



9月21日は世界アルツハイマーデーです

他人事から、自分事に

知る	認知症についての正しい知識を得ましょう。認知症の早い気づきや受診、適切な対応につながります。
備える	生活習慣病の予防をしたり、趣味などを楽しんだりしましょう。家族に自分の意思を伝えておくことも大切です。
つながる	人との交流を心がけ、自分や家族だけで悩みを抱え込まないようにしましょう。

2025年には、65歳以上の高齢者の5人に1人が認知症になると見込まれ、その数は7千万人と推計されています。誰もが認知症を自分事としてとらえ、知り、備え、人となることが大切です。

「認知症とともに生きる」市民講座（全5回）※参加無料

認知症になっても、介護家族になっても、自分の思いを生かして暮らし続けることのできる地域づくりのために、認知症について学ぶ講座です。（電話またはFAXで要事前申込み）

▷と き 9月14日（木）、10月12日（木）、11月9日（木）、12月14日（木）、1月11日（木）
いずれも午後1時半～3時半（米子市立図書館ほかで開催）

☎ 認知症の人と家族の会 鳥取県支部（☎ 37-6611 FAX 30-2980）

相談はお気軽に

相談はお住まいの地区の地域包括支援センターまたは長寿社会課（☎ 23-5541）へ

お住まいの地区	相談窓口	電話番号
啓成・車尾・福生東・福生西・福米東・福米西	ふれあいの里地域包括支援センター	23-5798
義方・明道・就将	義方・湊山地域包括支援センター	23-6790
住吉・加茂・河崎	住吉・加茂地域包括支援センター	48-1365
五千石・尚徳・永江・成実	尚徳地域包括支援センター	26-6588
彦名・夜見・富益・崎津・大篠津・和田	弓浜地域包括支援センター	48-2330
巖・春日・大高・県	箕蚊屋地域包括支援センター	27-6500
淀江・宇田川・大和	淀江地域包括支援センター	56-1118

もっと知ろう
もっと語ろう
認知症

◆会場ごとの開催日（9～10月）※申込不要・先着順

- ▷ chukaiコムコムスクエア（定員40人）
9月1日、9月8日、9月15日、10月6日、10月13日、
10月20日 いずれも金曜日 午前10時30分～正午
- ▷ 淀江ゆめ温泉（定員30人）
9月7日、9月14日、9月21日、10月5日、10月12日、
10月19日 いずれも木曜日 午後2時～3時30分
- ▷ 弓浜地域老人福祉センター（定員40人）
9月4日、9月11日、9月25日、10月2日、10月16日、
10月23日 いずれも月曜日 午前10時30分～正午
- ▷ 米子サン・アビリティーズ（定員40人）
9月5日、9月12日、9月26日、10月17日、10月24日、
10月31日 いずれも火曜日 午後1時30分～3時

- ◆持ち物 飲み物（水分補給用）、汗拭きタオル、上履き
※淀江ゆめ温泉会場では上履きは不要

予約なしでフレイル予防の体操ができる65歳以上の方のための運動教室「ふらっと運動体!!」を開催します。日常の運動習慣のきっかけ作りとして、参加してみませんか。

▼利用料 1回150円

▼対象 米子市在住の65歳以上の方

※要支援・要介護認定のある方を除く。

☎フレイル対策推進課（☎ 23-5458）

体を動かそう

Yonago Diary

米子市の出来事を市役所の各課がお伝えします！（7月分）



【生徒たちがアスリートと交流しました】

米子市で大人気の学校給食メニュー「鉄人ドライカレー」の提供にあわせ、市内の中学校9校でトライアスリートとの交流を行いました。トライアスリートの方からは、自身のトライアスロンのことや活動の紹介、スポーツと食とのかかわり、パフォーマンスを上げるために食生活で気を付けていること、朝食をとることの重要性、生徒への激励のメッセージなどの話をいただきました、地域に根ざしたスポーツイベントと食育にも関心をもってもらえる機会となりました。

（学校給食課）



【第41回皆生トライアスロン皆生大会】

4年ぶりにコースを通常に戻して行われた本大会には、全国から1,100人もの選手が出場されました！今年から声援ができるようになったため、沿道からはボランティアや家族、友人から「頑張って！」と大きな励ましの声が送られていました。猛暑の中、参加された選手・スタッフ・応援の皆さん、本当にお疲れさまでした！（スポーツ振興課）



死亡届出後の手続きを1冊に

おくやみハンドブックを作成しました

ご遺族の皆さまが死亡届出後のお手続きを少しでも分かりやすく進められるように、おくやみハンドブックを作成しました。ハンドブックでは、主に市役所での手続きをまとめていますが、市役所以外の手続きについても紹介しています。おくやみハンドブックがご遺族の皆さまのご負担を減らす一助となりましたら幸いです。おくやみハンドブックは死亡届のご提出時にお渡していますが、ご希望等ありましたら、次のお渡し場所にお申し出ください。また、ホームページでもご覧いただけます。

▶お渡し場所

- ▷米子市役所本庁舎 1階 市民二課おくやみコーナー(⑪番窓口)、総合案内
- ▷市内各公民館

☎市民二課 (☎ 21-7462 FAX 21-5850)



健診を受けて温泉でのんびりと

健診でいきいき～受けて安心・お風呂で湯ったり～

米子市の発行する「健診受診券」「人間ドック受診券」で特定健康診査を受診された方は、協力入浴施設(サウナあり)で入浴料の割引を受けられます。

- ▶健診実施期間 7月～12月末日
- ▶割引券利用可能期限 令和6年3月31日(日)
- ▶協力入浴施設(期間中に入浴料が値上げになる場合があります)

▷淀江ゆめ温泉

日帰り入浴料 700円→500円

▷湧くわく天然温泉 ラピスパ

日帰り入浴料 1,000円→900円

▷GOOD BLESS GARDEN (グッドブレスガーデン)

朝風呂料 800円→500円

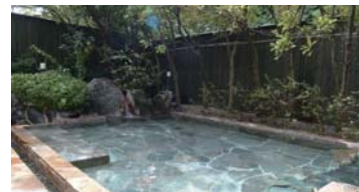
または日帰り入浴料 1,500円→1,000円

▶利用方法

健診結果とともにお渡しする「よなご健康情報(緑色の紙)」の「健診でいきいき企画券」を切り取り、協力入浴施設へご持参ください。それぞれの施設で1回ずつ優待を受けることができます。

※他の割引等との併用不可。再発行はしません。

☎保険年金課 (☎ 23-5408 FAX 23-5579)



▲淀江ゆめ温泉(淀江町福岡)



▲ラピスパ(淀江町淀江)



▲GOOD BLESS GARDEN(角盤町)

引越しする窓口があります

県と市の合同庁舎が始まります！

これまで建物が分かれていた県と市の類似の業務を行う部署を同じ庁舎に配置し、より良い市民サービスを提供できるよう、県西部総合事務所に新庁舎（鳥取県西部総合事務所3号館・米子市役所鞆町庁舎）が整備され、10月から利用が始まります。手続きによっては場所が変わる窓口がありますので、ご注意ください。

▶市役所本庁舎から鞆町庁舎への移転（10月2日予定）

鞆町庁舎には、市役所本庁舎2階にある都市整備部（営繕課を除く）が移転し、県の米子県土整備局、建築住宅課、住宅供給公社と同じ庁舎で業務を行います。これにより、県道・市道関係の手続きや県営・市営住宅の手続きなど、同じ建物内で対応することができます。

▷市役所から鞆町庁舎へ移転する課

建設企画課（市営墓地の手続きは市役所本庁舎1階の市民二課でも受け付けます）、都市整備課、道路整備課、建築相談課、住宅政策課

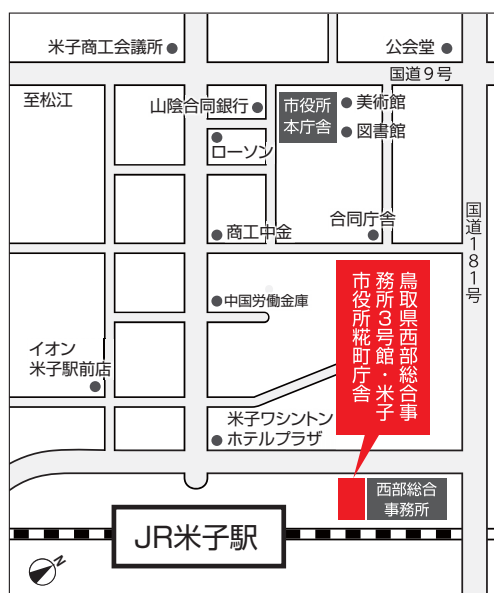
▶西部総合事務所から市役所本庁舎への移転（10月16日予定）

西部県税事務所が市役所本庁舎2階に移転し、市民税課、固定資産税課、収納推進課と同じフロアで業務を行います。これにより、県税と市税に関することを一括で手続きできるようになります。

問調査課（☎ 23-5306）



鳥取県西部総合事務所3号館・米子市役所鞆町庁舎



上淀廃寺に彼岸花が咲き誇る！

上淀廃寺彼岸花ウィーク

彼岸花の開花に合わせて、上淀廃寺とその周辺施設でさまざまなイベントを開催します。ぜひ、初秋の上淀廃寺をお楽しみください。

■とき 9月19日（火）～24日（日）午前10時～午後3時（小雨決行）

■ところ 国史跡 上淀廃寺跡

■内容

廃寺跡の案内（期間中毎日）、石馬解説（開催日限定）、電動カーでの送迎、しおり作り、石馬たんけん BINGO など

問上淀白鳳の丘展示館（☎ 56-2271、FAX 21-5480）



南公園墓地行き臨時バスを運行します

秋のお彼岸の時期に南公園墓地行きの臨時バスを運行します。交通渋滞解消にもつながりますので、積極的にご利用ください。

■運行日 9月23日(土・祝)～24日(日)

■南公園墓地行き (主な停留所のみ)

祇園町車庫	市役所前	高島屋前	米子駅前	美吉	公園墓地
8:41	8:45	8:46	8:51	8:54	8:58
10:06	10:10	10:11	10:16	10:19	10:23
11:21	11:25	11:26	11:31	11:34	11:38
13:43	13:47	13:48	13:53	13:56	14:00
15:33	15:37	15:38	15:43	15:46	15:50

■市内方面 祇園町車庫行き (主な停留所のみ)

公園墓地	美吉	米子駅前	高島屋前	市役所前	祇園町車庫
9:45	9:49	9:52	9:57	9:58	10:02
11:00	11:04	11:07	11:12	11:13	11:17
12:15	12:19	12:22	12:27	12:28	12:32
14:40	14:44	14:47	14:52	14:53	14:57
16:30	16:34	16:37	16:42	16:43	16:47

■運行 日ノ丸バス

閩日ノ丸自動車(株) (☎ 32-2123)

閩建設企画課 (☎ 23-5529 FAX 23-5396)

米子市空き家相談会&相続登記セミナー

米子市内に空き家を所有される方を対象に、相続・売却・処分等の空き家に関する相談を専門家にすることができ「米子市空き家相談会」を開催します。また、令和6年4月1日より相続登記の義務化が始まることから、相続登記について鹿島康裕司法書士を講師に招き、「相続登記セミナー」も合わせて開催します。

■と き 9月21日(木)

セミナー：午後2時 相談会：午後3時～5時

■ところ 米子市立図書館2階 多目的研修室

■申込方法 住宅政策課へ電話(申込締切：9月20日(水))

※空き家相談は要予約。当日申込は対応できない場合があります。セミナーは席に余裕があれば当日参加できます。

閩住宅政策課 (☎ 23-5288 FAX 23-5396)



ヒューマンライツ

～みんながしあわせな社会をめざして～

人権(ヒューマンライツ)について考えます

小地域懇談会に

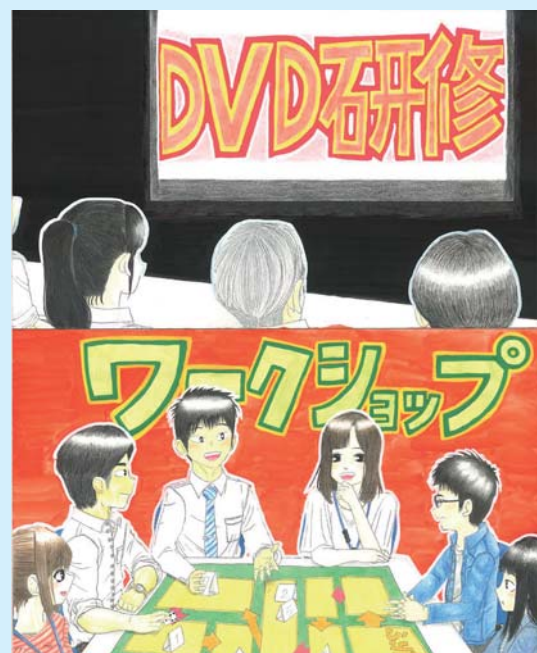
ご参加ください

☎ 人権政策課 (☎ 23-5415 FAX 37-3184)

本市では、各地区の人権・同和教育推進協議会が中心となって、地域の集会所や公民館を会場に、さまざまな人権について学びあう「小地域懇談会(人権教育地域懇談会)」を開催しています。この会は、ワークショップ(参加型研修)や、DVDを觀賞して、感じたことを話し合うなど、みんなで身近な人権問題について考える場です。地域のみんが学び合い、語り合うことで、誰もがさまざまな気づきを得られるような機会になっています。

▶互いに人権を尊重し合う地域社会へ

残念ながら現在も、インターネット上を中心にさまざまな場面で、差別や誹謗中傷が後を絶ちません。学び合いを通じて、誰もが互いに人権を尊重し合い、幸せに暮らすことのできる地域社会にしていきたいと思います。



イラスト：人権政策課 毛利 輝

学校給食 いきいき こめっこレシピ

No.63 キャベツのうま塩スープ



材料（4人分）

豚肉スライス…40g	すりおろしにんにく…少々
キャベツ…100g	水…400cc
白ねぎ…50g	中華スープの素…5g 薄口しょうゆ…2g ★ 食塩…0.4g こしょう…少々 ごま油…適量
にんじん…30g	
(乾) きくらげ…1.2g	
たけのこ水煮…20g	

作り方（所要時間約20分）

- ①豚肉は2cm幅、キャベツは1cm幅のざく切りにする。白ねぎは小口切りにし、にんじんは千切りにする。乾燥きくらげはたっぷりの水でもどして千切りに、たけのこ水煮も千切りにする。
- ②鍋に少量のごま油と、すりおろしにんにくと豚肉を入れて、焦げないように炒める。
- ③白ねぎ、キャベツ、にんじんを入れてさっと炒めたら、きくらげ、たけのこ水煮を入れて水を加え、アクを取りながら煮る。
- ④具に火が通ったら、★で調味し、仕上げにごま油を回し入れる。

今月のひとくち食育

ごま油の香りが食欲をそそるスープです。たくさんの野菜を入れますが、炒めてから水を入れるのでかさが減り、たくさんの量を食べることができます。どんな野菜でもアレンジができるので、その時々旬の野菜を入れてみてください。

園学校給食課（☎ 33-4751 FAX 33-4757）

米子市営住宅入居者募集

■所在地、規格、家賃など

住宅名（所在地）	部屋番号	間取り	家賃月額
東町住宅 （東町）	501 世帯向住宅	2LDK	23,200円 ～45,700円
陰田町住宅 （陰田町）	204 世帯向住宅	3LDK	25,600円 ～50,300円
白浜住宅 （淀江町西原）	20T2-201 子育て優先	3LDK	26,200円 ～51,400円

■受付期間 9月1日（金）～7日（木）

■受付場所 住宅政策課（市役所本庁舎2階）
淀江支所地域生活課（淀江支所1階）

■必要書類

マイナンバーを確認できるもの、本人確認書類
※申込理由により添付書類が必要な場合があります。

■入居可能予定日 10月1日（日）

※入居手続きには、保証能力のある連帯保証人1人と敷金として家賃3か月分が必要です。

園住宅政策課（☎ 23-5263 FAX 23-5396）

マイナポイントの申込期限は今月末！

カードをまだ受け取っていない方は、お急ぎください！



■マイナポイントを申し込むには

マイナポイントの申込期限は9月末です。ポイントを申し込むためには、今年の2月末までに申請したマイナンバーカードを受け取り、手続きをする必要があります。

※ポイントの申込期限は決済サービスによって異なります。

■マイナンバーカードの受け取りはお早めに

申込期限の9月末が近づくと、マイナンバーカードの受け取りで窓口や駐車場の混雑が予想されます。確実にポイントを受け取るためにも、交付通知書が届きましたら、お早めにお受け取りください。

■予約によるカード交付窓口

事前に予約すると、待たずにカードを受け取ることができます。予約による受け取りがおすすめです。

▶予約電話 ☎ 21-7765

園マイナンバーカード特設ブース（☎ 21-8574）