

水中運動で心と体をリフレッシュ

プール運動教室 受講生募集

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人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期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。興味のある人は、健康対策課へご連絡ください。



水中まめまめクラブ
～火曜日コース～

内容 歩行運動が中心
効果 足腰の筋力向上、持久力向上

こんな人におすすめ

- ⊙ 水中運動は初めて
- ⊙ ひざや腰に不安がある

とき 10～12月の毎週火曜 (全10回)
毎回10:30～11:30
※初回は10月18日

水中まめまめクラブ
～金曜日コース～

内容 歩行運動、ダンスなど
効果 全身運動による体力向上

こんな人におすすめ

- ⊙ 運動不足を解消したい
- ⊙ 歩行以外の運動もしてみたい

とき 10～12月の毎週金曜 (全10回)
毎回10:30～11:30
※初回は10月14日

新規 **アクアフィットネス教室**

内容 全身運動 (少し息がはずむ強度)
効果 ストレス解消、ダイエット、体力向上

こんな人におすすめ

- ⊙ 夜しか運動できる時間がない
- ⊙ 仕事帰りにリフレッシュしたい

とき 10～12月の毎週金曜 (全10回)
毎回19:30～20:30
※初回は10月14日

各コース・教室共通

ところ 岸本温泉ゆうあいパル内プール

対象者 20歳以上の町内在住者 持病がある人は、医師に相談してからお申込みください。

参加料 2,000円 (別途、プール利用料が教室1回につき310円必要)

定員 各教室15人 申込多数の場合は、昨年度受講回数の少ない人を優先

申込み・問い合わせ先

健康対策課
TEL:0859-68-5536

特設人権相談

●**とき** 10月11日 (火) 13:00～15:00

ところ 岸本公民館

●**とき** 10月25日 (火) 10:00～12:00

ところ 溝口公民館

相談内容 人権問題全般 (人権擁護委員が対応)、人権侵害が認められる相談は調査救済 (法務局が対応) ができます。※相談無料

問い合わせ先

鳥取地方法務局人権擁護課 TEL:0857-22-2289
※法務局でも平日 (8:30～17:15) は毎日相談に応じています。
専用ダイヤルTEL:0570-003-110

鳥取県立皆生養護学校 第2回学校公開&作品展

学校や子どもたちの活動の様子、たくさんの作品をぜひご覧ください。

とき 10月24日 (月)～10月28日 (金) 9:00～12:00

ところ 鳥取県立皆生養護学校 (米子市上福原7-13-4)

問い合わせ先

皆生養護学校 支援部 紙本、岩井
TEL:0859-22-6571 FAX:0859-38-3485

働く人のための 労働セミナー

基本的な労働関係法令などの学習機会を提供し、労働者・経営者間の紛争防止を図るため、労働セミナーを開催します。

とき 10月7日 (金) 13:30～15:00

ところ 米子市立図書館 2階研修室

内容 【第5回 管理者・リーダー・一般職向き】
ほう・れん・そうで築く (気づく) 職場のコミュニケーション

講師 桑本 玉枝氏 (キャリアコンサルタント)

定員 60人

参加料 無料

対象者 どなたでも可 ※失業給付受給中の人は、求職活動の実績になります。

申込み 電話もしくはFAXでお申込みください
※当日参加も可能ですが、資料準備のため事前申込をお願いします

共催 米子市立図書館

申込み・問い合わせ先

鳥取県中小企業労働相談所
みなくる米子 (平日9:30～18:00)
TEL:0859-31-8785

第26回 森と清流の里ふれあい祭

地元特産物や加工品の販売、屋台、しめ縄作り・餅つきの体験、太鼓の演奏など、家族でお楽しみいただけるイベントが盛りだくさんです。

また、前売りチケットを購入した人は、もれなく当たるスピードくじと、大山ロイヤルホテルペア宿泊券などの豪華景品が当たる抽選会に参加できます。みなさまのご来場をお待ちしています。



▲地元産の新鮮な野菜や果物を販売

とき

10月16日 (日)
9:00～15:00

ところ

大山ガーデンプレイス

問い合わせ先

産業課 TEL:0859-62-0723

前売りチケット販売中

販売価格 1綴り 1,000円

購入特典 ★もれなく当たるスピードくじができます
★豪華景品が当たる抽選会に参加できます

販売期間 10月15日 (土) まで

販売場所 大山ガーデンプレイス、大山望、伯耆町商工会、鳥取県西部農協岸本支所・溝口支所、伯耆町役場本庁舎・溝口分庁舎

菜の花栽培者募集

景観保全を支援するため、町花・菜の花の栽培者を募集します。菜の花は、景観保全のほか、水田の地力維持・増進、抑草効果が期待できます。この機会に、菜の花栽培に挑戦してみませんか。



募集面積	2ha
提供品種	緑肥の「シロカラシ」など ※募集条件を満たす人に、栽培面積に応じて種子を無償提供
募集条件	<ul style="list-style-type: none"> ①集落もしくは町内に活動の拠点を有する組織など ②町内のまとまった農地 (30a以上) で栽培できること ③11月下旬までに播種ができるようにほ場準備を行うこと
申込先	産業課 (溝口分庁舎1階)
申込期限	10月3日 (月)
申込注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・募集面積以上の応募があった場合は、栽培面積や栽培場所などを考慮して選考します。 ・申込みの際、栽培場所などについて聞き取りをします。
栽培注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・菜の花は湿害に弱いため、排水性の良いほ場を選ぶか、排水対策 (高畝、額縁明渠など) を実施してください。 ・過去にアブラナ科野菜を栽培し、根こぶ病や菌核病が多発したほ場は避けてください。 ・周辺にアブラナ科 (キャベツ、ブロッコリー、ハクサイなど) が栽培されているほ場は避けてください。

問い合わせ先

産業課 TEL:0859-62-0723

オータムジャンボ宝くじ発売

この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。



1等 3億円×14本

1等前後賞 各1億円×28本

【発売総額420億円・14ユニットの場合】

発売期間: 9月26日 (月)～10月14日 (金)

売り切れ次第発売終了

米子駐屯地創設66周年記念行事

駐屯地を一般開放して、米子駐屯地創設66周年記念行事を開催します。皆様のお越しをお待ちしています。

とき 10月2日 (日) 9:00～15:00

ところ 陸上自衛隊米子駐屯地 (米子市両三柳2603)

内容 観閲式・観閲行進、訓練展示、野外売店・野点、子ども広場、装備品展示、自衛隊車両体験試乗、野外コンサートなど

駐車場 駐屯地周辺に臨時駐車場を用意

問い合わせ先

米子駐屯地広報室 TEL:0859-29-2161(代)
ホームページ:「陸自米子」または「8連隊」で検索