



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。	7月28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1月生まれの乳児	8/4(火) 8/5(水)	(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1月生まれの幼児	8/7(金) 8/10(月)	(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7月生まれの幼児	8/17(月) 8/18(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。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	8/24(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
母親学級(えっくクラブ)	市内在住の妊婦	8/21(金)	13:30~15:30 (受付時間) 13:00~13:30		・母子健康手帳	内容:仲間づくりコース (妊婦体操、歯の話)
フッ素塗布	市内在住で希望する人	8/24(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。
フッ素塗布	市内在住で希望する人	8/22(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TEL22-5472)

急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種 日程表

対象: 5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

持参するもの: 母子健康手帳、予防票

日程	場所	受付時間
7月22日(水)	保健センター	13:10~14:10
7月23日(木)		
7月24日(金)		

*予防接種は感染症から体を守る大事なものです。未接種の人は期限内に接種しましょう。

7・8月集団健康診査のご案内

日程	場所	受付	健診内容
7月14日(火)	上北条公民館	8:00	・特定健診 ・長寿健診(後期高齢者健診) ・一般健診
7月27日(月)	山守小学校		
8月3日(月)	倉吉体育文化会館	10:00	・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
8月4日(火)	西郷公民館		

*対象年齢や料金など詳細は、『くらし健康ガイド』をご覧ください。

▶休日健診【8月23日(日)倉吉体育文化会館/12月6日(日)保健センター】と関金地区での子宮がん・乳がん検診【11月26日(木)】の申し込み受付は、7月1日(水)からです!

▶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)の申し込み受付中です。詳細は市報4月号をご覧ください。

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
7月5日(日)	垣田病院	三朝温泉病院
7月12日(日)	信生病院	清水病院
7月19日(日)	厚生病院	野島病院
7月20日(月)	藤井政雄記念病院	清水病院
7月26日(日)	野島病院	北岡病院
8月2日(日)	垣田病院	清水病院



献血にご協力ください

【全血献血】

とき	7月26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 (TEL0857-24-8101)

保健 health

調理師試験準備講習会を開催

とき… 8月20日(木)・26日(水)・27日(木)の3日間
講習時間… 午前9時～午後4時
ところ… 中部総合事務所
201・202会議室
受講料… 協会員 9,000円、会員外 12,000円
申込期限… 7月10日(金)
申込方法… 受講料を持参のうえ、倉吉食品衛生協会においでください。
※申込・問合せ先… 倉吉食品衛生協会事務局(中部総合事務所生活環境局(倉吉保健所内) / ☎2311529)

平成21年度 調理師試験

とき… 9月4日(金)午前9時30分～11時30分
ところ… 中部総合事務所講堂
申込期限… 7月10日(金)
受験手数料… 6,100円
※受験の詳細については、お問い合わせください。
※申込・問合せ先… 中部総合事務所生活環境局(☎2313117)

食中毒を予防しよう！
食品を安全にする5つの鍵



夏場は食中毒の多い季節です。WHOが発表している「食品をより安全にするための5つの鍵」をご存じですか？

私たち一人ひとりが食品を安全に取扱うための意識を向上させることが大切です。

① 清潔に保つ

正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫で、細菌やウイルスなど微生物を食品につけない。



② 生の食品と加熱済み食品とを分ける

異なる食材を分けて取り扱うまな板・包丁は加熱済み食品用など用途別の区別をしましょう！

③ よく加熱する

加熱が必要な食品はよく加熱しましょう。調理済み食品もよく再加熱をしましょう！

※腸管出血性大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオなどに

よる細菌性食中毒の予防には、75℃、1分以上の加熱をしましょう。

④ 安全な温度に保つ

調理済み食品を室温に2時間以上放置しないようにしましょう。

温かいものは温かい状態

で。冷たいものは冷たい状態(冷却)で食べましょう。

⑤ 安全な水と原材料を使用する

野菜や果物など生で食べる食材をよく洗いましょう。

消費期限を過ぎたものは食べないようにしましょう。

※問合せ先… 保健センター(☎265670 / ☎265660)

「くらし健康ガイド」の訂正

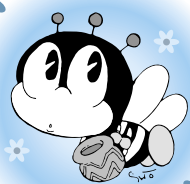
～健診協力医療機関と健診項目を追加します～

各健診の協力医療機関とその健診実施項目を「くらし健康ガイド(9～10頁)」に掲載していますが、新たに次の医療機関と健診実施項目を追加します。

医療機関名	介護予防	胃(内視鏡)	大腸
赤碕内科外科クリニック	●		
岡本医院	●		
三朝温泉病院	●		
森本外科脳神経外科医院 (琴浦町逢束 1210 / ☎53-0121)	●		
林原医院		●	
つくだ医院			●

※問合せ先：がん検診については保健センター(☎26-5670 / ☎26-5660)、介護予防健診については長寿社会課(☎22-7851 / ☎22-2954)

子育ては家庭から 家庭教育 ⑦



生涯学習課

☎22-8167 / ☎22-1638

「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」という人は、なかなか人から信頼されないものです。間違った行いは本気で叱り、その場で正すことが本当の愛情です。「自分の子だけ良ければいい」という考えではなく、叱るときには何がいけないのか、理由をきちんと伝えましょう。

そして、親自身もルールに反することはない、子どもに信頼され尊敬される存在であり続けたいものです。

また、しつけは大切ですが、「しつけなくては！」という気持ちから、ついたたいてしまい、その行為が歯止めがきかなくなってしまう場合があります。子育てのイライラやストレスが、子どもへの愛情を忘れさせ、感情に任せて叱るといふ行動にすりかわっているのではないのでしょうか。

上手な叱り方のヒントは、「叱られる側」の子どもの立場にもなって考えることです。

「そう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受け止めるだろうか」まずここから考えてみましょう。

子どもの心や身体を傷つけるような叱り方は、教育的な効果にはなりません。

レッツ! 介護予防



熱中症を予防しましょう!

気温が上がってくると熱中症になる場合が多くなってきます。

これは、気温や湿度などの上昇から身体の体温調節がうまく働かず、身体に熱がたまって起きる症状です。放っておくと生命にも危険な状態になりますが、予防をすることで防ぐこともできます。

特に、高齢者になると体温調節の機能も老化によって低下していきます。また、身体の水分量も若いころと比べて減少し、脱水になるリスクも高くなります。のどの渇きも強く感じなくなることも脱水につながりやすくなります。体重減少も要注意です。

気温が暑くなり始めになる時期には特に注意し、日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう。木陰での作業や日傘、帽子など環境面でも配慮しましょう。

7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：7月14日(火)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)話と簡単な体操「骨粗しょう症・関節痛と運動」

講 師：三谷 管雄さん(清水病院 理学療法士)

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

ところ：グリーンスコレセきがね

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(☎22-7851/☎22-2954)

7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：7月16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(☎22-7851/☎22-2954)



かわにしよしとさん(倉吉市出身は、新聞などで活躍中の政治漫画家、マジック1本でそっくりに描きます。

まちがとピンナッツ

～ほんに、よろしてごしなつた～

かわにしよしとさんの政治漫画原画展&似顔絵会

6月13日(土)～16日(火)

似顔絵会の収益金20万円を、倉吉市の「遙かなまち倉吉ふるさと基金」に寄付していただきました。



～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

セントパレス・キッズサマーアカデミー

夏休みの思い出にホテルでのおもてなし体験を親子で参加してみよう! (受付は9:30amより)

と き：8月1日(土) 10:00am～13:30pm

会費：大人1名・子ども1名(ペア) 3,000円(税サ込み)

(親子セミナー・親子2名様分お料理付き)

*お子様は小学生に限り、必ず同伴者(1名様以上)が必要になります。

【お問合せ・ご予約は】



ホテルセントパレス倉吉

倉吉市上井町1丁目9-2 (0858) 26-2323

www.stpalace.jp

広告募集中!! 倉吉市総合政策室 (☎22-8161 FAX22-8144)



◎谷口ジロー『遙かな町へ』小学館

虚心坦懐(きよしんたんかい)

私の夢には、20歳代に働いていたスーパーの魚売り場が良く出てきます。先日は朝6時の市場に遅れた夢を見て、夢の中でも慌てるやらで疲れました。ちょうど、議会で、今後どうするかという難しい質問を受けるようになっていたことも関係していたかもしれません。

当時、仕入れは境港まで行くことも多く、中山町の坂越えで凍結時、事故の苦しい経験もしました。それだけに山陰道はもとより、道路の整備には強い願望をもっています。その道路や河川の完成を求め、7月には数回、国土交通省の廊下と部屋を走り回ることになり、この時ほど、要望活動については、繰り返すことの根気と体力が必要だと思われました。

7月10日は本市での新社会人と10年以上、お勤めいただいている方の激励大会を開きます。

今日の先行き不透明な中、意思とチャンスあって、地元倉吉で働

かれる方々に感謝しエールを送る場にしたと考えると、ゲストに本市出身で『どがでもバンドやらいでか!』を書いた丁田政二郎さんにお話いただく予定です。

この小説には、舞台の玉川、白壁土蔵群辺りの、「これから整備されるだつて、でも、だれも歩いていないのに」という20数年前が描かれ、倉吉訛りの言葉がさりげなく織り込まれています。

また、描き手といえば、全国紙に週3回、政治風刺の漫画を担当される、こちらも本市出身のかわにしよしとさんにも6月中旬、前日の夜9時までは翌朝の紙面を飾る仕事を仕上げられ、「夜行列車」を乗り継いで帰っていただきました。

かわにしさんからは、「倉吉と関金温泉の売りは規模の大きさや派手さはないが、ええところだけ来てみていな、そーとあなただけ」と引きを大事にしてと語っていたきました。

それはちょうど、全国伝建協総会においてになった方々の「落ちついたまち」という印象に重なるものでした。

月末から夏休みにかけて地元紙との事業で「子育て安心、若者定住の町」を掲げる本市に共感をしていただき、博物館でのトリックアート展の準備を進めています。

시나브로 한국
シナブロ 韓国 No.3
国際交流員
チョン ヨンウック
鄭 然旭
韓国出身

韓国は登山ブーム？

皆さんは韓国を旅行したことがありますか。

その時に街中や、地下鉄バスの中で色鮮やかな登山服にリュックサック、険しい山道も登れるような靴に登山ステッキを身につけた人に遭遇したことはないでしょうか。

特に、週末にはこのような格好の人によく出会います。

韓国の登山ブームについて調べてみました。少し前のデータになりますが、2004年「韓国人の好きな40」というアンケート調査では、2位が読書・音楽鑑賞で、登山を趣味として楽しんでいるという答えが1位でした。男性の場合、20代までの若者はパソコンゲームが1位ですが、30代で

は釣りに次いで2位、40代以上では登山が不動のトップです。女性の場合は、40代で2位、50代以上で1位になっています。好きなスポーツでも1位のサッカーに次いで登山が2位で、韓国人は登山がかなり好きなようです。

どうしてこのように登山が好きなのでしょうか。山岳スポーツとして登山をする人もいますが、主な登山愛好家は、海拔1,500m前後の山をピクニック感覚で登ります。私は、このピクニック感覚が韓国人が登山を好む理由ではないかと考えています。

友だちや同僚、家族と共に時間を過ごすことを大事に思っているため、登山が人気なのだと思います。それに、韓国の山は火山ではなく丸みを帯びた山が多く、国土の70%を占めているため、ソウルでも遠出をせずすぐ登れる山があることも人気である理由の一つといえます。

あまり登山経験のない私も、大学生の時にサークルの合宿で1,500m級の山に登ったことがありますし、家



▲登山大会(2006年/開催地:韓国・仁川市)

族や友人の中にも週末になると登山を楽しむ人が多くいます。また、職場や地域などには必ず登山同好会があります。

先日の「日本海未来ウォーク」では、韓国からの参加者を案内して三徳山に登りましたが、皆さんの軽やかな足どりをを見て、韓国の登山ブームをより身近に感じました。

今でも、昔、頂上で味わった**김밥**(韓国)の巻きのこと、ピクニックなどでよく食べる)や水分補給のために丸ごとかじったきゅうりが時々懐かしくなります。

《今月の一言》
오늘은 어니 산을 올라가세요?
今日はどこの山に登られますか?