

### 11月8日は「いい歯の日」 ～いきいきとした生活は元気なお口から～

☎ 駅南庁舎健康・子育て推進課  
☎ 0857-30-8581 ☎ 0857-20-3965

- 生涯を通して健康で豊かな生活を送るために
- ★定期的に歯科健診を受けましょう
- ★食後・寝る前の歯磨きを忘れずに
- ★よく噛んで食べましょう

#### 【豆知識】

#### ■災害時の持ち物

非常用バックに歯ブラシは入っていますか？  
歯ブラシはもちろんのこと、洗口液なども準備しておくといでしょう。

### 東部地区路線バスで ナンバリング表示がはじまりました

☎ (一社)鳥取県バス協会 ☎ 0857-22-2724  
☎ 鳥取バスターミナル ☎ 0857-27-1022

10月1日から、鳥取県東部地域の路線バス(鳥取駅を発車する路線バス)や鳥取駅前バスターミナルのりばに案内番号表示が設定され、行先表示が見やすく、わかりやすくなりました。



バスの前面、入口付近などの方向幕(行先表示)に番号を表示しています。また、路線図やバス停の時刻表にも掲載しています。  
※古い路線図やバス停によっては掲載されていないものがあります。

#### 【ご注意ください】

ナンバリング表示導入に伴い、一部の路線でのりばが変更しています。ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い致します。

### 11月11日(木)～17日(水)は 「税を考える週間」です ～くらしを支える税～

☎ 鳥取税務署 ☎ 0857-22-2141

期間中、国税庁ホームページでさまざまな情報を提供しています。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



### 受けていますか？子宮頸がん検診 11月は子宮頸がん月間です！

☎ 駅南庁舎健診推進室  
☎ 0857-20-0320 ☎ 0857-20-3965

#### ■子宮頸がんって？

子宮の入口部分にできるがんです。HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が主な原因と言われており、20歳代から急激に増加しています。

#### ■20歳になったら1年に1回の検診を！

子宮頸がんは、がんになる前の状態で発見できれば、治る可能性の高いがんです。しかし、初期には無症状の場合が多いため、定期的に検診を受診することが大切です。

※要精密検査の場合や何か異常を感じた時は、必ず医療機関を受診しましょう。

### ポリテクセンター鳥取 受講生募集(1月入所生)

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

#### 【CAD/NC加工技術科】【電気設備技術科】

募集期間	11月3日(水・祝)～12月2日(木)
訓練期間	令和4年1月5日(水)～6月30日(木)
受講料	無料 ※テキスト代(約15000円)は自己負担
定員	各16人
応募方法	受講申込書をハローワークへ提出
選考日	12月8日(水)

### 「中退共」で退職金

☎ (独)勤労者退職金共済機構  
中小企業退職金共済事業本部  
☎ 03-6907-1234 ☎ 03-5955-8211  
☎ <http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/>

「中退共」は中小企業が加入しやすい国の退職金制度です。詳しくはホームページをご覧ください。

- ① 国の制度だから安全・安心
- ② 社外積立でラクラク管理
- ③ 掛け金は全額非課税でオトク

パートタイマーさんも加入できます。他の退職金・企業年金制度などとのポータビリティも可能です。

### 鳥取市ボランティア・ 市民活動センターの案内



☎ 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/>

ボランティア・市民活動に対する支援や相談、さまざまな情報提供を行っています。  
※詳しくはセンターへお問い合わせください。

#### ■今月の講座・相談会

はじめてみませんか？ボランティア入門講座	
とき(要予約)	11月8日(月)10:00～11:00 11月19日(金)14:00～15:00
市民活動のための助成金相談会	
とき(要予約)	11月24日(水)10:00～10:45 10:45～11:30
NPOなんでも相談会	
とき(要予約)	11月16日(火)14:00～14:45 14:45～15:30

☎ さざんか会館1階(富安二丁目104-2)  
市民活動拠点アクティブとっとり

### TOTTORI UNIVERSITY OF ENVIRONMENTAL STUDIES 公立鳥取環境大学情報 <http://www.kankyo-u.ac.jp/>

#### 第3回山陰海岸ジオパーク サイエンスカフェ

☎ 公立鳥取環境大学研究交流推進課  
☎ 0857-32-9100 ☎ 0857-32-9108  
☎ [event@kankyo-u.ac.jp](mailto:event@kankyo-u.ac.jp)

とき	11月13日(土)13:30～15:30
ところ	学生センター2階多目的ホール
テーマ	山陰海岸の海の生態系あれこれ
講師	太田悠造(山陰海岸ジオパーク海と大地の自然館生物担当学芸員)
定員	20人程度 ※要申込み・先着順
対象	小・中学生
参加料	無料
申込方法	公立鳥取環境大学ウェブページで申込み



### はり・きゅう・マッサージ にかかるとき



☎ 本庁舎保険年金課  
☎ 0857-30-8222 ☎ 0857-20-3906

はり・きゅうおよびあんま・マッサージの施術には、医療上必要があると医師が認めた場合に限り、国民健康保険を使うことができます。

#### 【保険適用となる具体的な病名・症状】

- ・はり・きゅうの場合  
神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症など
  - ・あんま・マッサージの場合  
筋麻痺、関節拘縮など(筋肉が麻痺している、関節が自由に動かないなどの症状の改善を目的とするもの)
- ※国民健康保険を使って継続して施術を受ける場合は、医師の診察を受けたうえで同意書を交付してもらう必要があります。  
※疲労回復を目的とした施術や、同一疾患での医師の治療などにより、保険適用外となる場合があります。  
※保険適用となる場合、療養費支給申請書に署名が必要です。内容をよく確認して署名してください。

### 図書館だより

休館日：毎週火曜日、毎月最終の木曜日

■中央図書館	☎ 0857-27-5182 ☎ 0857-27-5192
開館時間	9:00～19:00(土・日曜は17:00まで)
■気高図書館	☎ 0857-37-6036 開館時間 10:00～18:00
■用瀬図書館	☎ 0858-87-2702 開館時間 10:00～18:00

#### 因州和紙でピエロをつくろう！

とき	11月15日(月)10:30～12:00
講師	貞谷隆子さん (和紙おりがみ Sada 工房主宰)
定員	20人 ※要申込み・先着順
対象	大人

#### 「文字・活字文化の日」記念講演会

とき	11月15日(月)13:30～15:00
内容	朗読「宮澤賢治の世界へ」
講師	「鳥の劇場」のみなさん
定員	25人 ※要申込み・先着順
対象	大人

いずれも ところ 中央図書館多目的ホール  
参加料 無料  
申込み・問い合わせ 中央図書館