

### 国民年金

#### 20歳になったら忘れずに

国民年金は全国国民共通の基礎年金を支給する制度で、20歳以上60歳未満の人は全員(学生は任意)加入しなければなりません。

だれもが老後を迎えます。しかも長い老後です。老後の生活設計は若いうちから立てる必要があります。

今や将来の生活設計は、公的年金制度が第一と考えられ

農業、商業などの自営業や家事手伝いをしてしている人は今すぐ国民年金に加入しましょう。詳しくは保険年金課(市役所内線310、311)へ。

#### 着工前に届出を

#### 中規模小売店

8月1日から売り場面積が250平方メートル以上、500平方メートル以下の店舗(飲食店を除く)を新設、出店するときは、着工または営業開始日の

#### 9日は「救急の日」



救急車は正しく利用しましょう

3か月前までに届け出が必要になりました。

詳しくは商工課指導係(市役所内線347)へ。

#### 総合防災訓練

10日 午前10時から

9月10日(水)午前10時から県、市合同の総合防災訓練を実施します。災害はいつ起こるか分かりません。訓練に積極的に参加しましょう。

- 第1会場 千代川市民スポーツ広場
- 第2会場 明徳小グラウンド
- 第3会場 ニュー鳥取ホテル
- 第4会場 湖山石油基地
- 第5会場 賀露漁業協同組合
- 第6会場 県、市、各防災会、各町内会、事業所、学校など

### こんにちは 保健婦です (17)



ニンジン、カボチャ、ホウレンソウなどカロチンをたっぷり含んだ緑黄色野菜には

のどや目の粘膜を健康に保つて肌荒れを防ぐ▽カルシウム源となる▽貧血を防ぐ▽などの効用があります。さらに、最近ではがんの予防に効果的と注目されています。

私たちに必要な緑黄色野菜は、一日100gとされていますが、実際にはその6割程度しか摂取されていません。これは、加工食品中心の食事

### 食卓に加熱野菜を

市保健センター保健婦 尾室 万里子

や外食の多い人の間では野菜の取り方が少ないこと、家で食事をする人でも、ホウレンソウのおひたしやカボチャの煮ものなどよりも、キュウリやレタスなどのサラダ類が好まれているためです。

0g、緑黄色野菜、芋類をそれぞれ100gずつです。ひとくちに400gといっても、調理した状態で両手に二杯です。野菜という生野菜のサラダが好まれ、つけ合わせのキャベツやレタスで野菜を

などの緑黄色野菜に含まれているような栄養素がほとんど含まれていません。

また、野菜の調理について考えてみると、煮物などにした場合ビタミンなどは減りますが、カサが減るので逆に食べる量は多くなり、結局は栄養素の摂取量がグリーンと増えてきます。手間をかけても昔から伝わったおひたし、あえもの、酢のもの、煮もの、いためものにして野菜を食べることは、日本人の心を伝えるとともに、栄養学的にも意味のあることなのです。

健康な体をつくるには、それぞれの食品をバランスよく食べることが第一です。そのため、一日に必要な野菜は400gといわれています。

その内訳は、淡色野菜を20菊、小松菜、ニラ、ニンジン

野菜はボールに山盛りになりますので、普通は食べきれません。しかも、これには、春り方を工夫してみませんか。

9月 国民健康保険料 (3期) の支払い月です

#### 9月のゴミ収集

可燃ゴミ、不燃ゴミとも9月15日(月)敬老の日と23日(火)秋分の日には収集しませんので、ゴミをステーションに出さないで下さい。

なお9月1日～6日の不燃物収集日には使用済筒形乾電池を収集します。

#### 市民憲章

わたくしたちは

だれにも親切にしましょう  
正しく時間を守りましょう  
まちに緑を育てましょう

公共物を大切にしましょう  
清潔な環境を作りましょう





# 健康

## 休日救急担当病院

9月の休日救急担当医療病院は次のとおり。重症救急患者を受け入れます。診療時間は午前8時30分～翌日同8時30分。

- 7日 市立病院 (☎23-6211)
- 14日 鳥取赤十字病院 (☎24-8111)
- 15日 県立中央病院 (☎26-2271)
- 21日 鳥取生協病院 (☎24-7251)
- 23日 鳥取赤十字病院 (☎24-8111)
- 28日 市立病院 (☎23-6211)

## 休日在宅当番医

9月の休日在宅当番医は次のとおりです。

診察時間は午後6時～9時です。

とき	病院名	ところ	でんわ
9月7日	面谷外科医院	吉方温泉4丁目	23-6266
9月14日	高整形外科医院	青葉町1丁目	23-1117
9月14日	ヤスタ内科医院	湯所町2丁目	23-0792
9月15日	加藤整形外科医院	片原2丁目	22-7522
9月21日	小松医院	今町1丁目	22-5896
9月23日	坂本内科	吉成南町1丁目	53-2631
9月28日	イナカ内科医院	元町	22-6612
	山藤医院	正蓮寺	24-5167
	岡本医院	大榎町	22-8431
		津ノ井	53-2028

## 乳幼児健康診査

9月の乳幼児健康診査を行います。対象児のある家庭へは連絡します。問い合わせは保健センター(☎市役所内線

305)へ。3歳児は鳥取保健所(☎22-5161)へ。  
 (無料)  
 6か月児 61年2月生まれ  
 1歳6か月児 60年2月生まれ  
 3歳児 58年8月生まれ

## 休日急患診療所

日曜日や祝日の急病人のため、NHK鳥取放送局横の因幡医師会館(戎町)に休日急患診療所(☎22-2782)が設けられています。診療時間は午前9時～午後5時です。

予防接種の問い合わせ



厚生課健康係へ  
 (☎市役所内線374.304)

## 胃ガン検診

胃ガン検診を行います。申

## 結核検診

16歳以上の人を対象にレントゲン間接撮影を行います。ただし、事業所、学校などで定期的を受診する人は除きます。受診を希望する人は、近くの会場へ。

9月11日(木) 堀越星見宅前(9時20分～9時40分) 大寺屋船越宅前(9時50分～10時10分) 湖山ストア前(10時20分～10時40分) 湖山地区公民館(10時50分～11時10時)

し込みは市保健センターへ。(木)鳥取高校庭▽9月19日

ただし、胃の切除手術した人と妊婦は受診できません。検診当日は朝から検診が終わるまで食事(お茶、水などを含む)はしないでください。対象 40歳以上

受付時間 午前8時30分～10時30分

## 子宮ガン検診

次の日程で子宮ガン検診を行います。申し込みは市保健センターへ。

料 金 1人500円①70歳以上の人②住民税非課税世帯の人③生活保護世帯の人は無料

日程 ①は地区名  
 [豊実] 9月1日(月)豊実  
 [大正] 9月2日(火)大正  
 [日進] 9月3日(水)日進

地区公民館  
 [倉田] 9月30日(火)倉田  
 [城北] 10月2日(木)城北

地区公民館  
 [稲葉山] 10月2日(木)稲葉山地区公民館

受付時間 富桑、城北の2地区は午前9時30分～10時30分。その他の地区は午後1時～2時30分。

9月12日(金) 江津停留所(9時～9時10分) 刈里作業場(9時20分～9時30分) 安長作業場(9時40分～10時) 緑ヶ丘団地・バイパス(10時10分～10時30分) 南限バス停(10時45分～10時55分) 晩稲青木宅前(11時～11時15分) 明徳会館(1時～3時)

## 歯の保健衛生指導

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)は毎週火、木曜日の午後2時から4時30分まで歯の保健衛生指導を行っています。

## おいしい暮らし提案します

●電話またはハガキにてお申し込み下さい(月～日)  
 〒680 鳥取市本町5-404  
 TEL (0857) 23-3131  
 内線40(サービスセンター内)

# 鳥取ガス



## 料理教室

# 会員募集

## 無料講習

- 講習料は無料です(但し材料費のみ実費)
- 内容/和食・洋食・中華・和菓子・洋菓子(会員の皆さんで企画)



三種混合予防接種

三種混合予防接種(ジフテリア、百日せき、破傷風)の3回接種のうち1、2回目の接種を次の日程で行います。母子手帳の予診票に記入して持ってきて下さい。なお、3回目は10月20日、30日に実施します。(無料)

受ける人 58年9月1日、59年8月31日に生まれた幼児と、58年8月31日以前に生まれた幼児で、まだ接種を受けていない4歳未満の幼児。受付時間 浜坂、面影、米

肥満教室

市保健センターは、おおむね60歳以下の人を対象に61年度肥満教室を実施します。受講希望者は、9月20日(土)までに同センター(市役所内線304)へ申し込んで下さい。定員20人。受講料無料。場所は福祉文化会館です。日時と内容は次のとおり。

10月9日(木) 上手な減量作戦 10月17日(金) 減量のための栄養 11月7日(金) 肥満の知識 11月27日(木) 自然とふれあう 12月18日(木) 楽しくジャズ体操 開講時間 11月27日は午前9時、午後3時。その他の日は午後1時、3時。

Table with columns: 校区, 接種場所, 接種日 (1回目, 2回目). Rows list various districts like 末恒, 大正, 東郷, etc., and their respective vaccination dates.

里の3校区は午後1時30分、ノ井の8校区は同2時、32時30分。末恒、大正、東郷、時。その他の校区は同1時30分。賀露、神戸、美和、湖南、津分、3時。

糖尿食料調理講習

18日 解放センターで 市立病院は次の日程で糖尿食の料理講習会を開きます。費用は1人500円。申し込みは市立病院内科外来(23

相談

法律相談

弁護士による法律相談を行います。定員になりしだい締め切りますので、早めに申し込んでください。(無料)

自治振興課担当 時間は午後1時、4時。申し込み先は自治振興課広聴係(市役所内線209)。定員10人。相談日 9月16日(水)、10月15日(水)。

市社会福祉協議会担当 時間は午前10時、午後3時。申し込みは市社福協(福祉文化会館1階、24-3180)。定員8人。相談日 9月22日(月)。

人権相談

人権擁護委員と法務局相談担当職員による人権相談を行います。時間は午後1時、4

6211)へ。先着20人で締め切ります。とき 9月18日(木) 午前9時20分、午後1時

ところ 市解放センター(幸町、24-8241) 内容 糖尿病の食事療法の基本的な考え方。調理実習。時。秘密は守られます(無料) とき 9月10日(水)、24日(水)

ところ 10日は鳥取地方法務局3階人権擁護課(東町2丁目)、24日は白砂荘(永楽温泉町)

農地相談

市農業委員会は、農地の所有者、耕作者を対象に市農協の各支所で農地相談を行います。内容は農地の売買、転用、貸借、贈与、農業者年金など幅広く相談に応じます。時間 午後1時、4時30分。(無料) 日程 9月9日(火) 大郷支所 9月18日(木) 末恒支所 9月25日(木) 豊実支所 9月30日(火) 賀露支所

司法書士会が法律相談 県司法書士会(西町二丁目、24-7013)は、次の日程で無料法律相談を行います。気軽に相談して下さい。とき 10月1日(水) 午前11時、午後4時

ところ 福祉文化会館5階

マイホームは土地から 鳥取南団地 好評分譲中!!

お問い合わせは(0857)26-6866 現地までご案内いたします。



販売価格帯 10,114,000-17,400,000円 257.59㎡(77.82坪) 最多販売価格帯 1,000万円台4区画

所在地/鳥取市大覚寺178番地外 ●総区画数/236区画

鳥取県知事免許(3)第552号(社団法人)鳥取県宅地建物取引業協会会員

事業主 吉田興産株式会社

鳥取市東町2丁目222(福田ビル2F) (0857)26-6866

鳥取駅より車で5分!!



### 消防職員募集

12日から受け付け

東部広域行政管理組合は61年度消防職員の採用試験を次のとおり実施します。

申し込み期間 9月12日～10月13日

定員 若干名

受験資格 昭和37年4月2日～44年4月1日に生まれた男子。身長165センチ以上、体重55キログラム以上

申し込み、問い合わせは組合事務局(☎26-0532)、市役所内線493)か東部消防局(☎23-2301)へ。

### 62年歌会始

お題は「木」

62年歌会始のお題は「木」です。詠進は10月11日(土)まで。当日消印有効。あて先は

入場無料です。多数お入りをおよそ二十曲披露、鳥取を踊りを中心として、

親善民謡大会を9月6日(土)午後2時から5時まで文化ホールで開きます。釧路、鳥取両市の文化団体が交流を深めるために実施するもので、初の試み。

### 鳥取民謡大会

姉妹都市釧路市と鳥取市の

草、くすりの歴史などを展示解説します。日程は次のとおりです。

とき 9月11日(木)～14日(日) 午前10時～午後6時

### 市立病院で

「家庭看護」講習会

市立病院は家庭で寝たきり

### 6日に釧路

●11日からくすり展

宮内庁式部職。詳しくは市役所広報係か、直接に宮内庁式部職(〒100、東京都千代田区一番1号・切手を張った返信用封筒を添えて)へ9月30日(火)までに問い合わせ下さい。

下下さい。なお、これに先立って、9月4日から9日まで福祉文化会館で釧路市民の写真展を開きます。「ひがし北海道の四季」と題して41点の作品を展示します。入場無料。

### 下水道

処理場を一般開放

9月10日(水)は「全国下水道促進デー」です。市は9月

料は無料。とき 9月30日(火)午後1時30分～4時

### 鳥取名画鑑賞会例会

1980年 シネマ・ブラセット映画

ツィゴイネルワイゼン

とき=9月20日(土)午後2時・6時  
ところ=文化ホール  
会費=500円(当日会員600円)

### 展覧会

【野村太資油絵展】4～9日/鳥取大丸3階画廊(六歩の会洋画展)6～11日/画廊

鳥取美術【高田敬一フォトコン(一直線)】8～15日/万年筆博士2階ギャラリー【瑞芝焼展】11～16日/鳥取大丸【村尾海邦日本画展】13～18日/鳥取美術【田賀久治写真展】13～21日/アートスペースさかお【釜と茶道具展】18～23日/鳥取大丸【有田巧油絵展】21～26日/鳥取美術【戸田三頭新作展】25～30日/鳥取大丸

### 催し物

【市民会館】 ☎24-9411

- 5日 東京混声合唱団演奏会 (有)
- 7日 第30回鳥取県青年大会
- 20日 鳥取演劇鑑賞会9月例会「ブラザ・スイート」(会員制)
- 23日 劇団カッパ座「ふしぎな国のアリス」(有)
- 24日 田崎悦子ピアノリサイタル(有)
- 27日 第10回県芸術文化祭(有)

【文化ホール】 ☎27-5181

- 4日 市仏教会講演会
- 6日 姉妹都市(釧路・鳥取)親善民謡大会
- 7日 第30回鳥取県青年大会
- 13～14日 第19回日本薬剤師会学術大会
- 21日 クインビージャズオーケストラ10周年記念コンサート(有)
- 22日 「ウンベルト・クワグリアタ」ピアノリサイタル(有)

【文化センター展示ホール】

- 6～7日 鳥取愛石会「石の美展」

【文化センター映写室】

- 7日 科学映画会「翔べオオムラサキ」

【福祉文化会館】 ☎24-6766

- 4～9日 「ひがし北海道の四季」写真展
- 20～22日 柳美会俳画展
- 27～29日 しゅんこうちぎり絵展
- 27～30日 和紙、水墨ちぎり絵展

【県立博物館】 ☎26-8042

- 14～23日 第30回鳥取県美術展覧会



いつでも出し入れ  
できて好利回り

## 中期国債ファンド

分配率 4.0%～4.5% (実績予想) 年4.124%

マル優扱いにできます。

詳しくは、ご来店または、電話でおたずね下さい。

### 大山証券



鳥取 ☎23-2811 / 倉吉 ☎22-5211