

成人式実行委員会委員

鳥取市成人式のイベントの企画・運営 ▼会議の開催：7月～平成29年1月の間に10回程度 対 市内在住の平成8年4月2日～平成9年4月1日に生まれた人かつ平日午後6時以降の会議に出席可能な人 募 6月17日(金)までに、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号を明記のうえ、持参・郵送・電子メールのいずれかで問い合わせ先まで

☎ 第二庁舎生涯学習・スポーツ課 (〒680-0857 上魚町39)

☎ 0857-20-3362

☎ 0857-20-3364

✉ kyo-gakuspo@city.tottori.jp

歩こう会5月例会

時 5月8日(日) 8:30～14:00(予定)
☎ 市役所本庁舎～鳥取県庁～二ノ丸～久松山～十神塔～本陣山～櫻給鳥居(約4.5km) 料 年間1800円 ※弁当や水筒、雨具は各自で用意ください。
☎ 歩こう会事務局 0857-28-3285

救急救命講習

時 5月8日(日) 13:00～16:00
☎ 鳥取県東部広域行政管理組合消防局2階(古成) 容 心肺蘇生法とAED(自動体外式除細動器)の実技指導など 料 無料 ※当日受付可

鳥取港発着クルージング

☎ 山陰海岸ジオパークのエリア拡大を記念し、鳥取港発着のクルージングを実施。船内での観光ガイドによる説明、ささやえい力など地元食材を用いた料理の振舞いもあります。
▽コース：鳥取港～青谷沖～鳥取港
時 5月16日(月) 9:30～12:00
※悪天候により運航中止となった場合は、5月19日(木) 所 集合場所：鳥取港西浜地区クルージング発着場(賀露町西四丁目) 員 50人 ※先着順・要予約 料 千円
☎ 鳥取・賀露みなとオアシス事務局 090-4804-3710

名木・古木観察会

☎ 市指定の保存樹木や天然記念物に指定されている神社の森などを観察します。時 5月26日(木) 9:00～15:30 所 集合場所：市役所本庁舎1階ロビー(8:50までに集合)
▽コース(バス使用)：市役所発～南田神社社叢や賀露神社社叢など7か所程度観察～市役所着 員 20人
※応募者多数の場合は、初めての人を優先し、先着順 料 無料 持 昼食、水筒や雨具など 募 住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ、往復はがきで5月16日(月)までに申込みください。
☎ 本庁舎生活環境課(名木・古木観察会) 〒680-0857 尚徳町1-16

鳥取県消防局警防課

☎ 0857-23-2303(平日のみ)

鳥取県要約筆記者養成講習会受講生

時 5月24日～10月25日の間20回(おむね毎週火曜日) 10:00～15:00
☎ 鳥取県立福祉人材研修センター(伏野) 対 聴覚障がい者などの福祉に理解と熱意があり、講習会修了後に地域の要約筆記の会で活動を継続できる人
容 手書きコース、パソコンコース(ノートパソコン(Windows)を持参でき、ある程度タッチタイピング入力ができる人) 料 受講料3千円、テキスト代3400円 募 5月13日(金)必着 ※郵送のみ受付、封筒に「要約筆記者養成講習会受講申込書在中」と赤で記入すること
☎ 鳥取県西部聴覚障がい者センター (〒683-0845 米子市旗ヶ崎6丁目19-48 堀田ビル1階) 0859-30-3659
☎ 0859-30-3660

鳥取砂丘自然観察会(5月)

☎ 自然公園財団鳥取支部 0857-23-7652(8:00～17:00) sak@bss.or.jp
☎ 鳥取砂丘ジオパークセンター(鳥取砂丘市営駐車場内) 集合 ※車でお越しの場合、市営駐車場料金が別途必要。 料 500円(小学生以下無料)

わくわく男性塾 デキる男の料理教室「パスタのすすめ」

時 5月29日(日) 10:00～13:00
☎ 男女共同参画センター調理室
容 季節野菜のパスタ・サラダ・デザート・アフターティー ▼講師：木下龍雄さん(ペペネーロ) 対 市内在住または市内に通勤、通学している男性 ※託児要申込み(満1歳から就学前までの幼児) 託児申込締切：5月22日(日) 員 12人 ※要申込み・先着順 料 600円(材料費)
☎ 鳥取市男女共同参画センター「輝かなせ鳥取」(西町二丁目 鳥取市福祉文化会館内) 0857-24-2704

ガイナレ鳥取2016 ホームゲームのお知らせ

J2復帰に向け、みなさんの応援でガイナレ鳥取を盛り上げましょう。

試合日程	キックオフ	対戦相手
5月8日(日)	13:00	FC琉球
5月22日(日)	13:00	藤枝MYFC

※当月(4日以降)分と、翌月(7日まで)分の情報を掲載しています。
☎ 株式会社 SC 鳥取 0857-30-3033

いなば交流連絡会 主催

いなばのくんだり歩こう会!!

「スピリチュアル・トレッキング」ジオエリア・初夏の霊石山を歩こう!!
自然と歴史の旅

時 5月15日(日) 9:00～12:30頃
☎ 集合場所：林業試験場駐車場(8:50集合) 容 林業試験場発～霊石山下レッキング(21世紀の森・植物観察)～御子岩～最勝寺跡・供御の水・上人墓石・水天宮・範頼の墓～林業試験場着・解散 ▼案内：福原陽一郎さん(山陰海岸ジオパークガイド)・河原城カイドスタッフ 料 500円(保険代他) 員 20人 ※定員になり次第締切
時 5月11日(水) まで 持 動きやすい服装 スニーカーなど、飲み物、雨具など
☎ 河原城風土資産研究会 0858-85-0046
☎ 0858-85-1946 (受付時間 9:30～18:00)

山陰海岸ジオパークバスツアー

西国幡の見どころを巡る旅

時 5月15日(日) 9:00～16:00
☎ 集合場所：市役所本庁舎(8:50までに集合) 容 ▼コース：市役所発～青谷上寺地遺跡～不動滝散策～かちべ伝承館(食事)～子守神社～夏泊海岸散策～布勢の清水～鹿野城下町散策～市役所駐車場着 料 千円/1人 ※昼食代は別途1080円/1人 ※お支払いは当日、現金にてお願いします 員 20人 持 歩きやすい靴・水筒・帽子・雨具など
☎ 有限会社ジャパン観光 0857-26-5669
☎ NPO法人ことり観光ガイドセンター 0857-22-4878 (受付時間 10:00～16:00)

体験してみよう! 裁判員裁判

時 5月23日(月) 13:30～16:00
☎ 鳥取地方・家庭裁判所 容 模擬裁判、裁判員制度説明、裁判官・検察官・弁護士による質疑応答、裁判所見学など 員 30人 ※申込先着順 募 事前に電話で申込みください。
☎ 鳥取地方裁判所総務課庶務係 0857-22-2171

第1回 5月17日は「高血圧の日」

高血圧(症)は自覚症状が出にくい、身体変調を「気のせい」にしがちです。その変調のサインを見逃さないために大切なことは、家庭血圧をはかって「**普段の血圧を知ること**」です。

最近、家庭用の自動血圧計は、電気店などで手軽に購入でき「一家に一台血圧計」というほど普及が進んでいます。しかし、せっかくの血圧計もその測定方法を間違えると、血圧の状態を正確に把握することができません。「**正しいはかり方**」で家庭での血圧測定を習慣付けて、自身の身体も医療費も大切にしましょう!

★家庭血圧の正しいはかり方 ※血圧計は上腕式をお勧めします。

- ①朝と夜にはかる(朝：起床後1時間以内で朝食・服薬前、夜：寝る前)。
- ②トイレを済ませて、1～2分椅子に座ってからはかる。
- ③朝と夜の測定では、それぞれ「2回ずつ」はかって、その平均値をとる。
- ④数値が高かったり、気になることがあれば、週に5日以上測定した結果を主治医に確認してもらう。

☎ 医療費適正化推進室 0857-20-3441 ☎ 0857-20-3407



シリーズ 将来の医療を考えよう!

日本高血圧学会と日本高血圧協会は、2007年5月17日の「世界高血圧デー」で実施した高血圧の啓発活動を継続するため、毎年同日を「高血圧の日」に制定することを宣言しました。

「**高血圧(症)**」は、血圧が慢性的に基準値より高い状態が続く疾患です。鳥取市の国保では、医療費・患者数ともワースト3にランクインしており、医療費を押し上げる要因となっています。この状況が続けば、近い将来、保険料増額という負担を被保険者(市民)に強いることにもなりかねません。では、なぜ高血圧を予防・改善することが切実に訴えられているのでしょうか。

高血圧で血圧が高い状態が続くと…
○血管が破れたり傷つきやすくなる。
○本来の血管のしなやかさが失われてくる。

↓

次第に血液の流れが悪くなり、つまりやすくなり…
●脳出血(脳の血管が破れる)
●心筋梗塞・脳梗塞(心臓や脳の血管がつまっておこる障がい)
などの合併症を引き起こします。