

## 整骨院・接骨院の受けかた



問 本庁舎保険年金課 (9番窓口)  
☎ 0857-30-8222 ☎ 0857-20-3906

整骨院・接骨院など、国家資格を持つ柔道整復師が施術を行う施設は医療機関ではありませんので、国民健康保険が使える範囲が限られています。

※同じ負傷で、医療機関での治療と柔道整復師での施術を同時に受けた場合は、柔道整復師の施術は全額自己負担になります。

### ■国民健康保険証が使えない症例

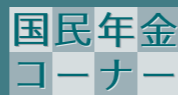
- 日常生活のなかの疲れ(筋肉疲労)や肩こり
- スポーツなどによる筋肉疲労・筋肉痛
- 神経痛(リウマチ・慢性関節炎など)
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 加齢による腰痛や五十肩の痛み
- 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術
- 交通事故の場合
- 業務上の負傷の場合

### ■施術を受ける時の注意事項

- 負傷原因を正確に伝えましょう。
- 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう。
- 領収書は必ずもらって保管しておきましょう。

長期間施術を受けても痛みが続く場合は、負傷が原因ではなく、病気などが原因とも考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

## 20歳になったら国民年金



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

### ■新成人のみなさんへ

日本に住む20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入する義務があります。

必要な手続きを行わず、保険料を未納のまま放置すると年金が受け取れなくなる場合があります。20歳になったらまず国民年金の手続きを確実に行ってください。

### 国民年金の加入

#### ①「国民年金加入のお知らせ」を受け取る

20歳になってからおおむね2週間以内に、日本年金機構から国民年金に加入したことなどをお知らせする文書が届きます。その中でも「基礎年金番号通知書」は年金の請求手続きなど一生を通して使用しますので大切に保管してください。

#### ②国民年金保険料を納付する

「国民年金加入のお知らせ」に同封している納付書などで保険料を納めてください。納付期限は「納付対象月の翌月末日」です。納付期限までに保険料を納めないと、「障害基礎年金」「遺族基礎年金」が受給できなくなることがあります。

#### ③未納のまま放置しないで「免除・納付猶予制度」「学生納付特例制度」を活用しましょう

保険料を納めることが経済的に困難な場合は、未納のまま放置せず、保険料の「免除・納付猶予制度」や「学生納付特例制度」の申請をしてください。

### 「一株植樹」運動

問(公社) 鳥取県緑化推進委員会  
☎ 0857-26-7416

容緑化木は成長の過程でCO<sub>2</sub>を吸収するのでSDGsに貢献できます。多くの緑を育てましょう。

▽苗木の種類…クヌギ、コナラ、ソメイヨシノ、プルーン、ハナミズキ、ツツジ、キンモクセイなど

※詳しくは、近畿中国森林管理局ウェブサイトを( )ご覧ください。

時運動の時期…1月～3月 対申

### 国有林モニター

問 近畿中国森林管理局総務企画部  
企画調整課林政推進係  
☎ 06-6881-3412(直通)

容 国有林の事業運営などについて理解を深めるとともに、ご意見・ご要望を国有林野行政に反映させるため、▽4月1日～令和7年3月31日 対 森林・林業および国有林に関心のある成人の人 ※国会および地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、令和3年度～令和5年度まで3年間連続で国有林モニターを務めた人は除く 第2月9日(金)まで

※詳しくは、近畿中国森林管理局ウェブサイトを( )ご覧ください。

### 市営墓地(第二いなば墓苑)

問 本庁舎生活環境課(25番窓口)  
☎ 0857-30-8083  
☎ 0857-20-3918

面積	使用料	区画数
5m	54万5千円	32万7千円
3m	10万円	533
記名板	5万円	157

※区画数は令和5年12月12日現在  
募 随時先着順。詳しくは問い合わせ先まで。

### 鳥取市民音楽祭出演団体

問 鳥取市民音楽祭実行委員会事務局  
☎ 090-3170-9603(山根)  
mailto:tottorine@gmail.com

時 6月9日(日) 所 鳥取市民会館 募 出演希望の団体は、1月26日(金)までに問合せ先まで

し込まれた苗木を本庁舎まで取りに来ることが可能な人 ※苗木の花の色などの指定は不可 第2月9日(金)までに本庁舎林務水産課(☎0857-30-8311)まで ※詳しくは鳥取県緑化推進委員会ウェブサイトを( )ご覧ください。

## かのご注文はインターネットショップ「とっとり市」で

問 とっとり市カスタマーセンター  
☎ 0857-54-1952 https://tottori-ichi.jp/

鳥取市公式インターネットショップ「とっとり市」では、地元の目利きを選んだ旬の「松葉がに」を全国へ直送します！自宅にしながら鳥取を代表する冬の味覚「松葉がに」をインターネットでお手軽に注文することができます。



松葉がに

とっとり市 検索



## ポリテクセンター鳥取 受講生募集(3月入所生)

問 ポリテクセンター鳥取 ☎ 0857-52-8802  
https://www3.jeed.go.jp/tottori/poly/

### 【ものづくり溶接科】・【住宅リフォーム技術科】

募集期間	1月5日(金)～2月14日(水)
訓練期間	3月5日(火)～8月29日(木)
受講料	無料 ※要テキスト代(約15000円)
定員	ものづくり溶接科 12人 住宅リフォーム技術科 18人
応募方法	受講申込書をハローワークへ提出
選考日	2月20日(火)

## 今こそ鳥取市へのUターンを考えてみませんか？

問 鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口(本庁舎地域振興課内26番窓口)  
☎ 0120-567-464 ☎ 0857-20-3919 chikishinko@city.tottori.lg.jp

新型コロナウイルス感染症の5類への移行や、テレワークによる働き方の普及によって、ますます地方移住への関心が高まっています。鳥取市では、Uターンによる本市での新しい生活を検討されている人のサポートを行っています。ぜひ、県外にお住まいのご家族やお知り合いにもご紹介ください。



### 鳥取市への移住を専任相談員がサポートします

本市では、定住促進・Uターン相談支援窓口を設置しています。移住専任相談員が移住にあたっての仕事・住まい・子育てなど、みなさんからの相談にきめ細かく対応いたします。ウェブ会議ツールZoomを使用したオンライン相談も対応していますので、お気軽にお問い合わせください。

とっとりコネクト 移住・定住相談窓口

### 鳥取市ふるさとでの新しいライフステージ支援事業補助金

鳥取県外から本市へ世帯2人以上で移住した世帯かつ満39歳以下の世帯員(子を除く)がいる世帯のうち、

- ①結婚10年以内である
- ②世帯員に妊娠中の者がいる
- ③世帯員に高等学校入学前の者がいる

のいずれかを満たす世帯に対し、補助金を交付します。詳しくは、鳥取市定住促進・Uターン相談支援窓口へお問い合わせください。

とっとりコネクト 鳥取市ふるさとでの新しいライフステージ支援事業補助金