

レッツ! 介護予防



6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：6月30日(火)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)「介護保険料の話」「体を動かそう」
(午後)自由時間(図書館コーナー、本の朗読、脳トレクイズ、ニューススポーツ、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)

6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：6月18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 7月10月1月の第1木曜日

と き：7月2日(木)午前10時～正午

ところ：倉吉高齢者生活福祉センター

※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中!

～認知症サポーター100万人キャラバン～

平成17年度から厚生労働省では「認知症を知り、地域をつくる10か年」キャンペーンを開始しています。

キャンペーンの一環である「認知症サポーター100万人キャラバン」は、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守り、支援する「認知症サポーター」を多数養成するものです。

倉吉市も認知症の人への「応援者」である「認知症サポーター」を地域に1人でも多く養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりをしていくため、「認知症サポーター養成講座」を各地域で開催しています。

各種団体や地域での開催希望がありましたら、地域包括支援センターへ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)

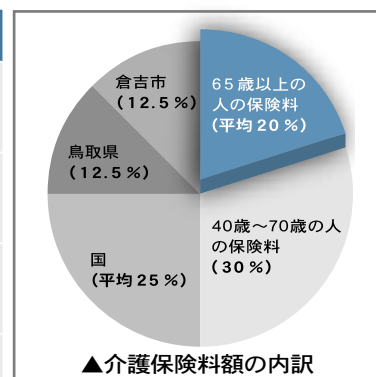
【明倫・小鴨地区】

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)

所得段階	対 象	保険料額(年額)
第1段階	老齢福祉年金受給者	27,600円
	生活保護受給者	
第2段階	市民税非課税世帯で本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	27,600円
第3段階	市民税非課税世帯で本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	41,400円
新 第4段階	市民税課税世帯で本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の人	48,300円
第4段階	市民税課税世帯で本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円を超える人	55,300円
第5段階	市民税が課税されている人で合計所得金額が125万円未満の人	62,200円
第6段階	市民税が課税されている人で合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	69,100円
第7段階	市民税が課税されている人で、合計所得金額が200万円以上の人	82,900円



平成21年度介護保険料改正のお知らせ

介護保険料が3年ごとの見直しにより改正されました。保険料の額は、介護サービスの費用の20%を、倉吉市に住ん

でいる65歳以上の人数で割った額が基準になります。

高齢者の保険料は、年金の額に応じて決まるわけではなく、給料や事業による所得など全ての収入をもとに決められます。

平成21年度の介護保険料額については、6月下旬に65歳以上の人全員に「介護保険料のお知らせ」を送付しますので、その通知により確認してください。

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



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。	6月23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20年12月 生まれの乳児	7/1(水) 7/3(金)	(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19年12月 生まれの幼児	7/6(月) 7/7(火)	(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6月 生まれの幼児	7/8(水) 7/10(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。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	7/21(火)	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	7/12(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(沐浴実習、お父さん の妊婦体験)
離乳食講習会	生後4か月 ~7か月児 の保護者	7/15(水)	13:30~15:30		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成21年2月・3月生 まれの子の保護者に 通知します
フッ素塗布	市内在住で 希望する人	7/27(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	7/25(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)	

7月集団健康診査のご案内

日程	場所	受付	健診内容	
7月	1日(水)	8:00 10:00	<ul style="list-style-type: none"> ・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 ・がん健診(胃・肺・大腸・前立腺) ・肝炎ウイルス検査 	
	9日(木)			上灘公民館
	10日(金)			関金総合文化センター

*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。

*厚生病院での子宮がん・乳がん検診(視触診検査・マンモグラフィ検査)の申込み受付中です。詳細は市報4月号をご覧ください。



献血にご協力ください【全血献血】



とき 6月28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)

「くらし健康ガイド」の訂正

10頁：検診項目を追加します

【湯川医院】検診項目：肺がん検診

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



食育月間イベントの案内

食育推進基本計画において毎年6月を「食育月間」、毎月19日を「食育の日」と設定し、食育推進運動を展開しています。

【倉吉市の食育目標】

早寝・早起き！家族みんなが、そろって朝ごはん！！
とき…6月14日(日)～19日(金)
ところ…パールタウン中央広場(1階)
参加費…無料

特別医療費受給資格証の更新

現在使われている「身障」「重度」「精神」「ひとり親」特別医療費受給資格証は有効期限が6月30日までとなっています。7月1日から新しい受給資格証に切り換えます。

【重度心身・精神障がいの助成を受けている人へ】

6月末までに新しい受給資格証を郵送します。
* 受給要件を満たしていない人には通知を送ります。

【ひとり親の助成を受けている人へ】

更新の手続きにおいでください。都合の悪い場合は、代理の人がおいでください。関金庁舎でも更新を受け付けします。

※関金庁舎での更新を希望の人は、事前に医療保険課へ連絡してください。

手続き期間：6月22日(月)～30日(火)
ところ：医療保険課または関金支所支所管理課
必要なもの：保険証、印鑑、特別医療費受給資格証
* 1月1日以降に倉吉市に転入した人は、「所得・課税証明書」を持参してください(所得税が非課税の人のみ対象になります)。
* 新規申請の場合も、前年の所得税が非課税の人が対象になります。
※問合せ先：医療保険課(☎22-8124 / ☎22-2954)

内容…展示コーナー、体験コーナー、クイズラリーなど
※問合せ先…中部総合事務所福祉保健局健康づくり支援係(☎23-3143)

食生活改善推進員養成講座の受講生募集

食生活の改善に関するボランティア活動などを行う、食生活改善推進員の養成講座を開催します。
対象者…毎回出席でき、講座終了後に倉吉市食生活改善推進員連絡協議会に加入し、地区の推進活動に参加できる人
受講料…無料(テキスト代必要)

歯の衛生週間行事

「よい歯のコンクール表彰」ほか
とき…6月4日(木)午前9時30分～
ところ…中部歯科医師会館
歯および口腔についての各種相談、フッ素塗布、歯科健康診断
とき…6月7日(日)午前9時～11時30分
ところ…中部歯科医師会館
中部地区児童・生徒の絵画ポスター・標語作品の展示
とき…6月8日(月)～14日(日)※8日は正午から、14日は午後5時まで
ところ…倉吉未来中心アトリウム
※問合せ先…鳥取県中部歯科医師会(☎2215472)

くらよし元気体操普及員養成講座受講生募集

くらよし元気体操の普及員養成講座(「全身体操編」と「介護予防編」)を行います。普及員は体操を地域の人へ紹介・指導していくリーダーです。あなたも、近所の人や友人、また公民館などの集まりの中で、くらよし元気体操を楽しんで、くらよし元気体操を楽しくやってみませんか。
対象者…どなたでも参加できます。
とき…下表のとおり(①～③の教室を選んでください)
ところ…保健センター
受講料…無料
用意するもの…体操のできる服装、飲み物
申込締切…6月15日(月)
講師
▼講義 加藤 敏明さん(鳥取大学医学部准教授)
▼実技・講習

とき…7月～12月(計6回) 午前9時30分～午後2時
ところ…保健センター
内容…講義・調理実習など
申込先…各地区公民館
申込期限…6月30日(火)
* 申込者多数のとき、受け付けできない場合があります。
※問合せ先…保健センター(☎2615660)

お手伝いをする助産師が交代で妊婦健診を担当しています。妊娠中から継続して妊婦さんや家族にかかわり、安心して出産を迎えられます。
診察日時…月曜日午前9時30分～午後5時、水・金曜日午前9時30分～午後0時30分
※問合せ先…厚生病院(☎2218181 / ☎2211350)

加藤 朋子さん(鳥取大学スポーツ科学講師)、入澤 孝好さん(藤井政雄記念病院理学療法士)
※申込・問合せ先…保健センター(☎2615670 / ☎2615660)

厚生病院に助産師外来開設
「助産師外来」では出産時の

▼くらよし元気体操普及員養成講座 日程

	全身体操編	介護予防編	内容
1	6月28日(日) 13:30～15:30		【講義】くらよし元気体操を通しての健康づくり 【実技】体操の紹介・少しだけ動いてみよう
	①(13:30～15:00) ②(19:00～20:30) ③(13:30～15:00)		※①～③の中から選んでください。
2	7月3日(金)	7月2日(木)	7月4日(土)
3	7月15日(水)	7月10日(金)	7月11日(土)
4	7月22日(水)	7月17日(金)	7月25日(土)
5	7月31日(金)	7月29日(水)	8月1日(土)
6	8月9日(日) 13:30～15:30		【講義】体操を行うにあたっての安全配慮 【実技】まとめ



★★★★★★ 倉吉パークスクエア 6月の催し物ピックアップ ★★★★★★

アザレアのまち音楽祭2009
の詳細は市報5月号に掲載しています。

倉吉未来中心 大ホール

- 中部地区サマープラスコンサート
と き：6月14日(日)12:30~17:00
入場料：300円
※問合せ先：倉吉西中学校(大上) (☎28-2841)
- パネルディスカッション「ダーリンは外国人」inとっとり
～多文化共生への道は意外と遠くない?!～
と き：6月20日(土)14:00~15:30
入場料：無料(要入場整理券)
※問合せ先：(財)鳥取県国際交流財団(☎0857-31-5951)
- 「未来をひらく鳥取学」とっとり県民カレッジ主催講座
「私たちにできること」
と き：6月27日(土)13:30~15:15
入場料：無料(資料代必要)
※問合せ先：とっとり県民カレッジ本部(☎0857-26-7944)
- 【アザレアのまち音楽祭2009】ファイナル・コンサート
閉会式典とアザレア歌のコンサート(合唱と独唱)
と き：6月28日(日)14:00~
入場料：1回券700円 回数券(4回分)2,000円
※問合せ先：アザレアのまち音楽祭事務局(☎080-1937-3735)
- 平成21年度倉吉東高学園祭 合唱コンクール
プレゼンテーションコンテスト
と き：7月4日(土)10:30~12:00(合唱)
13:30~17:00(プレゼン) 入場料：無料
※問合せ先：倉吉東高等学校(☎22-5205)

倉吉未来中心 小ホール

- 平成21年度鳥取県中部地区高等学校演劇発表大会兼県予選
と き：6月6日(土)10:00~15:20 入場料：無料
※問合せ先：倉吉総合産業高校(山田)(☎26-2851)
- 「未来をひらく鳥取学」とっとり県民カレッジ主催講座
「鳥取県からの挑戦～元気な産業しっかり雇用～」
と き：6月13日(土)13:30~15:00
入場料：無料(資料代必要)
※問合せ先：とっとり県民カレッジ本部(☎0857-26-7944)
- 広島交響楽団メンバーによる広島VAN弦楽四重奏団
倉吉市コンサート
と き：6月13日(土)19:30~21:00
入場料：一般1,000円 学生500円
※問合せ先：こどもアド・カルチャー(☎23-4888)
- 第33回PTNAコンペティション鳥取県大会
と き：6月20日(土)10:00、21日(日)9:30~
入場料：無料
※問合せ先：PTNA 鳥取支部(トミヤ楽器店)(☎22-5103)
- 倉吉シネマクラブ 6月例会『エレジー』
と き：6月26日(金)19:00~
27日(土)①14:00~②16:30~③19:00~
入場料：会員制(当日入会可)
※問合せ先：倉吉シネマクラブ(☎23-3655)
- エレクトーン・ステージ2009(トミヤ店別大会・ソロの部)
と き：6月28日(日)13:00~16:00 入場料：無料
※問合せ先：トミヤ楽器店(☎22-5103)

- 第26回鳥取県障害者技能・作業競技大会
と き：7月2日(木)11:00~15:00 入場料：無料
※問合せ先：(社)鳥取県高齢・障害者雇用促進協会(☎0857-26-9528)
- 第157回例会大須賀ひできコンサート
紙しばいミュージカル「ぞうれっしゃがやってきた」
と き：7月3日(金)18:30~20:00
入場料：会員制(当日入会可)
※問合せ先：倉吉おやこ劇場(☎22-1948)

倉吉未来中心 アトリウム

- 歯の衛生週間 ポスター・標語展示
と き：6月8日(月)~14日(日)
12:00(初日)~17:00(最終日) 入場料：無料
※問合せ先：(社)鳥取県中部歯科医師会(☎22-5472)
- 第5回手作り&雑貨マーケット inくらよし
と き：6月28日(日)9:00~15:00 入場料：無料
※問合せ先：やわらか生活(☎090-6409-6651)
- 第26回鳥取県障害者技能・作業競技大会
と き：7月2日(木)12:30~14:00 入場料：無料
※問合せ先：(社)鳥取県高齢・障害者雇用促進協会(☎0857-26-9528)
- JA鳥取中央「第8回地産地消フェア」
と き：7月4日(土)・5日(日)8:30(初日)~
16:00(最終日) 入場料：無料
※問合せ先：鳥取中央農業協同組合営農企画課(☎23-3019)

倉吉交流プラザ

- 鳥取短期大学公開講座 いきいき生きる
「暮らしの中で楽しむ運動」
と き：6月13日(土)13:30~15:00
「いきいき生きていますか!」
と き：6月27日(土)13:30~15:00
ところ：視聴覚ホール 入場料：無料
※問合せ先：鳥取短期大学地域交流センター(☎26-9138)
- たのしいレクリエーション
と き：6月13日(土) ①10:00~12:00
②13:00~15:00
内 容：①バンビーくらぶ(赤ちゃんと一緒に話を聞こう)
②ざ・ちゃれんじ(チャレンジランキング)
ところ：視聴覚ホール 参加費：無料(当日受付)
※問合せ先：生涯学習課(☎22-8167)
- 人権のために学ぶ同和教育講座
「気付き合う、築き上げる男女共同参画のまちづくり」
と き：6月20日(土)13:30~
ところ：視聴覚ホール 入場料：無料
※問合せ先：人権政策課(☎22-8130)

ふれあい広場

- フリーマーケット「くらよし大市」
と き：6月28日(日)9:00~12:00
*毎月最終日曜日開催
※問合せ先：くらよし大市運営委員会(☎090-3374-0015)
- JA鳥取中央「第8回地産地消フェア」
と き：7月4日(土)・5日(日)9:00~15:00(最終日)
※問合せ先：鳥取中央農業協同組合営農企画課(☎23-3019)

市立図書館

KURAYOSHI CITY LIBRARY

●特許情報相談会

と き：6月16日(火)①午後1時30分～、②午後2時30分～、③午後3時30分～

ところ：倉吉交流プラザ 第2研修室

※事前申込必要

※申込・問合せ先：(社)発明協会鳥取県支部(☎0857-52-6728)

●職業生活設計セミナー

と き：6月25日(木)午後1時30分～午後3時

ところ：倉吉交流プラザ 第1研修室

テーマ：人間関係を深める魅力的な話し方・聞き方

講師：八百谷 和子さん(オフィス八百谷代表)

※事前申込必要

※申込・問合せ先：(社)鳥取県高齢・障害者雇用促進協会(☎0857-32-8261)

●お天気ひろば in 倉吉2009

と き：7月4日(土)午前10時～午後3時

ところ：倉吉交流プラザ 視聴覚ホール 入場料：無料

※問合せ先：鳥取地方気象台総務課(☎0857-29-1312)

倉吉市立図書館

☎ 47-1183

FAX 47-1180

せきがね図書館

☎/FAX 45-2523

http://www.lib.city.kurayoshi.tottori.jp/



倉吉博物館

KURAYOSHI MUSEUM

■自然ウォッチングのご案内

☆野いちごを探そう☆

近年おなじみになった、初夏の“野いちごを探そう”を、今年も三朝高原で行います。

30年前まで、多くの人々でにぎわった三朝高原は、ゴルフ場を除いて、すっかり放置されています。こんな道沿いには、きまって野いちごやツツジやユリ、バラの花たちが見られるようになります。

当日は集合した後、頂上まで車でいきます。頂上周辺で散策した後、ゆっくり登山路に沿い、野いちごを探しながら下山します。

野いちごの主な種類はナガバモミジイチゴやクマイチゴ、そしてウグイスカグラ、ツルグミなどです。四方の景色を楽しみながら楽しい半日を過ごしませんか。

と き：6月6日(土)午前9時～

集合場所：三朝町役場(三朝町大瀬)

活動場所：三朝高原(三朝町三朝)

※動きやすい服装で参加してください。



▲昨年度の様子

■第55回倉吉市美術展覧会

前期：6月12日(金)～21日(日)

(洋画・版画・彫刻・写真・デザイン)

後期：6月26日(金)～7月5日(日)

(日本画・工芸・書道・彫刻)

■6月の休館日

1日(月)、8日(月)、22日(月)

※問合せ先：倉吉博物館(☎22-4409 / FAX 22-4415)

6月の休館日 カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
1・8・15・22・29日は休館日 25日は資料整理休館日	⑦	8	9	⑩	11	12	13
☐むかし話をきく会(14:00～) 倉	⑭	15	16	17	18	19	⑳
○おはなしかい(14:00～) 倉	㉑	22	23	㉔	25	26	27
◇あかちゃんのおはなしかい(11:00～) 倉	㉒	23	24	25	26	27	
△おはなしかい(10:30～) 関	㉘	29	30				

スポーツ

- 《市営陸上競技場》■第35回鳥取県中学校総合体育大会中部地区予選陸上大会13日 ■第55回倉吉市東伯郡陸上大会14日 ■第25回小学生交流陸上大会予選会および第14回短距離・跳躍記録会20日
- 中部地区土曜日陸上記録会27日
- 《市営武道館》■第35回鳥取県中学校総合体育大会柔道中部地区予選大会11日・12日
- 《市営庭球場》■西日本ソフトテニス明治大正顕彰大会4日
- 《市営体育センター》■第44回鳥取県高等学校総合体育大会定時制・通信制バドミントン大会7日
- 《市営野球場》■第6回倉吉市長杯倉吉ノースリバーポイズ大会6日・7日 ■第35回鳥取県中学校総合体育大会軟式野球中部地区予選大会11日・12日 ■第39回鳥取県学童軟式野球大会13日・14日 ■第29回全日本学童軟式野球大会20日・21日
- 第11回尾坂雅人旗争奪軟式野球大会28日
- 《市営関金庭球場》■鳥取県ソフトテニス国体二次予選会7日
- 《市営関金野球場》■第6回倉吉市長杯倉吉ノースリバーポイズ大会6日 ■第42回中国五県軟式野球大会7日 ■第35回鳥取県中学校総合体育大会軟式野球中部地区予選大会11日 ■第39回鳥取県学童軟式野球大会13日 ■第46回鳥取県草野球愛好会中部地区大会14日 ■第29回全日本学童軟式野球大会20日 ■第13回西日本軟式野球選手権大会21日 ■中部地区スポーツ少年団交流野球大会開会式27日

イベント JUNE 情報

展覧会・展示会

- 《倉吉博物館》■第3回自然ウォッチング「野いちごを探そう」6日
- 第55回倉吉市美術展覧会(前期)12日～21日(後期)26日～7月5日
- 閉会ワークセンターと備前焼作品展9日～15日 ■写真集「風展24日」
- 写真集「風展24日」
- PT写真友会展2日～7日
- 写真集「風展24日」