



2024

9

No.870

今月の表紙

お滝さん Jul,2024

撮影：智頭町公式SNS町民ライター otchさん
撮影場所：杉神社奥 滝谷の滝（智頭町大字智頭）

町民ライターが町の魅力を発信！
智頭町公式SNSはこちらから



Facebook



Instagram



X

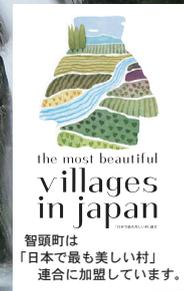


TikTok

※町民ライターとは・・・智頭町では町民がライターとなり、町内のイベントや日常風景などを取材して、公式SNSから町の魅力を発信しています。
現在6人の町民ライターが活躍しています（新たな町民ライターも随時募集しています）。

TOPICS

- ・韓国楊口郡との交流について 2 P
- ・おせっかい川柳 大募集！ 裏表紙



韓国楊口郡との国際交流について

本町では、平成11年に韓国楊口郡と友好提携に関する協定を結び、これまでスポーツ・文化・人材交流などの事業を行ってきました。今年度についても、職員同士の人材交流や青少年交流などを7月末～10月にわたって行う予定です。



楊口郡について

総面積：701.53km²

※智頭町総面積の約3.1倍

人口：約21,000人(2023年統計)

※これとは別に、住民登録のない軍人が約15,000人駐留しています

※智頭町人口の約3.4倍

今年度の交流

- | | | |
|--------------------|-------|----------------|
| ◆ 7月25日(木)～8月6日(火) | 職員交流 | 楊口郡職員が本町に来訪 |
| ◆ 8月4日(日)～6日(火) | 青少年交流 | 楊口郡中学生が本町に来訪 |
| ◆ 10月上旬～下旬 | 職員交流 | 智頭町職員が楊口郡へ訪問 |
| | 議員交流 | 智頭町議会議員が楊口郡へ訪問 |

楊口郡職員が智頭町に来訪！

今年度人材交流の一環として、楊口郡職員の윤현기さん(42)、최종준さん(42)の2人が7月25日、本町に来訪されました。

翌日から本町についての話や、役場各課の仕事について説明を聞かれ、町内を中心に視察しながら職員や町民との交流を図り、8月6日まで滞在されました。



▲楊口郡職員

左から최종준さん(42)、윤현기さん(42)

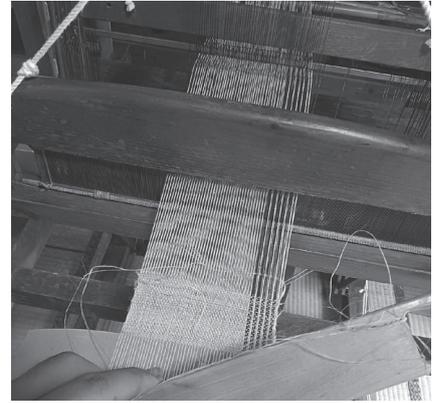
おしえて！ メンドーザ先生



私はフィリピンから日本に来て、令和5年8月1日から町内の保育園・小学校・中学校でALTとして勤務しています。私の故郷フィリピンのことや智頭町で体験したことなどについて連載します！

A Day of Weaving in Itaibara: From Harvest to Fabric

板井原で布を織る一日：繊維の収穫から布づくりを体験



On a sunny morning in the ancient mountain village of Itaibara, we began our day by harvesting ramie plants. Guided by Yoshiko Arai Sensei, we carefully cut the tall, green plants and then diligently extracted the fibers by scraping away the bark. The white, lustrous threads were then laid out to dry under the bright sun.

While the fibers dried, we enjoyed a delightful lunch at Café Nodoka, a charming establishment in a traditional Japanese house. Our meal featured sushi wrapped in persimmon leaves, a local specialty of Chizu Town. This break allowed us to relax and soak in the tranquil beauty of Itaibara.

After lunch, we spun the dried fibers into continuous, usable thread—a process that required patience and dexterity. These threads would become the weft in the fabric we were about to weave.

The workshop offered both standing and floor looms. I chose the standing loom, which felt more familiar, while the traditional floor loom demanded more skill. With the warp threads already set up, we wove the ramie fibers. With each pass of the shuttle and every beat of the reed, I felt a connection to the long history of weaving in this region.

The workshop in Itaibara was more than a lesson in crafting; it was a journey into the cultural and historical fabric of the area. It left me with a newfound appreciation for the art of weaving and a passion for learning and working with the local industries and artisans of Chizu Town.

昔ながらの古い山村風景の残る板井原集落で、ある晴れた朝、私たちは繊維の原料である苧麻（^{ちよま}カラムシ）の収穫から一日を始めました。荒井よし子先生の指導のもと、緑の背の高い苧麻を丁寧に切り、樹皮を削って繊維を丹念に取り出し、白く光沢のある糸を広げて、明るい太陽の下で乾燥させました。

繊維を乾かしている間に、伝統的な日本家屋を利用した魅力的なカフェ「和佳」でおいしいランチを楽しみました。休憩の間、智頭町の特産品である柿の葉寿司をいただき、リラックスして板井原の静かな美しさに浸ることができました。

昼食後、私たちは乾燥した繊維を紡いで糸を作りました。この過程には忍耐と器用さが必要でした。この糸は、生地の横糸になります。

工房では立ち織機と床織機の両方が用意されていました。従来の床織機は熟練の技を必要とするので、私はより親しみやすい立ち織機を選択しました。経糸が整っている状態で、苧麻の繊維を織っていきます。シャトルが通過し、葦が鼓動するたびに、織物の長い歴史を感じました。

板井原でのワークショップは単なるものづくりのレッスンではなく、この地域の文化的、歴史的構造を探る旅でした。織物芸術への新たな感謝と、智頭町の地場産業、職人たちと学び、一緒に働くことへの情熱を感じました。

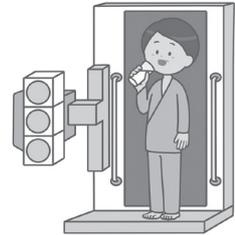
あなたの健康について考えてみませんか？

9月は、様々な視点で健康を考える月です。

「がん征圧月間」…令和6年度スローガン「がん検診 あなたの暮らしの 習慣に」

『がん』や『検診』に関するデータあれこれ

- 本町における75歳未満の死因第1位（48%以上）（令和4年）
- 日本人の死因第1位（およそ3人に1人）。
※最も多かったのは男性は肺がん、女性は大腸がん（令和4年）
- 胃がんが初期段階で発見された場合の5年生存率：97.4%
- がん検診の受診率
欧米諸国：70%以上 日本：30～50% 本町：17～34%



発見が早ければ治癒する確率が高まります。早期に発見するためには定期的に検診を受けましょう。
*本町では「負担金なし」で検診を受けることができます。

「健康増進普及月間」*…『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に睡眠 ～健康寿命の延伸～』

[生活習慣病の例]

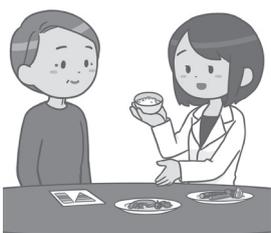
◆心筋梗塞・狭心症 ◆脳梗塞 ◆高血圧 ◆糖尿病 ◆脂質異常症

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

※健康増進普及月間とは

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するため、毎年9月の1か月間を健康増進普及月間とし、食生活改善普及運動と連携して、全国的に実施するものです。

食生活改善普及運動 ～今日から始める適塩生活～



高血圧の予防には、身体の中の余分なナトリウムを外に排出する作用を持つ「カリウム」が含まれる食べ物を摂ることが大切です。「カリウム」は野菜や果物、海藻類等に多く含まれているので、日々の食事で意識して食べるようにしてみましょう。

*腎機能低下等の理由でカリウム制限されている場合があります。

*食塩の1日摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5g です。

食べる時の工夫 ☆食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

- しょうゆやソースは直接料理にかけず、別の皿にとって「つけて」食べる
- 加工食品に多く含まれる「見えない食塩」に気をつける
例：ハム、ベーコン、ウインナーなど
- めん類のスープはできるだけ残す
- 汁物は具だくさんのものを飲む（汁の量が減り、減塩に）



☆日常のちょっとした行動が生活習慣病の予防になります。ぜひ意識して生活をしてみてください！

問合せ先

保健センター福祉課

☎ 75-4101

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

※自死の状況と背景

○令和5年の自死者数

- ・日本国内：21,837人（前年比△44人）うち、男性+116人、女性△160人、男性の自死者数は女性の約2.1倍
- ・鳥取県：72人（前年比△11人）うち男性58人、女性14人、男性の自死者数は女性の約4.1倍



○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。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。

自死を防ぐためにできること・・・行政や関係機関の取り組みだけではなく、一人ひとりが自死に関心をもつことが大切

周囲の人に気を配り、「ちょっといつもと様子が違う」と感じる人がいれば、その人の話をじっくり聴き、その人の気持ちを受け止めてください。
必要だと思うときは、専門機関等に相談しましょう。保健センターでも随時相談に応じています。

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
- ◇ぬるめのお風呂に入る
- ◇眠たくなってから寝床に入る

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



智頭町睡眠キャンペーン キャラクター「スーミン」

※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。

問合せ先 保健センター福祉課 ☎ 75-4101



9月は、「世界アルツハイマー月間」・9月21日は、「世界アルツハイマーデー」

認知症とともに生きる

令和6年1月1日に認知症基本法が施行されました

～認知症の理解を広げましょう～

1994年「国際アルツハイマー病協会」が世界保健機関（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、この日を中心にアルツハイマー病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」と定めて、様々な行事や取り組みが行われています。

「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」、通称「認知症基本法」は認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて生活を送れるようにするための法律です。認知症の本人だけではなく、国民一人ひとりが他人事ではなく、自

分事として認知症を考えていきましようというメッセージを国が発信しました。認知症に対する正しい知識を身に付け、認知症の人に対して正しい認識や理解を深めることが求められています。認知症の人は「何もできない」「何も分

実施している関連事業

●物忘れ相談

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、ほのぼの福祉課で物忘れ相談を行っています。

●介護者家族の会 ちづの集い

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しています。「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

住民主体で、ほのぼのひだまりホールと山形第一地区公民館で開催しています。

【ほのぼのひだまりホール】

毎月第4月曜日・金曜日

（変更する場合あり）

午前11時30分～午後1時

【山形第一地区公民館】

毎月第3木曜日

午前10時～正午

●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です。

認知症啓発パネル展示



期間 9月13日（金）～29日（日）

場所 ちえの森ちづ図書館

今年度初めてオレンジカフェで「オレンジガーデニングプロジェクト」に取り組んだ様子や皆さまからの報告も展示予定です。ぜひ、お立ち寄りください。

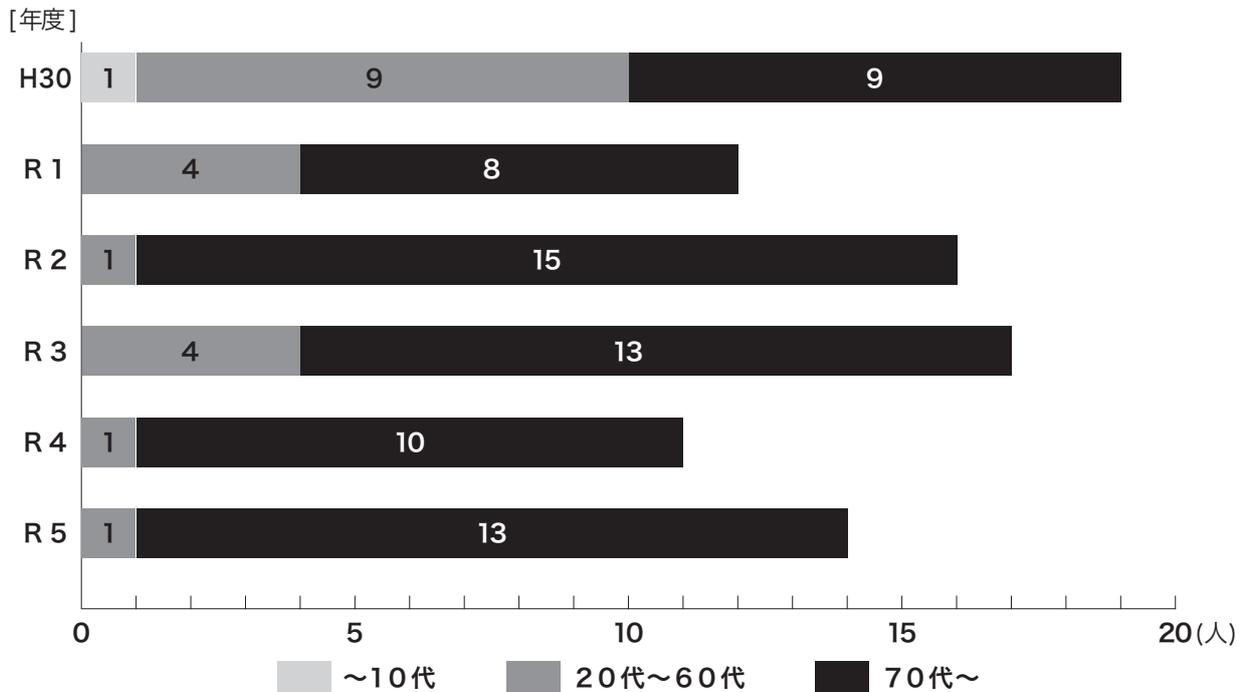
問合せ先 保健センター福祉課 地域包括支援センター ☎ 75-6007

毎年9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、今なお全国で年間1万1千人近くの新たな患者が発生し、およそ2千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、そのうち半数以上は70歳以上の高齢者です。

しかし、結核は早期発見すれば、通院・服薬治療で治ります。

【鳥取県東部圏域】新登録患者数 推移 (潜在性結核感染症を除く)



次のような症状があるときは、できるだけ早くかかりつけ医を受診しましょう!

- 咳が2週間以上続く
- 息を吸うときに胸が痛む
- たんがよく出る、たんに血が混じる
- 微熱、体がだるい、急に体重が減る

● 高齢になるほど自覚症状が乏しくなり、結核だとすぐに分から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(胸部エックス線検査)を受けましょう。

本町では、結核・肺がん検診として住民健診を行っています。特に高齢者は結核発症の危険性が高いと言われています。毎年受診するよう心がけましょう。

[結核・肺がん検診の受け方]

町内では智頭病院または、11月2日(土)、12月23日(月)実施の集団検診で受けることができます。その他、鳥取県東部の医療機関でも受けることができます。実施医療機関については、がん検診の受診券に同封された案内をご覧ください。



問合せ先 保健センター福祉課 保健師 ☎ 75-4101

7/6

智頭町戦没慰霊祭を挙りました

ほのほの ひだまりホール



本年度の慰霊祭は、コロナが5類に移行されたことに伴い規模縮小を緩和して、来賓・遺族会会員など約70名が参列し、挙行されました。

町長や来賓の慰霊の辞では、「戦後79年という長い年月の経過により、戦後生まれの世代が総人口の8割以上を占める今、戦争の体験やその後の苦難の歴史の記憶の風化が危惧されていることから、私たちが享受している平和と豊かさは、多くの尊い犠牲のうえに築かれたものであることを強く認識し、歴史への認識を一層深め、命や平和の大切さを次代に語り継ぐことが重要な責務である」という強い思いなどが述べられました。

最後に、戦争を経験された方が高齢化していく中で、「平和の語り部」として活動していくために戦争体験の聞き取りについて協力をお願いし会を閉じました。

7/8 「新規学校卒業予定者に係る求人要請」を提出



智頭町商工会に対して、ハローワーク鳥取、鳥取県高等学校校長協会、鳥取県私立中学高等学校長会と町とが連名で「新規学校卒業予定者に係る求人要請」を提出しました。

この要請は、高校生の地元就職、職場定着推進のために、働きやすい職場環境の整備や教育訓練機会の提供による人材育成、公正採用の実施について、会員事業所への周知等をお願いするものです。

智頭町商工会の中村正直会長は、「地元雇用率向上のため、より一層力を入れていきたい」と語りました。

7/13 【ちづ保育園】すぎっこまつり開催♪



◀大きな声でじゃんけんぽん！

ちづ保育園ですぎっこまつりが開催されました。甚平や浴衣を着た園児が踊りを披露して始まったお祭りです。PTA役員さんが用意したくじびきや輪投げ、給食の先生の美味しいカレーなどを楽しみました。

お祭りの最後に、じゃんけん大会で見事に勝ち抜いた上位5人に景品が贈られました。参加した園児全員もプレゼントを受取り、笑顔いっぱいのお祭りとなりました。

図書館だより



**第171回「芥川賞」「直木賞」
受賞作品好評貸出中**

【芥川龍之介賞】

「サンシヨウウオオの四十九日」

朝比奈 秋



新潮社

【「バリ山行」 松永K三蔵

【芥川龍之介賞 候補作】

「転の声」 尾崎 世界観

「海岸通り」 坂崎 かおる

【直木三十五賞】

「ツミデミック」 一穂 ミチ

【直木三十五賞 候補作】

「地雷グリコ」 青崎 有吾

「あいにくあんだのためじゃ
ない」 柚木 麻子

その他、候補作も貸出中です。
ぜひ、利用ください。

「智縁篤志文庫」の一部が
図書館でも借りられます

長年、智頭町日本1/0村

おこし運動など、本町の活性化にご助言いただいております。京都大学名誉教授 岡田憲夫先生から、研究活動を通じて収集された「地域まちづくり、防災、環境等」に関わる蔵書を本町に寄贈いただきました。

この貴重な書籍を「智縁篤志文庫」と名付け、芦津「いろりの家」にて保管、活用していましたが、一部を「ちえの森ちづ図書館」でも手にとっていただけるようにコーナーを設置しました。
ぜひ、利用ください。



参加してみませんか？
「あたまイキキ
音読教室」



日時 9月13日(金)

午前10時30分～

11時15分

場所 つごいの部屋

※健康ポイント1ポイント進呈

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27日(金)

午前10時～10時30分

場所 おはなしの部屋

ちづ図書館の屋上から 列車を見てみよう

日時 9月21日(土)

午後2時～4時

(要申込)

屋上から列車を見たり、おはなし会も開催します。
ぜひ、気軽に参加ください。

新着図書 (一般書)

プラチナハーケン 1980
了巷説百物語
谷から来た女
ボタン島漂流記
なぞとき
首木の民
六月のぶりぶりぎっちょう
籠の中のふたり
35年目のラブレター
休むヒント。

海堂 尊
京極 夏彦
桜木 紫乃
西條 奈加
島中 恵
誉田 哲也
万城目 学
薬丸 岳
小倉 孝保
群像編集部

田舎の空き家活用読本
片づけは整理9割、収納1割
あたらしい透明水彩 レッスン
最先端の鮎釣り遊学

農山漁村文化協会
井田 典子
オルガ・ケルシュ
有岡 只祐

新着図書 (児童書)

こども目標達成教室 夢をかなえるために何が必要なのかがわかる本
資料室の日曜日 にげたひこぼしをさがせ！
村上 しいこ
岡田 淳
その他多数

問合せ先 ちえの森ちづ図書館 ☎75-4123



2024
サマーキャンプ in
船上山少年自然の家

7月20日(土)・21日(日)に、智頭町青少年育成推進指導員協議会主催のサマーキャンプが行われました。22人の児童がカヌー体験やきもだめし、野外オリエンテーリング、クラフト体験など普段経験できないことを沢山体験しました。「来年も、またキャンプに参加したい」「次は〇〇をやってみたらどうでしょう」といった多くの意見をいただきました。



いかだ漕ぎ



クラフト体験



【企画展】
「火を囲む智頭の縄文人
・智頭枕田遺跡
出土品展」

西日本最大級の縄文集落「智頭枕田遺跡」から出土した縄文土器などの埋蔵文化財を石谷家住宅で展示します。

約4600年前の縄文時代の住居の中の炉跡(火を使った跡)から縄文人のくらしや交流について紹介します。

会期 9月21日(土)

～10月21日(月)

午前10時～午後5時

(最終入館午後4時30分)

※毎週水曜日は休館日

会場 石谷家住宅

一号蔵展示室

観覧料 石谷家住宅の入館

料が必要です。

ギャラリートーク

①9月28日(土)

②10月14日(月・祝)

両日ともに午後2時～

※申込不要、要入館料



智頭枕田遺跡の縄文土器



智頭枕田遺跡で見つかった縄文時代の炉

申込・問合せ先 教育課(総合センター) ☎75-3113・3114

智頭病院だより

肺がん検診について

内科医師 有田 和正

がん検診を受けましょう

日本人の死亡原因として最も多い病気が悪性新生物（腫瘍）、いわゆる「がん」であることをご存知の人は多いと思います。日本人のおよそ4人に1人が、がんにより亡くなっています。

がんのなかでも肺がんが原因で亡くなる人は男女ともに多いです。もちろん、がんと診断されたとしても全ての人が亡くなられるわけではありません。ひと昔前と異なり、現在は治療技術の進歩によ

部位別 がん死亡者数の順位 (2020)

男性	女性
1位 肺 24%	1位 大腸 16%
2位 大腸 13%	2位 肺 14%
3位 胃 12%	3位 膵臓 12%

り、早期に治療を開始できれば治る病気になっていきます。無症状のうちに検診を受診すれば、がんが発見されたとしても早期である可能性が高いため、自覚症状がなくても検診を受けていただくことが大切です。そしてこれは肺がんだけでなく、他の臓器に対するがん検診でも同様です。現在の日本では、およそ男性の2人に1人、女性の3人に1人が生涯のうちにかんと診断されています。「症状がないから大丈夫だろう」、「今度の検診まで待とう」と自己判断せず、健康な生活を送るため、毎年がん検診を受けましょう。

検診の内容

肺がんの一次検診では、問診と肺X線検査を行います。喫煙歴が長い人は痰の検査も併用します。その一次検診で精密検査と診断された人は二次検診（精密検査）を専門医療機関で受けていただくこととなります。ここでも注意ですが、

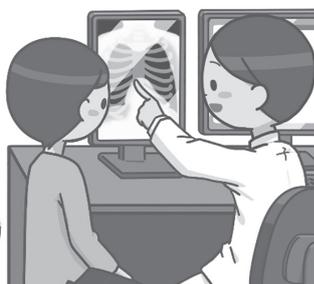
精密検査が必要!! 「がん」ではありません。精密検査は追加の検査を行って、さらに詳しく調べる検査であり、精密検査を受けた人のうち、実際にがんと診断される



のは100人中1人程度となっています。肺がんの二次検診では、胸部CT検査や気管支鏡検査（鎮静薬を用いて眠っている間に気管にカメラを挿入し直接観察、病変部の組織を採取します）を行います。肺X線検査や胸部CT検査は特に痛みを伴う検査ではなく、数分で終了します。

検診の結果とその後

検診結果が「異常なし」だった場合、今回の検診結果では心配する点はありませんが、これは現在肺がんが「全くない」ということではありません。がんのサイズがかなり小さい場合、検診を受けたタイミングでは見つけれられないことがあります。長引く咳、血痰、胸痛、声のかれ、息切れなどの症状があらわれた場合は、次回の検診を待つのではなく、すぐに医療機関を受診してください。そしてその後毎年1回はがん検診を受けましょう。



オアシスの会に参加しませんか

オアシスの会は、がんを経験した人が1人で悩まず、同じ経験をし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』は胃、肺、大腸、乳、子宮など様々な臓器で発病し、2人に1人は『がん』になるとまで言われるほど多くの人が発病する可能性が高い病気です。

同じ病気を経験したからこそ分かち合えること、話せることがきっとあると思います。話をすることで、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。気軽に参加ください。申込みは不要です。

【9月の会】

[日 時] 9月30日(月)

午後2時～4時

[場 所] ほのぼの 介護指導室

【問合せ先】保健センター福祉課

☎75-4101

相 談

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。9月も智頭町に出張します。気軽に相談ください。

[日 時] 9月10日(火)

午後2時～4時

※9月9日(月)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



お し ら せ

「地域生活サポーター養成講座」 受講者募集

東部圏域在住者で組織する「ベストフレンド」は、精神障がいに対する知識と理解を深めるために、養成講座を実施します。

【 内 容 】

講義①

「精神障がいの正しい理解」

県立精神保健福祉センター所長

原田 豊氏

講義②

「地域での生活支援」

障害者支援センター

しらはま相談員

【 募 集 要 項 】

[受験資格] 精神保健福祉に熱意があり主旨に賛同する人

[日 時] 10月12日(土)

午後1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)

[参加費用] 無 料

[申込期限] 10月5日(土)

【 申 込 ・ 問 合 せ 先 】

〒689-0331

鳥取市気高町浜村783-1059

岩岸方「ベストフレンド」事務局

☎090-3173-7284

[受付]月～金 / 担当：植嶋・谷口

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。

- [日 時] 9月17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)

※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

精神障がい者家族相談ダイヤルのお知らせ

精神疾患は、誰かのせいで起こるわけではなく、特別な病気でもありません。しかし、このような誤解や偏見が多いのが現実で、本人や家族に大きな苦痛をもたらします。

精神疾患は適切な対処により十分に回復を期待できます。「病気についての間違っただ思い込みを修正し正しい理解をすること」、「同じ思いや悩みをもつ仲間同士でお互いの力になること」が回復への大きなポイントとなります。

精神障がい者家族相談ダイヤルは、家族による家族のための無料電話相談です(通話料はかかります)。一人で悩まず、お電話ください。鳥取県精神障害者家族会連合会の会員が相談に応じます。

【9月の相談日時】

9月5日(木)・19日(木) 午後1時～4時
※匿名可能、秘密厳守。

[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



相 談

アルコール・薬物・ギャンブル等家族教室・専門相談

この教室は、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？

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13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
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受け付けています。
 - [日 時] 9月13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
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 9月 (September)

木 (thu)	金 (fri)	土 (sat)	日 (sun)
			1 交通安全にみんなで 参加する日 地区運動会 (那岐・富沢) 育カフェ 総合センター大集会室 午前10時～午後3時 おせっかいの日
5 物忘れ相談 ほのほの 午前9時～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 行政相談 ちえの森ちづ図書館 午前9時30分～11時30分	6 離乳食講習会 ほのほの 午後1時30分～3時	7 来んさい！見んさい！ 踊りん祭！！ 智頭中学校運動会	8
12 心配ごと相談 総合センター 午前9時～10時	13 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 那岐公民館 午後1時～2時	14	15 交通安全にみんなで 参加する日 地区運動会 (智頭・山形・山郷) ハジリンピック
19 ノーメディアデー	20	21 ちづ図書館屋上解放デー ちえの森ちづ図書館 午後2時～4時 石谷家住宅1号蔵展示 「火を囲む智頭の縄文人」 (10月21日(月)まで)	22 秋分の日 心配ごと相談 土師公民館 午前9時30分～10時30分
26 行政相談 山形一公民館 午前9時～10時30分	27 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	28 心配ごと相談 山郷公民館 午後1時～2時	29

*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

智頭町百人委員会 委員を募集しています



「百人委員会」とは…

住民が身近で関心の高い課題を話し合い、行政に提案し実行する、智頭町ならではの住民自治を行うための委員会です。

自分たちのアイデアが実行できるチャンスです。

申込はこちらから▶



問合せ先：役場企画課(担当 長谷) ☎75-4112

人の動き

令和6年7月1日現在 (前月比)
 世帯数 2,699世帯 (+12世帯)
 人口 6,190人 (-3人)
 女 3,316人 (+10人)
 男 2,874人 (-13人)

ご結婚おめでとうございます

奥西岡本 貴教子さん 3/25
 淑子さん

お誕生おめでとう

ところ	なまえ	保護者	誕生日
穂見坂本	^{ゆめと} 夢斗ちゃん	直也さん しおりさん	6/10
本折芦田	^{ゆの} 優乃ちゃん	綾さん 奈菜香さん	6/21
河四岡本	^{あやか} 彩花ちゃん	康誠さん 百恵さん	7/2
河三葉狩	^{ひな} 陽菜ちゃん	誠史さん 江美さん	7/5
山根山中梨	^{りのは} ノ葉ちゃん	拓己さん 葉子さん	7/20

ごめい福をお祈りします

緑ヶ丘 青山 資子さん 86歳
 戸能 山本 和恵さん 74歳
 河二 梶川 和好さん 85歳
 早瀬 西村 のぶ子さん 92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)
2	3 特設人権相談所 総合センター 午前9時～11時30分	4
9	10 心配ごと相談 ほのぼの 午前10時～11時	11 介護者家族の会 ちえの森ちづ図書館 午後1時30分～3時
16 敬老の日	17 年金相談会 総合センター 午前10時～午後3時	18 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 心配ごと相談 山形一公民館 午前10時～11時
23 振替休日 生涯学習講座 「智頭の谷と城郭をあるく・那岐」 午前9時30分～午後3時	24	25
30 オアシスの会 ほのぼの 午前10時～正午		

石谷家住宅 9月の展示案内

◎橋谷田岩男 作品展 漆への道
 8月31日(土)～9月16日(月・祝)
 1号蔵展示室



◎火を囲む智頭の縄文人
 -智頭枕田遺跡出土品展-
 9月21日(土)～10月21日(月)
 1号蔵展示室
 ギャラリートーク
 ①9月28日(土)
 ②10月14日(月・祝)
 両日ともに午後2時～



◎森文江 作品展
 ちぎり絵の世界
 8月30日(金)～
 9月29日(日)
 3号蔵展示室

問合せ先 ☎ 75 - 3500

おせっかい川柳大募集!!

おせっかい川柳 (例)

落ちてたら
拾っちゃうのよ
ゴミとボケ(笑)

ありがとう
言って言われて
目ほそむ

おせっかい
迷惑だったの
過去のこと

あなたの「おせっかい」にほっこり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！！

募集要項

【募集期間】 9月1日(日)～9月30日(月)

【募集内容】 「おせっかい」をテーマとした川柳

【応募方法】 川柳、氏名またはペンネーム、連絡先、お住まいの
地区を記載の上、下記の方法で応募ください。

・ **グーグルフォームでの応募**
※ 右のQRコードを読み込んでください。

・ **メールでの応募**

【宛先】 kikaku@town.chizu.lg.jp

【入賞者発表】 広報ちづ 12月号紙面にて発表いたします。

みんなの素敵な
「おせっかい」を
待ってるよ！



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」

スマホからQRコードで
簡単に応募できます。



問合せ・応募先

智頭町役場企画課

☎75-4112