

広報 湯梨浜

2023
3
vol.222



水明荘でひな人形が展示され、
その華やかさはお客様に一足早い
春の訪れを告げています。

Contents

- 基本チェックリストと日常生活アンケート調査を実施します
- 水道料金（基本料金）減免および給付のお知らせ
- 県知事選挙・県議会議員一般選挙

基本チェックリストと 日常生活アンケート調査を実施します

町では、2月中旬に65歳以上の人（一部の人を除く）を対象に基本チェックリストと日常生活アンケート調査票を郵送しています。「基本チェックリスト」は、日々の生活で使われる心身の機能を確認し、フレイル（心身機能が低下し虚弱になること）のサインを早期に発見して、要介護状態になることを予防する目的で実施するものです。日常生活アンケート調査は、介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定のため、高齢者の生活状況を把握することを目的に実施するものです。

■調査の対象者

▼基本チェックリスト

65歳以上の人（3月31日時点）
※ただし、要支援および要介護の認定を受けている人、総合事業・介護予防事業を利用している人は除きます。

▼日常生活アンケート調査

65歳以上の人（4月1日時点）
※ただし、要介護の認定を受けている人は除きます。

■基本チェックリストの実施結果について

提出いただいた基本チェックリストについては、回答いただいた全員にフレイル判定結果（運動機能、栄養状態、口腔機能、認知機能などが低下していないか判定したものを）を送付します。結果により、心身機能低下の可能性がある人には介護予防事業などのご案内もします。

※基本チェックリストおよび日常生活アンケート調査票を記入後は、同封の返信用封筒に入れて3月10日（金）まで

にご返送ください（直接、役場長寿福祉課または東郷・泊各支所へ提出もできます）。

■問い合わせ

役場長寿福祉課

（地域包括支援センター）

（TEL 3515378）

ご協力をお願いします。



●主な介護予防事業

事業名	内容	利用料	備考
【筋力向上トレーニング事業】 ■場所 東湖園、ル・サンテリオン東郷 ■時間 1時間30分程度（午後） ※送迎があります。	関節を動かし筋肉を強化する機械を使って、理学療法士の指導の下、個別の身体状況に合わせて肩・肘・腰・膝などをゆっくり動かし体力も付けながら、身体の機能の維持（向上）を目指します。	1回 200円	①週2回×3カ月間コース ②週1回×3カ月間コース ③月2回×6カ月間コース ①～③の順に1年間かけて運動習慣を身に付けます。
【ミニデイサービス事業】 ■場所 あずま園 ■時間 10時～15時 ※送迎があります。	レクリエーションや運動指導・機能訓練により閉じこもりや物忘れを予防し、仲間と一緒に楽しく1日を過ごします。	1回 260円 （昼食代 660円は別途必要）	週1回 1年間利用できます。
【脳活トレーニング事業】 ■場所 あずま園 ル・サンテリオン東郷 ■時間 2時間程度（午後） ※送迎があります。	物忘れの進行防止を目的に、専門職員の指導の下、運動と脳トレなどを楽しく行い、認知機能の回復を目指します。	1回 200円	週1回 4～9月または10月～3月の半年間の利用となります。

認知症講演会のご案内

町では、認知症の人ができる限り住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けることができる社会を目指して、認知症講演会を開催します。今回は、自身が若年性認知症と診断され、日本認知症本人ワーキンググループ代表理事でもあり、認知症本人大使「希望大使」でもある講師に、認知症になっても安心して暮らすことのできる地域づくりについて、自らの経験をもとにお話しいただきます。ぜひご参加ください。

■日時 3月5日(日) 10時30分～12時
(受け付け：10時～)

■会場 ハワイアロハホール

■演題

「認知症になっても大丈夫！そんな湯梨浜町を創っていこうよ」

■講師 藤田和子さん

(日本認知症本人ワーキンググループ代表理事)

※ 金谷佳寿子さん(鳥取市認知症地域支援推進員)との対談での講演です。



プロフィール



看護師として15年勤務し、認知症の義母を9年間介護した経験を持つ。2007年6月、若年性アルツハイマー病と診断された後、地元の鳥取市で認知症の本人としての発信を始める。現在、一般社団法人日本認知症本人ワーキンググループの代表理事。鳥取市で、「認知症になっても自分らしい暮らしを考えるサロン」や本人同士が共に語り合う「本人ミーティング」「おれんじドアとっとり」の本人相談員として活動中。

令和2年1月20日、厚生労働省の認知症の本人大使「希望大使」に就任、令和3年6月7日には、鳥取市認知症本人大使「希望大使」に就任。

著書に「認知症になってもだいじょうぶ！そんな社会を創っていこうよ」(徳間書店)がある。

共助交通について学びませんか？

町小地域福祉ネットワーク研修会

人口減少と高齢化により公共交通の利用者が減少し、バスやタクシーなどのドライバー確保も困難となる中、誰もが住み慣れた地域で暮らすために、地域のさまざまな生活課題を把握し、地域住民による支え合う地域づくりが必要となってきます。町が抱えている交通課題の将来について共に考え、解決の方向性を学ぶ研修会を開催します。

■日時 3月10日(金) 13時30分～15時30分

■場所 ハワイアロハホール

■講師

▼原田博一さん(株式会社イミカ代表取締役)

▼長保博さん(原自治区有志の会)

▼河野和人さん(おがもカーシェアリング倶楽部会長)

■プログラム

▼講演「共助交通のススメ」＝原田博一さん

▼パネルディスカッション＝原田博一さん(ファシリテーター)、長保博さん(パネリスト)、河野和人さん(パネリスト)

▼全体まとめ

■問い合わせ

町社会福祉協議会
(TEL 34-6002)

水道料金(基本料金)

減免および給付のお知らせ

【問い合わせ】

役場建設水道課

(Tel 35-5328)

新型コロナウイルス感染症拡大による地域経済活動の低迷や原油価格・物価高騰の影響を受けている生活者・事業者に対する負担軽減策として、水道料金(基本料金)を減免します。地元管理水道、井戸水等使用世帯に対し、基本料金相当額を給付します。

■対象者 町水道事業と給水契約をしている世帯および事業者など(官公署などの施設は除く)、地元管理水道世帯、井戸水等使用世帯

■対象月 1月請求分(令和4年12月使用分)から3月請求分(2月使用分)までの3カ月分

■手続き 手続きは不要ですが、町水道契約世帯以外で地元管理水道および井戸水等使用世帯は別途申請が必要です。

■減免および給付内容

▼町水道契約世帯＝町水道メータ(口径別)基本料

金の減免

▼地元管理水道世帯、井戸水等使用世帯＝町水道13mm基本料金相当額を給付

※基本使用水量を超える超過料金分は減免の対象外です。

※下水道使用料および農業集落排水処理施設使用料は対象外です。

※地元管理の水道をご利用の場合は地元代表者を通じて案内します。井戸水などのみをご使用の場合は別途申請が必要です。

水道料金の減免に対する対応について

●検針票

(メータ口径13mmで25m³の場合)

使用水量・料金等のお知らせ		
湯梨浜町久留19番地1 湯梨浜 水道 様		
お客様番号	00000 * * * * *	
メータ番号	口径	用途
上水	1,005	13 一般家庭用
下水		
検針員	* * * * *	
令和5年2月分 (令和4年度)		
検針日: 令和5年2月10日		
[上水] 今回指針	1,080 m ³	
前回指針	1,055 m ³	
旧メータ使用料	m ³	
使用水量	25 m ³	
[下水] 今回指針	m ³	
※ 下水等 前回指針	m ³	
旧メータ使用料	m ³	
排水量	25 m ³	
水道料金	① 3,124 円	
下水道使用料	4,480 円	
請求予定金額	③ 7,604 円	
振替予定日 令和5年2月28日		
令和5年1月分⑤口座振替済のお知らせ 令和4年12月使用分		
水道料金	2,244 円	
下水道使用料	4,480 円	
振替済額	6,724 円	
振替日	令和5年1月31日	

検針票では水道料金① 3,124 円と表記していますが、納入通知書には水道基本料金 880 円(口径 13 mm) を差し引いた② 2,244 円と表記されます。

請求予定額③ 7,604 円から水道基本料金 880 円(口径 13 mm) を差し引いた④ 6,724 円がお支払いいただく金額です。

※ 検針票には減免前の金額が表記されています。

※ 口座振替の場合、納入通知書は送付しません。検針票のお知らせをもって減免した料金で口座振替をいたします。

※ 下水道使用料などは、減免対象ではありません。

●納入通知書

<p>水道料金・下水道使用料 納入済通知書</p> <p>口座番号 01440-9-960037 加入者名 湯梨浜町会計管理者 湯梨浜町 山形合同銀行 羽後支店 〒730-8794 とうりま 銀行 湯梨浜駅前センター</p> <p>令和5年2月分(令和4年度)</p> <p>湯梨浜 水道 様</p>	<p>水道料金・下水道使用料 納入書</p> <p>口座番号 01440-9-960037 加入者名 湯梨浜町会計管理者</p> <p>682-0723 湯梨浜町久留19番地1</p> <p>湯梨浜 水道 様</p>	<p>水道料金・下水道使用料 納入通知書兼領収証書</p> <p>口座番号 01440-9-960037 加入者名 湯梨浜町会計管理者</p> <p>お客様番号 00000 * * * * *</p> <p>湯梨浜町水道事業 鳥取県湯梨浜町長 宮崎 正道</p> <p>令和5年2月分</p> <p>区分 水道 下水道</p> <p>用途 一般家庭用</p> <p>口径 13 mm</p> <p>水量(m³) 25</p> <p>料金 2,040 円</p> <p>消費税 204 円</p> <p>計 2,244 円</p> <p>合計金額 ④ 6,724 円</p> <p>発行日 令和5年2月17日 納期限 令和5年2月28日 コンビニ取扱期限 令和5年2月28日</p> <p>上記のとおり納付してください。</p> <p>金額を訂正したものと及び 発行日付の異なるものは 無効です。 お問い合わせ窓口は裏面に 記載しております。</p> <p>湯梨浜町会計 湯梨浜町ネットワークサービス課(05)</p> <p>収入印紙不要</p>																		
<p>お客様番号 00000 * * * * *</p> <p>合計金額 ④ 6,724 円</p> <table border="1"> <tr> <th>内訳</th> <th>区分</th> <th>水量(m³)</th> <th>料金(円)</th> <th>消費税(円)</th> <th>計(円)</th> </tr> <tr> <td>水道</td> <td></td> <td>25</td> <td>2,040</td> <td>204</td> <td>2,244</td> </tr> <tr> <td>下水</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>4,480</td> </tr> </table> <p>CVS取扱い ①金額を訂正したものと又は 30 万円を超える場合は、②バーコードがないもの、 (ご注意) ③バーコードが読み取れないものはコンビニ・スマホアプリでは印刷できません。</p>	内訳	区分	水量(m ³)	料金(円)	消費税(円)	計(円)	水道		25	2,040	204	2,244	下水					4,480	<p>発行日 令和5年2月17日 納期限 令和5年2月28日 コンビニ取扱期限 令和5年2月28日</p>	<p>湯梨浜町会計 湯梨浜町ネットワークサービス課(05)</p> <p>(CVS取扱い/金額確認) (納入者保管)</p>
内訳	区分	水量(m ³)	料金(円)	消費税(円)	計(円)															
水道		25	2,040	204	2,244															
下水					4,480															

検針時に通知する、⑤「口座振替済のお知らせ」は、1月分(12月使用分)から3月分(2月使用分)まで、水道料金減免後の領収金額が表示されます。

4年に1度の
鳥取県民としての意思表示！
投票することで
県政への関心につながる！

県知事選挙

任期満了に伴う鳥取県知事選挙が3月23日（木）に、県議会議員一般選挙が3月31日（金）に告示され、**4月9日（日）**に投票が行われます。

県議会議員一般選挙

投票時間

4月9日（日） 7時～20時

投票場所

入場券に記載された投票所で投票してください。開票は、9日の21時から羽合小学校で行います。

投票資格

投票日時点で18歳以上の年齢に達している人で、次の要件を満たす人です。

▼**県知事選挙** 令和4年12月22日以前から町内に住所を有する人で、選挙人名簿に登録されている人

▼**県議会議員一般選挙** 令和4年12月30日以前から町内に住所を有する人で、選挙人名簿に登録されている人

※県内の市町村から町へ転入された人は、届出日によって投票できる場所が異なります（下表参照）。

入場券

投票資格を満たす人には、入場券を郵送します。入場券を紛失した場合でも投票は可能ですので、投票所で係員にお申し出ください。

期日前投票

仕事や旅行などの理由で投票日に投票できない人は、期日前投票をご利用いただけます。入場券をお持ちの上、役場本庁舎で投票してください。

なお、入場券が届いていない場合でも、運転免許証やマイナンバーカードなどで本人確認

ができれば、投票が可能です。

▼**期間** 県知事選挙／3月24日（金）～4月8日（土）、

県議会議員一般選挙／4月1日（土）～4月8日（土）

▼**時間** 8時30分～20時

不在者投票

投票所・期日前投票所に行くことができない人は、町選挙管理委員会に投票用紙などを請求し、送られてきた書類一式を、滞在先の選挙管理委員会へ持参することで不在者投票することができます。投票期間は、期日前投票と同じですが、投票した市町村から

当町に郵送されるため、この郵送期間を考慮してできるだけ早く不在者投票を行ってください。

ださい。

代理投票

けがや病気などで記載が困難な人は、投票所で係員にお申し出ください。指示に従い、係員が代筆します。

※誰に投票したかが他人に漏れることはありません。

【問い合わせ】 町選挙管理委員会（Tel 35-3115）

●投票所一覧

投票区	施設名
第1投票区	役場講堂
第2投票区	田後地区公民館
第3投票区	上浅津農事集会所
第4投票区	橋津地区公民館
第5投票区	宇野地区公民館
第6投票区	旧石脇海水浴場食堂
第7投票区	役場泊支所
第8投票区	わかばこども園
第9投票区	舎人会館
第10投票区	まつざきこども園
第11投票区	東郷小学校
第12投票区	羽衣会館

●届け出日による投票場所

	届け出日	湯梨浜町で投票	旧居住地で投票
	▼県知事＝令和4年12月22日以前 ▼県議＝令和4年12月30日以前	○	
▼県知事＝令和4年12月23日以降 ▼県議＝令和4年12月31日以降		○	

県内の他市町村から転入

令和4年12月17日に 健康づくり講演会を開催しました

「中高年から始まる血圧管理～高血圧と上手く付き合うコツを伝授～」と題し、吉田医院の吉田明雄医師にご講演いただきました。講演の内容の一部を紹介します。

町医療費の中では、高血圧性疾患に起因する疾病が高い割合で占められています。

高血圧は、特に脳卒中の合併が多く、正常血圧に比べ140/90mmHg以上は3倍、180/110mmHg以上は8倍の発症率となります。また、脳卒中による脳の血管障害は認知症（脳血管性認知症）を発症するリスクとなります。



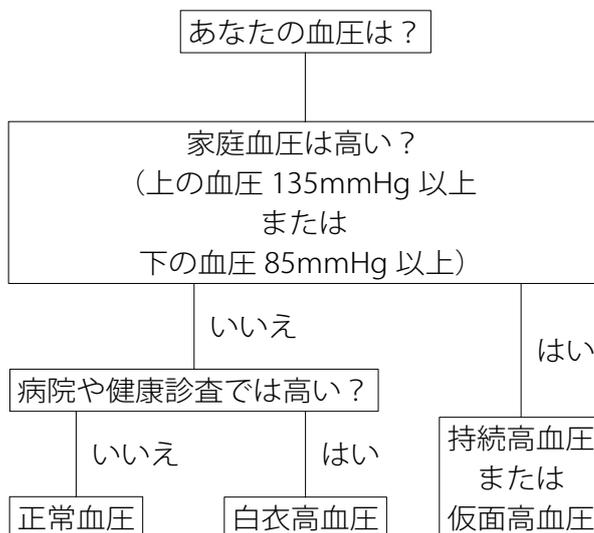
家庭で血圧を測定しましょう

あなたは「白衣高血圧」「仮面高血圧」ではありませんか？

→白衣高血圧＝家庭血圧は正常だが、病院や健康診査時の測定で緊張し血圧が高い。

→仮面高血圧＝病院や健康診査時の血圧が正常でも、家庭血圧が高い。

血圧は、測定する時間、気温、測定前の行動、心理状態の影響により変動しやすいため、測定する条件が一定でない病院や健康診査時よりも、条件が整いやすい家庭血圧のほうが、信頼性が高いといわれています。家庭で血圧を測定し、自分の本当の血圧を知りましょう。



家庭血圧の正しい測り方

朝と晩に測定します

▼朝＝起床後1時間以内・朝食前・服薬前

▼晩＝就寝直前

■室内環境

静かで、過ごしやすい室温

■姿勢

椅子に足を組まずに腰掛け、心臓の高さとカフ（腕帯）の高さを同じにする

■測定前

喫煙しない・飲酒しない・カフェインを取らない

■測定中

話をしない・力を入れたり動いたりしない

記録は2回測り全てを記録します

医師が血圧の推移を正確に把握でき、治療の判断材料になります。



【問い合わせ】 役場健康推進課 (Tel 35-5375)

就職・退職・転出するときは手続きが必要です

就職などで職場の健康保険

に加入したり、町外に転出したりするときは本町の国民健康保険証は使用できなくなります。また、職場の健康保険や厚生年金に加入していた人が退職したときは、国民健康保険と国民年金に加入する手続きが必要です。

こんなときには手続きを

【就職するとき】

国民健康保険に加入している人が職場の健康保険に加入した場合は、国民健康保険の喪失手続きと保険証の返納が必要が必要です。なお、国民年金に加入している人が厚生年金に加入する場合は、勤務先の事業所が年金の切り替え手続きを行いますので手続きは不要です。

■手続きに必要なもの

本人確認書類、国民健康保険証、職場で新たに加入した

健康保険証

【退職したとき】

職場の健康保険に加入していた人が退職したときは、国民健康保険の加入手続きが必要です。また、20歳以上60歳未満で職場の厚生年金に加入していた人が退職したときは、国民年金の加入手続きも必要です。

■手続きに必要なもの

本人確認書類、※退職日が分かる健康保険などの資格喪失証明書など、基礎年金番号が分かるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書など）
※健康保険などの資格喪失証明書は、退職した職場または年金事務所が発行を受けてください。証明書が用意できない場合は、役場健康推進課にご相談ください。

【町外に転出するとき】

国民健康保険に加入している人が町外に転出すると、本

町の国民健康保険の資格を喪失します。国民健康保険証は

役場に返納してください。転出後も国民健康保険に継続して加入する場合は、転入先の市区町村で加入手続きが必要です。

【進学のため転出するとき】

進学で町外に転出する場合は、修学中の期間に限り、国民健康保険の学生特例が適用されます。専用の国民健康保険証を交付しますので、役場健康推進課にお問い合わせください。

※学生特例を受けている人が卒業や中途退学などをするとき、学生特例の適用対象外となります。引き続き町外に住所を置く場合は、本町の国民健康保険に加入することができます。資格喪失手続きが必要ですが、資格喪失後は現住所地の市区町村の国民健康保険に加入すること

になります。

次の点にご注意ください

▼就職や転出などにより使えなくなった国民健康保険証を使用した場合は、本町が負担した医療費を請求することがあります。

▼「退職日の翌日に再就職し、職場の健康保険に入るとき」「退職日の翌日に家族などの職場の健康保険の扶養に入るとき」などの場合のように、退職後、日を空けずに他の健康保険に入るときは手続きが不要となる場合があります。

■申請窓口

役場健康推進課、東郷・泊各支所

■問い合わせ

役場健康推進課
(TEL 051-5372)



ゆりはまへルシーくらぶ健康コラム

継続参加者の歩数状況

令和4年12月の継続参加者の平均歩数を見ると、8千歩以上を達成している65歳未満の割合は20・4%（男性22・5%、女性19・1%）、7千歩以上を達成している65歳以上の割合は40・7%（男性52・2%、女性35・2%）でした。

平均3千〜4千歩が若い世代に多く、医療費抑制効果が得られるとされる平均5千歩には、あと10〜20分程度の運動が必要です。まとまった時間を確保しにくい場合は、5分ずつに分けて歩くなどしてみましよう。また、活動量計を毎日身につけることを習慣づけ、歩数データを忘れずに送信することも大切です。

事業紹介者にポイント

仲間づくりや健康づくりの輪を広げる一環として、新規

事業参加者を紹介いただいた人に対し、紹介ポイントとして100ポイントを付与。80歳以上の参加者を紹介いただいた場合には、300ポイントを付与しています。

ただし、本人が事業の内容を理解し、同意された上での紹介に限ります。

■申請方法

▼被紹介者が、参加申し込み時に「○○さんの紹介です」と申し出る

▼紹介者が同伴して参加申し込み手続きを行うーなど

監修メニューキャンペーン結果

令和4年10月1日から12月末まで実施した「タニタ監修メニュースタンプリー」には、計25人の応募をいただきました。ご応募ありがとうございました。

令和5年度も同様のキャンペーンを実施する予定です。ぜひご参加ください。

事業説明会を開催しました

ハワイアロハホールで1月29日、株式会社タニタヘルスリンクの赤嶺一行さん、金華蓮さんを講師に招き、新規参加者および未加入者向けの事業説明会を開催。活動量計の使い方や、事業で獲得できるポイントの仕組みなどの基礎情報のほか、ウォーキングによる疾病予防効果および歩行効果を高める姿勢のレクチャーなど、実技を交えた講義が行われました。

■問い合わせ

役場健康推進課
(Tel 35-5375)



事業について話を聞く参加者

3月は『自殺対策強化月間』です

春は就職や新しい職場、進学、引っ越しなど生活環境の変化の多い季節です。また、新型コロナウイルス感染症の流行が長引く中、不安やストレスから気付かないうちにここに負担がかかり、疲れをためこんでしまうことがあります。

以下の症状が2週間続いたら要注意！

- ▼楽しみや喜びを感じない
- ▼何か良いことが起きても気分が晴れない
- ▼疲れているのに眠れない
- ▼食欲がない、おいしいと感じないーなど

相談してみることもセルフケアです。一人で抱え込まず、信頼できる人や公的窓口にご相談してください。

■問い合わせ

役場健康推進課 (Tel 35-5375)

●こころの相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間
役場健康推進課	35-5375	平日8時30分～ 17時15分
県立精神保健福祉センター	0857-21-3031	
中部総合事務所 倉吉保健所	23-3921	
よりそいホットライン	0120-279-338	24時間対応
鳥取いのちの電話*	0857-21-4343	正午～21時

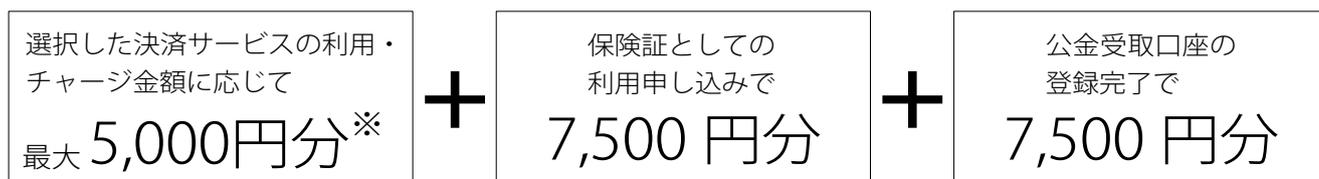
※鳥取いのちの電話…新型コロナウイルス感染症の状況により、時間を短縮する場合があります。

最大2万円分のポイントがもらえるマイナポイントの申込期限が令和5年5月末まで延長されました

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した人を対象に最大2万円分のポイントがもらえます。ポイント取得を検討されている人は、お早めにマイナポイントの申し込みをお願いします。



●マイナポイント



※ お買い物またはチャージした金額の25%のポイントを付与します。

～自身のスマートフォンやパソコンで申請が難しい人へ～

役場町民課、東郷・泊各支所でもマイナポイントの申し込みを受け付けます。役場町民課、東郷・泊各支所で申し込みをされる場合は以下の持ち物をご持参ください。

■ポイントの申し込みでご持参していただくもの

▼マイナンバーカード

▼4桁の暗証番号が分かるもの

▼マイナポイントの受け皿となるキャッシュレス決済のカードなど

▼マイナンバーカード本人名義の通帳もしくはキャッシュカード(公金受取口座登録の場合)

■その他

▼申し込みに先立ち、別途事前手続きが必要な場合がありますので、決済事業者にご確認ください。

▼マイナポイント付与のタイミングやマイナポイントの使用期限については決済サービスによって異なりますので、詳しくは総務省ホームページ (<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>) をご覧ください。

▼ご不明な点がございましたら、役場企画課にお問い合わせください。

■問い合わせ

役場企画課 (Tel 35-5306)

くすりをいくつ飲んでいきますか？

ポリファーマシーにならないために

■ポリファーマシーとは

多くのくすりを服用しているために、副作用を起こしたり、きちんとくすりや飲み薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。

高齢になるほど複数の病気を持つ人が増え、受診する医療機関も複数になり、多種類のくすりが処方されるため、ポリファーマシーになりやすい傾向があります。

■体の異変を感じたら

くすりを飲んでいて食欲低下やふらつき・めまい、物忘れ、気分が沈む、眠気、便秘など、体の異変を感じたら、勝手にくすりをやめたり

減らしたりせず、医師や薬剤師に相談しましょう。特にくすりが追加されたり、変わった後などは注意しましょう。

■日頃から心掛けておくこと

自分の処方されているくすりや飲み薬が分かるように、お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳は医療機関や薬局ごとに持つのではなく、1冊にまとめましょう。また、くすり以外でも使用している健康食品やサプリメントがある場合は、まとめておきましょう。

■問い合わせ

役場健康推進課 (Tel 35-5372)

引っ越しのシーズンです 住所が変わる際は異動届をお忘れなく！

就職や進学などで住所が変わる場合は、役場町民課または東郷・泊各支所で異動の手続きを行ってください。手続きの際、本人確認を行いますので、マイナンバーカードや運転免許証などをお持ちください。

マイナンバーカード・住民基本台帳カードをお持ちの人は、転入手続きの際に、カードとカード交付時に設定された暗証番号が必要です。

●届出の種類

届け出		届け出期間
転出届	町外に住所を移すとき	予定日前 14 日以内
転居届	町内で住所を変更したとき	実際に住所を移してから 14 日以内
転入届	町外から町内に住所を移したとき	14 日以内

※現在、マイナンバーカード関係で窓口が混雑する場合があります。また3月中旬～4月中旬は窓口の更なる混雑が予想されます。手続きに時間を要する場合がありますのでご了承ください。

マイナポータルから転出届を

マイナンバーカードをお持ちの人は、マイナポータルから転出届をオンラインで提出できます。

■オンラインでの

転出手続きに必要なもの

▼署名用電子証明書および利用者証明用電子証明書が有効なマイナンバーカード（暗証番号が必要です）

▼マイナポータルにアクセスする端末（スマートフォン・PC）、マイナポータルアプリ

▼連絡先電話番号（不備や付随する手続きで連絡する場

合があります）

▼新しい住所（地番、アパート名、部屋番号まで入力する必要があります）

■手続きの流れ

- ①マイナポータルへアクセス
- ②届出情報等の入力
- ③電子署名・送信

転出手続き完了です。引っ越しが終わってから、新しい住所地の市区町村窓口で転入届を提出してください。

注意事項！



▼マイナポータルで手続きできるのは転出届・転居予約のみです。転入届は新しい住所の市区町村窓口へ提出してください。また、転居届は役場町民課にお越しください。

▼転出届を提出してから即日
の転入には対応できません

ん。転入届・転居届を提出する3日前までには転出届を提出してください。

▼内容不備や付随する手続きがある場合、来庁が必要となる場合があります。

(例) ▼印鑑登録証・国民健康保険証・特別医療費受給者証・介護保険証の返還 ▼児童手当消滅手続き、児童扶養手当住所変更届 ▼こども園退園・児童クラブ退級・小中学校転校関係手続き ▼上下水道使用中止手続き、ゆりはま

ネット・ケーブルテレビ脱退など ▼音声告知機・防災無線機返却

■問い合わせ

▼窓口での届出に関すること Ⅱ 役場町民課（TEL 35-5319）

▼マイナポータルでの届出に関すること Ⅱ マイナンバー総合フリーダイヤル（0120-95-0178）

マイナポータルへのアクセスはこちら
※ご利用時には別途アプリのダウンロードが必要です。



詳しくはデジタル庁ホームページを
チェック！



いきいき！農業！

～農業委員会だより～

【問い合わせ】町農業委員会事務局
(Tel 35-5389)

農地利用最適化推進委員・ 農業委員を募集します

現在の「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」の任期満了（令和5年7月19日）に伴い、新しい「農業委員」と「農地利用最適化推進委員」を募集します。なお、農業委員と農地利用最適化推進委員の両方に応募または推薦することは可能ですが、兼務はできません。

■応募方法

町農業委員会事務局および東郷・泊各支所に備え付けの、推薦用紙または応募用紙（いずれも町ホームページから印刷可）に必要事項を記入の上、町農業委員会事務局に持参または郵送してください。

	農業委員	農地利用最適化委員
募集人数	12人 (地域区分無し)	▼羽合地域＝2人▼泊地域＝1人▼東郷地域＝5人
報酬（基本給）	月額 38,100円	
対象	農業に関する見識があり、職務を適切に行うことができる人	農地利用の最適化の推進に熱意と見識があり、職務を適切に行うことができる人
任期	令和5年7月20日～令和8年7月19日	
募集期間	3月24日（金）～4月24日（月）（必着）※期間の末日時点で応募が各募集定員に満たない場合は、募集の区分ごとに期間を延長することがあります。	

農地法第3条の下限面積要件が4月1日から無くなります

農地の権利移動（所有権移転）・権利設定（貸借契約）をする際には、農地法第3条に基づく農業委員会の許可が必要です。

この許可申請について、令和4年の農地法改正により農地法第3条の許可要件のうち、下限面積の要件（▼農地取得後の経営面積が一定の面積以上あること▼町内の農振農用地では概ね30a以上）が、令和5年4月1日から廃止されることとなりました。

町農業委員会では、この法改正に伴い令和5年2月26日以降提出される「農地法第3条の規定による許可申請」（令和5年4月総会の審議案件）から

下限面積の要件を廃止します。

■農地法第3条許可要件の主なもの

- ▼農地の全てを効率的に利用すると認められること（農地の全部利用）
- ▼農地の権利を取得しようとする者またはその世帯員などが、必要な農作業に常時従事すると認められること（年間150日以上）
- ▼取得する農地周辺の地域における農業上の効率的かつ総合的な利用の確保に支障を生ずるおそれがないと認められる場合（営農について周辺との調和）

縁結び支援員を募集中！

町では、結婚を希望する男女やその家族からの相談に応じたり、男女に出会いの場を提供したりする「縁結び支縁員」を募集しています。

■応募資格

町内在住で次の全ての要件を満たす人

- ①町が実施する研修を受講できる人
- ②業として結婚相談または結婚紹介を行わない人
- ③人権への配慮や個人情報保護などの順守事項を守ることができる人

■応募方法 申込書類に必要事項を記入の上、役場企画課または東郷・泊各支所に提出してく



ださい。申込書類は各提出先に備え付けているほか、町ホームページからも取得できます。

■報奨金 活動によって婚姻が成立し、夫婦が町内に居住した場合に3万円を支給します。ただし、夫婦が支縁員の三親等以内でない場合に限りません。

■申し込み・問い合わせ 役場企画課（Tel 35-5311）

農地とその周りの環境を守ります

農地は農作物を得るだけでなく、洪水や土砂崩れの防止、緑にあふれた農村環境の景観づくりなどさまざまな機能があります。国や県、町ではそのような機能を守るため、多面的機能支払交付金により地域の共同活動を支援します。

令和5年度に、新規で取り組みを考えておられる地区は、3月末までに役場産業振興課まで連絡をお願いします。

令和5年度に、新規で取り組みを考えておられる地区は、3月末までに役場産業振興課まで連絡をお願いします。

交付金の使い方

地域で話し合っって作成した計画に基づき取り組みに活用でき、参加者の日当や必要な資材の購入費などに使うことができます。

交付金の対象となる活動

① 地域が主になって行う

農業用施設の維持管理

(例) 農地・水路・ため池・農道の草刈りや泥上げなど

(日当、替刃・燃料・借上料、資材費)

② 地域ごとに行う共同活動

(例) ▼農道、水路、ため池

の軽微な補修 (日当、資材費)

▼レンゲやコスモス、ひまわりなどを植える (日当、種苗代、消耗品費) ▼農業者と非

農業者とが農作業を通して交流する (会場代、茶代)

流す (会場代、茶代)

流す (会場代、茶代)

■ 田んぼダムの取り組みで

加算

田がもともも持っている

「水をためる機能」を有効に

利用し、大雨が降ったときに

田に一時的に水をためること

で、洪水被害を軽減しようと

する取り組みです。田んぼダ

ム用のせき板を設置すること

とで、共同活動の単価が10

円当たり2700円となり、

3000円加算されます。

③ 老朽化した農業用施設の

大規模な改修費用

(例) ▼農道の補修・舗装や

水路、ため池の改修▼田の取水口、給水栓、進入路(果樹園も可)の改修▼水路などの安全施設(転落防止用フェンスなど)の設置・修繕

■ 問い合わせ

役場産業振興課

(Tel 3515384)

● 交付単価 (対象面積 10a 当たり上限単価)

状況	農地維持支払い(①)	資源向上支払い	
		共同活動(②)	施設の長寿命化(③)
田	3,000円	2,400円	4,400円
畑	2,000円	1,440円	2,000円
草地	250円	240円	400円

※活動内容により単価が変わりますので、詳細については役場産業振興課へお問い合わせください。

全国統一防火標語「お出かけは マスク戸締り 火の用心」

春季全国火災予防運動の実施

3月1日(水)から7日(火)にかけて「春季全国火災予防運動」が実施されます。一人一人が防火意識を高め、火災から大切な命や財産を守りましょう。

住宅用火災警報器を設置しましょう

住宅には、住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。大切な命を守るため、1日も早い設置をお願いします。また警報器は定期的に点検し、設置後10年を経過したものは本体の交換をするなど、維持管理に努めましょう。

なお、町や消防署が住宅用火災警報器を直接

販売したり、業者に販売を依頼したりすることはありません。悪質な訪問販売などにご注意ください。

■ 問い合わせ 湯梨浜消防署 (Tel 35-2713)



町内を巡回し、環境保全を推進

環境美化促進員を募集

町では、美観の保持と生活環境の保全のため、町内を巡視し、環境美化の妨げとなる行為を発見した際に指導などを行う町環境美化促進員を募集します。

環境美化促進員の業務

2人一組で、環境美化促進地域を中心に町内を巡回し、環境美化への啓発を行うとともに、ポイ捨てや飼い犬のふんの放置、その他環境美化の妨げになる事象がないか確認します。景観・環境を損なう回収可能なごみは回収し、ポイ捨てなどの行為を発見した場合は、捨てたごみを回収するように指導します。

応募資格

町内在住の人で、普通自動車免許および町内の移動に使用できる自家用車を所有している人（年齢・性別不問）
※使用する自動車は1億円以

上の対人賠償・500万円以上の対物賠償保険に加入しているものに限ります。

※地方公務員法第16条に該当する人は応募できません。

募集期間

3月1日（水）～10日（金）

募集人数

3人

面接日時

3月22日（水）14時～（予定）

任用期間

令和5年4月1日～
令和6年3月31日

応募方法

所定の申込書と履歴書を役場町民課または東郷・泊各支所に提出してください（郵送不可）。申込書は、各提出先に備え付けています。

勤務条件

賃金は1時間1219円で、勤務は1日4時間、月4日程度を予定しています。
※巡回や移動のための交通費、自家用車の損料は支給されません。その他の勤務条件については湯梨浜町環境美化促進員設置要綱の規定によります。



【申し込み・問い合わせ】
役場町民課（Tel 35-5318）

「統計の日（10月18日）」の標語を募集します



統計の重要性に対する関心と理解を深め、皆さんから統計調査により一層の協力をいただけるよう、10月18日は「統計の日」と定められています。総務省では統計知識の普及のための「統計の日」のポスターなど、広報に活用する標語を募集しています。

■**応募について** 応募用紙を郵送していただくか、必要事項を明記の上、メールにて提出してください。1人5作品まで応募できます。応募用紙は総務省のホームページから取得できるほか、役場企画課にも備え付けています。

■**募集期限** 3月31日（金）

■**提出先** 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構担当（〒162-8668 東京都新宿区若松町19-1、電子メール：toukeinohi@soumu.go.jp）

■過去の特選作品

▼「有難う」 感謝で集める 調査票

▼集まれば 大きな力に 統計調査

詳細は、総務省または役場企画課にお問い合わせください。

■**問い合わせ** 総務省政策統括官付統計企画管理官室地方統計機構（Tel 03-5273-1144）
役場企画課（Tel 35-5305）

中央公民館 (Tel 3 2 1 1 1 6)
 中央公民館羽合分館 (Tel 3 5 1 5 3 4 4)
 中央公民館泊分館 (Tel 3 4 1 3 0 1 1)

子ども農業体験 ～ジャガイモ植え～

日時 3月26日(日) 9時30分～11時
集合場所 上浅津農事集会所
講師 北村正枝さん
内容 男爵とメークイン、2種類のじゃがいもの植え付けを体験し、6月には収穫体験もします。
対象 小中学生と保護者
参加費 1区画当たり200円(5株)
 ※1家族2区画まで
定員 20家族
持ち物 ゴム手袋、シャベル
申込期限 3月17日(金)
申し込み・問い合わせ
 中央公民館羽合分館



【中央公民館羽合分館】

●令和4年度湯梨浜文化大学活動写真展
 3月3日(金)～3月24日(金)

【中央公民館】

●小谷哲夫写真展
 3月16日(木)～3月30日(木)

ロー展

ジャックの湯梨浜おもしろ体験談 ～アメリカと違う暮らしの発見～

日時 3月15日(水)
 13時30分～14時30分
場所 中央公民館泊分館
講師 ジャック・グレン国際交流員
参加費 無料
定員 10人
申込期限 3月10日(金)
申し込み・問い合わせ
 中央公民館泊分館



炊飯器でおはぎ作り

～彼岸に向けてお手軽に作ってみよう～

日時 3月19日(日)
 9時30分～11時30分
場所 中央公民館
講師 森本せつさん
参加費 大人500円、子ども200円
定員 先着16人
持ち物 エプロン、三角巾
申込期限 3月13日(月)
申し込み・問い合わせ 中央公民館



今月の一句・一首

湖心

腰おろし母とありし日蓬摘み
 「おはよう」と児の声弾む春近し
 春の陽を浴びて金魚も眠り居り
 雛あまた見るより見らる心地して
 大山は尖る銀嶺下萌える
 探りつつ湿布はる手や春寒し

はわい句会

麗らかや舟底打ちし水もまた
 句碑のある古墳の山や野梅咲く
 来客を迎えるリースはミモザ黄
 浜畑に囁りを聞く一日かな
 意気込みて作る苗床忙しなく
 好物の産地は間はず浅蜷買う
 野すいせん無縁の塚に咲き初むる
 店先の菜花の束に歩み止め
 細き指なめらかに弾く早春賦

堀内 幸子
 来海 信代
 浅井美代子
 牧 圭子
 村上 洋子
 尾崎 靖子
 河本久美子
 清水 節子
 林 伸子
 長門あき子
 平山 照美
 天野 道春
 笠見 弘美
 谷口 公子
 桑谷 智津

湯梨浜文芸

図書館 だより

町立図書館 (Tel 48-6012)
羽合図書室 (Tel 47-5552)
しおさいプラザとまり (Tel 34-3226)
開館時間 / 10時～18時
休館日 / 6日、13日、20日、22日、
27日、31日

おはなし会

- ① 3月18日(土)
■場所 羽合図書室
■内容 ジャック・グレン国際交流員による英語のおはなし会
 - ② 3月19日(日)
■場所 しおさいプラザとまり
■内容 おはなしグループ「ぼちぼち一座」の皆さんによるおはなし会
 - ③ 3月25日(土)
■場所 町立図書館
■内容 図書館ボランティア柳井沙羅さんによるおはなし会と表彰式
- ※①②③は全て、10時30分から11時までです。

3月の特集コーナー

【町立図書館】

卒業・旅立ち特集 卒業シーズンにふさわしい「別れ」と「旅立ち」をテーマにした本、春を感じる本を集めました。

外国文学特集 さまざまな文化や考え方を感じることでできる外国文学を集めました。なかなかなじみがないからこそ、ぜひこの機会に読んでみませんか。

【羽合図書室】

360° 特集 3月14日は円周率にちなんだ「数字の日」です。それにちなんだ円や形に関する本を集めました。

【しおさいプラザとまり】

「みんなの本棚」特集 しおさいプラザとまりに来てくださる皆さんの「推し本」を紹介します。身近な人の大好きな本、感動した本を読んでみませんか。

新着図書情報

1～2月に受け入れた本の一部をご紹介します。

『教誨』 / 柚月裕子

『地図と拳』 / 小川哲

『ジャクソンひとり』 / 安堂ホセ

『農家が教えるイモのビックリ栽培』 / 農文協・編

『15歳からの社会保障』 / 横山北斗

『調べる技術 国会図書館秘伝のレファレンス・チップス』 / 小林昌樹

『徳川家康の地政学』 / 小和田哲男・監修

『精神科医 Tomy が教える心の執着の手放し方』
/ Tomy

『今日着る服がない！を解決する魔法の呪文』
/ 佐藤加奈子

『クタクタな心と体をおいしく満たすいたわりごはん』 / 長谷川あかり



警察官・警察行政職員採用試験

次のとおり、採用試験を行います。試験区分、受験資格などの詳細は、県警察ホームページや受験案内をご確認ください。

■試験区分 ▼警察官 A* (1回目) ▼警察官 B* (1回目) ▼警察行政職員 (大学卒業程度)

※チャレンジコースがあります。チャレンジコースは教養試験ではなく SPI3 (基礎能力) 試験を実施するので、公務員試験対策が不要です。

■申込受付期間

▼警察官 A、B = 3月17日(金)～4月17日(月)

▼警察行政職員 = 3月1日(水)～5月18日(木)

※受験案内は申込受付期間前に配布開始予定です。

■試験日程

▼警察官 A、B = 5月14日(日) (第1次試験)、
6月26日(月)～28日(水) (第2次試験)

▼警察行政職員 = 6月18日(日) (第1次試験)、
8月2日(水) (第2次試験)

※試験日程は変更となる場合があります。

■採用情報

▼採用案内フリーダイヤル = 0120-022-712

▼ホームページ = <https://www.pref.tottori.lg.jp/police/>

▼LINE 公式アカウント「鳥取県警察採用係」でも採用情報を配信しています。

■その他

▼社会人だけでなく、大学新卒者も受験できます。

▼いずれの試験も、鳥取、米子、東京、大阪の会場で第1次試験の受験が可能です。

■問い合わせ 倉吉警察署 (Tel 26-7110)

●ホームページ



●LINE 公式アカウント



共に生きる

～あいさつで つながる思い 広がる笑顔～

町教育委員会生涯学習・人権推進課 (Tel 35-5369)

人権教育啓発事業

令和4年度の人権教育啓発事業が終わりました。事業全体の参加者は593人で、昨年度より少し減少しました。本年度は、より多くの町民の皆さんに人権学習に参加いただくために、新たにオンライン視聴や3町連携人権啓発事業に取り組みました。

3町（湯梨浜町・北栄町・琴浦町）連携啓発事業は、新型コロナウイルスの影響により、地域で人権学習を行う機会が減少しているため、集合研修に変わる学習材料として、3町で人権啓発番組を企画・

制作しました。

啓発番組は「全国中学生人権コンテスト入賞作品朗読集から考えよう」というテーマで番組を制作し、TCCで放映するとともに、町ホームページで視聴できるようにしました。町では、視聴後のアンケートを実施しました。その中のご意見を一部紹介します。

■番組を視聴した感想

- ▼短期間で集中して学習できる番組は良いと思います。
 - ▼番組を視聴することで、改めて気付くことがあり、自分自身の行動変容ができると思いました。
 - ▼人権教育というと堅苦しいイメージを持たれがちですが、今回のように身近なことや、前向きな考え方、行動の仕方が示されるといいと思います。
- 人権啓発番組は、現在もホームページからご覧いただけますので、皆さんに視聴をお願いします。



倭文神社の狛犬

昨年、町内の神社の狛犬を調査しました。県内の狛犬はほとんどが「出雲式」と呼ばれ、形状は座つたもの（座型）と尻尾を吊り上げたもの（構え型）に大きく分けられます。

調査した神社は総数26、狛犬が在った神社は16でした。狛犬といえば座型のイメージが強いですが、意外にも大正以前に造られた狛犬17組のうち14組が構え型という結果でした。刻印してある狛犬の中で一番年代が古いのは、倭文神社の狛犬で文政2（1819）年です。松江寺町の名石工「磯右衛門」の銘が刻まれています。

江戸期の松江藩時代、宍道の来待石を船で運搬し、寺町付近に住む藩お抱えの石工たちによって、さまざまな石造物が作られてきました。松江の月照寺には松江藩主の廟所がありますが、境内にある有名な大亀は、大名茶人として名高い松平不昧公が、藩の石工達に造らせたものといわれています。

湯梨浜今昔物語

す。文政年間に活躍した石工には、林蔵、新三郎、そして磯右衛門の3人が挙げられます。磯右衛門作の一番の名品石造物は、出雲平田の鱒淵寺にある狛犬で、いろは紅葉の参道を登った本堂前に鎮座しています。

磯右衛門の作風として、比較的大型の狛犬が多く、倭文神社の狛犬も他を威圧する雰囲気を持っており、十分に指定文化財級の価値がありますので、皆さんも一度鑑賞に訪れてみてください。



倭文神社の狛犬（構え型）
石工 磯右衛門 文政2（1819）年

県文化財保護指導委員

川田 信行（漆原）

国際交流員ジャック・グレンの 雑談コーナー

ジャックと 豆知識



vol.15 | My Trip Home



皆さん、こんにちは！ 国際交流員のジャックです。去年の年末に約1年ぶりにアメリカへ帰国することができました。新型コロナウイルス感染症の影響で帰国できずにいたのですが、これほど長い間故郷から離れるのは人生で初めてのことでした。日本での生活に慣れすぎてしまったせいか、アメリカに着いた瞬間から次々と逆カルチャーショックを受けました（笑）。

特に驚いたのは、アメリカのマスク事情です。私が日本に引っ越してきた令和3年10月時点では、私の出身地のカリフォルニア州などで、マスクの着用がまだ義務付けられていたため、外出する時は日本と同じようにマスクを着用することが常識でした。しかし、今回アメリカの空港に着いた瞬間、自分の目を疑うような光景が現れました。なんと、入国審査官からコーヒESHOPに並ぶ人たちまで、誰一人マスクをしている人はいませんでした。空港内を動き回る人たちの姿を見ていると、コロナ前の世界にタイムスリップしたような、何だか不思議な気持ちになりました。早くコロナが収束し、皆さんとマスクなしで会えることを楽しみにしています。

アスク ジャック

「Ask Jack!」 ジャックに聞いてみよう！

町民の皆さんから私に対する質問を募集しており、このコラムの中で回答しています。今月は羽合地域の50代の人からの質問です。

Q. アメリカより日本の方がおいしいと思った食べ物や料理は何かありますか？

A. これはいい質問ですね！ 日本にはたくさんおいしい食べ物がありますが、特に野菜や果物などがとても新鮮でおいしいと思います。私は日本のスーパーで売られているニンジンを食べただけで感動してしまいました（笑）。しかも、町にはおいしい果物がたくさんありますね。去年の春に湯梨浜町産のいちごを食べたのですが、そのおいしさに衝撃を受け、私の中の「いちご」という概念が変わりました。今では大好物の一つです。

■提出方法 「年齢」「住所」を記載の上、役場企画課または東郷・泊各支所にご持参いただくか、メールまたは郵送で提出してください。

■提出先 役場企画課（〒682-0723 久留19番地1、ykikaku@yurihama.jp）

進め！ 協力隊

～地域おこし協力隊通信～
vol.84



こんにちは。地域おこし協力隊の池本です。

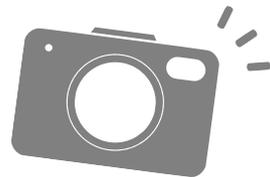
先日9年ぶりにスノーボードに行きました。雪山に

日帰りで行けるようになってうれしいです。

毎月第三水曜日10時～12時に松崎駅前総合相談センターでれみで「空き家活用相談会」を開催しています。町内にある空き家の有効活用を目標に取り組んでいます。

着任後、空き家の所有者が認知機能の低下などの理由により、活用や処分などが難航するケースがあると知りました。家族が健康なうちに、事前に管理の方向性などについて話し合っておくことの重要性を学びました。

所有している空き家をどうすればよいのかから困っている人も多いと聞きます。今後、相談するきっかけづくりや、再利用の提案などに力を入れたいと思います。



伝統行事を絶やさぬように

園区「ええ子ええ子」



歌の練習をする子どもたち

1月14日に園区で、伝統行事「ええ子ええ子」が行われました。

「ええ子ええ子」は、子どもたちが歌いながら新しくお嫁さんを迎えた家などを回って子孫繁栄を願うという、非常に珍しい伝統行事です。新型コロナの影響により去年は中止となりましたが、貴重な伝統が絶えてしまうという園区の人たちの思いから、本年は感染防止に配慮したかたちで実施されました。

園区公民館に集まった子どもたちは、区長の倉長孝男さんから行事の歴史について学び、副区長の下中雅仁さんから行事で使う道具「てんじりこ」の使い方と、歌い方の指導を受けました。最後に子どもたちみんなの歌声が録音され、区内に放送されました。

ふるさとの歴史を学ぶ

特別展「泊の歴史展」見学

1月30日に泊小学校6年生の児童が、中央公民館泊分館で開催された特別展「伯耆国の玄関口 泊の歴史展」を見学しました。

11人の児童たちは、小浜で見つかった銅鐸にいろいろな動物の絵が描かれていたことや石脇の古墳から土器や埴輪などが見つかったこと、石脇に古代山陰道の当時としては珍しい瓦ぶきの駅家があったこと、昭和期に泊で改良された漁具が全国に広がったことなど、展示を通して古代から昭和までのふるさとの歴史について学びました。



展示説明を聞く児童



文化財を運び出す訓練

貴重な文化財を火災から守るため

火災出動訓練

1月26日の「文化財防火デー」に合わせて、1月22日に九品山大伝寺で火災出動訓練が行われました。

この訓練は、文化財を火災や震災などの災害から守ることを目的としており、引地区の住民と町消防団、湯梨浜消防署が連携し、鎮火および文化財の持ち出しの訓練が行われました。

区長の前田隆文さんは「大切な文化財を守るための貴重な訓練になりました」と話されました。

サケの飼育放流で命の尊さを学ぶ

サケのお話会

2月9日に、はわいこども園で中前雄一郎さんによる「サケのお話会」が行われました。

はわいこども園は毎年、ふるさとの自然や小さな命を大切にすることを目的に「東郷池・天神川サケの飼育放流プロジェクト」に参加しており、当日はクイズを交えてサケの生態などが話され、園児たちはサケについて、楽しみながら学びました。



園児がサケの生態について話を聞く

観光客誘致の起爆剤になるように

「はわい東郷浮乃」御泉印祈禱式

1月26日に、はわい温泉地内の宮本神社で「温泉むすめ『はわい東郷浮乃』御泉印祈禱式」が行われました。

はわい温泉、東郷温泉の温泉むすめの関係者が参列し、2月1日から販売される御泉印をはじめとする今年の温泉むすめ事業の成功を願って行われたものです。

はわい温泉・東郷温泉旅館組合の和湯武士事務局長は「御泉印をはじめとする温泉むすめ事業がアフターコロナに向けて、若者や外国人観光客を呼び込む起爆剤になってくれることを願っています」と期待を込めて話されました。



関係者が御泉印の成功を願う祈禱式を受ける

桂小文吾 落語講演会



桂小文吾さんが披露する落語

笑うことで心も体も健康に！

桂小文吾 落語講演会

2月5日に中央公民館で「桂小文吾 落語講演会」が開催されました。

鳥取市出身で現在も鳥取を拠点に活動しておられる7代目桂小文吾さんが「つる」や「壺算」という演目を披露されたほか「笑い与健康」という題の講演が行われました。講演会には子どもからお年寄りまで幅広い年齢層の人が集まり、落語を聞いた参加者から笑いが起きました。



轟さんが披露するこま回し

異文化の歴史ある芸術を楽しむ

中国雑技を体験

1月24日に中央公民館泊分館で「中国雑技ちよこっと体験講座～異文化の芸術にふれあいましょう～」が開催されました。

当日は中国雑技演者の轟愛芝さんによる中国雑技の歴史などの講演が行われた後、雑技が披露され、参加者から拍手が起きました。また、参加者は轟さんの指導の下、座布団回しやこま回し、皿回しの簡単な技に挑戦しました。

参加者は「轟さんがしているのを見ると簡単そうに見えましたが、実際にやってみると難しかったです」と中国雑技の難しさを感じておられました。



スマホで読める『広報ゆりはま』

右の二次元コードを読み取り、アプリ「マチイロ」をダウンロード！

募集

各イベントなどにつきましては、新型コロナウイルス感染症拡大状況により変更・中止とする場合があります。最新の情報につきましては、各担当窓口にお問い合わせください。

町軟式野球ナイターリーグ大会

参加チームを募集します。「参加してみたいがチームを組めない」などの場合は参加チームを紹介することもできますので、ご相談ください。大会要項、参加申込書は町ホームページにも掲載していますのでご利用ください。

開催期間(予定)

4月19日(水)～10月下旬

会場 東郷運動公園 野球場

申込期限 4月7日(金)

問い合わせ 町教育委員会生涯学習・人権推進課

(Tel 35-5368)

代替調理員

常勤の給食調理員が休暇などを取得する日に、勤務していただく代替調理員を募集しています。

募集人数 若干名

業務内容 学校給食調理業務

条件 町内在住の人または近隣市町に在住で通勤可能な人

※調理師免許など資格の有無は問いません。

給与(時間給) ▼有資格 945円 ▼無資格 925円

通勤手当 通勤距離(片道2キロ以上)に応じた既定の額

勤務地 泊小学校調理場、町立学校給食センター

問い合わせ 町立学校給食センター

(Tel 35-21152)

体験農園利用者

町では、体験農園を開設しており、次のとおり令和5年度の利用者を募集します。応募多数の場合は、抽選で決定します。

【はわいふれあい農園】

場所 はわい長瀬2321番地11

募集区画 4区画

(1区画当たり78.3平方メートル)

※農機具倉庫、駐車場あり

使用料

1区画当たり年額1560円

【泊体験農園】

場所 泊399番地2ほか

募集区画 6区画

(1区画当たり100平方メートル)

※駐車場、器具庫有り

使用料

1区画当たり年額2080円

募集期間 3月17日(金)

申し込み・問い合わせ

役場産業振興課

(Tel 35-5384)

役場前駐車場利用者

応募者多数の場合は、抽選により利用者を決定します。

募集区画 66区画

利用料(1区画当たり)

月額1560円

利用期間 4月1日～令和6年3月31日

役場町民課窓口延長

日時 毎週水曜日 17時15分～19時 ※祝日を除く
内容 証明書発行、町税・水道料などの出納業務 ※その他の業務は行っていません。

使用料

1区画当たり年額2080円

募集期間 3月17日(金)

申し込み・問い合わせ

役場産業振興課

(Tel 35-5384)

松崎駅前駐車場利用者

応募者多数の場合は、抽選により利用者を決定します。

募集区画 66区画

利用料(1区画当たり)

月額1560円

利用期間 4月1日～令和6年3月31日

申し込み期限 3月10日(金)

申し込み・問い合わせ

役場東郷支所

(Tel 32-1111)

食のみやこフェスティバル出展

鳥取県中部の誇る「うまい、すごい」を結集した食のみやこフェスティバル。イベントの出展者を募集します。

出展資格 町内で営業または活動している企業・団体・個人

※町商工会員は商工会へ申し込みください。

開催日時 6月10日(土)、11日(日)

10時～15時

場所 倉吉パークスクエア

条件 出展を希望される場合は留意事項をお伝えします

で、3月20日(月)までに役場産業振興課へご連絡ください。

留意事項を承諾いただく

こととを条件に、出展申し込みを受け付けます。

問い合わせ 役場産業振興課

(Tel 35-5384)

おしらせ

マイナンバーカード休日窓口

マイナンバーカードの受け取りや更新に平日に来庁できない人、これからカードを作りたい人のために休日窓口を開設します。

なお、証明書発行や転入・転出などの住所異動手続きを行うことはできません。

日時

▼3月11日(土) 9時～12時

▼3月19日(日) 9時～15時

場所 役場町民課

取扱業務 ▼マイナンバーカードの受け取り、申請▼マイナンバーカード電子証明書の更新

問い合わせ 役場町民課

(Tel 35-5319)

3月定例会

会期 3月2日(木)～20日(月)

※17日(金)、20日(月)は予備日

日程 ▼2日(木) 提出議案

説明など ▼6日(月) 一般質問 ▼8日(水) 予算特別委員会 ▼13日(月)、14日(火) 常任委員会 ▼16日(木) 議案審議・採決など

場所 役場本庁舎議場

問い合わせ 町議会事務局

(Tel 35-5341)

献血にご協力を

400mlの献血を行いますので、各会場の終了時刻15分前までにお越しください。服薬中の方は、お薬手帳などの薬剤名が分かるものを持参してください。会場では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、体温測定・手指消毒を実施し、発熱が確認された人は献血をお断りさせていただきますので、ご了承ください。

■期日 3月1日(水)

■場所・時間 ▼鳥取県天神川流域下水道公社=9時30分～10時30分 ▼中央公民館=11時15分～12時15分 ▼役場=15時15分～17時15分

■問い合わせ 役場健康推進課 (Tel 35-5375)



口座振替依頼書

取扱金融機関の追加

新たな取扱金融機関として、鳥取信用金庫が追加になりました。

様式のダウンロード

税金・水道料金などの口座振替依頼書の様式が、町ホームページからダウンロードできるようになりました。振替を希望される人は、必要事項を記入の上、役場出納室に提出をお願いします。

問い合わせ 役場出納室

(Tel 35-5326)

令和5年度区長

浜区の区長さんが村口恵さんに決定しました。1年間よろしくお願いします。

スポーツ安全保険

スポーツ安全保険は、スポーツ・文化・ボランティア・地域活動などを行う4人以上の団体を対象として、活動中とその往復途上の傷害事故・賠償責任を負う事故を補償するものです。詳しくは、ホームページ (<https://www.sportsanzen.org>) をご覧ください。

問い合わせ

スポーツ安全協会鳥取県支部 (Tel 0857-267802)



催しもの①

運動教室

ゆりはまヘルシーくらぶ会員は、次の運動教室に参加していただくと、1回参加ごとに10ポイントを付与します。

注意事項 参加者はマスク着用をお願いします。また、次の人は参加をお控えください。

▼体調の悪い人 ▼医師の指示により運動制限のある人 ▼新型コロナウイルス感染者または濃厚接触者と判定され、日常生活に制限がある人

※つみたて貯筋運動とまり教室以外は当日受け付けで先着順です。

【つみたて貯筋運動とつごう教室】

日時 毎週水曜日14時～15時
場所 羽衣会館

内容 全身がほぐれるストレッチ
定員 15人
参加費 500円

※3月1日は無料

【つみたて貯筋運動とまり教室】

日時 毎週木曜日10時～11時
※3月30日の教室はお休みです。

場所 泊体育館
内容 リズムウォーキング

※体育館用の運動靴をご持参ください。

参加費 500円
※3月2日は無料

【つみたて貯筋運動はわい教室】
日時 毎週金曜日

13時30分～15時

※3月31日の教室はお休みです。
場所 中央公民館羽合分館
会議室A

内容 体幹トレーニングを中心としたストレッチ・筋トレ(1時間)

※3月3日は、健康講座(30分)「なかつたことのできる!!」問食の取り方&選び方」を実施します。

定員 15人
参加費 500円

※3月3日は無料

【ココカラ運動教室】

日時 毎週火曜日
19時30分～20時30分

場所 ゆアシス東郷龍鳳閣

内容 体幹トレーニング
筋力アップトレーニング

定員 15人
参加費 500円

※3月7日は無料

※龍鳳閣の会員は参加費300円と通常の会員使用料が必要です。

その他 教室終了後に中国風呂への入浴はできませんが、新型コロナウイルス感染予防対策のため、時間差での入浴となる場合があります。また混雑を避けるため、後日入浴できる入浴券配布の対応をします。

問い合わせ 役場健康推進課
(Tel 35-5375)

スポーツ推進事業

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加時にはマスクを着用していただくとともに、体調の悪い人は参加をお控えください。

【スポーツ推進委員とつごう会】
町スポーツ推進委員の主導で5名のウォーキング教室を開催します。今回は「一ノ宮・藤津」コースです。参加費は無料です。

日時 3月12日(日) 9時～
集合場所 東郷湖羽合臨海公園
あやめ池公園駐車場(藤津)

【軽スポーツ教室】
日時 3月16日(木)
19時30分～21時
場所 はわいトレーニングセンター
内容 ほおるん・ビンゴ
申し込み不要、参加費は無料です。お気軽にお越しください。

問い合わせ 町教育委員会生涯学習・人権推進課
(Tel 35-5368)

オレンジカフェどれみ

認知症の人やその家族、地域の人などどなたでも気軽に参加・交流できる場所です。参加者同士で会話したり、ゆっくりした時間を一緒に過ごしませんか。

日時 3月8日(水)
10時～11時30分

場所 松崎駅前総合相談センター
タードれみ

担当スタッフ 役場長寿福祉課
保健師、どれみ看護師

問い合わせ 役場長寿福祉課
(地域包括支援センター)
(Tel 35-5378)

消費生活トラブル

忘れないで！ “サブスクの解約”

サブスクリプション(サブスク)は、定められた料金を定期的に支払うことにより、一定期間、商品やサービスを利用できるシステムです。近年、音楽や動画配信を楽しむ人が増えています。

ただし、解約しない限り自動的に支払いが継続されるので、注意が必要です。また、「自動的に有料会員に移行していた」「パスワードを忘れて解約できない」「スマホを解約したら心当たりのない料金が毎月引き落とされていた」などのトラブルもあります。

契約内容をよく確認して情報を管理し、解約を忘れないようにしましょう。

問い合わせ 役場産業振興課 (Tel 35-5383)、中部消費生活センター (倉吉交流プラザ2階/Tel 22-3000)

催しもの②

家族のつどい

認知症に関する悩みや介護について話し合います。

日時 3月22日(水) 10時~12時

※11時30分から12時まで個別相談をお受けしますので、事前にお申し込みください。

場所 中央公民館羽合分館
問い合わせ 役場長寿福祉課 (地域包括支援センター) (Tel 35-53378)

※県認知症コールセンター (Tel 0859-3716611、10時~18時) もご利用ください。

児童館イベント

【浜児童館・田畑児童館合同事業】

「倉吉楽しい授業をつくる会『クラッカー』」のメンバーに来ていただきます。

日時 3月11日(土) 13時25分~
場所 町立田畑児童館 (久見412番地1)

演題 おりぞめであそぼう♪

申込期限 3月9日(木)

定員 20人(事前申込制)

注意事項 汚れてもよい服装でお願いします。

申し込み・問い合わせ 町立田畑児童館 (Tel 32-0963)

※開館時間は火曜日~土曜日の8時30分~17時です。

【浜児童館わくわくタイム】

日時 3月25日(土) 14時~
※1時間程度
場所 町立浜児童館 (はわい長瀬1678番地5) (Tel 35-53375)

内容 お楽しみ会~ビンゴゲーム&わたかし作り~

申込期限 3月23日(木)

定員 15人(事前申込制)

申し込み・問い合わせ 町立浜児童館 (Tel 35-53375)

※開館時間は火曜日~金曜日の13時~17時30分、土曜日の9時30分~17時30分です。

精神地域アキア SMILEの会

精神の病気で治療していた人や現在治療中の方が、仲間づくりをする安らぎの場です。ご家族の同伴での参加もできます。

今回は「地域散策」です。初めて参加をする人は、必ず事前に役場総合福祉課にご連絡ください。参加費は無料です。

日時 3月14日(火) 10時~11時30分

場所 中央公民館羽合分館
持ち物 お茶など水分補給できるもの

問い合わせ 役場総合福祉課 (Tel 35-53374)

温泉ウォーキング教室

日時 3月1日(水)~23日(木) 13時15分~14時15分

※金土日、祝日を除く
場所 ゆアスシ東郷龍鳳閣

参加費 入館料が必要です。水

着のレンタルは2000円です。
問い合わせ 役場健康推進課 (Tel 35-53375)

陶芸体験教室

手びねりでの陶芸体験です。初心者でも簡単に楽しめます。

日時 3月11日(土) 9時30分~ ※2時間程度

場所 湯梨浜町ふるさと陶芸館 (はわい長瀬1950番地48)

参加費 700円(粘土代含む)
申込期限 3月9日(木)

定員 12人(事前申込制)
注意事項 多少汚れることがあります。気になる人はエプロンをご持参いただくか、汚れてもよい服装をお願いします。

▼駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせで来館ください。

問い合わせ 町教育委員会生涯学習・人権推進課 (Tel 35-53367)

そうだん

健康相談日

今月の健康相談日は、減塩みそ汁と塩分の濃いみそ汁の飲み比べ体験を実施します。

また、塩分濃度測定も実施しますので、ご家庭のみそ汁を持参ください。自分では分かりづらい塩分濃度をチェックし、減塩への挑戦につなげましょう。そのほかにも、血管年齢測定、健

診結果に関する相談、ゆりはまヘルシーくらぶ会員の体組成測定結果に関する相談も行いますので、普段の生活習慣を振り返り見直すきっかけづくりとして、ぜひご利用ください。

電話予約いただくと、スムーズな相談が可能です。

日時 3月28日(火) 13時30分~16時

場所 役場相談室2(別館1階)
問い合わせ 役場健康推進課 (Tel 35-53375)

ふれあい総合相談所 【法律】 ※要事前予約

日時 3月8日(水) 13時~15時

場所 中央公民館羽合分館
申し込み・問い合わせ 暮らしサポートセンターゆりはま(町社会福祉協議会) (Tel 35-12351)

特設人権・行政相談所

日時・場所
▼3月2日(木) 13時~15時 中央公民館
▼3月14日(火) 13時~15時 中央公民館羽合分館
▼3月14日(火) 13時~15時 役場泊支所

問い合わせ 役場町民課 (Tel 35-53319)



ピアノお売り下さい!!



買取査定
無料

ピアノ調律師が伺います。

※依頼は地元で安心のヤマハ正規特約店にご用命ください

YAMAHA
トミヤ楽器店 0120-50-5103
〒682-0881 倉吉市宮川町185-24

町母子会の会員募集

町母子会は、町内在住のひとり親家庭の会員で活動しています。年間を通じて、いちご狩り、さつまいも植えなど親子で楽しめる交流会を開催するほか、自分自身の就職のことなど、同じひとり親家庭の立場で悩みや不安について話し合い、情報交換をしています。

興味を持たれた人は、まず活動を見て参加してみませんか。子育てが一段落した人の入会もできます。随時入会可能です。

※ひとり親家庭とは、母子家庭および父子家庭、寡婦(夫)のことです。母子家庭および父子家庭は20歳未満の児童を扶養している家庭で、寡婦(夫)は以前母子家庭または父子家庭であり、子が20歳以上の人です。

■問い合わせ 役場総合福祉課 (Tel 35-53373)

消費生活

専門相談員が悪質商法や契約に関するトラブル、多重債務やヤミ金融での悩み事など、消費生活に関する相談に無料で対応します。秘密は厳守されますのでお気軽にご相談ください。

日時 ▼火曜日～土曜日 9時～17時30分 ▼月曜日、祝日の翌日 8時30分～17時

※月曜日、祝日の翌日は電話相談のみになります。

場所 倉吉交流プラザ2階（倉吉市駄経寺町187番地1）

問い合わせ 中部消費生活センター（TEL 223000）

ハローワーク倉吉出張相談

経済的に困りて就労支援が必要な人、転職や副業、増収などを希望する人はぜひご相談ください。当日の受け付けも可能ですが、なるべく事前に予約をしてください。

日時 4月6日（木）
※時間はいずれも13時30分から16時までです。また、当日受け付けは15時30分までです。

相談内容 職業紹介、職業訓練に係る相談

場所 役場相談室2（別館1階）
申し込み・問い合わせ 役場総合福祉課（TEL 3515390）

休日診療日

【休日急患診療】

▼内科・小児科（中部休日休館診療所）9時～21時（日・祝）
▼歯科（中部歯科医師会口腔衛生センター）9時～15時（日・祝）
▼小児科（県立厚生病院）10時～13時15分（日・祝）

【休日診療】

8時～翌朝8時（日・祝）
病院名と担当（内科・外科）
5日 野島（内）・清水（外）
12日 厚生（内）・北岡（外）
19日 藤井（内）・温泉（外）
26日 野島（内）・清水（外）
21日 垣田（内）・厚生（外）

子育て支援センター

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事前予約制とします。予約につきましては、子育て支援センター（TEL 0801292310687）にお問い合わせください。

【ほかほか広場（はわいこども園）】

3日（金）9時30分～ひな祭り会（絵本、ペープサート、歌など）
7日（火）10時～キラキラサイクル会場：羽衣会館
8日（水）9時30分～赤ちゃん広場対象：2カ月児～6カ月児
9日、16日（日）9時30分～発育測定
10日、17日、24日（金）9時30分～ステンシル制作
13日（日）10時～離乳食のお話会
14日（火）10時～シエルハブメソッド体験
会場：ハワイアロハホール集会室
15日（水）9時30分～ブレ&産後mama広場
18日（土）9時30分～みんなで遊ぼう会場：文化会館
22日（水）9時30分～ハイハイ広場対象：6カ月児～12カ月児
23日（木）10時～骨盤体操教室

おわびと訂正

『広報ゆりはま』2月号3ページ中「二十歳のことば（要約）」において、「松本収馬さん」としていましたが、正しくは「松本収馬さん」です。おわびして訂正します。

オープンデー

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、「オープンデー」は中止とさせていただきます。

会場：ハワイアロハホール集会室
27日（月）10時～誕生会
【すまいる広場（花見コミュニティ）】
6日、13日（日）、1日、8日、15日、22日（水）9時30分～好きなおもちゃで遊ぼう

東郷池透明度調査（1月）

（前年1月：140～190cm）

調査日	透明度
9日	285cm
18日	130cm
22日	130cm
31日	130cm



もっと身近で
もっと豊かな
東郷池へ

ごみの量

1月（前年同月比）

家庭ごみ 219.7 トン（-7.3）

■ 蛍光灯、乾電池などは「有害ごみ」

「蛍光灯」「乾電池」「充電機一体型製品」は「有害ごみ」の日に出してください。不燃ごみの日には出せませんのでご注意ください。詳しくは日程表、分別冊子をご覧ください。

【1月のごみ分別優秀集落】

松崎四、松崎五、宮内、白石、福永、田畑二、川上、高辻、別所、国信、田畑、引地、麻畑、野花、羽衣石、三通田、佐美、小浜、筒地、宇野、新川、上浅津、赤池、上橋津、泊4、泊6、園

交通事故

1月中まとめ（年間累計）

件数	1	件	(1)
死者	0	人	(0)
重傷者	1	人	(1)
軽傷者	0	人	(0)

人の動き

1月31日現在（前月比）

人口	16,483	人	(-32)
おとこ	7,903 <td>人</td> <td>(-23)</td>	人	(-23)
おんな	8,580 <td>人</td> <td>(-9)</td>	人	(-9)
世帯数	6,446 <td>世帯</td> <td>(-6)</td>	世帯	(-6)



山根 七咲ちゃん
2歳おめでとう！いつもたくさん笑顔をおめでとう♪大好きだよ♡
R3.3.10生まれ（東田後）
（康平さん・伶香さん）



藤山 稜己ちゃん
2歳おめでとうー！これからたくさん笑って元気いっぱい大きくなってねー★
R3.3.14生まれ（下浅津）
（遼さん・茉莉さん）



松田 嘉藍ちゃん
祝3歳！いつも周りを幸せにしてくれるからんくん♡だいすきだよ！
R2.3.17生まれ（石脇）
（李炳成さん・明子さん）



澤田 真穂ちゃん
祝3歳★何でも挑戦する真穂ちゃん！みんなが大好きだよ♡
R2.3.3生まれ（浜）
（裕司さん・恵美さん）



米本 紬乃ちゃん
祝1歳！毎日たくさんのお幸せをありがとう！元気に大きくなってね！
R4.3.22生まれ（田後南部）
（和馬さん・奈美さん）



中本 謙生ちゃん
我が家の癒やし系謙生2歳！ニコニコ笑顔でみんな幸せにしてくれてありがとう♪
R3.3.21生まれ（久留東）
（淳さん・真奈美さん）

元気いっぱい!!
ゆいはまキッズ
HAPPY BIRTHDAY!!
3
月生まれ

満4歳までのお子さんの写真を募集

住所・氏名・生年月日・保護者氏名・電話番号・35字程度のコメントを添えて、メールにて役場企画課にお申し込みください。掲載後には、A4版の拡大写真をプレゼントします。
※申し込み後5日以内に担当者からの受領報告がない場合は、役場企画課へご確認ください。
※A4版の拡大写真は、画像が粗くなる場合があります。
【4月生まれの締め切り】
3月6日(月) (先着順)

町内の各種団体を紹介 Vol.28



橋津歴史塾

【団体の紹介】

「橋津歴史塾」は今年で設立19年目になります。活動内容は、ふるさとの歴史・文化に関する調査研究などを行っています。また、数年前から橋津藩倉周辺の草刈りなどを行い、地域住民の「文化財を大切にしよう」という気持ちを育みつつ、ふるさとの遺産の価値を発信しながら後世に正確に伝承していくために活動しています。

毎月最終土曜日に開催していた「ミニ講座の会」は、新型コロナウイルス感染症により開催を自粛していますが、今後、感染状況をみながら再開したいと考えています。

【団体からのコメント】

現在、会員は20数名いますが、高齢者が多いため、若い人の参加を待っています。新しいものには皆さんが関心を持ちますが、古い歴史や文化など昔のものはどんどん消えていきます。何とか次世代へ引き継いでいけたらと思っています。

■問い合わせ 橋津歴史塾事務局 杉本真 (TEL 090-4809-3371、電子メール：sugiya2@mail3.torichu.ne.jp)

＼血圧コントロールで健康を守る！／
今日からはじめる減塩レシピ

卵だけで作るシンプル茶わん蒸し

■材料（2人分）

卵…2個、だし汁…400cc（市販の粉末だしを使用するときは食塩を含んでいないものを水に溶かす）、薄口しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ1

■食塩相当量（1人分） 1.2g

■作り方

- ①卵をボウルに割り入れよく混ぜ、ざるでこす。（卵液をなめらかにするため）
- ②①にだし汁と調味料を加えて混ぜる。
- ③蒸しわん2個に等分に流し入れる。
- ④沸騰した蒸し器に③を入れ、中火で10分間蒸す。
※竹串を刺して固まっていたら出来上がり。

■減塩ポイント

卵液にかつおと昆布のだしを効かせることにより、減塩することができます。中に具を入れたいときは鶏肉、むきエビ、干しシイタケ、ニンジン、かまぼこ、三つ葉などお好みのものを入れてください。

■問い合わせ 役場健康推進課 (TEL 35-5375)



足跡
中国雑技や落語といった伝統芸能の取材をし、中国雑技は体を使った技で、落語は話でお客さんを魅了する伝統芸能のすごさを感じました。
取材中、中国雑技は写真を撮りながら、楽しむことができませんでした。落語は写真を撮ることに集中して、大事なオチを聞き逃してしまつたので、帰つた後、YouTubeで調べるとおもしろくて、ハマってしまいました。……この話にはオチはありません。