2月 情報ひろば

凡例
時＝日時　所＝場所　容＝内容　対＝対象　条＝条件　員＝定員　数＝数量　額＝支給・助成額など
料＝料金　募＝募集期間・方法　受＝受付　持＝持参するもの　問＝問い合わせ先

福祉

長寿社会課からのお知らせ

問 本庁舎長寿社会課（13番窓口）
TEL 0857-30-8211
FAX 0857-20-3906
問 各総合支所市民福祉課
TEL・FAX 10ページ

【寝具丸洗い乾燥消毒サービス3月実施分】
対 在宅で生活をしている65歳以上の高齢者で、要介護4、5の認定がある人　料 掛布団：200円　敷布団：200円　羽毛布団：300円　毛布：100円　※枚数に制限あり　募 2月18日（水）までに申出書を提出

【家族介護慰労金の支給】
対 同居の要介護者（要介護4または5）を在宅で介護する家族で、次の条件を全て満たす場合
①過去一年間、要介護者が介護保険サービス（年7日間の短期入所サービスを除く）を利用していない　②要介護者、介護者の世帯が市民税非課税世帯　額 要介護者一人あたり10万円

鳥取市中央包括支援センターからのお知らせ

問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター
TEL 0857-20-3457
FAX 0857-20-3906

【認知症サポーター養成講座】
時 2月10日（火）14：00～15：30　所 麒麟Ｓｑｕａｒｅ2階多目的室2・3　容 認知症について自分のこととして理解を深め、認知症の人への接し方などを学ぶ　▽講師：認知症キャラバン・メイト　料 無料　募 2月9日（月）までに問い合わせ先まで

【介護予防教室（おたっしゃ教室）（4～6月）】
容 主に椅子に座りながらの運動と認知トレーニング、栄養やお口の機能改善のための講話　時 毎週1回120分・3カ月間　所 公共施設など全18会場（予定）　対 満65歳以上の人　※医師から、運動制限されていない人のみ　※身体状況によっては、他のサービスを紹介することがあります。　料 1回500円　募 2月27日（金）までに問い合わせ先まで

【認知症家族の集い】
時 2月20日（金）10：00～12：00　所 本庁舎3階会議室3-1　料 無料

【おれんじドアとっとり】
時 2月26日（木）10：00～12：00　所 渡辺病院南館1階　容 認知症の当事者の情報交換の場　料 無料　※要予約

家族教室・専門相談のご案内

問 駅南庁舎心の健康支援室
TEL 0857-22-5616
FAX 0857-20-3962

【アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）等家族教室】
時 2月13日（金）13：30～15：00　※予約不要　所 さわやか会館3階第2研修室　容 ミニレクチャー『本人の回復と自助グループ／体験談』、話し合い　▽講師：岩崎直美（なおみ）さん（渡辺病院精神保健福祉士）　対 ご家族のアルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）などでお困りの人　※ご本人はご遠慮ください。

【アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）等専門相談】
時 2月13日（金）15：00～16：00　※前々日までに要予約　所 さわやか会館3階第1研修室　対 アルコール・薬物・ギャンブル（ゲーム）などの問題でお困りの人　※関係者からの相談も可能

【ひきこもり家族教室】
時 2月24日（火）10：00～12：00　所 さわやか会館3階第2研修室　容「本人支援について」　▽講師：とっとりひきこもり生活支援センター職員　対 ひきこもり状態にある人の家族　※個別相談も可能（要予約）　※ご本人は個別対応

つながりサポーター養成研修

問 鳥取市中央人権福祉センター
TEL 0857-51-0295
MAIL npo.tottori@kyousei-s.com
時 2月9日（月）13：30～15：30　所 麒麟Ｓｑｕａｒｅ2階多目的室1　員 40人　※要予約　料 無料　募 2月7日（土）までに電話・電子メールで問い合わせ先まで

お知らせ

ジェット機による低空飛行

問 鳥取県地域社会振興部市町村課
TEL 0857-26-7580
問 本庁舎危機管理課（31番窓口）
TEL 0857-30-8033
FAX 0857-20-3042
問 各総合支所地域振興課

本市域でジェット機による低空飛行などを目撃した場合は、鳥取県、危機管理課または最寄りの総合支所地域振興課に情報をお寄せください。
・目撃日時　・目撃場所　・飛行方向（西から東に移動など）
・機数、機種　・飛行高度（機体の見え方など）　・飛行音（うるさい・テレビが聞こえないなど）
・被害の有無

小規模修繕等契約希望者登録の受け付け

問 本庁舎検査契約課（41番窓口）
TEL 0857-30-8122
FAX 0857-20-3948
容 令和8年度および令和9年度に市が発注する小規模な修繕工事などの受注を希望する登録者の申込を受け付け。▽登録有効期間：4月1日～令和10年3月31日
時 2月2日（月）～27日（金）
受 検査契約課（電子申請も可能）
※申込用紙は本市公式ウェブサイトでダウンロード可能。※随時登録は4月1日以降受け付け。

農用地区域の除外などの申し出の受付停止

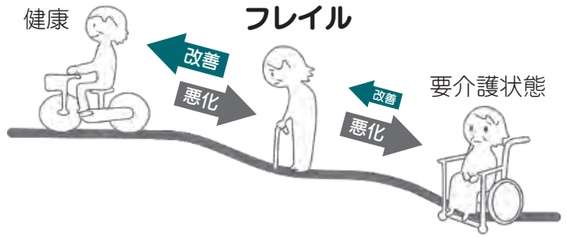
問 本庁舎農政企画課（46番窓口）
TEL 0857-30-8302
FAX 0857-20-3947
容 令和8年から令和9年にかけて、鳥取農業振興地域整備計画の全体見直しを行います。この計画の見直し期間中は、申し出の受け付けを停止します。現在、農用地区域からの除外手続きなどをご検討されている人はご注意ください。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。
時 受付停止期間：2月6日（金）～令和9年5月5日（水・祝）（予定）　※受付停止期間については、作業の進捗状況によって変更する場合があります。

フレイルを予防しましょう
2月はフレイル予防月間

問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター
TEL 0857-20-3457　FAX 0857-20-3906

2月1日は「フレイルの日」です。鳥取県では2月を「フレイル予防月間」と定めています。

「フレイル」とは
加齢によって心身の機能が低下し、健康と要介護状態の中間にある状態を指します。フレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。



あなたは大丈夫ですか？フレイル自己チェック
- □ 筋力（握力）が低下した。
  例：ペットボトルのふたが開けにくくなった
- □ 体重を減らそうとしていないのに、半年で2㌔以上減った。
- □ 家であまり動かない。週に1回以上外出しない。
- □ 疲れやすくなった。何をするのも面倒だと感じる。
- □ 歩く速さが遅くなった。

▷1～2つ当てはまる：フレイル予備軍（プレフレイル）
▷3つ以上当てはまる：フレイルの可能性あり

おたっしゃ教室（16ページ）や地域のサロンなどの体操や趣味活動を通じて、フレイル予防に取り組みませんか。ぜひご参加ください。