



内 容

- 戸籍のブリガナ記載 ほか・・・P2～3
- 健康保険証（国保・後期）のお知らせ ほか・・・P4～5
- 耐震化に関する補助金・・・P6～7
- エコらいふ通信・ウンパくん通信 ほか・・・P8～9
- 地域包括支援センターからのお知らせ ほか・・・P10～11
- 情報あらかると・・・P12～13
- お知らせ・・・P14～21
- 子育てひろば・図書館に行こう ほか・・・P22～25
- おさかなレシピ・今月のげんきちゃん・・・P26

市民運動会 開催！

5月11日（日）、市内7地区で市民運動会が開催されました。

天候は曇り空でしたが、各地区の皆さんが工夫を凝らした競技で競い合い、舞台となった各会場は応援する歓声と笑い声で賑わいました。

子どもも大人も地域の人たちが一堂に会し、地域のつながりの大切さを実感できる一日となりました。

戸籍に氏名のフリガナが記載されます

戸籍法の改正により、5月26日（月）から戸籍に氏名のフリガナを記載する制度が始まりました。

本籍地の市区町村から、戸籍に記載予定のフリガナが記載された通知が届きます。

市内に本籍地がある人には、7月中旬に発送する予定ですので、必ず内容をご確認ください。

読み方が異なる場合

通知に記載されたフリガナが使用している読み方と異なる場合は、本籍地や最寄りの市区町村で正しいフリガナの届出をしてください。マイナポータルによるオンラインでの届出もできます。

2025年5月26日
改正戸籍法施行

読み方が正しい場合

通知に記載されたフリガナが正しい場合は、届出は不要です。令和8年5月以降、通知に記載されたフリガナが戸籍に記載されます。

《フリガナの届出に乗じて手数料や罰金を請求する詐欺にご注意ください》

◇フリガナの届出に手数料はかかりません。

◇届出をしなくても罰則はありません。



行かない窓口（証明書オンライン請求）を始めます

6月16日（月）から、マイナンバーカードを用いて、市民課が発行する各種証明書をオンラインで請求し、郵送で受け取ることができます。

対象サービス

住民票の写し、戸籍謄抄本など市民課で発行する各種証明書（一部対象外あり）

手続きの流れ

- ①マイナポータルの「ぴったりサービス」から申請します。
- ②市から交付の可否、手数料の金額などの通知が届きます。
- ③クレジットカードなどでオンライン決済をします。
- ④郵送で自宅に証明書が届きます。



ぴったりサービス

コンビニでも各種証明書が取得できます

【取得できる証明書】

住民票の写し、印鑑登録証明書、所得証明書、所得・課税証明書

【利用可能時間】

午前6時30分から午後11時まで（年末年始およびメンテナンス時は利用できません）

【申請に必要なもの】

マイナンバーカード（利用者用電子証明書の暗証番号が必要です）

【コンビニ交付のメリット】

- ◇交付手数料が市役所窓口より50円安い。
- ◇早朝や夜間、土・日・祝日でも取得できる。
- ◇市役所窓口での待ち時間がない。
- ◇申請書を書く手間を省略できる。

▶問い合わせ先

市民課 市民係 ☎47-1033

「第4弾 地元で買おう！食べよう！さかいみなと応援券」を送付しています。

燃油をはじめとしたエネルギーや原材料などの価格高騰、それに伴う商品価格の値上げが続いています。市では、大きな影響が及んでいる地域経済や市民生活を支援するため、国の交付金を活用し、市内取扱店舗で利用できる「第4弾 地元で買おう！食べよう！さかいみなと応援券」を6月末頃にかけて各世帯に送付しています。

地元のお店で広くご利用ください。

▶送付対象者

5月1日現在で、市内に住民登録がある人

▶送付冊数

送付対象者1人につき1冊

(世帯主あてに、世帯員分をまとめて送付します)

▶金 額

1冊2,500円分(500円券×5枚)

※市内取扱店舗での買物や食事などの際に利用できます。

▶利用できる店舗

応援券に同封している取扱店一覧または市ホームページでご確認ください。

▶利用期限

10月31日(金)まで

▶問い合わせ先

水産商工課 商工振興係(☎47-1056)



取扱店舗一覧

取扱店舗を募集しています！

引き続き「第4弾 さかいみなと応援券」の取扱店舗を募集しています。

募集要項・申請書類など、詳しくは市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



ホームページ
(取扱店舗募集)

みなと祭前夜祭 「YOKAI MUSIC FES 2025」



一青窈



藤巻亮太



あらきゆうこ



杏子



佐藤竹善

1946年から開催されている「みなと祭」が本年度で80回の節目を迎えることから、今年は本市出身あらきゆうこさんら豪華アーティストによる音楽イベントを開催します。

「YOKAI MUSIC FES 2025」

▶と き

7月26日(土)

◇開場 午後4時(先行入場 午後3時30分)

◇開演 午後5時 / 終演 午後10時

▶と ころ

JR 境港駅前駐車場特設ステージ

▶料 金

◇一般 8,000円

◇高校生以下 4,000円

※全席自由

▶出 演

一青窈

杏子 with あらきゆうこ

藤巻亮太

佐藤竹善

BLACK BOTTOM BRASS BAND



チケット購入など
詳細はこちら

【問い合わせ先】 みなと祭前夜祭企画実施本部事務局(観光振興課内) ☎47-1068

お手元にある健康保険証の有効期限は、
最長で **令和7年7月31日（木）** です！

健康保険証の有効期限が切れたあとは、
「マイナ保険証」か「資格確認書」で受診してください。

8月1日（金）から使用する書類を下記のとおり郵送します。（※個人単位で郵送します）

		国民健康保険の人	後期高齢者医療保険の人
郵送する書類	マイナ保険証（※）を <u>お持ちの人</u>	<u>資格情報のお知らせ</u>	<u>資格確認書</u>
	マイナ保険証（※）を <u>お持ちでない人</u>	<u>資格確認書</u>	
郵送時期		7月上旬頃	7月下旬頃

※「マイナ保険証」とは、健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのことです。

▶「資格情報のお知らせ」とは

- ◇A4サイズの書類で、普通郵便で郵送します。
- ◇医療機関などの窓口で「マイナ保険証」の読み取りができない場合などに、「マイナ保険証」と一緒に提示することで、保険診療が受けられます。（※「資格情報のお知らせ」だけでは、受診できません）
- ◇70歳未満の人は有効期限がないため、郵送は今回1回限りです。（※なお、すでに交付されている70歳未満の人には、郵送されません）

▶「資格確認書」とは

- ◇従来の健康保険証と同じサイズのカード型で、特定記録で郵送します。
- ◇医療機関などの窓口で提示することで、これまでどおり保険診療が受けられます。



マイナ保険証をお持ちの人へ

▶マイナ保険証の利用が困難な人（要配慮者）について

要介護認定を受けている人や障害者手帳の交付を受けている人など、マイナ保険証の利用が困難な人については、マイナ保険証をお持ちの場合でも、申請により資格確認書を交付できます。詳しくはお問い合わせください。

▶マイナ保険証の利用登録解除について

申請により健康保険証の利用登録を解除することができます。（※原則、解除申請を受け付けた翌月末に解除されます）解除申請に必要な書類などは、市ホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。



市ホームページ

▶問い合わせ先

市民課 保険年金係 ☎47-1036

人間ドック・脳MRI検査（国民健康保険） 済生会7月受診分受付開始

済生会境港総合病院で受診する人間ドック・脳MRI検査は7月からスタートします。
希望される人はお申込みください。

定員になり次第締め切ります

▶対象

40歳（昭和61年3月31日以前生まれ）
から74歳（75歳の誕生日の前日）までの国
民健康保険加入者

※令和6年度以前に賦課された国民健康保険税
を滞納している世帯は対象外です。

※受診当日に国民健康保険加入者でない人は受
診できません。

▶実施期間 7月1日（火）～7月31日（木）

▶受付期間 6月5日（木）～6月13日（金）



人間ドック 定員 50人

▶内容

特定健診項目、貧血検査、^{すい}臓・膵臓系検査、腫瘍マーカー、腹部超音波検査、心電図検査、胃がん・大腸がん・肺がん検診 など

▶負担額

8,300円（住民税非課税世帯の人は4,100円）

※40歳の人は7,800円（40歳の住民税非課税世帯の人は3,600円）

※本人の希望で個別に検査をやめることはできません。

※人間ドック受診者は、市が他に実施する特定健診、胃がん・大腸がん・肺がん検診を重複して受診できません。

※済生会総合病院で乳がん、子宮がんの検診を希望する人は、同時に予約できます。

※妊娠中、入院中の人は受診できません。

脳MRI検査 定員 20人

▶内容

頭部MRI撮影、頭部MRA撮影、問診、身長・体重・血圧測定

▶負担額

6,300円（住民税非課税世帯の人は2,100円）

※昨年度、脳MRI検査を受けた人や、脳疾患で治療中の人、ペースメーカーを装着している人は受診できません。

※脳MRI検査を予約する人は、必ず人間ドックまたは特定健診も受診してください。

申込から受診までの流れ

①健康づくり推進課に電話で申し込み。

②健康づくり推進課から郵送で「人間ドック・脳MRI検査受診票」が届く。

③済生会総合病院 健診センター窓口で手続き。

※済生会総合病院では電話での受付はしませんので、直接、健診センター窓口で
手続きしてください。（受付時間：午前11時～午後4時）

④済生会総合病院で予約当日に受診。



【申込・問い合わせ先】

健康づくり推進課 健診推進室 ☎47-1021、1041

進めよう！住まいの耐震化！

～地震から家族を守るため、境港市は住まいの耐震化を応援します～

令和6年1月に発生した能登半島地震では、高齢化率が高く住宅耐震化が進んでいなかった地域で、木造住宅の倒壊被害が多発し、築年数の古い木造住宅の1階部分が押しつぶされるような被害が多くみられました。

市では、「倒壊から命を守るための対策」として、高齢者などにも取り組みやすい補助制度を設けています。

その1 住宅や建築物の耐震化にかかる補助金

～まずは耐震診断をしましょう～

平成12年以前に建てられた木造の一戸建て住宅や昭和56年以前に建てられた建築物に対して、耐震化に係る補助制度を設けています。



平成12年以前に建てられた
一戸建ての木造住宅
※木造以外についてはお問い合わせ下さい

昭和56年以前に建てられた
住宅以外の建築物
※面積による上限があります

step 1 耐震診断	無料！	対象費用×2/3
step 2 耐震改修設計	最大 16 万円 設計費の1/2	対象費用×2/3
step 3 耐震改修工事	最大 140万円 工事費の4/5 補助額 UP！	対象費用×23%
除却(解体)	最大 97.9万円 工事費の23% 補助額 UP！	対象費用×23%

～空き家の耐震改修をされる人へ～

市では、空き家を利活用することを目的としたリフォームなどの改修工事にも補助制度があります。耐震改修工事の補助制度とあわせて、活用することも可能です。また、除却する場合の補助制度もあります。ぜひご検討ください。

※補助対象となる条件が複数あります。詳しくはお問い合わせください。

※このお知らせは、補助の内容の全てを掲載しているわけではありません。

※各事業とも、予算の範囲内で申請を受け付けます。

※申請前に工事・契約をしてしまうと、補助が受けられませんのでご注意ください。

※各事業の詳細は、市ホームページをご覧ください。か建築営繕課までお問合せください。



市ホームページ

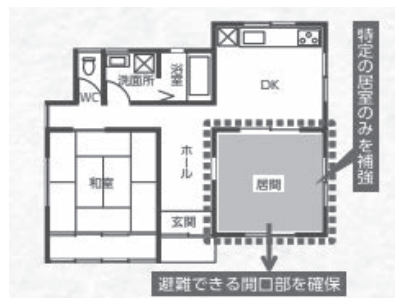
その2 耐震シェルターなどの命を守るための補助金

○居室単位の改修工事

～地震に強い部屋を確保～

特定の居室に限定して、居室単位の耐震改修工事を補助します。

最大**100万円**補助

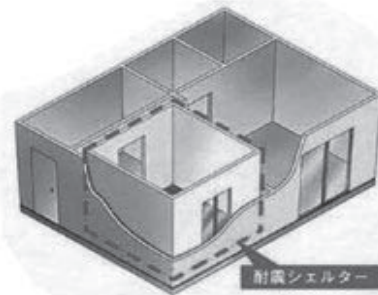


○耐震シェルターの設置

～地震時に避難する空間を確保～

特定の居室に限定して、部屋型のユニットを設置する工事を補助します。

最大**83.8万円**補助

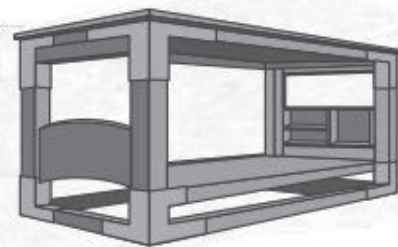


○耐震ベッドの設置

～寝ているときの安全を確保～

高齢者などが居住する住宅に、金属製フレームなどで上部を覆ったベッドの設置を補助します。

最大**50万円**補助



※補助対象となる条件が複数あります。
詳しくはお問い合わせください。

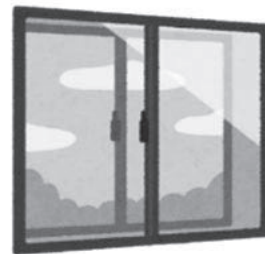
その3 省エネ改修にかかる補助金

新しい補助制度

～耐震改修と併せて行う省エネ改修が対象です～

最大**70万円**補助
工事費の4/5

開口部（窓、ドアなど）、躯体（床、壁など）の断熱化工事、設備の効率化工事を補助しています。
（全面改修、部分改修が対象です）



※補助対象となる条件が複数あります。詳しくはお問い合わせください。

まずは窓口で
ご相談を！

申請・問い合わせ先

建築営繕課 建築指導係（補助制度に関すること） ☎47-1062
都市整備課 空家対策推進室（空き家に関すること） ☎47-1015



毎年6月は環境月間です

皆さんで環境のためにできることを考えてみましょう

毎年6月5日は環境の日です。これは、昭和47年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。また、環境保全の重要性を認識し行動の契機とするため、6月を「環境月間」として定めています。全国で「環境月間」にちなんだ様々な催しが開催されており、市内では一斉清掃などを実施します。

中海・宍道湖一斉清掃を実施します

平成17年11月8日に中海・宍道湖が登録されたラムサール条約の趣旨である「保全再生」と「賢明な利用（ワイズユース）」を推進し、地域住民の意識の高揚を図るため、一斉清掃を実施します。

▶と き 6月8日（日） 午前8時30分～（約1時間程度）

※小雨決行

▶ところ 西工業団地 北・西側海岸

▶注意事項

- ◇事前申込は不要ですが、団体で参加の場合は配布物（軍手・ごみ袋）の準備のため、事前にご連絡をお願いします。詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- ◇混雑が予想されますので、時間に余裕をもってお越しください。
- ◇会場周辺にはトイレがありませんので、ご注意ください。



市ホームページ



ユスリカ・ハエ捕虫器の貸し出しを始めました

近年、ユスリカやハエの発生についてのご相談があることから、ユスリカ・ハエ捕虫器の貸し出しを始めました。この貸し出しは、捕虫器の効果を試していただき、ご自身で導入をご検討いただくためのものです。

【捕虫器について】

- ◇大・小の2種類の捕虫器を用意しており、いずれもUV光源で誘引し電気で駆除する方式です。
- ◇大は家庭用コンセント電源方式、小はUSB充電方式です。

【申込方法】

- 環境・ごみ対策課窓口にて、申込書をご記入ください。
- ※免許証などの本人確認書類をご持参ください。

【注意事項】

- ◇貸出期間は約1カ月です。
- ◇台数が限られていますので、申込順での貸し出しとなります。
- ◇使用に伴う電気代などはお負担をお願いします。
- ◇貸出期間後は、清掃をしてから返却をお願いします。



【問い合わせ先】

環境・ごみ対策課（清掃センター内）
☎42-3803

【ごみ分別アプリ「さんあ〜る」公開中！】

詳しくは市ホームページをご覧ください。
（右のQRコードからアクセスできます。）





ウンパくん通信

(中海・宍道湖・大山圏域市長会からのお知らせ)



だんだんサミット

中海・宍道湖・大山圏域市長会

中海・宍道湖 ラムサール条約登録20周年

平成17年11月8日に中海・宍道湖がラムサール条約登録湿地に認定されてから、今年で20年となります。これまで、圏域市長会では、島根県および鳥取県と協力して、ラムサール条約に沿った、保全再生、賢明な利用、交流学习を官民一体となって進めてきました。

節目となる今年度は、右ページ記載の「中海・宍道湖一斉清掃」のほか、以下の取り組みを予定しています。

圏域市長会事業

圏域の豊かな自然を活用し、自然環境やSDGsについて子どもたちが現地で学習する「子ども探検スクール」を今年も予定しています。加えて、年間を通じて圏域各市での20周年パネル展示や啓発グッズの配布を行います。



昨年の子ども探検スクールの様子

<参考>

ラムサール条約 概要

◇湿地の保全と賢明な利用を進めることを目的とした条約

◇平成17年11月8日、アフリカのウガンダで第9回ラムサール条約締約国会議が開催され、この会議で、中海と宍道湖は、「国際的に重要な湿地に係る登録簿」に加えられた。



～まちの話題～

自作の防災ゲームを寄贈 ～中学校の「総合的な学習」で開発～

米子市立福生中学校出身の高校生から、「防災に取り組む市民の皆さんに広く使ってほしい」ということで、自作の防災ゲーム「シャイグ」を4月に寄贈していただきました。

彼らが中学生のとき、「総合的な学習」の探究学習を進める中で「子どもは学校で防災教育を受けるのに、保護者世代の大人はほとんど学ぶ時間がない」という疑問を感じたことが、このゲームを開発するきっかけになったそうです。部活や受験勉強で忙しい中、試行錯誤を繰り返し、制作資金にはクラウドファンディングを活用しながら、誰もが短時間で気軽に楽しめる防災ゲームを完成させました。

努力の結晶ともいえる防災ゲームを「家庭や公民館で体験してもらいたい」という思いで、本市に寄贈していただきましたので、生涯学習課で大切に保管し、貸し出すことにしました。

このゲームを活用したい人は、生涯学習課、またはお近くの公民館にお問い合わせください。



教育長から感謝状を贈呈



防災ゲーム「シャイグ」

地域包括支援センターからのお知らせ

みんな一緒にフレイル予防大作戦！

「若い時は物を噛んでて疲れることなかったのに…」
「むせることが増えたな」

と日常生活の中で感じることはありませんか？

健康長寿には「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱にバランスよく取り組むことが大切です。

自分の食べたいものをしっかり噛んでしっかり食べること、毎日のちょっとした心がけで、お口の周りや喉の筋肉を鍛えることができます。

今回は「口腔機能」についての講演会を行います。ぜひ、ご参加ください！

【知っ得！フレイル予防「むせない！口と喉をつよくするには」】 要申込

言語聴覚士による講話を聴き、オーラルフレイル予防と一緒に実践します。

- ▶と き：6月19日(木) 午後1時15分～2時25分
- ▶ところ：保健相談センター ▶定 員：40人
- ▶講 師：佐々智彦さん(山陰言語聴覚士協会 言語聴覚士)

毎日の生活のなかで
オーラルフレイル予防！



※フレイルチェックの緑のファイル、以前の講演会でお渡しした巻き笛をお持ちの人は、ご持参ください。
※簡単な筋力アップ運動も紹介します。

【聴こえの相談会】 要申込

聴こえに不安があれば早めに相談しましょう！

- ▶内 容：言語聴覚士による問診、アドバイス
- ▶と き：6月18日(水) 午後1時30分～3時30分
- ▶ところ：保健相談センター2階 会議室
- ▶定 員：3人 (1人30分程度)

ヒアリングフレイルを
予防！



※7月以降も毎月第3水曜日で予定しています。定員に達した場合は、次月以降で受付いたします。

市内のおれんじカフェ情報

◆◆認知症の人を介護する家族のつどい◆◆

認知症に関する事や介護の悩みを話す場所です。

- ▶と き：6月9日(月)午前10時～正午
- ▶ところ：老人福祉センター浜の里(竹内町)
- ▶参加費：100円



◆◆おれんじカフェさかいみなと◆◆

認知症や健康づくりについて相談や情報交換ができる場所です。
皆さん「卓球バレー」をご存じでしょうか。今回は卓球バレーの紹介と体験会を開催します。ぜひご参加ください。

- ▶と き：6月23日(月) 午前10時～11時30分
- ▶ところ：老人福祉センター浜の里(竹内町)
- ▶参加費：100円

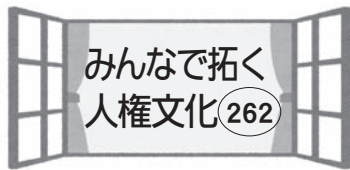
はまかぜ認知症カフェ

季節のお菓子・ひきたての珈琲などを楽しみながら認知症について学んでみませんか？

どなたでも参加できます。

- ▶と き：6月25日(水)
午後1時～3時
- ▶ところ：済生会地域ケアセンター
1階はまカフェ
- ▶参加費：100円

【申し込み・問い合わせ先】 長寿社会課 地域包括支援センター ☎47-1131



ハンセン病問題について考えましょう

～これまでの歴史と現実を知り、正しい知識を持つことが大切です～

ハンセン病とは、らい菌に感染することで発症する感染症です。かつては、らい病と呼ばれ、遺伝病とか、恐ろしい病気（不治の病）などと誤解され、不当な差別を受けてきました。



《ハンセン病問題》

日本では、ハンセン病患者、元患者（回復者）のみならず、その家族に対して、極めて厳しい偏見や差別が存在しました。昭和18年、プロミンという薬が開発され、ハンセン病は適切な治療をすることで治る病気であったにもかかわらず、ハンセン病患者は療養所に強制隔離され続けました。そして、平成8年に隔離政策が廃止されるまで、そこから出ることができませんでした。療養所入所者や社会復帰者は、今もハンセン病に対する偏見や差別が残っていると感じています。

①ハンセン病は、とてもうつりにくい感染症です。

らい菌は感染力が弱く、とてもうつりにくい病気です。現在の日本の衛生状態や医療状況などを考えると、らい菌に感染してもハンセン病になることはほとんどありません。

②ハンセン病は、治る病気です。

現在、さまざまな治療薬が開発され、いくつかの飲み薬を組み合わせる治療が行われています。ハンセン病は早期に発見し、適切な治療を行えば後遺症を残すことなく治ります。

「誰でも、どこでも、自分らしく」

～令和7年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズ（内閣府）～

毎年6月23日～29日は「男女共同参画週間」です。「男女共同参画社会」とは、男女が性別にとらわれることなく、それぞれの個性と能力を十分に発揮できる社会のことです。

さて、家庭における男女共同参画は、どのような現状でしょう。

令和4年度に行った「男女共同参画に関する市民意識調査」の設問「家庭で男女の地位は平等になっていると思いますか」では、男女平等と思っている割合は、36.1%でした。家事・育児・介護など、家庭内での仕事がだれかに偏りすぎていたり、負担になったりしてはいないでしょうか。また、私たちは、自分の経験の中で、「こういうものだ」「普通はこうだ」と決めつけや押しつけをしてしまいがちです。

自分自身の考え方や見方の中に、「アンコンシャスバイアス（無意識の偏見、思い込み）」がないかふり返り、男女共同参画社会を推進していきましょう。



「さかいみなと
みんなと参画プラン」
〈概要版〉



保健師の ちょっと一言

▶問い合わせ先
健康づくり推進課
☎47-1041

歯と口の健康づくりに 取り組みましょう



毎年6月は、「歯と口の健康週間」です。今年のテーマは「歯みがきで 丈夫な体の 基礎づくり」です。一生を健康で過ごすうえで、「むし歯」や「歯周病」を予防し、歯と口の健康を保つことはとても大切です。

市では、成人期以降に歯を失う主な原因とされる歯周病を予防するため、「成人（ふしめ）歯科検診（歯周病検診）」を実施します。

この検診は、今年度から新たに20歳と30歳を迎える人も対象に加え、これまで対象となっていた40歳、50歳、60歳、70歳を迎える人とあわせて実施します。

検診の実施期間は、8月から翌年2月末までです。対象となる人には、7月中旬に受診券を郵送する予定です。受診券が届いたら、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

また、乳幼児期からのむし歯予防も、歯の健康にはとても重要です。市では、1歳9カ月～2歳9カ月の幼児を対象に、無料の歯科検診・フッ素塗布事業を行っています。予約制となっていますので、ご希望の方はお問い合わせください。

消費生活相談室です (270)

始めましょう！デジタル終活

故人がインターネット上に保有していた、資産や契約（サブスクリプション※）や通信販売などに関する情報などを「デジタル遺品」と呼ぶことがあります。この「デジタル遺品」について「故人の契約内容を確認したいが、パスワードなど必要な情報の手がかりがなく手続きができない」など、遺族からの相談も近年全国で増えています。

のこされた家族が困らないように、「デジタル遺品」の内容をあらかじめ整理する「デジタル終活」について紹介します。

※定額料金を支払うことで、一定期間、商品やサービスを利用できる仕組みを指します。

【アドバイス】

- ◇全てのサービス名・ID・パスワードなどを整理し把握しておきましょう。
- ◇万が一のときに家族が自分の携帯電話やパソコンのロックを解除できるようにしておきましょう。
- ◇エンディングノート（終活ノート）など、紙で残すことも検討しましょう。
- ◇重要な情報はそのまま書かず、身近な人ならわかるヒント形式で残すことをおすすめします。例）母の誕生日、電話番号の下4桁 など

▶相談先・受付時間

消費生活相談室 ☎47-1106 FAX 44-7957
月～金曜日 午前9時～正午、午後1時～4時

境港警察署からのお知らせ

境港警察署 ☎44-0110

高齢者講習等の早期予約 について

～早く予約、安心して更新～

70歳以上の運転免許証を受けている人たちには、更新前に「高齢者講習通知書」が届き、高齢者講習、認知機能検査（75歳以上の人）および運転技能検査（75歳以上の人で一定の交通違反がある人）の受講案内をしています。

高齢者講習などは、更新の6カ月前から県内の自動車学校で受講が可能です。予約制です。更新間近に受講の予約をしても、更新までに受講できず、結果として一時的に運転免許が失効してしまう場合もあります。

特に、自動車学校が大変混み合う繁忙期（2～3月、8～9月）は、受講の申し込みをされても、すぐには講習ができない場合があります。

「高齢者講習通知書」が届きましたら、すぐに開封し、早めにその通知書に記載されている県内の自動車学校への申し込みをお願いします。



情報あらかると

境港市史のあゆみ① 全戸配布のダイジェスト版「境港 昔と今」

今号より「境港市史」のラインナップを紹介していきます。市民図書館でご覧いただけます。

上下二巻、合計1600ページに及ぶ「境港市史」は昭和61年3月に刊行されました。その約2年前の昭和59年6月、ダイジェスト版市史「境港 昔と今」が刊行されていました。

「境港 昔と今」は、A5版、168ページ並装本で表紙はカラー印刷。青空をバックに境水道大橋と貨物船、そして遠くに大山を望む写真が載せられています。上製本の堂々たる体裁の「境港市史」にはない親しみやすさが感じられます。題字は当時の安田貞栄市長が書かれたものです。

本文のレイアウトは2段組で、写真、絵図も多く使われています。内容も市史のダイジェスト版と呼ぶにふさわしく「自然と沿革」「産業と交通」「社会」「教育と文化」の四つの章を立てており、それぞれわかりやすく紹介しています。

当時の市報によれば、それまで「境港市には公の立場で発行された歴史書がなく、編さん委員が旧家を一軒一軒訪ね歩いて資料を集めた」とのこと。完成後、市内全戸に配布されました。一年後に発行される「境港市史」とともに郷土史への関心を大いに高めた一冊にちがいありません。

<参考「境港市史」「市報さかしまなと」など>（境港市史編さん室）



昭和59年刊「境港 昔と今」の表紙



「境港 昔と今」本文



「境港 昔と今」には市の花なども掲載

水木しげる記念館

ライブラリーの紹介

水木しげる記念館のライブラリーでは、水木しげるの漫画作品をはじめ、妖怪画集やエッセイ、児童書、絵本など、多彩な関連書籍を取りそろえております。懐かしい1冊に再会したり、親子で楽しめる本に出会えたりと、どなたでもゆったりと読書をお楽しみいただける空間です。



©水木プロ

記念館の展示で水木しげるの世界にふれたあとは、ライブラリーで本を手に取りながら、さらにその魅力を感じてみてはいかがでしょうか。

展示と読書を通して、水木ワールドをじっくりとご体感ください。

▶問い合わせ先

水木しげる記念館 ☎42-2171

お知らせ

マイナンバーカード

【日曜交付窓口】※予約不要

マイナンバーカードの交付・申請補助（顔写真撮影無料）、電子証明書の更新、暗証番号の再設定、保険証利用・公金受取口座の登録

▼とき 6月8日（日）

午前9時～正午

※混雑が予想されるので、余裕をもってお越しください。

【平日時間外窓口】※要予約

マイナンバーカードの交付、電子証明書の更新、暗証番号の再設定

▼とき 水曜日を除く平日

午後5時15分～7時

▼ところ 市民課窓口

▼必要書類

◇個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書

◇通知カード（お持ちの人）

◇本人確認書類（運転免許証など）

▼問い合わせ先 市民課 市民係

☎47・10333



特別医療費受給資格証の更新手続き

【ひとり親家庭の人（青色の資格証で「ひとり親家庭」に丸印のある人）】

▼対象者

平成19年4月2日以降に生まれた児童を扶養している配偶者のいない人

▼要件

◇令和6年分の所得税非課税世帯であること。

◇対象者が健康保険の被保険者で、かつ扶養している児童が同じ保険の被扶養者であること。◇対象者が児童扶養手当等を受給していること。 など

▼更新の流れ

市で要件を満たすと判定できる人には、6月中旬に新しい資格証を郵送します。

市で判定できない人には、6月中旬に更新手続きの案内を郵送します。案内に従って手続きをしてください。

※更新は、申請月の1日までしかさかのぼることができません。

【障がいのある人（フリーム色の資格証で「市単独」と記載のある人）】

▼対象者

身体障害者手帳3級、療育手帳Bまたは精神障害者保健福祉手帳2・3級をお持ちの人

▼所得要件

令和7年度の市民税非課税世帯であること。

▼更新の流れ

市で市民税非課税世帯と判定できる人には、6月中旬に新しい資格証を郵送します。

所得を申告していない人などは、市で判定できませんので、6月中旬に更新手続きの案内を郵送します。案内に従って手続きをしてください。

▼その他

◇更新手続きをした人には、順次、新しい資格証を郵送します。

◇重度心身障がいの人（青色の資格証で「重度心身等」と記載のある人）の更新手続きは、市報7月号でお知らせします。

▼問い合わせ先

市民課 保険年金係

☎47・10335

医療費通知の送付予定

国民健康保険では、自分の受診の状況を確認し、健康や医療に対する理解を深めてもらうために「医療費についてのお知らせ」を郵送しています。

▼今年度の送付予定

診察を受けた月	送付予定時期
1～3月	7月上旬
4～7月	11月上旬
8～10月	来年2月上旬
11月～12月	来年3月上旬

▼注意点

◇送付の時期は、予告なく変更する場合があります。

◇「医療費についてのお知らせ」の再発行はできません。

◇確定申告の医療費控除に利用できますが、11月～12月診療分は、3月上旬に発送予定です。

▼マイナポータルからも確認できます

◇マイナンバーカードを利用して、マイナポータルから医療費通知情報が確認できます。

◇毎月11日に前々月診療分の情報が更新されます。

◇確定申告に利用するための1年分の情報は、例年、原則2月9日に申告年分の1月から12月までの情報が一括で取得可能となります。

▼問い合わせ先

市民課 保険年金係

☎47・10336

7月1日は「更生保護の日」

犯罪者予防更生法の施行日昭和24年7月1日）に由来し、日本で犯罪非行を未然に防止すること、罪を犯した人や非行をした少年の更生と円滑な社会復帰を促進するための記念日です。市内では7月1日（火）に、水木しげるロードで啓発行事を行います。

▼問い合わせ先

総合政策課 人権政策室

☎47・11102

省エネ型石油ボイラー販売、ダントツの実績！
水廻りとサッシのエコリフォームも当店へ！

米子市水道局指定工事店／米子・境港市下水道指定工事店

山 有限会社 渡辺商店

境港市渡町2350番地4（渡郵便局前） ☎(0859)45-0537

☎フリーダイヤル（通話無料）

0120-450-538

Facebook更新中！

境港 渡辺商店

検索



有料広告

快適をもっと！
もっと！

- 長府ボイラー特約店
- TOTORIモデルクラブ店
- LIXILリフォームネット店
- タカラパートナーショップ

日立

直圧 BHP-F37WD BER-W1FH
「エコキュート」
フルオート370L

¥1,255,100を
¥414,000

※標準取替費¥143,000、価格は税込みです。



6月市議会の開催

▼日程

6月2日(月)	全員協議会 本会議 ◇議案上程
4日(水) ~10日(火)	常任委員会 ※6日(金)~9日(月)の 開催はありません。
16日(月) ~18日(水)	本会議 ◇一般質問
19日(木)	常任委員会
20日(金)	特別委員会
24日(火)	本会議 ◇各委員長報告など

※日程は変更になることがあります。

▼本会議の放送

中海テレビ放送で放映しています。市民交流センター(エントランス)、各公民館でもご覧になれます。

◇生放送

午前10時から議会終了まで
※2日は午後1時30分から開始
◇録画放送

当日の午後7時~翌午前2時の間、繰り返し放送します。
※放送時間に変更になることがあります。ご了承ください。

◇放送チャンネル
335チャンネル

▼境港市議会公式YouTubeチャンネル

本会議の様子を後日動画で公開しています。



YouTube

▼問い合わせ先

議会事務局 議事係

☎47・1098

災害への備え

【風水害に備えて】

集中豪雨や台風などが発生する時季です。日頃から気象情報に注意し、事前の対策をとることで被害の軽減に努めましょう。

▼日頃からの備え

◇家の周りを点検し、側溝や雨樋などを清掃しておく。

◇非常時持出品を準備しておく。

▼大雨・台風の接近時の備え

◇不要不急の外出を控え、最新の気象情報に注意する。

◇風で飛ばされそうなものは、固定するか家の中に入れる。

▼避難の方法

公民館や小中学校などの避難所に行くことだけが避難ではありません。安全な地域にある親戚・知人の家やホテルなどへの避難も検討しましょう。

【複数の情報取得手段の確保】

防災行政無線の放送は、屋外のスピーカーから流れるため、風向きや天候、住宅事情などで

聞こえにくい場合があります。

市では、様々な方法で情報を配信しています。防災行政無線だけでなく、複数の情報取得手段を確保しましょう。

▼フリーダイヤル

(0120・445・040)

防災行政無線の放送内容(最新の6回分)を聞くことができます。

▼あんしんトリピーメール

防災行政無線の放送内容や選択した地域の気象、交通情報などがメールで届きます。

▼中海テレビ



登録はこちら

防災行政無線放送時111ch、121ch、123chのテレビ画面上部にテロップが流れます。(防災危機管理・防犯情報限定)

▼市ホームページ

防災行政無線の放送と同時に放送内容が掲載されます。

▼戸別受信機

防災行政無線の放送を屋内で聞くことができる受信機を有償(申請時1回のみ3000円)で貸与します。

▼Yahoo!防災アプリ、緊急速報(エリア)メール

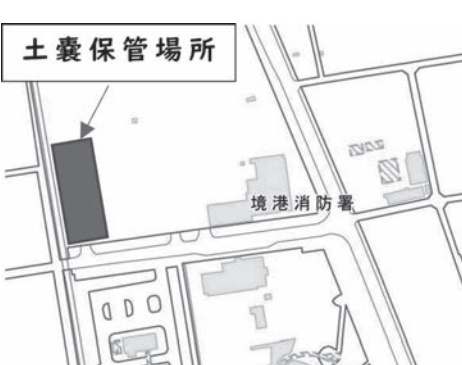
避難指示など、緊急の情報を配信します。

▼問い合わせ先

防災危機管理課 防災危機管理室
☎47・1071

土嚢^のの提供

市では、台風や突発的な大雨に対する浸水対策として、市民の皆さんに土嚢を提供しています。必要な人は、市管理課へ連絡の上、境港消防署西側駐車場に保管してある土嚢を直接取りに行ってください。



なお、持ち帰った土嚢は、ご自身で管理していただき、戻さないでください。

▼問い合わせ先

管理課 維持管理係

☎47・1076

難病による災害時の避難が困難な人へ

市では、災害時に自力で避難することが困難な人を地域の中で手助けし、円滑・安全に避難できる体制を整えるため、対象者を把握して台帳を整備しています。

次の対象者に該当する人は、台帳作成に必要な書類を送付しますので、ご連絡ください。

▼対象

難病による医療費助成を受給される人で、在宅で生活されており、災害時に自力で避難することが困難な人

▼連絡期限 6月20日(金)

▼連絡・問い合わせ先

健康づくり推進課 地域保健係

☎47・1043

「いつの便利帳」新版の配布

市では、災害に備えるための防災情報や市民生活に係る行政情報、地域生活情報などを一冊にまとめた「境港市くらしの便利帳」の新版を作成しました。

これは、株式会社サイネックスと市が共同で発行したものです。保存版となっておりますので、お手元に置いてご活用ください。

なお、株式会社サイネックス・ネットワークが市内各世帯に6月中に無料配布する予定です。



▼問い合わせ先

秘書広報課 広報広聴係
☎47・1010

入札結果

※予定価格1千万円以上の入札

▼問い合わせ先
管理課 維持管理係

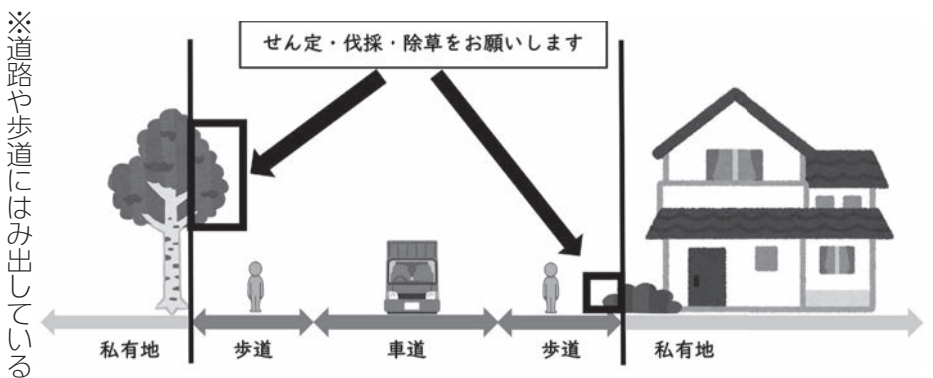
☎ 47・1073

工事名（業務名）	落札額（落札率）	落札者
渡小学校空調改修工事（機械）	71,170 千円（98.7%）	米子ガス産業(株) 境港営業所
中浜公民館空調等改修工事（機械）	31,999 千円（97.8%）	足立燃料(有)
渡公民館空調等改修工事（機械）	30,800 千円（97.3%）	曾我工業(株) 境港営業所
余子小学校・余子公民館空調改修工事（電気）	25,465 千円（97.0%）	岡田電工(株) 境港営業所
外江小学校・外江公民館空調改修工事（電気）	20,570 千円（97.3%）	(有)境電工
渡公民館空調等改修工事（電気）	12,100 千円（97.6%）	(株)エナテクス 境港支店
余子小学校・余子公民館空調改修工事（機械）	116,380 千円（95.4%）	(株)三徳興産 境港営業所
外江小学校・外江公民館空調改修工事（機械）	114,400 千円（97.5%）	(株)シンセイ 境港出張所
市営住宅夕顔団地3B工コ改修工事（建築）	237,930 千円（100.0%）	平田組・松本組特定建設工事共同企業体
市営住宅夕顔団地3B工コ改修工事（電気）	16,940 千円（97.4%）	野々村電機工業(株)
市営住宅夕顔団地3B工コ改修工事（機械）	66,000 千円（99.0%）	(株)シンセイ 境港出張所
外江町汚水枝線（その38）工事	49,610 千円（90.5%）	(有)足立道路
外江町汚水枝線（その36）工事	34,562 千円（90.2%）	(株)三谷組
わたり保育園新築工事監理業務	9,768 千円（94.8%）	(株)清水設計
わたり保育園新築工事（建築）	574,200 千円（98.9%）	美保テクノス・リンクス特定建設工事共同企業体

道路にはみ出している樹木などの伐採

夏を迎えると、「道路に樹木や草がはみ出している」とのお問い合わせが多くなります。道路を安全に利用されるために、道路上にはみ出している草木のせん定・伐採・除草に、ご理解とご協力をお願いします。

▼次のような状況の土地所有者は樹木などの伐採をお願いします
◇道路、歩道へ樹木などがはみ出している。
◇枯れ木、折れ木などにより通行の妨げになる恐れがある。
◇竹木・雑草の繁茂により通行への障害がある。



※道路や歩道にはみ出している樹木または倒木などが原因で、歩行者や自動車などの交通事故が起きた際は、樹木などの所有者に賠償責任が問われる場合があります。
※緊急の場合は、道路通行の支障となる樹木や枝などを道路管理者が予告なく伐採、撤去することがあります。
▼問い合わせ先 管理課 維持管理係
☎ 47・1076

高額介護サービス費支給の申請について

▼高額介護サービス費とは
介護保険サービス等の月々の利用者負担には、上限額が設定されています。上限を超えた場合、申請することで、超えた分を高額介護サービス費等として市が支給します。

▼支給の申請について

申請書は、初めて支給の対象となった際にお送りします。初回だけ申請すれば、次回以降は申請不要です。

初回の申請がないまま未支給となっている場合もありますので、申請の方法などについてはお問い合わせください。

▼問い合わせ先

長寿社会課 介護保険係

☎ 47・1038

農業委員会情報

【畑の貸し借りについて】

市内の農業振興地域内の畑を「公益財団法人 鳥取県農業農村担い手育成機構」が仲介し、特産の白ねぎなどの野菜栽培をする担い手農家などへお貸ししています。耕作されていない畑の所有者や畑の借り入れを希望する人はご相談ください。

▼問い合わせ先

農業委員会事務局

☎ 47・1053

自転車の交通ルールを守りましょう

近年、自転車による交通事故の増加傾向が続いており、自転車の運転に関するルールが新設・強化されています。

【令和5年4月】

◇自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化

【令和6年11月】

◇「ながら運転（ながらスマホ）」の罰則強化

◇「酒気帯び運転およびぼう助」が新たに罰則対象

来年4月からは、青切符・反則金制度が始まります。交通ルールを守り、他人を思いやる気持ちを持って、安全運転に努めるとともに、万一来年4月、自転車保険加入も検討しましょう。

▼問い合わせ先

防災危機管理課 防災危機管理室

☎ 47・1124



音楽ネットワーク コーディネート事業

「音楽ネットワークコーディネート事業」は、ボランティアとして音楽活動を行いたい演奏家・演奏団体（音楽ボランティア）と音楽鑑賞の機会を広げた境港市民（団体）を仲介する事業です。

ボランティア登録を希望する演奏家・演奏団体や、音楽鑑賞を希望する人はご連絡ください。なお、音楽ボランティアを紹介できるのは次のすべてを満たすイベントです。

- ◇公共性がある
- ◇政治、宗教、営利活動ではない
- ◇入場料無料

原則として、音楽ボランティアの派遣に要する費用は無料としますが、経費を必要とする場合は音楽ボランティア、依頼者両者の協議によります。

- ▼問い合わせ先

文化振興財団
☎44・1000
Mail sakai-bunka@helen.ocn.ne.jp

労働保険の年度更新 （事業主の皆さんへ）

申告は電子申請や郵送で提出することができます。次の期間内に申告およびお支払いをお願いします。

▼期間

6月2日（月）から7月10日（木）まで

▼必要書類など

5月下旬頃に、各事業主あてに郵送しています。お手元ない場合はお問い合わせください。

▼集合受付

期間中は、年度更新を受け付けるための会場を設けます。詳細は鳥取労働局のホームページをご確認ください。

▼問い合わせ先

鳥取労働局 労働保険徴収室
☎0857・29・1702

「不正改造は犯罪です！」 「その自己満足みんなの迷惑」

不正改造車は、騒音などにより生活環境に悪影響を及ぼすため、その排除は社会的にも強く求められています。

不正改造車の情報提供にご協力をお願いします。



不正改造車
情報提供窓口



不正改造の例

▼問い合わせ先

中国運輸局鳥取運輸支局
検査・整備・保安担当
☎0857・22・4110

佳し

第56回境港市美術展覧会

市民の皆さんが出席された6部門の作品を展示します。

▼とき

6月28日（土）～7月2日（水）
午前10時～午後6時
※2日は午後5時まで

▼ところ

市民交流センター

▼部門

絵画、工芸、彫刻、書道、写真、デザイン

▼表彰

各部門市展賞・奨励賞

【作品の出品をお待ちしています】

▼作品搬入日時

6月25日（水）

午前10時～午後6時

※詳しい要項と出品申込票、作者コメント用紙（デザイン部門のみ）、釈文票（書道部門のみ）は、各地区公民館と生涯学習課で配布しています。

▼問い合わせ先

生涯学習課 文化体育係
☎47・1092



第12回まぐろ感謝祭

全国有数の生のクロマグロ水揚げを誇る境漁港ならではのマグロづくしの感謝祭です。

▼内容

- ◇マグロ解体ショー
- ◇マグロ切り身販売
- ◇各種マグロ料理の販売、キッチンカーなどのグルメコーナー
- ◇マグロ体重当てクイズ
- ◇お絵かきコンテスト
- ◇ステージイベント など

▼とき

6月8日（日）
午前9時30分～午後0時30分

▼ところ

県営境港水産物地方卸売市場2号上屋周辺（昭和町9・7）

▼問い合わせ先

（一社）境港水産振興協会
☎44・6668



詳細はこちら

歩いて学ぶ 私たちの 「境港市民の山」散策ツアー

「境港市民の山」の散策と木工工作を行う小学生向けツアーを開催します。

▼対象

市内在住の小学生と保護者 ※保護者の同伴が必須です。小学生未満の同伴は要相談。

▼とき 8月3日（日）

午前7時30分～午後4時30分

▼ところ

境港市民の山（台南町阿毘縁 ほか）

▼定員 40人

▼参加費 無料（昼食代実費）

▼申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、窓口持参、FAX、メールのいずれか

※参加申込書は農政課窓口および市ホームページにあります。

▼申込期限

6月30日（月）

※申込多数の場合は抽選とし、今回初めて参加する人を優先します。抽選になった場合は、7月11日（金）に申込者全員へ当落結果を発送します。

※落選されても翌年度優先などはいりません。

▼申込・問い合わせ先

農政課 農業振興係
☎47・1049
FAX 44・7957

Mail nosei@city.sakaiminato.jp



昨年の様子

境港ここから！ ニコニコ健康くらぶ

食育S.A.Tシステムを使って
ご自身の食事バランスをチェッ
クできます。また、結果につい
て、保健師・管理栄養士が個別
相談に応じます。

と き	ところ
6月18日(水) 午前10時～11時30分	上道公民館
6月22日(日) 午前10時～11時30分	丸合 境港ターミナル店

▼持ち物

以前に参加したことがある人
は、クリーム色のファイルをこ
持参ください。

▼問い合わせ先

健康づくり推進課 健診推進室

☎47・1041

「精神障がい者当事者会 「みんなが集まるう」

病気や内服薬に関する不安の
解消方法など、普段気になっ
ていることを先生への質問形式で
相談できる学習会です。

▼講師 植田俊幸さん

(鳥取県立厚生病院・精神保健
福祉センター 精神科医師)

▼対象

市内在住で、精神疾患の診断
のある人

▼とき 7月1日(火)

午後1時30分～3時

▼ところ

保健相談センター 健康相談室

▼申込・問い合わせ先

健康づくり推進課 地域保健係

☎47・1043

「まっば家族交流サロン」 「一休さん」

心の不調を感じている人の家
族や、生活をともにしている人
が、癒しの音楽とともに、コ
ヒーなどを飲みながら自由に過
ごせる場所です。

※途中退出可

▼とき 6月15日(日)

午後1時30分～4時

▼ところ 市民活動センター

▼参加費 1000円

▼問い合わせ先

境港市精神障がい者家族会ま

つば会事務局(境港市社会福

祉協議会) ☎45・6116

◇健康づくり推進課

地域保健係
☎47・1043

ウクライナ子どもの絵画展

子どもたちが描いた美しい
記憶と今伝えたいこと

侵攻前と後のウクライナの子
どもたちの絵やポスターを中心
に近隣各国合わせて約150枚
の絵を展示します。



▼とき

6月12日(木)～19日(木)

午前9時～午後6時30分

※12日は午後1時開始

※19日は午後3時終了

▼ところ

市民交流センター

【ギャラリートーク】

アートと平和について語ります。

▼とき

6月14日(土) 午後2時～3時

▼ところ

市民交流センター 中会議室

▼講師 浅野修さん

(NPO+勝めもろ赤レンガ倉

庫 代表)

▼問い合わせ先

「ウクライナ子どもの絵画展」

を鳥取県で開催する会 田端さん

☎090・6841・6975

市民活動センターまつり

やさしさと思いやり・

深めて築くみんなの輪!!

「市民活動」に取り組む団体の
観光ボランティアによる水木し
げるロードの観光体験など、活
動紹介や展示をします。

▼内容

◇吹奏楽演奏

◇読み聞かせ、工作コーナー

◇バザー(ベトナムグルメ、新鮮

野菜、炊込みご飯、お菓子、手

作り小物、リサイクル品 など

▼とき 6月29日(日)

午前9時45分～午後2時

▼ところ 市民活動センター

▼問い合わせ先

市民活動センター

☎47・1204

映画「奇跡のリンゴ」上映

自然農法園さかい夢の浜

設立20年記念

自然循環型の農園や農法の普

及に取り組む「さかい夢の浜」

が、設立20年を記念して、映画

上映と歩みのパネル展示、新鮮

野菜などのバザーを開催します。

▼とき 7月13日(日)

◇フリーマーケット

午前10時～午後1時30分

◇映画上映 午後1時30分

※映画チケット 1枚1000円

(高校生以下無料)

▼ところ 文化ホール
▼問い合わせ先
◇さかい夢の浜
☎090・2007・1020

◇文化振興財団

☎44・1000

◇市民活動センター

☎47・1204

有料広告

第7回 シンフォニー・ムービー・シアター
映画「お終活2」上映のご案内

お終活*再春! 人生ラプソディ

会場: 令和7年6月21日(土) 境港市文化ホール

(上映時間) 1回目・10:00～ 2回目・14:00～

一般 前売り1,200円(当日1,500円) ※小学生以下/無料

主催:一般財団法人境港市文化振興財団(☎44-1000) 後援:境港市教育委員会



第9回キャンドルナイトin境港

電気を消してゆったりとした時間のなかで、環境にやさしい暮らしを考えるイベントです。

▼内容

◇オープニングコンサート

・シンフォニー少年少女合唱団

◇キャンドルトーク

・「持続可能なまちづくり」川

ごみ、ブルーカーボンの取り

組み」(市環境・ごみ対策課)

◇キャンドルコンサート

・出演／ママサンブル

「夏至の夕暮れおんがく会」

◇キャンドルマーケット

・市民団体などによるエコ関連ブス

◇スタンプリリー

マイカップ、マイバック持参、

徒歩来場など、環境に配慮した

来場者にポイントを付与。ポイ

ントはキャンドルペイ(お買い

物券)と交換します。

▼とき

6月21日(土) 午後5時～8時

▼ところ

海とくらしの史料館 中庭

【キャンドルナイト+^{ガラス}(展示)】

海の木工房/流木アート作品

展などを展示します。

▼期間

6月15日(日)～6月27日(金)

▼ところ

海とくらしの史料館企画展示室

※入場無料

▼問い合わせ先 実行委員会

渡部さん ☎44・8607

県民向けミニ手話講座

手話言語に興味がある人を対象としたミニ手話講座(無料)です。

【3回連続編】

▼とき

①7月1日(火、8日(火、15日(火)

②7月18日(金、25日(金、8月1日(金)

※①②とも午後7時～9時

▼ところ

①米子市公会堂

②米子文化ホール

▼定員 30人(先着順)

▼申込期限

①6月24日(火)②7月11日(金)

【親子編】

▼とき

①7月27日(日)

午前10時30分～正午

②8月19日(火)

午後7時～8時30分

▼ところ

米子コンベンションセンター

▼定員 20組(先着順)

▼申込期限

①7月18日(金)②8月12日(火)

▼問い合わせ先

鳥取県中部聴覚障がい者センター

☎0858・27・2355

FAX 0858・27・2360



申込フォーム

募集

参議院議員通常選挙 期日前投票所 投票立会人

市選挙管理委員会では、参議院議員通常選挙(令和7年7月28日任期満了)における期日前投票所の投票立会人を募集します。

※選挙日程が確定していないため、立会希望日などについては、選挙日程が決まりましたら、応募者全員に別途照会します。

▼応募資格 市内に住所を有し、選挙権のある人

※特定の候補者の選挙運動員や政治活動を行っている人、候補者の親族は応募できません。

▼立会場所

期日前投票所(市役所内)

▼従事時間

①午前8時30分～午後2時30分

②午後2時30分～午後8時

▼報酬 1回につき5450円

▼立会日

公示日の翌日から投票日の前日までの16日間のうち、希望する日

※立会いできる日を応募者に照会し、事務局で調整の上、選出します。

▼募集人数

1日につき4人(①前半2人、②後半2人)

▼応募方法

申込書に必要事項を記入のうえ、窓口持参、郵送、メールのいずれか

※申込書は選挙管理委員会事務局窓口および市ホームページにあります。

▼応募期間 6月16日(月)まで

▼問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

☎47・1082

FAX 47・1133

Mail senkan@city.sakaminato.lg.jp

市営住宅の入居者

▼入居資格(共通)

◇基準内の収入であること

◇住宅に困っていること

◇連帯保証人が1人あること

※保証会社による保証でも入居を認める場合があります。

◇市税を滞納していないこと

◇暴力団員でないこと

▼入居資格(一般)

◇現に同居し、または同居しようとする親族などがあること

◇入居資格(シルバーハウジング)

◇自炊可能な程度の健康状態で、60歳以上の高齢単身世帯など、一定の世帯構成であること

▼敷金 家賃の3カ月分

▼募集期間 6月2日(月)～

6月10日(火)

▼入居抽選日 6月12日(木)

▼入居可能日 7月1日(火)

※「シルバーハウジング」とは、高齢者・障がい者向けの設備を備えた住宅に、緊急通報システムの設備と生活援助員のサービスを加えた住宅で、家賃のほかに生活援助員派遣費用が必要です。(緊急通報システム接続のため、固定電話を設置する必要があります)

入居者は選考により決定しますが、状況により抽選で決定する場合もあります。

団地名	外江団地 (外江町 3266-5)	誠道団地 (誠道町 225-1)	誠道団地 (誠道町 225-1)
種別	一般	シルバーハウジング	シルバーハウジング
建設年度	昭和59年 (令和5年改善)	令和5年	令和5年
構造	鉄筋・4階建	木造・平屋	木造・平屋
募集住戸	1号(1階)	R5棟12号(1階)	R5棟15号(1階)
間取り等	3DK6畳(2)、 4.5畳	2DK6畳、洋6畳	2DK6畳、洋6畳
家賃	16,500円～ 32,500円	18,500円～ 36,400円	18,500円～ 36,400円

※駐車場を使用する人は、別途駐車場使用料が必要となります。(1区画 月額千円)

▼問い合わせ先

建築営繕課 公営住宅係

☎47・1059

境港市職員採用試験

10月1日採用予定者を募集します。

▼採用職種・募集人員・要件

採用職種	募集人員	年齢要件
保育士	1人程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人
機械技師 (社会人経験者)	1人程度	昭和50年4月2日～平成7年4月1日までに生まれた人

※資格要件などの詳細は、市ホームページの実施要項をご確認ください。

▼第一次試験

7月8日(火)から7月21日(月)までの期間のうち受験者の都合のよい日時

※受験会場は受験者が選択する全国のテストセンター

▼申込方法

インターネット、郵送、窓口
持参のいずれか

▼申込期限

6月30日(月)午後5時15分

▼問い合わせ先

総務課 職員係
☎47・1009

出前・健康講座

「健康経営を応援します」

市では、30歳代から60歳代までを中心とした「働き盛り世代」が元気でいきいきと充実して過ごせるよう、健康づくりを応援しています。

皆さんの職場などに市職員(保健師、管理栄養士)が訪問し、出前・健康講座を行います。

▼講座内容(例)

食事チェック、咀嚼そしゃくチェック、脳年齢測定、体組成測定など、希望に応じた測定を実施し、健康づくりのアドバイスをします。
※申込時にご要望をお伝えください。

▼派遣職員

市保健師、管理栄養士

▼対象

おおむね30～60歳代の人
▼とき 7月1日(火)以降
1回30分～1時間程度
(講座実施時間、開始時間などは相談に応じます)

▼人数

1回につき、おおむね50人まで
※講座を行う会場をご準備ください。

▼申込方法

電話またはメール

▼問い合わせ先

健康づくり推進課 健診推進室
☎47・1041
Mail kenko@city.sakaininato.lg.jp

境港市子どもの読書活動推進計画検討委員

子ども(おおむね18歳程度まで)を対象とした読書活動計画について検討する「子どもの読書活動推進計画検討委員会」の委員を募集します。

▼応募資格

6月1日現在で、市内在住者または市内に通勤・通学している満20歳以上の人

▼募集人数

1人

▼任期 7月1日(火)から令和8年3月31日(火)まで

▼委員会の開催予定

任期中3回程度(1回2時間)

▼応募方法

「境港市における読書活動推進」について600～800字程度にまとめ、窓口持参、郵送、FAX、メールのいずれかで提出
(応募申込書は、生涯学習課窓口および市ホームページにあります)

※選考の上決定します。

▼応募期間

6月2日(月)から6月20日(金)まで ※必着

▼応募・問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係
☎47・1091
FAX 47・1100
Mail syougaiakusyuu@city.sakaininato.lg.jp

第3回市民音楽祭出演者

市民音楽祭は、音楽活動に取り組む市民の発表の場となるとともに、市民が生音楽やダンスに出会えるイベントです。

▼応募資格

チケット販売、広告募集など、市民音楽祭の運営に協力できる市民および市民を含む団体

▼とき

【会場 市民交流センター】

◇11月8日(土) 吹奏楽

◇11月9日(日) 器楽・声楽

◇11月22日(土・23日(日) 軽音楽・ダンス

【会場 文化ホール】

◇11月15日(土) 合唱

◇11月16日(日) 器楽・声楽

※希望日に応募団体が多い場合は、抽選となります。

▼申込期限 7月4日(金)

▼申込方法 郵送またはメール

※募集要項・申込用紙は、各地区公民館と各会場のホームページから入手できます。

※詳細は、境港市文化振興財団ホームページ

ご確認ください。

▼申込・問い合わせ先

境港市市民音楽祭実行委員会事務局(文化振興財団内)

☎44・1000
Mail sakai-bunka@helen.ocn.ne.jp

市民総合体育大会水泳競技出場者

▼とき 7月6日(日)

午前9時～正午

(開場 午前8時30分)

▼ところ 市民温水プール

▼申込期限 6月17日(火)

▼申込先

市民温水プール、市民体育館

▼問い合わせ先

NPO法人境港スイミングスクール
☎44・3725

放送大学10月入学生

放送大学では、10月の入学生を募集しています。

▼出願期限

◇第1回 8月29日(金)まで

◇第2回 9月11日(木)まで

(インターネット出願可)

【入学説明会・相談会※要申込】

▼とき

6月22日(日)、8月3日(日)、8月31日(日)

午前10時～午後2時

▼ところ

放送大学島根学習センター

▼問い合わせ先

放送大学 島根学習センター
☎0852・28・5500

相談



納税相談

災害、病気などの理由により、やむを得ず納期限までに市税を納付することができない場合は、申請により差押えや財産の換価（売却）が猶予される制度があります。

【夜間の納税相談（要予約）】

仕事などで、平日の昼間に市税の納付や相談に来られないときは、相談日の前日（休日を除く）までに収税課にご予約のうえ、ご利用ください。

▼とき

6月30日（月）、7月31日（木）
午後5時15分～8時

※予約者の相談が終わり次第終了します。また、予約がない場合、納税相談は開設しません。

▼ところ 収税課窓口

▼取り扱い税目

個人住民税、固定資産税、軽自動車税、国民健康保険税、法人市民税

※納税通知書などを紛失し、納める金額がわからないときはあらかじめお問い合わせください。

▼予約・問い合わせ先

収税課 滞納整理係

☎47・1020

よなご若者サポートステーション出張相談会

▼対象

おおむね15～49歳のお仕事を探している人やその家族

※要事前予約

▼とき

①6月13日（金）
②6月27日（金）

両日とも午前11時～午後4時

▼ところ

市役所 第2会議室（別館3階）

▼問い合わせ先

よなご若者サポートステーション

☎21・5678

Mail yonago-sapo@tokyou.gr.jp

日曜労働相談会

解雇、雇止め、賃金未払い、労働時間、有給休暇、パワーハラスメントなど労働問題全般についての相談会です。弁護士、社労士など専門知識を有した相談員が秘密厳守でおこたえします。※要申込

▼とき

6月22日（日）

午前10時～午後3時

▼申込期限

6月17日（火）午後5時

▼申込・問い合わせ先

労使ネットとっとり（鳥取県労働委員会）

☎0120・77・6010

商工会議所 相談会

【経営相談会】

▼とき 6月10日（火）

午後1時～4時

【事業承継 個別相談会】

▼とき 6月19日（木）

午後1時～4時

【共通事項】

▼ところ 境港商工会議所

2階相談室

▼相談料 無料 ※要申込

▼申込・問い合わせ先

境港商工会議所 相談課

☎44・1111

県立境港ハローワーク

【お仕事相談会inプラント5】

▼とき

6月10日（火）、24日（火）

午前10時～午後4時

▼ところ PLANT5 境港店

▼問い合わせ先

県立境港ハローワーク

☎44・3395

※「生涯現役」、「転職サポート」も通常どおり開催しています。



依存症家族教室・専門相談

【家族教室】

▼対象

ご家族の飲酒、ギャンブル、薬物、ネットなどへの依存でお困りの人

▼とき 6月20日（金）

午後1時30分～3時

▼ところ

西部総合事務所2号館 2階

第6相談室

▼講師

森拓さん（しのもめ診療所医師）

【専門相談（要予約）】

▼対象

お酒、ギャンブル、薬物、ネットなどへの依存で悩むご本人、家族、支援者

▼とき 6月20日（金）

午後3時～4時30分

▼ところ

西部総合事務所2号館 2階

第1相談室

▼講師

森拓さん（しのもめ診療所医師）、米子病院スタッフなど

※2日前までにご予約ください

▼問い合わせ先

西部総合事務所 米子保健所健康支援総務課

☎31・9310

女性の権利ホットライン

DV（家庭内暴力）や離婚、マタハラ・セクハラ、子どもに関する問題など、女性に関する法律問題全般に関し、鳥取県内の弁護士による無料電話相談を実施します。

▼とき 6月23日（月）

午前10時～午後4時

▼電話相談 ※要通話料

☎0857・30・4011

▼問い合わせ先

鳥取県弁護士会

☎0857・22・3912



きらきら・ひまわり情報

【巡回子育てプレイランド】

- ▶内 容 ひまわりのおもちゃを持って出かけます。
「巡回型子ども服リユース事業」も同時開催。
- ▶対 象 乳幼児と保護者
- ▶と き 6月13日（金）午前10時～11時30分
- ▶ところ 渡公民館

【おおきくなったね！】

- ▶内 容 6月生まれ誕生会、パネルシアター、歌、体操、おはなし会、身体計測、手形・足形など
- ▶対 象 乳幼児と保護者
- ▶と き 6月17日（火）
午前10時30分～11時30分
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」

【助産所オープン day】※要申込

- ▶内 容 ベビーマッサージ
- ▶対 象 1歳未満のお子さんと保護者
（市内在住者限定）
- ▶と き 6月18日（水）
午前10時30分～11時30分
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」
- ▶持ち物 バスタオル
- ▶定 員 10組
- ▶申込期間 6月1日（日）～17日（火）

【きらきらタイム】

- ▶と き 毎週木曜日 午前10時45分～
- ▶ところ こども支援センター「きらきら」

【ひまわりタイム】

- ▶と き 毎週火曜日 午前10時30分～
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」

▶申込・問い合わせ先

こども支援センター「きらきら」 ☎45-0116
地域子育て支援センター「ひまわり」 ☎21-8103

歯科検診・フッ素塗布

※要申込

- ▶内 容 歯の染め出し、歯みがき指導、歯科検診、フッ素塗布
- ▶対 象 実施日時点でおおむね1歳9カ月から
2歳9カ月未満までの幼児
- ▶条 件 前回フッ素塗布してから3カ月以上期間が
空いていること
※1人あたり年に1～2回実施可能。
- ▶と き 6月10日（火）午後1時～2時30分
（受付：午後1時～）
- ▶ところ 保健相談センター
- ▶持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、母子健康手帳
※汚れてもよい服装でお越しください。
- ▶募集人数 20人
※初回の人を優先します。

▶申込・問い合わせ先

健康づくり推進課 地域保健係
☎47-1043



- ・内容についての詳細は、各施設に直接お問い合わせください。
- ・記事中に特に明記がない場合、会場は問い合わせ先と同じです。

すまいる 育成こども園・外江こども園

【親子でゆるダン】※要申込

- ▶内 容 ゆる～くダンス。音楽にゆられて、心が躍る楽しいひとときを。
- ▶対 象 2歳未満の未就園児親子（保護者のみも可）
- ▶と き 6月20日（金）午前10時～11時
- ▶ところ 育成こども園 ▶定 員 5組
- ▶講 師 伊藤京香さん（ゆるダン）



【Welcome day と本屋路花】

コミュニティルームの開放、公式LINE

instagram
こども園についての質問や子育て相談に応じます。本屋路花は、絵本と大人のための本をそろえた移動本屋です。

- ▶対 象 未就園児親子（保護者のみも可）
- ▶と き 6月30日（月）午前10時～午後1時
- ▶ところ 外江こども園

【問い合わせ先】育成こども園 ☎44-1958

認定こども園 美哉幼稚園 びさい交流会

【わくわくクラブ】

- ▶内 容 パネルシアター＆手遊び
- ▶対 象 未就園児親子
- ▶と き 6月19日（木）午前10時～お昼ごろ
- ▶持ち物 飲み物 ※お弁当・おやつなどご自由にお持ちください。

【園庭開放】

- ▶対 象 未就園児親子 ▶と き 平日の午前中
- ▶申込・問い合わせ先 美哉幼稚園 ☎42-2839

Himawari cafe（ひまわりかふえ）

※要申込

フォトブースや絵本コーナー、おもちゃを用意しています。ゆっくりとお飲み物を飲みながら、保護者同士おしゃべりをするなど、落ち着くひとときをお過ごしください。

- ▶対 象 0～1歳の未就園児親子
- ▶と き 6月12日（木）、26日（木）
午前10時～11時30分
- ▶申込方法 申し込みはQRコードから
- ▶問い合わせ先
境ひまわり保育園 ☎30-4823



こそだて相談ひろば

～妊産婦・乳幼児相談会、離乳食講習会～

【妊産婦・乳幼児相談会】

- ▶内 容 歯科相談、栄養相談、助産師・保健師による健康相談・育児相談、身体計測
- ▶と き 8月5日（火）午前9時30分～正午
※歯科相談は11時まで

【離乳食講習会（講話、調理のデモ、試食）】

- ▶内 容 はじめてさんの離乳食
（離乳食を始める前のお子さんの保護者向け）
2回食、3回食のなるほど離乳食
（離乳食を始めてから完了期のお子さんの保護者向け）
- ▶と き 8月5日（火）
◇午前10時～ はじめてさんの離乳食
◇午前11時～ 2回食、3回食のなるほど離乳食

- ▶対 象 妊産婦・乳幼児と保護者
- ▶ところ 保健相談センター 講堂
- ▶持ち物 母子健康手帳、歯ブラシ※歯科相談希望者のみ
- ▶申込方法 電話または右記LINEアカウントにて、お子さんのお名前、生年月日、参加したい内容をお伝えください。
- ▶申込・問い合わせ先 健康づくり推進課 地域保健係 ☎47-1042

聖心幼稚園 にこにこひろば

【にこちゃんくらぶ】

- ▶内 容 コーナー遊び、手遊び、エプロンシアターなど
- ▶対 象 未就園児親子
- ▶と き 6月12日（木）、26日（木）午前9時～正午
- ▶持ち物 飲み物 ※お弁当・おやつなど自由にお持ちください。
- ▶問い合わせ先 聖心幼稚園 ☎42-2040

ようこそ♡あかちゃん教室

※要申込

▶主な内容

- ◇赤ちゃんの沐浴練習
- ◇赤ちゃんとの生活紹介・育児練習
- ◇出産・子育て talk time ♪

- ▶対 象 妊娠13週以降の妊婦さんとそのパートナー
妊婦さんお一人の参加もOK
（お子さんを連れての参加もできますので、申し込み時にお知らせください）

- ▶と き 6月22日（日）午前10時～11時30分
- ▶ところ 保健相談センター

- ▶申込期限 6月18日（水）

- ▶申込・問い合わせ先 健康づくり推進課 地域保健係 ☎47-1042

☆おはなし広場

絵本やお話を楽しみませんか。

- ▶問い合わせ先 生涯学習課 生涯学習係 ☎47-1091

内 容	と き	ところ
絵本とおはなしの部屋 （おはなしポケットの会）	毎月第1土曜日	14：00～15：00 市民図書館
	毎月第3金曜日	10：45～11：20 地域子育て支援センター「ひまわり」
絵本と紙しばいを楽しむ会 （朗読なごさ会）	毎月第2土曜日	14：00～15：00 市民図書館
	毎月第1金曜日	10：45～11：20 地域子育て支援センター「ひまわり」
おしゃべりたんぽぽおはなし会 （おしゃべりたんぽぽ）	毎月第3土曜日	14：00～15：00 市民図書館
	毎月第4金曜日	10：45～11：20 地域子育て支援センター「ひまわり」
親子で絵本を楽しむ会 （境港親と子どもの劇場）	毎週水曜日	10：45～11：20 地域子育て支援センター「ひまわり」

☆乳幼児健康診査・相談の日程

内 容	と き	対 象	ところ・問い合わせ先
6カ月児健康診査	6月24日（火） 7月29日（火）	令和6年11月生まれの乳児	【ところ】 保健相談センター 【問い合わせ先】 健康づくり推進課 地域保健係 ☎47-1042
1歳6カ月児健康診査	6月11日（水） 7月30日（水）	令和6年12月生まれの乳児	
3歳児健康診査	6月12日（木） 7月10日（木）	令和5年11月生まれの幼児	
		令和5年12月生まれの幼児	
		令和4年3月生まれの幼児	
子育て相談	毎日 8：30～17：15 ※こども支援センター「きらきら」は、土・日曜日・祝祭日を除く ※地域子育て支援センター「ひまわり」は、木曜日を除く	乳幼児と保護者	「きらきら」 ☎45-0116 「ひまわり」 ☎21-8103

※健康診査には、母子健康手帳を持参してください。

※健康診査時の歯科相談希望者（対象：幼児）は、歯ブラシを持参してください。

図書館に行こう！

県立図書館とのつながり

県立図書館は県内公立図書館と独自の配送システムを構築し、120万冊を超える蔵書を各公立図書館経由で貸し出しています。例えば、午前11時までに市民図書館から県立図書館へ借りたい本の申し込みをすると、貸出や予約などなければ、早い時は翌日には市民図書館に届きます。これは、全国でも例を見ないネットワークです。

また、県立図書館が導入している電子書籍も、市民図書館の利用者カードがあれば利用でき、旅行雑誌や専門書など様々な電子書籍を読むことができます。

このように、県立図書館とは、日頃から深いつながりがあります。詳細は、市民図書館にお問い合わせください。

【開館 3 周年記念トークイベント】

水木しげる先生の長女である原口尚子さんと庄司行男さん（水木しげる記念館館長）をお招きし、下記のテーマでお話をさせていただきます。

テーマ：「娘からみた 父水木しげる」

とき：7月13日（日）午後2時～3時

ところ：市民交流センター 大会議室

申込方法：図書館窓口、メールまたは電話

定員：先着 90 名

市民図書館 ☎47-1099

Mail sakai-tosho@infosakyu.ne.jp

◆開館時間 午前9時30分～午後6時30分

【土・日・祝日は午後6時閉館】

◆休館日 毎月第2木曜日・月末



今月の新規図書

【一般書】

- ◇女80歳の壁（和田秀樹）
- ◇あなたの価値の育て方（池本博則）
- ◇会う力（早川洋平）
- ◇知ってはいけない（森永卓郎）
- ◇いつも犬が居た（柴門ふみ）
- ◇歯と健康の科学（水口俊介）

【児童書】

- ◇なんのじかん？（きど まや）
- ◇美術でござる一の巻（井上涼）
- ◇女性の伝記（成美堂出版）
- ◇税金で買った本公式ファンブック（ずいの）
- ◇中学生のための英語勉強法（朝倉浩之）
- ◇ハリーポッター魔法グッズ100選（静山社）
- ☆貸出冊数・期間 1人10冊・2週間

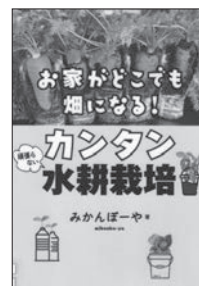
図書館関連 催し物

と き	催事名	ところ	時 間	入場料・参加費
7月 5日（土）	古典講座「枕草子～清少納言と楽しく語ろう」 ※6月21日（土）の開催はありません。	市民交流センター	13:50～	100円
6月28日（土）	図書館で英語多読	市民図書館	15:30～16:30	無 料

新刊続々 ～絶賛貸し出し中～



ゴッホ
麦畑の秘密
(吉屋敬)



カンタン
水耕栽培
(みかんぼーや)



SNSから
心をまもる本
(小木曾健)



ホタルの光を
つなぐもの
(福岡伸一)

お忘れなく！

市県民税 1 期

の納期限は 6月30日（月） です

- ・ 便利な口座振替をご利用ください
- ・ 納期限内に納付がない場合、納期限後 20 日以内に督促状を発送します

と き	催事名	ところ	時 間	問い合わせ先	入場料・参加費
6月19日（木）	アナログ・レコード鑑賞会 ～茶木みやこ（ベスト：撰歌）、渡辺 貞夫（カリフォルニア・ジャワー）～	文化ホール	14:00～16:00	境港市文化振興財団 ☎44－1000	無 料
6月21日（土）	グレープBIGスマイル in みなとテラス	市民交流 センター	開演 12:00 （開場 11:15）	市民交流センター管理事務局 ☎46－0471	3歳以上 3,500円 （3歳未満入場不可）
6月21日（土）	境港おもちゃ病院	市民交流 センター	10:00～15:00	境港おもちゃ病院事務局 toyh.sakai@gmail.com	無 料
6月28日（土）	サロンコンサート 「竹田ユキコ フルートコンサート」	文化ホール	14:00～16:00	境港市文化振興財団 ☎44－1000	無 料 （飲み物は有料）

くらしの相談日

（祝日は除く）

市 民 憲 章

健康で楽しく働き

互いに助け合い

だれにも親切にしましょう

きまわりを守り

公共の物をたいせつにしましょう

自然の美を生かし

住みよい環境をつくりましょう

豊かな心を養い

文化の向上につとめましょう

（昭和45年11月3日制定）

～市の花・市の木～



きく



くろまつ

一境港市の人口一

男：15,481人（+17）

女：16,683人（△12）

合 計：32,164人（+ 5）

世帯数：15,505世帯（+13）

※令和7年4月末現在（）内は前月比

※数値は外国人住民を含みます

相談内容	と き		ところ・問い合わせ先
人 権 相 談	7月10日（木） 8月14日（木）	13：00～16：00	老人福祉センター（浜の里） （問）鳥取地方務局米子支局 ☎22－6161
行 政 相 談	6月13日（金） 7月11日（金）	13：30～15：30	老人福祉センター（浜の里） （問）鳥取行政監視 行政相談センター ☎0857-24-5541
法 律 相 談 （司法書士による）	6月11日（水） 7月 9日（水）	13：30～15：00	老人福祉センター（浜の里） （問）社会福祉協議会 ☎45－6116 ※法律相談は予約が必要 です（初回優先）
法 律 相 談 （弁護士による）	6月 6日（金） 6月25日（水） 7月 4日（金）	13：30～15：30	
福 祉 相 談	随時相談受付	8：30～17：00	
法 律 相 談 （相続、不動産、 多重債務など）	6月18日（水）	14：00～16：00	米子市公会堂 集会室 （問）鳥取県司法書士会 ☎0857-24-7024 ※要予約
多重債務・ 法律相談会	6月19日（木）	13：30～15：00	米子コンベンションセンター （問）市消費生活相談室 ☎47－1106 ※要予約
相続・遺言相談	6月10日（火） 7月 8日（火）	10：30～12：30	老人福祉センター（浜の里） （問）鳥取県行政書士会 ☎0857-24-2744 ※要予約
家庭児童相談	月～金曜日	8：30～17：15	子育て支援課育児支援係 ☎47－1077
青少年相談	月～金曜日	8：30～17：00	青少年育成センター ☎57－5677
こころの相談 カウンセリング	6月 9日（月）	13：00～15：00	健康づくり推進課 地域保健係 ☎47－1043※要予約
D V 相 談	◇鳥取県西部総合事務所 地域福祉課 ☎31－9304 受付時間：月～金曜日 8：30～17：15※緊急の場合にも対応 ◇夜間休日電話相談窓口 ☎0858－26－9807 受付時間：夜間（毎日17：15～8：30）、土日祝（8：30～17：15）		
年金ダイヤル	ねんきんダイヤル（一般的な年金相談） ☎0570－05－1165 （月曜日 8：30～19：00、火～金曜日 8：30～17：15、 第2土曜日 9：30～16：00） 予約受付専用電話（来訪相談のご予約） ☎0570－05－4890（月～金曜日 8：30～17：15）		

さかいみなと

の自慢食材（マグロ）を使った

健康レシピ

減塩

食塩相当量
2.5g

マグロの鉄火丼



作り方の
動画はこちら

Point

(1人あたり) エネルギー 613kcal/
たんぱく質 26.7g/脂質 9.3g/炭水化物
102.6g/ナトリウム 990mg (食塩相当量
2.5g) /カリウム 950mg

ナトリウム（塩分）とカリウムの関係

ナトリウム（塩分）のとり過ぎは、血圧を上昇させますが、野菜などに多く含まれているカリウムをとると、尿からナトリウムを排出することから、高血圧予防に効果があるといわれています。

ナトリウム（塩分）を減らす工夫

○だしとうま味を活用
(マグロのつけ汁：しょうゆをめんつゆに)
食塩相当量 (100mlあたり) しょうゆ14.5g めんつゆ9.9g
○香味野菜（白ねぎ）と油（ごま油）の活用
○酸味（ポン酢しょうゆ）の活用

カリウムをとる工夫

○野菜（長いも、アボカド）の活用
※カリウムは、野菜、いも類、果物などに多く含まれます。
※腎臓病の人はカリウムの制限が必要ですので、必ず主治医にご確認ください。

材料 (2人分)

A	・ごはん	400g	B	・白ねぎ（青い部分）	60g
	・酢	40ml		・ごま油	小さじ1
	・砂糖	20g		・ポン酢しょうゆ	大さじ2
	・塩	1g		・砂糖	小さじ1
	・マグロ	120g		・アボカド	1個
すし酢	・めんつゆ (3倍濃縮)	小さじ2		・長いも	160g

作り方

- 1 ごはんは通常より、少し硬めに炊く。
- 2 Aの調味料を合わせ、すし酢を作る。
- 3 炊きたてのごはんに②を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜて酢飯を作る。
- 4 白ねぎ（青い部分）をみじん切りにし、Bの調味料と混ぜ合わせる。
- 5 マグロは薄切りにし、めんつゆをかけておく。
- 6 アボカドは皮をむいて薄切りにし、長いもは皮をむいてすりおろす。
- 7 器に③を盛り、④のタレを半分かける。さらに長いも、アボカド、マグロを盛り付け④の残りのタレをかけ、完成。



今月の げんきちゃん

みんな 元気いっぱい
すくすく育ってね☆

市ホームページの応募フォーム
からご応募ください



おだわら
小田原ひかりちゃん(令和3年4月16日生)
すはる
昂ちゃん(令和5年1月31日生)
《お子さんへのメッセージ》(米川町)
いつもおうちを明るくしてくれてあり
がとう！これからもよろしくね♪



でざわ さな
出澤 紗奈ちゃん
(令和6年7月2日生) (誠道町)
《お子さんへのメッセージ》
お兄ちゃん大好き紗奈。たくさん笑っ
てすくすく育ってね！

窓口キャッシュレス決済をご利用ください！

住民票の写し、所得証明書など、各種証明書の交付手数料の
お支払いに、キャッシュレス決済が利用できます。

▶利用できる窓口 ◇市民課 ◇税務課 ◇収税課

▶利用できるキャッシュレス決済の種類

- ◇クレジットカード (VISA、JCB など)
- ◇電子マネー (iD、楽天Edy、WAON など)
- ◇QRコード (楽天ペイ、d払い など)



市役所へのお問い合わせ

ご用件をお伺いし、担当部署へおつなぎします。

【代表】 ☎0859-44-2111

FAX 0859-44-3001



防災行政無線が聞き取りにくいときは
テレフォンサービスをご利用ください！
☎0120-445-040 (フリーダイヤル)