

アンニョンハセヨ!

韓 召 眞 イ ム ニ ダ

国際交流員 韓 召 眞

気分転換を図る食べ物

やっと春が訪れましたね。今年の冬は取り分け日差しが少なかったような気がします。日差しが少ないと体内でビタミンDの生成が減ります。ビタミンDが減ると気分をよくするセロトニンの分泌が減って「憂鬱」を感じるそうです。この間、韓国の有名女優が自殺をして大騒ぎになったことがありますが、その自殺の動機もうつ病だったようです。人の感情は一日に何回も変わるものですね。そんな時には次のような食べ物で気分転換を図るのはどうでしょうか。

憂鬱な時にはチョコレートを食べてみてください。チョコには神経を安定させるマグネシウムと気分を良くするエンドルフィンが含まれています。

悲しい時にはバナナやプリンのような柔らかいものを食べてみてください。

落ち着かない時にはハーブティーやハーブキャンディを食べてみてください。精神の安定と集中力が高まるそうです。悩みがあるときには焼き芋・

バスタ・パンのような炭水化物がたくさん含まれているものを食べてみてください。血糖の急速な変化を防ぐそうです。

嫉妬を感じる時にはパイナップルや梨のジュースを飲んでください。敏感になった時には甘いものがないです。寂しい時には人ごみに出かけてフライドポテトを食べてみてください。

セロトニンがたくさん出来るそうです。腹が立つ時にはローズマリー茶を飲んでみてください。気持ちが落ち着くそうです。

一度試してみてください。それから、私の場合はストレスが貯まった時には超辛い韓国料理を食べて汗を出すとすつきりします。この方法も試してみてください。

一度試してみてください。それから、私の場合はストレスが貯まった時には超辛い韓国料理を食べて汗を出すとすつきりします。この方法も試してみてください。

可燃ごみ袋

市内郵便局でも購入できます

ごみの減量化の促進を図るため、倉吉市では、これまでの一世帯100枚の無料配布を廃止し、3月1日より大袋1枚30円、小袋20円で購入していただくことになりました。

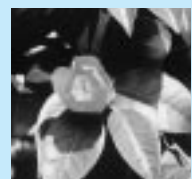
これに伴い、関金町で既に郵便局でごみ袋を取り扱っていた経過から、市内の郵便局でも取り扱っていただくよう、2月25日(金)に、調印式を行いました。



郵便局との調印式

高齢者虐待の現状と防止

近年、高齢者虐待、その中でも家庭内の虐待が社会的にも大きな問題となりつつあります。最近の虐待の具体例や要因等の調査結果をもとに、虐待を未然に防ぎ、助け合える地域づくりを生かすことを皆さんと考えてみたいと思います。



平成十六年十二月末時点の倉吉市の六十五歳以上の高齢者数は、おおよそ一万二〇〇〇人、高齢化率は二十四・二六パーセントと高齢社会をむかえています。こうした高齢者の多くは健康で自立した日常生活を送っています。

日本は高齢社会の中、近年全国的にも高齢者への虐待が増加し、社会的な問題になりつつあります。これを受けて鳥取県では、平成十六年六月に虐待の防止や早期の適切な対応策を検討するため、市町村、在宅介護支援センター、居宅介護支援事業所などの機関を対象とし高齢者虐待の実態調査を実施しました。

市民の皆さんは虐待の内容を「存じでしょうか。虐待の定義として五分類され、身体的虐待(たたく、つねる、ベッドにしばりつけるなど)、心理的虐待となる、のしるなど、性的虐待セックスを強要するなど、経済的虐待(預貯金、年金を本人に反し使用するなど)、介護や世話の放棄・放任(脱水症状、栄養失調、髪が伸び放題など)です。

鳥取県が調査した結果、県内で二八七件の虐待があり、分類別件数では「放棄・放任」「身体的虐待」「心理的虐待」の順で、また主な虐待者と高齢者本人との続柄は「同居の息子の配偶者」「同居の息子」「同居の娘」の順となっています。

虐待の主な要因は「高齢者本人と虐待している人のこれまでの人間関係」「介護疲れ」「ストレス」などです。以上のことから介護の難しさや家族を取り巻く厳しい現状が、かいま見られます。

そこで高齢者虐待を防ぐには、例えば認知症(痴呆)など介護が難しい状態であればある程、介護者にストレスがたまり虐待がエスカレートし、さらにこれを放置していればいる程深刻な状態となる傾向があります。そのため、早期発見、早期対策が大切です。

まず介護される家族にその認知症に対する知識をもってもらつとともに、周囲や地域の理解、支援も必要です。そして倉吉市の責務は、虐待の早期発見及び迅速かつ適切な保護を行うため、関係機関及び民間団体との連携強化に努めることです。

そのための条例を制定し、倉吉市を高齢者虐待防止の先進地とするため、市民の皆さんと助け合う地域づくりを推進していく必要があります。(部活解放・人権啓発資料作成委員会 村本)

人権尊重都市宣言のまち倉吉

差別のない明るい社会へ

くらしの 交差点

市役所 22-8111
水道局 26-1031
スポーツセンター 22-5674
倉吉博物館 22-4409
勤労青少年ホーム 23-4896
倉吉交流プラザ 47-1184

市営住宅入居者を募集

高齢者職業相談室を廃止（倉吉公共職業安定所からのお知らせ）
市役所本庁舎1階にありました高齢者職業相談室は、平成17年3月31日付で、廃止することになりました。長い間、ご利用いただきましたことに厚くお礼申し上げます。4月1日以降の職業相談等につきましては、ハローワーク倉吉をご利用頂きますようお願いいたします。
問い合わせ先：ハローワーク倉吉（☎23-8609）

募集期限：三月二十三日（水）
募集住宅… 長坂新町住宅Ⅱ
二階建一戸/3DK、家賃月額一万五千五百円〜二万五千七百円 鴨川町住宅Ⅱ 四階建のうち二階一戸/3DK、家賃月額二万五千八百円〜四万二千八百円 上余戸住宅Ⅱ 三階建のうち三階一戸/2DK、家賃月額二万三千六百円〜三万九千九百円
長坂新町住宅の風呂は個人設置
上余戸住宅は寡婦（夫）世帯優先
入居基準の所得
一 各種控除後の世帯の所得が、月額二十万円以下
二 高齢者等の世帯にあっては、月額二十六万八千円以下
入居申込・問い合わせ先…

建築課（☎22-8140）
8175 /

You are invited to apply for city rental housing.
Applications are available on Mar.15(Tue) 23(Wed)
Please apply to the Architecture Division, or call for details at.
(Tel:22-8175)

特定公共賃貸住宅入居者を募集

募集期間… 随時募集
募集住宅… 鴨川町住宅Ⅱ 三階建のうち一階一戸・二階二戸・三階一戸/2DK、家賃月額五万三千三百円〜六万九千三百円 同住宅三階建のうち一階一戸・三階一戸/3DK、家賃月額五万九千七百円
うち二戸については、高齢者世帯対応型住宅
入居基準の所得
各種控除後の世帯の所得が、月額二十万円以上六十万円以下（ただし、二十万円以下であっても年齢が五十歳

固定資産価格等の縦覧

平成十七年度の固定資産価格等の縦覧（土地・家屋価格等縦覧帳簿）を、四月一日から行います。（固定資産課税台帳は閲覧扱いです。）納税者以外の方が縦覧する場合は、代理人であることを示す委任状が必要です。
とき：四月一日（金）〜五月三十一日（火）、午前八時三十分〜午後五時（土・日曜日及び祝日は除く）
ところ… 税務課資産課税係（合併後、関金町区域分の縦覧は関金庁舎でも行います。）
固定資産課税台帳に登録されている価格に不服がある場合、固定資産評価審査委員会（鳥取中部ふるさと広域連合税務課）に審査を申し出ることのできる期間は、納税通知書を受け取った日以後六十日までです。
納税者は、縦覧期間中に限り、所有以外の土地・家屋の

未滿、所得が十五万円以上で所得の上昇が見込まれる人）
入居申込・問い合わせ先… 建築課（☎22-8175 / 22-8140）
評価額を、この縦覧帳簿により縦覧出来ます。ただし、所有資産が、土地又は家屋だけの場合は、それぞれの縦覧帳簿しか縦覧できません。なお、借地・借家人等については、使用又は収益の対象となる部分（証明する書類が必要）の固定資産課税台帳を閲覧することが出来ます。
問い合わせ先… 税務課（☎22-8114）

市議会会議録の年間購読の申し込みを受付

対象となる会議録… 平成十七年三月・六月・九月・十二月の各定例会会議録など、平成十七年度中に発行される会議録
購読料… 一万円（税込、年間一部購読）
申込締切… 三月三十一日（木）
申込方法… 議会事務局備え付けの申し込み用紙に必要事項を記載のうえ申し込みしてください。市議会ホームページからも用紙がダウンロードできます。
申込・問い合わせ先… 議会事務局（☎22-8145 / 22-8146）

～防ごう犯罪・つくろう安心なまち～ 倉吉警察署

【パトロールチーム河北】

河北中学校区内には、倉吉駅や大型スーパーなどの商業施設が多数あって、市内外の少年たちが集まりやすく、万引きなど少年非行の多発地区でもありました。

この現状に危機感を抱かれた校区内の学校、保護者、自治公民館や少年ボランティア等の方々から「自分たちの地域は自分たちで守ろう」という強い共通認識の下に連携され、平成15年12月、「パトロールチーム河北」を結成され、校区内の巡回を始められました。

その回数は今年2月末までの間に150回、参加者は延べ680人にも及びました。酷暑、あるいは厳寒の日もありました。専用のイエロージャンパーを着用され、子供たちに対する声かけや万引きが多発している店などのパトロールを重ねられた結果、平成16年中に校区内で非行を犯した少年の数は、前年の111人から63人と、大幅に減少しました。

地域の皆さんの連携による地道な自主防犯活動の実践が、少年非行や犯罪の抑止効果として如実に現れております。

問い合わせ先：倉吉警察署（☎26-7110）



倉吉市営野球場を一緒に整備しませんか

倉吉市では、市営野球場の内野の土を入れ替える補修工事を行っております。野球シーズンを前に、野球場の整備にご協力いただき、一緒に完成を祝いたいと思います。整備終了後、トンボのかけ方など、基礎的な整備の講習会も予定しておりますので、興味のある人は、ぜひご参加ください。

とき：3月21日(月・祝)午前9時～10時
ところ：倉吉市営野球場
持ってくる物：軍手
雨天時は、バックネット裏で整備講習のみ行います。
問い合わせ先：体育振興課
(☎22-8167 / ㊟22-5684)

成分献血にご協力を

とき：3月30日(水)午前9時～12時 ところ：中部総合事務所 駐車場
事前に申し込みが必要です。3月25日(金)までにお申し込みください。
申込・問い合わせ先：中部総合事務所 福祉保健局 健康支援課 (☎23-3144)

市と三松育英会奨学資金 貸与生を募集

市と財団法人三松奨学育英会では、奨学生を次のとおり募集します。

貸与生の資格…五年以上本市に住所があり、学校教育法に規定する学校に修学する人で、学資に困っている人(ただし、他の機関から貸与又は給付を受ける人は除く)

貸与額(月額)

【倉吉市奨学生】

短大・大学…三万円程度

高校・高専…一万円程度

【三松奨学生】

短大・大学・大学院…五万円程度

貸与人数

【倉吉市奨学生】

短大・大学…三人程度

高校・高専…二人程度

【三松奨学生】四人程度

申込期間…四月一日(金)～四月二十日(水)

申込必要書類…貸与申請書、在学証明書、世帯の所得証明書

問い合わせ先…教育総務課
(☎22 8165 / ㊟22 1638)

埋蔵文化財発掘作業員を登録

平成十七年度に市内で実施する発掘調査の作業員登録を行います。

作業内容…遺跡の発掘作業(表土剥ぎ、遺構検出、遺構掘り下げ等の作業)

作業時間…午前九時～午後四時四十分(土・日曜日、祝日、雨の日を除く)

作業期間…年間約二カ月程度
応募資格…四月一日現在で満七十五歳未満、健康で各自作

業現場に通勤可能な人、未経験者も可。

募集人数…六十人(応募者多数の場合は選考します)

受付日…四月六日(水)・七日(木) 午前十時～午後三時
(登録は先着順ではありませんので都合の良い日時においでください。)

ところ…倉吉歴史民俗資料館二階研修室(倉吉博物館南隣) 持参する物…印鑑

問い合わせ先…文化財課
(☎22 4419 / ㊟22 2303)

埋蔵文化財内務作業員を募集

作業内容…遺物の洗浄・復元・図面整理・トレース等

募集人数…五人程度
作業期間…十カ月間の予定
面接日…四月十二日(火)

面接方法…製図・トレース等実技

申込方法…写真を添付した履歴書一通を文化財課まで持参または郵送してください。
申込受付期限…四月八日(金)午後五時まで

問い合わせ先…文化財課
(☎22 4419 / ㊟22 2303)

国民年金の若年者納付 猶予制度が開始

現在の国民年金保険料の申請免除制度では、被保険者本人に所得がなくても世帯主である親世代の所得が多ければ保険料は免除なりません。

今回の改正で二十歳代の人については、被保険者本人とその配偶者の所得が免除の所得要件を満たしていれば、保険料の納付が猶予されることになりました。

対象者…二十歳から二十九歳の人(学生は除く)

受付…四月一日から、市民課で受け付けます。

承認期間…七月から翌年六月まで、ただし、平成十七年度のみ平成十七年四月から平成十八年六月まで

途中で三十歳に到達する人は、三十歳に到達する月の前月までの承認となります。

納付猶予期間は年金受給資格期間に算入されますが、年金額には反映されません。納付猶予期間については、十年以内であれば保険料をさかのぼって納めることができま

す。また、障害を負ったり死亡した場合には障害基礎年

金、遺族基礎年金の対象となります。納付猶予期間以外に保険料の未納期間があると支給されないことがありますので毎年忘れずに申請してください。

問い合わせ先…鳥取社会保険事務局倉吉事務所(☎26 5311 / ㊟26 1742)

2) / 市役所市民課市民年金係(☎22 8155 / ㊟22 22954)

裁判所からのお知らせ

平成十七年四月一日から、鳥取地方裁判所倉吉支部の事務の一部が、鳥取地方裁判所本庁で取り扱われることになりました。詳しくは鳥取地方裁判所にお問い合わせください。

【本庁において取り扱うことになる事件】

民事執行事件(不動産執行事件、債権執行事件など。ただし、執行官が行う動産執行事件等については引き続き倉吉支部で取り扱います。)

問い合わせ先…鳥取地方裁判所民事部執行係又は民事受付センター(〒680 0011 鳥取市東町二丁目二三番地 ☎0857 222171)