

ひと・自然・歴史が紡ぐコトウライフ

広報

コトウライフ

NO.169 2018.9.1

あ〜た〜らしい
あ〜さがきた♪



総勢1,000人のラジオ体操（夏期巡回 ラジオ体操）

シリーズ

手話で話そう！18

食べる、食事[する]、ご飯

今月の職員
地域おこし協力隊
久和 温実



掌を上に向けた左手から
右手2指を口へ運ぶ

※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

特集 …P 3~7
障がいを知り、共に生きる社会を目指して

Machikado News
まちの話題 …P 8~11

Town News
まちからのお知らせ …P 12~13

Sports News
スポーツのお知らせ …P 14~15

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

「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」
“あ～た～らしい あ～さがきた♪”でおなじみの、
夏休みの定番「ラジオ体操」が8月17日、琴浦町東
伯総合公園で開催されました。

当日は天候にも恵まれ、早朝にも関わらず、大人
から子どもまで約1,000人が参加しました。

体操指導の鈴木大輔さんの呼びかけに、元気な声
で応える参加者たち。

朝日を浴びて、1,000人の一斉ラジオ体操が繰り広
げられました。

皆さんも、早起きと
ラジオ体操を習慣にし
て、健康的な毎日を過
ごしましょう。

めざせ、健康寿命1
歳延伸！



琴浦の四季折々



みんなちがって、みんないい ～障がいを知り 共に生きる社会を目指して～

同じ町に暮らすたくさんの人々。その中には、暮らしの中で誰かの助けを必要とする人もいます。その人たちは、誰かのちょっとした思いやりや助けがあれば、今よりももっとイキイキと暮らすことができます。一人ひとりが優しさや思いやりをもちまわりの人に接することで、この町は誰もがもっと気持ちよく暮らせる場所となるでしょう。

障がいのある人も障がいのない人もお互いに支え合い、みんなが笑顔で暮らせる社会をつくるため、障がいについて理解を深めてみましょう。

障がいの特性と配慮

さまざまな障がいについて、どのような心づかいをすればいいのか一例を紹介します。

内部障がい

内臓などの機能が低下している状態であり、身体障害者福祉法では、「心臓」「腎臓」「ぼうこう・直腸」「呼吸器」「小腸」「肝臓」「ヒト免疫不全ウイルスによる免疫」の7種類の機能障がい



配慮～こんな心づかいを～

「外見からはわかりにくい障がい」があることを理解してください。

肢体不自由

事故による損傷や先天性の疾病などが原因で、上肢・下肢に欠損やまひ、筋力低下などが生じています。そのため、日常生活の動作や姿勢の維持が困難な場合があります。



配慮～こんな心づかいを～

困っていらっしゃる際には、積極的に声をかけてください。

知的障がい

18歳くらいまでの発達期において、知的な能力が年齢相応に発達していないため、何らかの特別な援助を必要とする状態です。



配慮～こんな心づかいを～

ゆっくり簡単な言葉で話しかけてください。危険なことがわからない場合があります。優しく知らせてください。

精神障がい

統合失調症やうつ病などの精神疾患により、不安やイライラ感、不眠のほか、幻覚や妄想といった症状が認められます。これらの症状は薬を服用することや環境が安定することにより、軽くなっていきます。



配慮～こんな心づかいを～

「がんばれ」よりも「がんばっているね」がうれしいです。再発予防に注意し、時には休養も必要です。

ご存知ですか？ この表示

日常生活の中で、障がいのある人への配慮を示す表示はたくさんあります。障がいのある人にとっては大切なものです。表示の意味を知り、配慮やご協力をお願いします。

駐車場や道路などに表示されているもの

ハートフル駐車場



障がいのある人、高齢者やけが人、出産などで歩行が困難な人のための駐車スペースです。公共施設や店舗などに設置されています。

利用される際は「ハートフル駐車場利用証」を掲示してください。

「ハートフル駐車場利用証」は福祉あんしん課で交付しています。



マナーを守って利用しましょう。

点字ブロック



視覚障がいのある人を安全に誘導するために設置されています。



この上に荷物や自転車などを置かないようにしましょう。



障がいに関する主なマーク（一例をご紹介します）

ヘルプマーク



内部障がい・義足・難病・妊娠初期など外見からわからなくても支援が必要な人を表しています。

このマークを着用し困っている人を見かけた場合は配慮をお願いします。

福祉あんしん課でストラップまたはピンバッジを配布しています

(1人につきどちらか1個です)。



手話マーク



きこえない・きこえにくい人にとって音声に代わる視覚でのコミュニケーション方法で「手話で対応できる」「筆談で対応できる」ことを表します。全日本ろうあ連盟が策定し、普及に力を入れています。

筆談マーク



公共施設などの窓口に設置してあります

※筆談とは、文字を紙などに書いて会話を交わす方法です。

障がいに関する団体の声をお届けします

琴浦町にある各団体は、イベントや研修などを通して交流を深めておられます。
各代表の人にお話をうかがいました。

「何より命が大事」



精神障がい者ことうら家族会
会長 そめかわうみ お 染川海男さん

家族会は平成21年に発足しました。活動は研修会や定例会を開催し、家族の近況や悩みを話し合い、情報交換をしています。

精神障がいは目に見えない障がいです。他人から見るとなまけていると思われるかもしれませんが、本人はやりたくてもできない苦しさがあります。そのような障がいであることを理解していただきたいと思います。働けず家にいても地域の人に優しく見守っていただきたいと思います。

何よりも命が大事です。家族も悩まれると思いますが、本人を支えるためには家族や周囲の協力が一番大切だと考えています。



「理解を広めたい」



琴浦町手をつなぐ育成会
会長 なかはら ただし 中原 正さん

この会は、知的障がいのある人の気持ちや願いが大切にされ、権利が守られ、地域の中で共に生きることができると社会の実現を目指し活動しています。活動内容は身体障がい者福祉協会と合同の運動会、親子交流会、研修会、旅行などがあります。

親としては、少しでも子どもたちの笑顔を増やしてやりたい、いろんな所へ連れて行ってやりたい、楽しませてやりたい、充実した生活を送って欲しいといった願いがあります。

以前と比べると障がい者用のトイレの充実や専用駐車場が増えたことで、外出がしやすくなりました。

今後も地域の中で安心して暮らせるよう、障がいに対する理解が広まることを願っています。



「人生を楽しむ」



琴浦町身体障がい者福祉協会
会長 えんどう さかえ 遠藤 栄さん

協会では、スポーツ大会や研修会、旅行、運転教室などの事業を通し、親睦を深めています。

障がいは見た目ではわからないものもあり、自分の体を動かすのが精いっぱいの人もいます。今までは内に隠し、本人や家族だけで痛みや悩みを共有して、外には話さないような傾向があったと感じています。けれども、障がいのある人もない人も同じ一生であり、人生を楽しまなければならないと思い、家に閉じこもらず外に出て、いい空気を吸い、楽しく過ごすために努力しているところです。

このようなことを少しでも理解していただき、当事者や周りの人も楽しく心地よい毎日を過ごせる社会になることを願っています。



地域の一員として ～障がいのある人と就労～

障がい者就労継続支援事業所とは、一般企業などでの就職が困難な障がいのある人に、就労や生産活動などの機会を提供するとともに必要な訓練などを行い、次のステップを目指すための事業所です。町内の事業所の職員と利用者さんにお話をうかがいました。

移動販売で常連のお客さんに名前を覚えてもらったり、会話ができたりしてうれしいです。



NPO法人東伯けんこう

大豆の選別や草刈り、電子部品の組立、清掃や移動販売などさまざまな仕事を行っています。今年からは「中山間集落見守り活動支援事業」にも参加し、移動販売などを通じて地域社会の人たちとの交流を深めています。

今後は特に子ども達との交流を増やし、障がいがある身近なものであるということを広めていけたらと考えています。



横山理事長

琴浦ふれあい事業所

利用者の特性や能力に応じた仕事をしてもらい、必要な人には個室や間仕切りを設置し集中できる環境に配慮しながら、箱の組立や海岸清掃、企業に行って海藻洗いやパック詰めの仕事をしています。

また、研修旅行や外食行事などさまざまな活動を通じて地域の人たちと交流することによって、あいさつの大切さや社会のマナー・ルールを学んでいます。



忙しいときもあるけど、みんなと協力して仕事を丁寧に行っています。



自分に合った仕事ができるので、すごくありがたいです。



ワークサポート琴浦

箱折り、高齢者施設の清掃、食材の仕分けや配達などの仕事をしています。

個々に合わせた環境を整備しながら、さまざまな障がいのある人みんなが「ともに働き、ともに生きる」を合言葉に一丸となって日々仕事に取り組んでいます。

今後は社会福祉法人として事業所の機能を活かしたイベントの企画や地域活動への参加にも積極的に取り組んでいきたいと考えています。

問合せ先 福祉あんしん課 ☎52-1706

いよいよ 来月開校



とっとり琴浦熱中小学校

10/27
開校・入学式

第1期生徒を募集します

出会い

学び

遊ぶ

校長・教頭が
決定しました

第1期スケジュール
毎月第4土曜日 13:00~17:00 (予定)

10月27日
11月24日
12月22日
1月26日
2月23日
3月23日



校長 ^{たけとし まこと} 竹歳 誠 氏

国土交通省事務次官、内閣官房副長官、駐オーストリア特命全権大使を経て、建設経済研究所理事長及び都市計画協会会長。

昭和24年生まれ。北栄町出身。



教頭 ^{あだち ひでお} 足立 日出男 氏

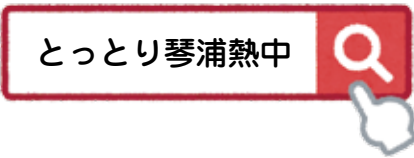
高校卒業まで琴浦町で育ち、大学卒業後、株式会社鳥取銀行へ入行。取締役専務執行役員。主に融資審査や事業再生、銀行内の地域創生プロジェクトなどに携わり、現職。

昭和31年生まれ。琴浦町出身。

<p>講師陣 (一例を紹介します)</p> <p>【10月27日】 竹歳 誠 氏 (とっとり琴浦熱中小学校校長) 山田 怜子 氏 (料理家)</p> <p>【11月24日】 サリー神林 氏 (英会話インストラクター) 小林晋也 氏 (㈱ファームノート代表取締役) 西岡洋一 氏 (東京大学特任研究員 農業CIT) など、幅広い分野から選ばれた、エキスパートの講師陣が皆さんの入学をお待ちしています。</p>	<p>募集概要</p> <p>募集生徒 第1期生 (H30年10月~H31年3月)</p> <p>授業 毎週第4土曜日 (授業日数6日)</p> <p>授業料 10,000円</p> <p>対象者 全授業 (1期6カ月) の70%の出席が可能な人。パソコンなどでメール連絡が取れる人。</p> <p>募集期間 10月20日 (土) まで</p> <p>入学申込 とっとり琴浦熱中小学校のホームページにアクセスのうえ、お申込ください。</p>
--	---

募集概要・入学申込など詳しくは、
ホームページをご覧ください。
問合せ先 とっとり琴浦熱中小学校事務局
(企画情報課内) ☎52-1708

URL : <http://necchu-kotoura.com>



かねひら け じゅうたくしゅおく
金平家住宅主屋
国登録有形文化財（建造物）へ



金平家住宅主屋



框の装飾

文化庁の文化審議会は、今年7月に金平家住宅主屋を含む209件の建造物を登録有形文化財にするよう文部科学大臣に答申しました。

金平家住宅主屋は、明治18年頃に建てられ、寄棟造り茅葺き屋根に箱棟を載せた、この地方では伝統的な農家建築の形式を示しています。神の間などに設けられた框には格式を感じさせる装飾が施されています。

現当主の金平坦さんは、地域の伝統的な茅葺き技術を伝承する活動を熱心にされています。

※登録有形文化財…近年の国土開発や都市計画の進展、生活様式の変化などにより、消滅の危機にさらされている近代などの文化財建造物を後世に継承していくために作られた制度。

**外国人にも暮らしやすい町へ
 在住外国人交流のつどい**



ダム湖でカヌーやいかだ体験を楽しむ参加者

6月24日（日）、町内の外国人を対象とした交流のつどいを開催しました。午前中は船上山のダム湖でカヌー・いかだ体験を行いました。はじめて体験する人が多い中、しばらくすると扱いに慣れ、自由にダム湖を回ることができるほどになりました。また、午後からは国の重要文化財である河本家住宅へ行き、昼食・抹茶体験を行いました。貴重な機会ということもあり、子どもから大人まで終始会話が尽きない楽しい交流となりました。

**よろしくお願ひします
 新しい英語指導助手が着任**



新しい英語指導助手のリーナ・グレイズさん

赤碓中学校の英語指導助手（ALT）として活躍されたヘイリー・ロスキーさんが7月にアメリカに帰国されました。

後任として、新たにリーナ・グレイズさん（米国出身）が着任されました。リーナさんには町内の小・中学校、保育園などで、英語の授業や国際理解を深めるための活動をしていただきます。



ミッキー吉野さん作曲 「われらの船上山」お披露目

船上山イメージソング「われらの船上山」が完成し、8月11日山の日記念全国大会in鳥取の歓迎フェスティバルにおいて、初披露されました。

ステージ上では、歌詞募集において最優秀賞を受賞された大石健一さん（山口県）の表彰式を行った後、ミッキー吉野さんの演奏と赤碕中学校生徒の合唱で曲がお披露目されました。歓迎フェスティバルのフィナーレにふさわしい歌声を会場いっぱいに響かせました。ミッキー吉野さんは、「ふるさとの誇りを育み、未来に繋がっていくような曲に仕上がった」と初披露の喜びを語られました。今後は、町や地域のイベントなどで披露を行い、親しみのある曲となるようにPRを行っていく予定です。



赤碕中学校生徒と
ミッキーさん（中央）



初披露の喜びと共に
記念撮影



受賞者の表彰式



人権擁護委員に委嘱された西本博志さん

新しい人権擁護委員 ～人権に関する相談を受付けます～

平成23年度から人権擁護委員として活動していただいた足達泰久さんが、任期満了に伴い退任されました。後任として西本博志さんが新たに人権擁護委員に委嘱をされました。任期は、平成33年6月30日までです。人権擁護委員は、皆さんの人権に関する悩みや困りごとの相談をお聴きし、解決のための助言や、関係機関へ連絡を行っています。

人権相談は毎月2回開催しています。開催日は広報ことうらお知らせ版をご覧ください。

道の駅「ポート赤碕」 奉仕作業できれいに

8月3日（金）、町内の建設関係事業所で組織する琴浦町建設協議会（馬野慎一郎会長）が道の駅「ポート赤碕」で草刈りや植栽剪定などの奉仕作業を行いました。

奉仕作業には22社28名が参加。遊具などのある「ふれあい広場」を中心に約2時間作業を行いました。

作業終了後、早速に親子が公園を利用する姿があり、参加者からは「きれいにして良かった。気持ちよく利用してもらいたい」といった声があがっていました。



ふれあい広場の草刈作業の様子

7月豪雨の被災地に 応援職員を派遣

7月5日からの豪雨で甚大な被害を受けた岡山県、広島県に応援職員を派遣しました。

応援職員は、岡山県倉敷市の避難所運営支援1名(7月22日から25日までの4日間)、広島県呉市の家屋被害認定調査6名(7月21日から8月5日までの間1人5日間)です。

派遣から帰った応援職員は、「甚大な被害に驚きました。たいへん暑い中でしたが、少しでも復興の力になろうと一生懸命努力しました。」と述べました。



避難所を
運営する職員



派遣職員の壮行会の様子

長年の献血協力に感謝 馬野建設(株)、宝製菓(株)

このたび、長年の事業所献血への協力に対し、馬野建設(株)(馬野慎一郎代表取締役社長)へ厚生労働大臣から、宝製菓(株)(河越行夫代表取締役社長)へ鳥取県知事からそれぞれに感謝状が贈られました。

これは、従業員への熱心な啓発にあわせ周辺の事業所との連携をはかり多くの献血協力者の受け入れを行ったことなど事業所献血への多大な協力が評価されたことによるものです。

特に馬野建設では、献血当日を従業員が集まる全体集会の日に設定するなど効率的な献血協力者確保に努めた取り組みが評価されました。



感謝状贈呈式にて

未来を担う子どもたちへ マルイ・エンゲージメントキャピタル寄附金贈呈

マルイ・エンゲージメントキャピタル(岡山県)から琴浦町へ、小学校活動支援金として、180,702円が寄附されました。

マルイ・エンゲージメントキャピタルは、株式会社マルイを母体に、地域資源の発掘と交流を通じて、持続可能な循環型社会の実現に向けた事業を行っている特定非営利活動法人です。

マルイで寄附付き商品1点を購入すると3円が小学校に寄附されます。

7月20日に町長室を訪れた鈴木^{つよし}豪理事は、「将来地域の未来を担う小学生の教育環境の整備に役立ててください」と、寄附金を手渡されました。町ではタブレットの導入などICT環境整備などに活用していきます。



マルイ・エンゲージメントキャピタル 鈴木理事(左)と小松町長

第5回 まなびのつどいを開催します

「笑いと健康」〜男女共同参画の原点〜

期日 10月21日(日)
午後1時〜4時(予定)
会場 まなびタウンとつはく
多目的ホール

今年度は、簡単なストレッチなどを教えていただきます。

②講演

午後2時25分〜3時55分

講師 桂ぼんぼ娘さん
(京都府在住)

今年度は、男女共同参画プランの基本テーマ5の心と身体づくりに基づいた講演・実技などを行います。

①講義・実技

午後1時15分〜2時15分(予定)

講師 谷川哲也さん(三朝町在住)



谷川さんは、プロ野球西武ライオンズでチーフメディカルトレーナーとして活躍され、現在は三朝町アスレティックトレーナーとして町民の健康増進に尽力されています。このたびのつどいでは「健康で楽しく生活するには」と題して、お話を聞



桂ぼんぼ娘さんは、栄養士資格を持つ上方落語家で、師匠は桂文福さんです。

「笑いと健康」と題して楽しい家庭とはなにか、男性社会での働き方などについてお話しいただきます。

参加は無料です。誘い合わせてご参加ください。

問合せ先

社会教育課 52-1161

「食事をおいしく、バランスよく」

9月は食生活改善普及運動月間です

あなたも健康づくりについて考えてみませんか？

毎日プラス1皿の野菜

1日にとりたい野菜の量は、350gといわれています。鳥取県民が1日にとる平均的な野菜の量は約280gで、目標に70g足りていない状況です。野菜料理で考えようと、あと1皿分を多く食べるように心がけましょう。

おいしく減塩1日マイナス2グラム

塩分のとり過ぎは血管や内臓に負担がかかり、高血圧などの疾病の原因になります。食材の香りや風味を生かしたり、汁物は具たくさんにするなどの調理の工夫で減塩につなげていきましょう。

毎日のくらしにWithミルク

牛乳は栄養バランスの優れた食品といわれています。また、飲むだけでなく、料理に使うことで、牛乳のコクやうま味加わり、減塩効果も期待できます。

あなたの健康づくりをサポート

町では、食生活改善推進員と協力して、部落やグループなどを対象に、食生活改善を目的とした講座を開催

しています。希望される部落などへご連絡ください。

○糖尿病予防講座

○よい食生活普及啓発講習会など

講座参加者の感想

講座では、知識とあわせて、メニューの紹介もあり、調理のポイントや食べ方のコツを体感し、家庭でも実践しようと思えました。

問合せ先 子育て健康課

52-1705

かぼちゃの酢の物



材料(4人分)
かぼちゃ…200g
わかめ…2g
玉ねぎ…40g
きゅうり…30g
酢…大さじ3
砂糖…大さじ1
塩…小さじ1/4

- 1 かぼちゃは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- 2 わかめは水でもどし、さっと茹でてざく切りにする。
- 3 玉ねぎはうす切りにする。
- 4 きゅうりは半月切りにする。
- 5 ボウルに、酢、砂糖、塩を合わせて、1〜4を和える。

こころの健康大丈夫？ 心の不調に気づいて

～9月10日から16日は自殺予防週間です～

こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう抵抗力（ストレス耐性）を高めて、ストレスに上手に対処することが大切です。「規則正しい生活」「バランスのとれた食事」「十分な睡眠と休養」はストレス耐性を高めます。ストレスでこころが疲れ切ってしまうと、憂うつな気分や意欲の低下といった心理状態が続くだけでなく、脳のエネルギーが欠乏し、自然治癒力を妨げることもあります。

うつ病リスクはすぐそばに

うつ病を引き起こす原因はひとつではありません。非常にいろいろな出来事が発症のきっかけとなることが多いのですが、それ以前に、病気や過度のストレスなど、生活の中で起こるさまざまな要因が複雑に結びついていることもあります。

あなたは眠れていますか？不眠は自覚しやすいこころの不調です。

こころの不調に早めに気づく

こころの不調は、自分ではなかなか気づきにくいものです。また、気づいたとしても、一人で悩みを抱え込んでしまうことも少なくありません。そのため、周囲が「いつもと違う」変化に早めに気づくことが重要です。家庭や職場などで互いに声をかけ合い、専門機関などへの相談をすすめましょう。

うつ病は治せます。

【相談窓口】

- ・鳥取県立精神保健福祉センター
TEL 0857-21-3031
- ・中部総合事務所福祉保健局
TEL 0858-23-3147
- ・琴浦町子育て健康課
TEL 0858-52-1705
- ・鳥取いのちの電話
TEL 0857-21-4343
- ・自殺予防いのちの電話
TEL 0120-7833556



がん検診 未来の自分にできること

～9月は、「がん征圧月間」です～

がんは、「万が一ではなく、二分の一」がん罹患率（生涯のうちがんにかかる確率）は男性62%、女性46%となっており、日本人の2人に1人はがんにかかるといわれています。がんは他人ごとではありません。誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

早期がんは無症状！

早期のがんは自覚症状がほとんどありません。この早期のうちに発見できれば、5年生存率が100%近くになります。しかし、早期がんの期間は2～3年と短く、進行がんへ移行してしまいます。

がんから大切な命を守るためには、症状がない健康なときから、定期的に継続してがん検診を受けることがとても大切です。

何ともないから大丈夫ではなく、何ともないからこそ、体の中にがんが潜んでいないか、がん検診を受けて確認しましょう。

『大切な家族のために』

元気な今こそがん検診

胃がん・乳がんの進行度別5年生存率

ステージ	I期	II期	III期	IV期
胃がん生存率	97.1%	67.5%	45.3%	7.6%
乳がん生存率	99.4%	94.1%	75.4%	33.6%

資料：(財)がん研究振興財団『がんの統計'13』

「がん」から命を守る2本柱

- ①生活習慣改善(食事・運動・禁煙・節酒・体重管理)
- ②定期的ながん検診の受診

〈第46回鳥取県がん征圧大会〉

と き：平成30年9月5日（水）
13:30から15:30
ところ：とりぎん文化会館 小ホール
特別講演：『消化器がんの最新治療
について（仮題）』
講 師：鳥取大学医学部病態制御外
科学分野 藤原義之 教授
※入場無料、どなたでも参加可能

問合せ先

子育て健康課
TEL 0857-1705

6月10日、7月1・14・15日に湯梨浜町を主会場に開催された第64回東伯郡民体育大会。男子の部は9年連続優勝、女子の部は優勝種目数により惜しくも2位。水泳、ソフトバレーボールは男女アベック優勝でした。

また、郡のスポーツ発展に尽力された人に表彰状が贈られました。

表彰者（敬称略）

- 感謝状 山下一郎（前町長）
- 体育功労者 澤田楠夫（上野）
- 体育優良団体 東伯バドミントンスポーツ少年団
- 郡体10回出場者
山脇誠一（サッカー）、古山大樹（柔道）、山根卓也（柔道）

東伯郡民体育大会 男子9連覇! 女子は惜しくも2位



表彰式にて

みんなで応援しよう

中部地区駅伝競走大会

9/9

琴浦町チームも出場します。

沿道でのご声援よろしくお願ひします。

と き 9月9日（日）9:30スタート

コース 赤碓かねちく蒲鉾倉庫前スタート～逢東六区公民館前～北栄～湯梨浜～三朝～倉吉（中部建設会館裏）

第14回琴浦町駅伝競走大会

9/16

第14回琴浦町駅伝競走大会（東伯コース）を9月16日（日）に開きます。

部門：①大部落の部 ②小部落の部 ③一般の部
④中学校の部 ⑤オープン

沿道での温かいご声援をお願いします。

**ガイナレ鳥取
琴浦町ホームタウンデー**

10/20

と き 10月20日（土）

17:00キックオフ

ところ とりぎんパードスタジアム
（鳥取市蔵田）

対 戦 ガイナレ鳥取 VS FC琉球

格安前売りチケット販売や現地直行無料応援バスツアーも行います。

詳細は町報10月号に掲載予定です。

大会日程・通過予定時刻

開会式	9:00	総合体育館玄関前
スタート	10:00	まなびタウンとうはく 駅南駐車場横
2区	10:10	伊勢野公園前中継所
3区	10:15	杉下中継所
4区	10:21	大法中継所
5区	10:26	杉地中継所
6区	10:36	大杉中継所
7区	10:43	カントリーエレベーター中継所
8区	10:48	三保中継所
ゴール	10:51	総合体育館入口駐車場 （コース図面は、町報8月号に掲載）

問合せ先 総合体育館 TEL52-2047

みんなで参加しよう

バスケットボール大会

- と き 10月28日(日)・11月4日(日)
12月9日(日) 開会式は10/28
- と ころ 総合体育館
- 種 目 男子の部ー1部、2部、3部各リーグ戦
初めて参加されるチームは3部
女子の部ー参加チームによるリーグ戦
- 参加資格 町民および町内在勤者
- 参加費 1チーム1,000円
- 申込期限 9月20日(木)まで
- 代表者会議・抽選会**
- と き 9月28日(金) 19:30～
- と ころ 総合体育館会議室

秋季テニス大会

- と き 9月23日(日) 9:00～
- と ころ 赤碓総合運動公園テニスコート
- 参加資格 町民および町内在勤者
(当日集まった人で、チームをつくります)
- 参加費 一人 300円
- 申込期限 9月13日(木)まで

ノルディックウォーキング教室!

- と き 9月28日～12月7日(毎週金曜)
9:30～11:00 ※11月23日は休み
- と ころ 総合体育館集合(雨天時は館内)
- 指導者 琴浦町ノルディックウォーク認定指導者
- 持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装、
ノルディックポール(無料貸し出しします)
(雨天時は室内用シューズ)
- 参加費 無料 ※ウォーキングだけの参加も可

ニュースポーツ教室!

- 親子や友達と、一人でも気軽に参加してください。
- と き 10/4、11、18、25(毎週木曜日:4回)
- と ころ 農業者トレーニングセンター
- と き 10/5、12、19、26(毎週金曜日:4回)
- と ころ 総合体育館
- 時 間 19:30～21:00
- 内 容 ①ワンバウンドふらばーるバレーボール
②ソフトバレーボール
- 指導者 琴浦町スポーツ推進委員
- 参加無料 当日直接会場におこしください。
※中学生以下は保護者同伴。※室内用シューズ持参。

秋季ソフトボール大会

- と き 9月23日(日) ※雨天中止
開会時間は代表者会議で決定します
- と ころ 東伯総合公園多目的広場・野球場
- 申込期限 9月13日(木)まで
- 代表者会議・抽選会
- と き 9月20日(木) 19:00～
- と ころ 総合体育館会議室

「元気に歩こう琴浦を! in上郷」

- と き 9月9日(日) 9:30～(受付9:10～)
- 小雨決行・荒天中止 中止の場合は7:30に放送
集合場所 福永公民館
- コ ー ス 福永公民館⇄赤松トンネル(3.8km)
- 持 ち 物 飲み物・タオル・雨具・帽子・行動食
(ノルディックポールをお持ちの人は、持参ください)
- 送迎バス 分庁舎(9:00)、本庁舎(9:10)
- 参加費 無料 当日直接会場におこしください。

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、室内用シューズ、
飲み物、タオル

※高校生以上から利用できます。

【9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 13:30～19:30
5日・12日・19日・26日(水)

1日・8日・15日・22日・29日(土)

町民トレーナー

6日・13日・20日・27日(木) 9:00～12:00

7日・14日・21日・28日(金) 14:00～17:00

※日程は変更となる場合があります。

申込み・問合せ先 総合体育館 TEL52-2047 FAX52-2037

**ハンセン病回復者の人との
県民交流事業 ～参加者の募集～**

岡山県にある国立療養所に入所されている人による講演会および施設見学を通じてハンセン病への理解を深めていただくため、訪問参加者を募集されています。

と き 10月23日(火)

8:00～20:00

ところ 国立療養所長島愛生園
国立療養所邑久光明園
(岡山県瀬戸内市邑久町虫明)

募集人員 24名

募集期限 10月9日(火)まで

参加費 無料

申込先 中部総合事務所健康支援課 ☎23-3145

**防衛大学校・防衛医科大学校
(医学科学生・看護学生) 受験者募集**

募集区分

- ・防衛大学校
- ・防衛医科大学校
(医学科学生・看護学生)

受付期間

9月5日(水)～9月28日(金)

応募資格

高卒(見込含)21歳未満の者

試験日

防衛大学校(一般)

1次 11月3・4日

2次 12月11～15日

防衛医科大学校(医学科学生)

1次 10月27・28日

2次 12月12～14日

防衛医科大学校(看護学生)

1次 10月20日

2次 12月1・2日

問合せ先 自衛隊倉吉地域事務所 ☎26-2900

募 集

**第12回琴浦町文化祭
出展作品の募集**

11月2日(金)から4日(日)までの3日間、まなびタウンとうはくで第12回琴浦町文化祭を開催します。

この出展作品を下記のとおり募集します。

・申込期限 9月7日(金)

・申込書の取得方法

①教育委員会事務局窓口で配布

②琴浦町ホームページからダウンロード

申込・問合せ先 社会教育課 ☎52-1161

広報紙モニターの募集

町の広報紙にあなたのご意見・アイデアを提案しませんか?

毎月発行している「広報ことうら」について、定期的にアンケートに答えていただく広報紙モニターを募集します。

募集対象 町民

募集人員 6人

任 期 平成31年3月31日まで

募集期限 9月21日(金)

応募方法 申込用紙に記入のうえ、持参、郵送、FAXまたはEメールで企画情報課へ提出。申込用紙はホームページでもダウンロードできます。

※選考は地域・年齢・性別などを考慮し、決定させていただきます。

問合せ先 企画情報課 ☎52-1708

メールアドレス kikakujuhou@town.kotoura.tottori.jp

催しもの

**塩谷定好写真記念館 特別企画
中越理香 油彩画展**

赤碓の菊港などを題材とした中越理香さん(三朝町在住)の油彩画展を開催します。国の登録有形文化財の建物の佇まいと一緒にご鑑賞ください。

と き 9月12日(水)

～9月24日(月)

9:00～16:00(休館日 火曜日)

ところ 塩谷定好写真記念館
入館料 300円(会員は無料)
問合せ先 塩谷定好写真記念館

☎55-0120

秋の小中学校公開 9月

地域に開かれた学校づくりをめざして、秋の学校公開を行います。

秋は、9月から11月にかけて、各校2回ずつの公開になります。

【9月の公開予定】

学 校 名：八橋小学校

と き：9月19日(水)

8:50～11:30

主な内容：学習公開

町民の皆さんに学校の様子をご覧いただき、よりよい学校づくりに努めたいと考えます。公開予定については、随時お知らせします。地域で声をかけ合って、ぜひ、学校へお越しください。

問合せ先 教育総務課 ☎52-1160

有料広告

太陽の恵みを たっぷりと浴びた

完熟もぎ梨 無袋梨

エコ・ファーマー **犬飼農園**

琴浦町大字笠見字萩野792-68
TEL/FAX 0858-53-2340
問い合わせは午後7時以降にお願いします

**琴浦町公式フェイスブック
“いいね”お願いします
アカウント名：琴浦町**



救急医療週間

救急の日

9月9日(日)

救急医療週間

9月9日(日)～9月15日(土)

住民の皆さんに、救命手当、救急車の正しい利用法など救急業務に正しい理解と認識を深めてもらう週間です。

琴浦消防署では、応急手当講習会(人工呼吸・胸骨圧迫など)の申し込みを随時受付けています。

講習を希望される人は、琴浦消防署へお問合せください。

問合せ先 琴浦消防署
☎52-3346

TCCからお知らせ 館内共聴設備の使用状況確認調査について

TCCからのテレビ信号に独自のチャンネルを追加して利用している施設はありませんか?

TCCでは新4K8K衛星放送対応の事前準備として、館内共聴システムの利用調査を行います。

連絡期限 9月28日(金)

※TCCのテレビ信号に衛星放送を混合されている場合は、連絡不要です。

問合せ先 TCC 鳥取中央有線放送(株)事業部 技術係
☎53-2565

全血献血のお願い

とき 9月25日(火)

受付時間及び場所

9:00～10:15 まなびタウンとうはく

11:50～13:00 鳥取部品

14:00～15:45 百寿苑

16:30～17:30 馬野建設

献血の種類 400ml全血献血

問合せ先 子育て健康課
☎52-1705

カウベルホール舞台吊物機構修繕工事のお知らせ

舞台吊物機構の修繕工事を行うため下記の期間ホールの利用ができません。

ご迷惑をおかけいたしますが、ご協力をお願いします。

工事期間：平成30年9月28日～平成30年10月10日

ロビー及び会議室の利用は可能です。
問合せ先：カウベルホール
☎53-1516(月曜休館日)

下水道に異物は流さないで!

下水道へタオルなどの水に溶けない異物の流入が多発しています。



マンホール内のポンプにタオルがからまり故障停止

【下水道へ異物が流入すると】

下水道のポンプが故障し、汚水が流れなくなります。流れが止まった汚水は、マンホールから道路へあふれ出たり、宅内の排水口へ逆流することもあります。

【下水道へ流してはいけない物】

残飯などの生ゴミ、水に溶けない紙類、タオル・衣類などの布類、油類、ビニール類、その他固形物など。

下水道を正しく使用しましょう。

問合せ先 上下水道課
☎55-7807

案内

出前受付「個人番号カード交付申請」

自治会・団体での会議などの空き時間を利用して、写真を無料で撮影し、交付申請ができます。希望の日時などをご連絡ください。申請内容など詳しくは、お問合せください。

問合せ先 町民生活課 ☎52-1704



体育施設夜間利用調整会(10・11・12月分)

とき 9月19日(水)18:00～

ところ 総合体育館会議室

対象施設 総合体育館、農業者トレーニングセンター、東伯勤労者体育センター、町内各学校の体育館・グラウンド

問合せ先 総合体育館 ☎52-2047

「行政書士制度広報月間」無料相談会の開催

内容 官公署に提出する許認可などの書類や相続・遺言、成年後見、帰化・在留申請などについて行政書士が無料で相談に応じます。

○電話による相談

とき 10月1日(月)
10:00～15:00

受付電話番号 ☎0857-26-1532

○無料相談会

とき 10月21日(日)
10:00～14:00

ところ 倉吉市図書館2階

問合せ先 鳥取県行政書士会事務局
☎0857-24-2744

※当日受付、先着順となります。

地域おこし協力隊活動日誌 vol.29

毎月シリーズで、
隊員たちの日常をお届けします。

協力隊!
ピャナイトスクープ



テッテッテレ♪

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。

日替わり店長大募集

河島 匠 隊員

今回は河島がお送りいたします。昨年5月に浦安駅前オープンした日替わり店長の「鳥の巣」。現在、地域おこし協力隊の活動として運営しています。オープンしてからは、数十人の店長が飲食業というかたちでチャレンジしてきました。カフェをしたい、喫茶店をしてみたい、バーをしてみたい。歴代の店長は、そんな小さな好奇心から始めた人ばかりです。

地域おこし協力隊としての活動期間も残り少しになったので、再度チャレンジしたい人、何か始めたい人を「大募集」します。飲食業などの店長に興味がある人、ぜひ下記連絡先までご一報ください。もちろん、本気で開業したい人も大歓迎です。

何かを始めるときに大事なものは、少しの勇気と少しの思い切りです。精一杯、地域おこし協力隊としてサポートいたしますので、ぜひ平成最後の年、琴浦でなにか始めてみませんか？



【連絡先】河島：080-5366-1784

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!!



◎こんな人は要注意です!
新たな国民病ともいわれているCKD。ではどんな人がCKDになりやすいのでしょうか。

 高齢者	 高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病やメタボリックシンドロームである	 過去に腎臓病や心臓病にかかったことがある	 家族に腎臓病の人がいる	 健診でたんぱく尿が見つかったことがある	 たばこを吸う	 薬・サプリメントをよく服用する
--	---	---	--	---	---	--

- ◎CKDを予防するために、生活習慣の改善に取り組みましょう!
- ・規則正しい生活をしましょう
 - ・禁煙をしましょう
 - ・食事はバランス良く、腹八分目を心がけ、よくかんで食べましょう
 - ・適度な運動をしましょう
 - ・塩分、油（脂）分は控えめにしましょう
 - ・特定健診を受けましょう
 - ・お酒は適量にしましょう
 - ・市販薬、サプリメントに頼らない生活をしましょう

CKDの初期にはほとんど自覚症状がありません。
早期発見と治療のためには、年に一回は必ず特定健診を受けましょう!
【特定健診の受診に関する問い合わせ先】子育て健康課 ☎52-1705

各種検診のお知らせ



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.5 成年後見制度



【成年後見制度とは】

認知症、知的障がい、精神障がいなどによって物事を判断する能力が十分ではない人に対して、権利を守る援助者（「成年後見人」など）を選ぶことにより法律的に支援する制度です。

【成年後見人の役割】

成年後見人は本人の意思を尊重し、心身の状態や生活状況に配慮しながら、本人に代わって財産を管理したり、必要な契約を結び、本人を支援します。

【種類】

・判断能力が不十分になる前に：任意後見制度
将来に備えて、「誰に」「どのような支援をしてもらうか」をあらかじめ契約しておく制度です。

任意後見契約は、公証人の作成する公正証書によって結びます。

・判断力が不十分になってから：法定後見制度

家庭裁判所によって、援助者として成年後見人などが選ばれる制度です。本人の判断能力に応じて、「後見」「保佐」「補助」の3つの制度があります。利用するためには、家庭裁判所に審判の申立てをします。

【こんなときには、成年後見制度をご利用ください】

- ・物忘れが多くなり、財産の管理が不安になった。
- ・認知症で1人暮らしの親が訪問販売で必要のない高額なものを買ってしまう。

問合せ先 福祉あんしん課 ☎52-1706

中部成年後見支援センター ミットレーベン

☎22-8900

あなたの周りの素敵な人を紹介します

輝くひと 発見

「日本とエジプトの架け橋へ」

かのう さちこ
加納 禎子さん（立石区）



町長への表敬訪問
堅い握手で激励

7月に日本を出発し、JICA*ボランティアとしてエジプトで2年間パソコンのインストラクターをされる加納さん。そのボランティアに参加するきっかけとなったのは、2年前に語学留学で行ったフィリピンでの出来事でした。留学先で「パソコン関連の仕事をしていた」というと、現地の人に「パソコンを教えて」と言われることが多く、前の職場でつちかったパソコンのノウハウを海外で生かすことができると思ったそうです。

文化や習慣の違いに不安はありますが、エジプトの文化を知り、受け入れ、できれば日本の文化も紹介したい。そして、エジプトの子どもたちの未来が豊かになるような活動をしてきたいとのことでした。「エジプトで楽しみなことは？」という質問に対して「ごはんですね！」と元気な答えが返ってきました。

最後に、将来の夢を聞くと、少し間を置き「今は白紙です」と、とびきりの笑顔。2年後、真っ白なキャンパスにどんな未来を描いて帰国されるか楽しみにしています。

※JICA…開発途上国に対する支援や技術協力業務、青年海外協力隊事業などを行う外務省所管の独立行政法人国際協力機構。

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

東伯中学校
英語指導助手によるエッセイ



It's been a hot summer! I love running, but lately I can't run until sunset. So instead, I've been cooking ice cream. Ice cream can be made with anything - coconut milk, honey, rice flour, or even konjac powder! So it's very fun to experiment with. How did you get through the summer heat?

From Troy Friedman トロイ・フリードマン

夏の暑さ

Beating the Summer Heat



暑い日がまだ続いていますね。私はランニングが好きですが、この天気で日暮れまでは行くことができません。その代わりに、アイスクリームを作るようになりました。アイスクリームは様々な材料（ココナツミルク、ハチミツ、米粉、コンニャク粉など）で作ることができるので、試行錯誤するのが楽しくなります！皆さんは夏の暑さをどのように耐えましたか？



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