

編集・発行 鳥取市国府町総合支所 地域振興課 〒680-0197 鳥取市国府町宮下1221  
TEL 0857-30-8652 FAX 0857-27-3064 E-MAIL kf-chiiki@city.tottori.lg.jp

● 支所・主な施設への直通電話 ●

- 地域振興課 TEL 30-8652
- 教育委員会分室 TEL 30-8657
- 国府図書室 TEL 29-4005
- 因幡万葉歴史館 TEL 26-1780

- 市民福祉課 TEL 30-8654
- 鳥取東保健センター TEL 30-8659
- 国府町コミュニティセンター TEL 24-1642

- 産業建設課 TEL 30-8656
- 東部地域包括支援センター TEL 50-0280
- 国府人権福祉センター TEL 27-4774

令和5年11月1日現在(前月比) 人口 / 8,064人(+7) 男 / 3,837人(+2) 女 / 4,227人(+5) 世帯数 / 3,428世帯(+6)

県と市へ ▶ 「雨滝」の早期復旧を要望



10月20日(金)、国府町自治会長会、国府町観光協会、因幡国府ガイドクラブなどが、台風7号で被害を受けた雨滝の早期復旧と観光地としての早期再開に向けた要望書を鳥取県と鳥取市へ提出しました。

家族・友達と ▶ 秋の万葉路を巡る



10月7日(土)、谷地区を会場にウォークラリー大会が開催されました。約80人の参加者は、一般公開されていた梶山古墳などの名所、旧跡を巡りながら秋の万葉路を満喫しました。

秋晴れのもと ▶ 元気にウォーキング



10月22日(日)、殿ダム因幡万葉湖2023ウォーキング大会が開催されました。町内外から訪れた約600人の参加者は、殿ダム因幡万葉湖の周辺3.5kmと8kmのコースを元気に歩き、秋晴れのもと雄大な殿ダムを背景に心地よい汗を流しました。

シルバー人材センター ▶ ボランティア清掃



10月11日(水)、鳥取市シルバー人材センターが、因幡国庁愛護会と共同で国史跡の因幡国庁跡の清掃を行いました。これは10月の「全国シルバー人材センター事業普及啓発月間」に合わせた域社会貢献活動の一環として行われたもので、国庁跡の景観維持に貢献いただきました。

年末の交通安全県民運動

期間 12月11日(月)～20日(水)  
「なにで来た？」乾杯前の合言葉  
飲酒の機会が増える時期です。「飲酒運転を絶対にしない、させない」を徹底しましょう！

火災予防 年末特別警戒

期間 12月25日(月)～31日(日)  
火を消して 不安を消して つなぐ未来  
火器の取り扱いが増える年末を迎えます。火の取り扱いにはご注意ください！



# まちの行事 12月

行事と場所		時間
3	日 国府町内バドミントン大会 場所：宮ノ下小学校	8:30～ 12:00
4	月 特設人権相談 場所：谷地区公民館	13:30～ 15:00
10	日 国府町内剣道大会 場所：宮ノ下小学校	9:00～ 12:00
14	木 心配ごと相談、行政相談 場所：谷地区公民館	13:30～ 15:00
16	土 クリスマスおはなし会 <b>先着 12組</b> 場所：国府町コミュニティセンター	13:30～ 14:30

## 国府町総合支所の年末年始

12月29日(金)から1月3日(水)までお休みします。

### 健康 コラム

## こんにちは 鳥取東保健センターです！

### どうして体を動かすと健康にいいの？

体を動かすと全身のエネルギー代謝を良くし、血液の循環を促すなどの働きをします。カギとなるのは筋肉です！筋肉量が減ると、生活習慣病のリスクが上昇し、転倒や骨折などの可能性が高くなります。

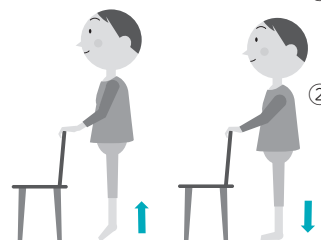
|||||そこで、手軽にできる筋トレをご紹介します！|||||

### スクワット (太もも、お尻、体幹)



- ①足を腰幅に開き、つま先を前に向けて椅子に座ります。
- ②足の裏に体重をかけて踏ん張り、手を前に伸ばしながらお尻を15cm程度浮かせます。
- ③お尻を浮かせた状態で数秒キープし、ゆっくりお尻を下ろします。

### かかとあげ (ふくらはぎ)



- ①足を腰幅に開き、机や台所など、安定したところに手を置きます。
- ②かかとの上げ下げをゆっくり行います。つま先立ちになったら、ふくらはぎを意識して行いましょう。

まずは1セット10回～15回！慣れてきたらセット数を増やしてみましょう。使っている筋肉を意識して、やや疲労感が出る程度が効果的です。

【問い合わせ先】鳥取東保健センター ☎ 30-8659

## 市民福祉課からのお知らせ

【問い合わせ先】市民福祉課 ☎ 30-8654

### 年末・年始のごみ収集

収集日が年末年始にあたる地区のごみ収集については、次のとおりです。

日にち	可燃ごみ 古紙類	資源ごみ・プラスチックごみ ペットボトル・小型破砕ごみ
12月29日(金)	収集します	お休みします
12月30日(土)	収集します	該当地区はありません
12月31日(日) ～1月3日(水)	お休みします	
1月4日(木)以降	通常どおり収集します	

※古紙類は1/2(火)は1/9(火)に、1/3(水)は1/10(水)に振替えて収集します。

### 12月は筒型乾電池・蛍光管・水銀体温計の収集月です

地区名または集落名	収集日
中郷・宮下・新宮下・奥谷・あおば地区	12月4日(月)
大茅地区・成器地区・谷地区・美敷・広西・南 広西・上町屋・万葉の里団地・庁・町屋・国分寺・ 三郷・法花寺・法花寺団地・三代寺・宮の杜	12月7日(木)

※ごみの分別の徹底・減量化にご協力ください。

### 12月4日(月)～12月10日(日)は人権週間です。 特設人権相談所を開設します

人権問題全般について人権擁護委員が相談に応じます。相談は無料で秘密は堅く守られます。

**とき** 12月4日(月)13:30～15:00

**ところ** 谷地区公民館

法務局においても  
毎日(8:30～17:15)  
相談に応じています。

専用ダイヤル ※土日祝日は除きます  
☎ 0570-003-110

【問い合わせ先】鳥取地方法務局人権擁護課 ☎ 22-2289

### ツキノワグマにご注意ください！

ツキノワグマが冬眠準備をはじめの季節となりました。まずはクマを集落に近づけない、クマに出会わないため、以下のとおり注意をしてください。



#### ❗クマとの遭遇による人身被害を防ぐには？

- ①クマ鈴やラジオを鳴らしたり、話をして、人の存在をクマに気付かせる。
- ②見通しが悪い場所・早朝・夕方は特に気をつける。
- ③クマは食べ残しに執着しやすいため、餌付けにならないよう、残飯等の生ゴミを野外に放置しない。

#### ❗クマを目撃したら

産業建設課へ速やかに連絡してください。

【問い合わせ先】産業建設課 ☎ 30-8656

### 税金等 12月の

- 固定資産税 第3期 **納期限 12月28日(木)**
- 国民健康保険料 第7期 **納期限 1月4日(木)**