

麻しん・風しん混合予防接種を受けましょう

麻しんは感染力が非常に強く、時には肺炎や脳炎などを引き起こして重症化したり、死亡したりすることもある怖い病気です。昨年は春から夏にかけて流行し、社会的な問題となりました。

風しんも、症状は麻しんより軽いものの、脳炎などの合併症を引き起こす場合があるので注意が必要です。

麻しん・風しんの予防法は予防接種を受けることです。

対象となる人には接種券を送っています。まだの人は、早く受けに行きましょう。

【接種の対象となる人】

- 第1期…1歳の人
 - 第2期…年長児に相当する人（平成14年度生まれの人）
 - 第3期…中学1年生に相当する人（平成7年度生まれの人）
 - 第4期…高校3年生に相当する人（平成2年度生まれの人）
- ※第2期から第4期の接種期限は3月31日（火）までです。
- ※問合せ先…保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

休日がん検診・特定健診の追加

今年度最後のチャンスです！

40歳以上の人を対象に、休日がん検診を行います（ただし、子宮がん検診は20歳以上の人が対象となります）。

今年度最後の健診ですので、ぜひこの機会にがん検診を受けましょう。

受付時間…2月11日（水）午前8時～10時・午後1時30分～2時30分

ところ…保健センター

対象となる人
▼胃・肺・大腸がん検診 40歳以上

▼前立腺がん検診 50歳以上の男性

▼子宮がん検診 20歳以上の女性

▼乳がん検診 40歳以上の女性（ただし、平成19年度に受診した人は対象外です）

▼肝炎ウイルス検査 40～74歳で、今まで検査を受けたことのない人

申込期間…1月5日（月）～30日（金）

申込方法…保健センターに電話でお申し込みください。

★特定健診・長寿健診・介護

予防健診も実施します。
★料金など詳しくは「くらしよ健康ガイド」をご覧ください。

※問合せ先…保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

生活習慣病予防講演会
今年こそ禁煙！

「今年こそはたばこをやめた」「でも一人じゃ無理かな」と思っている喫煙者は多いのではないのでしょうか。

なぜ禁煙できないのか、禁煙はどうしたら成功しやすいか、たばこを吸いながらやめられる新しい禁煙法など、禁煙へのヒントを分かりやすくお伝えします。

禁煙したい人はもちろん、禁煙する自信のない人、家族や知人に禁煙を勧めたい人など、気軽にご参加ください。

とき…1月21日（水）午後7時30分～9時

ところ…成徳公民館

内容…講演「今年こそ禁煙！吸いながらやめられる新しい禁煙法」

講師…河本 知秀医師（河本 病院院長）

※希望者には講演会終了後個別相談を行います。

※問合せ先…保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

介護予防事業を紹介します

※問合せ先：長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954

レッツ！介護予防

1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：1月28日（水）午前10時30分～午後3時

内容：（午前）「お正月気分楽しく過ごそう」

（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：グリーンスコレセきがね 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 ☎22-7851 / ☎22-2954

1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 とき：1月15日（木）午前10時～正午（定例第3木曜）

ところ：ヘルパーステーション蔵まち（幸町）

関金会場 とき：1月9日（金）午前10時～正午（定例第1金曜）

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 ☎24-0371 / ☎24-0372

長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954

フットケア
～足をマッサージ～

足の裏は、私たちの全体重を支えています。特に足の爪はからだのバランスをとるのに重要です。足のトラブルは、体を動かすのをおっくうにしたり、筋力低下につながります。

冬は特に靴下を履いたり、こたつに入ったりして足を観察することが少なくなります。まず、入浴のときなど足や爪の状態を観察してみましょう。特に糖尿病になると足の感覚が鈍くなって、傷が治りにくく悪化する場合がありますので、普段から予防と注意が必要です。

入浴や足浴で足を清潔にし、伸びすぎた爪は切りましょう。足の指や足の裏をマッサージしたり、足首を回したりして、血液やリンパの流れをよくしましょう。

※問合せ先：長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954





「陽へ向かう鳥
月へ向かう魚」
樺山 祐和 さん 作
市民応接室前通路(4階)

倉吉市役所 美術品紹介 NO. 8

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。

まちがど ピンナッツ

～江戸時代後期の姿を再現～

旧牧田家住宅(主屋)保存修理工事完成式

11月22日(土)



旧牧田家住宅(東岩倉町)は、主屋に太い垂木が用いられた独特の構造、広い数寄屋風書院造の座敷など、まさに江戸時代後期の倉吉商人の繁栄ぶりを物語る建物として注目されます。

～2団体が受賞しました～

鳥取りいきいき長寿知事表彰

11月22日(土)



ばんぶんせんウオークの皆さん

いきいきとした生活を送る高齢者部門で、明倫地区を拠点に、レクリエーションダンスで体力増進や地域住民の親睦に貢献している団体「ばんぶんせんウオーク」が受賞。

また、要介護度の改善に顕著な成果を上げている事業所部門で、「介護老人保健施設ひまわり」が受賞しました。

～線路をトレッキング～

旧国鉄倉吉線廃線跡 トレッキングオープンDay!!

～打ちたての味を堪能～

& 明高新そばまつり

11月30日(日)



大鳥居から泰久寺にかけて線路の上をトレッキング。限定公開の山守トンネルでは、ライトで足元を照らしながら出口の明かりを目指しました。また、明高の新そばまつりには約400人が訪れ、250食の新そばが振る舞われました。

～自分たちの地域は自分たちで守る～

「自主防災都市くらよし」看板掲式

11月27日(木)



10月に自主防災都市宣言が決議されたこととともない、その象徴として市役所本庁舎西玄関入口に看板を設置しました。

▶
作業の様子



倉吉高専の学生による家屋の修繕が行われました

倉吉高等技術専門校木造建築科の学生が実習を兼ねて、高齢者、障がい者、ひとり親家庭で希望のあった家屋の修繕を行いました。今回は押入れの床の修繕を行い、依頼主も納得の仕上がりでした。

第20回 倉吉市公民館まつり

各地区公民館で行われているサークル活動や教室の成果が発表されました!



「3B体操」



「郷土芸能」



「ダンス」



「大正琴」



「民謡」



「八屋太鼓」



「社交ダンス」



「傘踊り」



「民謡」



「社交ダンス」



「ダンス&ミュージック」



「銭太鼓」



「傘踊り」



「合唱」

「とっておきの話」
ソナちゃんイギ
선하 짱 이야기

国際交流員
ソナ 金善夏
No.32 韓国出身

今月のキーワード
休일이 줄었어요
休日が減りました

「公休日」飢きんって!?

「セヘボク マニバドゥセヨ! (あけておめでとうございませう)」
2009年が皆さんにとって、すばらしい1年になりますようにお祈り申し上げます。

さて、皆さんの中には、新年のカレンダーをめくりながら、一年の計画を立てている方もいらっしゃると思いますが、実はこのカレンダー、多くの韓国人をがっかりさせています。

それは、祝祭日のほとんどが週末と重なるからです。韓国のカレンダーは、基本的には日本と同じように新暦です。でもお正月(ソルナル)、お釈迦様の誕生日、秋夕(チュソク)、お盆は旧暦を使っています。旧暦の祝祭日は毎年変わりますので、新暦と旧暦の祝日が重なる場合もあります。

今年のカレンダーをみますと、お正月(1月26日)が月曜日ですの

で、その前後の25〜27日が休みとなりますが、日曜日が含まれていて、1日減りますし、秋夕(10月3日)は土曜日、それも開天節(ケチョンジョル、建国記念日)と重なって、2倍も損をしている気がします。それ以外にも3つの祝日が土曜日と重なるため、結局、今年の平日の休日は6日だけで、11日あった昨年の半分程度です。

これを受けて、昨年末から韓国のインターネット上では、2009年を「公休日飢きんの年」、「衝撃と恐怖の1年」などと例えた、カレンダーや動画が多く載せられ、注目を集めているそうです。

このような中で、最近、ある国会議員が、日曜日と祝日が重なった場合、翌日を休みにする「振り替え休日」法案を国会に提出したそうです。ゆくゆくは、カレンダーの赤字の数で泣き笑う、韓国の年末年始の風景も珍しくなっていくでしょう!



▲「公休日」飢きんの2009年

子育ては家庭から

家庭教育①



生涯学習課
☎22-8167 / ☎22-1638

改正された教育基本法に、家庭教育と幼児期の教育が新たに規定されました。昭和22年に教育基本法が制定されてから半世紀以上が経過し、この間、科学技術の進歩、情報化、国際化、少子高齢化など、我が国の教育をめぐる状況は大きく変化するとともに、さまざまな課題が生じています。その中で、社会や家庭環境の変化が要因ではないかと思われる出来事が多いと感じます。

今月から、家庭での教育やしつけについて、子育てのヒントをシリーズで掲載します。各家庭で話題にしなが実践しましょう。

今回は、「あいさつ」を取り上げてみました。あいさつは、人間として生きていくうえで、基本中の基本です。

「おはよう」「おやすみ」など家庭でも、地域や学校でも、あるいは知人・友人、出会った人とも、いつでも・どこでも・誰とでも交わしていきたいものです。そして、大人がまず手本になりましょう。

キラ★リ No.33 中原SC(サッカーチーム)



★練習・活動内容 — 練習は毎週金曜日に行っています。場所は春～秋は三朝陸上競技場、冬場は市内体育館を中心としてフットサルをしています。

活動は主に中部支部社会人サッカーリーグへの参加です。中原SCにはTOPチームとBチーム(30代・未経験者中心)の2チームがあり、Bチームメンバーもリーグに参加して頑張っています。

今年、TOPチームは鳥取県サッカーリーグ(日本海リーグ)昇格を目指し1年間戦ってきました。鳥取県内の東部、中部、西部リーグ上位チームで行われた鳥取県支部リーグ決勝大会で2位に入り県リーグ入替え戦に進出、入替え戦では県リーグ所属のクラブス(米子)に勝利して来年の県リーグ参入を決めました。

★今後の目標 — 県リーグに加盟できるのは県内のサッカーチーム(1種登録57チーム)の中の上位12チームですが、単に強いだけでなく運営面や社会人としてのマナーやモラルが伴わないと加盟が認められません。現在県リーグに所属しているチームはこのような条件がクリアされている素晴らしいチームばかりです。その場でサッカーができる喜びと責任、サポートしてくれる方への感謝を忘れずに来季は頑張りたいです。Bチームも生涯スポーツとしてサッカーが楽しめるように活動していきたいと思っています。

日程は決まっていますが秋には中部地区でホームゲームも行われます。ぜひ応援をお願いします。興味のある方は4月から毎週金曜日夜、三朝陸上競技場で練習していますので気軽に参加してみてください。

★注目選手 — 米原悠貴(20歳)FW: 中原SCの絶対的エースで中部リーグ2年連続得点王。県内でも屈指のストライカー

友定晋也(27歳)DF: 中原SC主将、冷静な判断で的確な指示とインターセプトを得意とする中原SCリーダー
中原一郎(31歳)監督: チームメイトの信頼を少しでも受けられるよう現在努力中

中原SC…中原SC(代表中原一郎)は倉吉市・中部地区在住の社会人(18歳～37歳)で構成された社会人サッカーチームです。結成は2004年で現在メンバーは約30人、サッカー未経験者も多数在籍しています。年齢差はありますが、みんな仲がよく目標に向かって一丸となれるチームです。

編集後記

■「明けましておめでとうございます」…毎日顔を合わせる家族や職場の人に言うのは照れくさくもありますが、新しく回ってくる春を迎えることができる喜びを皆で祝う言葉です。また、気持ちを新たに今年も頑張ることができるよう、背筋を伸ばしてきちんとあいさつしたいです(Y.T)
■大晦日と元旦では気分も雰囲気もまるで違い、自然と気分も切り換えられるものです。この機を逃す手はないと早速新年の目標を作りました。それは、2009年は「常に前向きで、かつ具体的であること」です。少しずつでも着実に前進できる年になりたいと思います(A.T)

●倉吉市の人口(基本台帳)

24,339人(-16)男
27,092人(-23)女
51,431人(-39)計
20,270世帯(-3)

●外国人登録者数

97人(-2)男
191人(-5)女
288人(-7)計
237世帯(-8)

(H20.11.30現在)

お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場 感染症と予防接種

風邪、インフルエンザなど流行する時期になりました。小さなお子さんを抱えた子育て中の保護者にとっては、とても心配な時期なのではないでしょうか？

保健師を迎え、子どもの感染症や予防接種などについて、日ごろ疑問に思っていることや心配なことを語り合ってみませんか？

と き: 1月21日(水) 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: 6か月～2歳児までの保護者

参加費・託児: 無料(託児は25人まで)

申込期限: 1月17日(土)

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

鳥取短期大学 キャンパス 倉吉 156 特別研究発表会 開催!

とりたんでは、学生の 興味・関心に応じて分野 を選び、より深く専門的 に学び研究する「特別研 究」という科目を設けて います。この授業はゼミ 形式で、それぞれの担当 教員に指導と助言を受け ながら、個人やグループ で学習・研究活動を進め ていきます。

この研究成果の発表会 を下記の日程で行いま す。どなたでも参加でき ますので、お気軽におい ちください。

★幼児教育保育学科以外 の学科の発表会は本学で 開催します。

※問合せ先…鳥取短期大学 総務課(☎26-1811)

日 1月22日(木)	学 科	専攻科国際文化専攻
程 13:00～13:30	内 容	日本の歴史、文化、民俗などのテーマ(今年は「小泉八雲と日本」)で論文要旨を口頭発表します。学生たちは、論文を大学評価・学位授与機構に提出して審査を受け、4年大卒業の資格取得を目指します。
日 1月28日(水)	学 科	国際文化交流学科
程 13:00～16:15	内 容	日本や世界の民俗、文化、伝統行事、音楽、宗教、歴史、言語、交流活動などテーマは様々です。各自の研究成果を論文としてまとめ、1人3分間の口頭発表を行います。
日 1月31日(土)	学 科	幼児教育保育学科 専攻科福祉専攻
程 13:00～16:30	内 容	湯梨浜町のハワイアロハホールで理論発表やオペレッタなどの実践発表をします。短大の講義室では論文や作品の展示発表を1月27日(火)～2月3日(火)まで行います。
日 2月4日(水)	学 科	生活学科住居・デザイン専攻 専攻科住居専攻
程 13:00～16:15	内 容	鳥取県の委託研究で取り組んだ県産材を利用した木製ベンチのデザイン研究や、各自のテーマで取り組んだ県美術展・市美術展への出品作品について展示と口頭発表を行います。