

ひと・自然・歴史が紡ぐコトウライフ

広報

ことうら

2

No.186 2020.2.1

祝

令和最初の
新成人

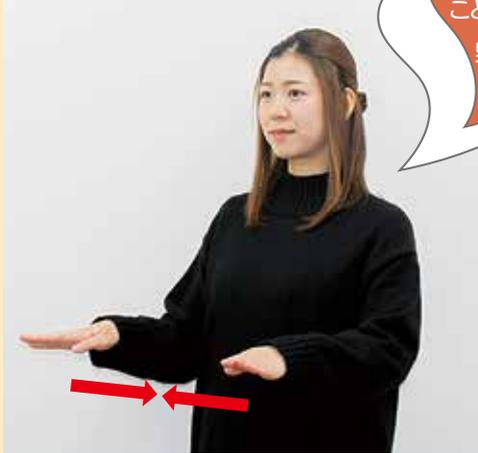
— 20年分の
ありがとうを
込めて



シリーズ

手話で話そう! 35

休み、休む、休日



今月の職員
ことうらこども園
のだ ゆか
野田 由佳



水平に置いた両手を引き寄せ人差指側をつけ合わせる

※「手話言語動作説明/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 …P3

令和2年琴浦町成人式

特集

これからの地域交通を考える …P4~7

Machikado News

まちの話題 …P8~9

Town News

まちからのお知らせ …P10~14

Sports News

スポーツのお知らせ …P15

Information

インフォメーション …P16~17

Series Kotoura

シリーズことうら …P18~20

琴浦の四季折々

～皆さんから投稿していただいた四季折々～

投稿者 Y・Yさん
タイトル 『雪化粧の船上山』
撮影場所 船上山

琴浦の四季折々の写真、まだまだ募集しています。
氏名、ニックネーム、住所、電話番号、撮影場所、撮影時期、タイトルを添えてご応募ください。
(メール可) kikaku@town.kotoura.tottori.jp
問合せ先 企画政策課 ☎52-1708





—新成人のみなさん、おめでとうございます—

令和2年 琴浦町

成人式



令 和2年琴浦町成人式が1月3日、カウベルホールで行われました。

当日は179人の新成人のうち132人が出席し、会場は華やかな振袖やスーツに身を包んだ新成人が友人との久々の再会を喜ぶ声と活気で満ち溢れていました。

式典のオープニングでは、琴・尺八・三味線による演奏があり、新春のおめでたい雰囲気の中での開式となりました。式典の中では、新成人を代表して大下さんが町民憲章を朗読し、佐藤楽さんが記念品を受け取りました。また、町長や来賓からは、お祝いと励ましの言葉がかけられました。

式典の最後には、新成人を代表して澤田理玖さんが「失敗を恐れず、いろいろなことにチャレンジし、一緒に琴浦町を盛り上げていきましよう」と力強く二十歳の決意を述べられました。

続く第二部の青年の集いでは、中学卒業当時の担任の先生からお祝いのメッセージをいただき、懐かしい先生方の言葉にひととき大きな拍手で応えていました。

また、琴浦町青年団によるビンゴゲームでは、数字が読み上げられることにカードを手にした新成人から歓声があがり、盛大な成人式となりました。



特集

これからの 地域交通を考える

問合せ先 企画政策課 TEL52-1708



米子高専工学部教授
町公共交通体系再編計画
検討委員会座長
加藤 博和先生



琴浦町商工会長
馬野 慎一郎さん



琴浦町徳万区
松田洋子さん/横山貴子さん/河本 晃さん



琴浦町長
小松 弘明

バス、タクシー、JRといった
今まで当たり前にあった公共交通
がなくなってきたというなかで、一
刻も早くこの問題を解決してい
かなければ、まちが維持できな
いとも考えています。

くことは難しいと考えています。
バス、タクシー、JRといった
今まで当たり前にあった公共交通
がなくなってきたというなかで、一
刻も早くこの問題を解決してい
かなければ、まちが維持できな
いとも考えています。

町長 公共交通をいかに確保して
いくかはこれからの地域の課題の
ひとつです。きっかけは昨年の
ことです。ことうらバスの運行を
委託していたバス事業者からドラ
イバーが確保できないということ
で5路線のうち2路線なら運行可
能であるとの申し入れがありました
。このときは幸い、町内の運送
事業者で、残りの路線とスクール
バスを運行してもらう話になりま
した。これにより、令和3年度ま
での運行を確保した訳ですが、そ
の先はどうなっていくかを考えた
ときに、このままの形を継続して
いくことは難しいと考えています。

町の現状

町の人口減少が進むなかで、
大きな課題となっている「地域交
通」。町民が安心して暮らせる町
にするために目指す方向について
話し合っていました。

加藤 ドライバー不足は、琴浦町のみならず全国的な問題です。東京都内の黒字路線でも減便や運行中止となっている状況があります。交通業界のみならず多くの業界で人手不足であることはご承知のとおりです。

そのような状況のなか、琴浦町で問題解決の新しいモデルができればよいと思っています。問題が生じてから考えるのではなく、先を見据えて地域をデザインしていくことが大事になってきます。

全国的には地域の住民が立ち上がって移動を確保していくといった取組事例も増えてきています。琴浦町でも同じような取り組みが増えていくことを期待しています。

この座談会があるということとで、先日、ことうらバスに乗ってみました。琴浦海岸線でしたが、多くの乗客がありました。バス停がきめ細かく配置され、料金が1000円と安いことで使い勝手がよいという声を聞きました。

これからの地域交通では、町営バスで対応する部分と、住民の力を活用する部分をつまかく合わせていくことが重要と考えています。

相乗りサービスの実証実験

——琴浦海岸線は買い物、病院に利用する人が多いです。介護予防の観点からも自分ででかけて、商品を選ぶということが良い効果があると聞いています。

地域づくりのデザインのひとつの形となると思いますが、先日商工会のイベントで交通の実証実験を実施されました。

馬野 琴浦町は、まだまだ商工業が元気な町だと言えると思えます。商工業の役割は地元の方の利便性の確保です。

車社会となり、郊外に大型店ができ、町外で買い物されるようになり、町内店舗の空洞化が進んできました。また、インターネットの普及により、自宅で商品が購入できるようにもなり、いつの間にか、家の周りに店舗がなくなりつつあります。

商工会ではもっと地元の方に利用してもらいたいという思いから、初めての試みでしたが、12月15日にぬくもり商店街をアプトで

行いました。その中の目玉事業として、琴浦愛乗りサービスを行いました。

当日は、30人の方に利用していただきました。「相乗りで知り合いの方と同席となり、話ができ楽しかった」という声もあり、好評でした。ドライバーからは特にトラブルもなかったと聞いています。

来年度も実施していきたいと考えていますが、内容についてはこれから検討していくこととなります。このたびの取り組みで、商工会と福祉団体と良いつながりができました。今後の取り組みに生かしていきたい。

きたいと思っています。

——徳万区でもこのたびの愛乗りサービスを利用されたと聞いています。

松田 徳万区では、地元の高齢者がサークル活動などで公民館に集まる機会が多く、事前に愛乗りサービスについて皆さんにお伝えすることができました。実際に利用した人からは、「荷物がたくさんあったけど家まで送ってもらって助かった」、「教え子が運転して話盛り上がった」など、うれしい声がありました。

商工会の取り組み 琴浦ぬくもり商店街



お客さんが買い物されたのち、帰りを商工会の青年部のメンバーがレンタカーの相乗りで自宅まで送るという取り組み。



商工会メンバーによる送迎の様子

地域における助け合い交通の動き

——徳万区でも助け合いの交通について興味があると伺っています。

松田 徳万区は、地域の中でのつながりがあり、これまでもサロンやサークル活動の際に歩いて参加しづらい人の家までスタッフが車で迎えに行っています。

地域の中には、実際に移動に困っている人もいます。タクシーの台数が少なくなり、近い距離では予約を断られることもありえます。

横山 バスの便数が減り、タクシーも少なくなってきた中で、地域で困っている人に対して、何か助け合いができないか模索しているところです。

現在、鳥取県と日本財団とが共同で取り組んでいるカーシェアリングについて徳万区に導入できないか考えています。先日、先行導入された米子市永江地区を訪問し、説明を受けてきたところです。

河本 この制度は、自動車をカーシェアリング協会から借り受け、地域の中で話し合って、運転する人や同乗する人のルールを決め、費用を負担しあう仕組みです。買い物や通院のほかにもお出かけにも使うことができ、地域の活動の幅が広がります。

しかし、リース代や保険代などの月々の経費がかかりやすく、ボランティアドライバーの確保など難しいところがあります。

いろいろと課題はありますが、まずは試してみようと考えているところです。高齢者だけでなく、地域の問題として、みんなが当事者として考えていけるよう呼びかけをしてきたいです。

横山 徳万区では、高齢者のお出かけに使いたいという声があります。車がない、運転できない人がどこかに出かけることをあきらめなくてもよい。そこに大きな価値があると思っています。高齢者が出かける楽しみを持つことで、日々の健康に対して意識が変わってくるのではないかと期待しています。

——このカーシェアリングの話が中山間地域ではなく、駅前の徳万区で話がでていることについて、驚きました。

加藤 県内でも中山間地域で地域の人々がドライバーになって運送をしている事例がありますが、地域から路線バスが撤退して代替手段として交通を維持しているという動きでした。

徳万区のように、もっと外に出かけていってさらに元気になるうという前向きな事例は聞いたことがありません。新しいスタイルの取組で面白い内容です。

馬野 いまある公共交通とボランティアでの交通といろいろな組み合わせしていくことで、これからの地域における交通の絵が見えてくるのかもしれない。そのためには、トライして失敗しての繰り返しが必要になるのだでしょう。

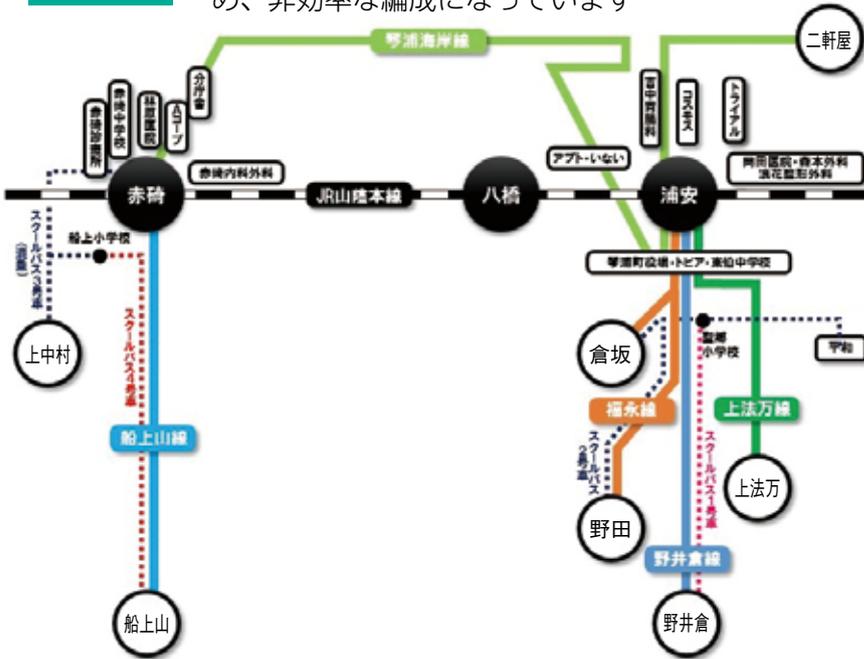


町長 徳万区は、自分たちで何とかしようという気持ちがある。今、多くの人が自家用車を運転する中で、移動で本当に困っている人は少ないのかもしれない。しかし近い将来、公共交通の維持が難しくなったときに考えるのでは遅い。今から準備していく必要があります。

公共交通再編案

現状

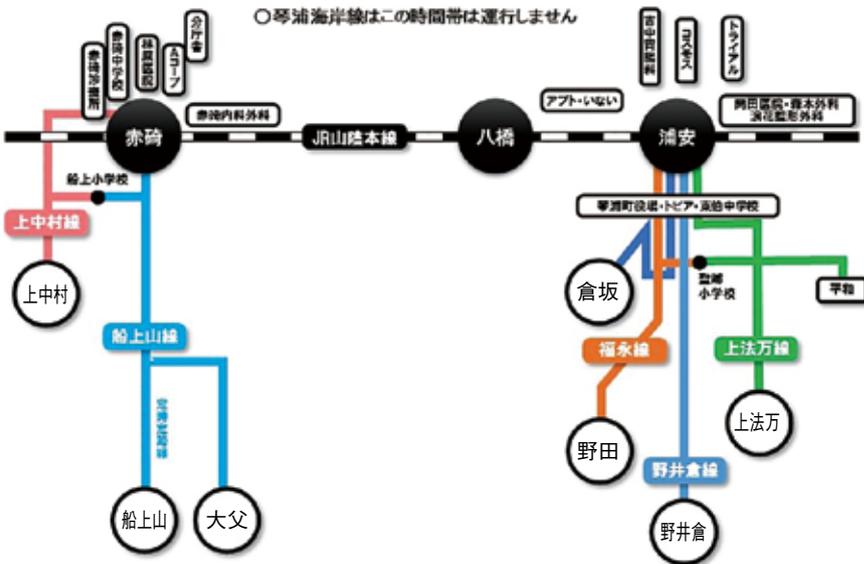
町営バスとスクールバスが同時運行しているため、非効率な編成になっています



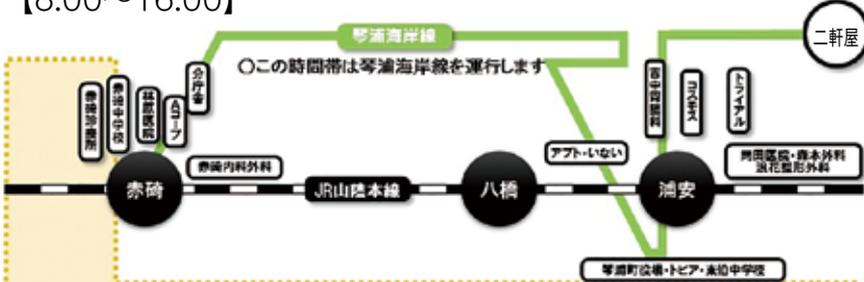
再編後

朝と夕方は町営バスとスクールバスを統合し、効率的な運行ルートを計画し、昼間は琴浦海岸線のみでそれ以外は予約型のデマンド交通とします。

【6:00～8:00/16:00～20:00】



【8:00～16:00】



※海岸線以外の町営バスは予約に応じて運行する形態に変更します

公共交通再編計画について

——現在、町では、公共交通体系再編計画検討委員会を立ち上げて、令和4年度からの交通のあり方を考えており、時間帯により町営バスの運行形態を変更することを計画しています。

具体的には、朝と夕方の時間帯は通勤・通学のための移動を確保するために、町営バスとスクールバス

を統合して、効率的なルートとダイヤを設定します。こうすることで、同時に運行するバスの台数を最小限にし、ドライバーの確保を図ります。昼間の時間帯は、買い物・通院を主な目的として、琴浦海岸線を

通常のバス路線として運行しつつ、それ以外の路線は、事前予約に応じて運行するデマンド交通に切り替えていくことを予定しています。

また、来年度は一部の地域で住民

ドライバーを活用した交通についての実証実験ができないか検討しているところですが、

これからは公共交通だけでは、町民の皆さんの移動ニーズに 대응していくことができなくなっています。バス、タクシー、カーシェアリング、商店などによる送迎、地域のボランティア、様々な方法を組み合わせながら、皆さんが便利に楽しく移動できる方法を検討していきます。

町長 全国的にドライバーがいなくなってくるのであれば、地元の人で運転していき、継続していくためには、少し高くても対価を払わないと成り立っていかない。公共交通が残っていくためには必要なことだと思います。

徳万区の取り組みは、琴浦町の新しいチカラをみた気がします。よい方向に進むよう話し合いを重ねていきたいと思います。



北尾さん(左)、田中教育長(中央)、井勝さん(右)

琴浦町観光大使 女性デュオ「Paix² (ペペ)」任命

井勝めぐみさん(琴浦町出身)と北尾真奈美さん(倉吉市出身)の2人で結成したボーカルユニット「Paix²」のトーク&ライブが12月8日に開催されました。今回、初めてのカウベルホール凱旋ライブとなり、刑務所などの矯正施設で歌う「プリズンコンサート」が、通算500回に到達すると報告がありました。

この偉業のタイミングに、県民の誇りであるPaix²を琴浦町観光大使として委嘱式を行いました。Paix²は、「今後、コンサートを通じて、琴浦町の観光、特産品などPRをします」と宣言されました。

防災への誓いを新たに 令和元年琴浦町消防団出初式



無火災を願い一斉放水

1月5日、琴浦町消防団出初式が東伯勤労者体育センターで行われました。

指揮者の号令のもと、分列行進や消防ポンプ自動車の点検を規律正しく実施。

琴浦町消防団の門脇団長が「住民の安心と安全のため、そして信頼される消防団であり続けるために、今年もしっかりと訓練をします。団員の皆さんはさらなる精進をお願いします」と訓示を述べました。

式典終了後は無火災を願い、下伊勢堤で消防ポンプ自動車10台による一斉放水を行いました。

「愛」あふれる町に

琴浦町誕生15周年記念式典で書道パフォーマンスを披露していただいた山田美鈴さんから、このたび書道作品をご寄贈いただきました。

この作品には「琴浦町に、家族や地域の皆様の思いや営みが、愛にあふれて永遠に続きますように」との願いが込められています。

寄贈を受けて町長は「作品の歌が現実になるよう、持続可能なまちづくりにより邁進します」と述べました。いただいた書は本庁舎にて大切に飾らせていただきます。





浦安小学校で開催された租税教室

小学生が税について学ぶ 租税教室を開催

町内の各小学校で、小学校6年生を対象とした租税教室を開催しました。浦安小学校（12月18日）と八橋小学校（1月28日）では、本町の税務課職員が講師となり、授業を行いました。

児童は、固定資産税や消費税など、税にはいろいろな種類があり、集められた税金が学校や道路など身近なところで使われていることなど、納税の必要性について深く学びました。

授業の最後に、1億円分のレプリカのお札が登場し、児童はその大きさや重さに驚き、歓声を上げていました。



小松町長（左）、大田税務課長（中央）、
信田中部県税事務所長（右）

鳥取県知事から個人県民税の納付実績 に対し感謝状が贈呈されました

琴浦町の個人県民税の納付において、平成24年度から平成30年度の7年連続で納付率が前年度を上回り、鳥取県知事から感謝状が贈呈されました。

皆さんの納める税金は、県、市町村が道路整備などの公共サービスを運営するための大切な財源であり、住みよいまちづくりのために必要なものです。

今後も納期内納付にご理解とご協力をお願いします。



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付金贈呈

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230,301円が寄付されました。

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。

マルイで寄付つき商品1点を購入すると3円が小学校に寄付されます。平成27年から行われている寄付活動は今回で9回目となります。

12月27日に町長室を訪れた鈴木豪理事は、「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、寄付金を手渡されました。

確定申告 正しい申告と納税は期間内に!

受付期間：2月17日(月)～3月16日(月)【土曜日・日曜日・祝日・2月27日を除く】

※2月27日(木)は会場移動のため、申告受付を行いません。

受付時間：8:30～11:00／13:00～16:00 ※時間内にお越しください

会場：赤碕会場(役場分庁舎 2階多目的ホール) 2月17日(月)～2月26日(水)

東伯会場(役場本庁舎 保健センター2階) 2月28日(金)～3月16日(月)

確定申告は、前年1月から12月までの1年間の所得や税額を申告し、納税するものです。

昨年、町で事業所得などの確定申告をされた人を対象に、申告の案内状を2月上旬に送付しますので指定の日にご来場ください。また、案内状が届いていない場合でも、確定申告の対象となる人は、なるべく早めに申告を済ませましょう。

▶医療費控除

- ・医療費控除の明細書(役場税務課に備え付け)令和元年(平成31年)年中に支払った医療費(予防接種、健康診断など予防に関するものは除く)を人ごと、病院ごとに分けて記載したものの。ただし、医療費通知を提出すれば合計額の記載のみでかまいません。

※医療費の領収書は自宅で5年間保管。ただし、医療費通知を提出すれば、医療費通知に記載のある領収書の保管は不要です。

- ・保険などで補てんされる金額の証明書
- ・紙オムツ購入費は、医師等の証明書および領収書
- ・介護保険利用料の専用領収書

▶雑損控除(自然災害にかかる修繕など)

- ・り災(被災)証明書
- ・被害を受けた家屋の所有者、取得時期、取得価格、面積が分かるもの(事業用資産は該当しません。)
- ・被害を受けた家財の取得時期、価格が分かるもの
- ・修繕費、取壊し費用、除却費用が分かるもの
- ・地震保険などの補填金の額が分かるもの
- ・損失額、災害関連支出の計算書
- ・シロアリ駆除の領収書

▶住宅借入金等特別控除(住宅の新築、購買でのローン)

- ・土地や家屋の登記簿謄本、売買契約書の写し、住宅取得にかかる借入金の年末残高証明書
なお、認定長期優良住宅を新築された人や増改築をした人は、他に次の書類が必要となります。
- ・長期優良住宅建築計画の認定通知書(写し)
- ・住宅用家屋証明書(原本もしくは写し)
- ・増改築工事証明書

▶障害者控除

- ・身体障害者手帳など(要介護認定者の障害者控除については、町長の証明書が必要です。)

申告書の電子送信を行います

役場で申告期間中に申告する場合、確定申告する人全員に対して申告書の電子送信を行います。

電子送信をすると、申告書に押印が不要なくなり、所得税の還付も通常より早くなります。

※申告書の控えと添付書類を返却しますので、5年間保管をしてください。

※申告の種類によっては、電子送信できない場合がありますので、ご了承ください。

申告が必要な人

令和2年1月1日現在で琴浦町内にお住まいで、次の事項に当てはまる人。

- ①事業(農業、営業など)や不動産(家賃など)、個人年金、保険の満期、土地や建物の譲渡などで所得があった人
- ②給与を2ヵ所以上から受けている人
- ③給与以外の所得がある人
- ④公的年金以外の所得がある人
※公的年金収入が400万円以下でその他の所得が20万円以下の場合には確定申告の必要ありませんが、住民税申告は必要です。
※公的年金以外に収入がなく、1月1日現在、65歳未満で収入金額が98万円以下の人、または65歳以上で148万円以下の人には申告の必要はありません。
- ⑤雑損控除、住宅ローン控除、医療費控除などを受ける人
- ⑥確定申告により、所得税の還付を受ける人

確定申告に必要なもの

- ①税務署から届く「確定申告のお知らせ」(ハガキ)
※昨年確定申告をされていない人は不要です。
- ②令和元年(平成31年)中の所得の分かるもの
給与や公的年金の源泉徴収票、農業や営業などの収支内訳書および領収書、個人年金や保険満期などの支払証明書
- ③マイナンバーカード(個人番号カード)
マイナンバーカードがない人は、マイナンバー確認書類(通知カードまたはマイナンバーの記載のある住民票の写し)+身元確認書類(運転免許証、パスポート、身体障害者手帳などのうちいずれか1つ)。
- ④印鑑
- ⑤納税や還付金の受け取りを口座振替にする人は、本人名義の口座番号の分かるもの
- ⑥令和元年中に支払った所得控除の分かるもの

▶社会保険料控除

- ・健康保険税(料)などの支払額が分かるもの
- ・国民年金の保険料控除証明書

▶生命保険料および地震保険料控除

- ・保険料支払証明書

▶配偶者特別控除

- ・配偶者の1年間の収入が分かる源泉徴収票など
- ※配偶者の所得の範囲が「38万円超～123万円以下」の場合に該当します(申告者の所得が1000万円を超える場合は控除できません。)

注意点とお知らせ

◆必ず事前に作成を！

「医療費控除の明細書」と事業の「収支内訳書」
「医療費控除の明細書」または事業の「収支内訳書」は、申告を受ける前に必ずご自身で作成してください。

未作成の場合、申告の順番が後回しになるなど、その日の内に申告が終わらないことがありますのでご注意ください。

◆個人年金や生命保険などの満期返戻金は申告を！

個人年金、生命保険などの満期返戻金を受け取ったら、確定申告または住民税申告が必要です。

個人年金などを受け取ったことが後で判明した場合、町県民税または国民健康保険税などの各種保険料が途中で増額になるため、1回あたりの納付額が極端に高くなる可能性があります。

また、税務署で確定申告または修正申告が必要になることがありますので、必ず期間中に申告をお願いします。

◆申告はインターネットが便利！

ご自宅のパソコン・スマホで確定申告ができます。

電子申告にはマイナンバーカードが必要です。

マイナンバーカードの取得については、本庁舎総合窓口（☎52-1704）へお問い合わせください。（取得までに1ヵ月程度かかりますのでご注意ください。）

※役場の申告会場では、電子申告のサポートを廃止します。

【税務署からのお知らせ】

パソコン・スマホで確定申告ができます

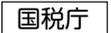
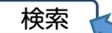
【マイナンバーカード方式】用意するものは次の2つ

- ①マイナンバーカード
- ②ICカードリーダーまたは
マイナンバーカード対応スマートフォン

【IDパスワード方式】用意するものは次の2つ

- ①ID(利用者識別番号) 最寄の税務署から免許証等で
- ②パスワード(暗証番号) 本人確認して発行したもの

(IDパスワード方式はマイナンバーカードが普及するまでの暫定的な対応です。マイナンバーカードの取得はお早めに。)

※申告書の作成は「確定申告書作成コーナー」⇒
詳しくは  で  

倉吉税務署で確定申告会場が開設されます

期 間：2月17日(月)～3月16日(月)
(土・日・祝日を除く)

場 所：倉吉税務署

相談時間：午前9時～午後5時(受付は午後4時まで)

※期間中は大変混雑するため、パソコン・スマホをお持ちの場合は、国税庁のホームページから上記の「確定申告書作成コーナー」をご利用ください。

(問い合わせ先) 倉吉税務署 ☎26-2721(代表)

問合せ先 税務課 ☎52-1702

所得税と住民税について

給与や年金の収入額により、所得税、住民税の取り扱いが異なります。

所 得 税

所得が38万円以下の場合、所得税はかかりません。また、納税者の親族が扶養控除を受けることができます。

〈収入が給与のみの場合〉

給与収入から最低65万円が控除になるため、年間の給与収入が103万円以下の場合、所得税はかかりません。

〈収入が公的年金収入のみの場合〉

1月1日現在65歳未満の人は年金収入から最低70万円が控除になるため、公的年金収入が108万円以下の場合、所得税はかかりません。

また、65歳以上の人は最低120万円が控除になるため、158万円以下の場合、所得税はかかりません。

住 民 税

所得が28万円以下の場合、住民税はかかりません。給与、年金の所得の出し方と扶養条件は所得税と同じです。

〈給与収入のみの場合〉

収入が93万円以下の場合、住民税はかかりません。

〈年金収入のみの場合〉

1月1日現在、65歳未満で収入金額が98万円以下の人また、65歳以上で148万円以下の場合には、住民税はかかりません。

※所得税がかからなくても住民税がかかる場合がありますので、受けられる控除があれば住民税申告をお勧めします。

所得税と住民税の課税基準

	収入金額	配偶者控除 または 扶養控除	自分自身に		
			所得税が	住民税が	
給与収入	93万円以下	受けられる (※)	非課税	非課税	
	103万円以下			かかる	
	103万円超	受けられない	かかる		
年金収入	65歳未満	98万円以下	受けられる (※)	非課税	
		108万円以下		かかる	
		108万円超	受けられない	かかる	
	65歳以上	148万円以下	受けられる (※)	非課税	非課税
		158万円以下			かかる
		158万円超	受けられない	かかる	

※所得が1000万円を超える人については、配偶者の収入がなくても配偶者控除を受けられません。ただし、所得が38万円以下の配偶者が障害者控除に該当する場合は、扶養障害者控除のみ受けることができます。

引越しの際は、住所の異動手続きを！



市区町村窓口の「正確な住所の届出」が必要です。（法律上の義務です。）

住民票の住所の異動届（転入・転出・転居など）は、国民年金、国民健康保険、選挙人名簿への登録につながる大切な手続きです。入学・転職・転勤などによる引越して住所を異動する人は、住民票の異動届が必要です。あわせて、マイナンバーカード（個人番号カード）、マイナンバーの通知カード、住民基本台帳カードの住所変更の届出もお願いします。
※届出人以外の人が手続きをされる場合は委任状が必要となります。

問合せ先
総務課 総合窓口係 TEL 52-1704
建設環境課 分庁総合窓口係 TEL 55-0111

●マイナンバーカードを用いた転出・転入の場合
転入届を、転出予定日から30日以内かつ、転入日から14日以内に行う。



カードの継続利用手続きを、転入届出日から90日以内に行う。

●他の市町村に転出・転入する場合

【転出前】

異動前の市区町村

転出届を提出して転出証明書を受け取る



【転入した日14日以内】

異動先の市区町村

転出証明書を添えて転入届を提出

●町内で転居する場合

【転居した日から14日以内に】 転居届を提出

まちの予算はどうなった？ 12月補正予算

一般会計 3,651千円減額

特別会計他 37,088千円増額 (R1.12.19議決)

問合せ先 総務課 TEL52-2111

会計区分	補正額	主な補正内容
一般会計	△3,651千円	主な事業は下のとおりです。
国民健康保険特別会計 他	37,088千円	医療費の増加に伴う給付金の増額 他

※水道事業会計を除く

▼一般会計の主な事業内容

事業名	補正額	内容
①豚コレラ対策奨励金	+650千円	緊急的に豚コレラ感染の危険度を低減するための捕獲奨励金
②森林病害虫等防除事業	+7,500千円	大山周辺のナラ枯れ被害の拡大を防止するための駆除委託料
③定期借地権設定事業	+11,363千円	きらりタウン赤碕における新規の定期借地契約による分譲地購入費
④特別医療費助成事業	+5,152千円	特別医療費の給付増加に伴う経費
⑤地域防災力向上事業	+1,500千円	防災資機材の購入補助金の件数の増額経費

4月から現在本庁舎・分庁舎両方で行っていた宿直業務を本庁舎に一本化します。

分庁舎の夜間等は機械警備による管理を予定しています。

これに伴い、4月以降は分庁舎での夜間・休日受付内容が変わります。

ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

詳細はホームページ等でもお知らせします

問合せ先 総務課 TEL52-2111

ご注意ください！
役場の夜間・休日体制が変わります



受けました？ 健診・がん検診！

医療機関での健診・がん検診の受付は2月末まで！

医療機関で受けられる健診・がん検診の受付期限が迫っています。まだ受診されていない人は、2月中に受診しましょう。

健康管理のために、年1回は必ず受診し、自分の体の状態を確認しましょう。

●医療機関に持参するもの

- ① 国保特定健診の受診券（水色）
- ② 後期高齢者健診の受診券（桃色）
- ※被保険者証（①または②の場合）
- ③ 各種がん検診の受診券（緑色）
- ④ 自己負担金

※受診券の再発行は、すこやか健康課へお問合せください。

☎ 52-1705

2人に1人はガンになる時代。未来の自分と大切な家族のために健康な時から検診受診。早期発見・早期治療が命を守る鍵です。



琴浦町検診推進キャラクター「ドクター55（ゴーゴー）」

検診区分	委託医療機関
国保特定健診 後期高齢者健診 胃がん検診 肺がん検診 大腸がん検診	中部地域内の病院・医院 ※受診券と一緒に委託医療機関一覧を送付しています。
乳がん検診	赤碕診療所、清水病院、藤井政雄記念病院、野島病院、厚生病院
子宮がん検診	あけしまレディースクリニック、打吹公園クリニック、藤井政雄記念病院、はまよしレディースクリニック、厚生病院、レディースクリニック ひまわり小笹産婦人科

あなたの飲み方大丈夫？正しい飲酒の基礎知識

長期にわたる過度の飲酒は、脂肪肝や肝炎を引き起こしたり、生活習慣病や認知症のリスクを高めます。さらに、睡眠の質を低下させるなど、社会生活に影響を及ぼすこともあります。お酒を楽しく飲んで健康に過ごすには、正しい知識を身につけることが大切です。

●適切な飲酒量を守る

〈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 (43%)	ビール (5%)	缶チューハイ (7%)	焼酎 (35%)	ワイン (12%)
1合 (180ml)	ダブル1杯 (60ml)	ロング缶1缶 または 中瓶1本 (500ml)	1缶 (350ml)	0.6合 (110ml)	グラス1杯 (120ml)

●休肝日を設ける

肝障害予防のため、肝臓を週2日は休ませてあげましょう。

●空腹時のお酒は避ける

空腹時に飲酒すると、アルコールの吸収が速くなり、すぐに酔いが回ってしまいます。

●食事と一緒にゆっくり味わう

食べながら飲むことでアルコールの吸収をゆっくりにします。豆腐・枝豆・肉・魚などの高たんぱく質は肝細胞の再生を促進します。また、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む食品もおすすめです。

●水分補給を心がける

アルコールには利尿作用があり、脱水症状を起こしやすくなります。

●飲酒後の入浴や運動は危険

飲酒後の運動は心臓の負担になったり、思わぬ事故につながる危険があります。また、飲酒後の入浴は血圧が下がりすぎる危険があり、ヒートショックを起こしやすくなります。



令和2年(2020年) 区長のご紹介

～1年間お世話になります～

八橋地区		町住上伊勢団地	前田 涼子	西仲町	大平 智章
八橋1区代表区長	市本 隆	中尾	森下 聖徳	西町	田平 芳郎
八橋1区東	林原 順	伊勢野	森下 義雄	八幡町	松本 賢
八橋1区中	天野 辰夫	槻下大区長	盛山 桂一	地蔵町	國森 能樹
八橋1区西	米田 極	槻下中村	山崎 徹	大山町	坂本 繁紀
八橋2区	遠藤 義章	斉尾	山崎 輝昭	牧場	鈴木 順平
八橋3区	中井 昭人	二軒屋	中本 博之	西地蔵町	中西 顕
八橋4区	亀田 進一	斉尾団地	福永 和男	駅前通り	高田 良正
八橋5区	今田 章仁	槻下北団地	朝倉 敏憲	花見町	朝倉 道晴
八橋6区	柿本 篤	槻下南団地	山田 奈緒美	上赤碓	岩見 邦昭
八橋7区	石賀 将己	金屋	生田 清治	松ヶ丘	西脇 馨
岩本	中本 敏彦	下郷地区		船望台	船本 興一
笠見	鈴木 博実	下大江	村本 晃一	扇町	財賀 雅子
田越	天野 清	松井	村本 一晃	きりり町	岩崎 達也
保大区長	松本 淳	杉下	岩本 和彦	きりり住宅	西村 孝義
保1区	宇津木 茂	平和	青亀 壽宏	成美地区	
保2区	遠藤 賢	森藤	鈴木 登美夫	南出上	足立 達雄
保3区	米原 浩史	上光好	坂本 洋暁	出上1区	前田 政文
丸尾	竹田 三千男	下光好	前田 栄治	出上2区	福本 義郎
徳万区	杉山 正道	上鋤	藤原 裕之	出上4区	浅田 義彰
大成	押本 政朗	鋤	森田 伸一	出上5区	松田 広雄
一里松	乗本 久美	美好	倉光 伸司	出上6区	森 実男
寿団地	北村 誠	三保	松本 博信	東山区	前田 良二
コーポラスことうら	稲葉 大志	倉坂	木山 康宏	桜ヶ丘	前田 賢一
立石区	古河 寿徳	上郷地区		東桜ヶ丘	福本 友博
ガーデンヒルズ	清水 雅彦	公文	伊藤 忍	上野	西村 敦郎
大灘団地	原田 芳充	山田	板倉 道明	緑	福本 英樹
みどり園	大谷 美紀子	大杉	小倉 悟	水口	市橋 一孝
特老みどり園	加藤 昌子	福永	坂本 康広	大石	河野 正裕
とうはくハイツ	西村 勝也	野田	藤井 巳貴雄	今在家	高見 敬司
浦安地区		古布庄地区		分乗寺	山根 佳代子
逢東大区長	藤本 則明	野井倉	松本 慎二	佐崎	財賀 浩朗
逢東1区	余 貞洙	中津原	岩垣 宏次	上中村	谷口 朗
逢東2区	伊藤 浩	上三本杉	岡崎 弘文	下中村	小谷 廣明
逢東3区	中村 慎一郎	下三本杉	馬野 善明	太一垣	足立 康一
逢東4区	大坂 寿一	別宮	定常 健一	国主	金平 和也
逢東5区	前田 昌美	古長	村上 啓太	城山	山本 伊都子
逢東6区	鶴見 明人	矢下	山本 智則	安田地区	
逢東7区	小林 克美	宮場	池口 宗徳	笹津	倉長 邦彦
浦安大区長	吉岡 正	八反田	徳丸 英行	坂ノ上	眞山 秀樹
浦安1区	那須 靖弘	上法万	横山 俊博	下市	吉田 賢治
浦安2・3区	桶本 典昭	下法万	千草 正隆	向原	永田 彰寿
浦安4区	竹田 勉	杉地	仲田 克己	湯坂	高塚 人志
浦安5区	西本 清一	赤碓地区		光	眞山 孝年
浦安6区	帯刀 利明	朝日町	岸本 国彦	尾張	森長 邦夫
浦安7区	渡辺 寿之	別所	入江 敏	梅田	田中 茂雄
浦安8区	西本 伸二	朝日ヶ丘	千葉原 敦	以西地区	
浦安9区	種子 佐登志	亀崎町	山邊 真二	竹内	末家 英紀
浦安10区	種子 光幸	港町	米村 修二	赤碓金屋	谷口 和久
浦安11区	今井 敬拡	東三軒屋	桶谷 充	宮木	山根 喜義
下伊勢東	小倉 悟	三軒屋	酒林 貞長	大熊	御崎 俊一
下伊勢西大区長	澤田 陽子	塩屋町	山下 龍雄	国実	岩本 洋士
下伊勢西1区	山田 修一郎	荒神町	三浦 孝司	大父	前田 勉
下伊勢西2区	谷田 和樹	南荒神町	山根 守	平田ヶ平	山根 信司
下伊勢西3区	山田 昌弘	東町	大嶋 誠	大父木地	小椋 憲浩
下伊勢西4区	藤本 憲明	仲之町	橋本 良廣	山川	今井 満
上伊勢	村岡 嘉仁	本町	入江 敏朗	山川木地	牧田 寿雄

(敬称略)

琴浦町小学生すもう教室

すもうを通じて、心と体をきたえませんか？

体育協会相撲部員が基本から適切に指導します。

男女問わず多数参加ください。

期間 2月19日～3月18日
の毎週水曜日
17:00～18:30

ところ 東伯武道館（東伯中学校プール西側）

対象 小学生

指導 琴浦町体育協会相撲部員

参加費 無料

申込期限 2月12日（水）

琴浦町小学生サッカー教室

男女問わず多数参加ください。

とき 2月22日（土）

内容	時間	対象
キッズフェス	13:30～14:30	1年生～3年生
サッカー教室	15:00～16:30	4年生～6年生

ところ 総合体育館

指導 琴浦町体育協会サッカー部

参加費 無料（琴浦町外からの参加者500円）

申込締切 2月12日（水）

町卓球大会

職場や仲間とチームを作って参加しませんか？

とき 3月1日（日）開会式9:00～

ところ 農業者トレーニングセンター

種目 団体戦 一般の部/交流の部
※1チーム7人編成
個人戦 小学生のみ(男女別)

《注意》団体戦に出場した小学生は個人戦参加不可

参加資格 小学生以上の町民および町内在勤者

申込締切 2月20日（木）17:00

代表者会議・抽選会（団体戦のみ）

チームの代表者は必ず出席してください

とき 2月25日（火）19:00

ところ 農業者トレーニングセンター 会議室

入って安心「スポーツ安全保険」

スポーツなどの団体活動中のけがなどを保障する、スポーツ安全保険の加入手続きの時期となりました。

これはスポーツだけでなく、ボランティア活動や老人クラブ活動など、幅広い団体活動での事故などに

対応した保険です。

対象 4名以上の団体

適用範囲

*加入団体の活動中の事故

*自宅から団体が指定している集合、解散場所までの往復の事故など

保険期間 令和2年4月1日～令和3年3月31日

その他 加入された団体での活動が対象となりますので、複数の団体で活動される場合は、団体ごとに加入をしてください

掛金と補償内容

対象となる団体	年間掛金 (1人あたり)	傷害保険(保険金額)			
		死亡	後遺障害(最高)	入院(日額)	通院(日額)
*こども(中学生以下) *文化・ボランティア・地域活動 (16歳以上)	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
大人のスポーツ (高校生以上64歳以下)	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円
65歳以上のスポーツ活動	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円
危険度の高いスポーツ活動	11,000円	500万円	750万円	1,800円	1,000円
賠償責任保険(免責金額なし) 対人・財物賠償合算 1事故5億円 ただし、対人賠償は、1人1億円限度		突然死葬祭費用保険 突然死(急性心不全・脳内出血等)葬祭費用 支払い限度額 180万円			

〈スポーツ安全協会 鳥取県支部〉鳥取市東町1-220 ☎0857-26-7802

総合体育館トレーニングルーム

健康な体づくりのため、ぜひトレーニングルームをご利用ください!!

利用時間 ※火曜日休館

月・水・木・金・土曜 8:30～22:00

日曜 8:30～17:00

※窓口で受付をしてからご利用ください。

利用料 町民1回110円(年会費3,300円)

持ち物 スポーツウェア、屋内用シューズ、飲み物、タオル

※高校生以上から利用できます。

【2月のトレーナースケジュール】

谷川コンディショニングコーディネーター

(土) 1日・8日・15日・22日・29日

8:30～16:30

(水) 5日・12日・19日・26日

12:30～20:30

※体幹教室等で、不在の時があります

町民トレーナー

(木) 6日・13日・20日

9:00～12:00

(金) 7日・14日・21日・28日

14:00～17:00

※日程等が変更になる場合があります

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047

自由に遊ぼう! プレーパークどんぐり

- と き** 2月23日(日)13:00~16:00
 時間内なら、いつ来て、いつ帰ってもOK!!
- ところ** 東伯総合公園内 平岩記念会館前
- 参加費** 無料・事前申込不要
- 持ち物** 水筒(飲み物)、タオル、着替えなど
 ※汚れてもいい服装で来てください。

募 集

町営住宅などの入居者募集

- 募集住宅・家賃(月額)
- 【町営住宅】
- 一里松第1団地…1戸
19,800円~29,500円
 - 東山団地…1戸(1次募集)
18,100円~27,000円
 - 桜ヶ丘団地…1戸(1次募集)
17,900円~26,700円
 - 駅前団地…1戸(1次募集)
20,200円~30,000円
- 【特定公共賃貸住宅】
- とうはくハイツ…1戸
単身向け 25,000円
- 【その他】
- コーポラスことうら…4戸
18,000円~27,000円
- 入居の条件
- 【町営住宅】
- 月額所得158,000円以下
 - 住宅に困窮していること
 - 同居親族があること
- 【特定公共賃貸住宅】
- 月額所得158,000円以上
487,000円以下
- 【共通】
- 市区町村税などに滞納がないこと
 - 暴力団員でないこと
- 募集期間** 2月3日(月)~12日(水)
- 抽選日時** 2月21日(金) 9:00~
- 入居可能日** 3月2日(月) 予定
 ※入居手続き完了後
- 申込・問合せ先**
 建設環境課住宅係 ☎55-7805

1次募集とは、子育て世帯、母子・父子世帯、高齢者世帯、障がい者世帯などが対象となる町営住宅の優先募集です。

熱中小学校オープンスクール

- ~第4期開校にむけて~
- とっとり琴浦熱中小学校では、2月の授業をオープンスクールとして公開します。
- 2人の先生による授業と第4期生徒募集に向けた説明を行います。
- 熱中小学校の授業や生徒会活動に興味をお持ちの方は、この機会にぜひご参加ください。
- と き** 2月22日(土)
 13:00~16:30

1時間目 安部 純子先生

別府市役所職員
 義務教育終了後、海外へ進学。複数の大学でジャーナリズムを学ぶ

2時間目 遠藤 諭先生

角川アスキー総合研究所取締役
 役員研究員
 パソコン情報誌「月刊アスキー」元編集長

- ところ** まなびタウンとうはく
 多目的ホール
- 受講料** 無料(できるだけ事前申込みを)
- 申込・問合せ先**
 とっとり琴浦熱中小学校事務局
 ☎070-3770-3971
 企画政策課 ☎52-1708



厚生病院健康公開講座

- からだにやさしい胃がんの治療
- と き** 3月1日(日) 13:30~
- ところ** 倉吉交流プラザ
 2階視聴覚ホール
 (倉吉市駄経寺町187-1)
- 入場料** 無料
- 問合せ** 鳥取県立厚生病院
 ☎22-8181

催しもの

塩谷定好写真記念館 特別企画展

- ~塩谷定好の色紙絵展~
- 塩谷定好は、写真だけでなく絵もたくさん描いていました。昭和初期に書かれた琴浦町の文化人や文化団体「暖流社」、倉吉市の文化団体「砂丘社」の寄せ書きなども展示します。
- 未発表作品も展示しますので、国登録有形文化財の建物のたたずまいとともにゆっくりとご鑑賞ください。
- と き** 2月19日(水)
 ~3月2日(月)
 9:00~16:00(火曜日休館)
- ところ** 塩谷定好写真記念館
 (琴浦町赤碕1568番地)
- 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

キャッシュレス使い方講座

- キャッシュレスに馴染みのない消費者の皆さんにご利用頂けるよう、キャッシュレス決済の手段や使える店舗の探し方、ポイント還元事業について説明します。
- ぜひこの機会にご参加ください。
- と き** 2月13日(木)
 14:00~15:00
- ところ** まなびタウンとうはく
 4階研修室
- 問合せ** 商工観光課 ☎52-1713

寿大学一般教養コース

- 今回は寿大学運営委員が選んだ映画を鑑賞します。
- と き** 2月27日(木)
 14:00~15:30
- ところ** まなびタウン3階
 ハイビジョンシアター
- 内容** 映画『家族はつらいよ』
- 送迎バス** 2月10日(月)までに申込
- 問合せ先** 社会教育課
 ☎52-1161

小規模企業共済制度

個人事業主（共同経営者含む）・会社などの役員の方が事業を廃止された場合などに備えて、あらかじめ資金を準備しておく共済制度で、「小規模企業の経営者のための退職金制度」といえます。

また、掛金が全額所得控除となるため節税効果があります。

（独）中小企業基盤整備機構が運営し、商工会、青色申告会、金融機関の本支店などの窓口で取扱いしています。

コールセンター

TEL050-5541-7171

（平日：9:00～18:00）

特定（産業別）最低賃金改正

時間額807円

（令和元年12月28日発効）

鳥取県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業最低賃金

※「鳥取県最低賃金」は、10月

5日から時間額790円に改正

問合せ先

鳥取労働局労働基準部賃金室

TEL (0857) 29-1705

有料広告

ピアノお売り下さい!!



◎依頼は地元で安心のヤマハ正規特約店にご用命ください。
 ◎YAMAHA
トミヤ楽器店 TEL 0120-50-5103
〒682-0881 倉吉市宮田町185-24

「相続登記はお済みですか月間」
相続登記は司法書士におまかせください
 ●鳥取県内の司法書士が、2月中、各事務所にて相続登記に関する無料相談を実施します。
 ●毎週月曜から金曜（午後1時～午後4時）の無料電話相談（☎0857-27-4165）と毎月1回の無料面談相談を実施しています。
 鳥取県司法書士会 検索
 お問い合わせ先 鳥取市西町1丁目314-1
 鳥取県司法書士会 ☎0857-24-7013

定住自立圏共生ビジョン 懇談会委員募集

県中部地域1市4町では、「定住自立圏形成協定」に基づき、共通した課題に対し、連携して事業に取り組んでいます。

この度、連携事業について検討する「定住自立圏共生ビジョン懇談会」の委員の任期満了に伴い、新たに募集を行います。

募集人員 琴浦町から1人

応募資格 応募日現在、満20歳以上で琴浦町に1年以上在住している人

募集期間 2月3日（月）～28日（金）17:15必着

任期 委嘱の日から令和4年3月31日まで

応募方法 役場本庁舎窓口または町ホームページから応募用紙を取得し提出

申込・問合せ先 企画政策課

TEL52-1708

案内

体育施設一般利用受付

来年度に各種大会や行事などで、下記施設を使用される場合の受付を次のとおり行います。

受付開始 2月1日（土）

使用期間 4月1日～3月31日

対象施設

- ・東伯総合公園各施設 ※総合体育館含む
- ・平岩記念会館
- ・赤碕総合運動公園各施設
- ・農業者トレーニングセンター
- ・東伯勤労者体育センター
- ・各小中学校体育館およびグラウンド
- ・聖郷運動広場
- ・東伯・赤碕武道館

申込 総合体育館、農業者トレーニングセンターに施設の利用ができるか確認し、所定の申請書を提出

申込・問合せ先

総合体育館

TEL52-2047 / FAX52-2037

農業者トレーニングセンター

TEL・FAX55-2707

職業訓練の受講生募集

パソコンの基礎知識や文書作成、表計算、プレゼンテーションの活用方法などに加えて、商業簿記の知識を習得する求職者支援訓練の受講生を募集します。

期間 3月13日（金）

～7月10日（金）

ところ 中央高等学園専修学校

募集人員 10名

応募期限 2月28日（金）正午

受講料 無料（テキスト代などは自己負担）

参考 雇用保険受給者以外の方は、一定の要件を満たせば職業訓練受講給付金を受給しながら受講できます

申込・問合せ先

ハローワーク倉吉 TEL23-8609

「町スポンジテニス交流大会」 参加者募集

とき 2月16日（日）

受付8:30 / 開会式9:00

ところ 総合体育館

種目 スポンジテニス（6人編成）ポッチャ体験コーナー

参加費 無料

参加資格 町民および町内に勤務の人

申込期限 2月3日（月）17:00

主催 琴浦町スポーツ推進委員会・琴浦町教育委員会

申込先 総合体育館

TEL52-2047 / FAX52-2037

農業委員および農地利用 最適化推進委員の募集説明会

町の農業委員および農地利用最適化推進委員が今年7月19日に任期満了を迎えるにあたり、町民を対象とした次期委員の推薦・公募に関する説明会を行います。意欲や関心のある人は、ぜひご参加ください。

とき 2月21日（金）

19:00～20:30

ところ 役場分庁舎3階会議室

問合せ先 農業委員会事務局

TEL55-7809



プロフィール

たかはし たいが
高橋 太雅
出身：藤井寺市
特技：イノシシの
一本背負い(笑)

みなさんこんにちは。高橋太雅です。12月7日に鳴り石カフェでジビエバーを開催しました。今回で3回目となる「鳴り石ジビエバー」では、琴浦町在住の元シェフ中村さん、協力隊OBの荻野さんとともに、猪肉を使ったジビエ料理を作りました。前回来られた方だけでなく、はじめて猪肉を食べた方にも、「美味しい！」と言っただけでめっちゃめっちゃ嬉しかったです。来年も開催予定なので、記事を読んでいる皆さんも、ぜひご参加ください！



協力隊！
じゃナイトスクープ



プロフィール

まつお たくま
松尾 匠真
出身：福岡市
愛称：たっくん
猫のかわいさに
目覚めた29歳

こんにちは、たっくんです。いきなりですが、たっくんは皆さんの「終活」の動画を作りたいと考えています。こう思うに至ったきっかけは、2017年に可愛がっていた祖母が二人とも亡くなったことです。写真などはありますが、大好きな祖母の声はもう僕の記憶の中にしかありません。ここでは多くは書けないので詳しくは、「琴浦町地域おこし協力隊」のFacebookに綴りますので、そちらをご覧ください。「終活」動画に興味のある方は地域おこし協力隊の松尾までご連絡（☎52-1708）ください。



シリーズ ことうら教育

わたしたちの町 わたしたちの校区（八橋小学校）

八橋小学校では、豊かな体験活動を通して、地域のよさに気づいたり、地域に暮らす人々の生き方、すばらしさに学んだりしています。

船上山自然教室



消防士さんは、毎日24時間わたしたちの命を守ってくれています。

琴浦消防署見学



浜辺の集い



摘果や袋かけをしました。大きくておいしい世界一の梨ができてよかったです。

梨栽培体験学習

おうちで簡単体操

毎日続けて、理想のカラダへ♪

シリーズ No.10

『体幹トレーニング』～プランク～

谷川哲也さん
コーディネーター
コンディショニング



☆プランクとは
身体を厚い板のようにすることから“プランク”と呼ばれているトレーニングです。ひとつの姿勢を維持するだけで、確実に体幹を鍛えることができます。

【プランク(横向き)】

肘と足の外側で身体を支えます。肘は肩の真下にくるようにします。手を上げ、身体の中心で左右対称になるようにします(写真①)。

写真①の状態で難しいと感じられた方は、膝と肘で身体を支えるようにしましょう(写真②)。



Point!

顔から足まで身体が一直線になるように、猫背になったり、反り腰にならずに写真のような綺麗なフォームを保ちましょう。

◎1日の目安: 1~3セット
(1セット10~20秒)

ワンランクアップ UP!!

【プランク(横向き):応用編】

写真①、写真②の状態から上方にある足を上げ、キープします。足を上げた際も身体の中心で左右対称になるようにします(写真③、写真④)。



◎1日の目安: 1~3セット
(1セット10~20秒)

鳥取県男女共同参画推進企業に認定
されている琴浦町の企業を紹介しします

輝くひと★発見

一般財団法人
みどり保育園

一般財団法人みどり保育園では、通常保育のほか、一時保育・病後児保育（※）、子育て支援センターの運営もされています。

今回は、入社1年目の香川さんにお話を聞きました。



香川 佳澄さん（20歳）

職場の先輩を見ていると、ずっとここで働きたい！と思える職場だと思います。どの先輩も、出産後であっても職場で活躍し、仕事と子育てを両立されています。3人のお子さんがある職員もいて、たくさん子どもがいても充実した生活が送れるんだなと思っています。出産を機に仕事を辞める職員がいないよう、出産後も働きたいと思う職員を応援できる職場であってほしいです。

最近、仕事をしていて嬉しいことは、子どもの成長が感じられたときです。自分で予告してトイレに行けたり、保育士の名前を覚えて呼んだりするということはもちろん、子どもたちがすくすく育っていることが何よりの喜びです。

また、私には、目標にしている先輩がいます。その先輩は子ども達の成長を考え、メリハリのある保育をされ、子ども達に人気のある保育士さんです。私もそのような保育士になれるよう、頑張ります。

※病後児保育
病気が「回復期」にある子どもを医師の診察を受けたうえで預かること



地名を知る 琴浦を知る 『公文』

琴浦の歴史を
隔月で紹介しします

公文は、琴浦町東部、洗川中流域の丘陵東側に位置します。公文とは古代において、公文書や文書を扱った役人を指す言葉でした。

後に、寺院や荘園※1などで文書を扱う人も公文と呼ぶようになり、荘園を管理する荘官※2の役職名になります。地名の由来は、この公文に給与として与えられた土地「公文給」に由来すると考えられます。

公文の地名は、同地内の光徳寺に残される文明14（1482）年6月20日尼子経久寄進状案の「伯州八橋郡上郷公文分光徳寺」や、経久の父清定による年末詳3月21日寄進状の「伯州八橋郡上郷公文村之内田畑五反、光徳寺へ寄附致置」など中世文書で確認できます。

※1 荘園：古代から中世にみられる田畑などの私有地。所有者はその土地のそばには居らず、荘所とよばれる事務所に荘官を置き、現地の経営を行わせていました。

※2 荘官：荘園の年貢徴収、上納、治安などを担当した人。

○公文の文化財「光徳寺の楼門」と「光徳寺文書」

光徳寺は曹洞宗の古刹です。戦国時代に活躍した尼子氏ゆかりの寺院として知られます。もとは天台宗の寺院でしたが、1432年に尼子持久が曹洞宗に改め、尼子氏一門の祈願所としたと伝えられます。杉並木の参道奥の石段の上に肅然と建つ楼門（町指定保護文化財）は、持久の子、清定の寄進と伝わるほか、光徳寺文書（県指定保護文化財）は、戦国時代に伯耆国を一時支配した尼子氏関係の資料が多く、当時の本地域の状況がうかがえる貴重な資料です。

