



まかされよ

あと
たのみます

特集 新春座談会

- 鳥取県スポーツ特別アドバイザー事業
- 防ごう! 入浴中の事故

おぐら屋 木彫十二支 卯・辰(写真奥)
信夫工芸店 鳥取のえと 卯・辰(写真手前)



さかい もえ か

堺 萌夏さん

鳥取看護大学2年

イベントや地域活動など広くボランティア活動に参加。ねりんピックとっとり大会ボランティアとしても活動予定



にし ばし たか まさ

西橋 孝政さん

ねりんピック2023えひめ大会
鳥取県選手団代表

同大会マラソン競技6位入賞。マスターズ陸上3,000m、5,000m、10,000m元日本記録保持者



たつ おか

立岡 ほたるさん

車いすバスケットボール女子
日本代表

18歳のとき車いすバスケットボールに出会い、本格的に競技の世界へ。2023年杭州アジアパラ準優勝

が輝く鳥取に！

知事 明けましておめでとう
ございます。今年はいよいよ
「ねりんピックはばたけ鳥取
2024」を開催します。夏に
はパリ・オリンピック、パラリ
ンピックも開催されます。ス
ポーツに親しむ人が増えるこ
の機会に、競技を楽しむことは

それぞれの
ステージで輝く

今年オリンピック・パラリンピックイ
ヤー。そしてねりんピックが本県で初めて
開催される年でもあり、スポーツを通じた地
域づくりや健康づくりにも注目が集まりま
す。出場を目指して競技に全力で臨む選手た
ち、大会をサポートし盛り上げに力を注ぐボ
ランティアや健康づくりの分野で活躍する皆
さんが、それぞれの想いや展望を鳥取県知事
と語り合いました。

パリでは必ずメダルを



2024/パリ五輪
水泳・飛込競技代表内定

みかみ さやか
三上 紗也可さん

今の自分があるのは、鳥取県の方々のおかげだと強く思っています。国際大会にも何度も出場させていただいて、やっと世界のトップと競り合えるところまで来たのかなと思っています。オリンピックの借りはオリンピックでしか返せないと思っているので、来年のパリオリンピックでは、必ず鳥取県にメダルを持ち帰って、皆さんの前に立ちたいと思っています。



平井 伸治

鳥取県知事



さわ あきこ
澤 晶子さん

日本健康運動指導士会鳥取県支部

健康づくりの講演・実技指導のかたわら、運動ボランティアの育成、ご当地健康体操の会の普及にも力を注ぐ

新春座談会

2024年。一人一人

もちろん、一人一人が輝けるよう、健康づくりも前に進める年になりたいと思っています。

司会 それでは皆さんから、ご自身の競技や活動に対する想い、これまでの取り組みについてお伺いできればと思います。

立岡 車いすバスケットボールは、健常者も障がい者も垣根なく一緒にプレーできるところが大きな魅力のひとつです。私が所属するチームにも健常者の選手がおられて、一緒に高みを目指して切磋琢磨しています。また、鳥取ユニバーサルスポーツセンター「ノバリア」ができて、これからスポーツを始めようかなという障がい者の方にもたくさん出会いました。そうした横の繋がりが広がる中でアスリートとして学ぶべきところも多く、成長に繋がっていると感じます。

仲間とともに、楽しく、強く

—— 立岡さん

プレー中の立岡さん。真剣に取り組む中でも笑顔がこぼれ、持ち前の明るさでチームを盛り立てる

知事 昨年は杭州アジアパラ大会で銀メダルを獲得されましたね。本当におめでとunggosaimasu。パラリンピック出場、ご活躍を願って私たちも応援してい

ます。頑張り抜く姿はやっぱり誰が見ても共感する。そういう喜びをパラスポーツの中から多くの方が感じられるのではと思います。

西橋 陸上競技は、中学時代から半世紀以上にわたって続けてきました。60歳を過ぎた頃、体力も衰えそろそろ競技から離れようかと考えていたところに、ねりんピックの存在を知ってまた走ってみようという気持ちになったんですね。これまで3回出場しましたが、華やかな開会式や競技仲間との交流など本当に素晴らしい体験で、これからも出場したいと思っています。ねりんピックは、高齢者の健康と生きがいづくりに繋がっていると、身をもって感じます。

知事 そうした魅力が多くの方に広まって、西橋さんのようなチャレンジヤーにどんどん出てきていただければと願っています。

す。一方で堺さんのようにボランティアとして大会を支えてくださる方々がたくさんおられるのも、本当にありがたいことです。

堺 大会運営の力になれるよう精一杯頑張ります。これまでSUN・IN未来ウォークや船上山少年自然の家でのイベント、地域の活動などさまざまなボランティア活動に参加してきました。三徳山山護運動にも参加し日本遺産を守る活動に携われたことは、私の中で誇りです。大学入学を機に初めて倉吉へ来ましたが、地域の方々に温かく迎えていただき、多くの教えをいただきました。そうして学んだ地域の魅力を、ボランティアを通してたくさんの人に伝えていきたいと思っています。



知事 そうした活動での出会いは人生の中でも財産になると思います。私自身も、学生時代のボランティア活動を通じた経験が今も自分の根っこにあると感じています。

澤 私は「運動で多くの人の心と体を健康に」との理念で健康づくり活動を始めて、31年になります。近年は健康や運動に関心のある方が本当に増えたと感じていますが、実際に運動を習慣化できている方は少ないのではないかと思います。縁あって、ねんりんピックPRのための健康体操「咲花笑^{さかえ}」を作成しました。これを広めて、ねんりんピックを応援しながら皆さんの健康づくりのきっかけにもしていただけたらなと思っています。

知事 競技参加はもとよりボランティア、健康づくりなど幅広くサポートしていただき大変に心強いです。皆さんの心を合わせて、全員参加のねんりんピッ

クにしていけたらと思います。

大会に向けて

司会 ここからは今後の展望と今年の抱負について、皆さんからお伺いできればと思います。

立岡 日本代表として、パリ・パラリンピックの舞台になんとしても上りたい。その一心で練習に臨んでいます。アスリートとして目指すことはもちろんですが「パラリンピアン」として講演会やメディア出演等の仕事を通して発信したいという気持ちも強いです。例えば「とっとりUDマップ」のような画期的なものもどんどん知らせていきたいと思っています。

西橋 これまでの大会では地域の方や中高生などの応援があったり、随分勇気づけられました。とっとり大会でも、盛り上がることを期待しています。地元開催で出場枠は増えますが、予選

会は激戦です。実力者が多いですが、ぜひ代表になれたらなと思っています。



2023年ねんりんピックマラソン競技(5km)でフィニッシュする西橋さん。見事6位入賞を果たす



スポーツで交流深め **生きがい** に —— 西橋さん

地域の魅力を守り、 育て、伝えたい

—— 堺さん



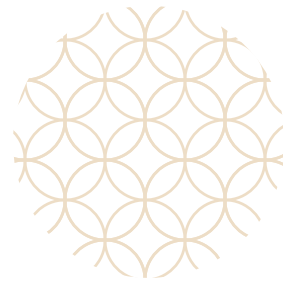
2022年SUN-IN未来ウオークでステージに立つ堺さん。司会としてイベント盛り上げに力を注ぐ

堺 倉吉に初めて来たときに感じた、地域の皆さんの温かく迎えてくださる雰囲気、今でも忘れられません。ボランティアを通して、「ひとの明るさ」「まちの明るさ」に繋がっているということを実感しました。単にボランティアとしてだけでなく、私自身も楽しく笑顔で参加したいと思っています。
澤 フレイル予防には運動、栄

運動習慣で

笑みの花咲かせましょう

—— 澤さん



米子市で開かれた健康づくりセッションで講演する澤さん。参加者と一緒に楽しく体を動かす

養、そして社会参加が重要です。「咲花笑」をきっかけに、皆さんが集まって運動をし、触れ合い、そして心も楽しくなることで、運動習慣の定着に貢献できればと考えています。

昇竜の如き1年に

知事 今、皆さんから夢のある抱負やお話をいただきました。



世代を超えた交流に期待

平井知事



ねんりんピックの成功を機に、
いろんな地域づくり、健康づく
りや障がい者との共生社会が前
に進み、展開できれば、素晴ら
しい年になるでしょう。

鳥取へ移住された方や子育て
をしておられる方は若い世代が
中心です。昨年は、若い世代か
ら県が抱える課題解決のアイデ
アを出していたたくメンバーを
公募し結成した「とっとり若者
活躍局」や、県庁内の若手職員
のみで組織した「とっとり未来
創造タスクフォース」を設けま
した。相互の連携から出され
た、若者ならではの意見をもと
に、政策の転換を図っていこう
と思っています。

また、新たな交流が生まれる
ことも期待しています。例えば

インターネット上に構築された
仮想の空間「メタバース空間」
であれば、どこでも年齢問わず
交流することが可能です。いま
で鳥取に縁がなかった方たちも
参加していただき、鳥取の魅力
を届けられるでしょう。

いよいよ辰年。『蛟竜雲雨を
得』(水中に潜む竜が雲や雨を
得て天に舞うように、才能が時
を得て力を発揮するたとえ)と
いう言葉があります。今年、オ
リ・パラやねんりんピックが催
され、県立美術館が完成します。
県民一人一人が輝く年、鳥取県
の昇竜の年になればと願って
います。

司会／鳥取県スポーツ振興局長

丸山真治

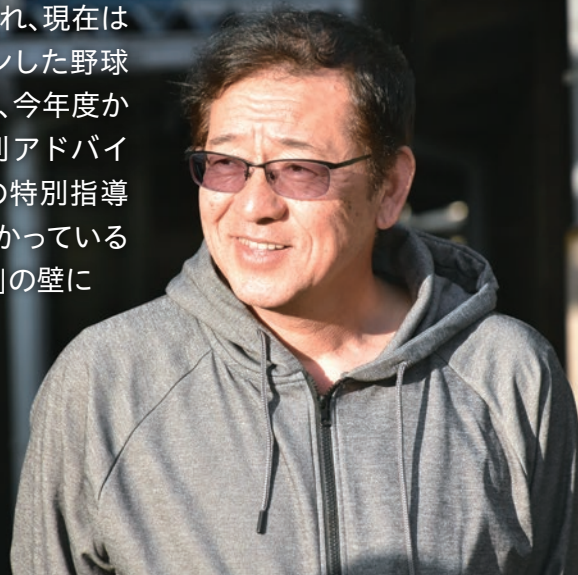


つかめ! 甲子園2勝

～鳥取県スポーツ特別アドバイザー事業～



高校野球で地域を元気に!!プロ野球の広島、巨人で活躍され、現在は故郷の鳥取市へUターンした野球解説者・川口和久さんが、今年度から鳥取県スポーツ特別アドバイザーに就任。高校生への特別指導を通じて30年以上遠ざかっている県勢甲子園「1大会2勝」の壁に挑んでいます。



現状の打破

高校スポーツ界でもとりわけ注目度が高い「高校野球」。毎年春夏に1回ずつ甲子園球場で開催される全国大会には特に多くの注目が集まります。

鳥取県勢は1988年の倉吉東高校以来「1大会2勝」から遠ざかり、近年は初戦敗退が続くなど競技力の低下が指摘されています。

現状を打破するため、県では鳥取市へ帰郷されていた元プロ野球選手・川口和久さんに「スポーツ特別アドバイザー」を今年度から委嘱。5月には第1期指導対象校(春季県大会ベスト4進出校)への特別指導が開始されました。

まずは投手力の向上

夏の甲子園大会には鳥取商業高校が出場。初戦で優勝候補の大阪府代表・履正社高校と対戦し敗退しました。

投手の善戦を評価しつつ、「さらなる投手力の向上が喫

緊の課題。投手力が上がればそれを打ち返すだけの打撃力も必ず上がってくる」と川口さんは前向きに語ります。

11月から始まった第2期では、秋季県大会ベスト4の米子北高校、米子松蔭高校、鳥取城北高校、境高校への巡回指導を今夏の県大会まで継続して行っていきます。

試合がないオフシーズンにあたる冬場の練習では、体幹トレーニングやフォームづくり等の基礎トレーニングを極めていく方針。広島カープに入団した頃もこの「基礎」の大切さを身に染みて感じたとのこと。



第2期指導対象校
米子北高校硬式野球部



あきむら まさみ
部長 秋村 雅実 教諭

このたび約10年ぶりに秋季中国大会に進出することができました。当校の部員は中学時代に主戦でなかった子どもも多く、ここでやってやろうという気概があります。

川口さんにはこの秋から投手を中心に見ていただいています。フォーム等で不足しているものをすぐに見抜いて指摘して下さるので、心強いです。指導を通じて球筋が一瞬で変わった子どもいます。

これからも課題をどんどんあぶり出してもらい、1つ1つ前に進んでいきたいです。

いわがき けんた
1年 岩垣 健太さん

以前は、ストレートがシュート回転(左きき投手の場合、投球が左側にそれていく回転となること)になっていましたが、フォームのずれを指摘していただいたことで真っすぐな球筋となりました。指導を受けてピッチングが楽しくなりました。



指導者との「協働」

アドバイザー事業を有効性のあるものとするためには、普段から練習を毎日見ている各校指導者との意思疎通が欠かせません。

県高校野球連盟指導者講習会に、川口さんのネットワークを活かし、強豪チームの指導者を招くなど、指導者レベル向上を図るための「幅広い情報の引き出しを用意している」といいます。

「遠慮せずにどんどん自分聞いてほしい。この1年、鍛えられた鳥取球児の聖地でのアツイ戦いに期待です。」



高校生を前に指導方針や思いを語る川口さん



問 県庁スポーツ課
☎0857-26-7911
F 0857-26-8129





防ごう! 入浴中の事故 ~ヒートショックや熱中症に注意~

入浴中の事故を防ぐ 6 箇条

- 一 入浴前に脱衣所・浴室を暖めておきましょう。
- 二 お湯は41度以下で10分以内を目安に長湯をしないよう気を付けましょう。
- 三 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がりましょう。
- 四 浴室内に手すりを設置しましょう。
- 五 食事直後・飲酒後・医薬品服用後の入浴を控えましょう。
- 六 同居する家族がいる場合はひと声かけてから入浴しましょう。



問 県庁健康政策課
 ☎0857-26-7861
 📠0857-26-8726



いよいよ迎えた冬本番。毎日「お風呂」が楽しみという方も多いのでは。

実はこの時期（12月から2月）、脱衣所や浴室での事故が多発していることをご存じでしょうか。

暖かい部屋から比較的低温の低い浴室や脱衣所に移動するとき、自律神経の働きにより、体が寒さに対応しようとして血管が収縮し、血圧が上がります。お風呂に入って浴槽につかると、今度は逆に熱いお湯に体が対応しようとして、血管が拡がり、血圧が下がります。

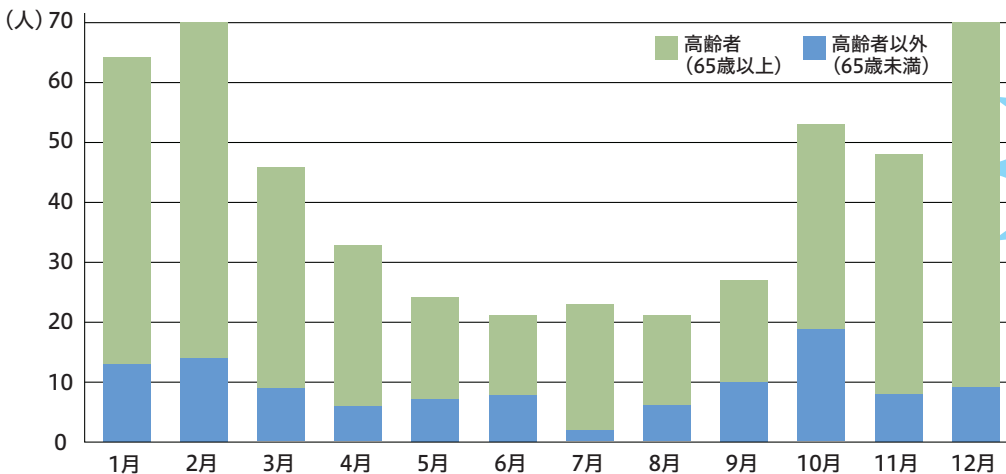
このように寒い日の入浴時は血圧が短時間に乱高下します。急激な血圧変化は、心臓に負担をかけることになり、脳卒中や心筋梗塞を引きおこしやすくなります。

こうした健康被害を「ヒートショック」といいます。高齢者、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの疾病のある方は特に注意が必要です。

また、高温での長風呂により、体温調節がうまくいかず意識障害を生じるなどとして、いわゆる「熱中症」となり、浴槽から上がることができず溺れてしまふこともあります。

入浴中の事故は日ごろから入浴習慣の見直しで防ぐことができます。左欄の「6箇条」を参考にし、楽しい入浴タイムを。

2022年 脱衣所・浴室で発生した救急事案件数 (504件)

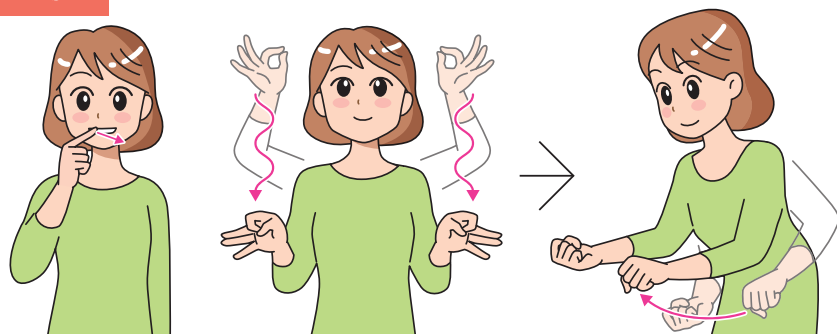


県内では入浴中の事故により、毎年約100人(交通事故死の4.4倍*)の方が命を落としています
 *H27~R4の平均値





手話を覚えてみよう▶▶「除雪」



口を開き、歯を指差した右手人差指の指先を左方に振り、

両手2指の輪をひらひらさせながら上から下へ下ろす

スコップで雪をすくうように両手を動かす

監修／公益社団法人鳥取県聴覚障害者協会
☎0859-30-3720 📠0859-30-3131



積雪時には、道路の機能維持や安全確保のため迅速な除雪作業が欠かせません。除雪の妨げになるような行動を避け、作業へのご理解、ご協力をお願いします。

気を付けていただきたいポイントについて、HPでぜひご確認ください！



読者の声

(11月号の意見・感想から)

- 大好きなサウナ特集で鳥取県にこんな魅力的なスポットが多くあるなんて！とワクワクしながら読みました。景色を楽しみながらサウナが体験できるのも鳥取県ならではの。ぜひとも行ってみたいです。(30代)
- 空き家問題、大事なことです。上手に解決できれば町の活性化にもつながりますね。(70代)
- アルコール関連問題、興味深く読みました。忘年会、新年会のシーズン、飲み過ぎに気を付けます。(70代)



11月号には703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。

DATA

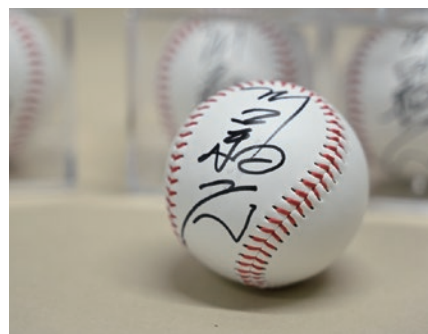
県人口／536,998人
(男 257,075人、女 279,923人)
世帯数／221,889世帯
(2023年11月1日現在推計)



県産品プレゼント

川口和久さん サインボール【5名】

鳥取市出身で元プロ野球選手、コーチの川口和久さん。現在は鳥取県スポーツ特別アドバイザーとして県内高校球児の指導などに力を注いでいただいている川口さんのサインボールを、5名様にプレゼント。
(関連記事8～9ページ)



冬場の入浴時などに、急激な血圧の変化で心臓に負担がかかり脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まる「ショック」。空欄に入るのは次のうちどれでしょう

- ① ヒート ② ハート ③ ビート

【応募方法】

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、次のいずれかの方法でご応募ください。

※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。

■応募締め切り 1月19日(金)必着



- 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/>

◎12月号のクイズの答えは「③relay」でした。



LINE
@tottori.pref_line



Instagram
@tottoripref



X (旧Twitter)
@tottori_kouhou



Facebook
@tottori.pref.kouhou



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

いよいよ今年はねりんピックイヤー！



大会旗を受け取る平井知事(右)



詳細は大会公式HPを
チェック！



令和5年10月に開催された「ねりんピック愛顔のえひめ2023」の総合閉会式で、愛媛県中村知事から平井知事に大会旗が引き継がれました。いよいよ次はとっとり大会です。「ねりんピックはばたけ鳥取2024」は、今年10月19日(土)～22日(火)の4日間、県内全市町村を会場に開催されます。

参加しよう！
盛りあげよう！

第36回全国健康福祉祭とっとり大会
**ねりんピック
はばたけ鳥取2024**
咲かせよう 砂丘に長寿と 笑みの花
令和6年10月19日(土)～22日(火)

29種目にわたるスポーツや文化の交流大会をはじめ、誰でも参加できるイベントも盛りだくさん。健康について考えたり、新しいスポーツや県内の伝統文化に触れたり、おいしいグルメを堪能したり、楽しみ方はさまざま。みんなでねりんピックを楽しみましょう！

県からの お知らせ

県職員給与の状況を公表しています

県職員の給与は、県人事委員会が一般家庭の生計費や民間事業所、国などの給与を考慮して行う勧告を踏まえ、県議会の審議を経て条例で定められています。詳細は県HPで公表しています。

【2023年4月1日現在】

区分	平均月額	平均年齢
県職員	345,428円	42.5歳
県内民間事業所	348,424円	-

(出典:鳥取県人事委員会勧告資料)

問 県庁人事企画課
☎0857-26-7418 F0857-26-8140



鹿児島県 からの お知らせ

「南の宝箱鹿児島」からお取寄せ



鹿児島県特産品協会のECサイト「かごいろ」では、令和4年10月に和牛日本一に輝いた「鹿児島黒牛」をはじめ、「黒豚」のしゃぶしゃぶセット、生産量日本一を誇る「鰻」の蒲焼きなど、自慢の逸品を多数取り揃えています。お得なキャンペーンも随時実施していますので、鹿児島の逸品をぜひお求めください！

問 鹿児島県特産品協会
☎099-223-9177 F099-227-0768



厚生労働省鳥取労働局委託事業
「高齢者活躍人材確保育成事業」

**60歳以上の健康で
働く意欲のある皆さん
あなたの豊富な
知識・経験・技能を地元の
シルバー人材センターで活かしませんか!**

謹 賀 新 年

新年あけまして
おめでとうございます

会員募集中!!

入会申込、お問合せは
あなたの町のシルバー人材センターへ

公益社団法人 **鳥取県シルバー人材センター連合会**
TEL.0859-37-2531 FAX.0859-37-2537

〒683-0812 鳥取県米子市角盤町1丁目76番地
URL <https://www.torisilver-ren.com>

※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。