



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。

※保健センター周辺は交通規制が行われています。小田橋方面からお越しください(交通規制の詳細は、13頁に掲載しています)。

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。	10月28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。相談日以外でも保健センターで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20年4月生まれの乳児	11/5(水) 11/7(金)	(受付時間) 13:00～13:40	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はご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成19年4月生まれの幼児	11/11(火) 11/12(水)				*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17年10月生まれの幼児	11/13(木) 11/14(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。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	生後5か月以上の乳幼児	11/17(月)	9:00～11:00		・母子健康手帳	保健師・栄養士(午前中のみ)による個別相談を行います。
	生後5か月までの乳児	11/17(月)	13:30～15:30			
離乳食講習会	生後4か月～7か月児の保護者	11/19(水)	13:30～15:40		中部歯科医師会口腔衛生センター	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具
母親学級(えぐくクラブ)	市内在住の妊婦	11/16(日)	10:00～12:00 (受付時間) 9:30～10:00	・母子健康手帳		内容:ママ・パパコース②(ビデオ視聴・沐浴実習・お父さんの妊婦体験) *申込が必要
フッ素塗布	市内在住で希望する人	11/25(火)	9:30～11:30 13:30～15:30	・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。
		11/22(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)		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)

休日健診～メタボリックシンドロームや生活習慣病、がんの早期発見～

平日に健診を受けることが難しい20歳以上の人(平成元年3月31日以前生まれの人)が対象です。健診の種類により対象年齢が異なります。

※申込・問合せ先:保健センター(TEL26-5670/FAX26-5680)

場所	健診内容 ※定員は半日あたりの人数
12月7日(日) 受付時間: 午前: 8:00～10:00 午後: 13:30～14:30 ※午前か午後のどちらかを選んでください。 ところ: 保健センター 申込期限: 12月1日(月)	<ul style="list-style-type: none"> 一般健診(20歳以上)※定員80人 肝炎ウイルス検診(過去に検査を受けたことのない40～74歳) 前立腺がん検診(50歳以上) 胃がん検診(胃部レントゲン検査)(20歳以上)※定員100人 肺がん検診(20歳以上) 大腸がん検診(20歳以上) 子宮がん検診(20歳以上)※定員70人 乳がん検診(40歳以上、平成19年度に受診していない人)※定員70人

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	内科	外科
10月	5日(日) 藤井政雄 記念病院	野島病院
12日(日)	厚生病院	北岡病院
13日(月)	垣田病院	清水病院
19日(日)	野島病院	厚生病院
26日(日)	信生病院	北岡病院
11月	2日(日) 厚生病院	清水病院
3日(月)	垣田病院	野島病院

※料金など詳しくは、「くらし健康ガイド」をご覧ください。

献血にご協力ください

【全血献血】

と き 10月26日(日)
9:30~15:00

ところ 倉吉未来中心

※申込・問合せ先:鳥取県赤十字血液センター(☎0857-24-8101)

キノコによる食中毒予防

キノコの食中毒のほとんどが9月から11月に発生しています。キノコの毒はとても強く、なかには短時間で死亡するものもあります。

キノコの素人判断は大変危険です。キノコによる食中毒を防ぐため、次のことに注意しましょう。

- ①キノコ狩りは、キノコをよく知った経験者で行く。
 - ②確実に鑑定された食用キノコ以外は採らない。
 - ③凶鑑の写真や絵で勝手に鑑定しない。
 - ④加熱や塩漬けしてもキノコの毒は消えない。
 - ⑤見慣れないキノコは絶対食べない。
- ※問合せ先…中部総合事務所生活

安全課(☎233117)

10月は生活改善普及月間

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防に努めましょう。

まずは生活習慣を見直してみしましょう

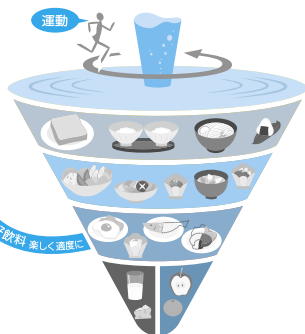
●朝食を食べましょう!

●油を使った料理は控えめに。夕食は軽めに!

●野菜を意識して食べましょう。副菜は5つ(食事バランスガイドを参考に)。

●運動もしましょう。こまめに歩いて1日の歩数を増やしましょう。

※問合せ先…保健センター(☎265670/☎2615660)



▲食事バランスガイド

くらし元気体操を普及します

くらし元気体操の普及員

が75人誕生しました。

くらし元気体操は、3つの体操からできていますが、生活習慣病予防を目的とした「全身体操編」と、介護予防を目的とした「介護予防編」を普及していきます。

この体操は、普及員によって正しく指導され、普及していくことを基本としています。

くらし元気体操を地域や仲間を取り組むために普及員の派遣を希望する場合はお問い合わせください。

※問合せ先…保健センター(☎265670/☎2615660)

休日歯科相談の案内

歯や口腔衛生に関する相談、フッ素塗布などを行います。

子どもから大人までこの機会にご利用ください。

と き…10月26日(日)午前10時~正午・午後1時~3時

ところ…中部歯科医師会館 口腔衛生センター(東巖城町)

費用…無料

内容…歯科検診・歯科相談・歯みがき指導・フッ素塗布

(フッ素塗布後30分は、飲食できません)

※問合せ先…中部歯科医師会(☎2215472)

ホスピス・緩和ケア公開講座

県内に緩和ケア病棟が誕生し、5周年を迎えるにあたり、「これからのホスピス・緩和ケア」をテーマにした公開講座を開催します。

「このころのケアや人との関わり」の大切さについて皆さんと一緒に話し合う機会となるようにご参加をお待ちしています。

と き…11月3日(月)午後1時30分~3時30分(開場…午後1時)

ところ…倉吉未来中心大ホール

記念講演

演題…「共に支え、共に生きる」

講師…沼野 尚美さん(六甲病院緩和ケア病棟チャプレン・カウンセラー)

参加料…無料

※問合せ先…藤井政雄記念病院(☎2612111/☎2612112)

中部健康セミナー2008

「骨と関節の日」

と き…10月26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

内容

▼講演1

演題…「骨粗しょう症の予防は寝たきり防止と運動器不安定症をなくしていつまでも活動的に」

講師…萩野 浩さん(鳥取大学健康学科教授)

座長…石井 博之さん(三朝温泉病院副院長・整形外科)

▼講演2

演題…「栄養学からみた骨粗しょう症の予防とどんな食事をするべきか?」

講師…綾木 義和さん(鳥取短期大学生活学科教授)

座長…上原 信生さん(上原整形外科院長)

同時開催

鳥取県薬剤師会「薬と健康の週間イベント」

▼展示コーナー(アトリウム)

時間…午前10時~午後4時30分

内容…体験コーナー(骨量測定・血圧測定など)、展示コーナー、イベントコーナー

講演…「知って葉立つ話」

講師…小林 健治さん(鳥取県薬剤師会会長)

※問合せ先…鳥取県中部医師会(☎231321)

レッツ! 介護予防

10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：10月28日(火)午前10時30分～午後3時
内 容

(午前)「楽しく体を動かそう」
(午後)自由時間(脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)
と ころ：グリーンスコレせきがね
参加料：1,200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。送迎希望の人は送迎します。
※申込・問合せ先：長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

10月・11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。気軽にご参加ください。

倉吉会場 第3木曜日
と き：10月16日(木)午前10時～正午
と ころ：ヘルパーステーション蔵まち(幸町)

関金会場 第1金曜日
と き：11月7日(金)午前10時～正午
と ころ：倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿)
※問合せ先：ヘルパーステーション蔵まち(TEL 24-0371 / FAX 24-0372)または長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

各地域包括支援センターの 介護予防教室

▶ **かもがわ地域包括支援センター**
と き：10月22日(水)午後2時～4時
と ころ：上小鴨公民館
内 容：転倒予防教室
講 師：平田 和義さん(垣田病院 理学療養士)
※申込・問合せ先：かもがわ地域包括支援センター(TEL 45-3888)

▶ **倉吉中央地域包括支援センター**
と き：10月21日(火)・10月28日(火)
午前11時～午後1時
と ころ：学校給食センター
内 容：子どもにかえて学校給食～バランス食を学ぼう～
参加料：200円 定 員：1日 20人(先着)
※申込・問合せ先：倉吉中央地域包括支援センター(上灘・成徳)(TEL 22-6102)

▶ **明倫・小鴨地域包括支援センター**
と き：10月10日(金)午後3時30分～4時30分
と ころ：明倫公民館
内 容：口腔機能低下予防教室
講 師：野島病院 言語聴覚士
※申込・問合せ先：明倫・小鴨地域包括支援センター(TEL 23-7106)



高齢社会で自立した生活をおくるには・・・

「運動」というと「若い人」のイメージですが、運動不足は生活習慣病のリスク要因となるばかりか、高齢者にとっては筋力が衰え、日常生活動作能力を低下させる原因にもなります。

また、変形性膝関節症などの高齢者に起きやすい運動器の疾患は、痛みにより運動を妨げたり、外出をおっくうにしたりして身体活動の低下という悪循環に陥りやすくなり、それが、うつや認知症の原因にもなります。

「要介護」状態になる原因も転倒・骨折・関節疾患など運動器の機能低下に関わるものが多い傾向にあります。

高齢になっても元気で自立したいと願う多くの人にとって、運動ができることは人生終盤のステージに向けて重要な鍵となります。

運動も高齢者向けのプログラムや運動の種類があります。自分にあった運動を取り入れていきましょう。

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

出前介護予防教室や高齢者のご相談は、お住まいの地区担当の地域包括支援センターにお問い合わせください。

【上北条・社・高城地区】
うつぶき地域包括支援センター(TEL 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(TEL 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)
(TEL 22-6102)

【明倫・小鴨地区】
明倫・小鴨地域包括支援センター(TEL 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(TEL 45-3888)

TEL 22-8161 FAX 22-8144
倉吉市総合政策室

蒜山登山・自然観察 参加者募集!

と き：10月26日(日)10:00～14:30(集合9:40)
と ころ：中蒜山(1,122m)
(岡山県真庭市)

現地集合：塩釜冷泉登山口
駐車場：塩釜ロッジを利用
対 象：先着20人

(どなたでも参加できます。ただし、体力は必要です)
講 師：蒜山ガイドクラブ 森安卓哉さん ほか
参加費：無料※事前申込が必要 詳細はお問合せください
TEL 22-9786 / FAX 22-9788 E-mail kssougou@ncn-k.net
この事業は、「学びあい・支えあい事業」として実施しています



かほくSC NPO法人 かほくスポーツクラブ
URL <http://www.ncn-k.net/htoku/>



「生きるものたち「誕生」」
松原 政裕さん 作
市民応接室(4階)

倉吉市役所 美術品紹介 NO. 5

倉吉市役所庁舎内に展示されている絵画などを紹介します。来庁の折にご鑑賞ください。

まちがと ピンナツツ



第23回 倉吉せきがね里見まつり 9月7日(日)

今年で3回目の里見時代行列。手作り甲冑かっちゅうを身にまとい、白壁土蔵群周辺や関金温泉街・山守小学校周辺を勇ましい姿で練り歩きました。



見よ、里見八賢士の勇姿！！

～祝100歳～ 敬老の日記念事業 9月15日(月)

敬老の日に、今年度100歳以上の在宅高齢者7人(希望者)を対象に市長の表敬訪問が行われました。



いつまでも元気で長生きしてください。

道具・衣装が新しくなりました！ 御幸行列 9月14日(日)

今年の6月にお清め式を終えた道具・衣装を使用した御幸行列。道具・衣装がそろった行列は、壮観でした。



色鮮やかな衣装もりりしい武者たち。

「国軍の日」を迎えて…
大韓民国の男性には兵役の義務がある。そして韓国の小学生たちにはその国軍に感謝の手紙を書く義務がある！
今の小学生の事情はよく分かりませんが、私が小学生だったころ、10月1日の「国軍の日」が近づいてくると、みんなが「国軍将兵アジヨッシ(おじさん)へ、国を守ってくれてありがとうございます」という内容の手紙を書いて、先生に提出しなければいけませんでした。
今考えてみると、なぜ20代の若い人たちに向かって、おじさんという意味する「アジヨッシ」という表現を使ったか疑問ですが、当時はみんなが決まり文句みたいに使ったから私も別に違和感を感じませんでした。でも何となく「おじさん」よりは「おじさん」の方が頼もしい気がしますね。
実際には、この「国軍将兵アジヨッシへ」という表現の中に、よ

「とっておきの話」
ソナちゃんやギ
선하 짱 이야기
国際交流員
김소나
金善夏
No.29
韩国出身


今月のキーワード
「国軍のおじさん!ありがとうございます」
국군 아저씨 감사합니다.



▲感謝の気持ちを込めて…

り深刻な論争の種が潜んでいるというところをご存知ですか。
それがまさに男女差別の問題です。韓国の兵役法には、男性にだけ2年間の兵役義務が明示されていて、韓国では兵役は男性だということ当たり前のよう認識されてきました。
しかし、1999年、兵役義務を終えた人が国家公務員の採用試験を受験する際に、3〜5%の加算点を与えていた軍加算点制度が、男女平等を妨げるという理由で廃止されると、男性側は自分たちの失われた2年の保障を要求し、女性も軍隊に行くことを強く主張するまでに至りました。これに対して、女性側も体力の違いなどを理由に、男性側の意見に反発し、今も解決のない論争が続いているのです。
論争も大事ですが、その前に、いくら義務履行とは言え、若さ溢れる青春の2年間を国のために捧げている、多くの韓国の国軍将兵アジヨッシに対する感謝の気持ちだけは忘れてはいけないと思います。

キラ★リ No.30



重道 真希さん(2008 打吹天女)

★お仕事は? — 知的障がい者援護施設「希望の家」で支援員として、障がいがあろうとも、その人らしい生活が送れるように、常により良い支援とはなにか、を考え利用者の方と日常をともにしています。日々、変化がある中、臨機応変の対応が必要とされ、自分自身の柔軟性、精神力などを培うことができ、人として大きく成長できる職場で頑張っています。

★趣味は? — 最近、空手を習い始めました。以前から武道に興味を持っていたところ、知人より紹介してもらい、今では毎週、武道会に通っています。心身ともに鍛え、どんな状況のときでも、物怖じせず対応できる女性を目指して練習や修練を積んでいきたいと思っています。

もう一つ、趣味は洗濯なんです。休日の天気の良い日は、もお最高です。洗えるもの全部洗濯して、自分自身リフレッシュできます!!

★最近の話題・目標 — 11月9日(日)10:00~15:00、希望の家では「きぼうまつり」が開催されます。利用者、地域、ボランティアの方々、そして職員が丸となり、模擬店・フリーマーケット・舞台発表・希望太鼓など様々な催し物をします。地域の方々との触れ合いが、利用者にとっては何よりの楽しみでもあります。みなさんを温かい笑顔でお待ちしていますので、家族・友人と、そして、おひとりでも気がるに是非遊びに来て下さいね。

★プロフィール：昭和60年生まれ(かに座) / 血液型 B型

鳥取短期大学

キャンパス 153

社会人のみなさん、とりたんで学びませんか?

現在社会人で、大学で学ぶことを希望する人を対象に、AO方式選考による入学生の募集を行っています。

AO方式選考とは、入学を希望する人と直接面談を重ねていきながら、本学の教育内容を十分に理解していただき、また本学側も、希望者の意欲や適正などを多面的・総合的に評価し、うえで入学を決定していく

方法です。今までに、20代から60代まで、幅広い年齢層の人が入学されています。学ぶ意欲をお持ちのみなさん、とりたんで一緒に学んでみませんか?

★取得資格 2年間で取得可能な資格(学科により異なります)

幼稚園教諭2種、保育士、栄養士、上級情報処理士、ウェブデザイン実務士、中学校教諭2種(英語)、図書館司書、学校図書館司書教諭、2級建築士受験資格など

※問合せ先：鳥取短期大学入試広報課(☎26-9171)

第38回鳥取短期大学 シグナス祭開催!

秋といえばお祭り、お祭りといえ、とりたん! 毎年恒例の鳥取短期大学シグナス祭を開催します。

ぜひ、とりたんへお越しください。

とき…10月24日(金)~26日(日)

内容…24日パレード、前夜祭、25日模擬店、展示、Garden、図書館シンポジウム

26日模擬店、展示、爆笑ライブショー、ダンスショー、

※問合せ先：鳥取短期大学総務課(☎26-1811(代表))

※問合せ先：鳥取短期大学入試広報課(☎26-9171)

◆25日(土) ミニオープンキャンパス

・ちよこつと授業体験・大学祭お楽しみ企画ほか

◆26日(日) ホームカミングデー(同窓会)・卒業生はお気軽に! 参加ください。

お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場

親子関係を豊かにする音楽療法

日ごろ私たち大人の使っている声は、子ども達の育ちにどんな影響を与えているのか、アメリカでの最新の乳幼児・児童に対する音楽療法とはどんなものなのか、また、日本での音楽療法の実態など、ヴァイオリンの演奏を織り交ぜながら楽しく学んでみませんか?

とき：10月23日(木) 午前10時30分~11時30分

ところ：子育て総合支援センター「おひさま」

対象：0歳児~就学前児の保護者(30組)

講師：日本音楽療法学会認定音楽療法士 小林 圭子 さん

参加費・託児：無料(託児は20組まで) ※要事前申込

申込期限：10月18日(土)

自分に合った子育てってなあに? ~完璧な親なんかいない!~

子育ての悩みや知りたいことを、小グループになってゆっくりと話し合ってみませんか? 子どもが健やかに育っていくことをサポートするプログラム(NPプログラム)を取入れ、自分に合った前向きな子育てが見つかるよう、進行役の2人(寺谷・一村)が支援します。

とき：11月1日(土)~12月20日(土) 毎週土曜日 午後1時30分~3時30分 (全8回シリーズ)

ところ：子育て総合支援センター「おひさま」

対象：3歳~5歳までの子どもの保護者(14人)

参加費・託児：無料(要事前申込) 申込期限：10月22日(水)

※申込・問合せ先：子育て総合支援センター「おひさま」(☎/☎22-3914)

編集後記

■「写真で見る55年」のため、広報担当の机の周りには古い写真が山積み状態。ダンボールに雑然と保管された写真の仕分け作業の横では、写真を囲んで昔話が花が咲き、盛り上がるあまり、写真が連れ去られたり、こちらも話に引き込まれたりしてなかなか作業が進みませんでした。昔の話を聞くのは楽しいですね。皆さんも、ぜひ市報を囲んでご家族・お友だちで盛り上がってください(Y.T)

■取材に行くイベントの主催者側は本当に大変だと感じます。事前の準備に加え当日の頑張りをみると取材に来てよかったといつも思います。運動会や文化祭など今月も大きなイベントが目白押しですね。市報片手にぜひ出かけてみてください(A.T)

●倉吉市の人口(基本台帳)

24,371人(+7)男
27,105人(-18)女
51,476人(-11)計
20,235世帯(+3)

●外国人登録者数

103人(-5)男
187人(+1)女
290人(-4)計
241世帯(-4)

(H20.8.31現在)