

### 鳥取市公式 Instagram 今月の1枚



@keiichi0626 さん「幸運の出会い」

国の特別天然記念物「コウノトリ」の飛翔姿をばっちりとらえた1枚ですね！見かけた際はできるだけ離れて見守ってください。

Instagram 公式アカウント  
アカウント名: tottori\_city

### あなたとあなたの大切な人の命を守りましょう

問 駅南庁舎心の健康支援室  
☎ 0857-22-5616 ☎ 0857-20-3962

3月は自殺対策強化月間です。ストレスを感じたら、休息をとって心身を休めましょう。悩みや不安を抱えて困っているときは、ひとりで悩まず、まずはお相談ください。

#### ■こころの体温計

ストレスや落ち込み度をチェックできます。



■鳥取市こころの相談窓口 平日8:30～17:15  
駅南庁舎心の健康支援室 ☎ 0857-22-5616  
鳥取東保健センター ☎ 0857-30-8659  
各総合支所市民福祉課 ☎ (14ページ参照)

#### ■LINE相談

専門相談員が対応。安心してご相談ください。

とき 毎週月・水・金曜日、  
毎月第2・第4土曜日  
17:00～21:00



とっとり  
SNS相談

#### ■心の健康に関するパネル展

駅南庁舎 3月1日(火)～16日(水)  
鳥取市立中央図書館ギャラリー  
3月17日(木)～25日(金)

### 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

#### 家庭での読み聞かせ講座

「おひざであったか読み聞かせ」

とき 3月16日(水) 11:00～11:40

ところ 中央図書館多目的ホール

講師 山田節子さん

対象 0～2歳の乳幼児とその保護者

定員 10組 ※要申込み・先着順

#### 読み聞かせボランティアステップアップ講座

とき 3月24日(木)

①10:30～12:00 ②13:30～15:00

ところ 駅南庁舎地下第5会議室

内容 ①講演「聞くこと、読むこと、そして考えること」

②大人のためのおはなし会

講師 芦田悦子さん(兵庫県子どもの図書館研究会代表)

定員 各30人 ※要申し込み・先着順

#### 「みんなで楽しむ音読教室」参加者募集

詩や小説、昔話や絵本などを声に出して読む音読教室を隔月ごとに開催。

対象 年間をとおして参加できる人

定員 Aグループ(偶数月) ※同じ内容  
Bグループ(奇数月)  
各20人 ※先着順

募集 3月2日(水)～16日(水)の間に中央図書館まで

※詳しくは、中央図書館にお問い合わせください。

#### 令和4年度雑誌スポンサー募集

中央図書館内でよく読まれる雑誌の最新号は、広告媒体として非常に有効です。企業活動の周知にご活用ください。

広告期間 4月1日～令和5年3月31日

雑誌数 236誌(予定)

募集 随時受け付け

※詳しくは、中央図書館にお問い合わせください。



### 退職したら国民年金に加入しましょう



問 鳥取年金事務所 ☎ 0857-27-8311  
問 本庁舎保険年金課(9番窓口)  
☎ 0857-30-8224 ☎ 0857-20-3906

勤めていた会社を退職して厚生年金や共済組合の加入者でなくなった人のうち、20歳以上60歳未満の人は国民年金に加入しなければいけません。またその人の扶養になっていた配偶者も、第3号被保険者から第1号被保険者に変更の手続きが必要になります。

年金手帳と資格喪失証明書、離職証明など退職した日付がわかる証明書、免許証など本人確認ができる書類をお持ちのうえ、本庁舎国保と年金(9番窓口)または各総合支所市民福祉課の窓口でお手続きください。

#### 任意加入制度をご存じですか？

60歳を過ぎても、「年金受給額を満額に近づきたい人」や「年金の受給資格期間が10年に足りない人」は、国民年金に任意加入することができます。

#### 海外に住む日本人も任意加入できます

海外に転出すると、国民年金の加入資格を喪失することになりますが、引き続き任意加入することができます。

任意加入被保険者の保険料は、通常の国民年金保険料と同じですが、免除制度や納付猶予制度の適用はありませんので、ご注意ください。任意加入の手続き、お問い合わせは鳥取年金事務所、本庁舎1階国保と年金(9番窓口)または各総合支所市民福祉課の窓口へ。

ドイツの春祭りイースター体験  
問 国際交流プラザ(湖山町西一丁目 月曜日休館)  
☎ 0857-31-3253  
plaza@city.tottori.lg.jp  
時 4月17日(日) 13:00～16:00  
問 ドイツとイースターの伝統を紹介。イースターエッグ(卵染め)とイースターケーキを作り、イースター遊びを体験。



親子での参加も大歓迎  
シニターク アンナマリー(鳥取市国際交流員) 員12人 ※要申込み・先着順 料1人300円(材料費)  
問(株)鳥取銀行法人コンサルティング部  
☎ 0857-37-0274  
☎ 0857-37-0222  
yui.sawatani@toribank.co.jp  
時 4月22日(金) 14:00～16:00

第30回因伯シルバー大会  
問(福)鳥取県社会福祉協議会  
(〒689-0201 伏野1729-5)  
所 本庁舎会議室6-7 容▽講演・事業承継の勘どころ 14:00～15:00  
▽個別相談会(市役所会場のみ) 15:00～16:00  
員▽会場:20人 ▽オンライン:制限なし ※要申込み・先着順  
料無料 募 4月21日(木)までに電話・ファクシミリ・電子メールで問い合わせ先まで ※参加申込書は本庁舎48番窓口で配布

0857-59-6332  
0857-59-6340  
時 5月 ※種目によって日程が異なります。所 米子市を中心に開催予定 容 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ゲートボール、ペタンク、ゴルフ、弓道、グラウンド・ゴルフ、囲碁、将棋 健康マージャン(全12種目)  
対 鳥取県に在住する60歳以上の人(昭和38年4月1日以前生まれの人) 募 4月15日(金)までに所定の参加申込用紙に必要事項を記入し、ファクシミリまたは郵送で問い合わせ先まで  
※詳しくは問い合わせ先まで(鳥取こぶきネット)で検索

#### 第30回記念童謡唱歌100曲マラソン出演団体

問 本庁舎文化交流課(34番窓口)  
☎ 0857-30-8021  
☎ 0857-20-3040  
時 ▽開催日:6月17日(金) 13:00  
所 とりぎん文化会館梨花ホール 容 誰もが親しんだ童謡唱歌100曲を、合唱団体がリードして、観客のみなさんと一緒に歌いつないでいく市民参加型コンサート 募 3月11日(金)までに問い合わせ先まで