

広
報

ことうら

10

No.206 2021.10.1

TOPIC

NEWS

町長選挙・町議会議員一般選挙

こども園・保育園の入園児募集

まちの話題

地域おこし協力隊着任

赤碕小学校海岸清掃

特
集

惑星コトウラの 食の魅力を発信

【今月の表紙】とっとり県民の日給食（聖郷小学校）

9月10日のとっとり県民の日給食では、町出身の若者が考案した特別な給食が提供されました。生徒たちは、町外にいるからこそ気づくふるさとの魅力満載の給食をお腹いっぱい楽しみました。食欲の秋、地元の食材で旬を楽しんでみるのはいかがでしょうか。

琴浦町の魅力と言えば

琴浦町の魅力を聞かれたとき、皆さんは何を思い浮かべますか。グルメや自然、観光スポットなど、まるでひとつの惑星のようにさまざまな魅力に溢れている琴浦町。そんなたくさんの魅力の中でも、特に豊かな「食」の魅力は、琴浦町を語るうえで外すことはできません。

琴浦町は食の宝庫

南に雄大な大山、北には日本海が広がる琴浦町。山も海もある、その恵まれた土地のおかげで、ブロッコリーや白ねぎ、ミニトマトなどの農作物や豊富な種類の海産物など、たくさんの特産品に恵まれています。

さらに、飲食店や事業所も多いことから、琴浦ならではのグルメや商品も琴浦町の豊かな「食」の魅力のひとつです。

惑星コトウラの食の魅力を発信

琴浦町の豊富な食の魅力を全国にPRする「ことうら食の魅力発信プロジェクト」。今回の特集では、これまで1年をとおして行ってきた取り組みについてご紹介します。

問合せ先 企画政策課 TEL52-1708



星空舞取材時の1枚（立子谷にて）



グランサーモンの取材



白ねぎの取材



東伯和牛の取材



梨園の取材

琴浦産品を 使用し四季の レシピ監修

賛否両論

かさはら まさひろ
笠原 将弘 さん

東京・恵比寿にある日本料理店「賛否両論」店主。朝の情報番組「ノンストップ!」内ESSE連動コーナー「笠原将弘のおかず道場」など、テレビや雑誌をはじめ、幅広い分野で活躍中。



食の魅力を発信

そんな琴浦町の「食」の魅力がたくさんの人に知ってもらいたいとの想いで1年前からスタートしたが、『ことうら「食」の魅力発信プロジェクト』。

今回は、この1年をとおしてプロジェクトで行ってきた取り組みについてご紹介していきます。

ことうら「食」の 魅力発信プロジェクト

このプロジェクトは、琴浦町の豊かな食を全国にPRするため、ESSE（エッセ）などの生活情報雑誌を出版する株式会社扶桑社とタッグを組み、全国に情報発信をしていくプロジェクトです。

笠原将弘さんが コトウラレシピを監修

企画には、有名料理人である笠原将弘さんを起用。笠原さんが琴浦町での取材で出会った食材などを使用し、琴浦町ならではの四季のレシピを監修、その様子をESSE本誌やESSEオンラインなどで発信してきました。

また、レシピに使われた食材をふるさと納税の返礼品として登録し、寄付額アップにつながる試みも行ってきました。

これまでの取り組み

昨年の10月から今年7月
にかけ、3回の町内取材を
行い、レシピに使用する食
材探しを行いました。笠原
さんが生産者や事業者の皆
さんと交流を交えながら監
修した四季のレシピは、計
13品。それぞれESSEの
1月号、4月号、7月号、
10月号に掲載されました。

ESSE以外でも

その他、天然生活や
harumi（ハルミ）といっ
た雑誌にも琴浦町の食特集
が掲載されたほか、東京で
のCM放映も行いました。
また昨年12月には東京・
新橋のアンテナショップに
SNSの拡散力を持つイン
フルエンサーを招待し、琴
浦町の食をPRするイベン
トを実施。その様子や琴浦
町自慢の食材についてイン

フルエンサーがそれぞれ発
信することで、まちの魅力
拡散を図りました。

今後の展開

今回のプロジェクトで
は、琴浦町の食の魅力を雑
誌やSNSなどさまざまな
媒体を活用し、町外に発信
してきました。取り組みを
とおして、改めて琴浦町の
食の豊かさを実感すること
ができました。

町内の皆さんにも、琴浦
町の食の魅力を再発見して
いただきたいと考え、学校
給食での笠原さん監修のレ
シピの提供をはじめ、町内
の飲食店でも楽しんでいた
だけよう企画を進めてい
ます。提供がスタートした
際は、ぜひお店に足を運ん
で琴浦の四季の味をお楽し
みください。

ESSE掲載 笠原さん監修のメニュー（一例）



鳥取和牛の焼きしゃぶ
ブルーベリーソース

紅ズワイガニとブロッコリーの
ポテトサラダ

大山ルビー豚と春野菜の
しゃぶしゃぶサラダ

ことうら「旅」の魅力発信 プロジェクト始動!!

問合せ先 商工観光課 ☎52-1713

ことうら「旅」の魅力発信プロジェクトでは、稼ぐ観光でまちの産業を盛り
上げを図るため、株式会社集英社と協働し、まちの体験型観光商品を開発。
雑誌やオンライン掲載などとおして、琴浦町の観光の魅力を発信していき
ます。



ESSEonlineでも発信中!!



これまでの取材の様子や笠原さん
監修レシピの詳細は、ESSEonline
でも配信中です。
ぜひチェックし
てみてください。



東京でのイベントの様子



昨年12月に開催したイベント
には、ESSEプラチナムインフ
ルエンサー16名に参加いただ
きました





①赤碕小学校5年生と岩田弘さん、惑星コトウラTNGメンバーで清掃しました
②たくさん拾うと意気込む児童 ③川に溜まったごみも見逃さず回収しました
④回収したごみを山から来たごみと海から来たごみに分けて、調査しました

惑星コトウラTNGプロジェクト…町の新たなロゴ「惑星コトウラ」をPRするために
結成された役場若手職員のチーム

地元の海をきれいに！
海岸ごみって
どこからくるの？

9月3日、ポート赤碕北側の海岸で、赤碕小学校5年生と惑星コトウラTNGプロジェクトメンバーなどがSDGs学習の一環として海岸清掃を行いました。
漂着物などが散乱していた砂浜ですが、子どもたちがたくさんのごみを拾ったことで見違えるほどきれいになりました。
海岸ごみが海からの漂着物だけでなく、河川から流入したごみやポイ捨てされたごみもあるなど、海が汚れる原因や自分たちにできることを子どもたちが学ぶよい機会となりました。



①惑星コトウラのたくさんの魅力を発信していきます
②③着任式では小松町長より辞令書を受け取りました

地域おこし協力隊着任
観光情報発信業務を担当

9月1日、新規採用の地域おこし協力隊として、田端桃子さんが着任されました。
田端さんは福井県あわら市出身で、着任後は県外出身者の視点を生かした、まちの観光情報の発信を担当します。
地域内外のたくさんの人とながかり、地域活性化に貢献しますので応援よろしくお願いします。

たばた ももこ
田端 桃子さん (福井県あわら市出身)

得意なイラスト・デザイン作成などを生かして、琴浦町の観光情報発信を頑張ります！
皆さん、これからよろしくお願いします！



子どもたちが思い思いの色で彩る
成美地区公民館円柱アート事業

8月24日、成美地区公民館の円柱に大きなイラストが登場し、ふなのえこども園の園児や船上小学校の児童が塗り絵を行いました。
これは、円柱の補修を兼ねて企画されたもので、夢を叶える成美のゾウ「なるゾウ」が花や虹を吹き出し、地域を元気にするイラストに子どもたちは大興奮。クレヨンで思い思いに円柱を彩りました。完成した円柱アートを見に、ぜひ成美地区公民館にお越しください。



↑塗り絵を行ったふなのえこども園の園児たち

町出身の若者と協力して考案
とっとり県民の日給食

オンライン企画「コトトーク！」に参加した町出身の若者考案のオリジナルメニューが9月10日、とっとり県民の日給食で提供されました。
若者たちが当時の給食の思い出を語りながら考えた、町外にいるからこそ気づくふるさとの魅力満載の献立で、児童からは「コトウラメニュー大好き。また考えてほしい」という声が聞かれるなど、楽しそうに給食を口に運ぶ姿が印象的でした。



↑提供された「麦ごはん、牛乳、大地のハーブどりのからあげ、きのこサラダ、鳥取和牛のなしカレー、らっきょう」

高齢者の皆さんをお祝い
長寿のお祝い贈呈

9月17日、特別養護老人ホームみどり園にて長寿のお祝い贈呈式を行いました。参加者で今年101歳の岸田ナヲさん、100歳を迎える福本美代子さん、88歳の山本宮子さんに町からことうら商品券と記念品を贈呈。記念品を受け取った福本美代子さんは「ありがとうございます。私にできることはどんなこともがんばりたいです」と嬉しそうに話されました。
今年は、町内の88歳143人、100歳以上42人の高齢者を対象に長寿をお祝いしました。



↑長寿を祝われた岸田ナヲさん（前列左）、福本美代子さん（前列中央）、山本宮子さん（前列右）

大切な水資源をいつまでも
水道事業者草刈りボランティア

8月28日、町内の水道事業者でつくる管和会（会長 西本研一さん）が、水源地の草刈りのボランティア作業を行いました。これは、水道施設を今後も継続して使用していくためにと実施されたもので、今回が初めての取り組みとなります。
作業には7社が参加し、約2時間ほど美好にある第3水源地区内の草刈りを実施。参加者は、「限りある水資源を利用するため、水源地などの水道施設も大切にしていきたい」と想いを語りました。



↑約2時間の草刈りで水源地がきれいになりました



自分へと 必ずつながる その一票

町長選挙・町議会議員一般選挙

投開票日

令和4年1月23日(日)

問合せ先 選挙管理委員会事務局 ☎52-2111

町選挙管理委員会では、任期満了に伴う町長選挙および町議会議員一般選挙を1月23日(日)に執行することに決定しました。各種日程は以下のとおりです。

立候補予定者説明会

と き 12月17日(金)

10:00～ 町長選挙立候補予定者

13:30～ 町議会議員一般選挙立候補予定者

ところ 役場本庁舎 防災会議室

告示日

と き 令和4年1月18日(火)

期日前投票日

と き 令和4年1月19日(水)～22日(土)

ところ 役場本庁舎、分庁舎

※詳細については、後日お知らせします

投票立会人を募集しています

▶登録資格

- ・琴浦町在住の有権者
- ・政治活動や選挙運動に関わっていない人

▶仕事の内容

選挙の投票所で、投票が公正に行われているかを立会することが主な仕事です。

▶報酬

期日前投票所	9,600円
当日投票所	1万900円

▶応募方法

総務課または町ホームページから申込用紙を取得し、必要事項を記入して町選挙管理委員会に提出



季節性インフルエンザ予防接種

問合せ先 子育て応援課 ☎27-1333/福祉あんしん課 ☎52-1706/すこやか健康課 ☎52-1705

季節性インフルエンザの予防接種が始まります。以下の表の対象者には助成券または接種券を送付しますので、接種を希望される場合は説明書をよく読み、必要書類を持って接種してください。

	子ども	障がい児・者	高齢者
対 象	生後6か月児～中学3年生	以下の手帳を持つ人 ・身体障害者手帳1・2級 ・療育手帳A ・精神障害者保健福祉手帳1級	①65歳以上の人(昭和31年12月31日以前に生まれた人) ②60歳以上65歳未満で特定の疾患により日常生活が極度に制限される障がいのある人
助成額(町負担額)	1,500円/回(1人2回まで)	1,500円/回(1人1回まで)	1,860円 ※高齢者は自己負担額 2,300円
持ち物	助成券、母子手帳	助成券	接種券、予診票
問合せ先	子育て応援課 ☎27-1333	福祉あんしん課 ☎52-1706	すこやか健康課 ☎52-1705

おいしい牛乳を
いつもありがとうございます

～最優秀賞受賞者の皆さん～



第4部 川本 和昭さん



第3部 川本潤一郎さん



第2部 近藤 大介さん



第1部 手嶋 和博さん

■中国地区良質生乳表彰一覧表(琴浦町内受賞者一覧) 得点順 敬称略

部門(年間乳量)			表彰区分	農家名
1部	受賞者 10名中3名	ホルスタイン部門 (250t未満)	最優秀賞	手嶋 和博
			優良賞	坂本 洋暁
			優良賞	河本 道広
2部	受賞者 7名中2名	ホルスタイン部門 (250～500t未満)	最優秀賞	近藤 大介
			優良賞	陰山 光彦
3部	受賞者 5名中3名	ホルスタイン部門 (500～1,000t未満)	最優秀賞	川本 潤一郎
			優秀賞	真山 秀樹
			優秀賞	合同会社三浦牧場
4部	受賞者 3名中1名	ホルスタイン部門 (1,000t以上)	最優秀賞	川本 和昭

中国地区で年間を通じて良質な生乳を出荷した生産者を表彰する制度において、町内の酪農家の皆さんが受賞しました。

この制度は、良質な生乳を安定的に供給することで酪農経営の安定を図りながら、乳質の向上と生産意欲の高揚を図ることを目的に中国生乳販売農業協同組合連合会主催で行われました。

今までもそれぞれの県で、独自の基準を設けて表彰制度が実施されていましたが、統一した基準で6部門に分けて表彰をするのは今回が初めてです。

問合せ先 農林水産課 ☎55-7802

ホルスタイン部門を
町内酪農家が独占

中国地区の令和2年度の出荷者は528名。6部門の表彰者は全員で26名でした。その中でもジャージー部門(第5部)と学校部門(第6部)を除く第1部～第4部までの最優秀賞を町内の酪農家が独占しました。

また、優秀賞、優良賞も町内の酪農家が多く入賞しています。

良質な生乳から作った
牛乳は美味しい

年間を通じて良質な生乳を出荷することは簡単なことではありません。酪農家の皆さんの良質生乳出荷への意識の高さ、日々の努力が牛乳の美味しさに繋がっています。

地元酪農家の皆さんの努力の成果である牛乳を飲んで、あらためて美味しさを実感してみたいいかがでしょうか。



令和
3年度

町税・保険料の 年金天引きが始まります

問合せ先 税務課 ☎52-1702

琴浦町で町県民税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料（以下、町税・保険料）が賦課されていて、下の表「年金天引きになる条件」に当てはまる人は、10月から年金天引き（年金特別徴収）が始まります。

対象者の皆さん

6、7月に送付する年間の「税額等決定通知書」でお知らせしていますので、ご確認ください。
※10月以外に年金天引きになる場合は、約2カ月前に変更通知書でお知らせします

年金天引きになる条件（対象：全ての条件を満たす人）

各税・保険料共通

- 4月1日現在、65歳以上の公的年金などの受給者
- 特別徴収対象年金の受給額が年間18万円以上（特別徴収対象年金は、複数の年金を受給している場合、「老齢基礎年金」が第一優先）

国民健康保険税

- 世帯主が国民健康保険に加入している
- 国民健康保険加入者全員の年齢が、来年3月末時点で65～74歳までの世帯
- 介護保険料との合計額が特別徴収対象年金の1/2以下

介護保険料

- 各税・保険料共通と同じ
- 3月中に65歳以上になられた人は、12月から開始
※介護保険料が特別徴収になっていることが、他の町税・保険料が特別徴収になる条件

町県民税

- 町税、保険料および所得税の合計額が特別徴収対象年金より少ない
※公的年金などの雑所得に対してかかる町県民税が特別徴収の対象

後期高齢者医療保険料

- 介護保険料との合計額が特別徴収対象年金の1/2以下

納付方法

【例】今年度の年額＝60,000円
翌年度の年額＝56,000円の場合

今年度			翌年度		
普通徴収	9月まで ※納付書または口座振替	30,000円 (年額の1/2)	仮徴収	翌年4月	10,000円
本徴収	10月	10,000円	本徴収	翌年6月	10,000円
	12月	10,000円		翌年8月	10,000円
	翌年2月	10,000円		翌年10月	8,800円
合計		60,000円	合計		56,000円

※介護保険料と後期高齢者医療保険料の仮徴収は、年間を通して天引きする保険料額が均等になるように6月、8月の保険料を変更する場合があります。

令和4年度

こども園・保育園の入園児募集

受付期間 11月4日(木)～26日(金)

問合せ先 子育て応援課 ☎52-1709/各こども園・保育園

琴浦町は
第2子以降の
保育料
無料

来年4月からのこども園、保育園への入園の申込を次のとおり受け付けます。入園は、希望する町内のこども園・保育園を選択することができます。区域は設けませんので、入園を希望する園へ申し込んでください。また、来年4月以降（年度途中である令和4年4月から令和5年3月）に入園希望の場合も、今回申込の手続きをしてください。

※受付期間内に手続きをされていない場合は、定員や保育士の配置などの理由で、希望する時期に入園できない場合があります

手続きの方法

申込用紙に必要事項を記入し、入園を希望する園に直接申し込んでください。

また、町外のこども園・保育園へ入園を希望される場合は、子育て応援課にお申し込みください。

いずれの場合も、入園が決まり次第、各ご家庭に通知します。

申込書類設置場所

- 子育て応援課（保健センター）
- 各こども園および保育園

保育料の軽減制度

琴浦町独自の保護者の負担軽減制度として、世帯の第2子以降の児童が入所する場合の保育料及び副食費を無償化しています。

認定基準について

こども園・保育園を利用する場合には、次の認定を受ける必要があります。

● 保育認定…保育が必要な場合

保護者の状況が、次のいずれかの基準に該当する場合に保育認定され、こども園・保育園を利用することができます。（状況に応じ、短時間認定と標準時間認定の2種類があります）

- ・就労・妊娠、出産・保護者の疾病、障がい・同居家族の介護、看護・求職活動・災害復旧・就学
- ・虐待、DVのおそれがあること
- ・育児休業取得時に、既に保育を利用している子どもがいて継続利用が必要であること など

● 教育認定…保育が必要でない場合

令和4年4月1日現在、満3歳から満5歳の児童で、町内に居住している人です。認定こども園を利用することができます。

区分	施設名		対象年齢 (令和4年4月1日現在)	利用時間※ 短時間認定 標準認定	休園日	問合せ先
保育園	私立	みどり保育園	0～5歳 (生後2カ月から)	開園時間 7:00～19:00 短8:30～16:30 標7:00～18:00	日曜日 祝日 年末年始	☎53-2395
		やばせこども園				☎53-0909
認定こども園	町立	しらとりこども園	【保育認定】 0～5歳 (生後6カ月から) 【教育認定】 3～5歳	開園時間 7:15～18:45 【保育認定】 短8:00～16:00 標7:15～18:15 【教育認定】 8:00～16:00	【保育認定】 日曜日 祝日 年末年始など	☎52-6066
		ふなのえこども園				☎55-1972
		こがねこども園				☎52-3715
		ことうらこども園				☎55-0710
	私立	赤碕こども園	【保育認定】 0～5歳 (生後2カ月から) 【教育認定】 3～5歳	開園時間 7:15～18:45 【保育認定】 短8:15～16:15 標7:15～18:15 【教育認定】 8:15～16:15	【教育認定】 保育認定休園日のほか土曜日、年度始め、年度末、夏季休暇など	☎55-0708

※延長保育：開園時間内であっても、認定の時間外に利用する場合は延長保育料などが発生する場合があります



第14回琴浦町文化祭の開催

問合せ先 社会教育課 ☎52-1161

文化の秋です。地域で文化活動する個人・団体の皆さんの日ごろの活動成果を発表する「琴浦町文化祭」を開催します。

と き

10月29日(金)～31日(日)
9:00～17:00 (31日のみ15:00まで)

ところ

まなびタウンとうはく

内容

個人、団体、児童の作品展示をメインに、体験教室や即売会などを新型コロナウイルス感染症対策を行いながら実施します。



注意事項

- ・発熱などの症状がある場のご来場はご遠慮ください
- ・会場での検温で発熱がある場合、入場をお断りすることがあります
- ・マスク着用をお願いします
- ・ご来場の際は、3階エレベーター前で受付をしてください



行政や暮らしの困りごとをお気軽に 行政相談をご利用ください

問合せ先 総務課 ☎52-2111

行政相談は、役所の仕事や暮らしの不便について、「こんなことで困っている」、「こうしてほしい」「相談先や制度が分からない」などの相談にお答えする制度です。

町の行政相談

町では行政相談を毎月2回（今月は行政相談週間のため3回）開催しています。相談は無料で、相談者の秘密はかたく守られますので、お気軽にご利用ください。

私たちが相談を担当します



豊嶋 美智恵さん



山本 秀正さん

今月の相談日程

東伯会場

と き ①**10月20日(水)**、②**23日(土)**
9:00～11:00

ところ ①琴浦町社会福祉センター
②まなびタウンとうはく

赤碕会場

と き **10月28日(木)**
13:30～15:30

ところ 琴浦町老人福祉センター



物産館ことうら リニューアル改修工事

問合せ先 商工観光課 ☎52-1713

物産館ことうらリニューアル改修工事の開始に伴い、各店舗が下記の日程で休業します。ご迷惑をおかけしますが、工事期間中は物産館ことうら前仮店舗や道の駅ポート赤碕をご利用ください。

琴浦うまいもんや

10月20日(水)～令和4年3月31日(木)
※10月23日からは物産館ことうら前仮店舗での営業を行いますのでご利用ください

赤碕町漁協鮮魚直売センター

9月21日(火)～令和4年3月31日(木)
※9月21日からは道の駅ポート赤碕をご利用ください



有害ごみに電池一体型 製品が追加されます

問合せ先 企画政策課 ☎52-1703

来年4月からの全町的な分別開始に向け、今年6月から役場本庁舎・分庁舎で蛍光管・電池類といった「有害ごみ」のボックス回収を行っています。

10月からはこれらに加え、取り外しのできない充電式電池を使った小型家電（電池一体型製品）も回収の対象となります。

対象製品は、ボックスの「電池」の箱に入れてください。



※有害ごみとは（10/1～）

蛍光管・乾電池などに加え、充電ができて電池が取外せない小型家電（電気シェーバー、電子たばこ、携帯ゲーム機など）。

充電式の電池単体については、これまで通り町内のJBRC加盟店へお持ちください。

発見！

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



投稿者
サットさん

撮影場所
下市区集会
施設付近

タイトル
下市散歩道に遊びに来てください

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。

【町内小学生制作作品】
人のちがい
差別しないで
みとめ合う
ひとりじゃないよ
みんながいるよ
ひとりじゃない



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。

案内

糖尿病予防講演会

と き 11月13日(土)
14:00~15:15
ところ 倉吉未来中心
セミナールーム3
内 容 「糖尿病と免疫、感染症
~感染予防のための食事・運動
管理について~」(講師:鳥取県
立厚生病院 村脇あゆみ先生)
定 員 先着50名(要予約)
その他 新型コロナ感染状況に
より中止となる場合あり
予約・問合せ先
鳥取県中部医師会 ☎23-1321

ハロウィンジャンボ
宝くじ発売

~鳥取県内でご購入ください~
「ハロウィンジャンボ宝くじ」
と「ハロウィンジャンボミニ」
が、全国で2種類同時発売され
ます。
この宝くじの収益金は、市町
村の明るく住みよいまちづくりに
使われます。当選の夢とともに、
県内の発展も夢見ながら宝
くじを購入してみませんか。
発売期間 9月22日(水)
~10月22日(金)
問合せ先 総務課 ☎52-2111

有料広告

薬と健康の週間 毎年10月17日~23日は「薬と健康の週間」です

あなたの健康に

無料ズームイン!

2021年10/17日

主催 鳥取県・一般社団法人鳥取県薬剤師会
協賛 鳥取県薬剤師会中部支部事務局
問い合わせ先 TEL 0858-27-5041

ZoomによるWeb講演会

演目1 笑顔と健康
演目2 椅子を使っのストレッチ
演目3 マスクをつけたまま顔ヨガ
~コロナ禍で食えがちな顔の筋肉を鍛えよう~
【椅子を準備してください】
【顔をこまめに動かしてください】

お申込みはこちらから!

鳥取県薬剤師会 検索

もっと身近に、ずっとそばに。薬剤師に相談しよう!

募集

町営住宅などの入居者募集

募集の住宅・家賃(月額)

町営住宅
●東山団地…1戸 18,700円~27,800円
●下伊勢第2団地…1戸(1次募集) 15,600円~23,600円
●きらり団地…1戸(1次募集) 26,600円~39,600円
●東伯団地…1戸(1次募集) 15,900円~23,700円
その他
●コーラスことうら…2戸 27,000円

※1次募集は、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
入居の条件

▶共通
・住宅に困窮していること
・市区町村税などに滞納がない
こと
・暴力団員でないこと
▶町営住宅
・月額所得158,000円以下
・同居親族があること
※特例として条件が緩和できる
場合もあります。
▶特定公共賃貸住宅
月額所得158,000円以上487,000
円以下
募集期間 10月1日(金)~14日
(木)
抽選日時 10月20日(水) 10:00
入居可能日 11月1日(月)
※入居手続き完了後
申込・問合せ先
建設住宅課 ☎55-7805

催しもの

寿大学一般教養コース

と き 10月29日(金)
14:15~15:30
ところ まなびタウンとうはく
多目的ホール
内 容 SDGsについて学ぼう
音楽コース発表会
送迎申込 10月15日(金)まで
問合せ先
社会教育課 ☎52-1161

塩谷定好作品展
「モノクロにみる色彩」

長年ふるさとを撮り続けた塩
谷定好の芸術写真を展示しま
す。未発表作品等も展示します
ので、国の登録有形文化財の建
物の佇まいとともにゆっくりと
ご鑑賞ください。
と き 10月6日(水)~
令和4年3月28日(月)
9:00~14:00
(火曜休館)
ところ 塩谷定好写真記念館
入館料 300円(会員無料)
その他 新型コロナ感染予防対
策のため、急遽休館の場合あり
問合せ先
塩谷定好写真記念館
☎55-0120

新型コロナウイルスの感染状況により中止となる場合があります

にこにこスポーツ

初心者の方大歓迎です。
スポーツを楽しみ健康づくりをしましょう!!
と き 10月14日(木) 10:00~11:00
ところ 総合体育館
種 目 ボッチャ
参加資格 町民(中学生以下は保護者同伴)
参加費 無料(事前申込不要)
持参する物 スポーツウェア、上履きシューズ
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。

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 10月24日(日)
13:00~15:00ごろ
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・飲み物、タオル、着替えなど

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 10月15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、ボッチャ、
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。



ソフトバレー基礎練習の風景



バウンスボール試合形式の風景

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。

【10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
(月) 9:00~12:00/ (木) 17:00~20:00

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						

※日程は中止・変更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。

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.30

『首周りの筋肉をほぐして猫背を軽減』

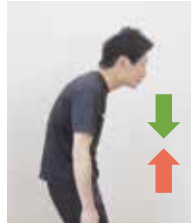
すこやか健康課
中祖直之



☆首周りの筋肉や皮膚をほぐして、頭を上げやすくしましょう
筋肉や皮膚が固くなることにより、体が伸びにくくなることがあります。座ってできる軽いストレッチをご紹介します。

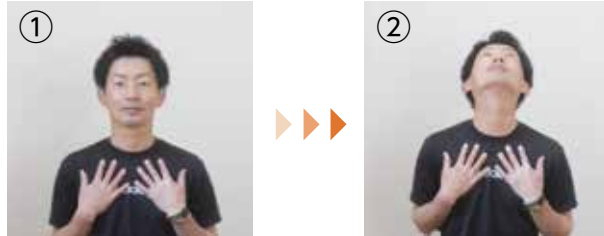
膝周りの筋や皮膚を柔軟に

前かがみの姿勢が慢性的になると、首や体の前面にある筋肉や皮膚が短縮していきます。それにより、いざ体を起こそうとしても、なかなか体を伸ばすことが難しくなってきます。その改善のために、短くなった筋肉や皮膚をときどき伸ばすようにしておくことをおすすめします。



首の前の筋肉や皮膚を優しく伸ばします

①鎖骨下から胸にかけて手を当て、胸の皮膚を少し下に押し下げながら、②ゆっくりと天井を向きます。



Point! 首の前面の皮膚が少し突っ張る感じがする程度でOK

胸の筋肉や皮膚、胸椎を伸ばしていきます

①椅子に座り、両手を臀部の後ろの椅子座面につき、両手に少し体重をかけながらゆっくりと天井を向きます



Point! 両肘をしっかり伸ばすようにすると、胸椎が伸び、胸の筋肉も伸ばすことができます

◎1日の目安：それぞれ1回10秒程度

※注 肩または背中に痛みを感じるようであれば控えてください

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

05

PROFILE

こくら
小倉糰味噌加工所

1935年開業の老舗店。
原材料の米や大豆は県内産
を使用するなど、地産地消
にもこだわった味噌を製造。

琴浦町赤碕1392

☎55-1162

営業時間：8:00～19:00(不定休)

企画政策課
大河内

企画政策課
辻中

私たちが
取材しました



旧道沿いにひっそりと佇むお店。
オリジナル味噌は米5kgから受付

” 伝統の味噌を 受け継いで ”

日本人の食生活に欠かせない調味料のひとつ、味噌。近年、健康志向の高まりから発酵食品が注目されるなかで、味噌への関心も一段と高まっている。

赤碕の本町にある「小倉糰味噌加工所」は1935年開業の老舗店。「原材料にこだわって自然発酵させます」と語るのは、店主の奥さんである小倉幸子さん。天然熟成させた無添加の味噌は、熟成させる程にコクが出てうまみが増すのだそう。

味噌屋さんと言うと独自で作った味噌を販売するイメージがあるが、こちらでは開業時に個人のお客さんが持ち込んだ米や大豆を味噌に変身さ

” 味噌を愛する人たちの健康を願って ”

これまで日本人が受け継ぎ、健康を支えてきた味噌。それはこれからも変わらない。「願いは、味噌を食べる皆さんが健康になってほしいということですよ」と語る幸子さん。この優しさがこの話の一番の「みそ」なのだ。



先代が作った屋号。重なった丸には「夫婦、家族仲良く」との意味が込められている



元気いっぱい
ことうらっこのみんな!
すくすく育ってね♪



田中 結大ちゃん = 田越 =



矢田 涼大ちゃん = 八橋6区 =



表 弥々葉ちゃん = 大父 =

お兄ちゃんと一緒に
元気に大きくなってね♪

これからも元気に
すくすく育ってね★

毎日元気に
楽しく過ごしてね♡

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



優しい甘さに心もほくほく さつまいもの ほっくり白和え



【材料 (4人分)】

- | | |
|---------------|---------------|
| ●さつまいも …… 80g | ●すりごま …… 小さじ2 |
| ●ほうれん草 …… 60g | ●薄口醤油 …… 小さじ1 |
| ●人参 …… 40g | ●砂糖 …… 小さじ2 |
| ●絹ごし豆腐 … 160g | ●塩 …… 小さじ½ |

さつまいもを入れることで、優しい甘さが
プラスされますよ



調理をされた
食生活改善推進員さん

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむかずに1cm角程度に切り、茹でて水気を切る。
ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。人参は皮をむいて1cm角程度に切り、茹でる。
- ②豆腐は茹でてからザルにあげ、水気を切る。
- ③ボウルに豆腐、すりごま、薄口醤油、砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ④③にさつまいも、ほうれん草、人参を加えて和える。