



2023

3

No.852



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。



今月の表紙

智頭宿雪まつりが開催され、
雪が積もった宿場町を幻想的な灯りが照らしました。



イベント当日の様子は智頭町公式 Youtube▶
チャンネルでご覧いただけます！



TOPICS

- ・ NFT について 2P
- ・ まちの話題 6P

シリーズ 「日本で最も美しい村デジタル村民の夜明け事業」Vol.2

内閣府の支援を受けて、静岡県松崎町と鳥取県智頭町が連携し、関係人口の創出と地域課題解決を目指す事業を行っています。今回は、新たに開設される NFT 購入サイトやプロモーションイベントについての情報を提供いたします。

NFT 購入サイト近日オープン！

本事業の目玉である、NFT の予約販売サイトが近日開設されます。購入者には美しい村で提供される様々な特典があり、今後参加自治体が増えるにつれて特典の幅が広がっていきます。

プロモーションイベント

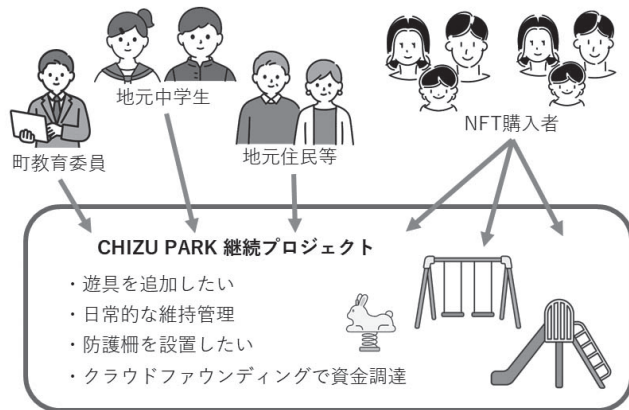
3/6 (月) ~ 3/12 (日)、東京丸の内においてプロモーションイベントを開催します。美しい村 NFT の予約販売や、地域素材を活用したカフェ、トークイベント及び NFT ファッションショーを開催します。イベントの様子はメタバースにより遠隔地からも観覧できる予定ですので、お楽しみに！

※本イベント公式サイトは下記の QR コードからアクセスできます。

NFT とは…唯一無二であることが 証明されるデジタル上の資産

次回 百人委員会「デジタル部会」登場！！
デジタル村民と百人委員会が融合し、外部の知見を活かしながら、CHIZU PARK の存続など智頭町の地域課題解決を目指します。

DAO(Discordで情報共有)



「日本で最も美しい村 デジタル村民の夜明け」イベント公式サイトオープン！

日本で最も美しい村 デジタル村民の夜明け
地方創生×Web3

CHIZU MATSUZAKI

2023.3.6(月) - 3.12(日)
Have a Nice TOKYO! / Marunouchi Happ. / EJEVAR

Supported by MITSUBISHI - JISHO

公式サイトには
こちらから
アクセス！



<https://pre-evnet.beautiful-village.org/>

公式サイトでは、プロモーションイベントの詳細を見ることができます。ぜひご覧ください！

問合せ先 役場企画課 ☎ 75-4112

新しい民生児童委員の皆さんを紹介します

令和4年12月1日付けで民生委員・児童委員30人と、主任児童委員2人が、厚生労働大臣から委嘱されました。任期は令和7年11月30日までの3年間です。

民生委員・児童委員

地域住民の福祉向上のため、さまざまな問題について、皆さんの立場で親身になって相談のります。また、福祉制度や子育て支援など必要なサービスが受けられるよう関係機関との「つなぎ役」になります。

主任児童委員は

区域担当民生児童委員と一体となって活動し、特に児童福祉関係機関や教育機関・地域の児童健全育成に関する団体とのパイプ役となります。



平尾 博章さん
TEL 75 - 2792
大字市瀬



米原 敏行さん
TEL 75 - 0498
下町・錦町



山崎 克己さん
TEL 75 - 0388
中町



織田 和栄さん
TEL 75 - 0468
上町



米井 里子さん
TEL 75 - 1454
上市場・大字南方



下口 春彦さん
TEL 75 - 1916
本折



天野 信昭さん
TEL 75 - 3852
河一



谷口 美久さん
TEL 75 - 0246
河二



國本 道哉さん
TEL 75 - 0239
河三



長谷智恵子さん
TEL 75 - 3811
河四



岸本 光義さん
TEL 75 - 4177
久志谷



春摘 暢仁さん
TEL 75 - 2867
段・緑ヶ丘・
青山台・
杉の香団地



山根 勇さん
TEL 75 - 0377
篠坂・毛谷・
郷原



春摘 憲政さん
TEL 75 - 1147
大字西野・
大字大呂



武田真里子さん
TEL 75 - 3561
芦津・八河谷



酒本 滋行さん
TEL 75 - 0808
大内



福安 健さん
TEL 78 - 0802
大屋・早瀬



松村俊之介さん
TEL 78 - 0703
真鹿野・野原



宮崎 将裕さん
TEL 78 - 0445
大字奥本・
大字大背



國政 愛治さん
TEL 78 - 0131
東字塚・
大字西字塚・
河津原



山中也も江さん
TEL 75 - 0457
大字三田・
大字山根
(除戸能)



佐々木賢次さん
TEL 75 - 2370
戸能・穂見・木
原・三明・塩田



小林 一晴さん
TEL 75 - 0793
大字埴師
(除塩田・三明)・
駅前・横田



大谷森一郎さん
TEL 78 - 0523
大字三吉
(除土師駅前)・
慶所



岡本 功さん
TEL 75 - 2666
岩神・坂原・
中田



西尾三千麿さん
TEL 75 - 3071
惣地・新見



藤森 涼子さん
TEL 75 - 2729
口波多・波多・
口宇波・宇波



声高 等さん
TEL 75 - 2683
尾見・大字西谷



葉狩美穂子さん
TEL 75 - 3593
中原



小林 悦次さん
TEL 75 - 3594
福原・駒帰



長谷 諭さん
TEL 75 - 0998
主任児童委員



山崎 佳代さん
TEL 75 - 0055
主任児童委員

智頭町民生児童委員協議会では各地域担当の委員が皆さんからの相談を随時お受けするほか、毎月1回、各地区公民館などを会場に「心配ごと相談」事業を実施しています。介護・育児・いじめ・家庭内暴力・生活保護など、日ごろの生活で不安なこと、悩みごとなどがありましたら気軽に相談ください。

問合せ先 保健センター 福祉課内 智頭町民生児童委員協議会事務局 ☎ 75 - 4102

覚えていますか？ 「健康ちづ21(平成29年度改訂版)」

「健康ちづ21」分野ごとの指標や取組

「健康ちづ21」では、町民の健康寿命の延伸・健康格差の縮小のため、指標・取組を定めています。分野ごとのアンケート結果は左ページの通りです。

食事

- 「毎日3食きちんと食べよう」
- 「1日1回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べよう」
- 「1日に両手一杯分の野菜を食べよう」

運動

- 「毎日10分、身体を動かす時間を増やそう」

飲酒

- 「節度ある飲酒と休肝日で、体もこころも大切にしよう」

たばこ

- 「喫煙者を減らそう」「禁煙治療を積極的に活用しよう」

自身の健康管理

- 「みんなで目指そう適正体重」
- 「年に1回の特定健診・がん検診を習慣にしよう」

歯の健康

- 「毎日朝晩歯みがきをしよう」
- 「1日に1回は丁寧に歯みがきをしよう」
- 「年に1回は歯科医院を受診しよう」
- 「噛みごたえのある食材を取り入れ、よく噛んで食べる習慣をつけよう」

忙しい毎日を過ごしている
と、自分の健康が後回しになり
がちです。元気に過ごしている
人ほど、「自分は病気とは無縁」
と感じるかもしれません。
しかし、症状はなくても生活
習慣病にかかる人が多いのが現
状です。本町でもがん・心臓病・
脳卒中・糖尿病にかかる人、こ
ころのケアを必要としている人
がたくさんいます。

本町では、町民一人ひとりが健
康に対する意識を高め、生活習慣
病などの予防に取り組むこと、そ
のサポートを行う環境を整えるた
め、本町の健康増進計画として、
平成14年に「健康ちづ21」を策定
しています。平成24年度、平成29
年度には見直しを行い、そのなか
で令和3年度には現在の状況を確
認するためのアンケートを実施し
ました。(次ページ)

特定健康診査	44.5%
胃がん検診	26.1%
肺がん検診	32.0%
大腸がん検診	30.3%
子宮がん検診	23.7%
乳がん検診	14.8%

令和3年度各健診の受診率

特定健診を受けない理由と
しては、「定期的に病院を受
診している」が48.0%、「特
に理由はない」が16.7%で
した。がん検診を受けない理
由は「特に理由はない」が41.
5%、「定期的に検査を受け
ている」が23.1%でした。



そこで、令和3年の本町の
死亡原因をみると1番多いの
は「老衰」(26.4%)、つ
いで「悪性新生物(がん)」
(24.8%)、「心疾患」(13.
2%)となっています。生活
習慣病やがんは早期発見・早
期治療が大切です。そのほか、
おいしく食事をとり、健康で
いるためには歯も大切です。

令和5年度はぜひ、特定健
康診査、後期高齢者健康診査、
各種がん検診、歯科健康診査
を受けましょう。

智頭町の健康状況 アンケート結果

分野	測定値	平成 29 年度 現状値	令和 3 年度 現状値	令和 3 年度 達成状況	令和 8 年度 目標値
食事	毎日 3 食食べる人の割合	85.2%	85.4%	△	90.0%
	主食・主菜・副菜をそろえた、バランスの 取れた食事を 1 日 1 回以上とる人の割合	90.7%	88.8%	×	92.5%
	野菜を 1 日に両手一杯分食べる人の割合	25.0%	27.1%	△	50.0%
運動	週に 1 回以上の運動が習慣化している人の 割合	50.4%	95.3%	○	55.0%
	ウォーキングしている人の割合	27.1%	26.4%	×	32.0%
	運動と生活習慣病の関係を知っている人の 割合	93.2%	95.3%	○	95.0%
飲酒	飲酒する人の中で毎日飲酒する人の割合	36.2%	36.8%	×	30.0%
	飲酒する人の中で 1 日 2 合以上飲酒する 人の割合	17.3%	23.0%	×	13.0%
自身の 健康 管理	BMI18.5 以上 25 未満の人の割合	71.6%	62.6%	×	75.0%
	特定健診を受ける人の割合	34.2%(H28)	59.0%(R2)	○	41.5%
	胃がん検診を受ける人の割合	26.4%(H28)	24.7%(R2)	×	29.0%
	大腸がん検診を受ける人の割合	36.4%(H28)	30.6%(R2)	×	40.0%
	肺がん検診を受ける人の割合	31.8%(H28)	31.3%(R2)	×	35.0%
	子宮がん検診を受ける人の割合	28.4%(H28)	23.0%(R2)	×	32.0%
	乳がん検診を受ける人の割合	18.0%(H28)	14.7%(R2)	×	20.0%
歯の 健康	毎日朝晩歯みがきをする人の割合	62.3%	66.2%	△	85.0%
	定期的に歯科を受診している人の割合	28.8%	34.2%	○	33.0%
	自分の歯の本数が 20 本以上の人の割合	50.0%	53.5%	△	60.0%

達成状況 ・目標値を達成しているもの・・・○ ・目標値を達成していないもの・・・×

・改善はしているものの目標値を達成していないもの・・・△

☆ポイント☆

運動、喫煙に関しては目標値に達成している項目がみられますが、食事や飲酒に関しては目標値に達していない項目が多く、今後も健康に関する情報を啓発する必要があると考えています。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎ 75-4101

1/20

藍染め・格子のお披露目 智頭宿魅力アッププロジェクト

百人委員会高校生の部で毎年行っている「智頭宿魅力アッププロジェクト」の一環として、今年も智頭農林高校生が藍染めのれんやのぼり旗、木の格子を制作し、町内の商店へと贈りました。

お披露目会には制作した智頭農林高校の生徒たちや作品を依頼した商店関係者、金児町長らが出席しました。生徒たち、制作に関わった藤縄建具・ちづぶるーからの話の後、実際に店舗に作品を設置したということです。



お披露目会の様子

1/11

交通ルールを守ろう！ ちづ保育園が感謝状を授与されました

ちづ保育園の交通安全活動に対し、智頭警察署より感謝状をいただきました。園外に出かけるときは、「みぎをみて ひだりをみて もういちどみぎをみて だいじょうぶです」と交通安全に努めています。

智頭警察署作成の「♪えがおでわたろう♪」の曲に合わせ、年長児がダンスを披露したことをきっかけに、交通安全指導日には曲を流し、いつでもどこでも交通ルールが守れるようにと取り組んでいます。



表彰された
ちづ保育園の皆さん

2/4

第24回智頭宿雪まつり 雪景色と灯りの小路

恒例行事となっている「智頭宿雪まつり」が開催され、風情ある町並みを白い雪と灯籠の灯りが飾りました。今年はコロナ前と同様に多数の屋台が出店し、昼前から多くの人で賑わった智頭宿。日が落ちるにつれ灯籠に照らされた幻想的な景色が浮かび上がりました。冬の寒さの中、カラフルなわたがしやクレープなどを持った親子連れや観光客が景色を楽しんでいました。



人気のフォトスポットとなつた上町町内会制作のうさぎの雪像

1/27

立ち往生の車に支援 平井知事から感謝状が授与されました

断続的な雪が降り続き記録的な大雪となった1月末。山郷地区福原の国道ではトラック等約90台が約7時間立ち往生しました。

この時、ドライバーを支援した近隣住民の皆さんが平井知事から感謝状を授与されました。近くに住む葉狩裕也さんらはドライバーに声をかけながら菓子やパンを配って回り、トイレの貸し出しなどを行ったということです。



支援活動を行った大藤克典さん、葉狩裕也さんらと感謝状を贈った平井知事

百人
委員会
健康部会

ヒートショックを防ごう ～寒い日の入浴について～



ヒートショックとは、急激な気温変化で血圧が上下し脈拍が増えて心臓や血管の疾患が起こることをいいます。

ヒートショックセルフチェックリスト

5個以上あてはまったらヒートショック予備軍！ 生活習慣の見直しを！

- メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪い
- 自宅の浴室・脱衣所に暖房設備がない
- 1番風呂に入ることが多いほうだ
- 42度以上の熱い風呂が大好きだ
- 飲酒後に入浴することがある
- 浴槽に入る前のかけ湯をしない または簡単にすませるほうだ
- シャワーやかけ湯は肩や体の中心からかける
- 入浴前に水やお茶など水分をとらない
- 1人暮らしである、または家族に何も言わずにお風呂に入る



寒い日はヒートショックのリスク大！

浴室での溺死は、寒い日の高齢者に特に多く発生しています。血圧の乱降下でふらつきからの転倒、浴槽内での失神で溺水につながることも！脱衣所や洗面所の冷えにも注意しましょう。

ヒートショックを予防する6つの入浴ポイント

- ① 入浴前に浴室や脱衣スペースを暖めておきましょう。
- ② お風呂を沸かす際には、41℃以下に設定しましょう。
- ③ 入浴前には家族に一言かけましょう。
- ④ 入浴前に水分を取りましょう。
- ⑤ かけ湯をしてから湯船に入りましょう。
- ⑥ お湯につかるのは、10分以内が目安。

ヒートショックになってしまった時は・・・

自分になってしまった時

めまいやふらつきを感じたら、すぐに立ち上がろうとしない。気分が落ち着くまでじっと待つ。

家族になってしまった時

すぐに119番に通報し、溺れないように浴槽から出して顔を横向きにして横たえる。人手や力が足りない時は浴槽の水を抜く。



ヒートショックを予防して、健康で安全に過ごしましょう。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

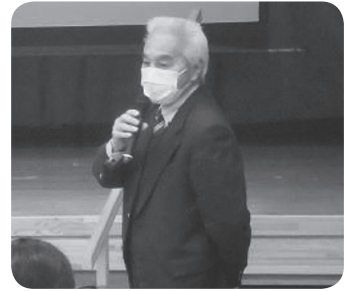


**部落問題講演会を
開催しました**
1月13日(金)



講演会の様子

久志谷地区集会所主催で、部落問題講演会を開催しました。智頭町総合センターを会場に、部落解放同盟鳥取県連合会高野支部長の徳田考重さんから「若桜町の部落差別事象」をテーマに講演いただきました。



講師の徳田考重さん

十数年前に若桜町で発生した複数回にわたる差別文書ばらまき事象の経過や課題、鳥取ループによるインターネットを利用した差別書き込みや個人情報公開などについて報告がありました。特定の人物を名指しした誹謗中傷や脅迫など、内容は悪質・卑劣なもので、徳田さんは「言葉は鋭い刃物である」と話されました。一般住民や教職員で同和教育を受けていない人が増えてきているため、『同和教育』という言葉自体も薄れてきている現状を再確認し、学習の大切さを学びました。

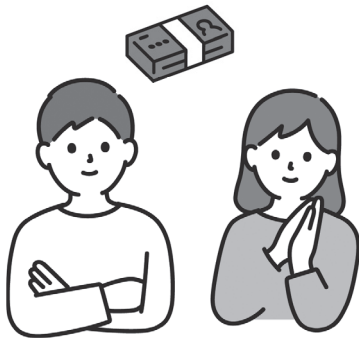
問合せ先 役場総務課 ☎ 75-4111

国民年金保険料の免除期間・納付猶予期間について

国民年金保険料の追納をおすすめします！

国民年金保険料の免除や納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べて、老齢基礎年金の金額が少なくなります。

将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすために、10年以内であればこれらの期間の保険料をさかのぼって納める（追納すること）ができます。



《追納に関する注意事項》

- ① 一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は追納できません。
 - 例えば、3/4免除の期間を追納する場合は、残りの1/4の保険料を納めている必要があります。
 - ② 老齢基礎年金を受給されている人は、追納できません。
 - ③ 追納は免除を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることとなります。
 - ④ 追納するためには、申し込みが必要です。
- 「国民年金保険料追納申込書」に必要事項を記載し、お近くの年金事務所へご提出ください。（郵送による提出も可能です）

問合せ先 日本年金機構鳥取年金事務所 ☎ 0857-27-8311
税務住民課 ☎ 75-4118

3月は自殺対策強化月間です



自死※1は悩みや問題が複雑化し、心理的に追い詰められて自死以外の選択肢が考えられない状態に陥ってしまうことで起こる「追い込まれた末の死」です。一人で悩み、喪失感や孤独感、絶望感などにかられ、危機的な状態に陥ることとは特別なことではありません。

また、新型コロナウイルス感染症の影響で、健康状態、雇用や経済的な不安等で悩む人も増加しています。

自死を凶ろうとする人の直前のこころの健康状態をみると、うつ病、統合失調症、アルコール依存症、薬

物依存症などの精神疾患があり、正しい判断力や生きる意欲を失っていることも多いです。

自死は誰にでも起こる可能性のあることとして、関心をもつことが大切です。

鳥取県の現状

智頭町の取組み

鳥取県では、令和元年までは自死者数が減少傾向にありましたが、令和2年以降増加しています。特に令和4年は、直近5年間で一番ハイペースで自死者が増えていきます。

智頭町では令和4年3月に「第1期 智頭町自死対策計画」を策定しました。

自死予防は、「生きることを包括的に支援すること」とも言えます。様々な角度から自死対策を行えるよう、行政だけでなく、関係機関と連携をとりながら、相談事業、住民周知、自死対策を支える人材の育成を行っています。

サインを見逃さないで！

自死を防ぐために一番大切なことは、自分自身や周囲の人の状態に関心をもつことです。もし、自分や身近な人に次のような状態が見られたら、こころの不調のサインです。

- 食事量が減っている
- 夜、よく眠れていない
- 口数が減って元気がない
- 孤立している
- 小さなミスや忘れ物が増えている
- 原因不明の体調不良が続いている
- やたらと自分を責める
- 不安感が強い
- 人付き合いを避ける
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと口にする
- 大量のお酒を飲むようになる
- 自分の健康を顧みない

このようなサインが自分や身近な人にみられたとき、知人から「死にたいほどつらい気持ち」を打ち明けられた時は、福祉課や右記に相談ください。

【相談先】

- 自殺予防いのちの電話 ☎0120-783-556
- 鳥取いのちの電話 ☎0857-21-4343
- 鳥取市保健所 ☎0857-22-5616
- 鳥取県立精神保健福祉センター ☎0857-21-3031

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

問合せ・相談先 保健センター福祉課 ☎75-4101

図書館だより



**令和4年度第2回
「子どもと本を知る講座」
開催します！**

令和4年度第2回の子どもと本を知る講座は、長年子どもたちに児童書を手渡す活動をしておられる伊藤善則さんを講師に迎え、児童書の楽しさについてお話いただきます。参加費は無料です。気軽に参加ください。

日時 3月4日(土)

午前10時～11時30分

演題 「児童書を楽しむ」

講師 伊藤善則さん

(元鳥取市図書館協議会委員)



講師 伊藤善則さん

**DVD「神在月のこども」
を寄贈いただきました**

映画「神在月のこども」の三島鉄兵ロケーション監督からDVDを寄贈いただきました。出雲地方では、10月を「神在月」と呼び、神々が出雲に集うと言い伝えられています。神々と人々の境界をまたぎ、出雲へ駆ける少女の旅が始まります。



DVD「神在月のこども」

【DVD視聴会】

日時 3月5日(日)

午後2時～3時30分

場所 つごいの部屋

参加費は無料で、事前の申し込みはいりません。気軽に参加ください。

参加してみませんか？

【あたまイキイキ
音読教室】



日時 3月10日(金)

午前10時30分～

11時15分

場所 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 3月24日(金)

午前10時～10時30分

場所 おはなしの部屋

**直木賞・芥川賞受賞作品
好評貸出中です！**

第168回直木賞

「地図と拳」

「しろがねの葉」

第168回芥川賞

「この世の喜びよ」

井戸川射子

「荒地の家族」 佐藤 厚志

図書館カウンター前のコーナーにて貸出をしています。

詳しくは職員までお尋ねください。

さい。

——— **新 着 図 書 (一般書)** ———

102歳、一人暮らし。
月下の黒龍 浮雲心霊奇譚
真珠とダイヤモンド 上・下
名探偵のままでいて
審議官 隠蔽捜査 9.5
よき時を思う
不思議カフェ NEKOMIMI
ものがわかるということ
いちにち、古典

石井哲代 他
神永 学
桐野 夏生
小西マサテル
今野 敏
宮本 輝
村山 早紀
養老 孟司
田中 貴子

2040年の日本

肝臓から脂肪を落とす7日間実践レシピ
体が整うとおきのしょうがレシピ
使い切れない農地活用読本
初めてでも大丈夫狩猟入門

野口悠紀雄

尾形哲
森島土紀子
農山漁村文化協会
山本 暁子

——— **新 着 図 書 (児童書)** ———

こどもバイアス事典
ふしぎいっぱい！学校の木
はんぶんこ

バウンド
高柳 芳恵
杜 今日子
その他多数



▲豊乗寺での消火訓練

1月26日は、法隆寺金堂壁画が焼損した日（昭和24年）にあたることから、この日を「文化財防火デー」と定め、毎年この日を中心として全国的に「文化財保護活動」が展開されています。

**文化財を火災から守ろう！
1月26日は「文化財防火デー」**



参加した子どもは20人。4つのクラスに分かれて智頭町スキークラブの皆さんから指導を受けました。

2月5日（日）、わかさ氷ノ山スキー場で、智頭町スキー祭を開催しました。

**智頭町スキー祭
開催！**

本町では、昨年に引き続き、県指定保護文化財「豊乗寺大師堂」にて富沢地区消防団が消火訓練を実施しました。当日は、気温の低い中でしたが、消防団員のきびきびとした行動が印象的でした。

スキー未経験者の子もたちは、ふもとで指導者に基礎からじっくり教わり、スキー経験のある子どもたちは、リフトで山の上まで上がって更なる上達を目指します。始めは片足でスキー板を履いての練習から始めた子どもたちも、一日指導を受けた後にはリフトからふもとまで転ぶことなくすべることが出来るよう上達していました。今後、家庭等でスキーに行っても、十分スキーを楽しめるようになったと思います。来年も多くの皆さんの参加をお待ちしています。



▲ステージから戯曲「彦市ばなし」を演じる参加者

1月14日（土）に総合センター大集会室で生涯学習講座「演劇の魅力に出会おう」を実施しました。講師には鹿野町で活躍される鳥の劇場の人に来ていただき、戯曲「彦市ばなし」を題材に朗読や演劇を体験しました。参加者からは、「俳優になった気分になれて貴重な体験だった」「思い切り演じるのが出来て気持ち良かった」などたくさんのお声を頂けました。

生涯学習講座「演劇の魅力に出会おう」を開催しました！



智頭病院だより

えんげ 嚥下障害について



《言語聴覚士より》

智頭病院の言語聴覚士は、おもに飲み込みにくくなる状態「嚥下（えんげ）障害」のリハビリを行っています。

以前よりむせやすくなったかな、気になるから何とかしたいな、と思われる方はぜひご覧ください。

誰でも急いで食べたりするとむせますので、むせがすること自体は普通のことです。ただし、年齢を重ねると、唾液や食べ物が気管や肺に入り、熱が出たり、肺炎などになり入院等が必要になる事があります。

どうすれば嚥下障害による熱や肺炎を減らせるの？

対策①：水分にとろみ剤を使う

一般的には、水分やモサモサした物がむせやすいとされています。そこで、水分にとろみ剤を加えて、くず湯のようにすると、のどをゆっくりと通り、むせにくくなる場合があります。

ただ、のどごしの感じが変わりますので、使用する場合は自身ののどの調子などをみて、丁度良いとろみを付けてください。

※とろみ剤は、病院の売店などで手に入ります。



対策②：とろみを添える

また、肉や魚のモサモサも、むせやすいとされています。病院では食事自体をペースト状にしたりダシ入りあんかけ等を掛けて提供しますが、ご自宅であればとろみ茶を作って、モサモサした物の上に掛けるとするっと飲み込める様になります。

対策③：のどをすっきりさせる

ご飯を食べて最後にお茶を飲む習慣がある人は多いと思います。肺炎などを防ぐ意味で、とてもよい習慣です。

対策④：歯磨きをする

歯磨きをしてお口をきれいにしておくと、唾液などが気管や肺に入っても、熱が出にくくなる・肺炎になりにくくなるのが分っています。ご飯を食べたら歯磨きをするのは、理にかなった事なのです。また、入れ歯の手入れも併せて行うとより効果的です。

最後に

食後にお茶を飲む、歯磨きをする、というのは、普段から習慣になっている人も多いと思いますので、特に身構えなくても、続けていきやすいと思います。

すこしむせやすくなったかな？と思われる時に、こういう事を勧めていたな、ちょっと意識してやってみよう、と思い出して頂ければ幸いです。

3月1日～3月8日は 「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指し、毎年3月1日～8日は「女性の健康週間」と定められています。



3月1日～8日までの間、ほのぼの「そよかぜ通り」で資料展示をしておりますので、ぜひご覧ください。

また、女性の健康に関する不安や悩みがある人は、保健師・管理栄養士などに気軽に相談ください。

【女性の皆さんへのメッセージ】

◆体と心の健康に女性ホルモンが大きく影響しています。女性ホルモンの分泌量やバランスは、一生を通じて、また1か月の短いサイクルでも大きく変化しているため、日々健康状態が異なります。

◆忙しい毎日を過ごしていると、体・心からのSOSに気づかないこともあります。自分の健康に関心を持ち、ケアを行うことを大切にしてください。それが、充実した毎日につながります。

◆月経時の痛みがひどい、出血が多い、更年期障害の症状（顔のほてり、イライラする）があるなど、気になる症状があれば、我慢せずに婦人科等を受診しましょう。

◆閉経前後から女性ホルモンの減少により、血中のコレステロールや中性脂肪のバランスがくずれるなど、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年、特定健診などの健康診断を受けるようにしましょう。

◆子宮がんや乳がんは若い世代から注意が必要です。早期発見のために、子宮がん検診は1年に1回、乳がん検診は2年に1回、必ず受けるようにしましょう。

【問合せ先】

保健センター福祉課 ☎ 75-4101

くらしの情報

くらしに役立つ情報をお届けします♪

おしらせ

3月1日～7日は「子ども予防接種週間」です

3月1日（水）～7日間は「子ども予防接種週間」です。

【なぜ予防接種が必要？】

妊娠中にお母さんからお子さんへプレゼントされた病気に対する抵抗力（免疫）は、徐々に失われていきます。お子さん自身で病気に対する免疫をつくる手助けをするのが予防接種です。予防接種がない時代は、毎年多くのお子さんが感染症で命を落としていました。

また、社会全体を感染症から守ることも予防接種の目的のひとつです。

【定期予防接種について】

本町では、定期予防接種を無料で行っており、該当となるお子さんには接種券を配布しています。4月からの入園・入学に備え、この機会に予防接種の受け忘れがないか再度確認をお願いします。

接種の際は、事前に医療機関へ予約し、当日は接種券、予診票、母子健康手帳を持参しましょう。

※日本脳炎は、平成19年4月1日以前生まれで1期及び2期の接種が完了していない人は、20歳になるまでは無料で接種できます。

※子宮頸がん予防ワクチンの定期接種の機会を逃した人（平成9年4月2日～平成18年4月1日に生まれた女性）も令和7年3月31日までは無料で接種できます。

【問合せ先】

保健センター福祉課 ☎ 75-4101

無料点検の電話や訪問業者に注意！



大雪や暴風の災害の後に狙われやすいのが、「屋根の瓦がずれている」「工事をしないと危険」などと言い、契約を迫る詐欺です。

【相談事例】

「近所で屋根の補修工事をしているから、ついでにお宅の屋根も無料で点検してあげる」と業者が申し出てきた。点検してもらったら、「瓦が傾いていてこのままにしておくと雨漏りになり、崩れる危険がある」と言われたので工事を頼んだ。

【アドバイス】

- ・業者が不安をあおることを言ったり契約を急がせたりしてもすぐに契約はせず、知合いの業者や信頼のおける業者に見てもらい本当に危険な状態なのか、工事が必要かを確認しましょう。
- ・「特別に値引きする」などと言われても、その場で契約してはいけません。家族や周囲の人に相談しましょう。必要がない場合はきっぱりと断りましょう。
- ・契約後や工事完了後でもクリーニング・オフや契約の取消しができる場合があります。
- ・困った時は、すぐに消費生活相談窓口にご相談ください。

◎包括支援センターでは消費者被害の相談を受け、消費生活相談窓口と情報共有を行い、必要時には一緒に訪問・面談を行う等消費者生活相談窓口と連携して対応します。

【応募・問合せ先】

消費生活相談ダイヤル ☎7 1 - 0 0 5 9
 地域包括支援センター ☎7 5 - 6 0 0 7

おしらせ

「賃貸借契約」を理解して、トラブルを防ごう！

【事例 1】

賃貸マンションを借り、敷金など支払ったが、入居できなくなったため解約を申し出たところ、支払ったお金はほとんど返金できないと言われた。

【事例 2】

賃貸マンションを退去した後、ハウスクリーニング費用などを含む高額な原状回復費用を請求された。

【トラブルに遭わないために！】

- ・契約時：契約書の記載内容や賃貸物件の現状をよく確認する
- ※禁止事項、修繕に関する事項、退去する際の費用負担に関する事項のほか、「ルームクリーニング費用は全額借主負担」といった特約がないかについて確認しましょう。
- ・入居中：入居中のトラブルは貸主側にすぐ相談する
- ・退去時：精算内容をよく確認し、納得できない点は貸主側に説明を求める
- ※納得できない費用を請求された場合には、国土交通省が定めている「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に、貸主側に説明を求め、費用負担について話し合いましょう。
- ・少しでも不安を感じたら、智頭町消費生活相談窓口にご相談ください。毎週水曜日、午前9時から午後4時まで、総合センターで消費生活相談を行っているほか、電話での相談も受付けています。

【問合せ先】

消費生活相談ダイヤル ☎7 1 - 0 0 5 9

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。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。

【対象者】

ひきこもり状態にある人の家族（本人以外）

【日時】 3月14日（火）

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「将来に備えて知っておきたいこと（制度説明等）」

【講師】

各関係機関職員等

※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

困ったら一人で悩まず行政相談



総務大臣から委嘱された行政相談委員が、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」、「相談先や制度が分からない」などの相談にお答えします。

【3月の行政相談日】

【日時】 3月2日（木）

午前9時30分～11時30分

【会場】 ちえの森ちづ図書館

【問合せ先】

役場総務課 ☎75-4111

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

この教室は、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。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】 3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「自分らしく生きる～家族の回復」／体験談

【講師】 渡辺病院看護師 林 敏昭氏

※予約不要

※個別相談にも応じます

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】 3月10日（金）

午後3時～4時

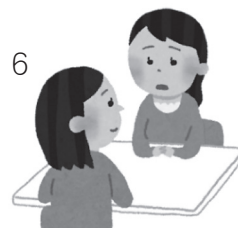
【場所】 さわやか会館3階第2研修室
（鳥取市富安2丁目96）

【相談担当】 渡辺病院看護師 林 敏昭氏
※予約制。予約は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



カレンダー 3月 (March)

木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
2 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	3 離乳食講習会 ほのぼの 午後 1 時 30 分～ 3 時	4 智頭の山人塾 山カフェ 「活動報告・今後の活動について」 ちえの森ちづ図書館・オンライン 午後 2 時～ 4 時 「子どもと本を知る講座」 ちえの森ちづ図書館 午前 10 時～ 11 時 30 分	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～ 午後 3 時 心配ごと相談 総合センター 午前 9 時～ 10 時	10 心配ごと相談 那岐公民館 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 つどいの部屋 午前 10 時 30 分～ 11 時 15 分 中学校卒業式	11 智頭の山人塾 野外実習 「石谷家住宅の建築」 智頭宿周辺 午前 10 時～ 正午	12 心配ごと相談 土師公民館 午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分 マイナンバー休日窓口 午後 1 時～ 5 時
16 智頭の山人塾 野外実習 〈森林と樹木のサイエンスシリーズ〉第 6 回 「木材の材質とは何か？」 講師：山本福壽塾長 午後 7 時～ 8 時 30 分	17	18 ちづ保育園第 6 回卒園式 午前 9 時 30 分～ 10 時 30 分	19 ノーメディアデー
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 マイナンバー休日窓口 午後 1 時～ 5 時
30	31	フレッツ光サービスの問合せについて IP告知端末の契約、インターネット接続、光電話に関する問合せは NTT西日本フリーダイヤル ☎ 0 1 2 0 - 9 3 1 - 9 6 8 役場企画課 ☎ 7 5 - 4 1 1 2	

*日程は、変更する場合があります。

消防智頭出張所から住宅用火災警報器のお知らせ

住宅用火災警報器の寿命はおおむね 10 年であることはご存じですか？住宅用火災警報器は経年により本体が劣化して機能しなくなるおそれがあります。設置から 10 年以上経過している場合は、新しいものに交換することをオススメします。



★本体の点検用ボタンを押すか、ヒモを引くことで点検ができます。定期的な点検の実施についてもよろしくお願ひします。

※機種によって、確認方法などが異なりますので、取扱説明書をご確認ください。

◀QRコードで東部消防局ホームページの住宅用火災警報器説明欄にアクセスできます！



【問合せ先】 八頭消防署智頭出張所 ☎ 75-0119

人の動き

令和5年2月1日現在 (前月比)
 世帯数 2,693世帯 (-5世帯)
 人口 6,415人 (-5人)
 女 3,417人 (±0人)
 男 2,998人 (-5人)

お誕生おめでとう

ところ	なまえ	保護者	誕生日
大内	益田 <small>けいこ</small> 京虎ちゃん	淳也さん 由梨さん	12/23
河四	岡本 <small>さなみ</small> 真佳ちゃん	康誠さん 百恵さん	12/26

ごめい福をお祈りします

□ 波多	西村 登志夫 さん	66歳
□ 波多	扶持本 忠 夫 さん	87歳
大 呂	大 呂 愛 子 さん	98歳
上 市 場	植 木 久 雄 さん	88歳
米 原	大 坪 幼 子 さん	82歳
中 原	藤 原 和 憲 さん	75歳
上 市 場	岡 本 良 子 さん	96歳
栃 本	上 谷 久 美 さん	83歳
駒 帰	中 島 繁 夫 さん	93歳
久 志 谷	木 村 あや子 さん	92歳
下 町	突 出 康 子 さん	98歳
新 見	岡 美 恵子 さん	87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 消費生活相談 総合センター 午前9時～午後4時 おせっかいの日
6 物忘れ相談 ほのぼの 午前9時～11時30分	7 特設人権相談 (無料) 総合センター 午前9時～11時30分 相談内容:人権問題全般	8 乳児健診 ほのぼの 午後1時～1時30分受付 消費生活相談 総合センター 午前9時～午後4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
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	14 心配ごと相談 ほのぼの 午前10時～11時	15 2歳児歯科健診 ほのぼの 午後1時～1時15分受付 3歳児健診 ほのぼの 午後1時～1時30分受付 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 消費生活相談 総合センター 午前9時～午後4時
20 小学校卒業式	21 春分の日	22 年金相談会 総合センター 午前10時～午後3時 消費生活相談 総合センター 午前9時～午後4時
27 オアシスの会 ほのぼの 介護指導室 午前10時～正午頃	28	29 消費生活相談 総合センター 午前9時～午後4時

湯〜とぴあ黄金泉入浴割引券

500円 (通常700円)

2023年5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)

2023年5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 3月の展示案内

- 1号蔵展示室・主屋
石谷家住宅 お雛様展
2月4日(土)～4月23日(日)
毎年恒例のお雛様展です。
- 3号蔵展示室
「智頭」×「私」=「OO」展(ちづとわたし展)
2月25日(土)～3月21日(火・祝)
移住者4人組のグループ展です。
- 3号蔵展示室
智頭写真クラブ写真展「春を待つ」
3月25日(土)～4月18日(火)
毎年恒例の智頭写真クラブによる写真展です。



☎75-3500



おせっかい協賛企業 大募集！！

ちょっとした声かけやおすそわけ等、何気ない少しの思いやり「おせっかい」が皆さんの幸せな暮らしに繋がっています。

本町は平成27年12月に「おせっかいのまちづくり」宣言をし、やさしいおせっかいであふれるまちの実現に向けて、町全体で取り組んできました。

今回、まちぐるみのおせっかいをさらに推進するため、「おせっかいのまちづくり」に協賛していただける企業を募集します。

協賛するとこんなメリットが！！

その1: 協賛企業のCMを告知端末で流し、PRができる！



*イメージです。

その2: 広報で協賛宣言・企業情報の掲載！

〇〇株式会社はおせっかいのまちづくりに協賛しています！

社名: 〇〇〇
業種: □□□□…
仕事内容: △△△…



*イメージです。

その3: おせっかい奨学生のインターン研修紹介！

奨学生からインターン希望があった際に、積極的に紹介いたします。インターンの様子は、町ホームページで紹介、奨学生の全員に配信します。



過去のインターンの様子 (智頭町役場)

名称	おせっかい協賛企業
対象	町内企業 (個人事業主可)
条件	

- ・「おせっかいのまちづくり」に協賛することを宣言し、協賛ステッカーを店頭あるいは車両に貼付する。
- ・智頭町おせっかい奨学金基金 (※) への寄附。(任意)

※智頭町おせっかい奨学金償還補助金の財源となる基金。おせっかい奨学生の詳細についてはコチラ➡



ご応募・問合せ
お待ちしております♪

おせっかいのまち
推進キャラクター
「おせっかいちゃん」



【問合せ先】 役場企画課
☎ 75-4112