



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 : 「倉吉健康ガイド」に掲載されている事業です。各事業の対象年齢や料金などの詳細は、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	そのほか
6か月児健康診査	平成24年2月 生まれの乳児	9/5(水) 9/6(木)		保健センター		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23年2月 生まれの幼児	9/12(水) 9/13(木)	(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21年8月 生まれの幼児	9/7(金) 9/11(火)				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	8/27(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	8/27(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。
		8/18(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)
マタニティサロン	市内在住の妊婦と家族	8/27(月)	9:30~11:30	保健センター		みんなで話ができる場です。

健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	そのほか
健康相談	市内在住で希望する人	8/24(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) ※要予約:保健センター(TEL26-5670)

*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。

健 集団健康診査

日程	場所	受付時間	健診内容
8/7(火)	西郷公民館	8:00 10:00	・特定健診 ・長寿(後期高齢者)健診 ・一般健診 ・がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺) ・肝炎ウイルス検査
8/8(水)	上井公民館		
8/19(日)	倉吉体育文化会館 ※要申込:保健センター (TEL26-5670)	8:00 10:00	・特定健診 ・長寿(後期高齢者)健診 ・一般健診 ・がん検診 (胃・肺・大腸・前立腺・子宮・乳) ・肝炎ウイルス検査

休日急患診療機関

受付時間:午前8時~翌朝午前8時
実施日:日曜日・祝日

日程	内科	外科
8/5(日)	信生病院	清水病院
8/12(日)	野島病院	北岡病院
8/19(日)	厚生病院	清水病院
8/26(日)	藤井政雄記念病院	野島病院
9/2(日)	信生病院	清水病院
9/9(日)	垣田病院	北岡病院

健 厚生病院の子宮がん・乳がん検診

日程	場所	受付時間	健診内容
8/23(木)	厚生病院	12:10~ 12:50	・子宮がん検診※ ・乳がん検診(視触診検査)
8/24(金)、27(月)、 28(火)		14:45~ 14:55	・乳がん検診 (マンモグラフィ検査)

※要予約:保健センター(TEL26-5670)

※子宮がん検診は、すでに定員に達しているため、申込受付は終了しています。

※9月以降の休日健診・厚生病院子宮がん乳がん検診・レディース検診の申し込みも受付中です。



献血にご協力ください

【全血献血】



日程	時間	場所
8/26(日)	9:30 15:00	倉吉未来中心

問 鳥取県赤十字血液センター
(TEL0857-24-8101)



健康 health

8月は食品衛生月間

今年の夏も暑い日が続いています。このようなときは、食品の調理・保管などには注意が必要です。

特に、お盆の期間中は、食品の取り扱いが多くなり、保存管理が悪くなりがちです。食中毒を防ぐため、次のことに注意しましょう。

①調理をする前は、手をよく洗いましょう。手に傷がある場合は、素手で調理しないようにしましょう。

②魚や肉を取扱うときは、まな板、包丁を十分に洗いましょ。

③魚や肉などは中まで十分に加熱しましょう。刺身を調理するときには、水道の水でよく洗い、食べるまでは冷蔵庫に入れておくか、早く食べるようにしましょう。

④火を通さない料理は、一度に作りすぎないようにし、残らないようにしましょう。冷蔵庫の開け閉めは、

極力少なくしましょう。

⑤仕出し料理などを取る場合は、食べる直前に配達してもらおうようにして、長時間放置することがないように注意するとともに、食べ残しや保存のきかないものは思い切って捨てましょう。

食中毒菌を「付けない」、「増やさない」、「やっつける」の3原則を守って、健康に過ごしましょう。

問 保健センター ☎26-56670
☎26-5660

眠れていますか？睡眠キャンペーン

このころの健康や睡眠について考えてみませんか。

【と き】8月25日(土)午後1時～2時30分

【ところ】パープルタウン 中央広場

▼ミニライブ…石川達之さん
▼唾液のストレスチェック
▼睡眠セルフチェック
▼保健師による相談

▼スーミンの仲間たちと遊ぼう
▼パネル展
問 保健センター ☎26-56670
☎26-5660

介護予防事業を紹介します

介護予防

8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：8月16日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉交流プラザ

関金会場 10月、1月の第1木曜日

問 長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954

8月ホッといきいき教室

～介護予防教室～

【と き】8月31日(金)午前10時30分～午後3時

【内 容】

午前：「心が動けば体も脳も動く！レクリエーションで介護予防！」

講師：玉木 純一さん(福祉レク・ネットワーク鳥取代表)

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1週間前までに申し込みが必要です。

※送迎を希望する場合は、送迎します。

※都合により、欠席する場合は、前日までに必ず連絡してください。

※詳細はお問い合わせください。

問 長寿社会課 ☎22-7851 / ☎22-2954

「くらしよし 介護支援 ボランティア」

を募集しています。



倉吉市内の介護保険施設で、ボランティア活動をできる人を募集しています。

この制度では、活動時間に応じて、ポイント(上限あり)が交付され、貯まったポイントが換金できます。

対象者…倉吉市在住の65歳以上の人

活動場所…市内の介護保険施設など

活動内容…レクリエーションなどの指導、催事の手伝い、散歩・外出・屋外移動の補助、話し相手、お茶出し、配膳などの補助、清掃、草刈りの補助、洗濯物の整理など

問 倉吉シルバー人材センター ☎22-0870 / ☎23-6101

レッツ! 介護予防

たとえば、こんな取り組みをしています。

- ▶ 介護や健康づくりに関する相談
 - ・ 介護保険やサービスについて知りたい。
 - ・ 寝たきりにならないためには？
- ▶ 高齢者が暮らしやすい地域づくり
 - ・ ひとり暮らしの今後が不安…。
 - ・ もうすぐ退院だが、生活が不安…。
- ▶ 権利を守る取り組み
 - ・ 最近、物忘れが多くなって心配…。
 - ・ もしかして、高齢者虐待？
 - ・ 消費者被害にあってしまったかも…。
 - ・ お金の管理や契約が心配…。



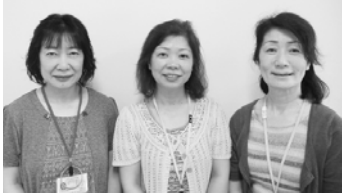
▲ 地域包括支援センターの介護予防教室

地域包括支援センターにご相談ください!

高齢者の皆さんが
いつまでも健やかに
住み慣れた地域で生活できるように

倉吉市には、地域包括支援センターが5か所あります。
介護・福祉・保健の専門職（主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師など）がチームとなって、担当地域で暮らす高齢者の皆さんを支援します。

うつぶき 地域包括支援センター



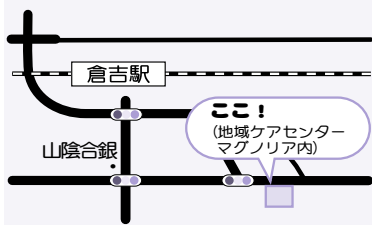
担当地域: 上北条・社・高城
所在地: 上井300
☎ 26-6378 / FAX 47-4766



マグノリア 地域包括支援センター



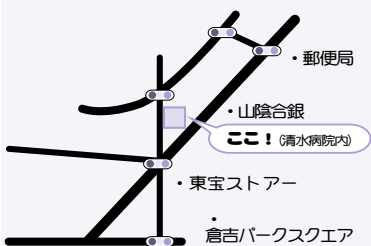
担当地域: 上井・西郷・灘手
所在地: 上井町1丁目2-1
☎ 26-3922 / FAX 26-3923



倉吉中央 (上灘・成徳) 地域包括支援センター



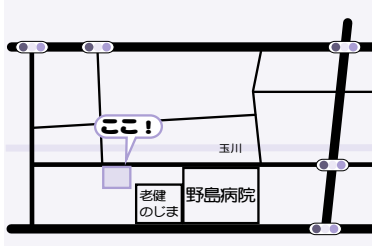
担当地域: 上灘・成徳
所在地: 宮川町129
☎ 22-6102 / FAX 22-6106



明倫・小鴨 地域包括支援センター



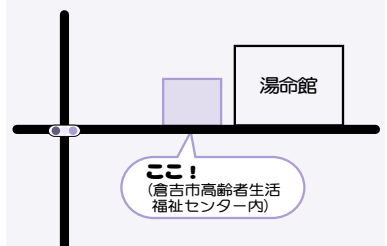
担当地域: 明倫・小鴨
所在地: 瀬崎町2714-1
☎ 23-7106 / FAX 23-7122



かもがわ 地域包括支援センター



担当地域: 北谷・上小鴨・関金
所在地: 関金町関金宿1115-2
☎ 45-3888 / FAX 45-2533



まちがどピンナツツ

～第五十三代横綱琴櫻記念館オープン～

郷土のヒーローはいつまでも私たちのそばに

7月8日(日)

倉吉市出身で名誉市民でもある第五十三代横綱琴櫻の記念館を、白壁土蔵群にある空き家を改装してオープンしました。優勝額、トロフィー、化粧まわし、写真パネルなどの貴重な資料を展示し、その功績を広く周知するようにしています。

オープニングセレモニーには、横綱の実弟である鎌谷孝義さんをはじめ、佐渡ヶ嶽部屋後援会の関係者、成徳・明倫地区の住民など多くの方が出席しました。石田市長は「倉吉のために生涯尽力してくださった横綱は地域の誇りであり、末永く顕彰したい」とあいさつし、テープカットでオープンを祝いました。



～とっとり田舎暮らし&農業体験ツアー～

人は温か、自然は豊か。倉吉に住みませんか？

7月14日(土)～15日(日)

移住定住対策事業として実施したこのツアーには、県外などから6家族16人が参加しました。当日は天候に恵まれ、すいか、ナスやピーマンなど夏野菜の収穫・牛農家の見学をする農業体験、夕食にはその日収穫した野菜を使ってバーベキューをしました。夜は関金温泉のお湯で一日の疲れを流し、関金町明高の農家に民泊して交流を深めながら田舎暮らしの魅力を感じました。

ツアー終了後の移住相談会では、京都府在住の参加者から「人も温かく、自然豊かで水もおいしい。住まいが見つければ今年中にでも倉吉への移住を決めたい」といった声もありました。



～株式会社ウッドプラスチックテクノロジーの
倉吉市進出に係る調印式～

地球が求めた新しい素材を倉吉市から

7月18日(水)

株式会社ウッドプラスチックテクノロジー(本社：東京都文京区)が、灘手工業用地(谷(原石山跡地))に新たな生産拠点を開設することになり、これを支援する鳥取県と倉吉市の間で協定書の調印式が知事公邸(鳥取市)で執り行われました。

同社が開発・製造する「ウッドプラスチック」は、木質ペレットとプラスチックを混ぜ合わせた素材です。リサイクル可能で環境に優しく、しかも非常に頑強でパレット(荷役台)などの素材に適しています。新たな雇用も予定され、本市の若者定住化の促進に寄与することも期待されています。



広告募集申!! 倉吉市総合政策課 (TEL) 22-8161 / FAX 22-8144

パソコン修理・各種設定・データ復旧
故障診断からお見積りまでは「完全無料対応」致します。

パソコントラブルでお悩みの方は是非
年中無休でご家庭・職場のPC環境をフルサポート!!

ワイズパソコン

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

今年の夏ビールが美味しい!

ピザボール

完全予約制だから、ゆつたり飲める!!

3,500円 (税込)

宿泊セットプラン
ピザボールに利用のお客様に限り
飲み放題+4,500円=8,000円

開催日 8月2日(木)、7日(火)、17日(金)、22日(水)、27日(月)、31日(金)
9月1日(土) 時間:午後6時30分～8時30分

三朝温泉 漢泉閣
〒682-0122 東伯郡三朝町山田180番地
TEL 43-0828
http://www.keisenkaku.com

法事膳

花御堂

TEL 43-0828
http://www.keisenkaku.com

～有料広告募集中～

【大きさ】
1号:縦5cm×横18cm
2号:縦5cm×横9cm
3号:縦5cm×横6cm

【掲載料】
1号:30,000円/回
2号:15,000円/回
3号:10,000円/回