

町報

こうふ

3000人の楽しい町

KOFU

No. 654

2025

9月

江府町NEWS
動画で見よう！



江尾十七夜 こだいち踊り(令和7年8月17日撮影)

65歳以上

インフルエンザ・コロナウイルス予防接種のお知らせ

《お問い合わせ先》江府町総合健康福祉センター ☎(0859)75-6111

65歳以上の方を対象に、年1回のインフルエンザ予防接種と新型コロナウイルス感染症予防接種を実施します。

65歳以上の対象者の方には、受診券と一体となった予診票（インフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症予防接種の計2枚）を郵送いたしますので、接種を希望される方はご利用ください。

また、新型コロナウイルス感染症予防接種は、今年度から国の助成が無くなったため、下記の自己負担額に変更となりました。

予防接種	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
接種回数	1回	1回 令和7年度変更
自己負担金	1,000円	課税世帯 4,000円 非課税世帯 1,500円
接種期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日	
対象者	●65歳以上の方 (令和7年12月31日までに65歳の誕生日を迎える方) ※64歳の方は65歳の誕生日を迎えてから接種可能 ●60～64歳で、心臓、じん臓又は呼吸器の機能に自己の身の周りの日常生活が極端に制限される程度の障がいをする者及び、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいをする者	
持ち物	・郵送している受診券と一体となった予診票 『高齢者のインフルエンザ予防接種予診票』（青色） 『高齢者の新型コロナウイルス感染症予防接種予診票』（白色） ※ただし、町外へ転出された場合は江府町の予診票は使用できません。 ・お薬手帳	
接種場所	接種場所については、予診票に同封しております、医療機関の一覧をご覧ください。 <u>予約が必要な医療機関がありますので、接種される医療機関にご確認ください。</u>	
その他	※新型コロナウイルス感染症予防接種と他のワクチン（インフルエンザや肺炎球菌ワクチン等）の同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に可能です。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。 ※生活保護世帯の方は両予防接種ともに無料です。	



ワクチン接種は重症化予防等が期待できますので、感染対策の1つとして流行株に対応したワクチン接種をご検討ください。

江尾診療所・俣野診療所での接種について

インフルエンザ予防接種、新型コロナウイルス感染症予防接種のどちらも予約が必要ですので、接種を希望される方は、江尾診療所又は俣野診療所までご予約ください。

64歳以下、18歳以下

インフルエンザ予防接種の助成について

《お問い合わせ先》 江府町総合健康福祉センター ☎(0859)75-6111

江府町では、64歳以下の対象者の方にも接種費用を助成しており、令和7年度から助成内容を拡大しました！

★18歳以下の対象者は無料でインフルエンザ予防接種が接種できます。

（全額助成。フルミスト点鼻薬も全額助成。）

★接種できる医療機関が拡大。

（鳥取県西部圏域の協力医療機関で助成券が使えます。）

対象者別の助成内容については、下記の表のとおりです。

助成の対象となる方には、助成券兼予診票をお送りしますのでぜひご利用ください。



■ 助成内容について ■

対象者	小学生以下	中学生	高校生	19～64歳の 非課税世帯	妊婦
助成額	全額助成 ※フルミスト点鼻薬についても全額助成します。			2,000円	
自己負担額	自己負担なし			接種費用から 助成額を引いた額	
助成回数	2回	1回 2回目を接種された場合は、申請すれば償還払いにより助成します。	1回	1回	1回
持ち物	●『インフルエンザ予防接種 助成券兼予診票（任意接種）』（黄色い予診票） ●お薬手帳 ●（18歳以下の方）母子健康手帳				
接種場所	鳥取県西部の任意インフルエンザ協力医療機関で接種できます。 協力医療機関については、助成券兼予診票に同封している一覧をご覧ください。 ※ 江尾診療所、俣野診療所での接種を希望される方は 予約が必要 です。				
接種期間	令和7年10月1日～令和8年1月31日まで				

■ 協力医療機関以外で接種された場合 ■

- 領収書（被接種者名、接種日、インフルエンザ予防接種が明記されたもの）
- 予防接種済証の写し 又は 母子健康手帳の予防接種欄の写しがあれば、申請していただくことで、償還払いにより助成いたします。
- 償還払い手続き期限： 令和8年2月28日まで
（接種期間中に接種したインフルエンザ予防接種に限る。）



インフルエンザの発病や重症化を予防するためには、予防接種が効果的です。予防接種の効果が出るまでに2週間ほどかかるため、予防接種は早めに受けておきましょう！

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費を補助しています。

《お問い合わせ先》 江府町総合健康福祉センター ☎(0859)75-6111

江府町では、飼い主のいない猫に不妊・去勢手術をした場合の手術費の補助をおこなっています。

飼い主のいない猫に不妊・去勢手術を行うことは、飼い主のいない猫の繁殖を防ぎ、猫の増加による糞尿やゴミあさりなどの地域環境の悪化を防ぐことにつながります。

●補助対象者●

- ①江府町に住所を有し、江府町内の飼い主のいない猫に手術を受けさせようとする者
- ②江府町内の飼い主のいない猫に手術を受けさせた鳥取県から指定されている連携病院【鳥取県から指定されている連携病院】 木嶋動物病院（伯耆町） 他

●補助額●

手術に要した費用の実費（上限10,000円）

※ 連携病院では、飼い主のいない猫の不妊・去勢手術を行い元の場所に戻す活動（TNR活動）を推進するため、1万円以下で手術を実施しておられます。

※手術費用とは別に、検査費用、ノミダニ薬代等の費用が別途必要となることがあります。

●申請手続き●

- ①手術する猫が飼い主のいない猫か確認してから保護し、動物病院で不妊去勢手術を実施する。
 - ②手術済であることが分かる写真（耳カット済）、支払した領収書（不妊・去勢手術費用）を添付して役場に申請する。
- ※ 連携病院で手術した場合、連携病院から申請手続きをしてもらうことができます。

●注意事項●

- ▶ 飼い主のいない猫であることを確認すること。
- ▶ 手術後に必ず耳カットをすること。
- ▶ 手術後は捕獲した場所に戻すこと。



【飼い主のいない猫の対策について】

猫をかわいそうに思いエサを与え続けることで、猫が繁殖して数が増え、近所や地域の環境を悪くします。猫が嫌われ者にならないよう、人と猫が地域で共生できる社会とするために、エサを与えるなら、

- ・不妊去勢手術をする。
 - ・トイレの設置や清掃をする。
 - ・食べ残しのエサの片付け
- など、猫の管理はきちんとしましょう！

【猫を飼っている方へ】

元々、飼い主のいない猫は、飼い猫が捨てられたり増えたりしたものです。これ以上飼い主のいない猫を増やさないためにも、飼い主が責任を持って飼うことが大切です。

- ①猫は屋内で飼いましょう。
- ②不妊去勢手術をしましょう。
- ③身元のわかるものをつけましょう。
- ④最後まで責任を持って飼いましょう。

年金生活者支援給付金請求のご案内

《お問い合わせ先》 日本年金機構（給付金専用ダイヤル） ☎0570-05-4092

年金生活者支援給付金は、公的年金等の収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求書の提出が必要です。



▶対象者

【老齢基礎年金受給者】

（ただし、以下の要件をすべて満たしている必要があります）

- ・ 65歳以上で老齢基礎年金を受給していること
- ・ 同一世帯の全員が市町村民税非課税であること
- ・ 前年の公的年金収入とその他所得の合計が、以下の基準額以下であること

※昭和31年4月2日以後生まれ：889,300円以下

※昭和31年4月1日以前生まれ：887,700円以下

【障害基礎年金・遺族基礎年金受給者】

（ただし、以下の要件をすべて満たしている必要があります）

- ・ 前年の所得額が4,721,000円以下※扶養親族の数に応じて増額

※請求の手続きなど詳しくは上記のお問い合わせ先にご連絡ください。

江府町選挙管理委員の補充について

《お問い合わせ先》 江府町役場 総務課 ☎0859-75-2211

江府町選挙管理委員に欠員が生じたため、補充順位第1位の前田修一氏（佐川）を新たに選任しました。任期は令和8年8月29日までとなります。町民のみなさまにおかれましては、選挙の適切な執行にご協力くださいますようお願いいたします。

●現在の委員

委員長：加持谷邦男（武庫）

委員：北村公子（助沢）

委員：松原美代子（佐川）

退任：中尾唯秋



鳥取県西部地域振興協議会アンケート調査

《お問い合わせ先》 江府町役場 総務課 ☎0859-75-2211

鳥取県西部の9市町村で構成される「鳥取県西部地域振興協議会」は、国土交通省「地域生活圏形成リーディング事業」に採択されました。本事業では、医療・福祉・交通・買い物支援など、日常生活に必要なサービスを、官民連携により持続的な形で提供できる地域生活圏の形成を目指しています。その一環として、住民の皆さまの幸福感に関わる分野を把握し、今後の施策に活かすため「地域幸福度（Well-being）」に関するアンケート調査を実施します。江府町では、340名の方を年代別、男女別に無作為に抽出し、アンケートの調査票を送付します。アンケートがお手元に届いた際には、ご協力をお願いいたします。

■対象者 鳥取県西部9市町村にお住いの18歳以上の方
(江府町は340名の方が対象)

■調査方法 郵送配布・郵送回収

■調査期間 令和7年10月1日(水)～10月17日(金)

■回答方法 アンケート用紙にご記入いただきました調査票は、無記名のまま同封の返信用封筒に入れ、切手を貼らずにご投函ください。

※ご回答は統計的に処理され、個人が特定されることは一切ありません。また、本調査の目的以外に使用することもしません。

アンケート



10月5日(日)は令和7年度江府町総合防災訓練です。 『25年目の教訓を行動に!』

《お問い合わせ先》 江府町役場 総務課 ☎0859-75-2211

平成12年(2000年)10月6日に発生した鳥取県西部地震から、本年で25年を迎えます。あの日の記憶を忘れず、教訓を次の世代へと引き継ぐために総合防災訓練を実施します。

10月の第1日曜日は『江府町防災の日』と定められています。いつ発生するかわからない災害に対して、「自分たちのまちは自分たちで守る」というスローガンのもと、町全体で訓練を実施し、自助・共助の意識を醸成させていくことが大切です。いざという時に迅速適切な行動をとり、安心安全な地域を守っていくために、皆さん参加しましょう。

■訓練概要

日時：令和7年10月5日(日) 午前9時～10時

想定：江府町内に震度6弱の地震が発生

内容：防災無線により地震の発生をお知らせしますので、定められた場所へ避難してください。そして、各集落で個別に実施される訓練等に参加してください。

■各集落

年1回の訓練ですので、各集落で必要と考えられる訓練(消火器、消火栓、消防ポンプの取扱いなど)を実施してください。



総務省デジタル活用推進事業スマホ教室開催のお知らせ

《お問い合わせ先》 江府町役場 総務課 ☎0859-75-2211

下記日時でスマホ教室を開催します。様々な講座内容がありますので是非ご参加ください。スマートフォンに関する各種相談も可能です。どなたでも参加可能です。

受講料
無料！

参加申込
不要！

定員
8名

【開催日：令和7年9月29日（月）】

場所：江府町役場1階防災会議室

①午前11:00～12:00

内容：全国版救急受信アプリ（Q助）で病気やけがの緊急度を判定しよう

②午後1:00～2:00

内容：デジタルリテラシーを身につけて安心・安全にインターネットを楽しもう

③午後2:30～3:30

相談会（デジタルリテラシー）

講師：ドコモショップ境港店

スマホ講師



【開催日：令和7年10月9日（木）】

場所：江府町役場1階防災会議室

①午前11:00～12:00

内容：ハザードマップポータルサイトで様々な災害リスクを確認しよう

②午後1:00～2:00

内容：浸水ナビを使って水害シミュレーションを見てみよう

③午後2:30～3:30

内容：相談会（ハザードマップ）

講師：ドコモショップ境港店

スマホ講師



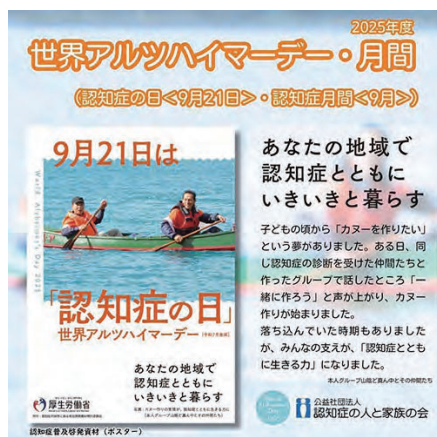
9月21日は『世界アルツハイマーデー（認知症の日）』です
9月は『世界アルツハイマー月間（認知症月間）』

《お問い合わせ先》 江府町総合健康福祉センター ☎0859-75-6111

今年も「世界アルツハイマー月間（認知症月間）」がやってきました。令和6年1月に施行された「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」において、国民の間に広く認知症についての関心と理解を深めるために、毎年9月21日を「認知症の日」、9月を「認知症月間」と定めています。

今年のテーマは「あなたの地域で認知症とともにいきいきと暮らす」です。今年の全国の啓発ポスターに、本人グループ「山陰どまんなか」さんの写真が掲載されました。

江府町では、この「認知症月間」にあわせ、江府町立図書館にて関連書籍の展示などを行っています。



＜出典＞公益社団法人認知症の人と家族の会

スマホ詐欺被害予防講座実施のご報告（8月21日実施）

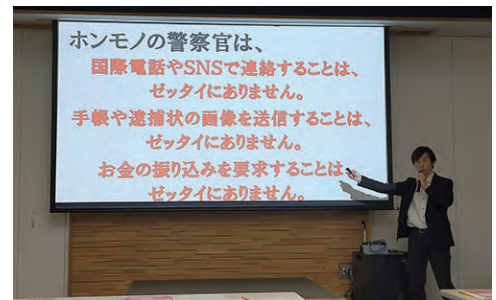
現在、全国的にスマートフォンに関連した特殊詐欺被害が多発している状況を踏まえ、江府町役場にて詐欺被害予防のための講座を開催しました。下記に抜粋した内容を掲載しますので今後の防犯にお役立てください。

◆第1部：最新の詐欺手口や被害状況について

第1部では鳥取県警察本部の特殊詐欺予防係の福井貴警部補に最新の詐欺手口として「偽警察官を名乗る詐欺電話」についてご講義いただきました。現在、警察官をかたる詐欺の手口として下記①～⑤のような電話が多発しています。

- ①「+」が付いた番号や末尾が「0110」の番号から着信がある。
- ②「あなたを捜査している」と言われる。
- ③LINEを登録するように言われる。
- ④警察手帳や逮捕状の画像を見せられる。
- ⑤無実を証明するためにお金を振り込むように言われる。

このような電話があれば、「地元の警察に確認する」と伝えて一度電話を切り、黒坂警察署（0859-74-0110）または警察総合相談電話（#9110）に連絡してください。



◆第2部：スマホ詐欺被害予防のためのセキュリティ対策について

第2部ではトレンドマイクロ株式会社の稲田正輝さんにセキュリティ対策についてご講義いただきました。詐欺への対処法として下記4つのポイントが大切です。

1. メールやメッセージ上の各種 URL リンクに注意
2. WEB 上で薦められたアプリに注意
3. 連絡先（電話の発信元など）に注意
4. 脅しにもあわせない

URL やアプリについては公式サイトや公式アプリストアから正しい情報を確認してください。連絡先については折り返しの連絡をする前に番号等が安全な連絡先であることを確認してください。稲田さんからは技術的なサポートツールとしてスマートフォンやタブレット上で詐欺電話やネット詐欺をブロックすることができる防犯アプリ「トレンドマイクロ詐欺バスター」をご紹介いただきました。

町内2つの学園の交流事業開催

江府町の最高学府である明德学園と義務教育学校の奥大山江府学園が8月21日（木）花木園芸と陶芸の2つの講座で交流を行いました。参加された明德学園生からは子ども達が説明をきちんと聞いて上手に作品を作っていた。一緒に活動ができて良かったなどの感想を聞きました。陶芸を体験した江府学園生からは、作品の完成を楽しみにする声を聞きました。

町内の子ども達と高齢者が触れ合う大切な機会なので、今後も継続していきます。



活動の様子
上…花木園芸
下…陶芸

地域の未来を応援 アイモバイル様からのご寄附に感謝

ふるさと納税サイト「ふるなび」を運営する、株式会社アイモバイル（東京都渋谷区）様よりご寄附をいただきました

この度、株式会社アイモバイル様より企業版ふるさと納税制度を活用し、200万円のご寄附をいただきました。企業版ふるさと納税は、企業が地方創生の取組を行う自治体へ寄附を行う制度です。

8月6日には、目録授与式が開催され、田中俊彦代表取締役会長様から、町長へ目録が手渡されました。町長からは「本町の将来を見据えたまちづくりにご賛同いただき心より感謝申し上げます」と謝辞を述べました。

いただいたご寄附は、「コミュニティパークプロジェクト」に活用します。

コミュニティパークは、世代や立場をこえて人々が交流し、子どもたちが多様な価値観や背景を持つ人たちと出会える新たな拠点です。まち全体で子どもたちの成長を支えるとともに、地域の賑わいと新たな人の流れを生み出すことを目指します。



東京2025デフリンピック PR キャラバンカー 江府町に来庁

8月20日（水）、江府町本庁舎前に「第25回夏季デフリンピック競技大会 東京2025（TOKYO 2025 DEAFLYMPICS）」のPRキャラバンカーがやってきました。

デフリンピックは、聴覚障がい者のための国際的な総合スポーツ大会で、2025年11月15日～26日の期間、東京で開催されます。大会には70～80か国・地域から約6,000人が参加し、陸上、柔道、水泳など21競技で世界の頂点を競います。

江府町役場を訪れたキャラバンカーは、大会を広く周知し、応援の輪を全国に広げるための取組みの一環です。当日は町職員や西部ろうあ仲間サロン会の方々が出迎えました。町長からの直筆応援メッセージや、動画での応援メッセージも寄せられ、参加者は手話通訳を交えた説明に耳を傾ける姿が見られました。

最後は全員で「東京2025デフリンピックがんばれ」と手話で応援しました。



【江府町のみらい対話の集い】開催のご案内 ～10年後の江府町について未来志向で描きませんか～

江府町役場では、若手職員を中心に10年後のまちのありたい姿やビジョンを描く活動をしています。

このビジョンは、単に「作って終わり」の役場主導の計画ではなく、変化のスピードが速い今の時代だからこそ、先を見据えながらも柔軟に対応できるものになりたいと考えており、ぜひそれを住民の皆さまと作り上げることができればという思いから、この対話の集いを企画させていただきました。

この機会に、ぜひ町の未来についてざっくばらんにお話できれば幸いです。
ご参加お待ちしております！

■日時

令和7年10月18日（土） 10:00～12:00

令和7年11月 1日（土） 10:00～12:00

※両日とも同じ内容で開催します。

■会場

愛ベルこうふ（防災情報センター2階研修室）



■プログラム内容

【テーマについて】

① 10年後の江府町の姿について、テーマを基に未来志向で考えます。

例）江府町の自然環境について・集落維持について 等

② テーマについては、申込の際にいただいた、考えたいテーマをもとにご準備いたします。

【対話形式】

① インタビュー対話（しっかりと話を伺い、考えを深堀していく）

② グループ対話（お互いの意見を聞きあうことで、新たな視点の発見に繋げる）

※計画策定のような会議形式ではなく、会話を繰り返していくことで、根本にある想いを引き出していきます。

■参加方法

参加を希望されるかたは、電話申し込み又は添付のQRコードからお申込みをお願いいたします。当日飛び入りでしていただいてもかまいません。

【お申込み・お問い合わせ先】

江府町役場総務課

電話番号：0859-75-2211



▲申込はこちら



あきらめないことの大切さを知る

8月24日(日)、人権・同和教育講座たんぽぽ学級第1回を開講しました。今回は、「逆境を乗り越えて、人生どうにかなる～1歳で両親に捨てられた僕が湘南でラジオDJになった話～」と題してDJ・HAGGY(ハギー)こと萩原浩一氏を講師にお迎えしました。



萩原氏は次のように語られました。

「1歳の時に両親に捨てられ、親のいないことで多くのつらい経験をし、小学校5年生の時に命を落としかけた。その入院中にラジオを聴きDJになりたいという夢を抱いた。しかし、すぐに夢は叶ったわけではなく、国家公務員として働き、教師として10年間一生懸命勤めた。その後、ご縁から芸能界に入りようやくDJになることができた。夢は学校を卒業したら叶うものではなく、あきらめずに夢を追いつけた先に実現するもの。一生懸命取り組んだことは決して無駄ではなく、必ず自分の財産になる。」

また、今の子どもたちについて「どんなにつらい状況でも、周囲の大人があきらめずに声をかけ続けることで救われることが多い。それこそが大人の責任である。」と話され、参加者に「あきらめないことの大切さ」を強く伝えてくださいました。

水泳教室を開催しました

江府町スポーツ協会主催による夏休み水泳教室が8月20日、江府町町民プールで開催されました。

当日は、町内の子どもたちが参加し、水慣れから水泳基礎まで、レベルに応じた練習に取り組みました。

江府町スポーツ協会では、子どもたちが運動を楽しむ機会をもっとつくりたいと考え、水泳教室を企画しました。

講師として、鳥取県営東山水泳場から朝妻先生と平林先生をお迎えし、安全面に配慮しながら丁寧にご指導いただきました。子どもたちは少しずつ自信をつけ、「もっと泳ぎたい!」という声も聞かれるなど、笑顔あふれる教室となりました。



町内企業求人情報について

事業所名	日本海新聞江府販売所
事業所住所	江府町江尾 2076-4
採用担当者名	久古 雅彦
連絡先	☎090-7544-8458
募集人数	1～2人
業務内容	新聞配達業務
勤務時間	2:30～6:00の間の 1～2時間(応相談)
待遇(その他)	時給1,000円～

毎月第3日曜日は「家庭の日」

～家族みんなで協力して、仕事を分担し、お互いを支え合いましょう～

《お問い合わせ先》江府町教育委員会事務局教育課 ☎75-2223

家庭は、子どもたちにとって、生きるルールを覚える最初の学校であり、知らず知らずのうちに、人格が形成されていく場でもあります。

家庭がそのような働きをよりよく発揮するためには、家族みんなの心がふれあう明るい家庭づくりをすすめることが大切です。

青少年育成鳥取県民会議では、家庭の大切さ、家庭の役割のすばらしさについて改めて考える機会としてもらうため、毎月第3日曜日を「家庭の日」と定めて啓発運動を行っています。その一環として「家庭の日」絵画・ポスターコンクールを行っています。

青少年育成江府町民会議においても、この取り組みに賛同し、毎年実施しています。今年度も奥大山江府学園の児童・生徒が夏休みの宿題として作成し、江府町役場本庁舎に展示しますので、ご覧ください。

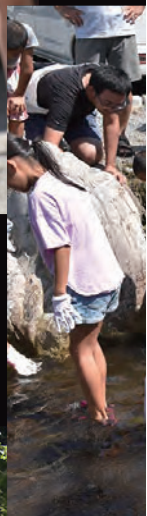


五百年の伝統

江戸



凝らし
い露店
を流れ



ナ
七
夜



7/28(月)
~ 30(水)

江府町・西ノ島町交歓臨海学校

江府町・西ノ島町交歓臨海学校を7月28日(月)~30日(水)の3日間、島根県西ノ島町で行いました。江府町と西ノ島町との姉妹町提携は昭和54年から続き、同年から子どもたちの交流も続いています。奥大山江府学園5年生が参加し、西ノ島小学校5年生と交流をしました。



Summer

1日目



西ノ島小学校で開校式を行い、西ノ島小学校と奥大山江府学園の児童代表が挨拶を交わし、西ノ島小学校児童による西ノ島を紹介するプレゼン発表を聞きました。その後、外浜海岸へ移動し、海・磯遊び体験学習やスイカ割りを行い、西ノ島の海を満喫しました。



海洋センターでカヌー、ローボート等を体験しました。西ノ島小学校の児童と協力しながら次第に上達し、楽しい海洋スポーツ体験となりました。お昼にはお土産として送った江府町産野菜を使って作られたカレーライスをいただき、お楽しみタイムではかき氷を食べました。その後、西ノ島小学校の体育館でのゲームで親睦を更に深めました。また、その後はバスで国賀観光に行き、西ノ島の絶景を楽しみました。

2日目



3日目



最終日の3日目。仲良くなった西ノ島小学校の児童が別府港へ見送りに来てくれました。別府港の端まで走って見送る西ノ島町の子どもたちに大きな声で応える江府町の子どもたち、その純粋な気持ちに胸を打たれるお別れとなりました。



空き家あげそげNEWS

2025.9月号《Vol.9》

空き家の利用希望者はどんな人？

空き家の活用と聞くと「県外から移住してきた方が住む」というイメージをお持ちの方が多いのではないのでしょうか？近年では県外からの移住希望者だけでなく、町内出身の方、すでに町内の賃貸住宅にお住まいの方、近隣の市町村に住んでいる方の利用希望が増加傾向にあります。

空き家の利用希望

町内
在住者

U
ターン
予定者

移住
希望者

江府町の空き家等情報バンクは、空き家を売りたい方や貸したい方、活用したい方にご紹介する仕組みですので、どのような空き家が登録されるかは、空き家の持ち主次第です。

登録されている空き家物件の立地や大きさ、価格、状態もその時々で変わります。

登録後、すぐにマッチングする場合もあれば、しばらくしてから条件の合う利用希望者が現れて成約に至るケースもあります。

空き家は人が住まなくなり、管理が行き届かなくなると家の状態が悪くなってしまうため、空き家等情報バンクの登録期間は3年ごとの更新制となっています。



「空き家は所有しているが、利用したい人なんていないのでは？」という声も聞かれますが、空き家の利用希望者にもいろいろな方がいらっしゃいます。さまざまな利用者の希望条件はありますが、家の修繕箇所が少ないほど、成約の可能性は高まります。DIYをしたいという方ももちろんいらっしゃいますが、修繕箇所によっては費用が高額になり、「物件は気に入ったが修繕費用が高額で活用を断念」というケースもあります。

今後、増え続ける空き家、空き家予備軍について、まず所有者がその取扱いについてしっかりと考えておくことが大切です。

家屋は空き家になると、換気などの管理が十分にされなくなり、一気に損傷が進んでしまいます。

空き家活用の『鍵』は、空き家になる前・空き家になって間もないうちの家屋の取扱いにかかっていると言っても過言ではありません。

ぜひ！物件の損傷が少ないうちに空き家の活用方法をご検討ください

「空き家・空き土地」についてのご相談は
NPO法人こうふのたよりへどうぞ！

電話：0859-72-3122

事務所：ちろりんハウス〔JR江尾駅舎〕2階





池の水抜いて水生生物調査！

7月26日大人気企画の「奥大山サポートレンジャーになろう」第4弾をエバーランド奥大山にて実施しました。内容は池の水を抜いて水生生物を調査するというものです。池の水を抜いて底にたまったヘドロをさらいながら、生き物を捕まえていきます。その後室内で同定作業を行って生き物の名前を調べました。今回のイベントの様子は江府町の公式 youtube でも公開されています。是非ご覧ください！



今日から始める 自然観察

森の歌姫 KIBITAKI

江府町の町の木でもあるブナ
是非ブナを観察してみましょう



●水を集める木

ブナは葉っぱの形が特徴的です。トタン屋根の様な構造をしており、受けた雨粒を効率よく根っこまで流すことができます。水を集めるのに特化した形です

●観察ポイント

ブナは標高が 800m 以上のところに生える木です。
江府町では健康の森や鏡ヶ成、毛無山、烏ヶ山で沢山見ることができます。是非足を運んでみましょう。

7.8月の活動報告

◆昆虫観察イベントを開催しました。

夏の特別企画ということで、光を使って昆虫を集めるライトトラップという仕掛けを使い昆虫の観察会を2回行いました。沢山の昆虫を観察することができました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！



◆江尾十七夜ゴミゼロ運動

江府町の 500 年続く伝統のお祭りである江尾十七夜が今年も無事に開催されました。そこで昨年引き続き、今年もゴミの正しい処分を促すゴミゼロ運動公立鳥取環境大と協働で行いました。関わる人全員が気持ちよく過ごせるお祭りを今後も目指していきます。



◆哺乳類学会に参加してきました。

北海道の酪農学園大学にて開催された、2025 年度日本哺乳類学会大会に参加し、パークレンジャーが奥大山にて研究している内容について発表も行いました。沢山の研究者の方と交流できとても有意義な参加となりました。



パークレンジャーからのお知らせ

今年度の企画で、奥大山サポートレンジャーになろうというイベントを企画しています。参加者主体のイベントで、実際に使われている研究手法を用いて生き物を調査するイベントです、是非ご参加下さい。Instagram でも告知行っています。



Instagram

農業委員会県外視察研修

農業委員会では、担い手の育成、その手法を学ぶため令和7年度県外視察研修を行いました。

広島県世羅町

最初に視察研修地に訪問したのは、隣県の広島県世羅町です。

世羅町は、農業地帯で水稻、大豆、果樹の栽培が盛んです。近年は、アスパラ、ぶどうの栽培に力点がおかれており、安定した収入源となっています。

就農に関しての特徴は、世羅産業創造大学研修制度を設けていることです。制度の中では世羅町担い手育成協議会や関係機関主催による座学に加え、栽培実習を町内の農業法人で農業技術を習得するコースと座学と実習を行いながら農業経営を学ぶ農業経営者育成コースを備え、受け入れ体制を整備しています。研修助成金も年間180万円を国の助成金と併せて支給することとなっています。3年間の定住が条件となりますが、独自の就農助成金も設けています。

「世羅産業創造大学研修制度」のパンフレットの表紙に「農業研修生 本気の人だけ 大募集!!」と大きく書かれていました。就農の中途での離脱等を耳にすることがありますが、新規就農に関して、新規就農者はもとより、関係者も本気で支援に取り組むことが大切と感じさせられました。

山口県周南市

次に視察研修地に訪問したのは、山口県周南市でした。周南市は、山口県の東部に位置し、人口は14万人弱と米子市とほぼ変わりません。合併前は徳山市に代表される瀬戸内海側の工業地帯もありながら、北は中国山地までの延びており南北に長く中山間地域も抱えております。近年では、就農に重点を置き、さまざまな手法で支援しています。

就農相談の窓口では就農に際して目指す農業のカタチを探します。新規就農に適正であるか、知識チェックなどを行い、①その他の収入+農業収入の型②農業分野での給与収入③経営主としての農業収入などの分類を行い、就農者にあった形により、農業経験の有無や複数回の面談を行うとともに、経験のない方にはおためし農業体験や農業大学校で知識、技術を学ぶことを勧めるとともに、受け入れの農業大学校でも就農のための体制を築いており担い手養成研修、指導農家研修も行っています。

就農してもすぐに収入が見込めないため、就農者の育成はもとより、その近隣で新規就農者の指導する指導農家研修を行っているのも新規就農者にとって心強い体制となっていました。

このような受け入れ体制により新規就農者も安心して就農ができることとなっています。また、成功例は、後続の新規就農者の手本となり今後も新規就農者が増加していくことが期待されています。

就農初期の判断、中盤の技術支援、経営支援、後継者育成と手厚い就農への体制が整っている周南市は、行政と県立農業大学校、先輩の就農者との連携が密に取れていました。



▲世羅町での事情聴取の様子

9月の農地相談会

売買、相続、転用など農地に関することは、お気軽に相談ください。

◎日時：9月25日（木）

午後1時30分から3時30分

◎場所：江府町役場本庁舎1階 相談室1

※事前申し込みをお願いします。お近くの農業委員・農地利用最適化推進委員または農業委員会事務局にお問い合わせください。

農業委員会総会

（9月9日（火）開催）

以下の審議案件はすべて承認されました。

- ・農用地利用集積等促進計画（案）について……4件
- ・農業振興地域整備計画の変更に係る意見具申について……1件

【問い合わせ】江府町農業委員会事務局

電話：0859-75-6620

◆秋の農作業安全運動について◆

9月1日から10月31日までの2か月間は、「秋の農作業安全運動」実施期間です。先日、県内で乗用草刈機転倒による死亡事故が発生しました。秋は稲刈りや草刈りなどで農業機械を使う機会が増え、特に事故が多くなる時期です。一人ひとりが機械の点検や周囲の安全確認を怠らず、事故の発生防止や被害軽減に努めましょう。大切な命を守るため、安全第一で農作業に取り組みましょう。



ほけレポ

保健レポート vol.66

～“まめ”にいかい！江府町～

- ・まめ＝元気という意味。
- ・保健師、管理栄養士、健康運動指導士が毎月、いのちと健康を守るための情報をお届けします。

こんにちは。今月のテーマは「手作りだしについて」です。みなさんは、日々の食事を作る際にどのようにだしを利用されていますか？日本で主に使われる昆布やかつお節などのだしは、簡単に手作りすることができ、上手に活用すれば減塩においしく取り組むことにもつながります。

今回は、だしが減塩に役立つ理由とそれぞれのだしのとり方をご紹介しますので、ぜひ活用ください。

だしの特徴と減塩の関係

減塩に取り組む方法として、食塩を多く含むしょうゆやみそなどの調味料の量を減らす方法があります。しかし、みそやしょうゆなどの調味料を減らすと、食塩の「塩味」だけでなく、香りや他の味も一緒に減らすことになるため、そのままだと味気

手作りのだしのとり方

ない仕上がりになり、減塩を続けることが難しくなってしまう。食塩を減らし、「塩味」以外の味や香りを補うために有効なのが手作りのだしです。手作りのだしには食塩が少なく、うま味や「塩味」以外の味や香りがあるため、調味料を減らした料理に活用することができ、おいしく減塩を続けることができます。（顆粒だしなどの合成調味料は食塩が加えられているため、使いすぎないように気を付けましょう。）

昆布だし（300ml分）

【材料】

＊水……400ml

（できあがり量の3割増しの量）

＊だし昆布……6g

（できあがり量の2%）

【作り方】

①鍋にだし昆布と水を入れ、10～30分つけ置きする。（時間が長い場合は、つけ置きしなくても良い。）

②つけた水ごと弱火にかけ、ふつとうまで静かに煮て、昆布をとります。

だし用のパックやお茶パックに材料を詰めておくとだしをこす手間が減らせますよ。



かつおだし（300ml分）

【材料】

＊水……400ml

（できあがり量の3割増しの量）

＊だしかつお……9g

（できあがり量の3%）

【作り方】

①鍋に水を沸かし、ふつとう後、火を止めてだしかつおを入れる。

②そのまま1～2分おき、キッチンペーパーをザルに敷き、だしをこす。

かつお昆布だし（300ml分）

【材料】

＊水……400ml

（できあがり量の3割増しの量）

＊だし昆布……3g

（できあがり量の1%）

＊だしかつお……6g

（できあがり量の2%）

【作り方】

①鍋に、だし昆布と水を入れ、10～30分つけ置きする。（時間が長い場合は、つけ置きしなくても良い。）

②弱火にかけてふつとう直前に昆布をとりだし、ふつとうしたら火を止めて一度にだしかつおを入れる。

③1～2分置いた後、だしをこす。



かつお昆布だしは、かつお節と昆布のうま味同士がお互いを引き立て合うため、それぞれ単独のだしよりも強いうま味を感じることが出来ます。

また、昆布やかつお節以外にも、貝やにぼし、しいたけ、あご（とびうお）を使っただしなど、様々なだしの種類があり、それぞれ違った香りやうま味をもっています。料理や、一緒に使う食材によって味わいも変化するため、お好みのだしの使い方を探してみてください。

裏表紙のこうふレシピではだしを活用したレシピを掲載していますので、ぜひ、だしのとり方と一緒に試してみてください。

また、栄養や健康づくりに関して気になることがありましたら、左記のお問合せ先までご相談下さい。

【お問合せ先】

江府町総合健康福祉センター

電話：0859(75)6111

「不易流行」

よく伝統を守りながら(不易)
進歩に目を閉ざさないこと(流行)によって
「理想」を創造する

「江府町の誇り、江尾十七夜」



山車や、
屋間と
は一变
想的な
光放
つ船
川の
籠が
祭の
霧を
高め

500年の歴史を誇る江府町の夏祭り「江尾十七夜」が今年も盛大に幕を閉じました。新型コロナウイルスや大火災といった困難を乗り越え、久しぶりに多くの人で賑わう開催となりました。祭りの準備は、町全体を巻き込む一大イベントです。各集落が協力して万国旗を飾り付け、若手ボランティアも積極的に参加。趣向を凝らした

ます。祭りの前日には、鮎つかみ大会や「ババ抜き弱キャラ王決定戦」といったユニークな催しが開催され、多くの家族連れや参加者で賑わいました。そして迎えた8月17日、多くの人が行き交い、活気あふれる一日となりました。「アールコロヨーエー」というこだい踊りの歌声と、夜空を彩る花火が、暑い夏の終わりを告げます。祭り翌日、片付けの作業中に耳にした「この祭りだけは言葉は、江尾十七夜が単なるイベントではなく、江府町に暮らす人々の誇りであり、未来へと受け継ぎたい大切な文化であること、語っていきま

これまでのコラムはこちら！



これまでのコラムは二次元バーコードを読み取ることでご覧いただけます。

気をつけよう
消費者トラブル警察を名乗る電話に注意！
「+0000...0110」の国際電話番号

相談事例

警察を名乗る電話があり、「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。LINEのテレビ電話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ電話に誘導され警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座などを伝え運転免許証を見せた。長時間の電話が続き、お金を振り込むように言われたが不審に思い電話を切った。

【国民生活センター見守り新鮮情報より】

アドバイス

- *警察がLINEのメッセージやビデオ通話で連絡をすることはありません。
- ニセ警察詐欺の被害は、鳥取県内でも発生しています。電話は、誰にでもかかってくる可能性があります。
- 警察署で使われることが多い下4けたが「0110」の番号を使用したり、LINEのメッセージやビデオ通話に誘導して警察手帳を見せたりして、消費者を信用させ個人情報聞き出したり、確認が必要とお金を振り込ませたりしようとする手口です。
- 警察がLINEなどのビデオ通話アプリで連絡をとることやお金の振り込みを求めることはありません。
- 電話がかかってきたら、まず、番号を確認して怪しい番号にはでないようにしましょう。



○消費生活相談員による相談窓口

令和7年10月15日(水) 午前9時～午後4時(毎月第3水曜日)

場所：江府町役場本庁舎1階相談室

※日野郡3町は、第1～第3水曜日に輪番で相談員が対応します。

○通常の相談窓口

平日：江府町役場住民生活課(電話：0859-75-3223)

土日：消費者ホットライン「188」(案内に従い、お住まいの郵便番号を押すとお近くの相談窓口につながります)

【消費者ホットライン】188
局番なしのいやや

A L T に 学 ぶ Lesson

動画でも学べる！



【Baguio City】

Kumusta! It's the end of the summer vacation! How was it for you? I hope everyone had a great time going to different places and taking the time to rest and recharge. My friends had the chance to take a trip to Baguio City, a great tourist spot in the Philippines. This is what I'd like to talk for this month. Baguio City is called the summer capital of the Philippines due to its unique climate. The weather there can change from hot to cold very quickly. Though it is mostly cold there. The city is known for its scenery, lovely gardens and flowers, temperate climate, and tourist attractions. One of the tourist spots there is the Heritage Hill and Nature Park Garden. This place was built in 1913. Due to its eerie appearance and atmosphere, it has been abandoned ever since and is now referred to as a haunted home by both tourists and residents. It was restored by the local administration, and it now serves as a venue for vibrant and lovely art festivals. At this garden, Baguio City's creatives and artists gather as well. Another tourist spot is the strawberry farm of La Trinidad. It is a great place to pick strawberries and enjoy the fresh air. You can buy strawberries by the kilo at the farm. The strawberries are fresh and juicy, and they make for a great healthy snack. You can also buy other products made from strawberries, such as jams, jellies, and preserves.

【バギオ市】

こんにちは！夏休みの終わりです！あなたにとってはどんな夏休みでしたか？みんながいろいろな場所に行って、休む時間を取って素晴らしい時を過ごせたことを願っています。私の友達は、フィリピンの素晴らしい観光地であるバギオ市に旅行する機会がありました。この話を今月はしたいと思います。バギオ市は、その独特の気候からフィリピンの夏の首都と呼ばれています。その天候は急速に暑いから寒いに変わることがありますが、ほとんど寒い地域です。この街は風景、美しい庭や花、温和な気候、観光名所で知られています。その観光名所の一つは「ヘリテージヒルとネイチャーパークガーデン」です。この場所は 1913 年に建設されました。その不気味な外観と雰囲気のため、以来放置され、観光客や住民からはお化けの家と呼ばれています。地元の行政によって復元され、現在は活気に満ちた素晴らしいアートフェスティバルの会場として使われています。この庭では、バギオ市のクリエイティブな人々や芸術家たちも集まります。もう一つの観光スポットは、ラ・トリニダッドのいちご農園です。いちごを摘むには素晴らしい場所で、新鮮な空気を楽しむことができます。農園ではいちごをキロ単位で購入できます。いちごは新鮮でジューシーで、健康的なスナックとして最適です。また、いちごを使ったジャム、ゼリー、保存食など、他の製品も購入できます。

江府町立図書館の本棚
「こんな本あります！」
監修：江府町立図書館館長 宇田川 恵理

こんにちは！江府町立図書館の宇田川です。江府町立図書館の本棚にある、ちょっと気になる「こんな本」を、紹介していきたいと思います！

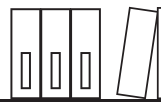


『知っておきたいタイごはんの常識』

カロリーヌ・トリュ文 カンチャノク・インプルン絵（原書房）

マッサマンカレーやトム・ヤム・クンなど日本でもポピュラーになってきたタイ料理ですが、本書を読むと知らないことがたくさんあることに気が付きます。たとえば、郷土料理。かつてタイには、多くの王朝が生まれ、繁栄と衰退を繰り返しました。そうした歴史に基づく伝統と、気候や地形の違いが多様な食文化を生んだことが、美しいイラストと解説で紹介されています。東北部のタケノコ料理や、南部の米麺を添えた辛い魚のカレー…。私が知っているいわゆるタイ料理が、ごく一部にしか過ぎないということがわかります。

また、伝統食のジャングルフードや、結婚式のためのお菓子など、食文化を通じて習慣や暮らしの様子が垣間見えるのも、この本の楽しいところです。さて、ここで問題。タイの僧は、1日に1回朝の托鉢の時しか食事をしません。なのに2016年のデータでは5割の僧が肥満なのだそうです。答えは、ぜひこの本で！！



Instagram



ホームページ



7月上旬ごろから、私物の3Dプリンターをまなびや縁側の教室に置いてみました。デジタルに興味のある男子生徒を中心に「これを作ってみよう！」などの反応があり、テスト的に実際に動いている所を見てもらっています。既存のデータをプリントするだけでなく、デジタルでのものでづくりの楽しさをぜひ生徒の皆さんにも体験してもらいたいと考えています。10年前、建築学科だった私は、模型作りにかかる費用と時間を減らすために3Dプリンターに憧れを抱いていました。当時は自分で組み立てる3Dプリンターが主流で、結局使いこなせず諦めていました。今では状況は一変しました。インターネットでデータが共有され、欲しいものがすぐに形にできる時代です。もちろん、自分で試行錯誤を繰り返すことが、ものづくりの醍醐味です。3Dモデリングの技術は、フィギュアやキーホルダーといった小物づくりだけでなく、様々な分野に応用可能で、例えば、建築、ゲーム、アニメーション、アートなど。3Dプリンターをきっかけに、デジタルに触れる時間が増え、より多様な教育の場として機会を提供できる環境になればと思います。また、3Dモデリング関係の講座も開けたらと考えていますので、その際はぜひご参加ください！



日野郡の最高学府として、地域と連携・協働した教育活動を推進する「日野高校」。町では日野高校魅力向上推進協議会の一員として、「日野高校」の地域活動の取り組みを「日野高ニュース」として紹介していきます。

出かける体験入学」で 日野高校を PR



去る8月6日（水）イオンモール日吉津店で県中西部の公立高校が勢ぞろいする【出かける体験入学～トトリハイスクールアドベンチャー2025】が開催され、3年次生4名が参加しました。ステージイベントでは、各学校のパフォーマンスや、代表生徒の座談会、特色ある学び・部活動紹介などを展開。日野高ブースには、熱心な見学者が来場され、「米子から通学するには何時の電車？」など情報交換ができ、実りある機会になりました。

■戸籍証明書の広域交付制度について■

本籍地が遠くにある方でも、最寄りの市町村の窓口にて請求できます。

本人だけではなく、夫または妻（配偶者）・父母、祖父母など（直系尊属）・子、孫など（直系卑属）の戸籍証明書も請求できます。
※きょうだいの戸籍証明書は請求できないのでご注意ください。

○次の場合は従来通り本籍地でしか取得できません。

- ・電子データ化されていない戸籍
- ・郵送や代理人、第三者による請求
- ・戸籍附票、身分証明書などの請求

○手数料の金額に変更はありません。

※全国的な戸籍ネットワーク

サーバの状況等により、窓口での証明書の発行手続きに時間がかかる場合があります。



口座振替のお願いについて

現金納付の江府町の税金は全て、口座振替に変更をすることができます。口座振替は納付の手間がなく、納付忘れを防ぐこともできます。ぜひ、口座振替をご利用ください。口座振替の申し込みは、ご本人様が直接、金融機関窓口にてお願いします。口座振替ができる金融機関は、山陰合同銀行・鳥取西部農協・鳥取銀行・ゆうちょ銀行ですので、お早めのお手続きをお願いします。ご不明な点がございましたら、役場住民生活課にご相談ください。

今月の国民年金

納付期限 9月分 令和7年10月31日(金)まで

令和7年4月から令和8年3月までの国民年金保険料は、月額17,510円です。保険料は日本年金機構から送られる納付書により、金融機関や郵便局、コンビニで納めることができるほか、口座振替やクレジットカードによる納付なども可能です。保険料は納付期限（翌月末）までに納めましょう！

【問い合わせ】

江府町役場住民生活課
米子年金事務所

電話：0859-75-3223
電話：0859-34-6111

今月の税金

固定資産税(3期)、国民健康保険税(4期)、介護保険料(4期)、後期高齢者医療保険料(3期)

納付期限および口座振替は令和7年9月30日(火)です。

返礼品が充実！！
江府町ふるさと納税

江府町では、ふるさと納税の取り組みを推進するため、取り扱い品目の拡充を進めています。県西部地域の特産品を共通の返礼品として、様々な商品を取り揃えています。町の貴重な財源となる、ふるさと納税をよろしく願っています。

【ホームページはこちらから】



■まちの人口 2,450 人(-7)
男 1,144 人(-1)
女 1,306 人(-6)

■世帯数 994 世帯 -3)
令和7年9月1日現在()は前月比

応援ありがとうございます！

ふるさと納税

令和7年
8月31日
現在

延申込件数 11,346件
(前月比+2,823件)

延寄付金額 199,475,000円
(前月比+50,476,000円)

人の動き

個人情報保護観点から
令和5年10月号より
掲載を取りやめています。

カレンダー

9月 愛 = 愛ベルこうふ（防災情報センター） 役 = 江府町役場本庁舎 人 = 人権文化センター 診 = 江尾診療所 せ = せせらぎ公園 山 = 山村開発センター

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
22 人 グラウンドゴルフ （広域隣保活動） 午前9時30分～正午 愛 絵手紙・墨彩画 （公民館講座） 午後1時30分～3時30分 大河原線 図書館 俣野線 休館日	23 ブルーライトアップ 江府町歴史民俗資料館 午後7時～8時	24 大河原線 御机線	25 人 料理教室 （広域隣保活動） 午前10時～正午 下蚊屋線 図書館 俣野線 休館日	26 人 手芸教室 （広域隣保活動） 午前10時～正午 人 お茶会 （広域隣保活動） 午後2時～4時 御机線 柿原線 下安井線	27 人 和紙折り紙 （広域隣保活動） 午後1時30分～3時30分	28
29 大河原線 図書館 俣野線 休館日	30 下蚊屋線 柿原線 下安井線					

10月 愛 = 愛ベルこうふ（防災情報センター） 役 = 江府町役場本庁舎 人 = 人権文化センター 診 = 江尾診療所 せ = せせらぎ公園 山 = 山村開発センター

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
		1 大河原線 御机線	2 下蚊屋線 俣野線	3 診 まちかど図書館 午前11時～午後12時30分 御机線 柿原線 下安井線	4 【図書館まつり】 ・としょかんマルシェ 午前10時～午後3時 ・木村研さんおもちゃワークショップ 午後1時～午後3時30分 ・おはなし会 午前10時30分～午前11時	5
6 大河原線 図書館 俣野線 休館日	7 役 まちかど図書館 午前12時～午後1時30分 下蚊屋線 柿原線 下安井線	8 大河原線 御机線	9 人 料理教室 （広域隣保活動） 午前10時～正午 下蚊屋線 俣野線	10 愛 いけばな （公民館講座） 午後7時～8時 御机線 柿原線 下安井線	11	12
13 図書館 休館日	14 人 グラウンドゴルフ （広域隣保活動） 午前9時30分～正午 人権・行政相談 午前9時～正午 愛ベルこうふ 電話：75-3110 （開設時のみ） 下蚊屋線 柿原線 下安井線	15 大河原線 御机線	16 明徳学園開講日 生涯学習講座 下蚊屋線 俣野線	17 診 まちかど図書館 午前11時～午後12時30分 愛 フラダンス （公民館講座） 午後2時～3時30分 御机線 柿原線 下安井線	18 ものづくりクラブ （図書館） 午前10時30分～11時	19
						



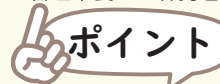
材料（4人分）

- ・厚揚げ・・・・・・・・・・100g
- ・にんじん・・・・・・・・・・40g
- ・しめじ・・・・・・・・・・50g（半株）
- ・水菜・・・・・・・・・・80g
- ・卵・・・・・・・・・・150g（Mサイズ3個）
- ・かつお昆布だし・・・・・・300ml
（だしの作り方は18ページのほけレポを参照。）
- ・しょうゆ・・・・・・大さじ1と1/2
- ・みりん・・・・・・大さじ1と1/2

作り方

- ①厚揚げは1cm厚さの食べやすい大きさに切り、にんじんは2mm厚さの短冊切り、しめじは石づきをとって小房に分け、水菜は3cm長さに切る。
- ②鍋にだしを沸かし、にんじんを加え、火が通るまで煮る。
- ③にんじんに火が通ったら、厚揚げとしめじを加える。
- ④全体が煮えてきたら、しょうゆとみりんを加えてなじませる。
- ⑤水菜を加えてしんなりさせる。
- ⑥卵をといて、鍋全体に回し入れる。
- ⑦卵が好みの固さになったら火を止める。

厚揚げと野菜の卵とじ

監修：江府町役場
管理栄養士 森勇也

今回のレシピは手作りのだしを使ったレシピです。手作りのだしの利用は顆粒だしを使う場合に比べて食塩を摂る量を調節しやすい利点があります。だしの利用については18ページのほけレポに詳しい内容を掲載していますので、そちらをご覧ください。
また、煮物は煮汁にたくさん食塩が含まれますので、煮汁はなるべく残すように心がけましょう。



わたしの「夢」



これから見つける夢

さ な
川上 紗奈さん
（奥大山江府学園8年生）

夢はまだ決まっていませんが、テニス部で汗を流し、体育の授業でも思いきり体を動かすのが大好きです。そしてもう一つの楽しみは音楽を聴くことです。勉強や練習で疲れたときは、お気に入りの曲に元気をもらいます。さらに、家では犬と過ごす時間が癒しになっています。これから、少しずつ自分の夢を見つけていきたいです。

江府町川柳

奥大山 水と空気の 美味しい町

PN...くの一さん

【お問い合わせ先】
江府町役場総務課 広報担当まで
0859-17512211

川柳応募フォーム



@town_kofu



@townkofu



@town_kofu_official



@kofutown

