

広
報

ことうら 9

NO.217 2022.9.1

食で育む
健康と
豊かな心



【今月の表紙】

食育への取り組み

ふなのえこども園では菜園活動をはじめ、子どもたちが収穫した野菜を給食で提供したり、調理師による学習の時間を設けるなど、子どもたちの食への関心を高める取り組みが行われています。



食で育む健康と豊かな心

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する正しい知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

新型コロナウイルス感染症の影響で自宅で料理や食事をする機会も増えている今、ご自身やご家族が健康で心豊かな生活を送ることができるように、これまでの食生活を振り返り、より良くするためにできることを考えてみませんか。

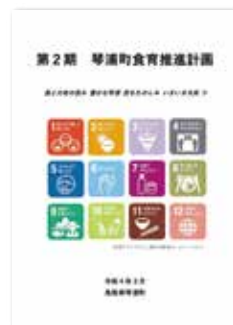


第2期 琴浦町食育推進計画（令和4年度から5年間）を策定しました

～海と大地の恵み 豊かな琴浦 食をたのしみ いきいき元気!!～

町ではこの計画を基に、町民の皆さん一人ひとりが食育に取り組むことができるよう、家庭、保育園・こども園、学校、地域、生産者、事業者、関係機関・関係団体、町などが連携して取り組みを推進していきます。

計画は町ホームページで
ご覧いただけます



基本方針

- ①生涯を通じて心身の健康を支え、健康寿命の延伸につなげる食育
- ②食の循環や環境を意識し、豊かな食文化の継承につなげる食育

みんなで実践する 3つの重点目標と7つの目標

重点目標①

食を通じた健康づくりを 推進する

- ①食に関する正しい知識を持つ
- ②健全な食習慣を実践する

重点目標②

食の体験を通し、 豊かな心を形成する

- ③食の体験活動をする
- ④食事を共に楽しむ

重点目標③

環境に配慮し、 豊かな食文化を継承する

- ⑤地元食材を活用する
- ⑥食文化への関心を高め継承する
- ⑦食品ロスを削減する

具体的な取り組み例

- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣をつける
- ・主食・主菜・副菜をそろえた食事をする
- ・ゆっくりよく噛んで食べる
- ・食育教室に参加し、食と健康について学び実践する
- ・家族で食事を作り、一緒に食べ、片付けをする
- ・農林漁業体験に参加する
- ・地域の共食の場に参加する
- ・地域の食材や旬の食材を利用する
- ・親から子へ我が家の味を伝える
- ・食材を無駄なく使う
- ・食事は残さず食べる



「食育ピクトグラム」を使って啓発しています

食育ピクトグラムとは、国の食育推進基本計画でも重点事項として取り上げられている食育の取り組みをわかりやすく表現したもので、町でもこのピクトグラムを活用し、啓発しています。

ご自身やご家族の食生活について改めて考え、できることからひとつずつ取り組んでみましょう。



家族や仲間と楽しく食べる食事で心も体も元気にしましょう



朝食を食べて健康的な生活習慣につなげましょう



主食・主菜・副菜を組み合わせ合わせて食べましょう



適正体重の維持や減塩で、生活習慣病を予防しましょう



よく噛んで歯の発達や維持、誤嚥を予防しましょう



食品の安全性などについての知識を持ちましょう



非常時のために食料品を備蓄しましょう



環境に配慮した買い物をし、食品ロスを削減しましょう



地域でとれた食材を消費しましょう



農林漁業を体験し、食への理解を深めましょう



郷土料理や伝統料理を大切に、次世代へ継承しましょう



生涯にわたって心も体も健康であるために「食」について考え、食育に取り組みましょう

「食育ピクトグラムウィーク」を実施しました！

6月20日～24日の5日間、「食育ピクトグラムウィーク」と題して小中学校の給食で各ピクトグラムをテーマとした献立を実施しました。

6月20日は、「9産地を応援しよう」をテーマに、ごはん、いわしフライ、ブロッコリーのごまあえ、いのししカレー、牛乳を提供しました。この献立は、ほぼすべての食材を県内産で揃えた「食のみやこ鳥取」「惑星コトウラ」を応援する献立です。児童からは、「地元の海の幸、里の幸、山の幸を揃えた献立と聞いて、鳥取県にはたくさんの食材があるのだと改めて思った」という声が聞かれるなど、地元の食の魅力について学びました。

給食室前の展示を見る児童



町内の食育の取り組み

こども園・保育園での食育

こども園・保育園では、子どもたちが元気に生活できるように、調理師・保育士・町栄養士が毎日の給食を検討し、提供しています。

◇おいしいを感じる給食

「おいしい」と感じることで子どもの身体と心を満たし、「また食べたい」という食への意欲や自信につなげています。

◇伝えていきたい地元の味・旬の食材の良さ

地元でとれる旬の食材を使い、ふるさとの味を伝えています。

◇ありがとうの気持ちを育む

子どもたちが園で栽培した野菜を給食でいただき、収穫の喜びを感じるとともに、自然の恵みに感謝しています。



食を通じた健康づくり

琴浦町食生活改善推進員連絡協議会（食改）は、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動しています。子どもから高齢者まであらゆる世代の人が健全な食生活を実践できるよう、バランス食の普及啓発、地産地消、郷土料理の継承などの活動を行っています。

近年はコロナ禍のため調理実習やイベントでの啓発の機会が減ってしまいましたが、サークルなどの集まりで健康講話をさせていただいたり、ご近所さんへの家庭訪問を中心に啓発活動を行っています。

これからも町と一緒に、健康寿命の延伸に向け取り組んでいきます。



家庭訪問で啓発

地域での食育

各地区公民館では、地域住民が食や料理に対する関心を高めたり、食や健康について学ぶことができるようにさまざまなテーマの料理教室や食に関する教室を開催しています。



基本のあんパンづくり

地産地消の推進

◇生産者、事業者、JA、町が一体となり地元産品をPR！

6月25日、26日に開催された「中部発！食のみやこフェスティバル」に参加し旬の野菜や果物、乳製品、畜産物、魚介類など町の特産品のPRを行いました。今後も機会を捉えて地元産品のPRをしていきます。

◇コトウラのモノを買って食べよう！

町内のスーパーなどで町内産品にオリジナルシールを貼り、買い物時に地元産品とわかるようにして啓発しています。





小中学校での食育

学校では、児童生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けられるよう、学校教育活動全体を通して取り組みを進めています。

家庭科や学級活動の学習に栄養教諭が参画し、子どもたちが食について楽しく学ぶ機会を積極的に設けているほか、参観日や学校公開日などを活用し、家庭への啓発に努めています。また、現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事の提供だけでなく、献立を活用した食に関する指導を計画的に行うことにより、食について段階的、継続的に学ぶ時間となっています。



小学校2年生 学級活動
「すききらいになくなんでもたべよう」



小学校5年生 家庭科
「クッキングはじめての一步」



地元産品を使った
惑星コトウラ給食

ALC赤弁の日

赤碓中学校では、食育教育の一環として、年3回「ALC赤弁の日」として生徒ができる限りお弁当作りに関わる日としています。

ALCとは赤碓 (Akasaki)、ランチボックス オブ (Lunchbox of)、コミュニケーション (Communication) の頭文字をとったもので、家族との会話を楽しんだり、一緒にお弁当作りをしたりすることによって、より豊かなコミュニケーションが生まれることを願ってつけられました。

この取り組みでは、おにぎりを作ることは最低限とし、さらに2年生はおかずを1品、3年生はおかずを1品以上作ることを目標として取り組んでいます。



町職員による出前授業



食品ロスの削減

船上小学校では4年生がごみの減量化など環境に関する学習を行っており、出前授業として町の担当者が町の取り組みについて説明を行いました。

その中で「食品ロス」の削減についてもお話しし、学校給食や家庭の食事で好き嫌いで食べ残しをしないこと、家族にも呼びかけていくことは児童の皆さんにもできるのでは、と投げかけました。身近にある「食」と自然環境が大きく関わっていることを、年齢を問わず今後も啓発していきます。

こころもからだも元気に楽しみながら
運動をはじめてみませんか？



10月開始教室
参加者募集中!!

定員20名に達し次第
受付終了

「げんきもん」開催中

7月から介護予防教室「げんきもん」がスタートしました。
参加することでまずは楽しく、心も体も元気になるような教室
を目指しています。

教室の様子



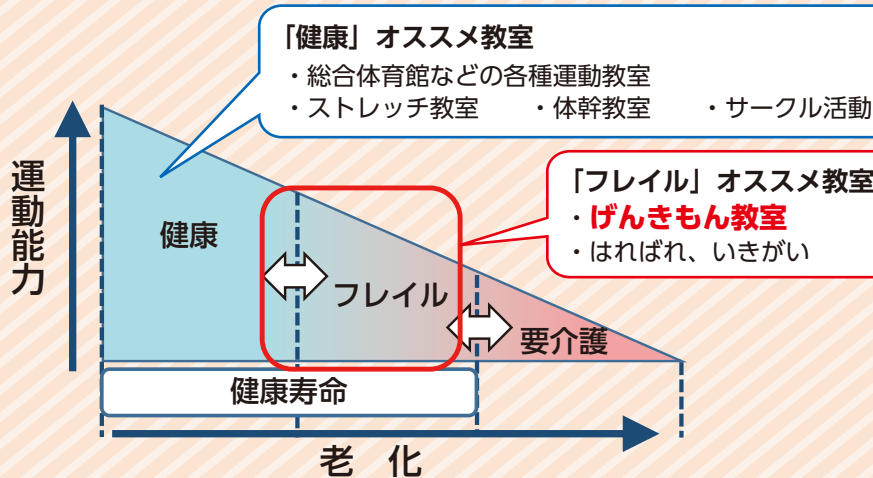
体力測定、
認知機能検査を行います



健康運動指導士が指導します



運動能力に合わせたオススメの教室



希望者は
送迎します



フレイルとは？

健康な状態と要支援・要介護の状態の中間に位置し、適切な予防などで健康な状態に戻る可能性がある状態です。

琴浦町では

要介護認定となる原因疾患（令和2年度）

1位	認知症	21.3%
2位	転倒・骨折	16.6%
3位	脳血管疾患	12.8%
4位	関節疾患	8.9%
5位	心疾患	5.5%

要介護状態になる原因は、足腰の衰えに起因することが多いです。フレイルの状態を維持または改善することで、健康寿命の延伸に繋がります。



利用者の声



おおくら つねこ
大倉つね子さん (右)

年が大きいですが参加させてもらいました。主人も高齢なので主人のことが助けられるように、この教室で力をつけたいと思います。

いけぐちあつこ
池口敦子さん (左)

家にいてもあまりお話しすることがないので、いろいろな方とお話しができて楽しいです。



おちあい りょう みつこ
落合 良さん 美都子さん 夫妻

最近はお外に出る機会が減ってしまって、足が弱くなる一方なので参加してみました。少しでも動き続けられるように頑張ります。

送迎してもらえるのもうれしいです。

募集要項

対 象：琴浦町在住の65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない人

定 員：20名（1会場10名、2会場で実施予定）

利用料：1回500円

詳細はお問い合わせください。

「げんきもん」は3カ月の期間限定の教室です。
続けて教室の利用をご希望の方は、こちらの教室へ。

介護予防教室「はればれ」「いきがい」

物忘れ予防や体力づくりを行う教室です「外出の機会が減ってきた」、「最近つまずきやすくなった。物忘れも気になる」という人は、ぜひご相談ください。

対 象 琴浦町在住の65歳以上で、
介護サービスを利用していない人

利用料 はればれ 週1回／200円
いきがい 2週間に1回／150円

※利用者の状態に合わせた教室をご案内します。



お問合せ

申込先 琴浦町役場 すこやか健康課 地域包括支援センター

電 話 52-1525 **FAX** 52-1524

琴浦町ホームページげんきもん、介護予防教室紹介ページ





とっとり琴浦グランサーモンフェスタ開催中!

～琴浦町がグランサーモン色に染まる66日間～

現在、「とっとり琴浦グランサーモン」を使ったオリジナルメニューを町内15店舗で提供しています。

琴浦町のご当地サーモンをぜひ食べてみてください。


開催期間 8月19日(金)～10月23日(日)

開催場所 町内飲食店など(下記参加店舗)



グランサーモンを食べて
お食事券をもらおう!

期間中、とっとり琴浦グランサーモンを使ったオリジナルメニューを食べてスタンプを3つ集めると、参加店舗で使える500円分のお食事券と交換できるスタンプラリーを実施中です。※先着400枚限定

メニューなどの詳細は町ホームページ  をご覧ください。

問合せ先 琴浦町商工会 ☎52-2178

参加店舗

- ・光本商店
- ・ひこべえ
- ・みなとガーデン
- ・大山の滝
- ・海鮮料理 極海
- ・桜花火
- ・グレイン
- ・I'll アイル
- ・あぶい蒲鉾
- ・酒房 銀
- ・炭焼屋 クザン
- ・たかうな
- ・プランタン
- ・モンテ
- ・琴浦うまいもんや



琴浦の水育ち!

とっとり琴浦グランサーモン

●名前の由来

「地下水 (Groundwater)」と、「壮大な、威厳のある (Grand)」から命名

●持続可能な養殖

飼育水は大山の伏流水。循環ろ過を繰り返し、再利用しているので環境に優しい

●上品な味わい

海外産と比べて脂身を抑え、程よい脂ののった身質で何度食べても飽きがこない

ここがすごい!

とっとり琴浦グランサーモン

●いつでも新鮮

屋内で一定の水温に管理しているため1年を通して新鮮な状態で出荷できる

●美肌効果が高いアスタキサンチンが豊富

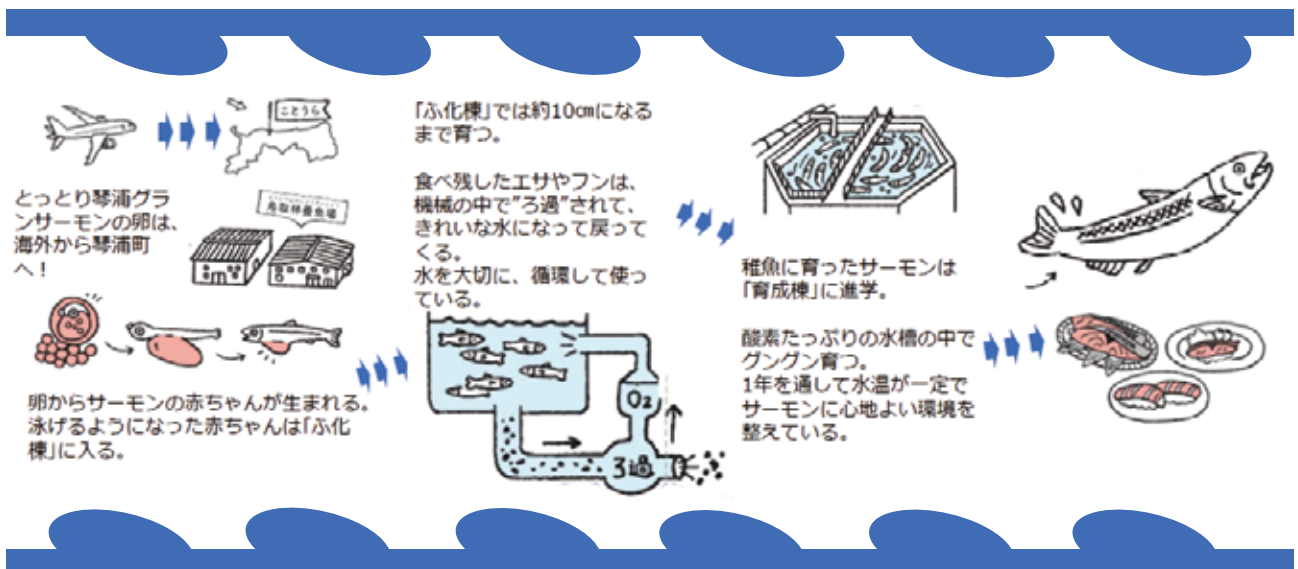
抗酸化作用がビタミンCの約6,000倍

●無投薬で安心

卵から成魚まで一貫して無投薬

●寄生虫なし

完全陸上養殖のためアニサキスの心配なし



赤碕文化センターが食料需給の 拠点になります

地域みんなでこれからの町づくりをしていくことを目指して、赤碕文化センターが『食の物流ネットワーク整備プロジェクト』の拠点となります。これは、赤碕文化センターの立地が交通の利便性にすぐれていること、また地域福祉の向上と住民交流の拠点としての役割を果たすために有効であると考えられた結果です。

センターには、24時間テレビ番組から寄贈された大型の冷蔵庫、冷凍庫、米貯蔵庫の3台を設置し、冷蔵品、冷凍品、玄米を保存します。生鮮食品以外に乾物や菓子類も提供されます。

食材は主に地域食堂や団体の福祉活動のために広く利用することができます。

問合せ先 赤碕文化センター ☎55-0741



琴浦町で夢を叶えた！ コトウランドリーム報告会

2020年に琴浦まちづくりネットワーク（通称まちネット）主催によって開催された「琴浦町で叶えたい夢」を発表するコンテスト「コトウランドリーム」みつもとともひろ いもとのりこ。コンテストで本戦出場を果たした7名のうち光本朋宏さんと井本法子さんの2名がこのたび夢を実現され、報告会が開催されました。



カプセルにはシール3枚とバッジ1個が入っている（1回200円）



↑椅子に座りながら、ダンスを披露されたBBドリームのメンバー



琴浦町建設協議会による奉仕作業が 赤碕ふれあい広場で行われました

琴浦町建設協議会による奉仕作業が、8月8日、ポート赤碕に隣接する赤碕ふれあい広場で行われました。総勢28名の参加者により、公園内の除草、垣根剪定を行いました。

コロナ禍ではありますが、作業時の十分な距離の確保、会話時のマスク着用など、感染防止対策を徹底し、作業が行われました。暑いなか、大変な作業となりましたが、公園内の草木が綺麗に刈り込まれ、見違えるようになりました。琴浦町建設協議会の皆さま、ありがとうございました。



作業風景

＼ 実現させた夢 ／

▶ 光本朋宏さん

「究極のご当地ガチャを作って、
琴浦町を宣伝したい」

琴浦町を面白おかしく宣伝したいと昨年9月から道の駅ポート赤碕にご当地ガチャマシンを設置し、宣伝効果の調査を続けていました。想定以上の利用者や他県からの問合せもあったことからこのたび本格稼働することになりました。

▶ 井本法子さん

「生涯スポーツとして
シニアダンスチームを作りたい」

健康寿命の延伸を図るため、まずは浦安地区公民館でシニアダンスチームを発足させました。健康維持のため、毎月ダンスで体を動かすことを楽しみに集まります。今後は活動を全町エリアに広げることを目指します。



オレゴンの空に大きなアーチ 小椋 健司さん世界陸上出場！

7月にアメリカで開催された第18回世界陸上競技選手権大会OREGON2022に小椋健司さん（大父木地出身）が、男子やり投の日本代表として出場されました。

予選の記録は78m48cmで決勝進出にはなりませんでしたでしたが、世界の大舞台で堂々とした勇姿でした。現在は栃木県スポーツ協会に所属され、今後は秋に開催予定の全日本実業団対抗陸上競技選手権大会や国民体育大会、令和5年の世界陸上（ハンガリー）、令和6年のパリオリンピック（フランス）を目指されます。



出場結果を町長へ報告のため来庁された小椋さん（中央）

全日本自転車トラックレースマスターズ大会 2種目で優勝！佐々木恒輔さん

7月17日、18日に長野県松本市美鈴湖自転車競技場にて開催された2022全日本自転車競技選手権大会トラックレース マスターズに佐々木恒輔さん（八橋）が出場され、2種目で優勝を飾りました。

佐々木さんは、男子45～49歳のマスターズブプリント（予選）とマスターズ1 kmタイムトライアルの両種目で大会新記録を樹立され、2冠達成となりました。結果の報告とともに、「年齢に関係なく楽しむ生涯スポーツの盛り上がりの一助になれば」とコメントをいただきました。



大会当日、ガッツポーズを見せた佐々木さん（撮影者：小笠原 昇）

波止のまつりが 波開 催されました

7月27日、28日の2日間にわたり、3年ぶりに波止のまつりが開催されました。

新型コロナウイルス感染症対策として、ステージイベントや露店の出店はありませんでした。初日の夜は宵祭りとして約3,000発の花火が打ち上げられ、会場周辺では大勢の人たちが次々と打ち上がる花火に見入っていました。

2日目の28日には神崎神社にて感染症の早期終結と豊漁と安全を祈る例大祭も行われました。



例大祭では豊漁と安全が祈願されます



花火の見学で客船も停泊していました



3年ぶりに約3,000発の花火が打ち上げられました

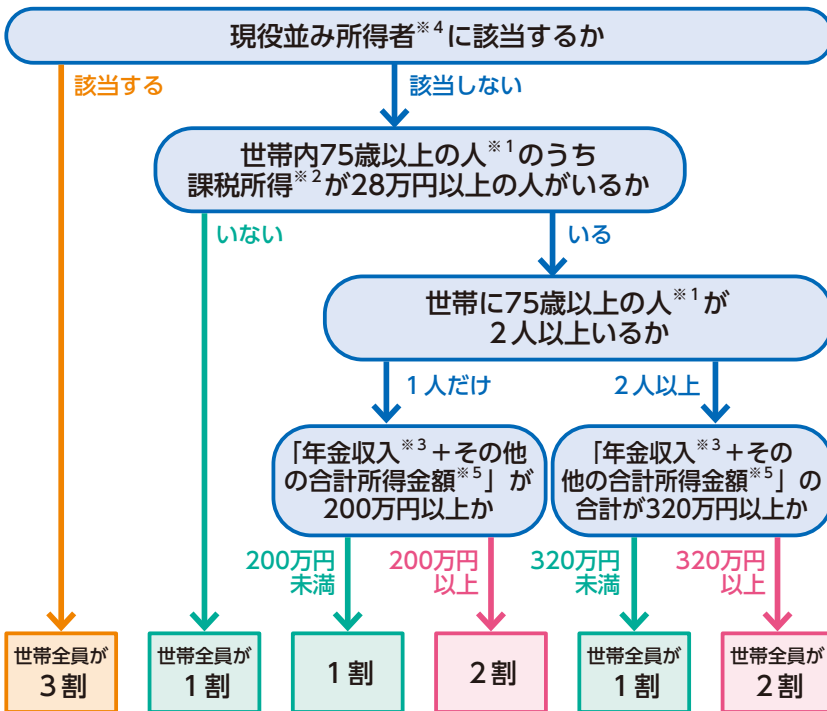
75歳以上で一定以上の所得のある人の医療費の窓口負担割合が変わります

問合せ先 すこやか健康課 ☎52-1707 / 鳥取県後期高齢者医療広域連合 ☎32-1097

令和4年10月1日から、一定以上の所得がある人（75歳以上の人）は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、**医療費の窓口負担割合が2割**になります。窓口負担割合の見直しに伴い、被保険者全員に対して9月末に新しい保険証をお送りしますのでご確認ください。

判定方法

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、75歳以上の人^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。



- ※1 後期高齢者医療の被保険者とは75歳以上の人です(65～74歳で一定の障害の状態であると広域連合から認定を受けた人を含む)。
- ※2 「課税所得」とは住民税納税通知書の「課税標準」の額。
＝前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除などの所得控除（基礎控除や社会保険料控除など）などを差し引いた後の金額。
- ※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含みません。
- ※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の人。
- ※5 「その他の合計所得金額」とは事業収入や給与収入などから、必要経費や給与所得控除などを差し引いた後の金額。

● 2割負担となる人

令和4年10月1日の施行後3年間（令和7年9月30日まで）は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑えます(入院の医療費は対象外)。

※同一の医療機関での受診については、窓口で上限額以上を支払わなくてよい取扱いです。
そうでない場合は、1か月の負担増を3,000円まで抑えるため差額を払い戻します。

● 配慮措置の適用で払い戻しとなる人

高額療養費として、事前に登録されている高額療養費の口座へ後日払い戻します。

〈2割負担となる人で高額療養費の口座が登録されていない人〉

令和4年10月頃に広域連合から申請書を郵送します。

ご注意ください!!

厚生労働省や広域連合、地方自治体が次のことをお願いすることは**絶対にありません**。

- ・ 電話や訪問で口座情報を登録する
 - ・ キャッシュカードや通帳などを預かる
 - ・ ATMの操作をお願いする
- 不審な電話があったら…



最寄りの警察署や警察相談専用電話（#9110）、または消費生活センター（188）へ連絡してください。

※今回の制度改正の見直しの背景などに関するご質問は、厚生労働省コールセンター（0120-002-719）にお問い合わせください。



～自分らしい幸せな暮らしを送るために～ 「そろいそろい手帳」書いてみませんか？

問合せ先 すこやか健康課 健康推進係 TEL52-1705

そろいそろい手帳

この手帳は、今までの自分自身を振り返り、これからの幸せを見つけるための手帳です。

忘れがたい思い出、人との出会い、大事な品々、そしてこれからの人生で大切にしたいことなど、そろいそろい書いてみませんか。

規格

- ・サイズ B6 (40ページ)
- ・縦19cm、横12.5cm

費用

- ・無料



配付場所

ご希望の人は下記窓口職員へお声がけください。

- ・本庁すこやか健康課
- ・分庁総合窓口係
- ・各地区公民館
- ・文化センター（東伯・赤碕）
- ・図書館（本館・分館）
- ・㈱ピアベール中部会館
- ・㈱今井書店アプト店

その他

地域の健康教室などの開催時に「そろいそろい手帳」についての説明も可能です。

お気軽にご相談ください。



9月10日～16日は自殺予防週間です 心のサインを見逃さないで！

問合せ先 すこやか健康課 TEL52-1705

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殺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。憂鬱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？

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」
(琴浦町ご当地スーミン)



相談窓口

- ・琴浦町すこやか健康課 TEL52-1705
- ・琴浦町福祉あんしん課 TEL52-1706
- ・倉吉保健所 TEL23-3127
- ・自殺予防いのちの電話 TEL0120-783-556
- ・鳥取いのちの電話 TEL0857-21-4343
- ・県立精神保健福祉センター TEL0857-21-3031

お知らせ
newsマイホーム購入を応援します
定期借地の奨励金制度

詳細はこちら



問合せ先 企画政策課 ☎52-1708

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の土地^{*}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。

※土地を購入せず、賃貸しながら一戸建てを建築することができます

きらりタウン赤碕

土地価格 468万9,000円～760万9,000円

月額賃料 3,700円～7,400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

- ・令和5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令和5年3月31日までに着工された人に**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

土地価格 482万6,000円

月額賃料 3,900円

問合せ先 琴浦町土地開発公社 ☎52-2111

▶琴浦町からの特典

令和5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
1区画残り区画
わずかです！
まずはお相談
ください！お知らせ
news宝くじで自主防災組織を支援
(コミュニティ助成事業)

問合せ先 総務課 ☎52-2111



コミュニティ助成事業は、一般財団法人自治総合センターが宝くじの収益金を財源に、地域のコミュニ

ティ活動の充実・強化を図るため、自主防災組織の活動に必要な備品などに対し助成を行うものです。

今年度は、出上地区自主防災会が小型動力消防ポンプ1台と付属品を整備されました。

整備した小型動力
消防ポンプお知らせ
news琴浦町戦没者
追悼式の開催

問合せ先 福祉あんしん課 ☎52-1715

先の大戦において亡くなられた人を追悼し、平和を祈念するため、戦没者追悼式を開催します。参加を希望されるご遺族の人は、9月16日（金）までに福祉あんしん課へお申し込みください。

と き 10月6日（木）10:00～

と ころ まなびタウンとうはく
多目的ホール

定 員 先着50名

その他 新型コロナウイルス感染症の感染状況により、規模を縮小して開催したり、開催を見合わせる場合があります。



出会いを応援！ 「そろそろ 恋活…」 参加者募集中！

問合せ先 企画政策課 ☎52-1708

中部1市4町と鳥取中部ふるさと広域連合が主催する出会い応援イベントです。

今年度もイベントが盛りだくさんです！お友達と一緒に参加もOKです。

対象 鳥取県在住または鳥取中部に住んでもよい近隣県在住で20歳以上の独身の人

内容

♪ **スイーツ交流会** 9月19日（月・祝）

中部のお菓子屋さんのスイーツを持ち寄って交流会をします。

♪ **大人ピクニック** 10月9日（日）

秋のキャンプ場で楽しいピクニックを行います。

♪ **恋活・婚活個別相談**（申込時に希望日を選択）

NLP心理学トレーナーの先生がアドバイスをを行います。

イベントの問合せ先 恋活運営事務局（メイプル有限会社）☎27-1139

＼みんなで楽しい時間を過ごしませんか？／



詳細・申込はこちらから▶



鳥取県立美術館の ロゴ・シンボルマーク一般投票

2025年に開館予定の鳥取県立美術館。

ロゴ・シンボルマークを公募し、応募された作品の中から一次審査を通過した作品について、オンラインで一般投票を実施しています。ぜひご参加ください！

投票期間 9月1日（木）～9月30日（土）

投票方法 LINE投票機能を使用

- ①鳥取県美公式アカウントを「友だち登録」
- ②トーク画面の「一般投票」のボタンをタップ
- ③表示されたデザイン候補の中から**ひとつ選んで投票！**

- ・投票結果は最終審査で審査員1名分として扱います。
- ・最終発表は2023年3月を予定。

問合せ先 企画政策課 ☎52-1708

▼詳細・お問合せはこちらから



空き家の実態調査にご協力ください

問合せ先 建設住宅課 ☎55-7805

琴浦町では、空き家の老朽化や軒数などの状況把握を行うことを目的に、空き家の実態調査を実施します。

9月1日から12月23日まで、町の委託を受けた調査員が各地区で現地調査を行いますので、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

調査期間 9月1日（木）～12月23日（金）
8:30～17:00

調査場所 琴浦町全域

その他 調査員は、琴浦町の腕章をつけ、琴浦町発行の身分証明書を携帯して調査を行います。

調査員はこの腕章をつけています



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 9月25日（日）13:00～15:00くらい

と ころ 子ども広場（東伯総合公園野球場横）

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）

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16日（金）19:30～21:00

と ころ 農業者トレーニングセンター

種 目 ソフトバレーボール・ボッチャ・ほおるんビンゴ・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・事前申込不要

持ち物 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。



総合体育館トレーニングルーム

窓口で受付をしてからご利用ください。

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

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可能

【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）12:15～20:15 / （土）8:30～15:30

※体幹教室などで、不在の場合があります。

■ 岩崎町民トレーナー

（月）9:00～12:00 / （木）17:30～20:30

■ AIフィットネストレーナー

（水・木）9:00～12:00

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	

※日程は中止・変更になる場合あり。詳しくは、総合体育館配架のチラシをご確認ください

※各種イベントは新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047

中部住民健康フォーラム講演会

と き 10月2日(日)
14:00~15:50
ところ 倉吉福祉センター
倉吉市福吉町1400番地
内 容 「新型コロナウイルスの今とこれから」
定 員 先着50名(要予約)
その他 新型コロナウイルス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

申請はお済みですか？ 米価下落影響緩和対策事業補助金

令和3年度の主食用米の作付面積に応じ補助金を交付しています。申請がお済みでない人で希望される人は申請してください。
補助金の額
10aあたり3,715円
申請方法
5月に郵送した申請書に必要事項を記入・押印し申請先に提出
※同封の返信用封筒をご利用いただくと便利です。
申請・問合せ先
農林水産課 ☎55-7802

マイナンバーカード/ 休日申請・受取キャンペーン

まだマイナンバーカードをお持ちでない人を対象に、以下の日程で申請の受付とカードの交付を実施します。
と き
9月4日(日) 9:00~15:00
9月18日(日) 9:00~15:00
9月25日(日) 9:00~15:00
ところ 琴浦町役場本庁舎
なお、マイナポイントの手続き、カードの更新、暗証番号の変更は受け付けませんので、ご注意ください。
問合せ先 町民生活課☎52-1704

町営住宅などの入居者を 随時募集しています

町では、前回の公募で申し込みのなかった公営住宅について、随時募集を開始しました。
申し込みは先着順で、申し込みがあった時点で当該住宅の募集は終了します。
なお、次回の公募は、11月を予定しています。
問合せ先 建設住宅課
☎55-7805

案内

依存症(アルコール・薬物 など)家族教室・相談

ご家族が正しい知識や対応を身につけ、本人や家族自身が自分らしく過ごしていけることを目指して、家族教室を行っています。秘密厳守のため、安心してお話しください。
対 象 本人のお酒、ギャンブル、薬物などでお困りのご家族
テーマ 依存症の治療について
と き 9月8日(木)
14:00~15:00
※2日前までに予約
ところ 中部総合事務所
1号館B棟2階204会議室
申込・問合せ先
・鳥取県中部総合事務所
倉吉保健所 ☎23-3127
・医療センター倉吉病院
☎26-1190

赤十字活動資金のご報告

2,238,081円集まりました
ありがとうございました
みなさんにご協力をお願いしていました赤十字活動資金を全額日本赤十字社へ送金しました。
問合せ先 福祉あんしん課
☎52-1715

催しもの

寿大学一般教養コースの開催

と き 9月22日(木)
14:00~15:30
ところ 以西地区 清元院
内 容 町内見学
(法話、施設の見学)
申 込 9月8日(木)までに申し込みをしてください。
申込・問合せ先
社会教育課 ☎52-1161

募集

はればれ子育て教室 参加者募集 ~子育てがちょっと楽になるコツお伝えします~

「うちの子全然言うこと聞かんに!」「いつも子どもに怒ってばかりで自分が嫌になる」など日々の育児に悩んでいませんか?
子どもへのより良い関わり方をみんなで一緒に学ぶ教室です。
ご参加お待ちしております。
と き 1回目:9月25日(日)
2回目:10月30日(日)
3回目:11月27日(日)
※全3回の教室です。
いずれも10:00~11:30
ところ 役場本庁舎2階
防災会議室
対象者 3歳から就学前のお子さんの保護者で全3回の教室に参加できる人
定 員 6名程度
申込期限 9月12日(月)
内 容 講義とペアワーク
その他 参加費無料、託児あり
申込・問合せ先
子育て世代包括支援センター
すくすく ☎27-1333

琴浦町内の文化芸術団体の紹介

団体名 七宝焼教室
活動日 第4金曜日
会場 赤碕地区公民館
会費 500円/月

紹介 七宝焼きは古くから伝わる金属とガラス質の釉薬ゆうやくを使った芸術作品です。インテリアやアクセサリーなどさまざまなものが作れます。
 七宝焼きというと難しそうに聞こえますが、作品によって、簡単なものから難しい物まであります。
 ご興味のある人の参加をお待ちしています。



問合せ先 社会教育課 ☎52-1161

みんなで学ぼう! 未来につなぐSDGs

このコーナーでは、環境などSDGsに関する情報をご紹介します。



節電・節水に取り組もう

節電と節水に取り組むことで、温室効果ガスの排出抑制と、地球の資源を守ることに繋がります。

「節水と温室効果ガスは関係あるの?」と思われるかもしれませんが、私たちが何気なく使っている水は、浄水場や下水処理場、水を上階層まで供給するためのポンプなど、さまざまな過程で電力を必要としています。社会全体の消費電力を少なくするために、節水はとても重要なのです。

- ▶ 洗い物やお風呂のときに、水を出しっぱなしにしない。
 - ▶ 照明やテレビをつけっぱなしにしない。 など
- できる所から一人ひとりが取り組んでいきましょう。

問合せ先 町民生活課 ☎52-1703



人権の広場

人権標語をとお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。

忘れないで

人の心は

ガラスのハート

(東伯中学校3年生)

仲間はずれ

絶対だめだよ

みてみぬふりも

(赤碕小学校6年生)



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。

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

14



PROFILE

おおいし よういちろう
大石 陽一郎さん

爽やかな笑顔がトレードマークの若手果樹農家。昭和4年創業の大石果樹園の4代目。高校卒業後、東京で約10年過ごしリターン。地元で2年社員をした後、心機一転、果樹農家として奮闘中。



大石果樹園
Instagram

私たちが
取材しました



琴浦の若手果樹農家、大石陽一郎さん。16品種の梨のほか、りんごやスモモなどを栽培する大石果樹園の4代目だ。当初、農家を継ぐ気はなかったが、家族の姿や地元での評判を見聞きする内に、「絶やすのは…」と就農を決意した。

“ 未経験から

果樹農家の道へ

“

家業に入るまで農大で1年、園芸試験場で6年を費やし農業を学んだ。就農してからは、トライ＆エラーの日々。環境や自然に左右され、四苦八苦しながらもその時の最適解を探っていく。「旬は人間の都合で決まるものですか？栽培に関しての『こだわり』はありませんが、絶対に『食べ頃』ものを届けることは曲げません」と大石さんは語る。消費者からする

と当たり前に聞こえるかもしれないが、生産者とその意識を持ち育てられた梨は、品質も味も折り紙つきだ。実際に大石果樹園の梨はリピーターが多く、新規客も増えているそう。

“ 愛情たっぷりの梨を

たくさんの人に

“

温暖化による栽培への影響が出始めている中でも、今後は特に梨に注力していきたいと現在10品種を新たに作付け中とのこと。「鳥取といえば梨。ぜひとも贈り物のひとつに。そして、実際に園に来て、見て、触れて、梨のことを一緒に知っていったら面白いです」。優しい笑顔の奥に熱い想いが垣間見える大石さん。話を聞いたあとで食べる梨は、より一層美味に違いない。



多品種の梨を楽しめる詰め合わせも大好評

頭からだけんきもん体操

元気な体は元気な脳から♪

シリーズ No5

『腕振り体操グーチョキパー』

すこやか健康課 中祖直之

腕振り体操は肩を動かすことに加えて、体幹も鍛えることができます。

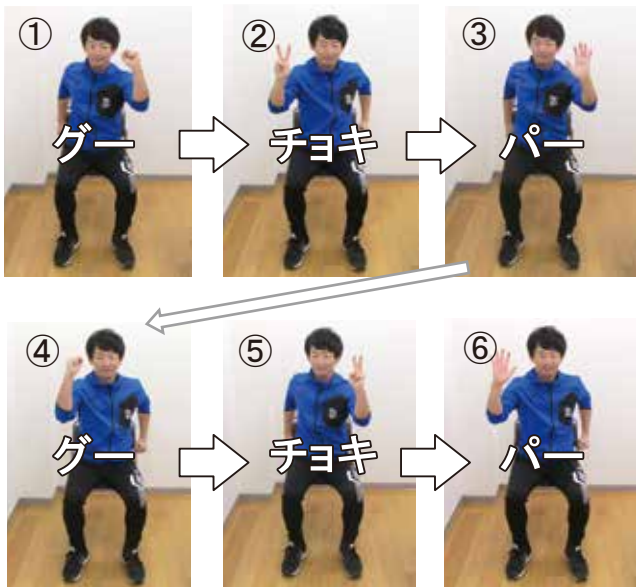
今回は腕振り体操に少し楽しみを加え、頭を使いながら行う体操をご紹介します。



体操姿勢Point!

背もたれから背中を離し、椅子に浅く座ることで背筋が伸びやすくなります。

腕振り運動は体を軸として動くので肩の動きと体幹が鍛えられます。体を背もたれから離し、背筋を伸ばした姿勢で行うことでより効果的な運動となります。以下は、頭の働きも促す体操です。



【方法】

腕振りをしながら、前に出る手の形をグー・チョキ・パーと変えていきます。順番通りに手を変えていくと、グー・チョキ・パーの2巡目、3巡目とグー・チョキ・パーを出す手が左右入れ替わります。

Point!

はじめは声を出しながらゆっくりと腕を振ります。慣れてくればスピードを上げて行きます。この体操は立った状態や歩きながらでも行うことができます。

◎1日の目安:

初級: グー・チョキ・パーを10回程度繰り返す×3回。

上級: 慣れてくればスピードを上げて30秒×3回。

すくすく ことうらっこ

元気いっぱい
ことうらっこのみんな!
すくすく育ててね♪



左：高見 ^{もな} 栞七ちゃん
右： ^{ゆな} 柚七ちゃん
=槻下=



森 ^{あお} 葵央ちゃん
=上伊勢=



桑本 ^{あおい} 葵衣ちゃん
=公文=



瀧本 ^{ほのか} 帆禾ちゃん
=上伊勢=

姉妹仲よく遊んでね!

元気に大きくなあれ!

いっぱい遊ぼうね♪

たくさん食べて
大きくなってね♥

お写真 募集中

小学校入学前まで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.15

こんにちは 琴の浦高等特別支援学校のボランティア部です。私たちボランティア部は、赤碕駅前の清掃をはじめ、駅前に季節の花を植えて育てる活動、町内のデイサービス施設での交流など、さまざまな活動に取り組んでいます。

デイサービスの利用者さんとの交流では、行事や季節に合わせた飾りや、お誕生日の利用者さんにプレゼントされるお誕生日袋の制作など、利用者の皆さんに喜んでいただけることを楽しみに取り組んでいます。

制作した物を直接お届けしたときや駅前清掃中には、地域の皆さんから温かいお礼の言葉を毎回たくさんいただき、私たちの活動の原動力となっています。

今後も地域とつながり、貢献していけるよう活動に取り組んでいきます。

