Tottori Prefectural Newsletter

とっとり県政だより 2019

2019(令和元)年12月号　通巻716号　毎月1日発行　各世帯配布

伯耆町では「とっとり方式認知症予防プログラム」を継続して実践。
知的活動の一つ「歌詞合わせ」を楽しむ参加者の皆さん

目次

P2 特集
日常でも実践、認知症予防
～「とっとり方式」のプログラム完成～

P6 広報課 取材メモ
食べて生かす山の恵み
ジビエ解体処理施設 ちづDeer's（ディアーズ）

P7 あの人この人
医療で生きる科学者目指す
田中（たなか） 泰斗（たいと） さん

P8 県政トピックス
● 産廃は私たちの身近な問題

P10 お知らせ

P14 手話を覚えてみよう
県広報のお知らせ

P15 読者の声・県産品プレゼント

P16 とっとり味自慢

https://www.pref.tottori.lg.jp/kenseidayori/

伯耆町溝口公民館で実践中の
運動プログラム「右片脚立ち」

鳥取県 × 日本財団 THE NIPPON FOUNDATION For Social Innovation

暮らし日本一　鳥取県

日常でも実践、認知症予防

「とっとり方式」のプログラム完成

時間をかけて進行する認知症は、早期発見と適切な対応で発症や進行を遅らせることができるといわれています。県は、日本財団や鳥取大学と共に、日常生活でも習慣化できる独自の認知症予防プログラムを開発。伯耆町で検証したこのプログラムの内容や効果を報告します。

県独自のプログラムを開発

認知症の予防または発症遅延には、一般的に「効果が期待できる行動の習慣化が有効」と考えられています。

県は、2016（平成28）年10月、日本財団との共同プロジェクトにより、鳥取大学医学部の浦上克哉（うらかみかつや）教授を中心に、認知症予防に取り組む県内の医療・福祉職、リハビリ専門職などでチームを結成し、県独自の認知症予防プログラムの開発に着手。メンバーの知見や経験を生かして検討を重ね、17（同29）年、「とっとり方式認知症予防プログラム」を策定しました。

鳥取大学医学部の浦上教授

このプログラムの特徴は、「運動」「座学」「知的活動」を組み合わせた一連のサイクルを週1回継続して行うこと。この3つの活動を組み合わせたプログラムの医学的効果が全国で初めて証明されました。

「内容や頻度を高くすると参加者を制約し、一部の人だけのものになりがち。多くの人が参加し続けられるものを構築した」と浦上教授は話します。

「とっとり方式認知症予防プログラム」の運動の一部

運動プログラムの一つ「足踏みグーパー」。足踏みをしながら腕を交互に前へ突き出す。前に出す手は「グー」、胸に置く手は「パー」

週1回 2時間実践

「とっとり方式認知症予防プログラム」

運動（50分）

- 準備運動
- 有酸素運動・筋力運動
- 整理体操

座学または休憩（20分）

4回のうち3回は「休憩」、1回は認知症への理解を深める座学（「認知症とは」「気付いた時の第一歩」など）を取り入れ

知的活動（50分）

思考力や判断力などを刺激する活動を個人および集団で実践

一連の動作は、DVDに収録された「とっとり方式認知症予防プログラム」の運動プログラム（有酸素運動）。「右」「左」は視聴者に合わせた表示

参加者の意欲上げた検証教室

伯耆町の高齢化率は、今年9月時点で県平均の32・1㌽を大きく上回る39・4㌽。町は、多くの高齢者が抱く物忘れへの不安を解消するため、03(平成15)年以降、浦上教授の指導を受けつつ、タッチパネル式コンピューターによる認知症の簡易検査や認知症予防教室などを実施。さらに、高齢者一人一人に、認知症の早期発見の重要性を啓発し、受検や教室への参加を呼び掛け続けました。

こうした中、「開発したプログラムを実証し、広く普及することが健康で安心して暮らせる社会の実現になる」との浦上教授の思いが伯耆町に響き、17(同29)年10月から1年間、効果を実証する「検証教室」に町内の高齢者136人が参加しました。

このプログラムを繰り返し続けるうちに、物忘れを気にして自信をなくしていた人の笑顔や会話が増加。また、参加者が徐々に、教室の準備や片付けを率先してするようになるなど意欲向上も。検証の結果、認知機能の改善や身体機能の向上が確認されました。

仲間と過ごす時間と場が自信を回復

伯耆町 健康対策課
(伯耆地域包括支援センター)
保健師
有富(ありとみ) 千帆(ちほ)さん

一人でも多くの人に検証教室に参加してもらえるよう、自宅から教室までの移動手段の確保や雰囲気づくりに気を配りました。周りの目を気にするご家族には、根気強く丁寧に説明して理解を得たこともありました。

物忘れに対する不安から人との関わりを断ち、家にこもりがちになると認知機能が低下傾向になります。週1回、同じメンバーと顔を合わせる検証教室は楽しく過ごせる場。「ここなら出ても大丈夫。みんなとなら取り組める」という安心感から、次第に自信を取り戻し、仲間意識が高まるのも分かりました。最終回は、参加者同士が自発的に手作り料理を持ち寄り、互いをもてなし合うほどに。認知症をわが事として積極的に参加した結果、自分たちが主役として活動できる場を皆さんがつくっていました。

生け花には空間のイメージをつかむ力を養う効果が
(写真提供=伯耆町)

みんなで歌を口ずさみながら歌詞を並び替える
「歌詞合わせ」は、情報を整理する能力を刺激

DVDやパンフレット、地域で使って

このたび開発した「とっとり方式認知症予防プログラム」をDVDとパンフレットに収録。内容は、片脚立ちや椅子を使った負担の少ない運動、生け花、間違い探し、連想ゲームなど日常生活に取り入れて習慣化できるもので、介護予防教室や地域のサロンでも活用できます。入手方法や使い方はお問い合わせください。

問 県庁長寿社会課
☎0857-26-7177 F 0857-26-8168
choujyushakai@pref.tottori.lg.jp

「続けたい」の意欲に応える

フォローアップ教室展開

折り紙で紅葉を作成。折り方を確認する参加者

現在、伯耆町では「とっとり方式認知症予防プログラム」の検証教室の修了者を対象に、フォローアップ教室を実施しています。これは検証教室の参加者の9割以上の人が示した「引き続き参加したい」との意欲に応えたもの。町内の病院や社会福祉協議会、ボランティアが教室を運営し、農村環境改善センターや公民館など6カ所で、検証教室と同じプログラムを継続して行っています。

参加者は、DVD（前頁参照）を見ながら映像に合わせて「運動」し、「休憩」後は、グループに分かれて折り紙や歌詞合わせ、連想ゲームなどの「知的活動」を実施します。仲間と共に楽しく取り組むことが、参加者の興味と活動を持続させています。

家でも実践、次が待ち遠しく

参加者
笠野（かさの） 恵子（けいこ）さん

検証教室への参加は住民健診での声掛けがきっかけ。「行ってみようかな」そんな軽い気持ちでした。教室までは、町のデマンドバス（事前に配車センターに電話予約）を利用しました。

初めは、難しい運動もあったのですが、毎回、同じ動作の繰り返しなので、すぐにできるように。慣れると難しくない内容だし、頭がすっきりするので家でも実践しています。最近、肩凝りがなくなったのがうれしいです。それから、家では自分が先生役になって教室で学んだことを夫に教えています。「知的活動」にもなる新聞のクロスワードや間違い探しをしながら夫婦の会話も増えました。

教室に行くと他地域の皆さんや温かい人柄のスタッフに会えるので、次が待ち遠しいです。

全県に普及、効果を実感して

伯耆町では、「とっとり方式認知症予防プログラム」の効果が実証されただけでなく、活動を通じて「高齢者が絆を感じられる安心の居場所」が生み出されました。

県は、このプログラムを市町村と連携して県内へ広く普及することを目指しています。市町村で今後実施されるプログラムへ参加し、効果を実感してください。

また、同プログラムは、介護サービス事業所や地域のサロンでの実施が可能です。詳細は、県庁長寿社会課へお問い合わせください。

認知症予防普及フォーラム

「とっとり方式認知症予防プログラム」を紹介します。体験も可能。

日 12月8日（日）　午後1時30分から
所 琴浦町生涯学習センター
「まなびタウンとうはく」（琴浦町徳万）
問 県庁長寿社会課
☎0857-26-7177　F 0857-26-8168

問 県庁長寿社会課
☎0857-26-7177　F 0857-26-8168
https://www.pref.tottori.lg.jp/33673.htm

広報課

Check

取材メモ

狩猟によって捕獲された野生鳥獣またはその肉・ジビエ。「ジビエ解体処理施設ちづDeer's」では、野生鳥獣を解体し、精肉に加工。農産物に被害を与えている鳥獣を食肉として生かす、ジビエの普及に取り組んでいます。

シカの肉を骨からそぎ落とし、丁寧に精肉加工する赤堀さん

食べて生かす山の恵み

ジビエ解体処理施設 ちづDeer's（ディアーズ）

ちづDeer's は、2018（平成30）年4月に代表の赤堀広之（あかほりひろゆき）さんが開設、主にシカ肉を扱っています。智頭町内で捕獲されるシカは年間約千頭、これを有効利用するための解体処理施設の建設案が11（同23）年に浮上。「智頭町百人委員会」（※1）獣害対策部会に所属し、若手として期待されていた赤堀さんに、施設を運営してもらえないかと声が掛かりました。

このとき、シカの出没に悩まされる住民の依頼でわな猟免許を取得し、猟を始めていた赤堀さん。捕獲したシカやイノシシを自宅で解体した経験もあり、「思い切ってやってみよう」と、運営を決意しました。

気持ちが決まってからは、若桜町にある解体処理施設「わかさ29（にく）工房」に半年間通い詰め、シカ全体の精肉方法や衛生管理について学びました。

解体処理の際に気を付けていることは、衛生面と迅速性。猟師の協力も得て、速やかな引き渡しと適切な血抜きで、鮮度とおいしさを損なわないよう努めています。

シカ精肉の販売先は、主に町内の飲食店です。もともとシカ肉に興味があり、すぐに取引を始めた店もあれば、赤堀さんが作った試食用のシカ肉の薫製を食べ、そのおいしさを知って取り扱いを始めた店も。そのほか、町内小中学校にも月に1回、給食の食材として提供しています。「子どもたちがおいしそうに食べてくれてうれしかった」と赤堀さん。小学校に招かれ、一緒にシカ肉のカレーを食べて、そう感じたそうです。

今後は、HACCP（ハサップ）（※2）を取得して、安全性への信頼をより高め、スーパーや小売店などでも販売してもらうことが目標。「個人でも手軽に購入できるようにしたい」と赤堀さんは話します。また、「旅館や他の飲食店でもシカ肉を出せるようになれば、もっとたくさんの人に知ってもらえる。智頭町をジビエの町にしたい。まずは、SNSで魅力を発信したい」とジビエ普及に積極的です。

シカ肉を使ったボロネーゼ（写真提供＝赤堀さん）

取材を終えて

シカ肉を精肉に加工する際、筋や膜を丁寧に取り除く赤堀さん。包丁さばきは繊細で巧妙でした。（や）

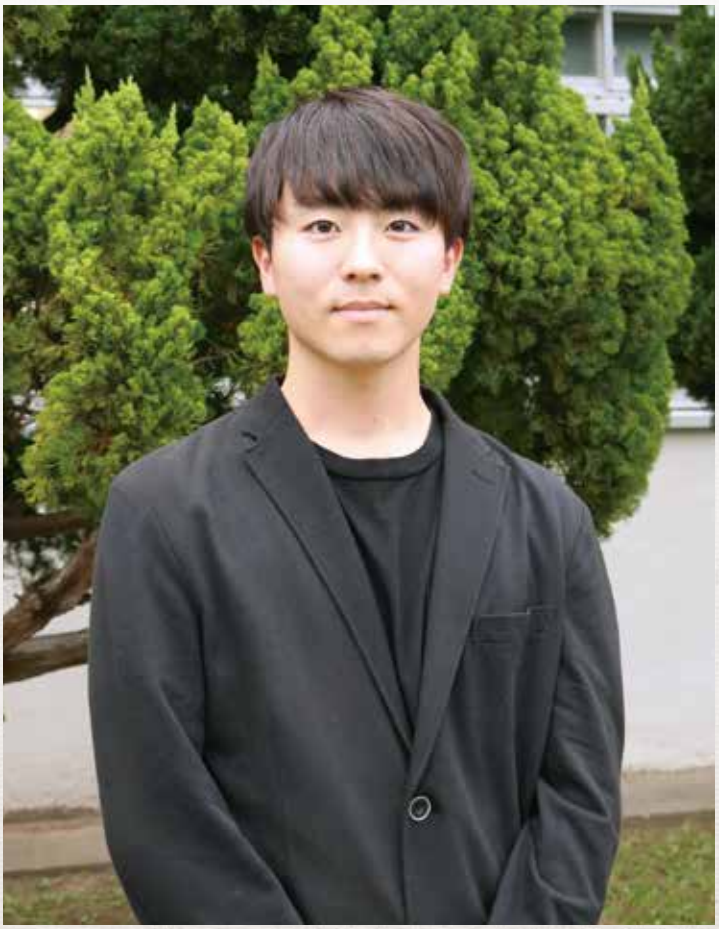
（※1）住民自らが、身近で関心の高い課題を話し合い、これを解決するための政策を町に提案する組織。
（※2）国際的に推奨されている食品衛生管理方法の一つ。県は、HACCPを導入した施設を認定し、ウェブサイトで公表。認定品には認定マークが付く。

国立米子工業高等専門学校（米子高専）
物質工学科４年

田中（たなか） 泰斗（たいと） さん

2019年５月、80の国や地域から選ばれた学生が自分たちの研究を披露し合う「インテル国際学生科学技術フェア（ISEF）」（米国で開催）に日本代表の一人として参加。卵の殻や膜がシックハウス症候群に有効との研究成果を発表し、材料科学部門３位に入賞。米子市在住。

ISEF3位のメダル（左）と歓迎行事「ピンバッジ交換会」で各国代表から集めたバッジの一部（右）。これらは田中さんの宝物



医療で生きる科学者目指す

～経験糧に、研究の道を邁進（まいしん）～

幼い頃から夢は科学者

科学者への憧れは、小学生の頃に見たテレビドラマ『ガリレオ』の影響です。中学３年の時に父をがんで亡くしたことから医療分野に関心を抱き、生物や化学を学べる米子高専の物質工学科に入学。２年時に先生の勧めで入会した「B&C研究同好会（※）」で活動を始め、授業だけでは得られない追究の面白さを感じています。

研究ではどんな発見を

通常は廃棄される卵の殻や内側の膜を建築材料の石こうボードに混ぜて、シックハウス症候群の原因物質の吸着効果を検証。

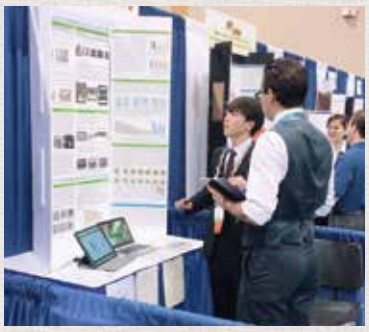
建材としての強度を保ち、かつ効果を発揮する卵殻の混合比は５～10パーセント、吸着効果は卵膜によるものであることを明らかにしました。

国際学会での経験は

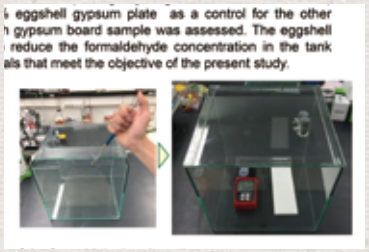
発表者ごとに細かく区切られた会場のブース内で、発表者は審査員一人一人に対して研究発表と質疑応答を英語で行い、審査を受けます。質問攻めも想定内。抜かりなく用意した資料と磨いた説明力で、しっかり伝えました。前日の歓迎行事で各国の代表と英語のみで交流し、英語に自信が持てたことも功を奏したと思います。

目指す将来に向けて

研究を通じて出会った人やISEFでの経験は生涯の宝。このことに感謝しながら、医療に携わる科学者を目指して、一層研究に励もうと思います。



短期間で猛特訓した英語力で審査員に説明する田中さん（上）。研究をまとめたポスターの一部（下）。（いずれの画像も©日本サイエンスサービス）



（※）米子高専内の同好会。Bは生物学biology（バイオロジー）、Cは化学chemistry（ケミストリー）の頭文字。

県民一人一人が向き合おう ～産廃は私たちの身近な問題～

「廃棄物」は、日常生活で発生する「一般廃棄物」（一廃）と事業活動によって発生する「産業廃棄物」（産廃）とに大別されます。家庭から出る一廃以外にも、私たちが毎日出す下水の処理後に残る汚泥や、家のリフォームや建物解体から出る建設廃材などは、産廃として身近な所から生まれています。リサイクルを進めてもゼロにするのが難しい廃棄物、私たちはこの問題に、いま一度向き合う必要があります。

減量化・再資源化を徹底

一廃（し尿を除く）の発生量は毎年20万トンを超え、その55パーセントは家庭から、45パーセントが事業活動により生じています。市町村および一部事務組合が処理する一廃は、約15万トンが焼却され、1・5万トン前後の残さが最終処分場に埋め立てられます。県の一廃リサイクル率は近年、30パーセントを超え、全国的に上位に位置していますが、発生量の抑制やリサイクルには、引き続き取り組む必要があります。

また、事業所はその活動に伴い発生する廃棄物をできるだけ抑えるため、リサイクルしやすい製品の開発や分別の徹底などに取り組んでいます。それでもなお発生する産廃は排出事業者自ら、または「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」（廃棄物処理法）に基づく許可を取得した収集運搬、処分業者などに委託した上で適正に処理します。

県内では毎年、年間120万トンを超える産廃が発生しています。このうち、農業や林業など第1次産業からの発生量は60万トン超。動物のふん尿がほぼ全量を占め、その他廃プラスチックや金属くずなどがあり、約99パーセントが再使用・再生利用されています。

一方、第1次産業を除く産廃の発生量は、年間60万トン弱で推移。このうち、他者に買い取ってもらえる価値のある物をまず売却。これを除いたものは、脱水、乾燥、破砕などにより減量、無害化する「中間処理」が行われます。こうして、がれきやガラスくずなどの建設廃材は再び建設資材に、木くずは製紙原料や燃料チップにと、それぞれ形を変えて再利用されます。

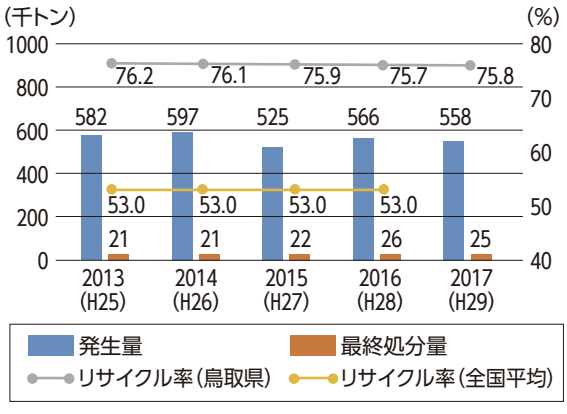
最終処分先、皆で考える

県の産廃リサイクル率は全国平均53パーセントを20ポイント上回る75パーセント以上を維持するものの（右グラフ参照）、現在の技術では全量の再資源化は困難。最後まで残った産廃は「最終処分場」で埋め立てられます。

廃棄物の分類

- **一般廃棄物**
  - **事業系一般廃棄物**：事業活動に伴って生じた廃棄物で、産業廃棄物以外のもの
  - **家庭廃棄物**：一般家庭の日常生活に伴って生じた可燃・不燃ごみ、粗大ごみ　など
  - **特別管理一般廃棄物**：廃家電製品に含まれるPCB使用部品　ほか
- **産業廃棄物**（下水処理後の汚泥、家の建て替えで出る建設廃材なども含まれる）：事業活動に伴って生じた廃棄物のうち、廃棄物処理法に定められた20種類の廃棄物。燃え殻、汚泥、廃油、廃プラスチック類、金属くず、ガラスくず、木くず、がれき類、ばいじん、動物のふん尿、動物の死体　など
  - **特別管理産業廃棄物**（病院で使われた注射器・針も含まれる）：爆発性、毒性、感染性などのある産業廃棄物

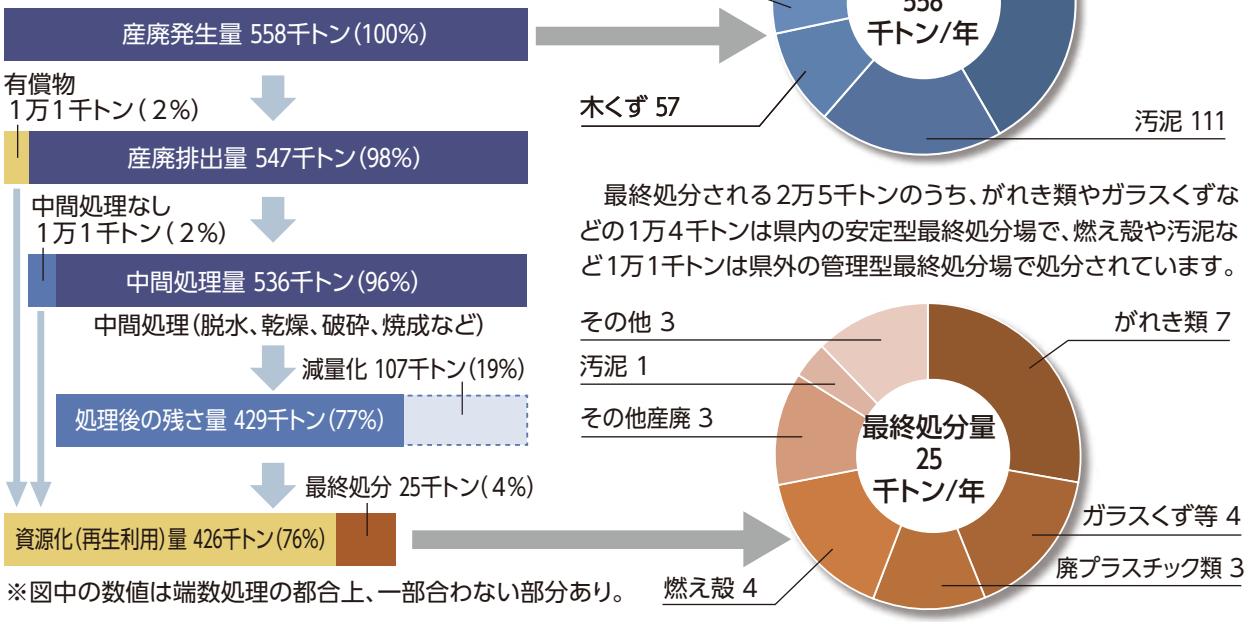
産廃の発生量、最終処分量、リサイクル率の推移



シリーズ　産廃処分場について考える　1

発生から最終処分まで

2017(平成29)年度に発生した県内の産廃(第１次産業除く)約55万８千トンは、脱水・乾燥などの中間処理により排出量の19%を減らし76%を再生利用、４%の2万５千トンが最終処分場で処分されました。



最終処分される２万５千トンのうち、がれき類やガラスくずなどの１万４千トンは県内の安定型最終処分場で、燃え殻や汚泥など１万１千トンは県外の管理型最終処分場で処分されています。

最終処分場は「遮断型」「安定型」「管理型」の３つに分類(左表参照)されます。県内では安定型の施設で、雨水にさらされてもほとんど変化しないがれき類、ガラスくずなどを処分しています。経年により腐敗や変質する産廃は、汚水が外に漏れ出ない構造で、発生した汚水を浄化する管理型で処分しなければなりません。県内には受け入れできる施設がないため、燃え殻や汚泥など１万トン以上が毎年県外へ。36道県が県外からの産廃受け入れを規制する中、新たな処分先が確保できなければ、県内の事業活動が立ち行かなくなります。私たちの住む家も、大切に使っている自家用車も、いずれは産廃になります。環境を損なわずにこれらを自然界に戻すにはどうすべきか、共に考えましょう。

最終処分場の3分類

遮断型処分場	有害な燃え殻、ばいじん、汚泥などを埋め立てる。廃棄物中の有害物質が雨水により流れ出さないよう、屋根や雨水排除設備などが設置されている。県内にはない。
安定型処分場	埋め立て後に雨水にさらされてもほとんど変化しない廃プラスチック類、ガラスくず、がれき類などを埋め立てる。県内では7施設が稼働中。
管理型処分場	埋め立て後に汚水やガスが発生する木くず、繊維くず、燃え殻、汚泥などを埋め立てる。施設は汚水が外に漏れ出ない構造で、発生する汚水やガスは処理してから放出する。受け入れ可能な施設は県内にはない。

参考：公益財団法人日本産業廃棄物処理振興センターウェブサイト「産廃情報コーナー」

問 県庁循環型社会推進課
☎0857-26-7681 F0857-26-7563
https://www.pref.tottori.lg.jp/126986.htm

※暮らしに関わる大切な問題の一つとして、シリーズ「産廃処分場について考える」を、今回を含め3回にわたり当コーナーに掲載予定です。

問 問い合わせ先　申 申込先　☎ 電話　F ファクシミリ　✉ メールアドレス

催し物 不 無

鳥取県ジュニア美術展覧会

県内の小中学生から「第17回鳥取県ジュニア美術展覧会」に応募のあった作品のうち、入賞・入選作品を展示します。

本展示（全ての入賞・入選作品）

12月21日(土)には、表彰式および審査員と受賞者によるギャラリートークを開催します。

日 12月21日(土)～2020年1月5日(日)
※12月29日(日)～20年1月3日(金)は休館
所 県立博物館（鳥取市東町）

西部地区展（全入賞作品・西部地区入選作品）

日 20年1月11日(土)～19日(日)
※15日(水)は休館
所 米子市美術館（米子市中町）

中部地区展（全入賞作品・中部地区入選作品）

日 20年1月25日(土)～2月2日(日)
※1月27日(月)は休館
所 倉吉博物館（倉吉市仲ノ町）

問 県庁文化政策課

☎0857-26-7134 F0857-26-8108
https://www.pref.tottori.lg.jp/286343.htm

催し物 不 無 筆 手

あいサポート・アートとっとり展

障がいのある人たちが制作した文化芸術作品を一堂に展示する「あいサポート・アートとっとり展」を開催します。

日 12月8日(日)～22日(日)午前10時～午後6時
※11日(水)・18日(水)は休館
所 米子市美術館（米子市中町）

■内容
- ○作品展示（応募作品全て）
- ○オープニングセレモニー（8日(日)のみ）
  影山（かげやま） さゆりさん（フリーラジオパーソナリティー）によるライブ
- ○表彰式、Dance for Real（ダンス フォー リアル）（ダンスグループ）による手話パフォーマンスライブ（15日(日)のみ）
- ○白バラ牛乳×あいサポ展コラボ限定デザインマスキングテープ配布（先着200人（予定））

※東部・中部でも2020年1月に巡回展を開催。

問 県庁障がい福祉課

☎0857-26-7678 F0857-26-8136
http://aisupportten.jp

催し物 不 無 筆 手

とっとりの元気大集合! 元気フェス

「令和新時代とっとり元気フェス」を開催します。トークセッション、ダンスなどのステージイベントや体験コーナーなど子どもから大人まで楽しめます。

日 12月22日(日)午前10時30分～午後3時30分
所 県立倉吉未来中心(倉吉市駄経寺町)

■内容
- ○トークセッション「マンボウやしろ×高校生が語る! 鳥取県魅力化計画」
- ○ステージイベント（ダンス、大型人形劇 など）
- ○とっとりの魅力動画コンテスト
- ○活動体験コーナー
- ○うまいもの販売 など

※「中部ハイスクールフォーラム」「活動団体交流会」も同会場にて同時開催。

マンボウやしろさん

問 令和新時代とっとり元気フェス実行委員会事務局（(公財)とっとり県民活動活性化センター内）

☎0858-24-6460 F0858-24-6470
https://www.pref.tottori.lg.jp/152437.htm

催し物 不 無 筆 手

心の健康フォーラム

「働く人のメンタルヘルス」をテーマに「心の健康フォーラム」を開催します。

日 12月9日(月)午後1時30分～4時(開場:午後1時)
所 県立倉吉未来中心(倉吉市駄経寺町)

■内容
- ○報告「どうするの?働く人のメンタルヘルスの仕組みづくり」
  報告者：渡部（わたなべ） 一恵（かずえ）さん（ヘルスプロモーションサポートオフィス開業保健師）
- ○講演「働く人のメンタルヘルス～自分も家族も職場も日本も元気にするストレス一日決算主義のすすめ～」
  講師：山本（やまもと） 晴義（はるよし）さん（横浜労災病院勤労者メンタルヘルスセンター長）

山本晴義さん

問 鳥取県精神保健福祉協会事務局（県立精神保健福祉センター内）

☎0857-21-3031 F0857-21-3034
https://www.pref.tottori.lg.jp/206008.htm

不 事前申し込み不要　無 参加、入場など無料　筆 要約筆記あり　手 手話通訳あり

催し物

ファミリーエンジョイスキー

大山青年の家特設ゲレンデで、スキーの楽しさを学べる「ファミリーエンジョイスキー」を開催します。

日①2020年1月25日(土)②26日(日)
※参加はどちらか1日のみ(両日とも内容は同じ)
■対象／小学1～3年生とその保護者
■定員／各日100人(申し込み多数の場合、抽選)
■参加費／1人1,000円
■申込方法／ウェブページ(とっとり電子申請サービス)、または郵送(申込内容を記入の上、往復はがきか、封筒に返信用はがきを同封して送付)
■申込期限
12月14日(土)
午後5時必着

ファミリーエンジョイスキー

問申所 県立大山青年の家
〒689-3319 大山町赤松明間原312-1
☎0859-53-8030 F0859-53-8265
https://www.pref.tottori.lg.jp/daisenseinen/

催し物 不無

とっとり企業紹介フェア

大学、短期大学、専修学校、高等専門学校に在籍する学生を対象に、県内に事業所のある企業の魅力を発見できる「とっとり企業紹介フェア」を開催します。今年は2会場に、合わせて150社が参加。服装は自由、お気軽にお越しください。

日所

日時	会場
12/25(水) 午後0時50分~4時	米子ワシントンホテルプラザ (米子市明治町)
12/26(木) 午後0時50分~4時	県立鳥取産業体育館 (鳥取市天神町)

■内容
○企業ブースツアー
(参加企業はウェブページに掲載)
○IJUターン就職相談コーナー など
※無料送迎バスあり(大阪⇔鳥取・米子便、県内便。先着順。片道利用可)

問 (公財)ふるさと鳥取県定住機構
☎0857-30-4505 F0857-24-4736
https://furusato.tori-info.co.jp/

ご案内

受動喫煙防止対策支援制度

健康増進法の一部を改正する法律が成立し、2020年4月1日以降、多くの人が利用する施設では、一定の場所を除き禁煙が義務付けられます。県では、以下の支援制度を設けているので、ご活用ください。
※①は各保健所、②③は問い合わせ先にお申し込みを。

①鳥取県受動喫煙防止対策支援事業補助金
既存の小規模飲食店の施設禁煙化改装費用を助成。
申鳥取市保健所
☎0857-22-5695 F0857-22-5669
申中部総合事務所福祉保健局(倉吉保健所)
☎0858-23-3146 F0858-23-4803
申西部総合事務所福祉保健局(米子保健所)
☎0859-31-9319 F0859-34-1392

②卒煙アドバイザー派遣事業
地域や事業所へ卒煙のためのアドバイザーを派遣。

③鳥取県卒煙支援推進事業補助金
卒煙に取り組む事業所に対し、その必要経費を助成。

問申 県庁健康政策課
☎0857-26-7202 F0857-26-8143
https://www.pref.tottori.lg.jp/kinenshien/

催し物 筆手

あいサポートとっとりフォーラム20

新しい時代の福祉を官民一体となって考える「あいサポートとっとりフォーラム20～20回記念大会～」を開催します。今回は、本フォーラムが20回目を迎えることを記念し、政治、福祉、医療、雇用、教育などさまざまな分野で活動されている著名人をゲストに迎え、2日間にわたり、講演やシンポジウムを行います。ぜひお越しください。

日2020年1月11日(土) (午前9時～午後5時30分)
12日(日) (午前9時～午後3時)
所米子市文化ホール
(米子市末広町)
■参加費
一般 5,000円
障がい者・学生 1,000円
■申込期限
12月26日(木)

昨年の同フォーラム

※詳細はウェブページをご覧ください。

問申 福祉フォーラム事務局((社福)もみの木園内)
☎0859-28-8470 F0859-28-8899
https://www.mominokifukushikai.jp/news/

日日時 所場所 問問い合わせ先 申申込先 ☎電話 Fファクシミリ ✉メールアドレス

募　集

保育士・介護福祉士養成科受講生

求職者を対象に、保育士・介護福祉士養成科の受講生を募集します。

日期間はいずれも2020年4月から2年間

養成科名	定員	選考日	申込期限
①保育士	10人	2/23(日)	2/7(金)
②介護福祉士(東部)	20人	2/22(土)	2/18(火)
③介護福祉士(西部)	15人	3/7(土)	3/3(火)

所①鳥取短期大学(倉吉市福庭)
②鳥取社会福祉専門学校(鳥取市気高町)
③YMCA米子医療福祉専門学校(米子市錦海町)

■募集要項／問い合わせ先で配布、ウェブページから印刷もできます。

※詳細はウェブページをご覧ください。

問 県立産業人材育成センター倉吉校(①、②のこと)

☎0858-26-2247 F0858-26-2248

問 県立産業人材育成センター米子校(③のこと)

☎0859-24-0372 F0859-24-4094
https://www.pref.tottori.lg.jp/285978.htm

試　験

県立歯科衛生専門学校一般入学試験

2020年度一般入学試験を以下のとおり実施します。

日20年1月30日(木)

■受験資格
高等学校卒業程度(年齢性別不問、社会人可)

■募集人員／18人程度

■受験料／2,600円

■受験案内・願書／問い合わせ先で配布

■申込方法
郵送、持参

■申込期間
12月9日(月)～20年1月7日(火)(消印有効)

※詳細は受験案内をご覧ください。

実習風景

問申所 県立歯科衛生専門学校

〒680-0841 鳥取市吉方温泉3-751-5
☎0857-23-2621 F0857-23-5584
https://www.pref.tottori.lg.jp/96540.htm

ご案内　無

多重債務の休日相談会

多重債務や借金の問題を相談できる休日相談会を開催します。弁護士や司法書士などの法律専門家による面接相談です。一人で悩まず、まずはご相談を。秘密は厳守します。

日所いずれも午後1時30分～4時

地区	日程	会場
東部	12/14(土)	とりぎん文化会館(鳥取市尚徳町)
中部	12/22(日)	倉吉交流プラザ(倉吉市駄経寺町)
西部	12/15(日)	米子コンベンションセンター(米子市末広町)

※各地区の消費生活相談室への事前申し込みが必要。

問申 東部消費生活相談室

☎0857-26-7605 F0857-26-8144

問申 中部消費生活相談室

☎0858-22-3000 F0858-24-5646

問申 西部消費生活相談室

☎0859-34-2648 F0859-34-2670
https://www.pref.tottori.lg.jp/33101.htm

ご案内　不 無

県立ハローワーク年末年始の開所

県は、年末年始の土曜日も通常どおり県立ハローワークを開所しています。一般就職はもちろん、IJUターンの就職相談にご利用ください。

日12月28日(土)、2020年1月4日(土)

地区	時間
鳥取・倉吉・米子	午前10時～午後6時15分
境港	午前8時30分～午後5時15分

※年末年始以外の土曜日も開所しています。

問所 県立鳥取ハローワーク(鳥取市東品治町)

☎0857-51-0501 F0857-51-0502

問所 県立倉吉ハローワーク(倉吉市山根)

☎0858-24-6112 F0858-24-6113

問所 県立米子ハローワーク(米子市末広町)

☎0859-21-4585 F0859-21-4586

問所 県立境港ハローワーク(境港市上道町)

☎0859-44-3395 F0859-36-8609
https://www.tori-hello-w.jp/

不事前申し込み不要　無参加、入場など無料　筆要約筆記あり　手手話通訳あり

こちら鳥取県警察

冬山登山を安全に楽しむために

冬の山は、気象の影響を受けやすく、急に天候が悪くなることがあります。十分に装備し、安全に配慮した登山を心掛けましょう。

山で遭難した時は、迷わず110番通報してください。

■事前の準備

○余裕のある登山計画を立て、必ず登山届の提出を。「コンパス(オンライン登山届・ウェブページからアクセス可)」を使うと便利です。

○気象情報や登山計画に合わせ、水、食料、着替え、雨具、防寒着、ヘッドランプなどを準備する。

○緊急連絡用の携帯電話と予備バッテリーを携行。

■登山中の注意

○複数人で登山する場合は、単独行動を避け、登山ルートから外れないように注意。

○危険を感じたら登山を中止して、下山または避難小屋へ避難を。

問 県警察本部地域課

☎F0857-23-0110(代表)

https://www.pref.tottori.lg.jp/66257.htm

試　験

農業大学校一般・社会人特別後期入試

2020年度入学の一般・社会人特別後期入試を以下のとおり実施します。

日20年2月9日(日)

■受験資格

20年3月31日までに高等学校を卒業もしくは卒業見込みの人

■定員／果樹・野菜・畜産コース　各5人程度

花き・作物コース　各2、3人程度

■受験料／2,200円

■願書／問い合わせ先のほか、各高等学校、東部農林事務所、総合事務所農林局などで配布。ウェブページから印刷もできます。

■申込方法／郵送、持参

■受付期間

20年1月6日(月)～22日(水) 午後5時(消印有効)

※詳細はウェブページをご覧ください。

問申所 県立農業大学校

〒682-0402 倉吉市関金町大鳥居1238

☎0858-45-2411 F0858-45-2412

https://www.pref.tottori.lg.jp/53717.htm

地域の未来を開く バイオ技術

鳥取大学発の染色体工学技術

「染色体工学技術」は、染色体を自在に改変し、その染色体を細胞から取り出して、別の細胞に入れる技術です。

鳥取大学染色体工学研究センターでは、「人工染色体ベクター(媒体)」を開発し、大きなサイズの遺伝子でも安定的に細胞へ運ぶ技術を確立しました。

この技術により作製した細胞や動物は、新しい医薬品の開発や、遺伝子・再生医療の発展に役立つほか、医薬品・食品の安全性・機能性評価に活用され、バイオ産業発展の要となります。

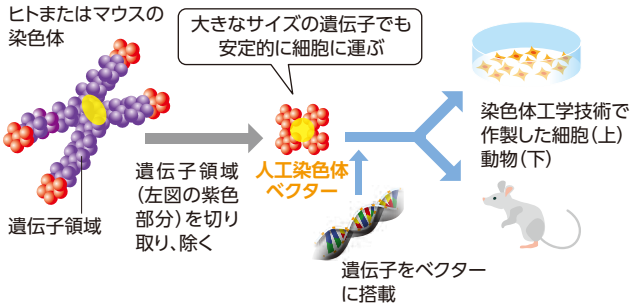
「ヒトの抗体遺伝子」を導入したマウスやラットは、体内でヒトと同じ抗体を作り出します。この抗体は、ヒトの免疫反応を利用した医薬品の開発に活用されます。

鳥取大学独自の人工染色体ベクターの特徴

○従来の遺伝子導入技術と比べて、100倍の大きさの遺伝子を導入することが可能

○細胞に入れても独立して維持され、宿主(挿入された細胞)染色体を傷つけない

○導入した遺伝子が宿主内で長期間安定 など



(イラストは鳥取大学染色体工学研究センター監修)

問 県庁産業振興課

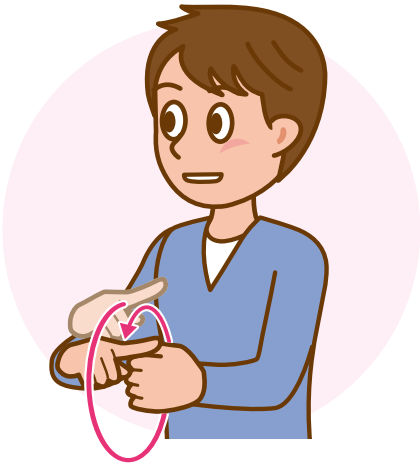
☎0857-26-7244 F0857-26-8117

https://www.pref.tottori.lg.jp/152318.htm

日日時　所場所　問問い合わせ先　申申込先　☎電話　Fファクシミリ　✉メールアドレス

手話を覚えてみよう

「一年間お世話になりました」
「①一年」「②協力を受ける」の組み合わせで表現します。



①左手拳を右手人さし指で縦に一周し、

②左手は軽く握ったまま親指を立て、右手で左手甲を水平に2回たたく

公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会監修

公益社団法人 鳥取県聴覚障害者協会 （米子市旗ヶ崎）	同協会では、手話監修のほか、手話講師派遣、県民向けミニ講座の開催、手話通訳者・要約筆記者の派遣・養成、字幕付き映像物の貸し出しなども行っています。	☎0859-30-3720 F 0859-30-3131 https://torideaf.jp/

県広報のお知らせ Prefectural public relations

県公式ツイッター

トリピーが鳥取県の観光情報、注目情報などを発信。

https://twitter.com/tottoripref

県公式ウェブサイト「とりネット」

「とりネット」は、英語、簡体中文、繁体中文、韓国語、ロシア語、ベトナム語への自動翻訳機能があります。県政だよりのバックナンバーも掲載しています。

https://www.pref.tottori.lg.jp/

英語版

県政テレビ番組

旬の県政情報をコンパクトにお届けします。

山陰放送（BSS）　毎週土曜日 午後9時54分～10時
https://www.bss.jp/marutto/

「とっとり県政だより」の配布・設置場所

県政だよりは、自治会の皆さまの協力のもと各世帯にお届けしているほか、県庁広報課・県民室、総合事務所および県内のローソン、ファミリーマート、ポプラ、イオンなどにも置いています。

また、点字版や録音版も作成しているので、希望者は県庁広報課にお問い合わせください。

問 県庁広報課
☎0857-26-7840　F 0857-26-8122
kouhou@pref.tottori.lg.jp

DATA　県人口／555,663人〔男 265,710人、女 289,953人〕　世帯数／220,185世帯（2019年10月1日現在推計）

※「とっとり県政だより」1部当たりの経費（制作・印刷・発送）は20.8円です。

読者の声（10月号の意見・感想から）

●「万葉のふるさと鳥取県」にロマンを感じました。令和ゆかりの地で生まれ育ったことに、夢と誇りを持ち、令和の時代も元気で過ごしたいです。（60代）

●鳥大防災Lab.の啓発活動は素晴らしい。自然災害が多発する昨今、備えは欠かせないので、防災意識をみんなで高めていきたいですね。（30代）

●鳥取から宇宙へ。人工流れ星プロジェクトに取り組む岡島礼奈さんの活躍を応援します。（50代）

●食品ロスの問題、わが家では食事を作り過ぎず、食材は余りなく使うよう気を付けています。キャベツの芯はミキサーで潰し、スープに使っています。（60代）

●オリオン座流星群を見るためにカレンダーに印を入れました。晴れたらいいですね。（70代）

●大豆は普段から食べていますが、呉汁という食べ方もあるなと再確認。いろいろな具材を入れると栄養満点。娘も「おいしい」と食べてくれました。（40代）

10月号には393人からご意見をいただきました。ありがとうございます。これからもご意見、ご感想をお待ちしています。

県産品プレゼント

白ねぎソース&ドレッシング ネギネージュ（150ml×3本セット）

素材の白ネギの栽培には、良質な堆肥を使用。新鮮なこの白ネギをたっぷり使って、濃厚なフレンチソースに仕上げました。辛さが少なく白ネギの甘みが料理を引き立てます。

問 有限会社田中農場（八頭町下坂）
☎0858-72-2826 F 0858-72-2827

応募方法

下のクイズの正解者の中から抽選で5名様にプレゼント。クイズの答え、郵便番号、住所、氏名、電話番号、年齢と「県政だより」を読んだ感想・意見をお書きの上、右下のいずれかの方法でご応募ください。

クイズ

「とっとり方式認知症予防プログラム」は「運動」「座学」「〇〇活動」の3つの活動を合わせたプログラムです。〇に入る文字は次のうちどれでしょう。

❶知的　❷料理　❸創作

※ヒント：特集をご覧ください。

◎10月号のクイズの答えは「❷因幡」でした。

●はがき
〒680-8570 鳥取県広報課「県産品プレゼント」
●電子メール　dayorip@pref.tottori.lg.jp
●県ウェブページ応募フォーム
https://www.pref.tottori.lg.jp/dayorip/

締め切り：12月19日（木）必着

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※はがきなどに書かれた個人情報、感想・意見は、プレゼントの発送と「県政だより」記事作成の参考として使用し、これらの目的以外には使用しません。

とっとり県政だより 12
2019（令和元）年12月号
編集発行／鳥取県広報課 〒680-8570 鳥取市東町1丁目220
［電話］0857（26）7840 ［ファクシミリ］0857（26）8122 ［Eメール］kouhou@pref.tottori.lg.jp

とっておき！ とっとり味自慢

香ばしさが食欲をそそる

長イモの竜田揚げ

ご飯にもお酒にも合います。

Recipe

【協力】カノウユミコ鳥取クッキングサロン
http://yumiko-kano.com/

素材について

県特産の長イモには、歯触りの良さが自慢の「砂丘ながいも」ときめ細かい肉質で粘りが強い「ねばりっこ」とがあります。新聞紙に包んで冷暗所に保存してください。

［材料］（4人分）　1人分 180kcal　塩分1.3g

長イモ……20cm
しょうゆ……大さじ2
五香粉（ごこうふん）……小さじ1
小麦粉……適量
油……適量
（五香粉がなければ、おろしショウガまたはおろしニンニク 少々）

［作り方］

❶長イモを乱切りにする。
❷しょうゆと五香粉を混ぜ合わせ、❶を加え、時々混ぜながら30分ほど漬け込む。
❸ビニール袋に❷と小麦粉を入れ、振り混ぜる。
❹フライパンに油を深さ1cmほど入れて熱し、❸を入れて、キツネ色に揚げ焼きする。

4月号から農作物をおいしく食べてもらえるレシピを掲載中。

広告

新システム移行作業に伴う
ATMなどの休止のお知らせ

2020年1月

1日（水）	2日（木）	3日（金）	4日（土）

上記期間中、コンビニを含むすべてのATMで山陰合同銀行のキャッシュカードはご利用いただけません。

お引出し、お預入れ、お振込みなど、お早目にご準備いただきますようお願いいたします。

お客さまには、ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

お問い合わせ先
カスタマーセンター 0120-315180
月～金（休業日を除く）9:00～17:00

山陰合同銀行

広告

鳥取県産材を使用しデザインが人気のオリジナル住宅
手の届く最高の住宅“LIV BOX”

LIV BOX
living in variation

自由設計 ワンプライス価格
¥16,800,000税込
本体・諸費用・標準付帯工事含む

［ モデルハウス公開中 ］

JUKEN 株式会社ジューケン 0120-31-9977
鳥取県知事許可（特-28）第2071号　〒680-0905鳥取市賀露町113-2
http://www.kk-juken.co.jp　ジューケン 鳥取　検索

※広告は広告主の責任において掲載しています。広告内容などを県が推奨するものではありません。