



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。	9月29日(火)	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3月生まれの乳児	10/2(金) 10/6(火)	(受付時間) 13:00~13:30	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 はご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成20年3月生まれの幼児	10/7(水) 10/9(金)	(受付時間) 13:00~13:30	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18年9月生まれの幼児	10/14(水) 10/15(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	10/19(月)	9:30~12:00	保健センター	・母子健康手帳	保健師・栄養士による個 別相談を行います。
母親学級(えっぐクラブ)	市内在住の妊婦	10/16(金)	13:30~15:30 (受付時間) 13:10~13:30		・母子健康手帳	内容:栄養・マンマ(おっ ぱい)コース(先輩ママの 体験談、食生活の話、おっ ぱいの話)
フッ素塗布	市内在住で希望する人	10/26(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。
		10/24(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☎22-5472)	

急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種

今回通知児	日程		受付時間	場所
	1回目	2回目		
平成20年11月~ 平成21年2月生まれ	9月25日(金)	11月25日(水)	13:10~14:10	保健センター
	9月29日(火)	11月26日(木)		
	9月30日(水)	11月27日(金)		

*41日以上の間隔をおいて2回経口投与します。

*7歳6か月未満で接種を受けていないお子さんも受けてください。

9月・10月 集団健康診査

日程	場所	受付	健診内容
9月15日(火)	灘手公民館	8:00 10:00	・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・前立腺) ・肝炎ウイルス検査
10月8日(木)	社公民館		

*対象年齢や料金など詳細は、各家庭に配布した『くらし健康ガイド』をご覧ください。

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
6日(日)	信生病院	厚生病院
13日(日)	藤井政雄記念病院	清水病院
20日(日)	厚生病院	北岡病院
9月21日(月)	垣田病院	野島病院
22日(火)	垣田病院	清水病院
23日(水)	野島病院	厚生病院
27日(日)	信生病院	北岡病院
10月4日(日)	藤井政雄記念病院	清水病院



献血にご協力ください【全血献血】



とき 9月27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)

9月は「がん制圧月間」

今年のスローガン
「忘れない年に一度のがん検診」

がん検診を定期的に受ければ、自覚症状のない早期のうち、がんを発見できるというメリットがあります。

がんを早期に発見できれば、治る確率は高くなります。がんを引き起こす、悪い生活習慣を改善し、早期発見・早期治療のために、年に1回がん検診を受けましょう。

地区公民館での集団検診や協力医療機関で各種がん検診を受けることができます。詳しくは「くらしよ健康ガイド」



一人で悩まないで
こころのサインに
気づいて

9月10日～16日は「自殺予防週間」

- 好きだったことにもやる気が起きない。
- 物事を悪いほうにばかり考える。
- おいしく食べられない。
- ぐっすりと眠れない。
- 検査では異常がないのに、体調が悪い。
- 仕事が進まない。
- 考えがまとまらない。 など…

このような症状が見られたら、うつ病かもしれません。一人で悩まないで相談に出かけましょう。周囲の人が、気づいてあげることも大切です。

◎相談窓口◎

- 倉吉市保健センター (TEL 26-5670)
- 中部総合事務所福祉保健局 (TEL 23-3147)
- 県立精神保健福祉センター (TEL 0857-21-3031)

をご覧ください。

第37回鳥取県がん征圧大会が開催されます。

とき 9月8日(火)午後1時30分～4時15分
ところ 倉吉未来中心小ホール

【特別講演】

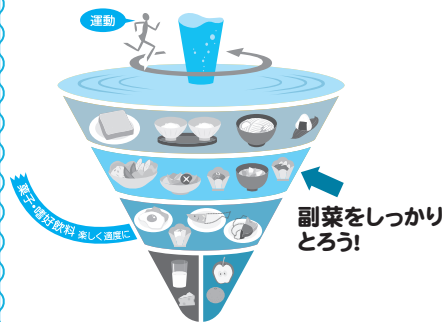
演題 肺がんを良く知ろう
肺がんにならない、負けないために

講師 中村 廣繁さん(鳥取大学医学部附属病院胸部外科科長)

※問合せ先 保健センター(TEL 26-5670 / FAX 26-15660)

9月は「食生活改善普及月間」

よい生活習慣は心と体の元



▲食事バランスガイド

気之源。

Q. 朝食を食べていますか?

“早寝早起き朝ごはん!”を合言葉にしましょう。

Q. 野菜料理を毎食食べていますか?

副菜は1日5皿程度とりましょう(食事バランスガイドを参考に)。

Q. 運動をしていますか?

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(TEL 26-5670 / FAX 26-15660)

9月は「健康増進普及月間」

統一標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」
よい生活習慣は、気持ちがいい!

健康をつくり、守ることは、充実した人生設計を支える手段の一つです。あなた自身の生活習慣を振り返り、健康について考えてみませんか。

※問合せ先 保健センター(TEL 26-5670 / FAX 26-15660)

おわびと訂正

市報8月号に間違いがありました。おわびして訂正します。

「あんしんファイル(18頁)」
健康スケジュール
母親学級(えつくクラブ)の内容
正: パパ・ママコース①(医師の話・相談、お父さんの妊婦体験)

誤: 仲間づくりコース(妊婦体操、歯の話)
※参加の際は、十分ご注意ください。



快適電気生活のすすめ
光熱費(電気代)を無料でシミュレーション。いつでもお伺いいたします。
灯油とガスを電気にかえて、安全・安心・キレイで経済的!

使って納得!
オール電化
エコキュート&太陽光発電 & IHクッキングヒーター

株式会社 エナテクス (信頼と技術と笑顔の会社)
倉吉市海田西町2丁目37 Tel: 28-1111
E-mail: enatex@enatex.co.jp HP: http://www.enatex.co.jp/

2009年 新市町村振興宝くじ
オータムジャンボ宝くじ

発売期間 9月28日(月)～10月16日(金)
抽せん日 10月23日(金)

1等 1億5,000万円 / 前後賞各 2,500万円
2等 1,000万円 3等 100万円

この宝くじの収益金は、発売元である都道府県を通じて、市町村振興協会へ交付され、市町村のより良いまちづくりのために活用されます。収益金の各県への配分は、その県の宝くじの販売実績などに応じて交付されますので、県内での購入をお願いします。

この宝くじの収益金は市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

1枚 300円 残り切れ! 発売終了!

広告募集集中!! 倉吉市総合政策室 (TEL 22-8161 FAX 22-8144)

介護予防



9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：9月29日(火)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)「音楽で体も気持ちも若返り！」

講 師：前田 伸子さん(音楽療法士)

(午後)自由時間(図書貸出コーナー、脳トレクイズ、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンズコーレせきがね

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)

「脳の健康教室」を開催します。

簡単な読み書き計算の学習を続け、脳の前頭前野を活性化し、認知症を予防する「脳の健康教室」の参加者を募集します。

また、教室で参加者に助言や指導を行うボランティアスタッフ(「学習サポーター」)も募集します。

～「脳の健康教室」学習者募集～

と き：毎週木曜日午前中(1回1時間程度)
(10月～平成22年2月)

ところ：伯耆しあわせの郷

対象者：65歳以上で、毎週1回の教室に通うことができる人

内 容：簡単な読み書き計算の学習(毎日15分程度の自宅での学習も必要です)

定 員：20人 ※定員になり次第締め切ります。

参加費：無料

～「脳の健康教室」学習サポーター募集～

対象者：おおむね60歳までの、高齢者の心身の健康増進に関心がある人

活動内容：教室開催時の学習者へ助言・指導、教室の準備(事前に研修を行います)

募集人員：6人程度

謝 礼：1,500円/1回

※申込・問合せ先：伯耆しあわせの郷(TEL 26-5582 / FAX 26-5633)

9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：9月17日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉交流プラザ 第2研修室

関金会場 4月、7月、10月、1月の第1木曜日

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

認知症サポーター養成講座の開催や出前介護予防教室、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。

「認知症サポーター」は、特別なことをするわけではなく、認知症を理解した、認知症の人や家族の「応援者」です。現在、各地区で約700人のサポーターを養成しています。

【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)

～有料広告募集中～

【大きさ】

縦5cm×横18cm(1号広告)

縦5cm×横9cm(2号広告)

縦5cm×横6cm(3号広告)

【掲載料】

1号広告 30,000円/回

2号広告 15,000円/回

3号広告 10,000円/回

美味し **米直売**

秋本農園

(秋本吉人)

倉吉市大塚

0120-FreeDial **0120-366220**

TEL 26-4128 / FAX 26-4138

女性のための医療保険

お手頃な保険料で一生の安心保障

CURE Lady
キョーレディ

ご契約年齢：16歳～70歳

NEW

公的医療保険の対象とならない先進医療の保障もプラスできるようにしました。

資料請求は下記まで

受付時間 8:30～20:00(土・日・祝は9:00～17:00)

0120-FreeDial **0120-931-750**

募集代理店：毎日新聞大阪開発株式会社
〒530-8283 大阪市北区梅田3-4-5
☎06-6948-8002 ☎06-6346-7750
E-mail: hoken.s@mainichi-osk.jp

引受保険会社
オリックス生命保険株式会社
ORIX タイレント事業部
〒163-0923 東京都新宿区
西新宿2-3-1 新宿モリス
0120-208-667
ORIX2009-C-319 (8.11)

広告募集中!!
(TEL) 22-8161 (FAX) 22-8144
倉吉市総合政策室



◎谷口ジロー『遙かな町へ』小学館

人生唯一度 (じんせいただいちど)

倉吉市長 長谷川 稔

今年の夏は、総選挙とともに暑さが戻り、お盆のころには改めて、逝った人を思い出します。

選挙前にはかつてなく、分権がテーマとなりましたが、「地方政策」(三重県企画室発行)の金沢史男教授(横浜国立大学教授・財政学)の地方財政危機突破の方向を探る論文を読む中で、断り書きとして、「金沢教授は6月16日、大動脈解離で逝去されました。本稿は、先生の絶筆となりました」とありました。

金沢先生は、全国市長会で倉吉にも天神川合併協で基調講演された神野先生に代わって講師を務められたのが最初で、地方交付税の重要性を通じて真の国と地方の関係を語っていただくこと、しばし

ばであり、先生の発表される主張に意を強くしてきました。ここに最後の一文を紹介し、ご冥福をお祈りしたいと思います。

「財政の効率化とは、単なる歳出削減ではなく、必要なところに有効な手立てを施し、それを納税者自らの目で確認して信任するということではないだろうか」

私も議員活動、そして市長という公職の立場は変わりましたが、30年余、絶えず心の中でこれはおかしいと思えば、そこでは市民、納税者の立場に思いをやらなければと考え続けてきました。

このたび、9月市議会に提案する直前、都市計画税の引き下げについて、市議会議員であった、昭和59年に私の発行した通信に、次のように記しています。

「12月市議会で議決をした都市計画税の審議を通じて、市議会の役割の低下が指摘され、他方、無関心にさせられている住民側にも問題があります」と、議会活動をもっと豊かに呼びかけ、自問し続けている私がありました。

시나브로 한국
シナブロ 韓国 No.5
国際交流員
郑 然旭
チヨン ヨンウック
鄭 然旭
韓国出身

ソニンミョ 省墓(墓参り)

皆さん、お盆のお墓参りは、無事に済ませましたか？

夏の墓参りは、雑草が茂って、虫が多く、結構大変だと思えます。けれども、家族が集まり、今の自分たちをこの世に送ってくれたご先祖に感謝の気持ちを伝えるお墓参りは、とても大事な行事の一つだと思えます。

先祖や伝統、家族のつながりを重んじる韓国も日本同様、年に何回か墓参りをします。日本では命日やお盆、彼岸などに墓参りしますが、韓国では、旧正月、寒食(冬至から105日目になる4月5日から6日のこと)、伐草や秋夕(日本のお盆に当たる)の時などに

必ず墓参りをします。

韓国での年中行事は、今でも主に旧暦で行われるため、正月と秋夕は、毎年日にちが変わります。ちなみに今年の秋夕は10月3日です。正月と秋夕の場合は、家族と親戚が集まって、前日から色々な食べ物を用意します。そして当日の早朝、準備した食べ物ときれいに盛り付け、順番どおりにテーブルに並べ、先祖に拝礼する茶礼という行事を家でを行います。それから、お供え用の食べ物とお酒などを持ってお墓参りに行きます。

周りに、いつの間にか雑草や木などが茂って、その場所さえわからなくなるからです。また、韓国の墓は、主に山にあるため、日本に初めて来た時、町の一角に墓地があるのを見て、とても驚きました。最近、韓国でも、お墓を作る場所の不足や、アクセスなどの問題が生じ、火葬をして納骨堂をお墓にする人も増えてきました。

寒食は、お墓の手入れをする日です。その名の由来は、朝早くからお墓の手入れをしたため、準備したお弁当が冷たくなったことから付けられたと言われています。

しかし、墓参りに行って、墓前の芝生に座り、持参した食べ物をつまみながら、亡くなった人の思い出話をして過ごしたひとは、遠足のように楽しかった思い出があります。

伐草は、その名のとおり8月末から9月にかけて、お墓の雑草を刈ってきれいにします。

墓の手入れや草刈りをする理由は、韓国のお墓は日本のように石製ではなく土葬で、定期的に手入れをしないと、お墓の饅頭の形が変わったり、



▲韓国の一般的なお墓

●今月の一言●
성묘 가세요?
お墓参りに行きますか?