

## 農家相談のご案内

対象者 農地の所有者、耕作者  
 会場 JA鳥取いなば各支店  
 相談内容 農地の売買、貸借、転用、農業者年金など



と き	と ころ
12月3日(火)	面影支店
12月4日(水)	賀露支店
12月5日(木)	米里支店
12月9日(月)	美穂支店
12月11日(水)	大郷支店
12月12日(木)	神戸支店
12月17日(火)	吉岡支店
12月18日(水)	末恒支店
12月19日(木)	津ノ井支店

問い合わせ先 農業委員会 ( 20 3393 )

## 乳幼児健康支援一時預かり

保育所などでの集団保育が難しい病気回復期の乳幼児を、一時的にお預かりします。ただし、予約が必要です。



利用日 月～金(祝日除く)

利用時間 午前8時30分～午後5時

実施施設 キッズルームこぐま(せいきょう子どもクリニック内・末広温泉町566)

利用料 2,500円/日

定員 4人/日

申し込み・問い合わせ先

キッズルームこぐま ( 27 2213 )



## 障害者週間12月3日～9日

### 12月9日は「障害者の日」です

記念事業

内容 障害者デイサービス事業講演会  
 とき 12月5日(木)午後1時30分～3時  
 場所 さわやか会館(富安2丁目)  
 問い合わせ先 さわやか会館 ( 27 3338 )



## 年末の交通安全県民運動

12月16日～25日

安全運転  
 若葉のころから  
 紅葉まで



夕暮れ時の事故が多発しています。日没の30分前(12月は午後4時30分頃)にはライトを点灯しましょう。

## 医師による

### 禁煙相談



「タバコはやめたい!でも、やめられない!」...

その理由は、『ニコチン依存』と『行動に伴う習慣』といわれています。自分にあつた方法で取り組んでみましょう。

とき 月・火・木・金曜

ニコチン依存には...

タバコ以外でニコチンを補いつつ、やめていく

- ・ニコチンパッチ
- ・ニコチンガム

注1 各自のニコチン依存度

によって使用量や使用期間などが異なります。

注2 タバコ代程度の費用が必要です。

行動に伴う習慣には...

自分の習慣を理解し、行動を変える。

- ・タバコがほしくなる例
- ・仕事が忙しいとき
- ・食事のあと
- ・お酒を飲んでいるとき

- ・こんなときの対応例
- ・深呼吸する
- ・軽い柔軟体操をする
- ・お茶やコーヒーを飲む