

11月 情報ひろば

福祉

寝具丸洗い乾燥消毒サービス 12月実施分

問 本庁舎長寿社会課（13番窓口）
TEL 0857-30-8211
FAX 0857-20-3906
問 各総合支所市民福祉課

対 在宅で生活をしている65歳以上の高齢者で①市民税非課税の高齢者のみの世帯で、要介護1～3の認定がある人 ②要介護4、5の認定がある人
料 掛布団：200円 敷布団：200円 羽毛布団：300円 毛布：100円 ※枚数に制限あり 募 11月20日（水）までに申出書を提出

鳥取市中央包括支援センター からのお知らせ

問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター
TEL 0857-20-3457
FAX 0857-20-3906

【認知症家族の集い】

時 11月15日（金）10:00～12:00
所 本庁舎6階会議室6-4
容 ▼研修「元気に過ごす生活のポイント」、参加者同士の話し合い ▼講師：鳥取市中央包括支援センター管理栄養士 料 無料

【おねんどうアソビ】

時 11月28日（木）10:00～12:00
所 渡辺病院南館1階 容 認知症の当事者・家族などの情報交換の場 料 無料 ※要予約

【介護予防教室（おたっしや教室）（1～3月）】

容 主に椅子に座りながらの運動と認知トレーニング、栄養やお口の機能改善のための講話 時 毎週1回120分・3カ月間
所 公共施設など全7会場（予定）
対 満65歳以上の人 ※医師から運動制限されていない人のみ
※身体状況によっては、他のサー

凡例 時 日時 所 場所 容 内容 対 対象 案 条件 員 定員 数 数量 額 支給・助成額など
料 料金 募 募集期間・方法 受 受付 持 持参するもの 問 問い合わせ先

ビスを紹介することがあります。
料 1回500円 募 11月29日（金）までに問い合わせ先まで

ACP（人生会議）ノート

問 東部医師会在宅医療介護連携推進室
TEL 0857-54-1970
問 本庁舎鳥取市中央包括支援センター
TEL 0857-20-3457
FAX 0857-20-3906
問 各総合支所市民福祉課

ACPノートはもしもの時のために自分の思いや考え、家族などと話し合ったことを書きとめておくものです。ACPの説明を受けた人にACPノートの配布、ACPノートを利用した無料講演会の開催を行っています。



11月は児童虐待防止推進月間

問 駅南庁舎こども家庭センター
TEL 0857-20-0122
FAX 0857-20-0144
もしかしたら虐待を受けている

鳥取市社会福祉大会

問 鳥取市社会福祉協議会
TEL 0857-30-6300
問 本庁地域福祉課（13番窓口）
TEL 0857-30-8202
FAX 0857-20-3906

時 11月21日（木）13:30～16:00
所 市民会館大ホール 容 ▼式典
▼記念講演・演題「認知症になつた波平」 講師：渡辺哲雄さん
料 無料 ※予約不要 ※駐車場が使用できません。片原駐車場、わらべ館をご利用いただくか、公共交通機関でお越しください。

社会保険料控除証明書

国民年金コーナー

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

令和6年中に国民年金保険料を納めた人に、日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が郵送されます。国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象となりますので、年末調整や確定申告の際に使用してください。令和6年中に納付したものであれば過年度分も対象になります。

11月上旬までに順次発送されます。ただし、10月1日以降に初めて保険料を納めた人は令和7年2月上旬発送予定です。

鳥取市ボランティア・市民活動センターの案内

問 鳥取市ボランティア・市民活動センター
TEL 0857-29-2228
URL https://www.tottoricity-syakyo.or.jp/tvc/

■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14日(木) 18:30～19:30 11月26日(火) 10:00～11:00
NPOなんでも相談会	
とき(要予約)	11月20日(水) 18:30～19:15 19:15～20:00
市民活動団体のための助成金相談会	
とき(要予約)	11月18日(月) 13:30～14:15 14:15～15:00

所 さざんか会館1階
市民活動拠点アクティブとっとり
※詳しくはセンターへお問い合わせください。

家族教室・専門相談のご案内

問 駅南庁舎心の健康支援室

TEL 0857-22-5616
FAX 0857-20-3962
【アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等家族教室】
時 11月9日(土) 13:30～15:00
※予約不要 所 さわやか会館3階第2研修室 容 ▼ミニ講話「家族の中で何が起きているのか？」話し合い ▼講師：林敏昭さん(渡辺病院精神科認定看護師) 対 ご家族のアルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)などで

お困りの人 ※ご本人は遠慮ください。

【アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)等専門相談】

時 11月9日(土) 15:00～16:00
※前々日までに要予約 所 さわやか会館3階第1研修室 対 アルコール・薬物・ギャンブル(ゲーム)などの問題でお困りの人 ※関係者からの相談も可能

【ひきこもり家族教室】

時 11月26日(火) 10:00～12:00
※予約不要 所 さわやか会館3階第2研修室 容 ▼講演「ひきこもりについて」 ▼講師：原田

つながりサポーター養成研修

問 鳥取市中央人権福祉センター
TEL 0857-51-0265
MAIL npo.tottori@kyousei-s.com
時 11月18日(月) 13:30～15:30
所 本庁舎6階会議室6-5
員 40人 ※要予約 料 無料
募 11月14日(木)までに電話・電子メールで問い合わせ先まで

お知らせ

11月11日～17日 税を考える週間

問 鳥取税務署
TEL 0857-77-2262

国税の納付手続きは、「キャッシュレス納付」が便利です。ダイレクト納付・振替納税・インターネットバンキング・クレジットカード納付・スマホアプリ納付など、簡単・便利なキャッシュレス納付をご利用ください。