



できる！男の料理教室 〜自分で打ったら格別だ〜夏のそば〜

時 7月3日(土) 10:00〜13:00
所 男女共同参画センター「輝きらなんせ鳥取」調理室 容▽講師：大石清人きよひとさん(因幡そば塾主宰)▽メニュー：手打ちそば 対 市内に在住または通勤、通学している男性

※1歳から小学校就学前までの幼児をお預かりします。申し込み時に予約ください(無料)。料 500円 持エプロン、三角巾、手拭きタオル 員 15人(要申し込み・先着順)

問 男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」(福祉文化会館内・西町二丁目)
☎ 0857-24-2704

市民まちづくり ワークショップメンバー

容 鳥取市の将来のまちづくりのあり方についての提案▽任期：委嘱の日から9月中旬まで▽会議の開催：本年度3回(第1回会議を6月下旬に開催予定) 条 市内在住の20歳以上(平成22年4月1日現在)で、平日開催の会議に出席できる人 員 各グループ8人
※下表参照 額 報酬：出席1回につき2千円 募 6月14日(月)

まで、「暮らしたいまち」を800字程度にまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号、希望するグループ名を明記のうえ、持参・郵送・ファクシミリ・電子メールのいずれかで問い合わせ先まで

※応募多数の場合は選考の上決定
問 市役所本庁舎行財政改革課
☎ 0857-20-3164
☎ 0857-20-3040

mailto:sougoukeikaku@city.tottori.lg.jp

グループ名	内容
①次代を担う人づくり	子育て、教育、コミュニケーション
②心豊かなまちづくり	人権尊重、生涯学習、文化
③自然と共生するまちづくり	自然環境、生活環境
④安全・安心なまちづくり	健康、福祉、医療、防災、防犯
⑤にぎわいのまちづくり	産業、観光、交通、情報化
⑥効率的で質の高い市政の推進	協働のまちづくり、行財政改革

小学校水泳教室

時 7月29日(木)〜8月1日(日) 全4日間▽午前の部：10:00〜12:00▽午後の部：14:00〜16:00
所 市民プール(吉成三丁目・市民体育館横) 対 市内の小中学生(3・4年生)で15歳泳げない児童 員 120人(午前・午後各60人)

容 15歳泳げること为目标とした実技指導 料 2000円(保険料)

※参加決定後、7月16日(金)までに左記問い合わせ先へ 持水着、タオル、ゴーグル 募 6月21日(月)〜25日(金) 8:30〜17:15の間に申込書に記入して左記問い合わせ先まで持参、その場での記入も可能(印鑑持参のこと)

※電話・ファクシミリ・郵送での申し込み不可。定員を超えた場合は抽選、定員に満たない場合は7月8日(木)までに申込者全員に参加案内を送付(抽選の有無は鳥取市ホームページに掲載、抽選は7月9日(金)14:00から市役所第2庁舎5階会議室にて公開実施。

【注意事項】○決定後のキャンセルは他の人への迷惑となりますのでお控えください。○テレビ・新聞などの取材が入る場合があります。○事故などについては、応急的な措置と保険の範囲内での対応となります。主催者側はそれ以外の責任は負いませんので、児童の健康管理を行ったうえで参加願います。

問 市役所第2庁舎4階体育課
☎ 0857-20-3337

少年少女ヨット・カヌー教室

時 7月3日〜7月31日の毎週土曜日(全5回) 13:30〜16:00

所 鳥取市B&G海洋センター艇庫(三津) 容 マリンスポーツ(ヨット・カヌーなど)の基本技術の指導 ▽講師：当センター指導員 対 小学3年生以上 ※健康であること 員 15人 料 2千円(保険料・税込み) 持水にぬれてもよい靴・上下服 募 6月1日(火)から、左記問い合わせ先まで ※定員になり次第締め切り

問 鳥取市B&G海洋センター
☎ 0857-28-5259

鳥取県要約筆記養成講習会

容 聴覚障がい者のコミュニケーション支援を行う要約筆記者を養成するための講習会(基礎課程)▽手書きコース▽パソコンコース

それぞれ①実技②聴覚障がい者福祉などに関する講義(厚生労働省要約筆記奉仕員養成カリキュラムに準じて実施) 対 高校生以上の聴覚障がい者などの福祉に理解がある人で、講習終了後に地域の要約筆記の会での活動を継続できる人 ※パソコンコースは入力ができる人 対 対象 時 7月10日(土)〜9月25日(土)までのおおむね毎週土曜日(10回) 13:00〜16:00

所 県民ふれあい会館(扇町) 料

医療費を大切に



医療費は年々増加しており、国保制度の運営は大変厳しい状況にあります。国保制度を安定して運営していくため医療費を大切にしましょう。国民健康保険（国保）の加入者の医療費は、納めていただいた保険料などでまかなわれます。医療費が増えれば、みなさんが医療機関で支払う負担額が増えるばかりでなく、保険料も高くなります。

普段から健康に気を配るとともに、次の点に心がけましょう。

- 重複受診は避ける。
- できるだけ診療時間内に受診する。
- 必要以上の薬を求めない。
- できるだけジェネリック（後発）医薬品の処方依頼する。
- 早期発見・早期治療のため、定期的に健康診断を受ける。
- かかりつけ医に日ごろから相談する。

倒産・解雇などにより離職された人は国民健康保険料が軽減されます

平成22年4月から、倒産・解雇などで職を失った失業者（非自発的失業者）の人に対する国民健康保険料の軽減制度が始まっています。※軽減を受けるには届け出が必要です。

【対象者】

平成21年3月31日以降に離職した65歳未満（離職時点での年齢）の人で雇用保険受給資格者証の離職理由が11、12、21、22、23、31、32、33、34の人 ※高年齢受給資格者および特例受給資格者の人は対象外

【軽減内容】

保険料の所得割を、失業（離職）から一定の期間において、前年の給与所得を100分の30として算定します。

【軽減期間】

離職日の翌日の属する月から、その月の属する年度の翌年度末まで（ただし、平成21年3月31日から平成22年3月30日に失業した人は、平成22年度末までが対象期間となります。）

【届け出方法】

国民健康保険証と雇用保険受給資格者証を持参のうえ、保険年金課（駅南庁舎1階20番窓口）または各総合支所市民福祉課で届け出を行ってください。

問い合わせ先

市役所駅南庁舎保険年金課 ☎ 0857-20-3485

毎月22日は「にこにこデー」です あいさつであつたかふれあいまちづくり

6月の「にこにこデー」は、用瀬町大村保育園で行います。

※あいさつ運動や心の健康劇などの実施については下記問い合わせ先までご連絡ください。

問い合わせ先 中央保健センター ☎ 0857-20-3194



ニコニコにこりあいさつマーク

20500円（テキスト代含む）
募 6月25日（金）までに所定の申込書を問い合わせ先へ郵送 ※
当日消印有効
問 特定非営利活動法人コミュニティ
 ケーシヨン支援センターふくろう
 中部事務所（〒6882-0881
 倉吉市宮川町188-9）
 ☎ 0858-27-2355

もろへつり道場指導者養成講座

容 子どもたちにもものづくりや科学技術を教える講師の養成講座▽
 必修科目：ものづくり基礎・指導
 法講座（3時間）▽選択科目（6
 講座から2講座選択、1講座2時

問 間）：機械系、伝統ものづくり、
 地場産業系、化学・物理系、電気
 系、生物系 ※一部変更となる場
合あり時 ▽6月12日（土）
 10:00～12:00（機械）13:00～
 15:00（伝統）▽6月13日（日）
 13:00～16:00（必修）▽6月15
 日（火）8:30～12:00（地場）
 ▽6月19日（土）10:00～12:00
 （化学・物理）13:00～16:00（必
 修）▽6月20日（日）10:00～
 12:00（電気）13:00～15:00（生
 物）**員** 各講座5人 **所** 鳥取市こ
 ども科学館（吉方温泉町三丁目）
料 無料 **募** 6月9日（水）まで

大学産学・地域連携推進機構）
 ☎ 0857-31-6777
 ☎ 0857-31-6708
 ✉ monodukuri@circulator-u.ac.jp

高血圧料理講習会
時 7月23日（金）9:30～13:00
所 さざんか会館3階 **員** 20人
料 500円（材料費）**持** エプロン、三角巾
問 市立病院栄養管理室
 ☎ 0857-53-7326

ヘルシー減塩教室

容 高血圧予防のための上手な減塩方法などについての学習 **時** 7月

9:16日（金）9:30～13:00
所 さざんか会館3階 **員** 各20人
 （先着順）**料** 無料 **持** エプロン、
 三角巾 **募** 6月3日（木）から
問 中央保健センター
 ☎ 0857-20-3192

**世界の料理教室
 （パキスタン料理）**
時 6月26日（土）10:00～13:00
所 国際交流プラザ（湖山町西一
 丁目）**容** ▽講師：ザフル・アハ
 メドさん **員** 10人 **料** 無料 ※材
 料費は自己負担
問 鳥取市国際交流プラザ
 ☎ 0857-31-3253