



ゲートボール



10月に開催されるねんりんピックまで、あと1カ月余りとなりました。本番に向け、本市で実施される種目を紹介します。気になる種目を応援し、大会を盛り上げましょう！

ゲートボールは年齢、性別、身体的状況などの違いに関係なく楽しめるユニバーサルスポーツです。1947年に日本で生まれ、世界中で1千万人以上の愛好者がいます。

自チームが有利になるように一丸となって戦略を立てるなどチームプレイが重要な種目であり、緻密に組み立てられる戦略や展開の読み合いは必見です。ねんりんピックを機に、ゲートボールに触れてみませんか。

テニス



テニスは子どもから高齢者まで幅広く親しまれている生涯スポーツです。近年では錦織圭選手や大坂なおみ選手など日本人選手が世界的に活躍し、注目されています。

ねんりんピックでは、選手同士で判定を行うセルフジャッジ方式を採用しており、とても紳士的な種目です。選手のはつらつとしたプレーや熟練の技を楽しむとともに、立ち振る舞いなどもぜひご覧ください。

太極拳



太極拳は中国武術のひとつで、力を使わない柔らかい動きが特徴です。近年の普及・発展は著しく、日本では約150万人の愛好者がいます。ねんりんピックでは、各チームが選んだ曲に合わせて24式太極拳を集団で演武し、武術として磨いた姿を採点方式で競います。また、世界武術選手権で男子総合1位に輝いた孔祥東老師らによる世界レベルの特別演武や、県内の競技者による集団演武が披露されます。

ご案内

開催期間中、ヤマタスポーツパーク・風紋広場・市民体育館では、競技以外にも楽しいイベントを実施します。詳しくは本市公式ウェブサイトですら随時更新中！



10月まで連載の  
第2回だて！

9月は健康増進普及月間  
おとなだけじゃない！  
生活習慣病予防は子どもにも必要です！

問 駅南庁舎健康づくり推進課

TEL 0857-30-8585

FAX 0857-20-3964

生活習慣病とは？

食習慣、運動習慣、休息、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症・進行に関与する病気の総称です。自覚症状が現れないまま長年経過することが多く、気づいた時には「糖尿病」、「脂質異常症」、「高血圧症」、「骨粗しょう症」、「がん」などの病気を引き起こします。

子どもと生活習慣病の関係

生活習慣は、小児期にその基礎が身に付くため、子どものうちから正しい知識を習得し、よりよい生活習慣を実践していれば、成人後に生活習慣病になるリスクが少なくなると考えられます。また、子どもの場合、家族の生活習慣が反映されやすいため、家族自身が生活習慣を見直すことも重要になってきます。

鳥取市健康づくり講演会（鳥取市立病院共催）

と き 9月28日（土）9:30～12:00（受付9:00～）  
ところ 鳥取市役所（麒麟 Square1階、2階）  
参加費 無料（参加記念品あり）



このようになっていますか？

- ・食事や睡眠に関する講演  
講師：鳥取市保健所管理栄養士、保健師
- ・運動に関する講演と実技「親子 de 解消！猫背やスマホ首等の姿勢と不調～生活習慣にひと工夫～」  
講師：宮本健一さん（（株）ラッキープロデュース 理学療法士・こども整体）
- ・健康関連ブース（11:00～） 体力測定および姿勢チェック（鳥取市医療看護専門学校協力）、健康相談および栄養相談、血糖値測定など

9月10日～16日は自殺予防週間  
あなたの声をきかせてください。



問 駅南庁舎心の健康支援室

TEL 0857-22-5616 FAX 0857-20-3962

こころの相談窓口

- 鳥取市保健所心の健康支援室 TEL 0857-22-5616
- 鳥取東保健センター TEL 0857-30-8659
- 鳥取市各総合支所市民福祉課 (10ページ参照) TEL 0857-21-3031
- 鳥取県立精神保健福祉センター TEL 0857-21-3031

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。まずはご自身のこころの状態をチェックしませんか？

LINE相談

ひとりで抱え込まず、専門相談員に相談してみませんか？  
毎週月・水・金曜日、毎月第2・第4土曜日  
17:00～21:00

いのちの電話

- 鳥取いのちの電話 TEL 0857-21-4343
- 自殺予防いのちの電話 TEL 0120-783-556
- 毎日16:00～21:00、毎月10日8:00～翌日8:00

家族の集い

大切なご家族を自死で亡くされた人が集い、安心して気持ちを分かち合う会です。

日時 10月1日（火）、12月3日（火）、令和7年2月4日（火）  
場所 さざんか会館 ※予約不要

