



## 毎年2月は 「全国生活習慣病予防月間」

～生活習慣病予防のキーワードは  
「一無二少三多」です～

- 一無 無煙（禁煙）
- 二少 少食（腹八分目）  
少酒（お酒は1日1合まで）
- 三多 多動（たくさん体を動かす）  
多休（しっかり休養を取る）  
多接（多くの人・物事に接する）

～2018年のテーマは  
「少食（腹八分目）」～

食生活を整えることは健康長寿の基本です。「少食」は、食事の量を減らすだけではなく、カロリー、塩分、糖分、脂肪分を減らすことを意味するものでもあります。

- ・よく噛む  
（目標は一口30回）
- ・野菜料理を増やし、  
野菜から食べ始める  
（ご飯など主食の食べ過ぎ防止）
- ・蒸し料理や薄味の煮物にする  
（脂肪分の取り過ぎ防止）
- ・香辛料や酸味・だしの旨みをいかす  
（減塩）



【問合せ先】保健センター福祉課 保健師  
☎75-4101

## 『こころの相談会』を開催します

- 日時 2月18日（日）  
午前9時30分～午後3時
- 場所 鳥取県立図書館 大研修室
- 対象者 どなたでも可能
- 内容 子どものこと、家族や知人のこと、自分のことなど、日頃気になっている悩みや困りごとをカウンセラーに話してみませんか？

※相談は無料で秘密厳守します。（要予約）  
【予約先】ライフサポートセンターとっとり  
☎0120-82-5858

# くらしの**情報**

## 智頭町ふるさと基金 （ふるさと納税）

智頭町のまちづくりに活用することを目的として設立したふるさと基金に寄附をいただきました。ありがとうございました。

東京都在住	佐藤 芙美 様
山口県在住	藤井 杏子 様
東京都在住	岡本 尚子 様
兵庫県在住	次田 一幸 様
埼玉県在住	真下 純一 様
兵庫県在住	岩桐 吉孝 様
東京都在住	佐藤 幸男 様
東京都在住	田中 孝佳 様
鳥取市在住	安藤 正治 様
東京都在住	瀧本 宏美 様
大阪府在住	佐々木温彦 様
東京都在住	八尾 由紀 様
京都府在住	森 浩康 様
兵庫県在住	柴田由美子 様
東京都在住	河原 弘幸 様
兵庫県在住	森脇 和泉 様
東京都在住	篠崎 真一 様
広島県在住	藤山千壽子 様
沖縄県在住	八尋 伸一 様
千葉県在住	田中麻智子 様
大阪府在住	森 剛律 様
三重県在住	中島 彰久 様
埼玉県在住	渡邊 英一 様
静岡県在住	河村 充洋 様
千葉県在住	小林 愈 様

いただいた寄付は緑豊かな自然環境の保全及び活動に関する事業または、魅力あふれるまちづくりに関する事業に活用します。

ふるさと納税をとおして、智頭町のご支援をお願いします。

【問合せ先】総務課 ☎75-4111

## 智頭宿特産村出店者募集

智頭宿を訪れるお客様へのもてなしと特産品販売のきっかけづくりとして、智頭宿駐車場（町民運動場）の一部を特産村として地域活性化グループ等に開放しています。

皆さんのやる気と斬新な企画（利活用方法）をお待ちしています！

**応募基準** 地域活性化グループ及び個人

**選考** 特産村としてふさわしい企画を提案したグループ等を選考し、貸付け

**応募期限** 2月28日（水）まで

**選考結果** 応募者に通知

**貸付期間** 平成30年4月1日～

平成31年3月31日までの1年以内

### 利用料金

町設置屋台

月額…5,000円／日額…800円

その他の区画

月額…3,000円／日額…500円

※原則、電気使用の場合は、月額区画は

1,000円、日額区画は100円を加算

### 申込方法

申込用紙を役場企画課で受け取り提出

**【申込・問合せ先】** 役場企画課 西尾

☎75-4112

## 労働セミナー開催

基本的な労働関係法令等の学習機会を提供し、労働者・経営者間の紛争防止を図ることを目的として、労働セミナーを開催します。

**日時** 2月26日（月）

午後1時30分～3時

**場所** 鳥取県立図書館 大研修室

**内容** パワハラやサービス残業、解雇・退職など職場のトラブルとその対処法

**受講料** 無料

※事前申込をお願いします。

**【申込・問合せ先】**

鳥取県中小企業労働相談所みなくる鳥取

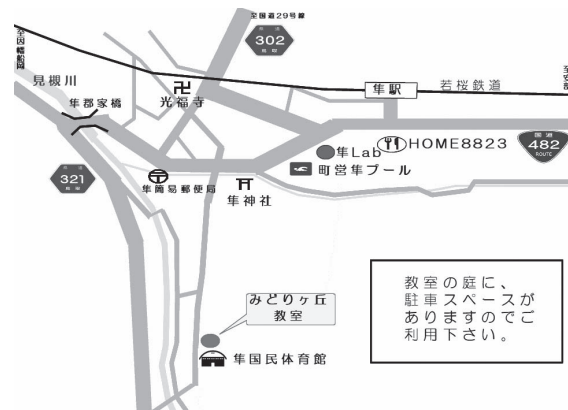
☎0857-25-3000

## やず教育支援センター 「みどりヶ丘教室」移転のお知らせ

やず教育支援センター「みどりヶ丘教室」は、不登校などにより欠席の多い児童生徒が学校復帰をめざす教室として、八頭町、若桜町、智頭町で設置している施設です。このたび、八頭町の旧隼保育所（八頭町見槻中75-1）に移転しました。

学習やスポーツ、遊び等の体験を通じた自立への支援とともに、保護者、児童生徒を対象とした教育相談も行っています。登校渋りや遅刻、早退が多くなるなど、ご家庭の悩みがありましたら、気軽にご相談ください。

※教室の利用、相談は無料です。



### 【問合せ先】

やず教育支援センター「みどりヶ丘教室」

☎76-0151

又は智頭町教育委員会 ☎75-3112

## 未来につなぐ登記相談会

**日時** 2月14日（水）午後1時～4時

\*要予約

**場所** 鳥取地方法務局

**内容** 相続登記・空き家のことでお困りではありませんか？

「未来につなぐ相続登記推進プロジェクト鳥取」（法務局職員・司法書士・土地家屋調査士）が無料で相談に応じます。

**【問合せ先】** 鳥取地方法務局登記部門

☎0857-22-2293