



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



インターネットショップ「とっとり市」が使いやすく生まれ変わり、より快適にお買い物を楽しめるようになりました！一部商品は海外からも購入できます。

濃厚なうまみが楽しめる「岩牡蠣」や透き通る美しさと甘みが特徴の「白いか」、芳醇な甘さが感じられる「新甘泉」など、本市自慢の品を豊富に取り扱っています。この夏の贈り物は、新しくなった「とっとり市」で！

とっとり市 夏の贈り物キャンペーン

期間：6月2日（月）～8月28日（木）
（予算上限に達し次第終了）

とっとり市公式 LINE にはお得なセール情報が満載

毎月10日は「とっとり市の日」。お得なクーポンが抽選で当たるキャンペーンを実施しています。ぜひこの機会にお友達登録をお願いします。



詳細はこちら



公式LINE

**ふしめ歯科検診の対象者に
20歳・30歳が追加されました！**

歯周病が進行し、血管内に炎症物質が入り込むと、全身疾患（心疾患や糖尿病など）を引き起こすリスクがあります。口腔内の健康と全身の健康維持のためにも、定期的に歯科検診を受診しましょう！

【対象者】

本市に住所を有する **20歳・30歳**・40歳・50歳・60歳・70歳の人および45歳・55歳・65歳の鳥取市国民健康保険加入者

【受診方法】

各歯科医院（鳥取県東部歯科医師会所属）に「予約のうえ、受診してください。」

【負担金】

無料（6月下旬に受診券を発送予定）

【内容】

歯科医師によるむし歯・歯周病などの検査
※治療については後日保険診療での受診となり、費用は自己負担となります。
※詳しくは本市公式ウェブサイトをご覧ください。

歯周病と診断される人は、

- 15～24歳：約20%
- 25～34歳：約30%

となっており、若い世代でも3人に1人は歯周病であるといえます。

歯周病は痛みや自覚症状がほとんどなく、自分では気づかないうちに進行するケースが多いのが特徴です。歯ぐきから出血するなどの症状がある人は、早めに歯科医院を受診しましょう。



本市公式ウェブサイト



6月は「歯と口の健康週間」「食育月間」

問 駅南庁舎健康づくり推進課

☎ (歯科) 0857-30-8581 ☎ (食育) 0857-30-8582 ☎ 0857-20-3964

いつもの食事に野菜料理をもっとプラスしよう

食育月間とは、食育に対する理解を深め、健康で心豊かな生活を送ることができるよう、食育推進活動への積極的な参加や、日々実践している健全な食生活などのより一層の充実や定着を図る月間です。

野菜を食べよう！

糖尿病をはじめとした生活習慣病などを予防するためには、欠かせないと言われている野菜。健康を維持するために必要な摂取目標量は、1日350gとされています。

野菜レシピを活用ください

本市では野菜をしっかりと食べて健康づくりにつないでいくための「野菜たっぷりからだ活き活きレシピ」を作成し配布しています。ぜひ毎日の食卓へ＋1皿の野菜を取り入れるためにご利用ください。



1日の摂取目標量 (350g)



料理にすると、
おおよそ小鉢5皿分
(小鉢1皿が70-80g)



本市公式ウェブサイト
で野菜レシピを紹介



問 本庁舎文化交流課 (34番窓口) ☎ 0857-30-8021 ☎ 0857-20-3040

鳥取市民音楽祭は、昭和51年に市内で音楽を楽しむ14団体が意気投合して始まり、今年で50回を迎えます。本市の初夏の風物詩として定着しており、毎年、幅広い世代のおよそ500人が集います。

ステージで繰り広げられるすてきな合唱や演奏で、心地良いひと時をお楽しみください。

開催概要

日時：6月15日（日）11:00～16:30
会場：とりぎん文化会館梨花ホール
内容：「いつも心にメロディーを」をキャッチフレーズに、市内で活動する26団体（器楽・合唱など）が演奏を披露。
料金：300円（高校生以下は無料）
プレイガイド：とりぎん文化会館、鳥取市民会館、鳥取市文化センター
問合せ先：鳥取市民音楽祭実行委員会事務局（森本）
電話 080-1903-4271

