

2022

9

No.215

鳥取市

## 河原町総合支所だより

編集・発行 鳥取市河原町総合支所 地域振興課 〒680-1221 鳥取市河原町渡一木277  
TEL 0858-71-1722 FAX 0858-85-0672 MAIL kw-chiiki@city.tottori.lg.jp

## 支所・主な施設への直通電話

◀市外局番 0858▶

■地域振興課 TEL 71-1722

■市民福祉課 TEL 71-1724

■産業建設課 TEL 71-1726

■教育委員会分室 TEL 71-1727

■鳥取南地域  
工事事務所 TEL 71-1729■水道局  
南地域水道事務所 TEL 76-3118■河原町コミュニティ  
センター TEL 76-3123

■夜間・休日 TEL 71-1722

※令和4年1月から支所の電話番号が変更となっています。

令和4年8月1日現在(前月比) 人口/6,383人(-5) 男/3,079人(-4) 女/3,304人(-1) 世帯数/2,470世帯(+3)



## みてみてさわったよ



8月2日(火)下佐貫児童館に「出前かっこ館」がやってきました。サメ、ヒトデ、ヤドカリ、ザリガニなどいろんな魚たちが見られました。初めは恐る恐る手を出していた子どもたちでしたが、だんだん慣れて、楽しそうに海の生き物と触れあっていました。



# 9月は健康増進普及月間です！健康寿命を延ばしましょう！！

皆さんは日頃、健康について考える機会がありますか？  
「健康増進普及月間」は生活習慣病の特性や、普段の生活習慣の重要性について一人一人に理解を深めてもらうため、全国的に啓発普及活動を行う期間です。ぜひこの機会に普段の生活習慣を振り返り、食事や運動など健康づくりに向けた取り組みをできることから始めてみませんか？



## ▶生活習慣病の増加

生活習慣病とは、食生活の乱れ、過度な飲酒、喫煙、運動不足など生活習慣が原因で発症する**がん、心疾患、糖尿病、脳血管疾患**などの病気の総称です。自覚症状のないうちに進行し、放置してしまうことで症状が悪化します。鳥取市でも亡くなる人のおよそ6割が生活習慣病が原因で亡くなっている現状です。

## ▶健康寿命とは？

健康寿命という言葉を知っていますか？「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことで、寝たきりや認知症などにより介護されることがない期間を言います。最後まで元気に楽しく生活を送るために、運動やバランスのとれた食生活、禁煙などこれまでの生活を見直して体にいいことを始めましょう。

### たった10分、されど10分！ 今より毎日プラス10分運動を！

毎日の少しずつの積み重ねが生活習慣病や認知症などのリスクを下げ、健康増進に繋がります。「テレビを見ながらストレッチ」「階段を使う」など少し意識して、無理なく自分のペースで体を動かす時間を作ってみませんか？

<下半身を鍛える> 片足ずつ 5~10回

- ひざ伸ばし
- ①椅子に座り、背中を伸ばす。
- ②膝を伸ばしながら右足をゆっくりと持ち上げゆっくり下げる。
- ③左足も同様に伸ばす



【問い合わせ先】市民福祉課 ☎ 71-1724 保健師

## 9月の税金 〈納期限 9月30日(金)〉

国民健康保険料 第4期分  
介護保険料(普通徴収) 第3期分  
後期高齢者医療保険料(普通徴収) 第3期分

## 9月 ごみ収集カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 可燃ごみ	2 ビン・缶 白トレ	3
4	5 可燃ごみ	6 小型破砕	7 プラスチック	8 可燃ごみ	9 ビン・缶 白トレ	10
11	12 可燃ごみ	13 小型破砕 PETボトル	14 プラスチック	15 可燃ごみ	16 ビン・缶 白トレ	17
18	19 敬老の日	20 可燃ごみ	21 プラスチック 古紙(河・国)	22 可燃ごみ 白トレ	23 秋分の日	24
25	26 可燃ごみ	27 小型破砕 PETボトル	28 プラスチック 古紙(八・西・散)	29 可燃ごみ	30 ビン・缶 白トレ	

- 大型ごみは戸別有料収集です。因幡環境整備(☎87-6668)に依頼してください。
- 古紙類は希望された集落のみ回収します。

## 夏休み子ども陶芸教室

7月22日(金)旧むつみ創作館で、サークルグループ・河原町陶芸教室の皆さんが先生となり、夏休み子ども陶芸教室が行われました。それぞれが、世界にひとつだけの作品作りを楽しみました。

