



公益社団法人 鳥取市シルバー人材センター

シルバーとっとり

高齢者の社会参加をサポートし、活力ある地域社会の発展を目指しています。

会員数 655人 (男 424人 女 231人) 令和2年6月15日現在

vol.73
2020.7



おおづみいけ
大堤池 芝桜 (氣高町睦逢)
むつお

シルバーとっとり
73号
目次

- 2 第39回定時総会開催、理事長挨拶
新役員の紹介・退任役員
- 3 役員・会員表彰、地域班班長紹介
地域班活動に参加しましょう
- 4 安全・適正就業強化月間
下肢切創防止用保護具、飛散防止ネット貸出
健康診断
- 5 熱中症予防
- 6 講習会、手作り布マスクを販売します!
事務局職員の異動
- 7 楽しくフレイルを予防しましょう
レシピ
- 8 インフォメーション

第39回 定時総会が開催される



5月29日(金)午後1時30分から、シルバーワークプラザとつとり研修室において、第39回定時総会が開催されました。

最初に、田中理事長が「この度の定時総会は、新型コロナウイルスの感染防止の観点から、総会の時間を短縮するため、来賓祝辞、会員物故者への黙祷、会員表彰は中止し、表彰者の皆様には、後日、事務局で表彰状と記念品を手渡しすることにします。国内の情勢をみると、少子高齢化による人口減少により生産年齢人口が減少し、企業の人手不足は深刻さを増しています。このようないくに貢献するシルバー人材センターの目的を達成するため、皆様と一緒に頑張ります」と挨拶をされました。

会員の皆様が健康で、いきいきとした生活を実現し、地域社会づくりに貢献するシルバー人材センターの目的を達成するため、皆様と一緒に頑張ります」と挨拶をされました。田中理事長が仮議長になり、総会の開会を宣言した後、総会の議決権を有する会員は654人であり、

委任状を含めた当日の出席会員は、636人であること事が事務局から報告され、仮議長から議案審議に必要な定足数を満たしていることが宣言されました。続いて、本会の議長として奥田兼之会員が議長に選出されました。

最初に、藤本保監事が監査報告を行い、山本事務局長が報告事項1から3までの説明を行いました。

続いて、第1号議案「令和元年度収支決算承認の件」、第2号議案「理事13名選任の件」、第3号議案「監事2名選任の件」が原案どおり承認され、午後2時20分に奥田議長が閉会宣言を行い、閉会しました。

この度の役員改選で新たに理事として「中島有爲子」、「松本大輔」、「洞崎雅好」会員が、監事として「太田義久」会員が選任されました。

私は、第39回定時総会において理事に再任され、同総会の後に開催された臨時理事会で理事長に再任されました。微力ではありますが、誠心誠意その職責を全うしていきますので、会員皆様のご協力をお願い申し上げます。

本年に入つて、全国的に新型コロナウイルスが蔓延し、4月16日には全ての都道府県に緊急事態宣言が発令されました。現在、緊急事態宣言は解除されていますが、今なお、感染防止対策に追われています。

さて、鳥取市シルバー人材センターは、「自主・自立、共働・共助」の理念を基本とし、社会を支える

理事長挨拶



理事長
田 中 勉

新役員の紹介

第39回定時総会で役員改選があり、新体制となりました。

理事長	勉江宏樹	男	久子	雄美	枝子	輔好	保久
副理事長	久雅茂	一	美恒峰	寿すみ	有大雅		
専務理事	中岡本藤田	本田下	田島本崎	中松洞藤	太		
事務局長	田増山伊吉	坂奥山瀧須	中松洞藤	太			
理事	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
理	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
理	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
理	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
理	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
理	事務	事務	事務	事務	事務	事務	事務
監	監	監	監	監	監	監	監

※任期: 令和4年の定時総会終結の時まで

退任役員

監事 花原好恵
18年の長きにわたり、センター監事として事業発展にご尽力いただきありがとうございました。

中核として発展し、拡充していくことが期待されているところです。昨年度は、労働者派遣事業の契約額が4千252万円と、前年度対比174.8パーセントに達し、受託事業に労働者派遣事業を加えた総実績額が初めて3億円を超えて、3億145万円となりました。しかしながら、会員数、受託事業は、「第四次中期事業基本計画」の目標値に及ばず、特に会員数は、平成29年度をピークとしてここ2年間伸び悩んでいます。

令和2年度は、会員及び役職員が一体となって、「中期事業基本計画」の目標の達成に取り組むとともに、派遣事業に、より一層力を入れることを期待されて鳥取市から財政支援をいただき、事務局体制を充実させました。引き続き高年齢者に就業機会を提供し、健康で生きがいのある生活の実現を目指していきます。

令和2年度 地域班班長

<地域班連絡協議会> (敬称略)
前 嶋 俊 英 (世紀南)
(地域班連絡協議会会长)
長 岡 和 好 (明 德)
(地域班連絡協議会副会长)
谷 口 和 彦 (稻葉山)
藤 原 弘 季 (岩 倉)
木 下 部 弘 成 (修 立)
矢 西 達 征 (日 進)
村 村 康 夫 (久 松)
副 昭 (遷 喬)
砂 豊 眞 (城 北)
砂 幹 雄 (浜 坂)
砂 義 雄 (醇 風)
植 良 雄 (美 保)
砂 兼 之 (美保南)
植 正 幸 (面 影)
奥 田 雄 (津ノ井)
田 中 修 (世紀北)
米 田 道 (美 和)
福 林 则 (松 保)
小 田 尚 (湖山南)
福 平 克 (湖山北)
小 村 道 (湖山北)
福 前 宗 (未 恒)
小 福 尚 (国 府)
福 有 兵 (氣 高)
小 福 有 (青 谷)
谷 田 公 (河 原)
有 田 口 (原)

班長さんには地域班連絡協議会(班長会)への出席のほか、事務局からの連絡事項の伝達や資料の配布、ボランティアや会議の出欠の取りまとめなど、大変お世話になります。



● 会員作品 ●

の回答が必要なものは、必ず期限までに班長さんや世話人さんへ提出していただきますようお願いします。

役員表彰

(敬称略)

役員として10年以上センターの発展に寄与され、多大なる貢献をされた2名の役員に感謝状を贈呈しました。

理事 伊 藤 茂 樹 (青 谷)
監事 藤 本 保 (面 影)

会員表彰

(敬称略)

会員として継続10年以上在籍し、積極的に就業しセンターの発展に寄与された次の皆様が受賞されました。

おめでとうございます。

20年表彰

(平成12年4月1日～
平成13年3月31日までの入会者)

花 原 好 恵 (醇 風)

10年表彰

(平成21年4月1日～
平成22年3月31日までの入会者)

中 藤 林 川 田 川 藤 村 山 村	田 斎 小 荒 上 宇 伊 岡 福 中 港 升 有 中 山 田	中 薫 洋 輝 公 喜 雄 茂 勝 静 正 寿 一 和 春 述
中 藤 林 川 田 川 藤 村 山 村	中 藤 林 川 田 川 藤 村 山 村	中 薫 子 好 雄 幸 二 樹 雄 夫 一 子 則 男 枝 孝 子
中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)
中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)
中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)
中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)
中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)
中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)
中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)
中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)
中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)
中 原 倉 原 (河 原)	中 原 倉 原 (河 原)	中 原 倉 原 (河 原)
中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)
中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)
中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)
中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)
中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)
中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)
中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)
中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)
中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)
中 原 倉 原 (河 原)	中 原 倉 原 (河 原)	中 原 倉 原 (河 原)
中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)	中 原 倉 原 (稻葉山)
中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)	中 原 倉 原 (湖山南)
中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)	中 原 倉 原 (高 谷)
中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)	中 原 倉 原 (影 保)
中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)	中 原 倉 原 (府)
中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)	中 原 倉 原 (高 坂)
中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)	中 原 倉 原 (倉 松)
中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)	中 原 倉 原 (倉 倉)
中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)	中 原 倉 原 (保 保)

今後も健康に留意され、ますますのご活躍を祈念いたします。

地域班は、会員相互の連帯意識の向上と親睦を基調に、就業機会の確保及び連絡調整を円滑に行うことを中心として設置しています。

当センターの地域班は、おおむね小学校区の単位に組織された26班で構成されており、地域役員として、班長及び世話人が選出されています。

役員を中心として、ボランティア活動や会員募集運動、地域班会など様々な活動が行なわれています。地域活動は、情報交換の場としても大変有意義な場となっています。会員さん同士が顔見知りになることで、就業の幅が広がったなど、地域班の目的が生かされている話もたくさん耳にします。会員の皆さん、地域班活動やボランティア活動に積極的に参加しましょう。

また、総会や安全大会など、出欠の回答が必要なものは、必ず期限までに班長さんや世話人さんへ提出していただきますようお願いします。

地域班活動に 参加しましょう

7月は安全・適正就業強化月間

7月は全国一斉シルバー人材センターの「安全・適正就業強化月間」です。

当センターも安全意識の高揚を図るため、次のとおり啓発活動を開催します。

①安全パトロールの強化実施

理事及び安全・適正就業部会員が就業現場をパトロールして、会員に安全・適正就業を促します。

1週間に1回実施

▼主な巡回場所 剪定、草刈、除草、清掃作業等の就業現場

②安全・適正就業強化月間の看板の設置

安全意識の高揚を図るために事務所の入口に設置

③鳥取県シルバー人材センター連合会主催の研修会に参加

▼日程 7月20日（月）

▼場所 新日本海新聞社 中部本社ホール

貸出します

作業時に利用の希望がありましたらセンターへご連絡ください。

下肢切創防止用保護具

会員の皆さんの安全を確保するための取り組みとしてチェーンソー作業時には下肢切創防止用保護具の着用を義務付けています。

センターでは、下肢切創防止用保護具（サイズL・M・S）の貸出しを行っています。



飛散防止ネット

作業を急ぐあまり、安全をおろそかにしていませんか？特に賠償事故の多い、刈払機による草刈作業では、飛石飛散防止ネットを利用するなど、安全対策を心がけてください。

センターでは飛散防止ネットの貸出しを行っています。



飛石事故に注意！



健康で、はつらつと元気に活躍いただくためには、健康体であることが不可欠です。健康には自信がありますが、今は何も症状がないから大丈夫と思っている人も多いと思います。しかし、早期には自覚症状がないでも症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。症状のない病気を早期に発見するためには、無症状のうちから定期的に健康診断を受けることが大切です。いつまでも健康でいるために、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

受けましょう 健康診断を

3月13日（金）の第19回安全大会において、安全適正就業標語表彰式が行われる予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため同大会が中止となりましたので、4名の方にはセンター事務所にて、表彰状と記念品をお渡しました。

優秀賞 「身の周り 目配り気配り 事故を絶つ」 岩原秀和（日進班）	最優秀賞 「点検を みんなでしよう 作業前」 前田宗孝（末恒班）	優秀賞 「身を守る 基本動作を 確実に」 横山勢（稲葉山班）	優秀賞 「危ないよ その一声が 事故防ぐ」 （敬称略）
--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------



熱中症 予防

今年は新型コロナウイルス感染拡大の抑制が図られている中での熱中症予防が必要です。外出自粛のため、外の暑さになれていないことや運動不足など、今年の夏は熱中症の発症リスクが例年より高まっていると言われています。就業に際してはこれまで以上に予防対策を徹底し、マスク着用時は特にこまめな水分補給をしてください。また、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をとりましょう。

作業時の服装の工夫

- 黒色系を避けゆったりとした衣服で、吸汗・速乾素材を選びましょう。
- 帽子を使いましょう。
(時々はずして汗を蒸発させましょう。)
- 身体を適度に冷やせるグッズを利用しましょう。

みんなで予防

- 休憩・交代を指示するリーダーを決め、暑さや活動強度に合わせて計画的に休憩しましょう。
- 作業は一人でせず、お互いの体調に注意して声を掛け合いましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



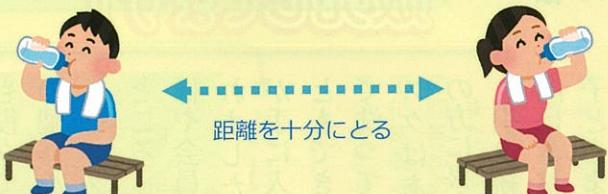
3 こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渴く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



障子・網戸・襖の張替講習会

2月18日(火)から21日(金)までの4日間シルバーワークプラザとつとり作業所で「障子・網戸・襖の張替講習会」を開催しました。

講師とアシスタントは、日頃から障子や襖の張替え業務で活躍されているセンターのベテラン会員さんにお願いしました。建具の構造や道具の使い方、張替え手順、安全に仕事を行う上での注意点などを学んだ後、実際に張替え作業を体験しました。参加者は、講師がこれまでの

令和2年度 講習会の予定

刈払機取扱講習会

定員 15名

日程: 令和2年9月頃予定

場所: 美和小学校

講師: 美津吉商事(株)

剪定講習会

定員 15名

日程: 令和2年10月頃予定

場所: 湖東中学校

講師: 株式会社 渡辺造園

自転車安全運転 講習会

定員 20名

日程: 令和2年10月頃予定

場所: イナバ自動車学校

講師: イナバ自動車学校

自動車安全運転 講習会

定員 9名

日程: 令和2年12月頃予定

場所: イナバ自動車学校

講師: イナバ自動車学校

襖・障子・網戸張り 講習会

定員 20名

日程: 令和3年2月頃予定

場所: センター作業室

講師: 会員講師

新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止する場合もあります。

事務局職員に 異動がありました

〈お世話になりました〉

退職(3月31日付)

事業係 平尾 恵子

〈よろしくお願いします〉

採用(4月1日付)

事業係 浅井 研人



会員の皆様が楽しく生き生きと就業されることで、地域社会に貢献できるお手伝いをしたいと思います。皆様から信頼される職員を目指して頑張りますので、よろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染拡大防止の影響で不織布の使い作や縫製の仕事をしている女性会員が、感染防止に少しで捨てマスク不足が続いていた中、日頃から手作り小物の製

も役立ててほしいと布マスクの製作を始めました。4月からセンター事務所で販売したところ、窓口に来られたお客様や会員さんが次々と購入されました。「使い捨てマスクが手に入らず、自分で作ることもできなくて困っていたので洗って繰り返し使える布マスクはありがたい。」と多くの方に喜んでいただきました。引き続き、センターでは夏向け素材のものや、大人から子どもまで使つていただけるさまざまな柄やサイズのものを販売していますので、お気軽にお問い合わせください。



手作り布マスクを販売します!

おうちの中でも

楽しくフレイルを予防しましょう！

新型コロナウイルス感染症流行に伴い自宅にいる時間がが多くなり、以前に比べて運動量が減った、食欲が落ちた、ということはありませんか？食事量が減ると筋肉量も減り、その状態が続くと日常生活の動作にも困難が出現してしまう、フレイル状態になる可能性が高くなります。心も身体も元気でこれからも社会参加を続けられるよう、お家の中でも楽しみながらフレイルを予防しましょう！

フレイルを防ぐためのポイント

TVを見ながら、歯磨きをしながら体を動かす機会をつくりましょう♪

ひざの伸展

膝を伸ばしたら、つま先を上にあげる

- ①椅子に座り、片脚の膝をできるだけまっすぐ伸ばす
- ②元の位置までゆっくり下ろす



お家の中でもこまめに水分補給を！

つま先立ち

膝を伸ばしたら、つま先を上にあげる

- ①椅子やテーブルに手を添えてゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ
- ②ゆっくりとかかとを下ろす



各10回、2~3セット/日が目安ですが、無理せず自分に合った回数で行いましょう

いずれも「ゆっくり、自分のペースで行う」ことがポイント！

生活習慣病・口コモ（運動器症候群）・フレイル予防など、健康づくりの各種相談をお受けします。

●鳥取市保健所 健康・子育て推進課 健康づくり係 TEL (0857) 30-8581

●鳥取東保健センター TEL (0857) 25-5008 (または各総合支所市民福祉課)

暑い夏、食欲がないときの
栄養と水分補給の一品に！

かぼちゃの豆乳スープ



じゃがいも、さつまいも、
にんじんでも代用できます！
豆乳の代わりに
牛乳でもよいですよ！



材料(4人分)

かぼちゃ	300g	調整豆乳	200ml
A	〔水 300ml 固形コンソメ 1個〕	黒こしょう（好みで）	少々
		パセリ（乾燥パセリ）	少々

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切ってさっと洗う。（かぼちゃは皮付きのままでもよい。）
- ② パセリは細かく刻む。（乾燥パセリでもよい。）
- ③ 鍋にA、①を加えて中火にかけ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る。木べらであらくつぶし、調整豆乳を加えて煮立たせないように温め、黒こしょうで味をととのえる。器に盛り、②を散らす。
※冷凍かぼちゃを使用してもよい。

1人分の栄養価

●エネルギー	103kcal	●脂質	2.1g
●たんぱく質	3.1g	●食塩相当量	0.6g

生活習慣病予防・重症化予防のための
栄養教室や相談をお受けします。

鳥取市保健所 健康・子育て推進課食育推進係（富安2丁目138-4 駅南庁舎1階）TEL 0857-30-8582
鳥取東健康福祉センター（国府町宮下 国府町総合支所内）TEL 0857-25-5008

にこにこ広場 (子育て支援事業)

シルバー人材センターでは、月に1回、会員がボランティアスタッフとして「にこにこ広場」を開催しています。この広場は、おむね3歳未満のお子さんとご家族のためのくつろぎの場所。絵本の読み聞かせ、わらべうた、手あそび、伝承遊びなどで楽しい時間を過ごします。今年度から会場が、センター事務所がある高齢者福祉センターに変更となりました。このような交流の場があるということを、たくさんの方に知ってもらい、気軽に利用してもらえたらいいなと思っています。

日 時 毎月1回

午前9時30分～11時30分

**会 場 鳥取市高齢者福祉センター
(2F和室) ※さざんか会館となり**

対 象 未就園のお子さんと家族

参加料 無 料

予約なしで参加いただけます!

▼今後の開催予定はこちら

7月27日(月) 8月25日(火)

9月29日(火) 10月27日(火)

11月24日(火) 12月22日(火)

※日程は変更になる場合があります



編集後記

植物の緑色の波長は、網膜への負担が少なく、視覚疲労の緩和に効果があり、さらに、精神の安定状態を示すアルファ波が増大し、筋肉の緊張をほぐしたり、血圧や心拍数を減少させ、人をリラックスした状態に誘ってくれるそうです。私は、コロナによる緊急事態宣言の発令中、部屋に飾った観葉植物や、庭や野辺に咲く花々を眺めることで、大いに心を癒やされました。これからも部屋に植物や花を飾ることで、この素晴らしい恩恵を受けたいと思っています。

(S. T.)

会員募集

60歳以上の方

私たちと一緒に働いてみませんか?

シルバー人材センターは、家庭・企業・公共団体などから、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、ライフスタイルに合わせたお仕事を会員に提供しています。

鳥取市にお住まいの、健康で働く意欲のある60歳以上で、センターの趣旨に賛同する方であれば、どなたでも会員になれます。

話を聞くだけでも
かまいません。
お気軽に
ご参加ください。

入会説明会

●毎月第2・第4火曜日 午後2時から(約1時間30分)

※予約不要(祝日にあたる場合は翌日になります。)

●場所 鳥取市シルバー人材センター 研修室

令和2年 7月14日(火)・28日(火)

8月11日(火)・25日(火)

9月8日(火)・23日(水)※第4水曜日

10月13日(火)・27日(火)

11月10日(火)・24日(火)

12月8日(火)・22日(火)

高齢者就業相談日

★対象者

◎一般の方 (60歳以上で就業を希望されている方)

仕事に関するご相談

◎シルバー会員の方…現在就業中で悩みをお持ちの方

就業の機会がまだない方

就業に関する要望など

●毎月第4木曜日(予約制) 午後1時30分～3時30分

※前日までに電話予約のうえ、ご利用ください。

令和2年 7月22日(水)

※第4水曜日

令和2年 11月26日(木)

12月24日(木)

8月27日(木)

令和3年 1月28日(木)

9月24日(木)

2月25日(木)

10月22日(木)

3月25日(木)

上記相談日に限らず、電話、窓口でも隨時ご相談をお受けしています。



鳥取市シルバー人材センター
(高齢者福祉センター内)



公 益 社団法人 鳥取市シルバー人材センター 〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-1

TEL0857-22-0050 FAX0857-22-0051 E-mail:tottori@sjc.ne.jp https://www.tottori-sjc.or.jp