4510

開所時間 10時～18時（平日、土曜日〈土曜セミナー実施日のみ〉）

5月は「町税等の徴収強化月間」です

町では、5月を「町税等の徴収強化月間」とし、納付推進のため、滞納している方への夜間訪問や電話催告など、集中した滞納整理の取り組みを行います。

税金や使用料などは、本来自主的に納付いただくものです。納付を求めてもこれに応じていただけない方には、納期限までに納めていただいている方との公平を期するため、財産（預貯金、給与、土地、建物、自動車など）を差し押さえるなどの処分をすることになります。

お手元の納付書をご確認いただき、納め忘れがあれば至急納付してください。

●口座振替や納付相談をご利用ください

仕事等で金融機関等に行って納付する時間が無い方や、うっかり納め忘れてしまう方には、便利な口座振替制度がありますのでご利用ください。

また、経済的な事情等、一度に納付することが困難な場合は、納付相談をご利用ください。事前にご連絡をいただければ、午後5時以降（概ね午後7時30分まで）でもご相談をお受けいたします。

「投網によるアユの採捕禁止期間について」

加勢蛇川、勝田川は琴浦町にとって重要な水源であり、また川魚にとって繁殖、生育に重要な河川です。これら河川でのアユの繁殖保護のため、漁業法に基づき投網による採捕を禁止しています。

【禁止区域】

加勢蛇川（琴浦町大字野井倉266地先えん堤から下流の地域）

勝田川（琴浦町大字佐崎154-1地先えん堤から下流の地域）

【禁止期間】 6月1日～30日

問合せ先 農林水産課 TEL 55-7802

有料広告募集中

広報紙への広告のお申し込みは、町ホームページをご覧ください。
企画情報課（TEL 52-1708）までご連絡ください。

- 1号広告（縦5cm×18cm） 3万円
- 2号広告（縦5cm×9cm） 1万5千円
- 3号広告（縦5cm×6cm） 1万円

進学奨励金募集説明会

高校生への奨励金の支給内容、申請方法等について募集説明会を行います。

対象者 町内に住所をおく高等学校・高等専門学校
の生徒とその保護者

とき 5月29日（木）19：30～

場所 まなびタウンとうはく4階研修室

支給内容 月額4,000円（年額48,000円）

*返還する必要はありません。

支給の条件 平成26年度町県民税所得割に係る課税標準額の合計が100万円未満である等

問合せ先 人権・同和教育課 TEL 52-1162

寿大学開講式

申込みをされた学級生の皆さんはもちろん、寿大学に興味のある方の参加をお待ちしています。寿大学学級生は年中募集中です。

とき 5月27日（火）14：00～16：00

ところ まなびタウンとうはく

内容 年間計画の報告、アトラクション、ミニ講演
※無料バスによる送迎あり（詳しくは下記にお問い合わせください）

問合せ先 社会教育課 TEL 52-1161

体育施設夜間利用調整会

6・7月に利用をされるチームの代表者の方は必ず出席してください。

〔赤碕中学校区〕

とき 5月15日（木）18：00～

ところ 農業者トレーニングセンター（赤碕）

対象施設 農業者トレーニングセンター、赤碕勤労者体育センター、赤碕中学校体育館
赤碕・船上・旧安田・旧以西小学校体育館・赤碕武道館

問合せ先 農業者トレーニングセンター

TEL・FAX 55-2707

〔東伯中学校区〕

とき 5月21日（水）18：00～

ところ 総合体育館（田越）

対象施設 総合体育館、東伯勤労者体育センター
東伯中学校体育館、東伯中グラウンド
八橋・浦安・聖郷・旧古布庄小学校体育館

問合せ先 総合体育館

TEL 52-2047 FAX 52-2037

お詫びと訂正

4月号に掲載いたしました「平成25年度 町体協表彰受賞者名簿」に記載漏れがありました。ここに掲載しお詫び申し上げます。

スポーツ賞 (敬称略)

陸上

宇田川 里奈 (東伯中)
田村 帆野佳 (東伯中)
谷田 真人 (浦安小)
橋谷 優奈 (浦安小)
松田 愛生 (赤碕小)
杉本 鈴夏 (赤碕小)
森本 響亜 (赤碕小)
体協陸上部琴浦A
赤碕小・陸上女子リレー
浦安小・陸上クロスカントリー

ソフトボール

川崎 友輔 (八幡)
横山 侑希 (法万)
横山 冬耶 (八橋)
村本 佑太 (下大江)
明石 康平 (八橋)
体協男子ソフトボール部
体協女子ソフトボール部

野球

石前 翔輝 (下伊勢)
布袋 翔太 (赤碕)
高見 悠己 (松谷)

相撲

谷口 大地 (以西小)
八橋小学校相撲

柔道

福本 美穂 (赤碕)
福本 美樹 (赤碕)

剣道

赤碕剣道スポーツ少年団

〔訂正〕

4月号24ページ「介護用品の助成」
対象者 つぎのいずれにも該当する場合

【誤】

- ①介護保険制度における要介護4または5の認定を受けている方を在宅で介護している世帯
- ②世帯全員が町民税非課税
- ③生活保護世帯

【正】

- ①介護保険制度における要介護4または5の認定を受けている方を在宅で介護している世帯
- ②世帯全員が町民税非課税
(ただし生活保護受給世帯は除く)

「憲法週間」行事のお知らせ

5月1日から7日までは「憲法週間」です。この週間にちなんで、裁判所、法務省、弁護士会の共催により下記の事業が行われます。

●裁判官、検察官、弁護士による

パネルディスカッション

テーマ 裁判員制度5年を振り返って

とき 5月15日(木) 13:30～16:20

ところ 鳥取地方・家庭裁判所(鳥取市東町)

定員 40人(申込受付順)

問合せ・申込先 鳥取地方・家庭裁判所

TEL 0857-22-2171

●裁判所見学会

とき 5月22日(木) 13:20～15:30

ところ 鳥取地方・家庭裁判所米子支部(米子市西町)

定員 24人(申込受付順)

問合せ・申込先 鳥取地方裁判所米子支部庶務課

TEL 0859-22-2205

●鳥取県弁護士会による無料法律相談

(中部地区会場)

とき 5月14日(水) 10:00～15:00

ところ 鳥取地方・家庭裁判所倉吉支部庁舎内

定員 12人程度(当日受付順)

問合せ先 鳥取県弁護士会 TEL 0857-22-3912

※開催日当日は鳥取地方・家庭裁判所倉吉支部

TEL 22-2911

有料広告

5月の無料相談

●行政相談

内 容 役所の仕事や手続き、サービスなど
【社会福祉センター】

と き 5月21日（水）9：00～11：30

【老人福祉センター】

と き 5月29日（木）13：30～16：00

問合せ先 総務課 ☎ 52-2111

●夜間納税相談（あらかじめご連絡ください）

内 容 納税に関すること

と き 開庁日の夜間 おおむね19：30まで

と ころ 役場本庁舎

問合せ先 税務課 ☎ 52-1712

●人権相談

内 容 人権問題全般

【安田地区公民館】

と き 5月9日（金）9：00～11：30

【浦安地区公民館】

と き 5月30日（金）9：00～10：00

問合せ先 町民生活課 ☎ 52-1704

●健康相談

内 容 身体の健康問題全般

と き 5月19日（月）9：30～10：30

と ころ 保健センター

問合せ先 健康対策課 ☎ 52-1705

●農家相談

内 容 農地・農業問題全般

と き 5月7日（水）9：00～12：00

と ころ 役場分庁舎3階農業委員会事務局

問合せ先 農業委員会事務局 ☎ 55-7809

●中部消費生活センター定期巡回相談

内 容 消費トラブルなど消費生活全般

と き 5月8日（木）、22日（木）

8：30～17：00

と ころ 役場本庁舎 相談室

問合せ先 町民生活課 ☎ 52-1703

●多重債務・法律相談会

内 容 クレジット、消費者金融、ヤミ金融、
各種ローンの相談

と き 5月16日（金）13：30～16：00

と ころ 倉吉未来中心2階 セミナールーム

予 約 電話予約（先着順、定員で受付終了）

問合せ先 中部消費生活センター ☎ 22-3000

ありがとうございます

ふるさと未来夢寄附金へのお礼

平成25年度は琴浦町のふるさと納税に全国各地から大変多くのお申し込みを受け、平成24年度に比べて、ご寄附をいただいた件数は約75倍、金額は約20倍にものぼりました。

いただいた寄附金を、自然環境保全事業・次世代育成事業・高齢者福祉事業・地域活力創造事業に活用していきます。

ご協力ありがとうございました。

■平成25年度の寄附の状況（3月31日現在）

寄附金の額	92,676,069円
ご寄附いただいた方	3,958人

ご寄附いただいた皆さん（33人・敬称略）

（平成26年3月1日～3月31日受付分）

【埼玉県】 南田 諭・石井 圭・岡田 陽一

【千葉県】 相庭 英二

【東京都】 宮本 昌彦・須藤 秀一・西沢 薫・
有賀 誠・山條 隆史・榎木 勇治・
佐藤 喜洋・松本 有平

【神奈川県】 秋村 圭祐・日向建設株式会社

【愛知県】 畠山 浩成・森井 宏

【京都府】 福井 真人

【大阪府】 河崎 多恵・井阪 博・今村 邦裕・
安達 澄子・三村 圭史・石山 恵一

【兵庫県】 駒田 智彦・吉岡 寿扇・梅崎 文央

【奈良県】 小澤 香織

【和歌山県】 曾和 晶子・曾和 正

【山口県】 山本 健志

【福岡県】 後藤 大輔・宮本 裕也

ふるさと納税は税金控除対象です。確定申告により税金の軽減が図られます。

寄附金は積み立てた後、町事業に活用させていただきます。

町外在住のお知り合いの方に、この制度をぜひご紹介ください。

問合せ先 総務課 ☎ 52-2111

●心の健康相談

内 容 心の不調の相談に精神科医が対応
と き 5月9日（金）15：00～16：30
予 約 電話予約（先着順、定員で受付終了）
問合せ先 鳥取県中部総合事務所福祉保健局
TEL 23-3152

●女性法律相談

内 容 法律上の助言を希望する女性相談者に
弁護士が対応
と き 5月21日（水）10：00～12：00
と ころ 鳥取県中部総合事務所福祉保健局
予 約 電話予約
問合せ先 鳥取県中部総合事務所福祉保健局
TEL 23-3152

●教育相談会

内 容 教育に関する相談
と き 5月22日（木）13：00～16：00
5月30日（金）14：00～17：00
と ころ 中部総合事務所
予 約 前日の正午までに電話予約
問合せ先 鳥取県教育センター教育相談課
TEL 0857-28-2322

社会福祉協議会の無料相談

予約・問合せ先 琴浦町社会福祉協議会
TEL 52-3600

●心配ごと相談

内 容 日常生活での困りごとなど
【社会福祉センター】第1、3水曜日（祝日除く）
と き 5月7日、21日 9：00～11：00
【老人福祉センター】第2、第4木曜日（祝日除く）
と き 5月8日、22日 13：30～15：30

●弁護士による法律相談

内 容 法律全般
と き 5月28日（水）13：30～15：30
と ころ 社会福祉センター
予 約 電話予約（先着順、定員で受付終了）



ガイナレ鳥取 琴浦町ホームタウン・デイ開催

～ みんなで応援してJ2に復帰しよう! ～



©GAINARE TOTTORI

6/8(日) 13:00 キックオフ

対戦 ガイナレ鳥取 vs Y.S.C.C.横浜

今シーズンはJ3で奮闘中のガイナレ鳥取。何が何でもこの1年でJ2へ復帰し、鳥取県に盛り上がりを取り戻しましょう。町ではスポーツを通して元気な町づくりをめざして、今年も6月8日(日)とりぎんバードスタジアム(鳥取市蔵田)で行われるY.S.C.C.横浜との試合においてホームタウン・デイを開催します。ご家族やお友だち、また職場や地域の方と誘い合って多数ご参加ください。

格安前売りチケットをゲットしよう!

町民・町内在勤の方は前売リ券がお得に購入できます。

バックスタンド自由席(大人)

1,700円 → **1,000円**

(小学生には学校を通じて無料チケット配布)

販売期間 5月13日(火)～

6月6日(金)

取扱先 総合体育館、農業

者トレーニングセンター、

まなびタウンとうはく(社

会教育課)、本庁舎、分庁舎

現地へ直行無料応援バスツアー!

役場分庁舎、JR浦安駅南

駐車場で発着します。

参加対象 町民・町内在勤者

募集人数 70人(定員になり

次第終了)

申込先 総合体育館、農業

者トレーニングセンター

※その他様々なイベントが行

われます。詳細は町放送な

どで随時お知らせします。

問合せ先

総合体育館 TEL 52-2047

FAX 52-2037

農業者トレーニングセンター

TEL・FAX 55-2707

ローストビーフ



農漁ジキ伝レシピ

今月から琴浦町認定農業者協議会女性部がまとめた「農漁ジキ伝レシピ」を紹介します。

生産者よりひとこと

おもてなし、ご馳走風にしたいときには、焼いたときに出る肉汁に赤ワイン、ウスターソース、コーンスターチ、マスタードなどでソースを作り、豪華に演出してみてください♪

材料 (4人分)

- ・牛ももかたまり肉…300g
- ・ブラックペッパー…小さじ2
- ・バター……………20g
- ・粗塩……………小さじ1
- ・おろしにんにく…1片分
- ・ポン酢……………適量
- ・薬味……………
- 大根おろし、みょうが、しそ

作り方

[下準備]

牛肉のかたまり肉は冷蔵庫から1時間前には出し室温においておく。(季節による)

- ①牛肉のかたまりに粗塩、ブラックペッパー、おろしにんにくをすりこむ。
- ②フライパンにバターを入れて火にかけ、①を入れ

て強火で全体に焼き色がつくように焼く。(あっさり食べたい時は、サラダ油かオリーブ油で)

- ③②の肉を取り出しアルミホイルで包み30分おく。(あっさり食べる時、アルミホイルのままナイロン袋に入れて口をしぼり氷水に10分おく)

[作り方]

- ①フライパンに残った焼き汁にアルミホイルから出した肉を入れて弱火にかける。(蓋をして10分蒸し焼き)
- ②①を取り出して冷ます。薄く切り分ける。
- ③ポン酢と薬味をかけて食べる。