



# つながり ハンドブック

～「助けて」の声をあげやすい地域づくり～

# はじめに

みなさんのなかに、あるいはみなさんの身のまわりの人のなかに、人にはなかなか言い出せないちょっとした困りごとや悩みなどを抱えている人はいませんか。

それらの困りごとや悩みは、人に話すまでもない、人に言うのが恥ずかしい、迷惑をかけるなどと感じて、自分や家族で何とかしたり、無理してがんばったりしていませんか。

前回の「気づきハンドブック」では、そうした人たちのちょっとしたサインに気づくこと、声をかけたり、ご近所の人に相談してみたり、住民のみなさんと一緒になって考えたりすることなど、「まわりの人たち」の視点で大切にしたいことをお伝えしました。

そこで、今回の「つながりハンドブック」は、こうした「困りごとや悩みごとを抱える方」の視点に立って、どうすればそれぞれの思いや悩みなどを声に出しやすくなるのか、話しやすくなるのか、そのヒントとなる内容としました。

困りごとや悩みを声に出し、同じ境遇の人たちと共有することで、少し気持ちが軽くなったりすることもあります。住民のみなさんと話をすることで、お互いにできることが見えてきて、それぞれができることを活かして解決につながることもあります。

お互いの悩みや困りごとを共有することで、ただ助けてもらえばかりでなく、だれかのために自分にできることがあることに気づかされると思います。

また、普段何気なくしていることや当たり前に行っていることが、誰かの見守りや助けにつながる(つながっている)ことにも気づかされると思います。

困りごとや悩みに気づくことができ、さらに気軽に声をあげることができる地域はとても暮らしやすい地域だと思います。

「気づきハンドブック」と、「つながりハンドブック」を併せて活用いただき、より暮らしやすい地域づくりに役立てていただければ幸いです。

## も く じ

シーン1 自分たちで何とかなる? .....	03
シーン2 自分たちで何とかできなくなってきた .....	05
シーン3 こんなことを頼んでもいいの? .....	07
シーン4 みんなどうやってお願いしてるの? .....	09
シーン5 話してみて、手伝ってもらえてスッキリ! .....	11
シーン6 自分にもできることがある、手伝ってもらえばかりではない .....	13
シーン7 自分ができると、いろんな人の役に立ったらいいな .....	15
シーン8 困っていることはみんなと共有、みんなと解決 .....	17
シーン9 みんなで「支え合う」 .....	19
だれかのために、自分にできることがある 取組み事例 .....	21
県内の気軽に集まれる場所 .....	22
県内の社会福祉協議会 .....	23

## 自分たちで何とかなる？

地域のなかには様々な方が暮らしています。

家族、家庭の状況も様々。みなさんの状況はどうでしょう。

- 一人暮らし、夫婦のみ、夫婦と子どものみ、ひとり親、祖父母や  
両親と同居
- 若い子どもがいる
- 移住してきた(市町村外・県外・海外)
- 障がいのある子・親・祖父母・きょうだいがいる など

家族、家庭の状況も様々。みなさんの状況はどうでしょう。

- 掃除(家のなか、周り)
- 洗濯
- 朝昼晩の食事作り
- ゴミをまとめる、収集場所に出す
- 布団の上げ下げ など

書いてみるとたくさんありますね。まだまだあると言われるかも  
しれません。

みなさんこんなにたくさんがんばっているんですね。

## ..... STORY .....

Aさんは数年前に夫を亡くして以来、ひとり暮らしを続けています。

昔から賑やかなことが好きで趣味も多く、

ひとり暮らしになった後も地域の活動によく参加しています。

家の中の家事や庭の手入れなども1人でこなしています。

ただ、夫が亡くなってから、段々と負担に感じるが増えてきました。

例えばお布団の上げ下げは、少し重く感じて苦勞するようになってきました。

電球交換は脚立を使えば届きますが、1人では落ちないか少し不安。

ゴミがたくさんある時は、重くてゴミ収集場所まで運ぶのが大変。

夫がいた頃は全部してくれていたのになあと思いつながら

Aさんは日々過ごしていました。



## 自分たちで 何とかできなくなってきた

毎日がんばってはいるんだけど、がんばれない時ありますよね。  
何とかしたいけど、できないときもありますよね。  
それでも、みんな自分たちで何とかしないとイケないと思っ  
ていませんか？  
なぜそう思うのでしょうか。

## ..... STORY .....

そのなかでもAさんを悩ませているのは、ゴミ出しです。  
家の前には階段があり、ゴミステーションまでは坂道になっていて、上り下り  
はただでさえ一苦労。  
重たいゴミを抱えながら歩くのは転倒の危険を伴います。  
特に冬場はすべりやすく心配です。  
以前は体力自慢の夫がしてくれていたんだけど…  
いざ自分がしないとイケないとなると、週に何回も往復するのがこんなに  
大変だとは…  
でもこんなことはみんな自分でしているし、だれかに頼むのは気が引けるし、  
どうしたものかなあ。



## こんなことを 頼んでもいいの？

- こんなことを人には頼めない
- 人に頼むと迷惑をかけてしまう
- 手伝ってもらえばかりで、自分はなにもできない
- 自分でするのが当たり前で、みんなそうしている
- 自分のことは自分でしたい、手伝ってもらうのは嫌
- 手伝ってもらうのは恥ずかしい
- 周りに知っている人がいなくて頼めない
- 近所の人と話すのが億劫

何かに困った時、こんなこと思っていますか？

もちろん、自分のことは自分です、自分でできる限りしたいという思いは大切です。

できることを無理に周りの人にしてもらわないと思います。でも、時には少し楽をしてもいいのかも… 無理してがんばらなくてもいいのかも…

地域にはいろいろな人がいます。

なかにはお世話好きな人がいるかもしれません。

何か自分にできることがあれば、したいと思っている人もいないでしょうか。

困っている人がいれば、困っていると言ってくれれば、何か助けになりたいと思うのはごく自然なことかもしれません。

## ..... STORY .....

そんなある日の朝、Aさんがいつものようにグラウンド・ゴルフに出かけようとしたところ、2軒隣のBさんと自治会長のCさんが楽しそうに歩いているのを見かけました。よく見ると、Cさんだけゴミ袋を持っています。

気になって声をかけてみました。

Aさん 「ゴミ出しですか。いつも大変だねえ。」

Cさん 「いやいやこれくらいいたいたことないよ。それにいつもBさんと一緒に話をしながら持っていくのが、楽しいんだが。」

Aさん 「いつもBさんと？」

Bさん 「私がお願ひしたら、ゴミ出しをいつも手伝ってくれるようになってね。そこでCさんとの世間話が楽しくなってね。一緒について行くとるんよ。」

Aさん 「BさんのゴミをCさんが？」

Cさん 「そうなんだが。まあゴミ出しの手伝いより世間話の方が目的になつてもかもしれん。ハハハ」

BさんもCさんにもにこにこですが、Aさんは不思議そうに聞いています。



## みんなどうやって お願いしてるの？

何かできる事をしたいと思っている人は、「手伝って」の声を待っているのかもしれませんが。

「手伝って」と言えば、二つ返事で「いいよ」と言ってくれるのではないのでしょうか。

声に出して話してみる、文字にして伝えてみるといいのかもしれませんが。

とはいえ、頼むには勇気がいりますよね。

どうやって切り出せばいいのか迷いますよね。

さきほどのAさんはどうしたのでしょうか。

## ..... STORY .....

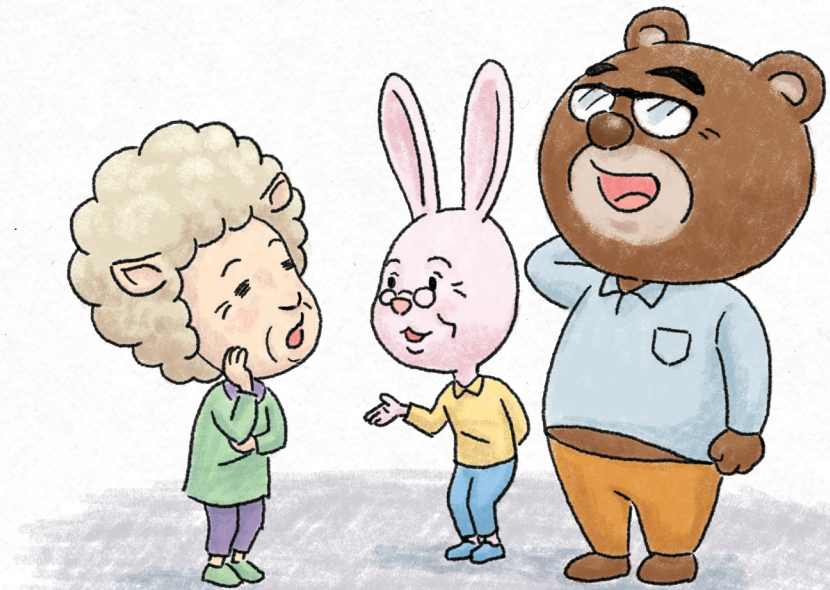
誰かのゴミを出す？ そんなことはみんな自分ですることなんじゃないの？

2人の話を聞いてもやもやしてきたAさんは、気になって聞いてみました。

Aさん 「自分のゴミ出しもあるのに、Bさんの分まで…？」

Cさん 「いやいやこれくらいいたことないよ。自分のを出すついでにだけえ。いつだかBさんがたくさんゴミ袋を一人で運んでいるのをたまたま見かけて、大変そうだったからわしから声をかけたんよ。Bさんは自分の家のことなんで大丈夫と言いつつたんだけど、まあまあお互いさまだけえと言って手伝ってらんです。」

Bさん 「最初はこんなことを人さまにお願いするのは申し訳ないと思っただけだけど、運ぶのが大変だったけえお言葉に甘えることにしたんよ。いまではお願いしてよかったと思ってるよ。こうして楽しみが一つ増えたしね。」



## 話してみても、 手伝ってもらえてスッキリ!

困っていることは素直に声に出して試みることは、大事ですね。  
それを受け止めてくれる人がいる地域…素敵ですね。  
自分でできないこと、手伝ってもらえるとありがたいなと思うこと、  
手伝ってくれる人がきっと周りにいますよ。  
さて、手伝ってもらったら、何かお礼を…

## ..... STORY .....

Aさん 「なるほどねえ」

Aさんは、BさんやCさんの話をきいて、もやもやしていたものが少しずつ晴れていくように感じました。

こんなことでも、喜んで手伝ってくれるひとがいるんだ。

そこにCさんからこんな問いかけが…

Cさん 「Aさんは旦那さんが亡くなってその後どんなだ？」

つかえていたものがとれたAさんは、日頃感じていたことをつらつらと話し始めました。

Aさん 「実はゴミ出しはいつも夫がしてくれとったのだが、いざ自分がしてみるとこんなに大変だとは思わなかった。」

Cさん 「なんだあ。Aさんもゴミ出しに苦労しとったか。それならついでにだけえわしが手伝うわ」

Aさん 「ええんですか。申し訳ない。ありがとうございます。」

Cさん 「いえいえ、おたがいさまですけえな。」

次のゴミ収集日、CさんはAさんの家まで来てゴミを出してくれました。

Aさん 「ほんに助かったあ。これからもお願いします。」



## 自分にもできることがある、 手伝ってもらえばかりではない

手伝ってもらえるととても嬉しいけど、  
「手伝ってもらえばかりで、自分には何もできない」と引け目に感じる人も多いと思います。  
そう思うと、頼むのはもうやめようと思う人もいるかもしれません。  
果たして、自分にはなにもできないのでしょうか。  
そんなことはないと思います。  
自分にできること、自分だからできること、普段、自分が当たり前に行っていることや昔、自分がしていたことのなかに眠っているかもしれません。

- おすそわけ(自分で作った料理、畑で採れたもの、親戚からもらったもの)
- 落ち葉などの掃き掃除
- 草ぬき
- ゴミ出し、ゴミ当番
- 親がいない間のこどもなどのお世話
- 昔遊びのおもちゃ
- 絵本の読み聞かせ
- 畑のお世話(水やり、土掘り、収穫)
- スマホ、パソコン、ゲーム、家電のリモコンの操作 など

## ..... STORY .....

手伝ってもらえて、もやもやがすっきりしたAさん。  
お礼に何かCさんの力になることはないかと考えましたが、  
自分がだれかの助けになるとは到底思えません。

助けにはならなくても、Cさんが喜ぶことができたなら…そういえば!  
そこでふと、Cさんの言葉を思い出します。

**「食べることは好きなんだけど、作るのはちょっと苦手で…」**

そうだ!最近料理をしても余ることが多かったからおすそわけしてあげよう!  
今度手伝ってもらうときに渡そう!





# 自分ができること、 いろいろな人の役に立ったらいいな。

地域には様々な方がいます。

自分と同じようなことに困っている人がいるかもしれません。

でも手伝ってもらうのが気が引けて、頼めない人がいるかもしれません。

地域には、気軽に集まって話ができる場があります。

少しでかけてみませんか。

自分にできること、自分が好きなことを活かせる場所が見つかるかも…!

- サロン(高齢、子育て、障がい、子ども)
- ミニデイ
- コミュニティカフェ
- 地域食堂、こども食堂
- 当事者の会、当事者の親の会(不登校、ひきこもり、障がい、依存症)
- 町内会の集まり

## ..... STORY .....

別のとある日、Cさんが近所では見かけない人とお話をしています。

Aさんはこの間のお礼を言おうと声をかけました。

Aさん 「こんにちは。この間はどうもありがとうございました。」

Cさん 「どうもどうも。あっ、こちら社会福祉協議会のDさんです。」

Dさん 「こんにちは。はじめまして。Dと言います。」

Aさん 「こんにちは。ごめんなさいね、お話しのおじゃまをして。」

Cさん 「いやいや、実は来週行くサロンのことを話したただが。」

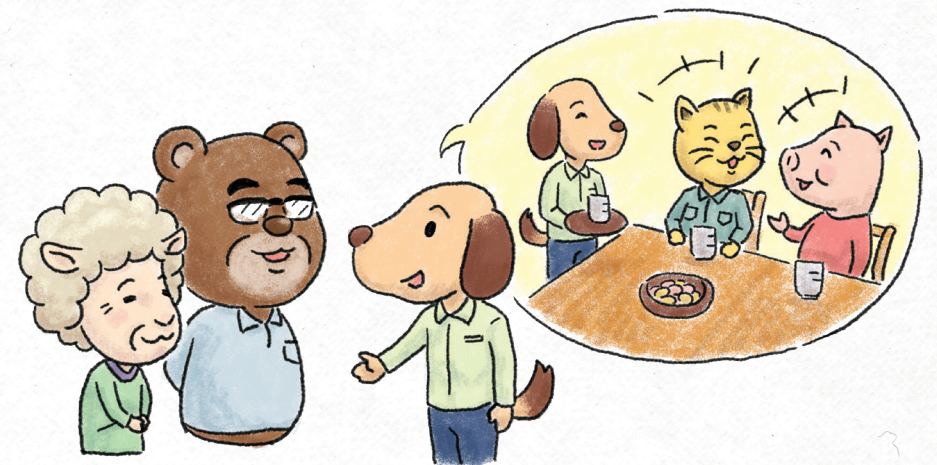
Aさん 「それはそれはご苦労さんです。ところでサロンって何かいな?」

Dさん 「近所のみなさんが集まってお茶をしたり、お話ししたり、ゲームを試したり、好きなことをしています。私もお手伝いをしながら一緒にお話ししたりします。」

Aさん 「へえ。そんな集まりがあるんだねえ。いろいろな人とお話しができて楽しそうだが。」

Cさん 「Bさんも集まりに来てるし、よかったらAさんも来てみたらどんなだ?月に1回しとるけど都合がいい時にでも。」

Aさん 「Bさんも行っとんさるなら、じゃあ1度行ってみようかなあ。」



## 困っていることは みんなで共有、みんなで解決

みなさんそれぞれ得意なことや趣味、好きなことがあると思います。そうした日頃何気なくしていることが、人の役に立つことがあるのではないのでしょうか。

人が集まれば、ちょっとした愚痴や困りごとがポロリと出てくることも…

そうして困りごとを共有することで、気づくことがあると思います。それくらいのことだったら、いつもしていることを活かして人の役に立てるかも！

いつも助けられているばかりのわたしでも、人の助けになることができるかも！

## ..... STORY .....

サロンのことが気になっていたAさんですが、はじめて行くところはなかなかハードルが高く、躊躇していたところに、Bさんからお誘いがあり、一緒に行くことになりました。

Aさん 「誘ってもらってよかったわ。」

Bさん 「私も時々行っているんだけど、いつも一緒に行く人がなくてねえ。

Aさんが来てくれてよかった。」

知らない人はかりで少し緊張しているAさん。

そこに自治会長のCさんが話しかけてくれました。

Cさん 「Aさんよくきてくれたねえ。そんな固くならずに気軽に楽しんで行ってね。

そういえばこの間はどうもありがとう！おいしかったわぁ。」

Bさん 「何か作ってあげただか？」

Aさん 「肉じゃがをね。Cさんが料理が苦手って言ってたから、おすそわけしてあげただか。」

Cさん 「そうそう。わたしも独り身になってなかなか自分で作る事ができなくて…食べるのは大好きなんだけどなァ、ハハハ。」

Cさん 「そういえば今度このサロンで食事会をしたいと思ってて、よかったらAさんが料理の先生になってみんなで肉じゃがを一緒につくるのはどうかな？」

Bさん 「いいじゃない。私も肉じゃががいつも上手にできないから、教えてもらいたいわ。」

Aさん 「そう？じゃあ私でよければ…」

人が集まって話すたわいもない会話から、Aさんの意識していなかった得意なことが、いつの間にかみんなの困りごとを解決しようとしています。



## みんなで「支え合う」

みんなで困りごとを解決していくなかで、  
新たな困りごとや課題なども見えてくると思います。  
みんなで何かを行動することで、新たに誰かの困りごとに気づき  
それに対して、さらに誰かの得意なことが役に立つことがわかり、  
新たな困りごとをみんなで解決する。  
わたしや地域住民が誰かを助け、助けられた人も得意なことを  
活かして他の地域住民を助ける。  
これこそが「支え合う」ことであり、  
地域住民のそれぞれができること、「のりしろ」を出し合う機会を  
つくることが、支え合いの仕組みづくりにつながるのではないで  
しょうか。

## ..... STORY .....

後日、Aさんが先生となって、サロンのみんなで肉じゃがづくりをすることに  
なりました。

Aさんは料理を教えるのは初めてですが、とても楽しそうです。

料理をしながら、みなさんとの会話もはずみます。

Aさん「最近野菜が高くて困りますねえ。」

参加者Eさん「そうですね。うちは家庭菜園で野菜を作って、少し助  
かっています。」

Aさん「家庭菜園をしとられるんですか。」

Eさん「ええ。だけど最近腰の調子がよくなってなかなか手入れが行き届か  
なくてね…」

参加者Fさん「それならわしが手伝いますよ。前に畑をしたことがあるんで。」

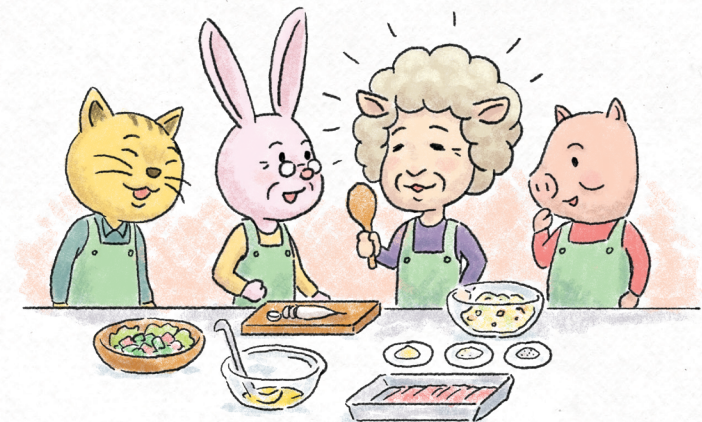
Eさん「それは助かります!ありがとうございます」

Aさん「わたしもできることがあったら手伝いますよ」

たわいもない会話から、今度は別の参加者の方の困りごとが…

でもすぐにお助けの声か!

困っている声を聞くと、何かできることはないかと考えて、それぞれができることを  
出し合って、助け合い、支え合う仕組みが自然とできているようです。



だれかのために、自分にできることがある

## 取組み事例

取組み

1

### 「小さなおせっかいで地域をつなぐ」(大山町)

大山町では、地域住民のちょっとした困りごとなどを聞き、人と人、人と地域をつなぐ橋渡し役となる「おせっかい人」を養成しています。お話を聞いたり、自分の得意なことを活かしながら、小さなおせっかいを焼くことで地域のなかでのつながりが少しずつ生まれています。

こうした活動のなかで、普段何気なくしていること、得意なことが誰かの役に立ち、さらに地域のつながりづくりにつながっている例があります。

【例】

- ちょっとした些細なことをお手伝いしたことでも、とても喜んでくれ、意識していなかった自分の「得意」に気づききっかけになった。
- ちょっと元気のない方を健康麻雀に誘ったら、得意な健康麻雀を若者に教えてくれ、若者とのつながりができた。

取組み

2

### 「おせっかいのまちづくり」(智頭町)

智頭町では、平成27年12月1日に町内の各種団体企業の皆さんにお集まりいただき開催した、おせっかいの町づくり懇談会で、「おせっかいのまちづくり」を宣言しました。

押し付けにならないように気を付けながら、小さなおせっかいを始めることで、安全で安心な住み良いまちとなるように、毎月1日を「おせっかいの日」としました。

日頃のおせっかいを「おせっかい大賞」として町長が表彰し、誰かのためにしたちょっとした手助けなどを認めていくことで、助け合う意識を醸成しています。

## 県内の気軽に集まれる場所

### ふれあいいいききサロン

高齢者や障害のある方、子どもや子育て世帯の方など地域のどなたでも集まれる場所です。  
※開催状況などは最寄りの市町村社会福祉協議会(巻末参照)までお問い合わせください。

### 地域食堂・こども食堂

とっとりこどもの居場所 ネットワーク「えんたく」

問合せ先:0857-30-5311

<https://mirai.roukyou.gr.jp/tottori-children-future-support-network/>

※鳥取県内での地域食堂・こども食堂の開催状況が掲載されています。(毎月更新)



### 同じ境遇にある方(当事者や家族)が気軽に集まって、日頃の悩みや困りごとなどを共有できる場所

認知症の人と家族の会 鳥取県支部  
(鳥取県認知症コールセンター・  
鳥取県若年認知症サポートセンター)

問合せ先:0859-37-6611

<https://ja4mya.wixsite.com/ninchishokazoku>



鳥取県不登校の親の会ネットワーク

問合せ先:各親の会まで

<https://tottori-tudoi.net/oyanokai/>



NPO法人 鳥取県自閉症協会

問合せ先:0857-30-2776

<https://asj-tt.com/>

※発達障害等のある子どもの親の方が集まる会などの情報が掲載されています。



LGBTQコミュニティスペース  
(鳥取市中央人権福祉センター)

問合せ先:0857-24-8241

<https://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1609132831872/>



鳥取県子育て応援団体情報サイト

問合せ先:0857-26-7148

[https://tottori-mamas.com/kosodate\\_ouen/](https://tottori-mamas.com/kosodate_ouen/)

※子育て世帯や子どもが集まる場所などの情報が掲載されています。(TOTTORI MAMA'S HP内)



### 相談窓口

家庭内や地域での困りごとや悩みなど、近所の人には相談しにくいことはまずはこちらに相談してみてもいい。

お住いの市町村社会福祉協議会  
問合せ先:巻末に一覧を掲載しています

鳥取県ヤングケアラーLINE相談窓口



鳥取県ひきこもりSNS(LINE)相談



鳥取県 LGBTQ寄り添い電話相談窓口

問合せ先:0120-65-1010

とっとりひきこもり生活支援センター

問合せ先:0857-20-0222

<https://www.tottori-hikikomori.com/>



## 県内の市町村社会福祉協議会

社 協 名	住 所	TEL	
鳥取市社会福祉協議会	本庁	〒680-0845 鳥取市富安2丁目104-2 (さざんか会館内)	0857-30-6300
	国府町総合福祉センター	〒680-0142 鳥取市国府町麻生4-2 (老人福祉センター内)	0857-22-1880
	福部町総合福祉センター	〒689-0106 鳥取市福部町海士1013-1 (砂丘温泉ふれあい会館内)	0857-75-2337
	河原町総合福祉センター	〒680-1221 鳥取市河原町渡一木 (河原町総合支所内)	0858-76-3215
	用瀬町総合福祉センター	〒689-1211 鳥取市用瀬町別府96-2 (保健センター内)	0858-87-2302
	佐治町総合福祉センター	〒689-1313 鳥取市佐治町加瀬木2171-2 (老人福祉センター内)	0858-89-1022
	気高町総合福祉センター	〒689-0331 鳥取市気高町浜村8-8 (老人福祉センター内)	0857-82-2727
	鹿野町総合福祉センター	〒689-0425 鳥取市鹿野町今市651-1 (老人福祉センター内)	0857-84-3113
	青谷町総合福祉センター	〒689-0521 鳥取市青谷町露谷53-5 (老人福祉センター内)	0857-85-0220
	障害者福祉センター	〒680-0845 鳥取市富安二丁目96	0857-27-3338
	鳥取市東部地域包括支援センター	〒680-0136 鳥取市国府町糸谷15-1	0857-50-0280
	鳥取市南部地域包括支援センター	〒689-1211 鳥取市用瀬町別府96-2	0857-76-2351
鳥取市西部地域包括支援センター	〒689-0331 鳥取市気高町浜村8-8	0857-30-7780	
米子市社会福祉協議会		〒683-0811 米子市錦町1丁目139-3 (福祉保健総合センター内)	0859-23-5490
倉吉市社会福祉協議会	本所	〒682-0872 倉吉市福吉町1400 (倉吉福祉センター内)	0858-22-5248
	関金支所	〒682-0411 倉吉市関金町関金宿1115-2 (高齢者生活福祉センター内)	0858-45-3800
境港市社会福祉協議会		〒684-0043 境港市竹内町40	0859-45-6116
岩美町社会福祉協議会		〒681-0003 岩美町浦富645	0857-72-2500
若桜町社会福祉協議会		〒680-0701 若桜町若桜1247-1 (地域福祉センター内)	0858-82-0254
智頭町社会福祉協議会		〒689-1402 智頭町智頭1875 (智頭町保健・医療・福祉総合センター内)	0858-75-2326
八頭町社会福祉協議会	本所	〒680-0463 八頭町宮谷254-1 (老人福祉センター内)	0858-72-6210
	船岡支所	〒680-0411 八頭町船岡殿159 (船岡保健センター内)	0858-73-0672
	八東支所	〒680-0532 八頭町東593-1 (地域福祉センター内)	0858-84-2210
三朝町社会福祉協議会		〒682-0125 三朝町横手50-4 (福祉センター内)	0858-43-3388
湯梨浜町社会福祉協議会	本部	〒689-0601 湯梨浜町泊1085-1 (保健福祉センター内)	0858-34-6002
	暮らしサポートセンター ゆりはま	〒682-0722 湯梨浜町はわい長瀬584 (健康福祉センター内)	0858-35-2351
	老人福祉センター 東湖園	〒689-0713 湯梨浜町旭83 (老人福祉センター内)	0858-32-0828
	ながせこども園	〒682-0722 湯梨浜町はわい長瀬544	0858-35-5501
琴浦町社会福祉協議会	本所	〒689-2352 琴浦町浦安123-1 (琴浦町複合交流施設内)	0858-52-3600
	赤碕支所	〒689-2501 琴浦町赤碕1113-1 (社会福祉センター内)	0858-55-1124
北栄町社会福祉協議会	本所	〒689-2205 北栄町瀬戸36-2 (社会福祉センター内)	0858-37-4522
日吉津村社会福祉協議会		〒689-3553 日吉津村日吉津973-9 (社会福祉センター内)	0859-27-5351
大山町社会福祉協議会	本所	〒689-3332 大山町末長503 (総合福祉センター内)	0859-39-5018
	中山支所	〒689-3111 大山町赤坂764 (福祉センターなかやま内)	0858-49-3000
	名和支所	〒689-3211 大山町御来屋467 (保健福祉センター内)	0859-54-2200
南部町社会福祉協議会	本所	〒683-0351 南部町法勝寺331-1 (総合福祉センター内)	0859-66-2900
	会見支所	〒683-0227 南部町浅井938 (総合福祉センター内)	0859-64-3515
伯耆町社会福祉協議会	本所	〒689-4121 伯耆町大殿1010 (保健福祉センター内)	0859-68-4635
	岸本支所	〒689-4121 伯耆町大殿1030-1	0859-68-3781
	溝口支所	〒689-4201 伯耆町溝口281-2 (福祉センター内)	0859-63-0666
	保育所こどもパル	〒689-4121 伯耆町大殿1081-7	0859-39-8211
	フィットネス&スタジオパル	〒689-4121 伯耆町大殿1010	0859-68-4811
	みぞぐちテラス	〒689-4201 伯耆町溝口647	0859-62-7110
日南町社会福祉協議会		〒689-5211 日南町生山397-1 (日南町子育て支援センター内)	0859-82-6038
日野町社会福祉協議会		〒689-5131 日野町黒坂1247-1 (老人福祉センター内)	0859-74-0338
江府町社会福祉協議会		〒689-4401 江府町江尾2069 (江府町地域支え愛センター内)	0859-75-2942

**【発行日】** 2024年3月  
**【編集／発行】** 社会福祉法人 鳥取県社会福祉協議会  
 〒689-0201 鳥取市伏野1729-5  
 TEL.0857-59-6332