

4月1日より教育委員会分室が移転します

問 第二庁舎教育総務課 ☎ 0857-20-3352 ☎ 0857-29-0824

分室の執務場所を総合支所内に移転します。

	現所在地	新所在地
国府町分室	国府町コミュニティセンター (国府町庁380番地)	国府町総合支所庁舎1階(国府町宮下1221番地) ☎ 0857-39-0563 ☎ 0857-27-3064
福部町分室	福部町コミュニティセンター (福部町細川1338番地)	福部町総合支所庁舎1階(福部町細川668番地) ☎ 0857-75-2815 ☎ 0857-74-3714
河原町分室	河原町コミュニティセンター (河原町渡一木277番地1)	河原町総合支所庁舎2階(河原町渡一木277) ☎ 0858-76-3122 ☎ 0858-85-0672
用瀬町分室	用瀬町民会館 (用瀬町別府34番地7)	用瀬町総合支所庁舎1階(用瀬町用瀬832) ☎ 0858-87-2288 ☎ 0858-87-2270
佐治町分室	佐治町コミュニティセンター (佐治町加瀬木2542番地1)	佐治町総合支所庁舎1階(佐治町加瀬木2519番地3) ☎ 0858-88-0211 ☎ 0858-89-1552
気高町分室	気高町コミュニティセンター (気高町浜村11番地1)	気高町総合支所第2庁舎1階(気高町浜村282番地1) ☎ 0857-82-3158 ☎ 0857-82-1067
鹿野町分室	鹿野町農業者トレーニングセンター (鹿野町鹿野342番地)	鹿野町総合支所庁舎1階(鹿野町鹿野1517番地) ☎ 0857-84-2011 ☎ 0857-84-2598
青谷町分室	青谷町総合支所1階(青谷町青谷667番地) ※執務場所の変更はありません。 ☎ 0857-85-0014・1141 ☎ 0857-85-1819	

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

自死の背景にはうつ病などのこころの病気が多く存在していると言われています。

3月は進学や就職、異動や転勤など生活環境が大きく変わり、ストレスを抱えやすい時期でもあります。過度なストレスはうつ病をはじめ、こころや身体に変調をきたしますので、日ごろから食事や運動、睡眠など規則正しい生活を送り、ストレスをためないようにすることが大切です。

それでも、眠れない、食欲がない、気分の落ち込みが強いなどの症状が続くときは、一度、自分自身のこころの健康状態をチェックしてみましょう。



「眠れていますか？」
睡眠キャンペーンキャラクター
「スーミン」

『こころの体温計』をご存じですか？



質問に答えていくと自身のストレス状態を簡単にチェックすることができます。ぜひご活用ください。

←携帯電話・スマホから利用できます。

一人で悩まないで、まずはご相談ください。

【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 (☎ 14ページ)

『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
鳥取東健康福祉センター・各総合支所市民福祉課
(☎ 14ページ)

■健診結果を活かそう!!

平成28年度の国保特定健康診査(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。

特定保健指導を利用すると……

①生活習慣病の重症化を防ぎます！

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。

②生活習慣改善のコツを一緒に考えます！

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。

③利用料金は無料です！

★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
 - ②鳥取市主催の教室や個別相談で受ける
- ※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。

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。

※平成28年度の『国保特定健診・がん検診』は2月末日で終了しました。



第30回もちがせ流しびなマラニック大会

問 教育委員会用瀬町分室 ☎ 0858-87-2288
☎ 0858-87-2310 (3月31日まで)
☎ 0858-87-2270 (4月1日から)

と き 5月21日(日)10:00スタート

と ころ 大会主会場「流しびなの館」周辺

種目	対象
10歳	男子40歳以上・39歳以下、女子
5歳	男子：60歳以上・40歳以上・39歳以下、 中学生以下 女子：40歳以上・39歳以下、中学生以下
3歳	ゆっくり走る人
ウォーク (3歳・5歳)	歩く人

今年もゼッケン抽選会を行います！

参加費 10歳 / 5歳コース：高校生以上1000円
そのほかのコース：高校生以上500円
※中学生以下は無料

申込方法 本庁舎総合案内所、駅南庁舎総合窓口、各総合支所に配置してある大会要項の専用振替用紙でゆうちょ銀行・郵便局窓口でお支払い。複数人の場合はお支払い後、申込書を郵送。

申込期間 4月18日(火)必着



鳥取市移住・交流情報ガーデン 3月イベント

問 鳥取市移住・交流情報ガーデン
☎ 0857-30-6631 ☎ 0857-30-6662
開館時間 10:00~18:00(土・日・祝は17:00まで) 月曜休館

■ペーパーデコレーション「空&メルル」 作品展示とワークショップ

ご祝儀袋とお雛様をつくってみましょう。

と き 3月11・12日(土・日)10:00~16:00

参加料 300円 定員 先着15人 ※当日可

■ガーデン移住者交流会

快適な鳥取暮らしのために情報交換しましょう。

と き 3月18日(土)13:00~15:00

■空き家活用相談会

と き 3月21・22日(火・水)13:00~15:00

※要予約

■フランス語に触れてみよう

ヌーヴェルヴァーグの映画を見ながら。

と き 3月25日(土)14:00~15:30

参加料 500円(お茶やお菓子付き)

■市役所駅南庁舎出張ガーデン

Uターン・Iターンの相談にお立ち寄りください。

と き 3月29日(水)11:00~15:00

後期高齢者医療保険料 仮徴収のお知らせ

問 駅南庁舎保険年金課
☎ 0857-20-3487 ☎ 0857-20-3407

後期高齢者医療保険料を年金天引き(特別徴収)する人の仮徴収が、4月から始まります。

特別徴収の人の保険料は、年金支払月である偶数月ごとに年6回に分けて納付していただきますが、保険料は前年所得をもとに計算するため、前年所得が確定する7月にならないと年間保険料が決定できません。このため、今年2月の年金天引き額と同額を、4・6・8月の支給年金から徴収(仮徴収)させていただきます。保険料決定額と仮徴収で納めていただいた差額は、10・12・2月の3回に分けて納めていただきます。

また、新たに被保険者となった人(75歳到達や転入など)の仮徴収の開始時期は、資格取得時期によって次のとおりとなり、それまでの間は送付する納付書で支払っていただくこととなります。なお、仮徴収額は平成27年分所得をもとに計算します。

75歳到達日・転入日など	仮徴収(特別徴収)開始時期
平成28年6月1日~10月2日	平成29年4月
平成28年10月3日~12月2日	平成29年6月
平成28年12月3日~平成29年2月2日	平成29年8月
平成29年2月3日~5月31日	平成29年10月

(注1) 保険料が年金天引きとなる人は、老齢・障害・遺族年金などが年額18万円(月額15000円)以上で、介護保険料が年金天引きされており、後期高齢者医療保険料と介護保険料の合計額が年金額の2分の1以下の人です。

(注2) 納付方法を口座振替へ変更することも可能です。なお、国民健康保険料を口座振替にしていた人であっても、後期高齢者医療保険料の口座振替手続きが新たに必要になります。

(注3) 新たに仮徴収される被保険者のみなさんの仮徴収額通知は、開始時期に応じて次のとおりになります。

- ・平成29年4月開始の人 3月下旬発送
- ・平成29年6月開始の人 5月中旬発送
- ・平成29年8月開始の人 7月中旬発送

り災証明申請受付の終了について

問 本庁舎危機管理課
☎ 0857-20-3127 ☎ 0857-20-3042

鳥取県中部地震により被害を受けた住家の、り災証明申請の受付につきましては、平成29年3月31日をもって終了しますので、早めの手続きをお願いします。

なお、長期入院をされていたなど、受付期間内に申請できなかった真にやむを得ない事情があった場合は、受付を行いますので、ご相談ください。