

鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内

はじめてみませんか？ボランティア入門講座	
と き	2月 4日(土) 14:00～15:15 2月 7日(火) 10:30～11:45 2月15日(水) 14:00～15:15
内 容	ボランティアの基礎的知識、募集情報紹介、NPOについてなど
市民活動のための助成金相談会	
と き	2月21日(火) 10:00～11:30 2月22日(水) 18:30～20:00
内 容	助成金の探し方、申請方法、助成金情報の紹介など ※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約
NPOなんでも相談会	
と き	2月6日(月) 18:30～20:00
内 容	団体の立上げ、組織運営、協働事業、その他 NPOに関することなど ※1団体(個人)の相談時間は45分まで・要予約
NPO法人設立アドバイス講座	
と き	2月16日(木) 13:30～15:00
内 容	NPOとNPO法人の概要、法人申請の手続き、 必要書類について

※いずれも受講無料

所 さざんか会館2階(富安二丁目104-2)
市民活動拠点アクティブとっとり会議室
問 鳥取市ボランティア・市民活動センター
☎ 0857-29-2228
http://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/

鳥取市雇用創造協議会 市内一般求職者向け人材育成研修 の受講生募集

【6次産業化人材育成コース(地域資源)】	
内 容	地域資源の6次産業化をテーマに、地域の資源・事業環境分析・サービス設計などのスキルを学べます。
研修期間	2月13日(月)～17日(金)※5日間
会 場	鳥取市文化センター(吉方温泉三丁目)
【6次産業化人材育成コース(起業・創業)】	
内 容	起業に必要な知識である資金、公的支援、法務、税務からWeb活用、SNS、チラシ作成まで学べます。
研修期間	2月20日(月)～24日(金)※5日間
会 場	鳥取市文化センター(吉方温泉三丁目)
【Webデザイナー育成コース】	
内 容	Webデザイナーに最も必要なHTML/Photoshop/Illustratorの操作を習得し、デザインの基本を学べます。
研修期間	3月2日(木)～30日(木) ※20日間(平日のみ)
会 場	(株)ナレッジサポート千代水校(千代水四丁目)

※1日あたり最大3530円の受講奨励金支給制度があります(一定の条件あり)。

問 鳥取市雇用創造協議会(第二庁舎経済・雇用戦略課内)
☎ 0857-20-1988 または 090-1680-3924
☎ 0857-20-3046

平成28年度鳥取市市民活動表彰

11月24日(木)、「平成28年度鳥取市市民活動表彰」の表彰式を市役所本庁舎で行いました。鳥取市の市民活動の推進に顕著な功績があった個人(2人)・団体(3団体)が受賞されました。

山縣勇太郎さん

【環境の保全を図る活動】

若桜街道商店街の清掃活動を年間を通じて毎朝一人で実施し、積極的に商店街の美化に努めておられます。

面影地区安全委員会

【地域安全を図る活動】

小学生の付き添い下校や地域内パトロールを実施し、子どもの健全育成や地域安全安心の取り組みを進めておられます。

建部憲二さん

【環境の保全を図る活動】

朝早くから大和地区内の通学路や主要道路の除雪作業を実施し、地域住民の安全な生活環境を維持しておられます。



うたごえ喫茶

【福祉の増進を図る活動】

「しかの心」で多様な楽器を用いて歌を歌ったりお茶会を設けて、高齢者の交流の場を作っておられます。

宝木地区民の健康を考える会

【健康の増進を図る活動】

実態調査の結果から「健康づくりの3本柱」を作成し、健康づくりとおした地域の絆づくりを目標に活動しておられます。

※詳しい活動内容はホームページをご覧ください。

問 本庁舎協働推進課

☎ 0857-20-3182 ☎ 0857-21-1594

http://www.city.tottori.lg.jp/www/contents/1310430903648/

シリーズ 将来の医療を考えよう!

第4回 悪玉コレステロール・善玉コレステロールをチェック!

健康診断では、脂質の検査項目がありますが、その中で「LDLコレステロール、HDLコレステロール」に着目してみてください。

「コレステロール=良いイメージがない」という人もおられるかと思いますが、コレステロールは細胞膜やホルモン、胆汁酸などの材料になるもので、私たちが生命を維持していくためには絶対に欠かせないものです。

しかし、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が多かったり、HDLコレステロールが少ない状態「脂質

異常症」は、動脈硬化を進めてしまいます。大切なのは、多すぎず少なすぎずの『バランス』です。

現代の日本では、「食生活(食べ過ぎ、飲み過ぎ)、社会生活(運動不足、ストレスなど)」の変化や「喫煙」により、脂質異常症や動脈硬化を引き起こしやすい環境にあります。

まずは、健診を受けてコレステロール値もぜひチェックしてみてください!そして、生活習慣を振り返っていただき、自身の身体も医療費も大切にしましょう。



LDLコレステロール

肝臓で作られたコレステロールを全身に運ぶ働き(役割)があります。別名『悪玉コレステロール』とも言われ、多くなりすぎる(数値が高くなる)と、血管壁に入って血液の流れを悪くしたり、血管内でつまりやすくなり、動脈硬化による「心筋梗塞、脳梗塞」などを引き起こす原因となります。

HDLコレステロール

多くなり過ぎたLDLコレステロールを回収する働き(役割)があります。別名『善玉コレステロール』とも言われ、体内の余分なコレステロールを回収して肝臓に戻してくれるので、動脈硬化の予防になります。

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

学校給食レシピ vol.16 とっとりっ子の「いただきます!」

2月17日食育の日★「とっとりふるさと探検」献立★
毎月19日食育の日に合わせて、全ての市立小中学校に、鳥取市内産の共通食材を使用した学校給食を提供し、市内各地域の産物のすばらしさ、風土、食文化などを伝えています。

問 第二庁舎学校保健給食課 ☎ 0857-20-3372 ☎ 0857-29-0824

●鹿野学校給食センター 若鶏肉の鹿野白ねぎソースかけ



給食メニュー

- ・ご飯
- ・牛乳
- ★若鶏肉の鹿野白ねぎソースかけ
- ・なめこのみそ汁
- ・かきの酢の物

【栄養士一コマ】

寒暖の差が大きい鹿野町で育った白ねぎは、甘くてやわらかいのが特徴です。

白ねぎの辛み成分の硫化アリルは、かぜ予防に効果があり、寒い季節には特におすすめです。

1人分	エネルギー	137kcal	脂質	8.7g
	タンパク質	8.8g	食塩	0.5g

「鹿野町」の白ねぎを使用したレシピを紹介します。



鹿野小学校キャラクター モヨネシカ

●材 料(4人分)●

若鶏もも肉	200g	サラダ油	2g
酒	2.5g		

【鹿野白ねぎソース】

白ねぎ	40g	A	砂糖	9g(大さじ1)
白ごま	8g		濃口しょうゆ	12g(小さじ2)
サラダ油	2g		みりん	6g(小さじ1)
			酒	5g(小さじ1)
			水	10g(小さじ2)

- ① 若鶏肉を食べやすい大きさに切り、下味用の酒をふってなじませておきます。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を引いて、①をきつね色になるまで焼きます(グリルで焼いても可)。
- ③ 白ねぎは小口切りにします。
- ④ 熱した別のフライパンにサラダ油を引いて白ねぎを炒め、合わせておいた調味液Aで調味し、最後に白ごまを入れます。
- ⑤ ②に④のソースをかけます。

※家庭でも作りやすいようにアレンジしてあります。