

## 山陰海岸ジオパーク 学ぼうよ！楽しもうよ！体験しようよ！

問い合わせ先 市役所第二庁舎鳥取砂丘・ジオパーク推進室  
☎ 0857-20-3036 📠 0857-20-3046 📧 geosakyu@city.tottori.lg.jp

### 豆知識

#### ●ジオパークって何？

ジオパークとは、美しい地質遺産を複数含む自然公園の一つです。これらの大地の恵を教育、観光、産業などに活かし、地域の活性化を目指します。

#### ●「山陰海岸ジオパーク」ってどこからどこまでなの？

山陰海岸国立公園を中心として東は京丹後市から西は鳥取市の白兎海岸までの東西約 110 ㎞、南北最大 30 ㎞のエリアです。本市では、鳥取砂丘、湖山池、雨滝、扇ノ山などがエリアに含まれます。

#### ●「山陰海岸ジオパーク」の特徴は？

かつて日本列島は、アジア大陸の一部でした。そして、大陸の東縁が割れて日本海ができ、その後、火山活動、地殻・海面変動によって現在の地形ができました。そんな地球の物語とロマン、風土と人々の暮らしが体感できます。

### ご利用ください

#### 出前講座

##### ・ジオツーリズム講師（現地案内人）派遣

地域での研修会、学校での授業などへの専門講師の派遣、また、現地へ出かけて、ジオツーリズムや現地研修を行う場合、現地案内人を派遣します。

#### ジオツーリズム・現地研修のバスの手配

地域や職場の現地研修に、市および市社会福祉協議会の公用バスを運行します。また、公用バスが予約済みで運行できない場合、民間貸し切りバス借り上げ料の一部助成もありますのでご相談ください。

#### ジオツーリズム施設での体験学習

【鳥取砂丘ジオパークセンター】 9:00～17:00

ところ：福部町湯山（鳥取砂丘市営駐車場内）

☎ 0857-23-7652

【湖山池情報プラザ】 10:00～16:00

ところ：高住（青島大橋のたもと）

☎ 0857-31-2900

※パンフレットなども提供しています。詳しくは問い合わせ先までご連絡ください。

## 鳥取市民会館がリニューアルオープンします！

### 問い合わせ先

市役所本庁舎文化芸術推進課 ☎ 0857-20-3226

老朽化のため工事を行っていた市民会館が、7月29日（木）にリニューアルオープンします。耐震性の確保に併せ、1階客席の座席を大きめにするなど、快適に過ごしていただけるよう改修しました。

当日は、下記のとおりイベントを行いますので新しくなった市民会館にぜひお越しください。

### リニューアルオープン記念音楽会

と き 7月29日（木）13:00～14:30

ところ 市民会館 大ホール

#### 内容

「うたと楽器とおはなしでつづる名曲コンサート」

第1部：この曲知ってる？～どこかで聴いたあの音楽～

第2部：とびだす絵本オペレッタ～グリム童話「赤ずきん」より～

第3部：合唱でつづる岡野貞一の名曲

※入場無料（要整理券。上記問い合わせ先まで）

※当日先着 300人に記念グッズをプレゼント

#### ◇お披露目会

と き 7月29日（木）14:45～

内容 館内見学、改修経過や内容の説明など

問い合わせ先 鳥取市民会館 ☎ 0857-24-9411

鳥取市民会館リニューアル記念事業

### レニングラードサーカス

スリルと驚異のテクニク、笑い、そして洗練された美しさ。レニングラード国立舞台サーカスの楽しさをぜひ会場でお楽しみください。

と き 8月2日（月）1回目 12:30 開演  
2回目 15:00 開演

ところ 市民会館 大ホール

入場料 2500円（指定席）

プレイガイド 市民会館、市文化センター、とりぎん文化会館など

鳥取オペラ協会公演

### モーツァルト歌劇「フィガロの結婚」

と き 8月29日（日）14:00 開演

ところ 市民会館 大ホール

入場料 A席（1・2階）3000円（自由席）

B席（3階）1500円（自由席）

プレイガイド 市民会館、とりぎん文化会館など

# 元気でいきいき介護予防！ 第2回

問い合わせ先 市役所駅南庁舎高齢社会課 ☎0857-20-3453  
各地域包括支援センター・各総合支所市民福祉課 (☎16 ページ)

## 健やかに日常生活を送るために… 介護予防のすすめ

介護が必要な状態になる主な原因は、脳血管疾患(脳卒中)などの「生活習慣病」といわれる病気の他に、高齢による衰弱や転倒・骨折、食欲低下、意欲低下などの「老年症候群」があります。要介護状態となる原因の半数以上がこの「老年症候群」で、中でも高齢による足腰の虚弱化は、介護を必要とする原因の3分の1以上を占めています。

足腰が弱る原因の多くは、使わないことで機能が低下するものです。適度な運動により筋力が向上することは、研究で明らかにされています。

介護予防のための運動は、自分の体の状態を知り、無理なく足腰を鍛えることを目的としています。下記の質問で3点以上になった人は、自分に合った運動を探してみましょう。

① 手すりや壁につたわずに階段を昇っていますか	はい(0点)・いいえ(1点)
② 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい(0点)・いいえ(1点)
③ 15分くらい続けて歩けますか	はい(0点)・いいえ(1点)
④ この1年間に転んだことがありますか	はい(1点)・いいえ(0点)
⑤ 転倒に対する不安は大きいですか	はい(1点)・いいえ(0点)

※心臓病や骨折、膝の痛みなどで、医師から運動を制限されている場合は、運動を控えてください。

### おたっしや教室

65歳以上の人(要支援・要介護者を除く)を対象に実施している、医療機関での生活機能評価の結果、運動機能・口腔機能など生活機能の低下があり、介護予防が必要と判定された人を対象に、「おたっしや教室」を実施しています。

**内容** 筋力向上や転倒予防に効果のある介護予防トレーニング、食生活栄養相談、歯と口の機能向上などの講義と実技指導

**回数** 半年間で全12回(1回約2時間)

**会場** さざんか会館など市内4カ所

**参加費** 無料(希望者には送迎あり)

※医療機関で生活機能評価を受けるには、予約、受診券が必要です。

## 鳥取砂丘 Vol.2 砂の美術館通信

問い合わせ先 鳥取砂丘情報館サンドパルとっとり  
☎0857-20-2231 ☎0857-20-2232  
公式ホームページ <http://www.sand-museum.jp/>

### オリジナル商品も続々登場!

昼間はアフリカの動物や大自然の圧倒的な迫力、夜はライトアップで幻想的な世界を見せる砂像の数々。砂の美術館では、連日驚きと感嘆の声が上がっています。

その砂の美術館に、オリジナルのお土産物ができました。チョコレートにTシャツ・ポロシャツなど、目を引く商品が続々登場しています。



会期：平成23年1月10日(月)まで  
時間：9:00～20:00

料金：大人500円 小中高生300円

※団体割引あり、障がい者手帳など所持者無料

※天候不良などの場合を除き、会期中は無休



人気沸騰中!? ”砂チョコ”

オリジナルデザイン  
Tシャツ

夏休みの特別イベントを開催予定です。詳しくはとっとり市報8月号でお知らせします!