

# ほろ

## 岸本中生徒が祭りを盛り上げる!

11月18日(土)、19日(日)、岸本公民館周辺でできないや祭が行われました。  
19日(日)には、岸本中学校生8人が地域活動に貢献したいとの思いから豊年みこしを担ぎ、祭りを盛り上げました。

主な内容

特集

水道管の凍結防止 …②～③

まちのわだい  
「第19回伯耆町美術展」ほか …………… ④  
おしらせ  
「健康づくり講演会の開催」  
「確定申告の相談には事前予約を!」ほか …………… ⑥



# 凍結しないために 水道管の冬支度を！

寒さが厳しくなり気温が低くなる12月から3月は、水道管や蛇口、メーターが凍りやすくなります。水道管が凍結すると、水が出なくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。特に、気温がマイナス3度前後になると凍結しやすく、場合によっては漏水の危険が高まります。

もう一度ご家庭の水道管を点検して、凍結による漏水・破裂を防ぎましょう。

## 1 凍結の防止

### 凍結しやすいのはどんな場所？

- むき出しになっている水道管
- 風当たりの強い場所にある水道管や蛇口
- 日陰にある水道管や蛇口
- 屋外にある水道管や蛇口

### 家庭でも簡単に！ 凍結防止策

#### ① むきだしになっている水道管を保温材で覆う



水道管を保温材で覆っておくと、水道管を冷たい外気から守ることができ、水温の低下・水道管の凍結を防ぐことができます。

保温材は市販されています。発泡スチロールやポリエチレンなどの素材でできた保温材で、水道管を覆っておきましょう。

また、継ぎ目や蛇口の付け根は、雨水や水分がしみこまないように防水テープでしっかりと巻きましょう。

保温材がないときは、布やタオルが保温材の代わりになります。

布やタオルを水道管に巻き付けた上から、ビニール袋など濡れないものをかぶせて、ビニールテープなどで固定しましょう。

#### ② 水抜きをしておく

水道管に水抜き栓が付いているときは、水抜きをしましょう。水道管内の水を抜くことで凍結の危険がぐっと低くなります。



## 2 凍結してしまったら

### 凍結したときの対処

- 自然に溶けるのを待つ
- 凍った部分にタオルをかぶせ、その上からぬるま湯をゆっくりかける



#### ⚠ 注意 ⚠

水道管に直接熱湯をかけると破裂することがあります。  
タオルをかぶせた上から、ぬるま湯をかけてください。

### 破裂したときの対処

- メーターボックスの中にある「元栓」を閉める
- 指定給水装置業者へ連絡し、修繕の依頼をする  
※ 指定給水装置業者以外の修繕工事は、水道料金減免制度の対象外です。



◀ 指定給水装置業者はこちらをご確認ください

## 水道料金減免制度

水道の漏水があったときのための料金減免制度を設けています。凍結などで漏水を発見したときは、町へ申請をしてください。

**【対象者】** 宅地内の配管やバルブなどが不可抗力により破損し、水道が漏水した世帯  
※ 蛇口パッキンの劣化などで給水用具から発生した漏水は対象外です。

**【減免の目安】** 漏水したと思われる水量の料金の半額

- 【注意事項】**
- 修繕工事は、指定給水装置業者へ依頼してください  
※ 自分で工事した場合や指定給水装置業者以外の業者で修繕した場合は対象外です。
  - 申請書の作成は、指定給水装置業者へ依頼してください
  - 漏水量が少量の場合は、減免の対象にならないことがあります
  - 修繕工事費用は、自己負担です  
※ 指定給水装置業者が不明な場合は、お問い合わせください。

### ◆ 宅内漏水の確認方法



水道を使用すると、水道メーターのパイロットが回転します。  
水道を全て止めても、パイロットが回転していたら、どこかで漏水しています。

パイロット



# まちのわだい

## 文化的風土の定着に向けて

### ～第19回伯耆町美術展～

第19回伯耆町美術展が11月11日(土)から13日(月)まで岸本公民館で開催されました。

この美術展は、広く町民から美術作品を募集・展示することによって、町内の美術・文化の振興に寄与することを目的としています。

今回の美術展では、一般作品が49点、特別展示が16点、児童生徒作品が118点の計183点の出品があり、3日間で608人の来場がありました。

特別展示では、伯耆町古市出身の前田進氏の洋画遺作展が行われました。

11日には前田進氏のご子息である前田真氏によるギャラリートークや、町内の版画家である生田眞氏による石版画体験のワークショップが行われ、町内外を問わず、多くの人が作品鑑賞を楽しんでいました。



じっくりと美術作品を味わっていました

## 地域のふれあい にぎやかに

### ～岸本公民館 きないや祭～

11月18日(土)、19日(日)に岸本公民館周辺できないや祭が開催されました。

この祭りは、岸本地区の児童生徒や公民館教室で活動する皆さんの作品展示に合わせて様々なイベントを企画し、町民皆さんに楽しんでもらうと毎年行われています。

19日には岸本小学校体育館で、公民館教室で活動をしている団体のステージ発表がありました。S.U.T.I.(エスユーティージュニア)合唱団は童謡『虹』、『虫歯のタンゴ』を歌い、来場者とともに歌ったり踊ったりしながら会場を盛り上げました。

また、天候不良により中止となったきしもと豊年盆踊り花火大会の一部イベントがきないや祭に合わせ行われ、19日に花火大会とお楽しみ抽選会があり、にぎやかな祭りとなりました。

なお、きないや祭で披露されたステージ発表と豊年みこし&和太鼓演奏は、伯耆町有線テレビジョン放送で1月1日(月)に放送します。ぜひご覧ください。



合唱とダンスで会場がひとつに

## 人権尊重の

## まちづくりを目指して

### ～伯耆町人権フォーラム2023～

12月3日(日)、鬼の館ホールで人権フォーラム2023(第18回伯耆町人権・同和問題実践研究交流会)を開催しました。今年度は「人権尊重のまちづくりに向けて、研究と実践で交流しよう!」というテーマで、人権啓発標語入選者の表彰や中学生による人権作文の発表、岸本中学校での人権教育の実践報告などを行いました。

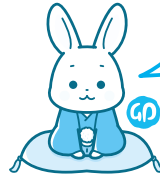
そして、「演劇集団あり」の皆さんによる人権劇「パパがママになる日」を公演しました。子どもから大人まで幅広い世代の参加者があり、トランスジェンダーをカミングアウトしたことによる家族の葛藤を描いた、認識が変わる感動的な公演を観て、差別のない明るく住みよいまちづくりの大切さを共有しました。



人権啓発標語発表の様子



1年を振り返り!



2023年は新型コロナウイルス感染症が収束し、町内各地で様々なイベントが再開されたにぎやかな一年となりました。

# 2023年のまちのわだい

TOPICS  
まちのわだい



12月	11月	10月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月
第5回ガソリン等購入助成券の配布	森と清流の里ふれあい祭 岸本公民館きないや祭	町民運動会 岸本地区大会 (株)ダイナムと災害に備えた協定を結ぶ	猛暑日、真夏日が続く暑い夏となる 二十歳の集い	各種証明書のコンビニ交付サービス開始 フェスティバル・ディア・マスミズ、5年ぶりの開催	大山ペンション祭りオープンデー 伯耆にぎわいフードマルシェ	二部小学校150周年記念イベント 新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが「5類」に移行	町立中学校の制服が新仕様に 統一地方選挙の実施 総合スポーツ公園にクライミング遊具誕生	溝口春の彼岸市、4年ぶりの開催 B&G財団と災害時の相互支援に関する協定を結ぶ	ゆうあいパル、施設改修を終えて再開 日光ふるさとまつり	桧水高原スキースキー場で3年ぶりの雪を楽しむ 伯耆町消防団出初式で安全を願う

2024年が町民皆さまにとって輝かしい1年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

HAPPY NEW YEAR

# 確定申告の相談には事前予約を!

町の会場で行う所得税・町県民税の申告相談は、会場の混雑緩和のため「予約制」で行います。日程や予約方法など、詳しくは今月の折り込みチラシ、ホームページをご覧ください。

## ◆予約方法

相談を希望する日の3日前（土・日・祝日を除く）までに予約してください。インターネットか電話で予約ができます。（日程により予約開始日が異なります。ご注意ください。）

- ・インターネット(24時間受付) <https://www.houki-town.jp/new1/10/11/1/11/>
- ・電話(平日9:00~16:00) 予約専用ダイヤル TEL:0859-68-4215



▲ネット予約はこちらから

### 《インターネット先行予約》

インターネット限定の先行予約を受け付けます。

※枠数には限りがあります。

[先行予約期間]

**1月9日(火) 9:00~1月18日(木) 16:00**



通常予約の期間は予約が込み合い、希望の日時での相談受付ができない場合があります。先行予約でお早めにご予約ください。

## ◆相談日程 午前の部 9:00~ / 午後の部 13:30~

	ところ	とき	予約開始日
平日	農村環境改善センター (給与・年金のみの人)	2月9日(金)・13日(火)・14日(水)	<b>1月22日(月) 9:00~</b>
	溝口公民館	2月16日(金)~28日(水) ※28日(水)は午前の部のみ	<b>1月22日(月) 9:00~</b>
	農村環境改善センター	2月29日(木)~3月15日(金)	<b>1月29日(月) 9:00~</b>
休日	溝口公民館	2月17日(土) ※午前の部のみ	<b>1月22日(月) 9:00~</b>
	農村環境改善センター	3月3日(日)	<b>1月29日(月) 9:00~</b>

※今年度は、地域ごとの会場・相談日の指定はありません。都合の良い会場・日程でご予約ください。

スムーズな申告相談にご協力お願いします

- ・農業や営業などの収支計算、医療費の集計は必ず相談前に済ませてからご来場ください。
- ・土地・建物、株式などの譲渡所得、分離課税を選択した配当所得、山林所得を申告する人は、申告書に添付しなければならない計算明細書などを作成のうえ、ご来場ください。(計算明細書など作成されていないときは、受け付けできない場合があります。)
- ・書き方など不明な点があるときは、事前に住民課にご相談ください。

この申告は町役場ではできません! **米子税務署またはe-Taxで確定申告を!**

- 青色申告
- 消費税、贈与税や相続税の申告
- 住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)、住宅耐震改修特別控除の申告
- 雑損控除(シロアリ駆除、雪下ろしを除く)の申告
- 暗号資産、先物取引の所得申告
- 過去年分(令和4年以前分)の申告



▲詳しくはこちら(町ホームページ)

問い合わせ先 住民課 税務室 ☎ 0859-68-3114

# 米子税務署での確定申告

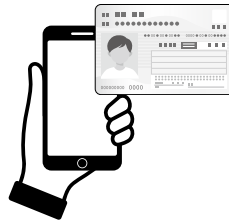
米子税務署で行う確定申告の日程・会場は次のとおりです。

確定申告期間前	確定申告期間中
<b>とき</b> 1月29日(月)～2月15日(木) (土日祝日は除く) 9:00～17:00 (受付8:30～16:00)	<b>とき</b> 2月16日(金)～3月15日(金) (土日祝日は除く) 9:00～17:00 (受付9:00～16:00)
<b>ところ</b> 米子税務署 5階会議室	<b>ところ</b> 米子コンベンションセンター 2階 国際会議室
<b>その他</b> 入場時間が指定された入場整理券が必要です。 (整理券は、当日申告会場での受け取り)	<b>その他</b> 入場時間が指定された入場整理券が必要です。 (整理券は、LINEアプリで事前発行または当日申告会場での受け取り)

## 申告時に必要なもの

米子税務署の申告会場では、ご自身のスマートフォンとマイナンバーカードを利用して確定申告書を作成します。マイナンバーカードの暗証番号が分かるようにして来場してください。

スマートフォンをお持ちでない人は、会場のパソコンを操作して申告書を作成します。



## 問い合わせ先

米子税務署

☎ 0859-32-4121

# 子宮頸がん予防ワクチン 自費接種者への費用助成

子宮頸がん予防ワクチンを自費で接種した人は接種費用の助成（償還払い）を受けられます。申請期限がせまっていますので、該当の人はお早めに申請をしてください。

対象者	申請期限
次のすべてに当てはまる人 ①平成9年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた女性 ②令和4年3月31日までに子宮頸がん予防ワクチンを接種した ③自費で接種した	令和6年3月29日(金)
<b>申請に必要なもの</b> <ul style="list-style-type: none"><li>申請書</li><li>接種費用の支払いを証明する書類 (領収書および明細書、支払い証明書等)</li><li>振込希望先金融機関の通帳またはキャッシュカード (口座等確認用)</li></ul>	<b>検診も忘れずに!</b> 子宮頸がんは多くの場合、早期発見・早期治療によって治すことができる病気です。ワクチン接種の有無にかかわらず20歳代から定期的に検診を受けましょう。



▲申請書や制度について詳しくはこちら  
(町ホームページ)

問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

## 産前産後期間の

# 国民健康保険税の免除制度

令和6年1月1日から、国民健康保険に加入している  
出産予定の人の産前産後期間の国民健康保険税が免除さ  
れる制度が始まります。免除には届出が必要です。

## 対象者

次のすべてに当てはまる人

- ①国民健康保険に加入している
- ②**令和5年11月1日以降**に出産(予定)

※出産とは妊娠85日(妊娠12週)以上の分娩をい  
い、死産・流産・早産・人工妊娠中絶も含まれます。

## 対象期間(免除される期間)

単胎妊娠(出産)のとき…出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間

多胎妊娠(出産)のとき…出産予定日または出産日が属する月の3か月前から、6か月間

〈対象期間イメージ〉 ●：免除される期間

	3か月前	前々月	前月	出産(予定)月	翌月	翌々月
単胎妊娠(出産)			●	●	●	●
多胎妊娠(出産)	●	●	●	●	●	●

(注) 免除の対象になるのは、本制度施行後の令和6年1月以降です。

(例) 令和5年11月出産の場合、免除対象は令和6年1月分のみとなります。

## 免除額

出産する人の対象期間の国民健康保険税  
(均等割および所得割の全額)

## 届出ができる時期

出産予定日の6か月前から  
※出産後の届出も可能です。

## 届出の方法

以下の書類を住民課に提出してください。

- ・届出書
- ・母子手帳(出産予定日または出産日が確認できるもの)
- ・本人確認書類(運転免許証、国民健康保険証、マイナンバーカード等)



▲届出書の様式や  
制度について  
詳しくはこちら  
(町ホームページ)

問い合わせ先 住民課 税務室 ☎ 0859-68-3114

## 「なんでも相談会」の開催

高齢の人、障がいのある人を対象に、弁護士、司法書士、社会福祉士等の専門職による個別相談会を行います。法律関係の問題や福祉サービスに疑問や困りごとを抱えている人は、この機会にご相談ください。相談会への参加には、事前に申し込みが必要です。

また、申し込みの際に相談内容について簡単な聞き取りをしますので、ご了承ください。

とき	ところ	対象者	料金	定員
1月31日(水) 13:30~15:30	岸本公民館	町内の高齢者、 障がいのある人	無料	5名程度 (先着順)

申込み・予約方法	申込み・予約期間	その他
電話申込	<b>1月24日(水)</b>	相談員：一般社団法人権利擁護ネットワーク ほうきから派遣の専門職



◀詳しくはこちら  
(町ホームページ)

申込み・問い合わせ先

健康対策課 生活相談室 ☎ 0859-68-5535



## 健康づくり講演会の開催 健康ポイント対象事業

今回の健康づくり講演会では、歯と健康についての講演を行います。歯周病菌が及ぼす健康への影響を知り、歯周ケアをすることで、さまざまな生活習慣病から体を守ることができます。ぜひお越しください。

とき	ところ	講師	テーマ
1月11日(木) 14:00~15:10	農村環境改善センター 多目的ホール	E 歯科クリニック 遠藤茂雄先生	「歯周疾患の予防で 全身の健康を守る」

### 申込方法

電話またはインターネット

### 申込締切

**1月10日(水)**

※席の余裕があれば、申し込みなしの当日参加も可能です。



### 歯周病菌の怖さ

- ・歯周病菌は、歯肉の血管から血液中に入って全身をめぐる、糖尿病、心疾患、脳梗塞などの生活習慣病を引き起こすことがあります。
- ・歯周病菌が誤えんによって肺に入り、誤えん性肺炎の一因となることがあります。



◀インターネット  
申し込みは  
こちら

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 ☎ 0859-68-5536

## 伯耆町健康ポイント **100ポイント達成者表彰**

1年間に健康ポイント100ポイントを貯めた人を表彰し、副賞を進呈します。  
この対象となるためには、令和6年1月末までにポイントカードを利用券と交換することが必要です。

### 対象ポイント

令和5年1月1日～12月31日(1年間)に貯めたポイント

### 利用券交換期限

**1月31日(水)**

### 対象者への案内

対象となった人には、2月に通知します。



◀詳しくはこちら  
(町ホームページ)

### 問い合わせ先

健康対策課 健康増進室  
☎ 0859-68-5536

## 真剣に結婚を考えるかたへの 出会い応援



鳥取県では、婚活サポートセンター「えんトリー」を開設し、結婚を考えるかたの出会いを応援しています。

システムでの  
マッチング



仲人さんによる  
お相手紹介

▼詳しくはこちら



問い合わせ先  
えんトリー(とっとり出会いサポートセンター) 米子センター  
TEL 0859-30-3443



## 新婚生活を 始めるなら 伯耆町で!

新婚世帯の住居費や  
引っ越し費用を補助します

29歳以下 39歳以下  
最大**60**万円 最大**30**万円



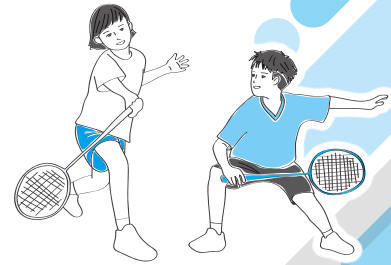
◀詳しくはこちら  
(町ホームページ)

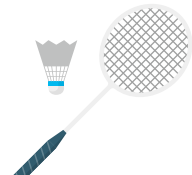

問い合わせ先 伯耆町役場住民課  
TEL 0859-68-3115

## 第10回

# 伯耆町バドミントン選手権大会の参加者募集

町内のバドミントン愛好者による男女別ダブルス個人戦の大会を町民岸本体育館で行います。お気軽にご参加ください。



<b>とき</b>	<b>ところ</b>	<b>参加資格</b>
1月14日(日) 8:20~	町民岸本体育館	町民および町内出身者、 町内勤務者
<b>種目</b>		<b>申込み・予約期間</b>
男子ダブルス(年齢フリー) 女子ダブルス(年齢フリー)		1月11日(木)
<b>申込み・予約方法</b>		 ◀詳しくはこちら (町ホームページ)

問い合わせ先 総合スポーツ公園 ☎ 0859-68-3775 / FAX 0859-68-4758

## 行政書士無料相談会

行政書士が無料で相談に応じます。

- ◆とき：1月23日(火) 10:00~12:00
- ◆ところ：岸本公民館
- ◆相談員：行政書士
- ◆内容：
  - ・相続、遺言 ・会社設立
  - ・土地利用、農地転用
  - ・契約書、合意書、協議書等の作成 など
- ◆申込期限：1月22日(月) 正午
- ◆予約方法：電話

予約・問い合わせ先

鳥取県行政書士会事務局 ☎ 0857-24-2744

## 職業訓練の受講生募集

安定した就職を目指す職業訓練を行っています。訓練内容など詳しくは、各ホームページをご確認ください。

ポリテクセンター米子  
TEL:0859-27-0111

米子公共職業安定所  
TEL:0859-33-3911



## 冬の高速道路 安全走行に関するお願い

- ◆高速道路は冬用タイヤで走る  
冬に高速道路を走るときは、気象急変に備え、必ず冬用タイヤで走行しましょう。あわせて、空気圧、溝の減り具合など、タイヤのコンディションもしっかり確認してください。
- ◆出発前に、天気予報・交通状況をチェックを！  
アイハイウェイでは、交通状況MAPの雪道情報で交通状況、道路気象状況(西日本限定)、降雪予測(西日本限定)を発信しています。他にもラジオ・テレビなどで、交通状況や気象情報を確認してお出かけください。
- ◆時間にゆとりをもって、お出かけください  
「急」のつく運転(急発進・急ハンドル・急ブレーキ)は危険です。スピードは控えめに走行をお願いします。



◀詳しくはこちら  
(ネクスコ西日本HP)

問い合わせ先

NEXCO西日本お客様センター  
☎ 0120-924-863



# 地域包括支援センターだより

## 心不全を知ろう！

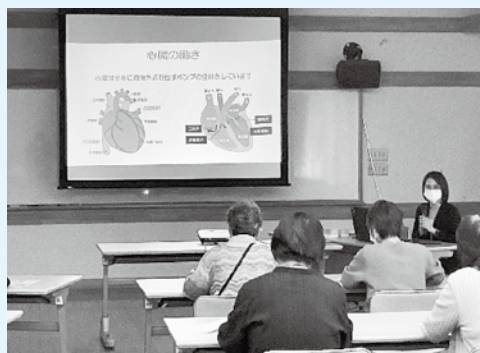
10月26日（木）に、家族介護教室を開催しました。

今回は、山陰労災病院 看護師・心不全療養士の渡部いづるさんに「『心不全を知ろう！』～心不全の基礎知識とポイントを知ろう～」というテーマで、心不全の原因や診断されたら日常生活で気を付けることなどをわかりやすく講演いただきました。

渡部さんは、山陰労災病院の心不全看護外来で、心不全の患者本人やその家族をサポートをするお仕事に従事されています。

心不全患者数は年々増加しており、数年後には死因第1位になると予測されています。心不全はあらゆる心臓病（狭心症、弁膜症、心筋症、心筋梗塞など）や生活習慣病（高血圧、糖尿病、肥満、貧血など）の行きつく先で、治る病気ではありません。

しかし、病気を正しく理解し、原因を知ることで症状をコントロールできる病気です。心不全と診断されたら、正しい病気の知識を持ち、病気と上手につき合いながら生活していきましょう。



問い合わせ先 伯耆地域包括支援センター（健康対策課 生活相談室内）☎0859-68-4632

## ほうき てびねット だより

### 生徒の地域貢献活動（ゆめネット）も再開！

今年度、溝口中学校での地域学校協働活動は少しずつコロナ禍前の状況に戻ってきています。学校支援活動では、以前のように地域の皆さんに授業の中で生徒にご支援いただいたり、環境整備等でもご協力いただいたりしています。校内で地域の皆さんと生徒たちが一緒に笑う姿が、また見られるようになったことがとても嬉しく、本当にありがたいです。

生徒たちが地域の中で活動する地域貢献活動も再開しています。今年度は公民館での小学生対象事業などで、大人のスタッフの方の補助として中学生が活躍しています。コロナ禍で途切れてしまった地域貢献活動でしたが、生徒たちが「少しでも地域の役に立ちたい」と、当たり前のように活動する姿が頼もしいです。

町内の様々な施設、団体、個人の皆様のご協力で、今後さらに中学生が地域で活動する機会が増えていきます。子どもたちがたくさんの地域の人・こと・ものと出会い、地域の良さや課題を知って、一緒に考えていけるような取り組みになればと期待をしています。

地域学校協働活動を通して、みんなが元気になる、地域が元気になるよう、これからもご協力お願いします。



溝口公民館「クリニカルアート教室」での中学生ボランティア

問い合わせ先 溝口中学校 ☎0859-62-1034

# 子育て支援センター 1月の行事

◆ 今月の健康ポイント対象日 ◆

11日、12日、17日、18日、23日、  
24日、25日、26日



とき	ところ	活動内容・時間
11日(木)	支援センター	10:00~11:30 マタニティー&ベビー
12日(金)	支援センター	10:00~11:30 親子ヨガ
13日(土)	支援センター	9:00~11:30 にこにこ土曜日
17日(水)	支援センター	10:00~11:30 伝筆(つてふで)
18日(木)	支援センター	10:30~11:30 出前親子絵本タイム
23日(火)	支援センター	10:00~11:30 栄養士相談の日
24日(水) 25日(木)	支援センター	10:00~11:30 わくわくひろば 0才 わくわくひろば 1才~
26日(金)	溝口保育所・ 予備室	9:00~11:30 出張子育て支援センター *パルプラスオン内の子育て 支援センターはお休みです。
27日(土)	支援センター	9:00~11:30 にこにこ土曜日

**11日** 10:00~11:30  
(木) 支援センター  
マタニティー&ベビー

- お母さん同士の交流の場です。
- 子育て談義をしながら手作りおもちゃを作ります。
- お父さんの参加、妊婦さんの参加も大歓迎です。

おもちゃ作りはお手伝いをします。  
[対象] 妊婦さん、4~5か月迄の赤ちゃんと家族

**12日** 10:00~11:30  
(火) 支援センター  
親子ヨガ

- お母さんが体を動かしてリフレッシュする時間です。
- 子どもはお母さんの側で遊べます。

[講師] 新田恵美子氏  
[持ち物] 運動の出来る服装・飲み物  
[参加人数] 8組まで  
[申込締切] 1月10日(水)

**17日** 10:00~11:30  
(木) 支援センター  
伝筆(つてふで)

- 筆ペンを利用して書きます。
- いつでもどこでも、いつまでも描ける筆文字アートです。

[講師] 古川匡子氏  
[参加人数] 8組まで  
[申込締切] 1月15日(月)

**23日** 10:00~11:30  
(火) 支援センター  
栄養士相談の日

- 町の栄養士さんに食と体の話を聞いたり、日ごろの離乳食の進め方や幼児食の悩みなど気軽に相談できる場です。

支援センターに遊びに来て是非利用してください。



[開館時間] 平日9:00~11:30、13:30~16:00

[場所] パルプラスオン(岸本保健福祉センター)内

・イベントがあるとき以外は、平日毎日、どなたでもご利用できます。

・イベントの詳しい内容は「すくすくだより」に掲載しています。HP・各保育所・図書館等で読むことができます。

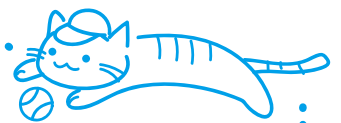


センターHP

問い合わせ先 子育て支援センター (パルプラスオン内) ☎ 0859-39-8011



## スポーツひろば



### 伯耆町バレーボール大会

11月5日(日)に第19回伯耆町バレーボール大会を開催しました。新型コロナウイルス感染症の影響により3年ぶりの開催となったこの大会は、町民岸本体育館で男子の部、B&G体育館で女子の部を実施。町内の集落や組による対抗戦で、男子10チーム2ブロック制、女子5チームが熱戦を繰り広げました。

#### 大会結果

##### 男子の部【Aブロック】

👑 優勝 大寺 準優勝 こしがが丘  
第3位 田園町、番原

##### 男子の部【Bブロック】

👑 優勝 吉長 準優勝 スカイトウン  
第3位 伯耆ニュータウン、殿河内

##### 女子の部

👑 優勝 殿河内 準優勝 坂長  
第3位 田園町、こしがが丘



Aブロック優勝(大寺)



Bブロック優勝(吉長)



女子優勝(殿河内)

問い合わせ先 総合スポーツ公園 ☎ 0859-68-3775

連載

SERIALIZATION

# と しょ 図書つうしん

Library Information

溝口図書館 TEL 62-0717  
岸本図書館 TEL 68-3605  
二部公民館図書室 TEL 62-7159  
日光公民館図書室 TEL 63-0306



ホームページ <https://www.houki-town.jp/book/>

## 今年もあります! 福袋&福引

### 溝口図書館 福袋

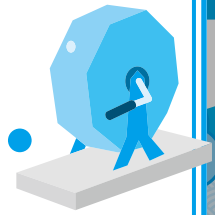
溝口図書館では、毎年恒例の本の「福袋」を用意しています。それぞれテーマに合わせた本が2~3冊入っています。普段の貸出上限10冊とは別に借りていただけるので、借りたい本がたくさんあってもOK!!



先着  
35袋

### 岸本図書館 福引

岸本図書館では、1月4日に本を借りた人先着15組限定で、毎年恒例の福引きを行います。また、本を借りた人先着30名には、干支にちなんだしおりをプレゼントします。どちらも無くなり次第終了となりますのでご了承ください。



### 出前図書館

なかなか図書館へ行く機会がない人のために、出前図書館を行っています。ご希望の地区は図書館までご連絡ください。

- 大内：1月10日(水) まめまめクラブ開催後
- 荘：1月11日(木) まめまめクラブ開催後
- みどり：1月18日(木) サロン後
- 文化センター：1月24日(水) 100円ランチ前  
1月27日(土) わくわく土曜日

### 各教室 1月の予定

### あたまイキイキ音読教室

男性の日	溝口	岸本
1月10日(水) 10:30~11:30 溝口公民館2階 中会議室	1月17日(水) 10:30~11:30 溝口公民館3階 大会議室	1月24日(水) 10:30~11:30 岸本公民館2階 中会議室

### 布絵本ちくちくボランティア教室

とき 1月16日(火) 13:30~16:00  
ところ 溝口公民館2階 中会議室

### にこにこおはなし会

とき 1月18日(木) 10:30~11:00  
ところ 子育て支援センター

新型コロナウイルス感染症の影響で、予告なく変更する場合があります。詳しくは、図書館へお問い合わせください。

### こちらから蔵書検索できます!

二次元コードを読み取って、町内の図書館資料を蔵書検索・予約することができます。※通信料は利用者負担となります。



※町内の図書館(室)で借りた本は、溝口図書館、岸本図書館、二部公民館、日光公民館どこでも返却できます。  
※本が破損・汚損した場合は、そのままの状態でもカウンターまでお持ちください。

### 図書カレンダー-1月

溝口・岸本図書館							二部・日光公民館						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6	31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	28	29	30	31	1	2	3

どちらの図書館・公民館でも、図書の予約と返却ができます。

休館日



# 合言葉は **おたがいさま** vol. 26

## 生活支援コーディネーター本田の支え合い活動レポート

10月4日(水)に倉吉未来中心で開催された「令和5年度 第2回鳥取県生活支援コーディネーター研修」に参加しました。研修では「地域の支え合いがなぜ必要なのか?」というテーマで講演がありましたので、その内容を紹介します。

皆さんが「あなたの地域は支え合っていますか?」と聞かれたとき、どんな「支え合い」が頭に浮かびますか。集落によっては見守り活動をされていたり、定期的に地域交流の場や運動する場を開催されていたりするところもあると思います。これらは安否確認や閉じこもりの予防、健康増進などを目的とした「支え合い」です。支援する側、支援される側に関係なく、参加者それぞれが、無理のない範囲で役割を担うことが社会参加となり、介護予防やフレイル予防に繋がります。

また、前述のような「支え合い」活動でなくても、皆さんが日常何気なく行っているご近所やお友だちとの付き合いも立派な支え合いです。地域の支え合いは、「地域のお宝」です。みなさんも周りにある「お宝」を探してみてください。

地域の支え合い活動についてお悩みの点がありましたら、いつでもご連絡ください。合言葉は“おたがいさま”です。 本田 典子

問い合わせ先 ▶ 健康対策課 生活相談室 ☎0859-68-5535

やさしい  
人権啓発講座  
ひまわり  
セミナー

### 1月は、高齢者の人権について考えます!

と き: 1月25日(木) 13:30~15:00

と ころ: 溝口公民館

内 容: ワークショップ「生涯現役 ~みんなが安心して暮らせるまちづくり~」

講 師: 大下 真史さん (南部町教育委員会 社会教育主事)

問い合わせ先 ▶ 教育委員会事務局 人権政策室 ☎0859-62-0713



有料広告

## ピアノお売り下さい!!



訪問査定  
無料

ピアノ調律師がお伺いいたします。

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。

YAMAHA

平田ミュージック ☎0120-20-4501

〒683-0064 米子市道突町1-34



### パソコンやスマートフォンで 広報ほうきを読んでもみませんか?



町ホームページ  
2024年広報ほうき

広報ほうきは、伯耆町ホームページにも掲載しています。いつでも、どこでも、パソコンやスマートフォンから広報ほうきを読むことができます。

有料広告

お家おたすけ屋さん



SKILL LABO 維新工業  
ISHIN INDUSTRY

〒689-4122 鳥取県西伯郡伯耆町坂長715-1

TEL 0859-57-7177

携帯 090-7972-0426

http://www.tasuku-houki.com/

# 解体

## 住宅 倉庫 空き家 小さな箇所も 解体します!

解体施工技士が施工、  
管理するので安心!

住宅内外装工事 樹木伐採工事 一級空家管理士  
ブロック工事 不用品の回収  
フェンス工事 壁の塗り替え、張り替え



< 鳥取県西部解体業協議会 会員 >  
< 一般社団法人 空き家管理士協会 会員 > < 伯耆町空き家対策協会 会員 >  
建設業許可 鳥取県知事許可(般-2) 第7427号 とび・土工事業 解体工事業  
産業廃棄物収集運搬許可 鳥取県 鳥根県 許可 192704号



連載

SERIALIZATION

14



ゆく年を振り返り、そして新しい年に期待を膨らませる時期となりました。皆さんはどのような思いで新年を迎えられるでしょうか。新型コロナウイルス感染症の分類変更から初めての年末年始になりますから、ご家族に加え、これまで帰省を我慢してこられた遠方の方々も集われて、にぎやかな新年を迎えられるものと思います。新しい年が皆様お一人お一人にとって充実したものとなることを祈念いたします。

さて、新年の干支は「辰」。躍動感を強くあらわすものとされています。少子高齢化の進展や物価高などの国内経済の課題、また深刻な国際紛争の広がりなど数多くの困難の中で、いかにして将来への展望を切り開いていくか重要なポイントとなりますし、これらを争点とした総選挙の実施時期も注目されるところです。

そして冬に注意しなければならないのが積雪。事業者の皆さんの協力を得ながら除雪体制には万全を期して臨んでいますが、短時間の急激な降雪には対応に時間がかかる場合もありますし、バス路線などの優先除雪路線から対応することなどもご理解いただきたいと思います。秋には「ナナカマドの実が多い」とか「カメムシが多い」とか貴重な警告もありますので自宅周りを除雪しやすいように片付けていただくなどご協力をお願いします。

おわりに町民の皆様の一年が充実したものとなるよう重ねてお祈りいたします。

- 戸籍の窓** 11月届出分(敬称略)
- 田口 風紗** (女) 保護者/泰洋・実紗 住所/岸本(伯耆ニュータウン)
  - 陣内 穂乃佳** (女) 保護者/将清・澄香 住所/岸本(伯耆ニュータウン)
  - 小林 結陽** (女) 保護者/孝史・咲寿 住所/岸本(伯耆ニュータウン)
  - 渡部 知世** (女) 保護者/勇氣・真理子 住所/遠藤(遠藤)
  - 山根 柚** (女) 住所/山根
  - 山根 杏** (女) 住所/山根
  - 山根 杏** (女) 住所/中祖(中祖)

お誕生おめでとう

**戸籍の窓**

11月届出分(敬称略)

おくやみ申し上げます

- 山崎 秀雄** (74歳) 須村(須村)
- 秋山 純夫** (91歳) 大殿(大寺)
- 長尾 萩恵** (78歳) 大殿(こしきが丘)
- 柳田 和美** (70歳) 大殿(殿河内)
- 梅林 文江** (92歳) 畑池(森脇)
- 八橋 公治** (51歳) 船越(船越)
- 矢田 治** (99歳) 大江(大江)

**第10回 家庭の日標語** 入賞作品

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。家族団らんや家族そろっての行事などを通して、子どもたちを心豊かに育てましょう。  
※学年表記は令和4年度のもの

- かぞくはね みんななかよし たのしいね  
八郷小学校 笹間 花澄
- がんばって 家族の応援 心の支え  
岸本中学校 1年 實重 澄泉



**人権啓発標語**

- あそぼうよ ともだちになる  
まほうのことば  
岸本小学校 1年 田中 千尋
- 「ごめんね」で こころのトゲトゲ  
きえてった  
岸本小学校 1年 原 佑樹
- されたらやだから いじわるしないよ  
岸本小学校 1年 仲佐 維織

**人口のうごき**

人口	10,311人	(-1人)
男	4,947人	(-2人)
女	5,364人	(+1人)
世帯	3,863世帯	(+2世帯)

※住民基本台帳に基づく人口(令和5年12月1日現在)

- 松本 野口 権代** (剛毅) 上野(上野)
- 洋子** (68歳) 大内(天内)
- 昌範** (71歳) 上野(上野)

**光風**  
渡部葬祭場

偲び、慕ぶ

故人様の想い、  
故人様への想いを届けるお手伝い



光風 渡部 検索

お気軽にお問合せ・ご相談ください。365日、24時間対応いたします。  
伯耆ホール / 伯耆町吉長 150-1 ☎0859-68-4949

SERIALIZATION

連載

食生活改善推進員 おすすめ

# 旬のレシピ

— Vol.19 —

だより

冬の旬食材の代表、“大根”をたっぷり使ったレシピをご紹介します。

マーボー  
**麻婆大根**



- 材料(4人分)**
- 大根 …… 正味 300g
  - 豚ミンチ …… 100g
  - 生姜 …… 1片
  - サラダ油 …… 大さじ1
  - 水 …… 300ml
  - しょう油 …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ1
  - 鶏がらスープの素 小さじ2
  - 砂糖 …… 小さじ2
  - 豆板醤 小さじ1/2お好みの辛さ
  - 片栗粉 …… 小さじ2
  - 水 …… 大さじ1
- 栄養価(1人分)：エネルギー 115kcal 食塩相当量 1.3g

- 作り方**
- ①大根は皮をむいて、一口大の乱切りにする。
  - ②生姜は皮をむいて、千切りにする。
  - ③フライパンに油を熱し、生姜と豚ミンチを加えて中火で炒める。
  - ④ミンチに火が通ってきたら、大根を加えて炒め合わせ、水を加えて、蓋をして煮る。
  - ⑤煮立ったら、弱めの中火にして、Aを加えて10分煮る。
  - ⑥水溶き片栗粉を加えて、ひと煮立ちしたら、火を止める。

**大根と柿のサラダ**



- 材料(4人分)**
- 大根 …… 正味 250g
  - 塩 …… 小さじ1/3
  - 柿 …… 60g
  - マヨネーズ …… 大さじ3
  - 酢 …… 小さじ1
  - すりごま …… 大さじ1と1/2
- 栄養価(1人分)：エネルギー 91kcal 食塩相当量 0.4g

- 作り方**
- ①大根は皮をむいて、千切りにしたら、塩をふって軽くもみ、10分おく。
  - ②柿は皮をむいて、細切りにする。
  - ③ボウルに、マヨネーズ、酢、すりごまを合わせ、水気をしぼった大根と柿を加えて和える。  
※柿をにんじんやりんごに変えても作ることができます。

**動画で分かりやすく！旬のレシピムービー** ・作り方の動画を町ホームページに掲載中！  
 ・有線テレビ「みんなの健康レシピ」でも紹介します。



伯耆町区長協議会×伯耆町有線テレビジョン放送

## 特別番組「空き家の利活用」



伯耆町区長協議会では、区長をはじめとする町民皆さんの住民自治活動を支援するため、毎年講演会やテレビ番組の作成を行っています。


今年度は、伯耆町有線テレビジョン放送と共同で「空き家の利活用」についての番組を作成し放送します。

「空き家の管理はどうしたらいいだろうか」「ほかの自治会は空き家をどのように使っているのだろうか」など気になることやお困りごとを解決するヒントになる番組です。ぜひご覧ください。

**放送日時** 1月 7日(日)17:30～  
 1月21日(日)17:30～再放送  
 (2時間サイクルで同内容を放送)

**放送チャンネル** 113チャンネル(伯耆町有線テレビジョン放送)

問い合わせ先：伯耆町区長協議会事務局(企画課 町づくり推進室内)  
 TEL.0859-68-3113



## 除雪作業にご協力ください

町では冬の期間、生活道路の交通確保のため、町道の除雪を行っています。作業を安全かつスムーズに実施するため、皆様のご協力をお願いします。

**路上に車や物を絶対に置かないで**

路上に車や物などが放置してあると、除雪作業の妨げになります。絶対にやめましょう。

**危険な木は伐採を**

雪により、木の枝や竹などが道路に垂れ下がると、除雪作業や通行の妨げになります。雪により垂れ下がるような枝は、各自で伐採してください。

**門前の除雪は各ご家庭で**

除雪作業により、門前に雪がたまることがありますが、各戸で除雪をお願いします。

**除雪車には近づかない**

除雪作業は危険が伴うこともあります。除雪車には近づかないでください。

問い合わせ先：地域整備課 環境整備室  
 TEL.0859-68-5539

