

# 介護予防

## 公開なごもう会

「なごもう会」は、高齢者が寝たきりや認知症などにならないように、介護予防事業として健康体操やレクリエーションなどを各地区で実施しています。

3月は、この会をたくさんの人に知ってもらうため、次のとおり「公開なごもう会」として開催します。

地区	日程		
上北条	3月6日(火)		午前
上井	3月6日(火)		午後
西郷	3月7日(水)	3月21日(水)	午前
上灘	3月8日(木)	3月22日(木)	午後
成徳	3月8日(木)	3月22日(木)	午前
明倫	3月2日(金)	3月16日(金)	午後
灘手	3月14日(水)	3月28日(水)	午前
社	3月1日(木)	3月15日(木)	午後
北谷	3月5日(月)	3月19日(月)	午後
高城	3月13日(火)	3月27日(火)	午後
小鴨	3月12日(月)	3月26日(月)	午前 午後
上小鴨	3月9日(金)	3月23日(金)	午前
関金	3月9日(金)	3月23日(金)	午後

※午前：午前10時～11時30分

※午後：午後1時30分～3時

ところ：各地区公民館

※ただし、高城地区はさわやか人権文化センター、  
関金地区は関金総合文化センター

※見学希望の人は、事前に連絡してください。

※見学には送迎はありません。

対象者：おおむね65歳以上で要支援・要介護認定を受けておらず、一定の条件にあてはまる人  
＝ボランティアでの参加者も募集中です＝

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 3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：3月15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

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 介護家族交流会

レクリエーションや負担にならない介護方法の実践、介護の話やいろいろな情報交換をして、日ごろの介護の疲れを発散しましょう。

と き：3月21日(水)午前11時～午後2時30分

ところ：上灘公民館

対象者：在宅で高齢者を介護している市内在住の人

講師：福澤 美恵子さん(倉吉体育文化会館 館長)

石賀 純子さん(倉吉市認知症地域支援推進員)

参加費：無料(昼食代650円のみ自己負担)

定員：20人(要申込)

申込期限：3月13日(火)

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 3月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

【と き】3月29日(木)午前10時30分～午後3時

【内容】午前：「介護予防事業についての話」

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。

※送迎希望の場合は、開催日の1週間前までにご連絡ください。

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 《国民年金保険料について》

☎日本年金機構倉吉年金事務所(☎26-5311)  
市民課(☎22-8155/☎22-2954)

**国民年金保険料の納付**  
4月分から平成25年3月分までの国民年金保険料は、月額14,980円です。保険料は、日本年金機構から送られる納付書により、金融機関・郵便局・コンビニで納めることができます。また、便利で安心、確実な口座振替もあります。口座振替を希望する場合は、年金事務所や金融機関に備え付けの口座振替申出書に必要事項を記入し、押印(金融機関の届出印)して、お近くの年金事務所に申し込むか、口座振替を希望する金融機関などの窓口へ提出してください。

**学生納付特例申請**  
平成23年度、学生納付特例制度により保険料納付を猶予され、平成24年度も引き続き在学予定の人には、3月下旬に基礎年金番号などが印字されたハガキ形式の「学生納付特例申請書」が日本年金機構から送付されます。同一の学校に在学する場合は、このハガキに必要な最小限の事項を記入するだけで申請できます。この場合は、在学証明書や学生証は不要です。初めて学生納付特例の申請をする人は、在学証明書などが必要です。また、平成24年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を送付しますので、お近くの年金事務所に連絡してください。



# まちかど ピンナップ



## ～第2回ニューススポーツ交流会・ドッチビー大会～ 日ごろ培ったチームワークで勝負！

1月29日(日)

市営体育センターにおいて平成23年度第2回ニューススポーツ交流会・ドッチビー大会を開催しました。当日は地域で活動するスポーツクラブなどで構成された6チームが参加し、大歓声の中、熱戦を見事制した「河北SS-Aチーム」が全勝優勝。参加者はさわやかな汗を流しました。

## ～倉吉市学校給食週間「児童・生徒作品展」と「表彰式」～ 「このポタージュ、おいしい！」

2月11日(土)

1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは、昭和21年に戦後初めて給食が再開されたことを記念して制定されたものです。

この日は、倉吉未来中心アトリウムで、「チャレンジ！栄養士」給食献立応募作品入賞者と標語応募作品入賞者の表彰式が行われました。受賞した子どもたちは、誇らしげに賞状を受け取っていました。また、同じ会場で児童・生徒の作品展と給食メニューの試食コーナーが開催され、訪れた人たちは、「じげの白ネギたっぷりポタージュ」などに舌鼓を打ちました。



## ～打吹公園だんご教育奨励賞表彰式～ よく学び、よく励みました

2月19日(日)

「打吹公園だんご教育奨励賞」は、児童・生徒のスポーツ活動、文化活動に顕著な成績を収めた個人・団体に対し、倉吉市教育振興基金の事業により授与されたものです。

この日、倉吉未来中心小ホールで表彰式が行われました。表彰を受けた個人・団体数は以下のとおりです。

- ・スポーツ奨励賞(個人)…12人
- ・スポーツ奨励賞(団体)…3団体
- ・文化奨励賞(団体)…1団体



TEL 0858-23-4564

### パソコン修理・データ復旧

年中無休／ご相談・お見積無料

パソコントラブルでお悩みの方は是非ご家庭・職場のPC環境をフルサポート!!

ワイスパニエール

9:00～19:00

倉吉市堺町2丁目239-41  
堺町バス停から徒歩1分

内閣府認証 パソコン整備士協会登録

TEL 0858-23-4564

気軽にご連絡を! 地方配送いたします。

- 奥出雲はざかけコシヒカリ 3,600円/10kg
- 三朝コシヒカリ 3,400円/10kg
- 新米コシヒカリ 3,200円/10kg
- コシヒカリブレンド 2,800円/10kg
- 玄米 2,700円/10kg
- モチ米 400円/1kg

秋本農園

0120-366220  
倉吉市大塚(秋本吉人) 国26-4128/国26-4138



各種会席膳・パック膳  
血盛・お寿司・おさしみ  
折詰・弁当・お節料理

お料理 株式会社  
仕出し よしだ屋

ご予約は 倉吉市越中町2095-1  
TEL 0858-22-2759 / FAX 0858-23-6385



## 絆を大切に高齢者と一緒に町づくり

皆さんは、倉吉市の65歳以上の人口を知っていますか。平成24年1月末現在で13,897人、全体の27%にのぼります。

誰もが歳をとっていきます。自分が高齢者となったとき、どのようにまちづくりに関わっていくことができるのか、また、自分の住むまちがどのようなになっているのか……。楽しみであり、心配でもあります。

今回は、多くの経験を積んできた高齢者の話から、誰もが安心して暮らせるまちづくりや仲間づくりについて考えてみましょう。

昨年、東日本大震災から、早や1年が過ぎようとしています。

連日、テレビなどに映し出される被災地の甚大な被害状況や被災者の姿を見ると、思わず目を背けたくなる自分の弱さに気づかされた1年でもありました。

そして、半世紀に及ぶ豊かな高度成長期の中で、私たちが忘れかけていた絆の大切さを思い起こさせる年でもあったのではないのでしょうか。

辞書に、「絆」とは、「馬や犬など動物をつなぎ止める綱」や、「断ち切りがたい気持ち」とあります。もちろんここでの絆は後者で、愛の気持ちがひそんでいます。

私は、昨年の暮れ、人生の指標に多大な示唆をいただき続け、尊敬してやまなかった先生を失いました。見舞いに行った時、90歳の先生は、「俺

は長生きできてよかった、君の成長をつぶさに見て、喜ぶことができて」と手を握りながら言われました。

私は、身に余る先生の言葉に感激しながら、なぜか10年ほど前に、同じように90余年の生涯を閉じた別の恩師を思い出していました。

その先生が、「俺はどうも長生きし過ぎてしまったがいな」と寂しくつぶやいておられたことを。家族に迷惑をかけるという、先生の気持ちは分からないでもなかったのですが、「あれほど地域社会に多大な貢献をされていたのに、なぜ悲観するのか」と強く感じたのです。以後、私は、この言葉がどうしても忘れられず、疑問を持ち続けていました。

人は、歳を重ねるにつれ、職場からも地域からも疎遠になり、孤独を感じる日が続くようになります。そ

して、若い時には考えもしなかった「自分はこのまま生きていてよいのだろうか」という自問自答が起るようになるのではないのでしょうか。

私の住んでいる町内は、100歳近くの最高齢者を筆頭に、80歳以上が約20人、75歳以上が約50人と、急速に高齢化が進んでいます。

今年の町内の新年総会で報告された人権問題アンケートの結果も、14項目の課題の中で、トップはやはり高齢者問題でした。これを受けて、総会の中で「わが町の住み良いまちづくりは高齢者の生きがいづくりである」という声があがりました。

高齢者の生きがい、それは地域の強い絆づくりが原点にあります。今こそ地域住民一人一人が知恵と行動を出し合い、私の成長を喜んでくれた先生のように、若者の成長を自分のこととして喜びあい、見守るような心温かいまちづくりでありたいと思います。



### 部落解放研究倉吉市集会 企画委員募集

「部落の完全解放と人権の確立を全市民の力で」をスローガンに開催を予定している次回第40回倉吉市集会の企画・立案に携わる企画委員を募集します。

市集会開催時期：8月26日(日)

任期：1年(4月1日～平成25年3月31日)

応募方法：住所、名前、電話番号を郵便、または電話、ファックスで連絡してください。

応募締切：3月16日(金)

☎人権政策課(☎22-8130 / ☎22-8135)

### くらし男女共同参画推進スタッフ募集

一人一人の人権が尊重され、個性と能力が発揮でき、男女がともに喜びや責任を分かち合える社会を目指しています。

スタッフは、男女共同参画について学び、地域への情報発信や学習方法の提供を行います。ぜひ、ご応募ください。

役割：男女共同参画の理解を深めるための自主学习・啓発活動

任期：1年(4月1日～平成25年3月31日)

応募方法：住所、名前、電話番号を、電話かファックスで連絡してください。

応募期限：3月30日(金)

☎人権政策課(☎22-8130 / ☎22-8135)





## 楽しい交流員の仕事

私が倉吉市の交流員になって、今月で丸3年になります。あっという間でしたが、振り返ってみると、色んなことを経験し、多くの人に出会いました。

私の仕事の中で、年間を通して定期的に行っているのは韓国語講座です。交流員になる前に、高校で韓国語を教えたいたので、少し自信がありました。実際に始めてみると大変でした。

高校では、基礎レベルの授業がほとんどでしたが、市民講座は、長い間、熱心に勉強している受講生もおられ、かなりレベルの高いクラスもあります。普段は、何不自由なく使っている母国語ですが、

いざ教える立場になると、文法や言葉の使い方、言葉の由来など、正確に説明することの難しさと知識不足を痛感しました。

小学校や公民館での異文化理解派遣講座は、地域で多くの人に出会える、とても貴重な機会だと思っています。最近ドラマやK-POPなどの人気で、講座への参加者も多く、韓国に関する質問なども活発に出ています。時には、私より韓国の芸能人や人気アイドルに詳しい人に出会うこともあり、恥ずかしながら、逆に教えてもらうこともあります。

このほか、交流事業の通訳やコーディネートとしての仕事も多くこなします。姉妹都市である羅州市との市民や青少年の交流、中部の民間団体の交流事業などの窓口業務を担当しています。これらの交流では、普段接する機会の少ない人たちの通訳をすることが多く、事前に用語を覚えるなど準備が大変な時もありますが、色んな話が聞けるので、とても勉強になります。

また、市報を通じて皆さんに

会うことができるこのコラムでは、限られた紙面で正しい情報が提供できるよう気を配っています。直接会うことができない人にも、韓国のことや交流の楽しみなどを伝えることができる空間なので、市報を手にする皆さんのことを考えながら、これからも頑張ります。

韓国との交流事業など、この3年間の活動を振り返り、韓国文化に触れられる楽しいイベントを企画しました。日ごろからお世話になっていた人たちに協力をいただき、3月17日(土)正午から上灘公民館で開催します。ぜひ、おいでください。



▲青少年交流で羅州を訪問した時の様子

●今月の一言●  
「코넬로 오세요!」  
「ぜひ、遊びにいらしてください!」

## 鳥取短期大学

### とりたん春のオープンキャンパス

とりたんでは春のオープンキャンパスを開催します!

高校新2・3年生の皆さん、一足早いキャンパスライフを体験してみませんか? 社会人、保護者も大歓迎! 皆さんの参加をお待ちしています。

【とき】3月25日(日)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

【内容】  
◎ 学科体験ツアー  
在学がキャンパスをご案内します。全学科の授業体験ができますよ。

◎ 授業内容  
● 社会で活かそう! 資格・検定  
● 刑法のたましと民法のたまし  
● 同じ詐欺でも違うよ!

◎ 住居・デザイン専攻のクリエイターたち  
● あなたの味覚は大丈夫?  
● 何の味が当ててみよう?

● ただのなぐりがぎじゃない!  
● 子どもの絵の不思議

◎ とりたん〇×クイズ

◎ なんでも相談コーナー(社会人相談コーナーあり)

◎ 保護者対象説明会 など

キャンパスだより 194

※昼食(ハイキング)は無料です。  
※無料送迎バス

▼倉吉駅4番バスのりば発…午前10時5分、10時45分

▼短大発…午後3時40分、3時55分

【申込期限】3月22日(木)(当日参加もできます)



▲昨年3月に開催した「とりたん春のオープンキャンパス」

鳥取短期大学入試広報課 (☎26-9171)

### かすり 絣研究室

#### 平成24年度研究生募集!

伝統工芸である倉吉絣の染めから織りまでの技術を1年間かけて学びます。3月には、修了作品展を開催します。  
講習期間: 4月~平成25年3月の 毎週火・木曜日

講師: 吉田 公之介 (本学絣美術館館長)

定員: 10人

鳥取短期大学総務課 (☎26-1811)