

広
報

ことうら

9

No.205 2021.9.1



【写真】満開のはるかのひまわり（鳴り石の浜）

鳴り石の浜で咲く色鮮やかなひまわり。鳴り石の浜プロジェクトの皆さんが、阪神・淡路大震災を乗り越えて咲いた「はるか
のひまわり」の種を毎年紡ぎ、愛情を込めてお世話されています。今年は満開を迎えながらも8月の強風によりすべて倒れて
しまいましたが、潮風にも負けずたくましく咲くはるかのひまわりは、きっと来年も私たちを楽しませてくれるはずです。



環境モニタリング装置



自動かん水設備



循環扇



自動巻き上げ装置



微粒ミスト装置



CO²発生装置

2010年からの10年間

琴浦町の現状

町の農業経営体数は、2010年からの10年間、町では、昨年度よりミ

新規就農者確保のために

栽培技術習得の難しさによる新規就農者の確保不足や肉体的負担があること、こまめな管理をしなければならぬ煩雑さなど、さまざまな理由から離農者が増

コトウラで始まる次世代の農業

町では、昨年度よりミ

問合せ先 農林水産課
055-7802

農業がピンチ

現在、日本の農業が抱える問題として一番に挙げられるのが、「担い手不足」。農家全体の高齢化が進み、深刻な労働力不足に陥っています。

また、後継者がいないため、栽培ノウハウが継承できないなどの問題が発生しています。

で、1,531経営体から1,132経営体まで減少しました。また、従事者の平均年齢も64歳から69歳に上昇、農家全体に占める59歳以下の農業者数は、わずか16%と高齢化と若い世代の担い手不足が課題となっています。

加していることも担い手不足の一因となっています。熟練した担い手が減っていくけば、農産物の品質にばらつきが出たり、農産物の価格が高騰したりするばかりか、安定的な供給が見込めなくなる可能性もあります。

コトウラの農業を絶やさないために

琴浦町は、いろいろな食材がとれることも自慢のまち。美味しい農産物もその魅力のひとつです。今後、新たな担い手を確保し、この魅力を次世代に守りつないでいくために琴浦町の農業は進化し続けています。

コトウラで進む次世代の農業



毎日のように私たちの食卓に並び、食を豊かに彩っている野菜。私たちが美味しい野菜を楽しめるのは、農家の皆さんの熟練の技があつてのものです。

ところが農業は今、大きな問題を抱えており、それは私たちの食にも大きな影響を与えるかもしれません。今回は、この問題を解決するために行っている町の取り組みをご紹介します。

試験導入されているスマート農業のシステム（一例）



スマートフォン管理画面

モニタリング装置で収集したデータ観測したデータを確認できる画面。これまでは木を見ながら水やりや手入れをしていたが、地中温度や土壌水分を確認でき、水やりの回数などの参考にできる



環境モニタリング装置（ファーム）

気温、地中温度、日射量などを観測することができるモニタリング装置。収集したデータは、スマートフォンでいつでも確認でき、自分以外の農家ともデータを共有できる。



自動かん水設備

各種センサーによる情報をもとにかん水量の最適化を行う設備。



アシストスーツの実証実験

機械化が困難な人力作業（収穫や出荷作業など）に負担軽減が図られます。軽労化による農業従事者の労働寿命の延伸のほか、新規就農者の参入増加や生産効率の向上も期待されています。

遠隔で確認できてとても便利です！

農業研修生 島田 義一さん

被害状況 (7月19日時点)			
種別	件数	被害額	主な内容
農地	63件	1億2,970万円	・農地法面の土砂崩れ ・土砂流入
農業用施設 (水路・農道など)	43件	1億5,800万円	・農道法面の土砂崩れ ・用水路破損 ほか
林道	28件	3,220万円	・林道法面の土砂崩れ
町道・河川など	68件	1億940万円	・町道法面の土砂崩れ ・土砂流入 ・護岸崩れ
町営住宅	1件	4万円	
土砂災害(山)	9件	—	土砂崩れ
合計	212件	4億2,934万円	



5



1



4



3



2

①三本杉地内②公文地内③兵川④林道本谷線
⑤琴浦町建設協議会による応急復旧

想定外に備える

これから台風の季節を迎え、大雨による被害も予想されます。被害を最小限に抑え、自らの命を守るためには、一人ひとりがしっかりと備えをしておくことが重要です。防災グッズの準備はもちろん、避難場所を防災マップで確認しておきましょう。また、5月から変更になった災害時避難情報に注意し、避難指示が発令された際は速やかに避難できるように、緊急時の行動を確認しておきましょう。

いざとなったらどこに避難すればいいの？

- ①開設中の指定避難所や災害ごとに指定した指定緊急避難場所
- ②近隣のより安全な場所・建物
- ③2階以上の部屋や斜面から反対側の部屋など同じ建物のより安全な場所



ここから避難所を
チェック



防災情報はSNSをチェック

台風や地震などの災害時発生時には、いかに早く情報を得られるかが命を左右します。町では、公式LINEやfacebook、ホームページで防災情報を迅速に発信しています。もしものときのために、フォローをお願いします。



facebook



LINE

問合せ先 総務課 ☎52-2111

避難情報発令時の行動

警戒レベル		行動を促す情報
5		緊急安全確保
~~~~~ 警戒レベル4までに必ず避難！ ~~~~~		
4		避難指示
3		高齢者等避難
2		大雨・洪水・高潮 注意報
1		早期注意報 (気象庁)

## 令和3年

# 7月豪雨被害の爪痕

### 町内各所に被害

7月7日から降り続いた大雨により、町内では河川・水路の氾濫、がけ崩れ、道路の破損、床下浸水など多くの被害が発生しました。

被害状況 (7月19日時点)	
床下浸水	12件
土砂崩れ	78件
道路冠水	13件
人的被害	0件
避難所	5カ所
避難者数	延べ191人

### 警戒レベル4 避難指示を発令

今回の豪雨では、町内に警戒レベル4の「避難指示」を発令。役場分庁舎、まなびタウンとうはく、聖郷小学校体育館、古布庄地区公民館、旧以西小学校の5カ所に避難所を開設し避難者を受け入れました。



# 8月臨時議会 補正予算



問合せ先 総務課 ☎52-2111

## 一般会計 補正予算額

# 3億2,360万円

7月7日からの豪雨災害に対応する費用のほか、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を支給する費用として、次の予算が8月臨時議会において、承認・可決されました。

会計区分	補正額	主な補正内容
一般会計（4号補正、7/16専決）	2億9,000万円	・災害復旧を行うための測量設計業務委託料 ・災害応急工事などの費用
一般会計（5号補正、8/6議決）	3,180万円	・国の補助対象外となる少額な災害復旧にかかる費用 ・避難所開設運営、庁舎待機、災害査定対応人件費
	180万円	・新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

今回の豪雨災害は国の激甚災害に指定される見込みで、この指定により、農林業関連については、補助事業の国庫補助率がかさ上げされ、今後補助事業を有利に進めることができる予定です。

## 新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金

生活福祉資金の特例貸付制度が終了したことに伴い、貸付が終了した世帯に対し、新たな就労先を見つけ自立を促すための支援金を支給します。

相談・問合せ先  
福祉あんしん課 ☎52-1715

## 町内消費でまちを元気に！ BUYコトウラ運動実施中

町では、まちの経済を活性化させることにより、町民の暮らしを向上させる運動「BUYコトウラ（コトウラで買おう）運動」に取り組んでいます。琴浦産品（地元で生産、製造、加工されているもの）を少しずつでも意識し、町内店舗で購入することで町内企業が潤い、所得が増え、雇用に繋がります。一人ひとりの取り組みが積み重なることで大きな効果となります。今日から実践！少しずつ取り組んで行きましょう。詳しくは、町報8月号と一緒に配布したリーフレットをご覧ください。



↑町内のお店には運動PRの黄色いのぼりが出ています

## 笠原将弘さんが町内を取材 食の魅力発信プロジェクト

7月17日、町の豊かな「食」を全国にPRする取り組み“ことうら「食」の魅力発信プロジェクト”の一環で雑誌掲載のための町内取材が行われました。料理人の笠原将弘さんが町内食材を使った料理開発の食材探しのため、大山ルビー豚の農場や星空舞の圃場などを巡られました。

今回の取材の様子は、ESSE10月号（9月2日発売）やESSEonlineで公開されますので、ぜひご覧ください。



↑星空舞取材時の一場面

## 祝 中国大会優勝！めざせ全国制覇 東伯中相撲部全国大会出場

8月5日、雲南市立掛合小学校相撲場にて行われた中国中学校相撲選手権大会に東伯中学校相撲部が出場しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で2年ぶりの開催となった今大会。団体戦は、予選リーグ、準決勝と順当に勝ち上がり、決勝では鳥取西と対戦。3戦全勝で勝利し、初優勝を勝ち取りました。また、個人戦でも優勝から5位までを東伯中相撲部が独占という快挙を達成し、気迫の取り組みで全国大会への切符を勝ち取りました。



↑全国大会出場を決めた東伯中相撲部の生徒

## 人 権に関する相談を受け付けます 人権擁護委員3名委嘱

人権擁護委員として活動いただいている村上隆さん、田中秋美さん、西本博志さんが任期満了に伴い、このたび法務大臣から再委嘱されました。任期は、令和6年6月31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の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。



↑人権擁護委員に再委嘱された村上さん（左）と西本さん（中央）と田中さん（右）





# 9月は「がん征圧月間」です がん検診 未来の自分にできること



問合せ先 すこやか健康課 ☎52-1705

がんは、日本人の2人に1人はかかる可能性があるとされており、鳥取県でも死因の第1位となっています。

## 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。

## 定期的ながん検診を受けましょう

がんから大切な命を守るためには、症状がない健康な時から、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。

## 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

## コロナでも 変わらぬ習慣 がん検診

町では、集団セット検診と医療機関でがん検診を受診することができます。  
5月上旬に各世帯に受診券を配付しています。検診日程や注意事項をご確認のうえ、受診してください。



琴浦町検診推進キャラクター  
ドックター55



# 9月10日～16日は自殺予防週間 心のサインを見逃さないで!

鳥取県「眠れてますか?」  
睡眠キャンペーンキャラクター  
スーミン



問合せ先 すこやか健康課 ☎52-1705

## こころが疲れていませんか?

疲れやストレスから、こころや身体に不調が現れることがあります。こうした状態が長く続き、回復せずに日常生活に支障をきたしてしまう病気がうつ病です。うつ病を引き起こす原因はひとつではなく、さまざまな要因が複雑に結びついていることもあり、誰でもなりうる病気です。うつ病は早期に発見し、治療につなげることで自死を防ぐことができると考えられています。

## うつ病とは

脳細胞の神経伝達物質が減り、思考力や集中力、意欲が低下します。ゆううつな気分や不安思考から抜け出せず、生活にも影響を及ぼします。

## ぐっすり眠れていますか?

ぐっすりと眠れない日が続く、日中に眠気が強くなるなどの「不眠」の症状は、こころの不調のなかで気づきやすいサインです。あなたはぐっすり眠れていますか?

## 相談窓口

- ・すこやか健康課 ☎52-1705
- ・福祉あんしん課 ☎52-1706
- ・倉吉保健所 ☎23-3127
- ・自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556
- ・鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343
- ・県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031



# 水道メーターの検針にご協力ください



問合せ先 上下水道課 ☎55-7806

水道メーター（量水器）の検針は、毎月下旬に行います。水道メーターは、使用された水の量を正確に記録し、水道料金を計算するために大切な役割を果たします。いつも正しい検針ができるよう、以下の点についてご協力をお願いします。

## メーターボックス管理の注意点

- ①メーターボックスの上には物を置かない  
車を停車したり、植木鉢を置いたりすると検針の妨げになります。
- ②犬は、メーターボックスやポストから離れたところへつなぐ
- ③メーターボックスの中に雨水や土砂が入らないよう、定期的に清掃をする
- ④メーターボックスの周りや通路の草刈り、植木の剪定をしておく
- ⑤冬季は、メーターボックス周辺の除雪をする

## 適切な管理をお願いします!



上にモノを置かない



犬は離して飼う



ボックス内をきれいに



周りの草刈りをしておく



# 漏水の点検方法について

問合せ先 上下水道課 ☎55-7806

## 思いあたらないのに水量が増えていませんか?

前月の使用水量に比べ、特に理由がないのに水量が増えたことはありませんか。当てはまる場合、漏水の可能性あります。漏水量が多いと、蛇口から水が出にくくな

るだけでなく、水道料金が高額になってしまいます。水資源を有効に活用するためにも、定期的に漏水の点検をしてください。

## 確認するには?

蛇口を全部閉めてから、メーターボックス内にある水道メーターを確認してください。水道メーターのパイロットが回っていれば、蛇口までのどこかで漏水している可能性があります。その場合は、町指定の水道事業者に調査、修理を依頼してください。

検針メーター  
水道水をどれくらい使用したか分かります。



パイロット  
漏水しているかどうか分かります。





### 事業者の皆さんへ 消費税インボイス制度 の導入

問合せ先 倉吉税務署 ☎26-5561

**10月1日(金)から登録事業者となるための  
登録申請書受付開始**

令和5年10月1日から「適格請求書等  
保存方式(インボイス制度)」が導入されま  
す。適格請求書発行事業者(登録事業者)の  
みが適格請求書(インボイス)を交付するこ  
とができます。

#### 制度について詳しく知りたい方

事業者向けに、無料説明会を実施していま  
す。ぜひご参加ください。(要事前申込)

説明会に関する情報は、広島国  
税局ホームページの「税に関す  
る情報」をご覧ください。



### グルメdeめぐるウォーク 10月開催のお知らせ

問合せ先 商工観光課 ☎52-1713

9月に開催予定だった「グルメdeめぐる  
ウォーク」は新型コロナウイルス感染症の影  
響で以下のとおり延期します。

なお、今後の感染拡大状況によっては中  
止・延期になる場合がありますのでご了承  
ください。

と き 10月23日(土) 9:00~15:00

ところ 総合体育館

参加費

大人	1,500円(食事券800円付)
小中学生	500円(食事券400円付)
小学生未満	無料(食事券なし)

コース 7km琴ノ浦コース  
(ゴール 鳴り石の浜)

募集方法 詳細は募集期間が決まり次第、チ  
ラシ、町ホームページにてお知らせします。



### 鳥取県からのお知らせ 抗がん剤治療副作用対策支援事業補助金

問合せ先 すこやか健康課 ☎52-1705

がん治療を受けた・受けている人を対象に、治療に使用する用品の購入費用を助成します。

申請期限

申請年度の**3月末**まで

※倉吉保健所に申請

対象者

- ・鳥取県に住所を有する人
- ・がん治療(化学療法)を受けた、受けてい  
る人

対象となる用品

- ①頭皮冷却装置を使用する際に必要となる  
インナーキャップ
- ②抗がん剤治療による脱毛を防ぐために  
使用する用品

補助金額：購入費用に2分の1をかけた金額  
(100円未満切り捨て)

用品	1つ当たり上限額
①インナーキャップ	1,500円
②脱毛予防用品	3,800円

※同一年度に申請できるのは、①②それぞれ2つまで

申請書類

- ・交付申請書兼実績報告書
- ・補助対象商品の領収書
- ・がん治療を受けていることがわかる書類  
(診療明細書など)

▶県内の問合せ先

- ・倉吉保健所 ☎23-3143
- ・鳥取市保健所 ☎0857-20-0320
- ・米子保健所 ☎0859-31-9318

発見!

### 見! 惑星コトウラ

町民の皆さんから投稿いただいた、琴浦  
の魅力を発見できるお写真を紹介します



タイトル  
水遊びをする  
ヘラサギ

投稿者  
S・Fさん

撮影場所  
加勢蛇川河口

#### お写真募集中

皆さんが見つけたまちの魅力を発見できる写真の投稿  
をお待ちしています。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



人権標語をととして人権問題を正しく理解し  
ましょう。このコーナーでは毎月、町内の児  
童・生徒が制作した人権標語を紹介します。

差別  
ちがいあっても  
みとめ合おう

幸せは  
みんなの心に  
ねづいてる

【町内小学生制作作品】



この標語は、東伯郡同和対策協議会が毎年、「人権が尊  
重され、差別や偏見のない社会を実現する」ことを目的  
に東伯郡の児童生徒を対象に募集したものです。



### 猫は適切に飼いましょう



問合せ先 倉吉保健所 ☎23-3149/企画政策課 ☎52-1703

鳥取県では年間約160匹の猫が殺処分されています。そのほとんどが捨て猫や野良猫、その  
子猫たちです。動物の遺棄・虐待は法律で禁じられています。不幸な猫を増やさないために  
も、飼い猫は責任をもって最期まで飼い、安易に捨てないようにしてください。

猫が増えすぎると、ノミや糞などでご近所  
の迷惑になることがあります。不妊・去勢手  
術を受けさせる、エサやりのルール、猫トイ  
レの設置などマナーを守ること、人にとっ  
ても猫にとっても暮らしやすい地域となるよ  
うに、ご理解とご協力をお願いします。

不妊・去勢手術には補助金を活用ください

飼い猫の手術については、鳥取県獣医師会  
が補助事業を行っているほか、野良猫の手  
術については、県と町による補助事業があ  
ります。

#### 猫飼育の4つのルール



室内で飼育する



排泄のしつけをする



所有者が分かるよう  
首輪をつける



不妊・去勢手術  
を受けさせる



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 9月26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(申込不要)

持ち物 マスク・水筒(飲み物)、タオル、着替えなど

※感染状況により中止する場合があります。

「町民の声」制度の利用

町政に対する町民の皆さんの意見を聴く手段の1つとして、「町民の声」制度を設けています。「町民の声」箱に投函された文書のほか、町ホームページのお問い合わせフォームやメール、郵送などでご意見を募集しています。

▶「町民の声」箱の設置場所

- 役場本庁舎(エントランスホール西側 自動販売機前)
- 役場分庁舎(正面玄関横 南側外壁面)
- まなびタウンとうはく(2階エレベーター横カウンター)

▶ご意見への回答

いただいたご意見は、各担当課で内容を検討し、直接ご本人へ回答または町ホームページなどで回答内容を公開しています。※ご意見の内容によっては、回答できない場合もありますので、ご了承ください。

運用状況(令和2年度)

受付件数…42件
----------



問合せ先 総務課 ☎52-2111

募 集

令和4年度児童福祉週間  
標語募集

コロナ禍の中、みんなの心が明るくなるような子どもたちからの元気な標語を募集します。最優秀作品に選ばれた標語は、児童福祉週間のポスターやイベントで使われます。

※国では、毎年5月5日の「子どもの日」から1週間を「児童福祉週間」としています。

R3年度最優秀作品

あたたかい ことばがつなぐ  
こころのわ

公募期限 9月30日(木)

対 象 どなたでも応募可能

応募・問合せ先  
公益財団法人 児童育成会  
☎03-5357-1174

案 内

下水道排水設備工事責任技術  
者試験および更新

～鳥取県下水道協会より～

鳥取県下水道協会では、排水設備工事の設計、施工などの技能をもった責任技術者の資格試験および更新を以下のとおり実施します。

試 験

と き 11月13日(土)

ところ 倉吉体育文化会館  
大研修室

受 付 9月2日(木)～30日(木)  
※土日祝日を除く

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止・延期の場合あり

更 新

今年度は講義形式ではなく、自宅学習をもって更新講習とします。

対 象 現在登録済みで、技術者証の有効期間が平成34年3月31日までの人

実施方法 本人宛で案内、申込書、テキスト、問題などを郵送(9月中旬ごろ)

受 付 10月4日(月)～11月5日(金)  
※土日祝日を除く

各種申込・問合せ先  
上下水道課 ☎55-7807

催しもの

寿大学一般教養コース

と き 9月24日(金)  
14:15~15:30

ところ 総合体育館アリーナ

内 容 ニュースポーツ体験  
ポッチャをやってみよう

持ち物 屋内用シューズ

送迎申込 9月13日(月)まで  
問合せ先  
社会教育課 ☎52-1161

民事調停を見てみよう!

10月1日から7日までは「法の日」週間です。これにちなみ行事を開催します。お気軽にご参加ください。

内 容 模擬調停見学、施設見学、民事手続の説明、質疑応答

受 付 9月1日から実施日前日まで(会場に余裕があれば当日参加可能)

鳥取地区

と き 10月6日(水)  
10:00~12:00

ところ 鳥取地方・家庭裁判所

定 員 20人(電話申込受付順)

米子地区

と き 10月21日(木)  
13:30~15:30

ところ 鳥取地方・家庭裁判所  
米子支部

定 員 10人(電話申込受付順)

申込・問合せ先  
鳥取地方・家庭裁判所事務局  
総務課庶務係 ☎0857-22-2171  
鳥取地方裁判所米子支部庶務課  
☎0859-22-2205



ここにこスポーツ

初心者大歓迎! スポーツを楽しみ健康づくりをしましょう!!

と き 9月9日(木) 10:00~11:00

ところ 総合体育館

種 目 ポッチャ

対 象 町民(中学生以下は保護者同伴)

参加費 無料(申込不要)

持ち物 スポーツウェア、屋内用シューズ、飲み物、タオル、マスク、ラケット(お持ちの人)

その他 発熱、体調の悪い場合は参加できません。  
※感染状況により中止する場合があります。



ポッチャ男子対女子の戦い



バドミントン素振り練習

えんじょいスポーツ

スポーツ推進委員と一緒に、スポーツを楽しみ健康づくりをしましょう!!

と き 9月10日(金) 19:30~21:00

ところ 総合体育館

種 目 ソフトバレーボール・ポッチャ・バウンスボール

対 象 町民(中学生以下は保護者同伴)

参加費 無料(申込不要)

持ち物 スポーツウェア、屋内用シューズ、飲み物、タオル、マスク

その他 発熱、体調の悪い場合は参加できません。  
※感染状況により中止する場合があります。

体育施設夜間利用調整会(10~3月分)

10~3月に利用されるチームの代表者は必ず出席してください。

と き 9月15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、東伯武道館、赤碕武道館、町内各学校の体育館およびグラウンド

総合体育館トレーニングルーム

感染状況により中止になる場合があります。

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。

【9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

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047



# 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.29

## 『膝周りの皮膚や筋を柔軟に』

すこやか健康課  
中祖直之



☆歩く際に膝の動きを  
柔らかく

気がつかないうちに、膝の動きは固くなっていることがあります。今回は、膝周りの皮膚や筋肉をほぐす方法をご紹介します。

### 膝周りの筋や皮膚を柔軟に

太ももの前面には膝を伸ばす筋が、後面には膝を曲げる筋があります。それら筋や皮膚が固くなることによって、膝が伸ばしにくくなったり、曲げにくくなったりします。これらの筋や皮膚が適度に柔軟になることで、歩行時に足の運びが軽くなる場合があります。

#### 【膝を曲げる筋をほぐします】



- ① 膝の裏、膝を曲げる筋の固くなりやすい部分です。(赤い部分)
- ② 椅子に座った状態で、手指で1秒程度強く握った後、パッと離します。10～20回程度。

#### Point!

固くなりやすい箇所です。膝を曲げる筋を強く握ってから離すことを繰り返すと、徐々にほぐれていきます。両足同時に

#### 【膝を伸ばす筋をほぐします】



- ① 膝の前側、負担のかかりやすい部分です。(黄色い部分)
- ② ゆっくりと、強くもみほぐしてください。特に親指が当たる部分は少し痛みを感じますが、効果的です。1～2分程度。

#### Point!

体操後にぜひ歩いてみてください。膝の動きや足の運びが軽くなっていれば成功です

# 探索!惑星コトウラ

「小さいくせに ぜんぶある。惑星コトウラ」のヒト・モノ・コトを  
若手職員で結成された惑星コトウラ TNG メンバーが紹介します



FILE

04

### PROFILE

ともゆき  
西永 智行さん

地域の活性化に役立ちたいとの想いから元祖ナポリタンを再現し、OITOMA (鳴り石の浜) にて提供している。



出店情報は Instagram  
をチェック

私たちが  
取材しました

企画政策課  
山根

商工観光課  
吉田



絶品ナポリタンは店内での提供のほか、  
テイクアウトでもお楽しみいただけます

“コトウラ生まれ  
ニューグランド育ち”  
日本で生まれたパスタ料理の元祖ともいえるナポリタン。その考案者が琴浦町出身なのはご存じだろうか。横浜のホテルニューグランドで2代目総料理長を務め、「ナポリタン」を考案した入江茂忠氏の出身地が、なんと琴浦町なのだ。ホテルニューグランドでは、今も当時のレシピが受け継がれ、定番メニューとして老若男女に人気の一品となっている。そんな「元祖ナポリタン」が町内でもいただくことができる。  
琴浦町山川出身の西永智行さんはホテルニューグランドからレシピを受け継ぎ、毎週日曜日に鳴り石の浜のOITOMA



娘の瑠佑己さんもお手伝いで奮闘中!

で振る舞っている料理人だ。地元になにか貢献したいと考えていた頃、イベントで「ナポリタンを作ってみないか」と声をかけられ即決。できる限り町内産の食材を使用し、基本レシピには忠実に、最後の仕上げは自分の舌で、を心がけながら腕を振るっている。  
“めざすはコトウラ味の絶品ナポリタン”  
「作るなど言われ続けるまでナポリタンを作り続けたいと思います(笑)将来的には全て琴浦町の食材を使って、もっと美味しくしたいです」と抱負を語ってくれた西永さん。日曜の屋下がり、喫茶店の味とは少し違ったナポリタンを楽しんでみるのはいかがだろうか?





元気いっぱい  
ことうらっこのみんな!  
すくすく育ってね♪



ゆずは  
石田 柚羽ちゃん = 徳万 =



るい  
山根 琉衣ちゃん = 別宮 =



とあ  
森 叶愛ちゃん = きらり町 =

元気にすくすく育ってね♪

お姉ちゃんと仲良く  
元気に育ってね★

いっぱい食べて  
大きくなってね♥

### お写真 募集中

小学校入学前のお子さんの写真を募集しています。(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

こんにちは

## 琴の浦高等特別支援学校です ..... Vol.9

**私** たちボランティア部は、週に1回、赤碕駅の清掃をしています。秋にはゴミ袋5袋以上にもなる落ち葉で腐葉土を作り、プランターの土に変えて駅前の花育てに役立てています。この清掃活動も開始から9年が経ちました。長く続いた理由は、町民の皆さんの「ありがとう」という温かい言葉を毎回頂けたからです。去年は地域の方から感謝状をいただきました。一緒になって掃除をしていたいただいたこともあり、うれしい日々です。

他にもコロナ禍で制約はありますが、社会福祉協議会と連携し、デイサービスの利用者の皆さんと工夫を凝らしながら音楽や美術をととした交流を計画しています。音楽交流では、授業で取り組んだ歌をビデオメッセ

ージでお届けし、生徒と利用者の互いの想いを伝え合える取り組みを考えています。

また、美術交流では、美術部がデザインした自然豊かな琴浦町の下絵にボランティア部員と利用者の皆さんとで色鮮やかな紙を貼り、壁絵を制作します。12月ごろに完成予定です。ぜひ、ご覧ください。

今後も、地域とともに盛り上がり楽しむことができる活動を計画し取り組んでいきます。

駅前の花育て



七夕飾りのプレゼント

