

## TOPIC

BUYコトウラ運動(P2)

赤碓ふれあい広場

リニューアル事業(P6)

季節性インフルエンザ

予防接種(P10)

こども園・保育園の入園児を

募集します(P12)

### 【今月の表紙】

#### つながる給食

9月12日、地元食材をふんだんに使用した特別献立の惑星コトウラ給食が町内小学校で提供されたのにあわせて、公民館でも給食を体験できる「おでかけ給食」を実施しました。子どもから大人まで給食を味わいながら、町の魅力も体感できる機会となりました。

スイーツにはパティスリーモンテ作の  
フィナンシエ!







# BUYコトウラ運動



## 「BUYコトウラ運動」って何？

BUYコトウラ運動とは、地域内の経済を活性化させることで琴浦町民の生活を向上させる運動です。つまり、この町をみんなで元気にしていこう取り組みです。

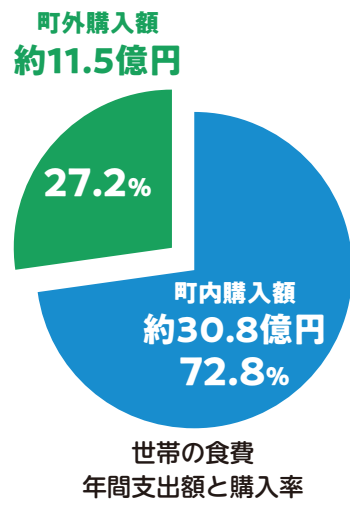
## 年間11億円以上が町外へ流出

令和2年度に実施した調査によると、食料品部門における町内購入率は72.8%でした。一見高いように思われますが、町内の食費の総額は42.1億円であり、11億円以上が町外へ流出していることとなります。

## 地産地消を意識して

### 明日も元気に暮らせる町へ

町内で飲食や買い物をする事で、11億円の一部でも町内に取り戻せたら、産業が活性化し、雇用が生まれ、まわりまわって私たちの暮らしがよくなることにつながります。



# カンパニー!

自分も、町も  
楽しく、元気に

## 琴浦町ふるさとの恵みで乾杯条例

琴浦町では地元飲料などで乾杯をすることで地産地消を促進し、地域産業の活性化につなげることを目的とした条例を制定しています。



江原酒造



酒房 銀



大谷酒造

明治29年創業、来年には130周年を迎えます。酒造米を使用し、大山の伏流水（自家井戸）でじっくりと仕込んだ銘酒・伯陽長をご堪能ください。

今年からクラフトビール（地ビール）の製造を始めました。牛乳や桑の葉を使用したビールなど3種類のビールを味わってみてください。

創業明治5年。地元の米と水にこだわり「心にくる酒 鷹勇」を造っています。新しく琴浦町の桜の酵母を使ったお酒「桜咲」にも挑戦しています。

# コトウラのモノを買おう コトウラのモノを食べよう

**町の産品をもっと身近に！  
小学生向けのパンフレットを作成**

琴浦町のおいしい食べ物をもっと知って、もっと食べてもらおうと小学生向けの地元産品(加工品)パンフレットを作成しました。

学校での地域学習の中で活用してもらったほか、家族で楽しみながら読んでもらい、BUYコトウラ運動につながっていきます。



BUYコトウラ運動について



**琴浦町産の目印**  
町内のスーパーでこのマークを見つけたら、**ちいと**意識して買ってみてください。

- 町内のお店で買い物をする  
**ちいと** 多めに『琴浦町産』を買う
- 地元産品を贈答用に使ってみる  
**ちいと** 『琴浦町産』を意識してみる
- 町内の飲食店を利用してみる  
いつもより**ちいと** 多めに利用してみる

※ちいと……少し

みんなが今から  
できること



## じげのもんで

地元のものです



地元のおいしい食べものを囲んで、お店で、おうちで、家族と、知人と、また自分へのご褒美に、さあ、乾杯をしましょう。



ワク コーヒー  
**WAKU coffee**

珈琲が苦手な方もおいしく飲んでもらえる珈琲を目指しています。煎りたての珈琲本来の香りと甘みが詰まった珈琲をお楽しみください。



**アグリネット琴浦**

常にワンランク上の商品を目指しています。国産ブルーベリー100%にこだわり、保存料・香料無添加の摘みたてブルーベリージュースをお楽しみください。



**大山乳業農業協同組合**

“白バラ牛乳”でおなじみ、大山乳業の工場内にある直売所では、酪農家の思いを込めて作り上げた牛乳をふんだんに使った製品を販売しています。



# みんなで学ぼう！ 未来につなぐSDGs

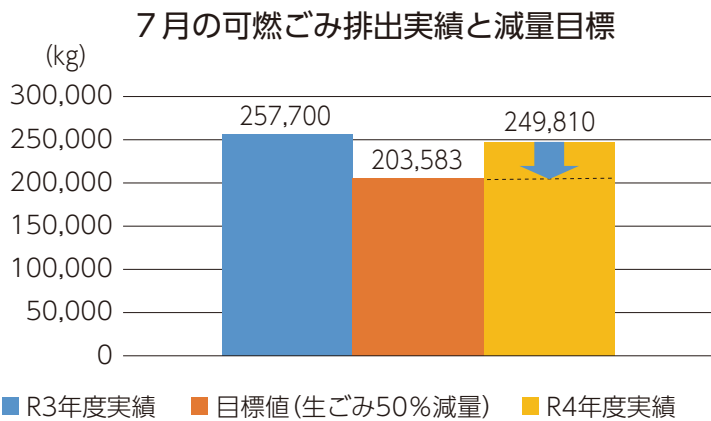


毎月シリーズでお届けしているSDGsコーナー。  
今月は町の取り組みと合わせて紹介します。

## “ことうら環境アクションチーム、始動！”



### みんなで生ごみを減らそう！



生ごみ50%相当の減量を目指し、可燃ごみを減らしましょう。

令和3年度、琴浦町の家庭ごみを減量するために「みんなで考える家庭ごみ減量会議」を全5回にわたり開催しました。この会議の中では、ごみ減量の方法について議論がなされ「提言書」が作成されました。

この「提言書」を町民の皆さんに広げたり、内容について実行していく場として今年度、ことうら環境アクションチームが始動しました。

こちらから  
チェック



提言書とは…令和3年度に行われた「みんなで考える家庭ごみ減量会議」参加メンバーにより作成された、琴浦町の家庭ごみを減量するための方法についてまとめられたもの。「目標」「意識」「基本」「挑戦」4つの柱からなる提言により構成されています。

提言書の詳細についてはホームページをご確認ください。



# アクションチーム会議

## 第1回

8月11日に第1回会議が行われ、ごみの減量に向けてどんなことを、どのように実行していくのか、具体的に議論がなされました。



コーディネーターより、「提言書」でどんなことが語られているか振り返りを行いました。



ごみ減量のテーマソングを、子どもたちと一緒に作ってきてくれたメンバーもいました（音源を流しながら歌詞を発表する様子）。



鳥取大学の学生も参加し、琴浦町のごみ減量について、積極的に発言してくれました。

## 第2回

第2回会議が9月3日に行われました。各家庭で行ったごみ量の調査結果の発表や、行政放送を使ったごみ減量についての啓発・周知方法について議論を行いました。

今後は「小さく、継続して動

いていく」こと

をテーマに、引

き続きことうら

環境アクション

チームは動いて

いきます。

次のチーム

会議では、メン

バーそれぞれが家庭で排出されたごみについて調査したことの発表をしたり、町民のみな

さまへごみの減量について広く周知するため

の議論が行われる予定です。



議論をするだけでなく、進行についても一緒に行っていただきました。

## 第3回

● 10月30日（日）9時30分～12時

● 分庁舎2階 多目的ホール

どなたでも傍聴していただけます。自分ごととして考えるきっかけとして、ぜひご来場ください。



# 赤碕ふれあい広場リニューアル事業



## リニューアルについて

赤碕ふれあい広場（タコ公園）は、平成6年に開園され、供用開始より28年が経過し、遊具の老朽化が進んでいます。このため、町では遊具のリニューアルを計画し、昨年度ワークショップにより町民意見を取り入れた設計を行いました。昨年度行ったワークショップでは、どんな公園にしたいか話し合いを重ねた結果、以下の方針で設計を行うことになりました。

### 海をテーマに

赤碕ふれあい広場は『タコ公園』として親しまれてきました。新しい公園も海をテーマにし、タコを中心に海の生き物を配置します。

### 眺めの良さを確保

赤碕ふれあい広場は海が近く緑豊かな公園ですが、樹木が生い茂り海がよく見えません。眺めを良くするため、樹木の剪定・撤去を行います。

### 見守りを容易に

安心安全に利用していただけるように、見守りが容易な施設配置を行います。また、適度な日陰を確保します。

### 誰もが楽しめる公園

幅広い年代の人、体の不自由な人も楽しめるように配慮します。

これらの方針を基にデザインした新しい公園の完成イメージです。





## 新しい遊具の紹介

リニューアル後は、対象年齢の異なる2つの複合遊具を設置します。それぞれの特徴は、次のとおりです。

### 迫力満点！ タコのコンビネーション遊具（対象年齢：6歳～12歳）

高さ10mから滑り降りるローラーライダーを設置します。海に向かって滑り出し、日本海が一望できます。ライダーは、細いローラーを採用しておりデコボコが少なく、お尻が痛くなりにくい構造です。

ローラーライダーのとなりには、タコのモニュメントをあしらった高低差のある立体通路を配置しました。小型すべり台や登り棒を設置し、いろいろな遊びができます。

海が近いこともあり、塩害が予想されます。柱などの主要な部材にはステンレスを採用し、耐久性も考慮しました。



### みんなが楽しめる！ 幼児用遊具（対象年齢：3歳～6歳）

公園の入口付近には、幼児用遊具を設置します。車椅子でも進入可能なスロープ、日除け、音の鳴るパネル遊具を配置し、誰もが楽しめるインクルーシブ遊具を採用しました。

※インクルーシブ遊具とは、さまざまな事情を抱えた人が、分け隔てなく一緒に楽しめるように設計された遊具です。



## 今後の予定、工事のお知らせ

リニューアル工事には、10月下旬頃から着手する予定です。**老朽化した遊具を撤去するため、11月1日より、公園の利用を停止**します。リニューアルオープンは、令和5年5月頃を予定しています。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

**利用停止** 令和4年11月1日から  
**期間(予定)** 令和5年4月30日まで

**問合せ先** 総務課施設管理室 ☎52-2111



# 部活動頑張っています!! 町内中学生の大会結果報告

## 全中相撲選手権大会で優勝

8月20日、21日に北海道で開催された全国中学校相撲選手権大会で、東伯中学校の西村和真さんが個人戦で優勝しました。鳥取県からは15年ぶり2人目の中学横綱となりました。



## 鳥取県吹奏楽コンクールで金賞を受賞しました!



東伯中学校 金賞・会長賞  
(中学校B部門)

## 中国総体で健闘

8月に中国総体が開催され、下記の競技に東伯中学校および赤碕中学校の生徒18人が出場しました。入賞者は以下のとおりです。

**相撲** 団体戦：優勝 東伯中（2年連続）  
個人戦：優勝：西村 和真  
3位：原田 幸征  
4位：瀬戸 宝

**柔道** 女子57キロ級 ベスト8：山本 依鈴（赤碕中）

**水泳** 女子100m平泳ぎ  
5位：高尾 嬉紀（赤碕中）

## 陸上競技

1年女子100m 7位：真山 咲月（赤碕中）  
1年男子1,500m 7位：川崎 稟人（東伯中）  
2年男子1,500m 8位：山本 圭悟（赤碕中）  
男子3,000m 8位：山本 圭悟（赤碕中）

## 全国市町村教育委員会連合会 功労者表彰を田中宜彦さん受賞

前琴浦町教育委員の田中宜彦さん（山田）が令和4年度全国市町村教育委員会連合会功労者に選ばれ、表彰されました。

田中さんは8年間の長きに渡り教育委員として琴浦町の教育行政に携わったことが評価され、受賞となりました。



表彰状を受け取った田中さん

## ツナガルドボク「暮らすインターン」 県内外の学生5人が7泊8日で体験

鳥取大学の学生が企画したツナガルドボク「暮らすインターン」。従来の就労体験型インターンシップに地域定住体験が加わり、働きながら地域の魅力を体験できるプログラムで、8月28日～9月4日に実施されました。参加した学生は株式会社井木組で現場視察など、就業体験をしながら、町内で梨ジャム作りや焚き火体験を通して地域の人と交流し、琴浦町で暮らす楽しさを学びました。



左：たつこの掌で地域の人と交流しながら梨ジャム作り  
右：一向平キャンプ場で焚き火を囲い、意見交換



# 全国の中学生と一緒に未来の社会について考えました

～プラチナ未来人財育成塾(7月9日、16日、23日、8月2日～4日)～

中学生を対象に、講義やグループワークを通じて将来の社会や自分の関わり方について「考え続ける力」を身につける研修、「プラチナ未来人財育成塾」に2名の中学生が参加しました。

これは一般社団法人プラチナ構想ネットワークが2013年から毎年実施し、これまでに全国の中学生延べ700名が参加しています。今年は全国から35名の参加で行われました。



東伯中3年 ふくい 福井 りの 梨乃さん

## ●全国の中学生と交流して

私の班には九州と関東の人がいましたが、その地域のエコ活動や気候に合わせた取り組みなどを知ることができました。また、休憩時には方言当てクイズをしたり自分の県の魅力を語り合ったりして、すぐに打ち解け、県外のさまざまな人と意見を共有しあう、貴重な経験ができました。

## ●プログラムを通じて未来へ活かしたいこと

私は、より良い未来に向けた一番明確な目標であるSDGsに世界全体が取り組む必要があると思いました。多くの人がまずはSDGsについてよく知り、自分には何ができるかを考え、関心を持つことで目標の達成に近づいていけると思います。何より大切なのが、そこからお互いの意見を共有し、協力することです。さまざまな人と協力することで、新たな発見があり、一人ではどうにもならなかったことも、解決していけると思います。私も普段の日常生活で、いろんな人と協力することを意識していきたいです。

## ●保護者の感想

はじめは、難しい内容を中学生に理解できるだろうかと心配していましたが、実際には講師の先生方は難しい内容でも分かりやすい言葉で伝えてくださり、私も子どもと一緒に興味深く聴講しました。本人も楽しかったと話しており、今回の経験で得たものを将来に活かしてくれたらと思います。



赤碕中1年 こいずみ 小泉 すいな 翠奈さん

## ●プログラムを通して学んだこと

講義の中で驚いたのが、地球温暖化として取り上げられている問題が、「プラネタリー・バウンダリー」で見ると危険の域に達しているのは、地球温暖化ではなくリンや窒素の枯渇ということでした。テレビなどの情報をそのまま信じてしまい、本当に何が危険なのかを知らなかったのです。そして、リンの採掘活動は危険を伴うことを知り、自分たちの暮らしがその人たちの命を奪っているということに驚き、責任を感じました。

同じように、ロシアのウクライナ侵攻はいけないと思っていても、自分で調べることはしていませんでした。未来について考えるためには、まずは今の課題を正しく知ることが大切だと思います。そのことを解決するために、自分の立場で何ができるのかを考えたいです。学校で、今回学んだことと似たようなことがあったら友達と話をしてみたり、学習中、疑問に思ったことが自分の経験で解決できないか考えたりしていきたいです。

## ●保護者の感想

育成塾へ参加し、講師および全国の中学生との意見交換を通して、自分で考え、行動することの大切さを学ぶことができました。この経験をきっかけに、今後もたくさんのチャレンジを期待しています。



10月

## 町内巡回検診が始まります (肺がん、結核、大腸がん)

問合せ先 すこやか健康課 ☎52-1705

10月に町内の各地区を検診バスが巡回し、肺がん、結核、大腸がん検診を受けることができます。

巡回検診の日程表を5月初旬に受診券と一緒に配付していますので、ご確認ください。検診は、ご都合の良い会場で受けてください。

※受診券は対象者へ5月初旬にピンクの封筒に入れて各世帯に配付しています。切り取ってご持参ください。

※検診前に検温と問診を実施しています。当日の状態を確認の結果、受診をお断りする場合があります。

### 町内巡回について

と き 10月13日(木) 9:30~15:15  
10月17日(月) 9:30~15:40  
10月18日(火) 9:30~11:40

持ち物 ①希望する検診の  
受診券(緑色)  
②個人負担金



巡回場所については日程表、またはこちらのQRコードからご確認ください。



## 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や接種券を送付します。接種を希望される場合は同封の説明書をよく読み、必要書類を持って受診してください。

接種  
期限

令和5年  
**2月28日(火)**

	子ども	障がい児・者	高齢者
対 象	生後6カ月児 ~中学3年生	子ども、高齢者以外の人で、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32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	1,500円/回 (1人2回まで)	1,500円/回 (1人1回まで)	1,860円 <b>(自己負担額 2,300円)</b>
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



令和  
4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 課税係 ☎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（特別徴収）が始まります。

## 対象となる人

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（全ての条件を満たす人が対象）

## 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
- 年金の受給額が年間18万円以上（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）

## 介護保険料

- 「各税・保険料共通」と同じ
- ※介護保険料が年金天引きになっていることが、他の町税・保険料が年金天引きになる条件です。
- ※65歳になった人は目安として誕生日から6～7カ月後に年金天引きが開始になります（実際の開始月は年金の支給状況などにより、異なります）。

## 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、年金天引き対象年金の1/2以下

## 後期高齢者医療保険料

- 介護保険料との合計額が、年金天引き対象年金の1/2以下

## 町県民税

- 町税、保険料および所得税の合計額が年金天引き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年金天引きの対象です。

## 納付方法

普通徴収：納付書または口座振替  
本徴収・仮徴収：年金からの天引き

【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

普通徴収	9月まで	30,000円 (年額の2分の1)
	合計	60,000円
本徴収	10月	10,000円
	12月	10,000円
	翌年2月	10,000円

## ■翌年度

仮徴収	翌年4月	10,000円
	翌年6月	10,000円
	翌年8月	10,000円
本徴収	翌年10月	8,800円
	翌年12月	8,600円
	翌々年2月	8,600円
合計	56,000円	

※令和5年2月に年金天引きされたのと同じ金額が令和5年の4・6・8月に天引きされます。

※介護保険料と後期高齢者医療保険料の仮徴収は、6月、8月の保険料を変更する場合があります。

令和  
5年度

# こども園・保育園の入園児を募集します

受付期間 11月4日(金)～25日(金)

問合せ先 子育て応援課 ☎52-1709/各こども園・保育園

来年4月からのこども園、保育園への入園の申し込みを次のとおり受け付けます。

保護者は、希望する町内のこども園などへの入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5年4月から令和6年3月)に入園希望の人も、今回申し込みの手続きをしてください。手続きをされていない場合、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

所定の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。

※町外の保育園へ入園を希望される場合、子育て応援課に申し込んでください。

※いずれの場合も、入園(内定)が決まり次第、各ご家庭に通知します。

## 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。

保育認定には状況に応じ、短時間認定と標準時間認定の2種類があります。

### ▶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認定こども園、保育園を利用することができます。

- ・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 ・就学
- ・災害復旧 ・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5年4月1日時点で、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。



## 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および副食費を無償化しています。

区分	施設名	対象年齢 (令和5年4月1日時点)	利用時間※ 【保育認定】 ○…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	【保育認定】 0歳～5歳 (生後2カ月から)	開園時間 7:00～19:00 【保育認定】 ○8:30～16:30 ●7:00～18:00	日曜日 祝日 年末年始	☎53-2395
	認定こども園	町立	やばせこども園	【保育認定】 0歳～5歳 (生後6カ月から)	開園時間 7:15～18:45 【保育認定】 ○8:00～16:00 ●7:15～18:15 【教育認定】 8:00～16:00	【保育認定】 日曜・祝日 年末年始など
しらとりこども園			☎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歳～5歳 (生後2カ月から)  【教育認定】 3歳～5歳	開園時間 7:15～18:45 【保育認定】 ○8:15～16:15 ●7:15～18:15 【教育認定】 8:15～16:15	【教育認定】 保育認定休園日、土曜日、 年度始め、年度末、夏季休業など	☎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15回 琴浦町民文化祭

と き 10月28日(金)～10月30日(日)  
9:00～16:00(30日は15時まで)

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  
室や即売会などを実施



ご来場の際は3階エレベーター  
前で受付をお願いします。



## 文化団体による 3イベントを開催します

文化の秋です。地域で文化活動する個人・団体の  
みなさんの日頃の活動成果を発表する「琴浦町民文  
化祭」「カウベル合唱フェスティバル」「琴浦秋の芸  
能祭」を開催します。

問合せ先 社会教育課 ☎52-1161

### 注意事項

- ・新型コロナウイルス感染症の状況により、中止や  
内容の変更を行うことがあります。
- ・発熱などの症状がある場合のご来場はご遠慮くだ  
さい。
- ・会場における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。

## 第7回 琴浦 秋の芸能祭

と き 11月23日(水・祝日)  
13:00～17:00頃

ところ 赤碕分庁舎

内 容 町内の舞踊、芸能団体による活動成果  
の発表

その他 要申込

事前のチケット購入(300円)が必要です(先着順)。  
購入期間：10月18日～11月2日(売切れ次  
第終了)

購入場所：まなびタウンとうはく内  
社会教育課



## 第5回 カウベル合唱フェスティバル

と き 11月13日(日)  
13:30～16:00

ところ まなびタウンとうはく

内 容

- 第1部 町内の合唱団体による活動成果の発表
- 第2部 とっとりチェンバーオーケストラ  
コンサート

その他 要申込

事前のチケット購入(300円)が必要です(先着順)。  
購入期間：10月11日～11月2日(売切れ次  
第終了)

購入場所：まなびタウンとうはく内  
社会教育課



## 町民秋季ゴルフ大会

ゴルフ愛好家のみなさん多数ご参加ください。

**と き** 10月23日(日) 9:00  
**と ころ** 光好カントリー倶楽部  
**対 象** 町民または町内在勤者  
**参加費** 団体戦1人1,500円 個人戦1人1,000円  
 プレー代 3,100円  
**競技方法** 18Hストロークプレー  
**申 込** 10月17日(月) まで

## 琴浦健康ウォーク&amp;プロギング

スポーツ推進委員と一緒に歩いて、ごみ拾いしましょう!

**と き** 11月3日(木・祝) 8:30~12:00予定  
**集合場所** 農業者トレーニングセンター  
**対 象** 町民または町内在勤者  
 (中学生以下は保護者同伴)  
**参加費** 無料  
**申 込** 10月20日(木) まで  
**持ち物** 飲み物、タオル、マスク、雨具など

## 体力測定会

体幹トレーニングやトレーニングルーム活用の成果を測定します。モチベーションを上げるためにも参加してみませんか?

**と き** 10月22日(土) 10:00~11:30  
 10月26日(水) 19:00~20:30  
**と ころ** 総合体育館  
**対 象** 町民・町内在勤者  
 (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

## バスケットボール大会

**と き** 10月30日(日)/11月13日(日)両日とも9:00試合開始  
**と ころ** 総合体育館  
**種 目** 男子の部…1部、2部、3部 各リーグ戦  
 ※初めて参加されるチームは3部  
 女子の部…参加チームによるリーグ戦  
**対 象** 中学生以上の町民または町内在勤者  
**参加費** 1チーム1,000円  
**申 込** 10月7日(金) まで  
**▶代表者会議・抽選会**  
**と き** 10月14日(金) 19:00~  
**と ころ** 総合体育館 会議室



## 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21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・ポッチャ・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



## 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

## 【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) 12:15~20:15 / (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	31					

※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。また、発熱、体調の悪い場合は参加をお控えください。

申込・問合せ先 総合体育館 ☎52-2047



### 子どもの外遊び活動／ 「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23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)

問合せ先  
総合体育館 ☎52-2047

### 歯科衛生士再チャレンジ研修会 —復職支援セミナー—

再び歯科衛生士の仕事で活躍したい人を応援する研修会です。

と き 11月20日(日)  
9:00～12:00  
ところ 鳥取県西部歯科保健センター  
(米子市両三柳104-1)  
内 容 患者さんから選ばれる代  
わりのきかない歯科衛生士を目  
指して(講師:ciel clair代表  
歯科衛生士 佐藤朱美 先生)  
対 象 歯科衛生士免許をお持ち  
の人

定 員 会場受講10名、  
Zoom受講人数制限なし

参加費 無料  
申込・問合せ先

鳥取県西部歯科医師会  
☎0859-33-3864

申込など、  
詳しくはこちら



### 塩谷定好写真記念館 後期企画展2022「情景のかほり」

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。未発表作品なども展示しますので、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5日(水)  
～2023年3月27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 コロナウイルス感染予防  
対策のため、急きょ休館とする  
場合もあります。

問合せ先 塩谷定好写真記念館  
☎55-0120

### 塩谷定好写真記念館 特別企画「赤碓ちぎり絵教室作品展」

町内在住の池信泰子いけのぶやすこさんが主宰されるちぎり絵教室の皆さん15名の作品を展示します。和紙の風合いを活かした色鮮やかな作品の数々を記念館の佇まいとともにご覧ください。

と き 10月1日(土)～7日(金)  
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(会員は無料)  
問合せ先 塩谷定好写真記念館  
☎55-0120



## 催しもの

### 寿大学一般教養コースの開催

と き 10月28日(金)  
14:00～15:00  
ところ 総合体育館  
内 容 ニュースポーツ体験  
ボッチャをやってみよう  
持ち物 上履き  
送迎バス 10月14日(金)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

### 第16回「山の祭り」開催

中部地域林業の活性化に向け、地域の人たちと一緒に木に触れ合い親しみ、緑の大切さ、木の良さを知っていただくためのイベントです。ぜひご参加ください。

と き 10月23日(日)  
10:00～15:00  
ところ 倉吉パークスクエア  
(倉吉未来中心よこ大御堂廃寺跡)  
催し物 木工教室コーナー、展示  
販売コーナー(木材、木工品、  
農林水産物など)、飲食販売コー  
ナー(テイクアウト)、子ども  
広場コーナー、椎茸の植菌コー  
ナー、森林体験ツアーなど

その他 森林体験ツアーでは倉吉  
市内の山林に行き、森林の生態  
系や役割などのお話を聞いたり、  
枝打ち、木工クラフトなどの  
体験ができます。

・定 員 25名程度  
・参加費 無料  
・申 込 10月11日(火)まで

申込・問合せ先  
鳥取県中部森林組合☎22-6622



## 相続・登記無料合同相談

令和6年4月から相続登記申請が義務化されることから、「相続・登記無料合同相談所」を開設します。次の世代への相続（遺言など）や相続した土地・建物の登記のことを、専門家に相談してみませんか。

ところ・とき

### ●鳥取地方法務局

相談員	とき
公証人	毎月第3金曜日
司法書士	毎月第1水曜日
土地家屋調査士	毎月第1火曜日

### ●鳥取地方法務局米子支局

相談員	とき
公証人	毎月第2水曜日
司法書士	毎月第1月曜日
土地家屋調査士	毎月第1火曜日

※相談時間はすべて13:00～16:00

その他 3日前までに要予約

予約・問合せ先 鳥取地方法務局  
登記部門 ☎0857-22-2293

## 困ったら一人で悩まず行政相談 ～行政や暮らしの困りごとをお気軽に～

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」、「相談先や制度がわからない」などの相談にお答えする制度です。

### ●琴浦町の行政相談

毎月2回（今月は行政相談月間のため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。

### ●今月の相談

『東伯会場』

とき 10月19日(水)、22日(土)  
9:00～11:00

ところ 19日：琴浦町社会福祉センター、22日：まなびタウンとうはく

『赤碓会場』

とき 10月27日(木)  
13:30～15:30

ところ 琴浦町老人福祉センター  
問合せ先 総務課 ☎52-2111

## 案内

### 司法書士による 無料法律相談会

とき 10月25日(火)

16:00～18:00

ところ 倉吉未来中心  
セミナールーム6

内容 相続、不動産登記、会社・法人登記、成年後見、多重債務など

その他 ・前日までに要予約  
・コロナ感染症の影響により中止の場合あり

予約・問合せ先 鳥取県司法書士会  
☎0857-24-7024

### 中小企業退職金共済制度 のご案内

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]で検索]

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

### 鳥取県内でご購入ください/ ハロウィンジャンボ宝くじ発売

「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 10月21日(金)まで

問合せ先 総務課 ☎52-2111

### 出会いを応援! 「そろそろ恋活…」参加者募集中

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。お友達と一緒に参加できます!

対象 鳥取県在住で20歳以上の独身男女(中部在住者優先)

内容

♪大人ピクニック  
秋のキャンプ場で楽しいピクニックを行います。

とき 10月9日(日)  
14:00～16:30

申込 10月3日(月)まで

参加費 1,000円

♪恋活・婚活個別相談  
NLP心理学トレーナーの先生がアドバイスをいたします。

とき 2月までの平日夜・土日祝日

参加費 無料

問合せ先 恋活運営事務局(メイプル有限会社) ☎27-1139



詳細・申込はこちら



### 鳥取中部&えんトリー共催 年代別マッチングイベント

グループ交流(ミニゲーム)などをした後、1対1のトークで交流を深めます。

とき 11月20日(日)  
10:00～12:00(35～45歳対象)  
13:30～15:30(20～34歳対象)

ところ はわい温泉 鹿鳴館

参加費 1,000円

問合せ先 えんトリー鳥取センター ☎0857-30-5151



# 琴浦町内の文化芸術団体の紹介

**団体名** はんど&はーと

**会員** 8名

**活動日** 毎週火曜日

**会場** 下郷地区公民館

**会費** 200円/回

**紹介**

パッチワークではさまざまな布を組み合わせ、オンリーワンの作品を作ります。会員それぞれが、好きな布を持ち寄って、作品作りに励みます。作品作りのほかにも、会員同士が得意なことを指導し合い、料理をしたり、コロナ禍以前は旅行に行ったりしていました。雑談をしながらわきあいあいと活動しています。

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

お知らせ

## とっとりNOW

鳥取県総合情報誌『とっとりNOW』は、県内の自然や歴史、人、産業、文化、スポーツなどの幅広い分野からさまざまな魅力を発掘し、発信する季刊（3、6、9、12月）情報誌です。

鳥取県広報連絡協議会のホームページで、最新号からバックナンバーまで無料で公開されています。ぜひご覧ください。

ホームページは  
こちら↓



## 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。

みないっしょ

一つの心で

広がる友の輪

(浦安小学校4年生)

どうしたの

かけた勇気が

人助け

(東伯中学校3年生)



この標語は、東伯郡同和对策協議会が毎年、「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。

みんなの「ちいと」が町を「えっと」元気にする



# BUY コトウラ 運動 vol.3

コトウラのモノを買おう！  
コトウラのモノを食べよう！  
琴浦町の産品をご紹介します。



私たちが  
取材しました

## 老若男女に大人気のパン

給食で揚げパンが出るとテ  
ンションが上がる経験をした  
人も多いのではないだろうか。  
コッペパンを揚げ、「砂糖」  
や「きなこ」をまぶした、ほ  
どよい甘さとさくっとした食  
感が特徴の揚げパンは学校給  
食の定番として老若男女問わ  
ず人気のパンだ。

米田ベーカリーは、主に東  
伯中学校区の小中学校の給食  
パンや米飯を提供しながら揚  
げパンの販売も行っている。

揚げパン販売のきっかけは  
お客様の声。現在、学校給食  
では年1回程度揚げパンがメ  
ニューに登場するが、「もっと  
食べたい」という声があった。  
また、イベントに出店した際  
にもお客様から大好評だった  
ため、毎月第2、第4土曜日  
に販売を開始した。

## 素材や作り方のこだわり

学校給食に携わっているこ  
ともあり、素材や作り方に  
こだわっている。

原材料は国産にこだわり、  
揚げパン用のコッペパンはさ  
くっとした食感を出すために  
原材料の配合をグラム単位で  
調整。油っぽくなく、あっさ  
りとした味わいを実現した。

予約と当日販売で約700  
個つくることもあるという、  
大人気の揚げパン。

販売から小一時間で売り切  
れになることもあるそうで、  
予約をした方が確実に購入で  
きる。

全世代で共有できる大人気  
の揚げパン。懐かしの「あの味」  
を思い出してみたいかがだ  
ろうか。

## 米田 ベーカリー

〒689-2303  
琴浦町徳万491-9  
TEL:0858-52-2034



揚げパンの日はプラス一種類パ  
ンを販売している。取材日は  
レーズンパン。くるみパンや  
キャロットパンも人気だ。

ちいと  
やってみよう



ちいと

多めに  
町内で買い物をする



ちいと

多めに  
町内の飲食店を  
利用してみる



BUY  
コトウラ  
運動

えっと

良い町になるように  
始めてみよう





# 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 No6

## 『肩こりによる頭痛を改善』

すこやか健康課 中祖直之

悪い姿勢は肩や首のこりを招き、頭痛を引き起こすことがあります。筋肉をほぐすことにより、それらが改善するかもしれません。ぜひお試しください。



悪い姿勢

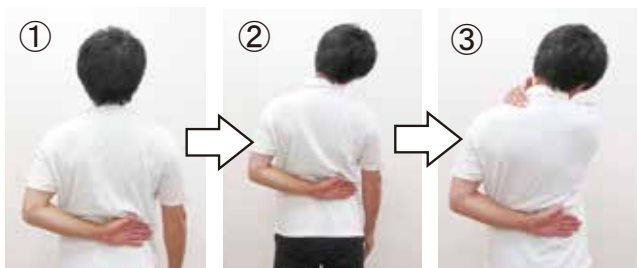


肩こりの筋肉

頭部が前方に位置する左の写真のような姿勢は、肩や首の筋肉に負担が増え、肩や首のこり、頭痛につながります。

肩こりの筋肉をほぐし、これらの症状を改善します。

### 【肩こりの筋肉をほぐす方法】



①片方の手を後ろに回し、腰のあたりに手の甲を当てます。

#### ※注意

肩の痛みなどにより手が腰に回らない人は、無理に行わず、手を真下に下ろした楽な肩の位置で行ってください。

②後ろに回した手と反対側にゆっくりと頭を傾けます。少し皮膚が突っ張るような感じがする程度に傾けます。

③他方の手の4本の指で、首と肩の間を軽く圧迫します。これにより筋肉が伸ばされ、硬さが軽減します。



④4本の指で圧迫するのは、首から肩にかけての3カ所。それぞれ10秒程度軽めに圧迫してください。筋肉はつながっているため、痛みを感じない部位であっても数カ所は圧迫した方がよいです。

#### Point!

首を傾ける角度を前、真横、後ろと変化させると、より広範囲の筋肉を伸ばすことができます。無理をせず、痛みのない範囲で行ってください。

#### ◎1日の目安:

- ・1カ所10秒程度×2
- ・手を替えて、左右の肩に行ってください。

# 惑星コトウラウィーク 2022

10/8 SAT - 10/14 FRI

道の駅ポート赤碕・道の駅琴の浦・鳴り石の浜で周遊型のイベントを開催!

**体験** 8-9日



**テントサウナ**

◎道の駅ポート赤碕

**体験** 9日 10:00-12:00



**サウナバス**

◎鳴り石の浜

**体験** 8-9日

フィンランド  
スポーツ



**モルック**

◎道の駅ポート赤碕

**食** 9-10日

琴浦の食を堪能



**ふるまい**

◎道の駅ポート赤碕、琴の浦

**知る** 8日 15:00-

町で愛され続ける  
牛骨ラーメンに迫る

◎道の駅ポート赤碕

オンライン配信  
**ラーメン  
シンポジウム**

**知る** 9日

熱波熱子  
五塔熱子

◎鳴り石の浜

フィンランド在住  
コーディネーター  
こばやしあやな

**フィンランド対談**

詳しく見る



公式ホームページ

絶品  
琴浦レシピ  
Vol.9

## 手軽に魚を食べよう! 塩サバのミルク煮

サバなどの青魚には良質なたんぱく質の他にEPAやDHAが豊富に含まれ、動脈硬化や認知症予防にも効果があるとされています。

**材料(4人分)**

塩サバ .....80g × 4切れ

玉ねぎ ..... 1個 (約200g)

牛乳 ..... 300ml

**作り方**

- ①玉ねぎは縦半分に切り、薄切りにする。
- ②鍋に半量の玉ねぎをしき、上に塩サバを並べその上に残りの玉ねぎをのせる。
- ③牛乳を加え中火にかける。沸騰直前に弱火にし、玉ねぎがやわらかくなるまで約15分煮る。




調理：琴浦町食生活改善推進員連絡協議会

3 バランスよく食べよう



4 足りすぎないやせすぎない



みんなで実践! 「食育ピクトグラム」

主食・主菜・副菜を組み合わせたバランス食を心がけ適正体重を維持し、生活習慣病やフレイルを予防しましょう。