

みどり清流のまち『若桜』

広報

わかさ



伝統の若桜神社大祭

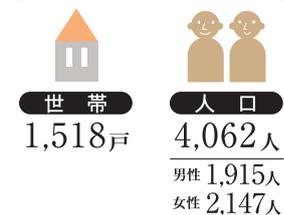
平成22年 **6**月号
contents

関連記事9ページに掲載♪

w a k a s a 2 0 1 0

- 2 ごみの減量化にご協力ください/下水道に接続しましょう
- 3 自治会長会/税務課からのお知らせ
- 4 鳥取・因幡定住自立圏形成協定を締結
- 5 一人で悩まず、まず相談を！ 身近な悪質商法～実験商法～
- 6 参議院議員通常選挙投票立会人を募集/若桜町子育て支援医療費助成制度/身体障がい者など医療費助成制度
- 7 風鈴募集/第46回鳥取しゃんしゃん祭◇◆子どもたちによるオープニングイベント◇◆
- 8 つけましたか？ 住宅用火災警報器
- 9 職員相互派遣交流員紹介

〔人口と世帯数〕
平成22年5月1日現在



まちのわだい/イベントレポート/町長室発/農業委員会/氷ノ山から/学校発～いきいきわかさっこ～/どの子も我家の子/
公民館ひろば/若桜鉄道乗車運動にご協会を!/「鳥取力」創造運動支援補助金の募集!/ほんのひろばだより/わかさ温水プールだより/
隣保館だより/いきいき通信/お知らせ/大きくな～れ/行事予定

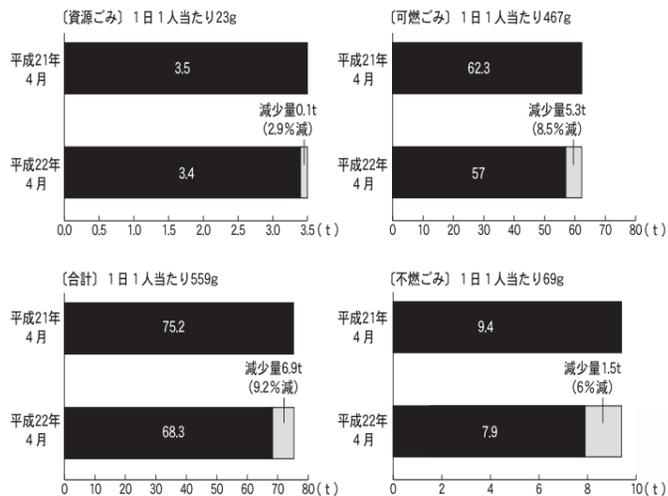
ごみの減量化にご協力ください

4月のゴミの処理量は一人1日当たり559g(可燃ごみ466g、不燃ごみ65g、資源ごみ28g)でした。全体では、前年同月と比べると6.9t(9.2%)の減量となりました。排出量の中でも、可燃ごみが大部分を占めており、可燃ごみの減量化が課題となっています。紙類は古紙回収に、また、生

ごみは水分を十分に切って出していたら、より減量します。皆さまが出されるごみの量が減ると、若桜町がゴミ処分場に支払う負担金も少なくなりますので、ごみの減量化にご協力をお願いします。

問い合わせ 町民福祉課
(82) 22332

○ごみ処理の比較



○4月分ごみの収集量

	可燃ごみ	不燃ごみ	資源ごみ	合計
平成21年4月	62.3 t	9.4 t	3.5 t	75.2 t
平成22年4月	57.0 t	7.9 t	3.4 t	68.3 t
前年同月比	△8.5%	△16%	△2.9%	△9.2%
一人一日あたりの量	466 g	65 g	28 g	559 g

下水道に接続しましょう

下水道は、美しい自然環境を守り人々が健康で快適な生活をおくるために欠くことのない重要な施設です。

下水道の供用開始後、3年以内に公共マスへ接続するよう法律や条例で義務づけられています。

トイレ、台所、浴室などから出る汚水を下水道に接続する排水設備を、すみやかに設置していただきますようお願いいたします。

下水道へ早期に接続して清流を守り、地域の生活環境の改善をするために、皆さまのご協力をお願いします。

問い合わせ 町土整備課
(82) 2236

下水道接続率について

平成22年4月末現在

農業集落排水(吉川地区)接続率

処理区	供用開始戸数	接続戸数	接続率(%)	接続使用人数(人)
吉川地区	104	93	89.4%	205
池田中央地区	211	166	78.7%	390

注) 供用開始戸数は公共施設設置数、接続戸数は契約数で把握。
【吉川地区】農業集落排水 公共施設(町管理) 供用開始 1 (吉川プール)
※その他公共施設(公民館など)も含む。
(若杉の館・吉川公民館・吉川ふれあい館)
【池田中央地区】農業集落排水 公共施設(町管理) 供用開始 3 (池田小学校・中原分館・中原保育所)
※その他公共施設(公民館など)も含む。
(公民館・6件・池田ふれあい館・小船活性化・国交省)

公共下水道接続率

処理区	供用開始戸数	接続戸数	接続率(%)	接続使用人数(人)
若桜処理区	1,079	758	70.3%	2,008
系白見中央	104	69	66.3%	175
巻米処理区	54	25	46.3%	57
湯原中央	73	58	79.5%	144

注) 供用開始戸数は公共施設設置数、接続戸数は契約数で把握。
【若桜処理区】公共下水道 公共施設(町管理) 供用開始 23 接続数 22 (高野作業場未接続)
【巻米処理区】公共下水道 公共施設(町管理) 供用開始 6 (若小・巻米分校・樹水スノーピア車庫・ユートピア樹水・管理棟・休憩所・氷太)
※その他公共施設(巻米公民館など)も含む。

自治会長会開催

平成22年度自治会長会を、4月17日に若桜町公民館で開催しました。
この会は、年度当初に町予算や町政全般についての取り組み内容と行政連絡を行い、自治会長の皆さまからご意見をいただくため開催しています。

自治会長さんから、「固定資産税、国民健康保険税など税金の滞納総額はいくらあるのか?利用して料金を支払わない。こんな不公平なことはない。これらについて早期に回収をお願いしたい。」「高齢化が進む中で、介護施設を若桜町につくってほしい。」などの要望・意見が出されました。

自治会長さんには今年一年いろいろお世話になりますがよろしく願います。
また、前任の自治会長の皆さまには大変お世話になりました。
世話になりました。
深く感謝申し上げます。



税務課

平成22年度国民健康保険税の税率改正について

国民健康保険は、病気やけがをしたときに安心して医療が受けられるよう、加入者の皆さまに納めていただく保険税と国や県の負担により運営されています。

本町の国民健康保険の財政状況は医療費の増加などにより、近年は年度ごとの収支では赤字状態が続いています。

平成21年度についても、約2,500万円の赤字となっていますが、平成20年度からの繰越金でなんとか補うことが出来る見込です。

しかし、長引く不況の影響や医療費の増大で、平成22年度においては約3,800万円の大幅な収入不足となる見込です。

こうした状況をふまえ、今年度はやむを得ず下表のとおり税率を改正し、加入者の皆さまにご負担いただくことも不足分の一部を一般会計か

ら繰り入れすることといたしました。
皆さまには負担増となりますが、国保制度を安定的に維持するために、ご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

なお、地方税法の改正により医療分、後期高齢者支援金の課税限度額も変更となっています。

問い合わせ 税務課
(82)2234

区分	保険税率				課税限度額
	所得割	資産割	均等割	平等割	
医療費	9.2% (7.9%)	39.0% (38.2%)	24,500円 (21,500円)	23,100円 (20,300円)	500,000円 (470,000円)
後期高齢者支援金分	1.8% (1.6%)	8.9% (7.8%)	5,100円 (4,500円)	4,800円 (4,200円)	130,000円 (120,000円)
介護納付金分	1.3% (1.12%)	10.0% (9.0%)	7,400円 (6,500円)	4,300円 (3,800円)	100,000円 (100,000円)

※介護納付金分は40~64歳までの方に課税されます。()内は改正前の税率

鳥取・因幡定住自立圏形成協定を締結

鳥取市と若桜町、岩美町、智頭町、八頭町は3月29日に「定住自立圏に関する協定」を締結しました。

定住自立圏形成協定は、1市4町で連携し、共通する課題を補完し合いながら取り組むことにより、地域力の向上を図るために締結するものです。

この協定の締結により、1市4町は、「鳥取・因幡定住自立圏」を形成し、それぞれの抱えている共通の課題解決に向けて連携を強化することで、生活基盤の充実と一体的な発展に取り組んでいきます。



協定締結後、固い握手を交わす1市4町の首長

《主な協定内容》

1市4町による取り組み

- ① 圏域の観光・物産振興
観光協会、経済団体、自治体等からなる圏域内の観光ネットワークを構築し、圏域の観光情報の集約及び一括した情報発信、観光施設及び観光客等の受入体制の整備を行います。
- ② 鳥獣害対策の推進
また、圏域の特産品などの情報発信や販路開拓・拡大に取り組み体制を研究、整備して特産品の振興を図ります。
- ③ 地球温暖化防止対策の実施
地球温暖化対策について検討する研究会を設置して、生ゴミの減量化推進や森林保全対策等、連携して地球温暖化防止対策を推進します。
- ④ 利便性の高い地域公共交通の構築
圏域における公共交通の共通課題の解決に向けて、連携して調査研究や実証運行などに取り組めます。
- ⑤ 圏域の特産品の育成支援及び物流・販売システムの構築
鳥取いなば農業協同組合など関係機関と連携し、圏域における特産品の育成支援策などについて検討し、圏域における特産品の育成を図ります。
- ⑥ 都市と農村との交流などによる中山間地域振興対策の推進
各地域で行われている様々なグリーンツーリズムの連携や圏域内での中山間地域と都市住民との交流を促進するための支援を行います。
- ⑦ 中山間地域振興に係る民間人材の育成
グリーンツーリズム関係者などを対象とした交流会、研修会などを実施し、中山間地域振興に携わる人材の育成を行います。
- ⑧ 合同職員研修などの実施
職員の能力、資質、政策課題対応能力などを高めるため、合同職員研修などを実施し、圏域内自治体職員の人材育成を行います。

鳥取市・若桜町・八頭町による取り組み

若桜鉄道の存続及び活性化
若桜鉄道の施設の維持・管理を行うとともに、魅力向上策について検討し、連携して若桜鉄道の利用者の増加を図ります。

一人で悩まず、

まず相談を！

身近な悪質商法 ～実験商法～

化学的な実験めいたことを見せて「この商品を買わないと安全性に問題がある」などと不安をあおり、効果的な裏付けがあるように思わせて商品を売りつける商法を「実験商法」といいます。なかには、役所の職員や大手企業の職員の名を騙る悪質な業者もいます。

相談事例



ある日セールスマンが家にやってきました。セールスマンは「水道の点検です。」といって家に入り込み、水質調査を始めました。セールスマンが水道水に薬品を入れたところ、ピンク色に染ま

りました。セールスマンは、不純物が含まれている証拠であると説明し「この水道水は体によくない物質が混じっている。浄化する必要がある。」と浄水器の設置をしつこく勧めてきました。我が家の水道水をこれまで長い間飲料水として使用してき

たのですが、体の不調を感じたことはありませんでした。私は、「いりません。」と何度もいいましたがとうとう根負けしてしまい、浄水器の設置工事を依頼してしまいました。押し売りに負けてしまいました。今からでも契約を解約できるでしょうか？

アドバイス

弁護士・上田雅稔氏



今回のように、「水道水の点検」と称して水道水に薬品を加えてその色の変化を見せて、あたかも不純物が含まれているものと誤信させ、浄水器を売りつける販売方法を実験商法といえます。

まずは、クーリングオフによる契約解除を検討することになります。クーリングオフ告知などの法定記載事項を記載した書面を受領した日から起算して8日間はクーリングオフによる契約解除が可能です。今回のような実験商法で

は、業者から交付される書面が法定の記載事項を満たしていない場合が散見されます。このような場合、業者から交付される書面を受領した日から8日を経過していても、クーリングオフを行うことができます。8日経過していてもあきらめずに、まずは役場窓口などへご相談ください。なお、すでに工事が終了していた場合であっても、撤去費用などは業者が負担することになります。

次に、「この水道水は体によくない物質が混じっている。浄化する必要がある。」などと真実と異なる内容の説明を行い、修理工事を勧めたと

ころ、消費者はこの説明が真実であると誤信して工事を依頼しており「不実告知」（特定商取引法9条の2）に該当します。そこで、契約を取り消し支払ったお金の返還を請求することが可能です。また、消費者は「この水道水は体によくない物質が混じっている。浄化する必要がある。」との誤った認識が動機となつて工事を依頼しており、錯誤を理由に契約の無効を主張して支払ったお金の返還を請求することが可能です（民法95条本文）。クーリングオフ手続など詳しくは役場窓口にてご相談ください。

【身近な相談窓口】

町民福祉課

☎(82) 2 2 3 3・2 2 3 2

鳥取県東部消費生活相談室

☎0 8 5 7 (26) 7 6 0 5・7 6 0 4

[いずれも平日：8:30～17:00]

【6月の法律相談】

●とき = 6月15日(火)13:30～16:00

*要予約

●ところ = 地域福祉センタードリーミー

☎(82) 0 2 5 4

参議院議員通常選挙 投票立会人を募集



若桜町選挙管理委員会では、7月執行予定の参議院議員通常選挙の投票立会人を募集します。募集内容は、選挙当日各投票所の立会人と期日前投票所の立会人です。

投票日当日

とき 期日未定(日) 6:30~20:00

場所 住所地の投票所

条件 立ち会いをしようとする投票区の選挙人名簿に登録されている有権者で当日必ず立ち会いの出来る人

人数 各投票所2人ずつ

報酬 8,600円

期日前投票

とき 投票日の16日前から投票日前日までの16日間

8:20~20:00

場所 若桜町役場期日前投票所

条件 6月25日~7月24日の間で、希望日に必ず立ち会いのできる有権者

人数 毎日2人

報酬 7,800円

立会人を希望される方は、はがきなどに住所、氏名、電話番号、立ち会い可能な日を明記のうえ、郵送、ファクシミリのいずれかで6月15日(火)までに若桜町選挙管理委員会(若桜町若桜801番地5)FAX(82)0134に申し込んでください。投票日が決まり次第、立会人候補を決定し、通知します。

問い合わせ 総務課 ☎(82) 22211

風鈴募集中



この夏、皆さまの思いを乗せた「風鈴列車」にご協力を!

若桜線開通80周年を迎える若桜鉄道では、四季を通じた企画列車の運行を計画しています。

春の「お花見列車」に続く第2弾として、田舎の「涼」とローカル鉄道の旅を楽しむ「風鈴列車」(7~8月)を運行を計画しています。

県外の旅行客をはじめ多くの方に若桜鉄道に乗っていただけるよう期待を寄せています。

若桜鉄道では、風鈴列車に使用する風鈴と短冊を募集します。ご家庭で使用しなくなった風鈴、メッセージ付短冊などをご提供、作成していただき、皆さまの思いを乗せた風鈴列車にご協力ください。

●募集品

①風鈴:ご家庭で使用しなくなったものなど。規格、材質などは問いません。(返品はいたしません)

②短冊:幅3・5cm、長さ17cmの紙を使用し、若桜鉄道に関する想い、メッセージなどを記入。(短冊は各受付窓口にも設置しています。)

●目標個数

500個

●受付期間

6月末日まで

●受付

持込または郵送
若桜鉄道株式会社
☎(82) 0919
若桜町役場 産業観光課
☎(82) 2238

若桜町子育て支援 医療費助成制度

若桜町では、子どもを生き育てる環境づくりの一環として、小中学生の子どもさんを養育している保護者の方に対して、子どもさんにかかる医療費の一部を助成しています。

【対象者】

町内に住所のある小、中学生

【対象となる医療費】

病院などで支払った医療費の自己負担部分(保険適用になったもののみ)
※保険のきかない診療(診断書料、薬の容器代など)及び入院時食事代は自己負担になります。

【申請に必要なもの】

印鑑、領収書、保険証
助成金を受け取る通帳(初めて申請されるとき)

【申請先】

役場町民福祉課窓口



身体障がい者など 医療費助成制度

若桜町では身体に障がいのある方などの健康の保持、生活の安定を図ることを目的として、医療費の全部又は一部を助成しています。

【対象者】

3級、4級、5級の身体障害者手帳を所持されている方
2級の精神保健福祉手帳を所持されている方
B判定の療育手帳を所持されている方

【対象となる医療費】

病院などで支払った医療費の自己負担部分
(保険適用になったもののみ)
※保険のきかない診療(診断書料、薬の容器代など)及び入院時食事代は自己負担になります。

【申請に必要なもの】

印鑑、領収書、保険証、手帳
助成金を受け取る通帳(初めて申請されるとき)

【申請先】

役場町民福祉課窓口

問い合わせ
町民福祉課
(82)2232

第46回鳥取しゃんしゃん祭 実施要項・申込書 子どもたちによるオー・プニングイベント

鳥取しゃんしゃん祭振興会
(事務局) 中村・山根・鷺見
☎0857(26)0756

【オー・プニングイベントについて】

今年の「鳥取しゃんしゃん祭」は、8月7日(土)~16日(月)までを「しゃんしゃんウィーク」として市内各所で演舞場を設けるなどさまざまな試みを実施します。

オー・プニングの8月7日(土)には、スタートイベントとして、因幡の子どもたち

による踊りを披露する中、デイズニーの仲間たちが若桜街道でスペシャルパレードを行い、このしゃんしゃんウィークへの期待感を高めます。

【子どもたちによるオー・プニングイベントの参加者の募集について】

★実施について

とき 8月7日(土)
17:30~18:30(予定)
小雨決行

ところ 若桜街道(市役所第

2庁舎)末広通り交差点

内容 子どもたちは、若桜街道で、片側3列の時計周りで踊りを披露。終了後は、若桜街道両側沿道にて整列し、「東京デイズニーリゾートスペシャルパレード」を前列で体験できます。

★参加者の募集について

定員 500人

募集締切 6月30日(水)必着
※ただし応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

参加条件

(1) 鳥取県東部(鳥取市、若桜町、八頭町、智頭町、岩美町)の小学生(1年生~6年生)

(2) 踊りの練習会に参加できる方

会場 鳥取市内(予定)

練習日 7月下旬(予定)

申込方法

参加申込書に必要な事項を記入の上、郵送または持参。(ただし、郵送の場合は、簡易書留など必ず到着が確認



名前 山根 詳生
所属 企画財政課
抱負 韓国では、若桜町の代表として行くということをお忘れずに、若桜町と平昌郡の交流がこの先も続くよう、精一杯頑張ります。
 韓国で多様な文化に触れ、体験し学んだことを、多くの皆さまにお伝えしたいと思います。また、韓国での生活で、自分自身大きく成長して帰ってきたいと思っています。

職員相互派遣交流員紹介
初めての交流
 若桜町と韓国平昌郡は職員の相互交流の協定を結んでおり、この度、平昌郡に平成22年6月中旬から平成23年3月までの10ヶ月間程度国際交流員として、企画財政課 山根 詳生主事を派遣します。



伝統の若桜神社大祭

古式ゆかしい

若桜神社大祭が5月2日、3日に開催されました。
 若桜神社大祭は約350年の伝統があり今年も、2年に一度の御幸祭の年となり、御輿や武者行列が町内を練り歩くなどにぎやかな2日間となりました。
 1日目は、氏子らが担ぐ榊が練り歩き、宿内の7町でそれぞれが製作された傘鉾のコンクールも開催されました。
 2日目は、中学生による「浦安の舞」「奴之舞」を行い、華麗な舞を神前に奉納し、御幸行列では御



▲傘鉾コンクールを見学する住民



▲御輿行列

寄付御面箱を先頭に、榊、劍鉾、奴之舞、御輿、猿田彦、神輿三休などが練り歩き、宿内の子どもたちも元気に踊りを披露しました。
 また、本面が道化役として登場し、人々を笑わせたり泣かせたりする一場面もありました。
 夕闇の中、三休の神輿が神社の階段をいっしょに駆け上りたくさんの人が待つ境内につき、祭りのクライマックスを迎えました。
 当日は、天候にも恵まれ町内外からの見物客でにぎわい、カメラを向ける観光客も数多く見られました。

つけましたか？ 住宅用火災警報器

～平成23年6月1日から全ての住宅に住宅用火災警報器が義務となります～

あなたの家族と命を守る



まだまだ低い設置率

鳥取県の設置率は全国平均にくらべると低いようです
 平成23年6月1日までには設置しましょう。

『まさか！』の火事

住宅用火災警報器で助かる命があります。

住宅用火災警報器設置率

全国平均	52.5%
鳥取県	27.7%
島根県	27.6%

平成21年12月調べ

住宅火災による死者の約60%が逃げ遅れ

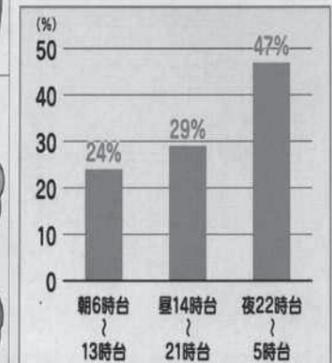


死者の約60%が高齢者

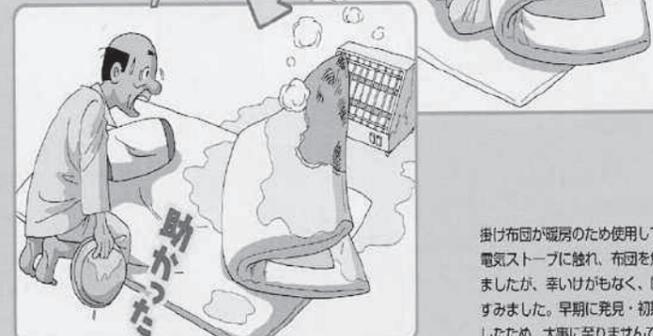


火災による死者は就寝時間帯に多い

＜火災による死者発生の時間帯＞
 就寝時間帯(夜22時台～翌朝5時台)に多くの死者が発生しています。



あっ！寝ている最中に蹴った布団が、電気ストーブに触れて…。



掛け布団が暖房のため使用していた電気ストーブに触れ、布団を焦がしましたが、幸いけがもなく、ほやですみました。早期に発見・初期消火したため、大事に至りませんでした。

不適切な訪問販売や電話による勧誘に注意してください。

罰金、罰則はありません。



東部消防局 予防課予防係

☎ 0857(23)2460

八頭消防署

☎ 0858(85)1211

東部消防局ホームページ <http://www.east.tottori.tottori.jp>



おめでとうございます

春の叙勲 瑞宝双光章 中田 幸 さん(西町)



中田 幸さん

春の叙勲で前教育委員長 中田幸さんが、永年にわたる教育功労が認められ、5月11日に瑞宝双光章を授章されました。中田さんは昭和36年4月に中学校教諭に奉職され、特に国語教育の充実に力を注がれました。その後、鳥取県教育委員会事務局職員として鳥取県の教育に貢献され、小中学校長を歴任されたのち、若桜町教育委員及び委員長として8年間、若桜町教育の発展のためご尽力いただきました。この度の授章はこうした功績が認められたものであり、誠にありがとうございます。今後益々のご活躍を期待しています。

「発」

町長 小林 昌司

13・5%アップの改訂 国民健康保険税

国民健康保険税につきましては、平成18年度に税率アップをさせていただき、その後3年間の据え置きをさせていただき、不足分は一般会計からの繰入金により補填させていただいてきました。町と致しても、医療費の減少を図るため健康づくりモデル集落の指定や食生活の改善、健診率の

向上、体力づくりの推進などに努めて参りましたが、医療費は増高傾向にあります。その様な中で、保険税率について、若桜町国民健康保険運営協議会に諮問させていただきました。去る5月21日に答申をいただきました。内容は、診療報酬の改定などによる医療費の増大が見込まれ、今後の運営は予断を許さない状況にあり、運営の基盤強化と安定を図るため、税率の改正が必要であります。しかし、町民の生活不安もかなり深刻な状況にあり、大幅な引き上げは避け、今後の医療費の動向を見ながら段階的に改正するようにとの答申内容でございました。

なお、町と致しましては、検討の結果、今年度予算で1,000万円程度の歳入不足分を確保するため、平均13・5%増の改定を行います。一般会計からも今年度2、697万円の財政支援もしております。去る、5月27日の臨時議会でも可決していただきました。大変厳しい経済情勢の中でございますが、ご理解とご協力を賜りたいと存じます。

役場組織の機構改革 町長部局5課を6課に



窓口で住民に対応する職員

5月1日から役場組織の機構を一部変更させていただきますました。大きな変更点は、農林建設課は

余りにも業務が広すぎて、管理が出来にくいことから、町土整備課と産業観光課の2課にわけました。産業観光課には、農林業・特産品づくり・観光関係の業務を統合し自立政策課は廃止して、新しく企画部門と総務課の財政部門を統合して企画財政課とし、さらに総務課では、議会前に当初



パパママバレーボール大会結果

パパママバレーボール大会を5月16日に若桜町民体育館で開催しました。8チーム、約100名の参加のもと、昨年度の成績を元に各ブロックに分かれ、熱戦を繰り広げました。



Aブロック優勝 3支隊(糸白見・岸野・大炊)

Aブロック

優勝	3支隊(糸白見・岸野・大炊)	3勝0敗
準優勝	若葉団地	2勝1敗
3位	赤松	1勝2敗
4位	農人町	0勝3敗



Bブロック優勝 山田町

Bブロック

優勝	山田町	2勝1敗
準優勝	新町	2勝1敗
3位	西町	1勝2敗
4位	下町	1勝2敗

※勝敗が同数の場合は、セット率・得失点率の順で成績を決定しています。

農業委員会
からのお知らせ

現況届は 忘れずに提出を！

問い合わせ
農業委員会事務局
(82)2239

現況届は、年金を受給するため
に必要な毎年の手続きです。
農業者年金の経営移譲年金や農
業者老齢年金を受給されている方
は、現況届を必ず農業委員会に提
出してください。

○ **現況届が届く時期は：**
現況届の用紙は、5月末日ごろ
に直接受給権者ご本人あてにご案
内しています。

○ **現況届の提出時期は：**
現況届は、6月30日までに農業委
員会に必ず提出してください。

○ **現況届の提出を忘れると：**
現況届の提出がないときは、11
月の支払いから提出されるまでの
間、年金の支払いが差し止められ
ますのでご注意ください。

○ **経営移譲年金を受給している方**
受給権者ご本人が農地などを取
得するなどして農業を再開してい
ないこと（初めて現況届を提出され
る方の場合、農業所得の申告など
の諸名義が経営移譲の相手方に変
更していること）などをお確かめの
うえ、現況届に署名・記入して6月
30日までに農業委員会に必ず提出
し内容の確認を受けてください。

○ **農業者老齢年金を受給してい**
る方
受給権者ご本人が現況届に署名・
記入して、6月30日までに農業委員
会に必ず提出してください。

5月10日に農業委員会を開催しました

審議事項

- ・ 農業委員会職員の任免（職員異動） 6件
- ・ 非農地証明 6件
- ・ 利用権設定 14件
- ・ 農業経営基盤強化促進に関する基本的な構想の変更



「トランポピクス」で体づくり

本年度若桜中学校で取り入れている「トランポピクス」は、直径86cmのトランポリンの上で、音楽にあわせてエアロピクスを楽しむスポーツです。床の上と比べて、足腰への負担は7〜8割軽減されるといわれ、高齢者向けのエクササイズとしてはもちろん、中高年のシェイプアップ、子どもの三半規管の機能強化にも効果が、年齢を問わず楽しめます。わが校は、文武両道の伝統ある学校です。特に部活動では、先輩が栄光の足跡を残しています。現在は全校生徒が93名となり部活動の数も少ないですが、県大会あるいは中国大会へと駒を進める部もあります。そういう状況にあつて若中健児には更なる活躍をしてほしいとの願いから、部活動の種目にとられない運動を通して「総合的な体づくり」、「冬の場の体づくり」、「体育の授業での準備運動」などを目的として「トランポピクス」の授業導入を決めました。トランポピクスは、歩く・走る・跳ぶなどのあたり前の運動の基本がベーシックですから、どのようにでも味付けのできるエクササイズです。若中健児が、楽しく手軽にトランポピクスを通して体づくりができ、そのことが部活動や生涯スポーツの体づくりのもとになるとすれば、とても素晴らしいことだと思います。



授業のようす

・ あいさつをすると体のエンジンがかかる。
・ いろいろな人と話せるきっかけになる。
・ 友だちが増やせる。
・ 朝あいさつすると「今日もがんばるぞ」という気持ちになれる。
・ お互いが気分よくなれる。
・ あいさつをすることによって、人とのつながりが生まれる。

**あいさつはどうして大切な
のかと思いますか。**
(平成21年度児童生徒アンケート結果より)

6月は「あいさつ+ONE(プラスワン)運動」強調月間です



- ① しっかり朝食を食べよう
- ② じっくり本を読もう
- ③ 外で元気に遊ぼう
- ④ たっぷり寝よう
- ⑤ 長時間テレビを見るのはやめよう
- ⑥ 服装を整えよう

・ 地域の子どもの方から元気よく「おはようございます」とあいさつされると、とても気持ちよくなります。私も子どもたちに元気に明るくあいさつできるようないつも心がけています。
・ 朝のあいさつが小さくて聞こえないときは、こっちが再度大きな声で「おはようー」というと大きな声で返してくれます。
・ 子どもばかりにあいさつしなさいと言っても無理なので、家では親の方から率先してあいさつするように心がけています。

どらもんも 我が家です

家庭・地域教育シリーズ④

**あいさつについてどんな
ことを心がけていますか。**
(平成21年度保護者アンケート結果より)

氷ノ山から

◎ウスバシロチョウ

翅に向こうの景色を透かせ、ゆつたりと、どこかどことなくささを感じさせつつ舞うところ、めいぐるみを思わせるふっくらしたお腹の黄色い毛がとにかくカワイイ！氷ノ山ではアルパイングレンデで飛翔する姿をたくさん見ることが出来ます。

いわゆる珍しいチョウではありませんが、成虫は遅い春、この時期にしか姿を現しません。これを逃すと次に会えるのは1年後です。ウスバシロチョウに会う度、季節が再び巡ってきたことを実感し、再会のうれしさとうつろつこの寂しさを感じます。みなさんも季節を変えて氷ノ山に来てみてください。きつと訪れる度に新しい顔を見せてくれることでしょう。

氷ノ山自然ふれあい館・響の森スタッフ
岡田珠美

ウスバシロチョウ

公民館ひろば

だれもが気軽に立ち寄れる公民館へ

若桜町公民館では、生涯学習をおして豊かな人間性と想像力を有し、郷土を愛し、健康で活力に満ちた人づくりを進め、夢と希望にあふれ連帯感のある町づくりに役立つ公民館運営を行っていきたくと考えています。

重点目標として、

- ① 誰もが気軽に立ち寄れる公民館として、環境の整備充実を努め、機能の向上を図り、町民の皆さまのコミュニケーションの場となるよう、明るく公民館を目指します。
- ② 時代にあったテーマの事業を企画・運営し豊かな人間性の育成と連帯意識の高揚をはかります。

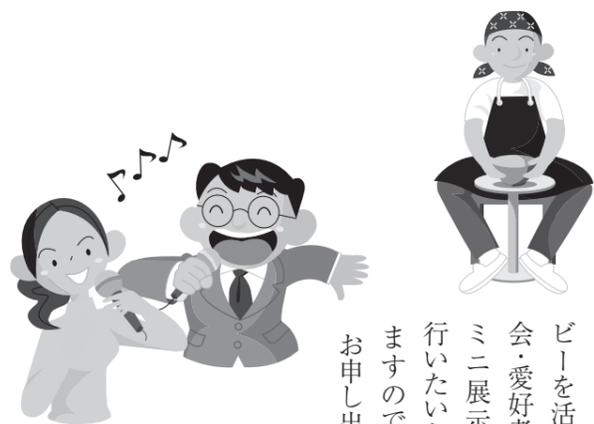
各種同好会・趣味の会、

現在、若桜町公民館で、扇舞・陶芸・ヨガ・コーラス・

カラオケ・華道・はがき絵・大正琴・押し花・茶道・書道・手芸・造花・詩吟・俳句・歌謡舞踊・銭太鼓・川柳・ガラスアート・きもの着付けなどまた、中原分館では俳句・大正琴・ランドゴルフ・カラオケなどの同好会・趣味の会が活動されています。

詳しい内容を知りたい、体験・見学などの希望、新しいグループをつくりたいなどありましたら、お気軽にご相談ください。

また、公民館ロビーを活用し、同好会・愛好者の作品のミニ展示会なども行いたいと考えていますのでお気軽にお申し出ください。



事業名	対象者	回数	内容・目的
若桜水ノ山寿大学(若桜)	65才以上	12	各種講演会・日帰社会見学・ランドゴルフなど
中原分館寿大学(中原)	65才以上	4	各種講演会・ランドゴルフなど
高齢者学習会(中原)	高齢者	1	医師と保健婦を招いて健康診断・講演会
知るほどなるほど講座	一般	3	1回完結の講演会
ふるさと教室	中学生・一般	2	町内の文化財などの見学など
家庭教育学級	小学生・保護者	3	七夕・クリスマスなど
ナテキッズクラブ	小学生	5	参加型の体験学習
パソコン相談室	一般	8	エフセル・ワードなど
夏休み学習支援教室	小学生	8	夏休み学習支援教室を通して、学習習慣の定着を図る
公民館出前講演会	集落単位	3	各集落公民館に講師を派遣し、講演会などを開催する
元気のでる村(く)り講座(新規)	一般	5	各集落の担い手候補の育成を図るとともに各集落の公民館活動などの活性化を図る

学級・講座の募集などはそれぞれの内容が決定してからチラシなどでお知らせします。

春の午後 『サロンふれあいの里』開催

五月二十一日、若桜町公民館中原分館を会場に、『サロンふれあいの里』が開催されました。当日は、それまでの寒さがうそのように晴天に恵まれ、池田、吉川から大勢のみなさんが参加されました。この会は、中原分館では春と秋の二回、ボランティアグループ「すずらんの会」の皆さまと、社会福祉協議会の

職員とで行われます。

みんな揃ったところで会食です。食とともに話も弾み、にぎやかなひと時でした。午後は、まず口の運動。「こいのぼり」「夏は来ぬ」「みかんの花咲く丘」など童謡を数曲歌い、どの顔も生き生きと晴れやかです。そのあとタイズで頭の体操。タワーを作るゲームでは、曲がらないように、倒れないようにとみなさん真剣そのものです。替え歌を歌ったり、歌にあわせて体を動かしたりと楽しく過ごしました。

最後に、すずらんの会副会長の「次の会も元気な顔を見せてください。」という挨拶で終わりました。



郷土文芸

川柳 (さくら吟社)

春野菜高く財布がペツシャ
少し荷を軽く背負って行く
老後 車井 信恵
桜祭り負けないように紅を引く 門村 千代
春になると化粧と妻の乗りが良い 蔵本 悦子
役終えた桜はみごと散ってゆく 中田 房江
八十路坂百花繚乱炎えてます 茗荷 きみ
良い話吹いてきそうな春の風 盛田 夢路
ヘルシーな料理をテレビから学ぶ 石岡せつ子
比べずに自分流儀を通そうか 西谷 幸子
主婦の腕ヘルシー食で医者いらす 谷口 史子
好きな事している時は疲れはない 永原 昌鼓
見合ひして比べられたか比べたか 盛田 康秋
アメとムチ比べなくても鉛が良い 竹口 清信

総理殿きみも草食系男子
左右の手比べどちらも誉めてやる 岡崎 彰夫

俳句 (若桜いづみ俳句会)

ふらここの辺りに弾む子らの声 西尾 青雨
筆立てし如き蕾の黄水仙 坂口 仲子
落とし蓋して魚煮る四温晴 谷口 裕子
年を経て桜見映えとなりけり 中村 節枝
初入賞春爛漫のよき日かな 山根 里江

俳句 (鶴尾句会)

ピカピカの自転車届く春休み 山本 小品
花満つるイベントを待つ駅広場 岡田よし子
汽車着いて町の膨らむ花見客 田島 富子
枝垂れ桃風の形に揺れにけり 谷口 裕子
母の忌の語らひ尽きぬ春の宵 盛田 絃子
春の陽や奉納俳句魅る 竹本 光子

町長に代わり、会長職を引き継ぎました。
 幼児から高齢者まで、全ての町民の健康・体力の増進に寄与できる協会となるように皆さまのご支援・ご協力をお願いします。

岡崎会長就任あいさつ

役員（任期：平成22年4月1日～平成24年3月31日）
 会長 岡崎 周治（糸白見）
 副会長 井口 敬治（吉川）
 副会長 植嶋 莊司（教育長）
 監事 盛本 貴之（西町）
 監事 小林 道弘（香田）

若桜町体育協会新体制決まる

平成22年度若桜町体育協会評議員会を4月18日に若桜町公民館で行いました。
 昨年度の事業報告、決算報告の後、今年度の事業計画・予算書などを検討しました。
 また、今年度は、役員改選の年でもあり、次の方々に役員をお願いしました。（敬称略）

平成21年度若桜町体育協会表彰式を4月18日に若桜町公民館で行いました。

受賞者は、県大会以上全国大会の大会において優秀な成績を取られた個人10名・団体4チームの総勢44名が受賞されました。（敬称略）

平成21年度

若桜町体育協会表彰

部門	氏名	所属	推薦者	事由
体育功労賞	1 宮脇 宏和	若桜中学校	若桜中学校	平成11年若桜中学校着任以来、若桜中学校に在籍した11年間スキー部、駅伝部の顧問として指導にあたり、数々の優秀な成績を修めた。
	2 福田 英一	若桜氷ノ山クラブ	体協スキー部	本町のスキー競技の発展に尽力され、とりわけ、ジュニアの育成に力を入れ、優秀な選手・指導者を輩出している。また鳥取県スキー連盟役員を歴任され、現在、副会長として県全体のスキー競技発展にも貢献している。
スポーツ賞（個人）	1 山本 悠司	若桜中学校	若桜中学校	第35回鳥取県中学校総合体育大会（スキー競技）大回転 2位入賞し全国大会に出場
	2 大竹慎之介	若桜中学校	若桜中学校	第35回鳥取県中学校総合体育大会（スキー競技）距離クラシカル 5位入賞し全国大会に出場
	3 岩村 稔大	若桜小学校	若桜小学校	第33回鳥取県小学校陸上大会 6年男子800m走 第1位
スポーツ奨励賞（個人）	1 中田 友香	若桜中学校	若桜中学校	平成21年度JOCジュニアオリンピックカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会鳥取県代表選手として出場
	2 岡山 裕佳	若桜中学校	若桜中学校	平成21年度JOCジュニアオリンピックカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会鳥取県代表選手として出場
	3 青木 志帆	若桜中学校	若桜中学校	平成21年度JOCジュニアオリンピックカップ全国都道府県対抗中学バレーボール大会鳥取県代表選手として出場
	4 瀬戸 鉄平	若桜小学校	若桜小学校	第33回鳥取県小学校陸上大会 5年男子走り幅跳び 第3位
	5 盛田 玲未	若桜小学校	若桜小学校	第33回鳥取県小学校陸上大会 6年女子ソフトボール投げ 第3位

部門	団体名	氏名	推薦者	事由
スポーツ賞（団体）	1 若桜中学校スキー部	大竹慎之介 中尾 直也 小椋日出美 大竹龍之介	若桜中学校	第35回鳥取県中学校総合体育大会 距離リレー 第1位
	2 若桜町ゲートボール部	藤原 義廣 中村 巖 青木 堅治 小林 武夫 安部紀賀子 川戸たね子 杉本 長利	体協ゲートボール部	平成21年度因伯シルバー県大会 第3位 全国健康福祉祭（ねんりんピック）出場
スポーツ奨励賞（団体）	1 若桜スポーツ少年団少女バレーボール部	盛田 玲未 岡崎 留依 中島 果穂 西垣 桃花 山本 千里 嶋本 風香 中村 遥 谷口 玲菜 平山 咲希 小林 優花 小倉千沙都	若桜小学校	平成21年度鳥取県スポーツ少年団 バレーボール交流大会 女子の部 準優勝
	2 若桜中学校女子バレーボール部	岡山 裕佳 青木 志帆 中田 友香 宮本 愛未 山根 愛 中井 由佳 木下 千佳 西浦 菜央 山根沙友里 青木 菜歩 福田 薫 清水 恵	若桜中学校	第35回鳥取県中学校総合体育大会 バレーボール競技 準優勝

※氏名・団体名は順不同。

若桜鉄道乗車運動にご協力を！！

3月の定期旅客人員は通勤定期が前年度を若干上回りましたが、普通旅客人員は前年に比べて若干下回り、さらに通学定期は大きく下回ってしまいました。その結果、3月の乗車人員合計は対前年比82.1%でした。しかし、旅客収入は3月合計の対前年比98.7%と若干の減少で維持しています。

また、年間乗車人員は、通学利用者の減少が著しかったため対前年度比90.9%と10%の減となりましたが、旅客収入は、通勤利用者の増加により、対前年比96.2%と若干の減少で抑えることができました。

若桜鉄道存続のためには、皆さまの鉄道利用が不可欠です。ぜひ、ご利用していただきますようよろしくお願いいたします。

なお、2009年度の乗車状況を毎月、皆さまへお知らせいたしました。2010年度は四半期ごとにお知らせいたします。

		乗車人員（単位：人）				合計	旅客収入（単位：円）				合計
		普通旅客		定期旅客			普通旅客		定期旅客		
		沿線住民等	団体観光	通勤	通学		沿線住民等	団体観光	通勤	通学	
本年度実績	3月	7,926	36	2,976	12,834	23,772	2,489,306	12,960	460,540	902,040	3,864,846
	累計	103,274	1,198	37,444	249,872	391,788	26,974,402	508,520	6,382,790	40,303,980	74,169,692
前年度実績	3月	8,291	1,006	2,914	16,740	28,951	2,206,508	422,520	421,450	863,720	3,914,198
	累計	107,633	3,259	27,938	292,030	430,860	27,343,678	1,368,780	4,877,980	43,505,230	77,095,668
対前年比	3月	95.6%	3.6%	102.1%	76.7%	82.1%	112.8%	3.1%	109.3%	104.4%	98.7%
	累計	96.0%	36.8%	134.0%	85.6%	90.9%	98.6%	37.2%	130.8%	92.6%	96.2%

※ 表の「沿線住民など」には一般観光客も含まれます。

「鳥取力」創造運動 支援補助金の募集！

県内で地域づくり活動に意欲のある活動団体に対して、新たな取り組みや事業の拡充などの活動を支援します。

【対象団体】

地域づくりに意欲があり、県内に事業所及び活動場所を有す活動団体

例 NPO 団体、ボランティア団体、住民主体の実行委員会、自治会、老人クラブ、婦人会、子ども会、企業（社会貢献的な活動を対象とし、本来の営利活動を除く）

環境、子育て、福祉、防災・防犯、地域交流、地域文化、地域スポーツ、まちづくり、農林水産、観光、地域催事などに関し、地域の活性化を図るために行う取り組み

【対象活動】

鳥取県企画部地域づくり支援局協働連携推進課 事務局 鳥取市東町1丁目22番地
 ☎ 0857(26)7070
 ☎ 0857(26)8129
 ✉ kyoudourenkei@pref.tottori.jp
 http://www.pref.tottori.lg.jp

【申請するには】

鳥取県企画部地域づくり支援局協働連携推進課のホームページまたは、窓口、各総合事務所県民局から募集要項をお取り寄せください。郵送をご希望の方は、送付先を記載の上、電子メールまたはFAXにてお申し込みください。

【申請・問い合わせ】

鳥取県企画部地域づくり支援局協働連携推進課 事務局 鳥取市東町1丁目22番地
 ☎ 0857(26)7070
 ☎ 0857(26)8129
 ✉ kyoudourenkei@pref.tottori.jp
 http://www.pref.tottori.lg.jp

	スタートアップ型	発展型
期待している活動	○新たな取り組み ○これまでの取り組みの拡充 ○試行的な取り組み	○発展型の取り組みで、他のモデルとなり地域活性化に貢献する事業
補助上限	10万円	100万円
補助率	10/10	3/4
補助件数	年間50団体程度	年間5団体程度
募集期間	一次募集 4月14日～5月14日（×切） 二次募集 6月15日～7月9日 三次募集 9月1日～9月30日	一次募集 4月14日～5月14日（×切） 二次募集 6月15日～7月9日
選定基準	○「地域性」を有していること（活動内容が地域の実情や住民ニーズに対応した事業） ○「公共性」を有していること（地域社会に貢献する事業、ネットワークが強まる事業） ○「熱意・主体性」を有していること（地域住民の熱意と主体性のもとに行われる事業） ○「新たな取り組みや拡充、再興」を有していること ※外部審査員を含む審査委員会により審査します。 ※県の他の補助制度との併用はできません。	

新 着 図 書

2010. 4. 30まで

《 文 学 》		《 そ の 他 》	
・光媒の花	道尾 秀介	・まっすぐな生き方	木村 耕一
・エデン	近藤 史恵	・ぶらり日本史散策	半藤 一利
・白と黒が出会うとき	新堂 冬樹	・歩きたい歴史の町並	森田 敏隆
・赤い森	折原 一	・チャランポラン闘病記	林家 こん平
・龍馬伝 2	福田 靖	・共同体の基礎理論	内山 節
・十津川警部愛と祈りのJR身延線	西村 京太郎	・書店員のネコ日和	田口 久美子
・女ともだち	角田 光代	・裁判百年史ものがたり	夏樹 静子
・存在の美しい哀しみ	小池 真理子	《 児 童 書 》	
・六条御息所源氏がたり	林 真理子	・レインボーとふしぎな絵	エミリー ロッタ
・真昼なのに昏い部屋	江國 香織	・ルルとうらのシャーベット	あんびる やすこ
・軽井沢令嬢物語	諸田 玲子	・銀のらせんをたどれば	タイア ウィン ジョーンズ
・マドンナ・ヴェルデ	海堂 尊	・行け！シユバットマン	村中 季衣
・鹿王丸、翔ぶ	岩井 三四二	・せいかつの図鑑	流田 直
・魔物	高橋 義夫	《 絵 本 》	
・幽霊晚餐会	赤川 次郎	・くものすおやぶんぼとけのさばき	秋山 あゆ子
・神楽楽島(上・下)	内田 康夫	・ちゅうしゃなんがこわくない	穂高 順也
・モラトリアムな季節	熊谷 達也	・ぞうくんのおあかせさんぼ	なかの ひろたか
・ブラックチェンバー	大沢 在昌	・ちっちゃなトラックレッドくん	みやにし たつや
・空が割れる	藤田 宜永	・はをみがこう	いしかわ まさゆき
・プライド	真山 仁	・こちょこちょもんちゃん	とよた かずひこ
・竜の涙	柴田 よしき	・うさこちゃんおばけになる	ディック ブルーナ
・花迎え	高樹 のぶ子	《 郷 土 》	
・三秒の感謝	曾野 綾子	・戦後復興と昭和のくらし	鳥取県立公文書館
・それなりに生きている	群 ようこ	・江戸時代の鳥取と朝鮮	鳥取県立公文書館

※この他にもたくさん入ってきていますので、当館新刊コーナーをご覧ください。

ほんのひろばだより



No.69

わかさ生涯学習情報館
TEL 0858-82-6860
FAX 0858-82-6861

もっと情報館の利用を……



情報館は、いつでも、だれでも、無料で利用できる施設です。本を借りるばかりでなく、当館で、本、雑誌、新聞などを読んだり、ビデオ、DVDをみてゆっくり過ごすことができます。

図書館のネットワークで、当館にない資料でも他の図書館から数日で借りることができます。調べたいことや、どの本を見たらいいかわからない時は、職員に気軽にお尋ねください。参考になる本をお探しします。但し、複写については、有料です。

21年度利用状況	
登録者数 (累計)	1,853人(町内1408人)
蔵書冊数	33,497冊
貸出冊数	25,608冊

お知らせ

*夏休み企画として、メモ帳作り、おりがみ教室など計画をしますので参加をお願いします。



《本の紹介》

書店員のネコ日和
田口久美子/著

猫好きさんには見のがせない一冊。随所に猫好きの作家と作品も紹介されている。猫であったら、見捨てておけない田口さんのボランティア精神にも頭が下がる。ペットを膝に至福のひとつときをご堪能ください。



若桜俳壇の足跡

わかさ歴史資料研究会/編



残部僅少になりましたので、ご希望の方はお早めに情報館カウンターまで
頒価3,000円

ほんのひろばカレンダー

6 月						7 月							
日	月	火	水	木	金	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5					1	2	3
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31

【貸出期間と冊数】 1人5冊まで、2週間
 【開館時間】 10:00~18:00
 【休館日】 毎週月曜日・祝日・毎月最終木曜日・年末年始
 どなたでも無料です

おはなし会

*乳幼児対象のおはなし会
6月17日(木)
 10時30分から

*小学生対象のおはなし会
6月25日(金)
 16時から

お気軽においでください

休館日
(火曜日)

営業日
毎週水、木、土、日曜日
10時30分~18時30分

毎週火曜日
(火曜日が祝日の場合は水曜日が休館日になります。)

毎週月、金曜日
12時00分~20時00分

みんなでウォーキング
6月より会員制となります。

会費：4,500円/年
500円/月
期間：6月~3月(月8回)

開催日 毎週 月・木曜日
14:00~15:00

会員募集中です!

2010・6月号
NO・66号

わかさ
温水プール
だより

TEL・FAX
82・2306

新しい5つの教室が6月よりスタート
専門の講師が丁寧に指導します

- ベビースイミング(0歳~3歳の親子) 第1・3水曜日
- キッズスイミング(3歳~6歳) 第2・4土曜日
- 水中ウォーキング(大人) 毎週土曜日
- リズムでシェイプアップ(大人) 毎週日曜日
- からだにいいヨガ体操(大人) 第2・4金曜日

日ごろの運動不足やストレスの解消に、また体力強化のお役に立てると思います。

6月の予定

◎小学生水泳教室
カエルコース
5日・19日(土)
10時40分~11時30分

イルカコース
5日・19日(土)
11時40分~12時30分

シャチコース
5日・19日(土)
11時40分~12時30分

クジラコース
5日・19日(土)
16時40分~17時30分

10日・24日(木)
10時40分~11時30分

11日・25日(土)
11時40分~12時30分

10日・24日(木)
17時40分~18時30分

隣保館だより

記事に関するお問い合わせ
高野隣保館 ☎& 品 (82) 1602
✉ rinpokan@town.wakasa.tottori.jp

～書道教室始まる～



昨年の部落解放ふれあいまつり展示

今年度も書道教室が5月20日から高野隣保館で始まり
ました。

今年度は、昨年より2名多い8名の参加があり11月に
開催される“部落解放ふれあいまつり”の出版に向けて、
毎月1回合計10回程度開催予定です。

皆さま昨年の作品より素晴らしい作品にしようと力が
入り、また今年参加された2名の方も負けなようにと一生懸命に取り組む姿が印象的でした。



苗植えに取り組む子どもたち

～サツマイモの苗植～

今年も5月18日地区学習会の仲間づくり事業の一環とし
て地区の小学生9名と隣保館職員、若桜小学校の先生が参
加して行いました。

植えた苗は、サツマイモ、スイカ、カボチャなどでした。
収穫されたものは、夏に行う交流事業、部落解放ふれあ
いまつりなどで、児童が中心になり販売などを行う予定で
す。多く収穫できればいいですね。



だれもが幸せになるために

「自分は
幸せになれると
信じる」

あなたは自分の生活の質、仕事、人間関係、
家庭環境について満足しているだろうか。も
し、不満があつてそれを变えたいと思つてい
らなければ出来る。私たちが今の状況に置かれて
いるのは、ほとんどの場合、偶然ではない。私
たちは、自分にふさわしい人間関係や状況に自
分を引き込んでいる。健全な自尊心を持つてい
る人は他人からの敬意や協力、友情をおおよそ
得られるのに対し、自尊心の貧しい人は居心地
の悪い不快な状況にしばしば巻き込まれ、けな
し合うような事態さえ招いてしまうのは、そう
いう理由によるものである。

では、人生を好転させるにはどうすればいい
のだろうか。それは自尊心を高めることに意識
を集中させることだ。そうすれば、幸せになろ
うという思いが強くなる。自分より幸せにな
るに値する人間だと心から確信できるのでは
ないだろうか。

今月の言葉 くらしましよ う みんななかよく この町で



笑顔のある 生活のスヌメ

皆さん、最近笑っていますか？

実は「笑い」には、奇跡の薬といわれるほど、次のよう
なさまざまな良い効用がある
のです。

- ① 脳が刺激され、認知症を予防する。
- ② 細胞が活性化して、免疫力を高める。
- ③ 気分を高揚させる成分が分泌され、痛みをおさえる。
- ④ 副交感神経のはたらきが活発になり、ストレスを解消させる。

- ⑤ 交感神経と副交感神経がバランスよく働くようになり、自律神経のはたらきがよくなる。
- ⑥ まわりの人との潤滑油になり、人間関係がよくなる。
- ⑦ 深呼吸をすることが多くなり細胞のはたらきを良くするので、細胞や血管を若々しくする。

笑うことがあまり無いといわれる方も安心してくださ
い。実は、「つくり笑い」でも効果があることが、科学的に証明されています。

口角を上げて「ニヤ〜」という表情をつくと、「この人はいま、とっても楽しいのだな」と脳がだまされ、刺激を受けてほんとうに笑った時と同じ効果を発揮するのだそうです。なかなか口角が上げにくいなあという時は、マッサージをするように顔をほぐしてから、両手で口角をひっぱり上げるだけでも、脳は笑っていると判断するそうです。

忙しい毎日を送っていると、いつしか「笑い」を忘れ



てストレスばかりが溜まってきました。笑うことは自分の気持ちをいやしてくれるばかりか、まわりの人たちをもなごませてくれます。心に潤いを取り戻すためにも笑いは最適です。

最近笑っていないという方、まずは「つくり笑い」からはじめてみませんか。

介護の悩みや心配ごとの相談、福祉、健康や医療に関する相談は、包括支援センター☎(82) 2209をどうぞお気軽にご利用ください。

6月4日から10日は 歯の衛生週間です

〜広げよう 歯むから
はじまる 健康づくり〜

若桜町では、家族ぐるみで歯を大切にするためにさまざま
な取り組みをしています。
なかでも、1歳6か月児健診
と2歳児歯科教室では医師の
指示のもとに、フッ素塗布を行
い、むし歯を予防しています。

平成21年度の幼児歯科健診
結果では、3歳を過ぎると4
割以上の幼児にむし歯
がありました。

職員がフッ化物洗口の指導を受けました。楽しい音楽にあ
わせて1分間うがいをするこ
とでむし歯予防になります。

これからも、保育所や幼稚
園の取り組みとあわせて、家
庭でも食べたらかみかき、家
身につけ、特に寝る前の歯みが
きをていねいに行きましょう。
また、よくかみしめ、味わつ
て食べることが丈夫な歯をつ
くることにつながりますの
で、家族みんなで楽しい食卓
にしていましょ。

そこで、本年度は予防
効果が高いと言われて
いるフッ化物洗口を保
育所幼稚園で実施しま
す。これは、フッ素の含
まれた液で毎日うがい
をするもので、必ず保護
者の了解を得てから行
います。うがい液は副作
用の少ない濃度になっ
ています。

4月27日には鳥取保
健所の岸本歯科衛生士
さんに保育所幼稚園の



フッ素について話を聞く保護者 (H22.3月)

1日の始まりは朝ごはんから

「食べること」は生きていくのに欠かせないことです。今、大人の食事のリズムがくずれたり、栄養のかたよりのことから、生活習慣病が増加しています。また、食を大切にしている心が薄れてきているともいわれています。そんな中で、子どもたちの「食」にたいする意識を高めようと、食育基本法が制定されました。今では、「食育」という言葉も定着し、毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」としています。若桜町でも各学校、保育所、幼稚園でもいろいろ取り組みがされています。今回は朝ごはんについて注目してみましょう。

朝ごはんのはたらき
 *脳への栄養
 ごはんやパンなどの炭水化物は脳にエネルギーを送ります
 *体温や血圧を上げてからだを目覚めさせる
 睡眠中に体温や血圧は下がっています

***排便促進**
 消化によって胃腸を刺激し排便を促します
***体内リズムを整える**
 朝ごはんを食べ、朝日を浴びることで体内リズムが整います。

***肥満予防**
 朝ごはんをぬくと昼食や夕食を食べすぎてしまいます。3食均等に食べることが肥満の予防になります。

***よく噛んでたべると脳を刺激し集中力アップ**
 噛むことで唾液の分泌増加・消化促進・虫歯予防にもなります

朝ごはんのポイント
 *時間をかけず電子レンジやフライパンひとつで手早く作れるもの
 *主食をしつかりとって活動のためのスタミナ源に
 *体が温まる1品を（みそ汁や野菜スープ、ホットミルクなど）
 *野菜や果物を忘れずに（からだの調子を整えるビタミンやミネラルはからだの調子を整えます）

おためしレシピ



フライパンひとつで ささっとチャーハン
材料（2人分）
 ごはん・・・茶碗2杯分（残ったごはんでもよい）
 干桜えび・・・大さじ2
 しらす干し・・・大さじ2
 卵・・・2こ
 ねぎ・・・少々
 （残り物の野菜などでもよい）
 ごま油・・・適宜
 塩・こしょう・・・少々

作り方
 ①フライパンを熱してごま油をひき、溶き卵を入れて炒り卵にする。
 ②ごはんを入れて炒め、干桜えび、しらす干しを加えてさらに炒める。
 ③塩・こしょうをふり、刻んだねぎをまぜあわせてできあがり。

★ポイント
 しらす干しや桜えびは豊富なカルシウム源！塩分やうま味があるので減塩効果も。卵を加えることでたんぱく質も摂れます。
 フライパンひとつで手早くできます。

お知らせ

障がい者の相談日& さくらサロンを開催

若桜町にお住まいの障がいのある方やご家族の相談をお伺いする日を次のとおり設けました。「障がい福祉サービスはどのようなにすれば受けられるの?」、「もっと何かにチャレンジしてみたい」など、専門の職員がお話を伺いますのでお気軽にお越しください。

また、障がいのある方々が気楽に集まり、お茶を飲んだり、話をしたり、ゲームをしたりする会「さくらサロン」も同日に開催していますので、みなさまのご参加をお待ちしております。

出張相談日

▼とき 毎月第2木曜日 10:00～12:00まで
 ▼ところ 地域福祉センタードリーミー1階相談室

さくらサロン

▼とき 毎月第2木曜日 13:30～15:30まで
 ▼ところ 地域福祉センタードリーミー2階ふれあい交流室

※個人情報、本事業以外で使用することはありません

▼応募締切 6月30日(水) 必着
 ▼申し込み・問い合わせ 鳥取県東部広域行政管理組合事務局総務課企画係(〒680-0052鳥取市鍛冶町18-2)
 ☎0857(20)0293
 ☎0857(29)2759
 ✉kouen@east.tottori.tottorip

○白河桃子プロフィール
 東京生まれ。慶應義塾大学文学部卒業。ジャーナリスト&ライター。

山田昌弘中央大学教授とともに「婚活(結婚活動)」を提唱し、共著の「婚活時代」(ディスカバリー21)が19万部のヒットに。「婚活」は2008年度流行語大賞にノミネートされるほど世の中に影響力を持つワードとなり、今日も注目されている。
 ※詳細につきましては、ホームページ「麒麟の王国」(http://www.east.tottori.tottorip)をご覧ください。



たなかかおる【ようこそ】

たくみの館企画展示
 「たなかかおる童画展 in WAKASA ー緑の風にさそわれてー」のお知らせ

童画家・エッセイストのたなかかおるさんは、鳥取市を拠点に活動されています。作品の世界は柔らかく、心の和む画風で、子ども向けや人権をテーマにした印刷物も多数。毎年一月に開催されている個展の他に、絵画教室の指導や県立聾学校の講師など、創作活動以外の分野でも幅広く活躍されています。会期中は絵はがきなどのグッズ販売も行いますので、ぜひお越しください。
 ▼会期 6月15日(火)～7月19日

日(月・祝) 9:00～17:00
 ▼休館日 毎週月曜日(祝日の場合はその翌日)
 ▼問い合わせ たくみの館 ☎(82)0583

「メッセージ」
 緑風の季節に、美しい若桜の里で、個展を通してたくさんの方の童心とふれ合うことが出来ればうれしです。県東部での出前個展は初めてです。この季節に合わせて新作が多いので、ぜひ遊びにいらしてください。心が元気に明るくなりますよ。また会期中にはミニコンサートも予定しています。たくみの館に笑顔が咲きますように。

高齢者のよい歯のコンクール参加者募集

65歳以上の方で20本以上自分の歯が残っており、歯の健康に気を付けておられる方を募集しています。応募期間は平成22年6月から8月末日までです。
 参加される方は、最寄りの歯科医院にお申し込みください。尚、詳しいことは最寄りの歯科

「婚活応援講演会」参加者募集!

婚活のエキスパート白河桃子さんの婚活応援講演会を開催します！
 これさえ聞けば、理想の結婚に一步前進！皆さまのご参加をお待ちしております。
 ▼とき 8月1日(日)
 ▼会場 13:00 開会 13:30
 ▼と ころ 15:00 開会 15:30
 ▼ところ 15:00 開会 15:30
 ▼と ころ 15:00 開会 15:30
 ▼ところ 15:00 開会 15:30

鳥取市永楽温泉町556)
 ▼参加対象者 なたでもご参加いただけます。定員180名先着順。
 ▼参加費 無料
 ▼参加方法 講演会には「参加整理券」が必要となります。左記「参加方法」に従って申し込みをしてください。後日、事務局から「参加整理券」を郵送いたします。
 ▼応募方法 ①氏名②郵便番号③住所④電話番号を明記のうえ、はがき、FAXまたはE-mailにてお申込ください。