

# レッツ! 介護予防



## 4月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

65歳以上の介護認定（要支援・要介護認定）を受けていない人を対象に閉じこもりを予防し、いつまでも元気で過ごせるよう介護予防教室を開催します。

と き：4月28日（水）午前10時30分～午後3時

内 容：（午前）「介護予防とレクリエーション」

「体を動かそう」

（午後）自由時間（脳トレクイズ、ニュースポーツ、  
図書の出借、健康相談など）

ところ：グリーンスコーレせきがね

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。

※申込・問合せ先：長寿社会課（TEL 22-7851 / FAX 22-2954）

## かかりつけ医を持ちましょう。

あなたは「かかりつけ医」を持っていますか？  
高齢期に入ると、高血圧や高血糖、脂質異常症などの生活習慣を原因とする病気が重症化し、心臓病や脳卒中など深刻な状況に陥りがちになります。こうした事態を招かないようにするためにも高齢期になったら健康管理のために「かかりつけ医」を持つことが大切です。日ごろからきめ細かく診てくれて、自分の心身の状態をよく把握し、気軽に相談に乗ってくれる。また、適切な指導をしてくれる。そんなお医者さんがいれば、いざというときも安心です。

普段、医療機関にかかってない場合は、各種健診などの機会を利用してみましょう。

## 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

※関金会場は、4月1日（木）に開催されました。

※問合せ先：長寿社会課（TEL 22-7851 / FAX 22-2954）

## 生活機能評価（介護予防健診）の実施について

生活機能評価（介護予防健診）は、65歳以上の高齢者（要支援・要介護認定を受けている人を除く）が対象で、身体の衰弱や低栄養といった加齢に伴う生活機能の低下をいち早く発見するための健診です。

平成22年度は、対象者の状態を的確に把握するため、調査員が各世帯を訪問し、基本チェックリストを実施・回収した後、受診券を送付します。

調査期間は4月中旬から5月末を予定しています。

調査にご協力をお願いします。

※問合せ先：長寿社会課（TEL 22-7851 / FAX 22-2954）

### 【平成22年度の介護保険料】

所得段階	対 象	保険料額 (年額)
第1段階	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
第2段階	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
第3段階	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
新第4段階	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
第4段階	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
第5段階	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
第6段階	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
第7段階	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

**介護保険料について**

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、給料や事業による所得など、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。

平成22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。

※問合せ先：長寿社会課（TEL 22-7851 / FAX 22-2954）

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。





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。

## 健康相談

対象	日程	時間	内容
食事、運動など健康についてどなたでも気軽にご相談ください。	4月27日(火)	(受付時間) 13:30~15:30	栄養士・保健師による個別相談 ところ：保健センター健康相談室 ※栄養士の相談は要予約(TEL26-5670)

\*ご希望により血圧測定、体重測定、体脂肪、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。

## 健康スケジュール

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21年10月 生まれの乳児	5/7(金) 5/11(火)	(受付時間) 13:00~13:20	倉吉交流プラザ (視聴覚ホール)	・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はご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成20年10月 生まれの幼児	5/12(水) 5/14(金)	(受付時間) 13:00~13:20	上灘公民館	・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。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成19年4月 生まれの幼児	5/19(水) 5/20(木)				*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。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	市内在住の乳幼児	5/24(月)	9:30~11:30	保健センター (伯耆しあわせの郷内)	・母子健康手帳	保健師・栄養士による個別相談を行います。
母親学級	市内在住の妊婦	4/25(日)	10:00~12:00 (受付時間) 9:30~10:00	子育て総合支援センターおひさま	・母子健康手帳	内容：医師の講演・妊婦体験
		5/18(火)	13:30~15:30			内容：歯の話・栄養の話・ベビーマッサージ
フッ素塗布	市内在住で希望する人	5/24(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	保健センター (伯耆しあわせの郷内)	・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	5/22(土)	(受付時間) 13:30~15:30	中部歯科医師会 口腔衛生センター	・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。 *申込が必要(申込先：口腔衛生センターTEL22-5472)
離乳食講習会	生後4か月~ 7か月児の保護者	5/21(金)	13:30~15:30	保健センター (伯耆しあわせの郷内)	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成21年12月~平成22年1月生まれの第1子には保護者に通知します。

## 献血にご協力ください【全血献血】

とき	4月25日(日) 9:30~15:00	※申込・問合せ先：鳥取県 赤十字血液センター(TEL 0857-24-8101)
ところ	倉吉未来中心	

## 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	4日(日)	野島病院	清水病院
	11日(日)	垣田病院	北岡病院
	18日(日)	信生病院	野島病院
	25日(日)	厚生病院	清水病院
	29日(木)	垣田病院	野島病院
5月	2日(日)	藤井政雄記念病院	北岡病院
	3日(月)	信生病院	清水病院
	4日(火)	厚生病院	三朝温泉病院
5日(水)	垣田病院	野島病院	

## 平成22年度

## 「くらし健康ガイド」

をご活用ください

平成22年度に倉吉市が行う保健事業をまとめた「くらし健康ガイド」を各世帯に配布します。乳幼児から大人まで、健康づくりに役立つ情報を掲載していますのでぜひ活用してください。

なお、届かない場合は、市役所市民課・保健センター・市立図書館・関金庁舎支所管理課にも置いてありますのでご利用ください。

※問合せ先：保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)





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、倉吉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。

国保特定健診、長寿健診、各種がん検診について

国民健康保険「特定健診」および、後期高齢者医療「長寿健診」ならびに、「各種がん検診」が5月から始まります。

健診に先立ち、特定健診受診券(紺色)、長寿健診受診券(えんじ色)、がん検診受診券を、それぞれ4月下旬に送付します。

なお、医療機関での健診は、協力医療機関で5月1日(土)

から受診できます。協力医療機関や集団健診日程など詳しくは、「くらし健康ガイド」で確認してください。  
自分自身の健康管理のため、年に1回は健診を受診しましょう。

※問合せ先…特定健診・長寿健診については、医療保険課(☎22-8124 / ☎22-2954)、各種がん検診については、保健センター(☎26-5670 / ☎26-5660)



小学校就学児の医療費の助成

をおこなっています

対象となる人：小学校就学児

対象期間：小学校就学時から中学校就学の前日(3月31日)まで

助成の内容：次の自己負担金を差し引いた残りの額を助成します。

<通院> 530円/回(1医療機関につき、月4回まで負担、5回目以降は無料)

※総合病院の場合、医科分と歯科分をそれぞれ1か所の診療所と見なします。

※薬局分は自己負担はありません。

<入院> 1,200円/日(高額医療費の支給は保険者)

※「標準負担額減額認定証」の交付を受けている場合は15日目まで。16日目以降は無料。

※毎月4回目までの医療費がそれぞれ530円以下の場合は、その金額(530円以下)がその時の自己負担金となります。

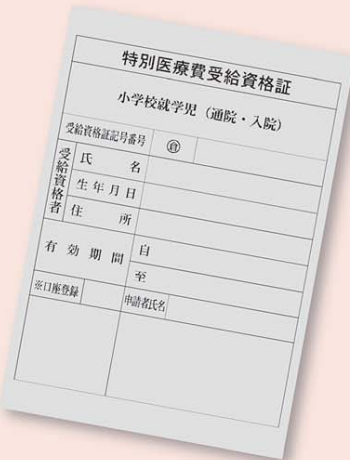
「児童(小学生)特別医療費受給資格証」の受け取り

医療保険課または、関金支所支所管理課の窓口で申請のうえ、受け取ってください。申請には保険証が必要です。

特別医療費の助成は申請に基づいて行います

医療費は直接医療機関などに支払いをして、領収書を受け取ってください。これを「特別医療費申請書」に添えて医療保険課で申請すると、医療費の助成が受けられます。

※問合せ先：医療保険課(☎22-8124 / ☎22-2954)



▲「児童(小学生)特別医療費受給資格証」

厚生病院での子宮がん・乳がん検診

申込受付：4月12日(月)～

申込先：保健センター(☎26-5670)

定員：子宮がん検診各日20人、乳がん検診(視触診)各日30人、乳がん検診(マンモグラフィ検査)各日7人

対象：子宮がん検診 20歳以上

乳がん検診 40歳以上

※平成21年度に乳がん検診を受けた人は対象になりません。

	子宮がん検診 乳がん検診 (視触診)	乳がん検診 (マンモグラフィ検査) ※土日、祝日は除く
5月	27日	27日・28日
6月	10日・24日	7日～16日 24日～30日
7月	15日・22日	15日～30日
8月	19日	19日～27日
9月	16日	16日・17日 27日～30日
10月	14日	14日～20日
11月	18日	18日・19日 24日～26日
12月	9日	9日～17日

乳がん検診は視触診とマンモグラフィ検査の2つを必ず受けてください。

\*詳細は、「くらし健康ガイド」をご覧ください。





★★★★★★

## 倉吉パークスクエア 4月の催し物ピックアップ

★★★★★★

### 倉吉未来中心 大ホール

#### ■日本音楽熟成倉吉大会

サイ・イエンダアン スペシャルコンサート

と き：4月25日(日) 14:00～16:00

入場料：大人3,000円、ペア券5,000円(当日1人3,500円)、小・中学生・高校生無料(2階席開放)(全席自由)

※問合せ先：はとや楽器(☎22-4534)

### 倉吉未来中心 小ホール

#### ■会員親睦ダンスパーティ

と き：4月18日(日) 13:30～16:00

入場料：会員無料 一般500円

※問合せ先：(財)JBDF鳥取県アマチュア地域協会(☎0857-59-1263)

#### ■倉吉シネマクラブ4月例会

「扉をたたく人」(2007年/アメリカ/104分)

と き：4月23日(金) 19:00～、24日(土)①14:00～②16:30～③19:00～

入場料：会員制(当日入会可)

※問合せ先：倉吉シネマクラブ(☎23-3655)

#### ■鳥取県男女共同参画センター

よりん彩 記念日フォーラム2010「みんなのチカラ」

と き：4月29日(木・祝) 11:00～16:30

入場料：無料

※問合せ先：鳥取県男女共同参画センターよりん彩(☎23-3901)

#### ■鳥取中央育英高等学校音楽部 定期演奏会'10

と き：5月2日(日) 14:00～16:00

入場料：無料(要整理券)

※問合せ先：鳥取中央育英高等学校(☎37-3211)

#### ■第7回倉吉北高校合唱部定期演奏会

と き：5月4日(火) 13:00～15:00

入場料：無料

※問合せ先：倉吉北高等学校(生原)(☎26-1351)

### 倉吉未来中心 アトリウム

#### ■第25回春の作陶展 中部陶芸協会

と き：4月21日(水)～25日(日) 10:00(初日)～17:00(最終日)

入場料：無料

※問合せ先：中部陶芸協会(河本)(☎28-0605)

#### ■<sup>くらよし</sup>蔵好骨董祭

と き：4月25日(日) 9:00～14:30

入場料：無料

※問合せ先：蔵好骨董祭り会(矢部)(☎090-9501-3321)

#### ■とっとり地域生活百景展示会

と き：4月30日(金)～5月7日(金) 13:00(初日)～12:00(最終日)

入場料：無料

※問合せ先：鳥取県景観まちづくり課(☎0857-26-7371)

#### ■第5回春季富貴蘭展示会

と き：5月1日(土)～2日(日) 9:00～17:00(最終日)

入場料：無料

※問合せ先：鳥取富貴蘭会(安井)(☎090-4802-6180)

### 倉吉交流プラザ

#### ■就農相談会

と き：4月25日(日) 10:00～15:00

ところ：第2研修室

入場料：無料(要申込)

※問合せ先：(財)鳥取県農業農村担い手育成機構(☎0857-26-8350)

### ふれあい広場

#### ■フリーマーケット「くらよし大市」

と き：4月25日(日) 9:00～12:00

\*毎月最終日曜日開催

※問合せ先：くらよし大市運営委員会(☎090-3374-0015)

### 春まつり関連イベント

#### 二十世紀梨記念館なしっこ館

#### ■なつかしの宣伝グッズ展

と き：4月10日(日)～6月13日(日)

#### ■いちごまつり

と き：4月10日(日)～25日(日)

※いちごの試食会(期間中の土・日曜日)、人工授粉体験(11日(日)、18日(日))

#### ■G・Wこどもまつり

と き：4月29日(木・祝)～5月5日(水)

※子ども向け工作体験教室、梨の摘果・袋掛け作業の体験など

#### ■メロンまつり

と き：5月22日(土)～6月13日(日)

※メロンの試食会、大袋掛け作業の体験など

※問合せ先：鳥取二十世紀梨記念館なしっこ館(☎23-1174)



# 市立図書館

KURAYOSHI CITY LIBRARY

## ●おはなしかいにごようぞ

市立図書館で、ボランティアや職員が、定期的におはなしかいを開催しています。どうぞおいでください。

### ①おはなしかい

とき：☑ 毎月第1、2、4日  
曜日午後2時～、🔴 毎月第3土曜日午前10時30分～

※申込不要

### ②あかちゃんのおはなしかい

赤ちゃんと一緒に楽しんでください。

とき：第2、4水曜日午前11時～

定員：1日10組程度

※申込不要

### ③むかし話をきく会

とき：第3日曜日午後2時～

ふるさとの伝説や昔話などを聞きます。参加申し込みは要りません。開始時間までに部屋に集まってください。

## ●特許情報相談会

とき：4月20日(火)①午後1時30分～、②午後2時30分～、③午後3時30分～

ところ：倉吉交流プラザ 第2研修室

※要事前申込

※申込・問合せ先：(社)発明協会鳥取県支部(☎0857-52-6728)

### 倉吉市立図書館 ☑

☎ 47-1183

☎ 47-1180

### せきがね図書館 🔴

☎ / ☎ 45-2523

http://www.lib.city.kurayoshi.lg.jp/



# 倉吉博物館

KURAYOSHI MUSEUM

## \*自然ウォッチング\*

### ○「火星・土星・月をみよう」

天体望遠鏡による観察、星座の解説を行います。

とき：4月18日(日)午後7時30分～

ところ：倉吉博物館裏 駐車場

※雨天・曇天時は館内でスライド上映を行います。

### ○「春の植物をみよう」

春の植物を観察します。食べられるものは試食も予定しています。

とき：4月24日(土)午前9時～

ところ：高城・水辺の楽校(上福田)

集合場所：高城小学校

※当日は動きやすい服装で参加してください。

### ○平成22年度自然ウォッチング年間計画(6月～)

月日	内容	活動場所	時間
6/5(土)	野いちごを探そう	愛宕山(鴨河内)	9:00～
6/26(土)	部分月食をみよう	博物館裏 駐車場	19:00～
9/18(土)	用水路の魚などを調べよう	社小学校裏 用水路	9:30～
10/2(土)	秋の木の実を探そう	小田山・青少年の森(小田)	9:00～
10/15(金)	月と木星と秋の星座をみよう	博物館裏 駐車場	19:30～
10/23(土)	化石を探そう	なぎビカリアミュージアム	9:00～
11/7(日)	天神川のサケをみよう	天神川河川敷	10:00～
1/10(月)	小鴨川の水鳥をみよう	小鴨川河川敷	9:00～
2/26(土)	木の芽から春をみつけよう	岩倉山(岩倉)	13:30～

## \*展覧会・催し\*

美術常設「初期コレクション展」～4月11日(日)

コミュニティプラザ百花堂25周年記念「百花繚乱展」  
4月6日(火)～11日(日)

特別展「竹久夢二展」4月17日(土)～5月16日(日)

## \*今月の休館日\*

5日、12日  
※問合せ先：倉吉博物館(☎22-4409 / ☎22-4415)

4月の休館日 カレンダー	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
5・12・19・26・30日は休館日	④	5	6	7	8	9	10
22日は資料整理休館日	⑪	12	13	⑬	15	16	⑰
□むかし話をきく会(14:00～)☑	⑱	19	20	21	22	23	24
○おはなしかい(14:00～)☑	⑳	26	27	⑳	29	30	
◇あかちゃんのおはなしかい(11:00～)☑							
△おはなしかい(10:30～) 🔴							

## 展覧会・展示会

《百花堂》 ■ P・T写友会展7日～13日 ■ 五彩会  
展15日～21日 ■ やろっ達の8人展23日～29日  
《民藝画廊》 ■ 渡辺法子油彩展23日～29日

## スポーツ

《市営陸上競技場》 ■ 陸上競技土曜記録会17日  
■ 第15回倉吉市長杯グラウンドゴルフ大会26日  
■ 第49回鳥取県陸上記録会29日  
《市営相撲広場》 ■ 第32回櫻杯争奪相撲選手権大会25日  
《市営ラグビー場》 ■ 中部ジュニアサッカー連合会新人戦201010・11日 ■ 第53回中国高校ラグビーフットボール大会鳥取県予選18日 ■ 全日本女子サッカー大会県予選大会25日  
《市営武道館》 ■ 第88回鎮霊神社奉納剣道大会11日 ■ 中部地区春季柔道大会18日  
《市営体育センター》 ■ 平成22年度倉吉市スポーツ少年団バレーボール交流大会29日  
《市営野球場》 ■ 第65回国民体育大会予選軟式野球競技(開幕式4日)18日・25日 ■ 第32回西日本軟式野球二部県大会10日 ■ 還暦軟式野球県大会11日 ■ 連盟旗争奪中部地区中学校軟式野球大会24日 ■ 平成22年度春季鳥取県高等学校野球大会29日～5月4日  
《市営関金野球場》 ■ 高松宮賜杯第54回全日本軟式野球市予選大会4日 ■ 第65回国民体育大会軟式野球競技11日 ■ 平成22年度倉吉市スポーツ少年団軟式野球交流大会17日 ■ 高松宮賜杯第54回全日本軟式野球中部地区予選大会18日 ■ 連盟旗争奪中部地区中学校軟式野球大会24日 ■ 平成22年度春季鳥取県高等学校野球大会29日～5月1日

