

# レッツ! 介護予防



## 7月ホッといきいき教室

～介護予防教室～参加者募集

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8日(火)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)講演と実技「転倒予防に大切なこと」

講師：山根隆治理学療法士(三朝温泉病院)

(午後)自由時間(頭の体操、ニュースポーツ、健康相談など)

ところ：グリーンスコレセキがね 参加料：1,200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

\*毎月申し込み必要。送迎希望の人は送迎します。

詳細はお問い合わせください。

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

## 7月の認知症の人と家族の会「家族の集い」ご案内

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。

**関金会場** と き：7月4日(金)午前10時～正午(定例第1金曜)

ところ：倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿)

**倉吉会場** と き：7月17日(木)午前10時～正午(定例第3木曜)

ところ：ヘルパーステーション蔵まち(幸町)

※問合せ先：ヘルパーステーション蔵まち(TEL 24-0371 / FAX 24-0372)

長寿社会課(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

## 「うつ」を 予防しましょう

うつは特別な病気ではなく年齢を問わずかかる病気です。特に高齢者は老化や病気、退職、死別などうつ病の要因が多くあります。

うつは適切な治療やケアを受ければ、回復する病気で、放っておいても自然に治癒するだろうと考えるのは禁物です。「気分が落ち込む」「疲れやすい」「意欲がわかない」「眠れない」など、いつもと違う感覚はうつのサインかもしれません。そんな自分に気づいたら、休養をとることを心がけましょう。がんばりすぎないことが肝心です。

○つらい気持ちは家族や友人に話してみましょ。

○生活のリズムを整え、十分な休養をとりましょ。

○仕事や家事の負担を軽くしましょ。

○薬をうまく利用しましょ。かかりつけ医にまずは相談を。

○重要な決定は先延ばしにしましょ。

※問合せ先：長寿社会課

(TEL 22-7851 / FAX 22-2954)

## 倉吉市スポーツセンター

倉吉市葵町 591-1 (TEL 22-5674 / FAX 22-5684)

利用時間：午前8時30分～午後10時

### ■「救急蘇生法」講習会を開催

と き：7月28日(月)午後1時30分～4時30分

ところ：倉吉消防署(現地集合)

参加料：無料

講師：倉吉消防署 消防士

定員：20人

申込：7月10日(木)午前9時より先着順

### ■体育施設を「無料開放」します

と き：9月23日(火)

利用時間：2時間とし、利用料のみ無料とします。

※ただし、照明料・放送設備などの使用料はいただきます。

※スポーツセンター合宿所の利用は除きます。また、ほかの施設についても大会などがある場合は除きます。

申込：8月1日(金)午前8時30分から

※スポーツセンター体育館は9月9日(火)午前8時30分から

## 指定管理施設からのお知らせ

### 伯耆しあわせの郷

倉吉市小田 4 5 8 (TEL 26-5581 / FAX 26-5633)

利用時間：午前9時～午後8時 休館日：月曜日

申込：7月4日(金)午前9時より先着順 ※託児を希望される人は申し込みのときに相談してください。

受講料：初回全納(受講料のほか材料費必要) ※納入後は原則として返金しません。

### ■受講生募集

| 教室名・講師                                  | 日 時                     | 定員  | 受講料・回数      |
|---|-------------------------|-----|-------------|
| エアロビクス教室②(中原啓子さん)                       | 毎週土曜日 10:15～11:15       | 30人 | 7,500円(15回) |
| エアロビクス教室③(河本珠紀さん)                       | 毎週水曜日 10:15～11:15       | 30人 | 7,500円(15回) |
| エアロビクス教室④(河本珠紀さん)                       | 毎週水曜日 18:30～19:30       | 30人 | 7,500円(15回) |
| 3B体操教室①(前田泰子さん)                         | 毎週火曜日 10:15～11:45       | 25人 | 6,500円(13回) |
| 3B体操教室②(福井留実さん)                         | 毎週木曜日 10:15～11:45       | 25人 | 7,500円(15回) |
| 3B体操教室③(福井留実さん)                         | 毎週木曜日 14:00～15:30       | 25人 | 7,500円(15回) |
| 太極拳教室(岡本真由美さん)                          | 毎週金曜日 10:15～11:45       | 20人 | 7,500円(15回) |
| パワーヨガ教室(中原啓子さん)                         | 毎週金曜日 14:00～15:00       | 20人 | 7,500円(15回) |
| 男性のための料理教室(杉本美智子さん)<br>※豚肉のしゃぶしゃぶを作ります。 | 7月24日(木)<br>10:00～13:00 | 15人 | 500円(1回)    |

～さあ、倉吉の夏の味覚の出番です！～

## 倉吉西瓜初出荷セレモニー

6月4日(水)



6月4日(火)、JA鳥取中央倉吉西瓜統合選果場から倉吉西瓜が初出荷されました。今年の西瓜は、糖度も玉太りも上々。これから暑い夏にかけて、たくさんの笑顔に囲まれることでしょう。

～日ごろの訓練の成果を発揮！～

## 第53回倉吉市消防ポンプ大会

6月15日(日)



6月15日(日)、東巖城町河川敷において第53回倉吉市消防ポンプ操法大会が開催されました。小型ポンプ操法では上井分団が、ポンプ車操法では関金第2分団がそれぞれ優勝しました。



「春うらら」  
徳岡 信子さん 作  
市民応接室前通路

### 倉吉市役所 美術品紹介 NO. 2

倉吉市役所庁舎内に展示されている絵画などを紹介します。来庁の折にご鑑賞ください。

黒田多美子さん(成徳地区)

6月14日(土)・15日(日)に広島県呉市で開催された平成20年度中国地区体育指導委員研修会で、倉吉市から2人が表彰を受けられました。これは、20年にわたり体育指導委員として活動され、体育行事やスポーツ教室などに積極的に参加されていることが高く評価されたものです。今後のさらなる活躍を期待します。

【被表彰者】桑名優子さん(小鴨地区)



▲桑名さん(左)  
黒田さん(右)

※問合せ先…生涯学習課(☎2218167 / FAX 2211638)

# まちがど ピンナッツ

～早く大きくなあれ！～

## 国庁跡ヒマワリの植え付け

6月11日(水)



6月11日(水)、国庁跡のふれあい花広場で、社小学校全校児童によるヒマワリの植え付けが行われました。今年で3年目を迎え、学年ごとに手際よくヒマワリが植えられています。

～サッカーを通じて交流推進を～

## 羅州市サッカー協会倉吉市訪問

6月20日(金)



6月20日(金)、倉吉市と姉妹都市である羅州市のサッカー協会の皆さんが長谷川市長を表敬訪問しました。一行は21日(土)・22日(日)に市営ラグビー場で鳥取県中部サッカー協会と親善試合を行い、スポーツを通じての友好を深めました。

## (株)バルコスが中国地域ニュービジネス優秀賞を受賞

倉吉市中江に本社を置く(株)バルコスが中国地区地域ニュービジネス協議会主催の「中国地域ニュービジネス大賞」において大賞に次ぐ優秀賞を受賞され、5月28日(水)受賞報告に長谷川市長を表敬訪問されました。



▲賞状を披露される  
山本敬社長(右)

## 中国地区体育指導委員協議会 功労者表彰を受賞

※問合せ先…商工観光課(☎2218158 / FAX 2218136)



# ハート・パリアフリー

倉吉市人権政策課  
TEL 22-8130 / FAX 22-8135

## 部落解放月間を意義あるものに

### 部落解放月間は…

鳥取県では、「同和对策事業特別措置法」が施行された1969年（昭和44年）に、7月10日～8月9日を部落解放月間と定めました。この期間中、各市町村や関係機関が一緒になって、県民一人ひとりが部落問題を正しく理解し、認識を深めてもらうために啓発活動を行います。

### 部落問題は今 残る就労面の課題

部落問題を解決するために33年間継続されました法律が終了して6年が過ぎました。では、部落問題はどうなっているのでしょうか？

鳥取県が2005年（平成17年）に「部落解放月間啓発ポスター」



実施した「同和地区実態把握調査」と「県民意識調査」によると、いくつかの課題が明らかになってきています。その一つに就労面の課題があります。

安定した就労とされる「常雇」が55.6%で、前回の調査より2.4ポイント減少しており、県平均に比べると7.8ポイント低くなっています。また、「臨時雇」「日雇」などの不安定な就労状況の人は21.1%で県平均と比べて10.1ポイント高くなっています。

部落問題解決の基本的課題とされている仕事保障の問題が、未解決であるという結果が明らかになっています。

### 生徒の声

ある日の人権学習で、差別と闘ってきた地区に住む友だちが話してくれました。

「ほかの地区に出かけたとき、『この子』と聞かれたらどうしよう、

いやな顔をされたらどうしよう、なんて思ってしまう。

自分の住んでいるところに、もっと自信を持っていたらこんな思いをしなくてもよかったかもしれない」と。

差別は昔のこと。それは違う。目に見えない形で友だちを苦しめている。（教育委員会作成平成19年第35集作文集「心のノート」より一部抜粋）

「差別はまだ残っている」とある中学生は人権作文の中で述べています。生徒の声の背景に大人社会を垣間見る思いがします。

大人もこの部落解放月間に、機会を求め、積極的に学習会や講演会、研修会に参加し、部落問題について考え、話し合ってみる期間にしたいものです。

## 月間中の主な行事

### ▼ワッペン着用(園児・小中学生)

月間中にあわせて子どもたちが、あらゆる差別の解消を願い、ワッペンを着用します。

### ▼同和問題講演会

とき…7月10日(木)午後2時～3時30分

ところ…ハワイアロハホール  
演題…これからの部落問題

講師…片岡伸彦さん(ノンフィクションライター)



差別落書きはやめましょう

法務局・部落解放同盟・市商工観光課・市人権政策課・ほか関係機関は、5月30日(金)早朝、倉吉駅を中心に「やめよう！差別落書き」のチラシを配布し、皆さんにご協力をお願いしました。すべての人が安心して幸福に暮らすことができるまちづくり、人づくりをめざして、自分ができることから実践し、「人権尊重のまち 倉吉」を実現しましょう。

### 人権のために学ぶ

### 同和教育講座③

とき…7月19日(土)午後1時30分～3時30分

(開場午後1時)

ところ…倉吉交流プラザ 視聴覚ホール

演題…みんなで一歩、多文化を知る喜び

講師…アベ山田マリアルイサさん



どなたでも参加できます。ぜひ、お出かけください。



◎谷口ジロー『通かな町へ』小読館

## 問題解決のキは自治と明日への思いに

倉吉市長 長谷川 稔

「議会は多人数による合議制の機関として、また町長は独任制の機関としてそれぞれの異なる特性を活かして、町民の意思を調整し、的確に反映させるために競い合い、協力し合いながら、栗山町として最良の意思決定を導く共通の使命が課せられている。」これは6月議会で、議員からの「望ましい議会と首長の役割について」の質問に対し、その答えに引用した北海道栗山町議会の議会基本条例です。今回の議会でも17人の議員が発言されていることから、栗山町を倉吉市に置き換えれば、本市では今でもその到達点に近いものがあります。日々の出来事の処理に追われがちな役所の機構に議会から違う視点での提起を受けることで、その結び目に立つ私

も発奮垂範できるのです。ともあれ職員を含め、自治体関係者の一人ひとりが、その任務にふさわしい行動を心がけるだけでも「自治」は大きく開けることを肝に銘じたいと思います。

福岡県うきは市は、筑後川に沿ったうきは町と吉井町のいずれも白壁土蔵群が残り、かつては蠟・油・酒などを取り扱った商人の町でした。ここで、全国伝統的建造物群保存地区の総会が開かれ、次期開催地に本市が決まりました。現地では、古い建物を活かした町並み整備以上に、商店主など商工会をはじめとした多くの建築士会員の建物ガイドがいて、加えて地元中学生がその入り口に立つっており、温かみを感じる心配りでした。とうとうと流れる筑後川の畔を歩き、帰ってから九州の大雨情報につけて、暴れ川として知られる河川三兄弟としての「筑後次郎」は、過去の呼び名であってほしいと祈るところです。倉吉スイカの最出荷期、梅雨明けの暑い日差しが待たれます。

「とっておきの話」  
**ソナちゃんやぎ**  
 선하 짱 이야기  
 国際交流員  
 김소나 金善夏  
 한국출신  
 No.26

今月のキーワード  
「夏には冷麺がぴったりです。」  
 여름엔 냉면이 딱이에요.

## 「韓国夏の味覚 冷麺(ネンミョン)」

キンキンに冷えた冷麺(ネンミョン)一杯が恋しくなる季節がやってきました。しこしこした麺に、のど越しすっきり冷たいスープを考えるだけでも、暑さが遠ざかるような気がします。

焼肉屋のメニューとして日本でもお馴染みの冷麺は、もともと、朝鮮半島の北部(現・北朝鮮)の料理でしたが、朝鮮戦争の際、北側の避難民とともに南(現・韓国)まで降りてきて、今や韓国の国民的な料理の一つとなりました。

地域や材料によってその種類もさまざまですが、やはり一番ポピュラーなのは、大根の水キムチの汁と肉汁を混ぜ合わせた冷たいスープに、そば粉で作った麺を入れて、カラシと酢を添えて食べる「ムルネンミョン」という水冷麺です。ほかの韓国料理に比べてマニア

が多い冷麺は、韓国では食べ方に関してさまざまな意見がありますが、「玉流館(オクリユウガン)」という北朝鮮の有名な冷麺専門店の従業員さんのアドバイスによりますと、麺を柔らかくして消化を助けてくれる「お酢」は麺にかけ、スープの味を引き立ててくれる「カラシ」は、スープに溶かして食べるのが一番美味しく、健康的な冷麺の食べ方だそうです。

また、冷麺の上に乗せてあるゆで卵や牛肉は、蛋白質の補充と冷麺で冷やされた体を温めるので、必ず食べた方が良さそうですが、最初に食べるのがいいか、最後に食べるのがいいかで、韓国の冷麺マニアの間でいまだに論争中です。皆さんはどっちの方ですか。ちなみに、漢方専門家によりますと、食べる順番と健康とはあまり関係がないそうです。暑くてイライラしやすいこの季節、冷たい冷麺一杯で一瞬でもさわやかな気分になりませんか。



▲韓国夏の風物詩 冷麺(ネンミョン)

## 新登場! 高気圧・高濃度 酸素カプセル

●疲労回復、関節痛の軽減・ダイエット効果  
 ●気力、集中力向上効果・二日酔い回復効果  
 ●生活習慣病予防効果・アンチエイジング効果  
 ●視力向上効果・ケガの早期回復効果

酸素の力で  
**リフレッシュ&パワーアップ**

50分 3,500円 回数券 4枚綴り 12,000円 (1回あたり3,000円)

■定休日 第2・4月曜(祝日の場合翌日) ■営業時間 10時~22時(受付終了21時30分) [www.yumeikan.com/](http://www.yumeikan.com/)  
 ■入浴料・大人800円・小学生400円・回数券 大人11枚綴り 5,000円・高齢者割引・障害者割引・倉吉市子育て応援カード割引  
 ☎0120-262154 (ふりにこへ) TEL(0858)45-2000 FAX(0858)45-3747 倉吉市関金町関金宿1139

## 毎週水曜日はレディースデー

- 大人女性 入浴料 100円引き  
通常800円→700円(現金入浴のみ)
- Let's Relax フェイシャルコース 750円引き  
ノーマルコース通常50分5,250円→4,500円
- バランス整体 女性専科コース5分延長

日帰り温泉入浴施設  
**湯命館**

広告募集中!!  
 倉吉市総合政策室  
 ☎228161 FAX228144



# キラ★リ

No.27

ふくい 福井 さん  
らん 蘭さん

(マリンバ奏者)



★お仕事は? ——— 埼玉県の音大を卒業後、専攻していた打楽器(マリンバ)の技術を活かして、関東を中心にマーチングや和太鼓などの音楽講師をしていました。そして昨年地元倉吉に戻り、小学生や保育園の子どもたちと楽しく過ごしています。学校や地域の行事でマリンバを演奏させていただくこともあり、大好きな音楽と子どもたちに囲まれて、倉吉に帰ってきて良かったな、と思っているところです。

★趣味は? ——— さまざまなジャンルのコンサートや舞台を観に行くことです。ロックやポップスなどのライブでワイワイ騒いだり、クラシックを聴いて音楽の深さを味わったりします。音楽を単純に楽しみたいというのが一番の理由ですが、演奏者として聴くこと、勉強になることがたくさんあります。パフォーマンス、選曲、ステージマナーなど、お客様喜んでくださるための工夫を毎回学んでいます。

★最近の話題・目標 ——— きっとマリンバの音色を聴いたことがない子どもたちがたくさんいると思います。そんな子どもたちにマリンバの響きを届け、音楽によって楽しくなる、笑顔があふれる、感動する、そんな音楽の素晴らしさを伝えていけたらと思います。

★プロフィール: 2月28日生まれ・O型

平成19年3月埼玉県より倉吉市へUターン



## お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場 子どものための 救急法

小さな子どもを抱えているといつどんな事が起こるか心配なものです。そんな時に、ちょっとした救急法を知っていると、慌てず対処でき、親自身の心の余裕にも繋がります。お子さんと一緒に参加して日ごろ心配なことを尋ねてみませんか?

と き: 7月18日(金) 午前10時30分~11時30分

と ころ: 子育て総合支援センター「おひさま」(旧上灘保育園)

対 象: 0~5歳の子どもと保護者(20組程度)

講 師: 倉吉消防署職員 参加料: 無料

※申込・問合せ先: 子育て総合支援センター「おひさま」  
(☎/📠 22-3914)

### 編集後記

■梅雨空の朝、霧のような雨が降りしきる空に、白い鳥が風に乗って飛んでいるのが見えました。雨をものともせず体を伸ばし、翼を大きく広げた姿は、とても悠々、堂々としているように見えました。きっと、私の今の「踏ん張り」は、あの鳥の足元にも及ばないでしょう。(Y.T)  
■子育ての大変さを実感せずにはいられない毎日です。が、家族や周りの人が全力で支えてくれています。日々の生活に追われてなかなか感謝の気持ちを伝えることができませんが、心からありがとうございますと伝えたいです。(E.K)

### ●倉吉市の人口(基本台帳)

24,371人(+6)男  
27,117人(+3)女  
51,488人(+9)計  
20,206世帯(+36)

### ●外国人登録者数

106人(-2)男  
189人(-1)女  
295人(-3)計  
246世帯(-3)

(H20.5.31現在)

## 第2回とりたん

### オープンキャンパス開催!

第2回目のオープンキャンパスは、元気いっぱい学生たちがクラブ・同好会紹介を行います。そのほかにも、授業体験、個別相談など楽しい企画が盛りだくさん! 高校生はもちろん、保護者の皆さん、一般の皆さんもぜひお越しください。

と き: 7月13日(日)

11:15~15:30(受付10:30~)

と ころ: 鳥取短期大学

### 内 容

《学科別授業体験》

☆リズム♪チャント! ~子どものための英語ワークショップ~

☆超簡単! 誰でもできるウェブサイト作成

☆エッフェル塔を立体メガネで体感しよう!

☆夏味スイーツをつくろう!

☆歌って、踊ってこれが私の表現

◎クラブ、同好会紹介

◎保護者対象説明会

◎なんでも相談コーナー

◎社会人相談コーナーなど

昼 食: 無料(要事前申込)

無料送迎バス

倉吉駅4番バス乗り場発: 10:40、11:00

短大発: 15:40、15:55

※申込・問合せ先: 鳥取短期大学入試広報課  
(☎ 26-9171)

## 「中部ふるさと奨学金」 交付式を行いました

5月28日(水)、本学において「中部ふるさと奨学金」交付式が、学生15人に対して行われました。本奨学金は年間22万円が鳥取中部ふるさと広域連合から給付される制度です。平成9年から始まり今年で12年目となり、毎年15人前後の学生に支給されてきました。

交付式では連合長(長谷川倉吉市長)より学生代表に奨学金交付決定通知書が渡され、学生代表からは「中部地域の活性化のために地域貢献できるよう勉学に励みます」とお礼の言葉がありました。その後、各市町長と学生との間で地域への要望並びに今後の進路などについて懇談会が開かれました。



鳥取短期大学

キャンパス  
なとり

151

