



2025
9
No.882

TOPICS

- CHIPsについて.....2P
- のりりんについて.....3P
- まちの話題（楊口郡職員が智頭町に来訪!）.....11P

今月の表紙

韓国楊口郡交流職員の^{チュ}최^{ジヒョン}지현さんが智頭町森のガイド葉狩会長に
森林セラピー横瀬コースを案内してもらいました。

撮影：チュ・ジヒョンさん

この写真に、カエルが写っています。どこにいるか探してみてください♪



the most beautiful
villages
in japan

智頭町は
「日本で最も美しい村連合」
に加盟しています。

あなたと安全・安心を走ります

のりりん

智頭町 AI 乗合タクシー

いつもAI乗合タクシー「のりりん」をご利用いただきありがとうございます。本格運行から3年目を迎え、日々利用されるお客様も増えてきたため、改めてよくある質問にお答えします。

のりりん よくある質問

Q 利用するための手続きはありますか？

保険加入に利用されるお客様の情報が必要となるため、事前に利用登録をお願いしています。利用登録の際は、コールセンターもしくは役場企画課にお立ち寄りください。(登録無料)

Q 営業日と運行時間を教えてください。

【営業日】

年末年始(12月30日～1月3日)を除き営業しています。

【運行時間】

午前6時～午後7時

【コールセンターの受付時間】

午前5時30分～午後6時30分

※ 運行時間にはドライバーが送迎を完了して帰宅するまでの時間が含まれていますので、予約の際は注意してください。

Q 予約した時間に乗車場所に間に合わない場合は、待っていてくれますか？

予約時間から5分はお待ちしますが、その時間を超えても乗車場所に来られない場合は、次の運行や新たな予約に支障が出るため、お待ちすることはできません。

予約時間に遅れそうな場合は、必ずコールセンター(0858-71-1489)に連絡してください。

Q いつでも希望時間で予約できますか？

運行台数に限りがあるため、予約状況によっては希望に添えないことがあります。また、電話直後の乗車を希望する予約は対応できません。

Q 必ず予約した時間に車は到着しますか？

前後の予約や気象状況、また道路事情により、予約時にお伝えした時間どおりに到着できないことがあります。

Q 混雑する時間帯はありますか？

8時～10時、15時～16時は通院・通勤・通学の利用者が多く大変混雑しています。この時間帯で利用を希望される場合は、なるべく早めの予約をお願いします。

Q 自宅からの送迎はできますか？

あらかじめ決められた乗降ポイントでしか乗り降りできません。最寄りの乗降ポイントが不明な場合は、予約の際コールセンターにお尋ねください。

Q 一人で乗り降りできない場合は、どのように利用したらよいですか？

介助者も同行をお願いします。資格書類等の提示は必要ありませんので、予約の際コールセンターにその旨お伝えください。

※ 介助者については乗車券不要ですが、事前に利用登録が必要です。

※ ドライバーによる介助はできません。

Q 身体の調子が悪いとき、救急でのりりんは利用できますか？

のりりんの利用はご遠慮いただき、救急車を要請してください。特に、他者への感染(かぜ、インフルエンザ等)の恐れがある症状や、けがをしている人は予約できません。

また、専門的な介護・介助(車いす等)を要する送迎については、シルバー人材センターの有償運送等の利用をおすすめします。

Q どのような時に運休になりますか？

気象警報の発令や災害の発生、あるいはそれに準ずる天候状況等により、安全な運行の確保が困難と判断した場合には運休となることがあります。

のりりんは皆さんの協力のもと成り立つ公共交通です。

誰もが利用しやすい環境になるよう、今後ご理解・ご協力をお願いします。

問合せ先 役場企画課 ☎75-4112

CHiPs Report 第2回 “来る”から始まる、つながりの種まき



▲CHiPsコンソーシアムメンバーとの意見交換セッションの様子



▲DEEP FOREST BOX CHiPsメンバー登壇の様子

7月、CHiPs Audition2025応募者の一部が智頭町を訪れ、数日間の滞在体験を行いました。町の空気に触れながら、CHiPsコンソーシアムメンバーとの顔合わせや意見交換を行い、それぞれの事業構想を“町に根ざす”ための第一歩を踏み出しました。

また、滞在期間中に開催されたイベント「DEEP FOREST BOX」にも参加。前年度CHiPs Audition通過者の行光基さん(獣医師/JPB株式会社)と、共に商品開発を手がける林健太郎さん(出合獣肉店)によるトークセッションでは、地域で事業を立ち上げていく際の姿勢や、町との関わり方について語りました。これから事業を立ち上げていこうと考えている参加者たちは、会場で町民や林業関係者など対話し、智頭町で生まれる多様な挑戦や価値観に触れながら、自らの事業アイデアを見つめ直す時間となりました。

「事業アイデアが町の中で動き出すには、まず人と出会い、声を聞くことから」

—そんなCHiPsらしい、静かな一歩がまたここから始まっています。

「DEEP FOREST BOX」とは？

「林業」と「まちづくり」をテーマに、町内外の多様なプレイヤーが集い、森と地域の未来を考える交流イベント。現場フィールドの案内やトークセッションなどを通じて、林業のリアルな姿や町での可能性に触れる場となっています。第3回開催の今回は、CHiPsメンバーの登壇もあり、新しい事業の形を町内外へ紹介する機会にもなりました。

参加者インタビュー

「動物と過ごす、心がほっと緩む。そんな感覚、ありますよね？」

そう語るのは、獣医師であり、動物病院グループの運営や保護犬・猫との関わりを軸に事業を展開してきた行光基さん。2024年のCHiPs Auditionを通じて、智頭町で新たに「人とペットが癒されるまち」の実現に向け、日々奮闘中です。

たとえば、ペットと泊まれる宿やカフェ、保護動物との触れ合いの場、ペット用のおやつ開発、さらには動物好き同士の婚活イベントまで。「ペットをきっかけに、地域の人と人がつながる。そんな風景をつくりたい」と語ります。

実は行光さんの実家は智頭町で豆腐や飲料水を製造する会社を営んでおり、縁の深い土地でもあります。

「町の皆さんと一緒に土台から育てていきたい。その想いが一番強いんです」

ペットは、心を癒し、日々の暮らしに小さなリズムをもたらす存在。特に高齢化や人口減少が進む地域において、ペットとの暮らしが人と人とのつながりを生み、地域の元気を支えるきっかけになる可能性があります。

“動物との共生”をまちづくりの一部に一。行光さんは、そんな未来を見据えて、智頭町での一歩を踏み出しています。



行光 基さん

獣医師/JPB株式会社 取締役

9月は「認知症月間」(世界アルツハイマー月間)です

認知症の理解を広げましょう

令和6年1月に、認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会(=共生社会)の実現をめざし、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行され、9月が「認知症月間」、9月21日が「認知症の日」と定められました。

1994年「国際アルツハイマー病協会」(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。また、9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、様々な取組が行われています。

この機会に、一人一人が認知症について正しい知識を学び、理解を深めることで、認知症になっても安心して自分らしく暮らせるまちづくりを一緒に実現しましょう。

認知症啓発パネル展示

9月18日(木)～28日(日)ちえの森ちづ図書館で認知症に関するパネル展示を行います。認知症に関連した図書等の紹介や展示をします。ぜひ、お立ち寄りください。

気軽に相談ください

知頭町
認知症マスコットキャラクター
「キラリとサラサ」

認知症に関する悩みごとや心配ごとなど気軽に相談ください。

物忘れ相談

9月の予定：9月5日(金)

毎月5日(5日が祝日等であれば翌日)午前9時～11時30分を定例とし、ほのぼの福祉課で開催。物忘れ相談を行っています。

介護者家族の会 ちづの集い

9月の予定：9月10日(水)

毎月第2水曜日午後1時30分～3時、ちえの森ちづ図書館で開催。「認知症の人と家族の会鳥取県支部」代表吉野立氏を迎え、介護をしている家族の思いを語り合い、介護についての助言等を行います。

オレンジカフェ

認知症本人や家族、また認知症に関心がある人や専門職など誰でも参加できる場所です。

● ひだまりオレンジカフェ/9月予定：9月19日(金)、22日(月)

毎月月曜と金曜の各1回、午前11時30分～午後1時、ほのぼのひだまりホールで開催。

● 恋山形オレンジカフェ/9月予定：9月18日(木)

毎週第3木曜日午前10時～正午、山形第一地区公民館で開催。

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守るサポーター養成のための講座を開催しています。

問合せ先

知頭町地域包括支援センター

☎75-6007

定額減税を補足する給付金(不足額給付)について

定額減税を補足する給付金(不足額給付)とは、令和6年分所得税、令和6年度住民税、定額減税(所得税及び住民税)の実績額等が確定したことで、令和6年度秋頃に実施した定額減税調整給付(当初調整給付)の額に不足が生じた場合に、追加で給付を行うものです。

対象者は原則として令和7年1月1日に智頭町に住民登録がある人のうち、次の「不足額給付Ⅰ」又は「不足額給付Ⅱ」に該当する人です。

不足額給付Ⅰ

当初調整給付の算定に際し、令和5年所得等を基にした推計額(令和6年分推計所得税額)を用いて算定したことなどで、令和6年分所得税及び定額減税の実績額等が確定したのちに、本来給付すべき額と、当初調整給付額との間で差額が生じた人。

イメージ

不足額給付時
調整給付所要額
(令和7年)
A

—

当初給付時
調整給付所要額
(令和6年)
B

=

調整給付金
不足額給付額
(令和7年)
C

【当初給付時(令和6年)】

【不足額給付時(令和7年)】

給付不足額

1万円単位への切上げ額

所得税分
定額減税しきれない額
(R6推計値)

個人住民税所得割分
定額減税しきれない額
(R6実績)

不足額給付額
(令和7年)

1万円単位への切上げ額

所得税分
定額減税しきれない額
(R6実績値)

個人住民税所得割分
定額減税しきれない額
(R6実績)

出典：低所得者支援及び定額減税補足給付金(うち不足額給付)概要資料(3/19時点版)より

不足額給付Ⅱ

- 青色事業専従者、事業専従者(白色)
- 合計所得金額48万円超の者

のいずれかであり、低所得世帯向け給付*対象世帯の世帯主・世帯員に該当していないこと。

※ 令和5年度非課税世帯への給付(7万円)
令和5年度均等割のみ課税世帯への給付(10万円)
令和6年度新たに非課税世帯もしくは均等割のみ課税となった世帯への給付(10万円)

次の予定で対象者に「支給のお知らせ」等を送付予定です

不足額給付Ⅰ：「支給のお知らせ」または「確認書」を8月下旬に送付予定
不足額給付Ⅱ：「申請書」を9月下旬に送付予定
※「支給のお知らせ」のみの人は返送不要です。「確認書」、「申請書」の人は返送が必要です。

問合せ先

役場税務住民課

☎75-4117

5

広報ちづ

No.882

令和7年9月

8

広報ちづ

2025年9月

4

毎年9月10日は自殺予防デー
9月10日～16日は自殺予防週間です

自死の状況

日本の令和6年の自死※1者数は2万320人で、令和5年に比べ1,517人減少しています。男女別にみると、男性は1,061人減少、女性は456人減少となっています。また、男性の自死者数は、女性の約2.1倍となっています。

鳥取県の自死者数は、令和元年から令和3年まで増加していましたが、令和4年は83人に減少し、令和5年は72人、令和6年は65人に減少しています。男女別にみると、男性は51人、女性は14人となっており、全国と同様に男性の自死者数が多く、女性の約3.6倍となっています。

※1 鳥取県では、法律名等一部の用語を除き、原則として、「自殺」という言葉に代えて「自死」という言葉を用いることとしています。



自死の背景

自死は、体や心の健康、暮らしや仕事、経済面の悩み、家族間の問題など複数の要因が複雑に絡み合っています。

悩みや心配ごとをひとりで抱えて誰にも相談できず、心理的に追い込まれた結果、「自死でしか解決できない」と思い込んでしまうケースが多いようです。



..... ワンポイントアドバイス

「睡眠は健康のバロメーター」

睡眠は心身の疲労回復に大きな役割を担っています。また、心の不調が睡眠の問題としてあらわれることもあります。

..... こんなときは早めに相談を！

- 寝付けない
- 夜中に何度も目覚める
- 早朝に目が覚め、その後寝付けない
- 朝なかなか起きられない
- 昼間眠気が襲い、生活に支障がある

..... 質の良い睡眠をとるために.....

- ◆ 朝はなるべく同じ時間に起きる
- ◆ 朝起きたら光を浴びて体内時計をリセットする
- ◆ 食事はなるべく同じ時刻にとる
- ◆ 昼間は適度に体を動かす（寝る直前は激しい運動はせず、ストレッチ程度がオススメ）

- ◆ 寝酒、寝る前のカフェイン摂取はしない
- ◆ めるめのお風呂に入る
- ◆ 眠たくなってから寝床に入る

相談機関一覧		
相 談 先	電 話 番 号	
鳥取市保健所 保健医療課 心の健康支援室	☎0857-22-5616	
鳥取県立精神保健福祉センター	☎0857-21-3031	
こころの健康相談統一ダイヤル	☎0570-064-556	
チャイルドライン(18歳まで利用可能)	☎0120-99-7777	
24時間子供SOSダイヤル	☎0120-0-78310	
自殺予防いのちの電話	☎0120-783-556	
鳥取いのちの電話	☎0857-21-4343	
問合せ先	保健センター福祉課	☎75-4101

9月は“あなたの健康”について考える月間です

がん征圧月間 ～健康は 予防と検診の 二刀流～

がんと聞いても、「自分もかかるかもしれない」と思う人は少ないかもしれませんが、がんは2人に1人はかかるといわれており、日本人の死因第一位でもあります。他人事ではありません。

がんは早期発見できれば治癒する確率が高まります。早期発見のために、定められた間隔でがん検診を受け、精密検査が必要と判断された場合は、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

また、食生活や運動などの生活習慣を整えることは、がん予防にもつながります。

健康増進普及月間

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康に近道はありません。生活習慣の積み重ねが健康状態に大きく影響します。

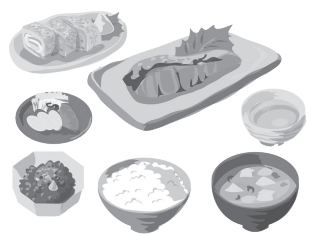
- バランスのとれた食事を、1日3回、適量とっていますか？
- 身体を動かす機会がありますか？
- 睡眠で休養はとれていますか？
- たばこは吸っていませんか？
- お酒は1日1合までにしていますか？週2日程度の休肝日がありますか？



食生活改善普及運動

食事はバランスが大切です。特定の食べ物に偏ることなく、いろいろな食品を少しずつ食べることで、自然と栄養バランスが整います。

ただ、意識しないと不足しがちなものが野菜です。野菜は、生の状態であれば両手3杯分程度が1日の適量です。これは、火を通すと小鉢5皿分程度になります。皆さんは毎食、野菜を食べていますか。



智頭町のがん検診、国民健康保険に加入している人の特定健診、後期高齢者医療制度に加入している人の後期高齢者健診は、いずれも無料で受けられます。

今年度の健診をまだ受けていない人は、この機会にぜひ受診を！

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間です！

結核は、全国で年間1万人近くの新たな患者が発生し、およそ1,700人が亡くなっている重大な感染症です。鳥取県東部においても毎年新たな患者が発生しており、大半を70歳以上の高齢者が占めています。

しかし、結核は早期発見すれば、通院・服薬治療で治ります。

次のような症状があるときは、できるだけ早く受診しましょう

- 咳が2週間以上続く
- 食欲不振が続き、体重が減ってきた
- たんがよく出る、たんに血が混じる
- 息を吸うときに胸が痛む
- 微熱が続く、体がだるい



高齢になるほど咳やたんの呼吸器症状が出にくく、なかなか結核の発病に気づかないことがあります。65歳以上の人は、症状がなくても年に1回は結核検診(肺がん検診と同時実施)を受けましょう。

問合せ先	保健センター福祉課	☎75-4101
------	-----------	----------

図書館だより

イベント参加者募集中！ 子どもと本を知る講座 「わらべうたであそぼう」

どこかで聞いたことのある懐かしいメロディーと一緒に口ずさんでみませんか？
「わらべうた」を参加者みんなで歌って楽しみます。親子や家族でゆったりとした時間を過ごすツールとして、お子さんとのふれあいの時間としてもおすすめです。

◇日時 9月13日(土)

午後1時30分～2時30分

◇場所 ちえの森ちづ図書館
つどいの部屋

◇講師 池田 緑さん

◇定員 15人

◇要申込 ちづ図書館まで申込みください。

第173回「芥川賞」「直木賞」 候補作品貸出中

27年ぶり、史上6回目の両賞とも「受賞作なし」という結果でした。候補作品、好評貸出中です。ぜひ、お読みください。

【芥川龍之介賞 候補作】
「踊れ、愛より痛いほうへ」
向坂くじら 他3作品

【直木三十五賞 候補作】
「逃亡者は北へ向かう」 柚月 裕子 他5作品

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

DVD「モリにいる場所」 寄贈いただきました

百人委員会教育・文化部会から、DVDを図書館に寄贈いただきました。

上映会でたくさんの方に視聴いただいた作品です。ぜひ、利用ください。



参加してみませんか？ あたまイキイキ音読教室

◇日時 9月12日(金)

午前10時30分～11時15分

◇場所 ちえの森ちづ図書館
つどいの部屋

※健康ポイント1ポイント付与

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 9月7日(日)

午前10時30分～11時

◇場所 ちえの森ちづ図書館
おはなしの部屋

パソコン・スマホお助けコーナー を活用ください

大活字本棚向かいに、はじめての人や苦手な人でも分かりやすいパソコン・スマホの使い方の本を集めたコーナーが出来ました。
ソフト・アプリの使い方など様々な資料を特集していますので、ぜひ活用ください。

新着図書（一般書）

・楽園の瑕
・だいたいしあわせ
・ふたり旅日和
・皇后の碧
・蒼天のほし
・普天を我が手に 第1部
・不等辺五角形
・しふく弁当ききみみ堂
・歩かなくても棒に当たる
・野に遺賢をさがして

相場 英雄
阿川 佐和子
秋川 滝美
阿部 智里
いとう みく
奥田 英朗
貫井 徳郎
冬 森 灯
安 藤 奎
森 まゆみ

・賑わいを創出する図書館
・座右の一行 ビジネスに効く「古典」の名言
・おこさま人生相談室
・音声と写真でよみがえる昭和 戦前編

吉成 信夫
齋 藤 孝
小林 エリカ
保阪 正康

新着図書（児童書）

・ぼくへのレファレンス
・ゲド戦記 別冊 火明かり
・ねこのおうさま
・にらめっこしましょむっしっし

岩崎 まさえ
アーシュラ・K.ル＝グウィン
ポール・ガルドン
よこた いくこ
その他多数

問合せ先

ちづの森ちづ図書館

☎75-4123

東京2025デフリンピック 全国キャラバンカーが やってきます！

11月15日から26日に開催される東京2025デフリンピック（きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック）に親しみを持ってもらえるよう、応援キャラバンカーが全国を巡回し各地で広報イベントを開催しています。

智頭町にキャラバンカーが訪れるのは次のとおりですので、ぜひお集まりいただきデフリンピックを応援しましょう。多くの人の参加をお待ちしています！

【日時】8月25日(月)

午後3時10分～3時30分

※時間は前後する場合があります。

【場所】智頭町役場玄関前



智頭町文化祭の開催について

文化協会加盟団体など、文化活動をしている町民のみなさんの一年間の集大成「智頭町文化祭」を開催します。
展示発表会・芸能発表会の会場はいずれも総合センターで、入場は無料です。気軽に来場ください。

【展示発表会】

●10月25日(土)

午前9時～午後5時

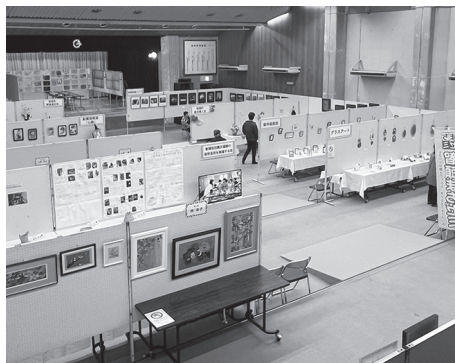
●10月26日(日)

午前9時～午後6時

【芸能発表会】

●11月23日(日)

午前10時～午後6時



展示発表会の様子



芸能発表会の様子



じげの子応援隊（高校生の部） イベントを開催しました！

7月20日(日) 智頭中学校

現在、智頭町では「じげ（智頭）の子はじげ（智頭）が育てる」を合言葉に、学校や家庭だけでなく地域も一緒になって、智頭の子供たちを応援する取組を進めています。
今回は、中学校を卒業した高校生くらいの年代を対象とする若い世代の応援隊の結成に向けて、交流イベントを開催しました。

当日は6人の高校生が集まり、参加者の発案でそうめん流しやeスポーツを体験し交流を深めました。今後は、高校生に中学生の進路相談や課題のお手伝いなどに協力いただく予定です。いつでも応援隊を募集しています。高校生・中学生の皆さん、ぜひ参加ください。



参加者のみなさん

応援隊の活動に協力した際には、内容によって、教育委員会が証明書を発行します。

申込み・問合せ先

教育課（総合センター）

☎75-3113・3114

韓国/江原道 楊口郡との国際交流 楊口郡職員が智頭町に来訪!



▲ 職員の前で挨拶をする楊口郡
職員の 최 지현さん

本町では、平成11年に韓国楊口郡と友好都市協定を結び、これまで人材交流などの事業を行ってきました。今年度は人材交流の一環として、楊口郡職員の 최 지현さんが7月7日に、智頭町に来訪されました。

翌日から智頭町についての説明や、役場各課の仕事について説明を受けたり、町内を中心に視察等をしながら、職員や町民との交流を図っています。ジヒョンさんは12月まで滞在し、智頭町役場で職務にあたられます。また、今年度はそれ以外にも青少年交流(智頭中学校の学生が楊口郡へ、楊口郡の小学生が本町へ)や、議員交流(楊口郡議会の皆さんが本町へ)が行われる予定です。

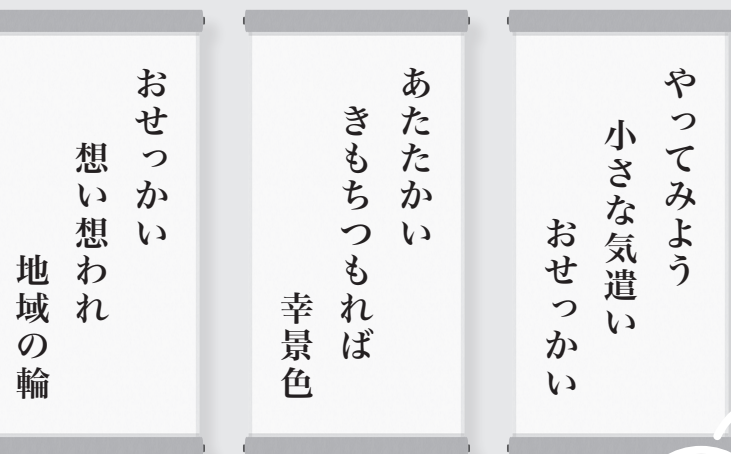


楊口郡の位置▲

第4回

おせっかい川柳大募集!!

おせっかい川柳(例)



今年も皆さんの「おせっかい」にまつわる「クスッ」と笑顔になるエピソード、心温まるエピソードを川柳にしてみませんか?入賞した人には豪華景品も!皆さまの応募お待ちしております。



おせっかいのまちづくり
推進キャラクター
「おせっかいちゃん」



【募集期間】 9月1日(月)~9月30日(火)

【募集内容】 「おせっかい」をテーマとした川柳

【景品】 優秀賞(1人)

杉小判1万円分、優秀賞作品を刻印した智頭杉の盾

【応募方法】 ① グーグルフォームでの応募 ※左記QRコードを読み込んでください。

② 川柳、氏名またはペンネーム、住所・電話(携帯)番号、お住まいの地区を記載の上、郵便はがきでの応募

【結果発表】 広報ちづ紙面で発表します。

問合せ・応募先

役場企画課

☎75-4112

智頭病院だより

カムカムで健康に!

歯科科長

久保 克行

1 カムカム健康プログラム 体験イベントを開催

4月23日にほのぼののひだまりホールにて開催しました。このイベントでは「噛みこんで食べる」事の重要性を学びつつ、実際に噛み応えのある弁当「カムカム弁当」を皆さんで食べてみるというこれまでにない面白い内容でした。講師の東京科学大学・松尾浩一郎教授によって全国で実施されていますが、中国地方では初の開催となりました!

申し込み開始後約2か月で対応可能人数の上限に達してしまい、希望者全員を受け入れることができませんでした。来年度はさらなるイベント開催を計画していますので、広報等の案内をぜひ確認ください!



2 オーラルフレイルって何?

加齢と共に口の動き等が軽微に衰えつつある状態のことです。放置するとさらに動きが悪くなり、食事が偏り、低栄養や要介護状態に陥りやすくなります。軽微な衰えであれば、まだ健康な状態に戻ることもできるのも一つの特徴です。チェックリストで確認してみましょう!

「オーラルフレイル」に関する質問項目 2つ以上「該当」すると、オーラルフレイルです	選 択 肢	
	該 当	非 該 当
自分の歯は何本ありますか?	0~19本	20本以上
半年前と比べて硬いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶やお汁等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか?	はい	いいえ
言葉をはっきりと発音することができないことがありますか?	はい	いいえ

対策 その一

口の健康に関する正しい情報を見極め、理解し、活用する

現代社会には情報が多すぎるため、まずは正しく理解する事が健康の第一歩です!

対策 その二

口のトラブルを放置しない

むし歯も歯周病も放置していると、歯を失うこととなるため、早めに治療を行ってください。歯を失ってもかぶせや入れ歯等によって噛むことはできます。

対策 その三

口の動き等が低下してきたら、しっかりと動かす場を設ける

色々な体操をしている場に参画したり、人と話しをする機会を設けてください。一人暮らしでも新聞を声に出して読む等で意識して口を動かしましょう!



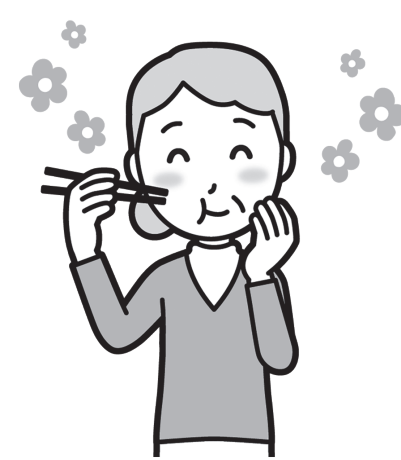
3 カムカムで人生100年!

厚生労働省の推計によると平成19年に生まれた子供の半数が107歳よりも長く生きるとされています。それに備えて、健康寿命を伸ばすことも重要です。それを達成するために何ができるでしょうか?

現時点で分かっている事として、適切に噛むことのできる歯を多く持っている人は、少ない人よりも長生きすることは証明されています。

さらに、歯がある人だけでなく、歯を失っても入れ歯等で回復した場合、歯がほとんどない人と比べて、認知症の発症が明らかに少ないことも報告されています。

しっかりと「カムカム」できることは、健康の維持・増進に関与します。人生100年に向けて、今一度見直してはいかがでしょうか?



山野草の世界

～秋の天木森林公園で山野草を学ぶ～
参加者募集について

秋の天木森林公園で山本福壽氏(智頭の山人塾塾長)と一緒に歩きながらコース周辺に自生する山野草を観察しませんか。

【日程】9月27日(土)

9:30 受付開始
10:00 講師挨拶・散策開始
12:00 昼食(セラーピー弁当)
12:45 散策
14:30 終了解散

【受講料】大人 1,000円
お子様 500円(小学生まで)
(昼食代・保険料等含む)

【定員】30人

【申込期限】9月19日(金) 先着順

【その他】悪天候の場合等、講座を中止または、内容を変更することがあります。

【問合せ・申込先】

土師地区振興協議会 ☎75-3121

秋の農作業を安全に!

9月～10月は『秋の農作業安全運動』実施期間です

秋の農繁期を迎え、農業機械を利用する機会が増加するとともに、農作業事故が増加します。

事故原因の多くは「慣れからくる油断」や「周囲の確認の怠り」です。いつもの作業であっても、農作業事故の危険がないか点検し、農業機械の運転・操作時の安全確認や安全装置の確実な利用により、事故の発生防止や被害軽減に努めましょう。

■秋の農作業安全運動・重点注意事項■

- ・コンバインやトラクター使用時の「ヘルメット・シートベルト着用」や「安全キャブ・フレームの利用」を徹底しましょう。
- ・乗用機械発進時の「走行レバーの進行方向の確認」や、後退時の「後方や足下の状況確認」を徹底しましょう。
- ・ほ場や農道、作業などの点検を行い、危険箇所や作業の注意点を確認しましょう。

安全に農作業できるよう、家族や地域で声をかけ合いましょう。

鳥取県農作業安全・農機具盗難防止協議会

おしらせ

オアシスの会に参加しませんか

この会は、がんを経験された人が1人で悩まず、同じ経験をされた人と話ができる場所を作りたいという町民の思いでできました。

『がん』は2人に1人が発病するといわれています。同じ病気を経験したからこそ分かち合えることを話すことで、気持ちが楽になることも多いです。

2か月に1回、奇数月の最終月曜日に定期的に開催していますので、気軽に参加ください。

※申込み不要

【日時】9月29日(月)

午前9時30分～11時30分頃

【場所】智頭町保健・医療・福祉総合センター

ほのぼの 介護指導室

【内容】体操

【問合せ先】保健センター福祉課 ☎75-4101

智頭町高齢者運転免許

自主返納支援事業

智頭町では、運転免許証の自主返納をしやすい環境づくりを進め、高齢運転者等の交通事故の減少を図るため、次の事業を実施しています。

対 象

65歳以上で運転免許を自主返納された人

智頭町AI乗合タクシー「のりりん」
回数券(11枚綴り10セット)の無料交付

必要書類

申請書、印鑑、運転免許の取消通知書の写し

所持している人については、障がい者手帳、要介護・要支援認定を証明できるものについても持参してください。

【問合せ先】役場総務課 ☎75-4111

まちの話題

6/15

消防操法大会について



6月15日に鳥取県東部地区消防ポンプ操法大会が、7月15日には鳥取県消防ポンプ操法大会が開催されました。本町から智頭町消防団那岐第2分団と第2号車分団が出場しました。

東部地区消防ポンプ操法大会で、那岐第2分団は優勝を収め、指揮者の山坂明さん、1番員の安住典隆さん、2番員の谷口成彦さん、3番員の谷口裕紀さんが個人表彰を受賞しました。第2号車分団は2位入賞、1番員の柴田恭平さんは個人表彰を受賞し、両分団とも県大会出場を決めました。

また、県大会では、那岐第2分団は11位、第2号車分団は8位という成績を収め、指揮者の谷口雅也さんが個人表彰を受賞しました。

7/5

戦後80年 智頭町戦没者慰霊祭を挙行了しました

ほのぼの ひだまりホール



智頭町産のリンドウで献花が行われました

7月5日に挙行了した本年度の慰霊祭には、来賓・遺族会会員など約70人が参列されました。

町長の慰霊の辞では、「終戦から80年。戦禍に倒れられた方々のことを思うと、年月を経ても拭いきれない悲しみが胸に迫る一方、戦争を知らない世代は人口の9割を占め、戦時下とその後の苦難の記憶の風化が危惧される。いま私たちが享受する平和と豊かさは、戦禍に散った方とそご遺族の、つらく悲しい思いの上に築かれている。その思いに報いるため、私たちは歴史への認識を深め、命の尊さを語り継ぎ、平和で豊

かな社会を永遠に守り続けねばならない」という強い思いが述べられました。

最後に、戦争を経験された人が高齢化していく中、「平和の語り部」としての活動の大切さと、戦争体験の聞き取りへの協力について、遺族会からお願いがありました。

ひきこもり家族教室のお知らせ

家族同士の交流を通して、ひきこもりについての理解を深めてみませんか。

※予約不要 ※個別相談にも応じます

- 【日時】 9月16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階第2研修室
 (鳥取市富安2丁目96)
- 【対象者】 ひきこもり状態にある人の家族
 (本人以外)

【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～

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。気軽に相談ください。

- 【日時】 9月16日(火)
 午後2時～4時まで
 ※9月12日(金)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」相談室

※相談料はかかりません。
 ※秘密は厳守されますので安心ください。

【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



相談

アルコール・薬物・ギャンブル等 家族教室・専門相談

参加者同士の話し合いを通じて、家族自身がゆとりをもって自分らしく過ごしていけることを目指しています。

- 【家族教室】
- 【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】 9月12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)
- 【講師】 渡辺病院
 精神科認定看護師 林 敏昭氏

- 【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可。
- 【日時】 9月12日(金)
 午後3時～4時
- 【場所】 さわやか会館3階第1研修室
 (鳥取市富安2丁目96)
- 【相談担当】 渡辺病院
 精神科認定看護師 林 敏昭氏

※要予約：2日前まで ※1人30分

【予約・問合せ先】
 鳥取市保健所 保健医療課
 ☎0857-22-5616

精神障がい者家族相談ダイヤル のお知らせ

家族のための無料電話相談です(通話料はかかります)。 ※匿名可能・秘密厳守

- 【9月の相談日時】
 9月4日(木)、18日(木) 午後1時～4時
- 【相談専用ダイヤル】 ☎090-3880-3498

【問合せ先】
 鳥取県精神障害者家族会連合会事務局
 ☎0857-21-3031

令和7年度 鳥取県高齢者健康づくり推進 大会が開催されます!!

高齢者がより健康的な生活を送るための知識や教養を深めるとともに、後期高齢者医療制度への理解が深まることを目的として、鳥取県高齢者健康づくり推進大会が開催されます。

どなたでも参加いただけますので、気軽に参加ください。

- 【日時】 9月14日(日)
 午後2時～3時30分まで
 (開場：午後1時)
- 【場所】 鳥取市民会館 大ホール
- 【内容】 講演会

【演題】 多くのひとたちとの出会いの中で ～トモ子流 健康法～

【講師】 女優 松島 トモ子さん

【参加料】 無 料

【その他】
 開催日当日、会場にて参加することが難しい人は、YouTubeによる講演会録画配信(字幕つき)が行われますので視聴ください。配信動画を視聴いただくためには事前申込みが必要です。

詳しくは、鳥取県後期高齢者医療広域連合ホームページを確認いただくか、問合せください。



【問合せ先】
 鳥取県後期高齢者医療広域連合 総務課
 ☎0858-32-1097

お知らせ

ストップ!風しん

妊娠を考えているなら早めの予防接種を!

妊娠中の女性、とくに妊娠20週頃までの女性が風しんウイルスに感染すると、赤ちゃんの目や耳、心臓などに障がいが出る可能性があります。これを『先天性風疹症候群』といいます。

風しんは予防接種で予防できます!

生まれてくる赤ちゃんを守るためには、風しんにかからないよう予防することが重要です。智頭町では上記の対象者に風しん予防接種の全額助成を行っています。

風しんワクチン任意予防接種費用助成について

対 象 者

- ① 妊娠を希望する女性で風しん抗体価の低い者
- ② 妊婦の夫(内縁を含む)
- ③ 妊婦の同居者
- ④ 妊娠を希望する女性(風しんの抗体価の低い者に限る)の同居者であって、風しんの抗体価の低い者

※ 妊娠中の人は接種できません。
 ※ 接種後2か月間は避妊をしてください。
 ※ 今までに本助成を受けたことのある人は対象外です。

対 象 者

【場所】 智頭町保健センター

【持ち物】 印 鑑

- ・①の人は抗体価の低いことを証明できるもの。
- ・②と③の人は母子健康手帳(妊婦の配偶者及び同居者であることの確認のため)
- ・④の人は風しん抗体価の低いことを証明できるもの。同居している妊娠を希望する女性の風しん抗体価が低いことを証明できるもの。

接 種 方 法

- ・医療機関に予約する
- ・接種日に医療機関へ接種券、接種済証、予診票を持参する

【問合せ先】 保健センター福祉課 ☎75-4101



茨城県出身。宮城県の大学で観光まちづくり学を専攻。出会った智頭町の人々のあたたかさに心を動かされ、卒業と同時に移住。現在は地域おこし協力隊として、毎日奮闘中。智頭町が誰かにとっての「第二の故郷」となるような、心温まる場所をつくりたい。その想いを胸に、地域の皆さんと共に力を合わせ、日々活動を行っています。

「最近はどうな活動しとるだいや!？」

智頭町で過ごす毎日は、穏やかで、少しずつ自分の居場所が広がっていくような感覚があります。この町の魅力を、もっとたくさんの人に届けたい。そんな想いから、最近「ラジオ」を始めました。名前は、「超ドいいまち智頭町の! 耳で旅するふるさとラジオ」、略して“みたらじ”です。相棒は、役場の“りゅーちゃん”こと長谷さん。ふたりで町の出来事や、住民の皆さんとの心あたたまるエピソード、そして時にはくすっと笑える日常のひとコマを、ゆったりとお届けしています。

私が目指しているのは、“声の縁側”のようなラジオです。誰かと話したいとき、ちょっと元気がほしいとき。そんなときにそっと耳を傾けたい。そんな番組になればいいなと思っています。ご高齢の人にも、移住を考えている人にも、「聞いていると、なんだか元気が出るね」「まるで近所の人としゃべっているみたい」と感じていただけるよう、これからも心を込めて続けていきます。智頭町の魅力も、日々の小さな幸せも、みんなで分かち合えるラジオになれば嬉しいです。

ラジオのリンクはまちづくりカレンダー下の広告欄にございますので、そちらを読み取ってお聞きいただけます。どうぞ、これからの放送もお楽しみに!



Surviving Summer: A Filipino Guide

～ フィリピン人の夏の乗り切り方 ～

As a child growing up in Metro Manila, I knew that summer had truly arrived when the electric fan was not helping anymore with the heat because the air blown was still warm. The Philippines has a tropical climate with an average temperature of 26°C. During the summer months, the heat can soar past 35°C, making heat stroke a serious risk—especially in cities like Manila. Many will avoid walking more than 10 minutes outside because of the heat.

マニラ首都圏で育った子供の頃、扇風機の風が温くなった時、私は本当に夏が来たと実感しました。フィリピンは熱帯気候で、平均気温は26°Cです。夏の間は気温が35°Cを超えることもあり、特にマニラのような都市では熱中症の深刻なリスクがあります。暑さのために、10分以上外を歩くことを避ける人も多いでしょう。

Cool Escapes: Mall Culture and Pool Parties

涼しいエスケープ：モール文化とプールパーティー

One of the most popular ways Filipinos cope with the heat is by heading to air-conditioned shopping malls. It's common for families to have lunch at the mall during the hottest part of the day, then spend the afternoon window shopping or just lounging. Some malls even have catholic churches inside so the family can begin their Sundays attending mass then spending the day in the shopping mall before returning home. In the area I grew up, our shopping mall even had a roller-coaster and bumper cars.

Another favorite is renting private swimming pools or going to beaches. These get-togethers often turn into full-blown swimming parties with food, music, and laughter.

フィリピン人が暑さをしのぐ最も一般的な方法の一つは、エアコンの効いたショッピングモールに行くことです。家族連れで一番暑い時間帯にモールでランチを取り、午後はウィンドウショッピングをしたり、ただのんびり過ごしたりするのが一般的です。モールの中にはカトリック教会が併設されているところもあり、日曜日のミサに出席した後、ショッピングモールで一日過ごしてから帰宅するといった過ごし方もできます。私が育った地域では、ショッピングモールにジェットコースターやバンパーカーまでありました。

もう一つの楽しみは、プライベートプールを借りたり、ビーチに行ったりすることです。こうした集まりは、食べ物や音楽、そして笑い声に満ちた、本格的なスイミングパーティーへと発展することがよくあります。

私はチェ・ジヒョンです!

저는 최지현입니다!

11ページで紹介した、韓国楊口郡庁の職員チェ・ジヒョンさんは、7月17日(木)智頭町森のガイドの会会長の葉狩健一さんに智頭町森林セラピー®横瀬コースを案内してもらいながら、ダイジェスト版の森林セラピーを体験しました。森林セラピーを体験したジヒョンさんから、以下のとおり感想が述べられました。

森林セラピー体験は通常歩いて2時間半ほどかかるとのことでしたが、この日は若干雨が降っていたため、(セラピーコースである)林道に車で入り、色々な所に停車しながら体験を進めました。セラピーコースの中いくつか記憶に残るところがあったので、感想を添えて紹介します。



01 黄金の道

この道は、日が昇ると道が金色に見えるということから「黄金の道」という名前が付けられた、との説明を受けました。黄金の道の中に入り、目を閉じて深呼吸をした後、頭を上げ、空を見て目を開く…杉の木がそびえ立つ間から雨粒が落ちる姿を見ると、星が落ちる感じがして、まるで宇宙の中にいるようでした。

02 2つの小川が出会う分かれ道

説明して下さったガイドの葉狩さんが一番好きな場所、山の中でくつろぎたい時に昼寝もできるポイントで、そこに立って会話をするだけでも十分な癒しになりました。



03 水の音を長い竹筒で聞くことができる場所

普通に耳で聞けば誰もが知っている水が流れる音を聞くことができますが、ここでは竹筒を通じて水中の音を集中して聴くことができ、まるで木で作ったシリフォンの音のように感じました。

04 終了ポイント

シートの上に座ってガイドの説明を聞きながら、目を閉じて深呼吸をして五感で森を十分に感じ、最後に目の前の感じたことについてどんな気持ちになったのか(私の心に)聞いてみます。雨粒が手の甲と腕に落ちるのを一つ一つ感じ、濃い森の香りを感じながら、最後に目の前に流れる小川の水の音も聴いて、座りながら見た風景が、全く新しい風景に感じられるのが感動的でした。

全体的に感じた点として、森林セラピーを通じて森が私をケアし慰めてくれる感覚を受け、私にとって良い経験だったと感じました。このような機会を作ってくれた智頭町に感謝し、今後私の家族が智頭町に来る機会があれば森林セラピーを共にしたいと思いました。

ジヒョンさんが森林セラピー体験をしている様子は、このQRコード(インターネットラジオ番組「超ドいいまち智頭町の! 耳で旅するふるさとラジオ」第5回放送)から聴いていただくことができます。



人の動き

令和7年7月1日現在（前月比）

世帯数 2,639世帯（-6世帯）

人口 6,007人（-23人）

女 3,202人（-19人）

男 2,805人（-4人）

※世帯数および人口について、広報制作スケジュールの都合上、先月号(8月号)と同じ内容で記載しております。

お誕生おめでとう

ところ	な	ま	え	保護者	誕生日
福原	大藤	銀士郎	裕也さん	依咲さん	7/8
中田	茂上	航久	翔平さん	桂都さん	7/8
下町	矢部	蒼真	涉さん	梢さん	7/17

ご結婚おめでとうございます

河二	神免	洋さん	7/13
		美由紀さん	

ごめい福をお祈りします

下町	大平	朝則さん	94歳
中町	明石	榮治さん	99歳
真鹿野	谷口	安徳さん	78歳
早瀬	小林	敏郎さん	83歳
穂見	谷口	雅啓さん	88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)	
1		2		3	
交通安全にみんなで参加する日		特設人権相談所 総合センター 午前9時～11時30分 行政相談所 ちえの森ちづ図書館 午前9時30分～11時30分			
おせっかいの日					
8		9		10	
		事業承継相談会 総合センター 午前10時～午後3時 心配ごと相談 ほのぼの 午前10時～11時		介護者家族の会 ちえの森ちづ図書館 午後1時30分～3時 乳児健診 ほのぼの 午後1時～1時15分受付 2歳児歯科健診 ほのぼの 午後1時15分～1時30分受付	
15	敬老の日	16		17	
		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 午前10時～午後3時		心配ごと相談 山形地区公民館 午前10時～11時	
22		23	秋分の日	24	
29		30			
オアシスの会 ほのぼの 午前9時30分～11時30分頃		認知症月間特別講演 ほのぼの ひだまりホール 午後1時30分～4時			

カレンダー 9月 (September)

木 (thu)		金 (fri)		土 (sat)		日 (sun)	
4		5		6		7	
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		離乳食講習会 ほのぼの 午後1時30分～3時 物忘れ相談 ほのぼの 午前9時～11時30分		智頭中学校運動会		心配ごと相談 山郷地区公民館 午後1時～2時 おはなし会 ちえの森ちづ図書館 午前10時30分～11時30分 韓国語講座 ちえの森ちづ図書館 午後2時～3時	
11		12		13		14	
ほのぼの広場 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		心配ごと相談 いざなぎ交流館 午後1時～2時 あたまイキイキ音読教室 ちえの森ちづ図書館 午前10時30分～11時15分		子どもと本を知る講座 ちえの森ちづ図書館 午後1時30分～2時30分		地区運動会(智頭・山形・山郷) ハジリンピック	
18		19		20		21	
韓国語講座 ちえの森ちづ図書館 午後2時～3時		ノーマメディアデー				心配ごと相談 土師地区公民館 午前9時30分～10時30分	
25		26		27		28	
		おはなし会 ちえの森ちづ図書館 午前10時～10時30分		山野草の世界 ～秋の天木森林公園で山野草を学ぶ～ 天木森林公園 午前10時～午後2時30分		地区運動会(那岐)	

＊日程は、変更する場合があります。

掲載広告募集中



広報ちづに広告を掲載しませんか？(有料)
役場企画課 ☎75-4112

石谷家住宅 9月の展示案内

3号蔵

キモトアユミ作品展
水音の蔵・根っこの旅

9月13日(土)～10月26日(日)

【作家様による作品解説】
9月14日(日) 午後1時30分～
「水にまつわる記憶たち、ダム湖との対話」

1号蔵

智頭町枕田遺跡と黒本谷古墳群

9月6日(土)～10月19日(日)

3号蔵

智頭急行 ふうりん展

9月7日(日)まで

智頭町の魅力を発信する
インターネットラジオを始めました！

毎週金曜日18:00公開！
(stand.fm/Youtube)

切り抜き、ビハインドトークの
リール・ショート動画も配信中
(Instagram/X/Tiktok/Youtube Short)

問合せ 役場企画課 ☎75-4112

超だいいまち智頭町の！

耳で旅する ふるさとラジオ

毎週金曜日
18:00～

ゲスト出演
募集中！



9月は「認知症月間」
「今」を楽しんで生きるための講演
.....
**認知症になってからも
自分らしく！**
.....

日程 **9月30日(火)**

受付開始時刻 **午後1時 (2部構成)**

会場 **ほのぼの1階
ひだまりホール**

申込不要
参加費無料

**1部
特別講演会**

認知症になってからも
自分らしく！
午後1時30分～
2時45分

2部 対談
藤田さんと
語りあおう
午後3時～
(1時間程度)



講師

藤田 和子氏

一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ-JDWG 相談役理事

パートナー

金谷 佳寿子氏

鳥取市中央包括支援センター・認知症地域支援推進員
一般社団法人 日本認知症本人ワーキンググループ-JDWG パートナー会員

藤田 和子氏 プロフィール

鳥取県鳥取市生まれ。看護師として勤務していたが、認知症の義母の介護に9年専念。その後、復職するも45歳で若年性アルツハイマー型認知症と診断され退職を決意。そこから地元の鳥取市で認知症本人としての発信を始める。現在、「認知症になっても自分らしい生き方を考えるサロン」や認知症本人がともに語り合う「本人ミーティング」「おれんじドアとっとり」のピアサポーターとして活動している。

令和2年 認知症の本人大使「希望大使」 厚生労働省
令和3年 鳥取市認知症本人大使「希望大使」 鳥取市
令和6年 ヘルシーソサエティ賞 受賞

✓ **1人じゃない**

踏み出す一歩、その勇氣、どう乗り越えるか、どうすれば幸せになれるか認知症に一足先になった、先輩のお話を聞くことで、モヤモヤを解決しませんか？

✓ **新しい認知症観を**

新しい認知症観を学び、認知症になってもなくても希望をもって自分らしく輝ける智頭町に！

✓ **健康ポイント事業
対象講演会**

1部に参加して下さった人には、健康ポイント2ポイント贈呈します！

主催・問合せ
智頭町地域包括支援センター ☎(0858)75-6007

