



募集

お手軽運動教室

ウエストがちよっと気になるあなた。運動が健康に良いと分かっている。でもなかなか実行できないあなた。体を動かす楽しさをいっしょに感じてみませんか。

時 左記の表の各日10:00～12:00

とき	内容
10月18日(木)	ストレッチ&筋力アップ体操、体力チェック
10月25日(木)	楽しく歩こうウォーキング
11月1日(木)	太極拳
11月8日(木)	ソフトエアロビクス

対 40～64歳の運動習慣のない人、腹囲が気になる人。所 さわやか会館(さざんか会館隣) 料 無料 員 25人程度 ※申込多数の場合は抽選のうえ決定 募 10月9日(火) まで 問 中央保健センター(さざんか会館内) ☎(0857)20-3195

バドミントン教室

対 初心者者の一般女性 時 11月5日(月)～29日(木)の間の毎週月・木

糖尿病料理講習会

曜日、9:30～11:30 所 市民体育館(吉成三丁目) 料 1500円(スポーツ保険料含む) 員 30人 募 10月3日(水)～17日(水)の間に受講料を添えて直接市民体育館まで 問 市民体育館 ☎(0857)24-5222

時 10月17日(水) 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

歩こう会10月定例会

時 10月14日(日) 8:00～16:10

容 鳥取駅《集合》H列車 H松崎駅～野花～長和田～羽衣石川沿い～羽衣石城跡～松崎駅 H列車 H鳥取駅《解散》(歩行距離約7.5km) 料 1140円(交通費) ※弁当や水筒、雨具は各自で用意ください。 問 歩こう会事務局 ☎(0857)23-17930

職場におけるセクシュアルハラスメント防止セミナー

対 団体・企業などの事業主・人事労務担当者・セクハラ相談担当者など 時 11月13日(火) 13:30～15:30 所 ホール(プスターとつとり)(永楽温泉町) 容 ▽講演・職場におけるセ

クハラの問題などの基本的事項／男女雇用機会均等法に沿った防止策など【講師】(財)21世紀職業財団鳥取事務所 雇用管理アドバイザー 亀井玉美さん▽VTR視聴・相談・苦情への対応▽事例紹介 員 30人(先着順) 料 無料 募 10月5日(金)～31日(水)の間に左記問い合わせ先まで 問 (財)21世紀職業財団鳥取事務所 ☎(0857)29-0314

大人の初心者ヨットスクール

時 左記の表の各日14:00～16:00

とき	内容
10月14日(日)	ヨットに関する基礎知識・基本操作についての講習
10月21日(日)	タッキング(風上への方向転換)の練習
10月28日(日)	ジャイビング(風下への方向転換)の練習

対 ヨット初心者 ※水にぬれてもよい靴・防寒服を用意してください。 所 鳥取市B&G海洋センター(三津) 料 2500円(保険料・税込) 員 10人 問 鳥取市B&G海洋センター ☎(0857)28-5259

初心者テニス教室

時 10月19日(金)～12月14日(金)の間の毎週金曜日(全8回、11月23日は休み)、各日10:00～12:00 対 テニス初心者 ※ラケット・体育館

鳥取地域の一斉清掃は10月21日(日)です

みんなでごみのない美しいまちに

- ◆びん・缶・プラスチック等の分別を徹底してください。
- ◆家庭一般ごみとは別に分けて、町内会で決められた位置に出してください。
- ◆家電製品や大型ごみ、タイヤ、バッテリーなどは出さないでください。

問い合わせ先 鳥取市市民運動推進協議会(市役所本庁舎協働推進課内) ☎(0857)20-3182

第17回市民けんこうウォーク

用シューズを用意してください。 所 鳥取市B&G海洋センター体育館(三津) 料 3000円(保険料・税込) 員 20人 問 鳥取市B&G海洋センター ☎(0857)28-5259

時 11月3日(土・祝) 9:00～12:30 容 ▽会場・鳥取市賀露町(全長5km、所要時間90分) ▽集合場所・鳥取賀露かにつこ館前広場 ▽持ち物・タオル、飲み物 料 無料 員 300人 募 10月15日(月)までに各地区健康づくり推進員または中央保健センター(さざんか会館内) ☎(0857)20-3194

(財) 21 世紀職業財団・男女共同参画センター 共催

なりたい自分になる！
再就職・起業へはじめての一步

	とき	内容
第 1 回	11 月 2 日 (金) 10:00～12:00	何からはじめればよい？ 最初の一步の踏み出し方
第 2 回	11 月 10 日 (土) 10:00～12:00	タダで資格・技能を身につける 方法
第 3 回	11 月 16 日 (金) 10:00～12:00	90 分で分かる！ 再就職・起業の傾向と対策
第 4 回	12 月 1 日 (土) 10:00～12:00	私のチャレンジ！ 再就職・起業 - 成功談・失敗談
第 5 回	12 月 7 日 (金) 10:00～12:00	私を魅せる！ 面接・自己 PR の必勝法
第 6 回	12 月 14 日 (金) 10:00～16:00	前半：鳥取県の雇用情勢・求人動向 後半：再就職で成功する応募書類 の書き方

講 師：

第 1～5 回 来田裕子さん (なにわ女性起業の会代表)

第 6 回 前半：ハローワーク鳥取職員
後半：佐々木満里子さん (キャリアカウンセラー)

ところ：男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」
(福祉文化会館内)

対象者：市内に在住、または通勤・通学している女性
受講料：無料

定 員：30 人 (先着順)

募集期間：10 月 5 日 (金) 8:30 ～

※ 1 歳から小学校就学前までの幼児をお預かりします。
申込時に予約ください (無料)。

申込み：鳥取市男女共同参画センター (輝なんせ鳥取/
福祉文化会館内) ☎(0857) 24-2704

男女共同参画登録団体

／活動紹介 Vol.6

『鳥取市むつみカレッジ』～積極的に社会活動を

昭和 54 年から「働く婦人の家利用者協議会」として
生涯学習活動に取り組んできており、平成 14 年の鳥取
市男女共同参画センターの設立に伴って「鳥取市むつ
みカレッジ」と名称変更し、現在にいたっています。

あらゆる面でよりよい人間関係をつくるため、社
会活動に積極的に参加協力することをモットーとし、
500 人の会員が資質向上を図りながら地域の活性化を
目標として学習しています。

講演会や文化祭の開催

定期的な学習のほか、年 2 回の講演会の開催、
広報紙「新生むつみ」の発行、秋の文化祭の開催
などの活動を行っています。

秋の文化祭には 2 日間で延べ 2000 人の来場者
があり、毎年盛大に開催しています。

問い合わせ先 鳥取市男女共同参画センター (輝なんせ鳥取/
福祉文化会館内) ☎(0857) 24-2704

グーテン ターク

Guten Tag!

ミヒャエル・シュルツです



ドイツ担当の国際交流員として、ミヒャエル・シュルツさんが着任しました。ハーナウ市との姉妹都市交流をはじめ、市民を対象としたドイツ語講座、小中学校や公民館での講演などを通じて国際交流を進めていきます。

問い合わせ先

市役所本庁舎企画調整課 ☎(0857)20-3154

国際交流プラザからのお知らせ

ドイツ語入門講座受講生募集

★と き 10 月 20 日 (土) から毎週土曜日
13:30 ～ 15:30 (全 10 回)

★ところ 鳥取市国際交流プラザ (湖山町西一丁目)

★講 師 ミヒャエル・シュルツ さん (鳥取市国際交流員)

★定 員 30 人

★受講料 無料 (教材費は自己負担)

世界の料理教室 (ネパール料理)

★と き 10 月 25 日 (木) 10:00 ～ 13:00

★ところ 鳥取市国際交流プラザ (湖山町西一丁目)

★講 師 クンワール・ガネッシュ さん

★定 員 10 人

★受講料 無料 (材料費は自己負担)

問い合わせ先

鳥取市国際交流プラザ ☎(0857)31-3253

緊急地震速報

10 月 1 日からスタート！

「緊急地震速報」をご存じですか？

地震による強い揺れが始まる数秒～数十秒前に、強い揺れが来ることをお知らせすることで被害の軽減をめざす、気象庁による新しい地震情報です。

まずは身の安全を確保することが大切です！

震源に近い観測地で地震を検知し、直ちに震源や規模を推定し、各地域に大きな揺れが迫っていることをお知らせするため、震源に近いところでは間に合わない場合もあります。

しかしながら、身を守るために数秒～数十秒の猶予を有効に使い、被害を最小限に食い止めることはできます。

家庭では…

頭を保護し、丈夫な机の下などに隠れましょう。あわてて外へ飛び出してはいけません。

人が大勢いる施設では…

あわてて出口に走り出さないように！必ず係員の指示に従ってください。自分勝手な行動をとると自分の避難も遅れます。

自動車の運転中は…

あわててブレーキをかけないでください。ハザードランプを点灯し、揺れを感じたらゆっくり停止してください。

問い合わせ先 鳥取地方気象台 ☎(0857) 29-1313
／市役所本庁舎危機管理課 ☎(0857) 20-3127