

### 平成30年度 趣味の教室参加者募集

**期間** 4月1日～平成31年3月31日  
**ところ** 高齢者福祉センター（富安二丁目）  
**対象者** 市内在住で、おおむね60歳以上の人  
**申込方法** 往復はがき（1人1枚）に次の必要事項を記入し、下記問い合わせ先に郵送

**【往信用の裏面】**

郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、電話番号、年齢、希望教室名（囲碁を希望の人は、ご自分の段または級も明記。いけ花を希望の人は、①（午前）か②（午後）を明記）

**【返信用の表面】**

申込者の郵便番号、住所、氏名

**申込期間** 2月1日（木）～3月1日（木） ※消印有効  
※応募者多数の場合は抽選。1人1教室とし、複数応募は不可です。定員に満たない教室については3月下旬に再募集します。再募集での重複応募は可能。募集要領は、鳥取市社会福祉協議会にあります。詳しくは下記お問合せ先まで。

| 教室名 | 定員           | 曜日              | 時間                  |
|-----|--------------|-----------------|---------------------|
| 囲碁  | 80人          | 月～土             | 13:00～              |
| 将棋  | 50人          | 月～土             | 13:00～              |
| 書道  | 45人          | 第2・4火           | 13:30～              |
| 民謡  | 42人          | 第2・4金           | 14:00～              |
| 手工芸 | 35人          | 第1・3水           | 13:30～              |
| いけ花 | ①20人<br>②25人 | 第2・4水           | ① 9:30～<br>② 13:00～ |
| 謡曲  | 30人          | 第1・3金           | 13:30～              |
| おどり | 25人          | 第1・3月           | 13:30～              |
| 日本画 | 36人          | 第2・4火           | 9:30～               |
| 短歌  | 30人          | 第2・4月           | 13:30～              |
| 俳句  | 20人          | 第1火             | 13:30～              |
| 表装  | 50人          | 第2・4木           | 13:30～              |
| 詩吟  | 35人          | 第1・3月           | 9:30～               |
| 陶芸  | 40人          | 第1・3木・金、<br>第4金 | 13:00～              |

問 鳥取市社会福祉協議会（富安二丁目104-2）  
☎ 0857-24-3180 ☎ 0857-24-3215

鳥取市高齢者福祉センター以外で行われる教室、気高（陶芸教室）と鹿野（陶芸・木工教室）については、それぞれの総合福祉センターへ直接電話にてお申し込みください。

| 教室名 | ところ   | 曜日      | 時間    |
|-----|-------|---------|-------|
| 陶芸  | 焼き物工房 | 第2・4木・金 | 9:00～ |

問 気高町総合福祉センター（気高町浜村）  
☎ 0857-82-2727 ☎ 0857-82-3171

| 教室名 | ところ         | 曜日  | 時間    |
|-----|-------------|-----|-------|
| 陶芸  | 鹿野町総合福祉センター | 火～木 | 9:00～ |
| 木工  | 小鷺河地区公民館    | 水   | 午後    |

問 鹿野町総合福祉センター（鹿野町今市）  
☎ 0857-84-3113 ☎ 0857-84-2453

### 鳥取税務署からのお知らせ

**■申告書の作成・相談を希望される人へ**

申告会場（鳥取市役所南庁舎）の開設期間  
**2月16日（金）～3月15日（木）**  
※土日を除く。ただし2月18・25日（日）は開場。  
※2月15日以前は、申告会場は開設していません。

**■医療費控除の領収書が提出不要となりました**

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに**医療費控除に関する明細書の提出が必要**となりました。  
※医療費の領収書は自宅で5年間保存する必要があります（税務署から求められたときは、提示または提出しなければなりません）。  
※医療費通知を添付すると、明細の記入を省略できます。  
(注)平成29年分から平成31年分までの確定申告については、医療費の領収書の添付または提示によることもできます。

確定申告書は、パソコンだけでなく、スマホ・タブレットからも国税庁ホームページ確定申告書等作成コーナーで簡単に作成できます。

作成コーナー  ※表記のURLは今後変更する場合があります。  
[www.keisan.nta.go.jp](http://www.keisan.nta.go.jp)

問 鳥取税務署 ☎ 0857-22-2141

### ポリテクセンター鳥取 受講生募集（4月期生）

国が実施している公共職業訓練で、再就職に役立つ実践的な知識・技能が習得できます。

**【電気設備技術科】・【CAD / NC加工技術科】**

|             |                                |
|-------------|--------------------------------|
| <b>募集期間</b> | 2月16日（金）～3月16日（金）              |
| <b>訓練期間</b> | 4月3日（火）～9月28日（金）（6か月）          |
| <b>受講料</b>  | 無料 ※テキスト代（約1万円）は自己負担です         |
| <b>定員</b>   | 電気設備技術科 15人<br>CAD/NC加工技術科 15人 |
| <b>応募方法</b> | 受講申込書をハローワークへ提出してください。         |
| <b>選考日</b>  | 3月22日（木）                       |

問 ポリテクセンター鳥取（鳥取市若葉台南七丁目）  
☎ 0857-52-8802  
<http://www3.jeed.or.jp/tottori/poly/>

### 中電ふれあいホール 2月ギャラリーの案内

|               |                         |
|---------------|-------------------------|
| 2日（金）～7日（水）   | ◆安木貴郎油彩画展<br>～病気を乗り越えて～ |
| 9日（金）～14日（水）  | ◆鳥取県立鳥取養護学校<br>校外作品展    |
| 16日（金）～21日（水） | ◆鹿野第二かちみ園いろどり作品展        |
| 23日（金）～28日（水） | ◆美保地区公民館写真教室作品展         |

問 中電ふれあいホール（片原一丁目201）  
☎ 0857-22-0354 開館時間：9:30～17:30  
休館日：毎週月曜日・年末年始 ※入館無料

**いなばの〜んびり歩〜りや!!**  
**農閑期体験「田舎こんじゃく作り」**  
時 2月18日（日）13:30～15:30（集合時間13:20） 所 河原町歴史民俗資料館（集合場所：河原町総合支所）  
内容 こんじゃく玉から作る、本格田舎こんじゃくを河原町内の農家さんの指導で体験。茹でたての試食あり。  
料 10人 ※要予約 料 1200円  
※お土産付 特エプロンなど 費 2月16日（金）まで  
問 河原城風土資産研究会  
☎ 0858-85-0046  
☎ 0858-85-1946

**山陰海岸ジオパーク再スタート会議**  
時 2月19日（月）13:30～17:00  
所 鳥取市民会館大会議室（掛出町）  
内容 「山陰海岸ジオパークの合言葉を作ろう」をテーマとした講演とワークショップ 料 無料 費 2月12日（月）振）までにメールまたはファクシミリで問い合わせ先まで。  
問 山陰海岸ジオパーク推進協議会事務局（兵庫県豊岡総合庁舎内）  
☎ 0796-26-3783  
☎ 0796-26-3785

**学ぼう！エコ研修会**  
時 2月26日（月）13:30～ 所 人権交流プラザ 容 家庭でできる生ごみの減量・堆肥化方法「段ボールコンポ

スト」など、4R・食品ロスについて 料 無料 費 2月19日（月）までに問い合わせ先まで。  
問 本庁舎生活環境課  
☎ 0857-20-3218  
☎ 0857-20-3045  
E-mail kankyo@city.tottori.jp

**山陰海岸ジオパークトレイル協議会からのお知らせ**  
問 山陰海岸ジオパークトレイル協議会（鳥取市観光コンベンション協会内）  
☎ 0857-26-0756  
☎ 0857-29-1000  
HP <http://sanin-geotrail.net/>

**「山陰海岸ジオパークトレイルを歩こう」**  
時 3月17日（土）9:00～14:00  
※雨天決行 所 集合場所：渚交流館（若美町牧谷） 容 「自然に親しみながら歩く」ことを楽しみながら、ジオパークの魅力を感じ。▽渚交流館・大羽尾展望所・熊井浜コース（歩行距離約5km）▽講師：長谷部雅一さん 員 20人 料 500円（保険代など）  
※詳しくはホームページをご覧ください。  
「トレイルガイド研修・一歩先へ」  
時 3月18日（日）8:30～15:30  
所 集合場所：渚交流館 容 現在ガイドをされていて、スキルアップをしたい、山陰海岸ジオパークトレイルの魅力や伝えたいという人への講座。  
▽講師：長谷部雅一さん 員 15人 料 無料

**学校給食レシピ vol.20**  
**とっとりっ子の「いただきます！」**  
2月19日食育の日 ★「ふるさと鳥取お宝」献立★  
毎月19日食育の日に合わせて、地域で育まれた食材を献立に取り入れ、児童生徒へその地域の産物のすばらしさや、風土・食文化を伝えています。  
問 第二庁舎学校保健給食課 ☎ 0857-20-3372 ☎ 0857-29-0824

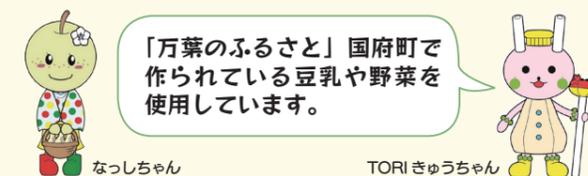
●国府学校給食センター **万葉かす汁**



**給食メニュー**  
・ご飯  
・牛乳  
★万葉かす汁  
・若鶏肉のから揚げ  
・五目煮豆  
・エクレア

**【栄養士一口メモ】**

万葉かす汁は、豆乳と酒かすを加えた栄養たっぷりでまろやかなかす汁です。酒かすには、おなかの掃除をする働きや、体を温める効果があります。



「万葉のふるさと」国府町で作られている豆乳や野菜を使用しています。

●材料（4人分）●

|      |      |     |       |
|------|------|-----|-------|
| 油揚げ  | 20g  | 酒かす | 15g   |
| はくさい | 150g | 豆乳  | 40g   |
| にんじん | 30g  | みそ  | 40g   |
| しめじ  | 20g  | 煮干  | 12g   |
| 白ねぎ  | 30g  | 水   | 700cc |

- 煮干でだしをとります。
- 酒かすは、①のだし汁を少し加えてペースト状にしておきます。
- 油揚げは、油抜きをしてから短冊5mmに切ります。はくさいは短冊切り、にんじんはいちょう切り、しめじは小房に分けます。
- 白ねぎは小口切りにしておきます。
- ①に③を入れます。
- 材料が煮えたら、火を止めて②とみそを入れます。
- ④と豆乳を入れ、さっと火を加えて仕上げます。

|            |       |        |    |      |
|------------|-------|--------|----|------|
| 1人分<br>栄養価 | エネルギー | 63kcal | 脂質 | 2.6g |
|            | タンパク質 | 3.6g   | 食塩 | 1.2g |