



みんなの

あんしんファイル

保健事業に関するお問い合わせは、保健センター(TEL 26-5670 / FAX 26-5660)

保健センターの場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健 : 「倉吉健康ガイド」に掲載されている事業です。各事業の対象年齢や料金などの詳細は、健康ガイドをご覧ください。

健 母子保健スケジュール

| 種類 | 対象 | 日程 | 時間 | 場所 | 持参する物 | そのほか | |
|------------|-------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------|---------------------|---|---|
| 6か月児健康診査 | 平成23年12月 生まれの乳児 | 7/4(水) 7/5(木) | | 保健センター | | 保護者に通知します。 ※当てはまる月の次の月まで案内しています。 | |
| 1歳6か月児健康診査 | 平成22年12月 生まれの幼児 | 7/11(水) 7/13(金) | (受付時間) 13:00~13:20 | | ・母子健康手帳 ・アンケート用紙 | 保護者に通知します。 ※1歳11か月までは受けることができます。 | |
| 3歳児健康診査 | 平成21年6月 生まれの幼児 | 7/6(金) 7/10(火) | | | | 保護者に通知します。 ※3歳11か月までは受けることができます。 | |
| 育児相談 | 市内在住の乳幼児 | 6/25(月) | 9:30~11:30 | | ・母子健康手帳 | 保健師・栄養士による個別相談 | |
| フッ素塗布 | 市内在住で希望する人 | 6/25(月) | 9:30~11:30 13:30~15:30 | | 中部歯科医師会 口腔衛生センター | ・歯ブラシ ・母子健康手帳 (子どものみ) | 歯科診察はありません。 |
| | | 6/23(土) | (受付時間) 13:30~15:30 | | | ・歯ブラシ ・コップ ・母子健康手帳 (子どものみ) | 歯科診察はありません。 ※要申込:口腔衛生センター (TEL 22-5472) |
| マタニティサロン | 市内在住の妊婦と家族 (母親・両親学級) | 6/25(月) | 9:30~11:30 | 保健センター | | みんなで話ができる場です。 | |
| えっぐクラブ | | 6/19(火) | (受付時間) 13:00~13:30 | 子育て総合支援センター「おひさま」 | ・母子健康手帳 | ママ・パパコース② ~ふれあいコース~ (妊娠中の食事・歯の話、赤ちゃんとのふれあい体験) | |

健 健康づくり

| 種類 | 対象 | 日程 | 時間 | 場所 | そのほか |
|------|------------|---------|-------------|--------|---|
| 健康相談 | 市内在住で希望する人 | 6/22(金) | 13:30~15:30 | 保健センター | 栄養士・保健師による個別相談 (食事・運動など健康について) ※要予約:保健センター(TEL 26-5670) |

*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪率、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも随時相談を受け付けています。

家族そろって食事をしましょう

保 健

6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

倉吉市では、「早寝・早起き!家族みんなが、そろって朝ごはん!」を合言葉に、「食で営む豊かなこころ元気なからだ」を目指して取り組みを進めています。

昨年実施した市民アンケートにおける朝食の欠食率の結果を5年前と比較すると、小・中・高校生は改善傾向にありました。しかし、成人は、特に20~30代の男性の約4割が朝食を抜いていることがわかりました。

朝食を食べると、脳も身体も元気になり、朝から集中でき、仕事も効率よくこなせます。生活リズムが整い、太りにくくもなり、メタボ予防につながります。

また、家族そろって囲む楽しい食卓は、貴重なコミュニケーションの場であり、心の栄養にもなっています。

毎日の食事に、地元でとれた旬の食材を取り入れ、ごはんを主食とした薄味の日本型食生活を通して、生活習慣病の予防にも努めましょう。

問 保健センター TEL 26-5670
FAX 26-5660

食生活改善推進員養成講座の受講生募集

食生活の改善に関するボランティア活動を実践し、自分や家族、地域住民の健康づくりを図る食生活改善推進員の養成講座を開催します。

【期間】7月31日(火)~12月26日(水)(計6回)

【時間】午前9時30分~午後2時

【ところ】保健センター

【対象者】

・毎回出席が可能な人

・講座終了後、倉吉市食生活改善推進員連絡協議会に入し、地区の推進活動ができる人

【講師】

中部総合事務所福祉保健局

副局長、生活安全課長、管理

栄養士

倉吉市.. 医療保険課課長補

佐、長寿社会課課長補佐、保



健センター所長補佐、保健師、管理栄養士、歯科衛生士、倉吉市食生活改善推進員連絡協議会…会長、会員

【内容】講義・調理実習など

【申込期限】6月29日(金)

【申込先】各地区公民館

【受講料】1,200円程度(テキスト代)

※申込者多数のときは、お断りする場合があります。

問 保健センター(☎2615670 / ☎2615660)

歯の衛生週間行事

6月4日から10日は、「歯の衛生週間」です。この機会に歯の健康について見直してみましよう。

【歯および口腔についての各種相談・歯磨きの指導・フッ化物歯面塗布・歯科健康診断】

とき…6月10日(日)午前9時～11時30分

ところ…中部歯科医師会口腔衛生センター

料 金…無料

持参する物…タオル、母子健康手帳(妊産婦・乳幼児の場合) ※歯科健康診断の年齢制限はありません。

特別医療費受給資格証「ひとり親」の更新

現在使われている特別医療費受給資格証「ひとり親」は有効期限が6月30日までとなっています。

7月1日から新しい受給資格証に切り換えます。

また前年までに所得制限などで資格を喪失した人も対象となる場合がありますので、ご相談ください。

【更新方法】更新手続きにおいでください。都合の悪い場合は、代理の人がおいでください。関金支所でも更新を受け付けします。

【更新期間】6月19日(火)～29日(金)

【更新場所】医療保険課または関金支所支所管理課

※関金支所での更新を希望する場合は、事前に医療保険課へ連絡してください。

【必要なもの】保険証、印鑑、特別医療費受給資格証

※1月1日以降に倉吉市に転入した人は、「所得・課税証明書」(前住所地の市町村役場にて申請)を持参してください(所得税が非課税の人のみ対象になります)。

※新規申請の場合も、前年の所得税が非課税の人が対象になります。

【◎重要◎所得税が課税されている人へ】

平成22年度税制改正により、平成23年分所得税から、15歳未満の年少扶養親族に対する扶養控除および、16～18歳までの特定扶養親族に対する扶養控除の上乗せ部分が廃止されました。この扶養控除廃止の影響が生じないよう、これらの廃止がないものとして、所得税額を推計します。所得税が課税されている人も年少扶養親族・特定扶養親族がいる人は前記の方法で推計し、非課税とみなす場合がありますのでご相談ください。ただし、源泉徴収票や確定申告書の控えを確認することがあります。

問 医療保険課(☎22-8124 / ☎22-2954)

【よい歯のコンクール・よい歯の学校表彰】

とき…6月7日(木)午後2時30分～4時30分

ところ…中部歯科医師会口腔衛生センター

【中部地区児童・生徒の絵画ポスター・標語作品の展示】

とき…6月11日(月)～17日(日)午後5時

ところ…倉吉未来中心アトリウム

問 中部歯科医師会(☎2215472)

献血にご協力ください 【全血献血】

| | |
|-----|--------------------|
| とき | 6月24日(日)9:30～15:00 |
| ところ | 倉吉未来中心 |

問 鳥取県赤十字血液センター(☎0857-24-8101)

休日急患診療機関当番表

受付時間：午前8時～翌朝午前8時
実施日：日曜日・祝日

| | 日にち | 内 科 | 外 科 |
|----|--------|------|------|
| 6月 | 10日(日) | 信生病院 | 野島病院 |
| | 17日(日) | 垣田病院 | 清水病院 |
| | 24日(日) | 厚生病院 | 北岡病院 |
| 7月 | 1日(日) | 野島病院 | 清水病院 |

未来のために広げよう 再生可能エネルギー

子どもたちの未来を運ぼう

28-1111 株式会社 エナテックス

倉吉市海田西町2-37 http://www.enatex.co.jp

広報課専用!! 倉吉市総合政策課 (☎2218161 / ☎22218144)

《がん検診などの協力医療機関の訂正について》

平成24年度くらし健康ガイドに誤りがありました。おわびして訂正します。

【医療機関健診(11～12頁)】

- 子宮がん検診
- 追加…藤井政雄記念病院
- 肝炎ウイルス検査
- 追加…西田内科

問 保健センター(☎2615670 / ☎2615660)

男女共同参画における国際的協調

「平和の構築には女性の参加が不可欠」

6月は「倉吉市男女共同参画推進月間」です。
 今月は男女共同参画と国際的動向についてお話しします。

悲惨な戦争を繰り返さないために、国際協調の場として発足した国際連合は、早くから女性問題を重視し、「平和の構築には女性の参加が不可欠」とする立場で、国連憲章の前文に、国際文書としては初めて男女同権を明文化しました。

ちよつと堅い話ですが、日本の「男女共同参画基本法」(第7条)には「…(省略)…男女共同参画社会の形成は、国際的協調の下に行われなければならない」とあります。これは、日本が国連の加盟国として「女子差別撤廃条約」を批准拘束を受けることに同意していることと関連しています。

批准した国は、条約履行のため、法律の整備などを行い、更には成果もあげなければなりません。

日本では、男女雇用機会均等法の整備や、国籍取得の際の父系血統主義から父母両系主義への変更

などを行いました。北欧やアフリカ諸国では、議会や公的審議会、企業の取締役会などで女性が全体の30〜40%を下回らないことを義務づける「クォータ(割り当て)制」を実施するなどして、女性の社会進出が強く進められています。

国連が女性の地位向上を進めるのは、女性が弱者となりやすい社会構造に起因します。例えば、100年前までは多くの国で女性の参政権は認められていませんでしたし、ほとんどの国で、男性より女性の方が労働時間が長いのに、賃金は女性の方が低い傾向にあります。また、売春や人身売買などを法律で禁止していない国は多く、女性への暴力ともいえる伝統的慣習を残している国々があり、問題となっています。

こういった問題を解決するためにも女性の政治参加が求められて

いるのですが、ほとんどの国で議会は男性が多数を占めているのが現状です。

男女共同参画がめざすのは、多様な生き方が可能な社会です。

世界的にみても、男性は女性の何倍も自殺をしています。弱音を吐けない、重責から逃れられないといった固定観念に苦しめられているとすれば、こうした問題に向き合っていくことも男女共同参画の取り組みの一つです。

そのほか少子高齢化への対応など、男女共同参画にはさまざまな課題と取り組みがありますが、女性が政治・経済などの重要な政策決定の場に関わる取り組みは、国際的に進められている和平プロセスの一つなのです。

【参考文献】『女性を活用する国、しない国』(岩波書店) / 『ジェンダーの世界地図』(大月書店)

【参考文庫】『女性を活用する国、しない国』(岩波書店) / 『ジェンダーの世界地図』(大月書店)

～あなたの知識・経験・やる気を生かしてみませんか～

「倉吉市女性人材登録制度」
 登録者募集中!

【登録資格】倉吉市内在住か、市内で仕事をしている20歳以上の女性

【登録後の活動】①各種審議会の委員
 ②講師、市の各種事業への参画など

※詳しくは、倉吉市ホームページをご覧になるか、人権政策課にお問い合わせください。

☎ 人権政策課(☎22-8130 / ☎22-8135)

人権のために学ぶ

同和教育講座②

とき…6月30日(土)

午後1時30分〜3時

ところ…倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

講師…河越智子さん(鳥取市人権教育推進員)

演題…『発達障がい理解への扉』
 受講料…無料

※誰でも参加できます。

☎ 人権政策課(☎22-8130 / ☎22-8135)





ラーメン、ラミョン

過ごしやすかった春が終わり、梅雨の時期になります。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

こんな時期は、日常から少し離れ、どこか旅に出て、リフレッシュしたくなりますね。鳥取県から飛行機やフェリーで行くことができる韓国は、とても気軽に行ける「海外」だと思います。

韓国旅行をした人に、旅先での体験談を聞くと「ラーメンが食べたくなくて、食堂で頼んだら、インスタントラーメンが出てきて、びっくりしたよ」と、韓国のラーメンを不思議に思っている人が多く、今回はその理由を書いてみようと思います。

親生まれ、倉吉にも「牛骨ラーメン」という名物があります。元をたどると中華そばが原点とされています。今は、独自の工夫が施され、日本を代表する食べ物になりました。こだわりのスープ作りから始まるラーメンは、地域や店の特徴を生かした逸品料理であり、また評論家ができるほど奥深いものだと思います。

韓国も同じく、中華料理から独自に発展した「チャジャンミョン」などの麺料理があります。これは黒味噌のアンをかけ、混ぜて食べるもので、中華料理のメニューの一つとして食べられているため、チャジャンミョンだけの専門店はありません。

日本のラーメンのように、スープに工夫を加え、店や地域の特徴を生かした韓国料理は、うどんに似た「カルゲクス」や、「メミルククス(ソバ)」、「ネンミョン(冷麺)」などの麺料理と、牛カルビと肉を煮込んだ「カルビタン」、牛骨と牛肉を煮込んだ「コムタン」、牛のさまざまな部位を一緒に煮込んだ「ソルロンタン」など、ご飯と一緒に食べるものがあります。



▲赤いスープがいかにも辛そうな韓国のインスタントラーメン

●今月の一言
ヨギラミョンハナチュセヨ
「ヨギラミョン一つください。」

日本で開発されたインスタントラーメンは、1960年代に韓国に伝わり、韓国人の口に合わせて改良されました。簡単に作れるものとして親しまれ、間食感覚でもよく食べられます。そのため、海苔巻や蒸しギョウザなどを出す軽食屋の一品として、安く売られています。名前の由来は、日本のラーメンがなまり、「ラミョン」と呼ばれており、スープの味は辛いものが多いです。最近では、白いスープで辛さが軽減されたものも開発されました。

無気力になりがちで食欲もあまりない梅雨前のこの時期、食欲そそるピリ辛の韓国ラミョンが無性に食べたくなります。

鳥取短期大学

キャンパスだより 196



とりたんオープンキャンパス開催!

鳥取短期大学では、6月から9月にどりたんオープンキャンパスを開催します。

◆第1回オープンキャンパス◆
【と き】6月10日(日)
【内容】

- ◎ 学科別授業体験 国際文化交流学科
- ◎ 学科別授業体験 国際文化交流学科
- ◎ 学外自然もあつたかい! 学生たちも自然もあつたかい! 学生たちの二ユージャーランドレポート
- ◎ 生活学科 情報・経営専攻
- ◎ 生活学科 待ち受けを作成しよう!
- ◎ 動く待ち受けを簡単作成
- ◎ 生活学科 住居・デザイン専攻
- ◎ ステンドグラスで携帯ストラップをつくらう!
- ◎ 生活学科 食物栄養専攻
- ◎ 簡単、おいしい、楽しいおやつを作ろう
- ◎ 幼児教育保育学科
- ◎ フープを使った運動遊び
- ◎ 図書館司書
- ◎ 「とりたん」で図書館司書をめざしませんか?
- ◎ スタンプラリー
- ◎ 保護者対象説明会
- ◎ 社会人入学相談コーナー など

日程・イベント

- 第1回 6月10日(日) スタンプラリー
 - 第2回 7月15日(日) クラブ・同好会紹介
 - 第3回 8月18日(土) 卒業生パネルディスカッション
 - 第4回 9月 9日(日) 入試説明
- 時間：午前11時～午後3時30分
(受付:午前10時15分～)



ところ：鳥取短期大学
共通イベント：大学概要説明／施設見学／保護者対象説明会／なんでも相談コーナー／社会人相談コーナー／昼食(無料)
問 鳥取短期大学 入試広報課 (☎26-9171)

- ◎ 無料送迎バス(倉吉駅5番バスのりば 発...午前10時25分、10時45分)
- ◎ 鳥取短期大学 入試広報課 (☎26-9171)