



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24年3月 生まれの乳児	10/3(水) 10/4(木)		保健センター		保護者に通知します。 ※当で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23年3月 生まれの幼児	10/11(木) 10/12(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9月 生まれの幼児	10/5(金) 10/10(水)				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	9/24(月)	9:30~11:30	保健センター	・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	9/24(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。
		9/15(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	9/24(月)	9:30~11:30	保健センター		みんなで話ができる場です。	
離乳食講習会	生後4~7か月児の保護者	9/20(木)	13:30~15:30		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	離乳食の実習と試食 ※要申込 ※平成24年4月、5月生まれの第1子の保護者に通知します。	
えっぐクラブ(母親・両親学級)	市内在住の妊婦と家族	9/23(日)	10:00~12:00		・母子健康手帳	ママ・パパコース① ~おはなしコース~ (小児科医師の話、個別相談、妊婦体験、赤ちゃん人形抱っこ体験)	

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	9/28(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。

健 集団健康診査

日程	場所	受付時間	健診内容
9/12(水)	灘手公民館	8:00 ~ 10:00	・特定健診 ・長寿(後期高齢者)健診 ・一般健診 ・がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺) ・肝炎ウイルス検査
10/1(月)	社公民館		

休日急患診療機関

受付時間: 午前8時~翌朝午前8時
実施日: 日曜日・祝日

日程	内科	外科
9/9(日)	垣田病院	北岡病院
9/16(日)	藤井政雄記念病院	厚生病院
9/17(月)	野島病院	清水病院
9/22(土)	厚生病院	北岡病院
9/23(日)	信生病院	野島病院
9/30(日)	垣田病院	清水病院

健 厚生病院の子宮がん・乳がん検診

日程	場所	受付時間	健診内容
9/13(木)	厚生病院	12:10~ 12:50	・子宮がん検診* ・乳がん検診(視触診検査)
9/14(金)、 9/17(月)~19(火)		14:45~ 14:55	・乳がん検診 (マンモグラフィ検査)

※要予約:保健センター(TEL 26-5670)

*子宮がん検診は、すでに定員に達しているため、申込受付は終了しています。

※10月以降の休日健診・厚生病院子宮がん乳がん検診・レディース検診の申し込みも受付中です。



☆**毎日プラス1皿、野菜で健康生活**
毎日の元気は、バランスの良い食事から生まれます。大人が一日に必要なとする野菜の摂取量は350gと言われている。

☆**日プラス10分。**
いつまでも若々しくあるためには、日々の適度な身体活動が大切です。ウォーキングをはじめ、庭いじり、掃除など日常で身体を動かす作業・活動を今よりも最低10分以上増やしてみましよう。

☆**この機会に自分に合った健康について考えてみましょう**
☆**日常動作で生活改善。毎日プラス10分。**

9月は食生活改善普及運動・健康増進月間です

保 健

献血にご協力ください

【全血献血】

と き	9/30(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)

☆**受動喫煙のない健康社会**
タバコの煙が健康にさまざまな悪影響を及ぼすことは広く知られています。周囲のタバコの煙を吸うこと(受動喫煙)でも肺がんや心臓病にかかりやすくなります。禁煙はもとより、受動喫煙のない社会の実現は健康生活の基本です。

☆**9月はがん征圧月間です**
がんで泣くより笑って予防
今、日本では、2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで死亡しています。特に、働き盛りの年代で急増しています。

☆**がん検診**
倉吉市では、集団健診と医療機関健診を実施しています。

問 保健センター(☎26-5670)
／☎26-5660)

自分都合の良い日時に予約して、胃・肺・大腸がん検診をセットで受けることができる医療機関での「がんセット検診」がお勧めです。

問 中部医師会(☎23-1323)
／☎23-1323)

あなたも、年に1度は、がん検診を受診し、健康を振り返る時間を作ってみませんか。
※がん検診は、加入している保険(国保・協会けんぽなど)に関わらず、「がん検診受診券」を使って受診できます。

問 保健センター(☎26-5670)
／☎26-5660)

第7回
中部住民健康フォーラム
「目がまわる」「ふらふらする」あなたのお悩みに答えます。

【と き】9月30日(日)午後2時~4時
【と ころ】倉吉未来中心セミナールーム3

【基調講演】
耳鼻科領域のめまいについて
講師 橋本 好充さん(厚生病院耳鼻いんこう科部長)

◆**神経内科領域のめまいについて**
講師 三宅 正大さん(野島病院 神経内科 医長)

【ディスカッション】
【参加費】無料

問 中部医師会(☎23-1323)
／☎23-1323)

介護予防事業を紹介しします

介護予防

9月の認知症の人と家族の会「家族の集い」

介護家族・介護体験者が参加して、お互いが抱えている悩みを語り合い、分かち合ったり、情報交換したり、何でも話し合える場です。
気軽に参加してください。

倉吉会場 第3木曜日

と き：9月20日(木)午前10時~正午
と ころ：倉吉交流プラザ

関金会場 10月、1月の第1木曜日

問 長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)

**9月ホッといきいき教室
~介護予防教室~**

【と き】9月24日(月)午前10時30分~午後3時

【内 容】

午 前:「フラダンスで介護予防」
講 師: 柏原 裕美さん(アロハ・カマラニ・フラ・ファミリー代表)
午 後: 自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

【と ころ】グリーンスコレセきがね

【参加料】1,300円(昼食・入浴料)

【募集条件】65歳以上で、介護認定を受けていない人

※毎月1週間前までに申し込みが必要です。
※送迎を希望する場合は、送迎します。
※都合により、欠席する場合は、前日までに必ず連絡してください。
※詳細はお問い合わせください。

問 長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)



毎年7月に行っている街頭啓発広報活動(上)とフリーマーケット(下)



犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える 地域のチカラとある保護司からのメッセージ

保護司をご存知ですか？

理由や原因が、はっきりしない殺人事件や凶悪犯罪が発生したとき、「加害者は、刑務所出所直後」とか、「保護観察中」と報道されるのを聞くと、その人が社会の中で居場所を失い、再び罪を犯してしまったのではないかと、胸が痛みます。保護司としての責任も感じます。

保護司は、刑務所や少年院に収容されていた人が、再び社会の一員となるよう支援する非常勤の国家公務員です(実質的には民間のボランティア)。

鳥取県内には372人の保護司が

いて、再び罪を犯さないよう、日常生活の相談はもちろん、就職先の確保もします。

温かい手助けが必要

再犯を防ぐことは、保護司の努力だけでは不可能です。何よりも、家族や周辺住民の理解と支援が必要です。罪を犯した人や非行のあった少年も地域で暮らす一人です。同じ社会の一員として、尊敬の気持ちを持って、接してほしいと切に願います。

再犯を防ぐ努力

再犯や非行を防止し、立ち直りを支えるために、毎年7月、全国で「社会を明るくする運動」が進められます。倉吉市でも、市長を推進委員長として運動を展開しています。

再犯者の多くが、就職ができません。生活が不安定な状態にあります。一般的にも就職するのが困難な時期です。刑を終えた人たちの就職は容易ではありません。収入がないため生活ができず、意図的に問題を起こして刑務所に入る人も少なくないようです。

再犯を防ぐためには、精神面と経済面の両面からの支えが必要です。最も重要なのは家族の支えです。罪を犯した人が立ち直れるかどうかは温かい家庭環境が構築できるかにかかっていると云っても過言ではありません。

定職に就くことが難しい刑務所出所者などを、事情を理解した上で雇用する「協力雇用主」という制度があります。就労には良い助けになりますが、協力雇用主の半数くらいが建設業であるため、求職者のニーズと合わないという問題があります。

罪を償って社会に出て、家族も受け入れず、就職もできない人がいます。そのような人たちのために、鳥取市に「鳥取県更生保護給産会」があります。この施設で入所者は一時的に生活の補助を受け、求職活動を受けます。この施設は法務省の補助を受けながら民間が運営しているため、恒常的に予算不足で悩んでいます。

倉吉市保護司会と更生保護女性会では、毎年フリーマーケットを開催し、売上金を施設運営の一助にと寄附をしています。

フォーラムinくらよし

とき.. 9月15日(土)午後2時~4時

ところ.. 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

演題.. 「支え合い共に生きる あたらしい『縁』」

講師.. 宮子あずささん(看護師、エッセイスト)

※受講料は無料で、誰でも参加できます。

問 人権政策課 ☎22-8130 / ☎22-8135

人権のために学ぶ

同和教育講座④

とき.. 9月29日(土)午後1時30分~3時30分

ところ.. 倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

演題.. 「我が子もあの子も大切な命。子どもの自尊感情と大人の関わり方」

講師.. 金香百呂さん(ホリスティック教育実践研究所)

※受講料は無料で、誰でも参加できます。

問 人権政策課 ☎22-8130 / ☎22-8135



～倉吉市病児保育室「きらきら園」がオープン～ 忙しいお父さん、お母さんの頼もしい味方

7月5日(木)

倉吉市では、子育て支援の一環として、保育所、幼稚園、認定こども園に通所しているお子さんが、発熱や腹痛などになった場合でも、安心して預けることができる保育室「きらきら園」をオープンしました。

「きらきら園」は、厚生病院の一角にあり、看護師と保育士が、病気のお子さんを保育しています。

また、県中部に住所のあるお子さんであれば、生後6か月からお預かりしています。仕事が忙しくて休めない場合や、冠婚葬祭の際などに、どうぞご利用ください。

(きらきら園：☎23-3321)



～B & G杯全国少年少女カヌー大会2012の市長報告～

将来は、オリンピックで金メダルを獲りたい

8月7日(火)

市報7月号で紹介した関金B & G海洋センターカヌー教室の受講生が、7月28日(土)、29日(日)に山梨県の精進湖で開催されたB & G杯全国少年少女カヌー大会2012に出場しました。それぞれ好成績を収め、この日、市長に大会の報告を行いました。5・6年生男子普及艇の部で銅メダルを獲った竹内祐太郎君(関金小6年)は、「大会当日は、波が強く、緊張して思うように漕げませんでした。でも3位になれて良かったです。カヌーをずっと続けて、将来は、世界選手権で優勝し、オリンピックに出たいです」と力強く話しました。



～せきがね夏まつり～

関金のお盆は今年も盛り上がりました

8月15日(水)

せきがね夏まつりが、8月15日(水)の午後6時30分から、市役所関金支所駐車場で行われ、地元住民やお盆で帰省した家族など、大勢の人でにぎわいました。

会場では、地元住民による歌や踊りといったステージイベントのほか、豪華景品が当たる抽選会が行われました。抽選会終了後、会場中央の大きなやぐらを中心に、太鼓の演奏や地元中学生などの唄に合わせて、伝統の盆踊りが行われました。まつりのフィナーレでは、およそ1,500発の花火が打ち上げられ、関金の夜空に大輪の花を咲かせました。



広告募集申!! 倉吉市総合政策課
☎22-8161 / FAX22-8144

未来のために広げよう
再生可能エネルギー

28-1111 株式会社 エナテクス
倉吉市海田西町2-37 <http://www.enatex.co.jp>

今月の福祉補聴器相談会
日時: 9月26日(水) AM10:00~12:00
相談会は、毎月第四水曜日です。
場所: 市役所東庁舎1階 福祉課横 倉吉市福祉事務所

補聴器 聴力測定室 完備
点検・調整
いつでもOK

岩間眼鏡店
倉吉市鍛冶町 ショッピングセンターめいりん内
TEL0858-22-5551 営業時間 あさ9時~よる7時(木曜定休)

～有料広告募集中～

【大きさ】
1号:縦5cm×横18cm
2号:縦5cm×横9cm
3号:縦5cm×横6cm

【掲載料】
1号:30,000円/回
2号:15,000円/回
3号:10,000円/回