



募集

いきいき女性塾

対 市内に在住または通勤、通学している女性 ※1歳から小学校就学前までの幼児を無料でお預かりします。申し込み時にご予約ください。 **員** 各30人 ※定員になり次第締め切り **料** 無料

【第1回】

時 平成22年1月13日(水) 13:30～15:00 **所** 福祉文化会館2階会議室 **容** 若返り脳活フィットネス〈脳刺激運動〉や〈バランス運動〉、〈笑い〉が体を若返らせる!! 〈目からうろこ〉の「実践」と「コミュニケーション」で明るい年明けをお届けします▽講師…岡崎正子さん(財団法人日本体育協会公認エアロビクスC級スポーツ指導員) **持** 水分補給用ドリンク、タオル、室内用シューズ ※運動しやすい服装でおいでください。

【第2回】

時 平成22年1月20日(水) 13:30～15:00 **所** 男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」(西町二丁目福祉文化会館内) **容** 聞けばわかる女性のための法律相談々さまざま問題について、聞いて、知って、学びます▽講師…松本美恵子さん(ゆうわ総合法律事務所 弁護士)

問 男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」
(0857) 24-2704

鳥取市ボランティア・市民活動センターの講座

はじめてみませんか?
ボランティア入門講座

とき	12/2(水)	12/10(木)	12/15(火)
とき	14:00～15:15	19:00～20:15	10:30～11:45
ところ	市民活動拠点アクティブとつとり会議室(富安二丁目104-2 ささんか会館2階)		
内容	ボランティアの基本的知識、募集情報紹介、NPOについてなど		

NPO法人設立
アドバイス講座 in 青谷

とき	12/12(土)	13:30～15:00
ところ	青谷町老人福祉センター(青谷町露谷53-5)	
内容	NPO法人になるための手続き、運営方法など	

市民活動団体のための
助成金アドバイス講座

とき	12/12(金)	12/18(火)
とき	19:00～20:15	14:00～15:15
ところ	市民活動拠点アクティブとつとり会議室(富安二丁目104-2 ささんか会館2階)	
内容	助成金の探し方、申請方法、助成金情報の紹介など	

料 無料 **募** 希望する講座の前日までに問い合わせ先へ

問 鳥取市ボランティア・市民活動センター

動 センター
(0857) 29-2228

市民体育館主催の教室

対 一般男女 **募** 12月7日(月)～21日(月)の間に、受講料を添えて直接問い合わせ先まで

【東洋美容でデトックス教室】

時 平成22年1月13日～2月24日の毎週水曜日(全5回) 13:30～15:00 ※1月20日と2月3日は休み **所** 市民体育館会議室(吉成三丁目1-1) **容** 経絡マッサー

シなど自分でできるデトックス方法▽講師…田中真奈美さん(健康運動指導員) **員** 20人 ※定員になり次第締め切り **料** 2500円 **持** 上履き、置き鏡、飲料水(500ミリリットル)

【やさしいエアロビ&ストレッチ教室】

時 平成22年1月14日～2月25日の毎週木曜日(全6回) 10:00～11:15 ※2月11日は休み **所** 市民体育館アリーナ(吉成三丁目1-1) **容** 強く、しなやかな筋肉・体づくり▽講師…Fittness Jaa-んくる **員** 35人 ※定員になり次第締め切り **料** 2100円(保険料・税込み) **持** 体育館シューズ

【硬式テニス教室(初級程度)】

時 平成22年1月18日～3月8日の毎週月曜日(全8回) 13:30～15:30 **所** 市民体育館アリーナ(吉成三丁目1-1) **容** 硬式テニスの基礎的な技術の修得▽講師…株式会社ワコーテニス指導員 **員** 25人 ※定員になり次第締め切り

料 4200円(保険料・税込み) **持** 体育館シューズ、ラケット **問** 市民体育館
(0857) 24-5222

硬式テニス教室

時 △初心者コース…平成22年1月18日～3月8日の毎週月曜日(全8回) 10:00～12:00▽中級者コース…平成22年1月14日～3月11日の毎週木曜日(全8回) 10:00～12:00 ※2月11日は休み **所** 鳥取市B&G海洋センター(三津107-2) **員** 各20人 ※定員になり次第締め切り **料** 各3千円(保険料・税込み) **持** 体育館シューズ、ラケット **募** 12月1日(火)より募集開始 **問** 鳥取市B&G海洋センター
(0857) 28-5259

コラボ企画イベント参加団体

容 展示(絵画、工芸など)、発表(音楽、舞踊など)、体験教室など、市

鳥取市雇用創造協議会

● 12月・1月開催講座

日時	講座内容	会場	定員
12/12(土)、13(日) 9:30～16:30	起業プラン作成 研修	県立図書館 小研修室	20人
12/16(水)、17(木) 13:00～17:00	地域ブランドクリ エーションセミナー	鳥取商工会議 所ビル 会議室	20人
1/14(木)、15(金) 9:30～16:30	プレゼンテーション 技能習得セミナー	県民ふれあい会 館 PC 研修室	20人
1/27(水)、28(木) 9:30～17:00	おもてなし マナー向上講座	県民ふれあい 会館 中研修室	20人

受講料 無料

申し込み 各講座の初回開催日の1週間前までに、電話・ファ
クス・電子メールのいずれかで問い合わせ先へ

※ホームページ <http://www.tottori-koyou.com>

● 合同企業説明会

日時	会場	参加予定企業
12/8(火) 13:30～16:00 (受付 13:00～)	とりぎん文化会館 展示室	20社程度

※事前の申し込みは必要ありません。

問い合わせ先 鳥取市雇用創造協議会(市役所第2庁舎
経済戦略課) ☎(0857) 20-3214 ☎(0857)
20-3046 ✉ tottori-koyou@city.tottori.tottori.jp

水道管の凍結対策を！

気温が氷点下になると、水道管や蛇口が凍って水が出
なくなったり、水道管が破裂したりすることがあります。

風当たりの強い場所の水道管や、露出した水道管な
どは保温材や布を巻き、ぬれないようにビニールで覆う
といった工夫をして、十分な凍結対策を施してください。

また、就寝の前に蛇口から少しずつ水を出しておく
と、夜間や早朝の冷え込みの際に凍結しにくくなります。た
まった水は捨てずに洗濯などに使いましょう。

【凍ってしまったら】

自然に溶けるのを待つか、凍った
部分に布やタオルをかぶせて、その
上からぬるま湯をかけてゆっくり溶か
してください。

※熱湯をかけると破裂やひび割れの恐れがあります。

問い合わせ先 水道局工務課 ☎(0857) 53-7946



さいふに節約して 地球温暖化防止

第14回 リビング編 エアコンの暖房は20℃に

外気温が6℃の時に、暖房設定温度を21℃から20℃に
下げると、年間で、

電気を53.08kwh、CO₂を24.0 kg、財布に約1170円

エコできます。

省エネのコツ

寒いからといって設定温度を上げず、着るものを工夫
して暖をとりましょう。カーディガンで+2.2℃、ひざか
けで+2.5℃、靴下で+0.6℃、体感温度が上がります。

※「New 家庭の省エネ大辞典」より

問い合わせ先 市役所本庁舎環境政策課 ☎(0857) 20-3176

第5期鳥取市観光大学受講生

時▽開校式…平成22年1月13日
(水)▽座学…平成22年1月13日
▽27日の毎週水曜日(全3回)▽

☎(0857) 39-2555

民間交流ホールで実施できるイベン
ト **対** パレットとつとり市民交流
ホールと協同してイベントを実施
できる団体やグループ **募**▽第1
次締切…12月15日(火)▽第2次
締切…平成22年2月20日(土)※
詳しくは、問い合わせ先に設置し
ている募集要項をご覧ください。
問 パレットとつとり市民交流ホ
ール

現地巡り…平成22年2月3日
(水)、9日(火)、17日(水)の
全3回▽観光マイスター認定試
験…平成22年2月24日(水)※筆
記・面接試験▽マイスター授与
式…平成22年3月10日(水) **所**
とりぎん文化会館ほか **対** 本市
の観光ガイドに興味がある市民
員 60人 **料** 5千円 **募** 12月18日
(金)までに、受講申込書を問い
合わせ先まで **※申込書は問い合
わせ先に設置しています。**
問 鳥取市観光協会(新町103)
☎(0857) 26-0756
☎(0857) 29-1000

社会人も大学生

放送大学学生募集中！

放送大学は、「いつでも、どこでも、誰でも学べる」
正規の通信制大学(生涯学習機関)です。幅広い分野
の科目(300科目以上)の中から、希望するものを自
由な時間にテレビ放送などで学習できます。

★平成22年度第1学期(4月入学)の学生を募集し
ています。お気軽に問い合わせください。

◇出願受付期間 平成22年2月28日(日)まで

問い合わせ先 放送大学鳥取学習センター(市役所駅
南庁舎5階) ☎(0857) 37-2351

ホームページ <http://www.u-air.ac.jp>

リファレンいなば

リサイクルファクトリー 12月スケジュール



内容	日時	定員	費用
オリジナルメッセージカード	1日(火) 10:00～12:00	20人	無料
裂き織り	8日(火)、19日(土) 10:00～15:00	3人	実費
余り布でマイバッグ作り	9日(水) 10:00～15:00	10人	無料
健康布ぞうり	10日(木) 10:00～15:00	10人	100円

※詳しくは電話でお問い合わせください。上記以外の体験講
座や外部出張も行います。お気軽にご相談ください。

申し込み・問い合わせ先

リファレンいなば(伏野 2220) ☎(0857) 59-6026