



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 母子保健スケジュール

健：健康ガイドに掲載されている事業です。詳細は、健康ガイドをご覧ください。

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22年5月 生まれの乳児	12/ 1(水) 12/ 2(木)	(受付時間) 13:00~13:20	倉吉交流プラザ	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	保護者に通知します。 ※当で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21年5月 生まれの幼児	12/ 3(金) 12/ 7(火)	(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。
3歳児健康診査	平成19年11月 生まれの幼児	12/ 8(水) 12/10(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。
育児相談	市内在住の乳幼児	11/15(月)	9:30~11:30	保健センター	・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	11/29(月)	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。
	市内在住で希望する人	11/27(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。 ※要申込(申込先:口腔衛生センター☎22-5472)
離乳食講習会	生後4~7か月児の保護者	11/17(水)	13:30~15:30	保健センター	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	※平成22年6月・7月生まれの第1子には保護者に通知します。

## 健 健康づくり

種類	対象	日程	時間	場所	ご案内
健康相談	市内在住で希望する人	11/30(火)	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) ※栄養士の相談は要予約(☎26-5670)

\*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 急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種

対象：9月に1回目を接種した人、または、7歳6か月未満で接種を受けていない人

日程	場所	受付時間	持参する物
11/24(水)	保健センター	13:10~14:10	母子健康手帳、予診票
11/25(木)			
11/26(金)			

## 健 11・12月集団健康診査

◎定員があります。事前に保健センターに申し込みをしてください。

日程	場所	受付時間	健診内容
11/26(金)	関金総合文化センター	9:00~10:00 13:30~14:30	・がん検診(子宮・乳)
12/ 5(日)	保健センター	8:00~10:00 13:30~14:30	・特定健診 ・長寿健診(後期高齢者健診) ・一般健診 ・介護予防健診 ・がん検診(胃・肺・大腸・子宮・乳・前立腺) ・肝炎ウイルス検査

※厚生病院での乳がん検診(視触診、マンモグラフィ検査)も申込み受付中です(子宮がん検診は、定員に達しました)。

## 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
11月	7日(日)	信生病院	清水病院
	14日(日)	野島病院	三朝温泉病院
	21日(日)	厚生病院	清水病院
	23日(火)	藤井政雄記念病院	北岡病院
	28日(日)	野島病院	厚生病院
12月	5日(日)	垣田病院	清水病院



【全血献血】

とき 11月28日(日)9:30~15:00

ところ 倉吉未来中心

☎鳥取県赤十字血液センター(☎0857-24-8101)

保健  
health

12月1日は「世界エイズデー」です

WHO(世界保健機関)は、エイズの拡大を防ぎ、患者や感染者に対する差別・偏見をなくすために、12月1日を「世界エイズデー」と定めています。

厚生労働省は、今年の4月から6月の間、新たに報告されたエイズ患者数は、129人へのぼると発表しました。この数は、統計を始めた1985年以来最多となります。

「エイズは、今も静かに広がっています」

国内のHIV感染者数・エイズ患者数は、増え続けています。

「エイズは若い世代だけの問題ではありません」

エイズは、若い世代を中心に広まる傾向があります。

しかし、HIV感染者数は20〜30代だけでなく、50代以上でも増加しています。

「HIV・エイズへの知識と理解がまだ足りません」

HIV・エイズは、決して特別な人の特殊な病気ではありません。HIV感染の8

割以上が性行為によるものです。一人ひとりが正しい知識を持つていれば、むやみに恐れることなく、適切な対処ができます。

※APネットワーク(エイズ予防情報ネット)

ト) <http://aai-net.jp/>

【気軽にHIVの検査を】

HIVは、感染してもすぐに症状が出るわけではありません。検査を受けることで、早期発見につながります。「陽性」の場合、将来、エイズを発症する可能性はありますが、薬をきちんと服用し続けられれば、これまで通りの生活を送ることが出来ます。

▼HIV・性感染症(クラミジア・梅毒)検査日程

検査日	受付時間	予約
平日 定例 第1水曜日 (休日を除く)	午後1時30分 ～3時	不要
平日 臨時 12月8日(水)	午後1時 ～3時	【電話予約】 平日:午前8時30分 ～午後5時15分
休日 12月5日(日)	午後1時 ～3時30分	要予約
夜間 12月1日(水)	午後5時30分 ～7時30分	要予約

問 倉吉保健所(☎2313142 / ☎2314803)

メンタルヘルスセミナー  
「心の健康について」

うつ病・自殺予防のために

働き盛りの皆さん、仕事や家庭のことで悩んでいませんか。

事業者の皆さん、職場のメンタルヘルス対策を進めませんか。

とき…11月18日(木)午後6時30分(1時間程度)

ところ…倉吉未来中心

講師…熊谷 哲夫さん(野島病院)

参加費…無料

※相談室も設けます(30分程度/要予約)。

問 中部地域産業保健センター(中部医師会館内/☎2312651)

国民健康保険  
National Health Insurance

「特定健診」は、もう受診しましたか?

倉吉市国民健康保険では、40歳〜75歳未満の人を対象に、特定健診を実施しています。これは、糖尿病、高血圧、心臓病など、生活習慣病の予防を目的としています。

特定健診は、地区公民館などでの集団健診と、医療機関での個別健診で受診できます。

自分自身の健康管理のため、年1回は必ず特定健診を受けましょう。

受診の際には、受診券と保険証を持参してください。

なお、現在治療中・通院中の人も受診の対象です。

「特定保健指導」を利用しましょう。

特定健診の結果で内臓脂肪型肥満があり、医師から生活習慣の改善が必要と認められた人は、「特定保健指導」を受けることができます。

これは、生活習慣を改善するために医師、保健師、栄養士などの専門家の支援を一定期間受けることができるものです。

対象者には、特定健診の結果通知とは別に「特定保健指導利用説明会」の開催案内を送ります。

利用料金は無料です。

生活習慣を改善して健康的な生活が継続できるよう、特定保健指導の積極的な利用をお願いします。

問 医療保険課(☎2218124 / ☎2212954)

国民年金保険料は全額が  
社会保険料控除の対象です

年末調整や確定申告で、国民年金保険料を申告する場合

は、11月上旬に日本年金機構から送付される「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(以下、証明書)の添付などが

必要となります。申告の際まで大切に保管してください。

なお、10月1日以降に今年初めて国民年金保険料を納付した人には、平成23年2月上旬に証明書が送付されます。

また、証明書に記載されている月分以外の保険料を、12月31日までの間に納付した場合も、今年分として申告できます。

証明書に記載されている保険料額に、後から納付した保険料額を合算して申告し、後から納付した保険料分の領収証書も添付してください。

家族の国民年金保険料を納付した場合は、納付した人がその保険料を申告することができます。

問 日本年金機構倉吉年金事務所(☎2615311)または、市役所市民課(☎2218155 / ☎2212954)

「控除証明書専用ダイヤル」(☎0570-070-117 ※11月1日(月)～平成23年3月15日(火))

# レッツ! 介護予防



## 介護用品代の助成 があります

次の条件のすべてに当てはまる場合に、介護用品の購入費を助成します。

- ①要介護認定で要介護4、または5と認定された人を在宅で介護している場合
- ②介護されている本人の世帯、および介護している人の世帯が市民税非課税の場合

**対象品目:** 紙おむつ・尿とりパット・清拭剤・介護用使い捨て手袋・使い捨て清拭タオル・ドライシャンプーなど



**助成方法:** 倉吉市に登録のある店舗で、介護用品購入に使用できる助成券を支給

**助成額:** 年額5万円以内

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 11月ホッといきいき教室 ～介護予防教室～

と き: 11月29日(月)午前10時30分～午後3時  
内 容: (午前)講 演:「山陰海岸ジオパークを知ろう」  
(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。

☎長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

## 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。気軽に参加してください。

### 倉吉会場 第3木曜日

と き: 11月18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)

王族や貴族のための音楽です。正楽は雅楽ともいわれ、主に

分けると正楽と俗楽の二種類があります。韓国の伝統音楽は、大きく

「ノリ」ともいわれるものです。を願う民俗音楽)や「サムルノリ」

文化活動といえば、私は大が全体の指揮を執ります。

秋も深まり、紅葉の季節になり。朝晩、少し肌寒

プンムル(風物)ノリ



プクも肩にかけて演奏し、

両手にそれぞれ違うバチを持ちます。両側に異なる皮をはり、音の高低のある楽器を両手で演奏するので、全体の音

ケンガリは円形(直径約25cm)をした真鍮でできた楽器で、高い音を出し、遠くまでよく響きます。このケンガリが全体の指揮を執ります。

ケンガリは円形(直径約25cm)をした真鍮でできた楽器で、高い音を出し、遠くまでよく響きます。このケンガリが全体の指揮を執ります。

中心に演奏するものをプンムルといい、4つの楽器を使うので「サムル四物」、「フリ遊び」ともいいます。

このほかにも、リードを使っ

その特徴には、楽譜で伝えられ、ゆつくりとしたリズムと優麗なところがあげられます。俗楽は庶民の間で、自然に発生したいろいろな音楽のことを指し、人々の喜怒哀楽を正楽よりストレートに表現します。この俗楽の中で、ケンガリ(かね)・チン(どら)・チャング(鼓)・プク(太鼓)という4つの打楽器を中心に演奏するものをプンムル



▲プンムルを演奏する様子

●今月の一言●  
オッケチュミ チェルロ ナヨ  
어깨춤이 정다운다  
肩が勝手に踊ります(楽しい音楽などで肩が勝手に動くこと。転じて、慣用的にうれしいときにも使います。)

奏し、楽しむのか、来月の市報を楽しみにしてください。

鼓などの楽器も用います。これらの楽器でどのように演奏し、楽しむのか、来月の市報を楽しみにしてください。

基本の拍子をしつかりたたき、力強い響きをもたらします。この4つの楽器は、自然現象を象徴しており、ケンガリは高く鳴り響く雷、チンはど

こまでも行き届く風、チャングはさまざまな音を出しながら地に落ちる雨、プクは雲を表しています。



▲人権出前講座

# ハート・パリアフリー

倉吉市人権政策課

☎22-8130 / ☎22-8135

## 人権擁護委員は、あなたの街の相談パートナーです。

人権擁護委員には、さまざまな分野の人がいます。地域の中で人権思想を広め、人々の人権が侵害されないように配慮して守っていくよう、法務大臣から委嘱された民間の人たちです。これは、諸外国にも例を見ない制度です。今回は、人権擁護委員の活動を紹介します。

### 人権相談

皆さんは、毎日の生活の中で、「人権問題ではないだろうか」と感じたり、「法律上どうなるのだろうか」と悩む出来事に出会ったことはありませんか。人権擁護委員は、それらを解決するための人権相談に応じています。場所は、常設相談所や特設相談所などが設けられ、面談や電話などで相談できます。相談料は無料。相談内容などの秘密は厳守されます。

鳥取地方方法務局倉吉支局 ☎2214108

### 常設相談所

法務局内に設置され、土・日・祝日を除いて、毎日午前8時30分から午後5時15分まで開設されています。

### 特設相談所

市役所と高齢者生活福祉センターで、月に1回程度開設しています。

### 専用相談電話

- ・ 女性の人権ホットライン  
☎057010701810  
(平日午前8時30分～午後5時15分)
- ・ 子どもの人権110番

☎012001007110 (通話料金フリーダイヤル無料)  
(平日午前8時30分～午後5時15分)

このほかにインターネットでも人権相談を受け付けています。「インターネット人権相談」で検索してアクセスしてみてください。

### 被害者救済

被害者やその家族などから「人権を侵害された」という申告があった場合は、救済手続を開始します。

人権擁護委員は、法務局職員と協力して、人権侵犯事件の調査・処理に当たったり、当事者の利害や主張を調整したりして、事案の円満な解決を図ります。

### 人権啓発活動

#### 人権出前講座

小学生や幼稚園児などに、本の読み聞かせや紙芝居、創作ダンスなどを通じて、思いやりの大切さを教える人権出前講座(人権教室)を行っています。

#### 人権の花運動

子どもたちに、協力し合って花の苗を育ててもらいます。そこから命の大切さや思いやりの心を育み、情操を豊かなものにすることを目的としています。今年は、上灘小学校と上小鴨小学校で実施しています。

#### 人権作文コンテスト

中学生を対象にしています。人権問題の作文を書くことで、人権を尊重することの大切さを理解するとともに、豊かな人権感覚を身に付けることを目的としています。

【倉吉市の人権擁護委員】(敬称略)	
小谷 次雄(こだにつくお)	東仲町
高岡 紀子(たかおかのりこ)	福富
松井 美智子(まついみちこ)	広瀬町
西本 勝利(にしもとかつとし)	上井町2丁目
種部 充恩(たねべみつおき)	伊木
山根 裕正(やまねひろまさ)	不入岡
松井 幸伸(まついゆきのぶ)	尾原
廣谷 静枝(ひろたにしずえ)	丸山町
山本 博子(やまもとひろこ)	下田中町
岸本 真智子(きしもとまちこ)	関金町安歩
蔵富 敬八郎(くらとみけいはちろう)	関金町山口

倉吉のあすをつくる女性塾  
とき…11月25日(木)  
午後1時30分～4時

ところ…倉吉交流プラザ  
視聴覚ホール

#### 第一部【講演】

テーマ…「女性のエンパワメント」

講師…南部真知子さん(榊戸クルーザー(株)コンチエルト代表取締役社長)

#### 第二部

【倉吉のあすをつくるトークショー】

出演者…南部真知子さん  
米田裕子さん(鳥取県西本部本部長)

※さまざまな問題や自分の夢について本音トークでしゃべりましょう。

☎人権政策課 ☎2218130 / ☎2218135

### 「女性の人権ホットライン」強化週間

夫やパートナーからの暴力、職場などでのセクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為といった女性をめぐるさまざまな人権問題について、ご相談ください。

期間：11月15(月)～21日(日)

時間：(平日)午前8時30分～午後7時  
(土・日)午前10時～午後5時

専用電話番号：0570-070-810

相談員：人権擁護委員、法務局職員

☎鳥取地方方法務局人権擁護課 ☎0857-22-2470