

### 整骨院・接骨院の受けかた



問 本庁舎保険年金課  
☎ 0857-30-8222 ☎ 0857-20-3906

整骨院・接骨院など、国家資格を持つ柔道整復師が施術を行う施設は医療機関ではありませんので、国民健康保険が使える範囲が限られています。

#### ■保険適用となる場合

骨折・脱臼（応急手当の場合を除き、医師の同意が必要）捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）  
※同じ負傷で、医療機関での治療と柔道整復師での施術を同時に受けた場合は、柔道整復師の施術は全額自己負担になります。

#### ■保険適用とならない場合

- 日常生活のなかの疲れ（筋肉疲労）や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 神経痛（リウマチ・慢性関節炎など）
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 加齢による腰痛や五十肩の痛み
- 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- 交通事故の場合
- 業務上の負傷の場合

#### ■施術を受ける時の注意事項

- 負傷原因を正確に伝えましょう。
  - 療養費支給申請書の内容をよく確認してから署名しましょう。
  - 領収書は必ずもらって保管しておきましょう。
- ※長期間施術を受けても痛みが続く場合は、負傷が原因ではなく、病気などが原因とも考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

### 「医療費のお知らせ」は大切に保管しましょう

問 本庁舎医療費適正化推進室  
☎ 0857-30-8227 ☎ 0857-20-3906

医療費のお知らせは、申告の時に、医療費控除を受ける際の添付書類として使用することができます。申告に使われる人は大切に保管をお願いします。  
国民健康保険被保険者には、年に4回（7月、10月、令和3年1月、2月）発送（予定）しています。

### 鳥取運輸支局からのお知らせ 安全確保と環境保全是車の点検・整備が必要です



問 中国運輸局鳥取運輸支局 検査・整備・保安担当  
☎ 0857-22-4110

日常点検や定期点検は車のトラブルを防ぐだけでなく、地球温暖化の原因であるCO<sub>2</sub>の削減にもつながります。特に、長くご使用の車は、細やかな点検が欠かせません。日頃から車の健康管理を心がけましょう。

### ポイント獲得ウォーク 山陰海岸ジオパークトレイル 2300メートル完成記念企画

問 山陰海岸ジオパーク推進協議会  
☎ 0796-26-3783  
https://sanin-geo.jp/play/geotrail

今年2月に完成した、山陰海岸ジオパークトレイルのコース内に設けられたチエックポイントとともに自撮りし、歩いたコースに応じてポイントを獲得。たまったポイントは、エリア内の協賛施設などで利用できるキャンペーン。詳しくはホームページをご覧ください。時 10月1日（木）11月30日（月）

### 救急救命講習会

問 消防局警防課  
☎ 0857-23-2303  
時 11月8日（日）13:00～16:00  
所 鳥取県東部広域行政管理組合消防局2階救急研修室（吉成） 容 個人で参加できる救急救命講習会 料 無料

### 10月1日は「法の日」です

問 鳥取地方検察庁企画調査課  
☎ 0857-22-4160  
10月1日からの1週間は「法の日週間」です。検察庁では、庁舎内の見学と、検察庁の業務・裁判員制度の説明を随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

### 鳥取市くらしの便利帳

問 (株) サイネックス  
☎ 0857-53-7267  
☎ 0857-53-7269  
問 本庁舎広報室  
☎ 0857-30-8008  
☎ 0857-20-3040

本市では、市役所の窓口、各種手続きなどの行政情報や役立つ地域情報などを保存版としてまとめた情報冊子「鳥取市くらしの便利帳」を（株）サイネックスとの官民協働事業により発行します。来年の3月頃に市民のみなさんにポスティングによる全戸配布をお届けする予定です。

#### 【事業者のみならずへ】

発行にあたり、「鳥取市くらしの便利帳」に広告を掲載していただける広告主を募集します。また、広告掲載のお願いに、(株)サイネックスが事業所を訪問しますので、発行へのご理解とご協力をよろしくお願いします。

### 募集

#### 鳥取市差別のない人権尊重の社会づくり協議会委員

問 本庁舎人権推進課  
☎ 0857-30-8071  
☎ 0857-20-3945  
mailto:inken@city.tottori.jp

### 若手社員職場定着促進のための研修会

問 鳥取市雇用促進協議会事務局（経済・雇用戦略課内）  
☎ 0857-30-8284  
☎ 0857-20-3947  
内 若手社員と中堅社員が、お互いの考えを共有し相互理解しながら、双方のコミュニケーションスキルアップにつながる方法について学ぶ。※若手社員3回、中堅社員3回のシリーズ研修  
時 ▷若手：①10月19日（月）②11月19日（木）、▷中堅：①10月20日（火）②11月20日（金）、▷合同研修：③12月3日（木）または4日（金）13:30～16:30  
所 ▷若手社員：入社後概ね3年程度、▷中堅社員：部下・後輩を育成する担当者または管理職 ※オンライン（Zoom）での開催につきネットワーク環境が必要 員 各15人  
料 無料 募 本市公式ホームページ（電子申請）で申込み ※詳しくは本市公式ホームページをご覧ください。



月3日（木）または4日（金）13:30～16:30  
所 ▷若手社員：入社後概ね3年程度、▷中堅社員：部下・後輩を育成する担当者または管理職 ※オンライン（Zoom）での開催につきネットワーク環境が必要 員 各15人  
料 無料 募 本市公式ホームページ（電子申請）で申込み ※詳しくは本市公式ホームページをご覧ください。

問 差別のない人権尊重の社会づくりを推進するための事項についての調査、審議 ▷任期：委嘱の日から2年間 ▷会議の開催：年2回程度 対市内在住の20歳以上（令和2年10月31日現在）の人で平日開催の会議に出席可能な人 員 3人 額 7千円/出席1回 募 10月20日（火）必着で、「人権尊重の社会」づくりについて」をテーマに800字程度にまとめ、住所・氏名・生年月日・職業・電話番号を明記のうえ、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。 ※選考のうえ決定

### 市営合葬式墓地の使用者

問 本庁舎生活環境課  
☎ 0857-30-8083  
☎ 0857-20-3918  
所 第一いなば墓苑（古郡家地内）の合葬式墓地使用者募集  
●納骨一体あたりの使用料 10万円  
また、令和2年10月から、希望により故人の氏名、生年月日、命日を刻字した記名板設置サービスを開始。  
記名板1枚あたりの使用料 5万円  
※詳細・申請受付は、問い合わせ先まで  
山陰海岸ジオパーク推進協議会  
トレイル入門ウォーク  
山陰海岸ジオパーク  
トレイルを歩いてみよう

### 「輝なんせ鳥取基礎講座」 幸せになるワーク・ライフ・バランスを！心がすうっとラクになる方法 私が元気になる新習慣

問 男女共同参画センター「輝なんせ鳥取」（鳥取大丸5階）  
☎ 0857-24-2704  
時 10月24日（土）10:00～11:30  
所 男女共同参画センター研修室  
容 元気になれる新習慣を提案、アドバイスしてもらい、幸せになれるワーク・ライフ・バランスを。▽講師：来田裕子さん（鳥取県男女共同参画登

https://sanin-geo.jp/play/geotrail  
全線2300メートルの山陰海岸ジオパークトレイルのコースの一部を地元ガイドと一緒に歩く初心者向け入門ウォーク  
①10月10日（土）：京丹後コース（夕日ヶ浦浜詰〜小天橋）②10月17日（土）：城崎コース（城崎マリンワールド〜北前館）③10月31日（土）：新温泉コース（諸寄漁港〜加藤文太郎記念図書館）④11月7日（土）：鳥取コース（久松公園〜鳥取城跡） ※詳しくはホームページをご覧ください。 員 各40人程度 ※要申込み、中学生以下は保護者同伴

### いなばの〜んびり歩〜りや!!

問 河原城風土資産研究会  
☎ 0858-85-0046  
☎ 0858-85-1946  
「パワートレッキング」修験道の霊山高山に登ろう!!  
時 10月11日（日）8:45～13:30  
所 河原町北村権現の森 容 植物・地質・歴史の解説付きで新ルートを歩きます。 員 10人程度 ※要申込み  
料 500円 ※保険・こばさま付持長袖、長スポン、飲み物、雨具など  
「体験観光」黒豆とマコモダケの収穫  
時 10月18日（日）9:00～13:30  
所 河原町弓河内 容 生産者の畑で収穫後、試食 員 5人程度 ※要申込み 料 1600円 ※お土産付  
持 動きやすい服装靴、軍手、飲み物、雨具など

### 職業訓練の受講生

問 ハローワーク鳥取  
☎ 0857-23-2021（42#）  
「ビジネスパソコン基礎科」  
時 10月29日（木）～令和3年1月28日（木） 所 ナレッジサポート湖山校  
対 就職を希望される人 員 15人  
料 無料 ※テキスト代などの実費は自己負担 募 10月16日（金）12:00まで