



**最後までおきりめない**  
 6月6日(日)中山小學校で春季大運動会が行われ、  
 全校生徒が元気いっぱいグラウンドを駆け抜けました。  
 (関連記事5ページ)

# な か や ま

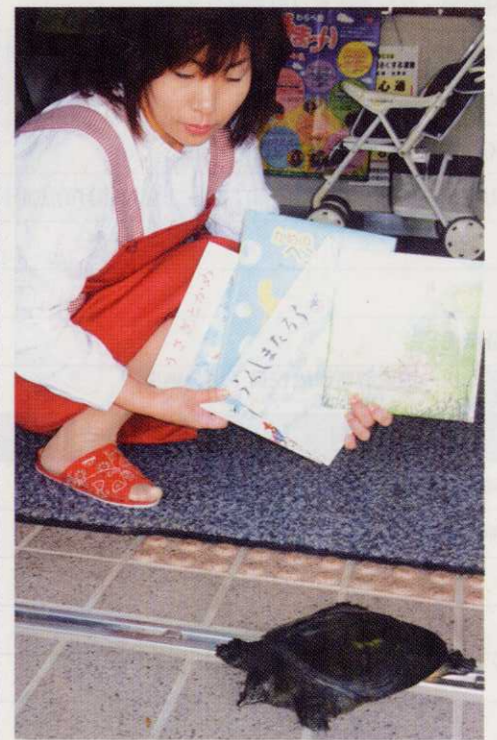
広 報

No. 565  
 2004

6

## 町民文庫にスッポン来館!

五月二十一日(金)の朝、町民文庫にスッポンが現れました。午前九時三十分頃、正面玄関の自動ドアからスッポンがちょうど館内に入ってこようとしていたのを発見したそうです。スッポンは噛み付いたら離さないことで知られていますが、池に放してやろうとして移動させるとき、裏返しになってもすぐ自力で元に戻るのを見て、その風貌や身のこなしの素早さに凶暴な性格といわれるのも分かるなあと感じました。



どこからやってきたのか分かりませんが、町民文庫のうわさ

を聞きつけて「うらしまたろう」や「うさぎとかめ」などの絵本を借りてきたのでしょうか。これをきっかけに町民文庫でカメブームが起こるかも!

▲町民文庫には、カメさんお気に入りの絵本がたくさんあります

## つぶやき

6月といえば、梅雨・あじさい・カエルにジュンブライド!テレビや雑誌、デパートなどには必ずウェディングのコーナーが組まれる季節です。ジュンブライドを直訳すれば「6月の花嫁」で、6月に結婚した花嫁は幸せになれるといわれていますが、これはもともとヨーロッパからの伝承だそうです。6月すなわち英語で June という月の名前が、ローマ神話の結婚をつかさどる女神ジュノー「Juno」からきているためこの女神の月に結婚すれば、きっと花嫁は幸せになるだろうという説。またヨーロッパの6月は1年中で最も雨が少なく良いお天気が続くため、季節的環境がベストな月であるという説など、その由来はさまざまです。私の周りでも、2組のカップルが結婚をされて、出席した友達が「やっぱり披露宴は女の子のもんだな!」と話していました。それに、結婚が決まると女性はどんどんきれいになっていきます。女の子が人生で一番輝く瞬間。あんなに豪華なドレスを着るのも一生に一度。「絶対6月に結婚したい!」という女の子の気持ちもわかるなあと感じますね。ちあき

このコーナーでは  
 姉妹町 愛媛県中山町の  
 話題を紹介します。



## 姉妹町交信

### 青空の下、少年剣士集う

#### 第29回 子供の日 剣道大会

5月5日(水)、五十崎町で開催された「第29回子供の日少年剣道大会」において、植西利絵さん(中山小5年生)が小学校女子の部(個人戦)で優勝。また、武田匠平君(中山小2年生)が1・2年生の部で第3位、畑景太君(中山小6年生)がベスト8、敢闘賞を受賞しました。3名の方、入賞おめでとうございます。



▲受賞されたみなさん。左から 植西利絵さん、武田匠平君、畑景太君

### わたしたちの町

(5月末現在人口)

人口 5,252人 (-3)  
 男 2,496人 (±0)  
 女 2,756人 (-3)  
 世帯数 1,490戸 (+1)



**人の動き**(敬称略)  
**お誕生おめでとう**  
 子の氏名 保護者 住所  
 岡崎 結子 悠一 中池谷  
**ご結婚を祝します**  
 (二宮 克彦 岡  
 (國頭 加奈恵 羽合町  
 (細田 努 島根県  
 (高橋 花織 上市

**ご冥福を祈ります**  
 圓岡 米藏 92歳 下甲  
 高見 まつこ 88歳 中尾  
 長原 茂 90歳 長野  
 高見 てる子 87歳 塩津  
 林原 重美 88歳 岡

# 第20回

# 参議院議員通常選挙

近く執行予定のこの選挙は、これからの国政の方向を選択する重要な選挙です。各候補者や、政党をよく見極めて、明るくきれいな選挙で、一人ひとりの有権者が棄権することなく意義ある一票を投じましょう。

## 選挙の制度

この参議院議員選挙通常選挙には、次の2種類があります。

- ◆鳥取県選挙区選出議員選挙  
立候補者の中から、選んだ人の個人名を記入して投票します。
- ◆比例代表選出議員選挙  
政党名または候補者名のいずれかを記載して投票します。有権者は、当選させたい候補者を選ぶことができます。

## 投票ができる人

選挙権は、国民の最も重要な参政権であり、基本的な権利です。でも選挙権を持つためには、一定の要件が必要となります。

まず、満20歳以上で、引き続き3か月以上中山町内に住んでいる人に選挙権があります。

また、他の市区町村に住所を移して3か月にならない場合、転出先の市町村の選挙人名簿に登録されていない人は、従前の投票所で投票できます。この場合、転出先の市町村の選挙管理委員会から入場券は届きません。

該当する人は、選挙管理委員会へお問い合わせください。

※選挙人名簿の登録は住民基本台帳に基づいて行われるので、住民基本台帳に記載されていないければ、20歳になって住所があったとしても、選挙人名簿には何年たっても登録されません。

住所の移転等の届出は、すみやかに行ってください。

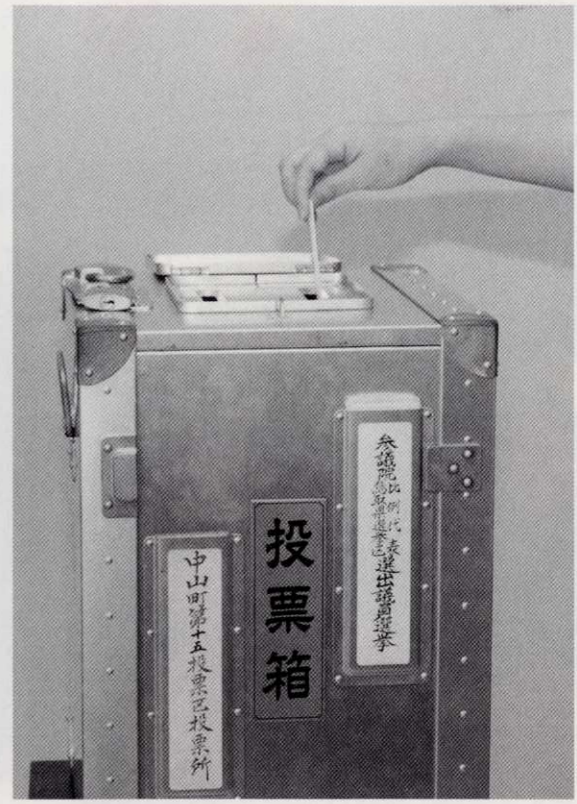
## 投票の仕方

初めて選挙権を持って投票をされるみなさん！

投票所に行くのってなんとなく緊張しますよね。でも、投票の仕方は思ったより簡単です。

- ①投票日までに自宅に入場券が送付されてきます。万一届かない場合や破損・紛失した場合でも投票可能です。当日投票所で係員にお申し出ください。
- ②入場券を持って、指定された投票所に行きます。投票所は入場券に記載されています。
- ③受付係に入場券を渡し、投票用紙をもらいます。
- ④投票記載所で投票用紙に記載します。
- ⑤投票箱に投函します。

●そのほか詳しいことは、選挙管理委員会(☎58-6111)にお問い合わせください。



見て聞いて  
よく考えて  
この一票

# 手続きが簡単になって、投票がスムーズに! 期日前投票制度が始まります

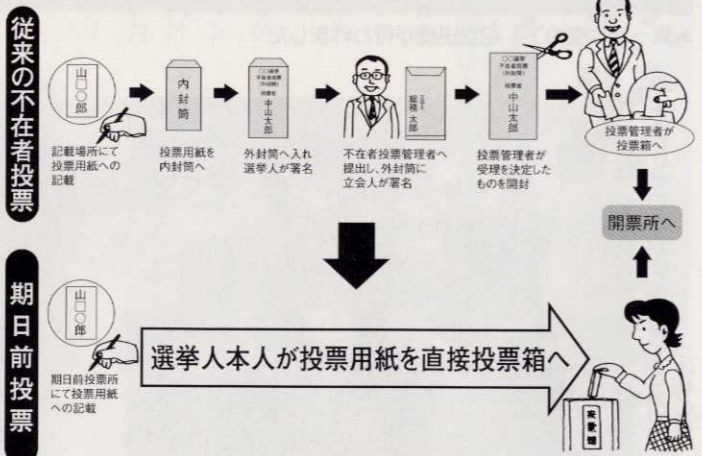
公職選挙法の一部が改正され、新たに「期日前投票制度」が創設されました。期日前投票制度は従来の不在者投票のように、投票用紙を封筒に入れて、それに署名するといった手続きが不要となり、投票しやすくなります。

## 期日前投票制度

- 対象となる投票  
名簿登録地の市町村で行う投票
- 投票期間  
選挙期日の告示(公示)の翌日から選挙期日(投票日)の前日まで
- 投票時間  
午前8時30分から午後8時まで
- 投票を行うことのできる事由  
投票日に、次のような事由に該当すると見込まれる方  
・仕事や親族の冠婚葬祭などの予定のあるとき  
・レジャーや買い物などの私用で、投票日に投票区の区域外にいるとき  
・投票日当日、病気やケガ、出産、手術などにより歩行が困難で投票所へ行けないとき
- 投票手続  
入場券を持参すれば、その場で投票ができます。宣誓書を書く以外は、選挙期日の投票所における投票の手続と同じです。

## 不在者投票

- 次の投票は、従来どおりの不在者投票となります。
- ①投票日当日までに満20歳を迎えるが、投票を行おうとする日現在、まだ満20歳に到達していない場合
  - ②仕事先・旅行先など中山町以外の市町村で行う投票
  - ③病院、老人ホームなどの施設で行う投票



## 郵便投票による不在者投票が変わりました

郵便などによる不在者投票の対象者が拡大されるとともに、「代理記載制度」が新たに創設されました。

対象者の拡大  
郵便等投票は、重度の障害などがある方が自宅や現在住んでおられる場所で郵便・信書便により投票できる制度です。平成十六年三月一日から郵便等投票の対象者が下表のとおり拡大されました。

なお、郵便投票をするためには、選挙管理委員会への事前の申請が必要です。

代理記載制度  
郵便等投票ができる方で、自ら投票の記載をすることができない者として定められた下表の方は、あらかじめ選挙管理委員会に届け出た者(選挙権を有する者に限ります。)に投票の記載をさせることができるようになります。

なお、代理記載制度を利用するためには、郵便等投票と同様に、選挙管理委員会への事前申請が必要です。

### ●代理記載投票ができる方

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	上肢又は視覚	1級
戦傷病者手帳	上肢又は視覚	特別項症から第2項症

### ●郵便等投票ができる方 ※太字は新たに対象となったもの

障害等の区分	障害等の程度	
身体障害者手帳	両下肢、体幹、移動機能	1級又は2級
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸	1級又は3級
戦傷病者手帳	両下肢、体幹、移動機能	特別項症から第2項症
	心臓、腎臓、呼吸器、膀胱、直腸、小腸	特別項症から第3項症
介護保険の被保険者証	要介護状態区分	要介護5

# 新嘗祭供御献穀齋田

六月三日(木) 江原宏昭さん(栄田)の水田で新嘗祭供御献穀齋田植式が行われ、当日は下池町長ら関係者約五十名が式典に出席しました。

式典では、細谷神主さんから奉仕者である江原さん夫妻に苗が手渡され、まず初めに江原さん

の手によって植えられました。そしてその後の豊作祈願田植式では、出席した関係者総出で一列ずつ丁寧に苗が植えられ、稲のすこやかな成長を祈りました。

今後の予定では、九月に抜穂式(刈取り)、十月下旬には皇居に米を納める献納式があります。

## 田植式

**新嘗祭とは**  
「新」は新穀、「嘗」はご馳走を意味します。新嘗祭は古くから天皇がその年に収穫された新穀や新酒を天地の神に供え農作物の恵みに感謝し、自らも食す儀式でした。このたび、江原さんの水田で作られた米は宮中で天皇が召し上がります。



▲真っ青な空の下、記念田植が行われました



▲奉仕者の江原さん夫妻による田植(田植の儀)

# 大山さん お茶の接待



▲毎年、小谷さんの接待を楽しみにたくさんの方が訪れます

五月二十四日(月)、毎年大山春季大祭が行われるこの日、祭りに向かう参拝者の方々にお茶の接待が行われました。これは、束積の小谷さんが二百三十余年前から続けているもので、その由来は小谷家の祖先が大栄町瀬戸の大地主武信氏から、一反の水田と大釜を贈られて接待の役を引き受けたことに始まります。

現在は、十四代目の当主が朝早くからお茶、赤飯、タケノコ、フキの煮しめなどを振る舞い、多くの人でにぎわいます。

遠方から話を聞いて来られる方も多く、小谷さんの心づくしの接待と楽しいお話に、一息坂峠は笑顔であふれていました。

# 優勝目指してみんなの心が一つに

## 中山小学校春季大運動会

六月六日(日) 中山小学校春季大運動会が小学校グラウンドで行われました。

蒸し暑い梅雨の空気の中、全校生徒が緑・黄・青・赤の四チームに分かれて熱戦を繰り広げ、応援席にはカメラを持ったお父さん、お母さんの姿が見られました。一年生から六年生まで一丸となって「組立て体操」や「いさい踊り」などの競技を披露し、

最後の色別対抗リレーでは各チーム一生懸命に旗を振り、グラウンド中が大きな歓声に包まれました。

みんなが決めた「一人の心がみんなの力」というスローガンのとおり、チームの優勝に向けて競技や応援に一人ひとりが力を発揮し、わずかな差で緑チームが総合優勝に輝きました。

得点表

チーム	得点
緑	735
青	666
黄	647
赤	575



▶一つのバトンがみんなの心をつなぐ



▶応援することは、その競技に参加するのと同じ意味があります



▶踊りもかけ声も元気に威勢良く

# ホールに響き渡る サックスの調べ



▲久しぶりに会った仲間と息の合った音色を奏でます

真剣な表情で演奏される曲の合間には楽しいおしゃべりもあり、感動あり笑いありの充実した時間でした。

「エンジェルサクソフオーン四重奏団」によるサクソスのコンサートが五月十六日(日)、生活想像館のわくわくホールで行われました。

このコンサートは、福永博昭さん(赤坂)が学生時代に結成した楽団の仲間と、約三十年ぶりにまた集まるとういう話が持ち上がったことをきっかけに計画され実現しました。

普段はなかなか触れられない芸術の世界を体感できるということ、たくさんの方が詰めかけ、客席がいっぱいになりました。

# よい歯のちびっ子 全員集合

6月4日～10日は、「歯の衛生週間」です。  
歯と口腔は、「健康日本21」でも取り上げられている項目で、健康上の問題にも大きく影響します。この機会に、家族や自分の歯・口の中について考えてみましょう。

先日行われた3歳児健診の歯科検診で、「よい歯」と診断された子どもたちを紹介します。この歯科検診では、歯科医師が診察し、歯科衛生士が指導をし

ます。その結果次の子どもたちが「よい歯」（むし歯ゼロ、歯の状態がとてもよい）と診断されました。



野崎 柊吾 (石井垣)  
のぞき しゅうご  
むし歯にならないようにこれからも歯みがきががんばるぞ。



橋本 一輝 (さざんか台地)  
はしもと かずき  
歯みがき嫌いだけど毎日がんばってみがいています。ずっときれいな歯でいようね。



田中 世良 (金屋)  
たなか せいら  
毎日がんばって歯みがきしてよ。これからはがんばります!!



秋田 恭平 (東積)  
あき た きょう へい  
お口をあけるのが少し上手になりました。自分でみがけるようにならなう。



橋井 公佳 (岡)  
はし い きみ か  
これからもがんばって歯みがきしま〜す。



小倉 麻尋 (南御崎)  
おぐら まひろ  
今日もハミガキでムシ歯をやっつけるぞー！！



山内 楓 (八重)  
やまうち かえで  
おかしは大好きだけど、これからはがんばって歯みがきをしよう。パイキンをやっつけるよ!!



藤田 花音 (住吉)  
ふじた かのん  
これからもはーみーがんばるぞー



田中 和真 (さざんか台地)  
たなか かずま  
はみがき上手になってきたね。これからはがんばってムシバキンをやっつけようね。



▲子どもでも鋭いツメが光ります

# 今年も 赤ちゃんフクロウ 現る

五月十七日(月)の朝、黒見憲治さん(樋口)宅の池に赤ちゃんフクロウが落ちていたのが発見されました。  
黒見さんのお宅でフクロウが見つかるのは毎年恒例となりつつあり、庭に巣があるのではなにかというお話でした。保護されたフクロウはもといた樋口神社に放され、元気に飛び立ったそうです。  
フクロウのヒナは巣立ちの時期がやってくると、巣の外に出て木の枝で親が運んでくるエサをもらって成長するため、移動するとき木から落ちて地面を歩いていることがあります。そういう場合親が近くで見守っていて、落ちた子どもをくわえて巣に戻します。また、巣立ち前の子どもなら、自分で飛んで戻っていくそうです。

## 農地の見張り番 農業委員に 秋田 実さん



▶秋田 実さん

団体推薦(農協)委員として、JA鳥取西部農協理事の秋田実さん(東積)が野口義顕さんの後任として選任されました。  
野口さんには、十三年九か月の長きにわたり農業委員としてお世話になりました。ありがとうございました。

## 手嶋選管委員長代理 総務大臣表彰

このたび、中山町選挙管理委員会委員長代理 手嶋邦男さん(田中)が、第四十三回衆議院議員総選挙において、選挙の適

正かつ公正な執行に多大な貢献をされたことを認められ、総務大臣表彰を受けられました。おめでとございます。

## 故 小澤秀義さんに 正六位の位階が授与される

昭和五十九年春の叙勲で勲五等瑞宝章を受けた元町議会議長の小澤秀義さん(羽田井)にこのほど、内閣総理大臣から正六位の位階が授与されま

した。  
なお、小澤さんは、本年一月五日に亡くなられました。ご冥福をお祈りします。

# 町職員の給与を公表 情報公開の推進に伴い、 町職員の給与の状況を公表します。

### 1 人件費の状況 (普通会計決算)

区分	住民基本台帳人口 (平成15年3月末現在)	歳出額A	実質収支	人件費B	人件費率B/A (全国平均)	平成13年度 の人件費率
平成14年度	5,440人	千円 2,963,841	千円 113,078	千円 749,374	25.3% (31.5)	26.2% (30.5)

(注) 人件費には、特別職に支給される給料、報酬等を含む。

### 2 職員給与費の状況 (普通会計予算)

区分	職員数 A	給与費				1人当たり給与費 (B/A)
		給料	職員手当	期末・勤勉 手当	計 B	
平成15年度	76人 (0)	千円 306,755	千円 36,622	千円 122,251	千円 465,628	6,126千円

(注) 1 職員手当に退職手当は含まない。  
2 給与費は、11月補正後の予算に計上された額である。  
3 ( ) 内は、再任用短時間勤務職員であり、外書きである。

### 3 職員の平均給料月額、平均給与月額及び平均年齢の状況 (平成15年4月1日現在)

区分	一般行政職			技能労務職		
	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢	平均給料月額	平均給与月額	平均年齢
中山町	339,420円	375,529円	42.9歳	288,012円	300,742円	39.1歳
国	327,623円	—	40.5歳	286,340円	—	48.9歳
鳥取県	325,551円	392,056円	40.2歳	336,937円	373,678円	43.8歳

(注) これらの額は、平成15年度給与改定前のものである。

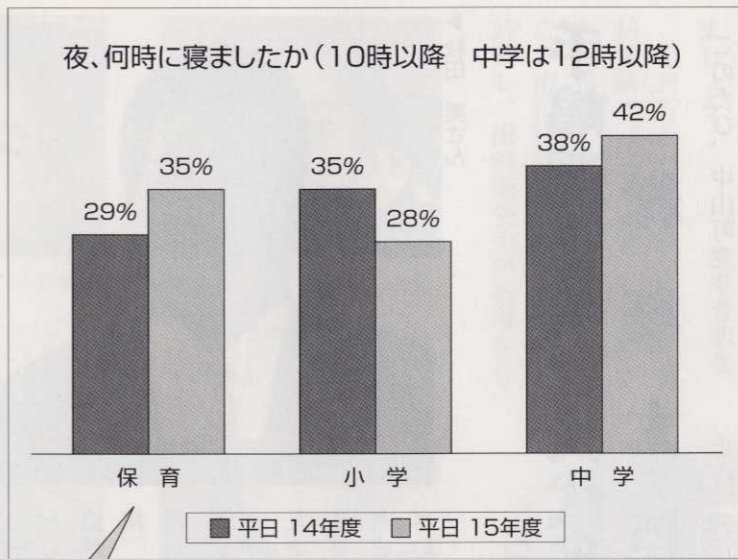
# 遅寝には良くならないのびるのびる

中山町子どもたちの生活習慣改善・啓発推進委員会

先月号で「七時より前に起きよう」と述べました。それを実行しようとするには夜は何時には寝ないといけないでしょうか。必要とされる睡眠時間は個人差があるので一概にはいえませんが、小学校下学年で九時間半、上学年で八時間半、中学生で七

時間半ぐらいが標準的といわれています。小学生以下の子が十時以降（中学生は十二時以降）に寝ていたのでは確実に睡眠不足になります。アンケート調査の結果では、小学生以外は十五年度の方が十時以降（中学生は十二時以降）に寝た人の割合が

増えています。子どもたちの遅寝が進行している」と言っても過言ではないのが現実です。遅寝には次のような問題点があることが指摘されています。



## ●食習慣スローガン 朝ごはん食べて笑顔の一日を

こんなに問題が多い遅寝をなくして、早寝早起きで健康な暮らしをしていきませんか。中学校では、アンケート調査の時期が期末試験と重なったことが寝るのが遅くなった要因の一つと考えられます。それでもあまり遅くならないように、11時頃には就寝したいものです。保育所の子どもたちも10時までに寝るよう、家庭で気をつけてあげてください。

- ①睡眠不足になる
  - ②心身の成長を妨げる
  - ③慢性的な時差ボケ状態を招く
  - ④イライラ、感情コントロールが困難になる
  - ⑤食習慣の不健全化
  - ⑥メラトニンの分泌が減少する
- 老化促進、ガン化促進

## 中山町子ども読書フェスティバル開催!

【心を育てる読書の輪】  
子ども読書の推進のため、読書や読書環境づくりを考える「中山町子ども読書フェスティバル」を開催します。

日時：6月20日(日)  
午前9時30分から  
場所：ふるさとフォーラムなかやま生活情報館

近年、「子ども読書活動の推進に関する法律」が施行され、それに併せて各自治体でも読書活動推進の計画策定や読書環境の整備が図られてつづいています。

本町でも、読書活動の大切さや家庭や地域での読書活動の支援を行うきっかけづくりとして、各関係機関や団体の代表者で実行委員会を組織し、「中山町子ども読書フェスティバル」を開催することとなりました。

みんなで読書について話し合っ、認識を深め、心を育てる読書の輪を広げていきましょう!

多数のご参加をお待ちしています。  
☆子ども読書フェスティバルの内容は以下のとおりです。  
☆託児もありません!



今なぜ「子ども読書」の推進が必要なのでしょうか? 多様なメディア情報の氾濫は子どもたちに大きく影響を与えており、子どもたちの感性や心豊かに生きる力が失われつつあるのではないかと危惧されています。そのなかで、読書を推進することは以下のような意義があると考えられます。

●本は知識の宝庫。子どもたちの生きる知恵や生きていく力などを身につけてくれる。

●幼児期の読書には、大人の関わりが必要。子どもと本を読むことで、心が結ばれ、絆を深めることにつながる。

●読書は、自ら考える力を身につけ、言葉を学び、豊かな感性を磨き、創造力や表現力を高めるうえで欠くことができない。

- 読書活動の紹介 (9時40分)
- ・詩の暗唱発表 (小学校児童)
  - ・劇「桃太郎」 (小学校図書委員会と教員)
  - ・「伯耆の白うさぎ」のお話 (細谷博高さん・小学校保護者)
  - ・ブックトーク紹介 (糸賀真由美さん・小学校保護者)
  - ・トーク研究会
- 【本と遊ぼう全国おはなし隊】 (10時30分～11時30分)
- ・隊員によるお話し会
  - ・キャラバンカー見学
- 【パネルディスカッション】 (11時00分～12時20分)
- 「心を育てる本と出会うために」をテーマに、話しあいます。
- コーディネーター 竹田幸一さん (中山小学校校長)
  - パネラーは町内の幅広い世代の方から出させていただきます。
  - 金平成司さん (小学校図書委員会委員長)
  - 高見桃子さん (中学校図書委員会前期委員長)
  - 田中洋之さん (高校生)
  - 太田郁子さん (赤川 誠さん)
  - 清見順子さん・田中祥二さん
  - 糸賀真由美さん
- 【展示コーナー】
- ・小学校児童手づくり「葉」展
  - ・町内の読書活動紹介パネル展
  - ・町民文庫貸し出しベスト50
  - ・お薦めしたい本
- 【読み聞かせコーナー】
- 町内の中学生や大人が、子どもたちに読み聞かせをします。

# 高度情報化社会に向けて

## 新町地域情報化に関する提言書を提出!

ブロードバンド検討委員会は、5月10日に提言書を合併協議会の下池会長に手渡しました。今後は、この提言書を参考にしながら合併協議会で事業計画を進めていくこととなります。ここでは、提言書の概要についてお知らせします。

(提言書をご覧になりたい方は、役場でお渡ししますので、総務課までお申し出ください)

### FTTH (Fiber To The Homeの略) による整備

従来の、CATV (ケーブルテレビ) では幹線から家庭への引き込みに同軸ケーブルを使っていましたが、FTTHでは、光ファイバーを加入者宅まで引き込みます。ここでいうFTTHは、光CATVにも対応したもので、放送だけでなく将来の大容量データ通信にも十分対応できます。構想としては、2本のファイバー (2芯) を軒先まで引き込んで、それぞれを通信用と放送用に使う方式が有力です。

### サービス開始はいつごろ?

検討委員会は平成17年10月までにサービスを開始するように提言しています。

### ケーブルテレビは見られるの?

3年後を目途に光CATVも導入するように提言しています。

### サービスの内容は?

インターネットサービスとケーブルテレビについて、民間事業者を募ってサービスするように提言しています。その他、高齢者の生活支援や告知放送などについても、行政サービスとして提供することを提案していますが、詳細については今後さらなる検討を加えることにしています。

### その他

検討委員会では、FTTHへの全戸加入は考えていません。従いまして、高速通信やケーブルテレビを利用されない世帯については、新たな出費もありません。ただし、地上デジタルテレビ放送の再送信、IP電話による町内の無料電話、画像による告知放送の提供など、町独自のサービスを格安に提供することも検討していますので、今後みなさまのご協力をお願いします。

## テレビやインターネット機器の買い替えを予定されている方へ

### ●テレビ

本町区域でも平成18年頃から地上デジタルテレビ放送が始まります。現在のアナログテレビ放送もしばらくは同時放送されますので、あわててテレビを買い換えていただく必要はありません。しかし、今お使いのテレビが古いなどの理由により、買い替えを検討される方は、地上デジタル対応のテレビを選ばれると良いでしょう。詳しくはお近くの電器店でおたずねください。

### ●インターネット

光通信網を整備した後は、アナログ回線、ISDN回線、ADSL (安価・低速・プロバイダ選択自由)に加えてFTTH (高価・高速・プロバイダ選択不明)という選択肢が増えますので、これらの中から、ご家庭や職場での用途に応じてご契約いただくこととなります。通信手段が変わっても利用可能な機器がありますので、買い換えの際はお近くの電器店とよくご相談ください。

## ADSLの勧誘にご注意ください

NTTでは、ADSLやBフレットの加入者を拡大するために、代理店を通じて、皆様のご自宅などに勧誘の電話をすることがあります。

代理店には、「デオデオ」や「百万ボルト」などの量販店のように入店があって、販売に併せて勧誘するところもある一方、電話帳だけを頼りに勧誘をするところもあります。

代理店契約はNTT東日本が全国の代理店を対象に1年更改で行っており、数も膨大であるため具体的な社名等は把握できません。

したがって、「ADSLに入りませんか?」などの電話があっ

た場合には、正規の代理店かどうか分からないということに十分注意して、受け答えしてください。

なお、「こうした業者に依頼するのは心配だ!」という加入希望の方は、実際にADSLの工事を行う「NTTマーケティングアクト東中国」に直接、お申込みください。

(NTTマーケティングアクト東中国鳥取支店)  
電話：0857-27-1141

その他、代理店に対する苦情などがありましたら、こちらへおかけください。

NTT西日本 お客様相談センター  
☎：0120-019000 (平日の午前9時から午後5時まで)

# 私たちの健康は私たちの手で

—食生活改善推進員協議会—

## 健康づくりのリーダーを育成

昨年度、西部福祉保健局（米子保健所）においてリーダー研修が開かれました。これは食を通して健康づくりを推進するリーダーを養成する目的で開かれたもので、中山町からは4人の参加者がありました。子どもと高齢者の2つのコースがあり、それぞれ3回ずつ実施されました。このうち高齢者の健康づくりコースに参加された方から感想をうかがいました。

### 健康レシピ



#### ブロッコリーの卵白あんかけ

##### 材料(4人分)

ブロッコリー……………160g  
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
 塩……………小さじ1/2  
 熱湯……………3カップ  
 卵白……………1個分  
 鶏ひき肉……………60g  
 サラダ油……………大さじ1  
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2  
 水……………1カップ  
 塩……………小さじ1/5  
 こしょう  
 片栗粉……………大さじ1/2  
 水……………大さじ1

##### 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、鶏ガラスープの素、塩を加えた熱湯で色よくゆでる。
- ②卵白を泡立てる。
- ③中華鍋にサラダ油を入れ、ひき肉をぼろぼろになるまで炒める。
- ④水溶きした鶏ガラスープの素、塩、こしょうを加えて煮立たせた後、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤卵白を加えて大きく混ぜる。
- ⑥器にブロッコリーを盛り、卵白あんをかける。

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	塩分
80 kcal	4.9 g	5.6 g	3.2 g	0.6 g

### 参加されていたがでしたか？

リーダー研修には初めて参加しました。毎回調理実習と講義がありましたが、講義の内容も食事の話ばかりでなく色々なお話を聞くことができました。特に菌の健康づくりのとき、菌の磨き方など毎日していることなのに知らなかったこともあったので勉強になりました。他にも実際高齢者が家にいるので、参考になることが多かったです。出るたびに知識が増えると思いました。また、他町の方ともたくさん知り合いになったので、勉強以外でも友好関係を広げることができてよかったです。

### 何が一番よかったですか？

色々調理実習を通じて、料理の幅が広がりました。よく使う材料でも「こんな使い方があるんだ」と毎回勉強になりました。それと、腰痛があるのでどうしたらよいか質問をしたところ、筋肉のつけ根を鍛えるとよいと言われました。歩く前でもいきなり歩かずにストレッチをするとよいそうです。痛いときは無理をしない方がよいとも聞きました。普段ちょっと気になることなど質問できる場があってありがたかったです。

### 今後の活動はどう生がしていけますか？

この研修に参加したのは、まず自分のためと思いましたが、お話や料理など自分がよくなったと思うものは人にも勧めたくります。なかなか人の前に立って話などはできないですが、ちょっと隣の方に話すことくらいはできると思っています。こんなことで役に立つかはわかりませんがこれからも機会があれば勉強したいと思います。

このリーダー研修は今年度も実施されます。昨年までのコースに加え、新たに生活習慣病（特に糖尿病予防）のコースが追加されました。中山町からは、のべ8人の方が参加される予定です。ぜひまたお話を聞かせていただきたいと思ひます。



# ちびっこ あつまれー



元気っ子クラブ通信 Vol.35

今年度第1回の元気っ子クラブが5月13日（木）に開かれました。15組の親子が参加し、初めての人と昨年から参加している人の初めての顔合わせ会となりました。

今回からは遊びなどの指導をされる保育士さんが影山真弓さん（米子市）に代わり、会の中身も少し変わったようです。



▲大きな部屋で思いっきり動き回る子どもたち

今回はなかなか家ではできそうでできないけど、新聞紙だけあれば簡単にできる遊びを習いました。

新聞紙を思いっきりやぶり、その新聞紙を雪のように降らしたり、うちわであおいで遊んだり、子どもたちははしゃいで走り回っていました。

次にその新聞紙をビニールに入れてマラカスのようにして遊びました。

その他にも新聞紙だけでできる遊び道具を習い、保護者からは、「おもちゃのないところでも手軽にできてい



▶紙をやぶいたり、一度作ったものを今度はこわしてみたりするもの、発育上とっても良い遊びです

いね。」などの声が聞かれていました。

身体を動かして遊んだ後は、昔ながらの紙芝居ケースに入った紙芝居を読んでもらいました。

お話の中にケーキやあめなど身近な物が出てくる紙芝居で、子どもたちはいつも以上にくぎづけになっていました。

保護者の方からは「ああいう紙芝居もあるんですね。」と驚きの声も聞かれました。

### ●影山保育士さんの感想

これから、いろんな内容の会が開催されます。参加者が増えてますます楽しい会になっていくといいですね。それに、お母さん方ののりのよさに助けられました。頑張っていけそうです。



▲紙芝居をめくる動きにも、子どもたちは興味津々

### 次回の元気っ子クラブは…

## パラバルーンや ハンカチであそぼう!!

日時：6月15日（火）  
 午前10時～11時30分  
 場所：環境改善センター

（問い合わせ先）  
 役場福祉保健課 保健師  
 ☎58-6112



## Pal×2で新しい出会いを見つけませんか?



日時：平成16年7月17日(土)午後6時～  
 場所：米子ワシントンホテルプラザ  
 会費：男性3千円、女性2千円(男性の町外者は5千円)  
 定員：定員になり次第締め切ります。(男女各15名まで)  
**〈申込・お問合せ先〉**  
 中山町産業振興課内  
 ☎58-6116(池信または田内まで)  
 メールアドレス：pal2@town.nakayama.tottori.jp

## 給与の源泉所得税の納付期限を忘れずに!

給料・賞与に係る源泉所得税の納付期限は次のとおりです。  
**【毎月納付の方】**  
 平成16年6月支給分  
 納付期限 平成16年7月12日(月)  
**【納期特例の方】**  
 平成16年1月～6月支給分  
 納付期限 平成16年7月12日(月)  
 (注) 納付すべき税額がない場合でも、給与等の支払があれば納付書を作成の上、税務署へ直接提出してください。

## 土砂災害防止月間 6/1～6/30 みんなで防ごう土砂災害

山地災害防止キャンペーン 5/20～6/30  
 近年、土石流・地すべり・がけ崩れなどの土砂災害が頻発しています。土砂災害防止に対する理解と関心を深め、災害による人命・財産の被害を防ぎましょう。6月から10月の間が一番山地災害の起こりやすい季節です。雨の降り方に注意し、災害が起こった場合はすばやく避難しましょう。



## 児童手当

**●目的**  
 児童手当は、児童を養育している人に手当を支給することにより、家庭における生活の安定と、次代の社会を担う児童の健全な育成及び資質の向上を目的としています。

**●支給の対象**  
 児童手当は、義務教育就学前の児童を養育している人に支給されます。ただし、前年(1月から5月までの月分の手当については前々年)の所得が一定額以上の場合には、所得制限により児童手当は支給されません。

**●手当の額**

第1子	5,000円(月額)
第2子	5,000円(月額)
第3子以降	10,000円(月額)

**●手当の支給**  
 児童手当の支給は、認定請求をした日の属する月の翌月から開始(一部特例があります)され、支給事由の消滅した日の属する月分で終わります。なお、原則として手当は、毎年2月、6月、10月に、それぞれの前月分までが支給されます。

**●必要な手続き**

- 新たに支給資格が生じたとき(出生、転入など)
- 子どもの養育状況を確認するため受給者が年1回6月に提出する現況届
- 引っ越しなどで受給者や子どもの住所が変わるとき
- 子どもが増えるなどして手当の額が増えるとき

◎担当は住民生活課です。気軽におたずねください。問い合わせ先 ☎58-6115

**児童手当現況届は6月30日までに!**



# おしらせ

**農業者年金現況届を提出しましょう!**

6月は農業者年金現況届の提出月です。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。該当の方には5月末に現況届が送られていますので、署名など必要事項を記入し、6月末日までに農業委員会へ提出してください。

《お問合せ先》中山町農業委員会 ☎58-6117

## 役場への



- は
- 国民、健康、老人保健(福祉保健課)
  - 清掃、介護保険 58-6112
  - 戸籍、住民票、印鑑(窓口) 58-6114
  - 税金、交通、年金(住民生活課)
  - 保育所 58-6115
  - 農林水産業、商工観光(産業振興課)
  - 地籍調査、イベント 58-6116
  - 農地(農業委員会) 58-6117
  - 土木、町営住宅(建設水道課)
  - 上水道、下水道 58-6118
  - 58-6119
  - 学校教育、社会教育(教育委員会)
  - スポーツ大会 58-6120
  - 支払、収納(会計課) 58-6122
  - 町議会(議事事務局) 58-6123
  - 消防、選挙、広報(総務課)
  - 統計、企画 58-6111
  - FAX 58-4024
  - 改善センター 58-6124
  - 温泉館 49-3330
  - 生活想像館 49-3310
  - 町民文庫 49-3010
  - 友好館 49-3020
  - 社会福祉協議会 49-3012
  - デイサービスセンター 49-3000
  - 介護支援センター 49-3007
  - 中央公民館 58-2334

**中山町同和教育推進協議会総会**

二〇〇四年(平成十六年)度

五月二十六日、本年度の総会を農村環境改善センターで、開催しました。町同和教育推進協議会は「同和教育の正しい認識と理解を深め、不合理な部落差別を解消し、基本的人権を確立するため、同和教育に関する事業を計画、実施すること」を目的としています。会長には昨年引き続き、奥谷正則氏(教育委員長)、副会長に、前田瀧蔵氏(隣保館長)、林原範夫氏(中学校長)が再任されました。組織は、部会と専門委員会があります。部会には、保学部会、社会部会、企業部会、行政部会の四部会があり、目的に

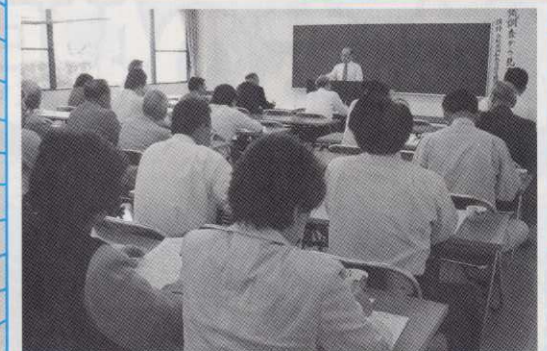
最後に、会員研修をしました。県同推協会長・宇山眞氏から「意識調査から見た成果と課題」最近の人権問題と今後の動向」と題して、昨年調査専門委員会が行いました意識調査を基にして、中山町・鳥取県とを比べながら講演していただきました。小地域懇談会等でお話しできたらと思

これから、今年度の事業が始まります。町民の皆様のご協力をお願いいたします。(人権教育推進員 池山勝也)

最後に、会員研修をしました。県同推協会長・宇山眞氏から「意識調査から見た成果と課題」最近の人権問題と今後の動向」と題して、昨年調査専門委員会が行いました意識調査を基にして、中山町・鳥取県とを比べながら講演していただきました。小地域懇談会等でお話しできたらと思

これから、今年度の事業が始まります。町民の皆様のご協力をお願いいたします。(人権教育推進員 池山勝也)

# 解放への窓



▲「中山町の意識調査から見た成果と課題」と題して、宇山眞さん(県同和教育推進協議会長)にお話しをしていただきました(同推協総会後の会員研修)

専ら委員会には、四つの委員会があり以下の様な活動をしています。

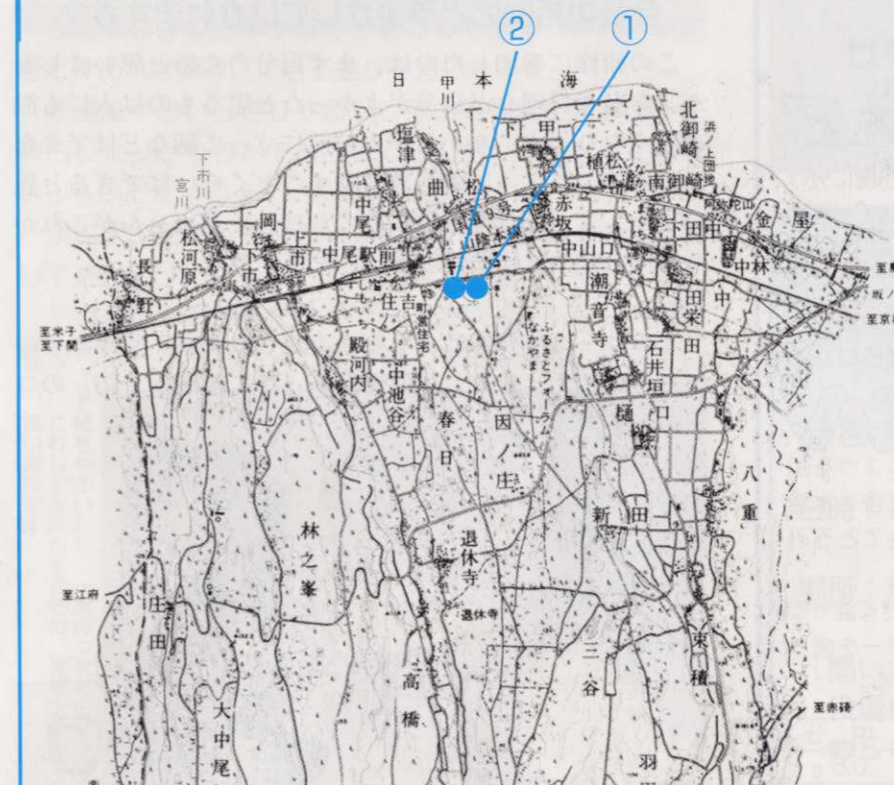
- ・ 広報委員会 広報誌「あおぞら」、町報を通して人権・同和教育の啓発。
- ・ 調査委員会 「同和教育問題についての意識調査」とその活用。
- ・ 研修委員会 町人権・同和教育研究大会、研修講座等の開催と推進者の養成。
- ・ 懇談委員会 小地域懇談会、地区交流会の計画と実施。

総会では、新役員・今年度の事業・予算・専門委員会の活動計画が承認されました。

主な事業としてしましては、

- ・ 町人権・同和教育研究大会(十二月四日)
- ・ 人権・同和教育講座三回(部落解放月間中)
- ・ 諸団体の研修(随時)
- ・ 広報誌「あおぞら」を年五回発行(七月、十一月、一、三月)
- ・ 町報「解放への窓」を使った啓発。
- ・ 小地域懇談会(四十グループ、交流会)を計画しております。

# 公共工事発注状況



- ① 野球場便所下水道宅内排水施設整備工事**
  - ・ 担当課 産業振興課
  - ・ 請負業者 (有)松本建設
  - ・ 工期 平成十六年五月十日～六月三十日
  - ・ 落札価格 二、二二六、〇〇〇円(税込)
  - ・ 概要 下水道への接続工事
- ② 農業者トレーニングセンター宅内排水施設整備工事**
  - ・ 担当課 産業振興課
  - ・ 請負業者 (有)山下水道設備
  - ・ 工期 平成十六年五月十日～六月三十日
  - ・ 落札価格 三、七五九、〇〇〇円(税込)
  - ・ 概要 トレセン及びトレセン外便所の下水道への接続

6月	
16日(水)	犬・猫引取り日
17日(木)	乳がん・子宮がん検診(改善センター)
18日(金)	
19日(土)	
20日(日)	中山町子ども読書フェスティバル
21日(月)	町議会一般質問、同和教育セミナー
22日(火)	歯科検診・フッ素塗布(改善センター)
23日(水)	ツベルクリン反応注射(改善センター)、町議会最終日
24日(木)	わくわく体験塾なかやま「通学合宿」
25日(金)	BCG予防接種(改善センター)
26日(土)	中山町ゲートボール大会(8:30~上屋付多目的広場)
27日(日)	
28日(月)	
29日(火)	成分献血
30日(水)	町県民税・国民健康保険税第1期分納期限、妊産婦研修会(10:30~デイサービス2階)
7月	
1日(木)	第54回「社会を明るくする運動」西伯郡研究大会
2日(金)	精神保健ボランティア講座(第1回)
3日(土)	
4日(日)	
5日(月)	
6日(火)	
7日(水)	
8日(木)	結核・肺がん検診
9日(金)	
10日(土)	
11日(日)	
12日(月)	
13日(火)	
14日(水)	夏の交通安全県民運動(7月21日まで)
15日(木)	

平成16年度 3町合同  
精神保健ボランティア講座に参加者募集!

**目的** 精神保健や精神障害について学び、精神障害者が地域で安心して暮らせるよう良き理解者を育成する。  
**対象** 精神保健に関心のある人及びボランティア活動を希望する人で、全講座に参加が可能な人。  
**定員** 10名程度(3町で)  
**場所** 内容参照 **主催** 中山町・名和町・大山町  
**申し込み** 6月22日(火)までに  
中山町福祉保健課 ☎0858-58-6112  
名和町福祉保健課 ☎0859-54-5207  
大山町健康福祉課 ☎0859-39-5055

回	日時	内容・場所
1回	7月2日(金) 午後1時30分~3時30分 講義は2時から	オリエンテーション 医師講義「精神障害者とボランティア活動」 ~病気の理解と障害者の現状~ 講師 精神保健福祉センター所長 原田 豊氏 場所:中山町環境改善センター
2回	7月21日(水) 午後1時30分~3時30分	交流 「病気の理解と障害者の現状と課題」 グループワーク交流~当事者を交えて(2人) 場所:中山町環境改善センター
3回	8月上旬 午前10時30分~午後3時	見学、交流 ひまわり・淀江作業所 グループワーク……大山町にかえってから 集合場所:大山町総合福祉センター
4回	9月中旬 午後1時30分~3時30分	まとめ 「これからのボランティア活動について」 講師 精神保健福祉センター 元木 順子氏 *意見交換~昨年度ボランティア講座を終了して ほっとサロン指導員に聞く *ほっとサロンを見学 場所:名和町保健福祉センター

出会い系サイトにご注意

最近、電話で債権の回収業者を名乗り、「以前使用した出会い系サイトの利用料金が滞納になっている。すぐに指定口座に入金しなければ裁判にかけて差押えをする。」などと言葉巧みに現金の振り込みを請求する架空請求事案が発生しています。このような電話があってもすぐにお金を振り込まず、知り合いや警察に相談しましょう。  
(お問合せ先) 八橋警察署 ☎49-0110まで

今も盛りだくせん!赤ちゃんサロンに遊びに来てね!

子育てサークルなかやまよりお知らせ  
おかげ様で名前も存在もずいぶん浸透してきた赤ちゃんサロン。赤ちゃん…とは名のつくものの、2~3歳の子どもさんも遊びに来てますよ!毎週水曜日午前中、デイサービス2階にて好評開催中!みんな来てみてね!お待ちしております。  
赤ちゃんサロンの日程は以下のとおりです。  
6月16日 保健師さんが来られます。  
体重測定、育児相談などお気軽に。  
23日 絵本の紹介など(町民文庫から)  
30日 妊産婦研修会(教育委員会主催)&妊婦さん交流お茶会  
助産師さんからタッチケア、ベビーマッサージについてのお話があります。妊婦さん、赤ちゃんママ必見必聴!  
7月 7日 絵本の紹介など(町民文庫から)  
14日 絵本の紹介など(町民文庫から)

6月の子育てサークルなかやまイベント情報

『手作りミニプレイランドへようこそ☆』  
日時 6月18日(金) 10時開園  
場所 農村環境改善センター(役場となり)  
参加費 親子で50円  
こちら、月1回いろんなことをやっています。遊びに来てね。

6月の税金

町県民税  
国民健康保険税  
第1期分

6月30日までに  
納めてください。



平成16年度 結核・肺がん検診日程表(7月分)

月日	対象部落	受付時間	場所
7月7日(水)	松河原	9:10~9:40	八幡神社前
	岡	10:00~10:30	岡公民館
	中尾駅前・上市の一部	10:50~11:20	下市駅前
	柴田	13:30~13:50	柴田集会所
	潮音寺	14:00~14:20	潮音寺公民館
	石井垣	14:30~14:50	石井垣集会所
7月8日(木)	八重	15:00~15:20	八重集会所
	束積	15:30~16:00	上中山コミュニティセンター
	報国	9:10~9:30	報国集会所
7月9日(金)	萩原	9:50~10:10	萩原集会所
	羽田井	10:40~11:20	羽田井公民館
	赤坂・ナスパルタウン	13:30~14:00	JA中山基幹支所資料課前
	下甲	14:10~14:40	渡辺軍次さん宅前
	高橋	9:10~9:40	高橋集会所
	退休寺	9:50~10:20	退休寺集会所
7月9日(金)	殿河内	10:30~11:00	殿河内集会所
	中尾	13:30~14:00	中央公民館
	住吉・西住吉 さざんか台団地・中池谷	14:20~14:50	中山選果場

平成16年度 結核・肺がん検診日程表(8月分)

月日	対象部落	受付時間	場所
8月18日(水)	曲松・春日・因ノ庄	8:50~9:10	中野澄雄さん宅前
	南御崎・植松・山陸団地	9:30~10:00	林業振興センター
	北御崎	10:30~10:50	西村全弘氏作業所前
8月19日(木)	樋口	11:10~11:40	樋口集会所
	下市・上市	13:30~14:20	旧JA中山逢坂支所
	長野	14:40~15:00	長野集会所
8月19日(木)	金屋・阿弥陀山	9:10~9:40	金屋公民館
	中山口・田中	10:00~10:30	中山口集会所
	塩津	10:50~11:20	塩津公民館
	二本松・香取	13:30~13:50	二本松集会所
	林之峯	14:20~14:40	林之峯公民館
	庄田・大中尾	15:00~15:20	庄田公民館
8月19日(木)	下田中1区・2区 中林・浜の上団地	18:00~19:00	下田中隣保館

第54回「社会を明るくする運動」  
西伯郡研究大会開催!

- 日 時/7月1日(木) 午後1時30分から
- 会 場/生活想像館

毎年7月を強調月間として「社会を明るくする運動」が全国的に展開されます。この運動はすべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人々の更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとするものです。  
この運動の一環として、第54回「社会を明るくする運動」西伯郡研究大会が、今年中山町で開催されることになりました。  
当日は、「子どもがいいきと育つ地域づくり」と題して米子保護区保護司で元BSSアナウンサーの濱田妙子さんによる講演のほか中山中学校吹奏楽部による演奏が行われます。  
少年をめぐる問題は、家族の絆・地域との連帯と深く結びついています。今一度誰もが支え合って生きていける地域づくりを考えていきましょう。

みんなで検診を受けましょう



「1回の貴重な機会!」  
今年も結核・肺がん検診がはじまります!!さあみなさんでかけましょう!!  
なぜ検診が必要?  
がんは早期発見・早期治療によって、かなりの確率で治せる病気となっています。しかし、がんは自覚症状が表れないことが多く、気づかないうちに進行したり、転移してしまうケースが少なくありません。そのため、がん検診が大切なのです。  
それぞれどんな検診なの?  
結核検診 16歳以上  
肺がん検診 40歳以上  
(職場や学校で検診のない人)

《内容》  
\*X線検査:結核菌が体内(肺)に侵入して病巣をつくると、レントゲン写真に影となって写ります。肺がんや肺のう胞症等もわかります。  
\*喀痰検査:たんをとって、がん細胞の有無を調べます。50歳以上で喫煙指数(一日に吸うたばこの本数×喫煙した年数)が600以上の人や6か月以内に血痰が出た人は必ず受けましょう。喫煙指数が高いほど、肺がんになりやすいといわれています。  
町では次のような日程で検診を行います。対象の方には、事前に検診票をお送りします。当日受付もありますので、ぜひ受診しましょう。

早期発見 早期治療 検診を受けましょう

子宮がん・乳がん・甲状腺がん検診

子宮がん・乳がん・甲状腺がん検診を6月17日に行います。  
対象者は、年齢30才以上(平成17年3月31日現在)の女性です。  
近年、若年女性の子宮頸がんが増えています。対象の方には保健委員さんを通じてご案内しますが、申し込みのない方でも受診できますので、希望される方はぜひお出かけください。  
詳しくは、役場福祉保健課(☎58-6112)へお問合せください。

子宮がん・乳がん・甲状腺がん検診日程表

月日	受付時間	場所
6月17日(木)	13:30~14:30	環境改善センター

料金は無料です!