

## リファレンス いなば

リサイクルファクトリー1月スケジュール

リファレンス いなば

0857-59-6026

開館時間：10:00～16:00

休館日：月曜日（月曜日が祝日の場合は翌平日）  
1月1日（木・祝）～3日（土）

| 体験講座     | 日 時               |
|----------|-------------------|
| アームカバー   | 8日（木）10:00～12:00  |
| PPバンドの籠  | 15日（木）10:00～15:00 |
| 健康布ぞうり   | 23日（金）10:00～15:00 |
| サコッシュバッグ | 28日（水）10:00～15:00 |

参加申込

1月4日（日）10:00～（先着順）

※持ち物など、詳しくはお問い合わせください。

※上記以外の体験講座や出張講座も行います。

お気軽にご相談ください。

## 安全確保と環境保全は クルマの点検・整備から

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クルマ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、長くご使用のクルマには、細やかな点検が欠かせません。日頃からクルマの健康管理を心がけましょう。

日常点検

自動車を使用している中で、走行距離や運行状態などから判断し、適切な時期に点検を行うことが必要です。

定期点検

安全確保・環境保護の観点から、自家用乗用車については、1年ごとに定期点検を実施しなければなりません。

## 林業退職金共済制度

（独）勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業本部

03-6731-2889

03-6731-2890

<https://www.rintaikyo.taisyokukin.go.jp/>

林退共は、林業界で働く人のために国が作った退職金制度です。以前林退共に加入していた人で、退職金請求手続きをした心当たりのない人は、退職金を受け取っていない可能性があります。お問い合わせください。

## 図書館だより

休館日：毎週火曜日、毎月最終の木曜日

0857-27-5182

0857-27-5192

開館時間 9:00～19:00（土・日曜は17:00まで）

0857-37-6036

開館時間 10:00～18:00

0858-87-2702

開館時間 10:00～18:00

親子で一緒に楽しむ講座 おかねのはなし

と き 1月12日（月・祝）10:30～11:30

と ころ 中央図書館多目的ホール

講 師 木村美紀さん  
（ファイナンシャルプランナー）

対 象 小学生の子どもと保護者

定 員 10組

※要予約・先着順

ちいさい子どものためのわらべうた・冬

と き 1月22日（木）11:00～11:30

と ころ 中央図書館多目的ホール

講 師 わらべうたの会「ゆなの木」

対 象 0～3歳の子どもとその保護者・プレママ・プレパパ

定 員 10組

※要予約・先着順

休館日のお知らせ（特別資料整理のため）

1月19日（月）～23日（金）気高図書館

1月27日（火）～30日（金）青谷図書室

## 鳥取市ボランティア・ 市民活動センターの案内

鳥取市ボランティア・市民活動センター

0857-29-2228

<https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/>

■今月の講座・相談会

はじめてみませんか？ボランティア入門講座

|          |  |
|----------|--|
| と き（要予約） | 1月16日（金）15:00～16:00<br>1月27日（火）10:00～11:00 |
|----------|--|

NPO・市民活動お悩み相談会

|          |   |
|----------|---|
| と き（要予約） | 1月13日（火）10:00～11:00<br>1月21日（水）16:00～17:00<br>1月26日（月）14:00～15:00 |
|----------|---|

所 さざんか会館1階  
市民活動拠点アクティブとっとり

※日時については、ご希望に沿って実施することも可能です。ご相談ください。

## 施術を受ける時はご注意を

本庁舎保険年金課（9番窓口）

0857-30-8222

0857-20-3906

■整骨院・接骨院の受け方

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、必ず自分で署名しましょう。

・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。

■はり・きゅう・マッサージの受け方

はり・きゅうおよびあんま・マッサージの施術には、医療上必要があると医師が認めた場合に限り、健康保険を使うことができます。

■保険適用となる具体的な病名・症状

・はり・きゅうの場合

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症など

・あんま・マッサージの場合

筋まひ、関節拘縮など（筋肉がまひしている、関節が自由に動かないなどの症状の改善を目的とするもの）

※国民健康保険を使って継続して施術を受ける場合は医師の診察を受けたうえで同意書を交付してもらう必要があります。

※疲労回復を目的とした施術や、同一疾患での医師の治療などにより、保険適用外となる場合があります。

※保険適用となる場合、療養費支給申請書に署名が必要です。内容をよく確認して署名してください。

## 市民伝言板

市民のみなさんの自主的な活動をご紹介します。

おもちゃの修理（おもちゃ Dr. 鳥取）

時：1月10・31日（土）9:00～11:00／所：さざんか会館3階ボランティア室 ※事前に電話でご確認ください／料：無料／連：西尾

090-2807-2465

※3月号に掲載を希望される人は、必要事項を記入し、1月15日（木）までに、ハガキ、ファクシミリ（

0857-20-3040）または電子メール（

shihou@city.tottori.lg.jp）で秘書課広報室まで

紙面の都合により掲載できない場合があります。あらかじめご了承ください。

## 給与支払報告書の提出をお忘れなく

本庁舎市民税課（21番窓口）

0857-30-8148

0857-20-3921

前年に給与の支払いを行った事業者は、給与支払報告書を作成し、毎年1月末までに従業員などの1月1日現在の住所地へ提出することが義務付けられています。従業員などの住所地が本市の場合は、2月2日（月）までに市民税課へ提出してください。

給与支払報告書の提出は、『eLTAX（電子申告システム）』が便利です。詳しくは、eLTAX 地方税ポータルシステムのウェブサイトをご覧ください。

23 Tottori City News Letter 2026.1

※イベントや講座などは中止・延期・内容が変更になる場合があります。

最新の情報は、本市公式ウェブサイトか、各問い合わせ先でご確認ください。

2026.1 22