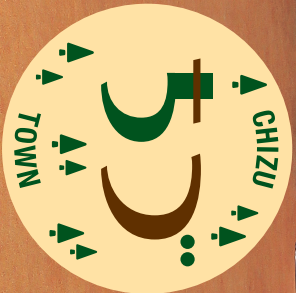




2022  
2  
No.8339



## 今月の表紙

令和4年 智頭町成人式 1月9日(日)

令和4年の成人式を新型コロナウイルス感染症対策をとりつつ例年通り開催しました。新成人の皆さんはたくましく成長した姿を家族や地域の人に披露し、一面雪景色の美しいるさとで、友人との再会を喜び合っていました。

## TOPICS

- ・ 令和4年成人式・・・・・・・・・・ 2～3P
- ・ 共助交通実証実験の成果について・・・・・・・・ 4P
- ・ 指導農業者からのメッセージ・・・・・・・・ 6～7P
- ・ ごみのお出し方について・・・・・・・・ 8～9P
- ・ 確定申告特集・・・・・・・・ 10～11P

# 令和4年 智頭町成人式

## 新成人の誓い



新成人代表  
小坂 太一さん

本日は、私たち新成人のためにこのように盛大な式典を催して頂き、誠にありがとうございます。

成人式という節目を迎えた今日、こうして同級生と再会することができ、大変嬉しく思っています。新型コロナウイルス感染症の影響もあり、思うような生活を送れない日々が続いておりますが、これを試練だと思い、この状況を乗り越えることで、智頭町を守る杉のように強く大きくなれると思います。

今日から晴れて大人の仲間入りをしますが、まだまだ未熟な私たちです。どうかこれからも暖かい目で、ご指導ご鞭撻いただきますようお願い申し上げます。



本日は、このように盛大な式典を開催してくださり、誠にありがとうございます。

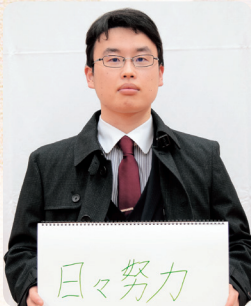
私たちは20歳を迎え、すでに農業に従事している人や学業に励んでいる人など、立場は様々ですが、一人一人が自分の行動に責任を持ち、社会の一員として常に向上心を持って前進する覚悟であります。そして、これからの人生に大きな夢と希望を持ち、進んでいきたいと思えます。

家族やお世話になった先生方、幼い頃から暖かく見守って頂いた地域の皆さまへの感謝の気持ちを忘れずに、強く、優しく、たくましく生きていくことを誓って、新成人代表の挨拶とさせていただきます。



新成人代表  
徳永 瑞希さん

## ハタチの決意





～「すべての人に寄り添える持続可能な交通体系の構築」を目指して～  
**「AI乗合タクシー」実証実験結果報告**

実施期間：11月16日（火）～12月6日（月）

実施場所：山形・山郷地区

利用人数：221人

智頭町公共交通計画の基本理念である「すべての人に寄り添える持続可能な交通体系の構築」を目指し、AI乗合タクシーの実証実験を行いました。

今回の実証実験では、各ご家庭に設置された新IP告知端末から車両の予約を可能にし、同地区にお住いの町民ドライバーに協力をいただき、更なる利便性の向上や運行課題について検証しました。

利用者の声



好きな時間に乘れて便利！

端末操作も慣れば難しくなく、待ち時間が少なくていいですね。

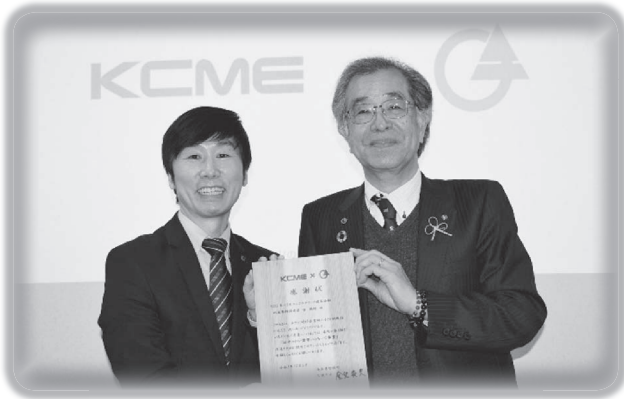


新IP告知端末から予約！



運転手と利用者

今回の実証実験で得た意見・課題を検証し、町民の皆さんにとってより便利な交通施策となるよう、住民参画による共助交通の本格導入を進めてまいります。令和4年度は全町域で実証実験の予定です！



KCCS(株)金社長と金兒町長

**「企業版ふるさと納税」  
をいただきました**

「智頭町の未来ある子どもたちの教育支援に役立ててほしい」と、次の2企業から企業版ふるさと納税の寄附をいただきました。

- ・KCCS  
モバイルエンジニアリング株式会社
- ・有限会社優人メスコ

町への支援に感謝の意を表し、金兒町長から感謝状と記念品をお渡ししました。



おせっかいちゃん

今回いただいた寄附は、智頭町の子どもたちの学びを応援する「おせっかい奨学パッケージ事業」の推進に活用します！

問合せ先 役場企画課 ☎75-4112



## 百人委員会 健康部会 からのお知らせ

日中眠くなる事や、  
休日に朝遅くまで寝てしまっていることはありませんか？  
実はそれ、睡眠時間が足りてないというサインかも……

### 睡眠の質を高めよう

一般に『理想的な睡眠時間は8時間』などといわれますが、実は適切な睡眠時間は人それぞれで、大切なのは時間ではなく「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝、目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。

質のいい眠りのために、今日からできる5つのことを取り入れてみましょう。

#### ①日光を浴びる

朝起きた時に太陽の光を  
浴びることで体内時計をリセット！



#### ②夕食は眠る3時間以上前

胃腸を休めてから眠るのが理想です。

#### ③体を温める食事をする

人は高い体温が下がるときによく眠れます。唐辛子に含まれるカプサイシンには、体温を上げた後に下げる効果があります。

#### ④軽い運動は眠る2時間以上前

適度な疲労感は睡眠のよきパートナーです。しかし、眠る直前に運動すると体温が高くなりすぎるため注意！

#### ⑤湯船に浸かる

40度くらいのぬるめのお湯に  
ゆっくりつかることで、リラック  
クス効果を得られます。



**睡**

眠時間を確保することは私たちの健康にとってとても重要なことです。

睡眠には「脳や身体の休息」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの重要な役割があります。

年初めの今から「質のいい睡眠」を取り入れ、うまく睡眠不足を解消しながら、体内リズムをコントロールして、生き生きとした毎日をすごしましょう。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101



■趣味だった農業にビジネスとしての面白さを見つけた

私の農業との出会いは44才の時に、当時は会社勤めを中心に、農業は気分転換的な位置づけでした。有機質肥料で稲作をやっていると言いつても、友人に比べていました。そこで、「売れば儲けになる」と思いつき、田んぼを借りました。農業用の機械を増やすと今度は、農作業が負担となつて困っている近所の人からの作業を受託できるようになり、次第に稲作が面白くなりました。気が付けば、経営規模も大きくなりました。

今に疑問を持ち、小さな改善で楽しく作業ができる環境を作るための努力と、思考の柔軟性を持ち、変わる事を恐れずPDCAを繰り返す姿勢が、経営継続の秘訣だと思います。

“農業の師匠”  
指導農業士からの  
メッセージ

農業を志す皆さんの情熱を受け止め、夢を応援する師匠がいます。創意工夫で、前向きに農業に取り組んでおられる指導農業士のメッセージをお伝えします。



“指導農業士は農業の相談役です。ぜひ一緒に考え、学び合いながら、営農しませんか？”

■私が応援できること  
「話す門には健全経営！」

私は、会社員として働きながら経営規模を大きくした経験から、“ちょっとだけ儲かる稲作”についてアドバイスをできます。時間があれば、気軽におたずねください。

◎アドバイス例

- ①今の経営状況を把握し投資計画立案のために資産棚卸をしましょう。
- ②資金繰りを工夫して設備投資をしましょう。
- ③複式簿記で経営診断しましょう。

○プロフィール

指導農業士 **草刈 章博**さん

営農年数：25年  
耕作面積：水稻 3ha  
主な販路：JA

■農業を始める方へのメッセージ

郷土愛と貢献感を育み、日々の仕事をポジティブに捉え、共に達成感を覚えて「あなたも地域も Win-Win」な健全経営を目指しましょう！



問合せ先 役場山村再生課 ☎75-3117

**具体的にどんなアドバイスができるのか、例としてご紹介します！**

Q. 水稻の収量が大幅に減った。農薬や肥料が少なすぎる？



Q. 米作りの指導会や、研修会も年に数回あるが、もっと身近に相談しやすい人がいたらいいんだけど…

Q. 今年も忙しく農繁期が終わった…  
農業用設備や作業の段取りの見直しを行いたいが、どこから手を付ければいいのか分からない！



今回はこの中からこちらの質問をピックアップして回答します！



農作業中の草刈さん

**A. 機械配置は導線を考えて。圃場管理はシステム化も有りですよ。また、思い切って設備投資も検討してみましょう。**



例えば圃場管理は、営農管理システムが各所（ソリマチ株式会社など）から出ています。作業内容や作付けの計画を、エクセルとスマホを連動させて、視覚的に分かりやすく「見える化」できるので、このようなやり方で作業の段取りを考えるのもオススメです。

また、営農の計画は立てていますか？例えば5年先の経営状況を見据えて、思い切って設備投資する、といったことも検討できるかもしれません。

それぞれ経営の考え方は異なるけれど、きっと前向きな手がかりが見つかると思います。一緒にお茶でもしながら、お話ししましょう。

**■現在行っている**

**農業経営のススメ**

- ① 「忙しい」という言葉は使わない
  - ② 「失敗」という言葉は使わない。
  - 一般的に失敗といわれる事象は許容範囲を広げて経験値として扱い、次の計画に生かす
  - ③ 疑問は追求し、納得のいく答えが見つかるまで諦めない
  - ④ 地域への貢献感と、日々の作業の達成感が持てる思考を持つ
  - ⑤ ポジティブな取り組み姿勢を貫くこと
  - ⑥ 地域への貢献感を持つこと
  - ⑦ 何事も結果を評価し、次に備えること
  - ⑧ 地域、関係機関、情報機器への積極的な関わりを持つこと
  - ⑨ 変わる事を恐れない
- ポジティブ・貢献感・達成感・情報収集・変化を楽しむながら簡単には諦めないことが、仕事の上で最も大切だと考えています。

# 令和4年4月から！ごみの出し方に係る変更点について

## 乾電池類の取扱い

現在ゴミステーションで回収できる乾電池に加え、令和4年4月より新たにボタン型電池、小型充電式電池（筒型二次電池）等の電池の回収が可能になります。

### 1 追加回収となる乾電池類

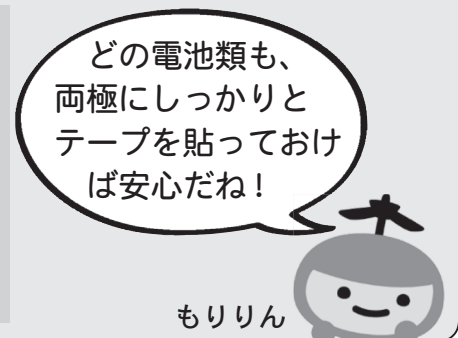
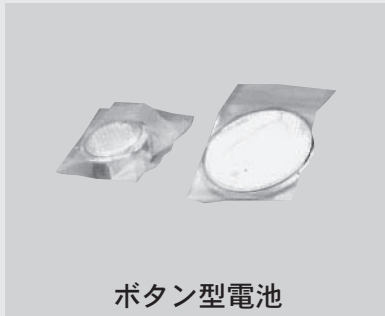
- ・ボタン型電池
- ・小型充電式電池（エネルーブなどの筒型二次電池）
- ・機器からの取り外しが可能な小型充電式電池（デジタルカメラのバッテリーやスマートフォンの外部バッテリー等）

### 2 回収にあたっての留意事項

- ・すべての電池（※従来回収の筒型乾電池等を含む）の両極にテープ等（ガムテープ不可）を貼って絶縁してください。
- ・従来と同様、袋（無色透明又は半透明）に入れてゴミステーションに出してください。  
※蛍光灯、水銀体温計等と同じ袋に入れないでください。
- ・バッテリーの取り外しが困難な機器については、小型破碎ごみに出してください。  
【例】電気カミソリ、電動歯ブラシ、スマートフォン等。

今後住民の皆さんには、すべての電池の絶縁処理等のお手間がかかることとなりますが、何卒ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

### 【電池類等の絶縁処理例】





## 新可燃物処理施設「リンピアいなば」可燃ごみ直接搬入開始



【「リンピアいなば」施設完成イメージ】

鳥取県東部1市4町（鳥取市、岩美町、智頭町、若桜町、八頭町）の可燃ごみを処理する新たな可燃物処理施設「リンピアいなば」は、令和4年4月1日から可燃ごみの全量受入を開始します。

令和4年4月1日以降、家庭及び事業所の可燃ごみを直接搬入する場合は「リンピアいなば」に持ち込みいただくこととなりますので、持ち込み方法などについてお知らせします。

### 1 直接搬入できる人

鳥取県東部1市4町に在住の人

### 2 搬入日、搬入時間

- ・月曜日～金曜日、祝日※ 午前8時30分～午後4時30分（お昼も搬入できます）
- ・土曜日 午前8時30分～正午
- ・日曜日および1月1日～3日は搬入できません。

※祝日が土曜日の場合の搬入時間は、午前8時30分から正午までになります。祝日が日曜日の場合は搬入できません。

### 3 処理手数料

搬入物の重量10キログラムにつき120円

### 4 搬入できる可燃ごみの具体例

生ごみ、衣類、本革、合成皮革製品（かばん、靴、ベルト、ボールなど）、紙製品、天然ゴム製品、布製品（天然繊維・合成繊維）、草、剪定枝（太さ3cm程度以下のもの）、木製家具などの木製品（幅120cm×高250cm×奥行90cmまでのもの）、丸太、角材（太さ25cm（直径又は一辺）かつ長さ200cmまでのもの）、動物の死体（有害鳥獣対策のため捕獲された動物は除く）

### 5 搬入にあたっての注意事項

#### ○持ち込みをお断りする場合

- ・分別が不十分な場合。（金具等は必ず取り外して施設に持ち込んでください）
- ・木製家具、丸太、角材などの搬入可能サイズを超過するもの。

#### ○ごみの積み降ろしの際の諸注意

- ・ごみの積み降ろしは搬入者自身が行い、貴重品等は車両等内に置いてください。作業中に誤って車両の鍵、財布等を廃棄した事例があります。
- ・貴重品等が混入しないようにしてください。誤って貴重品等を廃棄した場合、再び個人へ戻すことはできません。

#### ○その他注意事項

- ・あらかじめご家庭で分別してから持ち込みをお願いします。（プラットホーム内での分別はご遠慮ください）
- ・町指定ごみ袋（有料）に入れる必要はありません。

#### ○搬入経路について

- ・搬入経路に関するご案内については、新しいごみの分別手引き（令和4年2月下旬配布予定）をご覧ください。

問合せ先 鳥取県東部広域行政管理組合 ☎0857-26-0596

# 2/16(水)～ 確定申告受付について

□令和3年度確定申告会場

**総合センター 1階大集会室**※ほのぼの「ひだまりホール」ではありません

□受付時間

**午前9時～午後4時**※最終日は午後2時まで

**【確定申告相談日程】**

月	火	水	木	金	土	日
<b>2月</b>		16 山郷	17 山郷	18 山形	19 ×	20 全地区
21 山形	22 山形	23 ×	24 土師	25 土師	26 ×	27 ×
28 那岐						
月	火	水	木	金	土	日
<b>3月</b>	1 那岐	2 富沢	3 富沢	4 智頭	5 ×	6 全地区
7 智頭	8 智頭	9 全地区	10 全地区	11 全地区	12 ×	13 ×
14 全地区	15 午後2時まで					

- ・混雑を避けるため、上記日程にお越しください。
- ・必要書類がそろっていない場合、申告を受付できないことがあります。
- ・事業所得は、医療費などについては事前に計算をお願いします。

**確定申告に  
必要なもの** 

- マイナンバーカード（お持ちでない場合マイナンバー通知カードと運転免許証などの本人確認書類）
- 申告者の通帳（還付申告の場合）
- 給与・年金所得の源泉徴収票（複数枚ある場合はすべて）
- その他の所得（事業、雑、一時所得など）の収入及び経費が確認できるもの
- 各種控除額が確認できるもの（国民年金保険料・生命保険料・地震保険料の控除証明書、障害者手帳、寄附金の領収書など）
- 医療費控除を受ける人は医療費明細書（事前集計）または医療費のお知らせ（合わせて医療費、介護サービス費などの領収書）

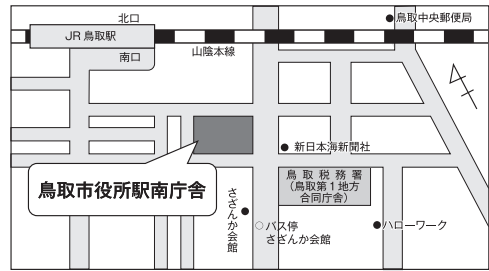
**□対象者**

- 次のいずれかに当てはまる人は、確定申告または住民税申告が必要です（どのような申告をする必要があるかわからない場合は問合せください）。
- 年収が2千万円を超える
  - 年金収入が400万円を超える
  - 前職や副業の給与収入が年末調整されていない
  - 事業収入（農業・営業・不動産）がある（赤字含む）
  - 満期保険金や個人年金等の受け取りがある
  - その他、給与・年金以外の収入がある
  - 医療費控除、雑損控除等を追加で受けようとする
  - 収入が遺族年金、障害年金等の非課税収入のみ（※）
  - 無収入である（※）
- （※）に該当する人が申告をしないと所得証明等の発行ができない、国民健康保険や介護保険等の各種制度において受けられるはずの軽減等が受けられなくなる、負担額が高くなる等の影響があります。

問合せ先 役場税務住民課 ☎75-4117

## □鳥取税務署での確定申告

**会場** 鳥取市役所駅南庁舎 地下1階第5会議室  
**日程** (平日) 2月16日(水)～3月15日(火)  
 (休日会場日) 2月20日(日)・27日(日)  
**受付時間** 午前8時30分～午後4時  
**相談時間** 午前9時～午後5時



### 【注意事項】

- ①確定申告会場の混雑緩和のため、会場への入場には「**入場整理券**」が必要です。入場整理券は、申告会場での当日配布のほか、LINE(ライン)での事前発行も可能です。整理券の枚数には限りがあるため、後日の来場をお願いすることがあります。
- ②作成済の申告書は、**郵送や電子申告**により提出ください。
- ③駐車場には台数に限りがあるため、来場には公共交通機関を利用ください。「**スマホから確定申告**」についても確認し、密を作らない申告に協力ください。

## □マイナンバーカードの発行申請について

確定申告の相談会場でマイナンバーカードの発行申請を受け付けます。顔写真も会場で撮影しますので、本人確認書類を持参するだけで手続きできます。マイナンバー通知カードをお持ちの場合はご持参ください。(発行申請以外の手続きは役場税務住民課での対応となりますのでご了承ください。)申請からおよそ1か月でマイナンバーカードを取得できます。



# スマホから確定申告

## 医療費控除もスマホから

- ### 1 スマホ専用画面

給与所得、雑所得や一時所得がある方など、多くの方が**スマホ専用画面**をご利用いただけます。

申告書の作成はこちらから！
- ### 2 医療費控除の明細書が必要

医療費控除を受ける際は「**医療費控除の明細書**」の提出が必要です。「医療費のお知らせ」を添付すると明細書の記入を一部省略できます。

令和2年分の確定申告からは「**医療費の領収書**」の添付又は提示による申告はできません。

鳥取税務署

国税庁HP 検索

## 【税理士による無料相談会】

中国税理士会鳥取支部の税理士に、無料で税に関する相談ができます。  
 ※鳥取県版新型コロナウイルス警報が発令した場合、中止となることがあります。

**会場** とりぎん文化会館  
**日時** 2月23日(水・祝)午前10時～午後4時  
**【予約・問合せ先】** 中国税理士会鳥取支部事務局  
 ☎0857-26-9563



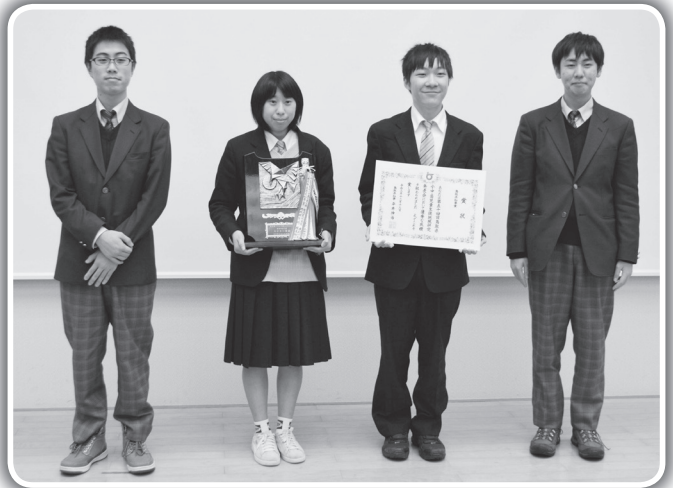
問合せ先 役場税務住民課 ☎75-4117



智頭農林高校地域研究部が  
「花籠祭」の発表で最優秀賞を受賞!  
12月18日(土)とりぎん文化会館

智頭農林高等学校地域研究部の「智頭町における花籠祭の実施状況と歴史」の発表が、県ジュニア郷土研究大会で鳥取県知事賞（第1位）を受賞しました。

地域研究部は町内全集落を対象としたアンケート調査を実施し、花籠祭の最新の実態を明らかにしました。来年度の全国高等学校郷土研究発表大会にも出場が決定しています。



受賞された地域研究部の生徒の皆さん



ちえの森応援隊の皆さんと金兒町長

ちえの森ちづ図書館へ思いをこめて  
12月14日(火)智頭町役場

町民によるボランティア団体「ちえの森応援隊」の皆さんが、ちえの森ちづ図書館への寄付を目的としたバザーを実施し、その売上金が町へ寄付されました。

このちえの森ちづ図書館への寄付は、今回で5回目となり、今回も町民の皆さんから提供された多くの品物が寄付へとつながりました。皆さんの思いのこもった寄付は、ちえの森ちづ図書館へ活かされます。

智頭町の未来を担う！中学生が取組報告  
12月21日(火)総合センター

百人委員会中学生報告会が開催され、智頭中学校3年生の皆さんが本年度の事業の成果を町長に報告しました。

3年生は智頭町の文化財について学び、デジタルデータで地域資料をつくり図書館に保存する取組を行いました。会場には生徒たちが撮影した文化財の写真作品も並び、取組の成果を発表する生徒たちのたのもしい姿に町長は大変感心していました。



発表の様子



職員等人権同和問題

研修会を開催しました

12月1日(水)

ほのぼのひだまりホールを会場に、男女共同参画センター登録講師の来田裕子さんを講師に招いて研修を行い、「男女共同参画」をテーマに毎日ガッツピーになる心の習慣について学びました。

まずは、幸せとはどんな定義という所から考えました。人によつては、環境やお金、家庭や健康であるかもしれませんが、しかし、やはり良い人間関係をつくるのが最も重要ということでした。

次に、幸せのために一人ひとりが出来ること、小さな習慣7つについて教えていただきました。



研修のようす

その中の一つに、「プチ目標を持つ」ということがありました。やりたいことリストを作成し、出来たことから消していくということがすぐに実践につながりそうでした。

参加者からは「心の持ち方で1日の過ごし方が変えられると気づいた」「10年日記をつけてみたい」「相手の立場に立って発言してみたい」などの声が上がっていました。

日頃からネガティブにならず、良いイメージを持って生活していく事が幸せにつながると再認識できる研修でした。

智頭町女性研究集会で

学びました!

12月5日(日)

総合センターを会場に、日野町の高田美樹さんを講師に迎え、高田さんが受けた被差別体験をもとに差別との闘い方について語っていただきました。様々な出会いを通して柔軟な対応をされる姿に多くの人が共感を覚えたようです。

参加者からは、「講師の実体験を聞き、差別はまだあるということ、差別をなくすにはどうすればよいのか考える機会となった」「差別をなくすには、自分の人生を輝きながら生きることに、それが幸せにつながる」という言葉に感動したなどの感想があり、改めて考えさせられる講演でした。



高田美樹さん

【第48回】部落解放智頭町研究集会のおしらせ

日時 2月27日(日)午後1時~3時  
 場所 智頭町保健医療福祉センターほのぼの ひだまりホール  
 内容 「全国水平社 100周年を迎えて~差別解消への取り組みを振り返って~」  
 講師 部落解放同盟智頭町協議会 議長 中田幸雄さん



問合せ先 役場総務課 ☎75-4111

# 図書館だより



**図書館のシステムが  
新しくなりました**

新しい図書館システムでは  
便利な機能があります。  
〈変わったところ〉

①図書館での本の検索端末  
が、画面に表示された文字  
をタッチするタッチパネル  
方式になりました。

②図書館ウェブサイトから利  
用できるマイページで、貸  
出状況の確認や読書記録が  
利用できます。

また、これまで同様、本の  
検索や予約を行うことができ  
ます。

本の予約、マイページのロ  
グインには利用券番号とパス  
ワードが必要です。利用券番  
号をお持ちでない人は、図書  
館にて申請ください。パス  
ワードが不明な場合は、職員  
までおたずねください。

## 【今月は猫特集】

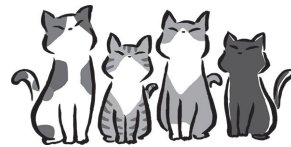
2月22日は猫の日です。

「ニャン(2)ニャン(2)ニヤ  
ン(2)」という

猫の鳴き声の語呂  
合わせということ

で、猫の日制定委  
員会が1987

(昭和62)年に制  
定しました。



猫に関する実用本だけでは  
なく、小説やエッセイなどもあ  
ります。ぜひご覧ください。

「やさしい猫」 中島京子

「みどりねこ」 有川ひろ

「猫と暮らす手づくり帖」

越膳夕香

「今泉先生教えて！一度は猫  
に聞いてみたい100のこと」

今泉忠明

「猫がこなくなつた」

保坂和志

「鯖猫長屋ふしぎ草紙」

田牧大和

その他多数

参加してみませんか？

【あたまイキイキ  
音読教室】



昔話や詩などを皆で声に  
出して読む会です。

日時 2月4日(金)

午前10時30分～  
11時15分

場所 ちえの森ちづ図書館  
つごいの部屋

## 今月のおはなし会

あかちゃんから楽しめるお  
はなし会です。

日時 2月25日(金)

午前10時～10時30分

場所 ちえの森ちづ図書館  
おはなしの部屋

## 【令和4年度の雑誌 スポンサーを募集します】

図書館に設置する雑誌にお  
店の情報などの広告を掲載す  
る雑誌スポンサーを募集しま  
す。雑誌スポンサーには希望  
雑誌の年間購入代金を負担い  
ただきます。

スポンサーになっていただ  
くと、最新号のカバーに店名  
住所などの掲載をさせていただきます。詳しくは図書館ま  
でお尋ねください。

## 新着図書 (一般書)

田辺聖子 十八歳の日の記録  
弁当屋さんのおもてなし しあわせ宅配篇3  
父のビスコ  
月と日の后  
不羈 チングス紀 12  
虚魚  
鎌倉殿を立てた北条家の叡智  
野の花の小さなてまりとアクセサリー  
WordPress 基礎入門  
カジュアルな算数・数学の話

田辺 聖子  
喜多みどり  
平松 洋子  
冲方 丁  
北方 謙三  
新名 智  
加来 耕三  
寺島 綾子  
ちづみ ほか  
鶴崎 修功

シートケーキとレイヤーケーキ  
鳥取の民話  
介護報酬改定資料から読む介護事業の方向性  
タネ屋がこっそり教える野菜づくりの極意  
初めてのアルコールインクアート Lesson

原 亜樹子  
酒井 董美  
山田 勝義  
市川啓一郎  
鈴木 美香  
ライブ  
中村 陽子  
学研プラス  
西野 泉  
その他多数

## 新着図書 (児童書)

こども世界の宗教  
理系脳をつくる食べられる実験図鑑  
でんしゃ 254 しゅるい!  
ナナちゃんとおせんいんさん

問合せ先 ちえの森ちづ図書館 ☎ 75-4123



令和4年

新春書き初め大会

1月4日(火)、小学生を対象に書き初め大会を開催しました。町内の書道家の皆さんの指導のもと、止め・払いに注意しながら、作品を書き上げました。

総合センター1階ロビーにて作品展示をしています。ぜひご覧ください。



冬休み子どもおやつ作り教室

冬休み恒例の子どもおやつ作り教室を、12月24日(金)ほのほの栄養指導室を会場に開催しました。

給食センター調理員の皆さんを講師に、20人の小学生が、『ハリネズミのスイートポテト』と、『手作りピザ』作りに、午前の部と午後の部の2回に分けて挑戦しました。

生地を均等に薄く伸ばしたり、同じ大きさに切ったり、具材を焼いたり等、みんなで協力しながら手際よく調理する姿や、調理した後の片付けを行う姿も見られました。



スポねつとちづ チャレンジ教室2021

スポねつとちづチャレンジ教室2021バドミントン教室を12月19日(日)に女子実業団バドミントンチーム、チアフル鳥取の選手・監督を講師に勤労者体育センターを会場に開催しました。

今回の教室には町内から小・中学生、高校生30人の参加がありました。

実技講習では参加者のレベルに応じて丁寧に指導を受けました。実技講習後には、チアフル鳥取の選手によるエキシビジョンも行われ、最後に参加者全員で記念撮影を行いました。トップアスリートから直接指導を受ける貴重な機会となりました。



智頭病院だより



内科医長 尾坂 妙子



## 認知症 について

今や認知症は誰もが関わる可能性のある身近な病気ですが、特に高齢化の進む日本では軽症も合わせると65歳以上の約3割、85歳以上になると約4割の人が認知症とも言われています。智頭町でも認知症は要介護認定を受ける最大の要因となっています。

### 認知症の種類

認知症の種類は多岐にわたります。

#### ○代表的なもの

- ・アルツハイマー型認知症
- ・血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭葉型認知症

これらはまだ根本的な治療法がないため、発症を予防したり進行を遅らせる治療が主となります。

#### ○一見認知症のように見える疾患

- ・慢性硬膜下血腫
- ・水頭症
- ・アルコール依存症
- ・甲状腺機能低下症 など

これらは原因となる病気の根本的な治療（手術や禁酒、内服薬など）によって認知症症状が改善する場合があります。



## 認知症を予防する3つのポイント

### ①人と関わりを持つこと

コロナ禍でなかなか家族と会えなくなった中、電話で話すだけでは気づかない変化があるかもしれません。普段私たちが診察室で数分間お話すだけではなかなか気づかないこともあります。

日頃からいろんな人と関わりを持っておき、変化にいち早く気づいてもらえるきっかけを増やしましょう。社会交流が認知症の予防になることもわかっています。特に独居世帯の割合が高い本町では、できれば元気なうちからそのような関わりを持っておくことが理想です。

### ②高血圧・糖尿病・喫煙は認知症につながります

高血圧、糖尿病などの疾患や喫煙は脳血流を低下させ、認知症になりやすいことも明らかになっています。

認知症の予防のためにはこれらをきちんと治療することが大切です。



### ③内服薬への注意

内服薬にも注意が必要です。睡眠薬や安定剤などの中には認知機能の低下に影響を及ぼすものがあり、本当に必要な薬かどうか、今一度主治医とご相談いただけたらと思います。



最も重要なことは、早めに症状に気づき早期受診につなげることです。

## ！こんな症状が見られると要注意！

- 以前より物忘れが進んだ
- すぐに物をなくすようになった
- 処方された薬が余る、あるいは足りなくなる
- 使えていたコンロやレンジが正しく使えなくなった
- 季節感のない服を着ている
- お金の管理ができなくなった
- 怒りっぽくなった
- 見えないものが見えている
- 冷蔵庫の中に同じものを何個も買っていたり傷んだものが入っているなど



## 認知症と向き合う皆さんへ

私自身、家族が認知症になり悩んだ時期がありました。認知症の家族会に参加した際、悩みを一人で抱え込み、言葉にならず涙されている人もありました。認知症という病気は本人・子・婿・嫁・孫・近所の人それぞれがそれぞれの立場なりの悩みがあると思います。認知症予防・治療を行うほか、認知症になっても幸せに生活できる環境作りをしたいと思います。我々の大切な役割だと思います。

本町としても様々な取り組みをしています。ご自身や周りに気になる症状の人があられたら、まずは気軽に相談ください。

## 診療に関するお知らせ

令和4年4月1日から、婦人科医師が不在となるため、診察及び健診を受けられなくなります。

ご不便をおかけしますがご理解いただきますようお願いいたします。

内容 ミニ講義

「ひきこもり体験談～経験者からのメッセージ～」

講師 ひきこもり経験者

対象者

ひきこもり状態にある人の家族（本人以外）

※予約不要。

※個別相談にも応じます。

【問合せ先】

鳥取市保健所 保健医療課  
☎0857-22-5616

### 東部ハートフルスペースをご存じですか？

～中学校卒業後の青少年の悩みに寄り添い、学校復帰や社会参加・自立を応援します～

鳥取県教育支援センター「東部ハートフルスペース」は、不登校傾向の高校生や家庭で悩んでいる20歳くらいまでの不登校（傾向）、ひきこもりの心配のある青少年とその家族や関係者の相談に応じています。

2月も智頭町に出張します。気軽に相談ください。

日時

2月21日（月）

午後2時～4時

※2月18日までに要予約

場所

智頭町保健・医療・福祉総合センター「ほのぼの」ボランティア室

※相談料はかかりません。

※秘密は厳守されますのでご安心ください。

【予約・問合せ先】

鳥取県教育支援センター  
東部ハートフルスペース  
☎0857-28-2388

# くらしの情報

くらしに役立つ情報をお届けします♪

## 専門相談

対象者

アルコール・薬物・ギャンブル等の問題でお困りの人。本人・家族だけでなく関係者からの相談も受け付けています。

日時

2月4日（金）

午後3時～4時

場所

さわやか会館3階第2研修室  
（鳥取市富安2丁目96）

相談担当

渡辺病院

医師 山下 陽三氏

精神保健福祉士

岩岸 直美氏

※予約制。予約は2日前まで。

【予約・問合せ先】

鳥取市保健所 保健医療課  
☎0857-22-5616

## ひきこもり家族教室のお知らせ

ひきこもりに至る経過はさまざま、いくつかの要因が重なっているとされています。ひきこもりについて家族同士で交流しながら理解を深めてみませんか？

日時

2月15日（火）

受付 午前9時45分～

開始 午前10時～正午

場所

さわやか会館3階多目的室  
（鳥取市富安2丁目96）

## 相談

アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室・専門相談

### 家族教室

参加者どうしの話合いを通じて、家族自身がゆとりをもって自分らしく過ごせることを目指しています。ひとりで悩まず、まずは参加してみませんか？

対象者

家族の飲酒・薬物・ギャンブル等でお困りの人（本人以外）

日時

2月4日（金）

午後1時30分～3時

場所

さわやか会館3階第2研修室  
（鳥取市富安2丁目96）

内容

ミニ講義「本人の回復と自助グループ」及び体験談

講師

渡辺病院

医師 山下 陽三氏

精神保健福祉士

岩岸 直美氏

【問合せ先】

鳥取市保健所 保健医療課  
☎0857-22-5616



# 募 集

## 【放送大学】 4月入学生募集！

放送大学では、4月入学生を募集しています。入学相談会を開催しますので、気軽に参加ください。

### 出願期間

3月15日（火）まで

□入学相談会（鳥取会場）

### 場所

放送大学

鳥取学習センター

### 開催日

出願期間中毎日

（月曜・祝日除く）

### 時間

午前10時～午後5時

※予約不要

### 【問合せ先】

放送大学鳥取学習センター

☎0857-37-2351

### ★放送大学の特徴

- ・入学試験なしで入学OK
  - ・卒業費用は国立大学の1/3
  - ・1科目から気軽に学べます
  - ・入学チャンスは年2回
- 詳しくは公式HPをご覧ください。



放送大学HP



## 連合全国一斉集中労働 相談ホットライン STOP 雇用不安！みんな の力で職場を改善し ませんか？



安心して働いていますか？  
連合は「労働相談ダイヤル」を開設し、雇用形態に関わらず、働く皆さんのトラブルや雇用解決に向け、相談員が秘密厳守でおこたえします。気軽に相談ください。

### 実施期間

2月24日（木）～25日（金）

午前10時～午後7時

### 相談番号

フリーダイヤル

☎0120-154-052

※携帯電話・スマートフォンからお電話できます。

※上記以外にも通年的にフリーダイヤルで相談を受け付けています。

※24時間365日自動応答するチャットボット「ゆにボ（15言語に対応）」も開設しています。「連合ゆにボ」で検索してください。

### 【問合せ先】

連合鳥取

☎0857-26-6605

## 関係機関による日曜 労働相談会のお知らせ （無料・秘密厳守）

解雇、雇止め、賃金未払い、労働時間、有給休暇、パワーハラスメントなど労働問題全般に関する相談会を実施します。

相談には弁護士、社労士などが対応します。

### 日時

2月27日（日）

午前10時～午後3時

（完全予約制）

### 場所

県民ふれあい会館

（鳥取市扇町21番地）

### 申込期限

2月22日（火）

午後5時15分まで

### 【問合せ先】

労使ネットとっとり

（県労働委員会）

☎0120-77-6010

※新型コロナウイルスの流行状況によっては、中止する場合があります。



# カレンダー 2月 (February)

木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
<b>3</b> 行政相談 ちえの森ちづ図書館 午前9時30分～11時30分 心配ごと相談 富沢コミュニティセンター 午後1時30分～2時30分	<b>4</b> あたまイキイキ音読教室 ちえの森ちづ図書館 つどいの部屋 午前10時30分～11時15分 心配ごと相談 那岐駅舎 午後1時～2時	<b>5</b>	<b>6</b> 智頭町スキー祭 わかさ氷ノ山スキー場 午前6時40分～午後5時
<b>10</b> ほのぼの広場 ほのぼの 介護指導室 午後1時30分～3時 心配ごと相談 総合センター 午前9時～10時	<b>11</b> 建国記念の日	<b>12</b> 智頭の山人塾講座 野外実習「冬芽を観察してみよう！」(積雪の場合はスノーシュー体験も) 講師：山本福壽氏 会場：智頭町内の自然 午前9時30分～午後2時 (受付開始：午前9時15分～) 予備日：2月23日(水・祝)	<b>13</b> 心配ごと相談 山郷公民館 午後1時～2時
<b>17</b> 行政書士無料相談会 総合センター 午前10時～正午	<b>18</b>	<b>19</b> ノーメディアデー 智頭の山人塾講座 講座・クロストーク「樹木医の仕事とは？」 会場：ちえの森ちづ図書館 「つどいの部屋」・オンライン 午後2時～午後3時30分 (開場：午後1時50分～) ナビゲーター：山本福壽氏 ゲスト(樹木医)：菅功氏、山本真弓氏、石黒秀明氏、阿部香織氏	<b>20</b> 心配ごと相談 土師公民館 午前9時30分～10時30分 町民ポッチャ大会 勤労者体育センター 午前9時30分～
<b>24</b> ちえの森ちづ図書館休館日 (月末整理日)	<b>25</b> おはなし会 ちえの森ちづ図書館 おはなしの部屋 午前10時～10時30分	<b>26</b>	<b>27</b> 部落解放智頭町研究集会 ほのぼの 午後1時～3時

\*日程は、変更する場合があります。

## 智頭町観光協会 職員募集!

- 【募集】 若干名(正社員)
- 【職種】 一般事務
- 【業務内容】 観光事業の推進、観光宣伝事業及び情報発信、事務業務・経理業務、指定管理の受託、物販等の総合案内所事業等
- 【募集資格】 年齢59歳以下、普通自動車免許取得者、土日・祝日の勤務が可能な人
- 【募集締切】 2月19日(土)午後6時まで
- 【採用日】 4月1日(金)

問合せ先：一般社団法人智頭町観光協会

☎0858-76-1111 (担当：河村、岡野)

## 「相続登記はお済みですか月間」

相続登記は司法書士におまかせください

- 鳥取県内の司法書士が、2月中、各事務所にて相続登記に関する無料相談を実施します。
- 毎週月曜から金曜(午後1時～午後4時)の電話相談(☎0857-27-4165)を実施しています。

鳥取県司法書士会 検索

お問い合わせは 鳥取市西町1丁目314-1  
 鳥取県司法書士会 ☎0857-24-7013

# 人の動き

令和4年1月1日現在 (前月比)  
 世帯数 2,683世帯 (+1世帯)  
 人口 6,572人 (-4人)  
 女 3,508人 (-2人)  
 男 3,064人 (-2人)

## お誕生おめでとう

ところ なまえ 保護者 誕生日  
 大屋 森次 晴柳ちゃん 克行さん 12/9  
 安香莉さん  
 慶所 浮田のどかちゃん 和穂さん 12/16  
 はづきさん

## ご結婚おめでとう

大内 小坂 卓実さん 12/7  
 菜々さん

## ごめい福をお祈りします

塩田 米村 良雄さん 67歳  
 中原 中澤 範雄さん 72歳  
 市瀬 植木 勇さん 84歳  
 本折 芦田 あき子さん 77歳  
 大屋 福安 一さん 91歳  
 八河谷 遠藤 優さん 79歳

(掲載許可をいただいた場合のみ)

# まちづくり

月 (mon)	火 (tue)	水 (wed)
	<b>1</b> 交通安全にみんなで参加する日 特設人権相談 総合センター 午前9時~11時30分	<b>2</b>
<b>7</b> 物忘れ相談 ほのほの 午前9時30分~11時	<b>8</b> 心配ごと相談 ほのほの 午前10時~11時	<b>9</b> 乳児健診 ほのほの 午後1時~1時30分受付 介護者家族の会 ちえの森ちづ図書館 午後1時30分~3時
<b>14</b>	<b>15</b> 交通安全にみんなで参加する日 年金相談会 総合センター 相談室 午前10時~午後3時	<b>16</b> 1歳6か月児健診 ほのほの 午後1時~1時30分受付 心配ごと相談 山形一公民館 午前10時~11時
<b>21</b> 東部ハートフルスペース出張相談(要予約) ほのほの 午後2時~4時	<b>22</b> 出張職業相談会 総合センター 午後2時~4時	<b>23</b> 天皇誕生日
<b>28</b> 固定資産税第4期 国民健康保険税 第8期納期限		

## 湯〜とぴあ黄金泉入浴割引券

500円 (通常700円)

2022年6月末まで有効 (ご同伴可)

きりとり線

## 湯〜とぴあ黄金泉入浴割引券

500円 (通常700円)

2022年6月末まで有効 (ご同伴可)

きりとり線

営業時間 正午~PM9:00(受付はPM8:30まで)  
 ☎0868-79-2334 休館日 毎週火曜日

## 石谷家住宅 2月の催し情報

1号蔵展示室・主屋  
 石谷家のお雛様展  
 ~4月23日(土)



3号蔵展示室  
 智頭写真クラブ冬の写真展  
 ~2月7日(月)  
 池田墓所写真展  
 2月11日(金)~  
 3月6日(日)

☎75-3500

# 新成人の皆さん、おめでとうございます！



## 第1回杉小判 デザインコンクール (一般の部) 開催！



3名に賞状、  
杉小判 3000 円  
分が贈呈  
されるよ♪



◀令和2年度  
金杉賞作品

山に関心を持ってもらうことを目的に「杉小判デザインコンクール」を開催します。

今年度は、智頭小学校の部とは別に一般からもイラストや写真を募集します。受賞した作品は、令和4年度発行の杉小判額面に使用されるほか、木の宿場活動のPR資料に活用されます。

### 作品テーマ

「智頭の山」や「林業」に関する絵、または写真

### 応募資格

どなたでも応募可

### 応募規定

- ①本人が撮影、制作した未発表のもの
- ②撮影、制作時期は不問
- ③1人5作品まで応募可
- ④カラー・モノクロ、インクジェットプリント可
- ⑤過度な加工は不可
- ⑥デジタル・フィルム可
- ⑦A4横、または縦1：横2
- ⑧肖像権及び撮影、使用許可の承諾を得ること

### 応募方法

- ・写真プリントの場合  
下記へ郵送または持参してください。
- ・写真データの場合  
データをメールにて下記へ提出してください。

**応募期限 2月11日(金)**

応募・問合せ先 智頭町木の宿場実行委員会 コンクール運営事務局 奥井  
〒689-1415 智頭町郷原238 株式会社サングリーン智頭内  
メールアドレス：kinoyado.chizu@gmail.com