

multilingual translation >

音声読み上げ・多言語翻訳は
「カタログポケット」で



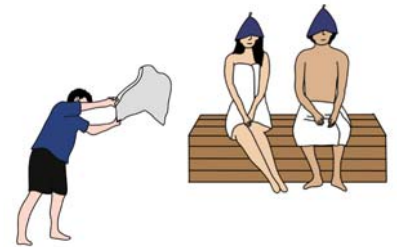
みず・まち・自然 エンジョイ！米子

広
報

よなご

3

2024
March
No.228



特 集

ととのう、米子でサウナ



撮影協力：GOOD BLESS GARDEN
※撮影のために館内着を着用しています。

ととのう、米子でサウナ

3月7日はサウナの日



サウナフェスは2日間にわたって開催。
参加者は「ととのい」を満喫した。

ここ数年、日本では空前のサウナブームが起きています。鳥取県では、サウナを通じて海と山に囲まれた豊かな自然を伝える観光プロジェクト「ととのうとっとり」を展開し、県外からの誘客を進めています。

昨年11月には、「日本サウナ学会総会2023」と「ととのうとっとりサウナフェス」が皆生温泉で開催され、県内外から多くの方が来場されました。

3月7日は「サウナの日」ということで、サウナの正しい入り方や市内のサウナ施設を紹介します。温浴施設に恵まれた米子市から、サウナを盛り上げていきましょう！

ととのうとっとり

鳥取県の豊かな自然や温泉地、サウナ施設等を活用した誘客を図るため、「ととのうとっとり サウナ旅」をテーマに、心身ともにととのう鳥取らしい旅を体験できるサウナツーリズムを推進しています。



日本サウナ学会

日本サウナ学会は、サウナの医学的有効性について科学的検証を行い、科学的根拠に基づいた適切なサウナ浴の方法の確立を主たる目的とし、適切なサウナ浴についての知見を周知・啓発しています。



サウナで一番大切なことは

自分自身が気持ちいいこと

サウナは、熱い中を耐える「苦しいもの」だと思っていませんか？
正しい入り方をすれば気持ちよく、脳と体がスッキリとして「ととのった」状態になります。日本サウナ学会代表理事の加藤先生に、サウナの入り方を教えてもらいます！

教えて加藤先生！

「ととのう」＝脳はスッキリ、体は軽く

布団に入っても仕事のことが気になって寝付けない、締切が近いのに仕事のアイデアが思い浮かばない、忙しすぎてちょっとしたことでイライラする…。そんな、脳が疲れているあなたに、サウナはおすすめです。「ととのう」と、脳がスッキリして、体が軽くなり、リセットされたような感覚になります。



日本サウナ学会 代表理事

かとう やすたか
加藤 容崇さん

慶応大学医学部腫瘍センターなど複数の病院に勤務する傍ら、サウナをはじめとする世界中の健康習慣を最新の科学で解析することを第二の専門としている。

加藤先生に聞く！正しいサウナの入り方

①サウナ

【入る前】サウナに入る前に体や髪を洗う。冬は2分湯舟で体を温め、夏は水シャワーで体を冷やすと、サウナに入ったとき気持ち良い状態に。



【過ごし方】サウナ室ではなるべくヒーターから遠い場所に座り、あぐら or 体育座りをするのがおすすめ。上の段ほど熱いので、初心者は下の段がベター。

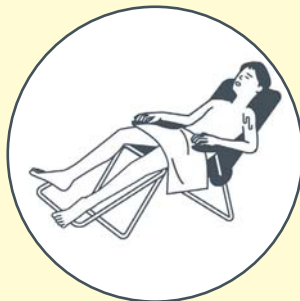
②水風呂



大きく息を吸った後、吐きながら入る。水風呂は下の方が温度が低く、体育座りのような姿勢だと足が冷えるため、できれば体を浮かせて水平にするのがベスト。脈が平常時に戻り、気道がスースーしたら出る。

3～4セット
繰り返す

③外気浴



水風呂から出たら手早く体を拭き、速やかに外気浴に移動する。外気浴スペースがない、遠すぎる場合は、脱衣所の扇風機前で行う。時間の目安は5～10分程度。足の末端が少し冷たく感じたら終え、サウナに戻る。

サウナ→水風呂→外気浴を 3～4セット

「サウナ→水風呂→外気浴」を1セットとして、これを3～4セット繰り返すのが基本です。各セットの間に入浴してもOK。最終セットは「サウナ→水風呂（10秒程度）→水シャワー」がおすすめ。各セットの合間には、しっかり水分補給を。



は、もっとうるさく「秘けつ」
加藤先生の著書で！

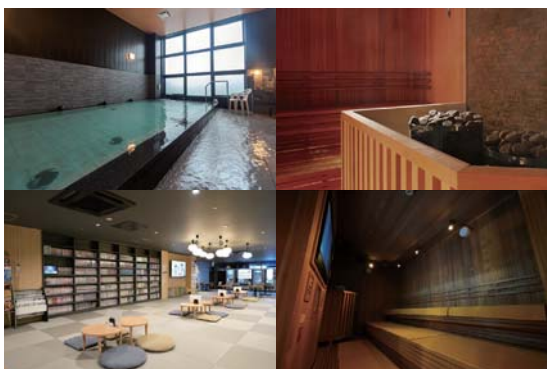
医者が教えるサウナの教科書

ビジネスエリートはなぜ脳と体をサウナでととのえるのか

加藤容崇／著 ダイアモンド社

まちなかのオアシス

GOOD BLESS GARDEN



サウナは本場・フィンランドの iki ストーブが生み出す熱波と1時間に1回のオートロウリュで最高の温度と適度な湿度を保ちます。サウナ内ではテレビを見ることができ、アフグースのイベントも定期的開催されています。

DATA

角盤町 1-27-2 / ☎ 21-9996 / 無休
営業時間：10時～翌1時（朝風呂 6時～9時）
料金：大人 1,500 円（朝風呂 800 円）

米子のサウナ

米子市内のサウナ施設をご紹介します。
季節の変わり目で自律神経のバランスを崩しやすく、生活環境も変わる春。サウナで身も心もととのえて、自分をいたわりましょう。



さんいんキラリ別冊のフリーペーパー「Kirari Tabi」の5号「米子でととのうサウナ旅」は市内温浴施設や米子市観光課で配布中。米子のサウナの魅力が満載です！



皆生の源泉・湯元

おーゆ・ランド



皆生の源泉のお風呂や露天風呂、家族風呂、ジェットバスなど、多彩なお風呂が楽しめます。O型とU型のお風呂は男女入替制で、身体をじっくり温める遠赤外線サウナと、蒸気で満たされたミストサウナ（O風呂のみ）があります。

DATA

皆生温泉 1-18-1 / ☎ 31-3333 / 無休
営業時間：10時～23時（第3月曜日は正午～）
料金：大人 450 円（サウナ付 640 円）

源泉かけ流しの天然温泉

淀江ゆめ温泉



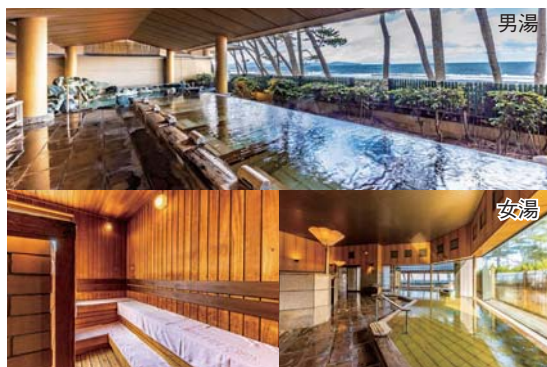
泉質はアルカリ性単純泉で、源泉100%のかけ流しの天然温泉。毎日換水しているため、塩素などの消毒をしていません。サウナはドライサウナで、腰板に国産檜材を使用しています。森林浴が楽しめる露天風呂と、外気浴ができる「整い場」も完備。

DATA

淀江町福岡1547 / ☎ 56-6801 / 第4水曜定休
営業時間：10時～21時（土日祝は22時まで）
料金：大人 700 円 中高生 500 円 小人 370 円

日本海の絶景を眺めながらととのう

華水亭

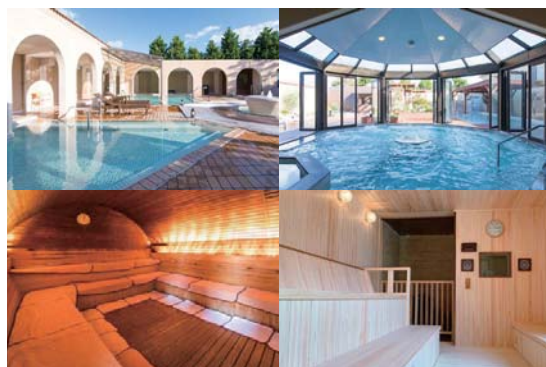


日本海に面した皆生温泉の旅館・華水亭では、日帰り入浴も楽しめます。湯賓館2階の大浴場には男湯・女湯ともにサウナ・水風呂・露天風呂完備。雄大な景色と波の音、潮風を感じながら、優雅なととのい体験を。

DATA 皆生温泉 4-19-10 / ☎ 33-0001 / 不定休
営業時間：日帰り 15時～21時
料金：大人 1,500円 3歳～小学生 750円

ヨーロッパ庭園風の100%かけ流し温泉

湧くわく天然温泉 ラピスパ

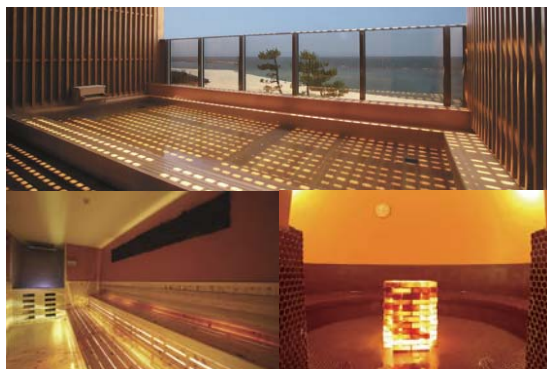


ヨーロッパ庭園風のガーデン風呂とパティオ風呂は、リゾート感たっぷり。お湯は100%かけ流しです。ガーデン風呂のドライサウナにはikiストーブがあり、バレルサウナはオートロウリュで、アロマの香りを楽しめます。

DATA 淀江町淀江 2-38 / ☎ 56-1111 / 木曜定休
営業時間：10時～22時
料金：大人 1,100円 65歳以上 900円 小人 500円

展望露天風呂とサウナに癒される

汐の湯



男湯、女湯ともに日本海を一望する展望露天風呂が楽しめます。女湯のマイクロミストサウナは低温・高湿度。男湯の高温サウナはマイナスイオンと遠赤外線の効果でリラックス。
※サウナは朝風呂では利用できません。

DATA 皆生温泉 4-21-1 / ☎ 35-0006 / 無休
営業時間：11時～23時（朝風呂6時～10時）
料金：大人 700円 朝風呂 400円（土日祝+100円）

中国地方最大級の露天風呂

オーシャン



1階の岩風呂と2階の海風呂には、それぞれ高温の遠赤外線サウナと低温のミストサウナがあります。水風呂も深さの異なる2つの浴槽があり、自分に合わせたサウナと水風呂で、バリの雰囲気を楽しみながら、ととのうことができます。

DATA 新開 3-2-46 / ☎ 0120-475-203 / 無休
営業時間：10時～24時
料金：大人 1,480円 4歳～小学生 650円

／ より良い福祉の相談窓口をめざして ／

「えしこに」アンケートにご協力ください

さまざまな窓口と連携して福祉の困りごとを支援

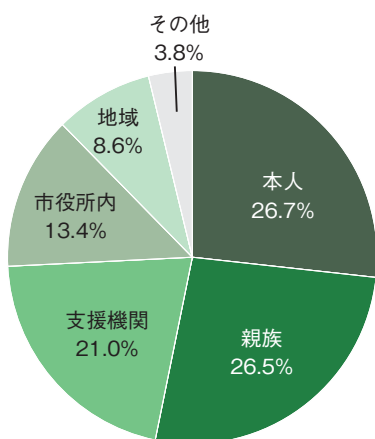
ふれあいの里総合相談支援センター「えしこに」では、さまざまな分野の窓口と連携し、どこに相談していいかわからない福祉の困りごとを伺っています。

また、希薄になりつつある人と地域とのつながりについて、新しい形を作る取り組みも進めています。「いい具合に」という意味の米子の方言である「えしこに」という愛称で、令和4年4月に開設してからもうすぐ2周年を迎えます。

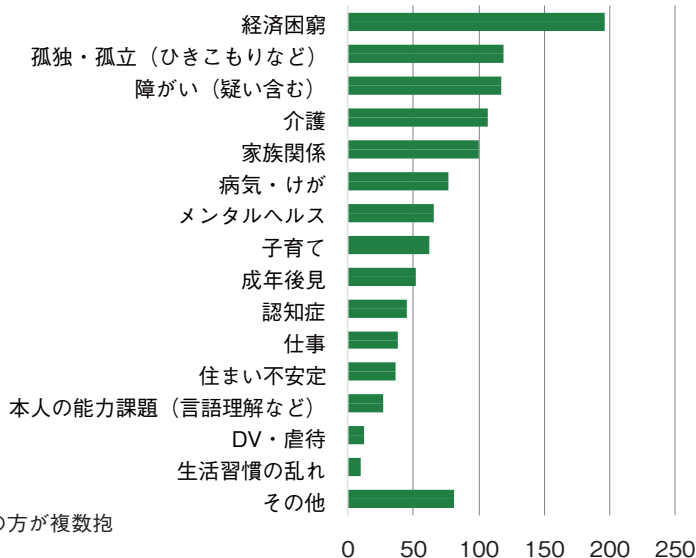
令和5年度に寄せられた相談

令和5年度は、本人からだけでなく、親族や支援機関などからも多くの相談が寄せられました。また、寄せられた相談で最も多かったのは「経済困窮」で、次が「孤独・孤立」の困りごとでした。

どこからの相談か



相談者の抱える課題



※「相談者の抱える課題」のグラフは、一人の方が複数抱えている場合、全てを合計した数値です。

皆さんの声をお聞かせください

もっとお役に立てる相談窓口をめざして、皆さんの声を募集します。既に窓口を利用してくださった方も、これまで知らなかった方も、ぜひアンケートにご協力ください！

■アンケートの回答方法

二次元バーコードから専用の回答フォームでご回答ください。

紙の回答用紙は「えしこに」の窓口か市ホームページからも取得できます。

■回答期限 4月30日 (火)

■問い合わせ先・紙の回答用紙の提出先

米子市福祉政策課 住所：米子市錦町一丁目139番地3 電話：23-5585

Eメール：fukushiseisaku@city.yonago.lg.jp

アンケートに
ご協力ください



中央ポンプ場から水道局へ

下水道部の業務の窓口が一部変わります

4月1日から下水道部業務の窓口の一部が、中央ポンプ場（内町）から水道局庁舎（車尾南二丁目）に移転します。また、中央ポンプ場内で窓口が変わる業務もあります。☎下水道営業課（☎ 34-1371）

■中央ポンプ場から水道局庁舎に移転する業務

▶下水道施設に関するもの

下水道施設工事施行承認申請、特別使用許可・物件設置許可申請、台帳閲覧

▶排水設備に関するもの

排水設備工事確認・指定工事店に関する申請

▶浄化槽に関するもの

浄化槽各種届出、浄化槽設置補助金申請

■中央ポンプ場内で申請窓口が変わる業務

【下水道営業課→下水道部整備課】

下水道事業受益者負担金、供用開始告示及び下水道への接続普及に関する業務は、4月1日から下水道部整備課（中央ポンプ場内）が行います。

■下水道使用料の支払いは水道局庁舎で

下水道使用料に関する業務は4月1日から水道局庁舎内に開設する「お客さまセンター」が行います。

4月1日以降は、中央ポンプ場と淀江支所で下水道使用料のお支払いはできません。

中央ポンプ場（内町）



水道局庁舎（車尾南二丁目）



水道局内に開設！

上下水道の使用や料金のことは「お客さまセンター」で

米子市水道局は、4月1日に「お客さまセンター」を開設します。同センターでは上下水道の使用開始・中止の手続きや料金の収納業務を行います。☎米子市水道局（☎ 32-9917）

■お客さまセンターで受け付ける業務

上下水道の使用開始・中止の手続き

水道料金・下水道使用料の支払いに関すること

■お客さまセンターの業務委託事業者

お客さまセンターは、水道局から委託を受けた民間事業者（ヴェオリア・ジェネッツ株式会社）が業務を行います。

※お客さまセンター開設に伴い、米子市水道局境港営業所は3月31日で閉所します。

上下水道料金の合計額で口座から引き落とします

米子市内にお住まいで、水道料金・下水道使用料の口座振替をご利用のお客様は、令和6年3月検針（4月15日口座振替分）から、水道料金・下水道使用料の合計金額で口座引落としします。

通帳の記載は、水道料金・下水道使用料の合計金額が一行で表記されます。

フレイル度チェックはお済みですか？

令和5年度 フレイル度チェックの実施状況

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458 FAX 23-5460)

フレイルは、健康と要介護の間の状態

「フレイル」は、健康な状態と介護が必要な状態の間であり、加齢などにより心身が衰えた状態です。「フレイル」の状態では、生活の質が低下したり、病気になったときに治りが遅くなったり、さまざまな合併症を引き起こす危険があり、多くの方は「フレイル」状態を経て要介護になると言われています。

一方、「フレイル」は早期に気づき、適切に対処することで、健康な状態へ改善することが期待できます。



これまでに約1万人がフレイル度チェック実施！

米子市では全国に先駆けて、令和元年からフレイル対策に取り組んでいます。この取り組みをさらに充実させるため、米子市フレイル予防アプリを昨年7月から配信するとともに、65歳以上の方にフレイル度チェックの実施案内をお送りしました。

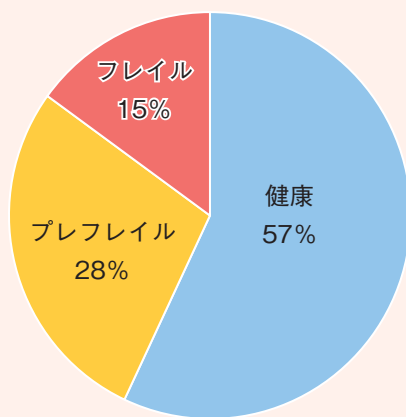
これまでに約1万人の方がフレイル度チェックを実施され、約43%の方がフレイルまたはプレフレイルと判定されました。

また、年齢を重ねるとフレイルと判定される方が増加する結果となりました。

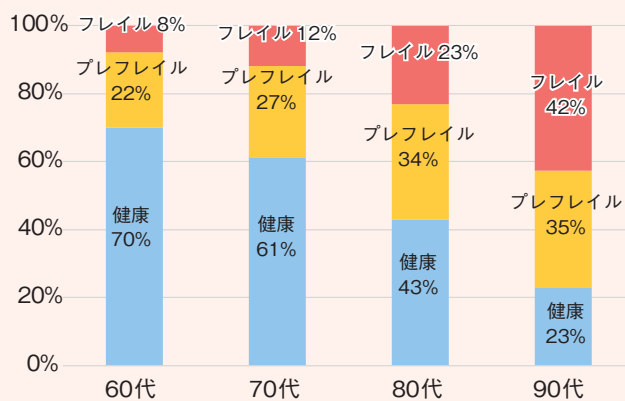
フレイル予防は健康な時からの取り組みが効果的です。また、フレイル度チェックはいつでも何度でも実施できます。チェックすることで日々の健康を振り返り、自分に合ったフレイル予防を始めましょう。

※下記のグラフ値は、いずれも令和6年1月16日時点の数値です。

令和5年度 フレイル度チェック判定結果



フレイル度判定割合（年代別）



米子市フレイル予防アプリで 手軽に日々の健康づくり！

フレイル予防を身近に感じ、より多くの方に日常的に取り組んでいただくため、米子市フレイル予防アプリを配信しています。日々の健康づくりにぜひお役立てください。



iPhone



Android

フレイル予防優待チケット 有効期限は3月末

対象の方にお配りした「フレイル予防優待チケット」の有効期限は3月31日です。ご利用はお早めに！





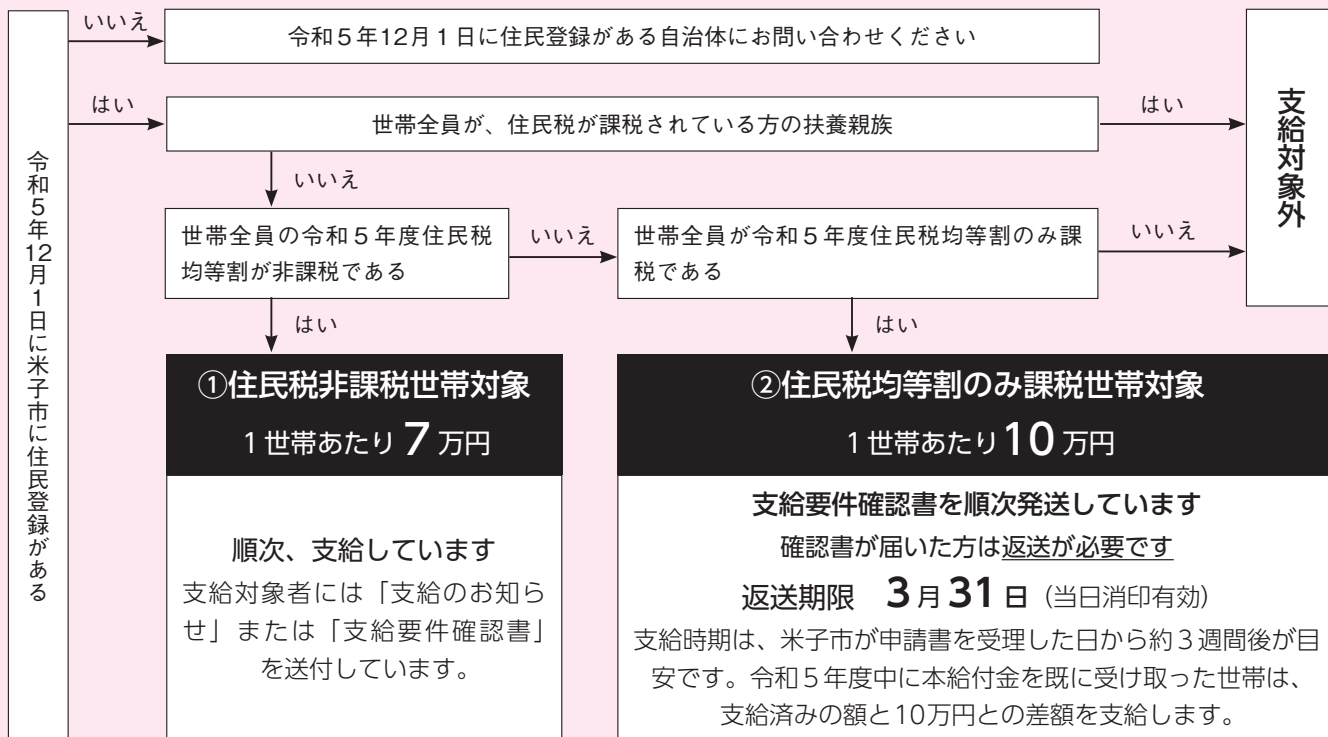
給付金のご案内

☎ 給付金窓口

(☎ 090-9624-7732、090-9624-7734)

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

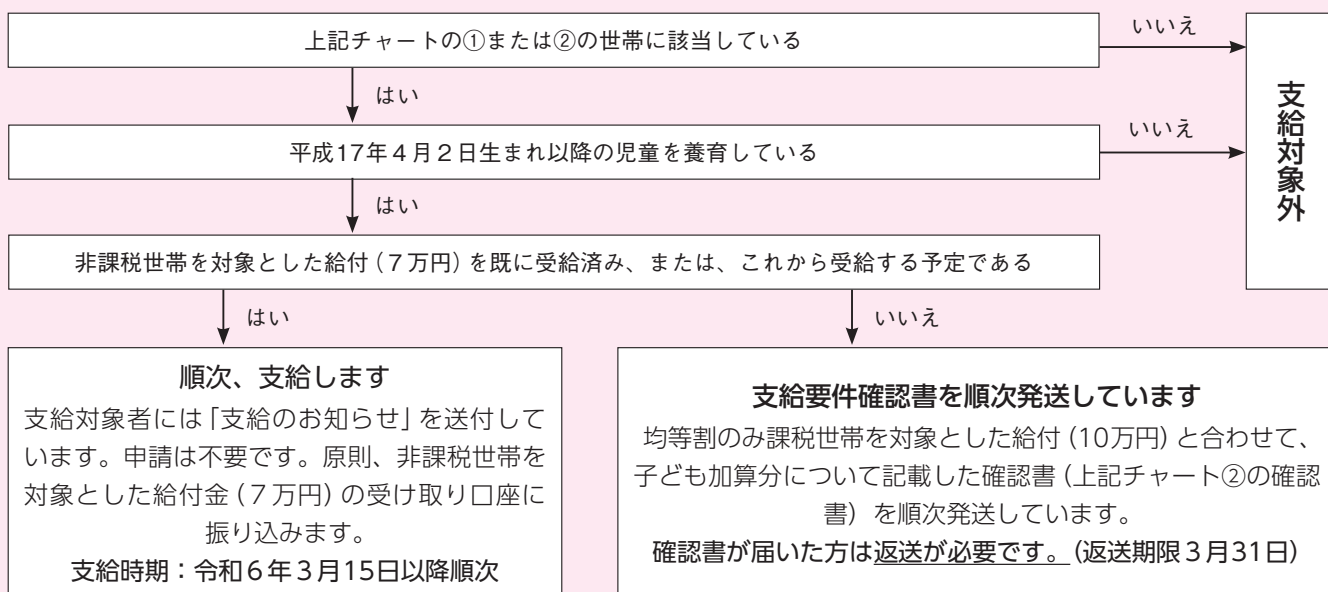
電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい低所得世帯に対し、給付金を支給します。



電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(こども加算分)

令和5年度の住民税非課税世帯と均等割のみ課税世帯への給付の加算として、18歳以下の児童を扶養する世帯を対象に、給付金を支給します。

給付額
児童ひとりあたり
5万円



※令和5年6月1日以降に転入した住民税非課税世帯で、旧住所地から電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金(3万円)を受け取っていない場合、申請すると受給対象になることがあります。くわしくはお問い合わせください。



マイナンバーカードがあれば

1. 転出届はマイナポータルで

電子証明書が有効なマイナンバーカードをお持ちで、国内での引っ越しをする方は、オンラインで転出の届け出と転入予定連絡の手続きができます。



デジタル庁 HP

▶手続きに必要なもの

- ▷申請者本人のマイナンバーカードと利用者証明用電子証明書（暗証番号：数字4桁）
- ▷有効な署名用電子証明書（暗証番号：英数字6-16桁）
- ▷連絡先（電話番号・Eメールアドレス）

▶手続きできるもの

- ご自身の引っ越し、ご自身と同じ世帯の方の引っ越し
- ※次の場合は、オンラインで申請できません。
- ▷マイナンバーカードの氏名・住所などを最新の情報に更新していない。
- ▷引っ越しする人のうち、誰もマイナンバーカードを持っていない。
- ▷住所は一緒だが世帯が異なる人を申請する。

▶手続きの流れ

- ①マイナポータルにアクセスし、「転出届の提出」と「転入のための来庁予定連絡」を申請（引っ越し先が決まってから申請してください）
- ②引っ越し先に住み始めた日から14日以内に、新しい住所の自治体の窓口で「転入届」を提出

2. 各種証明書はコンビニで

マイナンバーカード（顔認証マイナンバーカードを除く）を利用すれば、コンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機で、各種証明書を発行できます。市役所窓口と比べ、手数料が1通あたり150円安く取得できます。



米子市 HP

▶取得できる証明書

住民票の写し、印鑑登録証明書、戸籍証明書、戸籍の附票の写し、所得・課税証明書

Information

本籍地以外で戸籍証明書が取れるように

3月1日から、本籍地以外の市区町村役場でも戸籍証明書や除籍証明書が取得できるようになりました。

戸籍届に戸籍証明書の添付が不要に

3月1日から、本籍地以外の市区町村役場に戸籍届を提出する場合でも戸籍証明書の添付が不要になりました。

この春は
もう待たない！

新生活の手続きは
スムーズに！

引っ越しなどの手続きのため、3月下旬から4月上旬は市役所本庁舎1階の市民一課の窓口が大変混み合います。混雑を避けるため、待ち時間なく手続きするためのポイントや便利なサービスをご紹介します！

閏市民一課

(☎ 23-5144 FAX 23-5398)



3. 市民一課以外の窓口で

市役所本庁舎 1 階の市民一課以外の窓口でも、手続きができます。本人確認できるものをご持参ください。



淀江支所 (淀江町西原 1129-1)

受付：平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

▶利用できる手続き

住民異動届 (転入・転出・転居など)、印鑑登録

※外国人住民の方の住民異動は市民一課で手続きしてください。

▶発行できる証明

住民票の写し、住民票記載事項証明書、年金受給者現況届の証明、印鑑登録証明書、戸籍および除籍に関する証明書、戸籍の附票の写し、身分証明書、所得・課税証明書、固定資産証明書

行政窓口サービスセンター

(市役所本庁舎 1 階 市民一課)

受付：日曜 (祝日を除く) と振替休日

【3月まで】午前 8 時 30 分～午後 5 時

【4月から】午前 9 時～ 11 時 45 分

▶発行できる証明

住民票の写し、住民票記載事項証明書、年金受給者現況届の証明、印鑑登録証明書、戸籍および除籍に関する証明書、戸籍の附票の写し (平成 16 年 11 月 27 日以後のものに限る)、身分証明書、所得・課税証明書、固定資産証明書

市民税課 (市役所本庁舎 2 階)

受付：平日 午前 8 時 30 分～午後 5 時

▶発行できる証明

所得・課税証明書、固定資産証明書



おでかけ前に
手続きを確認！

引越しの手続き
は市ホームページ
で確認できます。



4. 市民一課での手続きは混雑を避けて

市民一課にお越しの際は、混雑が予想される日・時間を避けてください。

市民一課混雑予想 カレンダー

☆☆…大変混雑 ★★…混雑 ★…やや混雑
▲…行政窓口サービスセンターのみ開所

▶特に混雑する時間帯 午前 10 時～午後 3 時

日	月	火	水	木	金	土
3/10	11	12	13	14	15	16
▲	★★	★	★	★	★★	休業
17	18	19	20	21	22	23
▲	☆☆	★★	休業	☆☆	★★	休業
24	25	26	27	28	29	30
▲	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆ ～19時	★★ 9～15時
31	4/1	2	3	4	5	6
▲	☆☆ ～19時	☆☆	★★	★	★★	休業

NEWS

3/29(金)・4/1(月)は窓口延長、
3/30(土)は休日の臨時窓口で
住民異動届を受け付けます！

市民一課では、3月29日(金)と4月1日(月)は午後7時まで、3月30日(土)は午前9時から午後3時まで、窓口で住民異動届を受け付けます。

※印鑑登録、各種証明書の発行、戸籍届の受付は行いません。

※住民異動届に伴う各種手続き(国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険、障害者手帳、自立支援医療受給、児童手当、特別医療費受給など)も受け付けます。

原子力防災現地研修会（見学会）

放射線の基礎知識や原発の安全対策について知っていただくため、原発の現地見学を含む研修会が開催されます。

■と き

3月15日（金）午前10時30分～午後3時20分

■集 合

▶西部総合事務所 午前9時（午後4時50分解散）

▶境港市民交流センター 正面玄関

午前9時40分（午後4時20分解散）

■行き先

島根県原子力防災センター

島根原子力発電所（バス車内から見学）

■対 象

鳥取県内在住の方

■参加費

無料

■申込方法

電子申請、FAX、Eメール、郵便

電子申請以外で申し込む場合は、住所、氏名、電話番号、生年月日など必要事項を記入した申込用紙（県ホームページに掲載）と本人確認書類（当日は持参）の写しを添付

■申込締切

3月8日（金）正午必着

■定 員

25人程度（先着順）

■申込先

鳥取県危機管理部原子力安全対策課

〒680-8570 鳥取市東町一丁目271

☐ genshiryoku-anzen@pref.tottori.lg.jp

☎ 鳥取県危機管理部原子力安全対策課

☎ 0857-26-7854 FAX 0857-26-8805

4月からごみの収集日が一部変更

家庭系ごみの収集・運搬体制における環境負荷面や経済面の最適化に向け、年々収集量が減少傾向にある次の資源物収集区分について、収集回数などを4月1日から変更します。実際の収集日については、「令和6年度版ごみ分別収集カレンダー」でご確認ください。

①白色発泡スチロール・トレイ、缶・ビン類

月2回または月3回の収集→月2回の収集に統一

※淀江地区、西原・宇田川地区、大和地区は変更ありません。

②牛乳パック



月1回「牛乳パック」の日に収集

→月2回の「古紙類」の日に収集

※「本・雑誌・雑がみ」と一緒に、ひもでしばって出してください。

③再利用ビン



月1回「再利用ビン」の日に収集

→月2回の「缶・ビン類」として収集

※前日の専用コンテナの設置はなくなります。

☎ クリーン推進課 ☎ 23-5300 FAX 30-0271

認知症見守りシールをお渡しします

認知症などで、行方不明になる可能性がある方を対象に、行方不明時の早期発見に役立つ、見守りシールを無償で交付します。



■対象者

市内在住で次のいずれかに該当する方

① 65歳以上の認知症の方で、行方不明になる可能性がある方

② 若年性認知症の方で、行方不明になる可能性がある方

③ ①～②のほか、市長が必要と認める方

■申請方法

利用申請書と登録シートを提出

※様式は長寿社会課または市ホームページから入手。対象者を介護しているご家族等が申請できます。

■見守りシールの活用方法

対象者が行方不明になった際、発見した方が携帯電話などでシールに記載されている二次元バーコードを読み取ると、ご家族に現在地等の情報が瞬時にメールで知らされます。ご家族は発見した方と専用の伝言板を通じてやりとりし、対象者を早期に迎えに行くことができます。

■お渡しするシールの種類・枚数

▶耐洗シール（アイロン可） 20枚

衣服等にアイロンで貼り付けることができます。

▶蓄光シール（アイロン不可） 10枚

持ち物等に貼る、暗闇で光るシールです。



▲耐洗シール



▲蓄光シール

■その他

認知症の人を見守るためのGPS機器の購入やレンタルに対し、1万円を上限とした助成も行なっています。くわしくはお問い合わせください。

☎ 長寿社会課 ☎ 23-5541 FAX 23-5012



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

災害と人権

問 人権政策課（☎ 23-5415 FAX 37-3184）

今年の元日に発生した能登半島地震では、多くの命が失われ、現在でも、多数の方が避難生活を余儀なくされています。

避難所などでは、プライバシーの確保のほか、高齢者や障がいのある人、女性への配慮が必要であることが改めて認識されています。

非常事態だから多少の不自由は仕方ない、という意見もあるかもしれませんが、高齢者や子ども、障がいや病気のある人、外国人などの場合、避難時や避難先での困難はより大きなものになります。

また、不確かな情報や根拠のないうわさ話に惑わされ、心無い言動が広がってしまうこともあり、冷静に判断することが必要です。

災害は、いつ、どこで発生するか予想することが難しく、誰もが被災者になる可能性があります。

災害時は、誰もが普段の生活では感じたことのない大きな不安やストレスから、自分以外のことを考える余裕を持ちにくくなります。

日ごろから、地域において「人と人とのつながり」を強めておくことが大切です。1人ひとりが、いざ災害が起きた時どのような行動をとるべきかを考えておくことも大切です。

プラネタリウムの新番組が始まります

米子市児童文化センターでは、3月1日（金）からプラネタリウム新番組を投影します。子どもから大人まで楽しめる内容ですので、ぜひご覧ください。（25ページに投影スケジュールを掲載しています）

■番組名

宇宙のふしぎ

もしも！宇宙が〇〇だったら？！

■あらすじ

宇宙のふしぎが楽しく分かる、科学エンターテインメント番組です。「もしもブラックホールに落ちたら？」「もしも月がなかったら？」「もしも地球が球体ではなく平らだったら？」など、だれもが一度は考えたことのあるような宇宙のナゾにせまります。

■番組名

ワク・ドキ！探検☆大宇宙

ガリレオとめぐる太陽系の旅

■あらすじ

私たちの地球、まぶしい太陽、リングを持つ土星一。どれも太陽を中心とする太陽系の家族です。発明間もない望遠鏡で数々の発見をした有名な科学者ガリレオ・ガリレイと一緒に、太陽系をめぐる旅に出かけましょう！

問 米子市児童文化センター（☎ 34-5455）



© 神戸市立青少年科学館、コニカミノルタプラネタリウム



©GOTO

就職や地域の情報をLINEでお届け

経済戦略課ではLINE 公式アカウントを開設しています。鳥取県出身の学生や社会人の方、米子市への移住をお考えの方などを対象に、米子市の就職や観光の情報、地域ニュースなどを毎月3～4回配信しています。

ぜひ、ご登録ください！

問 経済戦略課（☎ 23-5216 FAX 22-6106）

友だち
募集中



—すべての拉致被害者の一刻も早い帰国実現をめざして— <県民メッセージ抜粋>
きっと逢えます。逢える日が来ます。

固定資産課税台帳の閲覧および縦覧

令和6年度の固定資産課税台帳を4月1日から5月31日まで無料で閲覧および縦覧することができます。

閲覧は、お持ちの固定資産のみを確認することができます。縦覧は、ご自身がお持ちの固定資産と近隣の評価額等を確認し比較することができます。



■期間 4月1日(月)～5月31日(金)

■手数料 無料(複写代は実費・1枚10円)

■ところ

固定資産税課(本庁舎2階)

地域生活課(淀江支所1階) 閲覧のみ

■持ち物 本人確認できるもの(運転免許証など)

■閲覧できる方

米子市に固定資産を所有している納税義務者とその代理人(委任状が必要)

※土地や家屋を借りている方も、その土地や家屋の賃貸借契約書等を提示することにより閲覧できます。

■縦覧できる方

米子市に固定資産を所有している納税者(納税義務者のうち、納税対象となっている方)とその代理人(委任状が必要)

問固定資産税課 (☎ 23-5112・5116 FAX 23-5397)

子どもの医療費が4月から無料に

小児(18歳に達する日以降の最初の3月31日まで)の特別医療費助成制度の自己負担が、4月1日から無料になります。

■既に特別医療費受給資格証をお持ちの方へ

新しい受給資格証を3月中に送ります(手続き不要)。

4月1日以降は新しいものをお使いください。

※学校・保育園等でケガをしたときは、(独)日本スポーツ振興センターの「災害共済給付制度」が優先されます。

対象になる場合、特別医療費受給資格証は使えません。

問保険年金課 (☎ 23-5123・5127 FAX 23-5579)

中海・宍道湖・大山圏域

市長会通信



中海・宍道湖・大山圏域の発展・活性化のための市長会の取り組みをご紹介します。

問総合政策課 (☎ 23-5358 FAX 23-5392)

中海・宍道湖8の字ルートについて国への要望活動を行いました(令和5年11月15日)

圏域の5市長などで構成する中海・宍道湖8の字ルート整備推進会議が、鳥取県知事と島根県知事の



同席のもと、国土交通大臣に対して「米子・境港間を結ぶ高規格道路の早期事業化」など中海・宍道湖8の字ルートの整備に係る要望活動を行いました。

台湾・台北温泉祭で圏域の観光PRを行いました

令和5年11月1日から6日にかけて、台湾・台北市で開催された台北温泉祭に出展し、伊木市長が会長として圏域のトップセールスを行い、圏域観光局と皆生温泉組合がPRを実施しました。



子ども探検スクール(冬企画)を開催しました

小学生を対象とした子ども探検スクールを圏域各所で開催しました。令和5年11月25



日に開催した米子会場では、下水処理やクリーンセンターでのバイオマス発電を見学し、まちの「きれい」を支える仕組みを勉強しました。

学校給食 いきいき こめっこレシピ

No.69 ヤムニョムチキン



材料（4人分）

鶏もも肉…200g	白ねぎ…30g
酒…小さじ1	コチュジャン…小さじ1
しょうゆ…小さじ1	ケチャップ…大さじ1弱
小麦粉…大さじ2	★三温糖…小さじ1
片栗粉…大さじ2	しょうゆ…小さじ1
揚げ油…適量	みりん…小さじ1
にんにく…1片	ごま油…少々

※お好みで、白ごまをまぶしてもおいしいです。辛めが好み
の場合は、コチュジャンを多めにに入れてください。

作り方（所要時間約20分）

- ①鶏肉を一口大の大きさに切り、酒、しょうゆをふって下味を付け、しばらくおいておく。
- ②にんにくと白ねぎを粗くみじん切りにし、ごま油をひいたフライパンで炒め、しんなりしてきたら、★の調味料を入れる。ひと煮立ちしたら、別の器にあげておく。
- ③①の鶏肉に、小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせたものをまぶし、フライパンで揚げ焼きにする。
- ④鶏肉に火が通ったら、余分な油をクッキングペーパーで拭き取り、②のソースを入れて、絡める。

今月のひとくち食育

ヤムニョムとは、韓国料理によく使われる甘辛い合わせ調味料のことです。鶏肉料理の他に、野菜料理の味付けなどにも重宝する万能調味料です。給食ではケチャップを使い、食べやすいように辛さを調整しています。とても手軽にできる料理なので、ご家庭で韓国の食文化を味わってみてはいかがでしょうか。

園学校給食課（☎ 33-4751 FAX 33-4757）

南公園墓地行き臨時バスを運行します

お彼岸の時期に合わせ、臨時バスを運行します。交通渋滞の解消にもつながりますので、ぜひご利用ください。

■運行日 3月20日（水・祝）（運行：日ノ丸バス）

■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

日ノ丸自動車（株）（☎ 32-2123）

建設企画課（☎ 23-5529 FAX 23-5396）

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
安倍彦名住宅 （彦名町）	62R1-401 世帯向	3DK	18,000円 ～35,300円
	62R1-402 世帯向	3DK	18,000円 ～35,300円
西福原住宅 （西福原）	14R1-601 子育て優先	3LDK	27,200円 ～53,400円

■受付期間 3月1日（金）～7日（木）

■受付場所 住宅政策課（梶町庁舎1階）

淀江支所地域生活課（淀江支所1階）

■必要書類 マイナンバーがわかるもの、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 4月1日（月）

※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 23-5394）

小型特殊自動車には

必ずナンバープレートを

小型特殊自動車は公道を走らなくてもナンバープレートの取り付けが必要です。取り付けしていない方は手続きをしてください。

●ナンバープレートが必要な小型特殊自動車 農耕作業車（トラクター、コンバインなど）／その他（フォークリフト、ショベルローダなど）

●手続きの場所 市民税課（本庁舎）、地域生活課（淀江支所）

●持参するもの 販売証明書、届出者の本人確認書類

●市民税課（☎23―5111、FAX23―5397）

廃車の手続きは

3月末までに

乗らなくなった軽自動車や原動機付自転車などは、3月末までに廃車の届出をしないと軽自動車税がかかります。

●廃車届出窓口

▼原動機付自転車（125cc以下のオートバイ）、農耕作業車、小

型特殊作業車／市民税課、淀江支所地域生活課

▼軽自動車／軽自動車検査協会鳥取事務所（鳥取市安長77番地1、☎050―3816―3082）

※税申告は(社)全国軽自動車協会連合会鳥取県事務取扱所（☎0857―28―7021）

▼軽二輪（125cc～250ccのオートバイ）、二輪の小型自動車（250ccを超えるオートバイ）／鳥取運輸支局（鳥取市丸山町224番地、☎050―5540―2070）

※税申告は鳥取県自動車整備振興会建物内11番窓口（鳥取運輸支局隣り鳥取市丸山町233番地）
●市民税課（☎23―5111、FAX23―5397）

お引越しの前には

水道局へご連絡を！

◇引越しの3～4日前までに、水道の開始・中止の届出をしてください。

◇領収書などに記載されているお客さま番号をお知らせいただく
と、お待たせしません。



●市民税課（☎23―5111、FAX23―5397）
●米子市水道局（☎32―9917、FAX22―0656）

国民年金の「学生納付特例」を継続したい学生の方へ

令和5年度に国民年金の「学生納付特例制度」で保険料の納付が猶予された方は、令和6年度も継続する場合、手続きが必要です。

●手続き方法

3月末に日本年金機構から送付される「国民年金学生納付特例申請書」に記入して返送してください。
※令和5年度と学校が異なる場合などは学生証の写しなどを持参いただき、手続きが必要です。

●米子年金事務所（☎34―6111、FAX22―4842）
●保険年金課（☎23―5142、FAX23―5579）

4月21日(日)は

春の一斉清掃です

◇道路や公園、公共用排水路など、身近な環境をきれいにし、快適で住みよいまちにしましょう。



◇実施日は地区によって異なる場合があります。くわしくは各地区の「環境をよくする会」か、自治会までお問い合わせください。

●クリーン推進課（☎23―5259、FAX30―0271）

マイナンバーカードの 受け取りはお早めに

現在の健康保険証が令和6年12月に廃止になり、マイナンバーカードと健康保険証が一体の「マイナ保険証」に移行予定です。カードをまだ受け取っていない方は、早めの受け取りをお願いします。

●暗証番号のいない「顔認証マイナンバーカード」

暗証番号の設定や管理に不安がある方が安心してカードを取得・利用できるよう、暗証番号の設定が不要の、「健康保険証」「本人確認書類」としての利用に限定したカードです。既にカードをお持ちの方の切り替えも受け付けていま



宝くじの 助成金で 整備しました

自治総合センターの宝くじ社会貢献広報事業の助成を受け、コミュニティ活動の促進を図るため、^{あがた}県地区中福万自治会公民館に備品が整備されました。整備された備品は日頃の地域活動や、お花見、バーベキュー大会といったイベント活動に活用される予定です。



☎ 地域振興課

(☎ 23-5371 FAX 23-5568)

すので、お問い合わせください。

▼予約電話 (☎ 21-7765)

☎ マイナンバーカード特設ブース (☎ 21-8574)

公会堂・文化ホールの 利用申込受付開始日の変更

4月1日から、公会堂と文化ホールの一部施設の利用申込受付開始日を変更します。

●公会堂 ホワイエ・前庭

▼変更前 利用希望月の3か月前の月の初日

▼変更後 利用希望月の6か月前の月の初日

※ただしイベントなどの本番利用に限る。練習利用などは従来どおり3か月前の月の初日。

●文化ホール イベントホール

▼変更前 利用希望月の6か月前の月の初日

▼変更後 利用希望月の1年前の月の初日(練習利用は従来どおり)
☎ 米子市公会堂 (☎ 22-3236)
☎ 米子市文化ホール (☎ 35-4171)



催し

織物教室入門講座

各自が好きな作品を作成します。

●対象 卓上機(織機)を持ち、糸掛けができる程度の経験がある方

●とき 4月2日、4月16日、5月7日、5月21日、6月4日、6月18日 いずれも火曜日、午後1時30分～3時30分(全6回)

●ところ 米子市文化活動館

●講師 服部麻知子さん

●準備 卓上機、毛糸2玉(並太の色違いを各1玉)、メジャー、糸切ばさみ、筆記用具

●受講料 6000円(材料費別)

●申込方法 電話

●申込開始 3月8日(金) 午前9時(定員2名・先着)

☎ 米子市文化活動館 (☎ 34-5154)

FPフォーラム

in よなごい 2024

●とき 3月17日(日) 午後1時～4時50分

●ところ 米子コンベンションセンター 第1・2会議室

●金銭教育「おごづかいゲーム」ゲームを通して、おごづかい帳のつけ方が学べます。

▽時間 午後1時～2時30分

▽定員 10組(小学校3・4年生とその兄弟姉妹、保護者同伴)

●講演「退職する前に考えておくべき事柄！」

▽時間 午後3時～3時50分

▽講師 松中靖さん

●講演「人生後半からのお金の守り方、残し方」

▽時間 午後4時～4時50分

▽講師 田中功さん

●FPによる相談会

▽時間 ①午後3時～3時50分 ②午後4時～4時50分

▽定員 4組(各時間帯2組)

●参加費 無料

※要参加申し込み(3月11日(月)まで)
☎ NPO法人日本ファイナンシャル・プランナーズ協会鳥取支部 (☎ 0120-874-009)



超グルメフェス 2024 ～ラーメンの宴～

全国の有名ラーメン店と鳥取県中西部のソウルフードとして知られる牛骨ラーメンを販売する地元店、総勢14店が米子市に集います。県産品などを使った加工品の販売や有名タレントのステージも予定しています！イベントの詳細は随時、公式サイトを更新します。



「超グルメフェス」で検索！

●とき

3月16日(土) 午前10時30分～午後7時30分
3月17日(日) 午前10時30分～午後6時30分

●ところ

米子コンベンションセンター多目的ホールなど

●参加費 入場無料・ラーメンチケット1杯1,000円など
●問い合わせ 超グルメフェス連合事務局（新日本海新聞社）
(☎ 34-8813)

認知症の人を介護する

家族のつどい

●とき 3月12日(火)、4月9日(火)
いずれも午前10時～正午

●ところ 米子市立図書館

※参加無料、申込不要

※65歳未満の方の認知症に関する電話相談も受け付けています。男性介護者のつどい、認知症予防プログラムなども開催しています。

●問い合わせ 鳥取県認知症のひとと家族の会
支部(☎ 37-6611、FAX 30-2980)

米子市文化財保存活用

地域計画フォーラム

昨年12月に国の認定を受けた米子市文化財保存活用地域計画について説明し、米子の歴史文化遺産を活かしたまちづくりを考えます。

▼講演「城下町米子の歴史文化遺産をさぐる」 広島工業大学工学部准教授 金澤雄記さん

▼基調報告「米子市文化財保存活用地域計画の概要について」

▼パネルディスカッション「歴史文化遺産を活かしたまちづくり」

議会報告会・意見交換会

米子市議会では、開かれた議会をめざし、市民の皆さんと市政に関する情報および意見交換をする場として「議会報告会・意見交換会」を開催します。意見交換会では、参加された市民の皆さんが希望されるテーマについて、議員と意見交換を行います。

●意見交換会テーマ

1班	これからの住民自治と公民館のあり方を考えよう
2班	これからの子育てしやすいまちを考えよう
3班	再発見！地域資源を生かした観光施策を考えよう

●とき 4月25日(木) 午後6時30分～8時

●ところ

米子コンベンションセンター2階 国際会議室

●対象 市内に住んでいる方または通勤・通学している方

●参加費 無料

●定員 各班5人程度(要申込、先着順)

●申込方法 電話、FAX、Eメール、電子申請

●申込期間

3月11日(月)～4月8日(月) 午後5時15分

●問い合わせ 議会事務局 (☎ 32-0302 FAX 35-6464)



体力づくり歩け歩け大会

(1日コース)

●とき 4月14日(日) 午前8時
米子駅集合

●行き先 倉吉方面(打吹公園、赤瓦・白壁土蔵群ほか)(約10km)
●参加費 JR往復 1980円

●とき 3月10日(日) 午後1時30分～4時20分

●ところ 米子市立図書館

●定員 80人

※参加無料、申込不要

●問い合わせ 米子市文化財保存活用課(☎ 23-5438)

※申込不要
●問い合わせ 米子市立図書館(☎ 23-5426、FAX 23-5414)

～大切な家族を自死で亡くされた方へ～家族の集い

●とき 3月5日(火) 午後2時～3時30分

●ところ ふれあいの里

●対象 ご家族を自死で亡くされた方

※予約不要、参加無料
●問い合わせ 鳥取県立精神保健福祉センター(☎ 0857-21-3031)

どんどこ！巨大紙相撲

〜とつとりけんぴ場所〜

鳥取県美術館開館1年前のカウン
トダウンイベントとして参加型
アートプログラムを開催します。
「巡業」でオリジナルの巨大紙力
士を制作して、「本場所」で最強
をめざそう！参加無料。

●巡業（力士制作）

▽3月17日(日) 午前10時〜正午

▽境港おさかなパーク・大研修室

※他、県内4か所で開催。

●本場所（大相撲）

▽3月31日(日) 午後1時〜4時

▽倉吉未来中心・小ホール

●対象 巡業も本場所も参加でき
る方

2024 米子桜まつり

米子市の桜の名所「湊山公園」では、
春の訪れとともに約500本もの桜が咲
き誇ります。期間中は午後6時〜9時
の間、ボンボリに明かりを灯し、夜桜
を楽しめます。桜のライトアップや屋
台も予定しています。



●とき

3月29日（金）〜4月7日（日）

※開花状況によって開催期間が変更
になる場合があります。

●ところ 湊山公園 桜の園周辺ほか
〒米子市観光協会（☎37-2311）

●申込方法 Web、

電話（3月4日(月)午後
4時まで）

※申込み多数の場合は抽選

〒鳥取県立美術館パートナーズ

（☎0858-27-0771）



膠原病患者友の会

春の交流会

膠原病患者とその家族が集い、親
睦を図る会です。

●とき 3月24日(日) 午後1時30
分〜3時30分

●ところ 米子コンベンションセ
ンター 第5会議室

※申込不要、参加無料

〒全国膠原病友の会 鳥取県支部
（☎27-0203）



募集

米子市中学校部活動指導員

人材バンク登録者

中学校の部活動を指導する「部活
動指導員（会計年度任用短時間勤
務職員）」の人材バンクに登録し
ていただく方を募集します。

●募集する主な部活動 陸上競
技、バドミントン、軟式野球、サッ
カー、ソフトテニス、卓球、バレー
ボール、バスケットボール、新体
操、剣道、柔道、水泳、ソフトボー
ル、弓道、吹奏楽、美術など

●募集要項・登録申請書配布場所
学校教育課（ふれあいの里1階）、
スポーツ振興課・文化振興課（第
2庁舎3階）

※市ホームページにも掲載。
※資格要件など、くわしくは募集
要項をご確認ください。

●登録方法 登録申請書と、登録
に必要な資格を証明するものの写
しまたは推薦書を、郵送または持
参で学校教育課（ふれあいの里1
階）へ提出

●採用までの流れ 人材バンク名
簿登録↓面接↓採用

※名簿登録は、採用を確約するも
のではありません。

●採用後の勤務
週あたり1〜2日程度

※平日・休日含む、変動あり

●採用後の報酬 時間額1520
円（通勤手当は別途支給）

〒学校教育課（☎23-5432）

まちづくり活動支援

交付金審査委員

住民団体による自主的・継続的な
まちづくり活動を支援する「まち
づくり活動支援交付金」の対象と
なる事業を審査・選定します。

●募集人数 2人

●任期 委嘱の日から令和8年3
月31日（2年間）

●募集期間 3月1日(金)〜29日(金)

※当日消印有効

●応募資格 令和6年4月1日現
在、満18歳以上で、市内にお住ま
い、または通勤・通学している方

●応募方法 委員に応募する動機
（地域活動やNPO・ボランティア
活動の状況でも可）について
800字程度にまとめ、住所、氏
名、年齢、電話番号を明記のうえ、
まちづくり企画課に持参するか、
郵送、FAX、Eメールで応募。

〒まちづくり企画課（☎23-
5373、FAX23-5568）

米子市少年スポーツ教室の新入生募集

●剣道・柔道

- ▶対象 剣道／満6歳～中学生
柔道／満5歳～中学生
- ▶場所 米子市営武道館
- ▶指導日 (随時見学可)
剣道 火・木曜日 午後5時50分～6時50分
土曜日 午後3時～4時20分
柔道 火・木曜日 午後5時30分～7時15分
土曜日 午後4時～6時30分

●少年ラグビー教室

- ▶対象 小学生～中学生 (園児も参加可)
- ▶場所 どらドラパーク米子球技場、日野川河川敷
グラウンドほか
- ▶指導日 日曜日 午前9時30分～11時30分

●ハンドボール教室

- ▶対象 小学生～中学生
- ▶場所 どらドラパーク米子市民体育館ほか
- ▶指導日
低学年 金曜日 午後6時～8時
高学年・中学生 月・火・金曜日 午後6時～8時
園スポーツ振興課 (☎ 23-5426 FAX 23-5414)

ポリテクセンター米子

4・5月入所生(離職者対象)

●4月入所生

- ▼訓練科 ①ビジネススキル講習付CAD・NC加工技術科(7か月訓練) 定員5人 ②住宅リフォーム技術科(6か月訓練) 定員15人

▼訓練期間

- ①4月2日(火)～10月30日(水)
- ②4月2日(火)～9月30日(月)

▼募集期限 3月15日(金)

●5月入所生

- ▼訓練科 ①ビジネススキル講習付産業技術科(7か月訓練) 定員5人 ②CAD・NC加工技術科(6か月訓練) 定員15人

▼訓練期間

- ①5月8日(水)～11月26日(火)
- ②5月8日(水)～10月30日(水)

- ▼募集期間 3月11日(月)～4月15日(月)

- 受講料 無料(テキスト代などは実費)

- 申込先 最寄りのハローワーク

- 園ポリテクセンター米子 (☎ 27-5115、FAX 27-0980)

市民農園の利用者

野菜、花などを栽培できます。

●募集区画(1区画30㎡)

- ▼日原農園 8区画

- ▼夜見農園 4区画

- 貸付期間 貸付決定日～令和7年2月末

- 利用料 年間2600円

- 募集期間 3月1日(金)～8日(金)

- ※申込多数の場合は抽選。空区画ができれば再募集する場合があります。

- 申込方法 申込書を農林課に提出

- 園農林課 (☎ 23-5221、FAX 23-5228)

指定ごみ袋広告枠 広告主

- 広告の場所 市指定の家庭用ごみ袋(全7種類)の外袋1種類につき1枠ずつ

- 掲載するごみ袋

- 8月～令和7年1月製造分

- 募集期間 3月1日(金)～29日(金)

- ※くわしくは市ホームページをご確認ください。

- 園クリーン推進課 (☎ 23-5300、FAX 30-0271)

総合計画審議会の委員

◇総合計画は、市の将来像などを掲げたもので、まちづくりの指針となる計画です。

◇米子市では、令和6年度に米子市まちづくりビジョンを改訂します。この改訂にあたり、総合計画について審議していただく委員を募集します。

- 募集人数 若干名

- 任期 委嘱の日から2年

- 応募資格

令和6年3月1日現在、満18歳以上で、市内にお住まい、または通勤・通学している方

- 応募方法

「委員に応募する理由・動機」を400字から800字程度にまとめ、応募申込書を同封のうえ、総合政策課へご持参いただくか、電子申請、Eメール、FAXでご応募ください。(応募申込書は総合政策課か市ホームページで取得)

- 申込期限 3月21日(木) 必着

※くわしくは市ホームページをご確認ください。

- 園総合政策課 (☎ 23-5319、FAX 23-5392)





相談名 内容／予約／日時／場所／問い合わせ先

▶ビジネス・労働

起業・経営なんでも相談会

要予約／3日(日) 午後1時～5時／米子市立図書館／
☎米子市立図書館 (☎ 22-2612)

よなご若者サポートステーション就労相談、シゴトと
ココロの相談

15～49歳の就労・社会参加の相談（在学・在職者は
除く）／予約優先／14日(木) 午後1時30分～3時
30分／米子市立図書館／☎よなご若者サポートステー
ション (☎ 21-5678 FAX 21-5679)

ビジネス情報相談会

要予約／15日(金) 午後1時～3時／米子市立図書館
／☎米子市立図書館 (☎ 22-2612)

知財無料相談会

要予約／15日(金) 午後1時～4時／米子市立図書館
／☎米子市立図書館 (☎ 22-2612)

▶人権・こころ

人権擁護委員による人権相談

予約不要／11日(月)、4月10日(水) 午後1時～4時
／ふれあいの里2階人権政策課へお越しください。会
場へご案内します。／☎人権政策課 (☎ 23-5415 FAX
37-3184) 鳥取地方法務局米子支局でも相談受付 (☎
0570-003-110)

高齢者・障がいのある方の権利擁護なんでも相談会

西部後見サポートセンターうえるかむの職員が相続や成
年後見、介護サービスなどに関する困りごとの相談を受
け付けます／要予約／12日(火) 午後1時30分～3時
30分／ふれあいの里4階研修室1／☎西部後見サポー
トセンターうえるかむ (☎ 0859-21-5092)

こころの相談会

要予約／6日(水) 午後2時～4時／米子市立図書館／
☎ライフサポートセンターとっとり (☎ 0120-82-
5858 FAX 0857-32-5454)

▶法律・くらし

法テラス無料法律相談会

米子市在住または在勤の方で資力が一定額以下の方が
対象(定員4人・1件30分)／前日までに要予約／29
日(金) 午後2時～4時／市役所本庁舎4階402会議室
／☎法テラス鳥取 (☎ 050-3383-5495)

法律相談センター米子

1件30分5,000円※多重債務の相談は無料／要予約
／毎週火曜日午後1時30分～4時、毎週金曜日午前10
時30分～午後0時30分／米子しんまち天満屋4階／
☎鳥取県弁護士会米子支部 (☎ 23-5710)

多重債務・法律相談会

1件30分無料／要予約／21日(木) 午後1時30分～3
時／米子コンベンションセンター会議室／☎鳥取県西
部消費生活相談室 (☎ 34-2648 FAX 34-2670)

高齢者なんでも無料電話相談

毎週月・木曜日午後1時30分～4時／☎ 0120-65
-3948／☎高齢者支援センターとっとり (☎ 0857-
22-3912)

消費生活相談

商品やサービスの消費生活に係る苦情、問い合わせ、悪
質商法、架空請求、通信販売、定期購入、借金など／平
日午前8時30分～午後5時／市役所本庁舎1階消費生
活相談室／☎市民二課消費生活相談室 (☎ 35-6566)

司法書士による「無料法律相談会」

前日までに要予約／13日(水) 午後2時～4時／米子
コンベンションセンター第2会議室／☎鳥取県司法書
士会 (☎ 0857-24-7024)

行政相談

予約不要／8日(金)、25日(月)、4月5日(金)、午
後1時～4時／市役所本庁舎4階402会議室／☎市民
二課 (☎ 23-5376)

行政書士無料相談会

要予約／16日(土) 午前10時～午後3時30分／米子市
文化ホール／☎鳥取県行政書士会事務局 (☎ 0857-24
-2744)

3月は「自殺対策強化月間」です

進級や卒業、就職や転勤など、3月は生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。

「眠れてますか？」

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。睡眠について正しい知識を身につけ、定期的に自分の睡眠を見直して、適切な量の睡眠の確保、睡眠の質の改善、睡眠障害への早期からの対応によって、「からだ」と「こころ」の健康づくりをめざしましょう。

睡眠 12箇条

- 第1条 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
 - 第2条 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめぎめのメリハリを。
 - 第3条 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
 - 第4条 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
 - 第5条 年齢や季節に応じて、昼間の眠気で困らない程度の睡眠を。
 - 第6条 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 - 第7条 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
 - 第8条 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
 - 第9条 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。
 - 第10条 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
 - 第11条 いつもと違う睡眠には、要注意。
 - 第12条 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
- 出典：健康づくりのための睡眠指針 2014, 厚生労働省健康局

「ぐっすりと眠れない」「ごはんをおいしく食べられない」「ものごとを悪い方にばかり考える」「好きだったこともやる気が起きない」などの症状が2週間以上続く場合は「うつ病」のサインかもしれません。

ひとりで抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

■相談窓口

さまざまな相談窓口があります。くわしくは、市ホームページに掲載しています。

☎ 健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)



40歳以上の米子市国保の方へ

健診結果相談会は 今がラストチャンス！

米子市国民健康保険の人間ドックまたは特定健康診査の結果で、保健指導の対象の方には「健診結果相談会」のご案内を随時お届けしています。

これから先、脳卒中・心臓病・糖尿病などの生活習慣病にならないために、保健師、管理栄養士と一緒に健診結果から健康について考えてみませんか。

ご利用できる期間は3月末まで。今がラストチャンスです！お早めにお申し込みください。ご予約、お待ちしております！

☎ 保険年金課健康推進室

(☎ 23-5408 FAX 23-5579)

生活習慣を改善し
健康づくりをお手伝い



肺炎球菌ワクチン接種対象者が変わります

令和6年度から、高齢者の肺炎球菌ワクチン接種対象者が変わります。接種対象者には順次、受診券を送ります。

■対象者

令和5年度まで	① 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方 ② 60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫の機能に障がいがある方
令和6年度から	① 65歳の方（65歳の誕生日の前日から66歳の誕生日の前日まで） ② 60歳から64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫の機能に障がいがある方

※いずれも高齢者の肺炎球菌ワクチン（23価）未接種の方に限ります。

※令和5年度の接種対象の方で、接種を希望される方は、3月末日までに接種してください。受診券を紛失された場合は、健康対策課へご連絡ください。

☎ 健康対策課（☎ 23-5451 FAX 23-5460）

とりだい病院がんセンター主催 市民公開講座

「がんになっても自分らしく生きる—サバイバーシップとピアサポート—」と題して、特別講演と演者を交えたトークセッションを行います。がんとの共生をする上で重要なピアサポートや就労支援について理解が深まる内容となっています。

■と き 3月24日（日）午後1時～3時

■ところ 米子コンベンションセンター 国際会議室

■参加費 無料（要事前申込み・定員150人）

■申込方法 Web（右記QR）またはFAX

■申込期間 3月9日～18日

☎ とりだい病院がんセンター（☎ 38-6292 FAX 38-6297）

☐ gan-center@med.tottori-u.ac.jp



第118回 一般公開健康講座

肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれ、異常があってもなかなか自覚症状が出現しないため、知らない間に病気が進行することがあります。ちょっとした心がけで予防できるので、皆で肝臓のことを考え、健康的な生活を送りましょう。

■演 題 知ってみよう肝臓のこと

■講 師 おおやま内科クリニック 院長 大山 賢治 先生

■と き 3月14日（木）午後2時～3時30分

■ところ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

☎ 鳥取県西部医師会（☎ 34-6251 FAX 34-6252）

新型コロナワクチン接種 3月31日まで

新型コロナワクチンの無料接種は3月31日までです。接種を希望される方は、お早めに医療機関にお問い合わせください。

	初回接種	令和5年秋開始接種
対象	これまで新型コロナワクチンを接種していない生後6か月以上の方	初回接種を完了した方のうち、最終接種から3か月以上経過した生後6か月以上の方
接種回数	▶生後6か月～4歳 3回（ファイザー社ワクチンの場合） ▶5歳以上 2回	期間内に1人1回

■接種場所 市内医療機関

■接種券の再発行

ワクチン接種には接種券が必要です。

電話でお申し込みください。

■令和6年度以降の新型コロナワクチン接種

65歳以上の方は定期接種、64歳以下の方は原則任意接種となり、自己負担が生じる見込みです。

☎ 健康対策課（☎ 21-4080 FAX 21-8708）

食生活改善推進員養成講座 受講生募集

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通して地域の健康づくりを行うボランティア団体です。推進員になるための養成講座では、健康づくりや食生活について学びます。得た知識を家庭や地域で生かし、自分の健康を見直しながら健康づくりの輪を広げることができます。



■対 象

講座修了後に推進員として地域の健康づくりに活動できる方（男女を問いません）

■日 時

5月17日、6月4日、7月2日、9月3日、10月8日、11月12日

いずれも午前9時40分～午後1時30分

※5月17日のみ午前9時30分～正午

■内 容

調理実習、講義（健康づくり、食品衛生、環境など）

■費 用 実習材料費（1回あたり300円程度）

■場 所 米子市福祉保健総合センター（ふれあいの里）

■申し込み 各地区公民館

■申込締切 3月29日（金）

☎ 健康対策課（☎ 23-5452 FAX 23-5460）

米子水鳥公園

☎ 24-6139・FAX 24-6140

開 午前9時～午後5時30分

土日祝は午前7時開園

休 火曜日、21日(木)

※催しは入館料別途必要。(高校生～70歳未満:310円、その他:無料)

第29回「米子水鳥公園絵画コンクール」作品展

時～3日(日)

自然観察会「さよならコハクチョウ！」

時 3日(日) 午前7時～8時 対 小学生以上 円 無料 定 16人(要予約)

「子どもラムサールクラブ 2024」

会員募集

月 1 回四季の生き物を観察します。

応募期間: 11日(月)～25日(月)

定 24人(応募者多数の場合は抽選)

時 初回4月14日(日) 午前9時30分～午後0時30分 対 小学生(1・2年生は保護者同伴) 円 初回時に

保護者 1 人分の年間パスポート(1,500円)と子ども 1 人につき野

鳥図鑑(660円×2冊)を購入

手作り自然教室「羊毛フェルトでヒーリングバードを作ろう！」

時 16日(土) 午前10時30分～午後0時30分 対 小学生以上(小学3年

生以下は保護者同伴) 定 8組16人 円 500円(1日午前9時受付開始)

ヨシ刈り大会

時 24日(日) 午後1時30分～4時30分(8日午前9時受付開始) 持

ち物:汚れてもよい動きやすい服装、長靴、軍手、汗拭きタオル、水筒

エンジョイ! よなご

おでかけナビ

March



開: 開館時間 時: 開催日時 休: 今月の定休日

場: 場所 対: 対象 定: 定員 円: 料金 問: 問合せ

伯耆古代の丘公園

☎ 56-6817・FAX 21-5480

開 午前9時～午後5時

休 第2・4水曜日

ハスの植付け体験

時 23日(土)、24日(日) ①午前10時30分～ ②午後1時30分～ 円 2,500円 定 各回先着10人(9日予約受付開始)

花ハスの種レンコン販売

時 25日(月)、26日(火) 午前10時～11時 円 1 茎 500円

さくらウォーク

公園の花見をしながら見どころをご案内します。当日自由参加。時 28日(木)～4月7日(日) いずれも午前10時30分～ 円 100円

米子市公会堂

☎ 22-3236・FAX 22-3237

開 午前9時～午後10時

休 大ホールのみ毎週火曜日

虹のひろば38回公演「フルート・オーボエ・ピアノ トリオ」

出演: 竹田ユキコ(フルート)、竹田圭助(オーボエ)、高木伶(ピアノ)

時 16日(土) 午後2時開演 円 一般 500円、高校生以下(要整理券) 無料、未就学児入場可 場 ホワイエ

上淀白鳳の丘展示館

☎ 56-2271・FAX 21-5480

開 午前9時30分～午後6時

休 火曜日

学ぶ! 知る! 歴史ウォーク「北尾城に登ってみよう！」

展示館集合 時 13日(水) 午前9時30分～正午 円 500円 定 10人(要予約) ※未舗装の山道を歩きます。

福市考古資料館

☎・FAX 26-3784

開 午前9時30分～午後5時

休 火曜日、21日(木)

企画展3「米子の考古名宝展」

米子市が所蔵している考古資料の中から厳選した資料を紹介します。

時～31日(日) 円 無料

山陰歴史館

☎ 22-7161・FAX 22-7160

開 午前9時30分～午後6時

休 火曜日

館蔵品展「いつもはしまっている絵図・地図展Ⅱ」

時～31日(日) 円 無料

民話のへや(4話、民具あれこれ)

語り: ほうき民話の会 時 17日(日) 午後1時30分～

児童文化センター
☎ 34-5455・FAX 31-1060
開 午前9時～午後5時
休 火曜日

プラネタリウム

▶ 1日(金)～31日(日)

	11時	1時	2時	3時	4時
平日	団体 ①	キッズ	—	— ※23日から 生解説	②
土日祝	生解説	キッズ	①	生解説	②

23日～31日は、平日午後3時の回で生解説をします。団体枠は予約がない場合①を投影／①宇宙のふしぎもしも！宇宙が〇〇だったら!?／②ワク・ドキ！探検☆大宇宙 ガリレオとめぐる太陽系の旅／キッズ：おおいぬ座物語／生解説：水星 〔¥〕小学生～高校生50円(土日祝無料)、一般500円、幼児・70歳以上無料

おはなしのへや

〔時〕10日(日) 午前11時～11時30分 〔¥〕無料 〔対〕幼児～大人

おもちゃの広場(子育てサロン)

〔時〕18日(月) 午前10時～11時 〔定〕先着10組(4日受付開始)

だくちるおはなし会

〔時〕23日(土) 午後2時15分～2時45分 〔対〕幼児～大人 〔¥〕無料

木のおもちゃクラブ

もくもく初心者の日

〔時〕27日(水) 午前10時～正午 〔¥〕450円 〔対〕大人 〔定〕先着4人(13日受付開始)

埋蔵文化財センター
☎・FAX 26-0455
開 午前9時～午後5時
休 土・日曜日、20日(水・祝)

第2回考古学講演会

「古墳時代について」

〔時〕9日(土) 午後2時～3時30分

〔¥〕100円(資料代) 〔定〕先着30人

考古学教室

本物の土器や石器に触れ、昔の生活について学習します。〔時〕16日(土) 午後1時30分～3時 〔¥〕無料(参加者に記念品贈呈) 〔対〕小学3年生～中学3年生 〔定〕先着20人

「史跡ガイドウォーク」－向山古墳群を歩く－

〔時〕24日(日) 午後1時～3時(小雨決行) 集合場所：ゆめ温泉駐車場

〔¥〕300円 〔定〕先着20人

淀江文化センター
☎ 39-4050・FAX 39-4051
開 午前9時～午後10時
休 水曜日(20日を除く)、21日(木)

ランチタイムレコード

「THIS IS! Nat King COLE AFTER MIDNIGHT」

〔時〕12日(火) 午後0時15分～1時10分 〔¥〕無料

さなめラララ♪すてーじ「桜奏～はるかなで～」

出演：HM ピース、足塚正治・角伸幸 DUO、ほりピ 〔時〕4月7日(日) 〔¥〕一般500円、高校生以下300円 ※幼児ひざ上鑑賞無料

米子市文化ホール
☎ 35-4171・FAX 35-4175
開 午前9時～午後10時
休 火曜日

特別講座「みんなで歌うコンサート」

ゲスト：米子男声合唱団ビルバルバ

〔時〕3日(日) 午後2時開演(午後1時30分開場) 〔¥〕無料

第31回 米子ユースオーケストラ演奏会

〔時〕24日(日) 午後2時～

〔¥〕無料(要整理券)

令和6年度「文化ホールでうたおう」

参加者募集(月・木コース)

▶懐かしのメロディーをうたう会

〔時〕4月8日(月) 午前10時30分～11時45分 〔¥〕1,000円/年 〔対〕大人

▶童謡をみんなでうたう会

〔時〕4月25日(木) 午前10時30分～11時30分 〔¥〕1,000円/年 〔対〕大人

▶どうようのおへや(月1回) 〔時〕4月25日(木) 午前11時30分～正午

〔¥〕無料 〔対〕0歳～就学前のお子さん

米子市美術館
☎ 34-2424・FAX 33-0679
開 午前10時～午後6時
休 水曜日(20日を除く)、28日(木)、29日(金)

コレクション企画展Ⅳ 日本画・書・工芸／彫刻編「自然のすがた／作品は語る」

〔時〕～24日(日) [水曜休館 ※20日祝日開館] 〔¥〕一般330円

▶学芸員によるギャラリートーク

〔時〕2日(土)、16日(土) 午後2時～

有 料 広 告

今月のおすすめ図書

◆一般図書

あした出会える野鳥 100



柴田 佳秀／文 菅原 貴徳／写真 山と溪谷社
「あなたの家の軒下で子育て」(ツバメ)など、キャッチフレーズとともに身近な野鳥を紹介。暖かくなってきたら、散歩がてら野鳥を探してみるのも楽しいですね。

世界の家の窓から



主婦の友社／編 主婦の友社
世界の自宅の窓からの風景とともに綴られるエピソード。そこにはたくさんの人生の物語が詰まっています。いつもとは違う視点から世界を眺めることのできる一冊。

♥児童図書

ともだちのなまえ



はしもと みお／彫刻・絵 内田 麟太郎／作
教育画劇
小さな島で暮らしていたイグアナは、心やさしいカモメと出会ったことで初めて「ともだち」の存在と「寂しさ」を知ります。

ぐりとぐらのおおそうじ



中川 李枝子／さく 山脇 百合子／え
福音館書店
のねずみのぐりとぐらは冬に閉め切っていた窓を開け、大掃除の準備を始めますが…。春の訪れを楽しむ2匹の姿に心はずむお話。

ぶらり らいぶらり

米子市立図書館からのお知らせ

米子市立図書館 (☎22-2612 FAX22-2637)

開館時間 平日：午前9時～午後7時

土・日・祝日：午前10時～午後6時

今月の休館日 毎週月曜日、31日(月末資料整理)

米子市立図書館の図書貸出利用証
があれば利用できる

鳥取県立図書館電子書籍サービス 本格開始！

「鳥取県立図書館電子書籍サービス」は、インターネット上でさまざまな分野の電子書籍を読むことができるサービスです。ご自宅など、インターネットがつながる場所であれば、いつでも、どこでも閲覧できます。また、貸出制ではないため、返却期限を気にすることなく利用できます。

【事前の利用登録が必要です】

県立図書館のホームページから利用登録が必要です。米子市立図書館の「図書貸出利用証」の番号を入力してください。



調べものに役立つ資料が
約1,500冊！
パソコンやスマホから
24時間閲覧可能！



「世界一受けたい授業」にも
出演した鳥取環境大学小林
朋道先生の著書も読めます

今月の催し (☆印は要事前予約)

「おはなし会」

▽木曜おはなし会(ほしのぎんか・火曜の会)(☆)

毎週木曜日 午前10時40分

▽おはなしかご(米子おはなしかご)(☆)

16日(土) 午前10時30分

▽夕方おはなし会(図書館職員)(☆)

12日(火) 午後4時

「各種講座」

▽つつじ読書会『ぼくはウーバーで捻挫し、山でシカと闘い、水俣で泣いた』斎藤 幸平著(KADOKAWA)

(初めての方☆) 2日(土) 午後2時

▽楽しく漢文に学ぶ会(初めての方☆)

3日(日) 午後1時30分

▽伯耆文化研究会「まぼろしの夜見ヶ浜」2 根平雄一郎さん

9日(土) 午後1時30分

▽いきいき長寿音読教室(☆)

12日(火) 午後3時、13日(水) 午前10時30分(1日金 受付開始)

※4月の予約は4月2日(火) 受付開始

▽古文書研究会「多比能實知久佐」ほか

23日(土) 午後1時30分

▽鳥取大学サイエンスアカデミー

23日(土) 午前10時30分

「2階ギャラリー」

▽「淀江の四季」フォトコンテスト

2023「写真展」

8日(金)～22日(金)

▽わたしとあなたを守る世界人権宣言

22日(金)～4月7日(日)



米子水鳥公園の指導員（レンジャー）が
日々の活動をご紹介します！

米子水鳥公園 レンジャー通信

文／米子水鳥公園統括指導員 桐原 佳介

ネイチャーセンター前に
寄ってきた吉田さん
(3月29日撮影)



つがい相手のコブハク
チョウ「てっちゃん」
(右)と吉田さん

コハクチョウが全てロシアへと旅立った後に、毎年水鳥公園に現れる常連のコハクチョウがいました。この個体は越冬中に翼を傷めて飛べなくなり、安来市の吉田川に住み着いていたことから「吉田さん」と呼ばれていました。普段は安来で暮らしていたのですが、2014年から毎年春に水鳥公園に通って一か月程度滞在するようになり、その様子から多くの方に親しまれていました。

コハクチョウの吉田さん

てきてくれることを楽しみにしていたのですが、昨年6月に死亡が確認されました。吉田さんの悲報を発信したところ、多くの方から反響がありました。吉田さんは、飛べないのにわざわざ安来から中海を泳いで渡り、水鳥公園を行き来したことや、2020年春には異種であるコブハクチョウとつがいになってるのが確認されるなど、興味深い生態を見せてくれた特別な存在でした。また吉田さんのように個性的な常連の野鳥が、水鳥公園に現れることを期待しています。

美術館通信

山陰ビデオシステム 設立45年記念企画 令和6年度 米子市美術館特別共催展 佐藤健寿展『奇界／世界』

これまで世界120カ国以上を巡り、ありとあらゆる「奇妙なもの」を対象に、博物学的・美学的視点で撮影と執筆活動を行ってきた佐藤健寿(さとう・けんじ/1978～)。文化や建築、自然が生んだ奇景、奇妙に見える風俗を持つ人々など、飽くなき探究心を通して撮影された未知なるものは、多くの驚きと発見を与え、好奇心をかき立ててきました。写真家、作家として幅広い世代から支持され、近年ではテレビ、雑誌、ラジオなどのメディアに出演し、多岐にわたって活躍しています。本展は、佐藤健寿の代表作『奇界遺産』、過去20年にわたる旅をシンプルな視点で捉えた『世界』、国立民族学博物館所蔵の民族資料、さらに当館展示のために山陰地方で撮り下ろした作品など200点あまりを一堂に展示。人間の根源とその普遍性を見つめ続けてきた佐藤健寿の魅力に迫る山陰地方初開催の展覧会です。現在、米子市美術館ほかプレイガイドで前売り券を販売しています。

◆会 期 4月7日(日)～5月26日(日) [水曜日休館] ※5月1日(水)・8日(水)は開館

◆観覧料 一般・高大生 1,300円(前売り 1,000円) ※中学生以下無料

☎ 米子市美術館 (☎ 34-2424 FAX 33-0679)



Pyongyang, DPRK, 2018 ©KENJI SATO

よなごびと

| 第64回 |

株式会社カニジル
代表取締役

たざき けんた
田崎 健太 さん

人生を変える一冊と

出会える場所

株式会社カニジルは、当地の名物である蟹汁と、医療を「いかに知る」を掛けたネーミングで、鳥取大学医学部附属病院のマルチメディアに関する事業を多岐にわたって展開しています。代表を務めるのはノンフィクション作家の田崎健太さんです。

田崎さんは5年前、縁あって病院広報紙の編集長となり、「カニジル」を創刊。以来、東京と米子を行き来しながら、広報紙やラジオ番組を通して鳥大病院のブランディングを手がけてきました。そんな中、「医療だけでなく、文化発信でも地域貢献を」という使命を胸に、3年前に開店したのが書店「カニジルブックストア」です。「書店が減る中、次世代のために、良い本

を売る店を一つでも増やしたかった」と思いを明かします。

書店の一番の特徴は、歌人の俵万智やタレントの水道橋博士など、さまざまな分野の第一人者が選書するセレクト書店であること。主に医療、QOL、ノンフィクションをテーマにした本と児童書が選書され、本棚に並びます。誰がどんな本を選んだかという点も、この書店の楽しみの一つ。また、昨年9月に独立系書店として日本初のDX型無人書店としてリニューアルし、スタッフが不在でも営業できるようにしました。

田崎さんは、「ネットショップや大型書店では難しい、思わぬ本や人生を変える一冊と出会える。気軽に立ち寄ってほしい」と呼びかけます。



スタッフの助産師が発案したキッズコーナーも人気



一般客の入店は午前7時45分〜午後7時で、午前11時〜午後3時はスタッフが常駐する