

広
報

ことうら

6

NO.178 2019.6.1

すこやかな人生に向かって、
さあ、歩きましょう



特集

目指せ！健康寿命日本一！！

～生涯活躍できる人生を目指して～

シリーズ

手話で話そう! 27

結婚〔する〕、婚姻



左手親指と右手小指を立て、左右から近づけてつける。

※「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

今月の職員
ふなのえこども園
國谷あゆみ

CONTENTS

Special News

今月のイチオシニュース …P3

歯周病の予防と治療のススメ

特集

目指せ! 健康寿命日本一!! …P4~7

サブ特集

災害時、命を守る5つのこと …P8~9

Machikado News

まちの話題 …P10

Town News

まちからのお知らせ …P11~15

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

幸 せ 臨 時 便

令和元年5月1日 婚姻届第1号

高力 健治さん 晴佳さん 夫妻 (大熊)

令和元年5月1日に第1号で婚姻届を提出されました。
この日が大切な記念日となりますように♥

5月1日には7組の婚姻届が提出されました。
皆さんの幸せを心よりお祈り申し上げます🍀

おめでとうございます





★歯周病の有病率

20歳代で約7割

30～50歳代で約8割

60歳代以上で約9割

※有病率とは…人口に対する患者数の割合

【加齢による免疫力低下も一因】
歯周病にかかっている人の割合は年齢とともに増加し、成人の約8割が歯周病であるという調査報告もあります。一般的に免疫力の強さのピークは20代で、その後は下降するため、免疫力の低下で、歯ぐきに隠れた菌があらわれだします。誰もがリスクのある国民病とも言えます。

【歯周病って?】

歯周病とは、歯垢の残存や歯石の沈着によって、歯ぐきの炎症が起きている状態です。口臭の悪化や歯が抜けてしまう原因となります。

だれもがリスクを抱える歯周病

歯周病の予防と治療のススメ



歯周病⇕生活習慣病の悪循環?!

歯周病菌が出す毒素や酵素は、血糖値を下げる役割を持つホルモン「インスリン」の働きを悪くします。歯周病があると、高血糖状態になりやすく、糖尿病を発症するリスクが高まります。

一方、糖尿病がある人ほど免疫力が低下しやすく、歯周病にかかりやすくなります。肥満、喫煙、高血圧症や脂質異常症といった生活習慣病も、歯周病を悪化させる要因です。



◆歯周病が病気の引き金になる
◆生活習慣病があると歯周病にもなりやすい

恐ろしい悪循環が起こっています。

後期高齢者の人も口腔健診があります 〈後期高齢者歯科健康診査〉

嚥んだり、飲み込んだりする機能が低下すると誤嚥性肺炎を起こすことがあり、命に関わることがあります。口腔機能の維持のため、年に一度は口腔健診を受けましょう。

【対象者】後期高齢者医療被保険者

①75歳以上の人

②65歳以上75歳未満で一定の障がいがあり、広域連合の認定を受けた人

【実施期間】令和元年6月1日～令和2年1月31日

【費用】無料（治療処置は有料）

【受診方法】申込後、歯科医院に予約

（※申込後、ご自宅に受診券が送付されます）

【申込先】すこやか健康課、分庁総合窓口係、後期高齢者医療広域連合

【申込受付期間】随時可

【実施医療機関】鳥取県内の指定歯科医院

【問合せ先】後期高齢者医療広域連合業務課
☎32-1095（湯梨浜町龍島500）

40代・50代の方は 〈歯周疾患検診〉

加齢によるリスク増加もあり、多くの方がすでに歯周病にかかっています。体メンテナンスの一環として、歯や歯肉の健康も毎年チェックしてみましょう。

（対象となる人には受診券を送付しています）

【対象者】40～59歳の人

（昭和35年4月2日～昭和55年4月1日生）

【実施期間】令和元年6月1日～令和2年1月31日

【費用】無料（治療処置は有料）

【受診方法】歯科医院に予約

【実施医療機関】中部および西部地区の歯科医院
（※西部は米子市・大山町・日吉津村のみ）

【持っていくもの】受診券と保険証

【問合せ先】すこやか健康課 健康推進係

☎52-1705

歯周病予防の極意
一、丁寧な歯みがき
一、よい生活習慣
一、定期的な歯科健診

寿命日本一!! 人生を目指して～

TCC特集番組
6月26日(水)
放送予定

問合せ先 すこやか健康課 TEL52-1705

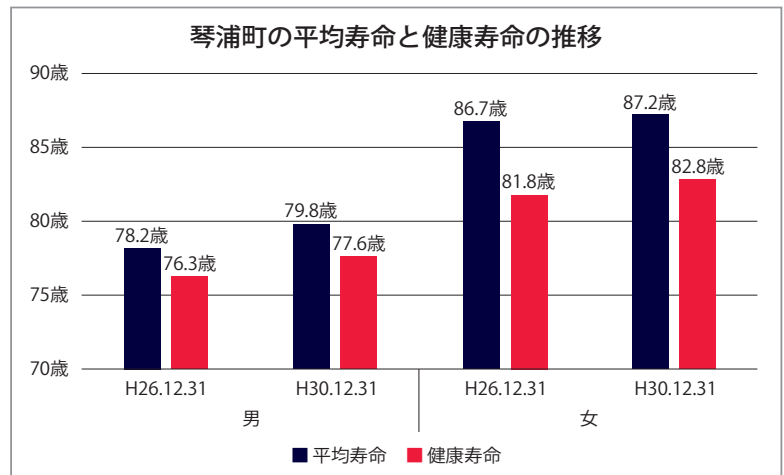
取り組みの成果がここに!

健康寿命はこの4年間で**約1.2歳**延伸! (男女平均)

琴浦町では、平成27年度から「健康寿命日本一」を目指し、さまざまな取り組みを行ってきました。

その結果、健康寿命は男女ともに1歳以上の延伸が見られました。

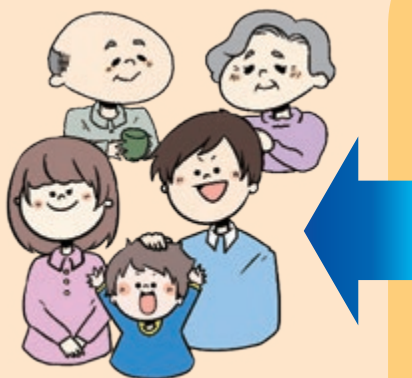
女性では平均寿命の伸びよりも健康寿命の伸びがさらに0.5歳大きく、4年間の健康寿命延伸の取り組みの成果が現れています。



働き盛り世代から高齢者の健康の維持を目指して!

新たに「すこやか健康課」が誕生しました

すこやか健康課



すこやかな町民へ

保険係

国民健康保険
後期高齢者医療保険

高齢福祉係

介護認定・介護保険

健康推進係

健康増進・保健事業
各種検診・人間ドック
特定保健指導
健康教室

地域包括支援センター

介護予防・高齢者生活支援
ちょっとリハビリ・介護予防教室
介護予防体操
サークル・カフェ
健口栄養教室

連携

社会教育課など

- ・スポーツ推進
- ・青少年育成

各関係機関



琴浦町検診受診推進キャラクター
「ドクター55（ゴーゴー）」

目指せ! 健康 ～生涯活躍できる

ライフステージに応じた世代ごとの目指す姿

ライフステージとは、人生の節目（進学・就職・出産・退職など）ごとに段階に分けていくこと。

少年期 (～18歳ごろ)	働き盛り世代 (19歳～64歳ごろ)	アクティブシニア世代 (65歳～75歳ごろ)	シニア世代 (75歳ごろ～)
健康になるための 土台づくり	健康づくりの実践・自身の 能力の100%発揮	新たなステージにおける 健康づくり	医療や介護に依存しない 身体づくり

若いときから
取り組んで

健康で幸せに暮らす4本の柱



第1の柱 運動

谷川コンディショニングコーディネーターによる運動指導を行い、働き盛り世代から高齢者の健康増進を目指します。

役立つ行政サービス

- ・ プレーパークどんぐり
- ・ 総合体育館 トレーニングルーム
- ・ スポーツ少年団
- ・ 介護予防体操
- ・ ちょこっとリハビリ
- ・ 健康教室 など



第2の柱 栄養・口腔機能

食生活改善・口腔機能維持に向けた事業を地域に出向き展開します。

役立つ行政サービス

- ・ 食生活改善事業
- ・ 栄養講座
- ・ ヘルスアップ講座
- ・ 健口栄養教室
- ・ 歯周疾患検診 など



第3の柱 社会参加

体力増進、認知機能維持のため、地域の生きがい活動への参加や地域の交流の場の紹介、ボランティア活動の促進を図ります。

役立つ行政サービス

- ・ ジュニアリーダー育成
- ・ 子どもボランティア
- ・ 文化教室・サークル
- ・ 寿大学・高齢者クラブ
- ・ 介護予防サークル
- ・ カフェ・サロン など



第4の柱 疾病予防

毎年の健診・検査などを必ず受診し、疾病の予防、重症化予防を図ります。

役立つ行政サービス

- ・ 特定健診、後期高齢者健診
- ・ 各種がん検診
- ・ 人間ドック費用助成
- ・ 特定保健指導
- ・ 腎臓病予防訪問指導
- ・ タッチパネル検査
- ・ 健診結果に基づく各種フォロー教室

大人気! 谷川哲也 コンディショニングコーディネーター



【谷川さんと公園散歩しませんか】

毎週土曜日8:30～
総合体育館玄関集合出発
約2.5kmの総合公園ウォーキングコース
を30～45分かけて歩きます。

すがすがしい朝のウォーキングをみんなで楽しみましょう♪



【谷川さんによる各種指導・教室】

プロの指導のもと基礎から応用までさまざまな指導が受けられます。

トレーニングルーム、体幹教室、サークル訪問指導など

やっています 事業紹介～

進化を続ける 総合体育館トレーニングルーム

満足度80%
1日50人以上が
利用する人気施設

健康への切符を手にした利用者さん

トレーニングルーム暦(1年9ヶ月)

- ・体重が10キロ以上減少
- ・患っていた持病が改善
(血圧・血糖値など)
- ・食事制限なし

家族のすすめで通い
始めました。主治医が驚くほど
病気が改善し、趣味のゴルフも
楽しくできます。何より動くこ
とがとても楽になりました。



たくわ まもる
田鋤 守さん(69歳)



After 70^{kg}



Before 81^{kg}

ウエストも
スッキリ

平成28年度にエアコン等整備以
降いろいろ進化したトレーニング
ルーム。

利用者は3年間で3倍以上増加。
今後も進化を続けます。
利用の詳細はP15をご覧ください。



受けないけんで！
健診・がん検診

早期発見・早期治療
健診・がん検診



あなたの健康は、家族みんなの幸せです。
家族や近所で誘い合って、年に1回は受診しましょう。

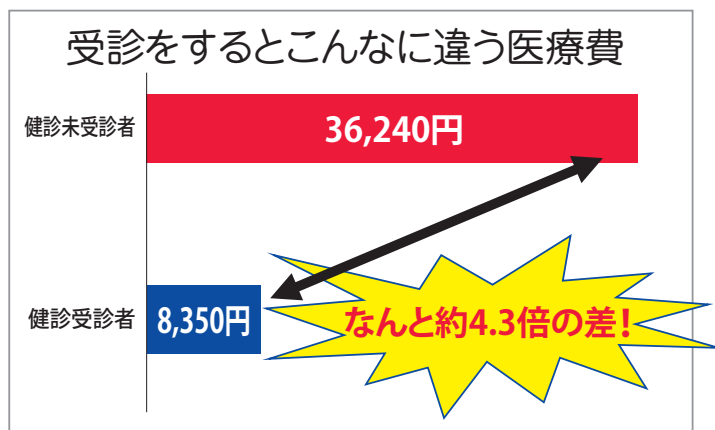


受診券はこの中です



4月下旬～5月上旬に配布した
ピンクの封筒を確認してください。

特定健診の受診の有無による生活習慣病に
おける1人あたり医療費の比較



データ出典：国保データベースシステム

こんなこと
～琴浦町の

外ではえる(はしゃぐ)の楽しいな♪
～プレーパークどんぐり～

子どもたちの自由な発想による外遊びの場を
提供。「子どもと遊び隊」が見守るなか、自然体
験や工作で思い切り体を動かします。



子どもと遊び隊メンバー募集

子どもたちと一緒に遊んでいただけるボランティア
を募集中。

開催頻度：月1回程度(日曜日)

問合せ・申込み：琴浦町アクティブ活動支援センター
(☎52-2047)

長寿に欠かせない歯と栄養
～健口・栄養教室～

高齢による筋力低下を防ぐことを目的とした栄
養指導をまとめた健口・栄養指導プログラムを作
成。その結果、飲み込みテストで約40%の参加者
に改善が見られました。

今年度は、このプログラムの普及を目指し取り
組めます。



経験したことのない災害が起こる前に… 命を守る5つのこと

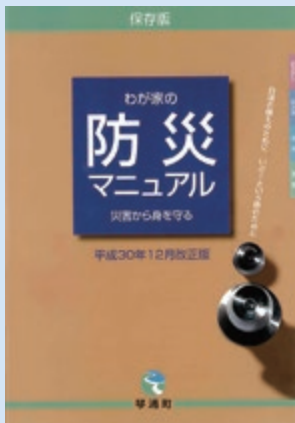
昨年9月の台風24号は、多くの地域で河川の氾濫や土砂災害が発生し、大きな被害をもたらしました。毎年、想定をはるかに超える自然災害が発生しています。今こそ、命を守るための備えについて確認しましょう。

問合せ先 総務課 TEL52-2111

災害が **起こる前** にしておきたいこと

① 避難場所の確認

町では、災害時の避難場所や避難経路などをまとめた「防災マニュアル」を作成しました。昨年の12月に全戸配布していますので確認してください。



●大雨や地震など災害別に避難経路の確認を！

災害の種類によって避難場所は異なります。

●安否確認の方法を家族で確認しておこう！

災害発生時、家族は別々の場所にいるかもしれません。安否確認の方法や集合場所など事前に話しあっておきましょう。（災害伝言ダイヤル「171」や災害用伝言板を確認しておきましょう）

家の周りの危険なところはある？

② 非常持ち出し

災害時、すぐ持ち出せるように、1つのかばんにまとめ、寝室や玄関など、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



定期的に確認を！

■ 食料・飲料水

乾パンなどの簡易食料、缶詰、レトルト食品、ペットボトル飲料



■ 応急医療品

常備薬、持病薬、お薬手帳



■ 日用品

ポリ袋、ライターなど



■ 照明、情報

懐中電灯、携帯ラジオ、メモ帳、筆記用具



■ 貴重品

現金、預金通帳、印鑑など



■ 衣類など

下着、靴下、軍手、雨具など



災害により断水した場合、水が供給されるまでに時間がかかる場合があります。

飲料水は1人1日3リットルが必要といわれます。最低3日分の水を備蓄しておきましょう。

災害が **起きたとき**に とる行動



③ 町が発令する緊急時の避難情報に注意

避難準備・ 高齢者等避難開始

高齢者など避難に時間がかかる人は、避難を開始しましょう。



ひなんかんこく 避難勧告

安全な避難ができる最後のタイミングです。非常持出し品を持って直ちに避難しましょう。

ひなんしじ 避難指示(緊急)

屋外が危険な場合は、建物の2階以上の安全な場所に避難するなど直ちに命を守る行動をしてください。



④ 命を守る避難行動 3カ条

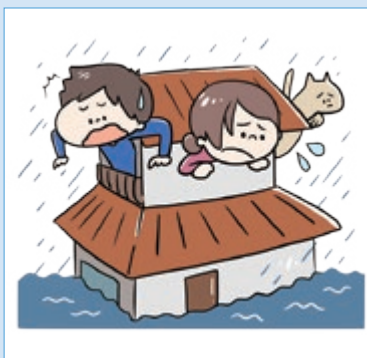
1 雨風が強まる前に、 避難完了

早めの避難をしましょう。土砂災害の危険性のある地域に住んでいる人は、雨風が強まる前に避難が必要です。



2 とにかく近くの 安全な場所へ!

避難が遅れ、避難所への避難が危険なときは、無理をせず、自宅の2階以上や近くの高い建物に避難しましょう。



3 河川や水路に 近づかない!

河川や水路には、絶対に近づかないでください。避難するときには、河川や水路の近くを通らないように。



⑤ 早めの情報収集を!

あんしんトリピーメール

携帯電話やスマートフォンなどに県内の防災情報などをメールで届けるサービスです。気象情報をいち早く文字情報で入手できます。

登録はこちらから

あんしんトリピーメール

検索



町が発信する避難情報ツール

避難情報を随時発信していきます。日ごろからチェックしておきましょう。



防災無線

定期的な電池交換を!
自宅の放送機は停電でも電池で稼働します。

フェイスブック



ホームページ

放送が聞き取れないときはホームページなどで確認を!



安田地区集落支援員 石賀 郁朗さん

地域の見守り役

安田地区に新しい集落支援員

安田小学校が廃校になって5年、地域の課題を把握し、地域の活性化を後押しするため、石賀郁朗さん（尾張）が集落支援員に就任されました。今後、集落の維持活性化や安田地区振興協議会の事務局、行政との連絡調整役として活動されます。

石賀さんから一言『多世代が交流できる居場所づくりを目指し、地域の人との協力を得ながら、各種事業に取り組んでいきたいです。また、地域の防災意識を高め、共助の意識向上を図りたいと思います』



『とびうおロード』でつながる山陰道と9号線 琴の浦インターチェンジが開通

平成28年度から事業を進めていた町道別所中線、別所東線、琴の浦ICが完成し、4月27日に開通式を行いました。

琴の浦ICの開通により、国道9号から山陰道への交通アクセスが向上し、琴浦町内の観光振興による交流人口の増加、地域活力の増進が見込まれます。

また、国道9号と山陰道を繋ぐアクセス道路が町民にとって親しみやすい道路になることを期待して「とびうおロード」という愛称になりました。



生まれてくれてありがとう

『はじめてばこ』で子育て支援

4月23日、琴浦町とBSS山陰放送および鳥取県生活協同組合（鳥取県生協）は『はじめてばこ』に関する連携協定を締結しました。

この協定を結び、赤ちゃんが誕生したご家庭へ子育てに役立つグッズを詰め合わせた『はじめてばこ』を贈り、地域での子育てとお子さんの健やかな成長を応援します。山陰放送の主催事業として、琴浦町および鳥取県生協の三者で連携していきます。対象者には赤ちゃん訪問の際に町職員が申込方法などの説明を行っていきます。



琴浦町進学奨励金の申請を受け付けます

子どもたちの「教育を受ける権利の保障」と保護者の「子育て支援」そして、「人材の育成」を目的に、琴浦町進学奨励金を給付します。**一般的な奨学金と違い返還の必要はありません。**

●対象者

町内に住所を有する保護者の子どもで、高校、高専、2年制以上の高校専攻課生、大学、短大、専修学校等に在学中の人

●支給内容

高校生 月額5,000円
大学生など 月額8,500円

●支給の条件

保護者が①②のいずれかに該当する場合

① 高校生の申請

保護者の平成31年度町県民税所得割に係る課税標準額の合計が150万円未満

② 大学生などの申請

保護者の平成31年度町県民税所得割に係る課税標準額の合計が200万円未満の場合

●申請期間

6月3日（月）～7月12日（金）

※申請期間内の受付分は4月に遡って支給されますが、申請期間を過ぎた申請は8月分以降からの給付となります。

●その他

・申請書は、まなびタウンとうはく3階教育総務課、本庁舎総合窓口、または分庁舎総合窓口に設置しています。
・課税標準額の確認方法や申請方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

●問合せ・申請先

教育総務課 ☎52-1160



第3期「琴浦こども塾」が開塾

「論語」から昔の人の生き方や教えを学んだり、茶道などの「礼儀作法」、地域の自然・歴史を通じた「体験活動」をしたりして、ふるさとを知り、大切に思う心を育てる琴浦こども塾。第3期入塾式を4月13日、まなびタウンとうはくで行いました。

第3期は11人でスタート。当日は、レクリエーションで自己紹介などを行った後、論語の学びを行いました。

●琴浦こども塾とは

町内の小学4年生から中学1年生を対象に、毎月第1・第3土曜日の午前中に行っています。今後は、茶道や論語の学び、塩谷定好写真記念館などの施設見学を予定しています。

学校とは違う学びの中で個々の人間力を育み、ふるさとを大切に思うこと、人としての「しん」がしっかりと通った子どもたちを育てることを目指しています。

●当日学んだ論語の1つを紹介

「学びて時に之を習う、亦説またよろこばしからずや。朋遠とも方より来る有り、亦また樂しからずや。」

この論語は、いつも遊んでいる友達ではなく、他の学校の友達と一緒に学ぶことの楽しさを表しています。論語を教えていた孔子には、たくさんのお弟子さんがいたので、その当時の人々にも共通していたのではないのでしょうか。

問合せ先 企画政策課

☎52-1708



新たに9名が誕生

あなたの食のお手伝い 食生活改善推進員

食生活改善推進員は「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、地域における食を通じた健康づくりの取り組みを町と協力して行っています。

琴浦町では、昨年度、養成講座を開催し、9名が修了されました。食生活改善推進員になるためには、定められたカリキュラムに沿った講義を受ける必要があります。国民の健康状況・健康日本21、栄養の基礎知識、調理の基本など活動に必要な知識を学びます。

今後は、地域での食育推進活動が始まります。



町食生活改善推進員養成講座修了式

とりくみ

よい食生活で健康な毎日を

〜これからも伝え続けます〜

別宮部落では、毎年講習会を開催し、減塩の工夫、野菜の摂取量増加、メタボ予防などテーマを決めて取り組んでいます。

今回は琴浦町食育推進計画の概要を説明し、一人ひとりの実践項目を意識して生活していくことで、心も体もいきいきと元気に暮らしていけることを確認しました。参加者の中には、「計画のことを初めて聞いた」と話される人もあり、よい機会になったと感じました。

また、町と食生活改善推進員はライフステージに応じた食育の取組を多数行っており、これからも学んだことを地域の皆さんに伝え続けていこうと思います。

問合せ先 すこやか健康課

TEL 52-1705



6月23日〜29日

男女共同参画週間



●2019年度キャッチフレーズ 決定

『男女共同参「学」』

『知る 学が 考える』

私の人生 私がつくる』

私たちがめざしている男女共同参画社会とは男女がともに、その人権を尊重しつつ責任を分かち合い、個性と能力を発揮できる社会です。現在、さまざまな分野で担い手不足が問題になっています。このような社会の中で男女共同参画社会の実現は、町全体の活力維持のために必須なものとなっています。職場で、学校で、地域で、家庭で男女のパートナーシップについて考えてみませんか。

このキャッチフレーズは、学びを通じて男女共同参画を推進したいとの思いから、内閣府が公募決定しました。

問合せ先 企画政策課

TEL 52-1708

後期高齢者医療保険料の軽減が変わります

後期高齢者医療保険料の均等割9割軽減が8割軽減に変わります。

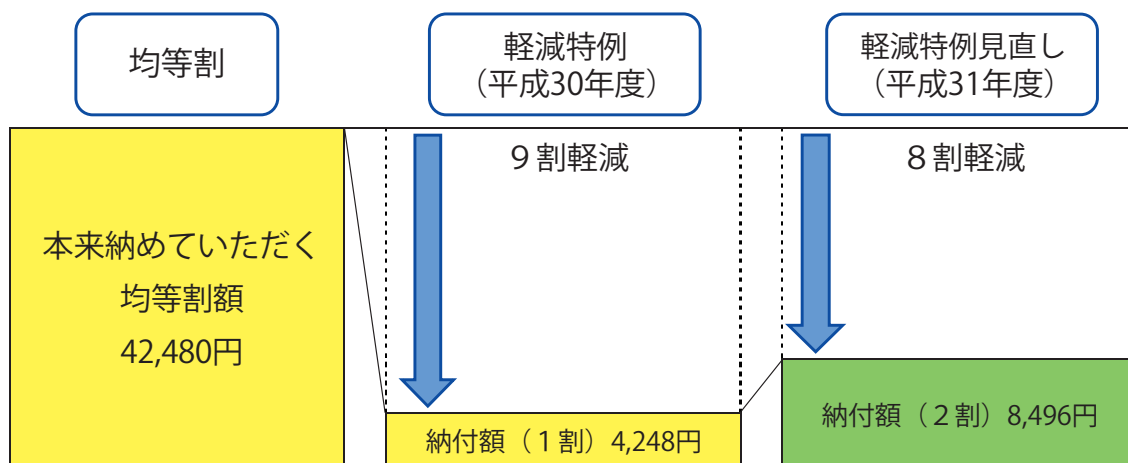
今回の見直しは医療費が増加している中で、皆さんが安心して医療を受けられる制度を維持するためのものであります。ご理解をお願いします。

均等割額8割軽減該当者
所得が33万円以下の世帯で、被保険者全員が年金収入80万円以下の世帯

保険料については、7月中旬発送予定の保険料額決定通知でご確認ください。

問合せ先

すこやか健康課
TEL 52-1707
FAX 52-1702
税務課



高齢者用肺炎球菌 ワクチン定期接種



このワクチンを接種すると重症化しやすい肺炎を予防することができます。今年度の対象者に接種券を配付しています。接種期限がありますので、早めに接種を受けましょう。

【対象者】

①令和2年3月31日までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、となる人
※今年度は、101歳以上の人も対象とします。

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓、もしくは呼吸器の機能に自己の周辺の日常生活活動が極度に制限される程度の障がいや有する人またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいや有する人。

※過去に接種を受けた人は対象外となります。

【接種期限】令和2年3月31日まで
【自己負担額】3,000円

（7,900円のうち4,900円助成）

問合せ先 すこやか健康課

TEL 52-1705

特別医療費受給資格証 (ひとり親家庭)の更新

ひとり親家庭の特別医療費受給資格証の有効期限は、6月30日です。該当の人は更新手続きをお願いします。

また、前年度までは所得制限などで該当とならなかった人も、所得の状況などにより対象となる場合もありますので、ご相談ください。

対象者 所得税非課税世帯で子どもがいるひとり親家庭の人
※子どもの年齢は令和2年3月31日時点で18歳以下

助成内容 受給資格証の提示により、病院での窓口負担が左記の自己負担額までとなります。

・通院 530円/日
・入院 1,200円/日
・薬局 無料

申請に必要なもの 健康保険証、印鑑、所得税非課税を証明できるもの（1月以降に琴浦町へ転入された人）

申請先 ・すこやか健康課
・分庁総合窓口係

TEL 52-1707

早めの受診が安心のカギ！

医療機関での各種がん検診



医療機関委託検診を実施しま

す。5月上旬に部落役員さんを通じて各世帯へ各種がん検診の受診券、委託医療機関一覧表を配付しています。確認のうえ、早めに受診してください。

※今年度から、大腸がん検診と肺がん検診も医療機関で受けることができます。

検診実施期間（期間厳守）

令和元年6月1日（土）～

令和2年2月29日（土）

医療機関に持参するもの

①各種がん検診の受診券（緑色）

②自己負担金

注意事項

①受診する際は、希望の医療機関に事前に電話で予約してください。

②希望する検診の受診券（緑色）を切り取って、医療機関窓口へ提出してください。

③検診期間を厳守してください。

1月と2月は予約が殺到しますので、早めに受診するようにしましょう。

④JA女性会員は助成券が利用できます。（11月末まで）

⑤5月から11月にかけて町が実施する集団セット検診の、各種がん検診と重複して受診できません。どちらか一方を受診してください。

問合せ先 すこやか健康課

☎52-1705

検診区分	委託医療機関
胃がん検診 （胃力メラ検査） 大腸がん検診 肺がん検診	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	赤碓診療所、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

New!

心身障がい者医療費助成制度

認定更新の手続きが必要です

身体に障がいのある人、知的障がいまたは精神障がいのある人で、一定の要件に該当する場合に、自己負担した医療費の半額分の助成を受けることができます。

この制度を利用するためには、毎年認定を受ける必要があるため、現在認定を受けておられる人も手続きが必要です。令和元年7月1日からの1年間の認定申請を、6月3日から受け付けます。

・保険対象医療によるもの（食事療養費を除く）
・公費負担医療による医療費（自立支援医療（精神通院）など）以外のもの

【認定更新の申請に必要なもの】
・健康保険証、各種障がい者手帳、※公費負担医療受給者証（該当者のみ）、印鑑

※公費負担医療受給者証

病気の種類や患者の状態により、法律に基づいて医療費の一部を国や地方自治体が負担する場合があり、その際に発行される受給者証のことです。主な公費負担医療には、自立支援医療（精神通院）などがあります。

申請・問合せ先
すこやか健康課 ☎52-1707



【対象となる医療費】
・町民税非課税の人
・町税などの滞納が無い人
次の要件全てに該当するもの

・特別医療に該当しない人
・高齢受給者に該当しない人
・後期高齢者医療に加入していない人

地域参観日



おじいちゃん、おばあちゃん、ご近所さん、地域の皆さん

小学校・中学校に来てみませんか？

【小中学校一斉公開】

令和元年 6月13日（木） 8：30～12：30

地域に開かれた学校づくりをめざして、小中学校一斉公開を行います。

昨年度は、498人の参加がありました。当日は普段、なかなか見ることができない授業の様子や学校の様子をご覧ください。

保護者だけでなく、どなたでも参加していただけますので、地域で声をかけ合って、ぜひお越しください。

※参観後、よりよい学校づくりに生かしていくため、アンケート記入にご協力ください。

【公開する学校】



東伯中学校 (TEL 52-2326)

浦安小学校 (TEL 52-2404)

聖郷小学校 (TEL 52-3016)

八橋小学校 (TEL 52-2950)

赤碕中学校 (TEL 55-0002)

赤碕小学校 (TEL 55-0506)

船上小学校 (TEL 55-0601)

問合せ先 教育総務課 TEL 52-1160

Sports

スポーツのお知らせ

自由に遊ぼう！フレーパークどんぐり

と き 6月30日（日）13:00～16:00

時間内なら、いつ来て、いつ帰っても大丈夫です。

ところ 東伯総合公園 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。



総合体育館トレーニングルーム

お仕事の帰りに同僚と、休日に家族と、天候を気にせず、気軽に運動が楽しめます。

【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】 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。

【6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

（水）5日 13:00～20:30

12日・19日・26日 12:30～20:30

（土）1日・8日・15日・29日 8:30～16:30

町民トレーナー

（木）6日・13日・20日・27日 9:00～12:00

（金）7日・14日・21日・28日 14:00～17:00

※日程などが変更になる場合があります。

『町民の声』制度をご利用ください

町民の皆さんの町政に対する意見を聴くため、「町民の声」箱を設けています。

「町民の声」箱の設置場所

- ・役場本庁舎 1 階エントランスホール
- ・役場分庁舎玄関入口付近
- ・まなびタウンとうはく 2 階エレベーター前



<ご意見への回答>

直接本人へ回答または町のホームページにて回答内容を公開しています。

※平成30年度の受付件数40件
問合せ先 総務課 ☎52-2111

労働保険の「年度更新」

労働保険の年度更新では、平成30年度の確定保険料および平成31年度の概算保険料並びに石綿健康被害救済法に基づく一般拋出金の申告・納付手続きが必要となります。6月1日から7月10日までの間に申告・納付手続きをしてください。

申告書は、期間中集合受付会場、鳥取労働局、最寄りの労働基準監督署、金融機関・郵便局などで受付をします。

また、電子証明書を取得して電子申請・電子納付をご利用いただくと、待ち時間を気にせず手続きができます。

【集合受付会場】

と き

6月14日、19日、25日、
7月10日 10:00～16:00

ところ 倉吉地方合同庁舎
倉吉市駄経寺町2-15

HIV検査普及週間

6月1日～7日は「HIV検査普及週間」です。

倉吉保健所では感染を早期発見するため、HIV、性感染症（クラミジア・梅毒）、B型・C型肝炎ウイルス、風しん抗体価検査を無料で行っています。ぜひご利用ください。

●定例検査（要予約）

HIV、性感染症（クラミジア・梅毒）
毎月第1・3水曜日（祝日を除く）
13:30～14:30

B・C型肝炎、風しん抗体価検査
毎週水曜日（祝日を除く）
13:00～13:30

●休日・夜間検査（要予約）

HIV、性感染症、B・C型肝炎、
風しん抗体価検査
休日：6月2日（日）・12月8日（日）
13:30～15:30

夜間：6月5日（水）・12月4日（水）
17:30～19:00

※HIV・性感染症検査は匿名で行います

※検査は無料です（風しんは妊娠を希望する女性等のみ無料）

ところ・問合せ先

倉吉保健所 ☎23-3145

消費税軽減税率制度説明会

参加を希望される事業者は、事前に税務署へ連絡してください。

と き

6月10日（月）～14日（金）
15:30～17:00

ところ

鳥取税務署 ☎0857-77-2274
米子税務署 ☎0859-57-3334
倉吉税務署 ☎0858-26-5561



案 内

献血にご協力ください

と き 6月27日（木）

受付時間	会 場
9:00～10:15	役場本庁舎
11:50～13:00	福助（株）鳥取工場
14:00～15:45	琴浦大山警察署
16:30～17:30	（株）高野組

※献血カードまたは本人確認できるものがが必要です。

※服薬中の人はお薬手帳など、薬の名前がわかるものをご持参ください。

献血の種類 400ml全血献血

問合せ先 すこやか健康課
☎52-1705



経営所得安定対策交付金の申請受付会

経営所得安定対策制度は、水田で、大豆、飼料用米、地域振興野菜などの対象作物を生産し、販売する農業者に対して助成されるものです。平成31年産の申請受付会を下記の日程で開催しますので、該当される人はお越しください。

また、対象作物については、郵送される書類をご確認ください。

開催日時

6月23日（日）
9:00～17:00

場 所

カウベルホール会議室

申請に必要なもの

申請書・印鑑など

問合せ先

琴浦町農業再生協議会
（役場分庁舎 2 階）

☎55-0270

3年を経過していない人（平成28年4月1日以降に卒業した人が該当する。）および令和2年3月までに高等学校または中等教育学校を卒業する見込みの人
〔試験の程度〕

高校卒業程度

〔受験申込方法〕

インターネット申込み

<http://www.jinji-shiken.go.jp/juken.html>

※インターネット申込みができない場合は、第1次試験地を管轄する人事院地方事務局に郵送または持参により申込書を提出

〔受験申込受付期間〕

インターネット申込

6月17日（月）～6月26日（水）

郵送または持参による申込

6月17日（月）～6月19日（水）

〔第1次試験〕9月1日（日）

試験地

鳥取市・松江市・岡山市・広島市・山口市

試験科目

基礎能力試験・適性試験・作文試験

〔パンフレットの請求、問合せ先〕

広島国税局 総務部 人事第二課
試験研修係 TEL082-221-9211

労働セミナー開催（要申込）

労働者・経営者間の紛争防止を図ることを目的として、労働セミナーを開催します。

と き

①6月11日（火） 14:00～15:30
「ハラスメント防止のためのアンガーマネジメント」

②7月3日（水） 14:00～15:30
「ハラスメント防止のためのコミュニケーション」

ところ 倉吉市立図書館2階

参加料 無料

※求職活動中の人は証明書を準備しますので、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

TEL23-6131 FAX23-2454

募 集

税務職員募集

〔受験資格〕

平成31年4月1日において、高等学校または中等教育学校を卒業した日の翌日から起算して

催しもの

歯と口の健康週間フェア

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。お口のトラブルはむし歯や歯周病だけでなく、全身の健康に影響を及ぼします。この機会にぜひご参加ください。

と き 6月9日（日）
9:00～11:30

と ころ 鳥取県中部歯科医師会
口腔衛生センター

内 容

- ・歯と口についての各種相談
- ・歯科健康診断
- ・フッ化物歯面塗布（タオルと母子手帳を持参）
- ・フッ化物洗口体験など

問合せ先

鳥取県中部歯科医師会口腔センター TEL22-5472



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 あすかちゃんのパパ

タイトル 「田園キャンパス」

撮影場所 倉坂地区

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 TEL52-1708





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)

以西地区に仕掛けていた箱罾が好調で、5頭の猪を捕獲しました。今回捕獲した地区では、まだ猪被害が絶えません。引き続き捕獲に取り組んでいきます。

今年の船上山さくら祭では猪丼を出店しました。天候に恵まれ、たくさんの人を買っていただきました。特に嬉しかったのが、猪肉を食べたことがなかった人に、「猪肉っておいしいね」と言っていたことです。今後も町内イベントで猪肉を使った料理を出店します。ぜひ、食べに来てください。



協力隊！
じゃナイトスクープ

プロフィール

くわ あつみ
久和 温実
出身：長崎県対馬市
一言：しいたけは
生より乾燥



こんにちは！あつみんです。さて、最近イラスト・デザインに加えて「グラフィックファシリテーション」のスキルを高めています。皆さんにも「みえる化」の可能性を感じて欲しいと思い、このたび「琴浦KAKU部」を企画しました！「かく」ことによるコミュニケーションのスキルを身に付けたい人、絵を描くのが好きな人、子どもでも大人でも親子でも大歓迎です！詳しくは地域おこし協力隊のフェイスブックで随時お知らせしていきます。



シリーズ ことうら教育

『わたしのまちじまん』（赤碕小学校）

2月に行われた赤碕地区公民館祭で、3年生は自作の大漁旗を、4年生は豪快なダンス「赤碕ソーラン」を披露しました。

赤碕の下道沿いには、波しぐれ三度笠や塩谷定好写真記念館、おいしいコロッケのかねちく、牛骨ラーメンの味の決め手となる薄口しょうゆを作っている桶谷しょう油さんがあります。



赤碕 大好き！

古い町並みが魅力的です。



調べ学習でお世話になったみなさんへ感謝の気持ちをこめてミニ大漁旗とピオラを届けました。下道がにぎやかになるように沿道の家々にも、花をプレゼントしました。喜んでもらえてうれしかった。

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.2

『スクワット』 パート2

谷川哲也さん
コーディネーター



☆いろいろな種類があるスクワット
スクワットもやり方によって大きく鍛える場所、負荷が変わります。
今回は基本のスクワットの上級編。
鍛える場所を意識してやってみましょう!

【ワイドスタンススクワット】

足の幅を肩幅よりさらに外側に開いて行うスクワット。

〈ココに効く!〉

- ・おなか
- ・お尻
- ・太ももの内側

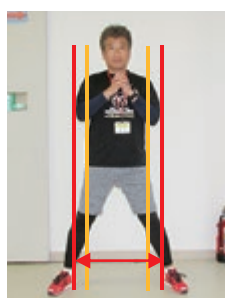
ポイント

ヒザがつま先より前に出るときは上半身を前に倒しながら行うとバランスが取りやすく、ヒザが前に出にくくなります。

ヒザとつま先の向きが同じになるようにします。

1日の目安

10〜30回×2〜4セット



足を肩幅よりさらに広く



背筋をのばそう!
太ももは床と平行に

ワンランクアップ↑

【バックステップシングルレッグスクワット】

片方の足を後ろに引いて行うスクワット。

〈ココに効く!〉

- ・おなか
- ・お尻
- ・太ももの前側と裏側

ポイント

足を前に出すのではなく後ろに引いて行うことでヒザがつま先より出なくなりますよ♪

背筋をのばしたきれいな姿勢を意識し、前脚の太ももが床と平行になるまで下ろし、前脚に負荷をかけます。

1日の目安

片足6〜10回ずつ×2セット



片方の足を後ろに引く



ヒザとつま先の位置確認!

太ももは床と平行に

上級編でも基本はヒザがつま先より前に出ないこと!
ヒザを痛める原因となります。

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ます

輝くひと★発見

有限会社 西本商会

昭和37年に設立された西本商会。町内を中心に水道工事などをしてもらいます。
今回は、代表取締役の西本さんにお話を聞きました。



西本 研一さん (65歳)

現在5人の社員で運営しているので、家族のように気兼ねなく会話が出来ます。また、社員の中には、「子どもの運動会があるので休みます!」と、積極的にお子さんの行事に参加する男性社員もいます。

平成26年に会社の規定を変えました。社会保険労務士と相談して、育児休暇の取得できる期間を定めたり、セクハラなどのハラスメントの規定を追加したりしました。会社が休みやすくなったという社員の声があるので「規定を変えてよかった」と思いますね。

水は生活で欠かすことのできないものです。普段から節水に心がけて、環境にやさしい生活を送るようにしましょう。



地名を知る 琴浦を知る 『八橋』

琴浦の歴史を
隔月で紹介します

琴浦町の中央を流れる八橋川河口付近に位置します。八橋の地名は古く、平安時代中期の書物『和名類聚抄』には伯耆国八橋郡内に八橋郷があったことが記されています。八橋郷の位置については、現在の八橋と考える説のほか、金屋などに「八橋野」の地名が残ることから加勢蛇川東岸の地域とする説があり、古代の八橋の地は定まっていません。戦国時代、永禄7(1564)年と推定される毛利元就書状に「八橋城衆」と記されており、現在の地が八橋と呼ばれています。近世には八橋町、八橋宿とも呼ばれていましたが、菊里村を基本名としたことが江戸時代の書物『伯耆民談記』に記されています。

○八橋の文化財「八橋城」と「津田家墓所」

八橋城はJR山陰線により南北に分断されています。現在北側は公園として整備されており、西側の平坦地が本丸、東側の平坦地が二の丸と考えられています。戦国時代、八橋の地は古代山陰道の後身と考えられる八橋往来が通り、近くに逢束や赤崎などの港もあったことから、交通や軍事の重要地とされました。尼子氏や毛利氏、豊臣秀吉により、八橋城をめぐる争いが繰り返されました。また江戸時代に八橋を治めた津田家の墓所が体玄寺にあります。町の文化財として、地域の人々に大切にされています。



江戸時代の八橋城とその周辺
天保15(1844)年菊里村岩本村田畑地続全図
(琴浦町歴史民俗資料館所蔵)



人と町がつながる
コトウライフ
KOTOURA LIFE

発行：琴浦町 編集：企画政策課 〒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：山本印刷株式会社