

3000人の楽しい町

町報

# こうふ

KOFU

No.618

2022

9月

## 守り伝えたい 大切な命



動画で町報こうふ!

URL:<https://www.youtube.com/user/townkofu>



自然環境と生き物の体験学習会（令和4年8月27日撮影）

# —特集—

# こころとからだの健康づくり

9月10日は「世界自殺予防デー」です。2003年の「世界自殺防止会議」において、世界的に自殺対策に取り組む責任があると宣言された日です。日本では、自殺対策基本法に基づき、毎年9月10日から16日を「自殺予防週間」と定めて、啓発活動をおこなっています。

ニュース・新聞でも取り上げられましたが、著名人が自ら命を絶ち、日本全国が驚きと悲しみに包まれました。また、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、いつ終息するか分からない状況がもう何年も続いています。このことは身体面だけではなく、経済面・人間関係など、非常に大きな影響を与え、大きなこころのストレスとなっています。

江府町の健康づくりは、“楽しく年をとれるまち”を目指して、「健康増進の充実」「地域福祉の推進」「高齢者福祉の充実」「障がい者福祉の充実」「地域医療の充実」の5領域について目標を掲げ、取り組みを行ってきました。

こころの健康づくりについては、これまで、こころの健康の保持に係る教育および啓発の推進、うつ、自死予防のための相談窓口の普及啓発、精神疾患への理解と、一人ひとりの気づきと見守りを促すための地域づくりに取り組んできました。

今月号の特集は、「こころとからだの健康づくり」をテーマとして、町民のみなさんと一緒に考えていきたいとします。



## 図書館展示

昨年に引き続き、江府町立図書館にて「自殺予防週間9月10日～16日」のパネル展示を9月末まで行っています。

関連図書を併せて展示しております。お近くにお越しの際は、ぜひお立ち寄りください。



▲昨年3月自殺対策強化月間における展示（参考）

## 啓発活動紹介

鳥取県では「眠れていますか？」睡眠キャンペーンを全県で展開しています。このキャンペーンのキャラクターとして「スーミン」が鳥取の地に誕生しました。鳥取県の全市町村には「ご当地スーミン」がいます。ぜひ調べてみてください。とってもかわいいですよ。

### 【スーミン プロフィール】

人口の20%が不眠症で苦しんでいるという日本において、こころと身体の健康をまもり、睡眠の大切さを訴えようと、平成23年9月3日「睡眠の日」に誕生しました。「スーミン」という名前は「スーッと気持ち良い睡眠」から名付けられました。不眠で悩んでいる人には「ぐっすり、おやすみ、スーミン」と優しく声かけをしてくれます。



▲鳥取県「眠れていますか？」睡眠キャンペーンキャラクターご当地スーミン

## こんなことはありませんか？

このような症状がみられたら、うつ病かもしれません。  
早めに相談・受診してみましょう。



### ■好きだったことにもやる気が起きない

うつ病では、脳の機能そのものが低下しています。そのため、日常生活すべてのものごとに対して、意欲ややる気が低下してきます。

本人にとって、「好きだったこと」「ストレス解消にしていたこと（買い物、菜園、映画鑑賞など）」そのものができなくなってしまいます。

### ■ものごとを、悪い方にばかり考える

うつ病になると、思考力が低下し、日常生活すべてのことが良い方向に考えられなくなります。そのため、物ごとの決断ができず、いつも不安で気分が沈んだ状態が続きます。



### ■体調が悪くて毎日がつらい

### ■眠れない日が続く

### ■食欲がない、何を食べてもおいしく感じない

頭痛やめまい、倦怠感、胃の痛みなど様々な身体症状が出てきます。普段なら、少しくらい症状があっても、日々の生活をこなしていたのに、うつ病になると日常生活そのものを十分に送れなくなってきます。身体症状が強いと、うつ病による意識低下、抑うつ気分になかなか気づくことができません。



出典：こんなときどうする  
うつに気づく 自殺を防ぐ（鳥取県）

### ■気づき、見守り、声かける

最近、自分や周りの人に対して、「食欲が減った」「元気がなくなった」「口数が減った」「趣味に興味を示さなくなった」「ため息が多い」「眠れていない」など感じることはありますか。これらは、こころの不調によって、今までの行動と違った様子として現れてきます。

こころの病気は、自分では症状に気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が違ってきたなあという方はいませんか。気になる症状が長く続いたり、生活面での支障が出てきている場合には、そっと声をかけ、話をゆっくり聞いてあげましょう。

いつもと違う様子や本人のSOSにいち早く気づくことができるのも、ご家族や身近な方だと思っています。不安やストレスを感じている人にとって、ご家族や周りの方のあたたかい見守りや言葉かけは大きな支えになります。次のページからは、江府町にお住まいのみなさんへ、日常生活で意識してほしいポイントについてお伝えしていきます。



## こころとからだの健康は食事から！ こころとからだの健康を守る食生活のポイント

### 手軽にとれる食品をとりいれ バランスの良い食事を心がけましょう

ついつい、おにぎりやパンだけですませていませんか。食事が炭水化物に偏ると血糖値の急上昇や栄養不足をおこし、からだや心に負担がかかります。いつもおにぎりだけなら、納豆や豆腐、チーズ、魚缶、ヨーグルトなど料理しなくても簡単に取り入れられる食品といっしょに食べましょう。

### 朝ごはんを食べましょう

朝食は脳やからだを目覚めさせ、1日を元気に過ごすための活力になります。また1日のリズムを整えてくれる役割もあります。

牛乳を飲んだり、トマト1つ食べたりできることから始めてみましょう。

## 1食で主食・主菜・副菜がとれるバランスレシピ 炊飯器で簡単!ごろごろ野菜のリゾット



～材料～

- ・米・・・・・・・・・・2合
  - ・ナス・・・・・・・・・・中1本
  - ・トマト・・・・・・・・中1個
  - ・きのこ・・・・・・・・1パック
  - ・枝豆(むきみ)・・・お好みで
  - ・ウインナー・・・・4～5本
  - ★水・・・・・・・・・・3カップ
  - ★コンソメ・・・・大さじ1.5
  - ★酒・・・・・・・・・・大さじ3
  - ・粉チーズ・・・・大さじ3
  - ・バター・・・・20g～30g
- (マイルドな味になりおいしいです)

### ビタミンCとカルシウム

ストレスがかかるとビタミンCとカルシウムが消費されます。不足するとストレスへの抵抗力が弱くなるため意識して食べるようにしましょう。ビタミンCはピーマン、じゃがいも、パセリ等に多く含まれています。また今回の食材にある枝豆にも含まれています。

カルシウムは、牛乳やチーズ等の乳製品や青菜や大豆製品にも多く含まれています。

### 食物繊維

ストレスの影響を受けやすい腸の働きをよくするための栄養素です。腸の動きを活発にし、排便を促す働きがあるほか、腸内環境を整える手助けをしてくれます。野菜に多く含まれています。

～作り方～

- ①米を洗う。きのこは石づきを除いてほぐし、玉ねぎは薄切り、トマト・ナスは1cmの角切り、ウインナーは斜め切りにする。
- ②炊飯器に、①とえだまめ(むきみ)と★を入れ炊飯スイッチを押す。(普通に炊くモードでOK)
- ③炊けたら、粉チーズとバターをいれ軽く混ぜる。

盛り付けの際に、パセリやブラックペッパーをかけると、より美味しくなります♪

## ゆっくりとストレッチをすることで 自律神経を整えましょう！



### ＊ゆっくり歩く

肩の力を抜き、周りの景色を見ながらゆったりとした気持ちで歩きます。

### ＊ゆっくり食べる

ひと口30回くらいよく噛むことで副交感神経が活性化され脳の刺激につながります。

### ＊腹式深呼吸

3～4秒かけてゆっくり鼻から息を吸いお腹を膨らませ、6～7秒かけて口からゆっくり息を吐きましょう。

### ＊えがお

鏡を見ながら「イ～」と発声しながら口角を上げましょう。口の周りの口輪筋が鍛えられます。

### ＊ストレッチ

心身のリラックス、質の良い眠りの効果があります。

### 肩甲骨

(30秒×3回)

手のひらを外に向け、両肩と両肘を後ろに引く。



### 首のばし

(30秒×3回)

左手を背中につけ、首を右に倒す（反対側も同じく行う）。



### 肩回し

(前に3回、後ろに3回)

肘でゆっくり大きく円を描く。



### 脚のうらのばし

(30秒×3回)

右足を前に伸ばし、上体を少し前に倒す（反対側も同じく行う）。





## 睡眠はとても大切です！

からだが必要とする睡眠時間の目安は、成人で6時間以上8時間未満とされています（「健康づくりのための睡眠指針2014」厚生労働省健康局より）。

### ●休みの日も朝寝坊は控えめに

お休みの日に遅くまで寝ていると『体内時計』が乱れてしまい、時差ボケの状態を引き起こします。お休みだからこそできる朝寝坊も、できれば普段起きる時間の2時間以内にとどめておくといいですね。

### ●寝る前の強い光は避けましょう

スマホやテレビなどから出るブルーライトという光は、眠りの妨げに大きく影響してしまいます。寝る直前の電子機器の利用は控えるように心がけましょう。

### ●寝る直前はリラックス

「身体が疲れれば眠くなる」と考えて運動をされる方もおられるかと思いますが、寝る3～4時間前の軽い運動にされると効果的です。

### ●早寝・早起き・朝ごはん

食事のリズムで『体内時計』をリセットし、質の良い睡眠をとりましょう。

### ●効果的な入浴

お風呂の温度や入浴時間など好みはあると思いますが、目安としては、就寝2～3時間前37～40℃のぬるめのお湯に10分程度浸かるのが効果的です。ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで、副交感神経が刺激され、入浴で温まった体温が下がってくる頃に眠くなると言われています。

## 江尾診療所長 武地幹夫医師にインタビュー

### 問1. 精神的に悩んでいる方や自死遺族の方と関わられることがありますか？

あります。高齢化が進むにつれて、自分の身体のこと以外も含めて、いろいろな要因で悩まれている方は増えてきています。

### 問2. 地域医療を長年されてきた武地医師が悩まれている方に関わる際、気をつけておられることはありますか？

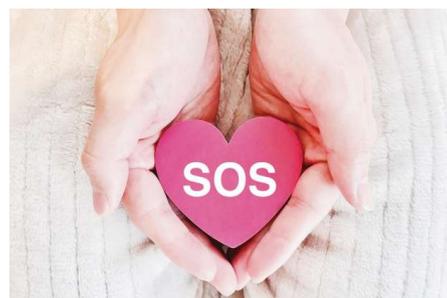
とにかく傾聴することを意識しています。ほとんどが解決できないがゆえに、長く深く悩まれているため、気持ちに寄り添うことを大切にしています。

### 問3. みなさんへメッセージ

超高齢社会になっている江府町で、可能な限り寄り添っていくことが江尾診療所の責務だと考えています。また、みなさんいろいろな悩みがあると思いますので、まずは江府町総合健康福祉センター（2階）に足を踏み入れてもらって、誰でもいいので声をかけてもらおうと、少しは気持ちが晴れるかもしれません。



## 相談窓口



ひとりで悩みを抱え込まず、早めの相談を！！  
迷ったら、江府町総合健康福祉センターへお電話ください。

### ◆いのちの電話

	受付時間	電話番号
鳥取いのちの電話	毎日正午～午後9時	0857-21-4343
自殺予防いのちの電話	毎月10日午前8時～翌日午前8時	0120-738-556

### ◆こころの相談窓口

	受付時間	電話番号
鳥取県立精神保健福祉センター	平日 午前8時30分～午後5時15分	0857-21-3031
西部総合事務所米子保健所	平日 午前8時30分～午後5時15分	0859-31-9310
江府町総合健康福祉センター	平日 午前8時30分～午後5時15分	0859-75-6111

自殺の誘因の中には、借金苦や多重債務が原因になっていることがあります。

これらの経済的問題についても、相談に乗ることができる機関があります。

◆鳥取県消費生活センター（西部消費生活相談室） 電話：0859-34-2648（毎日、祝日除く）

◆鳥取県司法書士会 電話：0857-27-4168（平日午後1時～4時、無料相談電話）

◆法テラス鳥取（日本司法支援センター） 電話：050-3383-5495（平日午前9時～午後5時）

※県下全域担当の司法書士が相談に応じます。市外からおかけになっても最低通話料金のみでお話しいただけます。

あなたの気持ち  
話してください  
こころのサイン  
気づいてください



■ ゆっくりと、寄り添う

自死の未然防止のためには、ご家族や周りの方の気づき・協力・支えはとても大切です。いつもと違う様子に気づいたら、「そんなことはない」などと否定せずに、まずはご本人が一番言いたいことは何かを理解しようという姿勢でゆっくりと耳を傾けてみてください。ただし、ご本人があまり語りたがらない時は、「無理強いせず、「話したくなったら」というお気持ちを伝えて待つてみましょう。また言葉だけでなく、さりげない気遣いなどが、苦しむご本人に安心感を与え、病気への発展を防止するだけでなく、回復力を促すことにもつながります。

状況によっては専門的な支援が必要なこともあります。ひとりや家族だけで抱え込まず、どんなことでもお気軽にご相談ください。

## わくわく楽しい♪ 子供の国保育園で夏祭り開催

子供の国保育園で8月4日（木）、「夏祭り」を行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、昨年同様、保護者は参加せず園児と職員のみで遊戯室で実施。屋内ではありましたが、「魚釣り」、「くじ」、「ヨーヨー釣り」、「お面屋」が用意され、園児はそれぞれの出店を回って楽しみました。会場内は「花火」や「金魚」をイメージした飾りも取り付けられており、園児は屋内にいながら夏祭りを楽しみました。当日の様子は玄関に設置してあるモニターでスライドショーとして映し出され、保護者は送迎の際などに観ることができました。



▲大人気の「ヨーヨー釣り」♪

## 今年で5回目の開催 奥大山山の日ロックフェス

「奥大山山の日ロックフェス」が8月11日（木・祝）にエバーランド奥大山で開催されました。山の日にちなんで江府町観光協会が企画する同ロックフェスは今年で5回目。キッズダンスグループや天の虫二代目波留イメージガールのRINAさんをはじめ、地元アマチュアバンドなど9組が出演し、特設ステージでロック・ポップスなど多彩なジャンルの演奏やパフォーマンスが披露されました。来場者は100組を超え、屋台で買った食べ物や飲み物を片手に、2年ぶりに盛り上がる様子が見られました。



▲RINAさんなど多彩なアーティストが出演

## 解体間近の旧役場庁舎が 七日間かぎりのちいさな美術館に

NPO法人「こうふのたより」企画による「七日間かぎりのちいさな奥大山美術館」が8月11日（木・祝）から17日（水）まで、旧江府町役場本庁舎で開催されました。江府町へ2021年に移住された画家の志水朝さんが描いた龍などの作品が約50点展示され、志水さんも会場内で作品を制作されました。旧役場本庁舎は老朽化のため今秋に取り壊しが決まっており、会場内の壁や柱に設置された寄せ書きコーナーでは、来場者のみなさんが旧本庁舎との思い出や志水さんの絵画を観た感想などを思い思いにつづる姿がみられました。



▲志水さんの絵を鑑賞する来場者の様子

## インターネットにおける人権について 動画を通じて考える

「第1回人権・同和教育講座『たんぼぼ学級』」を8月22日（月）と26日（金）の2日間、江府町役場で行いました。第1回はDVD「いわれなき誹謗中傷との闘いスマイリーキクチと考えるインターネットにおける人権」を視聴し、意見交換を行いました。インターネットに「殺人犯」というデマを流されたスマイリーキクチさんの長年の闘いを知り、インターネットは誰でも書き込みができる手軽さの反面、人の命を奪うほどの危うさがあることを知り、インターネットとの関わり方について改めて考えることができる時間となりました。

### 【参加者の感想】

- 顔の見えないSNSでも自分の発言に責任をとる。
- 命にかかわってくるような書き込みは人権侵害の最たるものである。



▲会場の様子

江美城主蜂塚右衛門尉やご先祖様への供養、

五穀豊穡祈願、

そしてコロナウイルスの早期終息への祈りも込めて…。

伝統をつむぐ。



## こたいち踊り生配信（無観客）

江府町観光協会主催による「こたいち踊り生配信」が8月17日（水）、江府町山村開発センターで行われました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3年連続で江尾十七夜が中止となる中、「こたいち踊り保存会」により無観客で実施されました。当日の様子は動画配信サイトYouTube内で生配信され、踊りの後には厄除け花火が打ち上げられました。専用サイトから録画動画が閲覧できますので、ぜひご覧ください。

右記QRコードを読み取ること  
で専用サイトにアクセスする  
ことができます。



## 旧江府町役場庁舎と高齢者創作館の解体工事を行います

令和4年10月1日から令和5年1月31日を工期予定に、旧江府町役場庁舎と山村開発センターの向かい側にある高齢者創作館の解体工事を行います。

工事期間中は、道路の通行など、特に周辺にお住まいの方にはご迷惑をおかけいたしますが、十分に安全に配慮して施行しますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

なお、跡地の利活用については、引き続き検討してまいりますのでご承知おきください。



▲旧江府町役場庁舎



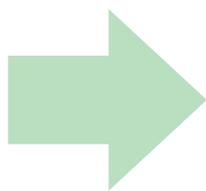
▲高齢者創作館

**【問い合わせ】 江府町役場総務課 電話：0859-75-2211**

## 令和4年度就業構造基本調査を実施します！

令和4年10月1日現在で、就業構造基本調査が実施されます。この調査は、統計法に基づき5年ごとに実施する国の重要な統計調査です。

？  
調査の目的は？  
？



国民の就業・不就業の状態を調査し、国や地方公共団体における雇用政策、経済政策などの各種行政施策立案の基礎資料を得ることなどが目的です。

全国から無作為に選ばれた約54万世帯（15歳以上の世帯員約108万人）が対象です。

調査員が伺いましたら、ご回答をお願いします。回答には、かんたん便利なインターネット回答をぜひご利用ください！

**【問い合わせ】**

**江府町役場総務課 電話：0859-75-2211**



## 江府町マイナンバーカード取得記念商品券を配布します



マイナンバーカード  
取得記念  
商品券  
500円×20枚

使用期限  
令和5年  
9月30日<sup>土</sup>  
まで

江府町マイナンバーカード取得記念商品券を配布することで、マイナンバーカードの普及促進および新型コロナウイルス感染症により、疲弊している地域経済を支援します。

### 【配布額】

1人1セット **10,000円**（1セット：500円券20枚つづり）

### 【配布対象者】

令和5年2月末までにマイナンバーカードを受け取った方で江府町に住民登録がある方。

※すでにマイナンバーカードを取得されている方も含みます。

### 【配布方法】

8月末時点で取得済みの方 → 9月30日までに郵送にて配布します。

9月以降に取得される方 → カード交付月の翌月月末までに郵送にて配布します。

**※商品券の交付申請は必要ありません。**

役場窓口でのマイナンバーカード申請受付、集落等へ伺う出前申請も実施していますので、是非ご利用ください。詳しくは以下へお問い合わせください。

**【問い合わせ先】 江府町役場住民生活課 電話：0859-75-3223**

《9月は世界アルツハイマー月間です》  
～認知症とともに 希望がもてる社会へ～



世界アルツハイマーデー（9月21日）は、国際アルツハイマー病協会が、認知症へ理解をすすめ、本人や家族への施策を充実させることを目的に、世界保健機関（WHO）と共同で1994年に制定したものです。また9月を「世界アルツハイマー月間」として世界各国で啓発活動が行われています。

ほけレポ

保健レポート vol.30  
～“まめ”にかいかいや！江府町～

・まめ＝元気という意味。  
・保健師、栄養士、健康運動指導士が毎月、いのちと健康を守るための情報をお届けします。

「認知症に備える」ヒント

認知症になると、「何もわからない、何もできない」と思ってしまうませんか？  
認知症と診断されても、生活が急に変わるわけではありません。認知症になっても、自分らしく暮らしている人がたくさんいます。また、認知症に備えてできることはたくさんあります。  
今年、認知症に関する相談や啓発活動を行っている公益社団法人認知症の人と家族の会から、「認知症のある生活に備える手引き」が発行されました。  
今回は、この手引きから、自分や家族が認知症と診断されたときに、あわてずに、少しでも早く希望を見つけるための「認知症に備える」3つのヒントをご紹介します。

認知症の人と家族が安心して暮らす  
ヒントが盛り込まれた  
「認知症のある生活に備える手引き」



URL からダウンロードできます。

<https://www.alzheimer.or.jp/?p=48252>  
<発行：公益社団法人認知症の人と家族の会>

1 誰もがからだは少しずつ  
おとろえることに備えましょう

年齢とともにからだはおとろえていきます。記憶力や判断力の低下もそのひとつです。  
自分の記憶や判断だけでなく、日ごろから記録をつけたり、家族や友人にも確認して行動する習慣を身につけておきましょう。



2 認知症になるかもしれない  
ことに備えましょう

認知症は誰でもなりうる病気です。認知症になっても元気に自分らしく暮らすことに備えましょう。

- 生活全般を保つために、生活習慣病を予防し、適度な運動、食事、睡眠をとりましょう。
- 心身の機能を保つために、誰かと一緒にできること、誰かの役に立つこと、趣味にしていたことなどを楽しみながら続けましょう。
- 家族に自分の意思を伝えておくこと、介護が必要になったときの情報を知っておくことも大切です。

3 体調の変化に敏感でいましょう  
そして早めの相談・受診へ

「おかしいな？」と思ったら、できる限り早く、正確な診断がわかることで、適切な治療や介護を受けることができます。  
わずかな体調の変化に気づけるように、専門的な相談ができる人やかかりつけ医を見つけておきましょう。

【高齢者の総合相談窓口】  
江府町地域包括支援センター  
(江尾診療所の建物の2階)



私たちが認知症や介護に関するご相談をお受けします。  
電話：0859-756111

江府町立図書館  
「読む・知る・認知症キャンペーン」

認知症関連図書コーナー展示中  
世界アルツハイマー月間にあわせて、認知症に関する図書コーナーを展示しています。  
役場職員等による本の紹介レビュも掲示しています。ぜひお立ち寄りください。  
展示期間…9月末まで



▲昨年の展示の様子

白石町長  
コラム  
Vol.73

# 「不易流行」

くよき伝統を守りながら(不易)

進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって

「理想」を創造する

## 小さな奥大山美術館を終えて

画家の志水朝さんがNPO法人こうふのたよりのみなさんと一緒に町長室に來られたのは6月8日のことでした。秋には取り壊しになる旧役場本庁舎に「さよなら」と「だんだん」という着想に、優しさと温もりとしなやかさを感じました。本来なら住民のみなさん以上にこの場所で過ごしてきた、我々役場職員が「惜別」と「感謝」の心を持って、企画すべきであったのにと反省をしつつも、提案書を持参されて活き活きと話をされる志水さんたちに全面的に協力しようと思えました。幸い担当課との連携も上手くでき、8月11日から17日の「七日間かぎりの小さな奥大山美術館」は開館しました。

新聞やテレビで取り上げられたこともあり、7日間で198組381名のみなさんが訪れてくださいました。



▲旧役場本庁舎から見えた晴れ間

もあり、色とりどりのマジックで庁舎への感謝の気持ちや思いを書かれる方も多くおられました。また、こうした建物に落書きできる機会は珍しく、子どもたちが夢中になって描いている姿が印象的でした。展示された志水さんの絵は約50点ほどあり、開放された2階の窓から見える景色と一体となっているように思えました。最終日、ひとしきり雨が降った後の奇跡的な晴れ間は、この旧庁舎の感謝の気持ちだったのかもしれない。

つたようです。自由に落書きできるスペース

これまでのコラムはこちら!



これまでのコラムはQRコードを読み取ることでご覧いただけます。

# こうふレシピ Vol.6

監修：子供の国保育園 上野隆弘



鶏肉とピーマンのオイスター炒め

### 材料4人分

鶏むね肉	1枚	大さじ1
酒	大さじ1	大さじ1
塩	小さじ1	小さじ1
油	小さじ4	小さじ4
片栗粉	4個	1/2かけ
ピーマン	4個	小さじ2
しょうが	1/2かけ	大さじ1/2
ごま油	小さじ2	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1	

下味付け

### 作り方

- 鶏むね肉は、皮を取り、縦半分切って2cm厚さのそぎ切りにする。さらに5mm幅の細切りにし、下味を付け、もみ込む。
- ピーマンはヘタと種を除いて5mm幅の縦細切りにする。
- フライパンにごま油、すりおろしたしょうがを入れ、中火にかけ、香りが立ったら、①を入れ、1分炒める。
- ②を加えて炒め、オイスターソースと砂糖で調味する。  
※オイスターソースの代わりに、焼肉のタレ、めんつゆ、ケチャップ等でもアレンジ可能です。

## 簡単、おいしく、ピーマン消費大作戦!

なるべく簡単に、できるだけおいしく、また作りたくなるような、そんなレシピを考えてみました。今日の食卓の一品に、ぜひぜひ。



ピーマンの丸ごと焼き浸し

### 材料4人分

ピーマン	4個
油	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1

※調味料は、めんつゆで代用できます。

### 作り方

- ピーマンにフォークで数ヶ所穴を開ける。
- 容器に調味料を混ぜ合わせる。
- フライパンに油を弱めの中火で熱し、ピーマンを入れて蓋をして、たまに転がしながら12~3分焼く。
- ②に③を入れ、15分漬ける。



納豆ピーマン

### 材料4人分

ピーマン	4個
ひきわり納豆	1パック
ツナ	1/4缶
納豆のタレ	1個

### 作り方

- 縦四等分にしたピーマンを5mm幅にスライスして、レンジで2~3分加熱する。
- ①と材料をすべて和える。

一人あたりのエネルギーと食塩	
オイスター炒め	107kcal 0.6g
丸ごと焼き浸し	30kcal 0.5g
納豆ピーマン	52kcal 0.1g

町内の文化財のご紹介



▲木地師道具一式

登録日：昭和52年12月5日  
所在地：江府町歴史民俗資料館

今回は、町の文化財に指定されている「木地師道具一式」を紹介しています。下蚊屋の木地師は、応安（1368～1374）または、慶安（1648～1652）年間、江州（現滋賀県）から移住したと小椋家には伝えられています。「氏子狩帳」にも記録が残されており、下蚊屋は土着した木地師集落として広く研究されてきました。下蚊屋での木地師の活動は、昭和17年ごろまで木地師と塗師をかねて続けられていました。この道具一式は、下蚊屋の小椋清氏から寄贈された物です。

美しい野鳥の写真が集結  
二人の高校生による鳥の写真展が開催

江府町文化協会主催による「高校生二人鳥ノ写真展」が8月5日（金）から9月16日（金）まで、江府町役場本庁舎2階ギャラリーで開催され、地元高校生の山根浩稀さん（琴の浦高等特別支援学校2年生）と細田成希さん（境港総合技術高校1年生）が、鳥取県内や島根県出雲市で撮影された野鳥の写真約45点が展示されました。江府町内で撮影されたアカショウビンの写真のほか、日野町で撮影されたオシドリ、米子市で撮影されたコブハクチョウの幼鳥など、いずれの写真も山根さんと細田さんの地元の野鳥に対する熱い思いが伝わる作品ばかりで、来場者は関心深く鑑賞しました。



▲美しい鳥の写真が展示されました



日野郡の最高学府として、地域と連携・協働した教育活動を推進する「日野高校」。町では日野高校魅力向上推進協議会の一員として、「日野高校」の地域活動の取り組みを「日野高ニュース」として紹介していきます。

全国高総文祭（とうきょう総文）参加しました♪

コロナ禍の8月上旬、今年も全国高総文祭が開催されました。今年は東京大会！合唱部門は国内指折りのホール、東京芸術劇場にて行われ、本校からも鳥取県合同合唱団の一員として4名の音楽部員が参加しました。前日は全国から集った2千人の生徒達と交流会で盛り上がり、本番当日は他県の素晴らしいステージに感動しつつ、鳥取県チームも美しい歌声を披露し、夏休みの素敵な思い出となりました。



▲会場の様子



## ヨシ先生の「Yoshi's Panel」5

School Life in the Philippines

ヨシ先生の動画は  
こちらから



Kamusta! I talked about the Kadayawan Festival last month. Did you enjoy it? Let's change the topic for this month. I will be talking about the school life in the Philippines. There are very big differences between schools in Japan and schools in the Philippines. Because there are just 4 years of school following elementary school, people in the Philippines finish high school sooner than people in Japan. We have 2 years of junior high school and 2 years in senior high school. School starts very early in the Philippines. Junior high school starts at 6 a.m. and it ends at 12 p.m. High school starts at 12 p.m. and it ends at 6 p.m. But do you know why we start early? It's because both the junior high school and high school share the same school. After the junior high school students leave, the high school students use the room. Most subjects are taught in English. When I was a student, I studied math, Science, P.E., and many other subjects using the English language. And it is why most of the people in the Philippines can speak English. When you study in the Philippines, you won't have 10-minute breaks. After one class finishes, you'll go straight to the next class.

### フィリピンの学校生活

カムスタ!先月はカダヤワン・フェスティバルの話をしました。楽しんでいただけたでしょうか。今月はフィリピンの学校生活についてお話しします。日本の学校とフィリピンの学校の間には、とても大きな違いがあります。フィリピンでは、小学校を卒業した後に4年間しか学校に行かないので、日本よりも早く高等学校を卒業します。中学校が2年間、高等学校が2年間あります。

また、フィリピンでは学校が朝早くから始まります。中学校は朝6時から始まり、正午に終わります。高等学校は正午から始まり、午後6時に終わります。

なぜフィリピンの中学生が朝早くから授業を始めるのでしょうか。それは、中学校と高等学校が同じ校舎を使うからです。中学生が下校すると、高校生が校舎を使います。

また、ほとんどの授業は英語で行います。私も学生の時は、数学、理科、体育など、多くの科目を英語で勉強しました。ほとんどのフィリピン人が英語を話せるのはそのためです。

また、フィリピンでは10分間休憩がありません。1つの授業が終わったら、次の授業に直行します。



江府町  
地域おこし協力隊  
通信

赤トンボが飛び交い、秋を感じる今日この頃。協力隊も活動しやすい季節となってきました！！今月号は、9名の隊員のうち、4名の活動を紹介します。ぜひご覧ください。

今月号のテーマ  
「実り積み上げる」

新甘泉（梨）推進マネージャー（活動内容：新甘泉の栽培技術の習得、梨園の管理など）



ふくしま すくる  
福島 優

早いもので江府町にやってきて一年が経ち、仕事も生活も慣れてきました。梨の栽培はまだまだ勉強中で難しい事が多いのですが、一年を通して作業をして、研修で勉強をして、少しは前進している気がします。

今年も夏に良い実が収穫できるよう頑張ります！



▲収穫を待つ梨

奥大山ブランド推進コーディネーター（活動内容：奥大山ブランド商品の発掘、開発支援など）



やまだ あさひ  
山田 朝陽

現在、サイクリング事業や奥大山ブランドでの新しい取り組み等が本格的に始まっています。

様々なことに挑戦する中でしっかりとした実績を上げられるよう、さらに気を引き締めて夏の暑さにも負けないくらい頑張っていきたいと思います。

図書館支援（活動内容：コミュニティ図書館に移行するための支援、司書業務など）



あんどう のぞみ  
安藤 希

夏休み子ども教室で絵本の読み聞かせをしました。今年も私の中でのテーマは、「水」。1冊は、私が小学生の時から大好きなレオ・レオニの「スイミー」。小さな魚たちの奮闘とスイミーの勇敢さに感激し、何とも可愛らしく感じます。独特な絵もお薦めなところ です。



▲夏休み子ども教室で読み聞かせをしているところ

ふるさと教育（活動内容：日野郡公設塾まなびや「縁側」での塾講師）



あおやぎ ひろと  
青柳 仁人

スマホ・パソコン無料相談所を始めました。平日、午後1時～午後8時、防災・情報センター（愛ベルこうふ）で行っています。休みの場合もありますので、お越しの際には、電話：090-2866-2005 までご連絡ください。



▲江府町立図書館の掲示

# 農地の貸し借りには 正規の手続き（契約書）が必要です！

農地を貸し借りするには、①農業委員会の許可を受ける方法【農地法第3条による許可】と、②町が定める「農用地利用集積計画」による方法【利用権設定】があります。主な違いは以下のとおりです。

	【農地法第3条による許可】	【利用権設定】 (農業経営基盤強化促進法)
貸付期間が満了したとき	<b>【賃貸借の場合】</b> 貸付期間が終了しても、契約は終了せず、法定更新されます。(期間満了前の一定の時期に、地主が解約の意向を伝えない場合、自動的に更新されます。) <b>【使用貸借の場合】</b> 貸付期間が終了すれば、農地の返還を受けることとなります。	<b>【賃貸借・使用貸借の場合】</b> 利用権設定は、貸し手と借り手とで決めた期間の到来により終了し、貸した農地は必ず返してもらえる制度です。(合意解約手続きにより、賃貸借期間前に解約することができます。また、再設定により更新することができます。町へ届出が必要です。)
契約更新の案内	なし	あり

※農地を借りる際、面積などいくつかの要件を満たす必要があります。お気軽に農業委員会へご相談ください。

※農地を相続登記をされた場合にも農業委員会への届出が必要となります。ご注意ください。

## 【9月の農地相談会】

売買、相続、転用など農地に関することは、  
お気軽に相談ください。

◎ 相談日 9月29日(木) 午後1時30分から3時30分

◎ 場 所 江府町役場本庁舎1階相談室

※マスク着用でお越しください。

※事前に申し込みをお願いします。お近くの農業委員・農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局にお問い合わせください。

## 農業委員会総会 (9月8日(木)開催)

以下の審議案件はすべて承認されました。  
農用地利用集積計画(案) 1件

【問い合わせ】江府町農業委員会事務局

電話：0859-75-6620

## 江府の農業

まだまだ、台風が接近しやすい時期です。台風接近前や台風接近後は以下のことに注意しましょう。

- ・ 水稲については刈取りが終わっていない水田では台風通過後にできるだけ早く排水に努めましょう。
- ・ 野菜については排水溝を整備し、支柱やネットは補強しておきましょう。また、台風通過後は病害予防のため、殺菌剤を散布しましょう。
- ・ ビニールハウスは、バンドやアンカーの確認をし、切れないように補強しておきましょう。
- ・ 畜舎や農舎の戸やトタンなどが風で飛ばないように補強しましょう。
- ・ 台風通過中は危険ですので作業や見回りは絶対にやめましょう。



【問い合わせ】江府町役場産業建設課 電話：0859-75-6610

**i** 鳥取県行政書士会  
無料相談会について

行政書士が、官公署に提出する許認可等の書類や、相続・遺言、成年後見、帰化・在留申請などの相談に応じます。(行政書士業務の範囲内で対応いたします。)

▶期日・時間・会場

[電話相談]

10月3日(月)

午前10時～午後3時

電話：0857-26-1532

[無料相談] (※いずれも要予約)

・10月11日(火)

午前10時30分～午後0時30分  
境港市老人福祉センター(浜の里)

・10月15日(土)

午前10時～午後2時

米子市立図書館

・10月19日(水)

午前10時～午後1時

キナルなんぶ小会議室

・10月25日(火)

午前10時～正午

岸本公民館

【予約・問い合わせ】

鳥取県行政書士会事務局

電話：0857-24-2744

**i** 令和6年4月から相続登記が義務化されます

鳥取地方法務局では相続登記の義務化に向けて法務局・公証人・司法書士・土地家屋調査士による「①相続登記の無料合同相談所(事前予約制)」を開設します。「②自筆証書遺言書保管制度」、「③法定相続情報証明制度」についてもお問い合わせください。

【問い合わせ】

①鳥取県地方法務局登記部門

電話：0857-22-2293

②鳥取県地方法務局米子支局総務課

電話：0859-22-6161

③鳥取県地方法務局米子支局登記部門

電話：0859-22-6162

**i** 法務局・公証人・司法書士・土地家屋調査士による相続・登記無料合同相談所の開設について

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。相談は事前予約制(相談日の3日前までに電話で予約)で、以下のとおり実施します。

▶会場

【鳥取地方法務局】

・公証人による相談

毎月第3金曜日午後1時から4時まで

・司法書士による相談

毎月第1水曜日午後1時から4時まで

・土地家屋調査士による相談

毎月第1火曜日午後1時から4時まで

【鳥取地方法務局米子支局】

・公証人による相談

毎月第2水曜日午後1時から4時まで

・司法書士による相談

毎月第1月曜日午後1時から4時まで

・土地家屋調査士による相談

毎月第1火曜日午後1時から4時まで

【問い合わせ】

鳥取地方法務局登記部門

電話：0857-22-2293

開庁時間：午前8時30分～午後5時15分(土日祝、12/29～1/3除く。)

**i** 司法書士による無料法律相談会について

▶日時(前日までに要予約)

10月12日(水)午後2時～4時

▶会場 米子コンベンションセンター第2会議室

コロナ感染症の影響により中止とさせていただきます。

【問い合わせ・申込先】

鳥取県司法書士会

電話：0857-24-7024

**i** 「お知らせ」「イベント」など暮らしに役立つ情報をお届けします。

江府町役場

電話：0859-75-2211(代表)

〒689-4401 江府町大字江尾1717-1

**i** 鳥取県総合情報誌『とっとりNOW』135号発行



▶巻頭特集

「創り、集う桃源郷へ～いなば西郷 工芸の郷～」

古くから作陶の地として知られる鳥取市河原町西郷地区に近年、工芸作家たちが全国から続々と集まってきた。ものづくりの桃源郷を目指し、立ち上げた「いなば西郷工芸の郷」は、地域に誇りとにぎわいを生み出している。

▶連載

□あーとの森

漆工芸 浅井康宏

□開運おかげ詣で

笹津のリューグンさん

□ここにこの人

日本伝書鳩協会鳥取支部

三ツ國章

□TOTTORI おもしろ発見手帖

多様な命の宝庫 大山の生きもの

□鳥取のうま味

海の幸あふれる井

□VIVA トットリ LIFE

牧場経営・竹川奈緒

▶規格 A4判28ページ、カラー

▶発行日 9月1日

▶発行部数 7000部

【問い合わせ】

鳥取県広報連絡協議会

電話：0857-26-7086

# 歯科衛生士再チャレンジ研修会 (復職支援セミナー)のお知らせ



再び歯科衛生士の仕事で活躍したい方を応援する研修会です。

【講師】講師：ciel clair 代表 歯科衛生士 佐藤朱美 先生

【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  
(接遇マナー、最新のホワイトニング事情等)

【日時】令和4年11月20日(日) 午前9時～12時

【場所】鳥取県西部歯科保健センター

【対象】歯科衛生士免許をお持ちの方

【定員】会場受講10名(※ZOOM受講人数制限なし)

【参加費】無料

【申込期間】令和4年8月16日(火)～11月16日(水)

【申込方法】電話：0859-33-3864

FAX：0859-33-3925

Web トリシカ URL：<https://tottori-shika.com/>

Web サイト(トリシカ)  
QR コード



申込フォーム  
QR コード



## 【注意事項】

- ・ ZOOM 視聴での参加も可
- ・ 研修会后、希望者にハローワークの無料相談あり(会館での参加者のみ)

【問合せ先】鳥取県西部歯科医師会

電話：0859-33-3864

Eメール：[oy8020sd@sanmedia.or.jp](mailto:oy8020sd@sanmedia.or.jp)

# 9月は健康増進普及月間です

健康増進普及月間テーマ ～健康寿命の延伸～

## 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

日本では、平均寿命が延びる一方で、「健康寿命（健康に自立して過ごせる期間）」が、平均寿命よりも約10年短く、その期間は介護等の支援が必要になっています。

江府町では、介護が必要となる原因の一つ、脳卒中の1人あたりの入院費用額と件数が増えている課題となっています。

日ごろの生活習慣を振り返り、運動習慣の定着や食生活の改善に取り組み、いきいきと、いつまでも健康に暮らしましょう。

3つの実践で、健康寿命を延ばさあや！

①毎日10分の運動 ②1日プラス70g(大トマト半分、小鉢1杯分)の野菜 ③禁煙



【問い合わせ】江府町総合健康福祉センター 電話：0859-75-6111

## 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～

まぐみみ鳥取



総務省行政相談センター

総務省の行政相談は、国など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」、「相談先や制度がわからない」などの相談にお答えする制度です。江府町では、毎月第3水曜日に人権・行政相談所を開設し、相談を受け付けています。

また、10月17日から23日は行政相談週間で、合同行政相談所が開設されます。相談事がありましたら、行政相談をご利用ください。

### 【10月の江府町人権・行政相談所】

日時：10月19日（水）午前9時～正午 場所：江府町防災・情報センター

行政相談委員：井上 あけみ さん 電話：0859-75-3110

### 【令和4年度 合同行政相談所開設日程等】

区分	開設日時	開設場所	予約受付期間
鳥取合同行政相談所	10月26日（水） 午後1時～4時	とりぎん文化会館	10月13日（木）～19日（水） （平日午前9時～午後5時）
倉吉合同行政相談所	10月19日（水） 午後1時～4時	倉吉未来中心	10月6日（木）～12日（水） （平日午前9時～午後5時）
米子合同行政相談所	10月17日（月） 午後1時～4時	米子市文化ホール	10月4日（火）～11日（火） （平日午前9時～午後5時）
境港合同行政相談所	10月31日（月） 午後1時～4時	境港市民交流センター	10月20日（木）～26日（水） （平日午前9時～午後5時）

【問い合わせ】鳥取行政監視行政相談センター（平日は毎日行政相談を受付）

電話：0857-24-5541

※事前予約制のため、予約受付期間中に上記電話番号までお電話ください。

## 気をつけよう くらしの危険



## 手指を消毒するときは、 周りに気を付けて！



スーパーの入口でスタンド型のアルコール消毒剤を使用したとき、近くにいた娘が急に「目が痛い」と言い出した。すぐにタオルで拭き、しばらくは何ともなかったが、寝る前にまた痛がったため病院を受診した。

### アドバイス

- ・自動噴霧式や足踏み式の消毒剤は、子どもの顔の高さで噴霧され、顔や目にかかることがあります。使うときは、子どもが近くにいないことを確認し、ノズルの高さや向きに注意しましょう。
- ・子どもの手に使用する場合も、必ず大人がスプレーしましょう。
- ・目に入ったときは、こすらないように注意してすぐに水やぬるま湯で洗い、痛みや充血があれば医療機関を受診しましょう。



- 消費生活相談員による相談窓口  
令和4年10月5日(水)、10月26日(水) 午前9時～午後4時  
場所：江府町役場本庁舎1階相談室  
※日野郡3町は、毎週水曜日に輪番で相談員が対応します。
- 通常の相談窓口  
平 日：江府町役場住民生活課(電話：0859-75-3223)  
土 日：消費者ホットライン「188」

【消費者ホットライン】

局番なしのいやや

188



### 消費生活「出前講座」をご利用ください！

最近の詐欺の手法や対処法、見守りのポイントなど、トラブルを未然に防ぐために知っておいていただきたいことを、クイズや寸劇などを交えてわかりやすくお伝えします。被害防止に向けて、楽しく学びましょう。日時や場所、講座内容は、それぞれのご希望に対応します。集落や職場、サークル、友達同士の集まりなど、少人数でもかまいません。お気軽にご利用ください。

【問い合わせ・申込み】江府町役場 住民生活課 電話：0859-75-3223

### 獣害対策

### アノポート

### 第15回 カラスの 嫌いな黄色？

日野郡鳥獣被害対策協議会

川野 風花

【問い合わせ】0859-72-1399

今回は、「カラスは黄色が嫌いってホント？」というお話をしたいと思います。

結論から言いますと、「カラスに嫌いな色はありません。」

ではなぜ、カラスは黄色が嫌いとの話が広まってしまったのか、その誤解は、カラス対策で開発されたゴミ袋が黄色だったことから始まりました。

そもそもカラスの視覚というものは、人間以上に色の見分けが出来るのに加えて、紫外線も認識することが出来ます。

カラスの視覚(紫外線認識)に関するこんな実験があります。紫外線あり・なしの環境下で、本物の肉と偽物の肉(見た目は限りなく本物の食品サンプル)を見分けさせる実験を行ったところ、紫外線のある環境下ではほぼ100%本物を選びました。しかし紫外線のない環境下では本物を選ぶ確率は50%程度に落ちます。つまり当



てずっぽうになります。どうやらカラスはエサを判別する際に、紫外線を頼りにしているようです。

こうしたカラスの視覚を考慮して開発されたカラス対策ゴミ袋は、紫外線を反射しない特殊な黄色い顔料が練り込まれたゴミ袋です。人間は紫外線を認識しないので、中身の見えるただの半透明の黄色いゴミ袋なのですが、紫外線を頼りにしているカラスには中身が見えなくなってしまうという仕組みなのです。「紫外線を反射しない」がミソなのですが、見た目が「黄色」だったことから、「黄色いゴミ袋はカラスがつかない」「黄色いゴミ袋はカラスが嫌いな色」という間違った情報が広まってしまったようです。

カラスに嫌いな色はありません。

## 米子自動車道（蒜山 IC～米子 IC 間）夜間通行止について

米子自動車道蒜山 IC から米子 IC 間における舗装補修・点検・清掃・四車線化工事等のため、夜間通行止を実施いたします。

高速道路をご利用のお客さまや沿道の皆さまにはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。



【通行止区間】 米子自動車道蒜山 IC～米子 IC 間

【日 時】 令和4年10月24日（月）夜～29日（土）朝

各日午後8時～翌朝6時までの計5夜間

※荒天の際は順延します。

（予備日）

令和4年10月31日（月）夜～11月3日（木・祝）朝 計3夜間

【問い合わせ先】 NEXCO 西日本中国支社米子高速道路事務所

電話：0859-27-2181（受付時間 平日午前9時～午後5時）

※夜間通行止当日は工事終了間まで受付

### 口座振替のお願いについて

現金納付の江府町の税金は全て、口座振替に変更をすることができます。口座振替は納付の手間がなく、納付忘れを防ぐこともできます。ぜひ、口座振替をご利用ください。口座振替の申し込みは、ご本人様が直接、金融機関窓口にてお願いします。口座振替ができる金融機関は、**山陰合同銀行・鳥取西部農協・鳥取銀行・ゆうちょ銀行**ですので、お早めのお手続きをお願いします。ご不明な点がありましたら、役場住民生活課にご相談ください。

### 今月の国民年金

納付期限 9月分 令和4年10月31日(月)まで

令和4年4月から令和5年3月までの国民年金保険料は、月額16,590円です。保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、口座振替やクレジットカードによる納付なども可能です。保険料は納付期限（翌月末）までに納めましょう！

【問い合わせ】

江府町役場住民生活課 電話：0859-75-3223

米子年金事務所 電話：0859-34-6111

### 今月の税金

- ・固定資産税（3期）
- ・後期高齢者医療保険料(3期)
- ・国民健康保険税、介護保険料（4期）

納付期限および口座振替は令和4年9月30日(金)です。

人事異動【令和4年8月22日付】（ ）は異動前

総務課 課長補佐 宇田川 晃（産業建設課課長補佐）

■まちの人口 2,629 人(-3)  
男 1,232 人(+1)  
女 1,397 人(-4)

■世帯数 1,005 世帯 (-2)  
令和4年8月31日現在（ ）は前月比

応援ありがとうございます！

ふるさと納税

延申込件数 8,370件

(前月比+1,539件)

延寄付金額 136,450,000円

(前月比+24,848,000円)

令和4年  
8月31日  
現在

◎見舞い返しとして

荒田 永井悦子 本人退院

社会福祉協議会に次の方から  
ご寄付をいただきました。

8月末までの届け（敬称略）

### ご寄付

半の上	洲河崎	本町三	本町一	吉原
橋谷 郁子	影山 千枝子	遠藤 彌生	白石 仁子	砂口 允
90歳	90歳	96歳	92歳	98歳
俊二	正波	進	路子	本人

◎ごめい福を祈ります

貝田 岡田 慶仁	おかた けいと	男	淳慈
(住所)	(氏名)	(性別)	(保護者)

◎お誕生おめでとう

### 人の動き

8月末までの届け（敬称略）

9月

役 = 江府町役場本庁舎 本5 = 本町5丁目集会所 診 = 江尾診療所

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri
26 グラウンドゴルフ教室 本5 (広域隣保活動) 午前9時～正午	27 まちかど図書館 役 午前11時30分～午後1時30分	28	29 明徳学園開講日 まちかど図書館 診 午前10時～11時30分 生涯学習講座 役 「SDGsって何?」 午前10時～11時45分 参加申込要 【問い合わせ】 江府町教育委員会事務局 教育課 電話: 0859-75-2223	30
大河原線 俣野線	下蚊屋線 柿原線 下安井線	大河原線 御机線	下蚊屋線 俣野線	御机線 柿原線 下安井線



10月

役 = 江府町役場本庁舎 本5 = 本町5丁目集会所 診 = 江尾診療所

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
<b>中国電力のダム・水力発電所写真展</b> <b>自然とともに～水の恵み～</b> 日時: 10月1日(土)～10日(月) 開催場所: 江府町役場本庁舎 問い合わせ: 江府町教育委員会事務局 電話: 0859-75-2223 希望者にダムカードが配布されます。					1 カウンター工事に伴う 図書館臨時休館 10/1～10/9(予定)	2
3 グラウンドゴルフ教室 本5 (広域隣保活動) 午前9時～正午	4	5 囲碁同好会 本5 (広域隣保活動) 午後1時～5時	6 料理教室 本5 (広域隣保活動) 午前10時～正午	7 お茶会 本5 (広域隣保活動) 午後2時～4時	8 生涯学習講座 役 (アドベンチャーワールド 副園長講演) 午後1時～3時 参加申込要 【問い合わせ】 江府町教育委員会事務局 教育課 電話: 0859-75-2223	9
大河原線 俣野線	下蚊屋線 柿原線 下安井線	大河原線 御机線	下蚊屋線 俣野線	御机線 柿原線 下安井線		
10	11 人権・同和教育講座 役 たんぼぼ学級 第3回 午後1時30分～3時 ※詳細は、配布している チラシをご覧ください。 岡江府町教育委員会 電話: 0859-75-2223	12	13 まちかど図書館 診 午前10時～11時30分 書道教室 本5 (広域隣保活動) 午後4時～5時	14	15 図書館まつり 図書館リサイクル市 (第1弾) 10/15～10/21	16 図書館まつり
	下蚊屋線 柿原線 下安井線	大河原線 御机線	下蚊屋線 俣野線	御机線 柿原線 下安井線		
17 グラウンドゴルフ教室 本5 (広域隣保活動) 午前9時～正午	18 まちかど図書館 役 午前11時30分～午後1時30分	19 人権・行政相談 午前9時～正午 江府町防災・情報センター 電話: 75-3110(開設時のみ)	20 まちかど図書館 診 午前10時～11時30分	21	22 図書館リサイクル市 (第2弾) 10/22～10/27	23
大河原線 俣野線	下蚊屋線 柿原線 下安井線	大河原線 御机線	下蚊屋線 俣野線			

9月26日から10月23日の間、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、従来のイベント等が中止や延期になる場合があります。詳しくは町のホームページをご覧ください。イベント等の主催者へお問い合わせください。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 夏休み子ども教室 木谷沢溪流散策・星空写真展鑑賞ツアー

夏休み子ども教室が8月5日(金)、木谷沢溪流散策・星空写真展鑑賞ツアーを行いました。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、参加した児童を1～3年生グループと、4・5年生グループに分け、散策と鑑賞をそれぞれ交互に実施。散策では講師として日野町公民館館長の神庭賢一さんが、木谷沢溪流に生息する木々や草花、昆虫などについて詳しく説明されました。写真鑑賞では国際的コンクールで受賞された写真家の廣池昌弘さん(南部町在住)が撮影された星空などの写真に、児童のみなさんは「すごい綺麗!」と目を輝かせていました。



▲神庭さんによる説明を聞く児童の様子

## 親子で自然体験 町の川の生き物を観てみよう

江府町学校運営協議会の主催による「自然環境と生き物の体験学習会」が8月27日(土)、町内の川で開催されました。参加した親子は実際に川に入って、オオサンショウウオを探すと共に、網でカニや小魚などの生き物をつかまえ、カゴに入れて観察しました(※特別な許可のもと実施)。また、講師のNPO法人日本ハンザキ研究所岡田純理事長が、オオサンショウウオの生態や川の生き物について説明を行うと、子どもたちからは「オオサンショウウオって何を食べますか」などの質問があがっていました。



▲川の生き物を探す様子

## 子どもたちの力作が勢ぞろい!! 奥大山江府学園夏休み作品展

「奥大山江府学園夏休み作品展」が8月29日(月)から30日(火)の2日間、奥大山江府学園各校舎で開催されました。児童・生徒が夏休み中に取り組んだ、図工・美術・家庭科・習字などの作品が校舎内に展示され、特に自由研究は力作ぞろい。ブナの森校舎では「下蚊屋荒神神楽」や「道の駅奥大山に止まっていた車はどこから来たのか」といった江府町に関するもののほか、「ウクライナについて」や「SDGsなカレー作り」など現在の情勢や環境をテーマにしたものも見られました。



▲子どもたちの力作を鑑賞する様子

## わたしの「夢」



大好きな  
相撲に関わりたい

各務 誠希さん

(奥大山江府学園4年生)

相撲が好きなので「相撲に関わる仕事」ができればいいなと思います。大相撲を観るのが好きで、とくに「結びの一番」は欠かさず見るようにしています。一番好きな力士は「照ノ富士関」で、土俵入りはとてがかっこいいなと思います。江府町でも江尾十七夜で「子ども相撲」がありますが、コロナが収まって、またできるようになったらぜひ出場してみたいです。好きな教科は「体育」です。どんなことでも「やることはやる」ように頑張りたいと思います。

COVER 一表紙の写真一



「自然環境と生き物の体験学習会」で、水かごに入れた「カジカ」を観察する親子を収めた一枚。「カジカ」は、スズキ目カジカ科に属する魚で、日本固有種。北海道南部以南の日本各地に分布し、鳥取県では絶滅危惧Ⅱ類とされており、観察後は元の川に戻されました。命の大切さを伝えるとともに、江府町の豊かな自然を未来に向けて守っていくことが求められます。

