

広
報

ことうら7

NO.167 2018.7.1



安田ふれあい食堂オープン

みんなで食べるとおいしいね〜



特集 めざせ! 健康寿命日本一

健康的な生活習慣の
定着に向けて

Special News

第28回白鳳祭



シリーズ

手話で話そう！16

暑い、汗をかく

今月の職員
地域おこし協力隊
高橋 太雅



右手2指の輪を
頬の脇でひねりながら下ろす

※手話動作説明/一般財団法人全日本ろうあ連盟発行
『わたしたちの手話 学習辞典Ⅰ』より転載

CONTENTS

Special News

今月のイチオシニュース … P 3
第28回 白鳳祭

特集 … P 4~7
健康的な生活習慣の定着に向けて

Machikado News
まちの話題 … P 8~9

Town News
まちからのお知らせ … P 10~14

Sports News
スポーツのお知らせ … P 15

Information
インフォメーション … P 16~17

Series Kotoura
シリーズことうら … P 18~20

今月の表紙写真

安田地区振興協議会主催の「安田ふれあい食堂」が6月2日に旧安田保育園で開催されました。

地域のつながりを大切にしていこうと、子どもから高齢者まで、みんなが集まる「ふれあいの場」として、月に1回開催されます。今回のメニューはみんな大好きカレーライス。部屋中に「おいしい」の音が響いていました。次から次へとお客さんが来られ、食後に話をしたり、卓球をして楽しんだり、思い思いに楽しむ姿が見られました。



琴浦の四季折々





第28回

白鳳祭

と き **8月5日(日)**

17:00~20:30

と ころ 東伯総合公園(琴浦町田越)

問 合 せ 先 白鳳祭実行委員会事務局

(商工観光課内) ☎55-7801

幻想的な音と光の共演
レーザーライト・花火ショー

会場へはシャトルバスをご利用ください

会場周辺は駐車場が少ないため、無料シャトルバスを運行しますので、ご利用ください。

《シャトルバス発着場所》

- ・アプト駐車場
- ・まなびタウンとうはく駐車場(浦安駅南)
- ・琴浦町役場本庁舎

町内のグルメが堪能できる露店出店、ステージイベント、夏の風物詩の盆踊りなど多彩な催しがあります。祭りのクライマックスは、毎年好評のレーザーライト・花火ショーで盛り上がりましょう。

皆さん、お誘い合わせのうえご来場ください。

協賛のお願い

花火大会、イベントなどに企業・団体、個人の皆さまから多くのご協力をいただいて運営しています。

今年も盛大な祭りにしたいと思っておりますので、町の文化を再認識し、誇りをもつためのきっかけをつくることを目的とする本祭りの趣旨にご賛同いただき、ご協力いただきますようお願いいたします。

なお、協賛いただいた皆さまのお名前を白鳳祭新聞折込チラシと当日会場内に掲載します。

(※配布チラシへの掲載は、7月13日(金)17:00受け取り分まで対応可能です)

白鳳祭記念 琴浦町オリジナルポロシャツを販売

琴浦町のPRと「第28回白鳳祭」を盛り上げるため、またクールビズの推進を目的としてポロシャツを販売します。

家族で、職場で、地域の中でオリジナルポロシャツを着て琴浦町を盛り上げましょう。

販売価格 2,000円(税込)

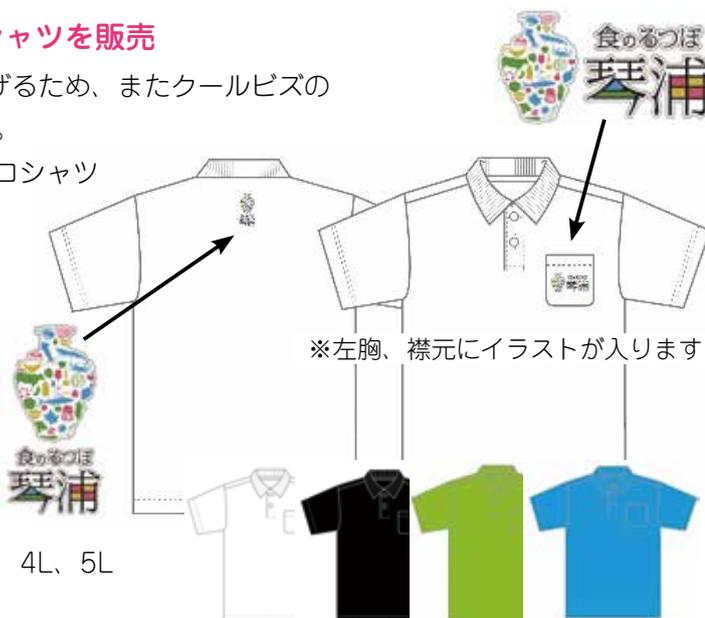
生地色 ①白色 ②黒色
 ③ライム ④ターコイズ

デザイン 食のるつぼ 琴浦

素材 ポリエステルメッシュ
 (ドライ・UVカット素材)

サイズ 150、SS、S、M、L、LL、3L、4L、5L

販売場所 商工観光課、総務課



健康的な生活習慣の定着に向けて

〜めざせ！健康寿命日本一〜

琴浦町の現状

死因第1位は悪性新生物（がん）

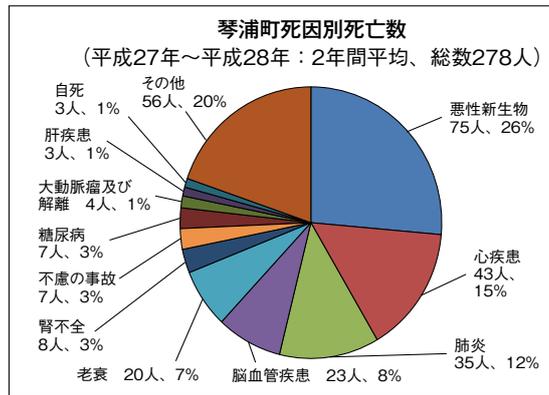
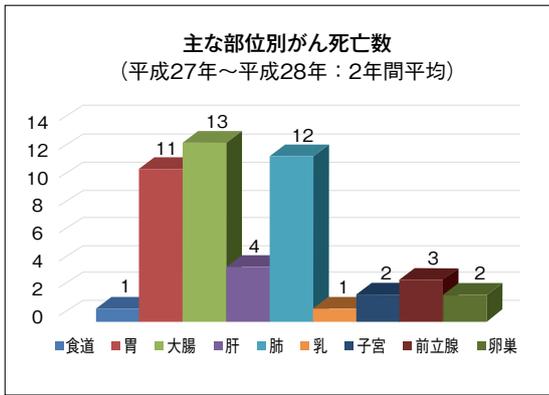
琴浦町では、年間278人の人が亡くなっています。

死因別で見ると、死因第1位は悪性新生物（がん）、次いで心疾患（心筋梗塞・心不全など）、肺炎、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血など）となっています。亡くなられた人の約25人に1人はがんが原因でした。

心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が原因となる生活習慣病であり、これらで亡くなる人が全体の23%を占め、がんによる死亡割合と同程度となっています。

がん死亡第1位は大腸がん

主な部位別がん死亡数では、大腸がんが年間13人と最も多く、次いで肺がん12人、胃がん11人となっております。この3つのがんが大半を占めています。

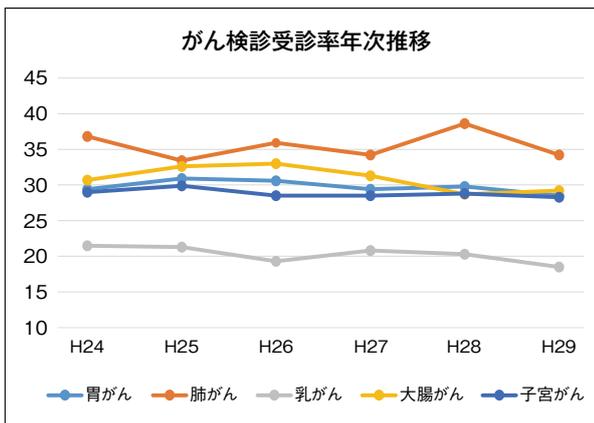


こんなに高い琴浦町の死亡率!!

	全体	がん(全体)	胃がん	大腸がん(直腸がん)	糖尿病	心疾患	腎不全
琴浦町	105.8	108.2	125.9	180.9	247.8	103.2	151.6
県中部	101.9	107.6	128.5	130.4	124.8	112.1	119.4
鳥取県	100.1	104.3	108.0	117.0	113.1	92.9	105.0
(全国)	(100)	(100)	(100)	(100)	(100)	(100)	(100)

標準化死亡比 (平成27-28年平均)

全国より高い琴浦町の死亡率
人口10万人あたりの死亡率を全国を100として比較した結果、琴浦町の全体の死亡率は105.8と全国を上回っています。
また、疾病ごとの死亡率を見てみると、糖尿病で全国の約2.5倍、大腸がんで全国の約1.8倍、腎不全で全国の約1.5倍と高い死亡率となっており、町全体の死亡率を高める一因となっています。



琴浦町の検診受診率は約30%
各種がん検診の受診率は、30%程度に留まっています。特定健診の受診率においても同様です。
がん検診の精密検査受診率では、70〜80%程度となっており、検診結果で精密検査が必要と判定されたすべての人の受診には至っていません。精密検査結果で進行がんと判定される人の多くは、2〜3年以上、検診を受けていなかったり、過去の精密検査が未受診の状態でした。
特定健診の精密検査受診率は47%、再検査受診率は45%となっています。

あなたの健康を全力でサポートします

検診や予防に取り組み、防げる病気もたくさんあります
健康的な生活を送るため、健康づくり事業を「活用ください」

【各種検診】

○集団セット検診

特定健診など健康診査と各種がん検診がセットで受けられます。

○医療機関委託がん検診

胃力メラ検診・子宮がん検診・乳がん検診

○医療機関委託特定健診・後期高齢者検診

○人間ドック（国保・後期高齢加入者、国保外加入者）

○地元で実施「大腸がん検診」

大腸がん検診が身近に！

部落の要望に応じて、部落公民館で大腸がん予防の講話と大腸がん検診の受付、容器配付を実施します。容器の提出も部落公民館で行えます。

○町内巡回肺がん・結核検診、大腸がん検診（検診車が町内を巡回）

○医療機関委託歯周疾患検診

【特定保健指導】

特定健診の結果に応じて、保健師・栄養士が個別に保健指導を行います。

【健康相談】

保健センター、いきいき健康センターを会場に、各会場隔月で、月一回開催し、血圧測定、尿検査、尿中塩分測定、体脂肪測定および、個別相談をします。

保健センターで開催するときには、精神保健福祉士による個別相談もあります（要予約）。

【健康づくり講演会】

生活習慣病予防などを目的に、がん予防やメタボ予防、禁煙などテーマを選定し、医師などによる講演会を開催します。

【部落健康教室】

部落の要望に応じて、保健師、栄養士などによる講話、健康相談（血圧測定、尿検査、尿中塩分測定、体脂肪測定）、ストレッチ体操などを行います。（随時受付可）

【糖尿病予防講座】

部落の要望に応じて、糖尿病予防をテーマに、栄養士による講話、調理実習、保健師による血圧測定、尿検査を行います。

【事業所健康講座】

町内事業所を対象に、講師を派遣し、健康講座を開催します。

【ことうら健康ポイントラリー事業】

各種検診、健康相談、特定保健指導、健康教室など、健康づくり事業に参加したり、運動習慣の取り組みをするとポイントシールがもらえます。

ポイントシール15枚で、500円分のことうら商品券がもらえます。



健康づくりのきっかけとして、ぜひ、取り組みましょう。

【健康づくり優良部落奨励金交付】

優良部落に1万円の商品券

がん検診受診率の合計受診率上位3部落と、前年受診率と比較してアップした部落上位7部落に、健康づくり優良部落奨励金として、1万円分のことうら商品券を交付します。部落健康教室や地元で実施大腸

がん検診などを開催された部落には、ボーナスポイントとして合計受診率に30%加算します。部落で協力して取り組んでみましょう。

【55歳人間ドック費用助成】

今年度中に55歳になる人を対象に、人間ドック受診個人負担金から千円を差し引いた額（上限1万7千9百円）を助成します。

【まちの保健室】

平成28年度から3年計画のモデル事業として下郷地区を対象に実施しています。健康チェック、体力測定、健康相談、体操、ミニ講話を行います。

まちの保健室は学校の保健室のようになどでも気軽に参加していただき、健康について相談したり、振り返りのできる場所です。誘い合っ



第3期 健康ことうら計画を策定しました

～だれもが健康で心豊かに暮らせるまちづくり～

〈計画の目標〉

『健康寿命1歳延伸』（平成34年度目標数値：男性77.47歳、女性82.95歳）

- 健康寿命とは、「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことであり、「自立した生活を送れる期間」のことを言います。
- 健康寿命延伸のためには、日常生活が制限されるような状態にならないこと、日頃からの**生活習慣病の予防と生活習慣病の早期発見・早期治療および重症化予防への取り組みが重要です。**

※健康寿命1歳延伸のために、**町民の皆さん一人ひとりに取り組んでいただきたいこと**

【良い食習慣の定着】

- ①1日3食、規則正しく食事をしましょう。
- ②主食・主菜・副菜のそろったバランスの取れた食事をしましょう。
- ③1日の目標塩分摂取量(男性8g、女性7g)を理解し、塩分の多い食品の摂取を控え、薄味を心がけましょう。
- ④野菜を食べる量を増やす工夫をし、できるだけ、毎食、両手一杯の野菜を食べるようにしましょう。
- ⑤よく噛んで味わって食べましょう。
- ⑥食習慣に関する教室や研修会に積極的に参加しましょう。

減塩とバランスの取れた食生活を！野菜は豊富に！



【運動習慣の定着】

- ①自分に合った運動をみつけて、習慣にしましょう。
- *1日30分以上歩く、週2回以上汗をかくくらいの運動をしましょう。
- ②身近な人に声をかけて、運動する仲間を作りましょう。
- ③運動習慣のない人は、散歩をする、体を動かす時間を今より10分増やすよう心がけましょう。
- ④運動に関する教室や講習会に積極的に参加しましょう。
- ⑤ウォーキングマップを活用する、身近な場所のマップ作りに取り組みなど、地域での運動習慣の定着に取り組みましょう。

適度に運動



【こころの健康つなぐ】

- ①家族でふれあいの時間を持ちましましょう。
- ②自分のための時間を持ちましましょう。
- ③何でも話し合え、相談できる人を持ちましましょう。

持ちましましょう。

- ④自分に合ったストレス解消法をみつけましましょう。
- ⑤規則正しい生活を心がけ、十分な睡眠と休養を取りましましょう。
- ⑥家族であいさつをしましましょう。
- ⑦自尊心を育むよう、小さいときから褒めて育てましましょう。
- ⑧10秒の愛を実践しましましょう。
- ⑨相談できる機関を知りましましょう。
- ⑩電子メディア（パソコン、スマートフォン、ゲーム機、テレビなど）との付き合い方について、家族でルールを作り、守るようにしましましょう。
- ⑪自分や周りの人のこころに関心を持ち、不調に気付いた時には対応できるようにしましましょう。
- ⑫こころの健康に関する教室などに積極的に参加しましましょう。
- ⑬地域で普段から声を掛け合い、あいさつをしましましょう。

十分な睡眠は心と体の栄養です



眠れていますか？睡眠キャンペーン
マスコットキャラクター「スーミン」

【歯と口の健康について】

- ①歯みがきの大切さ・仕上げ磨きの必要性を学び、実践しましょう。
- ②かかりつけ歯科医を持ち、定期健診(3〜6カ月に1回)を受けて、歯と口の健康管理をしましょう。
- ③毎食後歯みがきをする習慣と、歯間ブラシや糸ようじを活用する習慣を身につけましょう。
- ④よく噛んで(1口30回〜50回)食べる習慣を身につけましょう。
- ⑤歯と口の健康や生活習慣病との関係についての講演会や教室に積極的に参加しましょう。
- ⑥自分の歯でいつまでもおいしく食べられるよう、自分の歯を守る意識を持ちましょう。

定期的に歯科受診



【喫煙対策】

- ①喫煙者は禁煙するよう努力しましょう。
- ②禁煙指導や治療を受けられる医療機関を知りましょう。
- ③未成年や妊産婦などの周りで喫煙しないなど、喫煙マナーを守りましょう。
- ④喫煙・受動喫煙がもたらす健康被害について学習しましょう。
- ⑤喫煙者に禁煙を勧めましょう。
- ⑥タバコ、灰皿、ライターなど喫煙につながるものを、家庭から失くしていきましょう。
- ⑦受動喫煙防止のため、部落公民館などで禁煙の取り組みを進めましょう。
- ⑧喫煙や受動喫煙がもたらす健康被害について、地域で学習する場を設けましょう。

【飲酒対策】

- ①お酒を飲む習慣のある人は、週1日以上休肝日(お酒を飲まない日)を設けましょう。
- ②1日の適正飲酒量を知り、守るよう努めましょう。
- ③飲酒がもたらす健康被害について学習しましょう。

～1日の適正飲酒量(これらのいずれか1つ分)～

※女性や高齢者の適量はこの半分です

日本酒(15%)	ウイスキー(40%)	ビール(5%)	缶チューハイ(7%)	焼酎(25%)	ワイン(12%)
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)	1缶(350ml)	1合	グラス1杯

【健康診査・がん検診及び疾病の重症化予防】

- ①「自分の健康は自分で守る」を自覚し、年1回はがん検診・健康診査を家族みんなで受けましょう。
- ②健診結果を生活習慣に役立てましょう。
- ③健康手帳などを活用し、体重や血圧の管理をしましょう。
- ④かかりつけ医を持ちましょう。
- ⑤家族が治療に協力しましょう。
- ⑥がん検診・健康診査の結果で、精密検査などになったら必ず受診しましょう。また、必要な場合は保健指導を受けましょう。
- ⑦生活習慣病予防に関する講演会や教室に積極的に参加しましょう。
- ⑧地域で誘い合ってがん検診・健康診査を受けましょう。



琴浦町検診推進キャラクター「ドクター55(ゴゴー)」

問合せ先 子育て健康課

☎52-1705



完成した鳥居の前で



みんなで力を合わせて引っ張って！

受け継がれる匠の技で30年振りに 船上神社の鳥居

5月27日（日）に、船上神社鳥居の建て替え工事が約30年振りに行われました。この鳥居は、くぎや金具を使用しない「はつり」と呼ばれる伝統工法により町出身の宮大工や地元関係者の手で建てられました。

宮司の池田宏一さんは「このたび多くの皆さまの力で見事な鳥居へと建て替えられ、感謝の気持ちでいっぱいです。新しい鳥居を多くの方にくぐっていただき、清々しい気持ちで御参拝いただけると嬉しいです。」と語られました。

また、船上神社では、毎年、4月と7月の23日に船上神社例大祭が執り行われます。この機会に、後醍醐天皇ゆかりの地「船上山」へ足を運び、歴史と自然を満喫してみませんか。

牛乳の消費拡大を目指して —琴浦町酪農組合が牛乳1,000個を寄贈—

琴浦町酪農組合（中原正人組合長）から琴浦町へパスタライズ牛乳（200ml）1,000個の目録が贈呈されました。これは6月の牛乳月間にあわせて毎年寄贈いただいているもので、町内学校給食で提供している牛乳と同じパスタライズ牛乳^{（※）}です。寄贈された牛乳は、小中学校の参観日などを利用して保護者の皆さんへ配布される予定です。

（※パスタライズ牛乳とは、75℃で15秒間殺菌し、牛乳の風味変化をおさえることができるパスタライズ製法で作った牛乳のことです。）



安心・安全な牛乳を寄贈

町長へ報告

定期監査の報告を行いました

監査委員が小松町長へ5月8日、平成29年度下半期分の定期監査の報告を行いました。指導内容は、「債権回収及び滞納整理の促進」、「的確な勤務評定と勤勉手当及び昇給への反映」、「工事請負契約の100%落札」、「グランサーモンによる琴浦町のPR促進など」および「道路占用料の早期調定」の5項目です。

これに対し町長は6月8日、道路占用料の調定について「これまでは年度末頃に請求を行っていたが、来年度から対応の変更を行う。今年度についても早期の納付となるよう協議を進める。」と回答しました。

その他の指摘事項とそれに対する回答の詳細はホームページをご覧ください。



監査結果を町長に報告



日本海新聞赤碕の丹波選手による選手宣誓

第14回 琴浦町ナイター野球リーグ戦 開幕

第14回琴浦町ナイター野球リーグ戦が5月19日に赤碕総合運動公園野球場で開幕しました。

開会式では、前年度優勝チーム、育英B.B.C（1部）と日本海新聞赤碕（2部）から、それぞれ優勝旗と優勝カップが返還されました。その後、開幕戦としてクルーズと赤碕町漁協の試合が行われました。

今年度は1部5チーム、2部6チームの計11チームが参加し、栄光を目指し熱戦が展開されます。



操法の様子

ポンプ車の操作技術・放水の正確さなど競う一町消防ポンプ操法大会・消防関係表彰伝達式

琴浦町消防ポンプ操法大会を6月3日、JA鳥取中央東伯西部カントリーエレベーター横駐車場で、町内のすべての消防団が出場しました。

出場チームは、消火活動の基本であるポンプ車の操作技術、放水のすばやさや正確さなど、日ごろの厳しい訓練の成果を競いました。

優勝した第3分団と準優勝の第5分団は、6月17日、倉吉市の中部消防局で開催された第60回東伯郡消防ポンプ操法大会に、町の代表として出場しました。

団体 優勝 第3分団A（浦安地区）
準優勝 第5分団（古布庄地区）
第三位 第4分団（鋤地区）

個人賞（敬称略）

指揮者 松本 孝一（浦安7区・第3分団）
一番員 藤吉 哲史（浦安6区・第3分団）
二番員 中原 伸泰（金屋・第3分団）
三番員 横山 拓哉（上法万・第5分団）
四番員 谷口 佳伸（浦安8区・第3分団）

また、この日、消防関係表彰の伝達式が行われました。表彰を受けられた人は次のとおりです。（敬称略）

日本消防協会長表彰

精績章 野間田世治（南出上・副団長）
勤続章 明石 誠（八橋1区東・第1分団）

鳥取県消防協会長表彰

功績章 田鋤 裕司（笹津・第8分団）
松本 孝一（浦安7区・第3分団）
大本 恭二（笹津・第8分団）
佐伯 保（南出上・第9分団）
勤続章 松本 孝一（浦安7区・第3分団）
奥山 一範（上法万・第5分団）
坂口 賢二（保2区・第2分団）
河本 光玄（鋤・第4分団）
福元 康之（笹津・第8分団）

鳥取県知事表彰

功績章 宮川 祐一（徳万・第2分団）



あいさつをする
門協団長



優勝した第3分団A

第14回 琴浦町差別をなくする市民のつどい

とき 7月29日(日) 午後1時30分～4時
(受付午後1時から)

ところ まなびタウンとうはく
多目的ホール 他

入場料 無料

内容

①実践発表

「東伯中学校と赤碕中学校の取り組みについて」

東伯中学校及び赤碕中学校生徒の皆様による、学校での取り組み発表です。

②講演会

『「恥ずかしい」のはどっちだ』

～「人権テイクルート(根を張る)」の始まり～

○坂田かおりさん(「人権テイクルート」代表)

○坂田愛梨さん(「人権テイクルート」啓発担当フエロー)

○坂田瑠梨さん(「人権テイクルート」啓発担当フエロー)

○江嶋修作さん(「人権テイクルート」アドバイザー)

全国において、部落問題を中心に人権啓発活動で活躍されている人を

お招きします。皆様のお越しをお待ちしております。
その他の催し

- ・人権啓発パネル展示
- ・物品販売コーナー

東伯けんこう、琴の浦高等特別支援学校

※託児スペース有(当日受付にて申し込みください)

※手話通訳有り

※主催者側に何らかの準備・援助が必要な人は、事前にご連絡ください。

問合せ先

人権・同和教育課 ☎52-1162



江嶋修作さん



坂田かおりさん



右 坂田瑠梨さん
左 坂田愛梨さん

7月10日～8月9日は鳥取県部落解放月間です

部落解放月間は、昭和44年7月10日の「同和对策事業特別措置法」施行を記念して、昭和45年に鳥取県が制定しました。

期間中、町では行政職員や小中学生がワッペンを着用し啓発を行うほか、部落問題の早期解決に向けた機運をさらに高めるため、街頭啓発活動を実施します。

その他にも「差別をなくする市民のつどい」や文化センターでの講演会などを開催します。さまざまな場に参加し、自分の人権、そしてみんなの人権を考えるよい機会です。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

問合せ先

人権・同和教育課 ☎52-1162



鳥取県の部落解放月間ポスター

■部落解放月間中の活動、講演会の日程

事業名	とき	ところ	内容
街頭啓発活動	7月10日(火) 11:00～11:45	アプト	啓発物品やチラシの配布、町民への呼びかけ
解放教育講座 (講演会)	7月13日(金) 19:30～21:00	赤碕文化センター	講師：高田美樹さん 演題「出会いから学ぶ」 ～しなやかな新世代～
同和問題懇談会	7月18日(水) 19:30～21:00	東伯文化センター	講師：福田範史さん 演題「子どものネット事情と大人の責任」

第68回 “社会を明るくする運動”

「犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ」

“社会を明るくする運動”とは？

この運動は、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪のない地域社会を築こうとする全国的な運動です。

琴浦町では町内の更生保護活動を担っていただいている保護司会、更生保護女性会と一緒にこの運動を推進していきます。

更生保護ってなに？

罪を犯してしまった人がその罪を償い、もう一度社会に出ようと決意しても、経歴を理由に就職を断られたり、家族や地域から排除され、孤立してしまったりと、さまざまな障害があります。

そうした事態に陥らないよう、法務省から委嘱を受けた保護司が保護観察や就労の援助などを行っています。他にも更生保護女性会など有志のボランティア団体があり、啓発活動なども行っています。こうした活動を更生保護と呼びます。

7月は強調月間、再犯防止月間です

7月1日から31日までの1カ月間、各地で啓発活動が行なわれます。町内の主な活動予定は次のとおりです。

●街頭啓発活動

7月2日（月） 午後5時15分～

・ アプト ・ Aコープ赤碕

7月3日（火）

・ 赤碕駅（午後4時30分～）

・ Aコープ赤碕（午後5時～）

7月6日（金）

・ 浦安駅（午後4時30分～）

・ トピア（午後5時～）

●広報車による町内巡回

●町内事業所訪問 など

問合せ先 人権・同和教育課

TEL 52-1162



更生ペンギンのホゴちゃん

下水道に油を流さないで

「つまりの原因になります」

4月下旬、下水道管のつまりが見つかりました。マンホールを開けてみると、白く固まった油が確認できました。

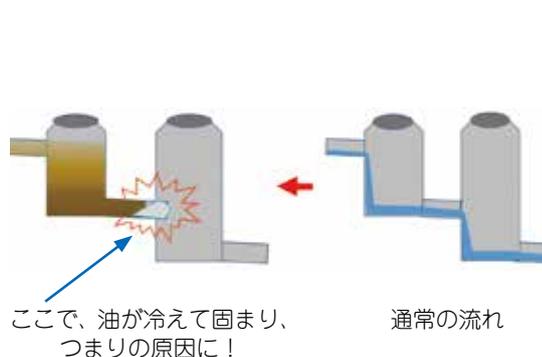


白く固まった油のかたまり

マンホールの内副管という部分に油が付着し、下水道管を塞いでいました。

油は冷えると固まります。特に肉の油は常温でも固まってしまいます。固まった油は下水道管に付着し、最終的には下水道管を塞いでしまいます。

下水道管が塞がると、汚水がマンホール内に留まり、トイレが流れなくなったり、有害なガスが発生したりします。



油は流さず、新聞紙でふき取るなど家庭ごみとして処理してください。

また、生ごみや水に溶けないもの、下水道には流さないでください。



問合せ先 上下水道課

TEL 55-78007

暑い夏がやってきました

熱中症の予防はできていますか

【こんな人は特に注意！】

体調の悪い人、高齢の人、小さなお子さん、肥満の人

【熱中症予防のポイント】

○エアコンや扇風機、すだれなどを上手に使う。

○外出時は帽子や日傘などで日差しを避け、通気性・吸湿性のある涼しい衣類を選ぶ。

○のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をする。

○スポーツドリンクや塩分を含む飴などで、水分と一緒に塩分をとる。

○本人が症状に気付かないこともあるため、周りの人同士で体調を気にかけ、声をかけ合う。



【熱中症をうたがう症状】

初期症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、こむら返り、汗がとまらない

中等度

頭痛、吐き気、体のだるさ

重度

意識が無い、けいれん、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐに歩けない

【熱中症かと思ったら…】

日陰で風通しの良い場所へ避難し、すぐに体を冷やしましょう。また、水分補給をしましょう。

※重症の場合、命に関わることもあります。自力で水が飲めない、返事がおかしいなど重度の症状があるときは、すぐに救急車を呼びましょう。

問合せ先 子育て健康課

☎52-1705

新しい保険証を郵送します

国民健康保険・後期高齢者医療

現在お持ちの国民健康保険と後期高齢者医療の保険証は、有効期限が7月31日（火）までとなっています。8月以降に使用する新しい保険証などは、7月13日（金）に簡易書留で発送します。古い保険証などは各自で裁断するなどして処分してください。

限度額適用認定証について

医療機関での医療費の支払いが自己負担限度額までになる限度額適用認定証も保険証と同様に更新時期を迎えます。

なお、70歳以上の人は、住民税非課税世帯の人と、現役並み所得者（3割負担）が対象となります。

・国民健康保険の加入者
必要な人は申請してください。

・後期高齢者医療の加入者
有効期限が7月31日（火）までの認定証をお持ちの人で、8月1日（水）以降も対象になる人には保険証と一緒に郵送します。認定証を現在持っていない人で、必要な人は申請してください。

申請に必要なもの

保険証、印鑑

申請先

町民生活課

分庁総合窓口係

問合せ先 町民生活課

☎52-1707

特別医療（重度・心身）について
重度の障がいがあり、特別医療の対象となっている人は、現在お持ちの青色の受給資格証の有効期限が7月31日（火）までとなっています。
課税状況などにより8月以降も特別医療の対象となる人には、更新した受給資格証を保険証と一緒に郵送します。なお、社会保険にご加入の人については、受給資格証のみ郵送します。

第13回 認知症をささえるまちづくりフォーラム

認知症は誰もがかかる病です。もし、自分や自分の家族が、認知症にかかってしまったら？

認知症を自分のこととして考え、住みなれた地域で安心して暮らせる町を町民の皆さんと一緒につくっていくことを目指し、フォーラムを開催します。

ぜひ、誘い合わせてご参加ください。

*手話通訳あり

とき 7月21日(土)

午後1時30分～3時30分

ところ まなびタウンとうはく

内容

・講演

『認知症カフェ』からはじまる新

時代！

・講師

認知症カフェジャーナリスト

コスガ 聡一さん

・活動紹介と体験発表

・簡単に効果抜群の体操

町アスレティックトレーナー

谷川 哲也さん



100円でおい

しいコーヒーを

飲みながら、

地域で開催し

ているカフェ

の情報を紹介

します。

*琴浦ふれあい作業所、小規模作業

所東伯けんこうによる販売もあり

ます。



問合せ先 福祉あんしん課

(地域包括支援センター)

TEL 52-1525

楽しく、正しいプロの指導を！ アスレティックトレーナーを配置

西武ライオンズでチーフメディアコルコーディネーターなどを歴任された谷川哲也トレーナーが、今年5月から、町内で運動指導をしています。

総合体育館や高齢者クラブ、スポーツ少年団、地区の集まりなどで出張指導を受けることができます。ぜひ、お問い合わせください。

《基本スケジュール》

町内巡回	火・木・金曜日	9:30～16:30
総合体育館	水・土曜日	13:30～19:30



問合せ先

○総合体育館での指導について

総合体育館 TEL 52-2047

○各種団体での指導について

福祉あんしん課 TEL 52-1525

子育て健康課 TEL 52-1705

新しいまちづくりの風 男女共同参画講演会開催

自治会運営でよく聞かれる「若者の参加が少ない」「地域でのつながりの作り方が難しい」という課題。どのようにしたら良いのでしょうか？

この講演会では、新しい風を取り入れた事例から、これからの地域づくりの『カギ』について学びます。参加費無料、ぜひご参加ください。

とき 7月24日(火)

午後7時30分～9時

ところ まなびタウンとうはく

4階多目的ホール

※駅南駐車場をご利用ください。

演題 みんなでおこす

新しいまちづくりの風

～時代にあったアイデア

の「作り方」と「育て方」



講師 佐藤 淳子さん
(鳥取県男女共同参画登録講師)

問合せ先 社会教育課

TEL 52-1161

英語検定の検定料を 助成します

中学生の英語力向上と検定試験に対する意欲促進を図ることを目的に3級の検定料の補助を行います。
対象者

琴浦町の中学校に通学する生徒
町内に住所がある中学生
補助金額

受験にかかる検定料の半額
※補助を受けられる回数は1年度につき1回

申請に必要なもの
交付申請書、補助金請求書、検定料の領収書の写し
申請書類設置場所

・町内中学校
・まなびタウンとうはく
※琴浦町ホームページからダウンロードできます。

申請期限
平成31年3月29日(金)まで
申請・問合せ先 教育総務課

☎52-1160



道路・河川の愛護に ご協力ください

町では、町道や河川などの草刈りや清掃などを行っています。

しかし、町の管理する道路や河川などは数多く、草刈りや清掃が町内全体に行き届かない状況にあります。

部落内の町道・河川などの草刈りや、側溝の清掃などは、各部落での実施にご協力をお願いします。

また、部落外の道路や公園などの施設で、草刈りや清掃を行う団体に次のような助成を行っています。団体の登録は随時行っていますのでご相談ください。

土木施設愛護ボランティア 活動対象場所

・部落外の町道とその側溝
・町が管理する公園・施設
交付額

100円/人・時間
100円/台・時間(草刈機など)
※各団体年間上限5万円

道路や河川で陥没や崩れなどの異常を発見された場合はご連絡ください。

問合せ先 建設課 ☎55-7804

消費生活出前講座(無料) をご利用ください

琴浦町では、町内に在住または勤務する人の団体を対象に、消費生活相談員による無料の出前講座を行っています。

内容は、「最近の消費者トラブル事例と対処方法」「クーリング・オフについて」などです。

自治公民館での高齢者の集い、民生児童委員やサークルの集まりなど、どのような団体でも構いません。お気軽にご利用ください。

ご利用の際は開催日の1カ月前までに連絡をしてください。
利用可能日 平日

時間 午前9時から午後5時
※1講座30分から1時間半程度
講師 消費生活相談員

(中部消費生活センター)
費用 無料

※開催回数に限りがあります。先着順になりますのでご了承ください。

問合せ先 町民生活課

☎52-1707



空き家ナビを ご利用ください

町では、空き家の有効活用を図るため、「空き家ナビ」を運営し、移住を希望される人へ情報提供しています。空き家を売りたい・貸したい人は、ぜひご相談ください。

※老朽、損傷などが著しい場合は登録できない場合もあります。

問合せ先 商工観光課 ☎55-7801

Uターン等 定住化促進奨励金

琴浦町への移住や町内での就業を促進するため、琴浦町出身でUターンなどをされた人に対して奨励金を支給します。

〈対象者及び支給金額〉

今年4月以降に、県外からUターンなどをされた満40歳以下の人で、
・町内事業所に正規従業員として就職した人：10万円

・15歳以下の子どもを扶養し、同居している世帯：20万円

※その他支給要件があります。

問合せ先 商工観光課 ☎55-7801

夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会 NHKラジオで全国生放送

と き 8月17日(金)
6:00～6:40 (受付5:50)
集合場所 東伯総合公園サッカー場
(雨天時は琴浦町総合体育館)
持ち物 飲み物・タオル・帽子
(雨天時は上履きシューズ)
申込締切 7月20日(金)・当日参加も可

詳しくは、広報ことうら8月号
でお知らせします



テニス教室の参加者募集

と き 8月1日(水)～9月26日(水)
毎週水曜日 19:30～21:30
(少雨決行)
ところ 赤碕総合運動公園テニスコート
対象者 町民(中学生以上)
参加費 1,000円(ボール代他)
申込締切 7月26日(木)参加費を添えて

ソフトテニス教室の参加者募集

と き 8月4日(土)～9月15日(土)
毎週土曜日 19:30～21:30
(雨天時は総合体育館)
ところ 東伯総合公園テニス場
対象者 町民(小学4年生以上)
参加費 1,000円(ボール代他)
申込締切 7月26日(木)参加費を添えて

「元気に歩こう琴浦を！」in安田

と き 7月8日(日) 9:30～(受付9:10)
※小雨決行・荒天中止
中止の場合は7時30分に放送
集合場所 安田地区公民館
コース 安田地区公民館→葦原神社→光鋺絵→河本家住宅→出発点(3.7km)
持ち物 飲み物・タオル・雨具・帽子・行動食(飴やチョコレートなど)・ノルディックポール(持っている人)
その他 参加無料・事前申込不要
無料送迎バス運行(役場本庁舎9:00発、分庁舎9:10発)



総合体育館トレーニングルームをご利用ください

利用時間
月・水・木・金・土曜 8:30～22:00
日曜 8:30～17:00(火曜日休館)
◎窓口で受付をしてからご利用ください
利用料 町民1回100円(年会費3,240円)
持ち物 運動しやすい服装、上履きシューズ、
飲み物、タオル
※高校生以上から利用できます。

【7月のトレーナースケジュール】

谷川アスレティックトレーナー

4日・11日・25日(水)

7日・21日・28日(土)

※時間はお問合せください。

町民トレーナー

5日・12日・19日・26日(木) 9:00～13:00

13日・20日・27日(金) 14:00～17:00

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047

**夏休み企画
「裁判をやってみよう！」**

内容 模擬裁判、法廷内見学
対象者 小学校5、6年生
とき 7月31日(火)
13:30~16:10
ところ 鳥取地方・家庭裁判所
米子支部
定員 13人(保護者同伴、申込順)
申込先 鳥取地方・家庭裁判所米子
支部庶務課 ☎0859-22-2205
その他 鳥取地区は7月27日(金)
に鳥取地方・家庭裁判所での開催
問合せ先 鳥取地方・家庭裁判所事務
局総務庶務係 ☎0857-22-2171

**自衛官候補生、一般曹候補生
航空学生受験者希望受付**

募集区分
・自衛官候補生
・一般曹候補生
・航空学生
募集期間
7月1日(日)~9月7日(金)
※自衛官候補生は年間随時受付
応募資格
・自衛官候補生、一般曹候補生
18歳以上27歳未満
・航空学生
(海)高卒(見込含む)~23歳未満
(空)高卒(見込含む)~21歳未満
問合せ先 自衛隊倉吉地域事務所
☎26-2900

案内

**人権・同和教育研修の相談や
講師謝金の一部を助成します**

研修の相談
人権・同和教育の研修内容、講
師の選定などの相談に応じます。
講師料助成
講師の謝金(1団体上限1万円)
対象
町内の部落、団体など
問合せ先 人権・同和教育課
☎52-1162

労働セミナーの開催

◎『かしこい働き方と家計管理術』
とき 7月4日(水)
14:00~15:30
ところ 倉吉市立図書館2階
第1研修室
◎『労働条件通知書の見方と注意
するポイント』
とき 7月25日(水)
14:00~15:30
ところ 倉吉市立図書館2階
第1研修室
対象者 労働者、求職者、一般の
人など
※参加費無料・要申込
※求職活動中の人は証明書を準備
しますので、申込時にお知らせ
ください
申込・問合せ先
鳥取県中小企業労働相談所
みなくる倉吉 ☎23-6131

募 集

投票立会人の登録募集

各種選挙における投票立会人
(期日前投票を含む)を募集して
います。
主な仕事
選挙が公正に行われているか、
各投票所につき2名で立会いま
す。
応募の資格
琴浦町内に在住する選挙権をも
つ人(琴浦町に住民票のある人)。
応募方法
所定の登録申込書に必要事項を
記入のうえ持参、郵送またはファ
クシミリで提出。申込書は、町ホー
ムページからダウンロードできる
ほか、総務課、分庁総合窓口係に
あります。
応募・問合せ先
琴浦町選挙管理委員会事務局
(総務課内) ☎52-2111

催しもの

寿大学一般教養コースの開催

とき 7月25日(水)
14:00~15:50
ところ 分庁舎
2階多目的ホール
内容 映画鑑賞
『西の魔女が死んだ』
送迎バス 7月9日(月)までに
申込
問合せ先 社会教育課
☎52-1161

**八橋海水浴場 海開き式
~今シーズンも開設します~**

海水浴場の開設に伴い、無事
故・安全を祈念します。
とき 7月13日(金)
10:15~
ところ 八橋海水浴場
開設期間 7月13日(金)~
8月16日(木) 10:00~17:00
*開設期間の時間外は管理人はお
りませんので、ご注意ください。
問合せ先 商工観光課
☎55-7801

カウベルピアノ開放

カウベルホールの大グランドピア
ノ、スタインウェイとヤマハCF
を開放します。
個人、教室どなたでもご利用で
きます。
豊かな響きのホールで素敵なピ
アノに触れてみてください。
とき 7月24日(火)~29日(日)
10:00~20:00
ところ カウベルホール
料 金:30分/1名500円
(最長2時間まで)
※要申込
問合せ先
カウベルホール
☎53-1516(月曜休館日)



毎月勤労統計調査特別調査

厚生労働省では、毎月勤労統計調査特別調査を実施します。

この調査は、7月31日現在で、常用労働者1～4人規模の事業所における賃金、労働時間、労働者数の動向を明らかにする大切な調査です。調査対象となる事業所には、7月下旬から8月上旬にかけて統計調査員が訪問して調査を行いますので、ご協力ください。

対象地区 赤碕、笹津、八幡、湯坂、光、太一垣、佐崎
 問合せ先 鳥取県統計課
 ☎0857-26-7107

献血にご協力ください

と き 7月25日(水)

受付時間及び場所

9:00～10:00 役場分庁舎

11:50～13:00 畜産試験場

14:00～15:30 鳥取中央有線放送

16:30～17:30 東伯ガス産業

献血の種類 400ml全血献血

※献血は「ことうら健康ポイントラリー」の対象となります。

問合せ先 子育て健康課

☎52-1705

サマージャンボ宝くじ発売 ～鳥取県内でご購入ください～

平成30年の「サマージャンボ宝くじ」が、全国一斉に発売されます。

この宝くじの収益金は各都道府県の人口、市町村数、および販売実績に応じて、各都道府県の市町村振興協会に交付されます。

当選の夢とともに、県内の発展も夢見ながら宝くじを購入してみませんか。

発売期間

7月9日(月)～8月3日(金)

問合せ先 総務課☎52-2111

「労働時間相談・支援コーナー」 設置について

「働き方改革」への取り組みを支援するため、労働時間制度、長時間労働の削減に向けた取り組みなどの相談窓口を設置しています。

受付時間 8:30～17:15

(土・日・祝日を除く)

コーナー設置場所・問合せ先

倉吉労働基準監督署

(倉吉市駄経寺町2-15)

☎22-6274

手話奉仕員養成講習会 (入門編) 受講者募集

きこえない・きこえにくい人のコミュニケーション支援を行う手話奉仕員を養成するため、講習会を開催します。

内 容 厚生労働省手話奉仕員養成カリキュラムに準じて実施。実技、聴覚障がい者福祉などに関する講義

対 象 きこえない・きこえにくい人などの福祉に理解と熱意を有する人(高校生以上)

受講期間 10月4日～(21回)

毎週木曜日13:30～15:30

会 場 倉吉体育文化会館

(倉吉市山根529-2) 他

定 員 40名

受講料 2,000円

(テキスト代別途)

申込方法 手話奉仕員養成講習会受講申込書^(※)に記入し、「手話奉仕員養成講習会受講申込書」在中と赤で記入の上、下記へ郵送してください。

※申込書は福祉あんしん課の窓口にあります。

申込締切 9月19日(水) 必着

申込・問合せ先 鳥取県中部聴覚障がい者センター

☎27-2355 FAX27-2360

在外選挙人名簿の登録申請 手続きが拡充されました

在外選挙人名簿への登録申請手続(国政選挙が国外で投票可能となる手続)が転出届を提出する際にあわせて行うことができます。

在外選挙人名簿への登録を希望される場合はお問い合わせください。

対象者 町の選挙人名簿に登録されている人で国外に転出される人
 問合せ先 琴浦町選挙管理委員会事務局(総務課内) ☎52-2111

「ひきこもり家族教室」の ご案内

ひきこもりで悩んでおられるご家族とひきこもりに関する学習や情報交換をし、家族がどのような対応をしたらよいかを皆さんで考えます。

と き

平成30年

7月19日(木) 8月16日(木)

9月20日(木) 10月18日(木)

11月15日(木) 12月20日(木)

平成31年

1月17日(木) 2月21日(木)

3月20日(水)

午後1時30分から午後3時まで

(10月はとっとりひきこもり生活支援センター代表 山本恵子氏、1月は精神福祉保健センター所長 原田豊氏が助言者として出席予定)

ところ

中部総合事務所2号館(福祉保健局内) 2階 保健指導室
 (倉吉市東巖城町2)

※初めて参加される人は事前に下記までご連絡ください。

問合せ先

中部総合事務所福祉保健局障がい者支援課 心と女性の相談担当 ☎23-3147

地域おこし協力隊活動日誌 vol.27

毎月シリーズで、
隊員たちの日常をお届けします。



テッテッテレ♪

協力隊!
ビヤナイトスクープ

このコーナーは、地域から寄せられた依頼にもとづいて、地域おこし協力隊員たちが野にはなたれ、世のため、人のため、琴浦町を中心に、この世のあらゆることどもを徹底的に追求するコーナーである。

日本2周目 琴浦に着地

松尾匠真 隊員

今回は引き語りヒッチハイクで日本を2周した「たつくん」こと松尾匠真がお届けいたします。

4月より琴浦町の地域おこし協力隊として就任し、早くも3カ月が過ぎました。活動の中心は、地域活性化団体の支援で、さまざまな団体や町民の方に顔を覚えてもらうべく琴浦町内を日々走り回っています。町内いろいろなところに顔を出していると、本当に皆さん心温かく、徐々にはありますが琴浦町民として受け入れられてきているなど実感しています。

簡単なあいさつくらいしかまだできていないので、今後は特技である「弾き語り」を皆さんの前で披露できればと考えています。引き語りを通して交流を図れるような、リクエス参加できるものを計画しています。出来がいいものではないかもしれませんが、皆さんが楽しめる空間を作っていきたいと思っています。



琴浦着地の瞬間

今のままで大丈夫!? 気づけばあなたも **CKD(慢性腎臓病)**

健診でからだのサインを早期発見!!



～生活習慣病やメタボはCKDの予備軍!?～

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病やその予備軍であるメタボ（メタボリックシンドローム）などにより、腎臓の機能が急速に低下し、CKDへと進行します。特に糖尿病が原因で発症する糖尿病性腎症は、人工透析の原因の第1位となっています。

つまり、高血圧、高血糖、脂質異常、e-GFRの低下や尿たんぱくなどの小さな異常を放置しておくと、気づいたときにはCKDとなっている場合があります。「健康だから大丈夫!」、「ちょっと数値が高いけど大丈夫!」と思わず、年に1回は特定健診を受け、生活習慣の改善に取り組みましょう。

～健診結果の“e-GFR”を見てみよう!～

特定健診の項目にe-GFRがあります。e-GFRでは腎臓の機能（ろ過機能）の状態を見ることができ、60を下回ると機能の低下が認められ、体の中の老廃物と不必要な水分が排出されにくくなってきているということがわかります。

そして、e-GFRが60を下回る期間が3カ月以上続くとCKDと診断され、30未満になると腎不全として人工透析が必要となります。町では、e-GFRが50を下回る人に対し、精密検査の受診または治療のお願いをしています。

また、このほかに尿たんぱくの検査結果が「+」以上の状態が3カ月以上続くことでもCKDと診断されるため、尿たんぱくにも注意が必要です。

健康づくり講演会

とき 7月24日(火) 19:30~20:30

ところ 琴浦町保健センター

講演 演題 「腎臓病ってどんな病気?」

講師 のぐち内科クリニック 野口圭太郎 院長

腎臓の専門医である野口先生に、腎臓の働きや、腎臓病の予防法についてわかりやすく教えていただきます。どなたでも参加いただけますので、ぜひおいでください。

【申込・問合せ先】子育て健康課 ☎52-1705

ポイントラリー対象事業

シリーズ

わが町の福祉サービス

ここでは高齢者を対象とした
福祉サービスを紹介していきます。

Vol.3 外出支援サービス
(タクシー料金償還払) 事業



【サービスの内容】

公共交通機関を利用することが困難な高齢者などが、自宅から医療機関への入退院または介護施設への入退所などにおいて、タクシーを利用する場合に費用の一部を助成します。

【助成額】

タクシー利用料金（支払い金額）の2分の1
上限は片道3,000円（100円未満切り捨て）

【対象者】

本人及び世帯全員が町民税非課税であり、次のいずれかに該当する人

- (1) 65歳以上の一人暮らし高齢者または、高齢者世帯及びこれに準ずる世帯で、公共交通機関の利用が困難な人
- (2) 介護保険第2号被保険者のうち町長が認める人

【助成回数・利用区間】

- 助成回数：1カ月あたり4回まで（片道を1回として換算）
- 利用区間：自宅と県内の医療機関または介護施設まで

【その他】

申請の際には、次の3つが必要となります。

- ・タクシー料金の領収書
- ・医療機関または介護施設などの入院（所）を証する書類（領収書または入所契約書など）
- ・印鑑

【申込・問合せ先】

福祉あんしん課 ☎52-1525

あなたの周りの素敵な人を紹介します

輝くひと



「元気の種を蒔いていきたい」

よこやま よしこ
横山 貴子さん (徳万)



扉を開けると「1, 2, 3…あはははっ」楽しそうな声が響いていました。ここは、MCI(軽度認知障がい)予防教室。教室とはいっても任意で集まった町民主体のサークル。そこで脳と体を鍛える簡単なエクササイズの指導にあたっているのが横山さんです。

「認知症予防に興味があり、自分が予防したいから始めただけ、これをしたら認知症が予防できるとわかっているのなら、やらなきゃ、損じゃない？」と笑顔で答えてくださいました。思い立ってからの横山さんの行動力はすばらしく、今年1月に認知症予防リーダー養成講座に参加、2月に独学で勉強、3月末には知り合いを誘って教室開始。これに賛同して周りの人が集まり、今では18名の方が参加する会となっています。

横山さんは指導者という立場ではなく、一緒に活動する仲間として接しておられます。『元気に年を重ねていきたい』という気持ちは誰にでもあり、そのスイッチを押してくれるのが横山さん。頼まれて行くのではなく、元気に暮らしたいから参加するという思いから、教室の参加率は高く、皆さんやる気に満ち溢れていました。

MCI予防について、もっと多くの人に知って欲しい、元気なまちになってほしいとの願いで、5月には認知症予防活動支援士の資格も取得されました。

横山さんが蒔く元気の種は、実を結び、町中へ広がっています。

あなたの周りの輝く人をご紹介します

ボランティア活動をしている人、地域のためにがんばっている人、あまり目立たないが広く知って欲しい人、未来に向けて輝くひとなどを募集しています。

問合せ先 企画情報課 ☎ 52-1708

Kotoura Newsletter

赤碓中学校
英語指導助手によるエッセイ



This month, my family and I will leave Japan. We will miss Kotoura and Akasaki Junior High School very much. We always enjoyed talking with you and this beautiful town. Kotoura will be a special place for us forever. We hope to see you again someday. Goodbye!

From Haley Roske ヘイリー・ロスキー

最後に伝えたいこと Closing Thoughts



今月、私と私の家族は日本から出国します。私たちは琴浦町と赤碓中学校の皆さんと会えなくなるのがとても寂しいです。いつもこのきれいな町を散歩し、皆さんとのおしゃべりを楽しみました。琴浦町は私たち家族にとって絶対に忘れられない場所になりました。またいつの日か、戻ってきたいです！みなさん、さようなら！



人と町がつながる
コトウライフ
KOTOURA LIFE

発行：琴浦町 編集：企画情報課 〒689-2392 鳥取県東伯郡琴浦町徳万591-2 TEL (0858) 52-2111 (代表) FAX (0858) 49-0000
琴浦町ホームページアドレス <http://www.town.kotoura.tottori.jp/> 毎月1日発行 印刷：今井印刷株式会社