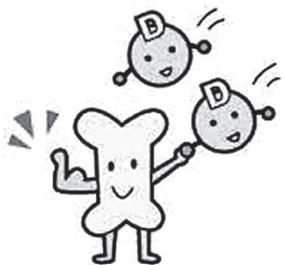


10月20日は“世界骨粗しょう予防デー”
コツコツ
骨々ころろ カルシウム+ビタミンD

骨粗しょう症は骨がもろくなることで骨折しやすくなる病気です。沈黙の疾患ともいわれ、症状がないままに進行していきます。

健康な骨を保ち、骨粗しょう症を防ぐため、骨の形成に必要なカルシウムとビタミンDを多く含む食品を毎日の食事に取り入れましょう。



カルシウム

骨をつくる材料

牛乳・乳製品、骨ごと食べられる魚、干しエビ、ひじき、切り干し大根、チンゲン菜、小松菜、大豆・大豆製品など

+

ビタミンD

カルシウムの吸収を助ける

鮭、うなぎ、さんま、めかじき、いさぎ、カレイ、卵、しいたけ、きくらげ など

【問合せ先】保健センター福祉課 柴田
 ☎ 75-4101

**住宅用火災警報器の
 作動確認をしましょう**

住宅用火災警報器の設置義務化から10年経ちました。住宅用火災警報器本体の交換時期や電池寿命は、機種や設置環境によって異なりますが、10年が目安とされています。○本体の交換時期、電池寿命の確認をしましょう。



○1ヶ月に1回は作動確認をしましょう。

【住宅用火災警報器に関する相談先】

八頭消防署 ☎ 0858-85-1211
 智頭出張所 ☎ 0858-75-3611
 東部消防局ホームページ

<http://www.east.tottori.tottori.jp>

すてきな出会いがあるかも!?
“とり婚”参加者募集

友だちを増やしたい、恋人・結婚を考えられる相手を探している人に、出会いのチャンスです!! 講師に恋愛相談するもよし、美味しい料理、参加者との会話を楽しむもよし、お気軽にご参加ください。

日時 11月6日(日)午後1時~6時(予定)
 12時30分~受付
 会場 ヴィラ・ノツツエ カロー鳥取
 (鳥取市南隈488)

内容

女と男のおもしろ心理学ワークショップ

「新しい出逢いのチャンスのために」

講師：株式会社I.B.P 総合研究所

結婚・恋愛心理カウンセラー

ほんじょうみのる
 本城 稔氏

・交流パーティー

対象 25~45歳くらいの独身男女

※男性(岩美町・八頭町・智頭町・若桜町在住者)、女性(居住地制限なし)

定員 男女各24人

※参加者は抽選により決定し、申込者にご連絡します。

申込締切 10月21日(金)

申込方法 郵送・FAX・E-mail

申込用紙は岩美町・八頭町・智頭町・若桜町の各ホームページからダウンロードできます。

参加費 男性：3,000円 女性：2,000円

【申込・問合せ先】

東部4町合同結婚推進事業 事務局
 岩美町役場 企画財政課 地域創生室
 (岩美郡岩美町大字浦富675番地1)

☎ 0857-73-1412

FAX 0857-73-1569

E-mail kikaku@iwami.gr.jp

主催 岩美町/八頭町/智頭町/若桜町

第 25 回暴力追放鳥取県民大会

「暴力団のいない安全で住みよい鳥取県の
実現」と「県民の皆様の暴力団排除意識の一
層の高まり」を目的として開催します。

日時 11月1日(火)

午後1時30分～4時30分

会場 とりぎん文化会館 小ホール
(鳥取市尚徳町 101 番地5)

講演 資金源(ブラックマネー)遮断運動の展
開～みかじめ料縁切り同盟運動～

講師 弁護士 田村 裕 氏

内容 暴力追放功労者・団体表彰
鳥取県警察音楽隊による演奏

その他

事前申込不要・入場無料・手話通訳あり

【問合せ先(共催)】

鳥取県警察本部組織犯罪対策課

☎0857-23-0110

(公財)鳥取県暴力追放センター

☎0857-21-6413

若者サポートステーション講演会

働きたい気持ちがあるけど働けない、働く
ことに壁を感じているなど、職業的自立に困
難を感じている若者の就労・社会参加に向け、
働く事への一歩を踏み出すヒントとなる講演
会を行います。一緒に考えてみませんか。

演題 『自分らしい生き方』って？

～働くことに一歩をふみ出すヒント～

講師 (一社) office ドーナツトーク代表

田中俊英氏

日時 10月22日(土)

午後1時30分～3時30分

場所 鳥取県立倉吉体育文化会館 中研修室
(倉吉市山根529-2)

※参加無料・申込不要

【問合せ先】

とっとり若者サポートステーション

☎0857-21-4140

ミニ手話講座①

手話に興味のある人または親子(小・中学
生・保護者)を対象に、手話講座を開催します。
受講料は無料です。

3回連続ミニ手話講座

日時 11月4日(金)、11日(金)、18日(金)

午後1時30分～3時30分

申込締切 10月28日(金)

親子ミニ手話講座(定員20組)

日時 11月2日(水)

午後7時～8時30分

申込締切 10月26日(水)

※手話ハンドブック(入門編)を持参してください。

会場 県立福祉人材研修センター

(鳥取市伏野1729-5)

申込方法 FAXまたは郵送。郵送の場合、

「ミニ手話講座申込書」と封筒に記入の上、
郵送してください。申込書は福祉課にあり
ます。

【申込・問合せ先】

鳥取県中部聴覚障がい者センター

(鳥取県倉吉市葵町724-15)

☎0858-27-2355

FAX 0858-27-2360

労働セミナー開催

内容 『ほう・れん・そう で築く(気づく)
職場のコミュニケーション』
グループワークを通して業務上のコミ
ュニケーションを学びます。

日時 10月14日(金) 午後1時30分～3時

会場 鳥取市人権交流プラザ(鳥取市幸町151)

講師 キャリアコンサルタント 桑本玉枝氏

対象 管理者、リーダー、一般職、求職者等

※事前申込必要(電話・FAX) 参加無料

※求職活動実績のポイントとなります。

【申込・問合せ先】

鳥取県中小企業労働相談所みなくる鳥取

☎0857-25-3000

FAX 0857-25-3001