

2023

9

No.858

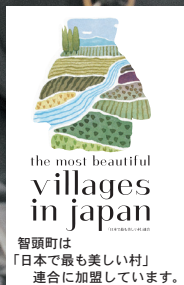


今月の表紙

7月30日(日)、智頭駅開業100周年を記念する式典が
 開催されました。当日は、本物と同じように石炭で動くミニSLも登場し、
 子どもたちが嬉しそうに乗車していました。

TOPICS

- ・ 智頭駅開業100周年特集 2～3P
- ・ 役場からのお知らせ 6～11P
- ・ おせっかい協賛企業【(株)NIC 智頭コンタクトセンター】 . . . 裏表紙





智頭駅開業100周年

7月30日(日) 智頭駅開業100周年を記念した式典・イベントが行われました。

式典には沿線の津山市長、若桜町長、八頭町長のほか鳥取県副知事らが招かれ、山郷杉太鼓の生演奏や100周年記念プレートのお披露目、ちづつフォトコンテストの表彰が行われました。金兒町長は、「人・ものを運び地域を支える鉄道を維持するために、皆さんと一緒に盛上げていきたい」と挨拶をしました。

智頭駅開業100周年記念企画「ちづつフォトコンテスト」

100周年を記念したフォトコンテストには200枚以上の応募がありました。最優秀賞を受賞した美作市の居安芳和さんは、「1人で見えた美しい朝靄の景色を皆さんと共有できて嬉しいです」と話しました。

智頭駅100年のあゆみ

- 1923年(大正12年) 6月5日: 智頭駅開業
- 1932年(昭和7年) 因美線の開通
- 1959年(昭和34年) 智頭駅前大火
- 1966年(昭和41年) 「絶唱」智頭町で撮影
- 1987年(昭和62年) 国鉄民営化
- 1994年(平成6年) 智頭急行開業
- 1997年(平成9年) 特急スーパーはくと、特急いなば運行開始
- 2002年(平成14年) 駅前改良工事完了
- 2023年(令和5年) 智頭駅開業100周年

記念イベントが開催されました

▼懐かしの智頭駅周辺の写真 (写真提供: 町民有志の皆さん)



智頭駅開業100周年記念企画 「ちづてつフォトコンテスト」入賞作品



①

①最優秀賞「峠を下っていく一番列車。」

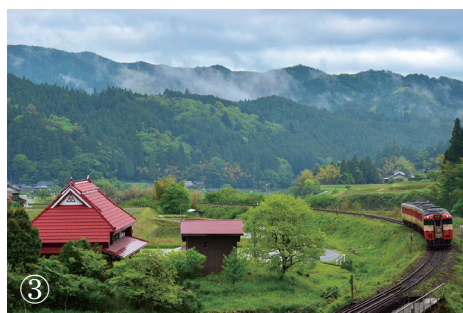
岡山県美作市 居安 芳和さん



②

②優秀賞「スーパーいなば 自然豊かな鳥取県らしく星と清流に舞う蛍も一緒に」

岡山県勝央町 青木 敏晋さん



③

③優秀賞「雨上がりの峠道」 鳥取県鳥取市 竹田 圭吾さん

食と鉄道のマルシェ

「カレーでGo!!」

鉄道の「レール」と「カ」レールをにかけて、観光協会前では町内8店舗によるアツいカレーのマルシェが行われました。

当日並んだカレーは味も盛り付けも様々で、お供もご飯だけでなくナンであったり、カレーパンや甘いラッシーがあつたりと、それぞれのお店の色が光りました。

その他にも鉄道グッズの販売などが行われ、くじ引きや木のパーツすくいに子ども達も楽しそうにチャレンジしていました。

石見神楽記念公演

鳥取県東部では珍しい神楽

▶山郷杉太鼓



▶石見神楽



の公演が行われ、会場となった総合センターには約250人が来場し、島根県の石見神楽周布青少年保存会による4演目を楽しみました。本場の神楽に観客からは自然と拍手がおこったり、歓声が上がりました。「また観たい」「おかげで生き長らえた」と、皆さん大満足の様子でした。

田中みつとしトランペットコンサート

コンサート

国内外で活躍するトランペット奏者の田中みつとし氏を招いたコンサートが行われました。訪れた女性は、「普段は農作業しながらラジオでいるような音楽を聴くのですが、こうして生演奏を聴けて感動しました」と話していました。

▶トランペットコンサート



▼100周年当日の様子(左からフォトコンテスト受賞者の皆さん、マルシェの様子、1日駅長をされた高木泰雄さん)

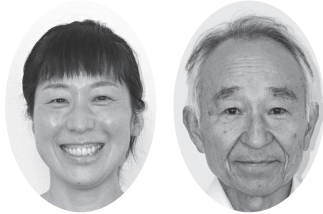


新しい農業委員を紹介します

任期
令和8年7月19日まで

任期満了に伴い、新しい農業委員の皆さんが決まりました。現場活動に加え、総会に出席、審議し、議案の決定をします。

智 頭



古谷 葉子さん 草刈 満男さん
71-0356 75-0415
市瀬・中町 河原町・段
上町・下町 本折・久志谷
上市場 南方

山 形



会長職務代理
小宮山晃次さん
春摘 要さん 小宮山晃次さん
75-0713 75-3707
篠坂・毛谷 芦津・八河谷大
大内・郷原 呂
西野

土 師



宮内 敬介さん 浮田 益実さん 池本 英夫さん
75-6033 78-0456 78-0831
木原・三明 大坪・十日市慶 三田・山根
塩田・長瀬 所・山田 穂見
天木・横田 土師駅前
石田・紺屋土居

那 岐



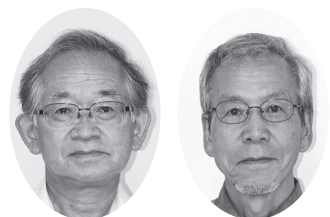
会長
長石憲太郎さん 竹下るみ子さん 前川 義憲さん
78-0144 78-0430 78-0656
大屋・早瀬 野原・奥本 東宇塚
真鹿野 大背 西宇塚
河津原

富 沢



細川 周一さん 林 悦子さん
080-3466-5408 75-2662
岩神・坂原 □波多・波多□
中田・惣地 宇波・宇波
新見

山 郷



葉狩 健一さん 青木 正篤さん
75-3593 75-0226
中原・福原 西谷・尾見
駒帰

農地利用最適化推進委員を紹介します

任期
令和8年7月19日まで

任期終了に伴い、新しい農地利用最適化推進委員が決まりました。主に担当区域内において、現場活動を行います。

智頭・富沢地区全域

土師地区全域

那岐地区全域

山形・山郷地区全域



植木 義博さん
75-1256



谷口 真一さん
75-2075



國石 宣広さん
78-0452



西沖 和己さん
090-4694-0914

農地の売買・転用（墓地・宅地等）等の相談は、地区担当農業委員・推進委員または農業委員会事務局へ

問合せ先 農業委員会事務局 ☎ 75-4121

7/15

智頭のどうぶつたちの写真展&森としっぽ。展 智頭町の愛くるしい動物たちの姿が並びました♪

石谷家住宅で人々に愛される動物たちをテーマとした展示会が同時開催されました。

「智頭のどうぶつたちの写真展」では、町民から寄せられた心温まる動物たちの写真が約50点並びました。また、町内で動物の保護活動を行っている「森のしっぽ。」の展示では、本町を含む全国各地の手作り手とコラボした、個性豊かな手作りのワンちゃん雑貨が並びました。売上はすべて動物の保護活動に寄付されるということです。

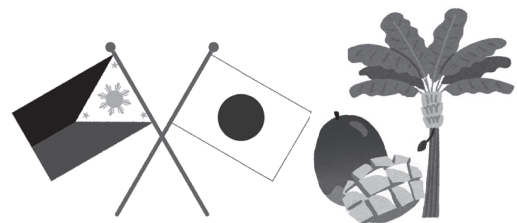


▲森としっぽ。代表の松本章太さんと広報の松本温子さん

Mabuhay! メンドーザです

智頭町に新しいALTの先生がやってきました！

Mabuhay! That's how we say welcome in the Philippines. I'm Agripino Luiz Mendoza, the new ALT for Chizu town. You can call me Louie Mendoza for short.



In the Philippines, many people have Spanish names due to our historical ties. The Philippines boasts around 7000 beautiful islands with white beaches and warm-hearted, smiling people. Both Filipino and English are spoken and we often switch between the two languages. The influence of Europe and the United States is evident in our magnificent Spanish churches and plazas alongside enormous shopping malls where Filipinos gather during weekends. The Philippines is hot and humid all year round blessed with a bounty of fruits such as Mangoes, Bananas, Pineapples, and Coconuts.

Together we can create a thriving community full of children's laughter and smiles as we learn and communicate about the world in English. I look forward to meeting and working with everyone in Chizu!

マブハイ！これはフィリピンの歓迎の言葉です。智頭町の新しいALTのアグリピノ・ルイズ・メンドーザです。ルイズ・メンドーザと呼んでください。

フィリピンでは、歴史的なつながりからスペイン風の名前を持つ人がたくさんいます。フィリピンには約7,000の美しい島々があり、白い砂浜や心温まる笑顔の人々がいます。フィリピン語と英語の両方が話されており、しばしば2つの言語を切り替えて使用します。ヨーロッパとアメリカの影響は、壮大なスペイン風の協会や広場、週末にフィリピン人が集まる巨大なショッピングモールからも分かります。フィリピンは一年中高温多湿で、マンゴー、バナナ、パイナップル、ココナッツなどの果物が豊富にあります。

一緒に英語で世界について学び、コミュニケーションをとりながら、子どもたちの笑い声と笑顔、活気に満ちたコミュニティを作り上げましょう。智頭町の皆さんにお会いし、一緒に働くことを楽しみにしています！



9月上旬から家屋調査を行います

固定資産税を適正に算出するため、家屋調査を実施します。固定資産税は家屋の評価額により決まり、家屋調査はその評価を行うための大切なものです。役場税務住民課職員が期間中、調査のために敷地内に立ち入りさせていただくことがありますが、調査員は常に職員証を携行していますので、不審に思ったときは提示を求めてください。

次の場合、申告が必要です！

〔不動産を取得したとき〕

家屋の新築、増築などにより不動産を取得したときは、地方税法により60日以内に東部県税事務所に申告する義務があります。正当な事由なく申告をしなかった場合は、過料が課せられることがありますので、早めに申告を行ってください。申告に必要な書類は税務住民課にあります。住宅だけでなく、倉庫や車庫も評価の対象です。

〔家屋を取り壊したとき〕

「滅失の申告」を行ってください。12月28日（木）までに申告を行うことにより、課税台帳から削除され、次年度から課税されなくなります。

〔所有者が死亡したとき〕

相続人を代表して納税通知書等を受領する人を指定する「固定資産現所有者等届出書」を提出してください。

問合せ先 役場税務住民課 前川・小西 ☎75-4117

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、そのうち半数以上は70歳以上の高齢者です。

〔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、できるだけ早くかかりつけ医を受診しましょう。

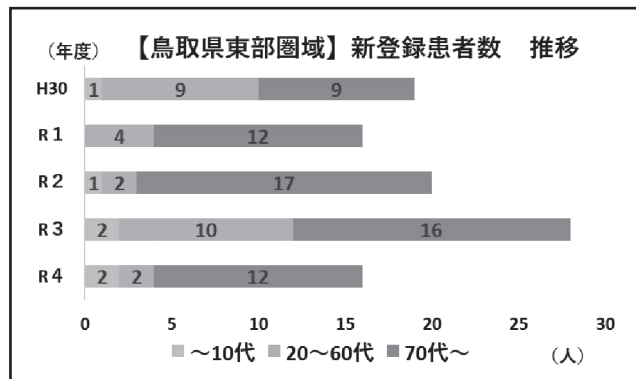
- ・咳が2週間以上続く
- ・たんがよく出る、たんに血が混じる
- ・息を吸うときに胸が痛む
- ・微熱、体がだるい、急に体重が減る

◎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、肺がん・結核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きますので、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集団検診（11月3日（金・祝）、1月11日（木）実施）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 ☎75-4101

あなたの健康について考えてみませんか？ 9月は健康を考える月です

「がん征圧月間」… 令和5年度スローガン「安心を 明日につなぐ がん検診」

『がん』は本町において、75歳未満の人の死因の第1位で48%以上をしめています（ちなみに全体では約22%）（令和4年）。がんは日本人の死因でも第1位で、全死亡者の3人に1人にあたります。令和3年の統計によると死亡者が最も多かったのは男性で肺がん、女性では大腸がんでした。肺がんは主にたばこの影響で、大腸がんや乳がんは戦後の生活習慣の変化で増加していると考えられています。

がんは発見が早ければ治癒する確率が高まります。たとえば胃がんの場合は初期段階で発見された場合の5年生存率は97.4%です。進行度が上がるほど生存率が下がります。つまり、早期に発見するためには定期的に検診を受ける必要があるのです。

欧米諸国のがん検診の受診率は70%以上であるのに対して、日本は30～50%、本町ではさらに低く17～34%です。自覚症状が出てからでは手遅れになるケースもあるので、定期検診は必ず受けるべきなのです。本町では今年度も『負担金なし』で検診を受けることができます。自分自身と家族のために、定期検診を受けてがんの発生を見逃さないようにしましょう。

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、健康づくりの実践を促進するため、毎年9月に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。

〔生活習慣病（生活習慣が原因で発症する疾患）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。

食生活改善普及運動～今日から始める適塩生活～

生活習慣病予防の観点から、食塩の1日摂取目標量は、男性7.5g、女性6.5gとなっています。しかし鳥取県民は目標量より2～3g多く摂っているのが現状です。

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。

簡単美味しい適塩レシピ… 汁なし混ぜうどん（エネルギー：419kcal 食塩：1.2g）

【材料】（2人分）

- ・ゆでうどん・・・2玉
- ・合い挽き肉・・・150g
- ・玉ねぎ・・・1/2個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・しょうが・・・1かけ
- ・ごま油・・・小さじ1
- ★麺つゆ・・・大さじ2
- ★酢・・・小さじ1
- ★砂糖・・・小さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、しょうがはみじん切りにしておく。
- ②★の調味料は合わせておく。 ③うどんは表示通りに茹でて水気を切っておく。
- ④フライパンに油を熱し、挽肉を炒める。挽肉の色が変わってきたら①の野菜を加えてよく炒め、★の調味料を加える。
- ⑤皿にうどんを盛って④の具材とお好みでネギをのせる。



問合せ先 保健センター福祉課 ☎75-4101

智頭町民向けモニターツアーを実施

佐用町・美作市・智頭町には、それぞれ江戸時代の宿場町があります。そこで三宿（平福宿・大原宿・智頭宿）の観光資源を活かすため、「因幡街道三宿連係会議」を立ち上げました。

この度それぞれの地域の人限定でモニターツアーを実施し、再度町の魅力を発見することで、三宿場の活性化を図っていきたいと考えています。ぜひこの機会に参加ください。

※ツアープランの詳細は（株）大原観光交通に問合せください。

※詳細については、各市町村または観光協会 HP をご覧ください

智頭町民向けモニターツアー（案）

智頭駅 ⇒⇒ 利神（りかん）城登山 ⇒⇒ お食事処瓜生原 ⇒⇒
平福まちなみ自由散策 ⇒⇒ 道の駅宿場町ひらふく ⇒⇒ 智頭駅

【ツアー料金】 3,000 円～ 4,000 円

【ツアー実施時期】 10 月 28 日（土）

【その他】 智頭⇒大原（11 月 4 日）プランもあります。



問合せ先 役場企画課 ☎75-4112 大原観光交通 ☎0868-78-2315

ストップ風疹 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為には、風しんにかからないよう予防することが重要です。本町では下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

対象者

- ①妊娠を希望する女性で風しん抗体価の低い人 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人

※妊娠中の方は接種できません ※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

手続き

【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

問合せ先及び申請窓口 保健センター福祉課 ☎75-4101

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4年の自死※1者数は2万1881人で、令和3年に比べ874人増加しています。男女別にみると、男性は13年ぶりの増加、女性は3年連続の増加です。

鳥取県の自死者数は、平成29年以降減少していましたが、令和2年は増加し85人、令和3年はさらに増加し90人となり、令和4年は83人に減少しています。

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あっています。悩みや心配ごとを誰にも相談できず、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です。

自死を防ぐために

1自分を大切にする「セルフケア」でこころの抵抗力を高めましょう。

①規則正しい生活をしましょう。

睡眠や食事などの生活の乱れは心身の疲労を招きます。毎朝同じ時間に起床し、朝日を浴びると身体が活動モードに切り替わるため、生活リズムを整えやすくなります。

②情報の選択をしましょう。

大量の情報、不安をあおるような情報に日々接していると心が疲れてしまうので注意しましょう。情報収集の時間・回数を決めるなど、情報から距離を置きましょう。

③人とのつながりを大切にしましょう。

孤立や孤独は、心身の病気の発症率を高めます。地域や近所の人とのつながりを大切に、人と交流する機会を持ちましょう。心配や不安を話すだけで気持ちが軽くなります。

④趣味や娯楽などで気分転換をしましょう。

「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことで心がリラックスします。ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、ストレッチをするなどもおすすめです。

2こころのサインを見逃さないようにしましょう。

悩みやストレスから生じる心の疲れは身体・精神・行動面の変化となってあらわれます。


- ・眠れない、食欲がない、体調不良が続く。
- ・集中力がなくなる、表情が暗くぼんやりしている、意欲や興味が減退する。
- ・遅刻や欠勤が続く、周囲との交流を避ける、飲酒量が増えるなど。

3一人で悩むより、まず相談しましょう。

もし悩みを抱えていたら、ぜひ相談ください。身近な人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、否定したり、安易に励ましたりせず、話を聞いて相談窓口を紹介しましょう。

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



智頭町睡眠キャンペーン
キャラクター
「スーミン」

※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。

相談・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」です

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。

どんな病気？

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が縮んだり、働きが悪くなったりするために様々な障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態を指します。

どんな症状があるの？

認知症にはいくつかの種類があります。例えば、アルツハイマー型認知症は、認知症

の原因として最も多く、脳の神経細胞が徐々に減っていくことで、初めは記憶障害の症状が見られます。

認知症と物忘れは何が違うの？

加齢による普通の物忘れと、認知症による物忘れは違います。例えば、昼ご飯に何を食べたか思い出せないといった「体験の一部」を忘れるのは普通の物忘れですが、朝ご飯を食べた「体験全体」を忘れてしまう場合は、認知症による物忘れが疑われます。

早期発見が大切

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。完治は難しい病気ともされていますが、早期に発見して適切な治療や対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。認知症の人は何も分からないわけではありません。認知症になっても、本人に必要なことを理解して、周囲の人がさりげなく関われば、本人が望む生活を送ることができます。本人と「一緒に考える」「一緒にする」という視点に立つことが大切です。

気軽に相談を

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。

＜普段実施している事業＞

○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、毎月第4月曜日午前11時30分～午後1時、ほのぼのひだまりホールで開催しています。山形第一地区公民館では、毎週第3木曜日午前10時～正午に開催しています。

○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。



智頭町 認知症
マスコットキャラクター
「キラリ」と「サラサ」

問合せ先

智頭町地域包括支援センター

☎75-6007



**水平社智頭支部結成
100周年及び智頭町
同和行政・同和教育
50年記念講演会**

近畿大学教授で部落解放同盟中央本部副委員長の北口末広氏を講師に招き、講演会を開催しました。

同和行政・同和教育に取り組んで約50年になります。これからの行政の在り方を考える上で、「部落差別の解消の推進に関する法律」において、現在もなお差別が存在すること、情報化の進展に伴って部落差別に関する状況の変化が生じている事実を受け止めることが大切です。

先の東京高裁「全国部落調査」裁判控訴審判決の中で、「本来、人の人格的な価値はその生まれた場所や居住している場所等によって左右されるべきではないにもかかわらず、部落差別は本件地域の出身者等であるという理由だけ

で不当な扱いをするものであり、インターネットの普及により便宜さの反面、謝った情報、断片的な情報、興味本位な情報などから、これに接することによって現にインターネット上の部落差別の事案は増加傾向となった。これは人格的利益を侵害するもの。人格的な利益に基づき、本件地域情報の公表の禁止や削除、損害賠償といった法的救済を求めることができるものと解される」との判決となりました。

今後の同和教育・同和行政については、人権課題の解決と結びついた人権施策が必要であるなどという講演をされました。



**智頭町高齢者運転免許
自主返納支援事業**

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

【65歳以上で運転免許を自主返納した人】

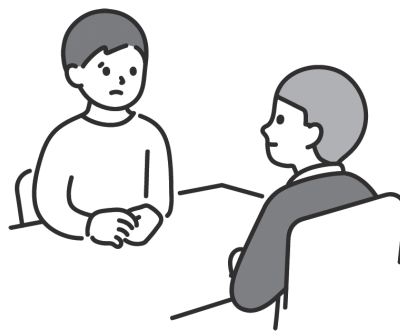
- ・AI乗合タクシー「のりりん」回数券の無料交付

【必要書類】

- ・申請書
- ・運転免許の取消通知書の写し



特設人権相談について



本町では、毎月第一火曜日に特設人権相談所を開設しています。相談内容は、子どもや女性、高齢者をめぐる問題など人権問題全般です。相談は無料で秘密は固く守られます。気軽に相談ください。

【9月の特設人権相談】

- 【日時】 9月5日（火）
午前9時～11時30分
- 【会場】 智頭町総合センター

図書館だより



【図書館に忘れ物は

ありませんか？

心当たりのある人は、職員までお知らせください。

9月30日を過ぎても所有者が不明の場合、図書館にて処分させていただきますので、ご了承ください。

エントランス展示

「認知症について」

毎年9月21日は「世界アルツハイマーデー」と制定され、この日を中心に9月を「世界アルツハイマー月間」として、本町でも認知症について色々な取り組みがされてきました。

9月15日から、智頭町地域包括支援センターと連携し、エントランスで展示を行います。認知症に関連した本や情報を特集しますので、ぜひ利用ください。



「家族のための初めての認知症ガイド」松永慎史編著 中央法規出版

その他関連資料多数

参加してみませんか？

【あたまイキキ音読教室】



日時 9月8日(金)

午前10時30分～

11時15分

場所 つごいの部屋

※健康ポイントポイント進室

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22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】

第一六九回 直木三十五賞

「極楽征夷大將軍」

垣根涼介著 文藝春秋

「木挽町のあだ討ち」

永井紗耶子著 新潮社

第一六九回 芥川龍之介賞

「ハンチバック」

市川沙央著 文藝春秋

※ 候補作品も貸出中です

新着図書 (一般書)

ふりさけ見れば (上・下)

安部龍太郎

可燃物

米澤 穂信

この夏の星を見る

辻村 深月

我が手の太陽

石田 夏穂

いい子のあくび

高瀬 隼子

太陽と月 ジュニアユース編

はらだみずき

聞くこと、話すこと。人が本当のことを口にするとき

尹 雄大

懐かしい歳時記で脳が若返る！昭和の暮らしの間違い探し

太城 敬良監修

隠岐 島旅

地球の歩き方

インドカレーのきほん、完全レシピ

稲田 俊輔

新着図書 (児童書)

ヤバい昆虫最強キング大図鑑

宝島社

水木しげるの妖怪えほん2

水木 しげる

こども調べ方教室 なぜ調べることが大切なのか

茂木 秀昭監修

わかる本

松沢 陽士

錦鯉を創る 新潟から世界へ

松沢 陽士

マンガでわかる！小学生のくらしと日本国憲法

木村 草太監修

その他多数

問合せ先

ちえの森ちづ図書館

☎ 75-4123



ナギノ森ノ二日間

1泊2日のイベント「ナギノ森ノ二日間」を旧那岐小学校を改築した「ナギノ森ノ宿」で実施しました。

智頭町青少年育成推進指導員協議会が主催し、自分の住む地域を知ることが目的として、地域の方に調理の仕方や那岐の歴史を教えて頂いたり、散策したりしました。

1日目はランタンを作り、BBQ、夜はランタンを点けたり、花火をしたり、光を楽しみました。

2日目は、早野で謎解きトレッキングをして、パン工房アイさんのパンを頂きました。家族と離れての宿泊体験や

学年を超えた友達と協力して食事の準備をするなど、なかなか日常では体験できないことばかりで、子どもたちから「楽しかった」という声がたくさん聞こえたイベントになりました。



おやつづくり教室

7月24日(月)午前・午後、7月27日(木)午前の3回に分けて、智頭小学校の児童を対象とした、おやつづくり教室を開催しました。

給食センターの調理員を講師に桃の缶詰とアイスをミキサーにかけて作る「桃のシエイク」じゃがいもを生地とした「じゃがいものピザ」ジュースをゼラチンで固めた「グミ」を作りました。「簡単だった」「おいしい」という声が聞こえました。



問合せ先 教育課 (総合センター) ☎ 75-3113・3114

智頭病院だより

透析室のご紹介

智頭病院透析スタッフ

智頭病院は血液透析を行っており、患者に寄り添う姿勢を日々心がけながら診療しています。透析は聞いたことあるけど馴染みがない人がほとんどだと思います。今回は血液透析と智頭病院の透析室について紹介したいと思います。



血液透析とは

簡潔に言うと腎臓のはたらきの一部を補ってくれるのが透析です。

腎臓には尿を作って老廃物を排出する、体内の水分量とミネラルのバランスを調整するなど重要なはたらきがあります。糖尿病や高血圧などが原因で腎臓のはたらきが悪くなれば、尿が出なくなったり老廃物が溜まったり、体の水分が増えて手や足など全身のむくみが悪化したりするなど重篤な状態になります。

これらを防ぐため、腎臓の代わりに、溜まった老廃物や水分を長時間かけて血液から排出するのが血液透析の役割です。血液透析は患者の状態によりですが、週に2〜3回行い、1回に3〜4時間の時間がかかります。透析は腎臓の機能自体を回復させる治療法ではないため、途中で腎移植を受けられない限りは生涯続ける必要があります。また透析では補えない腎臓のはたらきもあり、様々な薬の助けも必

要になります。よりよい透析生活を送るためには、食事内容や水分、塩分の摂取量に気を付けるなど自己管理も重要です。

当院透析室の特徴

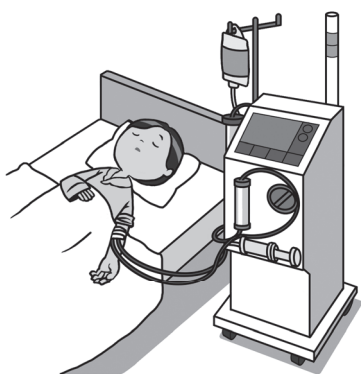
当院の血液透析は月曜日〜土曜日に行っており、内科医が曜日ごとに回診し、主治医が血圧や体重管理などチェックしています。また透析室には看護師、臨床工学士がおり、血圧や体重の管理、感染予防などより良い透析を目指して多職種で連携して診療しています。

食事に関しては当院の管理栄養士の指導を受けていただくこともできます。有料ですが、透析後のお昼に透析食を出すこともできます。また、要望があれば当院1階のリハビリ室で運動療法を行うこと



も可能です。また透析室には体圧分散マットや電動リクライニング、テレビがあり、長時間の透析を快適に過ごしてもらつための環境を準備しています。

透析について、不明な点等ありましたら、当院の透析スタッフに気軽に相談ください。



問合せ先

国民健康保険智頭病院

☎ 75-3211

鳥取市認知症フォーラム 2023

若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けた本人を講師に講演会が開催されます。

【日時】 9月9日(土) 午後2時～4時

【場所】 さざんか会館 5階大会議室

【講演】

認知症になってからのセカンドストーリー
～私からあなたへ伝えたいこと～

【講師】 (一社)セカンド・ストーリー
代表理事 山中 しのぶ 氏

【定員】 100人

【料金】 無料 ※事前申込要

【申込・問合せ先】

鳥取市中央包括支援センター

☎0857-20-3457

鳥取市立病院 第1回とことん学ぶ研修会

(公財)地域社会振興財団第500回現地研修会

【テーマ】 「当院の消化器内視鏡診療

～うちげなら、ここまでできるで!～」

【座長】

鳥取市立病院内科診療部長 相見正史氏

【講演】

島根大学医学部附属病院消化器内科光学医療
診療部部長(准教授) 柴垣広太郎氏

松下内科医院院長 松下 浩志氏

鳥取市立病院内科医長 嶋崎 岳氏

鳥取市立病院内視鏡室看護師

副看護師長 森本 幸子氏

【日時】 9月30日(土)

午後1時～午後4時

【場所】 とりぎん文化会館第1会議室

【定員】 100人程度

【料金】 無料

【問合せ先】

鳥取市立病院地域総合医療センター

☎0857-37-1522

おしらせ

会社を退職(失業)された人へ ～国民年金への変更手続きは お済みですか～

20歳以上60歳未満の人は、国民年金への加入が法律で義務付けられています。

☆次の場合は、国民年金の届出が必要です。

- ・勤務先を退職(失業)されたときは、厚生年金から国民年金へ変更
- ・勤務先を退職(失業)された人に扶養されていた配偶者は、国民年金への変更
- ・退職(失業)して会社員・公務員などである配偶者に扶養される人は、配偶者の勤務先へ届出

【手続きに必要なもの】

- ・マイナンバーまたは基礎年金番号が分かる書類
- ・退職(失業)の日付が分かる書類

【保険料額】

国民年金の保険料は毎年変わります。令和5年度の月額保険料は、16,520円です。

☆マイナポータルから次の国民年金手続きの電子申請ができます。(マイナポータル「利用者登録」が必要です)

- ・国民年金被保険者加入届
- ・保険料免除・納付猶予の申請
- ・学生納付特例の申請

国民年金保険料は「口座振替」「クレジットカード」「スマートフォンアプリ」で納付ができます。また、口座振替での前納・早割を利用すると保険料が引き減ります。

【予約・問合せ先】

役場税務住民課 ☎75-4118

鳥取年金事務所

☎0857-27-8311

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を作りたいという町民の思いでできた会です。

『がん』は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。

同じ病気を体験したからこそ分かち合えること、話せることがあると思います。

2か月に1回開催しています。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25日(月) 午後3時～

【場所】 ほのぼの 介護指導室

【講話】 乳がんについて

【講師】 智頭病院 古屋茉優医師

【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？

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。

【日時】 9月19日(火)

午後2時～4時まで

※9月15日までに要予約

【場所】 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

鳥取県下水道協会 下水道排水設備工事責任技術 者試験及び更新について

鳥取県下水道協会は、排水設備工事の設計、施工などの技能をもった責任技術者の資格試験及び更新を実施します。

【試験】

【受験案内配布・申込受付場所】

県内市町村の下水道担当課
(日南町を除く)

【受付期間】

9月1日(金)～9月29日(金)

【試験日】 11月25日(土)

【場所】 倉吉体育文化会館 大研修室
(倉吉市山根529-2)

【合格発表】 12月22日(金)

【更新】

【対象者】

技術者証の有効期間が平成36年3月31日
日まで(又は2024年3月31日)の人

【更新案内配布】

9月中旬頃本人に案内、申込書、テキスト、問題等を配布します。案内の更新手続きに従って、更新申し込みを行ってください。
※例年講義形式での開催をしていましたが、自宅学習をもって更新講習とします。

【申込受付場所】

県内市町村の下水道担当課
(日南町を除く)

【受付期間】

10月2日(月)～11月1日(水)

【問合せ先】

役場税務住民課生活環境室

☎75-4114

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。

【日時】 9月19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)

【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

精神疾患は特別な病気ではありません。しかし、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7日(木)・21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

【予約・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

【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】

9月8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

※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】 9月8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 離乳食講習会 ほのぼの 午後 1時30分～3時 おせっかいの日	2	3
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 行政相談 ちえの森ちづ図書館 午前 9時30分～11時30分	8 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	9	10 地区運動会 (智頭・山形・山郷・那岐・富沢)
14 心配ごと相談 総合センター 午前 9時～10時 智頭の山人塾 「森林と樹木のサイエンスシリーズ講座」 第2回「智頭町のスギ大径木の葉枯らし」(講師：桐林真人氏) 午後 7時～8時30分	15 交通安全にみんなで 参加する日	16	17
21	22 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	23	24 心配ごと相談 土師公民館 午前 9時30分～10時30分 心配ごと相談 山郷公民館 午後 1時～2時
28 智頭の山人塾 野外実習 第3回「木曜散策会」 午前 10時～正午	29	30 来んさい!! 見んさい!! 踊りん祭!!	10/1 遺言(相続)、任意後見契約、離婚給付(養育費、慰謝料)契約等に関する相談会 総合センター相談室 午前 10時～午後 3時

*日程は、変更する場合があります。



人の動き

令和5年7月1日現在（前月比）
 世帯数 2,688世帯（+2世帯）
 人口 6,329人（-5人）
 女 3,382人（-2人）
 男 2,947人（-3人）

お誕生おめでとう

ところ なまえ 保護者 誕生日
 坂原 國岡 ^{みゆう}桜優ちゃん 啓介さん 7/9
 美奈さん

ごめい福をお祈りします

河三 酒本 敏興さん 81歳
 口波多 西村 美喜江さん 85歳
 木原 徳永 隆一さん 88歳
 大呂 大呂 和己さん 76歳
 口宇波 本坂 澄子さん 90歳
 井上 白間 重明さん 91歳
 長瀬 後藤 治美さん 87歳
 青山台 大坪 暁弘さん 86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)
4	5 物忘れ相談 ほのほの 午前9時～11時30分	6
11	12 心配ごと相談 ほのほの 午前10時～11時	13 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 ほのほの 午後1時～1時30分受付
18	19 ノーマディアデー 年金相談会 総合センター 午前10時～午後3時 行政相談 ちえの森ちづ図書館 午前9時30分～ 11時30分	20 1歳6か月児健診 ほのほの 午後1時～1時30分受付 2歳児歯科健診 ほのほの 午後1時～1時15分受付 心配ごと相談 山形一公民館 午前10時～11時
25 オアシスの会 ほのほの介護指導室 午後3時～	26	27

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

●1号蔵展示室

今田拓志 陶展 -ツチモノ-

【第一期】8月26日(土)～9月21日(木)

【第二期】9月23日(土)～10月22日(日)

●3号蔵展示室

Clara作品展 のほほんくらぶ

8月29日(火)～10月1日(日)

☎75-3500



株式会社NIC 智頭コンタクトセンター

2016年設立。町内の旧山郷小学校の校舎を活用したオフィスで、地方を拠点としたコンタクトセンター事業を展開。



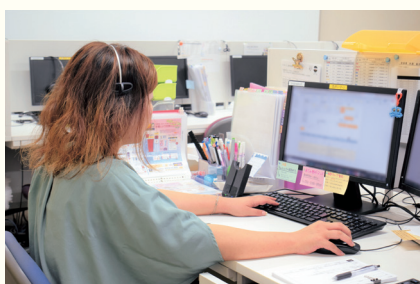
■ 事業紹介

旧山郷小学校にオフィスを設置してから今年で7年目になります。従業員は現在10人で、業者から委託を受け、電話での通信販売の受付や予約業務を行っています。

■ 智頭町で実現する

新しい仕事のスタイル

コールセンターという仕事に対して苦手意識がある人は多いと思います。しかし、実際に仕事をしてみると、パソコン操作は一から学ぶことができ、決まったことを話すので電話対応も徐々に慣れていきます。



業務で使用するパソコンの操作は研修で一から学べます

■ 私自身、Uターンでこの

仕事に就きました。地元の懐かしい木造校舎でデスクワークできる環境は心地よく、毎日学校に行く時のような明るい気持ちになります。

■ 智頭町での新しい仕事の

形として、今後も山郷小学校で事業を続け、多くの人にこの仕事と町への感心を持ってもらいたいです。(インタビュアー)

葉狩センター長

■ 智頭コンタクトセンターは

オペレーター募集中です

コールセンターでの業務経験がある人はもちろん、未経験の人も歓迎です。給与や諸手当など、まずは気軽に相談ください。

■ 【応募・問合せ先】

☎ 71-0952

■ (受付時間)

平日

午前9時～午後6時

メール info@nic-chizu.jp

本町では「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ています。協賛金は不要で、協賛企業には広報紙での紹介や告知端末でのCM、おせっかいインターン奨学生のご紹介などメリットが盛りだくさんです。詳しくは役場企画課 (☎ 75-4112) まで。

