



2021
No.837



今月の表紙

10月28日に山形地区の虫井神社で例祭が行われ、芦津獅子舞保存会によって麒麟獅子舞が奉納されました。因幡地方の麒麟獅子舞は日本遺産です。いつまでも継承していきたいですね。

TOPICS

- ・智頭まちゼミが開催・・・2～3P
- ・令和3年度智頭町表彰式・・・4～5P
- ・百人委員会・健康部会・・・8P
- ・智頭病院だより・・・15P



令和3年度

智頭まちゼミが開催されました！

10/1 ~ 10/31



まちゼミは「得する町のゼミナール」の略で、お店の人が講師となり、プロならではの視点で専門的な知識や楽しさを伝えるゼミのことで、全国的にも実施され、鳥取県内では5地域が実施しています。

本町も「智頭まちゼミ」として平成30年度から

スタートし、今年で3回目を迎えました。まちゼミの参加を通じてお客様にお店の存在やセールスポイントを知っていただくことでファンを増やし、商店街の活性化へ大きな役割を果たしています。今年度は町内29の事業所で全46講座が実施されました。その一部をご紹介します。



**【10月6日・16日】
サラダによく合う
ドレッシングを作ろう！**

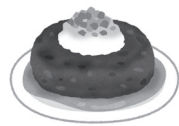


講師：林 福祉さん(チズストアー)

野菜がモリモリ食べられる2種類の美味しい特製ドレッシングの作り方を学び、参加者はその場でサラダにかけて楽しく試食を行いました。参加者にはレシピが配布され、各家庭でも楽しみました。

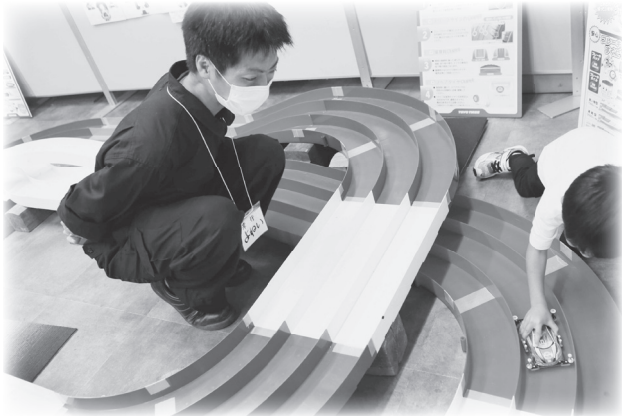


**【10月16日】
いつもの肉料理を
鹿肉で作しましょう☆**



講師：柏原和浩さん、赤堀広之さん

鹿肉販売の「ちづDeer's」とお食事処「たけよし」のコラボ企画！参加者は鹿肉を使ったチンジャオロースと豆腐入りハンバーグの作り方を実演で学び、鹿肉の風味を味わいました。

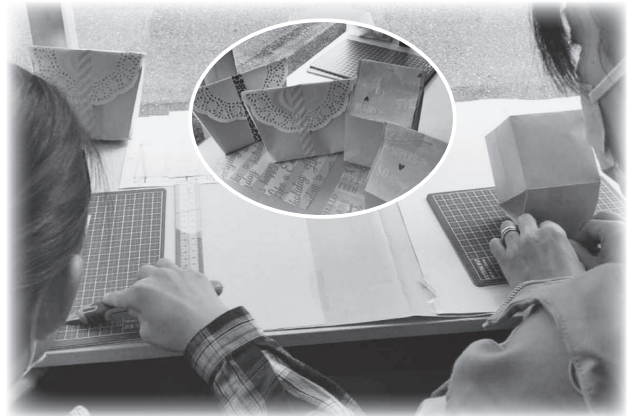


**【10月16日】
子どもも大人もミニ四駆を
一緒に走らせよう！**



講師：(株)大成自動車の皆さん

【店】 内を巡るコースが設置され、経験者・未経験者問わずレースや車体の改造を楽しみました。担当の國本さんは「参加者に『親子で一緒に楽しめた』と喜んでいただけことが何よりでした」と話されていました。



**【10月17日・18日】
封筒でミニギフト
ボックス作り**



講師：田中玲子さん(田中文具店)

【身】 近にある茶封筒を使い、おしゃれなギフトボックスを制作しました。レースやマスキングテープで彩られたギフトボックスを、家族と一緒に楽しく作ることができました。



**【10月5日・13日・22日】
写真撮影のポイントと
露出補正**



講師：小椋進司さん(オグラ写真館)

【写】 真撮影の基本であり最も重要な要素である「光」。その仕組みやシチュエーションに合わせた撮影のコツについて、写真のプロである小椋さんが初心者にもわかりやすく解説されていました。



**【10月6日・18日】
「ひとりでできるもん」
のし袋の名前書き**



講師：中西弘子さん(中西文具店)

【冠】 婚葬祭に役立つ金封(のし袋)の決まり事と、綺麗な名前の書き方を学びました。参加者は「お手本をその場で書いてくれて、説明もわかりやすく楽しかった」と笑顔を見せていました。



町政発展への功績を讃え
令和3年度
智頭町表彰式

智頭町の町政発展、消防防災、地域振興、文化・体育の発展、教育、交通安全などに功労又は善行のあった皆さまの表彰式が11月3日（文化の日）に行われました。表彰を受けられた皆さま、おめでとうございます。



武田 利典さん



綾木章太郎さん

永年にわたり財産
区議会議員として町
政発展に寄与されま
した



岸本眞一郎さん



酒本 敏興さん

永年にわたり町議
会議員として町政発
展に寄与されました

功 労 表 彰



寺谷 紀明さん



山根 晴一さん



村上 和正さん



迎山 恵一さん



坂本 克之さん

消防団員として25
年勤続されました



岸本 政宏さん



黒岩 政徳さん



福安 滝彦さん



森次 和正さん



寺谷 潤一さん

松葉 紀之さん
(写真未掲載)

善行表彰

多年にわたり民生児童委員として地域住民の相談役となり地域福祉の向上に尽くされました



小林 一晴さん



竹下 逸雄さん



福田 達志さん



佐々木賢次さん

多年にわたり保護司として更生保護に努め地域住民の福祉増進に貢献されました



小椋 良一さん

石谷 麗さん
(写真未掲載)

多年にわたり更生保護女性会員として更生保護に努め地域住民の福祉増進に貢献されました

寺谷 栄子さん
(写真未掲載)

多年にわたりちづパトロール隊員として地域福祉の向上に貢献されました



突出壽美雄さん

多年にわたり身体障害者福祉協会の役員として障害者福祉の向上に貢献されました



尾崎 一心さん

多年にわたりスポーツ推進委員として社会体育の振興に貢献されました



佐々木 瞬さん



河村恵太郎さん



中澤 直哉さん

安道 和美さん
(写真未掲載)

多年にわたり石谷家住宅に生け花を飾り華道を通じて文化振興に貢献されました



智頭町華道連合会
会長 田中 榮さん

多年にわたりどうだん祭りの開催に寄与し町花であるどうだんつつじの普及に努められました



どうだん部会
会長 国岡洋之助さん

勤続表彰



代表受領
森下慎太郎さん

分団名	氏名
【智頭地区】	第一号車分団 山本 翔太さん 西尾 真一さん 本町分団 森下慎太郎さん 久志谷分団 國石 雄太さん
【山形地区】	山形北分団 白岩 智之さん
【那岐地区】	第二号車分団 安道 章志さん 那岐第一分団 柏原 裕介さん 那岐第三分団 谷口 智士さん
【土師地区】	第五号車分団 草刈 達彦さん 土師中央分団 草刈 淳史さん
【富沢地区】	富沢第一分団 中村 康宏さん 富沢第二分団 林 健太郎さん

消防団員勤続表彰
(満10年以上勤続)

人事行政の運営状況・職員の給与等の状況を公表します

区 分		内 訳								
職員の任免に関する状況	職員採用 (令和3年4月採用)	一般行政職・・・6人 保育士・・・1人								
	退 職 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)	定年・・・1人 早期退職・・・1人 普通・・・2人 派遣終了・・・1人								
職員の勤務時間、 その他の勤務条件の状況	勤務時間	<table border="1"> <thead> <tr> <th>正規の勤務時間</th> <th>開始時間</th> <th>終了時間</th> <th>休憩時間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1週間当たり 38.75時間</td> <td>午前 8時30分</td> <td>午後 5時15分</td> <td>正午～ 午後1時</td> </tr> </tbody> </table>	正規の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間	1週間当たり 38.75時間	午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時
	正規の勤務時間	開始時間	終了時間	休憩時間						
	1週間当たり 38.75時間	午前 8時30分	午後 5時15分	正午～ 午後1時						
年次有給休暇の取得 (令和2年1月1日 ～12月31日)	1人当たり平均取得日数・・・7.9日 使用率(総使用日数/総付与日数)・・・21.0% ※「総付与日数」(4,928日)とは、令和2年1月1日現在で付与された休暇日数(前年からの繰越分を含む)を合計したもの									
育児休業 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)	新規で取得した職員 男性 0人 女性 9人 前年度から継続取得した職員 男性 0人 女性 3人									
職員の分限・懲戒処分 (令和2年4月1日～令和3年3月31日)	【分限処分】・・・0件 【懲戒処分】・・・戒告 0件 減給 0件 停職 1件									
職員の研修・勤務成績の評定の状況	研 修 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)	・鳥取県職員人材開発センターによる階層別・能力開発研修 ・庁内研修								
	人事考課 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)	実施								
職員の福祉・利益の保護の状況	鳥取県市町村職員互助会 負担金	負担金率 2.0/1,000 負担額 1,351千円								
	健康診断 (令和2年4月1日 ～令和3年3月31日)	事業所健診による健康診断、 人間ドック、脳ドック								
	利益の保護	該当なし								
公平委員会の業務	該当なし									

問合せ先 役場総務課 ☎75-4111

人件費の状況（令和2年度決算統計から）

住民基本台帳人口 (令和3年4月1日)	歳出額(A)	実質収支	人件費(B)	人件費率 (B/A)
6,662人	7,566,132千円	175,957千円	1,121,903千円	14.8%

※人件費には、町長・副町長・教育長・議員、その他特別職に支給される給与・報酬も含まれます。

職員の期末手当・勤勉手当の状況（令和2年度）

区	分	6月	12月	計
智頭町	期末手当	1.30月分	1.25月分	2.55月分
	勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.90月分
国	期末手当	1.30月分	1.25月分	2.55月分
	勤勉手当	0.95月分	0.95月分	1.90月分



職員の初任給の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	大学卒	高校卒
智頭町	182,200円	150,600円
国	182,200円	150,600円

職員の平均給料月額、平均年齢の状況

(令和3年4月1日現在)

区分	一般行政職	
	平均給料月額	平均年齢
智頭町	282,500円	39.1歳
国	325,827円	43.0歳

特別職の報酬等の状況（令和3年4月1日現在）

区分	給料		報酬		
	町長	副町長	議長	副議長	議員
報酬などの月額	800,000円	632,000円	330,000円	246,000円	229,000円
期末手当	6月期…1.70月分 12月期…1.65月分				

職員の年齢構成（令和3年4月1日現在）

区分	20歳未満	20～23歳	24～27歳	28～31歳	32～35歳	36～39歳	40～43歳	44～47歳	48～51歳	52～55歳	56～59歳	60歳～	合計
人数(人)	0	8	14	23	18	25	8	7	9	11	16	1	140

職員の級別構成（令和3年4月1日現在）

職務の級	職務の内容（行政職）	職務の内容（技能労務職）	人数(人)
1級	主事・技師・保育士・保健師・栄養士 その他特定の業務を専門的に行う職（専門職）	調理員・自動車運転手 介護士・現業主事	44
2級	主任・主任技師 困難な業務を処理する保育士又は専門職	相当の技能又は経験を必要とする業務に従事する調理員・自動車運転手・介護士・現業主事	28
3級	副主幹・係長・主任保育士 高度の知識又は経験を必要とする業務を処理する専門職	現業主幹・現業主幹	22
4級	課長補佐・主幹・館長補佐・所長補佐・園長補佐 総括保育士・所長・特に高度の知識又は経験を必要とする業務を処理する専門職	総括現業主幹	27
5級	課長・参事・園長・副園長・館長・局長・困難な業務を処理する所長	—	16
6級	困難な業務を処理する課長・園長	—	3



百人委員会 健康部会からのお知らせ

こ んにちは、健康部会です。今回は噛むことの健康効果についてご紹介します。

毎日の食事、皆さんはひとくち何回噛んでいますか？

現代では調理技術、食品加工技術の進歩とともに柔らかい食べ物が増え食事で噛む回数は弥生時代の6分の1に減ったと言われています。しかし、よく噛むことは消化吸収を助けたり病気の予防になったり、様々な健康効果があります。普段何気なくしている噛む行動を改めて意識してみてください。

消化吸収を助ける

食物をよく噛んで細かくすることで胃の負担を軽減し、また噛むことにより消化吸収のスイッチが入り、消化酵素が多くてくるので栄養の吸収をするための準備が整います。

食べ過ぎの防止

満腹感を脳が感じるには20分程度かかります。よく噛まないで早食い傾向になり満腹になるまでに食べ過ぎてしまいます。よく噛んで食べることによって、食事の時間を長くし、満腹感を得やすくなるので、食べ過ぎ防止に繋がります。

がん予防になる

発がん性物質は食品添加物や食べ物のコゲ等に含まれています。微量ではありませんが塵も積もれば山となります。

食事の際は咀嚼によって唾液腺が刺激されます。唾液中に含まれる酵素はそのような発がん性物質を抑制する効果があるので、がん予防になるのです。

脳が活性化する

血流が増加し、脳に酸素と栄養が送られるため、脳細胞の働きが活発になり、反射神経や記憶力、集中力、判断力があがる効果が期待できます。認知症の予防にも効果があります。

ストレスの抑制

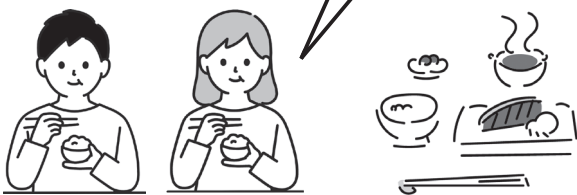
噛む行為などの一定のリズム運動は、幸せホルモンとして有名なセロトニンの分泌に効果的です。

セロトニンは脳内で働く伝達物質で感情や気分のコントロールに深く関わり、不足すると慢性的なストレス、うつ病、不眠の原因になります。

◎よく噛む事を習慣づける為に

- ひとくち30回噛む
- ひとくち毎に箸を置く
- 口の中にあるものを飲み込むまで口に運ばない
- 汁物や水で流し込まない
- 噛みごたえのある食材を取り入れる(根菜、きのこ、ナッツ、こんにゃく等)
- 食材を大きく、厚めに切る

毎日、1つでも実践して
習慣化していきましょう！



あなたの資格習得を応援！
ひとり親家庭高等職業
訓練促進給付金

資格習得を目指し、養成機関などで1年以上修行する場合、修行期間中の生活費の負担軽減のため給付金を支給します。

対象者・支給条件

※条件を全て満たす必要があります

- ①ひとり親家庭の人
 - ②児童扶養手当を受給または同等の所得水準の人は同等の人
 - ③養成機関で1年以上の課程を修行し、資格習得が見込まれる人
 - ④就業または育児と就業の両立が困難と認められる人
 - ⑤過去に同様の給付金制度を受給していない人
- 事前に福祉事務所職員と面談が必要です。まずは、相談ください。



支給金額

区分	給付金額(月額)
町民税課税世帯	70,500円
町民税非課税世帯(最終年度)	100,000円 (140,000円)

対象資格

看護師、准看護師、介護福祉士、保育士、理学療法士、作業療法士、社会福祉士、歯科衛生士、調理師 など



問合せ先 保健センター福祉事務所 ☎75-4102

智頭町戦没者慰霊祭を挙行しました

10月23日(土) ほのぼの

昨年度、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況を踏まえて開催を見合わせたことにより、今年度は、来賓・参列者の人数を制限するなど、規模を縮小することにはなりましたが、感染症対策を行った上で開催しました。祭主(町長)や来賓による慰

霊の辞では、戦没者602柱への追悼の誠が捧げられ、歴史への認識を一層深め、平和の大切さを次代に語り継ぐことが責務であるとの強い思いや、先の教訓を忘れることなく、住みやすいまちづくりを進めていくことへの誓いなどが述べられました。

参列者からは、「遺族会の会員も高齢となり、いつまで参列できるかわからないため、今年度は開催されてよかった。慰霊祭の開催は、多くの町民にとって平和を考えるきっかけになっていてほしいと思う。」という声が聞かれました。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4102



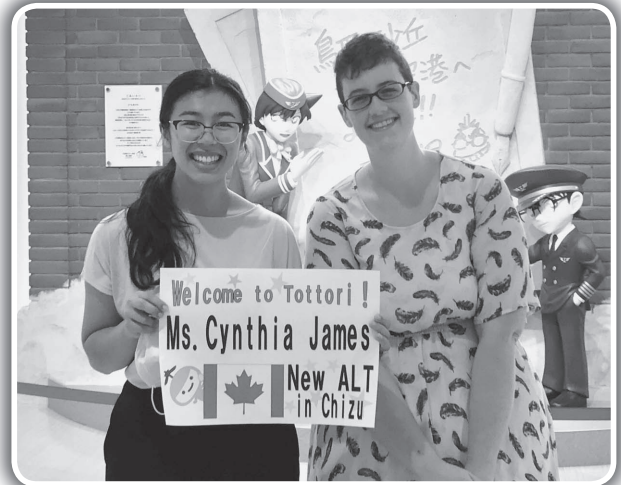
新しいALTの
シンシア先生を紹介します！

10月に新しいALT（外国語指導助手）としてシンシア・ジェームズ先生が着任しました。カナダ出身です。主に智頭小学校で勤務しています。

シンシア先生からのメッセージ

「初めまして。智頭に来ることができて、とても嬉しいです。町の皆さんはとても親切で、この景色は美しいです。より多くの人と出会い、智頭のコミュニティについて学ぶことを楽しみにしています。よろしくお願いします。」

Hello, nice to meet you! My name is Cynthia. I am very happy to be in Chizu Town. Everyone has been so kind, and the scenery here is beautiful. I look forward to meeting more people, and learning about Chizu Town's community.



鳥取に到着したシンシア先生(右はローラ先生)



シンシア先生

これからもお元気で

9月20日(月) 町内

本町では、毎年100歳以上の人を対象に長寿のお祝いをしています。今年度100歳を迎えられる6人、101歳以上の8人に、祝賀品やお祝い状を贈呈しました。

自宅に伺った人の中には、訪問に対して心のかもったお礼の手紙を準備していただいた人もあり、あたたかい雰囲気にもまれた訪問となりました。皆さん、おめでとうございます。これからもお元気で過ごしてください。



長寿お祝いの様子

智頭町秋のパン祭りが開催されました 10月23日(土)智頭町観光協会

智頭町総合案内所前のどうだん広場で秋のパン祭りが開催され、町内外から約250人ほどが訪れました。

町内を中心に6店舗が出店し、会場は朝から大賑わいに。美味しいパンを求めて行列ができていました。出店者の1人は、「前日に準備した時は作りすぎたかもと思ったが、足りないくらいでした。たくさんの人に来ていただけてよかったです。」と笑顔を見せていました。



にぎわう会場

「我が家の自慢料理コンクール」大賞受賞！ 10月26日(火)智頭小学校

八頭郡学校給食会で募集のあった「我が家の自慢料理コンクール」で、智頭小学校6年生の神田誉さんが全296点の応募の中から大賞に選ばれ、表彰式が行われました。

神田さんは、「彩りも良く、色々な食材が入っているので、皆にたくさん食べて欲しい。」と話していました。神田さんが受賞した料理は11月19日に実際の給食で提供されました。受賞おめでとうございます！



大賞を受賞した
神田 誉さん(6年)

▲受賞した
「キクラゲと玉子の
ムーシーロー」

山郷地区「横瀬渓谷コース」お披露目会 10月31日(日)

山郷地区民を対象に、森林セラピーロード「横瀬渓谷コース」のお披露目会を開催しました。

手入れの行き届いた人工林、アスファルトの遊歩道と土の遊歩道が整備され、全国でも珍しい電動車椅子で森林セラピーを楽しめるコースです。

オープニングで山郷杉太鼓振興会のちびっこ杉太鼓などが披露された後、参加者は新しいセラピーロードをポール・ウォークと電動車椅子で楽しみました。



横瀬渓谷コースを散策

図書館だより

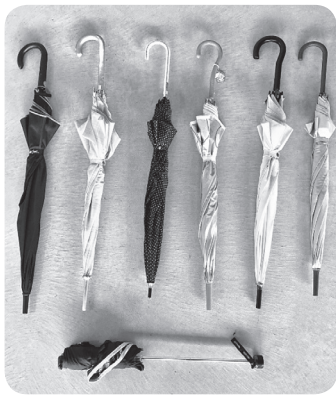


**もう読みましたか？
2021年受賞作品**

今年の受賞作品はもう読まれましたか。図書館にて好評貸出中です。ぜひ、ご利用ください。

- 第165回 直木三十五賞 「テスカトリポカ」 佐藤 究
- 「星落ちて、なあ」 澤田瞳子
- 第165回 芥川龍之介賞 「貝に続く場所にて」石沢麻依
- 「彼岸花が咲く島」 李 琴峰
- 第18回 本屋大賞 「52ヘルツのクジラたち」 町田そのこ
- 第34回 三島由紀夫賞 「旅する練習」 乗代雄介
- 第74回 日本推理作家協会賞 「インビジブル」 坂上 泉
- 第12回 山田風太郎賞 「黒牢城」 米澤穂信
- 第42回 吉川英治文学新人賞 「オルタナート」加藤シゲアキ

忘れ物はありませんか？
お心当たりのある人は、職員までお知らせください。




年末・年始休館のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土
12/26 開館	27	28 臨時休館	29	30	31	1/1
			年末年始休館(～1/3まで)			
1/2	3	4 臨時休館	5 開館	6	7	8

休館日
休館中の本の返却は、図書館入口の返却ポスト、総合センター入口の返却ボックスをご利用ください。

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 12月24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

**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 12月10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



新着図書(一般書)

- 幻の旗の下に 堂場 瞬一
- 闇祓 辻村 深月
- らんたん 柚木 麻子
- ボーダーライト 今野 敏
- 月夜の羊 紅雲町珈琲屋9 吉永 南央
- ペッパーズ・ゴースト 伊坂幸太郎
- アルテミスの涙 下村 敦史
- 感動するほど楽しい！七厘の本 坂口 一真
- 夫婦の妊コミBOOK 鈴木 早苗

- 過疎再生 奇跡を起こすまちづくり 松場 登美
- 鳥取のトリセツ 昭文社
- 名所・旧跡の解剖図鑑 スタジオワーク
- きのこ図鑑 牛島 秀爾

新着図書(児童書)

- 黒魔女さんと受験の神さま 15 石崎 洋司
- クリスマス・ピッグ J.K.ローリング
- めしつかい猫と運命の宝石 あんびるやすこ
- くぬぎのもりのりすのがっこう ふくざわゆみこ
- その他多数

問合せ先 ちえの森ちづ図書館 ☎ 75-4123



**冬休み
おやつづくり教室**

冬休みをむかえた小学生を対象に、子どもおやつ作り教室を開催します。

日時 12月24日(金)

- ① 午前9時30分～
- ② 午後1時30分～

場所 ほのぼの 栄養指導室

講師 給食センター調理員

定員 午前・午後各10人ずつ

参加費 200円(材料費)

持ち物 エプロン、三角巾、

マスク、お茶、参加費 ※申込み方法など、詳しくは

学校を通して

チラシをご覧ください。



小学生

新春書き初め大会



新春恒例の小学生書き初め大会を開催します。その一年の夢や願いを込めて、心静かに筆をとってみましょう。

日時 令和4年1月4日(火)

午前10時～11時30分

場所 総合センター大集会室

定員 30人(先着順)

参加費 100円(材料費)

持ち物 書道用具一式、参加費書きあがった作品は「新春

書き初め展」として、総合センターのロビーに展示します。

※申込み方法など、詳しくは学校を通して配布するチラシをご覧ください。

**麒麟獅子舞体験プログラム
石谷家住宅を開催しました**

令和元年5月の日本遺産認定以降、日本遺産「麒麟のまち」推進協議会を中心として、情報発信や普及啓発の取組を推進しています。この一環として、通常は、各神社の祭礼でしか見ることのできない麒麟獅子舞をより多くの人に体感していただけるよう、石谷家住宅で芦津獅子舞保存会による演舞を行いました。

演舞後は、子ども向けに麒麟獅子舞の鉦や太鼓を保存会の人に習って叩いてみる体験会を開催しました。最後は、子どもたちが叩いた鉦と太鼓に合わせて麒麟獅子も一緒に舞い、地域の伝統芸能に触れることができました。



**智頭町体育協会から
活動のお知らせ**

智頭町体育協会は、本町の体育振興を目的とした団体で、町民体育祭の開催や、その年にスポーツ分野で活躍した人の表彰などを行っています。

智頭町体育協会には、現在7団体が加盟しています。各加盟団体は普段の活動をはじめ、競技によってはリーグ戦や大会を開催しています。

スポーツをやりたいと思っている人は、ぜひ活動に参加してみてください。練習日等については町ホームページをご覧ください。

加盟団体

- 野球部
- バレーボール協会
- 陸上部
- ソフトテニスクラブ
- バドミントン協会
- バスケットボールクラブ
- グラウンド・ゴルフ協会



事務局(中央公民館内)石谷

始めてみませんか？

セルフメディケーション

平均寿命が長くなり、生活習慣病などが問題になってきた現代。日々をいかに健康に生きるかが問われています。そこで注目されているのが「セルフメディケーション」です。

セルフメディケーションとは？

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

セルフメディケーションの効果

- ① 毎日の健康管理の習慣が身につく
- ② 医療や薬の知識が身につく
- ③ 疾患により、医療機関で受診する手間と時間が省かれる
- ④ 通院が減ること、国民医療費の増加を防ぐ

◎健康に過ごすためには、自分の健康は自分で守ることを意識し、積極的に健康管理にかかわることが大切です！

セルフメディケーションの3つのポイント

① 病気や薬についての正しい知識を身につけること。軽い症状を自分で改善したり、生活習慣病の予防や健康維持に役立ちます。

② 普段から適度な運動と栄養バランスのよい食事、十分な睡眠時間を確保すること。もともと備わっている自然治癒力を高めましょう。

③ OTC医薬品※を上手に利用し、自分で手当てをすること。



セルフメディケーション 税制をぜひ利用ください

特定の成分含む OTC 医薬品を 1 年間に 12,000 円以上購入し、その年に会社の健康診断や自治体のメタボ健診などを受けている人は、確定申告時の医療費控除制度に OTC 医薬品の購入費が対象となります。

※OTC 医薬品とは 薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せん無しで購入できる医薬品のことです。



自分の健康状態や生活習慣を チェックしましょう

セルフメディケーションでは、自分のからだの状態を知っておくことが重要です。健康管理の意識を高めていきましょう！

- ・ 健康診断の結果に注目し、かかりつけ医に相談しながら生活習慣を見直す。
- ・ 家庭で体重や体脂肪、血圧などをチェックする機器を使い、自分の健康状態を確認する。

智頭病院だより



外出自粛による運動不足
おうちの中で解消しましょう

リハビリテーション室

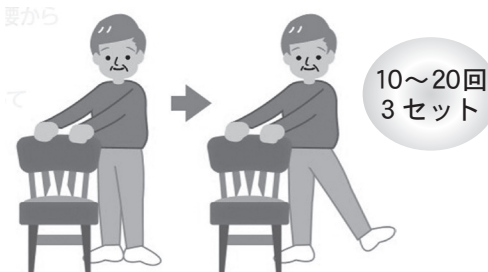
新型コロナウイルスの感染予防や、寒さも増してきて外出を控え自宅での過ごし事が多くなっていると思います。長期にわたる外出制限で運動不足になると生活習慣病の発症や身体機能の低下をきたすリスクが高くなります。日頃から運動を心がけ健康的な体、動ける体作りをしましょう。今回は、家でできる運動を5つ紹介します。

運動前の注意点

- ・体調がすぐれない日は無理に行わない
- ・つかめる物の近く又は物をつかみながら安全に行く
- ・立位が不安定な場合は椅子に座って行う
- ・運動中に息を止めない
- ・運動中に痛みや体調の変化を感じたら中止する
- ・普段運動しない人は少ない回数から始め、徐々に増やす
- ・持病がある人や痛みがあり生活に支障が出ている人はかかりつけ医に相談してから行う

③足の外開き運動

【足の筋力トレーニング・バランス練習】



10～20回
3セット

- ・椅子の背もたれ等につかまる
- ・つま先を正面に向けたまま足を外に開く
- ・5秒かけて開き5秒かけて閉じる

②かかとの上げ下げ

【骨粗しょう症予防・血行改善】



10～20回
3セット

- ・椅子やテーブル等につかまり足を肩幅に広げて立つ
- ・かかとをゆっくり上げ下ろしする

①体伸ばし

【全身のストレッチ】

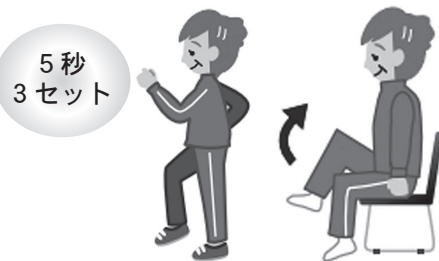


10秒
3セット

- ・ゆっくり手を上げる
- ・上で10秒止める
- ・ゆっくり手を下げる

⑤足踏み運動

【敏捷性トレーニング・バランス練習】



5秒
3セット

- ・バランスを崩さない程度で可能な限り足を高く上げ、できるだけ早く足踏みをする。

④立ち座り運動

【足の筋力トレーニング】



5～10回
2セット

- ・足を少し手前に引き背すじを伸ばして立ち上がる。
- ・ゆっくりと5秒かけて立ち5秒かけて座る



運動するときのポイント

- ・ひとつひとつの動作はゆっくりと大きく
- ・少し息が弾むまたは少しきついと感じる程度に
- ・日々継続して運動を行う事が大切
- ・体力に不安がある人は少ない量、短い時間でもOK
- ・毎日運動を続けることを意識しましょう

参考・引用資料：理学療法ハンドブックシリーズ（公益社団法人日本理学療法士協会 HP）

問合せ先 国民健康保険智頭病院 事務部 ☎75-3211



智頭小人権教室で
風船バレーを行いました



10月27日(水)智頭小学校体育館で小学4年生41人を対象に、人権擁護委員の庄田さんを講師に迎え、人権教室として風船バレーを行いました。わざと体を固定して不自由な状態を作り出すので、はじめは慣れなかつた児童たちも、協力しパスを回してゲームが出来るようになりました。

「みんなで協力することが大事だとわかった」「おばあさんが車椅子に乗るときは手助けしたい」など相手のことを考えたり、人と協力して生きていくことの実体験ができました。

終わりに、人権擁護委員の藤原委員から「困っている人に声をかける勇気を持てる人になってほしい」というお話をいただきました。

今後も人権擁護委員と小学校は連携して子どもたちに人権教育を行っていきます。

**還付金詐欺に
ご注意ください！**

鳥取県内で還付金詐欺の被害や不審な電話が多発しています。市町村役場職員を名乗り、「介護保険の還付金がある。」などという電話にはご注意ください。

- ・ 公的機関が還付の際にATMの操作を求めることはありません。
- ・ 相手の話をうのみにせず、必ず相手の電話番号を確認し、公的機関に問い合わせましょう。
- ・ 万が一、振り込んでしまった場合は、振込先の金融機関や警察にすぐに相談してください。

◎ 困った時は消費生活相談窓口にご相談ください。

消費生活相談窓口では、商品やサービスなど消費生活全般に関する苦情や問い合わせなど、消費者からの相談を専門の相談員が受付、公正な立場で処理にいたします。啓発講座も行っていますので気軽に申込みください。

智頭町消費生活相談窓口
☎ 71-0059

東部消費生活相談室
☎ 0857-2617605

12月4日～12月10日は人権週間です！

人KEN まもる君 人KEN あゆみちゃん

国際連合は、1948年(昭和23年)に世界人権宣言を採択し、その2年後、世界人権宣言が採択された12月10日を「人権デー」と決めました。

日本では、毎年12月4日～同月10日までを「人権週間」と定め、全国的に人権啓発活動を行います。この機会に人権について考えてみませんか？

本町でも、人権擁護委員が啓発活動を行います。

問合せ先 役場総務課 ☎ 75-4111

くらしの

情報



おしらせ

冬休みを利用して
予防接種を
受けましょう！



本町では、ロタウイルス、B型肝炎、ヒブ、肺炎球菌、BCG、四種混合、麻しん風しん混合、水痘、日本脳炎、二種混合の定期予防接種を行っています。該当のお子さんには接種券を個別に通知、あるいは訪問、健診でお渡ししています。

事前に医療機関へ予約し、接種券、予約票、母子手帳を持って接種しましょう。

予防接種は無料で接種できる期間が決まっています。期間内に接種しましょう。

【問合せ先】

保健センター 福祉課

☎ 75-4101

今年度最後の
集団健診を実施します！

健康への第1歩は今の自分の体の状態を知ることです。本町では集団健診を実施しています。生活習慣病の多くは、自覚症状無く進行しますので、年に1度は健診を受けましょう。

12月の集団健診の日程は下記のとおりです。今年度最後の集団健診となります。まだ受けていない人はぜひ受けましょう。

△コロナウイルス感染症対策のため受診可能人数に制限があります。

特定健診、後期高齢者健診、胃がん検診、乳がん検診、12月12日の子宮がん検診は予約が必要です。

福祉課に予約をお願いします。

レディース検診日

日時 12月12日(日)
午後1時30分

～3時受付

場所 ほのほの

内容 乳がん検診
子宮頸部がん検診

持ち物 各受診券

セット健診

日時 12月20日(月)
午前8時30分～

10時30分受付

場所 総合センター

内容

特定健診、後期高齢者健診、胃がん(バリウム)検診、大腸がん検診、結核・肺がん検診、子宮頸部がん検診、肝炎ウイルス検査

持ち物

各受診券、健康保険証、(お持ちであれば)お薬手帳

【問合せ先】

保健センター 福祉課

☎ 75-4101

12月3日～9日は
「障害者週間」です

毎年、12月3日～9日は、障害者基本法で定められた「障害者週間」です。

平成30年度の調査では、国民の約13人に1人はなにかしらの障がいをもつことが分かっています。あなたの身近な誰かもそうかも知れません。しかし、障がいをもつ人に対しては、現在でも社会参加を妨げる障壁や差別があります。

障がいをもつ人も他の人と同じように学び、働き、暮らす権利を持っています。あなたの身近な誰かの笑顔を守るためにも、この機会に皆さん一人一人が障がいへの理解を深め、誰もが互いの人格と個性を尊重して支え合う「共生社会」を実現することが必要です。

住民皆さんの理解と協力をお願いします。

【問合せ先】

保健センター 福祉課

☎ 75-4102

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

12月10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
「依存症の治療について」

講師

渡辺病院 山下 陽二医師
精神保健福祉士

岩岸 直美氏

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受け付けています。

日時

12月10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 山下 陽二医師
精神保健福祉士

岩岸 直美氏

※予約制(1人30分)。

※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
☎0857-2215616



「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で、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 12月21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)

内容

ミニ講義
「家族の関わり方と役割について」

講師

とっとりひきこもり
生活支援センター所長

対象者

山本 恵子氏
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
☎0857-2215616

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。
12月も智頭町に出張します。
気軽に相談ください。

日時 12月13日(月)

午後2時～4時まで

※前日までに要予約

場所

智頭町保健・医療・福祉
総合センター「ほのほの」
ボランテニア室

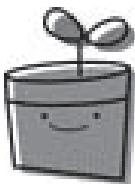
※相談料はかかりません。

※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

☎0857-2812388



見えづらさ相談の
お知らせ

見えづらさでお困りの人を対象に、鳥取県視覚障がい者東部支援センターの相談支援員が皆さんからの相談をお受けします。

日時 12月17日(金)

午前10時～11時30分

場所 総合センター

相談内容

日常生活の不安・不便について、便利に使える道具が無いが、利用できる福祉サービスが無いか、など見えづらさに関わることなら何でも

その他

予約・相談費用は不要
家族・支援者からの

相談も可能

障害者手帳をお持ちでない人も気軽にいらしてください。

【問合せ先】

鳥取県視覚障がい者東部支援センター(担当:市村)

☎0857-3218015

おしらせ

「列車は急には止まらない」
「踏切事故を防ぐ」
4つのおねがい

中国地方の踏切では、過去5年間で踏切道における事故により28人が亡くなっています。踏切を通行するときは、次の4つのおねいを思い出してください。

- ①踏切の手前では必ず一時停止しましょう
- ②警報機が鳴り始めたら踏切内に入ってはけません
- ③踏切を越えた先に自分の車のスペースがない場合は、踏切に進入してはいけません
- ④転倒防止、他者との接触防止のため、歩きスマホは止めましょう

【問合せ先】

中国運輸局鉄道部安全指導課

☎082-22818799

JR西日本米子支社安全推進室

☎0859-3218126

若桜鉄道株式会社

☎0858-8210919

智頭急行株式会社運輸部

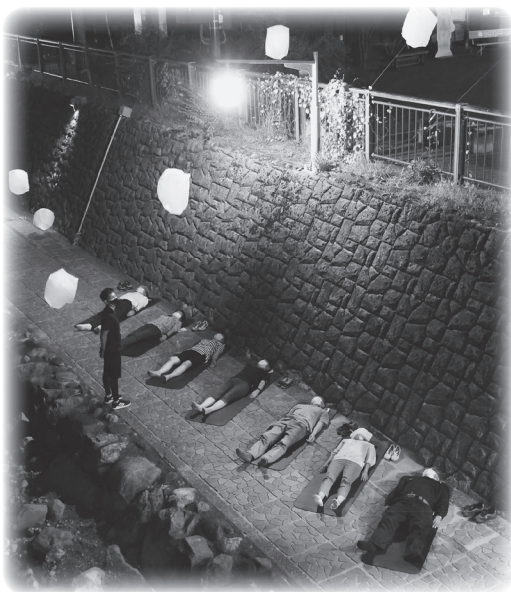
☎0858-7512595



麒麟のまち
Kirinomachi

麒麟のまち
インフォメーション
INFORMATION

第18回新温泉町



高温温泉地ならではの

98度の温泉が豊富に湧出している湯村温泉では、旅館や配湯事業等に利用されない温泉が春来川に流れ込み、昔から「川も湯になる」と表現されてきました。源泉(荒湯)付近の地面はかなり温かく、その温泉熱パワーに驚かれる観光客も多くいます。そして、荒湯から春来川沿いの遊歩道を川下に150mほど歩いたところに、実は温泉熱を感じる場所が幅50cm、長さ90mにわたって存在します。高温温泉地ならではの埋もれた資源です。

現在、温泉熱で体を温めながら健康プログラムを実施するなど、未利用資源の利活用に向けた新たな取組も始まっています。

【問合せ先】

おんせん天国室

☎0796-99-2615



次回は岩美町です。お楽しみに！

カレンダー 12月 (December)

木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
2 行政相談 ちえの森ちづ図書館 午前9時30分～11時30分 百人委員会企画提案会 総合センター 大集会室 【学生の部】午後3時～ 【一般の部】午後6時30分～	3	4 智頭の山人塾講座 「農業から里山を考える」 講師：大住克博氏 ちえの森ちづ図書館/オンライン 午後2時～3時30分頃 特設人権相談 総合センター 午前9時～11時30分 人権週間（10日まで）	5 心配ごと相談 山郷公民館 午後1時～2時
9 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 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	10 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	11	12 レディース検診 ほのぼの 午後1時30分～3時受付
16 行政書士無料相談会 総合センター 午前10時～正午	17	18 神聖な真菰藁で作る「ミニ真菰しめ縄ワークショップ」 10:00-15:00間 随時 ¥1,500税込（ラッピング込） （19日まで）	19 ノーメディアデー 心配ごと相談 土師公民館 午前9時30分～10時30分
23	24 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	25	26
30	31 すぎっ子バス最終便運休	1月1日～3日 すぎっ子バス運休 1月4日(火)から 通常運行	

*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



広報ちづに広告を掲載しませんか？(有料)

問合せ先 役場企画課 ☎75-4112

石谷家住宅 12月の催し情報

3号蔵展示室

・ateliercafe M 花雑貨展

会期 令和3年12月3日(金)～

令和4年1月10日(月)

★神聖な真菰藁で作る
「ミニ真菰しめ縄ワークショップ」

12月18日(土) 12月19日(日)

10:00-15:00間 随時

¥1,500税込(ラッピング込)

☎75-3500

人の動き

令和3年11月1日現在（前月比）
 世帯数 2,697世帯（+8世帯）
 人口 6,597人（-4人）
 女 3,512人（+1人）
 男 3,085人（-5人）

お誕生おめでとう

ところ	なまえ	保護者	誕生日
下町	米原美乃里ちゃん ^{みのり}	俊朗さん 尚子さん	10/1
中町	森下那瑠ちゃん ^{なる}	優一さん ひとみさん	10/11
ゆめが丘	谷口愛璃ちゃん ^{めい}	恭平さん 麻美さん	10/14

ごめい福をお祈りします

坂原	國岡	富子さん	73歳
河一	芦谷	敦子さん	83歳
穂見	坂本	芳恵さん	93歳
栃本	竹下	嘉代子さん	83歳
中山根	白間	糸野さん	98歳
河四	高木	ますさん	105歳
宇波	寺坂	笑子さん	90歳
河一	聲高	弘之さん	79歳
西野	白岩	一雄さん	70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 交通安全にみんなで参加する日
6 物忘れ相談 ほのぼの 午前9時～11時30分	7	8 乳児健診 ほのぼの 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
13 東部ハートフル スペース出張相談 ほのぼの 午後2時～4時 （要予約）	14 心配ごと相談 ほのぼの 午前10時～11時	15 交通安全にみんなで参加する日 心配ごと相談 山形一公民館 午前10時～11時
20 セット健診 総合センター 午前8時30分～ 10時30分受付	21 年金相談会 総合センター 午前10時～午後3時	22
27 固定資産税第3期 国民健康保険税 第6期納期限	28 ちえの森ちづ図書館 臨時閉館（令和4年 1月4日（火）まで） 出張職業相談会 総合センター 午後2時～4時	29

湯～とぴあ黄金泉入浴割引券

500円（通常700円）

2022年3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3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)
☎0368-79-2334 休館日 毎週火曜日

外来食堂及び職員食堂 運営事業者募集！

智頭病院では外来食堂及び職員食堂事業を引き受けていただける事業者を募集します。



申し出期間：令和3年12月1日～12月24日

条件等、詳しくは智頭病院事務局(☎75-3211)

「みんなでつくるドングリの森」植樹会

10月25日(月)
森林公園とっとり出会いの森

ちづ保育園の園児67人、みささこども園の園児39人が、森林公園とっとり出会いの森で開催された植樹会に参加しました。



今回植樹したコナラの苗木は、令和元年度に「森の教室」で森の働きや大切さを学んだ園児が2年間育てたものです。順調に生育すれば、約10年でドングリの実が拾えるまでに成長します。

植樹の後は、公園内の芝生広場へ移動して「森の体操」を披露し、参加した園児へ記念品が送られました。

この事業は「ファミリーマート 夢の掛け橋募金」から(公社)国土緑化推進機構に寄付された緑の募金を活用し、鳥取県緑化推進委員会により実施されたものです。



植樹の様子

問合せ先 役場山村再生課 ☎75-3117



ブドウ・白ネギ農家 古谷さんご夫婦が 知事表彰されました!

10月19日(火) とりぎん文化会館

鳥取県優秀経営農林水産業者等表彰式典において、古谷浩平さん・葉子さん「いきいき農林水産業者(園芸部門)」として平井知事から表彰状を授与されました。ご夫婦は、県外から移住して営農し、主にブドウと白ネギを栽培されています。町内で後継者不足で遊休農地化が心配されている土地の担い手となるなど、地域へ貢献されています。

古谷さんご夫婦は、「とても励みになります。いただいた賞に恥じないように、今後も真面目に土と向き合います。これからも、智頭町や鳥取県の良さを、ブドウや白ネギという形で表現し多くの方に広めていきたいです。」と話されました。



受賞された古谷浩平さん、葉子さん