

北栄

2022年(令和4年)

12月号 No.206

8枚の絵手紙が同形の縦長の画面に統一され、絵と文字の構成、淡い色彩、柔らかな筆触なども統一され、全体として統一感のある上品な仕上がりとなっています。また、テーマ性がしっかりし、文も対象物から受けたイメージを自らのテーマと照合して表し、流暢な筆致で書き加え、内に秘めた強い感情が表現されます。

講師者：実行委員

美術展賞



美術展賞受賞の穂山愛子さんと
絵手紙の作品『余生を楽しく』

(詳細は14ページ)

■主な内容

- 2-3 民生児童委員・主任児童委員が決定
- 4 北栄町図書館プチリニューアル
- 5 ほくらボ最終発表予定

 国坂浜 浅井珠美 (再)	 国坂 野嶋政晴 (再)	 東新田場・西新田場 磯江弘美 (新)	 江北浜・小河原団地 友定修一 (新)	 江北 磯江睦美 (新)	民生児童委員 担当区域 氏名 (敬称略) 再任・新任	
 弓原・弓原浜 三谷紀子 (新)	 北尾・駅前 湖山博史 (再)	 北条島・向山団地 日置栄治 (新)	 米里 堀尾高義 (新)	 土下・中央団地 有福聡子 (再)	 田井 副田幸男 (再)	 大野・山西 山根康夫 (再)
 国坂東・国坂中団地 寺方弘美 (再)	 みどり南団地・さくら団地 駒井文男 (再)	 みどり西団地 津村洋恵 (新)	 みどり一区 杉上潤子 (新)	 曲 鎌田栄子 (再)	 松神 坂田由紀子 (新)	 下神・さつきヶ丘 黒瀬美佐子 (再)
 大島・西穂波 福光睦子 (新)	 原・穂波 山根絹子 (新)	 瀬戸 河本眞美 (再)	 六尾・六尾北 井中信一 (再)	 東園・東園浜 廣芳洋一 (再)	 西園 浅田欣二 (新)	 みどり二区 森下一女 (再)
 由良宿1区 重信眞也 (再)	 岩坪・高千穂 古谷好則 (新)	 西高尾・東高尾 柿本弘道 (再)	 上種・茶や条・下種 藤井明美 (新)	 東亀谷 松尾文子 (新)	 東亀谷 助谷憲隆 (新)	 亀谷 池本博史 (新)
 大谷 飛川みゆき (新)	 妻波 川口 等 (新)	 由良宿2・7区・緑ヶ丘 田中律子 (再)	 由良宿5・6区 浦田夕子 (新)	 由良宿3区 西村文伸 (新)	 由良宿2・4区 岩本昌樹 (新)	 由良宿1区 清水史枝 (再)
 全町 小椋照良 (再)	 全町 遠藤万里子 (新)	 全町 森田清子 (再)	主任児童委員 担当区域 氏名 (敬称略) 再任・新任		 別所・比山・青木・二子塚 河本隆幸 (再)	 大谷 中原秀俊 (再)

厚生労働大臣及び鳥取県知事感謝状

一斉改選に伴い、委員を退任された人に厚生労働大臣および鳥取県知事から感謝状が贈られました。
・松本和子 (江北)・濱本聖子 (江北浜・小河原団地)
・尾嶋むつ子 (東新田場・西新田場)・田村武志 (米里)
・岩垣尊恵 (北条島・向山団地)・石寶千代美 (弓原・弓原浜)
・佐伯陽子 (松神)・松下由美子 (みどり一区)
・井上シズエ (みどり西団地)・山田祐輔 (西

園)・澤住みどり (原・穂波)・原田貴子 (大島・西穂波)
・園 信市 (亀谷)・伊藤栄寿 (東亀谷)・山本奈美枝 (上種・茶や条・下種)
・紙徳 豊 (岩坪・高千穂)・宮川流永 (由良宿2・4区)
・木山功一 (由良宿3区)・竹歳恵子 (由良宿5・6区)
・福島 進 (妻波)・河本順子 (大谷)・森田秀子 (主任児童委員) (敬称略)

民生児童委員・主任児童委員が決定

～ 誰一人取り残さないまち ～

民生委員・児童委員の全国一斉改選に伴い、民生委員・児童委員 (以下「民生児童委員」) 42人、主任児童委員3人 (うち、23人が新任委員) が、厚生労働大臣から委嘱されました。

民生児童委員は、無報酬のボランティアです。

委員任期：令和4年12月1日から令和7年11月30日までの3年間

問：福祉課 ☎37-5852

ひとりで悩まず、地域の民生児童委員へご相談を

地域に暮らす身近な相談役として、生活上の困りごと、医療や介護、子育ての負担などの相談を受け、関係機関につなぎます。

秘密は、固く守られますので、お気軽にご相談ください。

こんな悩みありませんか？

- 生活の不安
- お金のこと
- 福祉サービスのこと
- 介護のこと
- 子育てのこと など



ご近所で気になることはありませんか？

- 様子がおかしい。
「最近、姿を見かけない。」
「新聞やごみがたまってきている。」
- 虐待かもしれない。
「怒鳴り声と、子どもの泣き声がする。」
「同じ服ばかり着ていて着替えていない。」



こんな活動もしています

《関係団体との合同研修会を実施》



福祉避難所における避難者誘導研修

《町長へ要望書を提出》



通学路における危険箇所改善要望書提出



福祉避難所におけるダンボールベッド等作成・検証研修



避難所に向け要支援者の誘導を行う筆談研修

ほくらボ最終発表

～中央公民館大栄分館の未来構想について～

12月17日(土) 13:30～

一般公開（申込不要）

大栄農村環境改善センター

是非ご来場ください！

20代～70代の16人の研究員が「**理想の公民館**」を発表！



～これまでの軌跡～

- | | |
|------------------|--|
| 第1回：5月15日(日) | グループワーク（公民館について思うこと）・講義 |
| 第2回：6月19日(日) | グループワーク（10年後の北栄町に必要な公民館）・講義 |
| 第3回：7月～8月 | 各グループごとに調査研究・視察等 |
| 講演会：8月10日(木) | 財政と地域のニーズから考える公共施設のこれから |
| 第4回：9月23日(金)・(祝) | 4グループによる中間発表
・デジタル化で地域をつなぐ公民館
・子育てに優しい公民館
・選ばれる町へ 自ら育つ環境を
・誰もが集える公民館 |
| 第5回：10月～11月 | 中間発表での指摘を受けて再調査・研究 |
| 講演会：11月3日(木)・(祝) | これからの公民館と地域づくり |

ほくらボとは・・・町民自らが調査研究し学び「〇〇したらどうだろう？」という提案を修正しながら北栄町にぴったりで納得のいくものを導くための新しいまちづくりのかたち。

北栄町図書館(本館)～プチリニューアルしました～

問：北栄町図書館 ☎37-5515



今年度、町民の皆さまによる「アンケート」や「夢の図書館プロジェクト」等からの意見も踏まえて、館内を少しリニューアルしました。

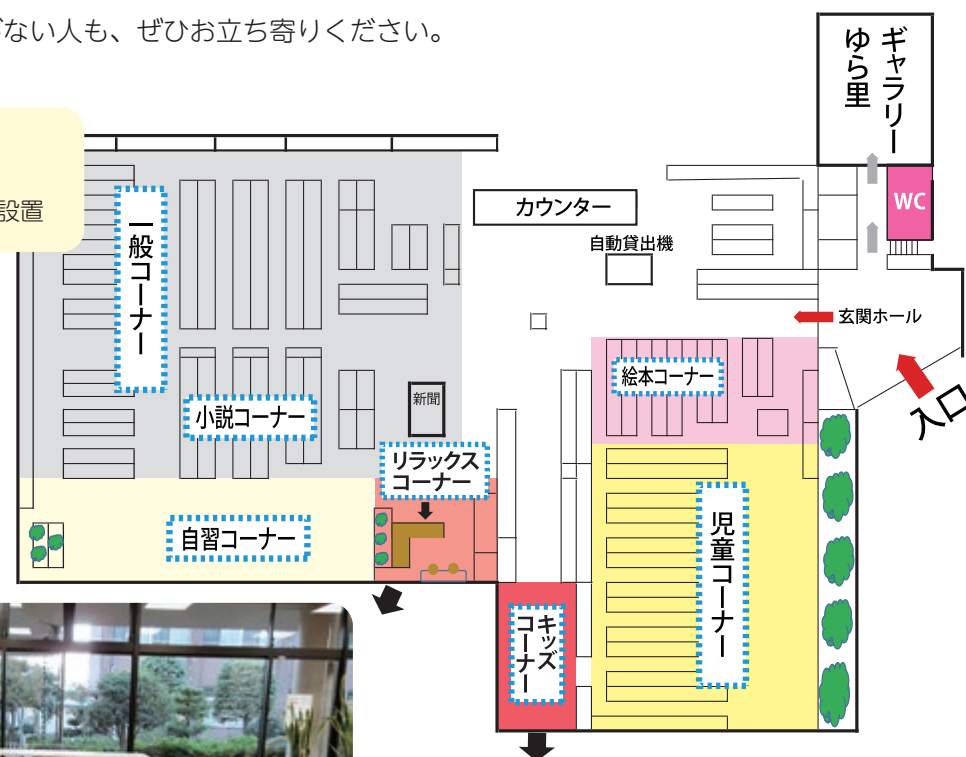
図書館は、「読書が好きな人の施設」という役割だけではなく、社会構造の変化や新たなニーズ、デジタル化の進展などに対応できるよう進化を求められています。北栄町図書館としても、できることから1歩ずつ取り組みを進めているところです。

まだ利用されたことがない人も、ぜひお立ち寄りください。

1階

【主な変更点】

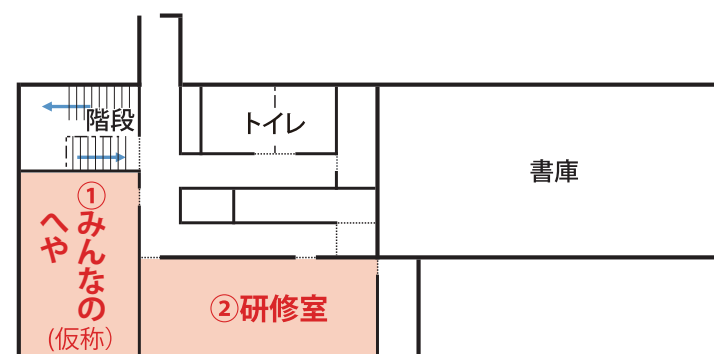
- ①キッズコーナーを設置
- ②リラックスコーナーを設置



2階

【主な変更点】

- ①みんなのへや（仮称）：コミュニティの場として使用（要予約）
※使用例：ボードゲーム等（図書館の貸出利用）・各種イベントなど
- ②研修室：自習も可能（要予約）
※①②の予約は、電話または来館時にお願いします。



「あっ！そうだ！
図書館に行ってみよう！」
と気軽においでいただけるような
「**居心地の良い図書館**」を目指しています。
ご来館お待ちしております。



電力・ガス・食料品等 価格高騰緊急支援給付金

電力・ガス・食料品等の価格高騰による負担増加を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯（住民税非課税世帯等）に対し、給付金を支給します。

【支給対象世帯・手続き】※支給は1回限り

①住民税非課税世帯

- ・世帯全員の住民税均等割が非課税である世帯
- ・手続きの有無や内容は世帯により異なりますので、通知等をご確認ください。

②家計急変世帯

- ・令和4年1月以降に予期せず家計が急変し、世帯全員が住民税非課税相当となった世帯
- ・申請書に必要書類を添付して提出してください。

【支給額】1世帯あたり5万円

【提出期限】令和5年1月31日(火)

詳しくは、町ホームページをご覧ください。福祉課生活支援室へお問い合わせください。

問：福祉課 生活支援室 ☎37-5852

宝くじ助成で備品整備 東園自治会

一般財団法人自治総合センターでは、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に自治会などのコミュニティ活動に対する支援を行っています。

この助成を受け、北栄町東園自治会ではエアコンやLED照明、アンプを整備しました。整備された備品は、地域で活用されます。



エアコン



LED照明



アンプ

問：企画財政課 政策企画室 ☎37-5864

北栄ドリーム農場 がんばってます！

イチゴの産地化に取り組む㈱北栄ドリーム農場では、9月に苗の植え付けを終え、収穫に向けた管理作業を進めています。

◆経営改善から次の一手へ！◆

第7期（昨年8月～7月）：経営改善の取り組みにより黒字決算を達成！

◎生産量アップ：冬場に光合成促進装置を稼働し、イチゴの生産量が大幅に増加しました。

◎単価向上：ふるさと納税返礼品のように単価の高い商品の販売を開始したことで、kgあたりの単価が向上しました。

◎販路拡大(地産地消)：町内洋菓子店との取引を開始（クリスマスケーキの材料）、町の学校給食で提供し、イチゴの地産地消を着々と進行了しました。

◆第8期（8月～来年7月）への展望◆

★生産量：光合成促進装置追加導入によるさらなる生産量の向上を狙います。

★販路：県事業でマッチングする都市部の複業人材を活用して、新たな販路開拓に取り組みます。

★ファン拡大：イチゴ狩り収穫体験の積極的な受け入れ、観光協会のプロモーションや大手旅行サイト等への掲載により、観光客へアプローチしていきます。

その他、これまで実施してきた取り組み（単価向上・販路拡大等）も継続してがんばっていきます。

町民の皆さんにも美味しいイチゴを味わっていただきたいと考えています。

問：産業振興課 農商工推進室 ☎37-3153



適正受診と医療費の適正化にご協力を

誰もが安心して医療を受けるためには、医療費の増加を抑えることも重要なことです。
以下の点に心がけ、医療費の適正化にご理解とご協力をお願いします。

医療費を大切にするために心がけたいこと

1 「はしご受診」や「重複受診」はやめる

医療費の無駄遣いになるだけでなく、薬の重複使用などで体にも悪影響をおよぼします。

2 時間外受診は控える

緊急時以外は、診療時間内にお医者さんにかかるようにしましょう。

3 治療は途中でやめない

一度中断して、再度受診をするとまた新たに初診料がかかってしまうことがあります。

4 ジェネリック医薬品（後発医薬品）を使用する

患者さんの自己負担が軽減されます。

医師または薬剤師に相談し、納得した上で選びましょう。

被保険者証やお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼っておくと、意思表示がよく分かって便利です。

※ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは？

新薬（先発医薬品）と同じ主成分で製造されており、同等の効果をもつ安心・安全な薬で、新薬よりも価格が抑えられています。

5 薬の飲み合わせやポリファーマシー（多剤服用）に注意する

薬は飲み合わせや多剤服用によって、副作用が生じる場合があります。かかりつけの薬局を持つようにしたり、「お薬手帳」を必ず携帯したりして、服薬管理を徹底しましょう。「お薬手帳」は、複数の医療機関にかかっている場合でも1冊にまとめましょう。

6 日頃から健康管理に努める

自分で自身の健康を管理し（セルフメディケーション）、軽い身体の不調の症状緩和などにはOTC医薬品（ドラッグストアなどで処方せん無しに購入できる医薬品）を上手に活用しましょう。

問：健康推進課 国保医療室 ☎37-5867

ほくえい未来トーク 「わたしたちの脱炭素アクション」

～省エネ最大シナリオのCO₂排出量を、再生可能エネルギーの導入で実質ゼロ（ゼロカーボン）を目指すために～

10月2日と29日、ほくえい未来トーク2022を開催し、北栄町の脱炭素の現状や将来推計を踏まえ2050年に向けたアクションプランを考えました。

第1回では専門家や町職員による北栄町の将来推計や目標についての解説を聞き、第2回では参加者が「住居」「食・農」「交通・まちづくり」の3つのグループに分かれて、2050年の脱炭素に向けて自分たちが取り組めることを発表しました。



「住居」グループ：

光熱費やCO₂排出量の見える化が省エネや脱炭素への行動につながる。太陽光パネルの設置について、住宅側の強度の調査が必要。

「食・農」グループ：

コスト・CO₂排出量削減のため選果場と加工場を一体化し、太陽光パネル設置とLED化。スマート農業で取り組みやすい体制づくり。

「交通・まちづくり」グループ：

生活に必要な施設が集まり、高気密高断熱の住宅で安心して暮らせるコンパクトシティを整備。乗り合いによる交通手段の確保。



グループ発表の様子

問：環境エネルギー課 地域エネルギー推進室 ☎37-3116

マイナンバーカードのQRコード付き交付申請書が郵送されます

マイナンバーカードをまだ申請されていない人へ、11月から12月上旬にかけてQRコード付き交付申請書が郵送されています。

申請書のQRコードをスマートフォンで読み込むと、ご自宅から簡単にカードの申請ができます。

マイナポイント第2弾の対象となるカードの申請期限は12月末（予定）です。この機会にぜひマイナンバーカードを作りませんか？

問：・マイナンバーカードに関すること
町民課 マイナンバーカード交付窓口
☎37-3115
・マイナポイントに関すること
総務課 情報防災室 ☎37-5862

12月の休日交付・申請受付日

12月11日(日)・25日(日) (完全予約制)

時：9:00～16:00まで（12:00～13:00除く）

場：北栄町役場大栄庁舎
(マイナンバーカード交付窓口)

※11日(日)の予約は8日(木) 17:00までに
25日(日)の予約は22日(木) 17:00までに
電話予約をお願いします。

クーリング・オフ制度をご存じですか？

クーリング・オフとは、訪問販売等で契約した場合に、一定の条件を満たしていれば、消費者が無条件で一方的に契約を解除できる制度です。クーリング・オフをするには、決められた期間内に、消費者から販売会社にはがき等で通知する必要があります。

6月1日から、電子メールや業者のウェブサイト上のクーリング・オフ専用フォーム、FAX等の電磁的記録でもクーリング・オフが可能になりました。

クーリング・オフができる取引かどうか不明な時や、書き方や手続き方法がわからない時は、悩まずすぐに消費生活センターへ相談しましょう。

<消費生活相談を受け付けています>

中部消費生活センターでは消費生活に関わる相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

日：火～土曜日 9:00～17:30
月、祝日の翌日 8:30～17:00
(電話相談のみ)

場：倉吉交流プラザ（倉吉市立図書館）2階
☎22-3000

問：町民課 町民室 ☎37-5866

令和4年度高校生等通学費助成の申請は3月末までです

申請は通学定期券の有効期限が含まれる年度内（3月末まで）に行ってください。（在籍期間中ではありません。）

対：①～④すべてに該当する人

- ①生徒・保護者の住所が、北栄町内にある人
- ②県内の高等学校等（公立、私立、高専等）へ通学している人
- ③公共交通機関の通学定期券を利用している人
- ④月額7,000円を超える通学費（特急料金を除く）を負担している人

内：通学定期券費用から、月額7,000円を超えた額

申・問：教育総務課 学校教育室 ☎37-5870

鳥取県ご当地体操交流大会 みんなで一緒に体操をしよう！

鳥取県主催の『鳥取県ご当地体操交流大会』が開催されます。町のご当地体操として「こけいからだ体操」をみどり二区の皆さんに発表していただきます。同時に、下記のとおりオンライン開催をします。他地域のご当地体操を体験できる貴重な機会です。お友達や近所の人を誘ってご参加ください。

日：12月9日(金) 13:30～15:30

場：北条健康福祉センター

内：・ご当地体操の紹介実演、ポイント解説
・フレイル予防とご当地体操の効果について
※インターネットで生配信されますので、それを大型スクリーンで視聴し一緒に体操をします。
※参加された人には、ほくほくポイントを50ポイントプレゼント！

講：介護予防アドバイザー 加藤敏明氏

定：30人（先着順）

申・問：北栄町地域包括支援センター ☎37-5850

シリーズ 障がいのある人が暮らしやすい社会へ ご存知ですか？ ヘルプマーク

義足や人工関節を使用している人、内部障がいや難病の人、妊娠初期の人など、外見からはわからなくても援助や配慮を必要としている人たちがいます。

配慮を必要としていることを周囲の人に知らせることで、援助が得やすくなるよう「ヘルプマーク」の普及に取り組んでいます。「ヘルプマーク」を見かけたら、思いやりのある行動をお願いします。



- ◆列車の中で、席をお譲りください
- ◆駅や商業施設などでは、声を掛けるなどの配慮をお願いします
- ◆災害時は、安全に避難するための支援をお願いします

「ヘルプマーク（ストラップ型とバッチ型）」は福祉課・北条支所総合窓口で配布しています。

問：福祉課 福祉支援室
☎37-5852 FAX：37-5339

学校復帰や社会参加・自立を応援します！ 中部ハートフルスペース

中部ハートフルスペースは、中学校卒業後の不登校・ひきこもりの心配がある青少年を支援する鳥取県教育委員会が運営する教育支援センターです。



進路未定のまま中学校を卒業した人、高校に合格したけれども通えなくなった人など、本人だけではなく、家族やその関係者の相談も受け付けています。

一緒になって考え、安心できる「居場所支援」、次への一歩を踏み出す「教育的支援」の提供に努めています。

お気軽にお問い合わせください。



問：中部ハートフルスペース 倉吉市上井503-1
(中部療育園隣) ☎27-1255

県内のSDGs活動に取り組んでいる人・企業・団体 とっとりSDGsパートナー制度スタート！ パートナーとなる個人・企業・団体を募集！！

とっとりSDGsパートナー制度とは？

鳥取県内のSDGsに取り組む個人、企業または団体にパートナーとして登録してもらう制度。

SDGsを鳥取県とともに推進し、ゴール達成に資することを目的としています。

パートナーになると？

★SDGsに取り組んでいるとして、企業・団体としてイメージアップにつながります！

・鳥取県発行のパートナー証発行
★SDGsを通じて新たなネットワークを構築できます！

・ノウハウを持つパートナーとのマッチングのお手伝い

★SDGs活動を後押しします！

・メルマガなどで皆さまの活動をサポート

申・問：(公財) 鳥取県民活動活性化センター

☎24-6460 FAX：24-6470

mail：info@tottori-katsu.net

webからの登録
はこちら⇒



鳥取中部ふるさと広域連合と中部1市4町 共催 恋活応援企画 参加者募集！



お友達との参加も
大歓迎です♡

申込サイト



対：鳥取県在住の独身男女 申：申込サイト
締：イベント7日前

クリスマス直前！恋活交流会♡
グループトーク&ミニゲーム、1対1トークで交流！
日：12月11日(日)14:00～16:30
場：打吹回廊 定：男女各8人程度 料：1,000円
スイーツ交流会
スイーツビュッフェ風♪おいしく楽しく交流！
日：令和5年1月22日(日)14:00～16:30
場：打吹回廊 定：男女各8人程度 料：1,500円

イベント詳細や追加情報は申込サイトをご確認ください♡

問：メイプル有限会社 恋活企画運営事務局
☎27-1139



図書館へ行こう

●お問い合わせ
北条町図書館
☎37-5515 FAX37-5514
北条分室 ☎36-3219 FAX36-5562

※各イベントはいずれも無料
※詳細は、館内ポスター、ホームページをご覧ください。
HP: <http://www.e-hokuei.net/1312.htm>



新春 リサイクルブック・フェア

よってらっしゃい! みてらっしゃい!
「新春 リサイクルブック・フェア」を開催します。
新たな本との出会いを楽しんでください♪

日：令和5年1月7日(土)・8日(日)10:00～17:00

場：本館、北条分室

対：当日貸出をされた人

内：保存期間が過ぎた雑誌を中心に、無料でお持ち帰りいただけます。
貸出レシートを窓口職員に見せてください。

【持ち帰り可能な冊数】

(雑誌) 1人3冊まで
(図書) くじで出た数字の数だけ
(最大6冊)

マイバックの持参を
お願いします!



あたまイキキ音読教室

日：12月17日(土)10:30～11:30

場：本館2階 研修室

【こんなことしてるよ、音読教室!】

絵本や民話、詩などを参加者の皆さんで読んでいきます。技術など必要なく、楽しく、皆さんのペースで進めます。

●9月の音読教室では●

絵本『やまなしもぎ』、古文「徒然草」、歌「夕焼小焼」や脳トレクイズなどをしました。



出前講座も実施しています!
申し込みをいただいた団体へ
出向いて音読教室を
行います。

ほくえいフォトコンテスト受賞作品展示

日：12月1日(休)～28日(休)

場：本館 ギャラリーゆらり

内：今年度実施した「ほくえいフォトコンテスト」の受賞作品を、審査員のコメントと共に展示します。

主催：観光交流課



結果発表! 推し本P R大賞



推し本P R大賞受賞作品が決まりました!!

○最優秀賞『やさいのおしゃべり』 (完田七穂さん)

○優秀賞『どうぞのいす』 (松井千恵さん)

『線は僕を描く』 (牧田一咲さん)

○審査員特別賞

『自分の小さな「箱」から脱出する方法』
(Emiさん)

受賞作品(全17点)を引き続き図書館館内で展示します。

作品の応募・投票、ありがとうございました!!

12月の開館日

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

【本館・北条分室共通】

《年末・年始の休館》12月29日(休)～令和5年1月3日(火)

休館日

おはなし会

○ 本館

11:00～

◇ 子育て支援センター

10:30～

「絵本でつながるまち」おすすめ絵本リレー

このコーナーでは、おすすめの絵本を紹介します。絵本の紹介は、先月号で紹介してくれた人から、次の人へバトンタッチしていきます。

今月の紹介者は、教育総務課 森田さんです!

森田さんのおすすめ絵本

びゅんびゅんごまがまわったら

【おすすめコメント】

皆さん、びゅんびゅんごまを回したことがありますか? 学校に隣接した豊かな自然環境の遊び場で、こうすけ君が大けがをし、大好きな遊び場にカギがかけられてしまいました。

新しい校長先生と異年齢の仲間の豊かな遊びの力との掛け合いが見事です。挿絵は、自然の空気が伝わります。初めて出会った後、私も4個回しに挑戦し、回せて喜びました。今の時代だから、子ども達、大人の皆さんにおすすめです。

来月は、大栄小学校 小田校長先生へバトンタッチ!



童林宮川
心明子
社子ひろ
作／絵



大根のカレー煮

材料(4人分)

大根 200g

厚揚げ 50g

豚ひき肉 40g

ニンジン 25g

にんにく 1片

ケチャップ 大さじ2杯

ウスターソース 小さじ1杯弱

濃口醤油 小さじ1杯弱

カレー粉 小さじ1/2杯

片栗粉 小さじ1/2杯

油 小さじ1/2杯



←学校給食のメニュー

作り方(所要時間 20分)

①大根と厚揚げは1.5cmの角切りにする。

大根は下ゆでをしておく。厚揚げは、油抜きをする。

②ニンジンはいちょう切り、にんにくはすりおろす。

③鍋に弱火で油を熱し、にんにくを炒める。豚ひき肉を入れ、中火で炒める。

④ニンジン、大根、厚揚げ、Aの調味料を加えて煮る。

⑤火が通ったら、片栗粉を水で溶き、とろみをつける。

ひとくち食育

寒さでぐんと甘味が増し、冬の食卓に大活躍の大根を使った料理です。大根の根の部分には、でんぷんの消化酵素であるジアスターゼが多く含まれているので、消化を助け、腸の働きを整える効果が期待できます。



また、葉の部分はビタミンやカルシウムなどを含んでいるので、葉も料理に使うと栄養も彩りも良くなります。

大根は、鍋料理やサラダなど料理の幅が広く、多様な調理法と味付けができる野菜です。旬の大根を生かした一品をぜひ、ご家庭でもお試しください。

給食での献立例

ご飯、牛乳、若鶏肉の梅みそ焼き、わかめのすまし汁、大根のカレー煮

(北条小学校 栄養教諭)

こんにちは「CコミスクS通信」です (学校運営協議会)

北条校区

楽しい町探検(小2)

9月末～10月中旬に「町探検」に出かけました。クラスごとに「東・南・北」のコースに分かれて活動しました。民生委員さん(10人)が、安全の見守りや活動の支援をしてくださいました。こうした地域の力に支えられ、子どもたちも先生も安心して活動することができました。



町放送「元氣配達便!!」(小5・6)

10月～11月の元氣配達便は北条小5・6年生でした。あいさつや登下校の見守り、家庭科の学習支援など、地域の人にお世話になっていることへの感謝を伝えていました。朝早くから、心がほっこりする時間となりました。



平和について考える(中3)

10月4日、北条中学校3年生が、「東伯郡遺児の会」の阪本秀樹さんに講演をしていただきました。「戦争を風化させない」「今の平和・安全は多くの犠牲の上にあり」という内容でした。戦争の悲惨さを知った上で平和の大切さについて考え、学習をさらに深めて文化祭で発表しました。



大栄校区

大栄中学校生徒 大栄小学校での読み聞かせ

9月29日、今年度2回目となる中学生による小学校での絵本の読み聞かせが行われました。今回は、4年生から6年生対象でしたが、中学生は事前に何度も練習をし、小学生に喜んでもらえるよう工夫をして臨みました。絵本を大型モニターに映しながら読み聞かせを行ったクラスもありました。



小学生からは、「二人で読んでくれたから、声が変わっておもしろかったです。」「お寿司屋さんのお話を聞いておもしろいと思いました。」といった感想がありました。

参加した中学生の感想です。「みんなが集中して聞いてくれて良かったです。」「また絵本の読み聞かせをしたいと思います。」小学生、中学生ともに嬉しい時間となりました。次回は3学期に行う予定です。



CSについての連絡先

北条小学校 ☎36-2063

北条中学校 ☎36-4800

大栄小学校 ☎37-2041

大栄中学校 ☎37-2024

*「活動の応援するよ!」の連絡お待ちしております。



人権週間 12月4日～10日
じんけんフェスティバル 12月10日

県内の児童虐待件数は135件
3日に1件の割合で虐待が発生

9月、昨年度中に鳥取県内の児童相談所などに寄せられた児童虐待の通告（通報）は538件、虐待に認定された件数は135件に上ることが報告されました。

背景には親子の孤立

昨年度の全国の虐待対応件数は20万7,000件以上と過去最多となり、幼い子どもへの痛ましい虐待死の報道も後を絶ちません。

昨年の8月摂津市では、3歳男児が母親の交際相手に熱湯をかけられ死亡。12月に春日部市で、3歳女児が両足骨折の状態で放置され、その後死亡が確認。

今年に入ってから、1月に岡山市で、6歳女児が母親と交際相手に布団を巻き付けた状態で放置され死亡。7月に厚木市で、2歳女児と1歳男児が母親に車内に放置され熱中症で死亡しています。

厚生労働省の検討会では、核家族化や地域のつながりの希薄化、こども園を利用しない未就園など、虐待の背景には親子の孤立があることを指摘しています。

人権ほくえい

.....12月の行事.....

ほくほくプラザ (北栄人権文化センター)			☎37-4676
日	時 間	行 事	
3(土)	9:00～11:00	習字教室	
11(日)	10:00～11:00	絵本の読み聞かせ会	子育てポイント
16(金)	9:00～11:00	おしゃべりサロン	
	19:00～20:15	第5回分かりやすいじんけんの話	
17(土)	9:00～11:00	習字教室	
	13:30～16:00	体験教室「モルック&クリスマスリースづくり」	
24(土)	10:00～13:00	ほくほく食堂	

北栄みらい伝承館特別企画展
令和4年度鳥取県ミュージアム・ネットワーク連携企画

染織家 1とっとり県民カレッジ連携講座

生誕100年 吉田たすくとゆかりの作家展
吉田たすくとゆかりの北栄町の作家たち[同時開催]
期：12月4日(日)まで

染色家・吉田たすくの
仕事と関わりのあった作家
たちの作品を展示して
います。

吉田たすく
共同企画展▶

壁掛<四季>
倉吉博物館所蔵

【次回企画展予告】
昔の生活道具
期：12月24日(土)～令和5年2月12日(日)まで
明治・大正・昭和の時代に実際に使用された生活道具
を展示し、その時代の生活の様子的一端を紹介します。

◇開館時間 9:00～17:00
◇休館日 月曜日(祝日の場合は翌日)、祝日の翌日(土日除く)
問：北栄みらい伝承館(北条歴史民俗資料館) ☎36-4309

社会教育の窓
中部ハイスクールフォーラム 2022

今年のテーマは「高校生の力で中部地区を元気にしよう! 地域と高校生のコラボレーション」。中部地区の高校生が考える地域活性化とは!?

日：12月18日(日)13:30～16:30
場：三朝町総合文化ホール(三朝町大瀬999番地2)
対：高校生、中学生、保護者ほかどなたでも
内：○鳥取中央育英高校「地域と高校はどう関わっているのか。」など中部の高校7校による高校生の地域参画・協働をテーマにした研究発表・事業提案
○高校生の意見交換

★会場までマイクロバスを運行します(※要申込)
行き：大栄庁舎前 12:30発
北条支所 12:45発
帰り：北条支所 17:00着
大栄庁舎前 17:15着(予定)

締：12月12日(月)
申・問：生涯学習課 文化・スポーツ推進室 ☎37-5871

フォーラム詳細はこちら

みんなde Let's Sports!! 生涯健康! 申・問：北栄スポーツクラブ ☎36-4331

◆ナイター野球リーグ開幕

5月に開幕したリーグには北条地区5チーム、大栄地区10チームが参加し、熱戦を繰り広げました。

北条地区は流通が優勝しました。大栄はA級高尾クラブが優勝、B級は東園野球同好会が見事優勝しました。

上位の成績は次のとおりです。

【北条地区】		【大栄地区】	
優 勝	流通	A級	
準優勝	山田サイクル	優 勝	高尾クラブ
第3位	曲ブリーズ	準優勝	西園野球クラブ
		第3位	由良4区野球部
		B級	
		優 勝	東園野球同好会
		準優勝	大島カープ
		第3位	大谷ブルースターズ

◆元旦マラソン&ウォーキング大会開催

日：令和5年1月1日(日・祝)
場：北条農村環境改善センター前駐車場
※詳しくは12月末に全戸配布するチラシをご覧ください。

◆北栄町バドミントン大会開催

日：12月11日(日)9:00開会
場：北条中学校体育館

◆令和4年度スポーツ表彰推薦

町では毎年、町スポーツの発展のため、功績のあった人や優秀な成績を収めた選手などを表彰しています。

該当する場合は、学校やスポーツクラブなど各所属団体または生涯学習課にご連絡ください。

①各大会で優秀な成績を収めた選手、団体
【対象期間】 1月1日～12月31日の間で開催された大会
【対 象 者】 町内在住者(対象となる大会時に町内在住者であること)
【対象成績】 県大会優秀以上
県大会2位、3位(高校生以下)

②本町スポーツの発展のため、功績のあった人
【対象者】 経験年数などに規定があります。詳しくは下記へお問い合わせください。

締：令和5年1月9日(月・祝)
※表彰式は、令和5年2月26日(日)に開催する予定です。
問：生涯学習課 文化・スポーツ推進室 ☎37-5871

公民館へようこそ

～つどろ・まなぶ・つなぐ～

北栄文芸第68号発刊しています!
北栄文芸は中央公民館・図書館・地域の公民館でご覧いただけます。
※バックナンバーもあります。

★今月の北栄町シニアクラブ
～まなび・よろこび・仲間とともに～
※クラブ会員を随時募集しています

●総合学習
日：12月5日(月)14:00～16:00
場：中央公民館大栄分館
内：防災講座「防災・防火について」
講：琴浦消防署職員

●コース別学習
日：12月19日(月)14:00～16:00
内：パソコン、ニュースポーツ、歌唱、習字、フラ、絵てがみ、食を考える、絵画の8コース
場：中央公民館・北条農村環境改善センター

★ロビー展示
期：12月2日(金)～14日(水)
内：北栄川柳教室・木工クラブ作品展
期：12月16日(金)～28日(水)
内：北栄美術協会作品展

問い合わせ：中央公民館
☎36-2062 FAX 36-5562

★中央公民館大栄分館の催し

●小筆教室
日：12月6日(火)、20日(火)
9:30～11:30
内：毛筆で小さい字をかきます
講：道祖尾良苑さん
料：300円(お茶付)

●パソコンカフェ
日：12月12日(月)、26日(月)
13:30～15:30
内：初歩のパソコン・スマホ教室
講：福田愛治さんほか
料：300円(お茶付)

●ペン習字教室
日：12月13日(火)9:30～11:00
講：道祖尾良苑さん
料：300円(お茶付)

●切り絵教室
日：12月9日(金)、23日(金)
13:30～15:30
講：寺地千代子さん、長柄敏子さん
料：300円(お茶付)

●第4回男性料理教室
日：12月15日(木)10:00～13:00
内：そば打ち
講：福田泰宏さん 料：700円

★ロビー展示
期：12月2日(金)～14日(水)
内：北栄町写真愛好会作品展
期：12月17日(土)～27日(火)
内：小筆教室・切絵教室合同作品展

問い合わせ：中央公民館大栄分館
☎37-2137 FAX 37-3393

北栄町ふるさと納税

北栄町を応援してください!!

今月の特産品



あたたかな和紙の灯りに包まれた癒しの空間を体験できます。1日1組限定のため、気兼ねなくゆったりとお過ごしいただけます。和紙の灯りで日々の疲れを癒してみませんか?

寄附金の状況 (10月末現在)

寄附件数: 3万163件
寄附金額: 4億8,169万9,000円

ふるさと納税ホームページ



ぜひ、県外の親戚やご友人にご紹介ください。

☎: ふるさと納税担当
☎37-3114



Gōshō Aoyama Manga Factory
青山剛昌ふるさと館

イベント情報

クリスマスイベント2022

謎解きクイズに挑戦してオリジナル缶バッジをゲットしよう!

日: 12月23日(金)~25日(日)
内: ふるさと館展示スペース内のどこか5カ所に隠された謎解きクイズを捜し出そう!
クイズの正解者にオリジナル缶バッジをプレゼント

※イベント期間中お一人様1個まで
料: 参加無料 (別途入館料が必要。)



さらに!!

イベント期間中、赤色のサンタ帽子を被って&赤色の蝶ネクタイを着用して展示スペースに入館すると、名探偵コナンクリアファイルをプレゼント!! 皆さまのご来館をお待ちしております♪



青山剛昌ふるさと館
ホームページ更新中!
☎: 青山剛昌ふるさと館
☎37-5389
HP: <https://www.gamf.jp>

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入館時、検温器を設置し、検温・手指消毒を行っております・マスク着用の上、ご来館ください。

地方教育行政功労者表彰 (文部科学大臣表彰) を受賞

別本勝美元教育長は、平成26年12月に教育長に就任し、7年3カ月の在職中、少人数学級の推進や発達支援室の設置など、きめ細やかな教育環境および子育てしやすい環境づくりの推進に尽力されました。

また、コミュニティ・スクールの推進、マタニティ・ファーストブック事業の開始、地域副読本の作成など社会教育・生涯学習の充実や地域の文化・スポーツ活動の推進にも力を注がれるなど、町教育行政の幅広い発展に寄与された功績が認められました。



小学生と活動する様子

伝統行事「由良だんじり」

10月23日、由良宿の街に稚児たちの叩く胴太鼓の音が響き渡る。

今年のだんじりは例年通り行われ(昨年はコロナ禍で時間短縮)稚児たちは、7時から由良宿の街を練り歩き、50カ所くらいで青年の唄に合わせて踊り、太鼓をたたき神楽を舞い、最後の披露は日も落ちた19時過ぎになります。

2年続けて団長を務めた吉田耕太郎さんは『終始緊張していましたが稚児の頑張り、由良の人達の応援もありやりきることが出来ました。これからも由良の伝統であるだんじりを続けていきたいと思っています。』と話してくれました。



青年の唄に合わせて舞を披露する稚児たち

鳥取県優秀経営農林水産業者等表彰

10月19日、鳥取市民会館で令和4年度鳥取県優秀経営農林水産業者等表彰式典が執り行われました。

これは、鳥取県の農林水産業の発展と、県内農林水産業者の技術および経営改善意欲の高揚を図るため実施される知事表彰です。

今年度の町内の表彰者は次のとおりです。(敬称略)

★優秀経営農林水産業者
橋本 圭一、橋本 ちえみ

★農林水産功労者
南場 英、濱坂 良男

★未来を担う青年農林水産業者
平信 和也

★いきいき農林水産業者
東地 隆行、村岡 幸恵

皆さま、おめでとうございます。



(左から) 平信和也さん、濱坂良男さん、橋本圭一さん、橋本ちえみさん、南場英さん、村岡幸恵さん、東地隆行さん

穂山愛子さん美術展覧会 (北栄町美術展絵手紙部門)

11月3日~15日、北条農村環境改善センターで第18回北栄町美術展が開催され、町内の芸術家をはじめとした優れた作品全134点が揃いました。

西園の穂山愛子さん(92歳)は絵手紙部門で美術展覧会を受賞。『審査員の講評を読んで非常にうれしくて涙が出ました』と話されました。

穂山さんは、とてもお元気で毎日のように畑へ出かけて野菜を作ったり、好きな絵手紙を毎日2枚描いて、午後からは小筆の練習をするなど、今回受賞した作品のタイトルにもなっている『余生を楽しく』過ごされています。



作品の想いを語る穂山さん

VOICE ~声~

企業方針である、「お客様第一主義に徹し、喜びと、満足を売る企業を追求する」をモットーに、常に「感謝」の気持ちをもって、お客様に接するようにしています。併設の自家製うどん店「北条製麺所」共々、皆さまのご来店を、心よりお待ちしております。



また、10人以上の乗車でマイクロバス送迎も行っており、帰りのお車の心配なく、お楽しみいただけます。

*ご予約は10人以上、利用の4日前までお願いいたします。
*送迎バスご利用の場合、送迎箇所は1カ所をお願いいたします。

ポイントカード加盟店紹介

ほくほくカード

(情報提供: 北栄町商工会)

~町内で頑張る企業を紹介します~



焼肉 母大笑

(北栄町田井489-1)

代表者名: 榎チュウブ

代表取締役社長 小柴雅央

電話番号: 0858-36-5033(予約電話)

営業時間: 18:00~21:00

休業日: 年末年始

(12月30日~1月3日)



1日1組限定!貸し切り焼肉店!

当店は、「1日1組限定」の予約制貸し切り焼肉店です。貸し切りですので、他の団体のお客様との接触が無いと、安心してお食事をしていただけるお店となっております。

当店おすすめの「鳥取和牛サーロインコース」(税込3,400円)は、

鳥取和牛のサーロインをはじめ、カルビ、牛タン、海鮮、ミニさぬきうどん、デザート等の17品目のコースで、味、ボリュームともに満足していただけるコースとなっております。その他リーズナブルな「焼肉コース」(税込2,600円)等や、お得な「飲み放題コース」(120分、税込2,100円)、(90分、税込1,600円)もご用意しております。

北栄町

統計調査員に登録しませんか？

北栄町では、国が実施する統計調査の業務に従事くださる人を広く募集しています。

▲調査員の活動や申し込みはコチラ

☎37-5864

問：企画財政課 政策企画室

12月の農家相談(無料)

農地などの困りごとについて農業委員が相談をお受けします。

日：20日(火) 13時30分～15時

場：大栄庁舎3階第1委員会室

問：農業委員会事務局

☎37-3135

●オレンジカフェ「なう」

認知症の人・ご家族・地域の人・専門職の交流会

日：2日(金)、16日(金)

時間は13時30分～15時30分

料：無料

場：北栄なう(由良駅前交差点北側)

問：福祉課

☎37-5852

●**ハローワーク倉吉出張相談所**

中央公民館中研修室

日：場：8日(木)

22日(木)

大栄庁舎1階相談室

時間は13時30分～16時、原則事前予約

料：無料

場：北栄なう(由良駅前交差点北側)

問：福祉課

☎37-5852

●よろず相談所(司法書士、学識経験者)

日：20日(火) 13時～15時

場：北栄支所

料：無料

問：社会福祉協議会

☎37-4522

●**人権相談所(人権擁護委員)**

日：15日(木) 13時～15時

場：北栄支所

料：無料

問：社会福祉協議会

☎37-4522

●**よくぞ相談所**

日：20日(火) 13時～15時

場：北栄支所

料：無料

問：社会福祉協議会

☎37-4522

●行政相談会(行政相談委員)

日：場：1日(木)

北栄町社会福祉センター

8日(木)

北栄支所

時間は13時～15時

料：無料

問：社会福祉協議会

☎37-4522

●**町議会定例会の日程**

12月議会を次のとおり開催します。議会の様子はYouTubeで配信します。

日：いずれも9時開始

12月6日(火) 議案説明

13日(火) 一般質問

14日(水) 一般質問

16日(金) 質疑、請願・陳情採決

20日(火) 討論・採決

場：大栄庁舎3階議場

※常任委員会審査・調査を12月8日(木)・9日(金)9時から大栄庁舎3階の第1委員会室で行います。傍聴もできます。

問：議会事務局

☎37-2445

12月の相談会(無料)

●**行政相談会(行政相談委員)**

日：場：1日(木)

北栄町社会福祉センター

8日(木)

北栄支所

時間は13時～15時

料：無料

問：社会福祉協議会

☎37-4522

中部あいサポートフェスタ2022

日：12月11日(日) 10時～15時

場：倉吉未来中心

内：ダンス・演奏などのステージ発表／事業所パネル展示／アート作品展示など

問：中部圏域障がい者地域自立支援協議会

☎26-2346

●催しもの

第5回分かりやすいじんけんの話

【テーマ】生活困窮者の人権

「安心して生活できること」生活困窮者への支援を通じて

講：北栄町役場福祉課

日：12月16日(金) 19時～20時15分

場：ほくほくプラザ

問：ほくほくプラザ

☎37-4676

●学用品・給食費などの就学援助制度について

北栄町立小・中学校の保護者に、学用品費や給食費などの一部を就学援助費として各学期末に支給しています。また、来年度の新小1・新中1への新入学学用品費は、入学前(3月中旬)に支給します。

問：議会事務局

☎37-2445

●音田教育振興基金奨学生を募集します

給付金：10万円(1回限り)

対：町在住で令和5年4月に高等学校等に進学する見込みで、保護者が経済的に困っている人

定：6人(予定)

締：12月15日(木)

※申し込み方法など詳しくはお問い合わせください。

申：問：教育総務課 学校教育室

☎37-5870

●入札参加資格審査申請書の受付を行います

令和5、6年度の指名競争入札参加資格審査申請書の受付を次のとおり行います。

入札参加希望の事業者は、申請書類の提出をお願いします。

令和5、6年度の指名競争入札参加資格審査申請書の受付を次のとおり行います。

入札参加希望の事業者は、申請書類の提出をお願いします。

令和5、6年度の指名競争入札参加資格審査申請書の受付を次のとおり行います。

入札参加希望の事業者は、申請書類の提出をお願いします。

●お知らせ

町議会定例会の日程

12月議会を次のとおり開催します。議会の様子はYouTubeで配信します。

日：いずれも9時開始

12月6日(火) 議案説明

13日(火) 一般質問

14日(水) 一般質問

16日(金) 質疑、請願・陳情採決

20日(火) 討論・採決

場：大栄庁舎3階議場

※常任委員会審査・調査を12月8日(木)・9日(金)9時から大栄庁舎3階の第1委員会室で行います。傍聴もできます。

問：議会事務局

☎37-2445

●環境ミニかわら版

家庭ごみの量(10月) 254g

(564g/人・日)

前年同月比0.17%減

○大掃除は計画的に！

年内最後の可燃ごみの収集日は北栄地区、大栄地区ともに30日(金)です。町内2カ所あるリサイクルステーションは12月29日(木)～1月3日(火)まで閉鎖します。

年末にほうきリサイクルセンターへ直接持ち込みする場合(有料)

12月29日(木) 12月30日(金)

8時30分～16時30分

最終 12月31日(土)

8時30分～11時30分

持ち込みができます。

※新年は1月4日(水)から営業します。

年末年始は混雑が予想されますので、日程表などを確認のうえ、大掃除は計画的に行いましょう。

○収集できなかったもの

電気カーペット

可燃粗大ごみで出してください。電気コードは小型家電に出してください。

タイヤチェーン

収集できません。ほうきリサイクルセンターへ直接持ち込みしてください。

ほうきリサイクルセンター

(有料)

1000㎡以上の土地募集

お貸ください お売ください

草刈に困っている 活用できていない

地域の土地を 太陽光発電用地として有効活用します

株式会社 エナテラス

(0858)36-3633

北栄町田井651-1

ピアノお売り下さい!!

買取査定 無料

ご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

トミヤ楽器店

0120-50-5103

有料 広告募集

あなたの会社、お店のPRをしてみませんか？

申込み方法等、詳しくはこちらの北栄町HPをご覧ください。

1000㎡以上の土地募集

お貸ください お売ください

草刈に困っている 活用できていない

地域の土地を 太陽光発電用地として有効活用します

株式会社 エナテラス

(0858)36-3633

北栄町田井651-1

ピアノお売り下さい!!

買取査定 無料

ご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

トミヤ楽器店

0120-50-5103

有料 広告募集

あなたの会社、お店のPRをしてみませんか？

申込み方法等、詳しくはこちらの北栄町HPをご覧ください。

納めた国民年金保険料は社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります(その年の1月1日～12月31日までに納付した保険料が対象)。

社会保険料控除の適用を受けるためには、年末調整や確定申告の際に「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」を添付する必要があります。

「社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書」について、10月以降に今年初めて納付された人には、来年2月上旬に

●道路のスムーズな除雪にご協力ください

生活道路確保のため10cm以上の積雪を目安に除雪作業を行います。

○除雪の障害となるため路上駐車はしないでください。

○民地内の立木などが降雪により道路内に張り出し、除雪に支障となることが想定される場合は、事前に伐採してください。

○深夜から早朝に除雪しますので、作業騒音などで迷惑をおかけすることがあります。

○やむを得ず玄関先などへ雪を寄せる場合があります。

問：地域整備課 地域整備室

☎37-3117

●道路のスムーズな除雪にご協力ください

生活道路確保のため10cm以上の積雪を目安に除雪作業を行います。

○除雪の障害となるため路上駐車はしないでください。

○民地内の立木などが降雪により道路内に張り出し、除雪に支障となることが想定される場合は、事前に伐採してください。

○深夜から早朝に除雪しますので、作業騒音などで迷惑をおかけすることがあります。

○やむを得ず玄関先などへ雪を寄せる場合があります。

問：地域整備課 地域整備室

☎37-3117

※電話予約が必要です

※時間を区切って受け付けします。予約された人には、検診日の約2週間前に、受付時間をお知らせします。

●子宮がん・乳がん検診

日にち	受付時間	場 所
1月12日 (木)	9:00～11:00 13:30～15:00	北条農村環境改善センター
1月23日 (月)	9:00～11:00	大栄健康増進センター
2月7日 (火)	9:00～11:00 13:30～15:00	

乳幼児の健診

●3歳児健診

日：12月14日(木)

場：大栄健康増進センター

対：令和元年10月～11月生まれ

※コロナウイルス感染防止のため、受付時間に時差を設けています。



献血にご協力ください

日：12月20日(火)

場 所	受付時間
北条農村環境改善センター	9:15～10:30
大栄農村環境改善センター	15:30～17:30

※新型コロナウイルスの影響等で場所や受付時間が変更となる場合がございます。

ほけん

バランス食で健康づくり ～健康寿命の延伸を目指して～

町では、町民一人一人の健康実現に向け「健康ほくえい計画」を策定し、町民と行政等の連携により健康づくりを進めています。今月号では、計画の項目の1つ「食生活」についてお伝えします。

	現状 (令和2年度)	目標 (令和10年度)
朝食の喫食率(大人)	85.6%	100%
主食・主菜・副菜をそろえる人の割合	41.2%	50.0%
塩分摂取に気を付けている人の割合	59.0%	70.0%
野菜を食べる人の割合	67.0%	75.0%

現状：令和2年度「暮らしと健康に関するアンケート」より

健康寿命の延伸のためには、肥満ややせを予防し、適正体重を維持することが重要です。そのために、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を基本に、朝食を欠食しないことも大切です。野菜を毎食食べ、1日の野菜摂取量を増やすことで、肥満予防や循環器疾患、糖尿病の予防に、また減塩は高血圧の予防につながります。普段の食習慣を振り返り、バランスのとれた食事を心がけましょう。

今年の健診は もうお済みですか？

町の健診には、集団健診と医療機関健診の2通りあります。今後受けられる集団健診は下記の日程通りです。集団健診は全て予約制になっています。申込・日程変更を希望される場合は、健康推進課へご連絡ください。

【これから受けられる集団健診】

セット健診 (特定・基本・長寿健診、胃がん、肺がん、肝炎ウイルス、前立腺がん)

日にち	受付時間	会 場
12月1日(木)	8:30～10:30	北条農村環境改善センター
12月2日(金)	13:00～14:30	大栄健康増進センター
12月3日(土)	8:30～10:30	

女性のがん健診 (子宮がん、乳がん)

日にち	受付時間	会 場
12月3日(土)	8:30～10:30	大栄健康増進センター
12月9日(金)	13:30～15:00	北条農村環境改善センター

※1月以降の予定は、ページ左の成人の健診欄をご確認ください。

【ふしめ歯科検診】

ふしめ歯科検診の対象年齢(年度末年齢が20,30,40,50,60,70歳)の人には、他健診と一緒に受診券を配布しています。無料で歯周疾患検査を受けることができますので、受診券・手引きをご確認のうえ、ぜひ受診してください。

申・問：健康推進課 健康づくり推進室 ☎37-5867



【12月の行事予定】 休館日：26日(月)

日にち	時 間	内 容	対 象	問い合わせ
毎週 (月)～(金)	9:00～11:30 13:00～15:30 (火)～(木)	すこやかルーム	0～5歳児と保護者	☎37-2124
6日(火)	14:00～15:30	笑育講座		ネウボラ ☎37-3224
10日(土)	9:30～11:30	パパママ教室	妊娠5カ月以降の妊婦とその家族	☎37-2124
13日(火)	10:30～11:20	寄せ植えアレンジ	妊婦または、0～5歳児と保護者	
14日(水)	10:30～10:45	おはなし会	0～5歳児と保護者	
16日(金)	9:30～11:00	1歳すくすく教室	令和4年1～2月生まれのお子さんと保護者	ネウボラ ☎37-3224
19日(月)	10:15～10:45	クリスマスの日	0～5歳児と保護者	☎37-2124
20日(火)	9:30～11:30	離乳食講習会	令和4年8～9月生まれのお子さんと保護者	健康推進課 ☎37-5867
22日(木)	9:00～11:30	測定の日 マイナンバーカード申請受付	0～5歳児と保護者	☎37-2124
23日(金)	10:00～11:20	助産師の相談室	妊婦または、0～5歳児と保護者	

【子育て支援センターからのお知らせ】

※測定の日は、身長・体重を測ります。母子手帳を持って来てください。また、保健師が来ますので相談もできます。

※紙パンツ・着替え・水分補給の用意をお願いします。

★寄せ植えアレンジ 日：13日(火) 講：村岡良彦さん 料：2,000円 締：12月6日(火)

★クリスマスの日 日：19日(月) センタースタッフと一緒に手遊びなどして楽しみましょう。

★助産師の相談室 日：23日(金) 講：まきた助産師 牧田妃佐子さん
内：講話、グループワーク、個別相談 定：10組 締：12月16日(金)



ヒートショックと浴室での熱中症に注意

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が大きく変動することが原因で起こる健康被害を言います。急激な血圧の変動によって心臓に負担がかかり、脳卒中、心筋梗塞、失神などを起こしたり、入浴中の溺死や急死につながったりすることもあります。特に高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症がある人は血圧の変化が起きやすいので、より注意が必要です。

入浴中の死亡事故原因として「熱中症」という研究結果も出ていますので、こちらにも注意をしましょう。

浴室での熱中症とは、

高温の長風呂により、高体温や浴槽から立ち上がる時の脳血流減少などによる意識障害で、浴槽から出られなくなり、その結果さらに体温が上昇して熱中症になります。

◆今日からできる6つのポイント◆

- ①浴室、脱衣所、トイレを暖かくして、寒暖差をなくす(暖房器具の使用、浴槽の蓋を開けておく、シャワーを使用したお湯はり、トイレの便座をあたためる等)
- ②お湯は41度以下で、10分以内を目安に長湯をしない
- ③かけ湯をしてから浴槽に入り、ゆっくりと出浴する
- ④家族による見守りなど一人での入浴を控える、または家族に声をかけてから入浴する
- ⑤食後1時間以内や飲酒後すぐは、血圧が下がりやすいため入浴を控える
- ⑥入浴前に水分をとる

元気がいっぱい

掲載写真 募集中!!

令和4年度に1～4歳の誕生日を迎えるお子さんの写真をお送りください（誕生日前の写真でも構いません）。

応募方法：QRコードを読み取り、メール送信画面からお送りください。



問：企画財政課 ☎37-5864

お詫びと訂正

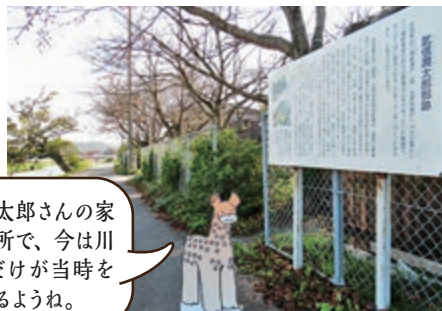
11月号裏表紙「元気がいっぱい」について、誤って表記されている文字がありましたので訂正します。誤表記されていた文字…さくら団地

北栄町文化財
キャラクター

しかと 鹿子の宝箱

今回は瀬戸の武信佐五右衛門さん、武信潤太郎さんについて紹介するわよ！

武信家は、幕末に海岸防備のため、大砲や台場が必要となったとき、財政難だった鳥取藩に代わり、私財をなげうって由良台場、六尾反射炉の建設を行ったのよ。潤太郎さんは、諸国を廻って火薬、砲製造術、反射炉の築造法などを学んでいて、才能を見込まれて武信家の分家の養子となり、鳥取藩の命で反射炉の建設に取り掛かったの。「大山まで他人の土地を踏まずに行ける」と言われたほどの大地主で、廻船業も営む豪商だった武信家だけど、反射炉の運営等で借金を抱えて、現在では宅地の跡が残っているだけなの…。



ここは、潤太郎さんの家があった場所で、今は川沿いの松だけが当時を物語っているよね。

地元応援キャンペーン第3弾実施中！

大好評の地元応援キャンペーンの第3弾が11月1日から始まりました。

ほくほくカードに電子マネーをチャージしていただくと、チャージ額の20%分のポイントが付与されるお得なキャンペーンです。



チャージ総額8,000万円に達した時点で終了となります。お早目にご利用ください！（11月11日時点で1,700万円）

※本キャンペーンによるチャージポイントの有効期限は2023年2月28日(火)です

※電子マネーの有効期限は、チャージ月を含めて6カ月間です。

※期限切れによるマネー、ポイント失効にご注意ください。

【実施期間】 2022年11月1日～2022年12月31日(土)

申：北栄町商工会、産業振興課、北条支所

問：北栄町商工会

☎37-4057

産業振興課 農商工推進室

☎37-3153



家庭教育12か条

12月の



思いやりの心を
大切にしよう

人や物を大切に