



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(TEL26-5670/FAX26-5660)

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	その他
6か月児健康診査	平成24年6月 生まれの乳児	1/9(水) 1/10(木)		保健センター	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	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23年6月 生まれの幼児	1/11(金) (受付時間) 1/16(水) 13:00~13:20				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12月 生まれの幼児	1/17(木) 1/18(金)				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	12/25(火)	9:30~11:30			・母子健康手帳
フッ素塗布	市内在住で希望する人	12/25(火)	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。
		12/22(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)
マタニティサロン	市内在住の妊婦と家族	12/25(火)	9:30~11:30	保健センター		みんなで話ができる場です。

健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	その他
健康相談	市内在住で希望する人	12/21(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(TEL26-5670)

*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 休日健康診査

日程	場所	受付時間	健診内容(対象年齢)
12/9(日)	保健センター	8:00 ~ 10:00	<ul style="list-style-type: none"> ●特定健診(40歳以上) ●長寿健診(75歳以上) ●一般健診(20歳以上) ●胃・肺・大腸がん検診(30歳以上) ●前立腺がん検診(50歳以上) ●子宮がん検診(20歳以上) ●乳がん検診(36歳・38歳・40歳以上) ●肝炎ウイルス検査(40~74歳)

※要申込:保健センター(TEL26-5670)

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
12/13(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)
12/14(金)		14:45~	・乳がん検診 (マンモグラフィ検査)
12/17(月)		14:55	
12/18(火)			

※要予約:保健センター(TEL26-5670)

*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。

※12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。

【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
12/9(日)	藤井政雄 記念病院	厚生病院
12/16(日)	野島病院	清水病院
12/23(日)	信生病院	北岡病院
12/24(月)	垣田病院	清水病院
12/30(日)	藤井政雄 記念病院	厚生病院
12/31(月)	野島病院	三朝温泉病院
1/1(火)	信生病院	清水病院
1/2(水)	垣田病院	北岡病院
1/3(木)	厚生病院	野島病院
1/6(日)	藤井政雄 記念病院	清水病院



献血にご協力ください

【全血献血】



鳥取県赤十字血液センター
(TEL0857-24-8101)

とき 12/30(日)9:30~15:00 ところ 倉吉未来中心





くらしづくり運動教室

コレステロールや血糖値が高い状態が続くと、自覚症状のないままに血管が傷つき、動脈硬化が進んでしまいます。しなやかで健康な血管をつくるためには、生活習慣を改善することが必要です。

良いチャンスですので、この教室に参加してみませんか。

日にち…平成25年1月7日

3月25日の毎週月曜日(全12回)

※ただし、月曜日が祝日の場合は

火曜日に変更(1月14日↓1月

15日。2月11日↓2月12日)

時間…午後2時〜3時30分

ところ…伯耆しあわせの郷

対象者…65歳未満で、特定

健診などの結果、脂質検査・

血糖検査に異常のあった人

内容…運動実技、ミニ栄養

講座(体力測定、血液検査

などを予定)

定員…30人(先着順)

申込方法…電話申込

保健センター(TEL 26-56670

FAX 26-56600)

介護予防事業を紹介します

レッツ! 介護予防

12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、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：12月20日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉交流プラザ

関金会場 1月の第2木曜日

問 長寿社会課 (TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

12月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

【とき】12月21日(金)午前10時30分～午後3時

【内容】

午前：①「似合う色『パーソナルカラー』を知って若返り」

講師：水谷 由美子さん

②「お口から若返る、ちょっと得する話」

講師：井上 陽子さん

(保健センター歯科衛生士)

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。

※欠席する場合は、前日までに必ず連絡してください。

問 長寿社会課 (TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

「くらしシニアアンケート」より①

平成22年夏に実施した「シニアアンケート」の結果により、見えてきた倉吉市の高齢者の実態と介護予防の方法などをお知らせします。要介護状態にならないために次のことに気をつけて生活していきましょう。

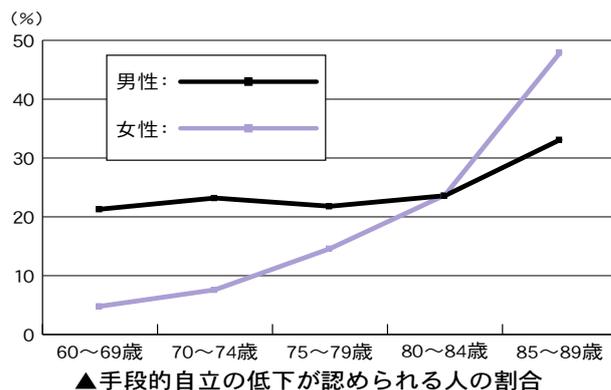
【生活機能の状況】

日常生活を無理なく過ごし、要介護状態にならないためには、移動する行為や金銭管理などの社会的な機能が自立していることが必要です。社会参加を進んでいき、地域での役割を持ち続け、趣味やボランティア活動などを楽しみ、外出の機会が多い人ほど要介護になる危険性は少ないという結果でした。

男性は、買い物や食事の準備、掃除などを若いときから女性任せにしている人ほど、早い段階で要介護になる危険性が高まります。女性は、経済管理や家事から離れてしまうと危険性が高まります。

【要介護状態にならないために】

- ・買い物や支払い、食事の準備や掃除などの家事を積極的に行いましょう。
- ・活字離れとならないようにしましょう。
- ・集会や近所づきあい、外出を積極的に行い、地域などの役割を持ち続けましょう。



「あつたかことば」を使っていますか

乳幼児期は生涯にわたる人間形成にとって、極めて重要な時期と言えます。次代を担う子どもたちが健やかに育つために、豊かな感性と愛情、人権意識を持った友達や大人と接することが大切です。

倉吉市内の幼稚園・保育園では、「倉吉市同和保育指針」などに基づき、人権感覚の基礎になる力(仲間づくり、表現力、自尊感情、命を尊重する心などを身につける保育を実践しています。

「人との関わりの中で成長

子どもたちは、クラスの仲間や、たくさんの人との関わりの中で、毎日いろいろなことを学んでいます。

ですが、中には、みんなの輪に入るのが苦手な子もいます。

子どもが積極性を持つて集団生活に溶け込むようになるには、まず、家庭でも、早寝早起きなどの基本的な生活リズムを安定させることが大切だと言われています。

その子が日々の活動の中で、「みんなと一緒にやりたい」という気持ちを少しずつ見せるようになると、そのことを保護者にも伝え、生活のリズムを、早寝早起きにチェンジす

るよう話をしました。

やがて、登園時間が少しずつ早くなり、体力づくりに参加するようになりました。積極性が生まれ、しっかりと遊べるようになると表情も生き生きとしてきました。

「あつたかことば」の実践

職員間でも話し合い、友達同士で認め合える関係づくりをめざして、「あつたかことば」を使うように心がけました。

* 朝、登園してきたら「〇〇ちゃんおはよう」と名前から呼んで声を掛ける

* 当番や係の活動を少しでもできたら、「すごいね」とほめる

* 一日の保育内容も、わかりやすい、文字や絵にして知らせる

* 子どもの気持ちに常に寄り添う

* 家庭にも伝え、両方でほめる

そうして、最初は、みんなと一緒に行動できなかったその子も、周囲のさまざまな働きかけで、少しずつ生活全般が落ち着いてくると、集団の輪の中に入れるようになり、友達にも優しい言葉をかけたり、気づいたことを教え合ったり、たくさんさんの良い行動が見られるようになりました。

今年の運動会は、意欲的に、友達と一緒に取り組むことができました。

「愛されている」という感情

このように保育園では、「あつたかことば」を意識して使い、子どもたち一人一人のすべてを受け入れる丁寧な保育をしています。また、困っていることには全職員で対応できる体制づくりをするなど、子どもにとって安心できる場となるよう心がけています。

子どもが「自分は愛されているんだ」、「守られているんだ」、「失敗をしてもいいんだ」という気持ちになることが第一だと考えます。



その感情が人権感覚の土台となり、成長できるからです。保育園だけに限らず、家庭・地域でも、子どもたちがこのように感じられたらと願っています。

あすをつくる倉吉女性塾②

ジャーナリストの細見三英子さんから男女共同参画社会のメリットと実現のための提言を受けます。

とき.. 12月16日(日)午後1時30分~4時
ところ.. 成徳公民館

参加費.. 無料
定員.. 40人

☎ 人権政策課(☎22-8130 / FAX 22-8135)



倉吉市同和教育研究会市民活動委員会 活動報告

南部町の人権学習に学ぶ

同和教育町内学習会の取り組みに活かすため、「倉吉市同和教育研究会」市民活動委員会は、10月3日(水)、会員11人で南部町教育委員会を訪ねました。

南部町の町内学習会の取り組みについて聞き、原点である同和教育を振り返り、どのような取り組みが倉吉市に必要なかを報告します。

南部町の被差別部落の歴史

地区周辺は、出雲街道の宿場町として古くから栄え、経済的にも豊かな地域でした。地区や墓地の入口には、死者の供養のための「六地藏尊」が置かれており、経済状況が良好であったことが伺えます。

ここに、あるいわれのある石仏があります。昭和14年に、町内40戸のうち36戸が焼けてしまう大火事が発生しました。けれども、この仏様を安置していた家には被害が及ばなかったといえます。そのため、この石仏は「火の神さん」として祀られるようになりました。

この石仏は、当初、お大師(弘法大師)様の姿でしたが、後に阿弥陀像に造り変えられています。地区の宗教が、真言宗から浄土真宗へ強制

的に改宗させられた歴史が刻まれているのです。

そして、この地区には、「天国神社」という、昭和37年に建てられた新しい神社があります。地区の人々は、元々、町内にある加茂神社の氏子でした。けれども、戦後しばらくまで、神社にお金を納められないなどさまざまな理由で、氏子として扱ってもらえませんでした。周辺地域住民の心理の奥底に、地区の人々に対する差別意識があったことも理由だと考えられます。

この現実には、地区の人々は立ち上がり、自分たちの神社として天国神社を建てたのです。

南部町人権学習が目指すもの

- 人権が守られる住みよい「町づくり」
- 人権を大切に「人づくり」

- 自分を大切にし、お互いの人権を守ろうとする、意識・意欲・態度。
- あらゆる人権問題に関する知識と認識。自分自身と社会との関わりを理解する。
- 差別や不合理に気づき、お互いを認め、支え合う人間関係を築く。

人間の尊厳を基本として、さまざまな人権問題の解決をめざして、正しい認識を深め実践的態度を育成することを目標としています。

現在の取り組み

南部町は、身近にある部落問題を解決していくために、平成21年より、南部町人権会議として、七つの小学校区単位に地域評議会を立ち上げました。この評議会が、人権学習推進員68人を推薦し、学習会の開催などの活動をしています。

学習会では、各推進員が体験したこと、学んだことを提案する形で、参加者が興味を持って参加できる手法を取っています。

また、人権キャラクター「ミカエル」くんを活用し、ケーブルテレビを利用したビデオ啓発が行われています。ミカエルくんは「自分をカエル・見方をカエル」という意味で、町民の人

権問題解決に役立てられています。



現地から学んだこと

以前の南部町では、住民にとって、地域の人権学習で学んだことが、十分に定着していないなど、指導方法に問題がありました。

このことを踏まえ、現在は、地元から推薦された人権学習推進員が自発的に学習内容を組立てています。また、地域の要望に応えた出前講座が好評で定着しています。これらの取り組みの結果、地域の学習意欲も高まり、学習会の参加者も増えつつあり、今後の活動が期待されています。

今回の視察を通して、私たち倉吉市での町内学習会の取り組みはどうなのかを振り返りました。差別はなくなつたと感じる人が多い中、知識だけにとどまらず、自らの課題として捉え、学ぶ場として、町内学習会があるのだという意識が持てるような活動に努めなければならぬと感じました。

市民の人権を守るために、今後さらに啓発活動に力を注ぎ、人権啓発を推進していかねければならないと、思いを新たにしました。