

# くらよし

2

令和3年(2021年)

No.1512



特集

## フレイルを予防しよう

### 主な内容

- 所得税の確定申告・市県民税申告が始まります
- マイナンバーカードがあれば証明書がコンビニで受け取れます
- 鳥取県文化功労賞受賞記念巡回展

【表紙】倉吉西高等学校弓道部(1月6日(水))

令和2年12月26日に第39回全国高校選抜大会女子団体の部で準優勝を果たした弓道部が、新年の練習に励みました。

いつまでも健康で過ごすために

# フレイルを予防しよう

2月は寒さが厳しく降雪の心配があるため、外出を控える人も多いのではないのでしょうか。出掛ける機会が少なくなり、家で過ごす時間が増えるにつれ心配になってくるのが「フレイル」の危険性です。今回の特集では、高齢者が陥りやすい「フレイル」と、その予防法についてご紹介します。

長寿社会課 ☎22-7851 / FAX 27-10032

## 健康長寿を全うするには フレイルの 早期発見・予防が重要



三谷管雄さん

鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会として市の介護予防教室に関わるほか、理学療法士として清水病院に勤務。(医学博士)

高齢者がいつまでも元気に過ごすためには「フレイル」の予防が欠かせません。そもそも「フレイル」とは、どのような状態をいうのでしょうか。市の介護予防教室などでフレイル予防の指導を行う鳥取県リハビリテーション専門職連絡協議会(PO<sup>※</sup>ST)の三谷管雄さんに話を聞きました。

### フレイルって何だいな?

約1年前「2月1日はフレイルの日」と制定されました。フレイルなんて、まだ聞きなれない言葉かもしれませんが、「加齢により心身が老い衰えた状態」はフレイル(虚弱)と呼ばれています。

高齢化社会の我が国では、多くの人が遅かれ早かれ経験する可能性があるフレイルですが、

このフレイルを放っておくと「要介護状態」につながることも言われており、早期発見・早期予防が重要です。フレイルと判断される基準は、

- ①意図しない体重の減少(1年間で4・5%程度。2年間で5%ともいわれています)
  - ②疲れやすい
  - ③歩行速度の低下
  - ④握力の低下
  - ⑤身体活動量の低下
- とされています。

### 心の衰えで生活不活発状態に

基準だけ見るとカラダのことだけのように理解されそうですが、「心身が老い衰えた状態」ですので「こころ」の衰えも含まれています。例えば「何をやるにも億劫(おっくう)になった」とか「家から外に出たくない」というのもその

兆候が表れ始めているのかもしれない。いわゆる「生活不活発」状態です。

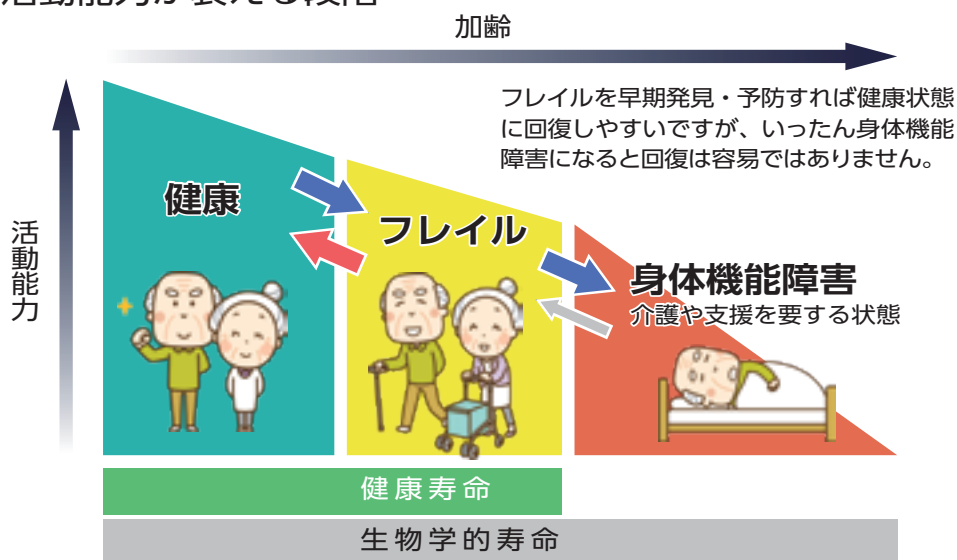
もっとも「体が動きにくくなったので外に出たくない」のか、「億劫になってじっとしていたからカラダが動きにくくなったのかは「卵が先か?ニワトリが先か?」という話になりますので、フレイルにおいても「こころとカラダは切り離せない」と考えなくてはなりません。

### 口の健康も不可欠です

そして心身ともに健康状態を保つには「食」も重要であることは言うまでもありません。規則正しくバランスの良い食事を心掛けるのは当たり前ですが、これには「お口の健康状態」も保たなければなりません。食べたり(かむ、飲み込む)、しゃべった



## 加齢により活動能力が衰える段階



りすることも、老化により衰えることが示されており「オーラルフレイル」と呼ばれています。

実際に超高齢の人でも自分のことは全て自分でできて、さらには家庭でも何か役割を持っていて人は「ご自身の歯や義歯で、何でも良く食べていらっしやる傾向にありますので、健康長寿にはお口の健康も欠かせないということになります。

**早期発見・予防で健康維持**

生活不活発でフレイルが進み、フレイルが進むとさらに生活不活発な状態が進むという負の連鎖は、階段を転げ落ちるようになり進みます。上の図では加齢で衰える段階を「健康」→「フレイル」→「身体機能障害」の3段階で示しています。

フレイルは「健康」と「身体機能障害」の間に位置しているもので、この過ごし方が「活力のある生活にもとれるか、はたまた人の手を借りての生活になるのか」の重要な岐路と言っても良いと思います。「健康寿命を全うしたい」というのは、多くの人の願いのはず。

健康寿命を全うするためには、衰えを感じても「年だけなあ」という言葉だけで片付けないことです。右肩下がりの老化にはとことん抵抗したほうが良いでしょう。であれば、しつこいようですがフレイルの早期発見・予防に取り組むことが重要です。

簡単なフレイルチェック表を用意しましたので、皆さんもチェックしてみてください。

### 自分の健康は自分で守る

令和3年は鳥取県内でも新型コロナウイルスの感染拡大と大雪で

幕を開けました。まさに「集もり」で生活不活発になりやすくフレイルに陥りやすい状況です。

感染予防と同じくフレイル予防も「待たなし」です。家庭でできる簡単な体操、あるいは自身の体力に見合った運動を行い、日常生活を見直し、「自分の健康は自分で守る」決意をもって、いつか訪れる平常を取り戻した社会での活力ある生活に備えていただきたいと思います。

### フレイル・チェック

- 意図しない体重減少(2年間で5%以上)
- 「何をするのにも面倒だ」「仕事を手につかない」と感じることもある
- 横断歩道が青信号のうちに渡れない(歩行速度が秒速1m未満)
- 握力が女性で18kg未満、男性で26kg未満
- 同年代の人と比べて余暇活動量が少ない

1~2つあてはまる人は「フレイル予備軍」、3つ以上あてはまる人は「フレイル」の可能性ががあります。

# フレイル予防の 3つの柱

## 運動

### 動ける体でいるために

家でじっとしていると、筋力が低下し、転倒や骨折の危険性が高くなることも、人に会うことも億劫になりかねません。フレイルを予防するためには、日頃からの運動や活動量を増やすことが大切です。

### 散歩や体操をしましょう

ウォーキングのような有酸素運動と、筋力アップのためのトレーニングを行いましょう。体操やスクワットなどは、寒い時季でも家の中や庭などで運動できるため、続けやすいかもしれません。毎日の運動を習慣化して、心身を活発にし、さらに活動量や活動範囲を広げていきましょう。



撮影協力：生部美恵子さん(70歳)

家の中でできる

## スクワット

- 1 足を肩幅くらいに広げて立つ
- 2 ひざを曲げてお尻をゆっくりおろす
- 3 太ももに力が入っているを感じながら、**ゆっくり**と元にもどす
- 4 ①～③を5～10回繰り返す

## 栄養 (食・口腔)

### お口の健康を維持するために

「かむ力が弱くなった」、「むせやすくなった」、「口が乾きやすくなった」は要注意。口の機能が衰えると、食べられるものが減って低栄養状態になったり、飲み込む力が低下して誤嚥性肺炎の原因となることもあります。

### 口の筋肉を鍛えよう

口の健康を維持するためには、

歯磨きなどで口内を清潔に保つことはもちろん、口の筋肉を鍛えることも重要です。

家族や友人と楽しくおしゃべりすることで、自然と口の筋肉を鍛えることにつながります。

口の筋肉を鍛えるためのパタカラ体操を行うと、さらに効果的です。パタカラ体操で、かむ力・飲み込む力をつけましょう。

## パタカラ体操

「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」、「パタカラ、パタカラ、パタカラ…」と続けて、各5回ずつを目安に発音してみましょう。

**パ** 上下の口をしっかりと閉じてから発音する。



**タ** 舌を上あごにしっかりとくっつけてから発音する。



**カ** のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音する。



**ラ** 舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する。



(公財)健康・体力づくり事業財団 令和元年9月発行 サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそうP12より引用



# 社会参加

## 心身の衰えを防ぐために

外出する機会が減り、誰とも会わない・話さないなど社会とのつながりを失った状態が続くと、心身の機能が衰えてしまいます。この状態が長く続くと、うつ病など心の病気の原因となったり、認知症のリスクを高めることにもつながります。

### 自分にあった社会参加を

外出自粛中であっても、電話やメールなどで家族や友人とのコミュニケーションを充実させましょう。

趣味やボランティア活動、地域のサロンやシニアクラブ、介護予防教室などに参加すると、交流が深まるだけでなく、体を動かす機会にもなります。自分に合った社会参加の方法を見つけ、感染予防に十分な気を付けながら、積極的に参加していくことを心がけましょう。



ボランティア活動の様子  
(小鴨シニアクラブ)

いつもの  
場所で  
待っています

長寿社会課では次のような教室をご用意しています

あなたの  
まちに  
おじゃまします

## なごもう会

### 内容

市に在住するおおむね65歳以上の人で、介護保険の要介護認定を受けておらず、基本チェックリストの調査により参加が適当と認められた人を対象に、心身機能の維持・回復のための活動(訓練)を行っています。

例)健康体操、レクリエーション、ゲーム、手工芸、脳トレ、語らい、健康チェックなど

### とき・ところ

日 各会場で月2回ずつ

所 各地区公民館(関金地区は関金総合文化センター)

### お申し込み・お問い合わせ

参加申し込みが必要です。興味のある人は長寿社会課にお問い合わせください。

申 問 長寿社会課(☎22-7851/☎27-0032)

## 介護予防教室

### 内容

健康寿命を延ばすための①フレイル予防のための運動、②認知症予防につながる活動、③季節に合わせたワンポイント講座などを行っています。

マグノリア地域包括支援センター 加藤良樹さん

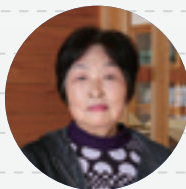


教室の内容は自治公民館やサロンの主催者と話をしながら決めていきます。楽しめる内容が一番なので、あまり小難しくならないように気をつけています。

例)①くらし元気体操などの体操・楽しみながら体を動かすことができるゲーム/②頭や手先を使う運動や、計算・パズルなどの知的活動、参加者がお互いに話をしながら楽しめるレクリエーション/③熱中症やインフルエンザ予防、消費者被害、人生会議などの話。今の時期だと「コロナ禍でもできる健康づくり」の話なども

### とき・ところ

介護予防教室を開催したいグループの希望に応じて、開催時間と場所を決めています。ときには、代表者のお宅で開催することも。少人数グループの依頼にもお応えしますので、お気軽にお住いの地区の地域包括支援センターにご相談ください。



高木富美子さん  
(73歳)

### 介護予防教室に参加しました

上余戸長生会の今年初めての集会が介護予防教室でした。昨年はコロナの影響でいつもの活動ができませんでしたが、これからはできるといいですね。長生会では、幅広い年齢層が参加して、スポーツや行事のお手伝い、高齢者向けの話を聞いたりしています。とっても楽しく参加しています。



フレイル予防について意見を交わす長生会メンバー



教室後の楽しいおしゃべりも大事な時間

担当地区	センター名(連絡先)
上北条・社・高城	うつぶき地域包括支援センター (☎26-6378)
上井・西郷・灘手	マグノリア地域包括支援センター (☎26-3922)
上灘・成徳	倉吉中央地域包括支援センター (☎22-6102)
明倫・小鴨	明倫・小鴨地域包括支援センター (☎23-7106)
北谷・上小鴨・関金	かもがわ地域包括支援センター (☎45-3888)



# 所得税の確定申告・市県民税申告が始まります

問 倉吉税務署 (TEL 26-2721)

問 税務課 (TEL 22-8115 / FAX 27-0518)

## 所得税の確定申告をする人

### 会場

### 倉吉税務署(上井)

※混雑緩和のため、入場には「入場整理券」が必要です。

入場整理券はLINEで事前発行しています。また、会場にて当日配付も行いますが、枚数に限りがあります。

※税務署駐車場は台数に限りがありますので、来署の際は公共交通機関をご利用ください。

### 申告期間

2月16日(火)～3月15日(月) ※土・日・祝日は除く

【受付時間】午前8時半～入場制限に達した時点で終了

【相談時間】午前9時～午後5時

### 申告が必要な人

- ①青色申告を行う人
- ②所得税の納税の必要がある人
- ③所得税の還付を受ける人

※作成済の申告書などは、郵送または信書便で提出してください。

### 「e-Tax」と「確定申告等作成コーナー」について

新型コロナウイルス感染症感染防止の観点からも、確定申告には、自宅からパソコン・スマホでご利用いただけるe-Taxが便利です。マイナンバーカードとICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンがあれば、自宅からe-Taxを利用して申告書を提出できます。

また、申告書の作成にあたっては、国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーを利用すれば、画面の案内に従って金額などを入力するだけで申告書を作成できます。

### 申告会場の感染防止対策について

#### 入場時の検温

- ・入場時に検温を実施しています。37.5度以上の発熱がある場合などは、入場をお断りさせていただきます。
- ・発熱などの症状がある人や体調のすぐれない人は、後日あらためてご来場ください。

#### マスクの着用、手指消毒

- ・会場ではマスクを常時着用していただき、会場入口などでの手指消毒をお願いします。

#### 少人数での来場

- ・会場には申告する人のみがお越しください。
- ・複数の場合も必要最小限の人数でお越しください。

※詳しくはホームページをご確認ください。



## 市県民税の申告をする人

### 会場

### 市役所第2庁舎3階(堺町)

※市県民税申告は、例年の倉吉体育文化会館(山根)から市役所第2庁舎へ変更しています。駐車場は宮川町観光駐車場をご利用ください。

※来所の際は左記の申告会場の感染防止対策をお願いします。※来所者が多く混み合う際は、入場を制限する場合があります。

### 申告期間

2月16日(火)～3月15日(月) ※土・日・祝日は除く

【受付時間】午前9時～午後4時

### 申告が必要な人 ※郵送での申告にご協力ください

令和3年1月1日現在で市内に住所があり、次の

- ①～④のいずれかに該当する人。
  - ①事業(営業等・農業)・不動産などの所得があった人
  - ②給与所得があり、そのほか各種の所得があった人
  - ③公的年金に係る所得(雑所得)があり、そのほか各種の所得があった人
  - ④給与や公的年金等の源泉徴収票に記載されている控除以外の各種控除の適用を受ける人

※所得税の確定申告をする人は、市県民税の申告は必要ありません。

### 申告に必要なもの ※事前に作成してください

- ①令和2年中の所得の内容が分かるもの(源泉徴収票、個人年金や保険の満期などの明細書、営業等・農業・不動産の収支内訳書)
- ②印鑑(認印可)
- ③各種控除を受けるための書類
  - ・医療費控除明細書など(医療費控除)
  - ・生命保険料控除証明書(生命保険料控除)
  - ・地震保険料控除証明書(地震保険料控除)など
- ④マイナンバー(個人番号)が確認できるもの(ア、イのいずれか1点)
  - (ア)個人番号カード1点
  - (イ)個人番号カードをお持ちでない人は、番号確認書類(通知カードなど)と本人確認書類(運転免許証、パスポートなど)2点

### 令和3年度の主な改正内容

- ・給与所得控除および公的年金等控除から基礎控除への振替
- ・ひとり親控除の創設および寡婦(寡夫)控除の見直しなど

※詳しくはホームページをご確認ください。





## 市税の納付は口座振替にしましょう

☎ 税務課 (TEL 22-8113 / FAX 27-0518)

### 口座振替のメリット

市税の納付方法を口座振替にすると、納付のたびに金融機関などへ出向く必要がなく、便利で納め忘れもありません。さらに、現金を扱わないため安心です。

### 対象の市税

- ・市県民税(普通徴収のみ)
- ・固定資産税
- ・軽自動車税(種別割)

※市県民税と固定資産税は、全期一括納付か、納期ごとの納付かを選択できます。

※国民健康保険料、保育料、介護保険料、水道料金など、市税以外の納付も同時に申し込みが可能です。

### 振替日

各納期限月の28日

(振替日が土・日にあたる場合は翌営業日)

### 口座振替の手続き

納期限の2か月前までに、市内各金融機関の本・支店(所)・出張所へ、納税通知書など通知書番号がわかるもの、預貯金通帳、通帳の届出印を持参してお申し込みください。

※口座振替依頼書は市内各金融機関窓口を設置してあります。

### 土地・家屋の納税義務者が変わったら新たな手続きを

相続などで、土地・家屋の納税義務者が変わった場合は、すでに口座振替を利用している場合でも、新たに口座振替の手続きが必要です。

対象者へ、通知を2月下旬頃に送りますので、早めに手続きをしましょう。



## 医療費控除(おむつ代)・障害者控除のお知らせ

☎ 長寿社会課 (TEL 22-7851 / FAX 27-0032)

要介護認定を受けている人のうち、傷病で寝たきりの人など一定の条件に該当する人は、確定申告により所得税や市県民税上の控除を受けられる場合があります。

申告には次のとおり医療機関や市役所が発行する書類が必要です。希望する場合は申請をしてください。

詳しい申請方法や該当要件については、長寿社会課までお問い合わせください。

	医療費控除(おむつ代)	障害者控除
対象者	傷病により、おおむね6か月以上、寝たきり状態で、医師からおむつの使用が必要と認められる人	65歳以上の人(令和2年12月31日現在)で、介護保険の要介護認定時の資料により障害者控除の対象者に準ずると認められる人
税の控除申告に必要な書類	<p>初めて申告する場合</p> <p>医療機関が発行する「おむつ使用証明書」</p> <p>2年目以降に申告する場合(要介護認定を受けている人に限る)</p> <p>医療機関が発行する「おむつ使用証明書」または、市が発行する「確認書」(要介護認定時の主治医意見書の内容を確認した書類)</p>	<p>市が発行する「障害者控除対象者認定書」</p> <p>※身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、戦傷病者手帳の交付を受けている人は、それらの手帳を申告の際に提示すれば、上記認定書は必要ありません。</p>

# 第2回 通学費補助金の申請受付を開始します

路線バス、JRの通学定期券を購入して高校などに通学する生徒の保護者に月額7,000円を超える通学費を助成します。

## ●申請に必要なもの

- 交付申請書兼請求書 \*1
- 振込先金融機関の通帳の写し \*2
- 使用中または使用済定期券の写し \*3
- 在学証明書(学生証の写しなど)

\*1 市ホームページ、教育総務課(北庁舎2階)、または関金支所にて入手してください。



\*2 口座番号と名前がカタカナ表記されているページの写しを提出してください。

\*3 区間、金額、名前などが確認できるよう鮮明にコピーをしてください。

## ●助成要件

以下の条件にすべて該当する人に限ります。

- ・市内に住所がある人
- ・路線バス、JR通学定期券を利用している人 \*4
- ・月額7,000円を超える通学費を負担している人 \*5
- ・中部地区の高校などへ通学している人 \*6

\*4 回数券は対象になりません。

\*5 ほかの制度により通学費の助成を受けている人は対象になりません。

\*6 中部地区の高校などにはない学科を有する高校が対象になる場合もあります。

## ●定期券利用期間

令和2年4月から令和3年3月まで

## ●助成対象額

通学定期券の購入額が月額7,000円を超えた額

### 例1)通学定期券1か月分を5か月分購入した場合

購入費	保護者負担額	助成額
(8,000円 - 7,000円) × 5か月分		5,000円

### 例2)通学定期券3か月分を購入した場合

購入額	保護者負担額	助成額
24,000円 - 7,000円 × 3か月分		3,000円

## ●第2回申請期間

2月1日(月)から3月1日(月)まで

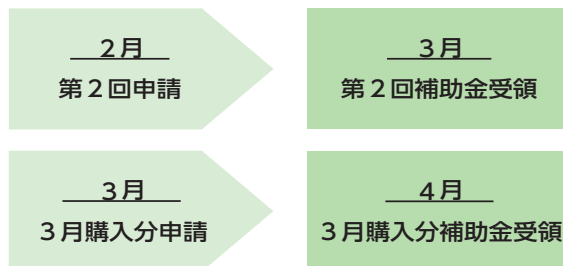
## ●申請先

教育総務課(北庁舎2階)または関金支所

## ●申請方法

申請先に「申請に必要なもの」を持参または郵送(3月1日消印有効)

## ●申請スケジュール



※第2回交付申請時に1年間分まとめて申請できます。

## 【お問い合わせ先】

教育総務課

〒682-0823 倉吉市東町435-1(北庁舎2階) ☎22-8165 / FAX 22-1638

## よくある質問

Q	定期券のコピーを取り忘れてしまいました。どうしたらよいですか。	A	定期券購入時、券売機などで期限切れ前の定期券は回収されますので注意してください。万が一コピーを取り忘れてしまった場合は教育総務課へお問い合わせください。
Q	回数券は、対象となりますか。また、学生用の料金設定がない定期券は、対象となりますか。	A	どちらも助成の対象となりません。通学定期券を利用した場合に限ります。
Q	2月に3か月分(2月~4月分)の通学定期を購入した場合(年度をまたぐ場合)はどの月が対象になりますか。	A	左記の場合、2、3月分が対象です。2月に購入した場合は2月中に申請してください。また、4月分の通学定期券の申請は来年度(令和3年度)に申請してください。3月分のみ購入した場合は3月25日(木)までに申請してください。



2月25日  
(木)から

# マイナンバーカードがあれば 証明書がコンビニ で受け取れます



マイナンバーカードを使って、全国のコンビニエンスストアなどで、夜間や休日も「住民票の写し」と「印鑑登録証明書」を受け取ることができるようになります。詳しくは地方公共団体情報システム機構のホームページをご覧ください。 ☎ 市民課 (☎ 22-8155 / ☎ 24-6711)



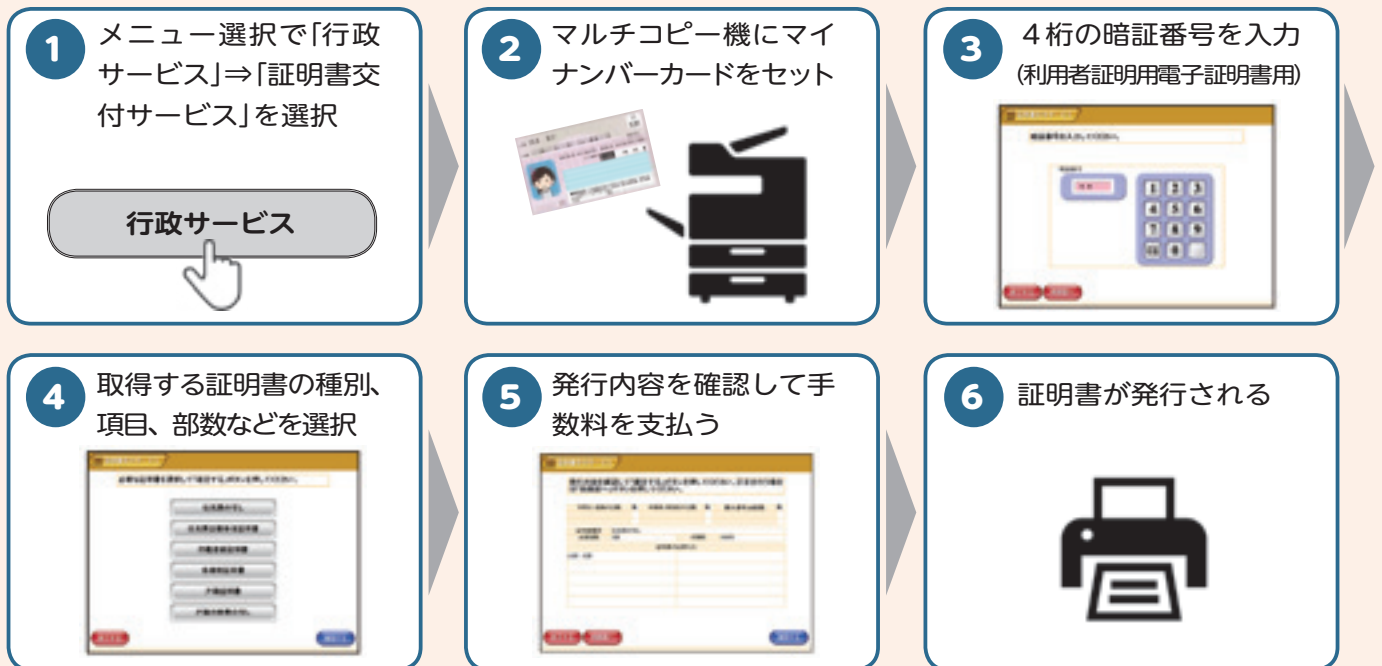
## 利用条件など

利用できる人	・マイナンバーカードを持っている倉吉市民 (利用者証明用の電子証明書暗証番号(4桁の数字)が必要です)
取得できる証明書および手数料	・住民票の写し(本人または同じ世帯員のみ)・・・250円(1通) ・印鑑登録証明書(本人のみ)・・・250円(1通)
サービス開始日	・2月25日(木)
利用可能時間	・午前6時半～午後11時 (12月29日から翌年1月3日およびメンテナンス日を除く)

## 注意事項

- ・住民基本台帳カード、通知カード、印鑑登録証ではコンビニ交付は利用できません。
- ・住所の異動や戸籍の届け出を行った場合、内容が反映されるまで数日かかります。
- ・誤って証明書を取得した場合でも、返金・交換はできません。
- ・4桁の暗証番号を連続で3回間違えると利用できなくなります。その場合、市役所で暗証番号の初期化、再設定の手続きが必要になります。
- ・手数料が免除される場合でも、コンビニ交付ではお金がかかります。後から返金はできません。

## コンビニでの受け取り方法



## マイナンバーカードの団体申請を受け付けます

市職員が、企業や公民館などに出向き、マイナンバーカードの一括申請を受け付けます。対象は申請予定者がおおむね10人以上の団体です。詳しくは市民課にお問い合わせください。





彫刻(仏師)

やまもと りゅうもん  
**山本 竜門**

昭和15(1940)年生。

京仏師伝統の正統派の仏像と円空・木喰風の在野派の2種の仏像を併存させながら作り続け、その作品は、高い評価を受けている。

昭和60(1985)年に余戸谷町に「集仏庵」を建立し、彫り上げた仏像を公開。

平成13(2001)年から仏師の立場で街づくりに貢献するため、木彫りの福の神を市内商店の店先に設置する「福の神にあえる街」の取り組みを考案。

平成27(2015)年には、白壁土蔵群周辺に工房兼庵として「集仏庵」を移転開設し、焼杉彫刻館も設けるなど、観光資源としても倉吉市の福の神の街づくりに大きく貢献している。

東日本大震災後には、賛同者の協力を得て被災地の寺へ仏像を届けるなど社会貢献も行った。

鳥取県文化功労賞

# 受賞記念巡回展

【受賞者】

山本 竜門(倉吉市)  
名越 蒼竹(倉吉市)  
角秋 勝治(鳥取市)



書道

なごし そうちく  
**名越 蒼竹**

昭和25(1950)年生。

永年の書活動の中で平成16(2004)年より全国組織である(公財)書道芸術院役員(当時:財団法人)として会の中核で活躍している。

毎日書道展審査会員として、審査にあたることのできる書の実力を持ち、平成28(2016)年東京都美術館での「TOKYO書2016-公募団体の今」に(公財)書道芸術院の代表として出品し、全国的に高い評価を得た。県内にあつては、県立高校の教育者として長年書道教育に携わり、現在は鳥取県書道連合会理事長として、県内書壇をとりまとめ、後進の指導・育成に大きく貢献している。

鳥取県美術展覧会においては、昭和46(1971)年に初入選、平成2(1990)年に無鑑査作家となり、平成17(2005)年から7回にわたり審査員をつとめ、現在は県展運営委員として、本県の書道部門の振興に尽力している。

2月5日(金)~14日(日)\*

倉吉博物館(第4展示室)

県下の優れた文化芸術活動により広く文化の振興に功績のあった人の功労をたたえて表彰される鳥取県文化功労賞の令和2年度受賞者3人の中に、倉吉市から山本竜門氏(彫刻(仏師))と名越蒼竹氏(書道)が選ばれました。鳥取市の受賞者、角秋勝治氏(評論・文化振興)を含めた3人の功績や活動を紹介する受賞記念巡回展が開催されます。



料無料 / \*【開館時間】午前9時~午後5時 / 【休館日】8日(月)・12日(金)

山本竜門氏

「集仏庵」特別公開

日時

2月6日(土)・7日(日)・  
11日(木・祝)・13日(土)・  
14日(日)のいずれも午後1  
時~4時(最終入館は午後  
3時半)

場所

集仏庵(東仲町2571)  
※一度に入館できる人数を5  
人程度に制限します。

※2月11日(木・祝)「山本竜門  
氏」ご令室山本青生氏による作  
品紹介は定員に達しました。

名越蒼竹氏

ギャラリートーク

日時

2月11日(木・祝)午前10時  
半~11時

場所

倉吉博物館第4展示室

定員 30人 ※申込不要

※新型コロナウイルス感染症  
感染拡大防止のため、予告  
なく内容を変更・中止する  
場合があります。

鳥取県文化政策課

TEL 0857-26-7134 /  
FAX 0857-26-18108





# 関金温泉ウエルネス体験参加者募集

心も身体も健やかに大自然の中で癒しのひととき

真っ白な雪の中をスノーシューで歩いてみませんか。散策後は、特別メニューの薬膳鍋、運氣アップを図る瞑想や祈祷、関金温泉入浴を楽しんで心身をリフレッシュ。寒さに負けない身体を作りましょう!



## 日 時

2月21日(日) / 3月7日(日)

午前10時～午後2時

[集合場所] 関金都市交流センター(湯命館隣)

## 参加費

4,000円

## 定員

16人(先着順・最少催行10人)

## 申込方法

商工観光課に電話、FAXまたはメール

## 注意事項

- ・雪中での散策に適した服装で参加してください。
- ・新型コロナウイルス感染症の状況や降雪状況によってはプログラムを変更・中止する場合があります。
- ・当日、発熱など体調を崩した人は参加をお断りする場合があります。
- ・マスクの着用をお願いします。

## 内 容

### スノーシューウォーキング

スイスイ歩けるスノーシューを履いて雪の世界を楽しみましょう



### 特製薬膳鍋(ランチ)

地域の食材を生かした体験限定メニューで心も身体もほっこりしましょう



### めい想・祈とう(地藏院)

気持ちをリセットして感情や思考をコントロールしましょう



### 温泉入浴

天然ラドン温泉で、免疫力・自然治癒力を向上させましょう

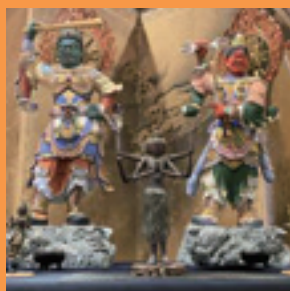


※イラストはイメージです。実際の内容と異なる場合があります。

[申し込み・問い合わせ] 商工観光課(☎22-8158 / ☎22-8136 / メール: gensenkaiki@city.kurayoshi.lg.jp)

[フィギュアのまち倉吉を創る会] 企画

## まちなかミュージアム始動



倉吉が世界に誇るフィギュアやコンテンツを最大限に生かし、観光客や市民が楽しめる取り組みの一つとして、市内11施設でフィギュアを展示していきます。歴史あるまち並みとフィギュアの融合をぜひお楽しみください。

☎倉吉市中心市街地活性化協議会(☎24-2340)

### まちなかミュージアム展示場所

展示状況	施設名
展示中	倉吉未来中心アトリウム、大岳院、赤瓦1号館、クラカフェ、倉吉白壁土蔵群観光案内所、倉吉淀屋、円形劇場くらのしフィギュアミュージアム
2月予定	倉吉駅、市立図書館
3月予定	打吹回廊、満正寺



～倉吉農業高校生徒による門松設置～  
コロナが収束するようお願いを込めて

12月17日(木)

倉吉農業高校環境科フラワー・ガーデンコースの生徒14人が、日頃の学習成果を生かして地域に貢献しようと市役所第2庁舎と倉吉交流プラザに門松を設置しました。門松は、生徒たちが育てた葉ボタンや、青竹、千両、南天、クロマツなどを使用して作製したものです。市役所第2庁舎玄関に門松を設置した後、生徒を代表して笠松明広さん(3年)が、「門松には厄除けの効果もあるため、コロナが1日でも早く収束するようにと、皆が願いを込めて作りました」とあいさつしました。



～フィギュア拠点展示in赤瓦1号館開始式～  
「フィギュアのまち倉吉」を発信します

12月18日(金)

「フィギュアのまち倉吉を創る会」が赤瓦1号館にフィギュア51体の展示を行うこととなり、同館で開始式が行われました。この企画は同会が市内11拠点で展示を計画しているうちの最初の拠点となるものです。関係者約40人が参加した式で倉都祥行会長は「フィギュアを通して若者が誇れるまちになれば、交流人口も増えていくはず」とあいさつ。その後、グッドスマイルカンパニー楽月工場の松田謙治顧問から展示についての説明があり、参加者は興味深そうに展示品を見つめていました。



～中部ハイスクールフォーラム2020～  
高校の特色を生かした活動を発表

12月19日(土)

県中部地区にある高校8校が、地域課題の解決など主体的な取り組みを通じて学んだ成果をプレゼンテーションや展示で発表するフォーラムが北栄町大栄農村環境改善センターで行われ、中学生や地域住民など135人が参加しました。プレゼンテーション後の意見交換では、ゲストコメンテーターや中学生、ライブ配信視聴者からの質問に高校生が率直に回答しました。東中学校から参加した山田圭介さん(2年)は、「地域貢献という視点を中学生活に取り入れたい」と話しました。



**太陽光発電**

10年買取満了後の対策

蓄電池で電気の自給自足!!

電気代の節約  
停電対策  
環境にやさしい

株式会社 **エナテクス**  
倉吉市溝谷町2-73 www.enatex.co.jp

☎(0858) 28-1111

地域の皆様に愛される店舗を目指して

おかげさまで  
**58周年**  
スーパーマーケット

**TOHO**  
東宝ストア

ロータリー店 9:00-22:00  
西倉吉店 9:00-22:00  
由良店 9:00-22:00  
米田店 9:30-20:00  
河北PLAZA 9:30-22:00

**Ajiso**  
新あじそう

パープル店 9:00-21:00  
ハワイ店 9:00-22:00

広告募集中!! 倉吉市企画課  
☎2218161 / FAX2218144



～市と日本郵便(株)との包括的連携に関する協定締結式～  
**誰もが暮らしやすいまちを目指して**

12月23日(水)

市と倉吉市内の郵便局が市民生活の幅広い分野で連携協力を行うことで市民生活の向上と地域の活性化を図ろうと協定を締結することとなり、協定の締結式が市役所で行われました。式では市民の安心安全、地域経済活性化、子どもの育成、高齢者・障がい者支援などの項目について連携協力することが確認されました。杉信正樹高城郵便局長は「連携協力することにより、誰もが住んでみたい、住んでよかった、住み続けたいと思えるようなまちづくりを進めたい」とあいさつしました。



式には日本郵便局のキャラクター「ぼすくま」も登場(2列目右)。

～白壁土蔵群の夜間ライトアップ実演～  
**夜間の魅力向上を図るため**

12月23日(水)

昨年11月の地域活性化プランコンテストで鳥取大学の学生が提案した夜間の観光客を増やす取り組みとして白壁土蔵群をライトアップする試験点灯が行われました。日没とともに赤、青、緑などのLED(発光ダイオード)により土蔵群が照らし出されると参加者からは、「かがり火と合わせた方がいいのでは」などの意見が出されました。鳥取大学地域学部3年の原田拓弥さん(21歳)は「ライトアップは確かにきれいだが、これに合わせたイベントなどがあれば、さらに魅力が増すのでは」と話しました。



～西郷小学校 <sup>かいえん</sup>開延式～  
**一生懸命勉強します**

1月15日(金)

4月に新しく小学1年生になる新入児 <sup>むしろ</sup>が庭の上に正座して勉学の誓いを立て、在校生や地域の人々が成長をあたたく見守る行事が西郷小学校で行われました。この行事は、極楽寺の寺子屋で新入りの子どもたちが庭の上であいさつをし、入門を認められたことに由来し、140年以上続いています。式では井上達也校長の式辞や、児童代表の歓迎の言葉が述べられ、参加した31人の新入児は「1年生になったら一生懸命勉強します」と誓いを立て、記念品の紅白まんじゅうを受け取りました。



広告募集中心!! 倉吉市企画課  
 (TEL) 2218161 / (FAX) 2218144



おトクで安心なスマートフォン

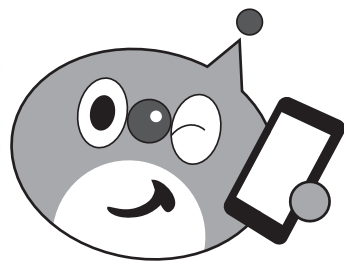
**NCNケーブルモバイル**

大好評の  
 格安スマホ!

詳しくはこちらを  
 CHECK▶▶▶



月額 **1,300**円～で利用可能!



**NCN 日本海ケーブルネットワーク株式会社** ☎ 0800-123-2255  
 倉吉放送センター ☎ (0858) 26-6131

\*フリーコールは携帯電話・PHS一部のIP電話・公衆電話からはご利用いただけません。

## 平田富士男さんが総務大臣表彰受賞

自治公民館の代表者として長年にわたり良好な地域社会の維持形成に尽力された功績者として、平田富士男さん(元大坪団地自治公民館館長)が「令和2年度自治会等地縁による団体功労者総務大臣表彰」を受賞しました。

問 地域づくり支援課(TEL22-8159/FAX22-8230)



## お知らせ

## 鳥取大学地域調査プロジェクト報告会を行います

鳥取大学地域学部地域創造コースの学生が、1年間かけて倉吉市のさまざまな分野の調査・研究に取り組んだ実習の成果を、地域の皆さんに向けて発表します。

若者の率直な意見を聞いてみませんか。ぜひご来場ください。

日 2月13日(土)午後1時~4時半

所 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

※事前申込不要・入場無料

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況などにより中止・変更となる場合は、鳥取大学地域学部ホームページでお知らせします。

問 鳥取大学地域学部地域創造

コース(TEL0857-31-5073/FAX0857-31-5076)



## 鳥取県迷惑防止条例が一部改正されます!

鳥取県迷惑防止条例(正式名称「公衆に著しく迷惑をかける暴力的不良行為等の防止に関する条例」)が改正され、令和3年4月1日から施行されます。

## 【改正点】

- のぞき、下着等の盗撮を禁止する場所に、「集会所、事務所、教室、タクシー、その他不特定又は多数が利用する場所」を追加(改正前は、公共の場所、乗り物に限定)
- 裸体等の盗撮を禁止する場所に、「住居、浴場、更衣室、便所、その他人が通常衣服の全部又は一部を付けないでいる場所」を追加(改正前は、公衆が利用する浴場、便所等)
- 嫌がらせ行為の禁止を新設  
※嫌がらせ行為とは、反復して行う「つきまとい」「待ち伏せ」「見張り」などの行為をいいます。
- のぞき、盗撮行為の罰則を「50万円以下の罰金又は拘留若しくは科料」から「1年以下の懲役又は100万円以下の罰金」に引き上げ
- 法人又は人の業務に関し、不当な客引き行為をしたときは、行為者のほか、法人等も罰則の対象となる規程を新設

## 2月は省エネルギー月間

家族が同じ部屋で過ごす時間を増やすなど、暖房と照明の利用を減らしましょう。



COOL CHOICE

普段の暮らしでできる地球温暖化対策があります

問 環境課(TEL22-8168/FAX27-0518)

## 3月1日(月)は固定資産税第4期の納期限です

納付書を紛失された場合は税務課へご連絡ください。

問 税務課(TEL22-8114/FAX27-0518)

## 倉吉文化財さんぽ②

国指定

## 波波伎神社社叢

樹齢400年を越えるスダジイを主とする暖帯照葉樹林で、シイ、タブノキ、ツバキなどの高木、亜高木、中低木と美しい三段社叢を形成しています。

所 波波伎神社(福庭)

【交通】バス停「倉吉バスセンター」下車 徒歩9分

※冊子「倉吉文化財さんぽ」は文化財課で配布しています。

問 文化財課(TEL22-4419/FAX22-2303)



スダジイの巨木



好評につき  
追加開催

## 関金温泉deほのぼの 休日 参加者募集

田舎体験をした後、関金温泉に入浴して、リラックス&リフレッシュしましょう！

日 2月13日(土)

午前10時～午後2時

【集合場所】関金都市交流センター  
(関金町関金宿1139)

【内容】囲炉裏端で、ものづくり体験&田舎ごはん、  
関金温泉入浴

【定員】15人

※先着順・最小催

行人数10人

申 1,800円

【申込方法】ファクスまたはメールで、商工観光課(第2庁舎3階)へお申し込みください。

【申込期限】2月8日(月)

※汚れてもよい暖かい服装で

お越してください。

※詳細はホームページ参照

申 問 商工観光課(TEL22-8158/FAX22-8136/MAILgensenkaiki@city.kurayoshi.lg.jp)

## 男女共同参画推進まちづくり表彰者募集

性別による固定的役割分担意識(男性、女性という性別を理由として役割を固定的に分ける考え方をなくしたり、男女共同参画社会の実現に向け貢献した自治公民館、PTA、老人クラブなどの各種市民団体、事業者(企業、自営業者など)や個人を表彰します。

【応募方法】所定の応募・推薦用紙に必要事項を記入し、人権政策課(第2庁舎3階)に提出してください。

※自薦・他薦を問いません。

【配布場所】人権政策課、

ホームページ

【応募期限】3月26日(金)

申 問 人権政策課(TEL22-8130/FAX23-9100)

## 最低賃金が改正されました

労働者の範囲	最低賃金額	効力発生日
鳥取県最低賃金	時間額792円	令和2年10月2日
特定(産業別)最低賃金 鳥取県電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	時間額809円	令和2年12月30日

- ・派遣就労中の労働者は、派遣先事業所に適用される最低賃金を適用。
- ・使用者は、最低賃金の適用を受ける労働者の範囲およびこれらの労働者に係る最低賃金額、算入しない賃金並びに効力発生日を常時作業場の見やすい場所に掲示するなどの方法により周知する義務があります。

問 鳥取労働局労働基準部賃金室(TEL0857-29-1705/FAX0857-23-2423)、  
倉吉労働基準監督署(TEL22-6274/FAX22-6275)

## 鳥取県後期高齢者医療懇話会委員を募集します

後期高齢者医療制度の運営などについて、皆さまのご意見を伺うために設置した懇話会の委員を募集します。

【任期】令和3年4月～令和5年3月(2年間)

【応募資格】鳥取県後期高齢者医療の被保険者(令和3年4月1日現在)

【募集人員】6人以内

【応募方法】募集要領添付の応募申込書に必要事項を記載し、鳥取県後期高齢者医療広域連合(湯梨浜町龍島500)へ提出してください。

【募集要領・応募申込書配布場所】市役所保険年金課(第2庁舎1階)、鳥取県後期高齢者医療広域連合またはホームページからダウンロード

【応募期限】3月15日(月)必着

申 問 鳥取県後期高齢者医療広域連合 総務課(TEL32-1097/FAX32-1067)

## 自衛官候補生を募集します(3月試験分)

【応募資格】18歳以上33歳未満の人

【応募期限】3月5日(金)

【試験日】3月13日(土)

【試験場所】航空自衛隊 美保基地

【入隊時期】3月下旬～4月上旬

※詳しくは、お問い合わせください。

問 自衛隊鳥取地方協力本部倉吉地域事務所(TEL/FAX47-3250)



## 募集・講座

### 市総合計画(案) および市総合戦略(案)ご意見募集

令和3年を始期とする総合計画(計画期間10年間)と、その重点事業となる総合戦略(計画期間5年間)の案を作成しました。皆さまのご意見を計画に反映させるため、また、市の将来のためにご意見をお寄せください。

【閲覧場所】企画課(市役所本庁舎4階)、市民課(第2庁舎1階)、関金支所、市立図書館、地区公民館、市ホームページ

【提出期限】2月10日(水)

【提出方法】任意の様式に住所、名前、連絡先、ご意見を記入のうえ、郵送またはファクス、電子メールで企画課に提出してください。

※いただいたご意見は市総合計画審議会でご検討のうえ、計画に反映させます。

※ご意見の内容は名前および連絡先などを除いてホームページで公表します。

※ご意見に対し個別に回答はしませんので、ご了承の上提出してください。

申 問 企画課(TEL22-8161/FAX22-8144/MAILkikaku@city.kurayoshi.lg.jp)



## 公立保育所の会計年度任用職員(フルタイム)募集

申 問 子ども家庭課(TEL22-8100/FAX22-8135)

【募集人数】若干名

【雇用期間】4月1日から翌年3月31日まで ※更新の予定あり。

【応募資格】保育士資格を有する人または3月31日までに取得する見込みのある人

【勤務場所】公立保育所8園(西郷、社、北谷、上小鴨、灘手、小鴨、高城、関金)・子育て総合支援センターのうちいずれか

【勤務時間】週38.75時間(シフト制)

※月曜日～土曜日の午前7時20分～午後7時20分の間で調整

【給料】月給167,400円 ※期末手当・通勤手当・時間外勤務手当あり。

※採用時までに給料改定があった場合は、それによります。

【応募方法】受験申込書(写真貼付)および保育士証の写しを子ども家庭課に提出してください。

【募集要項・受験申込書配布場所】子ども家庭課(市役所第2庁舎)、関金支所、ハローワーク倉吉、市ホームページ



【応募期限】2月15日(月)午後5時15分必着

【試験日】2月27日(土) / 【試験内容】面接試験

※保育士のパートタイム勤務とあわせて調理員(会計年度任用職員)も募集しています。詳しくはお問い合わせください。

## 倉吉市で働く正職員を募集します

令和3年4月から倉吉市で働く職員を募集します。

【募集職種】一般事務1人程度、土木技師1人程度

【受験案内配布場所】職員課(本庁舎4階)、市民課(第2庁舎1階)、市立図書館、関金支所、ホームページ



【応募期限】2月10日(水)

【一次試験】2月21日(日)

申 問 職員課(TEL22-8164/FAX22-1087)

## 県立農業大学校スキルアップ研修 研修生募集

農業の基礎的な知識と栽培(飼育)の基本技術の両方が習得できる座学講義と実習研修を行います。

【対象者】新規就農者または県内での就農(新たに自営で農業を始める、後継者として親の農業経営を継ぐ、農業法人などに就職するなど)を希望する人

【訓練場所】県立農業大学校

【訓練期間】4月～翌年3月

【定員】年間15人程度

【応募期間】2月1日(月)～28日(日)

※詳しくはホームページ参照

申 問 県立農業大学校(TEL45-2411/FAX45-2412)



## ポリテクセンター米子 公共職業訓練受講生募集

【対象】求職中の人

コース	訓練期間	定員
ビジネススキル講習付 CAD・NC加工技術科(7か月訓練)	4月～10月	5人
住宅リフォーム技術科(6か月訓練)	4月～9月	5人

所 ポリテクセンター米子(米子市)

料 無料 ※テキスト代など実費が必要

【申込期間】2月5日(金)～3月10日(水)

※詳しくはホームページ参照

申 問 ポリテクセンター米子(TEL0859-27-5115/FAX0859-27-0980)



## 公立児童館・児童センター・放課後児童クラブ 会計年度任用職員募集

申 問 子ども家庭課(TEL22-8100/FAX22-8135)

【雇用期間】4月1日から翌年3月31日まで ※更新の予定あり。

【勤務場所】公立児童館・児童センター7施設、公立放課後児童クラブ7施設のうちいずれか

【応募方法】受験申込書(写真貼付)を子ども家庭課に提出してください。

【募集要項・受験申込書配布場所】子ども家庭課(市役所第2庁舎)、関金支所、ハローワーク倉吉、市ホームページ



【応募期限】2月15日(月)午後5時15分必着

【試験日】2月27日(土) / 【試験内容】面接試験

	児童厚生員	放課後児童支援員	放課後児童支援員補助
募集人数	13人程度	7人程度	18人程度
応募資格	児童福祉施設の設備及び運営に関する基準第38条に規定する児童の遊びを指導する者の資格を有する者。	不問	不問 ※左欄の資格を有する者が望ましい。
勤務時間	週30時間(シフト制) ※平日は午前9時～午後6時半の間で調整 ※土曜日は8時間勤務	週30時間(シフト制) ※平日は午後1時半～6時半の間で調整 ※土曜日・長期休暇は午前8時～午後6時半の間で調整	①週28時間 ②週19時間以内(シフト制) ※平日は午後1時半～6時半、土曜・長期休暇は午前8時～午後6時半の間で調整
	※祝日・年末年始、勤務施設によって異なります。		
給料	月給144,929円	月給144,929円	①月給111,205円 ②時給964円
	※期末手当・通勤手当あり(放課後児童支援員補助②は通勤手当のみ)。 ※採用時までに給料改定があった場合は、それによります。		

※児童厚生員補助(週19時間)も募集しています。詳しくはお問い合わせください。

## 気軽に相談を

## ●ハローワーク倉吉 出張相談

【倉吉会場】第2庁舎福祉課

☎2月5日(金)、3月5日(金)

午後1時半～3時半

【関金会場】高齢者生活福祉センター

☎2月24日(水)、3月24日(水)

午後1時半～3時半

☎福祉課(☎22-8199)※前日までに要予約

## ●くらよし農家相談会

☎2月17日(水)午前9時～正午

所第2庁舎会議室303

☎農林課(☎22-8157)、または農業委員会事務局(☎22-8171)

## ●行政相談所

【倉吉会場】第2庁舎会議室201

☎2月18日(木)午後1時～3時

【関金会場】高齢者生活福祉センター

☎2月26日(金)午後1時～3時

☎鳥取行政監視行政相談センター(☎0857-24-5541/☎0857-24-5942)

## ●多重債務・法律相談会 ※要予約

☎2月19日(金)午後1時半～3時

所倉吉交流プラザ

☎中部消費生活センター(☎22-3000)

## ●遺言・公証休日相談 ※要予約

☎2月21日(日)午前9時～午後2時

所倉吉公証役場(倉吉合同事務所1階)

☎倉吉公証役場(☎22-0437)

## ●連合全国一斉労働相談ホットライン

～雇用 SOS ちょっと待った! その  
解雇・雇止め～

相談番号 0120-154-052

※携帯電話からかけられます。

※相談番号は通年使用できます。

☎2月24日(水)、25日(木)

午前10時～午後7時

☎連合鳥取事務所(☎0857-26-6605)

## ●JA鳥取中央 就農相談会

☎3月10日(水)午後1時半～4時

所JA鳥取中央本所 3階研修室

☎鳥取中央農業協同組合 営農企画部  
営農推進課(☎24-6429/☎23-3060) ※10日前までに要予約

## ●市民生活相談窓口(第2庁舎3階)

☎地域づくり支援課(☎22-2717)

## 発掘調査に関わる作業員を募集します

☎文化財課(☎22-4419/☎22-2303)

募集人数や詳しい業務内容などは、募集要項をご覧ください。

【応募方法】受験申込書(写真貼付)を文化財課に提出してください。

【募集要項・受験申込書配布場所】文化財課、第2庁舎総合案内、市立図書館、関金支所、市ホームページ

【応募期間】2月12日(金)～26日(金) 午後5時15分必着

	発掘作業員	内務作業員
業務内容	市内で実施する発掘調査に関わる作業	発掘調査で出土した遺物の洗浄・整理など
試験日	3月23日(火)、24日(水)	3月22日(月)
試験内容	面接試験	面接試験・実技試験 ※試験内容は変更する場合があります。



## 市有地公売情報

☎財政課(☎22-8163/☎22-1087)

所在地	地目	地積	売払価格	1㎡あたり
上井550番39ほか1筆	宅地	184.47㎡(約56坪)	6,419,500円	34,800円
上井550番42	宅地	181.82㎡(約55坪)	6,327,300円	34,800円

※詳しくは、ホームページをご覧ください。



## 市営住宅・県営住宅入居者募集

☎建築住宅課(☎22-8175/☎22-8140)

【募集期間】2月3日(水)～10日(水) / 【入居可能日】3月19日(金)

【抽選日】2月25日(木) / 【抽選会場】市役所第2会議室(本庁舎3階)

※落選した場合、抽選会場で1回に限り空き住宅に再応募可。

	住宅名	部屋番号	間取り	家賃	優先入居など
市営住宅	上余戸住宅	101号	1階/3DK	27,000～53,000円	高齢者優先
		115号	1階/3DK	28,000～55,000円	高齢者優先
		122号	1階/2DK	22,000～43,200円	身体障がい者向け(車いす対応)
	みどり町住宅	210号	2階/3DK	27,900～54,800円	
		103号	1階/3DK	23,300～45,900円	
	鴨川町住宅	207号	2階/2DK	21,200～41,700円	
202号		2階/3DK	25,400～49,900円		
319号		3階/2DK	23,100～45,300円		
407号		4階/3DK	25,500～50,100円		
県営住宅	サンテラス大平	502号	5階/3DK	29,400～57,800円	
		うわなだ中央住宅	22号	2階/2DK	23,000～45,200円
	マロニ工住宅(関金町関金宿)	8号	2階建/3DK	22,000～43,100円	
		20号	2階建/3DK	25,300～49,700円	
		30号	2階建/3DK	25,600～50,200円	
高城第一団地(上米積)	31号	2階建/3DK	25,800～50,700円		
	14号	2階建/3DK	18,900～37,100円	入居終了期限: 令和8年3月	
	26号	平屋建/2DK	13,800～27,100円	入居終了期限: 令和10年3月	

【入居基準の所得】①各種控除後の世帯の所得が月額158,000円以下、②高齢者・身体障がい者・子育て世帯は月額214,000円以下(証明書必要)、③単身世帯(要件有)の場合は2DK以下の住宅のみ応募可  
※県営住宅で駐車場を利用する場合は、別途使用料必要。





### アミティエフェスタ

日 2月28日(日)午前10時～正午

所 人と動物の未来センター・アミティエ(下福田)

【内容】犬のしつけ方教室、ペット無料相談、犬・猫譲渡説明など  
※マスクを着用し、風邪症状や発熱な



どの症状がある人は、ご遠慮ください。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

問 (公財)動物臨床医学研究所(☎26-0851)



### LIVE 配信

#### ～家事シェアで家族を笑顔に～ パパ料理研究家 滝村雅晴さん講演会



男性の家事参画を通して女性の社会進出や男性の働き方を考えるワーク・ライフ・バランス講座を開催します。

日 3月7日(日)午前10時～正午

【講師】滝村雅晴さん(パパ料理研究家・株式会社ビストロパパ代表)

【演題】家族で食卓を囲む回数は有限 ～トモショク(共食)のすすめと、もっと笑顔にするためのパパ料理～

【内容】家族の協力でかけがえのない時間を増やす「トモショク」の大切さを滝村講師がお伝えします。

【配信方法】ZOOMによるオンライン配信

【申込方法】電子メールまたは申込フォーム(右記QRコード)からお申し込みください。申込者には、視聴に必要なパスワードなどの情報を後日連絡します。



【申込期限】3月1日(月)

申 問 人権政策課(☎22-8130 / FAX 23-9100 / danjo@city.kurayoshi.lg.jp)

### 長谷の牛玉授けは中止します

2月20日(土)に予定していた長谷寺初観音会式は祈祷観音護摩法要のみとし、恒例の牛玉授けおよび福もちまきは、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止します。

問 長谷寺(☎22-3272)

### 長谷の観音市は中止します

恒例の長谷の観音市は、新型コロナウイルス感染症対策のため、中止します。

問 長谷の観音市実行委員会(有)たいら内(☎22-2391)

### EVENT INFORMATION

## まちのイベント

### コミュニティプラザ百花堂 展覧会・展示会

開催日	催事内容
2/3(水)～12(金)	第62回光彩展 (中部地区中学校美術家教員展)
2/19(金)～23(火・祝)	ツール&アート今昔物語 in 倉吉
2/26(金)～3/8(月)	アジアのちびっこ画伯たち コミュニティプラザ百花堂巡回展

問 コミュニティプラザ百花堂(☎22-6811)

### 保護ねこ譲渡会

TNR(trap捕獲、neuter不妊去勢手術、return元の場所に戻す)の現場で保護した子猫を大切に育て、新しい家族を探す会です。猫は全て必要な医療措置済みです。



日 2月7日(日)、21日(日)午後2時～4時

所 倉吉福祉センター(福吉町)

問 地域猫ボランティアグループ猫じゅらし(丸本)

☎090-7139-4697



### 放送大学 個別入学相談会

放送大学は、BS放送やインターネットなどを使い、好きな時間や場所で学習できます。大学・大学院を卒業したい、各種資格を取りたい、家族のために介護を学びたい、旅行のために地理や歴史を学びたいなど、さまざまなご相談に応じます。

日 2月13日(土)午前9時～正午

14日(日)午後1時～4時

所 倉吉交流プラザ

4月入学生募集中

【第1回出願期限】2月28日(日)

問 放送大学鳥取学習センター(☎0857-37-2351 /

FAX 0857-37-2352 / newtottori@ouj.ac.jp)

### 倉吉学講座「長谷寺の民俗行事」

長谷寺(仲ノ町)の「初観音会式」は、春を告げる行事として知られています。本講座では会式行事のうち、牛玉授けについて詳しくお話しします。

日 2月14日(日)午後1時半～3時

所 上灘公民館 会議室1・2

【講師】原島知子さん(長谷寺開山1300年記念誌委員会)

※新型コロナウイルス感染状況によっては中止する場合があります。ホームページでご確認ください。

問 倉吉文化財協会事務局(文化財課内)☎22-4419 / FAX 22-2303



伯耆しあわせの郷 指定管理者：旭ビル管理株式会社

小田458 (TEL) 26-5581 / (FAX) 26-5633

【利用時間】午前9時～午後8時【休館日】月曜日

■受講生募集 ※2/2(火)から受付。定員になり次第締切。

教室名	開催日など	定員	受講料
Café風ごはん lunch!「黒豆ずし他」	2月20日(土) 10:00～13:00	24人	600円 ※材料費別
韓国料理を作ろう! 「タッカルビ他」	2月21日(日) 10:00～13:00	28人	600円 ※材料費別
みそ作り教室①②	①2月25日(木) ②2月27日(土) 13:00～16:00	各15人	600円 ※材料費別

倉吉スポーツセンター 指定管理者：ミズノグループ

葵町591-1 (TEL) 22-5674 / (FAX) 22-5684

【利用時間】午前8時半～午後10時

■大会などの予定(2月)

市営体育センター

9日(火)、23日(火・祝)	山陰リンクの会(室内グラウンドゴルフ)
----------------	---------------------

市営武道館

7日(日)	県柔道選手権大会
-------	----------

■受講生募集

※要予約。初回体験無料。

講座	会場	開催日など	参加費
ミズノ体操教室	チェアーエクササイズ	2階研修室 火曜日	600円
	ピラティス	2階研修室 水曜日	10:00～11:00 600円
	エアロビクス	体育館 金曜日	600円
	ヨガ	2階研修室 木曜日	14:00～15:00 800円
	リラクゼーションストレッチ	2階研修室 金曜日	13:30～14:30 600円
スクールダンス	幼児クラス(4～6歳)	3階研修室 水曜日(月3～4回)	17:00～18:00 入会金2,000円 月謝3,000～4,000円
	小学生クラス(小学1～4年生)		18:15～19:15

指定管理施設からのお知らせ

倉吉市文化活動センター 指定管理者：倉吉文化団体協議会

住吉町77-1 (TEL) 23-6095

【利用時間】火曜日～土曜日：午前9時～午後10時

日曜日：午前9時～午後5時

【休館日】月曜日

■モーニングシネマ(無料)

開催日	時間	タイトル
2月9日(火)	10:00～	セーラー服と機関銃
2月16日(火)		地獄の黙示録
2月23日(火・祝)		シックス・センス
3月2日(火)		七年目の浮気

■リフレギャラリー(無料)

開催期間	展示内容
2月2日(火)～13日(土)、16日(火)～27日(土)	企画展 2021年度倉吉の写真家秀作展「全日本写真連盟鳥取県本部写真展」

■リフレプラザ倉吉文化教室 受講生募集中

※日程は変更になる場合があります。

教室	開講日時	受講料
生け花を楽しむ	第1・3火曜 14:00	1,500円/月 ※材料費別
養生としてのかんたん な気功	第2・4水曜 10:00	1,500円/月
小笠原流煎茶道	第2・4日曜 10:00	2,000円/月 ※菓子代200円
着付を楽しむ(初心者)	第1・3水曜 10:00	2,000円/月
山野流きもの着付け 教室(初心者)	第1・3土曜 13:30	3,000円/月
基礎英会話クラス	第2・4水曜 14:00	1,500円/月 ※参考書代込
PC・スマホ教室 ※個別指導	毎週水曜 13:30	3,000円/月2回 6,000円/月4回

広告募集中!!  
TEL 22-18161 / FAX 22-18144  
倉吉市企画課

目と身体の緊張を緩めるメガネお作りします

岩間眼鏡店

🕒 9:00～18:30(木曜定休)

倉吉市鍛冶町1-2971-2

☎ 0858-22-5551

📍 ドラッグストアZAGZAGとなり

📞 ご予約優先 岩間眼鏡店 🔍



「相続登記はお済みですか月間」

相続登記は司法書士におまかせください

- 鳥取県内の司法書士が、2月中、各事務所にて相続登記に関する無料相談を実施します。
- 毎週月曜から金曜(午後1時～午後4時)の電話相談(☎0857-27-4165)を実施しています。

鳥取県司法書士会 🔍 検索

お問い合わせは 鳥取市西町1丁目314-1  
鳥取県司法書士会 ☎0857-24-7013

日 日時 所 場所 料 料金 持 持ち物 申 申込先

Examination  
 **検診・健診** 健康推進課  
 TEL27-0030 / FAX27-0032

### 健康診断のご案内

【受診方法】受診方法は個別・集団健診の2種類です。

個別健診	協力医療機関へ電話・予約 【実施期間】～2月27日(土)	持 受診券・保険証・ 自己負担金
集団健診	健康推進課へ電話・予約	

### 集団健診の日程

とき	受付時間	ところ	健診内容
2/16(火)	午前8時半～10時	中部健康管理センター(米田町2)	別表①

### 【別表】健診内容

①	特定健診・長寿(後期高齢者)健診・一般健診・肝炎ウイルス検診・がん検診(胃、肺、大腸、前立腺、子宮、乳)
---	--

※集団健診の申し込みは健診日程の7日前までに行ってください。

※集団健診は全健診で予約が必要です。

※受診方法・健診内容などの詳細は、「健康診査・がん検診の手引き」をご覧ください。

※75歳の誕生日以降は長寿健診になります。長寿健診受診券を発行しますので、健康推進課にお申し込みください。

※85歳以上の人で各種健診を希望する人は、健康推進課にお申し込みください。

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止が決まりましたら、予約した人には、電話にて中止の連絡をします。

Prevention&Care  
 **介護予防とケア** 長寿社会課  
 TEL22-7851 / FAX27-0032

### 介護支援ボランティアを募集しています

ボランティア活動を通じて地域貢献や、より健康で生きがいのある暮らしをしてみませんか。

### 【対象者】

65歳以上で介護認定を受けていない人

### 【内容】

事前研修会を受講しボランティア登録後、指定した介護保険施設などの受け入れ機関で活動します。専用の手帳にスタンプをもらい、1年間集めたスタンプが評価ポイントとなり交付金が受け取れます。

### 【事前研修会】

日 2月19日(金) 午前10時から

所 倉吉市シルバー人材センター

問 長寿社会課/倉吉市シルバー人材センター(TEL22-0870)

### 2月の認知症の人と家族の会「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、情報交換する場です。なんでも話し合える場です。お気軽にご相談ください。

	とき	ところ
倉吉会場	2月10日(水) 午後1時半～3時半	倉吉交流プラザ

Immunization  
 **予防接種** 健康推進課(TEL27-0030)  
 子ども家庭課(TEL27-0031)

### 3月1日～7日は子ども予防接種週間

予防接種は、子どもを感染症から守る大切なものです。また、社会全体を感染症のまん延から守るという重要な役割があります。

母子健康手帳を再度確認し、受けていない予防接種があれば接種しましょう。特に、入学や入園を控えたお子さんは早めに受けましょう。

### 風しんワクチン接種費用助成

風しん抗体価の低い妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の配偶者や同居者を対象に風しんワクチン接種費用の助成をしています。

助成を希望する人は、早めにワクチン接種と申請手続きをしてください。

### 【今年度接種した費用の助成金の申請期限】

3月31日(水)

※風しん5期の定期予防接種対象の人は、クーポン券を利用して無料で風しん抗体検査、ワクチン接種ができます。

### おたふくかぜワクチン接種費用助成

おたふくかぜワクチン接種費用の助成は、対象が小学校就学前までです。これまでに市の助成を受けていない人は、助成券を発行しますので申し込んでください。

【助成回数】1回のみ

【助成券の使用期限】3月31日(水)



### 児童手当を支払います

2月は児童手当の支給月です。今回は、令和2年10月から令和3年1月分の手当を振り込みます。

### 【ひと月あたりの支給額】

① 3歳未満：15,000円

② 3歳～小学生：10,000円(第3子以降は15,000円)

③ 中学生：10,000円

【振込日】2月10日(水)※指定の口座に振り込みます

※児童を養育している人の所得が所得制限限度額以上の場合は、特例給付として月額一律5,000円を支給します。

※「第3子以降」とは、高校卒業まで(18歳の誕生日後の最初の3月31日まで)の養育している児童のうち、3番目以降をいいます。

問 子ども家庭課(TEL22-8100 / FAX22-8135)



 **Baby&Mother**  
**母子保健** 問 ども家庭課  
(TEL)27-0031 / (FAX)22-8135

健診	案内	とき	ところ
6か月児健診	令和2年8月生		3日(水)、4日(木)
1歳6か月児健診	令和元年8月生	3月	17日(水)、19日(金)
3歳児健診 ※尿検査あり	平成30年2月生		11日(木)、12日(金)

【受付】午後0時50分～1時15分 / 【持】母子健康手帳、アンケート用紙  
 ※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、必要な感染症対策を講じて実施する予定です。感染症流行の状況に応じた急な変更の可能性もありますので、ご了承ください。

※対象のお子さん、ご家族などに風邪症状や発熱、呼吸器症状などがある場合は健診の受診をお控えいただくようお願いいたします。受診の際には、マスクの着用、検温をお願いします。

内容	とき	ところ	備考
フッ化物歯面塗布(無料)※要申込 【対象】未就学児 ※要申込	2月18日(木) 午後1時半～3時	中部歯科医師会 口腔衛生センター	持 歯ブラシ、タオル、母子健康手帳 申 中部歯科医師会口腔衛生センター (TEL)22-5472)

※妊娠・出産・子育ての相談は子育て世代包括支援センター「くらっこ」(TEL)27-0031へご連絡ください。

相談日時：平日 午前8時半～午後5時15分

 **Play&Bred**  
 子育て総合支援センター  
**「おひさま」イベント**

おひさまわくわくランド「お店やさんにLet's go」

楽しいお店やさんに親子でお出かけして、あそびましょう。皆さんの参加をお待ちしています！

日 2月18日(木)

- ①午前10時～11時半
- ②午後1時半～3時

所 子育て総合支援センター「おひさま」

【対象】市在住の未就学の子どもと保護者

【定員】密集を避けるため各回15組ずつ

※定員になり次第、締め切ります。

申 子育て総合支援センター「おひさま」(TEL)22-3914

**利用者の皆さまへのお知らせ**

- ・利用は事前予約制です。
- ・利用人数を制限しています。
- ・イベントなどは中止・延期する場合があります。
- ・体調が悪い人は利用を控えてください。
- ・マスク着用(保護者)、手指の消毒をお願いします。

**ひとり親世帯臨時特別給付金の申請はお早めに**

**基本給付**

**【対象者】**

- ①公的年金を受給していることにより、令和2年6月分の児童扶養手当を受けていない人
- ②令和2年6月分の児童扶養手当は受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準になっている人

**【支給額】**

1世帯あたり5万円(第2子以降1人につき3万円)

**【申請書提出期限】**2月26日(金)

※申請をしていない人は支給対象となっていないか確認してください。

**追加給付**

**【対象者】**

ひとり親世帯臨時特別給付金の基本給付の支給を受けた人で、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人

**【支給額】**1世帯あたり5万円

**【申請書提出期限】**2月26日(金)

**不妊治療費・不育症治療費助成金の申請はお早めに**

市では、不妊治療費、不育症治療費の一部を助成しています。今年度中に治療した人は早めに申請してください。

**【申請期限】**3月31日(水)

※治療が2月1日～3月31日の間に終了する場合は、6月30日まで申請することができます。ただし、4月以降に申請した助成金は、令和3年度分として扱います。

 **母子手帳アプリ**  
**「くらすけくんのあしあと」配信中!**  
 妊娠、出産、子育てをスマホでサポート♪

Available on the App Store

動画でわかる! 母子モの使い方をチェック!

YouTubeにて検索!

Google play



就任して2年が経ちました

今月で就任して2年が経ちました。月日が経つのは早いものですね。現在、私は「倉吉でいろいろな音楽活動にたずさわっています。」

一つ目は人生の先輩方との音楽活動、歌声喫茶の集いです。懐かしい昭和歌謡や昔のフォークソングを伴奏。70〜90歳代の人たちが、お茶休憩を間にはさみ、歌詞を見ながら楽しい歌の時間を過ごします。人数制限や

消毒・除菌などの感染症対策を実施しながら開催しています。

二つ目は同年代十前後10歳位の人たちとの音楽活動です。昨年11月に開催された「倉吉

フォークジャンボリー」で知り合いになった地元ミュージシャン

から呼ばれる機会が増えました。ポップスやロックなども演奏します。青春時代と同じ音楽を聴いていた人たちは音を

通じて分かり合えるところがあり、今後の発展が楽しみです。

三つ目は子どもたちの音楽活動です。明倫地区、灘手地区で小、中学生を対象にバンド

指導をしています。未来中心の近代的ホールで演奏した「リ

アート」や地域の皆さん手作りのステージでたくさん拍手をもらった「ライスフィールドコン

サートin灘手」など、充実した

機材と環境の下で活動ができることは、私にとつてつらやましかぎりです。子どもたちの上達の早さにも驚くことしばしば

です。

このように音楽を通じて多様な人たちと知り合いになれた事は幸いだと思えます。残り任期はおよそ1年ですが引き続き音楽中心に活動して行く予定です。ライブ演奏、歌声喫茶など、あなたの地域に伺います！ご連絡をお待ちしています。

【申込】企画課 22-18161 / FAX 22-18144



鳥取看護大学  
鳥取短期大学

みどり町自治公民館で「まちの保健室(出前型)」を開催しました

鳥取看護大学 看護学部看護学科

12月6日(日)、みどり町自治公民館で「まちの保健室(出前型)」を開催しました。

今回は、地元のまめんなかえ師範塾生が中心となって準備を進め、冬晴れの風が少し冷たい中でしたが、10人が参加しました。

学生ボランティアの1年生は、初めての「まちの保健室」ということもあり、はじめは緊張していたものの、参加者のみなさんに温かく接していただき、受付の検温から健康相談まで、にぎやかに時間が流れました。学生たちは、測定の補佐や誘導、待ち時間での会話などから、多くのことを

学びました。

「ミニ講話」は、「〇〇しながらセルフケア」というテーマで行いました。冬になり、家に閉じこもりがちなの今日この頃。わかりやすく覚えてやすい、肩こり体操と膝関節のサポート運動を紹介しました。みなさん真剣に話を聞いて、熱心に一緒に体操する姿が印象に残りました。



みどり町自治公民館での「まちの保健室(出前型)」の様子

【今日のまちの保健室】 問 グローカルセンター(☎27-10107)

☎2月17日(水)午後1時半〜3時半 所 鳥取看護大学

【内容】体脂肪・血圧・骨密度の測定、健康ミニ講話「休養&睡眠からの健康づくり」

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、20人の完全予約制とします。希望する人は、お電話でお申し込みください。なお、感染拡大の状況によっては中止するごこともあります。



**Library 市立図書館**  
 市立図書館(☎47-1183/☎47-1180)  
 せきがね図書館(☎/☎45-2523)

**【今月のオススメ本】**

**くつしたどろぼう**

さはらゆうき/ぶん もりのみさこ/え マイルスタッフ

子どもがいる家のすみっこで、10センチほどの大きさのものがこっそり暮らしています。ほとんど悪さはしません、たったひとつだけ悪いくせがあります。くつしたを片方だけぬすむのです…。子どもがいる家では必ず起こるミスリー。その犯人は、くつしたどろぼう。ほっこりして、少しくすつとなる温かい絵とストーリーです。



**【今月のイベント】※要申込・参加費無料**

**労働セミナー「職場の元気を高めるために！～ストレスとの向き合い方を学ぼう」**

日 2月18日(木) 午後2時～3時半 ※要申込

所 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

申 鳥取県中小企業労働相談所みなくる倉吉(☎23-6131)

**倉吉の民具から暮らしと技術を知る**

日 2月21日(日) 午後1時半～3時

所 倉吉交流プラザ 第1研修室

【テーマ】二十世紀梨生産用具

【定員】30人 ※先着順

申 市立図書館(☎47-1183)

**農業者のための情報収集セミナー**

日 2月27日(土) 午後1時半～3時15分

所 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

【テーマ】絶対にギブアップしない農業のノウハウ(仮)

【定員】50人 ※先着順

申 市立図書館(☎47-1183)

**交流プラザ第2研修室の無料相談会 ※要申込**

特許等無料相談会	2月3日(水) 午後1時～4時 所 情報交流室
ビジネス情報相談会	2月3日(水) 午後1時～4時
こころの相談	2月5日(金) 午後2時～4時
起業・経営なんでも相談会	2月28日(日) 午後1時～5時
行政書士相談会	2月21日(日) 午前10時～午後2時

**2月の開館日カレンダー**

	日	月	火	水	木	金	土
■休館日		1	2	3	4	5	6
○おはなしかい(11:00～)倉		8	9	10	11	12	13
◇あかちゃんのおはなしかい(10:30～)倉		14	15	16	17	18	19
△あかちゃんのおはなしかい(10:30～)関		21	22	23	24	25	26
▽音読教室(10:30～)倉		28					
□むかし話をきく会(11:00～)倉							

**Museum 倉吉博物館**  
 (☎22-4409/☎22-4415)

**博物館講座⑦**

**フラワーボールペンと押し花はがきを作ろう**

毎年3月に開催する倉吉市創作文華展の一部門である「押し花絵」に親しんでいただく体験講座です。さまざまな色や形の押し花を自分好みにレイアウトしてボールペンとはがきを作ります。オリジナルの文具作りを通して押し花絵の魅力を体験してみませんか。



日 2月21日(日) 午前10時～正午

所 倉吉博物館(研修室)

【講師】谷 裕美子さん(倉吉市創作文華展運営委員)

【定員】15人(2/6午前9時から受付開始・先着順)

料 500円

**倉吉市創作文華展の搬入日のお知らせ**

3月17日(水)から開催する第44回倉吉市創作文華展の搬入日をお知らせします。

【搬入日】2月28日(日) 午前10時～午後4時

【搬入場所】倉吉博物館 収蔵庫搬入口

【部門】俳画・水墨画・切り絵・ちぎり絵・押し絵・絵手紙・押し花絵・その他

※密集状態を避けるため、一人ずつ受付対応します。

ご了承ください。

**★2月の展示をご紹介します★**

◎第18回

**鳥取県ジュニア美術展覧会**

応募された県内の小中学生の作品のうち、入賞作品および中部地区の児童・生徒の入選作品を展示します。

日 2月7日(日) まで / 料 無料

知事賞「 Rond 」岡野琴莉さん▶  
(河北小学校5年)



◎第42回鳥取県書道連合会展

日 2月18日(木)～23日(火・祝)

※最終日は午後3時まで。 / 料 無料

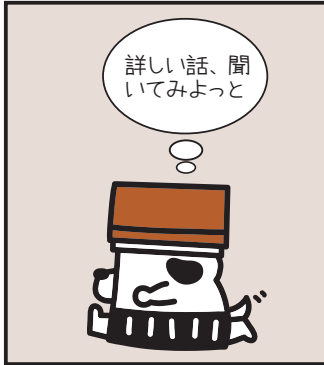
**2月の休館日**

1日(月)、8日(月)、12日(金)、15日(月)、22日(月)、24日(水)

～みんなで応募して大会を盛り上げよう！～



公園を散歩中のくらすけくん。するどく、くらすけくんを呼ぶ声が……。一体どいつなのだろう?



女性会議を全国に広くPRするため、次のような内容で募集しているよ。

**募集概要**

大会テーマやコンセプトに沿った親しみやすく倉吉らしいものを募集しています。

**【大会テーマ】**  
「Smile in くらよし ～だれもが共に笑顔になれる夢ある未来～」

**【賞金】** 5万円

**【応募締切】** 2月26日(金)必着

**☎** 人権政策課 (TEL) 22-8130 / (FAX) 23-9100



こんにちは、くらすけくん

女性会議のシンボルマークとロゴタイプが採用されたら5万円がもらえるって本当?

田中響 実行委員長  
(鳥取看護大学看護学部長)

詳しい募集内容はホームページを確認しよう

大会シンボルマーク & ロゴタイプ募集のホームページ



● 倉吉市の人口 ●

(住民基本台帳)

男: 21,915人 (- 11)

女: 24,340人 (- 23)

計: 46,255人 (- 34)

20,710 世帯 (- 17)

(R2.12.31現在)

編集後記

我が家のブーゲンビリアが見ごろを迎え、淡いピンクの可憐な花に癒されています。家の中で過ごす時間も、花を飾ったり運動をしたりして、少しでも楽しみたいものです。(一・一)

月刊くらすけくんのページの雪だるまはスタッフで作ったもの。真剣に作ったのは小学生以来だと思いますが、我ながら仕上がりは上々でした。インスタでも紹介しますのでご覧ください。(R.F)

今月の1枚

osamu181さんの作品  
投稿ありがとうございます!

Instagram企画  
It's #myくらよし

雪化粧した打吹公園も美しいですね～

投稿方法はコチラ!