

プール運動教室 受講生募集

健康ポイント
対象事業

水の中は、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある方も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果があるため、運動不足や生活習慣病が気になる方にもおすすめです。

なお、コロナウイルス感染状況によって開催日程などが変更になる場合がありますのでご了承ください。

ところ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

対象者 20歳以上で町内在住の方 ※持病がある方は医師にご相談のうえお申込みください

参加料 2,000円（別途、プール利用料が1回につき320円必要）

定員 各教室10人（申込み多数の場合は、過去の参加回数が少ない方を優先します。また、5人以下の場合は開催中止とします。）

申込期限 12月14日（月）

水中ウォーキング教室 火曜日コース

内容 一人でも効果的なトレーニングが行えるよう、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介

効果 体力の向上・動きの習得

こんな方に
おすすめ ☺ 水中運動が初めての方

とき 1～3月の毎週火曜日（全10回）
10:30～11:30 ※初回は1月5日（火）

水中ジョギング教室 月曜日コース

内容 水中運動に慣れてきた方への次のステップとして、より効果的にトレーニングが行えるように、ウォーキングやジョギングの基本的な姿勢や正しい動作を紹介

効果 体力の向上・動きの習得

こんな方に
おすすめ ☺ 水中運動に慣れてきた方

とき 1～3月の毎週月曜日（全10回）
10:30～11:30 ※初回は1月4日（月）

申込み・問い合わせ先 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

伯耆町人権
啓発講座

ひまわり
セミナー

今回のテーマ 子どもの人権

とき 12月4日（金）19:00～20:30

ところ 伯耆町農村環境改善センター

演題 これからの時代を生きる子どもたち親たちへ
～医学的視点からの自己肯定感の育て方～

講師 おおのこども発達クリニック 院長 大野 耕策 氏

その他 コロナの感染状況によって変更または中止する場合があります。



※本年度の放送講座

①「新型コロナウイルスの3つの顔（病気・不安・差別）を知ろう！」 講師：中原 眞理子氏（6月収録）

②「新型コロナウイルスで変わる生活様式と変えていく人権意識」

対談：山田 晋氏・紙本 美菜子氏・下前 博司氏（9月収録）

③「職場における人権問題 ～人権尊重のコミュニケーション～」 講師：岡 研司氏（10月収録）

以上の講座はDVDに収録して、町内の図書館や公民館、文化センターや教育委員会で貸し出しを行います。ぜひご利用ください。

問い合わせ先 伯耆町教育委員会事務局 人権政策室 TEL:0859-62-0713

11月30日は「年金の日」

厚生労働省は「国民お一人お一人、『ねんきんネット』などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らしていただく日」として、11月30日を「年金の日」にしました。



「ねんきんネット」では、いつでも自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、自身の年金記録を基に様々なパターンでの試算をすることもできます。この機会に、未来の生活設計について考えてみませんか？

「ねんきんネット」アドレス
https://www.nenkin.go.jp/n_net/

問い合わせ先

米子年金事務所 TEL:0859-34-6111

ねんきんネット専用ダイヤル

TEL:0570-058-555（ナビダイヤル）

（050から始まる電話でかける場合は
TEL:03-6700-1144へお問い合わせください）

集積場に出された資源ごみは財産です

ごみ集積場に出した古紙やビン・缶などの資源ごみは売却され、リサイクルプラザの運営費になります。ごみの分別排出にご協力をお願いします。



資源ごみ、不燃ごみ、不燃性粗大ごみ、ペットボトル
直接持込の問い合わせ先

鳥取県西部広域行政管理組合 リサイクルプラザ
TEL:0859-68-4071

行政書士無料相談会

相続・遺言、成年後見、会社設立、許認可・届出、土地利用・農地転用、契約書・合意書・協議書などの作成について、行政書士が無料で相談に応じます。

とき 12月22日（火）10:00～12:00

ところ 岸本公民館

その他 ・12月21日（月）正午までに電話で予約してください。
・コロナの影響で中止する場合がありますので、ホームページまたは事務局でご確認ください。

予約・問い合わせ先

鳥取県行政書士会事務局
TEL:0857-24-2744



令和3年度国有林モニター募集

「国民の森林」である国有林について、国民の皆様の理解を深めるとともに、広く一般の方からご意見・ご要望を聞き国有林野行政に反映させるため、令和3年度の国有林モニターを募集します。

任期 令和3年4月1日～令和4年3月31日

対象 県内在住で、森林・林業及び国有林に関心のある成人の方
※国会及び地方議会の議員、地方公共団体の長、常勤の国家公務員、平成30年度から令和2年度まで3年間連続して国有林モニターを務めた方は除く

応募期限 令和3年2月1日（月）

詳細 募集の詳細は、近畿中国森林管理局ホームページをご覧ください。（「近畿中国森林管理局 国有林モニター」で検索）



予約・問い合わせ先

近畿中国森林管理局 総務企画部
企画調整課 林政推進係
TEL:06-6881-3401