

ケーブルテレビ A TV
いなば ぴよんぴよんネット
デジタル 12ch
《3月の番組ガイド》
鳥取市広報番組

とっとり知らせたい!
TOTTORI SHIRASETAI!

市民と行政がつながるTV「とっとり知らせたい!」。さまざまな情報をお送りしています。みなさんの知らせたい!情報も待っています。

【放送】毎週金・土
『食育らくらくクッキング』は、いわしの手開きに挑戦!『元気です』はこだわりの地酒をつくる中川盛雄さんです。『市役所探検』は、「選挙の謎」に迫ります。ぜひご覧ください!!

みやうち えりうち
f「とっとり知らせ隊」も見てね!

鳥取市議会 2月定例会
市議会定例会の開会・一般質問などの模様を終了まで生中継。当日午後6時から122ch(第2放送)で再放送します。

静止画文字情報(音声付き)
『鳥取市からのお知らせ』【放送】毎週水・木・金・土

いなばぴよんぴよんネット
自主制作番組

農業番組『いなばアグリタイム』【放送】毎週水・木
新規就農者を紹介する「チャレンジあぐり」や栽培情報では水稻の育苗などをお知らせします。

地域情報番組『とっとりウォーキング』【放送】毎週日・月
卒業・卒園を迎える子どもたちの行事の模様や、「因州和紙で折ってみよう!」などをお送りします。

生活情報番組『ぴよんぴよんワイド』【放送】毎週火
市内各地で開催されたイベントや講演会の模様、鳥取県内のケーブルテレビ局から届いた話題をお送りします。

手話番組『手話でコミュニケーション』【放送】毎週日・月
ニュースや行事、お知らせを手話や字幕で紹介しています。

122ch(第2放送)
週替わりでリクエスト番組やイベント番組を再放送。また、テレビでしゃんしゃん体操を毎日放送中!
※番組の放送時間や内容はホームページまたはデジタル放送の電子番組表(EPG)をご覧ください。

情報をお寄せください!
いなばぴよんぴよんネット ☎0857-22-6111
※放送内容は予告なく変更することがあります。
番組の放送時間は、ホームページでも紹介しています。
http://www.inabapyonpyon.net

国保特定保健指導をぜひご利用ください!

問 健診推進室
☎0857-20-0320 ☎0857-20-3915

国保特定健康診査(国保人間ドック含む)の受診結果により、生活習慣の改善の必要性の高い人へ「特定保健指導のお知らせ」を随時お届けしています。

★特定保健指導とは……
高血圧や高血糖などを引き起こす原因となる「内臓脂肪」を減らし、これからも元気な体で過ごしていただくため保健師・看護師・栄養士がお手伝いするサービスです。

★特定保健指導の利用方法は?
①特定保健指導実施機関(医療機関など)で受ける方法
②鳥取市主催の教室や個別相談で受ける方法
※①②以外でもご希望の方法に応じられる場合がありますので、お気軽にご相談ください。

特定保健指導のメリット

メリット① 生活習慣病の重症化予防になります!
今から生活習慣の改善に取り組み、今後も生き生きと元気に過ごすことができ、将来の医療費や通院時間も節約できます。

メリット② 一人一人にぴったりのメタボ解消法と一緒に考えます!
少しの工夫で健康的な生活習慣になり、「健康維持」「スタイルアップ」につながります。

メリット③ 利用料金は無料です!
ぜひこのチャンスをお見逃しなく! お気軽にご利用ください。



市民政策コメントを募集します

問 駅南庁舎財産経営課
(〒680-0845 富安二丁目 138-4)
☎0857-20-3852 ☎0857-20-3879
✉zaisankanri@city.tottori.lg.jp

公共施設再配置基本計画(仮称)

全国的な課題となっている『公共施設の更新問題』に対応するため、平成27年2月、公共施設マネジメント推進に向けた本市の基本的な考え方となる『公共施設の経営基本方針』を策定しました。

この基本方針に基づき、この度、施設ごとの基本的な方向性を示した『鳥取市公共施設再配置基本計画(素案)』を取りまとめました。

この計画素案について、市民のみなさまのご意見を募集します。

資料公開 本庁舎、駅南庁舎、各総合支所、各地区公民館、本市公式ホームページなど
提出方法 様式は問いません。住所、氏名、電話番号を明記のうえ、郵送、ファクシミリ、電子メール、持参のいずれかで問い合わせ先まで
提出期限 3月15日(火)必着

※計画に記載している『個別施設の考え方』は、現時点における基本的な方向性であり、決定事項ではありません。

みんなで新本庁舎について考えよう!
基本設計市民ワークショップのメンバーを募集

問 〒680-0857 鳥取市尚徳町1-16
本庁舎3階 庁舎整備局
☎0857-20-30012
☎0857-20-30029
✉choshaseibi@city.tottori.lg.jp

本市では、平成31年の完成をめざして、新本庁舎の建設事業を進めています。

現在進めている基本設計の検討にあたり、市民のみなさんのさまざまな考えを取り入れるため、アイデアを出し合い、話し合ってもらいたく市民ワークショップを開催します。

◆テーマ
市民のみなさんに利用いただく機会の多い、次のテーマについて話し合います。

テーマ	説明
①窓〇サービ ス	市民ロビー、窓口、待合、キッズコーナーなど建物内部の機能
②市民交流ス ペース	多目的スペース、食堂、喫茶など建物内部の機能
③4つのにわ	屋外空間、イベントスペース、駐車場など建物外部の機能

■開催日時(予定)

開催回	日時
第1回	3月26日(土) 午後
第2回	4月9日(土) 午後
第3回	5月14日(土) 午後

◆応募方法
市内に在住の18歳以上(平成28年3月1日現在、ただし高校生を除く)で、第1回から第3回まで継続して参加できる人

(募集定員) 20人程度
(応募期限) 3月11日(金) 必着
(謝礼) 3000円/出席1回
(応募方法) 「新本庁舎へ期待すること」をテーマに意見をまとめ(200文字×400文字程度、任意様式)、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、直接持参していただくか、郵送、ファクシミリ、メールのいずれかで提出してください。

(選考結果)
応募者多数の場合は、選考のうえ決定します。
選考結果は、応募いただいた人に3月16日ごろ発送する予定です。
※参加を希望するテーマの確認と第1回開催案内は、選考結果通知に合わせて送付します。

**ストレスと上手に付き合えていますか?
~3月は『自殺対策強化月間』です~**

問 中央保健センター ☎0857-20-3194 ☎0857-20-3199

誰もが、原因や強さに個人差はありますが様々なストレスを抱えています。適度なストレスは、活動の原動力などよい刺激となることもあります。ストレスをため込み、限界を超えてしまうと、うつ病など心身の病気の原因になります。自死の背景には、うつ病などのこころの病気が多く存在すると言われています。

▶**ストレスのサイン**
ストレスをため込んだ状態が続くと、こころや身体に変調をきたします。思い当たることがありませんか?

- 【心理】 不安感、落ち込み、怒りっぽい、無気力、集中力の低下など
- 【身体】 食欲低下、頭痛、動悸、めまい、不眠など
- 【行動】 過食、過度の飲酒や喫煙、遅刻、ケアレスミスなど

悩みを抱えている人も、周りで気づかれた人も、相談窓口(下記参照)をご利用ください。

鳥取市こころの相談窓口
中央保健センター 保健師 ☎0857-20-3194
鳥取東健康福祉センター 保健師 ☎0857-25-5008
障がい福祉課 保健師 ☎0857-20-3474
各総合支所市民福祉課 保健師 (☎12ページ)

お知らせ
鳥取市では「こころの体温計」を始めました! 質問に答えていくとストレス状態を簡単にチェックできます。



ねこ 社会的なストレス
水槽のヒビ 住環境のストレス
黒金魚 対人関係のストレス
赤金魚 自分自身のストレス
水の透明度 落ち込み度
石 その他のストレス

結果画面(例)