

広報

ことうら 8

No.192 2020.8.1

TOPIC

マイホーム購入を
応援します (P.8)

熱中小学校

オープンスクール開催 (P.11)

健康
のびる
寿命も

特集

琴浦町の健康をデータから考えてみよう

写真：体幹トレーニング教室（琴浦町総合体育館）

琴浦町総合体育館では、毎週水曜日と土曜日に谷川コンディショニングコーディネーターによる体幹教室を開催しています。バランスボールを使ったトレーニングは年齢性別を問わず大人気！皆さんも丈夫な身体を保つために、身体づくりのプロ谷川さん直伝の体幹トレーニングを体感してみませんか？

しっかりバランスよく栄養をとろう!!

やせていること=健康であるとは限りません。
やせは、フレイルが忍び寄っているサインかもしれません。

※「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の間の段階として、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態のことを指します。フレイルは、適切な治療や予防を行うことで要介護状態に進まずにすむことが可能です。



※全体を100として各区分における有病率を比較しています。
※平成29年度～令和元年度の後期高齢者健診受診者の健診結果データに基づき作成しています。

75歳以上の琴浦町民のBMI (肥満度) 区分による有病率の比較

- 【BMI (肥満度) の区分】
やせ (BMI: 18.5未満)
標準 (BMI: 18.5以上25未満)
肥満 (BMI: 25以上)
- **やせに見られる傾向**
要介護リスクが1.5倍、認知症リスクが1.3倍高い傾向にあります。
 - **肥満に見られる傾向**
生活習慣病リスクが高く、糖尿病、高血圧症、脂質異常症のうち2つ以上の疾患のある人は90%にもなります。
 - **標準に見られる傾向**
おおむね平均程度の有病率といえますが、生活習慣病リスクが1.2倍と高めとなっています。
 - **3区分共通**
筋・骨格系の疾患においては、BMI区分による有意な差は見られず、体形にかかわらず注意する必要があります。

健康なカラダを目指すバランス食の合い言葉

「さあ! にぎやかにいただく」

魚(さかな)、油(あぶら)、肉(にく)、牛乳(ぎゅうにゅう)、野菜(やさい)、海藻(かいそう)に、芋(いも)、卵(たまご)、大豆(だいず)、果物(くだもの)

動物性タンパク質



主食(ごはん、めんなど)に加えて、不足しがちな動物性タンパク質食品を中心に、10種類の食品を毎日食べるよう心がけましょう。

※治療中の病気などがあり食事療法を行っている人は、主治医の指示に従ってください。

お口の健康も大切に!

パタカラ体操

さあ! みんなでやってみよう!



特集

琴浦町の健康をデータから考えてみよう

健康寿命延伸のためのスローガン

- 介護が必要になる年齢を先のばしする。
- 栄養をとり、運動をして体力をつける。
- 集いの場に参加する。

町では、町民の健康寿命をさらに延伸するため、3つのスローガンを掲げ、データ分析を鳥取大学医学部と行い、取り組みを進めることとしました!

【健康寿命】	現在 (R1年度)	目標 (R6年度末)
男性	77.72歳	78.72歳
女性	82.87歳	83.87歳

介護を必要とする年齢を先延ばしにしよう!!

認知症、骨折・筋力の衰えによる機能低下の結果、介護を要することとなった人が多いようです。

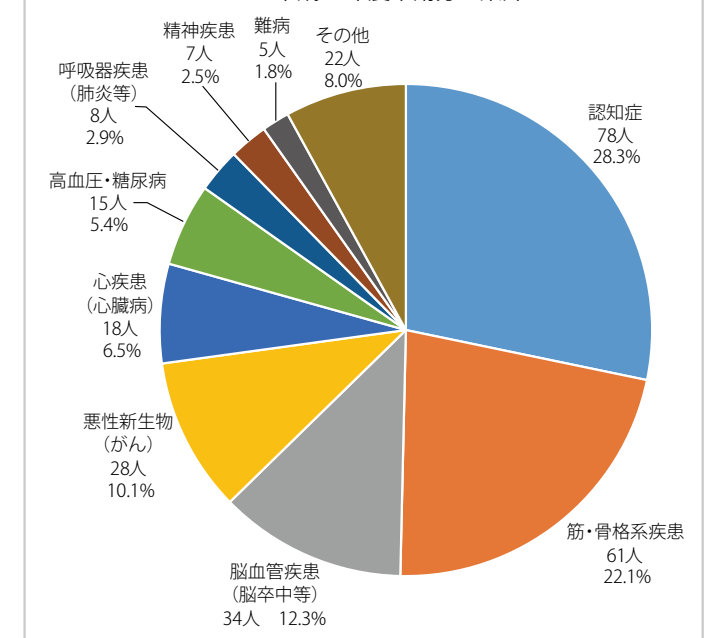
琴浦町における新規介護申請の原因 トップ3 (平成30年度)

- 第1位「認知症」 (平均年齢87歳)
- 第2位「筋・骨格系疾患」 (平均年齢84歳)
- 第3位「脳血管疾患」 (平均年齢78歳)

- ・新規申請のうち、第1位から第3位の疾患で全体の約63%を占めています。
- ・第3位の脳血管疾患(生活習慣病の重症化疾患)は、他の疾患と比べ、若いうちから症状が出ているようです。
- ・年齢に応じて、生活習慣病予防、認知症予防、転倒予防のための筋力維持の取り組みのバランスを変えながら若いうちから取り組むことが重要です。

介護保険新規申請者の主な原因

※平成30年度申請分を集計



※対象人数: 276人、平均年齢: 83.4歳

町内9地区を比較して見てみよう!!

同じ町内でも地区ごとでそれぞれ違いが見られます。

地区名	人口	高齢化率	生活習慣病有病率	特定健診受診率	介護認定率	集いの場の参加率
古布庄地区	763人 (7)	45.9% (1)	55.0% (9)	45.7% (2)	18.2% (2)	12.9% (1)
上郷地区	457人 (9)	43.8% (2)	61.5% (4)	48.1% (1)	11.6% (9)	3.6% (8)
下郷地区	1,593人 (4)	37.9% (5)	57.7% (7)	35.8% (4)	14.95% (6)	9.3% (5)
浦安地区	3,741人 (2)	31.6% (9)	56.0% (8)	32.2% (5)	15.03% (5)	7.2% (7)
八橋地区	3,829人 (1)	33.9% (8)	58.1% (6)	38.4% (3)	15.48% (4)	10.0% (3)
赤碕地区	3,494人 (3)	36.0% (7)	61.0% (5)	25.4% (9)	14.9% (7)	9.5% (4)
成美地区	1,552人 (5)	36.9% (6)	63.5% (2)	26.6% (8)	14.7% (8)	2.4% (9)
安田地区	1,056人 (6)	43.6% (3)	64.7% (1)	29.1% (7)	15.54% (3)	11.0% (2)
以西地区	688人 (8)	39.5% (4)	61.9% (3)	31.3% (6)	18.9% (1)	8.9% (6)
町全体	17,173人	36.1%	59.5%	33.1%	15.9%	8.5%

【データを見るときに注意事項】

①各地区数値の下にある（ ）内の数字は順位です。順位は、数値の高い順からつけられており、結果のよい、悪いによるものではありません。

②人口、高齢化率（人口に占める65歳以上の人口の割合）、特定健診受診率、集いの場参加率は、令和2年3月31日時点の数値です。

③介護認定率は、令和2年2月29日時点の数値です。

④生活習慣病有病率は、平成27年から令和元年の各年6月診療分のレセプトデータの平均に基づき、令和元年4月1日時点の国保、後期高齢者加入者の年齢構成にあわせて年齢調整を行って算出しています。

⑤集いの場参加率は、町の助成の対象となっている介護予防サークル等に参加している40歳以上の者の人数を各地区40歳以上の人口で割って算出しています。

健康についてみんなで考え行動しよう!!



皆さんも地域や家庭、職場で健康について
みんなで話しあい、行動しましょう!
3つのスローガンを達成して自分らしく輝いて過ごしましょう!

年齢に関係なく運動に取り組もう!!

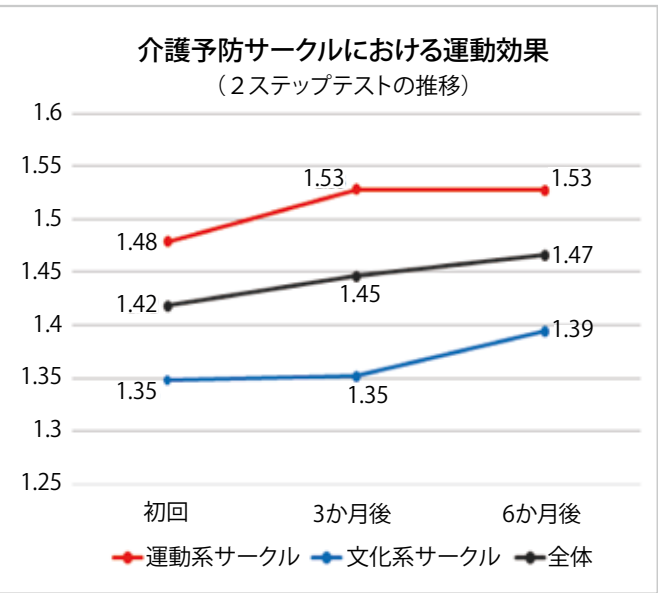
あきらめないで! 鍛えればまだまだ筋力は向上します!

琴浦町内介護予防サークルにおける運動の効果（2ステップテストの推移）

町内で活動している介護予防サークルに6ヵ月にわたる運動指導を取り入れたところ、歩行機能に改善が見られました。

※結果値の見方
1.3以上 心配なし
1.1以上～1.3未満 ロコモ度1（歩行機能の低下が始まっている状態）
1.1未満 ロコモ度2（歩行機能の低下が進行している状態）

※2ステップテストの値の算出方法
2ステップテストの値＝
大また2歩の歩行距離(cm)÷身長(cm)



集いの場に楽しく参加しよう!!

集いの場ややりがいを見つけて参加・実践!!

社会参加を月1回以上する人は
要介護・要支援になるリスクが

約6割減!

長寿社会における中高年者の暮らし方の調査より
(全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト)

地域カフェ



町内の集いの場・社会参加の機会が
いろいろあります!
まずは気軽に参加してみませんか?

ボランティア



サークル



地域サロン



地域行事



コーディネーターが地域での集いの場についての情報提供や立ち上げ・継続の相談支援をしています。お気軽にご相談ください。

琴浦町地域包括支援センター ☎52-1525

軟質プラスチック回収 回収場所をご確認ください

ーお詫びと訂正ー

本紙6月号で、お知らせしました「軟質プラスチック回収事業」について、協力店舗の記載に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

正：ショッピングセンターアパート
誤：マルイアパート店

アパートの軟質プラスチック回収ボックスは「今井書店側出入口」に設置してあります。マルイ店内に設置してある資源ごみ回収ボックスには軟質プラスチックを入れないようお願いします。

軟質プラスチックとは？

お菓子の袋、卵パック、豆腐パック、ペットボトルラベル、コンビニ弁当箱をはじめとするハサミで切れる固さのプラスチック類。

※食品トレイ、ペットボトルは資源ゴミ

●問合せ先 建設環境課 ☎55-7808

各店舗の回収ボックス設置箇所



児童扶養手当「現況届」 特別児童扶養手当「所得状況届」

お忘れなく

児童扶養手当または特別児童扶養手当を受給されている人は、児童の養育状況や受給者の所得状況などを確認するため、「現況届」（特別児童扶養手当は「所得状況届」）の提出が必要です。

受給者には書類を送付しています。内容を確認のうえ受付期間内に提出してください。

なお、手当の支給または停止に関わらず、すべての受給者が現況届を提出しなければなりません。現況届の提出が無いと、手当を受けられなくなる場合がありますのでご注意ください。

●受付期間

児童扶養手当 「現況届」	8月3日(月)～31日(月)
特別児童 扶養届 「所得現況届」	8月12日(水)～ 9月11日(金)

●提出・問合せ先 福祉あんしん課 ☎52-1715

ひとり親家庭を対象に 臨時特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に大きな困難が発生しているひとり親家庭に対して、子育ての負担や収入の減少に対する支援のため、臨時特別給付金を支給します。

●対象者

- 令和2年6月分の児童扶養手当受給者
- 公的年金受給者（遺族年金・障害年金など）
- 収入が減少した人

●支給額

1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円

●手続き方法

【①の場合】申請不要。8月中に児童扶養手当振込口座に支給

【②・③の場合】申請が必要。9月以降に支給
※①または②に該当し、収入が減少した人は、5万円追加支給になる場合があります。
詳しくはお問い合わせください。

●受付期間

8月3日(月)～令和3年2月26日(金)

●提出・問合せ先 福祉あんしん課 ☎52-1715



子どもたちの感染予防の手助けに 町内保育園・こども園にマスクを寄贈

6月8日、有限会社エフエムエルサービスから、新型コロナウイルスに負けず「健康な生活」を取り戻して欲しいとの思いから、マスクを町内の保育園・こども園に1園児あたり約2枚の寄付をいただきました。

いただいたマスクは、町の感染症予防に役立てます。



▲公衆トイレの水道を修繕する組合青年部員

中部管工事業協同組合の取り組み 漏水点検・修繕で地域に貢献

7月18日、中部管工事業協同組合青年部の14名が、ボランティアで町内の公園・公衆トイレ10箇所の漏水点検・修繕をされました。

この事業は、組合青年部がボランティアで水道について住民の理解と関心を深めるため、県中部の市町内の公共施設を対象に年次計画で取り組んでおられます。

組合青年部の長谷川暢宏会長は、「この取り組みは、住民の皆さんに安心・安全な水を提供するために、また若手水道事業者育成のために、約20年前から続けています。これからも皆さんのご理解とご協力をお願いします。」と想いを語られました。

「まちの保健室」で健康増進

以西地区で毎週木曜日に開催されている運動教室「元気貯筋教室」に合わせ、まちの保健室を共催実施しました。健康チェック、体力チェック、保健師による免疫力の話、歯科衛生士による歯周病の話などの講演を行いました。

健康増進に向けた学び、継続した運動の取り組みの成果として、参加者の皆さんには、安定した血圧の維持、血管年齢の若返り、他の地区の同年代と比較して強い下肢筋力がみられています。70代後半～80代前半の女性も元気に運動を継続されており、谷川哲也さん直伝のスクワットもしっかり数をこなされています。

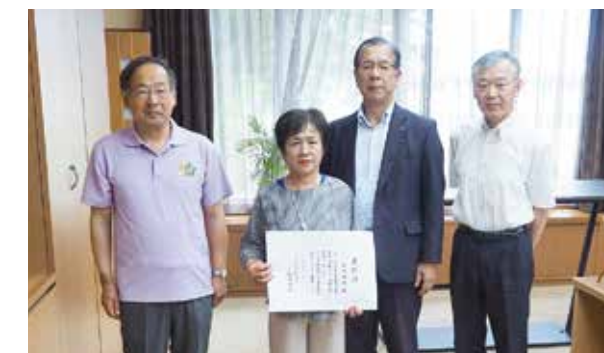


▲講演の様子

社会教育への貢献を表彰

7月3日、東伯郡社会教育協議会表彰が行われ、入江淑恵さん（別所）が表彰されました。これは、東伯郡社会教育の振興発展に貢献し、その功績が顕著な人に贈られるものです。入江さんは長年赤碕地区公民館主事として赤碕地区の発展に尽力され、現在は町内小学生を対象に「ことうら子どもパーク」の運営やコーディネーター、放課後子ども教室の指導者として次世代育成に努めておられます。

入江さんは、「地域で子どもを見守ることが大切。活動を通して琴浦町っていいなと子どもたちに思ってもらえるよう、地域の良さを伝えたい。」と想いを語られました。



▲入江淑恵さん（左から2番目）

移住者さんを応援します

移住支援情報



Uターン移住を支援

新しいライフステージ支援奨励金

県外から移住した世帯に引っ越し費用や賃貸住宅の敷金礼金を助成します。

助成額 上限20万円 ※各種条件あり

問合せ先 企画政策課 ☎52-1708



起業支援

IJUターン起業支援補助金

町内で新たに起業する移住者に、初期投資に係る経費の一部を補助します。

補助額 経費の2分の1 上限50万円

問合せ先 商工観光課 ☎52-1713



住まいの支援

移住定住リフォーム事業補助金

町外にお住まいの人が、町に登録されている空き家を購入または賃借した場合、リフォーム経費の一部を補助します。

補助額 リフォーム経費の2分の1 上限50万円



空き家情報制度を利用した移住奨励金

町外にお住まいの人が、空き家ナビに登録されている空き家を購入または賃借した場合、奨励金を支給します。

県外購入者 40万円
※賃貸・県内からの転入の場合20万円
受入自治会 3万円



空き家探しの味方「空き家ナビ」

町では、「空き家売りたい・貸したい」という空き家をお持ちの人と「家を買いたい・借りたい」と考えている人の橋渡しを行うホームページ「空き家ナビ」を運営しています。



空き家ナビ



移住定住サイトがリニューアル

問合せ先 企画政策課 ☎52-1708

空き家ナビの仕組み

相談

- ・空き家売りたい・貸したい人は企画政策課へご相談ください。空き家ナビについてご説明します。
- ・空き家の所在地や登記の有無などを伺います。

現地調査

所有者様と企画政策課職員と不動産業者の3者で、空き家の建物や設備などを確認し、登録ができるかを判断します。

登録

空き家情報登録申込書を役場へご提出ください。

情報公開

ホームページで空き家情報を公開します。

紹介

- ・物件利用希望者からの問い合わせを所有者様へご連絡します。
- ・所有者様と利用希望者で契約に関する交渉を行います。

契約成立



※不動産に詳しくなくても大丈夫！
所有者様と不動産業者で媒介契約を結ぶと、登録のための書類の作成や売買（賃貸）契約・交渉などのサポートを受けられます。



憧れのマイホーム
をカタチに

移住定住アドバイザー
西永さん

マイホーム購入 を応援します!!

きらりタウン赤碕と槻下住宅団地では、土地の分譲や定期借地権付土地※の賃貸を受け付けています。それぞれの住宅団地に奨励金制度を設け、憧れのマイホームでの新生活を応援します。

※定期借地権付土地
土地を購入せずに、賃貸しながら家を建築することができます。初めに琴浦町へ借地保証金100万円を預け、その後月々の土地賃料を支払うことにより、51年間の借地権を設定する制度です。



きらりタウン赤碕

場 所 琴浦町赤碕
販売区画 33区画／174区画
土地面積 193.25㎡～335.06㎡
土地価格 444万4,000円～770万6,000円
定期借地権の月額賃料 3,400円～7,500円
問合せ先 鳥取県住宅供給公社赤碕販売所 ☎55-5130

琴浦町からの特典

- ・2023年3月31日までに新築し入居された人に60万円の定住奨励金を支給
- ・町営墓地の永代無償貸与(希望者)
- ・宅地内の家庭菜園に黒土の無償提供(希望者)

住宅供給公社からの特典

公社が定める条件を満たす住宅を建てられた人に最高50万円の住みよい環境づくり助成金を支給

槻下住宅団地

場 所 琴浦町槻下
販売区画 3区画／92区画
土地面積 167.97㎡～173.94㎡
土地価格 482万6,000円～484万円
定期借地権の月額賃料 3,900円
問合せ先 琴浦町土地開発公社(総務課) ☎52-2111

琴浦町からの特典

- ・2023年3月31日までに新築し入居された人に30万円(県外者:60万円)の定住奨励金を支給

残り区画わずかです!
まずはご相談ください



企画政策課
移住定住担当
辻中主事



オープンスクール開催

オンラインと会場での受講

どちらかを選んでいただけます(参加費無料)

と き 8月22日(土) 13:00～ ところ まなびタウンとうはく

とっとり琴浦熱中高等学校は、8月22日(土)午後1時からJR浦安駅前の「まなびタウンとうはく」4階多目的ホールでオープンスクールを開催します。現在、開講中の体験入学生その他、一般の参加も大歓迎です。講師は、最高齢プログラマーとして世界の注目を集める若宮正子先生と、地元琴浦町出身でアウトドア総合メーカーの若き取締役、藤本洋介先生のお2人です。会場での授業の他、オンラインでも受講できるハイブリッドな授業を実施します。ぜひご参加ください。

オープンスクール講師紹介



プログラマー
若宮 正子 先生

1935年生まれ、東京都出身。60歳からパソコンを独学で習得。81歳からiPhoneアプリの開発を始め、米国アップルCEOから最高齢プログラマーとして紹介され一躍注目を集める。安倍政権「人生100年時代構想会議」有識者議員など。



(株)スノーピークビジネス
ソリューションズ取締役
藤本 洋介 先生

1980年生まれ、琴浦町出身。大学卒業後、大手専門商社で営業を担当。2009年からIT会社でコンサルティング業務に従事する。2016年、株式会社スノーピークビジネスソリューションズの取締役に就任。現在取締役事業戦略本部長。

受講方法

講師：オンラインを予定

生徒：会場受講は県内在住者のみ

県外者、その他希望者はオンライン

申込 チラシ裏面の申込書、メールまたは申込フォームからお申し込みください。

締切 8月14日(金)

問合せ先

とっとり琴浦熱中高等学校事務局(宮木239日以西小学校)

TEL49-8003/メール:kotoura.necchu@gmail.com

〈注意〉

会場では、マスクの着用、手消毒、席の間隔を取るなど感染予防対策を行います。体調不良の人は、来場をご遠慮ください。



申し込みはこちら

まなびタウンとうはく 再生はじまりました!!

進化する施設を見て!聴いて!

町民オリエンテーション(61名参加)

6月27日、まなびタウンとうはく再生に向けての町民オリエンテーションを行いました。当日は進化し続ける全国の図書館の事例を聞いて、まなびタウンで「できたらいいな」や疑問、新たな発見などを共有しました。

グループワークでは「子どもの遊び場がほしい。図書館と周辺店舗がコラボしたイベントをしてみたい」などさまざまな意見が飛び交い、盛り上がっていました。

今後も、住民ワークショップを開催し、皆さんと一緒に新しいまなびタウンを創造していきます。



▲講演を聴いてそれぞれの想いを共有する参加者
(グループワークの様子)

問合せ先 社会教育課 TEL52-1161

参加者
募集中

まなびタウンとうはく再生 ～まちの魅力と課題探しのワークショップ～

と き 8月30日(日) 14:00～16:00

ところ まなびタウンとうはく
内容 浦安駅前周辺エリアの地図上にまちのイメージを貼っていき、新たな発見や認識をみんなで共有していきます。

対象 どなたでも参加できます
申込 申込用紙に必要事項(氏名、住所、年齢)を記入して下記の方法で提出してください。

・図書館にある投函箱へ投函

・持参、電話、FAX、メール

※返信はしませんので申し込みされた人は当日会場へお越しください。



詳しくはこちら

高収益作物次期作支援交付金の申請を受け付けています

新型コロナウイルス感染症の発生により売上げが減少するなど影響を受けた高収益作物について、次期作へ前向きに取り組む生産者を支援するため、「高収益作物次期作支援交付金」が創設されました。

町では、JAやJA直売所に出荷した人、芝を出荷した人についてはすでに把握し手続きを進めていますが、それ以外の市場などに出荷した人は、直接担当課で申請手続きを行ってください。

支援内容や要件については以下のとおりです。詳しくは、担当課までお問い合わせください。

●対象者

令和2年2月から4月の間に出荷実績がある、または廃棄などにより出荷できなかった人

●対象作物 野菜・花き・果樹・茶

●申請・問合せ先

農林水産課(琴浦町農業再生協議会事務局)

TEL55-7802

琴浦町人権啓発デザインを募集します

町では、人権意識の高揚を目指すため、啓発グッズなどに使用する人権啓発デザインを募集します。この取り組みは、人権に関するイラストの制作を通して、一人ひとりが大切な存在であることを認識し、人権についての理解を一層深めることを目的としています。

●募集内容

未発表のもので、「人権」をテーマとし、自分も相手も大切にし、尊重し認め合える町をイメージしたもの。

●応募締切 9月11日(金)

●賞および副賞

・最優秀賞 1名

賞状、副賞(ことうら商品券5,000円分)

・優秀賞 8名

賞状、副賞(ことうら商品券1,000円分)

※その他詳細につきましてはホームページをご覧いただくか、人権・同和教育課へお問い合わせください

●提出・問合せ先 人権・同和教育課 TEL52-1162

第4期熱中高等学校再開!!

不安な時代だからこそ、みんなで考えましょう

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため延期していた第4期の授業を10月より再開します。各分野の第一線で活躍する講師陣によるワクワクする授業を毎月1回実施します。もう一度7歳の目で世界を見てみませんか?

●講師

原田英男(一般社団法人畜産環境整備機構副理事長)、千葉祐士(株式会社門崎代表取締役)、坪田知己(文明デザイナー)など、各界の第一線で活躍中の12人を予定

●開催日 ※すべて土曜日

10/24、11/28、12/19、1/23、2/20、3/27

●ところ 旧以西小学校、まなびタウンとうはく

●授業料 1万円

●定員 100人(町外からも参加可能)

●応募締切 10月中旬

●申込・問合せ先

とっとり琴浦熱中高等学校事務局

TEL49-8003

※新型コロナウイルス感染症対策のため内容が変更となる場合があります。

暮らし・経営何でも無料相談

弁護士・弁理士・中小企業診断士・不動産鑑定士・税理士・司法書士・土地家屋調査士・社会保険労務士・行政書士・公証人の十士業それぞれの専門家が共同して無料で相談に応じます。

と き 8月23日(日)
10:00～15:00

受 付 10:00～14:00
※受付の状況によっては終了時刻が早まる場合があります。

ところ 倉吉未来中心セミナー
ルーム4・5
(倉吉市駄経寺町212-5)

問合せ先 鳥取県行政書士会
☎0857-24-2744

食中毒を予防しましょう

気温や湿度が高くなる夏場は、食中毒が発生しやすくなります。以下のことに注意して予防しましょう。

食中毒予防の三原則

- ①細菌を「つけない」
・調理や食事の前にはしっかり手を洗いましょう。
- ②細菌を「増やさない」
・生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。
・できあがった料理は室温で長時間放置せず、早めに食べましょう。
- ③細菌を「やっつける」
・食品は中心部まで十分に加熱しましょう。
・使用後の調理器具は洗剤でよく洗いましょう。
- ※テイクアウトを利用する際も食中毒予防を心がけ、おいしく、楽しくいただきます。
- 問合せ先 すこやか健康課
☎52-1705

歯科健診を受けましょう！

歯周病予防には、日頃からの丁寧な歯磨きと、半年から1年に1回の定期的な歯科健診が必要です。夏休みを利用したお子さんの虫歯治療に合わせ、保護者の人も歯科健診を予約しましょう。

案 内

公共交通に関するアンケート調査

「ことうらバス」は、ドライバー不足、運行経費の高騰などの課題を抱えており、現在、さまざまな角度から見直しを進めています。

このたび、バス運行計画見直しの基礎資料とするため、町と鳥取大学が共同して高齢者の昼間の移動に関する交通手段、目的などについてのアンケート調査を行います。

これからの地域交通のあり方を検討するための大切な調査となりますので、ご協力をお願いします。

対象者 60歳から89歳の町民
(6月1日時点)

回答期限 8月26日(水)

該当者には8月上旬にアンケートを郵送します。同封の返信用封筒で返送してください。

問合せ先 企画政策課 ☎52-1708

中小企業退職金共済制度

働くみんなに、今こそ確かな安心を！

安全 国の制度だから安心で、しかも掛金の一部を国が助成します。

有利 掛金は全額非課税で手数料もかかりません。

簡単 社外積立で管理も簡単であり、従業員ごとの納付状況や退職金試算額を事業主さんにお知らせします。パートや家族従業員も加入できます。

詳しくはホームページをご覧ください。

中退共 検索

問合せ先
(独) 勤労者退職金共済機構
中小企業退職金共済事業本部
☎03-6907-1234

募 集

2020年度海上保安大学校学生採用試験について

海上保安庁では、令和3年4月に海上保安大学校に入学する学生を募集します。

受付期間
8月27日(木)～9月7日(月)

対 象
高校を卒業した翌日から2年を経過していない人

一次試験
10月31日(土)、11月1日(日)

問合せ先 境海上保安部管理課
☎0859-42-2532

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 9月24日～令和3年2月25日(21回)
毎週木曜日

時 間 13:30～15:00

中部会場 県立倉吉体育文化会館
(倉吉市山根529-2) 他

定 員 20名(定員になり次第締切)

受講料 2,000円(テキスト代別)

申 込 鳥取県中部聴覚障がい者センターホームページから申込み、郵送またはファックス
※申込書は福祉あんしん課窓口に設置

締 切 9月10日(木) 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

自由に遊ぼう！プレーパークどんぐり

自由に考え、自由に遊ぶ！自然の中で思いっきり外遊びしませんか？
いつ来ても、いつ帰ってもOK！

と き 8月23日(日)
13:00～15:00くらい

ところ 東伯総合公園子ども広場
(野球場横)

参加費 無料・事前申込不要

持ち物 マスク・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

人数が多い場合は利用を制限させていただきます場合があります。

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

※窓口で受け付け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。

【8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) 12:30～20:30/ (土) 8:30～16:30
※体幹教室などで、不在の時があります。

■町民トレーナー
(木) 9:00～12:00/ (金) 14:00～17:00
※日程は中止・変更になる場合があります。

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047

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 どんべちゃん
タイトル 『朝日に輝く朝露』
撮影場所 水口

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



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.17

『肩こり予防体操』

百寿苑
デイサービスセンター
伊藤謙
理学療法士



☆肩のストレス軽減

肩は肩甲骨と背骨が連動してスムーズな動きを構成しています。肩の運動だけでは、肩こりや肩の痛みを軽減することは困難です。今回の運動は肩甲骨と背骨を連動して動かすので、ぜひトライしてみてください。

【寝ながらできる肩こり予防体操】



①横向きに寝た状態から両手を合わせた状態が基本の姿勢です。枕などがあれば使用してください。そこから、上の手を横にゆっくりと開いていきます。

Point!

肩のつけ根から手のラインは一直線になるようにしましょう。



②開くときは手の平を目を追いついていきます。

Point!

腰から下は最初の状態から動かさないように意識しましょう。



③開ききった後は、元の基本姿勢に戻るよう、手をゆっくりと閉じます。

Point!

息を止めず、自然な呼吸をするようにしましょう。

◎1日の目安：左右2セット
(1セット：3～5回)

【今月の講師：百寿苑デイサービスセンター】

百寿苑デイサービスセンターでは、ご家族の介護負担の軽減や利用者の生活機能の維持・改善を目指し日々サポートさせていただいています。琴浦町の皆さんが一生懸命で過ごせるように運動をしていきましょう!



Information

〒689-2501 赤碕1061-3
☎ 55-2051



自然や歴史など知れば知るほど奥が深いまちです

農業は苦勞もあるけれど
収穫の喜びはそれ以上

みなさんに美味しい野菜を
届けられるよう頑張ります

おはら けい
大原 啓さん=宮木=

ようこそ琴浦町へ

移住者の方に琴浦町の
魅力を聞きました

広島県出身で、今年2月に農業研修生として琴浦町へ移住された大原啓さん。大学在学中から農業を学び、卒業後は京都で九条ねぎの栽培をされるなど農業に携わってこられました。現在は、町内の先輩農家の指導を仰ぎながら、すいかやミニトマトの栽培について勉強されています。移住されてからは塩谷定好写真記念館などにも足を運ばれたそう。で、「歴史や自然など知れば知るほど奥深い」と魅力を語ってくださいました。特に海を眺めることが好きで、昼休憩には海を眺めながら一息つくこともあるそうです。研修生を退任した後も琴浦町での定住を予定されておられ、畑探しや家探しなども進められています。今後の目標について伺うと、「すいかやミニトマトの栽培を続けながら冬野菜についても勉強してみたいです。皆さんに美味しい野菜をお届けできるよう頑張ります」と意気込みを述べられました。

シリーズ ことうら教育

ぼく・わたしの学校じまん (赤碕小学校)

赤碕小学校といえば・・・元気いっぱいあかさきっこ

元気のひけつは 手洗い

あかるいあいさつ
かたづけじょうず
さっとそうじ
きちんとほこう
っ
こころをつなぐ
ことばづかい



あかさきっこは赤碕の海が大好き! 地域に支えられ 地域の方に学んでいます



岩田弘さんと一緒に海岸清掃 (5年生)



上田啓悟さんに学ぶ「鳴り石の浜」 (3年生)



元気いっぱい
ことうらっこのみんな!
すくすく育てね♪



ゆいと
石原 維人くん = 赤碕 =

ゆあ
伊藤 優亜ちゃん = 逢束 =

ゆうご
森下 結護くん = 中尾 =

いっぱい食べてどんどん
大きくなってね★

お姉ちゃんとたくさん
遊んで大きくなってね♥

お姉ちゃんと仲良く
元気いっぱい
大きくなってね♪

お写真 募集中

小学校入学前のお子さんを募集しています。(町内在住者に限ります)
住所、氏名、連絡先、お子さんの名前(ふりがな)、生年月日、お住まいの地区、
コメントを添えて郵送またはメールでご応募ください。
【問合せ先】企画政策課 ☎52-1708 / メール:kikaku@town.kotoura.tottori.jp

地名を知る 琴浦を知る 『船上山』

琴浦の歴史を
隔月で紹介します

みなさんもお存じ、船上山。1333年に隠岐島を脱出した後醍醐天皇が行宮を置き、鎌倉幕府を倒幕するなど、80日あまりとわずかな期間でしたが日本歴史の中心となりました。山内には今も多くの寺坊跡が残り、後醍醐天皇が行宮とした当時山上にあった智積寺の大きさがうかがえます。古くは「フナノエサン」とも呼ばれており、山の上に仏の教え(経)があるという意味の「経上山」から舟上山、船上山に変化したとする説があります。

船上山信仰 —オオカミサン—

船上山の信仰に「オオカミサン」信仰があります。町内の寺社でもオオカミの狛犬を目にするように、オオカミサンは疫病を祓う神の使いとして大山周辺の地域で信仰され、地域によってはフナノエサンとも呼ばれています。疫病が流行ると木彫の御神体、厨子に入った御神札のオオカミサンを船上神社から借り受け、祀って願いが叶えば神社にお返しします。



▲智積寺(竹内所在)にあるオオカミの狛犬

オオカミサンは取り扱い注意？

オオカミサンを背負った人は途中で腰をおろしてはいけません。後ろを振り向くとオオカミサンが帰ってしまう。転んだときは「オタバコ(一休みの意味)」と言わないとオオカミサンに噛みつかれるなどの禁忌は、疫病から地域を守ってくれる神の使いを迎えるため守り伝えられています。今年は新型コロナウイルスが世界で猛威を振るっていますが、「オオカミサン」に「疫病退散」を願いたいと思います。



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