

「明るい生活の家計簿」
をあつせん

あなたも家計簿をつけてみませんか。初めての人でも大変使いやすい家計簿です。
価格…380円

※申込・問合せ先…総務課
(☎22-8162 / FAX22-1087)

気軽に相談を

■行政相談所
とき…①12月18日(月)午後1時～3時 市役所東庁舎第4会議室
②12月22日(金)午後1時～4時 高齢者生活福祉センター(☎45-3800)

相談員…行政相談委員、人権擁護委員、鳥取地方法務局倉吉支局職員
※問合せ先…総務課(☎22-8162 / FAX22-1087)

■農家相談会
とき…12月18日(月)午前9時～午後3時
ところ…農業委員会事務局(市役所北庁舎)
相談内容…農業の受委託、農地の賃借・委譲、転用、農業者年金など
※問合せ先…農業委員会事務局(☎22-8171)

不動産登記のオンライン申請(12月11日開始)

鳥取地方法務局倉吉支局では、12月11日(月)から不動産登記のオンライン申請も行うことができます。

これによって次のことが可能となります。

◆インターネットを利用し、自宅や事務所から不動産登記の申請が可能となります。

◆登記事項証明書(登記簿謄本)の送付をインターネットで申請できます。

◆「登記済証(権利証)」に代わり「登記識別情報」および「登記完了証」が交付(通知)されます。

◆土地または建物の一筆(1個)ごとに「不動産番号」が付されます。

◆これまでどおり書面による登記申請もできます。

※詳しい手続きは、下記のホームページアドレスにアクセスしてください

また、鳥取地方法務局倉吉支局では、商業・法人登記につ

HP アドレス
<http://shinsei.moj.go.jp/>

いて、今年9月11日からオンライン申請が開始されています。
※問合せ先…鳥取地方法務局倉吉支局(☎22-4108)

年金相談(予約制)

社会保険庁では年金相談サービスの向上を図るため、毎月第2土曜日(午前8時30分～午後4時)に「予約制の年金相談」を実施しています。

相談の予約は電話で1ヵ月前から前日までにお申し込みください。名前、基礎年金番号、相談内容をお伺いします。その際予約時間をご指定ください。

なお、年金相談窓口には限りがありますので、ほかのお客さまと重複するときは、日時についてご相談させていただきます。

◆このままでもお書面による登記申請もできます。

◆詳しい手続きは、下記のホームページアドレスにアクセスしてください

※申込・問合せ先…倉吉社会保険事務所年金相談コーナー(☎26-5311)



還暦成人式開催

昭和20年4月から昭和21年3月に生まれた人を対象に、第2の人生の門出をお祝いし、今までの人生、これからの生き方などを語り合える場として、還暦成人式を開催します。

関東、関西、東海の各地域にお住まいの人にも参加を呼びかけています。

皆さまの参加を心よりお待ちしております。

とき…12月30日(土)午後4時30分～(受付開始午後4時)ところ…ホテルセントパレス倉吉

記念講演
演題…「海外ボランティアを通じての国際交流」(仮題)
講師…(財)鳥取県国際交流財団常務理事、鳥取県立倉吉農業高等学校前校長 岩本恭昌さん

交流会…午後5時30分～
参加費…記念講演までは無料で参加いただけますが、交流会は参加費をいただきます。

申込期限…12月25日(月)
※申込・問合せ先
特定非営利活動法人未来事務局(☎22-9791)

有料広告



未経験者でも大丈夫!!!

充実の研修!!
初心者歓迎!
年齢不問!!

NTTコールセンター
コールセンタースタッフ

CALL SUPPORT
<http://www.callsupport.co.jp/>



15名募集!!

勤務時間 時給
9:00~21:00
(内、1日3時間~8時間)
時間・休日、選択自由!!

時給 1,000円~

募集要項 ●年齢/不問(18歳以上) ●定休日/完全週休2日制 ●諸待遇/交通費(上限2万/月、各種社会保険完備)

(株)コールサポート

受付時間:平日9:00~20:00
住所:倉吉市住吉町60番5 NTT倉吉ビル

お気軽にお電話下さい!!
0120-465-951

広告募集中!! 倉吉市秘書広報課
(☎22-8160 FAX22-8144)

募集 collect

放送大学
4月入学生募集!

放送大学では、平成19年度
第1学期(4月入学)の学生を
募集します。

放送大学は、テレビの放送
を利用して授業を行う通信制
の大学です。心理学・福祉・
経済・歴史・文学など、幅広
い分野を学べます。キャリア
アップのため、生涯学習や退
職後の生きがい作りとして、
幅広い世代、職業の人が学ん
でいます。

●15歳以上ののなら、1科目
から学習する選科履修生・科
目履修生として入学できます。

●18歳以上の大学入学資格を
お持ちの人なら、無試験で全
科目履修生として入学でき、
4年以上在学して、124単
位を取得し卒業すると、学士
(教養)を取得できます。

●体系的にひとつの分野を学
べるように大学が指定した科
目群から一定数単位を取得し
た人に認証状を差し上げます。

さらに、専門的に学びたい人
は、大学院も併設しています。

資料を無料で差し上げま
す。お気軽にお問い合わせく
ださい。

募集期間…12月15日(金)～2
月15日(木)

※資料請求・問合せ先

放送大学鳥取学習センター

(TEL)0857-3712351 / FAX
0857-3712352

糖尿病と上手に付き合
うために

とき…12月6日(水) 午後
2時～3時30分

ところ…三朝温泉病院大会議室

①演題…「糖尿病と薬」

講師…森田薬剤科長

②演題…「1600キロカ
ロリーの1日の材料と実際

に調理された献立の比較を
してみよう」

講師…亀井栄養管理室長

※問合せ先…中部医師会立三朝温
泉病院 内科外来まで (TEL)431
1321 / FAX4312732

第2回健康セミナー

(参加無料)

とき…12月10日(日) 午後
3時～(午後2時30分開場)

ところ…公民館

演題…「いのちへの寄り添い
く在宅ホスピスへの取り組み」

講師…山口赤十字病院 緩
和ケア病棟長 末長和之さん

※問合せ先…久米の郷さくら診
療所 (TEL)4812345 / FAX481
2346

教室・講座
無理なく脂肪を燃やせ
水中運動教室(参加無料)

陸上では歩行に負荷がかか
るスポーツ・運動でも、プール
で行うことで、足・腰に負荷
をかけなくて運動ができます。

日ごろの運動不足解消、メ
タボリックシンドロームに立
ち向かえ!(当日参加OK)

とき…12月5日・19日 / 1
月9日・23日 / 2月6日・20
日 / 3月6日・20日

ところ…倉吉市温水プール

参加費…無料(ただし、プー
ルへの入場料は必要)

※入場料は、午後6時以降
大人・300円、65歳以上・
200円

※問合せ先…市営温水プール
(TEL)4711188 / FAX471
1187

倉吉市河北地区スポーツクラブ (TEL)2219786 / FAX2219786

みんなが名人、子ども
伝統文化教室(参加無料)

(財)伝統文化活性化国民協会

の委嘱事業として、華道、囲碁・
将棋、影絵、昔あそび(めんこ
お手玉、おはじき、ビー玉など)
を開催します。

期間…12月23日(土)～27日
(水)ただし、将棋は28日も開催

《体育文化会館会場》

◆囲碁 午前10時～11時

講師 中部囲碁会館

◆将棋 午前11時～正午

講師 山田 収さん

◆華道 午後1時30分～3時

講師 岡野 光さんほか

◆昔あそび 午後1時30分～

3時30分

講師 元教員、保育士ほか

《上井公民館会場》

★影絵 午前10時～正午

講師 市民影絵劇団みく

参加費…無料

定員…各教室20人(先着締切)

※申込は各会場でも受付ます

※申込・問合せ先…倉吉市河北地
区スポーツクラブ (TEL)221
9786

開店一周年記念

お試し特別価格 お1人様1回限り
各コース 3,000円→2,000円 有効期限12月末

- A.リンパマッサージ(腰痛・肩こり・各種関節痛等)
- B.リハビリマッサージ(脳梗塞・交通事故後遺症等)
- C.耳つぼダイエット(生活習慣病の予防)

予約制・土日のみ営業
リフレッシュサロン

ふくもり

倉吉市西福守町961 TEL28-0309



灯油・ガスを電気にかえて!安全・安心・キレイで経済的!

IHクッキングヒーター
&エコキュート(電気温水器)

オール電化

急騰中!

光熱費シミュレーション(無料)で
オール電化にした時の
ケンとお安くなった光熱費がわかります。
お電話下さい。



《信頼と技術》中国電力ファミリー店 倉吉市海田西町2-37
株式会社 エナテクス TEL28-1111

有料広告

広告募集中!! 倉吉市秘書広報課
(TEL)2218160 FAX2218144

倉吉市営温水プールの各種教室 受講者募集!

■申込が必要な教室 (教室によっては当日参加も可能です)
(プール利用料のみで参加できます)

教室名	月日	定員	時間	対象
水中運動・筋力アップコース	12/6・13・20(水)	30	10:30～11:30	18歳以上
水中運動・体力アップコース	12/1・8・15・22(金)	30	13:15～14:15	18歳以上

■当日申込で参加できる教室 (プール利用料のみで参加できます)

教室名	月日	定員	時間	対象
水中運動教室(歩行コース)	12/5・12・19(火)	15	18:30～19:30	18歳以上
シニア水泳	12/5・12・19(火)	15	10:30～11:30	18歳以上
ワンポイント・アドバイス	12/5・12・19(火)	15	13:15～14:15	18歳以上
一般水泳 初級	12/6・13・20(水)	15	13:15～14:15	18歳以上
一般水泳 中上級	12/2・9・16・23(土)	15	18:30～19:30	18歳以上

■スタジオ教室 (当日申込で参加できます) ※受講料が200円必要

教室名	内容	月日	定員	時間	対象
ボディ・エクササイズ	バランスボール・セラバンドなどを使って、体の気になる部分を音楽に乗り楽しくシェイプアップしていきます。	12/6・13・20(水)	10	14:30～15:15	18歳以上
		12/7・14・21(木)	10	19:00～19:45	
ストレッチ	筋肉を柔軟にし代謝をよくして脂肪の付きにくい体を作り、たまった疲れも取り除いていきます。	12/5・12・19(火)	10	14:30～15:15	18歳以上
ヨガ	体・心・意識を連動させ、体を柔軟にし、心身をリラックスさせていきます。	12/1・8・15・22(金)	10	14:30～15:15	18歳以上
		12/2・9・16・23(土)	10	19:00～19:45	
ピラティス	体の奥にある筋肉を鍛えることで骨盤を安定させ、肩こり・腰痛などの痛みの元であるひずみをなくします。	12/5・12・19(火)	15	19:00～19:45	小学生以上
		12/7・14・21(木)	15	14:30～15:15	
アロマ・リラクゼーション	アロマの香りに柔軟体操などを取り入れることで人間が生まれつき持つ治癒力を呼び覚まし、心身の調和を図ります。	12/6・13・20(水)	15	19:00～19:45	18歳以上



◆プール利用料金

- 一般 500円
(午後6時以降 300円)
- 小・中・高校生 200円
(午後6時以降 100円)
- 60歳以上 300円
(午後6時以降 200円)

倉吉市営温水プール ☎ 47-1186/ ☎ 47-1187 ●営業時間：10:00～20:00 (退水時間 20:00)

シニア体力アップステーション事業 (参加無料)
体内脂肪を燃やせ!
日ごろの仕事が忙しく運動不足になりがちなシニア世代の皆さん、1週間に1回はカラダを動かし、生活習慣病やメタボリックシンドロームにならないためにご参加ください。
《エアロビクス&ニュースポーツ》
とき…12月8日(金)、1月12日(金) 午後8時～10時
ところ…倉吉体育文化会館
《ストレッチ&ジャズ体操》
とき…12月14日(木)、1月18日(木) 午後8時～10時
ところ…倉吉体育文化会館
《ウォーキング》
とき…12月27日(水)、1月31日(水) 午後8時～10時
ところ…倉吉体育文化会館
《水中運動》
とき…12月10日(日)、1月14日(日) 午後6時30分～7時30分
ところ…市営温水プール
参加費…無料(参加者は市営プールの入場料も無料)
※申込・問合せ先…倉吉市河北地区スポーツクラブ ☎/☎ 222-9786

福祉社
Welfare

介護予防教室にご参加を!
(参加無料)
高齢者に多い転倒を予防し、いきいき元気に生活していくため、関金地区の人を対象に介護予防教室を開催します。
とき…12月13日(水) 午後1時30分～3時
ところ…倉吉市関金総合文化センター
内容…太極拳
講師…小谷公子さん
※申込・問合せ先
かもがわ地域包括支援センター
(☎ 45-3888)

有料広告

気軽にご連絡ください
配送いたします!

- 新米三朝コシヒカリ 3,400円/10kg
- 新米コシヒカリ 3,000円/10kg
- 新米ブレンド米 2,600円/10kg
- 新モチ米 300円/kg (1升は1.5kgです)

秋本農園
0120-366220
倉吉市大塚 ☎/☎ 26-4128

広告募集中!! 倉吉市秘書広報課
(☎ 228160 ☎ 228144)



みんなの

あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、健康支援課 (TEL 26-5670 / FAX 26-5660)

健康支援課の場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健康相談

対象	日程	時間	ところ	内容
食事や健康面についてどなたでも気軽にご相談ください	12月21日 (木)	受付 13:30~15:30	関金総合文化センター (関金庁舎隣)	栄養士・保健師による個別相談 * 栄養士の相談は要予約 (TEL 26-5670)
	12月25日 (月)		倉吉市役所 第4会議室 (東庁舎2階)	栄養士・保健師による個別相談 * 栄養士の相談は要予約 (TEL 26-5670)

*希望によって血圧測定、体重測定、体脂肪・内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも健康支援課で随時相談を受け付けています。

医療機関での受診券を使った健診は12月末までです

平成18年度倉吉市健康診査受診券(40~69歳:青色封筒、70~84歳の基本健診:緑ハガキ、70~84歳のがん検診および85歳以上:黄緑色)の利用期限は、12月末(医療機関で最終診察日は異なります)までとなっています。今年度まだ健診を受けていない人は、お早めに受診券を使って受けてください。

※70歳以上の人ががん検診、および85歳以上の人の各種健診は申込をして受診券を取り寄せてください。

申込方法:電話などで健康支援課に申込をしてください。

健康診査内容:基本健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・子宮がん検診・乳がん検診(乳がん検診は平成17年度受診された人は受けられません) ●料金など詳しくは、4月に配布してあります「くらよし健康ガイド」をご覧ください。

※申込・問合せ先:健康支援課 (TEL 26-5670)

休日健診の時間と場所の変更

くらよし健康ガイドやちらしなどでお知らせしていましたが12月10日(日)の休日健診について、次のとおり変更があります。お詫びして訂正いたします。

《変更前》

受付時間	午前9時~10時
場所	県立倉吉体育文化会館

《変更後》

受付時間	午前8時~10時
場所	市保健センター(伯耆しあわせの郷内)

※問合せ先:健康支援課 (TEL 26-5670)

献血にご協力ください【全血献血】

期日	場所	時間
12月21日(木)	パープルタウン	11:00~17:00
12月24日(日)	倉吉未来中心	10:00~15:00

※申込・問合せ先:鳥取県赤十字血液センター (TEL 0857-24-8101)

毎月19日は **食育の日**

朝ごはんは一日の元気のもと! 必ず食べよう!!

7020)

(TEL 22-17851 / FAX 22-17020)

※申込・問合せ先:長寿社会課

※送迎希望の人は、送迎します。

詳細はお問い合わせください。

入浴料)

参加料...1,200円(昼食・

リエーション

内容...ミニ講話・簡単レク

きがね

ところ...グリーンスコレセ

10時30分~午後3時

とき...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前

と き...12月13日(水)午前



12月ホツといいき教室 〜介護予防教室〜

65歳以上の介護認定(要支援・要介護認定)を受けていない人を対象に、加齢による閉じこもりをふせぎ、一人ひとりが生きがいをみつけ、いきいきと暮らしていけるよう介護予防教室を開催します。

上灘・成徳地区の元気な高齢者づくりを目指し、介護予防教室を開催します。

『色は心のメッセージ』といわれ、生活の中で『カラー(色)』が人の心と身体に大きな影響を与えているようです。

色を生活に取り入れて、気分も身体も元気に楽しく暮らしましょう。

とき...12月16日(土)午前10時~11時30分(受付9時30分)

ところ...成徳公民館

テーマ...「カラー(色)を楽しんで明るい生活を!」

講師...カラーコーディネーター 田中良枝さん

対象者...上灘・成徳地区にお住まいの人

参加料...無料

※介護予防教室終了後、センター職員による個別相談を受けれます。お気軽にどうぞ。

※申込・問合せ先:倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳)

(TEL 22-6102 / FAX 22-6106)