

将来の健康について考えてみませんか？

問 駅南庁舎健康づくり推進課 TEL 0857-30-8585 FAX 0857-20-3964

【生活習慣病とは】

生活習慣病は、食生活・運動・嗜好（飲酒や喫煙）などの生活習慣が発症・進行に関係しており、がん、心疾患（狭心症や心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血など）、糖尿病や慢性腎臓病などの病気が含まれます。生活習慣病予防のためには、日頃から適度に体を動かすことやバランスのとれた食生活、禁煙などが重要です。

さざんかスマート・ライフ Lab ～鳥取市生活習慣病予防教室～

日 時 (各日 9:20～12:00)	場 所	内 容
10月15日(木)	湖南地区公民館大郷分館	生活習慣病の講話、生活習慣の振り返り、生活習慣改善のための講話、目標設定など(各日同じ)
11月18日(水)	用瀬保健センター	
12月8日(火)	鳥取市医療看護専門学校	
令和9年1月20日(水)	Axis バードスタジアム	
令和9年2月9日(火)	福部町コミュニティセンター	
令和9年3月4日(木)	国府町コミュニティセンター	

事前に申し込みが必要です。※詳細は本市公式ウェブサイトをご確認ください。



Vitality 鳥取ウォーク (先着 200 人)

スマートフォン専用アプリ「Vitality」を使用してお得なチャレンジに参加してみませんか。住友生命の協力のもと実施します。15歳以上の本市または東部4町に在住・在勤・在学の方が対象です。



【申込期間】10月19日(月) 10:00～10月25日(日)

【実施期間】10月26日(月)～12月20日(日) ※詳細は本市公式ウェブサイトをご確認ください。

昨年に引き続き開催！働く世代のためのわくわく tottori ウォーク

【日 時】11月3日(火・祝) 11:00～15:30 【場 所】本通り・若桜街道ほか鳥取市木のまつりと同時開催します。職場の仲間や家族と会場を自由にウォーキング。歩数などに応じて表彰があります。参加無料。

申し込みはこちら▶



県民健康講座慢性腎臓病（CKD）講演会

問 鳥取県腎友会 TEL 0857-30-2727

【日 時】9月13日(日) 11:30～15:30 【場 所】鳥取県福祉人材研修センター

① CKD 健康相談：栄養士・薬剤師・保健師への相談コーナーを開設します。

② 講演会「慢性腎臓病の予防と治療について」講師：宗村 十潮さん（鳥取県立中央病院）

古代の鳥取に想いを馳せて

- 国史跡の梶山古墳壁画と枅本廃寺跡を公開します -

問 本庁舎文化財課 (58 番窓口) TEL 0857-30-8421 FAX 0857-20-3954



国史跡梶山古墳壁画一般公開について



玄室奥壁



【一般公開】
日時 10月3日(土)、4日(日)
9:00～16:00 ※雨天決行
場所 梶山古墳(国府町岡益)
内容 いなば国府ガイドクラブによる随時解説。特産品販売あり
料金 無料(予約不要)

梶山古墳は、昭和54年に国史跡に指定された、飛鳥時代の変形八角形墳です。また、死者を納める玄室には彩色壁画があり、中国地方で初めて確認された装飾古墳としても有名です。壁画の中央には、サケかコイと考えられる魚が描写されています。サケは故郷の川へ帰って卵を産むことから「再生」を、コイは高い滝を登り龍となるという古い言い伝えから「立身出世」を表すと言われています。このような想いがみとれる彩色壁画は、色の保護のため年に一度のみ公開しています。現代まで残る古代の人々の祈りを、ぜひその目でお確かめください。

同時開催！枅本廃寺跡特別公開



枅本廃寺跡



【特別公開】
日時 10月3日(土)
10:00～15:00 ※雨天決行
場所 枅本廃寺跡(国府町枅本)
内容 文化財課職員による随時解説
料金 無料(予約不要)

同時公開の枅本廃寺跡は、昭和10年に国史跡に指定された古代寺院跡で、7世紀末から約200年間にわたって存続しました。発掘調査により、塔が左右非対称に位置し、金堂と講堂の中心軸が揃わないという全国でも珍しい建物配置が明らかになりましたが、未だ多くの謎が残されています。具体的には、古代寺院からは必ずと言っていいほど出土する瓦が確認されていないこと、建立者や建立目的が不明であることなどが挙げられます。謎に包まれた枅本廃寺跡のロマンについて、この機会に詳しく学んでみませんか？