

YURIHAMA

広報 ゆりはま



2024

2

vol.233



Contents

- 令和6年二十歳のつどい
- 確定申告はお早めに
- 全世代・全員活躍型
「生涯活躍のまち」の推進

野球のメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手が全国の小学校に贈ったグローブが町内の小学校に届きました。
(関連記事は22ページ)

令和6年 は た ち 二十歳のつどい



1月3日にハワイアロハホールで「二十歳のつどい」が開催されました。式典には、平成15年度生まれの145人が出席し、未来への一步を踏み出されました。

式典では、宮脇正道町長が「皆さんが人生を元気に羽ばたいていくことを願っています」と式辞を述べました。

続く来賓祝辞では、東郷・北渚・湯梨浜学園の3中学校の恩師が登壇されました。このうち、北渚中学校恩師代表の中本佳代さんは「皆さんの力で、周りの人を幸せにしてください。これからのご活躍をいつまでも応援しています」と激励されました。

なお、式の司会進行は小谷涼太さんが、記念品の受け取りは、遠藤大空さんが務められました。

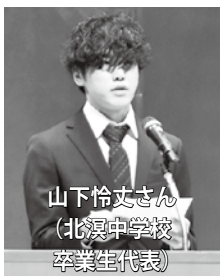


【令和6年二十歳にまつわるエトセトラ】

- 二十歳を迎えた人 206人
(男105人、女101人)
- 出生年度(平成15年度)の主な出来事
 - ▼世界選手権 100m・200m 平泳ぎで北島康介選手が世界新記録で優勝
 - ▼新町「湯梨浜町」に向けて合併協定調印式開催
- ヒット曲 SMAP「世界に一つだけの花」、森山直太朗「さくら(独唱)」、宇多田ヒカル「COLORS」など



二十歳のことば(要約)



私は今年の春に専門学校を卒業し、中学校のときからの憧れであったフォトグラファーの道に進むために就職し、技術を磨きたいと思っています。

記憶というのはいずれ忘れてしまうもの。それを形にして思い返すのが写真です。何度見返してもあの頃の記憶が鮮明に戻るような、そんな最高な一枚を撮るために日々努力しています。

二十歳になって感じたことは、自由であると同時に責任がついてくるという点です。去年の春に親元を離れ、あらゆることを自分自身でしなければいけない大変さを痛感しました。家事はもちろんのこと、お金の管理や契約、自分宛の書類の確認なども全て自分で行わなければなりません。今でも両親に頼ってしまう部分が多くあり、大人の壁は高いと感じました。

毎日が新しい気づきばかりで戸惑うことも多いですが、いろいろなことに挑戦し、理想の自分になれるよう日々努力していきます。

私たちは、小学校、中学校と楽しく穏やかな日常生活を送ってきました。2020年以降、新型コロナウイルス感染症の流行により、高校生活では行動制限を受けながらも、家族や友人の支えがあり、ここまで成長することができました。

私は大学へ進学し、現在鹿児島県に住んでいます。聞きなじみのない方言や顔見知りがない状況にようやく慣れて、将来に向けた勉学に励む中で、遠く故郷を離れた鹿児島にも私を支えてくれる人たちがいることのありがたさを実感しています。

最近では、新型コロナウイルス感染症への過度な恐怖感は薄らぎつつありますが、私たちを取り巻く環境は刻々と変化し続けています。価値観もまた時代とともに変わり、多様な性、仮想空間の広がり、新しい就業形態などさまざまな変化が波のように押し寄せてきます。私たちは、どのような生き方を選択しても自分の意志を強く持ち、時勢と向き合い、人生を歩んでいきます。



あなたの目標は？



有名な和食料理人になる
牧野哲明さん



結婚して妻になる
森田真綾さん



ドイツ留学をする
宮崎灯里さん



管理栄養士になる
伊藤希晃さん



プロサッカー選手になる
戸田有音さん



ドイツ語の勉強を頑張る
松岡龍之介さん



すてきな人になる
中原菜々穂さん



学業を頑張る
酒井琳さん

期間は2月16日(金)～3月15日(金)

確定申告はお早めに！

【問い合わせ】

役場町民生活課

(Tel 35-3116)、

倉吉税務署 (Tel 26-2741)

町では2月16日(金)から3月15日(金)までの期間中、5ページに掲載の表のとおり所得税および住民税の申告相談を受け付けます。申告期限が迫ると混雑しますので、必要書類などを事前に整え、早めに申告と納税を済ませましょう。

申告が必要な人

■所得税の申告

▼自営業や農林漁業などによる所得、不動産所得などがある人

▼給与所得がある人で、その他の所得が20万円を超える人

▼公的年金以外の雑所得がある人

※個人年金や生命保険の満期返戻金を受け取った場合も申告が必要です。後で判明した場合、各種保険料が途中で増額になることがあります。

▼給与の年末調整や公的年金の源泉徴収票に記載されている控除以外の適用を受ける人

※例：扶養親族の変更、寄付金控除、医療費控除、住宅ローン控除など各種控除の適用

■住民税の申告

令和6年1月1日現在で町内に住所がある人は、次に該当する場合を除き、住民税の申告が必要です。

①所得税の確定申告書を提出する人

②「給与収入のみ」の人で勤

務先などから町へ、年末調整済みの給与報告書(源泉徴収票)を提出している人

③「公的年金収入のみ」の人で、控除額などに変更がない人

※②、③の人で扶養、医療費、社会保険料、生命保険料、地震保険料などの控除の適用を受ける場合は申告が必要です。

■所得税の確定申告不要制度

公的年金収入金額が400万円以下であり、かつその公的年金等の全部が源泉徴収の対象となる場合において、公的年金等にかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の場合には、所得税等の確定申告は必要ありません。

ただし、住民税の申告は必要です。また、所得税の還付を受けようとする場合も申告が必要です。

収入がなくても住民税の申告を

令和5年中に収入がなかった場合でも、年金や公営住宅、各種手当の申請、こども園入園などの手続きの際に所得や課税に関する証明書が必要な

スマホ・パソコンで確定申告

「e-Tax(電子申告)」を利用すると、スマートフォンやパソコンで確定申告ができます。順番を待たずに申告することができますので、ぜひ「e-Tax」をご利用ください。

■申告方法

申告には国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」をご利用ください。右の二次元コードからアクセスし、画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書の作成ができます。作成後は、申告データを送信または印刷して郵送などで提出してください。



■問い合わせ

e-Tax・作成コーナーヘルプデスク

(Tel 0570-01-5901)、倉吉税務署 (Tel 26-2741)

申告に必要なもの

①マイナンバーカード
※お持ちでない人は、通知

人は、住民税の申告が必要で
す。国民健康保険や後期高齢
者医療保険に加入している人
は、申告がないと保険料の軽
減措置が受けられない場合が
あります。
住民税の申告は短時間で済
みますので、申告相談の受付
期間中に申告してください。

カードまたはマイナンバーの
記載のある住民票の写しと、
運転免許証やパスポートなど
の本人確認書類
②令和5年中の収入・経費が
分かるもの

※給与や年金の「源泉徴収票」
がある人は、必ず持参してく
ださい。また事業所得のある
人は、事前に収支内訳書を必
ず記入しておいてください。
③医療費控除を受ける場合、
個人・病院・薬局ごとに整

申告相談の日程表

この日程表は、極端な混雑を避けるためのものです。割り振られた日時でご都合の悪い場合は、ご都合の良い日時にお越しください。

▼役場東郷支所 1 階特設会場

期日	9 時 15 分～ 12 時	13 時 15 分～ 15 時 45 分
2 月 22 日(木)	松崎一、松崎二 松崎三	松崎四、松崎五 小鹿谷
2 月 26 日(月)	旭	福永、漆原、白石
2 月 27 日(火)	宮内、藤津、北福	引地、野花
2 月 28 日(水)	方地、野方、久見	中興寺、麻畑 川上、高辻
2 月 29 日(木)	方面、別所、国信	田畑、田畑二
3 月 1 日(金)	埴見、白樺、三通 田、尾長、佐美	長和田、羽衣石、レー クタウン、長江 2
3 月 4 日(月)	門田、長江	休み

▼中央公民館泊分館研修室 1・2

期日	9 時 15 分～ 12 時	13 時 15 分～ 15 時 45 分
2 月 16 日(金)	泊 4	泊 2、泊 3
2 月 19 日(月)	泊 5、泊 6	園
2 月 20 日(火)	原、泊 1、港、浜山	石脇、小浜、筒地
2 月 21 日(水)	宇谷	休み

▼役場講堂 (別館 1 階)

期日	9 時 15 分～ 12 時	13 時 15 分～ 15 時 45 分
3 月 5 日(火)	宇野	久留西、浜、赤池
3 月 6 日(水)	水下、はわい温泉、新川	久留東
3 月 7 日(木)	上橋津、南谷	光吉、長瀬西部
3 月 8 日(金)	下浅津	橋津
3 月 11 日(月)	長瀬東部 はわい長瀬団地	田後北部
3 月 12 日(火)	長瀬中部	長瀬中央
3 月 13 日(水)	田後南部	上浅津南部
3 月 14 日(木)	上浅津北部	東田後
3 月 15 日(金)	予備日	

- ⑥ 利用者識別番号 (以前 e-
座番号が分かるもの)
- ⑤ 還付金を受け取る口座の口
座番号が分かるもの
- ④ 国民年金保険料、生命保険
料、地震保険料などの領収
書や支払い証明書、障害者
控除対象者認定書、障害者
手帳などの所得控除を証明
できるもの
- ※ 国民健康保険税、介護保険
料、後期高齢者医療保険料の
納付額は、町での申告時に確
認することができます。また
納付額確認書は、役場町民生
活課で無料発行しています。
- ③ 領収書は 5 年間自宅で保存
する必要があります。明細書
は役場町民生生活課に備え付け
ているほか、国税庁ホーム
ページからも入手できます。
- ※ セルフメデイクेशनシ
ョン税制を利用する場合は、従来の
医療費控除を受けることがで
きません。

理し、計算した明細書

※ 明細書または医療保険者な
どが発行した医療費通知 (一
定の項目が記載されたもの)
を提出する場合は、領収書の
提出は不要です。

※ 領収書は 5 年間自宅で保存
する必要があります。明細書
は役場町民生生活課に備え付け
ているほか、国税庁ホーム
ページからも入手できます。

※ セルフメデイクेशनシ
ョン税制を利用する場合は、従来の
医療費控除を受けることがで
きません。

④ 国民年金保険料、生命保険
料、地震保険料などの領収
書や支払い証明書、障害者
控除対象者認定書、障害者
手帳などの所得控除を証明
できるもの

※ 国民健康保険税、介護保険
料、後期高齢者医療保険料の
納付額は、町での申告時に確
認することができます。また
納付額確認書は、役場町民生
生活課で無料発行しています。

Tax を利用し、番号をお
持ちの人)

※ 申告情報を税務署に電子送
信します。そのため、受け付
けで利用者識別番号の確認を
させていただきます。お持ち
でない人は、会場で取得手続
きを行います。

住宅借入金の特例控除を 初めて受ける人

登記簿謄本、売買契約書ま
たは請負契約書の写し、住宅
取得資金に係る借入金の年末
残高などの証明書を用意し、
倉吉税務署で申告を行って
ください。

倉吉税務署からのお知らせ

土日・祝日を除く 2 月 16 日
(金) から 3 月 15 日 (金) ま
での間、倉吉税務署で申告の
相談を受け付けます。

申告期限間際になると多く
の来場者があり、入場整理券
が不足する可能性もあります
ので、申告会場の利用を予定
されている人は、早めの来場
をお願いします。

■ 受付時間 8 時 30 分～ 16 時

※ 入場整理券がなくなり次第
終了します。

■ 申告時間 9 時～ 17 時

入場整理券

申告会場への入場には「入
場整理券」が必要です。発行
方法は ▼ LINE による事前
発行 ▼ 当日券 II 会場入口で配
付です。

■ お願

▼ 自身のスマートフォンを操
作して申告していただきま
す。マイナンバーカードを
お持ちの人は、利用者証明
用電子番号証明書および署
名用電子証明書のパスワ
ードを持参してください。

▼ 倉吉税務署の駐車場は台数
に限りがありますので、来
署の際は公共交通機関をご
利用ください。

▼ 作成済みの申告書などは、
郵送または信書便で倉吉税
務署に提出をお願いします。

▼ 執務時間外の提出は本署玄
関右にある「文書収受箱」
に投かんしてください。

LINE 友だち
追加はこちらから



全世代・全員活躍型 「生涯活躍のまち」の推進

町では、人口減少社会の中で将来の人口ビジョンを見据えた持続可能なまちづくりを進める「湯梨浜町まち・ひと・しごと創生総合戦略」を令和5年11月に改訂し、新しく令和5年度から5年間を計画期間とする「湯梨浜町デジタル田園都市（まち・ひと・しごと）総合戦略」を策定しました。

新戦略では、新たにデジタル化事業に取り組むほか、平成30年から展開する「生涯活躍のまち」づくりを引き続き基本方針に据え、施策を横断的に推進していきます。

「生涯活躍のまち」構想とは

国が定める生涯活躍のまちとは、あらゆる人々が移住・定住、関係人口を問わず「居場所」と「役割」をもって「つながり」、生涯を通じて健康でアクティブに活躍することで活性化していくコミュニティづくりを目指す構想です。

レークサイド・ヴィレッジ開発

町では構想推進に当たり、町内の多くの事業所が関わって「湯梨浜まちづくり株式会社」を設立。平成30年10月には民間主導によるレークサイド・ヴィレッジゆりはま開発事業を発表し、官民連携による推進を図ってきました。

レークサイド・ヴィレッジゆりはま開発事業は、長江地

内の約4分の1の民間ホテル跡地を活用し、一般分譲宅地や町営住宅の整備、福祉施設の誘致により、幅広い世代の安心居住エリアとして整備されました。

令和4年9月までに五つの福祉施設が開設され、同年12月には町営住宅22戸が完成。令和5年12月には商業施設がオープンし、計画に掲げた事業がおおむね完了しました。一般分譲宅地は、1月10日現在で73区画中65区画が販売済みとなっており、随時住宅が建築されています。現在、新しい自治会発足の話し合いが進められています。

新しい取り組み

人口ビジョンを見据え、経済循環による安定した自治体

～湯梨浜版「全世代・全員活躍型のまちづくり」～

町では「交流・居場所」づくりとして、多世代交流センターゆりん館、総合相談センターどれみの活用、「活躍・しごと」づくりとして、「ゆうゆうゆりはま」による町の魅力発信や関係人口PR事業、「健康」づくりとして、ゆりはまヘルシーくらぶや食と健康のまちづくり、湯梨浜みんなの元気館でのトレーニング事業などに取り組んでいます。

運営を図るためには、若者定住が欠かせない条件となります。町では、「全世代・全員活躍型のまちづくり」として本年度から地方創生交付金を活用し「若者を呼び込む多世代が充実安心して暮らせるまちづくり」をスタートしました。新規事業としては、「しごと」づくり分野で、町商工会と連携した町内の企業力強化のための都市人材誘致事業のほか、料理のまちプロジェクトなど首都圏人材との関係人口構築による地域の課題解決事業に取り組んでいます。また、「住まい」づくり分野では、まちづくり株式会社と連携し、空き家を活用した分散型移住の受け入れを進める借上げ転貸事業に取り組んでいます。

■問い合わせ 役場デジタル・みらい戦略課

(TEL 355313)

国民宿舎水明荘

観光地再生に向けて全面改修

町営の国民宿舎水明荘は、令和5年12月より老朽化に伴う改修工事を進めています。観光庁の観光地再生を目的とする補助金を活用し、町内の宿泊施設などと共に整備を進めているもので、令和6年7月には外壁や内装などの全面改修を終える計画です。

水明荘は、昭和32年に開設した全国第1号の国民宿舎です。平成11年に現在の本館新設と西館改修によりリニューアルを行い、以降25

年間が経過。外壁をはじめ

内壁や床の損傷などが顕著なため、将来的な健全経営を見据えたサービスキ盤を整えるため、国の有利な補助金を活用して改修工事に取り掛かりました。予定工事費は約2億7千万円です。

景観の美しい湖畔の休養宿泊施設として末永くお客様の利用をいただくための改修です。

■第一期改修工事

西館（旧館）の改修工事として、会議室や廊下、客室などの床、内壁を全面張り替えるほか、顧客ニーズに対応しシャワー付きツインルーム

を4部屋整備します。

また、全館集中管理の空調設備を客室ごとに調整可能な空調設備に改めます。

▼工期 令和5年12月1日～令和6年2月15日

※期間中は西館の客室と会議室の一部を休館とします。

■第二期改修工事（予定）

全館の外壁改修のほか、本館の改修工事として、客室やレストランを含めた床、内壁を全面張り替えるほか、大浴場などの改修、客室の空調設備の整備を行います。

▼工期 5月中旬～7月中旬

※期間中は全館を休館とします。皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

■問い合わせ

国民宿舎水明荘
(TEL 320411)



町公式 LINE アカウント・公共施設予約システム公開

暮らしやすく便利なまちへ

町ではデジタル技術を利用し住民の利便性の向上と業務の効率化を図るため、1月17日から町公式 LINE アカウントによる情報発信と公共施設のオンライン予約システムを公開しました。下記の二次元コードより各サービスにアクセスしてください。

町公式 LINE アカウントでは、一人一人が欲しい情報を選択し受け取ることができます。

公共施設予約システムは、インターネット上で各施設の予約や予約状況を確認することができます。なお、従来通り役場で申請書を記入し、予約することもできます。

●町公式 LINE アカウント



●公共施設予約システム



入院時の食費代が安くなります

国民健康保険と後期高齢者医療の被保険者で、住民税非課税世帯の人は「マイナンバーカード」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示することによって入院時の食費代が安くなります。

入院時の食費代は「マイナンバーカード」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示しないときは、1食当たり460円で計算されますが、提示すると区分に応じて下表のとおりに減額して計算されます。

減額前の食費代を支払われた場合

住民税非課税世帯の人が医療機関の窓口で「マイナンバーカード」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示せず、減額される前の額で食費代を支払われた場合は、差額の申請手続きをしていただくと、差額の受け取りが可能になります。

りが可能になります。

なお、差額の申請から受け取りまでには数カ月時間を要します。そのため、入院費をお支払いになる前に医療機関に「マイナンバーカード」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」を提示されることをお勧めします。

■申請場所 役場健康推進課 または東郷・泊各支所

■申請に必要なもの

▼限度額適用・標準負担額減額認定証の申請Ⅱ保険証
▼食事代の差額の申請Ⅱ保険証、通帳、入院時の領収証

■問い合わせ

役場健康推進課

(Tel 35-5372)

●入院した時の食費代（1食当たり）

住民税課税世帯（現役並所得者）（一般）	460円 ^{※1}
住民税非課税世帯（低所得Ⅱ）（区分オ）	210円
過去12カ月で90日以上の入院	
過去12カ月で91日以上 の入院（長期入院該当） ^{※2}	160円
住民税非課税世帯（低所得Ⅰ）	100円

※1…一部260円の場合があります。

※2…マイナンバーカードでは長期入院該当の確認ができないため、限度額適用・標準負担額減額認定証の申請が必要です。



第3子以降の子どもが対象

入学・卒業祝金を支給します

町では、第3子以降のお子さまの小学校入学・中学校卒業の際に祝金を支給しています。対象となる人は、必ず期間内に申請をお願いします。



対象者は、役場子育て支援課または東郷・泊各支所で申請手続きを行ってください。申請用紙は各申請窓口へ備え付けているほか、町ホームページでも取得することができます。

■補助対象者

- ①入学祝金＝令和6年4月に小学校に入学し、同年4月1日時点で町内に住所がある第3子以降の児童の保護者
- ②卒業祝金＝令和6年3月に中学校を卒業し、

同年3月1日時点で町内に住所がある第3子以降の生徒の保護者

※①、②いずれも町税などの滞納がない人

■支給額 対象児童1人につき3万円

■申請期間 2月1日（木）～29日（木）

■申請に必要なもの

通帳などの振込先が分かるもの、印鑑

■申し込み・問い合わせ

役場子育て支援課（Tel 35-5324）

放課後児童クラブ 利用受け付けを開始

町では、令和6年度放課後児童クラブの利用申し込みの受け付けを開始します。児童が利用対象者に該当し、利用を希望する人は、申込書および必要書類を受付期間中に提出してください。

●町内の放課後児童クラブ

児童クラブ名	開設場所	対象在籍児童
羽合第1	羽合小学校敷地内	羽合小学校（1年生）
羽合第2	アロハホール敷地内	羽合小学校（2年生以上）
東郷第1	東郷小学校	東郷小学校（東郷・松崎・舎人地区）
東郷第2	花見コミュニティ施設	東郷小学校（花見地区）
泊	泊小学校	泊小学校

■利用対象者

町立小学校に在籍する1年生から6年生までの児童で、保護者の就労などの事由により、放課後などに家庭での子育てが困難なため、預けられざるを得ない児童

■受付期間 1月25日（木）～2月13日（火）

■利用案内・申込書配布場所

各放課後児童クラブ、役場子育て支援課および東郷・泊各支所に設置しているほか、町ホームページでも取得することができます。

■受付場所

各放課後児童クラブ、役場

子育て支援課および東郷・泊各支所

■利用料（月額）

【8月】

▼平日 11千円 ▼長期休業 4千円 ▼土曜日 500円

【8月以外】

▼平日 12千円 ▼長期休業 11千円 ▼土曜日 500円
※1日でも利用すると月額料金がかります。

■注意事項

▼申込者が定員を大幅に上回る場合は、利用調整を行う場合があります。

▼長期休業のみの利用や、年度途中からの利用について

も、期間中に申し込みをしてください。

■問い合わせ

役場子育て支援課
(TEL 35-5354)



町子ども・子育て会議の委員募集

町では、子ども・子育て支援に関する施策の推進を図るため、令和6年度に「第3期湯梨浜町子ども・子育て支援事業計画」を策定します。計画の策定に向けて、子育て当事者や地域住民の立場から審議する「湯梨浜町子ども・子育て会議」の委員を募集します。

- 募集人数 2人程度
- 委嘱期間 4月1日～令和8年3月31日
- 開催回数 令和6年度は5回程度を予定。平日夜間の開催を原則とします。
- 応募要件 次の全ての要件に該当する人
 - ①町内在住または在勤で、18歳以上の人
 - ②平日の夜間に開催される会議に出席することができる人
 - ③子ども・子育てに関心のある人
- 募集期限 2月22日（木）必着
- 応募方法 応募用紙を記入の上、郵送または

電子メールなどで役場子育て支援課にご提出ください。応募用紙は、役場子育て支援課、東郷・泊各支所に設置しているほか、町ホームページでも取得することができます。

■選考の方法 書類選考によります。応募者多数の場合は、面接審査による2次選考を行う場合があります。

■問い合わせ

役場子育て支援課（〒682-0723 久留19番地1、TEL 35-5354、FAX 35-3697、電子メール：ykosodate@yurihama.jp）

令和5年度の申請はお済みですか？

高校生の通学費を補助

公共交通機関（鉄道・バス）を利用して通学する高校生などの通学定期券の購入額の一部を補助します。令和4年度に助成を受けられた人でも令和5年度の申請を行う必要がありますので、忘れずに申請してください。

■補助対象者 次の全ての要件に該当する人

①町内に住所を有し、県内の高等学校などに通学している人

②公共交通機関（鉄道・バス）の通学定期券を利用し、購入額が月額7千円を超えている人（特急料金は除く）

③他の制度で通学費の全額補助を受けていない人

■対象期間 令和5年4月1日

（令和6年3月31日）

■申請方法

申請書に必要な書類を添付して町教育委員会教育総務課に提出してください。申請書は町教育委員会教育総務課および東郷・泊各支所、または町ホームページから取得することができます。

■注意

補助額の算定には購入した全ての通学定期券の写し

が必要となりますので、コピーを保管しておいてください。令和6年4月以降は令和5年度分の申請は受け付けできません。

■問い合わせ

町教育委員会教育総務課
(Tel 35-5362)

高校生などの教育費を支援

■補助対象者

本年度、経済的理由によって修学が困難な向学心のある高校生などの保護者で、次の全ての要件に該当する人

①町内に住所を有している人

②子どもが県内の高等学校などの入学前に「就学援助費」の支給要件に該当していた人で、引き続き要件に該当している人、または新たに要件に該当するようになった人（「児童扶養手当」を受給している人など）

③「鳥取県高校生等奨学給付金」を受給していない人で、かつ受給要件を満たしていない人

■給付額 年額3万5千円

■申請方法

所定の申請書を町教育委員会教育総務課へ提出してください。申請書は町教育委員会教育総務課に設置しています。

■申請期限 2月16日（金）

■問い合わせ

町教育委員会教育総務課
(Tel 35-5362)

ひとり親家庭への入学支度金を支給します

令和6年4月1日に町内に住所があるひとり親（母子・父子家庭）が養育する幼児・児童が、同年4月に小学校または中学校に入学する場合、その養育者を対象に支度金を支給します。

【問い合わせ】役場総合福祉課
(Tel 35-5373)

■補助対象者 次のいずれかの要件に該当する人

①令和5年度の住民税が非課税の人

②生活に困窮し、次のいずれかに該当する人

▼長期入院のため就労不可能で収入が著しく減少している人

▼事業または業務の休廃止、失業により収入が著しく減少している人

▼天災などで農林漁業の収入が著しく減少している人

▼災害で自己の所有する居宅に被害が生じた人

※②に該当する人は、民生児童委員の意見、

署名、印が必要となります。生活保護法による入学準備金の支給対象者は除きます。

■支給額 幼児・児童1人当たり1万円

■受付期間 2月1日（木）～5月31日（金）

■受付場所 役場総合福祉課、東郷・泊各支所

■必要なもの 印鑑、振込口座の通帳（役場に口座登録されていない人）、令和5年度住民税課税証明書（令和5年1月2日以降に町に転入された人）

※その他状況によって戸籍謄本などが必要となる場合があります。

国民健康保険医療費通知を お送りしています

町では、国民健康保険の被保険者に対して、医療機関などで受診した際の医療費などをお知らせする「国民健康保険医療費についてのお知らせ」(医療費通知)を年4回お送りしています。このお知らせは、個人の健康に対する認識を深め、今後の病氣予防や健康づくりに役立てていただくことを目的としてお送りしています。

医療費通知の内容

▼受診年月、医療機関などの名称、医療費の総額、支払った医療費の額などが記載しており、確定申告の医療費控除の添付資料として使用することができます。

▼医療費通知は被保険者ごとに作成し、お送りします。再発行はできませんので、紛失にご注意ください。

▼入院時の差額ベッド代や診断書代などの自己負担分は保険対象外であるため、記載されていません。

▼医療機関からの請求実績を

基に作成しますので、請求遅れなどの理由により通知に掲載されていない医療費がある場合があります。

確定申告時の注意点

医療機関からの請求時期の都合上、令和5年11月～12月診療分を記載した医療費通知は令和6年3月上旬に発送する予定です。

医療費通知に記載されていない医療費がある場合や、通知到着前に確定申告を行う場合は、領収書に基づいて医療費通知に補完記入するか、「医療費控除の明細書」を作成す



ることが必要になります。

なお、これらの場合は該当する医療費の領収書を5年間保存することが必要になります。

医療費控除について詳しくは、倉吉税務署にお問い合わせください。

問い合わせ

役場健康推進課

(Tel 35-5372)

倉吉税務署

(Tel 26-2721)

リユーステーマパーク開催！

空き家活用を推進する地域おこし協力隊が「リユース」の啓発を目的に、フリーマーケット、マルシェ、空き家相談会のイベントを開催しています。今回のテーマは「アウトドア用品のリサイクル」です。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

- 日時 3月31日(日) 10時～13時
- 場所 東郷湖羽合臨海公園長和田公園芝生広場(めぐみの湯公園横)
- 内容
 - ▼フリーマーケット キャンプ用品、ピクニック用品を販売します。
 - ▼マルシェ フードやドリンク、スイーツ、子ども服の出店があります。
 - ▼空き家相談会 とっとり空き家利活用推進協議会の相談員が相談をお受けします。

【キャンプ用品フリーマーケット出店者募集】

- 出店料 一区画 500円
- 応募方法 右記二次元コードよりお申し込みください。
- 応募期限 3月11日(月)



- ※ 先着順
- ※ 応募多数の場合、早めに締め切ります。
- 問い合わせ
 - 町地域おこし協力隊・池本
 - (Tel 090-5327-5109)

ゆりはまヘルシーくらぶ健康コラム

ゆりはまヘルシーくらぶは、会員の皆さんにウォーキングなどの運動を通じた健康管理を推奨しています。今月号では、活動量計に関してよくある質問や、ポイント付与についてお知らせします。

活動量計

■電池を交換したら「FFFF F」の点滅表示になった

活動量計の電池を入れ直した際は必ず表示されます。この状態では使用できませんので、データ送信端末に乗せて使える状態にしてください。

なお、スマートフォンなどが発する電波影響を受けた場合にも表示されることがありますので、活動量計とは離して使用してください。

■時計機能の時刻がずれてしまった

電池交換時に手動復帰させたことが原因で起こります。データ送信端末に乗せるこ

とで、正常な時刻を表示することが出来ます。

ポイント設定

日々のウォーキング以外で付与されるポイントがあります。

■健康診査受診

■200ポイント

■がん検診・ふしめ歯科検診

■100ポイント(3種目まで)

本年度の受診期限は2月29日(木)ですので、忘れずに受けましょう。

■対象事業参加日数や回数

別に5~100ポイント

各催しについては、本紙『広報ゆりはま』などで情報発信しています。ぜひご参加くだ

さい。

▽健康づくり講演会、軽スポーツ教室、介護予防講演会など100ポイント

▽つみたて貯筋運動教室、3B体操教室(ゆアシス東郷龍鳳閣)、短期集中サロンなど10ポイント

▽みんなのげんき館一般利用15ポイント

■歩数向上11月平均歩数千歩以上増加で100~400ポイント

■数値改善BMIや筋肉率の改善別に150~400ポイント

▽BMI 64歳以下が対象

▽筋肉率 65歳以上が対象

■事業勧誘入会に至った場合、紹介者に100ポイント、80歳以上の人を紹介300ポイント

■問い合わせ

役場健康推進課
(TEL 35-5375)

「第4次健康ゆりはま21」および「第3期データヘルス計画」に関する意見募集

町では、市町村健康増進計画にあたる「健康ゆりはま21」の第4次計画案および国民健康保険被保険者の健康の保持増進を目的に、効果的な保健事業を実施するための計画「データヘルス計画」(第3期)計画案について意見募集を実施しています。皆さんのご意見をお寄せください。

■資料の公開場所 役場健康推進課および東郷・泊各支所、中央公民館および各分館のほか、町ホームページ

■応募方法 郵送、ファクス、電子メールのほか、資料の公開場所に設置している意見箱に投かん。様式は問いません。

■応募期限 2月6日(火)17時

■注意事項

▼電話など口頭による意見はお受けできません。

▼いただいた意見への個別回答はいたしません。

▼氏名などの個人情報、意見募集以外の目的では使用しません。

▼意見の詳細を確認するため、連絡させていただく場合があります。

▼意見とその対応については、個人情報を除き、公開を前提にしています。

■問い合わせ

役場健康推進課(TEL 682-0723 久留19番地1、TEL 35-5375、FAX 35-5376、電子メール:ykenkou@yurihama.jp)

ご存じですか？ セルフメディケーション

自発的な健康管理や 疾病予防を進めましょう

世界保健機関（WHO）は、セルフメディケーションを「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」と定義しています。

セルフメディケーションを推進していくことは、個人の自発的な健康管理や疾病予防の取り組みを促進するほか、医療費の適正化にもつながります。

OTC医薬品を活用しよう

OTC医薬品とは、一般の人が医師の処方箋なしに、薬局やドラッグストアなどで購入できる医薬品のことです。一般的に市販薬や大衆薬とも呼ばれています。

軽度な身体の不調はこれらの医薬品を使用し自分で手当てをすることもできます。ただし、使用の際には、説明書を読んで正しい用法・用量を守りましょう。また、症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

セルフメディケーション税制

セルフメディケーション税制（医療費控除の特例）は、

健康の増進および疾病の予防

のため、一定の取り組みを行う個人が、対象医薬品を購入した際の費用について、所得控除を受けることができるものです。

なお、該当する医薬品は厚生労働省のホームページで公開されています。また、一部の製品については、パッケージに識別マークが掲載されています。

▼制度の利用条件

令和5年中に、次の全ての要件を満たしていることです。なお、手続きについて詳しくは倉吉税務署にお問い合わせください。

●識別マーク

セルフメディケーション
税 控除 対象

① 特定健康診査（メタボ健診）、インフルエンザの予防接種、勤務先や市町村が実施する定期健診、市町村が実施するがん検診などを受けている

② 対象医薬品を1万2千円以上購入している

③ 医療費控除の適用を受けていない

■問い合わせ

役場健康推進課

（Tel 35-5372）

倉吉税務署

（Tel 26-2721）

ご存じですか？ 成年後見制度

成年後見制度は、認知症や知的障がい、精神障がいなどの理由で判断能力が低下した人の契約行為や手続きを、本人に代わって法律的にお手伝いする制度です。生活の心配ごとを解消する一つの方法として、利用を考えてみませんか。

家庭裁判所によって選ばれた成年後見人など（成年後見人・保佐人・補助人）がさまざまなお手伝いをします。

また、本人の判断能力がしっかりしているうちに、あらかじめ家族や親族などに財産の管理を委任する「任意後見制度」もあります。

制度の利用や内容について知りたい人はお気軽にご相談ください。

■どんなことをしてくれるの？

▼必要書類や手続き方法が分からず、一人で手

続きができない人に代わり、成年後見人などが手続きします。

▼高いものを買ったり、お金を使いすぎたりしてしまう場合に、お金の出し入れや預貯金の管理をします。

▼悪質業者から電話があり、だまされて契約してしまっても、契約を取り消します。

■相談・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）

いきいき！農業！

～農業委員会だより～

農業者の皆さん、あなたの老後生活への備えは十分ですか。農業者年金に加入し、老後生活の安定を考えませんか。

■対象者 次の全ての要件に該当する人

- ①年間60日以上農業に従事
- ②国民年金第1号被保険者（国民年金保険料納付免除者を除く）
- ③65歳未満（60歳以上は国民年金の任意加入被保険者）

■農業者年金のポイント

▼農業者なら広く加入が可能
加入には農地の権利名義は不要です。配偶者も加入することが出来ます。

▼一定の要件を満たす農業者には保険料の国庫補助

39歳以下で、農業所得が900万円以下、かつ認定農

業者で青色申告をされている人には保険料の補助が受けられます。

家族経営協定の締結により保険料の補助が受けられます。

▼税制面での優遇措置

支払った保険料の全額が社会保険料控除の対象となり、大きな節税効果があります。

終身年金です。80歳前に亡くなられた場合は死亡一時金（非課税）が遺族に支給されます。

年金受給時には、公的年金所得として公的年金等控除を受けることが出来ます。

▼途中脱退、再加入が可能

保険料の納付が厳しい時などは、途中で脱退して保険料納付を一時停止することが出来ます。この場合、納付済みの保険料は将来、年金として支給されます。また、加入要件を満たせばいつでも再加入ができ、年金の積み立てが再開できます。

■保険料

月額2万円から6万7千円の間で自由に決められます。

なお、35歳未満で保険料の国庫補助対象にならない人は、月額1万円から加入できます。

■問い合わせ

町農業委員会事務局
(Tel 35-5389)
JA鳥取中央各支所

年額 10 万円を上限に活動を助成します

いきいきボランティア団体助成金

町では、町内ボランティア団体の活動の充実と促進を図るため、登録制度を設けて活動の助成を行っています。



■対象事業 町内で行う事業で、営利を目的とせず、他の補助金の助成を受けていない事業

■対象となる活動 ▽保健・福祉▽社会教育▽まちづくり▽スポーツ▽環境保全など

■助成金額 年額 10 万円を上限とし、次の額を助成します。

▽活動の実施に必要な消耗品費や使用料など＝2分の1以内▽町管理施設の清掃などに必要な燃料費や保険料など＝10分の10以内

■申し込み方法 団体登録の場合は「ボランティア団体登録申請書」を、助成事業の場合は「ボランティア団体活動助成金交付申請書」を提出してください。申請書は役場まちづくり企画課に設置しているほか、町ホームページでも取得することができます。

■申し込み・問い合わせ
役場まちづくり企画課
(Tel 35-5311)

●フレイル予防の三つの柱

身体活動

適度な運動を継続すると転倒や骨折をしにくくなり、寝たきりや介護が必要な状態になることを防ぎます。

社会参加

社会と接点を持ち続けることで、孤立感からうつ病になるのを防ぎ、認知症のリスクも軽減します。

栄養

十分に栄養を摂取して、口腔機能を維持することで、筋力や体力を向上させ、心身の活力が充実します。

第10回 まめなかえ？

—保健師の健康だより—

2月はフレイル予防月間 フレイル予防で笑顔を呼ぼう

フレイルとは、年をとって身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態（健康と要介護の中間の状態）を指します。サインに早く気づき、からだの機能の維持・向上させるなどの取り組みが必要です。

フレイル予防の三つの柱は「身体活動」「栄養」「社会参加」です。早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。

自分のフレイル度をチェック

65歳以上（要介護認定者等除く）の人には2月下旬に保健推進委員がフレイル度チェックリストを配布します。チェックリストは25個の簡単な質問に答えることで「運動機能」「栄養」「口腔機能」「生活機能」「閉じこもり」「認知症」「うつ」の七つの機能や症状についてチェックすることが出来ます。

回答いただき、3月6日（水）までに保健推進委員に提出してください。なお、各



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）

種健診希望調査表と一緒に配布と回収を行います。
ご回答いただいた人にフレイル度判定の結果と、結果に合わせた生活習慣を見直すアドバイスを郵送します。

各種健診希望調査表を配布

地区の保健推進委員を通して、2月中旬から「各種健診希望調査表」を配布します。世帯分を記入後、返信用封筒に入れて、保健推進委員に3月6日（水）までにご提出ください。

ご記入いただいた内容を基に、令和6年度町内集団健診の日程調整などを行います。令和6年度のがん検診・健康診査受診券は、5月中旬に郵送でお届けする予定です。

令和6年度のがん検診、健康診査の実施期間は6月1日（土）から令和7年2月28日（金）までです。

町内集団健診

受診を希望する人は、同封の「健診ガイド」で日程などをご確認の上、各種健診希望調査表に希望日や項目を記載してください。希望日を

記載された人には、受診券をお届けする際に、受診日をお知らせします。申し込み状況によっては、ご希望に添えない場合がありますので、あらかじめご了承ください。

医療機関健診

受診可能な医療機関は、3月配布予定の『イベント・健康づくりカレンダー』に掲載します。受診券の有効期間内であればいつでも受診可能です。希望する医療機関に電話予約してから受けましょう。

問い合わせ 役場健康推進課（Tel 35-5375）

中央公民館
中央公民館羽合分館
中央公民館泊分館
(Tel 321116)
(Tel 351534)
(Tel 343011)

野鳥観察会 ～冬がおススメ！ 身近な野鳥観察に出掛けよう～

日時 2月20日(火)
9時30分～12時
※天候不良などの場合は2月27日(火)に延期します。
場所 泊漁港～東郷池周辺～天神川河口
講師 中前雄一郎さん(東郷湖・天神川サケの飼育放流プロジェクト代表)
定員 20人
申込期限 2月13日(火)
申し込み・問い合わせ
中央公民館泊分館



ロビー展

【中央公民館泊分館】
●関根理写真展
鳥鐵～鳥取の鉄道風景～
開催中～2月21日(水)

ヤクルト出前健康教室 第二回 ～健康寿命を延ばそう～

日時 2月21日(水) 10時～11時
場所 中央公民館羽合分館
講師 坂本直美さん
(鳥取ヤクルト販売株式会社)
参加費 無料
持ち物 筆記用具
定員 先着10人
申込期限 2月16日(金)
申し込み・問い合わせ
中央公民館羽合分館

桂小文吾 落語講演会 ～みんなで笑って健康に！～

日時 2月18日(日)
13時30分～14時30分
場所 中央公民館
講師 桂小文吾さん(落語家)
内容 古典落語
参加費 無料
定員 先着50人
申込期限
2月15日(木)
申し込み・問い合わせ
中央公民館



今月の一句・一首 はわい句会

湯梨浜文芸

冠雪狭庭の景も一日かな	河本久美子
四手網揺らす湖風春浅し	清水 節子
日本海岩肌洗ふ波の花	林 伸子
麗らかや白寿の母のおだやかに	長門あき子
初採りは今年も夫に藍の臺	平山 照美
冬晴や畑の野菜食卓に	天野 道春
春雷の轟きわたる夕べかな	笠見 弘美
日脚伸び嬉しきことの二つ三つ	谷口 公子
あじさい句会	
稜線に夜の明そめし初御空	絹川喜久子
初詣手摺頼りて村恵比須	遠藤志ま江
俳句と茶諦めきれず去年今年	賀須井無貴
熱燗やうたふ声すら老いにけり	野崎 敏子
飽きもせず昼餉も忘れ雪遊び	北原 順美
一病に弾む会話や老の春	宮脇 典子

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 / 1日、2日、5日、13日、
14日、16日、19日、26日、
27日

おはなし会

① 2月17日(土)

■場所 町立図書館

■内容 ジャック・グレン町国際交流員による英語のおはなし会

② 2月17日(土)

■場所 羽合図書室

■内容 読み聞かせグループ「ゲー・チョコ・パー」さんによるおはなし会

③ 2月18日(日)

■場所 しおさいプラザとまり

■内容 図書館職員によるおはなし会&工作

※開催時間は全て、10時30分から11時までです。

2月の特集コーナー

【町立図書館】

バレンタインデー特集 バレンタインデーにあわせてチョコレートを中心としたお菓子作りやラッピング、恋愛小説の本などを集めました。



冬を暖かく過ごす本 まだまだ寒いこの季節。暖かいお部屋で本を読みませんか。あったかいスープ、編み物、温泉ガイドなど読むだけで暖かくなる本を集めました。

【羽合図書室】

ネコ本特集 古今東西、老若男女を問わず猫が好きな人は本当にたくさんいます。なぜそんなに猫にひかれるのか、その魅力について改めて考えてみませんか。

【しおさいプラザとまり】

朝・昼・晩特集 朝・昼・晩(夜)の新しい習慣を見つけてみませんか。ヒントになるような本を集めました。

図書館リサイクルフェア

保存期限の過ぎた雑誌などの無料配布を行います。

■日にち 2月3日(土)～15日(木)

■場所 町立図書館・羽合図書室・しおさいプラザとまり

新着図書情報 11～12月にかけて入荷した本の一部をご紹介します

『星を編む』／風良ゆう

『黒い絵』／原田マハ

『神に愛されていた』／木爾チレン

『元気な町内会のつくり方』／松下啓一

『この保険、解約してもいいですか?』／後田亨

『50代からの大人ひとり旅』／地曳いく子

『自分ですらすらできる確定申告の書き方 2023』／渡辺義則

『小児科医が教える子どもを事故から守る本』／坂本昌彦

『老いてこそ、スマホ』／牧壮、増田由紀

『紙バンドで作るかわいいあみぐるみ』／吉澤久恵

進め! 協力隊

～地域おこし協力隊通信～
vol.95



こんにちは、地域おこし協力隊の田中です。

あれ? ついこの前も見たなと思う人も多いかと思いますが、今回は通常のコラムではなく、お別れのごあいさつになります。この度、湯梨浜町を去る運びとなりました。

私は、スマホ個別相談会を中心に活動し、他の協力隊のようなイベントなどは開催せず、地味で地道な活動だったかと思います。スマートフォンの習得も地道に一步一步学んでいくしかないかと思っています。

私も新天地で頑張りますので、皆さんも頑張ってください。昨日の自分を超えてもらいたいです!

ちなみに次は高知県で農業をする予定で、人口は湯梨浜町の10分の1程度の村になります。

湯梨浜町生活は、2年ちよつとで、定住出来なかったのは残念ですが、人脈は大切にしたいので、1、2年に一度は戻ってこようと思っています。

それでは皆さん、今までありがとうございました。新天地でも頑張ります!



スマホ相談会



湯梨浜町での思い出の一枚

人権教育シリーズ vol.140

～広げよう 優しい心と 明るい笑顔～



共に生きる-

町教育委員会生涯学習・人権推進課
(Tel 35-5369)

「アウトティング」という言葉を聞いたことがありますか

「アウトティング」とは、本来守らなければならないプライバシーを本人の同意を得ないで、第三者に暴露する行為のことです。このプライバシーの中には「性的指向」や「性自認」が含まれます。

性的指向や性自認の「アウトティング」被害が2022年度までの10年間で1354件に上ることが、無料相談を受け付けている社会的包摂サポートセンターのまとめで分かったという記事が新聞に掲載されました。

この記事によると、一橋大学

法科大学院の学生が2015年に性的指向を暴露された後に転落死した訴訟の一審判決が2019年2月に報じられたことで相談が増えてきたということです。相談内容は、「職場の上司や同僚に心を許して話をしたら広まってしまった」など本人の意図しない形で個人のプライバシーが拡散されたという被害が目立つとあります。また、大学院生の事案で、両親が大学に賠償を求めた訴訟で、東京高裁判決は「人格権やプライバシー権を著しく侵害する許されない行為」と認定したとされています。

■地域の中でも

私たちの日々の暮らしの中で、知人や近所の人、あるいは職場の人から、噂話を聞いた時、何のためらいもなく、その噂話を別の人に話してしまうことはありませんか。その噂話の中に特定の人の個人情報が含まれていた場合、拡散する意図がなかったとしても、本人の同意なく第三者に広めたことになります。

お互いの人権を尊重し安心して生活できる地域を創っていくために日々の暮らしを見直してみてください。

廣熊路と紫縄手

「廣熊路」と「紫縄手」は、鎌倉時代の1258年に作成された東郷莊絵図の中に描かれている、現在の羽合平野にあった道の名称です。当時まだ羽合平野内を横切って東方向に流れていた天神川を起点として、現在の水下付近から長江の方向へ南北に伸びる道が廣熊路で、廣熊路の途中から東の浅津方向へ伸びる道が紫縄手です。いずれも奈良時代にさかのぼる条里制の、条里の境界線であったと言われています。

東郷莊絵図の中では、廣熊路は東郷莊と西郷莊の境界線として、紫縄手は東郷莊内で羽合平野を領家分と地頭分に分割する境界線として描かれています。

「熊」は『大漢和辞典』をひも解くと、動物のクマの他に「あざやかに光るさま」の意味を持つとされており、廣熊路は草道ではなく、砂利が敷き詰められていたか、もしくは踏み固められていた土道で、際立って白く輝く立派な道

だったのではないかと推測されます。紫縄手も、色で官位を区別し始めた奈良時代から「紫」はもともと高貴な位を現す色であり、重要な意味を持つ道であったことが考えられます。町の歴史を考える上で、生活基盤である道路にこのような典雅な名称を付け、そこを日々往来していた中世の人々の生活に思いをはせるのも興味深いことではないでしょうか。

湯梨浜今昔物語



東郷莊絵図（模本：東京大学史料編纂所蔵）

町文化財保護委員

松岡 恭正（はわい長瀬）

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.26 | Water or Tea?



こんにちは！ 国際交流員のジャックです。皆さん、どんな飲み物が好きですか。コーヒーより紅茶という人や、ビールより日本酒という人など、好みが分かれると思いますが、今回はアメリカにおける飲料の現状を紹介します。

アメリカ人はピザやハンバーガーを食べながら、コーラを飲むというイメージがある人も多いと思いますが、それはアメリカではファストフードを食べる時に炭酸飲料を飲む習慣があるからです。最近では健康志向の人も増え、ノンシュガーの炭酸飲料を好む人も増えています。実は、アメリカでは水を飲む人が多く、飲み物の中でおそらく水が一番人気なのではないでしょうか。アメリカ人は水分補給に対する意識が高いため、水を好んで飲んでいるのが大きな理由だと思います。種類についても、水道水はもちろんのこと、ペットボトルでもいろいろな銘柄や、日本ではあまり見られない大きいサイズも販売されています。

また、最近では外出する際にカバンと同じ感覚で大きな水筒を持ち歩く人が多くなりました。環境へ配慮する意識の高まりもあり、マイボトルを使う人が増えていますし、そのための給水器もあちこちにできています。私は町に引っ越してきた時に、水よりお茶を飲む人の多さに驚きましたが、今では日本の影響を受けたのか、私もいつの間にか水よりお茶を飲むようになっていました（笑）。

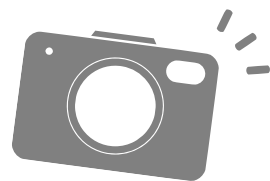
最後に、「グローバルカフェ」の宣伝です。グローバルカフェとは、さまざまな国の人と気軽に対話できる場として私と町国際交流協会の皆さんで定期的に運営しています。今回は、2月22日（木）の13時30分から16時30分まで中央公民館で開催します。私と会ってみたい、話してみたいという人はぜひ一緒にお茶を飲みながら話しましょう。出入りは自由で、申し込みも不要なので、お気軽にお越しいただければ幸いです。皆さんに会えるのを楽しみにしています！

山本洋子さんに 厚生労働大臣表彰

12月25日、県庁で「令和5年度社会福祉功労者等厚生労働大臣表彰伝達式」が執り行われ、山本洋子さん（田後北部）が表彰されました。

山本さんは、長年にわたり町母子会役員を歴任され、本町のひとり親家庭の福祉推進に尽力されたことが評価されました。





野球しようぜ！

大谷翔平選手からのグローブ贈呈式



グローブを受け取る児童代表

野球のメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手から贈られたグローブが町内の小学校に届けられ、1月17日、町立泊小学校で贈呈式が行われました。

贈呈式では、岡本律子校長が「このグローブが次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシンボルになることを望んでいます。野球しようぜ」と大谷選手からのメッセージを代読した後、代表の児童3人にグローブが手渡されました。

その後、グローブを手にした代表の児童はキャッチボールを行い、グローブの使い心地を確認しました。

泊小学校では、学級ごとに順番にグローブを使うこととしています。

イチゴの出来栄を確認

羽合イチゴ査定会

町特産「羽合イチゴ」の査定会が12月25日、JA鳥取中央羽合集荷場で行われ、生産者らが出席しました。

出席者は、会場に並べられたイチゴを手に取り、実の大きさや形などを査定。品質の良しあしを示す「秀」「優」といった等級の判別基準を確かめました。

JA鳥取中央羽合^{あきひめ}毎部会では、5月下旬までに「章姫」「紅ほっぺ」「とっておいき」などの品種を2万6000パック販売し、1320万円の売り上げを目指します。



イチゴの出来を確認する生産者



餅つきを体験する参加者

昔ながらの方法で餅作り

宇谷おやじの会・餅つき体験

餅つき体験が1月14日、宇谷集会所で行われ、およそ100人が参加しました。

この催しは、「宇谷おやじの会」が、子どもたちの思い出作りや住民の交流を目的とし、昔ながらの餅つきを体験してもらおうと企画しました。

参加者は「よいしょ」と声を掛けながら、臼ときねを使い、準備された6kgの餅米をつきました。

餅つきの後には、砂糖しょうゆときな粉で味付けされた餅が振る舞われ子どもたちは笑顔で頬張っていました。

新年のはじまりに汗を流す 新春みんなでかけろう会

新年恒例のイベント、新春みんなでかけろう会を1月3日にハワイアロハホール広場を発着とするコースで開催しました。

当日は、厳しい寒さにもかかわらず約40人が参加。ウォーキングとジョギングの部に分かれ、思い思いのペースで汗を流しました。

参加者は、新年早々に体を動かすことで今年1年間の健康増進を願いました。



一斉にスタートする参加者

災害に強いまちづくりを目指す 町消防出初式

町消防出初式が1月7日、中央公民館で開催され、町消防団や少年消防クラブが参加しました。

式では、河本定幸団長が「さらなる研鑽を重ね住民に安心・安全な町を提供できるよう努力します」と訓示。その後、団員表彰や新入団員・少年消防クラブ員の紹介が行われました。新入団員紹介で代表の中原世賀さんが「住民の生命・財産を保護するため、努力します」と熱く誓いました。

式の後、消防団員は少年消防クラブとともに分列行進と一斉放水を行い、より一層に防災・防火意識を高めました。



消防団員による分列行進



ゴールに向かってドリブルで攻め込む選手

4年ぶりに開催、東田後が優勝！ 町民バスケットボール大会

町民バスケットボール大会が1月14日、湯梨浜中学校体育館で開催されました。

大会には、町内から9チームが参加し、息の合ったパス回しや技ありシュートを決めるなど、白熱した戦いが行われ、会場は盛り上がりました。

大会成績は次のとおりです。

①東田後②田後③宇谷・原、泊・園



コーラスはわいによる合唱

歌声に感謝を込めて コーラスはわい 35周年記念演奏会

町内で活動するコーラスグループ「コーラスはわい」の活動35周年を記念したコンサートが12月17日、ハワイアロハホールで開催されました。

コンサートでは、コーラスはわいによる合唱をはじめ、湯梨浜中学校吹奏楽部が合唱と楽器を響かせました。また、倉吉市立久米中学校音楽科教諭・酒田裕樹さんによるサックス演奏が行われました。

最後に出演者全員によって「翼をください」を合同演奏し、サックスや吹奏楽部の演奏、合唱によるハーモニーに来場者は聞き入っていました。

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

町営住宅入居者

募集期間中に役場町民生活課または東郷・泊各支所でご応募ください。内見は、平日9時から16時まで可能ですので、事前にお申し込みください。応募多数の場合は、抽選により入居者を決定します。

募集期間 ▼1次募集Ⅱ1月29日(月)～2月9日(金) ▼2次募集Ⅱ2月13日(火)～2月26日(月)

※1次募集には、町が定める優先入居者のみ応募できます。2次募集には、入居資格のある人はどなたでも応募できます。1次募集で入居者が決定した場合、2次募集は実施しません。
【レックサイド長江団地(長江310番地1)】

概要 木造2階建て(一戸建て)、令和4年築 3DK

役場町民生活課窓口延長

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おりません。
※マイナンバーカードの受け取りは、2日前までに予約をお願いいたします。

募集戸数 1戸Ⅱ3DK

家賃 所得および世帯構成などにより町が決定します。

注意 申し込みに当たり、収入などにより制限があります。駐車場は、無料ですが、定数が2台となります。定数を超える場合は、ご希望に添えない場合があります。

問い合わせ 役場町民生活課 (Tel 35-5318)

お知らせ

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申請、更新のため、休日に窓口を開設します。

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

▼2月11日(日) 9時～12時

場所 役場町民生活課

問い合わせ 役場町民生活課 (Tel 35-5319)

奨学金返還助成

町では、県未来人材育成奨学金支援助成金の認定を受け、町内に定住する人を対象に、奨学金返還額の一部を助成します。認定にはさまざまな要件がありますので、詳細はお問い合わせください。なお、対象業種へ就職する前に認定を受ける必要があります。

対象業種

製造業、情報通信業、薬剤師の職域、建設業、建設コンサルタント業、旅館・ホテル業、保育士・幼稚園教諭の職域、農業、林業、漁業および農林水産業協同組合、理容師・美容師の職域、歯科技工士の職域

助成内容

貸与を受けている奨学金に応じて返還額を助成します。

▼無利子の奨学金Ⅱ貸与を受けている奨学金の返還総額(既卒者の場合は返還残額)の6分の1

▼有利子の奨学金Ⅱ貸与を受けている奨学金の利子を除く返還総額(既卒者の場合は利子を除く返還残額)の8分の1

助成期間

県内の対象業種へ就職してから8年間

問い合わせ

町教育委員会教育総務課 (Tel 35-5362)

介護保険事業計画・高齢者福祉計画説明会

町では介護保険事業の円滑な実施と高齢者福祉施策の推進に向け、3年ごとに「湯梨浜町介護保険事業計画・高齢者福祉計画」を策定しています。このたび、令和6年度を計画期間とする第9期計画案を取りまとめましたので、住民説明会を開催します。

日時・場所 2月3日(土)

▼10時Ⅱ中央公民館泊分館

▼13時30分Ⅱ中央公民館

▼16時Ⅱ役場講堂
問い合わせ 役場長寿福祉課 (Tel 35-5379)

スライムウェイピアノを弾こう会

期間 3月27日(水)～31日(日)

場所 ハワイアロハホール

参加料

1回当たり30分、500円
※期間中4回まで、最大2時間の利用ができます。

※町民は半額
受け付け開始

3月5日(火) 9時

※各日9時～17時で休館日は除きます。

申し込み方法 ハワイアロハホールに直接お申し込みください。本人、または家族によるお申し込みに限ります。

※募集は定員になり次第終了します。

申し込み・問い合わせ ハワイアロハホール (Tel 35-5678)

催しもの①

あやめ池スポーツセンター各教室

【みんなのヨガ教室】

日時 2月5日、19日、26日

いずれも月曜日10時～11時

参加費 各回500円

定員 各回12人

※子どもの同伴不可

持ち物 運動のできる服装、飲料

体育施設 利用調整会

令和6年度の体育施設の定例利用について、右表のとおり利用調整会を開催しますので、施設の利用を希望される団体・個人は、ご参加ください。

対象施設	学校施設	羽合小学校・東郷小学校・泊小学校体育館およびグラウンド、湯梨浜中学校体育館
	社会体育施設	はわいトレーニングセンター、北浜体育館、東郷体育館、泊体育館、羽合野球場、泊野球場・テニス場・相撲場、羽合西コミュニティ施設体育館
日時		2月9日(金) 19時～20時
場所		中央公民館

【問い合わせ】 学校施設＝町教育委員会教育総務課 (Tel 35-5362)

社会体育施設＝町教育委員会生涯学習・人権推進課 (Tel 35-5368)

料水

【エアロビクス教室】

日時 2月1日、8日、15日、22日いずれも木曜日10時～11時
参加料 各回500円
持ち物 上靴、運動のできる服装、飲料水

申し込み・問い合わせ

あやめ池スポーツセンター
 (TEL 32-2189)

温泉ウォーキング教室

日時 2月1日～29日の月・水・木曜日13時15分～14時15分
 ※2月12日(月・祝)は休み
場所 ゆアシス東郷龍鳳閣
参加費 入館料が必要です。水のレンタルは200円です。

問い合わせ

役場健康推進課
 (TEL 35-5375)

軽スポーツ教室

日時 2月15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
 ※玉を投げてビンゴを作るゲームです。

参加費

無料
問い合わせ 町教育委員会生涯学習・人権推進課
 (TEL 35-5368)

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すると、1回参加ごとに10ポイントを付

与されます。

「つみたて貯筋運動」

●からだメンテナンス教室
日時 毎週水曜日14時～15時
場所 羽衣会館
内容 腰痛・肩こり予防ストレッチ、からだのゆがみ補整講座

定員

15人
 (当日受け付け・先着順)

参加費

500円
 ※2月7日は無料

リズムウォーキング教室

日時 毎週木曜日10時～11時
場所 中央公民館
内容 リズムウォーキング、ウォーキング講座
参加費 500円
 ※2月1日は無料

足腰しつかりトレーニング教室

日時 毎週金曜日
 13時30分～14時30分
 ※2月23日の教室は休み
場所 中央公民館羽合分館
内容 足腰の筋力アップトレーニング、シェイプアップ講座
参加費 500円
 ※2月2日は無料。教室後、知って得する健康講座(30分)で高血圧予防の血管伸ばしストレッチを行います。

「ココカラ筋力アップ教室」

日時 毎週火曜日
 19時30分～20時30分
 ※2月27日の教室は休み
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

(当日受け付け・先着順)

参加費

500円
 ※2月6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すが、混雑する場合は、後日入浴できる入浴券を配布します。

問い合わせ

役場健康推進課
 (TEL 35-5375)

精神地域ケア SMILEの会

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

2月13日(火)
 10時～11時30分

場所 中央公民館羽合分館
内容 カラオケ
問い合わせ 役場総合福祉課
 (TEL 35-5374)

町福祉ネットワーク研修会

地域の支えあいと健康寿命の関係について理解を深め、「ふれあいサロン」などの地域活動の意味・意義についての講演を行います。

日時

2月21日(水)
 9時20分～11時30分

会場 ハワイアロハホール
講演 つながる喜び・つなげる喜び・あなたはどんな地域(まち)に暮りたいですか？
講師 酒井保さん
 (近所福祉クリエイター)
問い合わせ 町社会福祉協議会 東湖園 (TEL 32-0828)

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 2月28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

対象

認知症などの人の介護者

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)

※県認知症コールセンター(TEL 0859-13716611、10時～18時)もご利用ください。

陶芸体験教室

日時 2月10日(土)
 9時30分～ ※2時間程度
場所 町ふるさと陶芸館
参加費 700円(粘土代含む)
申込期限 2月8日(木)
定員 12人(事前申込制)

注意事項

▼エプロンをご持参いただくか、汚れてもよい服装でお願いします。

▼駐車場が少ないため、なるべく乗り合わせてご来館ください。
問い合わせ 町教育委員会生涯学習・人権推進課
 (TEL 35-5367)

公式通信販売サイトを装った偽サイトにご注意ください！

アウトドア用品などを取り扱う公式通信販売サイトを装った偽サイトで商品を購入してしまったなどの相談が、各地の消費生活センターに数多く寄せられています。

偽サイトの運営者は公式通信販売サイトを装い、SNS上の安売り広告を経由して偽サイトに誘導。アクセスした消費者に、ブランドのロゴや商品の画像を盗用し、公式通信販売サイトであると誤認させてクレジットカード決済などで商品を購入させ、商品が届かないという事例です。

「販売価格が極端に安い」は偽サイトの大きな特徴の一つです。また、支払方法が個人名義の銀行口座への振り込みだけのもの、他の決済方法があるかのように表示しておきながらクレジットカード決済しか選択できないといったように支払方法に不自然な点を見つけた場合は、偽サイトを疑いましょう。

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)

消費生活トラブル

催しもの②

男女共同参画フォーラム2024 /
ワーク・ライフ・バランスセミナー

TEAM OSEI代表・佐古晴一さんを講師に「令和の時代は、みな平等と自分らしく笑顔で生きよう!!」と題した講演会と歌謡ショーを行います。入場は無料です。託児、手話通訳を希望される人は、2月7日(水)までにお申し込みください。

日時 2月25日(日)

13時30分～15時30分

場所 ハワイアロハホール

申し込み・問い合わせ

役場まちづくり企画課

(Tel 35-53311)

児童館イベント

〔田畑児童館〕パラダイス・クッキング

くちヨコパイをつくろう!!

日時 2月17日(土)

13時25分～15時30分

参加費 200円

持ち物 ハンカチ、水筒、マスク、エプロン・三角巾

定員 15人(事前申込制)

申込期限 2月9日(金)

申し込み・問い合わせ

町立田畑児童館

(Tel 32-0963)

〔浜児童館わくわくタイム〕

●毛糸のポンポンで

マスコットを作ろう

日時 2月17日(土) 14時

14時

定員 15人(事前申込制)
申込期限 2月15日(木)
申し込み・問い合わせ
町立浜児童館
(Tel 35-4217)

東伯郡同和对策協議会研修会

東伯郡同和对策協議会では、同和問題の早期解決を目的に、倉吉市人権文化センター所長・下吉真二さんによる同和問題の歴史についての研修会を開催します。

日時 2月22日(木)

13時30分～15時

場所 中部総合事務所

参加費 無料

定員 先着50人

申し込み・問い合わせ

東伯郡同和对策協議会／中部総合事務所県民福祉局内

(Tel 23-13952)

そうだん

空き家相談会

町内の空き家を所有・管理されており、利活用にお困りの人はご相談ください。地域おこし協力隊の空き家担当がお話をお聞きします。相談は無料、予約は不要です。

日時・場所

▼2月14日(水) 10時～12時

Ⅱ中央公民館羽合分館

▼2月21日(水) 10時～12時

Ⅱ総合相談センターどれみ

ふれあい総合相談所

【法律】※要予約
日時 2月14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 35-23351)

特設人権・行政相談所

日時・場所
▼2月1日(木) 13時～15時
Ⅱ中央公民館
▼2月13日(火) 13時～15時
Ⅱ中央公民館羽合分館
▼2月20日(火) 13時～15時
Ⅱ役場泊支所
問い合わせ 役場町民生活課
(Tel 35-53319)

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対応します。相談は無料です。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・休

日の翌日 8時30分～17時

※月曜日、祝・休日の翌日は電

農家相談会

町農業委員などが各種相談に応じます。
日時 2月15日(木) 9時～12時
※日程は変更することがあります。
場所 役場第3会議室
相談内容 農地賃借、農地転用、農業者年金など
問い合わせ 町農業委員会事務局
(Tel 35-53389)

健康相談日

日時 2月22日(木)
13時30分～16時
場所 ゆアシス東郷龍鳳閣
内容 ▼唾液腺マッサージについて ▼血管年齢測定 ▼唾液でストレス度チェック
問い合わせ 役場健康推進課
(Tel 35-53375)

初心者向けスマホよろず相談会

スマートフォンなどの操作や不明点についてお答えします。
日時・場所
いずれも13時30分～16時30分
▼2月6日、27日(火)
Ⅱ役場本庁舎
▼2月14日(水)

能登半島地震義援金募金箱設置

町では、令和6年能登半島地震に係る義援金募金箱を役場本庁舎および東郷・泊各支所、ハワイアロハホールに設置しています。なお、募金箱にお寄せいただいた義援金は、日本赤十字社を通じて被災県へお届けします。

寄付金控除の適用を希望される人については、募金箱による募金では対応できないため、日本赤十字社の指定口座へ直接振込をお願いします。詳しくは右下の二次元コードによりご確認ください。皆さんの温かいご支援をよろしくお願いします。

■注意 義援金や募金をかたって、個人情報抜き取る偽サイトも確認されていることから、募集する団体などは正規のサイトかどうか事前に確認するようにしてください。

■問い合わせ 役場総務課 (Tel 35-3115)、役場総合福祉課 (Tel 35-5373)、日本赤十字社パートナーシップ部 (Tel 03-4363-2056)



中央公民館
▼2月20日(火)
中央公民館泊分館
※1組当たり1時間の相談
予約・問い合わせ 役場デジタ
ル・みらい戦略課
(TEL 3553306)

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)
4日 信生(内・野島)(外)
11日 垣田(内・清水)(外)
12日 藤井(内・温泉)(外)
18日 野島(内・北岡)(外)
23日 厚生(内・清水)(外)
25日 垣田(内・野島)(外)

子育て支援センター

【ほかほか広場(はわいこども園)】
1日、15日(日)9時30分～
発育測定
5日(月)、13日(日)9時30分～
手形足形アート
8日(日)9時30分～グーチョキパー
さんの絵本の読み聞かせ
9日(金)10時～音楽リズム遊び
会場…文化会館
14日(日)9時30分～赤ちゃん広場
対象…2カ月児～6カ月児
17日(日)9時30分～
みんなで遊ぼう
21日(日)10時～Plema広場
(赤ちゃん子育て体験の日)
(要予約)
27日(日)10時～誕生会
28日(日)9時30分～ハイハイ広場
対象…6カ月児～12カ月児
【すまいる広場(花見コミュニティ)】
14日、21日、28日(日)9時30分～
好きな遊び
【サンサン広場】
6日(日)9時30分～好きな遊び
会場…あさひこども園
20日(日)9時30分～好きな遊び

オープンデー

会場…わかばこども園
【あやひこども園】
6日(日)9時30分～10時30分
小麦粉粘土で遊びましょう
持ち物…お茶、着替えなど
【まっぐきこども園】
7日(日)10時～11時
好きな遊びを楽しもう
【たじりこども園】
8日(日)9時45分～10時30分
一緒に遊びましょう
持ち物…子どもに必要なもの
【はわいこども園】
14日(日)9時50分～10時30分
こども園で一緒に遊ぼう
持ち物…子どもに必要なもの
【つつみこども園】
21日(日)10時～10時45分
こども園の生活を体験してみ
よう!
※来年度入園予定の子どもの体験
入園も行います。

東郷池透明度調査(12月)

(前年12月:120~230cm)

調査日	透明度
4日	210cm
15日	180cm
22日	200cm
28日	200cm

もっと身近で
もっと豊かな
東郷池へ



2月は「相続登記はお済みですか」月間
相続登記の申請義務化に向けた
全国一斉「遺言・相続」相談会

開催日時 令和6年2月17日(土)
午前10時～午後1時

相談会場 (東部) 鳥取県立図書館 小研修室
(西部) 米子市公会堂 集会室1・2

相談方式 面談相談(事前予約制) 相談無料

予約・問い合わせ先 0857-24-7024(平日午前9時～午後5時)

鳥取県司法書士会 鳥取市西町1丁目314-1

ごみの量 12月(前年同月比)
家庭ごみ 237.7ト (-8.3)
■蛍光管、乾電池などは「有害ごみ」
「蛍光管」「乾電池」「充電電池一体型製品」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。
【12月のごみ分別優秀集落】
松崎二、松崎三、松崎四、松崎五、野方、白石、
漆原、北福、高辻、引地、麻畑、羽衣石、長和田、
三通田、小浜、筒地、泊4、泊6、港区、赤池

交通事故 12月中まとめ(年間累計)

件数	3件	(25)
死者	0人	(0)
重傷者	0人	(4)
軽傷者	4人	(26)

人の動き 12月31日現在(前月比)

人口	16,326人	(-33)
おとこ	7,824人	(-19)
おんな	8,502人	(-14)
世帯数	6,492世帯	(-8)



ゆい 谷川 結泉ちゃん
4歳おめでとう★ゆいちゃんのお顔は
みんなのパワーになるよ！ありがとう！
R2.2.24生まれ（東田後）
（権治さん・里奈さん）



いっく 大下 一稀ちゃん
バレンタインには4歳になるね♥
おめでとう！いっくちゃんだいすき！
R2.2.14生まれ（田後南都）
（健太さん・侑貴さん）



えま 齋尾 慧菜ちゃん
2歳おめでとう！これからも笑顔
いっぱい楽しく過ごそうね♥
R4.2.6生まれ（上浅津北部）
（康次さん・瑞葉さん）

元気いっぱい!!
ゆいはま
キッズ
HAPPY BIRTHDAY!!
2
月生まれ



りいな 西原 莉愛ちゃん
祝1歳♥生まれてきてくれてありがとう♥
かわいなお顔にみんな癒やされてるよ♥
R5.2.21生まれ（新川）
（有司さん・絵里さん）

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、メールにて役場デジ
タル・みらい戦略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、役場デジタル・みらい戦略課にご確認く
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。
【3月生まれの締め切り】2月7日（金）（先着順）

＼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

カボチャサラダ

■材料（4人分）

カボチャ…1/4個、キュ
ウリ…1/2本、タマネ
ギ…1/8個、塩…少々、
コショウ…少々、A
【ヨーグルト（無糖）…
50g、マヨネーズ…大
さじ2、塩…少々】

■1人分 エネルギー152kcal、たんぱく質3.4g、
食塩相当量0.3g

■作り方

- ①カボチャは種と皮を取り、適当なサイコロ大
に切る。ラップをかけて電子レンジで6分程
度加熱する。フォークでつぶして塩、コショ
ウで下味をつけ冷ましておく。
- ②キュウリとタマネギは薄切りにし、それぞれ
分量外の塩少々をふり、しばらくおく。しん
なりしたらよく揉み、絞って水気を切る。
- ③Aを混ぜて、ヨーグルトマヨネーズを作る。
冷めた①に②、③を加えてあえる。

■減塩ポイント

マヨネーズを控え、代わりにヨーグルトを使用
することで、塩分を抑えることができます。

■問い合わせ 役場健康推進課（Tel 35-5375）



県立美術館 鳥取県立美術館 開館まであと約420日!

今月のトピックス 詳細は下記の二次元コードでアクセス!

- ◆ **開館1年前カウントダウンイベント開催**
「どこどこ！巨大紙相撲」～とっとりけんび場所～を行います!
- ◆ **建物紹介**
建物の完成まであと1ヶ月となりました!
注目の連載をチェック!



2025年3月30日 開館!



鳥取県立美術館
公式サイト

〒鳥取県教育委員会事務局 美術館整備局 ☎(0858)47-3011

足跡
二十歳のつどいの
取材で、皆さんに夢
や目標などをインタ
ビューしました。自
分が二十歳の頃は夢
も目標もなく、だら
だら過ごしていたの
で、皆さんの希望に
満ちた顔がまぶし
かったです。
皆さん、二十歳お
めでとつございます。
夢や目標が達成され
ることを心から願っ
ています。