

検診を受けて健康チェック

2/1日～7日は成人病予防週間

がん・心臓病・脳卒中などの成人病による死亡の減少を図るため、「成人病予防週間(2月1日～7日)」が設けられています。

成人病は、社会や家庭で核心をなす年齢層に多発することから、社会的、経済的影響は大きく、予防が重用視されています。

成人病は、一般的に慢性的経過をたどる疾患ですから、健康的な生活習慣を確立する

ことによつて、発病を予防したり遅らせることができま

す。バランスのとれた食生活や適度の運動、十分な休養などが主な内容です。

恐れられているがんも、検診によつて早期発見、早期治療すれば、長期療養もなく完治できます。

健センターなどで行う健康教育や健康相談などでお尋ね下さい。

また、平成6年度の健康診査のうち地区の公民館などで実施する集団検診は、この1月中旬ですべて終了しましたが、対象者個人あてに郵送している受診票(基本健康診査

また、平成6年度の健康診査のうち地区の公民館などで

胃がん、子宮がん、乳がん)は3月末日まで有効です。まだ受診していない人は、医院、病院などに相談して早

受診票を紛失された人、問い合わせは保健センター(☎市役所内線2490)2492へ。

また、鳥取県構内の「行政サービスセンター」は、土曜日と日曜日にも開所しています。開所時間は、午前8時30分～午後5時。休業日は、毎週水曜日と祝日(振替休日を除く)です。お気軽にご利用下さい。

成人病予防のための食生活指針

- ① いろいろな食べて成人病予防
- ② 日常生活は食事と運動のバランスで
- ③ 減塩で高血圧と胃がん予防
- ④ 脂肪を減らして心臓病予防
- ⑤ 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
- ⑥ 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
- ⑦ カルシウムを十分とつて丈夫な骨づくり
- ⑧ 甘いものは程々に
- ⑨ 禁煙、節酒で健康長寿



行政サービスセンターもご利用下さい。

ケント・ギルバートさんを迎えて 25日にエイズ講演会

エイズは予防できる病気です。市民の皆さん一人ひとりがエイズに対する正しい知識を身に付け、エイズを未然に防止するため、テレビなどで活躍中のケント・ギルバートさんを講師に迎えて、次の日程でエイズ講演会を開きます。入場は無料。

多数ご来場下さい。とき 2月25日(土)午後2時30分～3時30分



ケント・ギルバートさん

ところ 25日(土)午後2時30分～3時30分
講師 2ケント・ギルバート氏
演題 2アメリカ人から見た日本とエイズ
問い合わせは保険年金課(☎市役所内線2453)か生涯学習課(☎市役所内線217)へ。

2月・3月は市民課窓口が混雑します!

例年2月、3月になると各種証明書の発行や住民異動届などが多く、市民課の窓口が大変に混雑してきます。

特に混雑するのは月曜日と祝日前後の日で、時間帯は午前10時から午後3時ごろです。昼休みも受け付けていますので、混雑時間を避けてお越し下さい。

また、鳥取県構内の「行政サービスセンター」は、土曜日と日曜日にも開所しています。開所時間は、午前8時30分～午後5時。休業日は、毎週水曜日と祝日(振替休日を除く)です。お気軽にご利用下さい。

国民年金 ◆ コーナー

20歳になったら加入しましょう

国民年金は、20歳以上の学生(専門学校も含む)の皆さんも加入しなければなりません。加入手続きがされていないと、万が一病気やけがで障害

者となつても障害年金が支給されず、無年金者となつてしまう場合があります。

平成6年度の保険料は1カ月1万1100円ですが、経済的な理由などで、保険料が納められない場合には、申請

むらとまち市民ふれあい市

とき = 2月19日(日)午前8時30分開場
ところ = 本通りパーキング(栄町)

2月のごみ収集

2月11日(土=建国記念日)は、可燃ごみ、不燃ごみとも収集しませんので、ごみをステーションに出さないで下さい。

2月
固定資産税 (第4期)
都市計画税
国保料 (第8期)
の支払い月です。

東部休日当番薬局 午前9時～午後5時

| 月日 | 薬局名 | ところ | 電話 |
|-------|-----------------------|-------------------|--------------------|
| 2月5日 | やまね長生堂薬局 (南) 杏林堂薬局 | 片原4丁目 興南町 | 24-9443 21-1750 |
| 2月11日 | 鳥取中央薬局 (南) 羽場薬局 | 末広温泉町 賀露町 | 24-0154 31-3991 |
| 2月12日 | (南) 常田薬局 面影薬局 | 西町2丁目 大杓 | 22-4792 24-6041 |
| 2月19日 | 湯所薬局 (南) 徳吉薬局 | 湯所町2丁目 吉成南町1丁目 | 22-5315 53-3577 |
| 2月26日 | 小谷薬局 東部薬局 | 吉方町2丁目 秋里 | 22-3952 21-3360 |

休日夜間在宅当番医 午後6時～9時

| 月日 | 薬局名 | ところ | 電話 |
|-------|--------------------|-----------------|--------------------|
| 2月5日 | 前田小児科医院 尾崎クリニック | 大工町頭 吉方 | 23-3670 24-7877 |
| 2月11日 | ヤスタ内科医院 松岡内科 | 湯所町2丁目 賀露町 | 23-0792 31-3111 |
| 2月12日 | 松田小児科医院 入江内科医院 | 大杓 西町2丁目 | 26-6020 22-3366 |
| 2月19日 | 石井内科医院 上村整形外科医院 | 布勢 戎町 | 28-2966 23-0569 |
| 2月26日 | 寺岡医院 大医院 | 吉岡温泉町 吉方町2丁目 | 57-0108 22-7633 |



休日急患診療所

日曜日や祝日に急病になつたときは、東部医師会附属休日急患診療所(☎22-2782)を利用して下さい。

診療時間 午前9時～午後5時。

主に内科、小児科、軽傷の外科の救急患者を診療します。

休日救急担当病院

診療時間は、午前8時30分～翌日午前8時30分です。
2月5日 鳥取生協病院

(☎24-7251)
2月11日 鳥取赤十字病院 (☎24-8111)
2月12日 市立病院 (☎23-6211)
2月19日 県立中央病院 (☎26-2271)
2月26日 鳥取生協病院 (☎24-7251)

休日歯科診療所

県歯科医師会は、日曜日や祝日の午前10時から午後3時30分まで、県口腔総合保健センター(吉方温泉3丁目、市文化センター裏 ☎23-2621)で歯の診療を行っています。
また、毎週火曜日の午後2時から4時30分まで同センター

在宅訪問歯科診療

1歳で歯の保健衛生指導を行っています。衛生指導の受け付けは、なるべく電話で申し込んで下さい。

寝たきりで通院のできない65歳以上のお年寄りを対象に歯の訪問調査と訪問診療を行っています。
歯の衛生指導や治療を希望する人は、保健センター(☎22-4962)へ電話で申し込んで下さい。
費用のうち、訪問調査費用は不用ですが、訪問診療にかかる保険診療の自己負担額が必要で、なお、老人保健法に基づく医療受給者証なども使えます。

ツベルクリン反応検査

ツベルクリン反応検査は、満4歳を過ぎると受けることができます。対象年齢の乳幼児がいる家庭は受けさせて下さい。(無料)

対象 平成6年9月1日～30日までに生まれた乳幼児と4歳未満までに受けていない幼児
時間 午後1時30分～3時
場所 二さんか会館
ツベルクリン反応検査 2月28日(火)、3月1日(水)
BCG接種 3月2日(木)、3日(金)

眼底検査

眼底検査は、動脈硬化の度合いをみる検査です。定員は約20人。
とき 2月23日(木)午後1時～2時
ところ 保健センター
料金 450円
申し込みは、保健センター(☎22-4962)

乳幼児健康診査

2月の乳幼児健康診査を行います。対象児のいる家庭には連絡します。(無料)

6カ月児 7月生まれ
1歳6カ月児 5年7月生まれ
3歳児 4年1月生まれ

問い合わせは、6カ月児と1歳6カ月児は市保健センター(☎22-4962)へ。3歳児は鳥取保健所(☎22-161)へ。



東部健康増進センター

東部健康増進センターは、皆さんの健康づくりをお手伝いするため、健康診断などの結果に基づいた医学的管理のもとに運動や栄養の処方と生活状況などについて適切な助言と指導を行っています。利用のコースは次のとおりです。
お気軽にご利用下さい。

【コース】一般(4570円) 健康状態を知り、健康的な日常生活を送るための基本的なコース▽成人病(4440円) 循環器系の検査に重点を置いた成人病予防のためのコース
そのほか、高血圧、糖尿病、高脂血症などの継続指導、ダイエット、テニス教室などを開催しています。
利用方法、料金など問い合わせは東部健康増進センター(松原 ☎54-0336)へ。

佐々木整形外科

診療時間

- 平日午後6時30分まで
- 土曜午後3時まで



第2駐車場新設

鳥取市岩倉452-30
TEL24-8100



土地ですか、建物ですか
買いたい人も、売りたい人も!

総合不動産業

株式会社 **湖東商事**

鳥取市瓦町351番地 ☎(23) 0481(代)

鳥取市・清州市姉妹
都市提携5周年記念

鳥取発着チャーター
1便で韓国を訪問

今年、鳥取市が韓国清州市と姉妹都市提携を結んでから5周年に当たります。

これを記念して、県東部地区日韓親善協会（市協賛、市旅行者会後援）は、清州市やソウルなどをチャーター便（鳥取空港発着）で訪問する市民を次のとおり募集します。

参加資格 日本パスポート取得、または取得可能な人。年齢、性別は問いません。

定員 70人（定員になり次第締め切ります）

日程 4月14日（金）～17日（月）（3泊4日）

訪問先 韓国清州市、ソウル（視察や記念行事参加）

参加費 8万6500円

申込金 3万円

問い合わせ・申し込み先 2月24日（金）までに電話で同親善協会デスク（JTB鳥取支店内・☎22-8351）へ。

米飯コンクール

参加団体を募集

市米消費拡大推進連絡協議会は、米飯コンクールの参加団体を募集します。

同コンクールは、ごはん食

2月のテレホンプログラム
生活情報にご利用下さい

☎26-5000～5004

市消費者団体連絡協議会は、青果物情報と安い生鮮食料品を活用した料理方法などの情報を市民の皆さんに提供するため、テレホンサービスを行っています。

2月のテレホンプログラムは、次のとおりです。気軽に利用して下さい。

| 日 | 曜 | 料理のヒント | くらしの知恵 |
|------|-----|-------------------------------------|-------------------|
| サービス | タイム | 午前11時30分～午後4時 | 午後4時～翌日午前11時30分 |
| 1 | 水 | ヨーグルトきのこについて | |
| 2 | 木 | 青果物情報と料理ヒント | |
| 3 | 金 | | |
| 4 | 土 | 畜産物情報（レバーをおいしく食べるコツ・ならとレバーの炒めもの） | |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | 青果物情報と料理ヒント | テレホンカードの利用の仕方について |
| 7 | 火 | | |
| 8 | 水 | 【針供養】 中高年のストレスについて | |
| 9 | 木 | 青果物情報と料理ヒント | |
| 10 | 金 | | |
| 11 | 土 | 【建国記念日】 野菜料理（キャベツについて・ごはん入りロールキャベツ） | |
| 12 | 日 | | |
| 13 | 月 | 青果物情報と料理ヒント | 赤白ブドウ酒の使いわけ |
| 14 | 火 | | |
| 15 | 水 | 魚料理（大根とイカの炊き合わせ） | |
| 16 | 木 | 青果物情報と料理ヒント | |
| 17 | 金 | | |
| 18 | 土 | 畜産物情報（鶏肉について・鶏肉団子の鍋もの） | |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | 青果物情報と料理ヒント | 配水管のつまり予防について |
| 21 | 火 | | |
| 22 | 水 | 魚料理（サケの昆布まき） | |
| 23 | 木 | 青果物情報と料理ヒント | |
| 24 | 金 | | |
| 25 | 土 | 野菜料理（カブについて・カブのクリーム煮） | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | 青果物情報と料理ヒント | 暮らしの危険（転倒事故） |
| 28 | 火 | | |

※日によって変更することがあります。



昨年のコンクールの参加者

の健康性と日本型食文化を見直していただくため実施するものです。出品内容と参加方法は次のとおりです。

出品内容 テーマは「米を使った」おやつで、1人前経費500円程度。所定の申込用紙に必要事項を記載

参加方法 出品料理は1グループ（3人程度）1作品で、グループの構成員の重複はできません。

締め切り 2月15日（金）

申込書 で1次審査をして10

待っています
心の相談電話
☎26-3877

いじめなどで悩みの小・中学生の皆さん。そしてお父さん、お母さん。一度、話してみませんか。平日/8:30～17:00 その他/留守番電話で対応

福祉機器のリサイクルにご協力を

市は、家庭で不用となったベッドや車椅子などを譲り受けて洗浄、消毒し、必要な人

ふとん丸洗い乾燥サービスを実施

市は、独り暮らしや寝たきりのお年寄りの病気を防ぎ、精神的にも豊かなくつろぎを生み出していただくため、寝具の丸洗い乾燥サービスを行っています。

対象者 65歳以上の独り暮らしで所得税非課税のお年寄り

（無料）

対象者は、環境課（秋里・市役所内線3141）へ。

2月は全市一斉ネズミ駆除月間

2月は「全市一斉ネズミ駆除月間」です。

殺そ剤（ネズミ取り薬）を各町内会に配布します。食中毒や伝染病などの原因となるネズミをこの時期に駆除しましょう。

ネズミ駆除についての問い合わせは、環境課（秋里・市役所内線3141）へ。

グループを選出し、3月3日（金）に皆さんが会館で盛りつけなど調理審査を行い、優秀作品を決めます。

申し込みは、農林水産課（市役所内線2616）へ。

に無料で貸し出しています。対象品目 特殊寝台、電動ベッド、車椅子、エアマット、歩行器など

貸出対象者 市内に居住し、体が不自由な人

問い合わせは、福祉事務所福祉係（市役所内線2474）へ。

また、現在不用な機器をお持ちの人はご連絡下さい。

り65歳以上の寝たきり状態にあるお年寄りを同居扶養する所得税非課税世帯

実施日 3月1日（水）～28日（火）

申し込み 2月16日（木）までに各地区担当の民生委員へ。問い合わせは、高齢者福祉課（市役所内線2463）へ。

真心を真心で御奉仕!!

鳥取県東部式典事業協同組合員

年中無休・24時間受付



(有)イナバ葬祭センター

冠婚葬祭のパートナー



有限会社 セレモニーサービス鳥取



（式典設営・祝、弔りーース花輪・祝、弔生花・粗供養品
会葬礼状・病院宅送・宮型霊柩車・洋型霊柩車
ペット 葬祭・送迎用マイクロバス

鳥取市安長(千代テニスコート前通り) ☎24-3215(代)
☎0120-24-3215 FAX24-3979

催し物

[]は開演時間。(有)は有料。
問い合わせは各会場へ。

【市民会館】 ☎24-9411

- 5日(日) 児童アニメ映画会 [午後1時50分] (有)
- 12・13日 鳥取演劇鑑賞会2月例会・九プロダクション「枯れすすき」 [午後2時・13日は同6時15分] (会員制)
- 19日(日) 鳥商吹奏楽部コンサート [午後2時30分] (有)
- 28・31日 市民会館自主事業・劇団角笛シルエット劇「伝兵衛と鹿」他 [午前10時・午後1時] (有)

【文化ホール】 ☎27-5181

- 4日(土) 平成6年度鳥取市スポーツ表彰式 [午後2時]
- 5日(日) カワイ音楽コンクール鳥取地区予選会 [午前10時]
- 12日(日) 第14回城北高等学校吹奏楽部定期演奏会 [午後2時30分] (有)

26日(日) 映画鑑賞会「破戒」 [午前10時・午後2時]

【福祉文化会館】 ☎24-6766

25~28日 平成6年度生涯学習鳥取西高通信公開講座作品展

【県立博物館】 ☎26-8042

- 14~31日 催物展安富コレクション展Ⅲ
- 31日まで 鳥取県の近代美術
- 3~5日 梨風会展
- 4・5日 東部児童・生徒書写展

【県立図書館】 ☎26-8155

18日(土) 郷土文化研究会 [午後2時]

【さざんか会館】 ☎29-7151

12日(日) 市民向け公開講座「長生きするために役立つ東洋医学(漢方、鍼灸)」 [午後1時30分]

【中電ふれあいホール】 ☎22-0354

- 9~15日 第35回中電美術展
- 17~23日 鳥取市立西中学校生徒美術作品展
- 25~31日 人物肖像画展

【アトスペースさかお】 ☎22-4001

17~21日 清水伊佐子日本画習作展

差押財産の公売

(電話加入権)

市税の滞納処分により、差し押さえた財産を次のとおり公売します。

名称=電話加入権
数量=10台(予定)
日時=2月15日(水) 午後1時30分

場所=市役所6階会議室
方法=入札

なお、都合により公売台数の変更や、公売を中止することがあります。

詳しくは、収納課(☎市役所内線2254)へ。

■ 農家相談



市農業委員会は、農家の皆さんの日ごろの疑問や困り事に応じるため、農地の所有者と耕作者を対象に市農協各支所で農家相談を行います。内

■ 合同相談

容は農地の売買、貸借、転用、農業者年金など。時間は午後1時30分~4時。(無料)
2月2日(木) 中ノ郷支所
2月7日(火) 富桑支所
2月9日(木) 稲葉支所
次の日程で合同相談を行います。行政機関に苦情や意見、要望のある人は相談して下さい。(無料)

■ 行政相談

行政相談委員による行政相談を行います。(無料)
とき 2月2日(木)、27日(月) 午後1時30分~4時
21日(火) 午後1時~3時
ところ 市役所本庁舎6階会議室
担当 鳥取行政監察事務所、市、市社会福祉協議会など

■ 人権相談

人権擁護委員による人権相談を行います。秘密は固く守られます。(無料)
とき 2月20日(月) 午後1時~4時
ところ 222さんか会館

■ 遺伝相談

また、鳥取地方法務局人権擁護課(☎22-2191)でも、毎日午前9時~午後4時に相談を受けています。
遺伝や先天異状について一人でいろいろ悩んでいませんか。鳥取保健所(☎22-5161)は、遺伝相談を行っています。秘密は固く守られます。(無料)
とき 毎月第1月曜日 午後1時~3時
相談申し込みは、あらかじめ電話などで予約して下さい。

■ 健康相談

医師による健康相談を次の日程で行います。(無料)
とき 2月23日(木) 午後1時30分~2時30分
ところ 保健センター

● 歩こう会2月例会

みんなで歩こう会の2月例会を行います。今月は総会です。弁当や水筒、雨具などは各自で用意して下さい。
【とき】 2月12日(日)
【集合】 鳥取駅・8時35分
【コース】 午前8時51分・鳥取駅出発→末恒駅→大樹荘(総会・昼食) (〜が歩行区間)
【歩行距離】 約5km
【費用】 760円

NTT
ご卒業・ご入学記念に
思い出に残る
「思い出テレカ」
写真や絵・文字をフリーにデザインできます。



愛の告白をテレホンカードで
パレタイム用
テレカ
好評販売中

お申し込み・お問い合わせは NTT鳥取支店 27-4000