



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：健康ガイドに掲載されている事業です。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	ご案内
6か月児健康診査	平成22年9月 生まれの乳児	4/13(水) 4/14(木)	(受付時間) 13:00~13:20	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21年9月 生まれの幼児	4/8(金) 4/12(火)	(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20年3月 生まれの幼児	4/6(水) 4/7(木)			・母子健康手帳	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	4/18(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	4/18(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。
	市内在住で希望する人	4/23(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(申込先:口腔衛生センター☎22-5472)

健 厚生病院での子宮がん・乳がん検診

申込開始: 4月18日(月) ※6月以降の日程の申し込みも受け付けます。
問 保健センター(☎26-5670)

種類	日程	定員	受付時間	対象
子宮がん検診 乳がん検診(視触診)	5月26日(木)	各 20人	11:40 ~ 12:20	《子宮がん検診》 20歳以上の女性 (平成4年3月31日以前生まれ) 《乳がん検診》 40歳以上の女性 (昭和47年3月31日以前生まれ) ※ただし、平成22年度に乳がん検診を受けた人は対象外です。
乳がん検診 (マンモグラフィ検査)	5月26日(木) ~31日(火) ※土日は除く	各日 7人		

*乳がん検診は、視触診検査とマンモグラフィ検査(乳房エックス線検査)の2つの検査を必ず受けていただきます。
*料金や日程などの詳細は、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

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
4月	10日(日)	野島病院	清水病院
	17日(日)	信生病院	三朝温泉病院
	24日(日)	厚生病院	清水病院
5月	29日(金)	野島病院	北岡病院
	1日(日)	垣田病院	三朝温泉病院
	3日(火)	厚生病院	清水病院
	4日(水)	信生病院	野島病院
	5日(木)	藤井政雄 記念病院	北岡病院

健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	ご案内
健康相談	市内在住で希望する人	4/22(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) ※栄養士の相談は要予約(☎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。

献血にご協力ください

【全血献血】

とき 4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)



「くらし健康ガイド」の活用について

健康づくりに役立つ情報を掲載した「くらし健康ガイド」の平成23年度版が完成しました。各世帯へ配付しますので、皆さんの健康管理に活用してください。

なお、「くらし健康ガイド」は、市役所市民課・保健センター・市立図書館・関金支所にも置いてありますのでご利用ください。

問 保健センター(☎2615670 / FAX2615660)

子宮頸がん予防ワクチン接種券を送付します

子宮頸がんの発症を予防するためには、子宮頸がん予防ワクチンが有効です。助成対象者には、4月中旬に接種券を送付します。

対象者…中学1年生から3年・高校1年生に相当する女子
自己負担金…無料
接種方法…協力医療機関にて接種

※詳しくは、接種券および通知をご覧ください

問 保健センター(☎2615670 / FAX2615660)

国保特定健診、長寿健診について

国民健康保険「特定健診」および、後期高齢者医療「長寿健診」が始まります。

健診に必要な受診券は、特定健診受診券(紺色)、長寿健診受診券(エンジ色)です。対象者には、後日送付します。

なお、医療機関での健診内容や集団健診日程などは、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

問 医療保険課(☎2218124 / FAX2212954)

国民健康保険以外の特定健診の受診について

国民健康保険の加入者以外で全国健康保険協会・健康保険組合・共済組合などの被扶養者は、市が実施する集団健診において特定健診を受診できます。

加入している医療保険者から発行された「特定健康診査受診券」と保険証を必ず持参してください。

なお、受診券については、それぞれの医療保険者へお問い合わせください。



韓国の民謡 アリラン

アンニョンハセヨ?

南からの春風で、季節の変化を感じる4月になり、私がこのコラムを担当してから、3年目に入りました。

知らず知らずのうちに、徐々に韓国を知ってもらうことを願い、「シナプロ韓国」というタイトルをつけて、2年間やってきましたが、皆さんに韓国のことを間違いなく伝えてい

るのだろうか、不安に思うこともあります。

そんな中、たまにお会いする人たちから、「市報のコラム、楽しく読んでいます」などと声をかけていただき、一安心します。これからも初心を忘れず、日本と韓国、倉吉と韓国の架け橋として、多くのことを皆さん

に、正しく伝えられるよう、心がけていきます。

今月は、アリランについて話してみようと思います。

韓国を代表する民謡のアリランは、日本の小学校の音楽の教科書にも載せられるなど、日本人にとっても大変なじみのある曲だと思えます。

では、アリランの意味は何でしょうか。「アリラン アリラン アリヨ アリラン峠を越えて行く」というサビの歌詞から、よく峠の名前だとも言われていますが、いまに、はつきりとはわかっていません。ただ、全国各地にアリランやそれに近い言葉が歌詞に入っている民謡が、60ぐらい存在するので、その歌の数ほど説があります。

一般的によく歌われるアリランは、20世紀初期に京畿(キョンギ)アリランを元に、「アリラン」という映画のタイトル曲として編曲されたのが、映画の大ヒットと共に定着したものです。この比較的新しいもの以外には、珍島(チンド)、密陽(ミリャン)、旌善(チョンソンの)アリランが有名です。

珍島アリランは、メロディとリズムの変化の多い、華麗

●今月の一言●
캐치 나 무미온 슬픔은 같이 나 누면 슬픔은 반이 기쁨은 배가 돼요.
分がち合えば、悲しみは半分、喜びは倍になります。



▲旌善アリランを生んだ、江原道の山々

レッツ! 介護予防



介護用品代の助成があります

次の条件のすべてに当てはまる場合に、介護用品の購入費を助成します。

- ①要介護認定で要介護4、または5と認定された人を在宅で介護している場合
- ②介護されている本人の世帯、および介護している人の世帯が市民税非課税の場合

対象品目：紙おむつ・尿とりパット・清拭剤・介護用使い捨て手袋・使い捨て清拭タオル・ドライシャンプーなど



助成方法：倉吉市に登録のある店舗で、介護用品購入に使用できる助成券を支給

助成額：年額5万円以内

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

4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：4月21日(木)午前10時～正午
ところ：倉吉交流プラザ

関金会場 4月、7月、10月、1月の第1木曜日

と き：4月7日(木)午前10時～正午
ところ：倉吉市高齢者生活福祉センター

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

4月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

と き：4月26日(水)午前10時30分～午後3時
内 容：午前「介護予防」のお話
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：グリーンスコレせきがね

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
*毎月申し込みが必要です。送迎希望も受け付けます。

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

健康で活力ある生活を送るため

基本チェックリスト お答えください

足腰の老化など、加齢などに伴う生活機能の低下をいち早く発見する取り組みの一環として、要介護認定を受けていない倉吉市内の65歳以上の人に、「基本チェックリスト」を4月中旬に送付します。記入した基本チェックリストは、同封された封筒で長寿社会課へ返送してください。

また、基本チェックリストの回答結果は、今後の市の介護予防への取り組みの参考にもさせていただきます。

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

介護保険料についてのお知らせ

65歳以上の人の介護保険料は、年金の額に応じて決まるのではなく、全ての収入をもとに決められます。

前年度から引き続き、年金から徴収されている(特別徴収)人は、前年度の2月と同額の保険料が、4月・6月・8月の年金から徴収されます。ただし、6月・8月の保険料額は、住民税の賦課決定などにより変更が生じる場合があります。

平成23年度の介護保険料額は、6月下旬に送付する、「介護保険料のお知らせ」で確認してください。

【平成23年度の介護保険料】

所得段階	対 象	保険料額(年額)
1	市民税非課税世帯で、老齢福祉年金の受給者、生活保護の受給者	27,600円
2	市民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	27,600円
3	市民税非課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	41,400円
新4	市民税課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	48,300円
4	市民税課税世帯で、本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	55,300円
5	市民税が課税されていて、合計所得金額が125万円未満の人	62,200円
6	市民税が課税されていて、合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	69,100円
7	市民税が課税されていて、合計所得金額が200万円以上の人	82,900円

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

介護や介護保険に関すること、認知症サポーター養成講座の開催希望などは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターまでご連絡ください。

【上北条・社・高城地区】

うつぶき地域包括支援センター (☎26-6378)

【上井・西郷・灘手地区】

マグノリア地域包括支援センター(☎26-3922)

【上灘・成徳地区】

倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳)(☎22-6102)

【明倫・小鴨地区】

明倫・小鴨地域包括支援センター(☎23-7106)

【北谷・上小鴨・関金地区】

かもがわ地域包括支援センター (☎45-3888)



倉吉市人権政策課

☎22-8130 / ☎22-8135

人権尊重のまちくらしをめざして

倉吉市は、「第4次倉吉市あらゆる差別をなくする総合計画」に基づき、「お互いを認め、尊重し合える人権文化のまちづくり」を目標にさまざまな人権啓発の取り組みを展開していきます。

倉吉市では・・・

本市は、市民と一緒にあって部落解放研究倉吉市集会(夏季または秋季開催予定)、倉吉市部落解放文化祭(1月開催予定)を開催します。それぞれの実行委員会は、保育園・幼稚園保護者会、学校PTA、倉吉市同和教育研究会、地区同和教育研究会などの代表によって組織されます。また、人権のために学ぶ同和教育講座(6月～10月に全5回開催予定)は、各人権課題をテーマに開催します。

このほか、幼稚園・保育園、学校、地区公民館、企業をはじめ、社会教育団体などで、さまざまな学習会や講座が開催されています。これらの機会に積極的に参加し、身近なことから「人権」について考え、自分自身でできることを探してみましょ。

人権文化の定着をめざして

本市は、市民一人ひとりの人権意識を高めるため、また家庭や地域、職場、学校、企業などにおいて人権尊重のまちづくりを定着させていく「機会」として、同和教育町内学習会を大切にしています。

人権尊重のまちづくり

部落問題に悩む人や、障がいのある人、外国にルーツを持つ人などの中には、自らの社会的立場を明らかにすることができず、いろいろな思いを持って暮らしている人がいます。一方で、同じ立場であっても、人権尊重を願い、行動している人や当事者でなくても自らの課題と捉え、あらゆる差別をなくしたいと行動している人もいます。

そんな中で、人権尊重のまちづくりを進めるためには、こうした問題があることに気づき、市民一人ひとりが人権について考え、行動することが大切なのではないのでしょうか。

同和教育町内学習会

本市においては、昭和45(1970)年に倉吉市同和教育研究会が発足し

全国共通

人権相談ダイヤル

0570(003)110

【人権相談ダイヤル開始日】
4月18日(月)

午前8時30分～

※相談者の電話発信地域に応じて、最寄の法務局につながります。

※秘密は守られます。法務局職員、または人権擁護委員が相談に応じます。

また、自分たちの住んでいる町について、「おかしい」と思う身近な課題を出し合い、より良い町にするための話し合いの場にもなっています。

ファイナンシャルプランナーによる

今月の生命保険相談会

日時: 4月9日(土) 10:00~12:00
場所: ライフデザイン ※ご都合の合わない方は応相談
料金: 無料 完全予約制 限定3名様 *次回の相談会は、6月11日(土)です。

鳥取大学、鳥取環境大学の公開講座など講師経験豊富な当社ファイナンシャルプランナー(FP)が担当致します。

証券診断ご希望の方は、保険証書をご持参下さい。

株式会社 ライフデザイン
倉吉市下田中町1026
☎0858-27-2500

無料でご運送いたします。

地方配送

- 奥出雲はざかけ... 3,200円/10kg
- コシヒカリ... 3,000円/10kg
- 三朝コシヒカリ... 2,800円/10kg
- コシヒカリ... 2,800円/10kg
- ひとめぼれ... 2,600円/10kg
- コシヒカリブレンド... 2,400円/10kg
- モチ米... 380円/1kg

秋本農園

0120-FreeDial 0120-36-6220
倉吉市大塚(秋本吉人) ☎26-4128 / ☎26-4138

今月の福祉補聴器相談会

日時: 4月27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 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

福祉補聴器から最新デジタル補聴器まで

メガネのイワマ

倉吉市鍛冶町 ショッピングセンターめいりん内
TEL 0858-22-5551 営業時間 あさ9時~

キラ★リ

No.59

ガイナレ鳥取
ふくい まさと
福井 理人 さん



★最近の話題

今年からJ2ガイナレ鳥取で、プロサッカー選手として、プレーしています。生まれ育った鳥取の地で、プロ選手としてサッカーができることを誇りに思います。

最近、いろいろな人から、祝福や激励の言葉をいただきます。そのたびに、自分がたくさんの人たちに応援され、支えられ、そして期待されていることを実感します。その想いを胸に、また応援されるよう、日々努力を重ね、Jの舞台で戦っていきたいと思います。

★趣味は？

趣味は、筋トレ、映画鑑賞、アロマテラピー・・・です。プロのサッカー選手になりたいという夢を描き、まず基本となる体づくりをやらねばと思い筋トレを続けてきました。今では筋トレが生活の一部となりました。その甲斐あってか、尊敬する岡野雅行選手から、漫画の主人公の名前「範馬 刃牙(はんま ばき)」から、「バキ」という愛称を付けていただきました。名前負けしないよう、これからも筋トレを続けていきたいと思っています。

★今後の目標

まずは試合に出ること。そして、出た試合でゴールを決め、チームの勝利に貢献したいと思っています。将来的には、J1でプレーしたいと思っています。このたびの地震によって被災された皆さんに、少しでも元気を与えることができるよう、力の限り頑張ります。ぜひスタジアムに、僕のゴールをみに来てください。応援よろしく申し上げます。

プロフィール：昭和63年生まれ／さそり座／血液型A型

お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場

野菜を使った、簡単おやつ！

食事では、なかなか食べてくれない野菜も、子どもと一緒に作るおやつの中に入れてみると、食べてくれるかもしれません。栄養価が高く、簡単に作れる野菜を使ったおやつを紹介します。

- と き：4月20日(水)午前10時～正午
- と ころ：子育て総合支援センター「おひさま」
- 対 象：1歳以上の子どもと保護者(25組程度)
- 持ってくる物：エプロン、三角巾、お茶、おしぼり
- 申込期限：4月15日(金)
- 問 子育て総合支援センター「おひさま」(☎/📠22-3914)

鳥取短期大学

キョウブツ だいがく 183

おめでとう！

「学士の学位取得」

—専攻科国際文化専攻—

専攻科国際文化専攻は大学評価・学位授与機構より認定を受けていますので、学位授与機構に論文を提出し、審査に合格すると4年制大学卒業と同等の「学士の学位(教養または学芸)」を取得することが可能です。今年度も国際文化専攻の学生3人が論文を提出

し、全員合格しました。

合格した3人の論文テーマ

と、卒業式で大学評価・学位授与機構より学士の学位が授与された様子を紹介します。

青戸 美樹さん

「ピアトリクス・ポターの生き

た時代と女性の地位」



▲学位記を受ける 青戸美樹さん

「日本人と私」

宮本 幸知さん



▲学位記を受ける 上手あゆみさん

上手 あゆみさん

「日本とヨーロッパの動物観」

は「少しでも日本人の性格や自分自身を理解することがで



▲学位記を受ける 宮本幸知さん

きたら：そう思ったのがきっかけでした。途中なかなか論文がまとまらずくじけそうになり、投げ出したと思うこともありました。担当の先生が粘り強く指導してくださったおかげで書き上げることができました。自分で選んだテーマをとことん調べ、論文をつくりあげていくことは、自分自身が変わるチャンスだったと感じています」と話してくれました。

- 倉吉市の人口(基本台帳)
23,914人(← 6)男
26,654人(← 12)女
50,568人(← 18)計
20,400世帯(← 18)
- 外国人登録者数
78人(← 2)男
180人(± 0)女
258人(← 2)計
216世帯(← 2)
(H23.2.28現在)

編集後記

■震災の救援物資をトラックへ積み込む作業に、倉吉東中2年生がボランティアで参加してくれた。彼らはどこまでも元気よく、最後には学校の応援歌とエールでトラックを送り出した。子どもたちの潑刺とした笑顔は希望の光だ。被災地でもきっとそうに違いない(Y.T)

■笑顔には不思議な力があると思います。笑顔を向ければ相手も笑顔で返してくれます。相手の笑顔を見れば自然と自分も笑顔になってしまいます。取材先のコミュニケーションでも笑顔は大切です。普段からも、笑顔を忘れず前を向いて頑張ろう心掛けます(A.T)

