



内 容

- 9月定例会市議会報告・・・・・・・・・・・・・P2～3
- 境港市の財政状況・・・・・・・・・・・・・P4～5
- 児童虐待防止推進キャンペーンのお知らせ・P6
- エコらいふ通信・・・・・・・・・・・・・P7
- 人権政策室からのお知らせ ほか・・・・・・・・P8～9
- 情報あらかると ほか・・・・・・・・・・・・・P10～11
- お知らせ ほか・・・・・・・・・・・・・P12～19
- 子育てひろば・図書館に行こう ほか・・・P20～23
- 食生活改善推進員レシピ・今月のげんきちゃん・P24

地域のでまちを守る

「さかいみなと消防・防災フェア」を10月5日（日）に防災拠点である市民交流センターで開催しました。約2,600人が来場し、災害の疑似体験や防災食の試食などを通じて、楽しみながら防災について学びました。消防・自衛隊・警察の車両展示や全国大会に出場した女性消防隊によるポンプ操作の実演など、見応えのある展示やイベントで会場は大いに賑わっていました。今年「鳥取県西部地震」から25年の節目の年です。震災の教訓を改めて考える機会と捉え、家庭や職場で防災について話し合い、災害に備えましょう。

9月定例市議会報告

9月定例市議会が9月2日から25日まで開催されました。
定例市議会には、令和7年度一般会計補正予算などが上程され、次のとおり可決されました。

可決された主な議案

■一般会計補正予算（第5号）

歳入歳出それぞれ3億9133万9千円を増額し、予算総額を221億2492万8千円としました。

《歳出の内容》

区分	事業名	補正額 (千円)	補正内容
総務費	定期借地等用地取得事業	13,956	夕日ヶ丘地区の定期借地契約の締結に伴う土地開発公社からの土地購入費
総務費	【新規】Jアラート受信機更新事業	3,850	全国瞬時警報システム（Jアラート）の受信機を更新するための経費
民生費	【新規】米価・光熱費高騰に係る生活困窮世帯支援事業	5,242	米の価格高騰等により、特に深刻な影響が懸念される生活保護受給世帯等の経済的な負担を軽減するため、一世帯あたり8千円を給付するための経費
民生費	老人福祉センターリニューアル事業	2,258	老人福祉センターの別館を建築するための設計費
民生費	子育て家庭支援事業	1,972	米の価格高騰等により不足が見込まれる、保育施設における米飯の無償提供に係る経費
農林水産業費	【新規】中海干拓地突発事故復旧事業補助金	533	中海干拓地内において、破損した配水管の復旧工事を実施する米川土地改良区への補助金
商工費	企業自立支援事業	372,452	貸付実行額が当初の想定を上回ったことにより不足が見込まれる、地域経済変動対策資金に係る預託金
土木費	住宅・建築物耐震化促進事業補助金	▲23,791	住宅及び建築物の耐震化や除却に対する補助金
教育費	文化財保護事業	1,041	航空自衛隊美保基地内において、埋蔵されている文化財の有無を確認するための経費
その他6事業		13,826	
計		391,339	

《歳入の内容》

歳出に伴う国・県支出金などを計上するほか、財源として、市債及び繰越金などを増額しました。

《債務負担行為》

「ふるさと納税受付等業務委託料」について、債務負担行為を追加しました。

■介護保険費特別会計補正予算（第1号）

歳入歳出それぞれ7780万4千円を増額し、予算総額を41億4189万円としました。

《歳出の内容》

事業名	補正額 (千円)	補正内容
国県負担金補助金等返還金	77,804	令和6年度に概算払いを受けた国や県からの交付金等の精算に伴う返還金
計	77,804	

■条例関係議案

条例	制定・改正理由
境港市職員定数条例の一部改正	部局別職員定数のうち、教育委員会事務局の職員を 10 人減じ、市長事務局の職員を 10 人増員する等の改正
境港市職員の勤務時間、休憩時間、休日及び休暇に関する条例の一部改正	育児休業、介護休業等育児又は家族介護を行う労働者の福祉に関する法律の改正により、育児と家庭の両立支援制度等に関する情報提供の実施等を新たに規定
境港市職員の育児休業等に関する条例の一部改正	地方公務員の育児休業等に関する法律等の改正により、部分休業の新たな取得形態を規定する等の改正
境港市特別医療費助成条例の一部改正	障害者の日常生活及び社会生活を総合的に支援するための法律の一部改正に伴い、同法を引用する条項について整理
境港市個人番号の利用等に関する条例の一部改正	地方公共団体情報システム標準化基本方針に係る基幹業務システムの移行に伴い、本市の住民基本台帳に記載がない者の情報を管理する事務を追加する等の改正
境港市の議会の議員及び長の選挙における選挙運動用自動車の使用等についての市費負担に関する条例の一部改正	公職選挙法施行令の一部改正に伴い、ビラ及び掲示場用ポスター作成に要する経費に係る市費負担限度額を改定

■人事関係議案

- ◇教育委員会教育長に山本淳一さんを任命しました。
- ◇教育委員会委員に松本善文さんを任命しました。
- ◇職員懲戒審査委員会委員に川端収さんを任命しました。
- ◇職員懲戒審査委員会委員に岡村真充さんを任命しました。
- ◇職員懲戒審査委員会委員に深町仁美さんを任命しました。
- ◇人権擁護委員に土川泰さんを推薦しました。

委員会提出議案

- 保育士配置基準の引上げの早期完全実施とさらなる改善を求める意見書の提出について
- 保育所等に対する社会福祉施設職員等退職手当共済制度の公費助成の継続を求める意見書の提出について

議員提出議案

- 国産食料の増産、食料自給率の向上、家族農業支援強化を求める意見書の提出について
- 少人数学級・教職員定数の改善を求める意見書の提出について

陳情の審議結果

陳情内容	審議結果
裏金問題の徹底解明とパーティー券購入を含む企業・団体献金の禁止を求める陳情	不採択
消費税率 5 % への引き下げとインボイス制度の廃止を求める陳情	不採択
ゆたかな学びの実現・教職員定数改善をはかるための、2026 年度政府予算に係る意見書採択の陳情	採択
「カリキュラム・オーバーロード」の改善を求める意見書採択の陳情	不採択
保育士配置基準の引上げの早期完全実施とさらなる改善を求める意見書提出を求める陳情	採択
保育所等に対する社会福祉施設職員等退職手当共済制度の公費助成の継続を求める意見書の提出を求める陳情	採択



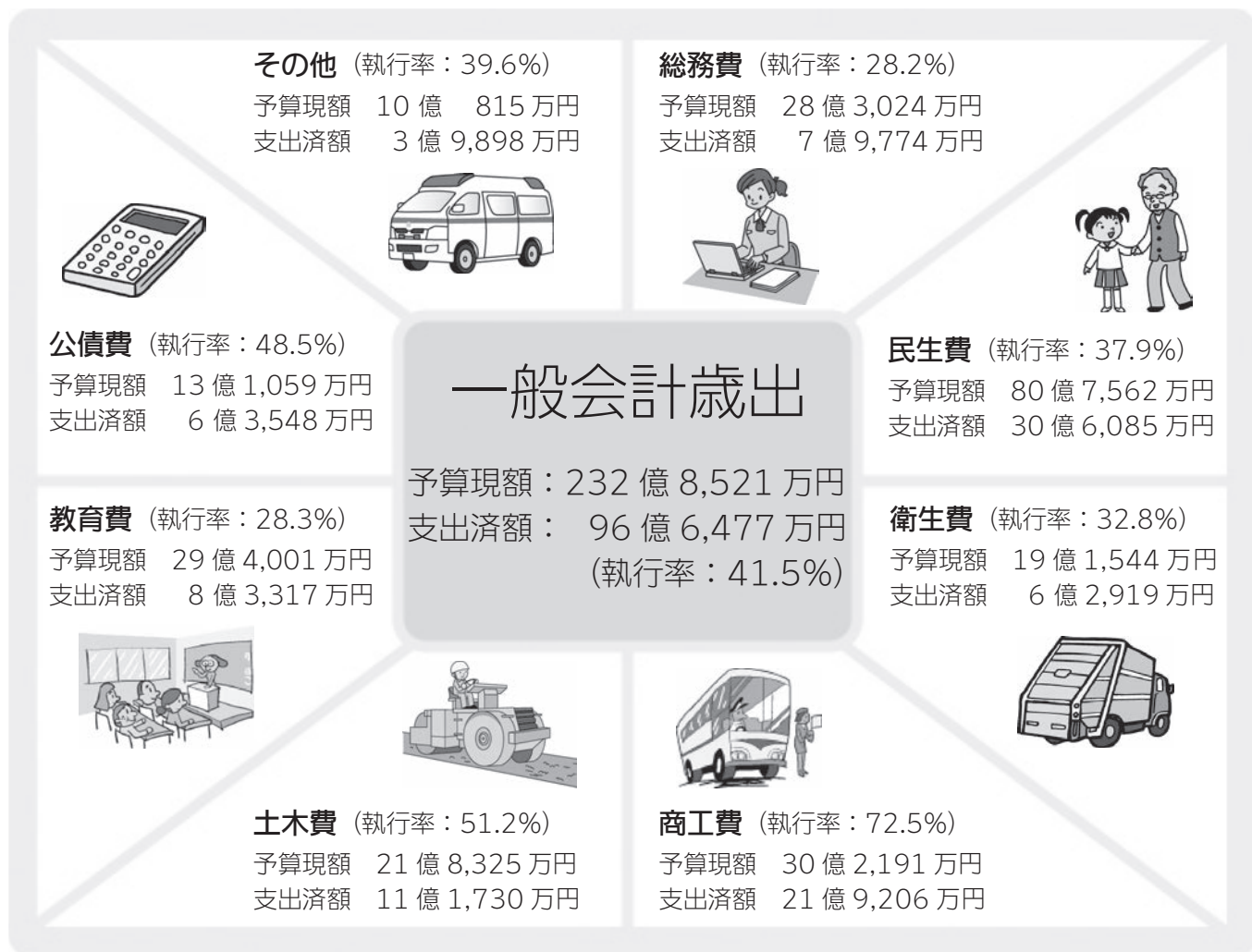
財政状況

(令和7年9月30日現在)

▶問い合わせ先

財政課 財政係 ☎ 47-1012

境港市は、市民の皆さんが納める税金や国から交付される地方交付税などで運営されています。これら収支の状況は、毎年2回財政公表としてお知らせしています。今回は令和7年度予算（令和6年度からの繰越を含む）の執行状況や市債の状況などについてお知らせします。



一般会計歳入

区 分	予算現額	収入済額	収入率
市 税	43億6,950万円	25億8,207万円	59.1%
地方交付税	37億 0万円	24億1,158万円	65.2%
国・県支出金	60億2,148万円	10億7,430万円	17.8%
市 債	23億7,420万円	0万円	0%
そ の 他	68億2,003万円	11億7,655万円	17.3%
合 計	232億8,521万円	72億4,450万円	31.1%

市民の税負担状況

区 分	1人当たりの負担額	1世帯当たりの負担額	備 考
市 税	136,198円	281,322円	人口 32,082人 世帯数 15,532世帯
国民健康保険税	83,439円	117,254円	被保険者数 5,243人 対象世帯数 3,731世帯

国民健康保険税の収入状況

予算現額	収入済額	収入率
4億3,747万円	1億8,635万円	42.6%

の市の港境

特別会計予算の執行状況

会 計 名	予 算 現 額	収 入 済 額
		支 出 済 額
国民健康保険費	32 億 2,085 万円	14 億 5,322 万円 12 億 422 万円
駐 車 場 費	3,876 万円	2,156 万円 324 万円
介 護 保 険 費	41 億 4,189 万円	18 億 6,335 万円 17 億 2,246 万円
市 場 事 業 費	7,349 万円	2,682 万円 3,617 万円
後期高齢者医療費	6 億 6,543 万円	2 億 2,686 万円 1 億 6,113 万円

市債の現在高

会 計 名	未 償 還 額
一 般 会 計	123 億 4,460 万円
特 別 会 計	3 億 9,521 万円
企 業 会 計	119 億 9,490 万円
合 計	247 億 3,471 万円

市民1人当たりの市債現在高
(一般会計のみ)

384,783 円

企業会計予算の執行状況

会 計 名	区 分	予 算 現 額 (収 入)	収 入 済 額
		予 算 現 額 (支 出)	支 出 済 額
公共下水道事業	収益的収支	16 億 2,532 万円	8 億 3,942 万円
		13 億 9,792 万円	1 億 9,002 万円
	資本的収支	31 億 5,107 万円	4 億 6,578 万円
		37 億 7,302 万円	15 億 3,678 万円

一時借入金の現在高

会 計 名	借 入 金 額
一 般 会 計	なし
特 別 会 計	
企 業 会 計	

市有財産の状況



基金
51 億 4,939 万円



土地
1,848,810 平方メートル



建物
142,188 平方メートル



有価証券・出資金など
2 億 4,892 万円

用語の説明

【一般会計】

市が行う行政運営の基本的な経費を計上したもので、市の会計の中心となるものです。

【特別会計】

市が特定の事業を行う場合に、一般会計と区別して設置するものです。

【企業会計】

地方公営企業法を適用する会計であり、境港市では公共下水道事業会計が対象となります。

【収益的収支】

下水道使用料などの収益と汚水処理費などの支出による営業活動の収支です。

【資本的収支】

汚水管路や雨水幹線の整備など長期にわたる資産形成の収支です。

【市税】

市民税や固定資産税など、皆さんが市に納める税金です。

【地方交付税】

所得税や法人税など、国が徴収した税金の一部が、市の財政状況などに応じて国から交付されるお金です。

【国・県支出金】

工事や福祉、教育事業など、特定の事業の財源に充てるため、国または県から交付されるお金です。

【市債】

大きな事業を行うために、国や金融機関などから借りる市の借金です。

【総務費】

課税徴収、市民活動、広報、情報処理などに関する経費です。

【民生費】

障がい者、高齢者、保育園、生活保護などに関する経費です。

【衛生費】

健康診断や予防接種、ごみ処理などに関する経費です。

【商工費】

各種資金融資や観光振興などに関する経費です。

【土木費】

道路・公園の整備や維持管理、市営住宅管理などに関する経費です。

【教育費】

小・中学校や図書館、公民館などに関する経費です。

【公債費】

市が借り入れた借金（市債）の返済に要する経費です。

【一時借入金】

支出する現金が不足したときに、資金繰りのため金融機関から一時的に借りるお金です。

【基金】

特定の目的のために積み立てた資金などで、市の貯金です。

オレンジリボン・児童虐待防止 推進キャンペーンのお知らせ

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。

市では、一人でも多くの市民に「児童虐待防止」に対する関心と理解を深めてもらいたいと考えています。
境港市要保護児童対策地域協議会の構成メンバー（福祉・教育・医療・警察機関など）がお互いに協力し、毎年オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーンが実施される11月を中心に児童虐待防止普及啓発活動を展開します。

児童虐待とは・・・

身体的虐待

殴る、蹴る、叩く、投げ落とす、激しく揺さぶる、やけどを負わせる、溺れさせる など

性的虐待

子どもへの性的行為、性的行為を見せる、ポルノグラフィの被写体にする など

ネグレクト

家に閉じ込める、食事を与えない、ひどく不潔にする、自動車の中に放置する、重い病気になっても病院に連れて行かない など

心理的虐待

言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱い、子どもの目の前で家族に対して暴力をふるう（DV） など

オレンジリボン運動

児童虐待防止のシンボルマークであるオレンジリボンを広めることで、児童虐待をなくすことを呼びかける市民運動です。

オレンジリボン運動を通して児童虐待の現状を伝え、多くの人に児童虐待の問題に関心を持っていただき、市民のネットワークにより、虐待のない社会を築くことをめざしています。

市では、市民交流センターで児童虐待防止に関する展示（11月4日～17日）や夜間ライトアップ（11月11日～13日）を行いますので、お立ち寄りください。



オレンジリボンには児童虐待を防止するというメッセージが込められています。

虐待かもと思ったらすぐにお電話をください

あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます

▶連絡（相談）・問い合わせ先

◇全国共通ダイヤル ☎189（いち はや く）

◇米子児童相談所 ☎33-1471

◇子育て支援課 家庭児童相談室 ☎47-1077



小型充電式電池 (リチウムイオン電池) の処分方法

モバイルバッテリーやスマートフォンに内蔵されている小型充電式電池は、正しい方法で廃棄しないと火災などの重大な事故が発生する原因になることがあります。可燃ごみや不燃ごみとして集積所に出され、ごみ収集車の中での発火や、ごみ処理施設で火災が発生する事案も報道されています。処分する際には、以下の方法に従って廃棄してください。

⚠ 処分する際の注意事項 ⚠

- ◇可燃ごみや不燃ごみとして集積所には絶対に出さないでください。
- ◇膨張、変形しているものは、リサイクルセンターに自己搬入（有料）してください。
- ◇本体から電池を取り外すことができない製品は、無理に取り外さないでください。
- ◇充電された電池は使い切り、充電切れの状態にしてください。
- ◇金属端子部をテープで絶縁してください。



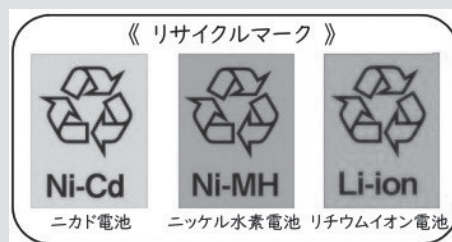
本体から電池を取り外すことができる製品の場合

(例) ノートパソコン、デジタルカメラ、ビデオカメラ、電動工具など

◇取り外した電池のリサイクルマークを確認してください。

- ・リサイクルマークあり → 家電販売店などの回収協力店にお持ちください。
- ・リサイクルマークなし → リサイクルセンターに自己搬入（有料）してください。

◇電池を外した後の本体は、使用済小型家電回収ボックスに入れてください。
ボックスに入らないものは、不燃ごみに出すか、リサイクルセンターに自己搬入（無料）してください。（ノートパソコンは不燃ごみには出せません）



本体から電池を取り外すことができない製品の場合

(例) スマートフォン、ゲーム機、ハンディファン、ワイヤレスイヤホン、電気シェーバーなど

◇リサイクルセンターに自己搬入（無料）してください。

ただし、スマートフォン、ハンディファン、ワイヤレスイヤホンなどの小型製品は、市役所本庁舎や清掃センター、各公民館の使用済小型家電回収ボックスに入れることができます。（回収ボックスに入る目安：30cm × 25cm × 14cm 以下）

◇モバイルバッテリー、電子たばこは、リサイクルセンターに自己搬入（有料）してください。

狂犬病予防注射はお済みですか



狂犬病予防法では、生後90日を経過した犬には登録（生涯1回）と毎年1回（接種時期：4月～6月）の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。なお、予防注射を受けさせない場合は罰則もあります。

今年度、狂犬病予防注射をまだ受けていない犬を対象に、10月下旬にご案内のハガキを送付しました。受け取られた人は、かかりつけの動物病院へハガキを持参し、速やかに接種しましょう。なお、飼い犬が病気などで、注射を受けられない場合は、かかりつけ獣医師の証明（狂犬病予防注射見合わせ証）の提出が原則、毎年必要です。

なお、すでに注射を受けさせた人で、狂犬病予防注射済票（アルミプレート）の交付を動物病院で受けていない場合は、狂犬病予防注射済証（書面）を環境・ごみ対策課窓口へ持参し、交付を受けてください。（交付には、手数料550円が必要です）

【問い合わせ先】

環境・ごみ対策課（清掃センター内）

☎ 42-3803 ✉ kankyo@city.sakaiminato.lg.jp

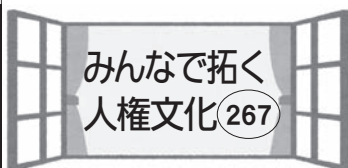
【ごみ分別アプリ「さんあ〜る」公開中！】

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）



誰もが自分らしく いきいきと暮らせるまちをめざして

【申込・問い合わせ先】
総合政策課 人権政策室
☎47-1102
FAX44-3001



「境港市人権ふれあいフェスティバル」

を開催します

今年の境港市人権ふれあいフェスティバルは、ピアニスト清水紘子さんによるトーク&ピアノ演奏、人権啓発作品の展示、各種バザーなどがあります。皆さんにとって心豊かな時間になればと思います。

▶と き 11月24日(月・振休) 午前11時45分～

▶ところ 市民交流センター

市民ホール ステージ (開場: 正午)

開会行事 (午後1時～)

まつぼっくり太鼓演奏、主催者挨拶、中学生人権作文表彰、朗読発表

人権講演会 (午後1時40分～2時50分)

▶講師 清水紘子さん
(ピアニスト、平成12年NHK障害福祉賞優秀賞受賞)

▶演題

トーク&ピアノ演奏のステージ
～いちばん大切にしたいのは
“思いやりの心”～

▶申込方法

電話・FAX・申込フォーム
のいずれか



中会議室

外国人とのコミュニケーション講座 (午前11時45分～)

▶講師 仙田武司さん

((公財)しまね国際センター事務局次長)

▶テーマ 「ことばの壁を乗り越え、分かり合うために」

フォトコンテスト作品展示 (午前11時45分～)

市民ホール 後方

バザー・缶バッジ作り体験コーナー (正午～午後1時35分)

エントランスホール

常設展示 (11/24 正午～11/27 午後3時)

◇小・中学生、高校生などの人権啓発作品、人権啓発標語

12月10日は、世界人権宣言が国連総会で採択された記念日として「人権デー」とされています。

法務省の人権擁護機関では、この日を最終日とする1週間(12月4日～12月10日)を「人権週間」と定め、全国的に人権啓発活動を特に強化して行っています。

この機会に、さまざまな人権問題に関心を持ち、すべての人の人権が尊重される「豊かで安心できる社会の実現」をめざしていきましょう。

みんなで犯罪被害を受けた人々を支えよう！

～11/25～12/1は、「犯罪被害者週間」です～

日々の平穏な暮らしの中で、犯罪は突然起こります。犯罪の被害者やその遺族、家族には、事件そのものによる直接的な被害だけではなく、周囲の無理解や心ない言動などにより、大きな精神的被害に苦しめられます。犯罪などにより受けた被害を回復または軽減し、安心して暮らすためには、私たち一人ひとりが、その人の置かれた状況を理解し、「人権」に配慮した対応を心がけることが大切です。

犯罪被害者などが再び平穏な暮らしを取り戻すことができるよう、総合相談窓口として「鳥取県犯罪被害者総合サポートセンター(相談ダイヤル☎0120-00-0325)」、市では人権政策室(☎47-1102)があります。悩みごとや困りごとがあれば、一人で悩まず、ご相談ください。

境港 ふれあい・ほっとミーティング

【人権学習地区巡回講座】

DVD作品「大切なひと」の視聴を通して、ネット社会における人権について考えてみましょう。どうぞ気軽にご参加ください。

と き	ところ(申込先)	定 員
11月10日(月) 午後7時～	境公民館 (☎44-0440)	30人
11月18日(火) 午後7時30分～	外江公民館 (☎42-3204)	30人
12月5日(金) 午前10時～	渡公民館 (☎42-0903)	30人
12月5日(金) 午後2時～	誠道公民館 (☎45-5392)	30人
12月9日(火) 午後7時30分～	余子公民館 (☎45-0728)	30人

(各回70分程度)

地域包括支援センターからのお知らせ

◆第18回認知症になっても安心して暮らせるまちづくり市民大会を開催しました



9月20日(土)に大井博司先生(広島国際大学)をお招きし、
「高齢者のまちづくり活動 社会参加や地域貢献活動
～自分もみんなも健康寿命を延ばす素敵な仕組みとは～」
と題して講演会と、本市の取り組みを保健師および認知症予防自主
サークルメンバーが報告しました。

【大井博司先生の講演会の内容(一部抜粋)】

- ◇ココロとカラダを維持するためには社会参加の場が重要。
- ◇もし認知症になっても社会参加は重要。
- ◇「周りのため」が「自分のため」になる。お互いに優しい人間関係
を作ることは結果的に「老いること」に対する不安を軽減する。
- ◇幸・不幸は伝染する。

【参加者の感想】

社会参加が重要だと
実感した。
みんなで誘いあって
どんどん参加したい。

認知症になっても
社会参加できるよう
に周りの人の理解と
サポートで優しい社
会の中で生きられる
ようになってほしい。

認知症になっても
社会参加することで、
病状が進んでいない。
元気に活動続けて
おられる姿に感動！
勇気をもらった。

小学生も学習してい
てすごい！
誰もが理解すること
が大切。

サークル活動が20
年も継続し、新しい
人も増えていること
に、感激！みんなが
イキイキしてる。
これからも続けてほ
しい。

【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

- ▶内 容:講話(口腔機能)と口腔体操
- ▶講 師:佐々智彦さん(山陰言語聴覚士協会 言語聴覚士)
- ▶と き:11月25日(火) 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



毎日の生活で
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。

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◆◆

- ▶と き:11月10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の相談や情報交換ができる場所です。今回はフ
レイル・認知症予防のために自宅で続けられる「脳とからだの健康プ
ログラム」を皆さんと一緒に体験しようと思います。

- ▶と き:11月17日(月) 午前10時～11時30分 ※第3月曜日
- ▶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:11月26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

【申込・問い合わせ先】 長寿社会課 地域包括支援センター ☎47-1131

境港市国際交流バドミントン大会を開催しました！

9月23日（火・祝）、市民体育館で開催した境港市国際交流バドミントン大会には、ベトナム、インドネシア、インド、中国、韓国、イギリス、バングラディッシュ、日本の8カ国、53人の選手（外国人30人、日本人23人）が参加しました。

決勝は白熱して応援も大変盛り上がり、大接戦の末、ベトナム人と日本人のペアが優勝を手に入れました。

バドミントンを通し、国籍を越えた交流を行い、同じ地域に住む住民同士が友好を深めました。



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

「お薬手帳を活用しましょう！」

「お薬手帳」は、いつ、どこで、どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳です。

【副作用や悪い飲み合わせを避けることができます】

複数の医療機関で処方を受けていたり、これまでとは違う医療機関にかかったりした場合でも、どのお薬を服用しているのかがすぐわかります。そのため、飲み合わせが悪くはないか、副作用が起きやすくないかなどを確認してもらえます。

【緊急時や災害時でも治療を継続しやすくなります】

災害時、避難場所での生活を余儀なくされることがあります。避難するときに普段飲んでいるお薬を持参できないケースも珍しくありません。災害が発生すると、医療救護所で医薬品の供給が行われます。そんな場合でも、飲んでいる薬が分かればすぐに同じ薬や代替薬を貰うことができます。

お薬手帳は病院や薬局で貰うことができます。
1冊にまとめ、医療機関にかかる時は必ず持っていくようにしましょう。



水木しげる記念館

令和7年度後期企画展 「水木しげるの大昭和史展」



©水木プロ

水木しげる記念館では半年ごとに、水木作品の貴重な原画を展示する企画展を開催しています。10月11日（土）からは、企画展「水木しげるの大昭和史展」が開催中です。

今年は、昭和元年から数えてちょうど100年目の「昭和100年」となります。この節目の年を記念し、本展では水木しげるが昭和63年に発表した漫画「昭和史」の企画展を開催します。水木しげるが描いた昭和の風景を、ぜひ原画でお楽しみください。

▶会 期：開催中～令和8年4月5日（日）※会期中無休

▶と ころ：水木しげる記念館 企画展示室

水木しげる記念館 ☎ 42-2171

市報さかいみなと 10

境港警察署からのお知らせ

境港警察署 ☎ 44 - 0110

指名手配被疑者の検挙にご協力を！

令和7年8月末現在、全国の警察から指名手配されている者は、約590人に上っています。

これらの被疑者は、再び犯行を行うおそれがあります。

警察では、特に重大な犯罪の被疑者を選定した上で、11月中に全国警察の総力を挙げて追跡捜査を行い、被疑者の早期検挙に取り組んでいます。

指名手配被疑者の発見に向けた捜査活動には、県民の皆さんの御協力が是非とも必要です。

指名手配被疑者によく似た人を見掛けたといった情報など、どんなわずかなことでも結構ですので、警察に通報していただくようお願いします。



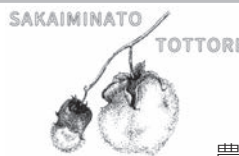
警察庁
ホームページ

←警察庁指定重要指名手配被疑者について、こちらからご確認できます。

指名手配



報奨金
1000万円



地域おこし 協力隊だより

農政課 農業振興係 ☎ 47 - 1049

こんにちは。9月から地域おこし協力隊として着任しましたカシワギと申します。

このたび縁があって境港に来ることになりました。

これからいろいろな場面で出会うことがあると思いますので、皆さんよろしくお願いします。

今年は残暑も厳しく、刈っても刈っても伸びてく草たちとの格闘の日々でした。綿より伸びた雑草や、飛び回る虫たちを見て自然の強さを感じています。

伯州綿畑は9月上旬から収穫時期を迎えました。実がはじけて白い綿が顔を出しますが、ここではまだ手を触れません。乾燥して白い綿が全体にふわっと開いてから、枯れてパリパリになった葉や萼が綿と混ざらないように気を付けながら、そっと綿をつかんで軽くひっぱると簡単に収穫できます。採った綿は型に付けた籠に入れていきますが、あっという間にいっぱいになります。

伯州綿畑は文化ホール東側にありますので、通りかかった際は、今までの綿の姿をぜひ見てみてください。

また、活動内容をInstagramに投稿していますので、こちらも是非のぞいてみてください。



Instagram

子育て支援課 公式 Instagram

子育てするならさかいみなと

～ Best City for Kids ～

オープン

子育て支援にかかわる情報や境港市の魅力的な子育て支援策・イベントを配信していきます。

入園手続きや各種手続き方法なども発信していきますので、ぜひフォローしてください！



@SAKAIMINATO_KOSODATE

▶問い合わせ先

子育て支援課 児童係

☎ 47 - 1046

✉ kosodate@city.sakaiminato.lg.jp

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 11月9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



「境港市立地適正化計画」策定に向けた住民説明会

人口減少や高齢化が進む中、将来にわたり持続可能なまちの実現をめざし、「境港市立地適正化計画」の策定に取り組んでいます。検討中の計画内容の説明と、まちのあり方を考えていただく機会として住民説明会を開催します。

▼とき

11月28日（金）午後7時

11月29日（土）午後2時

※両日とも同じ内容です。

▼ところ 保健相談センター

▼問い合わせ先

都市整備課 都市政策係

☎47・1066

市議会議員選挙立候補予定者説明会

任期満了に伴う境港市議会議員一般選挙を令和8年2月1日（日）に実施する予定です。詳細は、市報1月号に掲載予定です。

【立候補予定者説明会】

立候補届出手続きの説明および立候補届出書類を配布します。立候補予定者またはその代理人は、出席してください。

▼とき 12月12日（金）午後2時

▼ところ 保健相談センター

▼問い合わせ先

選挙管理委員会事務局

☎47・1082

木造住宅無料耐震診断

木造住宅の無料耐震診断は当初予定していた募集件数に達しましたが、好評につき募集枠を拡充しました。

お住まいのどこが安全でどこが危険なのかを知っておくことは地震対策として有効ですので、まずは耐震診断を実施することをお勧めします。

受付は先着順です。希望者は、お早めにご相談ください。

▼内容

建築士を現場へ派遣し、住宅の耐震診断を実施します。

▼対象

平成12年5月31日以前に建築された一戸建ての木造住宅

▼申込方法

申請書の提出が必要です。電話または市ホームページにてご確認ください。



市ホームページ

▼申込・問い合わせ先

建築営繕課 建築指導係

☎47・1062



入札結果

工事名（業務名）	落札額（落札率）	落札者
第一中学校自転車置場設置工事	29,568 千円（98.9%）	（株）創和建築
外江町汚水枝線（その37）工事	247,500 千円（93.2%）	足立道路・佐々木組 特定建設工事共同企業体
境132号線舗装修繕工事（上道地区）	29,205 千円（99.5%）	友貴建設（株）
境昭3号線舗装修繕工事	13,310 千円（97.3%）	美保テクノス（株） 境港営業所
市民テニスコートフェンス等改修工事	27,720 千円（99.0%）	（株）西村
竜ヶ山公園屋根付き広場整備工事（その2）	60,797 千円（99.9%）	（株）西村

※予定価格が1千万円以上の入札について公表しています。

▼問い合わせ先

管理課 維持管理係

☎47・1073

お陰様で創業69年を迎えました

これからも地域に根付いた100年企業を目指し、快適で豊かな暮らしに貢献します。

新事務所に移転しました！



＜米子市水道局指定工事店／米子・境港市下水道指定工事店＞

有限会社 渡辺商店

境港市渡町1989-1（渡公民館向い）Tel 0859-45-0537

無料通話 0120-450-538

Facebook更新中！

境港 渡辺商店

公式キャラクター
エルピーくん



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！

有料広告

農業委員会情報

【農地利用意向調査について】

9月に実施した農地パトロールにおいて、耕作されていないと判定した農地（森林化した農地を除く）につきまして、「農地利用意向調査」を実施します。

この調査は、市内の遊休農地所有者の意向を把握し、担い手農家へ農地を集積するなど、今後の市の農業政策にとって重要な調査となりますので、ご協力を願います。

▼問い合わせ先

農業委員会事務局

☎47・1053

令和7年秋季 全国火災予防運動

暖房器具は使用する前に点検し、正しく使って火災が発生しないように、ご注意ください。

▼防火標語

「急ぐ日も足止め火を止め準備よし」

▼実施期間

11月9日（日）～15日（土）

▼問い合わせ先

鳥取県西部広域行政管理組合
消防局 予防課

☎35・1954



第14回高齢者による高齢者のための 交通安全大会の結果

多数の応募があり、選考結果は次のとおりとなりました。

なお、応募作品は、市ホームページに掲載しています。

【最優秀賞】

◇ゆずりあう ゆとりの心で 運転を渡町 ペンネーム タイジン

【優秀賞】

◇身を守る てだてのひとつ 反射板清水町 山本英輔

◇クラブに 並ぶ自転車 それ違反幸神町 吉村尚久

▼問い合わせ先

防災危機管理課

☎47・1124



市ホームページ

税を考える週間

11/11 ▶ 11/17

～これからの社会に向かって～

e-Tax ってこんなに便利！

- ◆ インターネットを利用して、国税に関する申告、申請、届出等を行うことができます。
- ◆ 税金の納付も、金融機関や税務署に出向くことなく、ダイレクト納付やインターネットバンキングを利用して全ての税目について行うことができます。

スマホを利用して、もっと便利に！

個人事業主の
確定申告

- ◆ スマホ（マイナンバーカード読取対応）とマイナンバーカードがあればいつでもどこでも e-Tax による申告ができます。

納付

- ◆ ダイレクト納付（e-Tax による口座振替）等キャッシュレス納付が行えます。

納税証明書の
交付請求

- ◆ 電子納税証明書（PDF）の請求や受取がスマホで行えます。



米子税務署

税を考える週間 検索

「鳥取県最低賃金」の改正

10月4日（土）から、鳥取県最低賃金が時間額1030円に改正されました。

鳥取県最低賃金は、業種や規模および常時・臨時・アルバイト・パートなどの雇用形態や呼称に関わらず、県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

- ① 精皆勤手当、通勤手当、家族手当
- ② 臨時に支払われる賃金
- ③ 1カ月を超える期間ごとに支払われる賃金
- ④ 時間外労働、休日労働および深夜労働の割増賃金

▼問い合わせ先

鳥取労働局 労働基準部賃金室

☎0857・29・1705

境港市移住者交流会

境港市に移住した人の仲間づくりの機会として交流会を開催します。

▼とき 11月18日（火）

午前10時～正午

※終了後、昼食交流会を実施します。（自由参加）

▼ところ 伯州綿畑（文化ホール東側）

▼内容

伯州綿の収穫・綿繰り体験、たたき染めワークショップ

※雨天の場合は、市民活動センターにて伯州綿の綿繰り体験とたたき染めワークショップを実施します。

▼参加費 無料

（昼食代は実費負担）

▼募集人数 10人程度

▼申込期限 11月14日（金）

▼申込・問い合わせ先

総合政策課 政策企画係

☎47・1024



第9回地域学校協働 推進フォーラムin境港

コミュニケーション・スクールの話し合いから広がった、子どもたちの地域での居場所づくりの活動は、どのような効果があるのか、参加者と一緒に考えるフォーラムを開催します。

▼テーマ

つながろう！拡げよう！保護者・地域・学校、子どもと大人の「ナナメ」の関係づくり

▼講師

小田圭介さん

（静岡県地域づくりアドバイザー・裾野市社会教育委員長）

▼とき

11月29日（土）

午後1時～4時

▼ところ

市民交流センター

▼申込方法

電話または申込フォーム



市ホームページ



申込フォーム

▼申込期限

11月20日（木）

▼問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係

☎47・1091

青少年意見発表会

市内の中学生9人による意見発表会を開催します。境港で学び、育つ生徒達は何を思い、何を感じているのか。生徒達が自分や社会に向き合い、考え、まとめた言葉をぜひお聞きください。

▼とき

11月6日(木) 午後7時

▼ところ 市民交流センター

▼主催

青少年育成境港市民会議

▼問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係

☎47・1091

外国人とのコミュニケーション講座「多文化おしゃべりカフェ」

30分間の講座の後、実際に「やさしい日本語」と翻訳アプリを使って地域に住む外国人と交流します。

▼とき 12月14日(日)

午前10時～11時30分

▼ところ 保健相談センター

▼講師 仙田武司さん

(公財)しまね国際センター

▼申込方法 電話・FAX・メールのいずれか(氏名・住所・電話番号・年代をお知らせください)

▼申込・問い合わせ先

水産商工課 経済交流係

☎47・1029

FAX 44・7957

Mail suisan@city.sakaminato.lg.jp

境港ここから！ニニコ健康くらぶ

ご自身の血管年齢についてチェックができます。また、チェック結果を保健師・管理栄養士に相談もできます。都合の良い時間にお立ち寄りください。

▼内容

血管年齢測定

と き	ところ
11月10日(月) 午前10時～11時30分	プラント5
11月30日(日) 午前10時～11時30分	丸合ターミナル店

▼持ち物

これまでに参加されたことがある人は、ファイル(クリーム色)をご持参ください。

▼問い合わせ先

健康づくり推進課 健診推進室

☎47・1041

まつば会家族交流サロン「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、コー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 11月16日(日)

午後1時30分～4時

▼ところ 市民活動センター

▼参加費 100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

☎46・0571

自衛隊フェス in 境港

護衛艦まきなみをはじめ、被災地支援でも活躍している「野外入浴セット2型」などさまざまな装備品を展示します。

①海上自衛隊艦艇の一般公開

②陸海空自衛隊の装備品展示

③広報ブースの出演 など

▼とき 11月15日(土)

午前10時～午後3時

▼ところ 境夢みなとターミナル

▼問い合わせ先

自衛隊 鳥取地方協力本部

☎0857・23・2251



自衛隊ホームページ

鳥取県原子力防災講演会

原子力災害や放射線の特徴を正しく理解するための講演会を開催します。(WEB配信あり)

▼とき

11月16日(日)

午後1時30分～3時

▼ところ

市民交流センター

▼講師

坪倉正治さん

(福島県公立医科大学主任教授)

▼会場定員 50人程度

▼申込方法

メール、FAX、申込フォームのいずれか



申込フォーム

▼申込期限 11月10日(月)

▼申込・問い合わせ先

講演会事務局(原子力安全技術センター西日本事務所内)

☎06・6450・3320

FAX 06・6445・6506

Mail tottori@nustec.or.jp



冬に向かつて免疫力を高めてフレイル予防！季節のお菓子とお抹茶付き

フレイル予防のための食事のコツを知って、みんな楽しくフレイル予防食を作りましょう。

▼内容

◇講話 「フレイル予防と食でつくる免疫力」

◇調理実習と試食

▼講師 食生活改善推進員

▼応募対象 65歳以上の人

▼募集人員 18人(先着順)

▼参加料 200円

▼持参するもの

エプロン、三角巾(バンダナ可)、手拭きタオル、普段家で飲んでいる汁物(塩分測定をします)

※両日とも同様の内容です。

【日程①】

▼とき 12月3日(水)

午前10時～正午

▼ところ 境公民館

▼募集期限 11月28日(金)

▼申込・問い合わせ先

境公民館

☎44・0440

【日程②】

▼とき 12月12日(金)

午前10時～正午

▼ところ 誠道公民館

▼募集期限 12月5日(金)

▼申込・問い合わせ先

誠道公民館

☎45・5392

みなとカフェ

【第12回自然を楽しむ菜園講座】

手軽で管理のしやすい「プランター」で野菜や花を育てる土作りのコツと管理方法を学べます。(講座と土作り体験)

▼とき 11月16日(日)
午前10時～正午

▼ところ 市民活動センター

▼定員 15人

▼申込期限 11月11日(火)

※申込は「講座のみ」「講座＋土作り体験」のどちらかをお選びください。土作りの材料は自分でご準備いただくか、有料でご用意します。詳細はお問い合わせください。

【自転車の基本ルール☆再確認】

来年4月から始まる「交通反則通告制度」や自転車の基本ルールの説明を聞きながら、自転車シミュレーターの体験もできる交通安全講座です。

▼とき 11月26日(水)
午前10時～正午

▼ところ 市民活動センター

▼講師 米子警察署シルバークーティンストラクター、

境港警察署交通課職員

▼定員 20人

▼申込期限 11月21日(金)

▼申込・問い合わせ先

市民活動センター

☎47・1204

舞台映像上映Reライブシアター

高画質の定点映像で舞台作品を上映することで、その場に本物の役者が立っているかのような没入感と迫力を体験できます。

▼上映作品

「奇ッ怪 小泉八雲から聞いた話」

▼とき 12月20日(土)
午後2時(1時30分 開場)

▼ところ 市民交流センター

▼料金

全席自由 1000円

▼プレイガイド 市民交流センター、WEB



市民交流センター
ホームページ

▼問い合わせ先

市民交流センター
☎46・0471

拉致問題の早期解決を願う国民のつどいin米子

拉致問題の早期解決を願い、一人でも多くの皆さんの深い理解と支援を得ることを目的として、開催します。※要申込

▼とき 11月24日(月・振替)
午後2時～4時

▼ところ 米子コンベンションセンター2階 国際会議室

▼内容

◇拉致被害者等ご家族の訴え

◇講演ほか

▼申込期限 11月11日(火)

▼申込方法 電話、FAX、申込フォームのいずれか



市ホームページ



申込フォーム

▼申込・問い合わせ先

鳥取県人権・同和対策課

☎0857・26・7592

FAX 0857・26・8138

第72回精神保健福祉全国大会「心の変調・障がいを知り・共に生きる」

▼内容

◇「メンタルヘルスにとって一番大事なものの」

張賢徳さん

(国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所所長)

◇「生き直す」私は一人ではない」

高知東生さん(俳優・小説家)

◇「引きこもり支援から見た孤立・孤独」鳥取県における30年間の引きこもり支援」

原田豊さん

(県立精神保健福祉センター所長)

▼とき 12月7日(日)
午前10時～午後5時

▼ところ 米子市公会堂

▼申込方法 申込フォーム

▼問い合わせ先

全国大会実行委員会事務局

☎070・5673・5558



申込フォーム

とっとり元気フェス

県内の多様な地域づくり活動を知ってもらい、地域への愛を育み、鳥取を盛り上げるためのイベント「とっとり元気フェス」を開催します。地域づくり活動団体などの活動PRや体験ブース、ステージイベント、地元グルメなど盛りだくさんです。

▼とき 12月6日(土)
午前10時～午後4時

▼ところ 米子コンベンションセンター



県ホームページ

▼問い合わせ先

鳥取県 協働企画課

☎0857・26・7091

遺言講演会・相続登記手続説明会

▼内容

①講演会

◇演題 公正証書遺言について

◇講師 中本昌彦さん(公証人)

②自筆証書遺言書保管制度説明会

③相続登記手続説明会

▼とき 11月19日(水)
①午後1時30分～2時30分
②午後2時50分～3時30分
③午後3時50分～4時30分

▼ところ 鳥取地方裁判所米子支局(オンライン配信)

▼定員 24人

▼申込方法 電話

※詳細はホームページをご覧ください。



法務局
ホームページ

▼問い合わせ先

鳥取地方裁判所 総務課

☎0857・22・2191

ふるさとハローワーク境港 応援セミナー

▼テーマ

①面接対策

②履歴書・志望動機の書き方

▼とき

①11月14日(金)
午前10時30分～11時30分

②11月28日(金)
午前10時30分～11時30分

▼ところ

①②ともに保健相談センター研修室 2階

▼定員

①②ともに12人 ※先着順

▼参考

雇用保険受給中の人は、求職活動の実績になります。当日、参加証明書をお渡しします。

▼申込・問い合わせ先

ふるさとハローワーク境港(米子公共職業安定所)

☎44・1733

募集



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）

- ◇福祉サービスなどの支援を受けつつも、日常動作（食事や入浴など）可能な程度の健康状態で、60歳以上の高齢単身者世帯など、一定の世帯構成であること

※「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。

▼敷金 家賃の3カ月分

▼募集期間

11月4日（火）～11日（火）

▼入居抽選日 11月13日（木）

▼入居可能日 12月1日（月）

団地名	上道団地（上道町 3563）	渡団地（渡町 1363-4）	誠道団地（誠道町 225-1）	誠道団地（誠道町 225-1）
種別	一般	一般	シルバーハウジング	シルバーハウジング
建設年度	平成 11 年	昭和 54 年 （令和 3 年改善）	令和 6 年	令和 6 年
構造	鉄筋・4 階建	鉄筋・4 階建	木造・平屋	木造・平屋
募集住戸	10 棟 103 号（1 階）	54B 棟 59 号（3 階）	R6B 棟 21 号（1 階）	R6B 棟 22 号（1 階）
間取り等	3LDK 6 畳（2）、洋 6 畳	3DK 6 畳、4.5 畳（2）	2DK 6 畳、洋 6 畳	2DK 6 畳、洋 6 畳
家賃	23,000 円～ 45,200 円	13,800 円～ 27,200 円	18,700 円～ 36,700 円	18,700 円～ 36,700 円

▼問い合わせ先 公営住宅係
建築営繕課
☎ 47・1059

ゲゲゲ忌関連イベント

11月30日は、水木しげる先生の命日です。水木先生に感謝と追悼の意を込めて、イベントを開催します。

「絵ハガキメッセージ募集」

水木先生へのメッセージやイラストなどを描いたハガキを募集します。お送りいただいたハガキは、11月29日（土）、30日（日）に、水木しげる記念館エントランスに掲示します。

▼募集期間

11月1日（土）～23日（日）

※当日消印有効

▼宛先

〒684・0025

境港市本町5番地

水木しげる記念館「ゲゲゲ忌絵ハガキ」係

※メールやWEBは不可

「プレゼントキャンペーン」

Xで次の条件を満たしたユーザーから、抽選で5人に「水木さんのカレンダー」が当たるキャンペーンを実施します。

▼条件

- ①水木しげる記念館をフォロー
- ②キャンペーン告知をリポスト

▼募集期間

11月24日（月・振休）～30日（日）

▼問い合わせ先

水木しげる記念館

☎ 42・2171

「境港市原子力発電所環境安全対策協議会」公募委員

島根原子力発電所の安全対策、本市の原子力防災の取り組みなどについて説明し、意見交換をします。

▼主な応募資格

- ①原子力防災などに関心が高く、市内に活動拠点を有する団体に所属し、その団体から推薦を受けた人（1団体1人）
 - ②市内在住の18歳以上の人
- ※その他の条件は、市ホームページの「団体公募実施要領」をご確認ください。

▼申込方法

市ホームページの「応募用紙」に必要事項を記載し、メールまたはFAXで送付



市ホームページ

▼申込期限

12月1日（月）午後5時 必着
※選考は5団体を上限とし、書類で審査を行います。

▼申込・問い合わせ先

防災危機管理課 防災危機管理室

☎ 47・1071

FAX 46・0299

Mail housai@city.sakaminato.lg.jp

職業訓練

▼訓練科

- ①初心者のためのパソコン基礎科
- ②基礎から学べるデジタルマーケティング・デザイン・サイト制作科（eラーニングA）

▼とき

- ①12月16日（火）～来年3月13日（金）
- ②12月17日（水）～来年6月16日（火）

▼ところ

- ①（有）米子情報処理センター
- ②eラーニングで実施

（株）WonderTabo鳥取支部

▼定員 各14人

▼応募資格

就職を希望される人
※詳細は最寄りのハローワークでご確認ください。

▼受講料 無料

※テキスト代などは自己負担

▼参考

雇用保険（訓練延長給付や技能習得手当などを含む）または職業訓練受講給付金を受給しながら受講できる場合があります。

▼申込期限

- ①12月3日（水） 正午
- ②11月25日（火） 正午

▼申込・問い合わせ先

ハローワーク米子
（米子公共職業安定所）

☎ 33・3911

米子市水道ビジョンへの意見

米子市上下水道局では、水道事業について2025年から10年間の計画や事業の方向性を示した「米子市水道ビジョン2025（案）」を作成しました。水道ビジョンの内容について、広く意見を募集します。

▼募集期間

11月4日（火）～12月3日（水）

▼閲覧方法

米子市上下水道局ホームページまたは米子市上下水道局1階お客さまセンター窓口



上下水道局
ホームページ



パッキン★マン®

▼提出方法

意見用紙または任意の様式にご意見、住所、氏名、連絡先を記入いただき、メール・FAX・郵送またはお客さまセンター窓口持参のいずれかでご提出ください。

※電話や口頭では受け付けません。

※ご意見に関して個別に回答しませんが、上下水道局の考えをまとめ、後日公表します。

▼提出・問い合わせ先

米子上下水道局 経営企画課

☎ 32・9915

FAX 23・3530

Mail suido-senryaku@city.yonago.lg.jp

「話してみよう韓国語」 第21回鳥取大会参加者

▼とき 来年1月12日（月・祝）
午後1時～5時

▼ところ 米子コンベンションセンター2階 国際会議室

▼部門

◇中高生スキット部門
◇中高生スピーチ部門
◇一般スピーチ部門

▼その他

入賞者には米子ソウル便（エアソウル）往復航空券や商品券等が贈呈されます。

▼申込期限 12月5日（金）

※詳細は鳥取県ホームページでご確認ください。

▼申込・問い合わせ先

鳥取県交流推進課 韓国交流担当

☎ 0857・26・7596

さいかいこうせいこうかい

境港清港会 会員



県ホームページ

境港清港会 会員

境港湾の美しい港湾環境を維持し、未来のことも達へ引き継げるよう、清掃船による海面浮遊物や漂着物の回収・処分などを実施しています。

この活動をご支援いただける個人・企業・団体を募集します。

▼清掃範囲

斐伊川水系斐伊川（境水道）

▼年会費

一口あたり二十円

境港市読書まつり

二箱本屋さん参加者の募集

一箱サイズの小さな規模でそれぞれが本を持ち寄って思い思いに販売します。

自分が読み終えた本だけでなく、新しい人に読んでほしい本など、新しい読者をご自身で見つけてください。

※価格はご本人が設定します。

※残った本はお持ち帰りください。

▼申込方法

「二箱本屋さん」に参加される人は問い合わせ先までご連絡ください。

▼申込期限 11月28日（金）

【読書まつり】

▼とき 12月13日（土）

▼ところ 市民交流センター

※詳細は市報12月号に掲載予定

▼問い合わせ先

生涯学習課 生涯学習係

☎ 47・1091

Mail syougaiakusyu@city.sakaiminato.lg.jp



境港清港会
ホームページ

※詳細はお問い合わせください。

▼申込・問い合わせ先

境港清港会事務局

（境港管理組合内）
☎ 42・3706

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來られないときは、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

11月28日（金）、12月25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 収納係

☎ 47・1113

Mail yonago-sapo@roukyou.gr.jp

オンラインによる税の無料相談会

正しい税知識の普及および納税意識の高揚のため、税理士によるオンラインでの税の無料相談を行います。お気軽にご相談ください。

▼とき 来年1月15日（木）
午前10時～午後4時

▼申込方法

申込フォーム

申込期限 12月25日（木）

問い合わせ先

中国税理士会米子支部

☎ 32・4795

（受付時間 午後1時～4時）

▼対象

おおむね15～49歳の仕事を探している人やその家族

▼とき

11月14日（金）、28日（金）
午前11時～午後4時（要予約）

▼ところ

市役所別館3階 第2会議室

▼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@roukyou.gr.jp

女性の人権に関する相談

「女性の人権ホットライン」は、10月1日から「みんなの人権110番」に統合されました。「みんなの人権110番」でこれまで同様、女性の人権問題に関する相談を受け付けています。

ひとりで悩まず遠慮なくご相談ください。相談内容や個人情報などの秘密は厳守されます。

▼相談ダイヤル

☎ 0570・003・110

（みんなの人権110番）を入力後、自動音声ガイダンスに従い、1番を入力

▼受付時間

午前8時30分～午後5時15分

※土、日、祝は除く

境界問題合同無料相談会

法務局職員と土地家屋調査士（境界問題相談センター）が土地の境界についてのさまざまな相談にお応えします。

▼とき 12月3日（水）

午後1時～4時

▼ところ 鳥取地方法務局米子支局 3階会議室

▼予約期限 11月28日（金）

▼予約・問い合わせ先

鳥取県土地家屋調査士会

☎ 0857・22・7038

商工会議所 相談会

【経営相談会】

▼とき 11月11日（火）

午後1時～4時

【事業承継 個別相談会】

▼とき 11月20日（木）

午後1時～4時

▼共通事項 要申込

▼ところ

境港商工会議所 2階相談室

▼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浜の里】

▼とき 11月17日（月）

午後1時～4時

▼ところ 老人福祉センター

【出張！お仕事相談会inまるとこ】

▼とき 11月19日（水）

午前10時～正午

▼ところ

まるとこ境港ターミナル店

【転職サポート！お仕事相談会】

▼とき 毎週土曜日

午前8時30分～午後5時15分

▼ところ 県立境港ハローワーク

【生涯現役お仕事相談会】

▼とき 毎週月～土曜日

午前8時30分～午後5時15分

▼ところ 県立境港ハローワーク

▼問い合わせ先 県立境港ハローワーク

☎ 44・3395

「マイナ救急」実証事業開始

のお知らせ

「マイナ救急」とは、救急隊員が傷病者のマイナ保険証をカードリーダーで読み込むことで、傷病者の医療情報などを閲覧する仕組みです。通院履歴や薬の服用履歴などから適切な処置につなげることが目的で、10月1日（水）から全国の消防本部が順次実証事業を始めています。

マイナ保険証の携帯にご協力を

「マイナ救急」を実施するためには、健康保険証の利用登録をしたマイナンバーカード（マイナ保険証）を携帯していただく必要があります。もしもの時に備えて、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録、マイナ保険証の普段からの携帯にご協力をお願いします。

「マイナ救急」の流れ



▶問い合わせ先

鳥取県西部広域行政管理組合消防局 警防課
☎ 35-1957 FAX 35-1961

※詳細は総務省消防庁ホームページ
（あなたの命を守る「マイナ救急」
をご覧ください）



消防庁ホームページ

～まちの話題～

人生100年時代のお手本 ～100歳長寿者に記念品を贈呈～

市では、100歳を迎えられる皆さんに、毎年長寿をお祝いの記念品として、伯州綿で編まれたひざ掛けをお贈りしています。

今年は、9月14日（日）に市内22人の皆さんに記念品を贈呈しました。100歳長寿者を代表して伊達市長から記念品を受け取られた三軒屋町の安田啓さんは、長寿の秘訣について「晴れた日は庭の草むしりをしており、食事は一日に3回とること」と教えてくださいました。安田さんは長男家族と一緒に暮らしており「家族に支えてもらっている、感謝をしたい」と話されました。

市が行っているフレイル予防の取り組みなどを活用しながら、皆さんも元気に過ごしましょう。



未来につながるカラダづくり ～次世代につなげる健康講演会～

いつまでも健やかで充実した生活を送るために、未来につながるカラダづくりを学ぶ講演会を9月23日（火・祝）に開催し、幅広い年齢層の人たち約130人にご参加いただきました。

講演では、「『生理痛は妊娠の準備だから我慢しなさい』は間違い」と、誤った常識に警鐘を鳴らされ、痛みや潜む病気があるため早期受診の重要性に加え、ピルが避妊以外にもさまざまな健康メリットがあることについてお話されました。

また、妊活の時期などのほか、男性の更年期についても紹介され、男性・女性問わず、すべての世代が正しく知識を持ち、次世代に伝えていくことが大切であることを学びました。



左：丸田佳奈さん（医師・タレント）

右：小松宏彰さん（産婦人科医）

目指せ！高血圧ゼロのまち ～令和7年度健康まつり～

市では、高血圧の人の割合が県平均と比べ多いという現状をふまえ、「目指せ！高血圧ゼロのまち事業」に取り組んでいます。

「大人も子どももまちづくりで取り組む高血圧予防」をテーマに9月28日（日）に健康まつりを開催し、211人の皆さんにご来場いただきました。

高血圧予防につながる取り組みをしている施設に「ニコニコ健康チャレンジ協賛施設等」として認定証を贈呈したほか、（有）山本製麺所様から、市内保育施設への低塩あかもくうどんの寄贈もあり、11月の給食で提供される予定です。

また、山陰労災病院の水田栄之助先生による「高血圧・減塩」についての講演会や、親子でヨガやダンスをする運動体験、血管年齢測定などのさまざまな健康チェックも行い、改めて健康について考え、これまでの生活を振り返るきっかけとなりました。



「ニコニコ健康チャレンジ協賛施設等」の認定証の贈呈



親子でヨガやダンスをする運動体験

きらきら・ひまわり情報

【0歳さんあつまれ〜!】※要申込

- ▶内 容 親子ふれあいヨガ、相談（離乳食、発達、しつけなど）、月齢グループごとの交流、身体計測、手形・足形など
- ▶対 象 満1歳までの乳児と保護者
- ▶と き 11月11日（火）午前10時30分〜
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」

【おおきくなったね! & 親子歯みがき教室】

※親子歯みがき教室は要申込

- ▶内 容 11月生まれの誕生会、歯みがき教室、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 11月17日（月）午前10時30分〜
※親子歯みがき教室は午前11時〜
（コップ・歯ブラシ・手拭きタオルが必要です）
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」

【メディア講習会】※要申込

- ▶内 容 「子どもにとってメディアってどうなの?」
子どもとメディアとの付き合い方のポイントなど…
- ▶対 象 乳幼児と保護者
- ▶と き 11月25日（火）午前10時30分〜
- ▶ところ 地域子育て支援センター「ひまわり」

【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 11月4日（火）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

すまいる 育成こども園・外江こども園

【わらべうたのある子育ておしゃべり会】※要申込

- ▶講 師 奥田さやかさん
- ▶対 象 2歳未満の未就園児親子
- ▶と き 11月12日（水）午前10時〜11時
- ▶ところ 外江こども園

【OPEN DAY】

園内見学やこども園についての質問、相談に応じます。

- ▶対 象 未就園児親子（保護者のみも可）
- ▶と き 11月26日（水）午前9時45分〜11時
- ▶ところ 育成こども園

▶問い合わせ先

育成こども園 ☎44-1958



公式LINE instagram



- ・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。

認定こども園 美哉幼稚園 びさい交流会

【わくわくクラブ】

「手形カレンダー作り」

※汚れてもよい服でご参加ください。

- ▶対 象 未就園児親子
- ▶と き 11月14日（金）午前10時〜お昼ごろ
- ▶持ち物 飲み物 ※お弁当・おやつなど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
- ▶問い合わせ先 美哉幼稚園 ☎42-2839

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、絵本の読み聞かせ
- ▶対 象 未就園児親子
- ▶と き 11月27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。

【にこちゃんバスツアー】※要申込

- ▶内 容 幼稚園バスで米子鬼太郎空港周辺へお出かけ、境中央公園の遊具で遊ぼう（気温により変更あり）
- ▶対 象 未就園児親子
- ▶と き 11月13日（木）午前10時〜11時30分
- ▶持ち物 飲み物、帽子 ▶定 員 10組程度（先着順）
- ▶問い合わせ先 聖心幼稚園 ☎42-2040

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 11月13日（木）、11月27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 12月2日(火)
午前9時30分～正午(受付は11時30分まで)
※歯科相談は11時まで(受付は10時50分まで)

【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 12月2日(火)
◇午前9時30分～ 2回食、3回食のなるほど離乳食
◇午前10時30分～ はじめてさんの離乳食

- ▶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

新米パパに贈る子育て教室

※要申込

もく 沐浴の仕方、赤ちゃん人形抱っこ、パパの子育て術、産後のメンタルヘルス、健やかな夫婦関係などをお伝えします。

- ▶対 象 初めてパパになる人
- ▶と き 11月30日(日) 午後1時～
- ▶と ころ 保健相談センター
- ▶定 員 10人
- ▶申込期限 11月27日(木)
- ▶申込・問い合わせ先
(一社)鳥取県助産師会 西江 ☎31-3624



申込フォーム

歯科検診・フッ素塗布

※要申込

- ▶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 前回塗布から3カ月以上期間が空いていること。
- ▶と き 12月9日(火) 午後1時～2時30分
- ▶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
- ▶募集人数 20人 ※初回の人優先
- ▶申込・問い合わせ先
健康づくり推進課 地域保健係 ☎47-1043

☆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 (朗読なぎさ会)	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	11月26日(水)	12：30 から時間差で少人数 ずつ行います。 詳しい時間については、別途 対象者へ郵送でお知らせします。	令和7年 4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
	12月16日(火)		令和7年 5月生まれの乳児	
1歳6カ月児 健康診査	12月24日(水)		令和6年 5月生まれの幼児	
3歳児 健康診査	11月13日(木)		令和4年 8月生まれの幼児	
	12月11日(木)		令和4年 9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	

※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！

図書館へ行こう！キャンペーン

県立図書館・県内市町村図書館（分館を含む）をはじめ、県内の大学図書館、県ライブラリーなどが連携し、図書館をどんどん利用してもらうキャンペーンを今年も行っています。

▶期 間：開催中～12月24日（水）

キャンペーン参加者は、達成した条件に応じた賞品がもらえます。

詳しくは、図書館内のポスターやチラシをご覧ください。



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】

- ◇人間には12の感覚がある（ジャッキー・ヒギンズ）
- ◇本の葉にふら下がる（斎藤真理子）
- ◇日々、発酵くらし（岡本よりたか）
- ◇作家とおやつ（平凡社）
- ◇父と娘ときどき母の認知症日記（南高まり）
- ◇相続山の登り方（石倉英樹）

【児童書】

- ◇おこさまレストラン（木下ゆーき）
- ◇いちにちおこめ（ふくべあきひろ）
- ◇海底11,000メートルのたんけん（カタプリト）
- ◇ONE DAY（マイケル・ローゼン）
- ◇めくってオモロイマジすか科学（尾嶋好美）
- ◇異世界の怖い話ビジュアル大図鑑（朝里樹）

★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
—	古典講座「枕草子～清少納言と楽しく語ろう」 ※11月15日（土）、12月6日（土）の開催はありません。	—	—	—
11月22日（土）	図書館で英語多読	市民図書館	15:30～16:30	無 料

11月のイベント情報

【図書館学びの講座】

「祖母に聞いた話 ～子どもの頃の記憶は忘れない～」

小児科医の岡空さんに、ご自身が幼い頃に聞いた昔話や、普段病院で感じている子どもたちの様子についてお話いただきます。

▶と き：11月23日（日）午後2時～3時

▶ところ：ブラウジングコーナー

▶講 師：岡空輝夫さん（岡空小児科医院 院長）

【手話による絵本の読み聞かせ】

今年も西部ろうあ仲間サロン会による手話での絵本の読み聞かせを開催します。今回は、参加者の皆さんと一緒に、簡単な手話をしながら絵本を読んでいます。

▶と き：11月15日（土）午前11時～

▶ところ：プレーコーナー

新刊続々 ～絶賛貸し出し中～



13月のカレンダー
（宇佐美まさこと）



考える機械たち
（インガ・ストルムメ）



走ってくれ、メロス。
（海野さやか）



だれだって
（エリクス・グラウヴェル）

お忘れなく！

◇国民健康保険税（5期）

◇後期高齢者医療保険料（5期）

◇介護保険料（4期）

の納期限は 12月1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
開催中 ～ 11 月 25 日 (火)	第 29 回「魚の絵コンテスト」 受賞作品展示	市民図書館	9:30 ～ 18:30 ※土日祝は 18:00 まで	海とくらしの史料館 ☎ 44 － 2000	無 料
11 月 7 日 (金) ～ 11 月 24 日 (月・振休)	弓浜緋伝統的工芸品指定 50 周年記念 「もっと知りたい弓浜緋」	海とくらし の史料館	9:30 ～ 17:00 (体験 10:00 ～ 15:00)	もっと知りたい弓浜緋 実行委員会 ☎ 44 － 2000	緋展のみ無料
11 月 8 日 (土)	サロンコンサート 「山川智馨」ピアノコンサート	文化ホール	14:00 ～ 15:30	境港市文化振興財団 ☎ 44 － 1000	無 料 (飲み物は有料)
11 月 15 日 (土)	境港おもちゃ病院	市民交流 センター	10:00 ～ 14:00	境港おもちゃ病院事務局 ✉ toyh.sakai@gmail.com	無 料
11 月 29 日 (土)	サロンコンサート 「光長真理恵」声楽コンサート	文化ホール	14:00 ～ 15:30	境港市文化振興財団 ☎ 44 － 1000	無 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
明るい家庭をつくりましょう

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

: 15,430 人

(△ 4)

女

: 16,652 人

(△ 30)

合 計

: 32,082 人

(△ 34)

世帯数

: 15,532 世帯

(△ 8)

※令和 7 年 9 月末現在 () 内は前月比

※数値は外国人住民を含みます

目の不自由な人や活字読書が困難な人に向けて、音声版の市報も作成しています。

詳細はこちらから
ご確認ください。



相談内容	と き		ところ・問い合わせ先
人 権 相 談	1 1 月 1 3 日 (木) 1 2 月 1 1 日 (木)	13:00 ～ 16:00	老人福祉センター (浜の里) (問) 鳥取地方事務局米子支局 ☎ 2 2 － 6 1 6 1
行 政 相 談	1 1 月 1 4 日 (金) 1 2 月 1 2 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 ☎ 0 8 5 7 － 2 4 － 5 5 4 1
法 律 相 談 (司法書士による)	1 1 月 1 2 日 (水) 1 2 月 1 0 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 ☎ 4 5 － 6 1 1 6 ※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)	1 1 月 7 日 (金) 1 1 月 2 8 日 (金) 1 2 月 5 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)	1 1 月 2 6 日 (水)	14:00 ～ 16:00	米子コンベンションセンター (問) 鳥取県司法書士会 ☎ 0 8 5 7 － 2 4 － 7 0 2 4 ※要予約
多重債務・ 法律相談会	1 1 月 2 0 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 ☎ 4 7 － 1 1 0 6 ※要予約
相続・遺言相談	1 1 月 1 1 日 (火) 1 2 月 9 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 ☎ 0 8 5 7 － 2 4 － 2 7 4 4 ※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 ☎ 4 7 － 1 0 7 7
青少年相談	月～金曜日	8:30 ～ 17:00	青少年育成センター ☎ 5 7 － 5 6 7 7
こころの相談 カウンセリング	1 1 月 1 0 日 (月)	13:00 ～ 15:00	健康づくり推進課 地域保健係 ☎ 4 7 － 1 0 4 3 ※要予約
D V 相 談	◇鳥取県西部総合事務所 地域福祉課 ☎ 3 1 － 9 3 0 4 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 ☎ 0 8 5 8 － 2 6 － 9 8 0 7 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) ☎ 0 5 7 0 － 0 5 － 1 1 6 5 (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) ☎ 0 5 7 0 － 0 5 － 4 8 9 0 (月～金曜日 8:30 ～ 17:15)		

野菜蒸しパン



にんじん

かぼちゃ

バナナ

境港市食生活改善推進委員会のとりくみ

～野菜のカリウムパワーで体の塩分排出
『野菜蒸しパン』～

減塩+カリウムでより効果的に高血圧予防♪

野菜に多く含まれる「カリウム」は、とりすぎた塩分を排出してくれるため
本会ではカリウムを多く含んでいる野菜や果物（にんじん・かぼちゃ・バナナ）
を入れた蒸しパンを9月28日（日）の健康まつりで販売しました。野菜の彩り
で見た目にも鮮やかで大好評でした。

レシピをご紹介しますので、ぜひ高血圧予防にお役立てください！



にんじん蒸しパン



- 材料
(1個分)
- ・ホットケーキミックス 50g
 - ・にんじん 10g
 - ・野菜ジュース 25ml
 - ・卵 15g

作り方

- ①ホットケーキミックスをポリ袋に入れる。
- ②にんじんの皮をむいてすりおろし、野菜ジュースと混ぜ合わせ、①に加える。
- ③②に卵も加え、袋の上からもんで混ぜる。

かぼちゃ蒸しパン



- 材料
(1個分)
- ・ホットケーキミックス 50g
 - ・抹茶 1g
 - ・かぼちゃ 20g
 - ・豆乳 50ml

作り方

- ①ホットケーキミックスと抹茶をポリ袋に入れる。
- ②かぼちゃは皮付きのまま1cm角に切り、茹でる。
- ③①に豆乳を加え、袋の上からもんで混ぜ、かぼちゃも混ぜる。

バナナ蒸しパン



- 材料
(1個分)
- ・ホットケーキミックス 50g
 - ・バナナ 25g
 - ・豆乳飲料（バナナ） 25ml

作り方

- ①ホットケーキミックスをポリ袋に入れる。
- ②①に豆乳飲料（バナナ）を加え、袋の上からもんで混ぜる。
- ③②に皮をむいて小さく刻んだバナナを加え、混ぜる。

3種類とも一緒に！

- ④それぞれ袋の空気を抜いて、袋の口を結ぶ。
- ⑤鍋に湯を沸かし、鍋底に皿をしく。（鍋底にポリ袋がつかないようにするため）
- ⑥沸騰したら④を袋ごと鍋に入れ、20分中火にかけてから取り出す。
- ⑦袋から蒸しパンを取り出し、食べやすい大きさに切ったら完成！

Point

- ・ポリ袋は、熱に強いポリ袋（高密度ポリエチレン）を使ってください。
- ・必ず鍋底に皿をしいた上にポリ袋を入れてください。



当日参加した
食生活改善推進員のみなさん

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



ふくしま さな
福島 沙奈 ちゃん
(令和5年9月28日生) (夕ヶ丘2丁目)
《お子さんへのメッセージ》
お散歩大好き沙奈ちゃん！
これからもたくさんお散歩しようね！



くすはら めあ
楠原 夢逢 ちゃん
(令和6年11月22日生) (美保町)
《お子さんへのメッセージ》
お兄ちゃん達といつまでも
仲良くいてね！

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)