



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など たでも気軽にご相談ください。	8月26日(火)	(受付時間) 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、内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも保健センターで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2月 生まれの乳児	9/2(火) 9/3(水)		保健センター(伯耆しあわせの郷内)		*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2月 生まれの幼児	9/5(金) 9/9(火)	(受付時間) 13:00~13:40		・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せん。未受診の幼児は受けてください。
3歳児健康診査	平成17年8月 生まれの幼児	9/10(水) 9/11(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せん。未受診の幼児は受けてください。
育児相談	生後5か月以上の乳幼児	9/16(火)	9:00~11:00		・母子健康手帳	保健師・栄養士(午前中のみ)による個別相談を行います。
	生後5か月までの乳児	9/16(火)	13:30~15:30			
離乳食講習会	生後4か月~7か月児の保護者	9/17(水)	13:30~15:40		・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成20年4月・5月生まれの第1子には保護者に通知します
母親学級(えっぐクラブ)	市内在住の妊婦	9/21(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①(医師の話・お父さんの妊婦体験・個別相談) *申込が必要
フッ素塗布	市内在住で希望する人	9/22(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。	
		9/27(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)	

■8・9月集団健康診査のご案内

日程	場所	受付	健診内容
8月	24日(日) 倉吉体育文化会館	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・子宮・乳・前立腺) ・肝炎ウイルス検査
	28日(木) 灘手公民館		・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
9月	3日(水) 社公民館		
	8日(月) 上小鴨公民館		
	11日(木) 北谷公民館		

*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。
*【休日健診】12月7日(日)(ところ:保健センター)申し込み受付中!

献血にご協力ください

【成分献血】

とき	8月18日(月)9:00~12:00
ところ	倉吉市役所駐車場
申込期限	8月8日(金)

※申込・問合せ先:保健センター(TEL26-5670/FAX26-5660)

【全血献血】

とき	8月31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)

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
8月	3日(日)	野島病院	清水病院
	10日(日)	垣田病院	厚生病院
	17日(日)	藤井政雄 記念病院	清水病院
	24日(日)	厚生病院	野島病院
	31日(日)	垣田病院	北岡病院
9月	7日(日)	信生病院	清水病院

8月は「食品衛生月間」です

家庭での食中毒を予防しましょう!!

▼新鮮な食材を購入し、冷蔵庫に詰めすぎないように保管しましょう。

▼手洗いをしっかりとし、清潔な器具で調理。作ったらすぐ食べましょう。

▼肉や魚などは中まで十分に加熱しましょう。刺身を調理するときは、水道の水でよく洗い、食べるまで冷蔵庫に入れておくか、早く食べるようにしましょう。

▼火を通さない料理は、一度に作り過ぎないようにし、残らないようにしましょう。

食中毒菌を「付けない」、「増やさない」、「殺す」を守って、健康に過ごしましょう。

※問合せ先…保健センター(☎26-5670) / FAX26-5660

介護予防事業を紹介します

※問合せ先：長寿社会課(☎22-7851 / FAX22-2954)

レッツ! 介護予防

出前介護予防教室や高齢者のご相談は、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。

- 【上北条・社・高城地区】うつぶき地域包括支援センター (☎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 (☎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) (☎22-6102)
- 【明倫・小鴨地区】明倫・小鴨地域包括支援センター (☎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 (☎45-3888)

8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：8月28日(木)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)寸劇「消費者被害の防止法」
 倉吉市地域包括支援センター職員
 体操「楽しく体を動かそう」

(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：グリーンスコレせきがね 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。

※申込・問合せ先：長寿社会課(☎22-7851 / FAX22-2954)

あなたは大丈夫ですか？ 悪徳商法



高齢者を狙う悪質商法が後を絶ちません。自宅を訪問したり、電話で勧誘したり、会場に連れて行かれたりして、笑顔で言葉巧みに誘ってきます。

「病気が治る」「健康によい」「当選しました」「必ずもうかる」などの、いつも暗い気持ちで過ごしている毎日が明るくなるような言葉で特に高齢者の心を揺さぶります。

また、一度返事をするともう断れないと思っ てしまいがちになり、断る言葉が出てこないこともあります。

日常の情報のアンテナを張り巡らすためには、家に閉じこもらず、外出機会を設け、人と会話していくことが大切です。また、もし被害にあったような場合、だれかに相談することも大切になります。

※問合せ先：長寿社会課(☎22-7851 / FAX22-2954)

8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 と き：8月21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)

関金会場 定例日は第1金曜日午前10時～正午。場所は倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿)です。

※問合せ先：ヘルパーステーション蔵まち(☎24-0371 / FAX24-0372)
 長寿社会課(☎22-7851 / FAX22-2954)

認知症予防教室

と き：8月21日(木)

と ころ：小鴨公民館…午前10時～正午
 明倫公民館…午後2時～4時

内 容：認知症高齢者の疑似体験／認知症高齢者のこころ

講 師：神田 聡さん(野島病院 臨床心理士)

※申込・問合せ先：明倫・小鴨地域包括支援センター(☎23-7106)

広告募集中!!
 (☎)228161 (FAX)228144
 倉吉市総合政策室

清流遊YOU村 魚のつがみ取り大会
 日時 8月14日(木)

10時受付開始 11時30分スタート
 参加料 大人1,000円 小学生500円

山菜おこわ・焼きそば・カキ氷などの販売もあるよ!

…… お問い合わせ ……
 清流遊YOU村 倉吉市関金町小泉
 TEL(0858)45-1015



「ARCH」
蛭田均さん 作
議会会議室(3階)

倉吉市役所 美術品紹介

NO. 3

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。

まちがと ピンナツツ

関金海洋センター 又ー教室受講生が表 彰台を独占

6月21日(土)、東郷湖特設力又ーコースで開催された「鳥取県小中学生力又ー大会」において小中学生3・4年生の部および5・6年生の部でレーシングカヌー教室受講生が表彰台を独占しました。入賞者は次のとおりです。おめでとうございます。

○3・4年生の部

優勝…中江香那さん(小鴨・4)

2位…松田奈々さん(社・4)

3位…松下潔香さん(小鴨・4)

○5・6年の部

優勝…中江結香さん(小鴨・6)

2位…長石柚香さん(社・6)

3位…小原一真さん(明倫・6)



『不法投棄』0のまち を目指して清掃作業

6月30日(月)、環境月間の取り組みとして、林道円谷・広瀬線沿線の住民などで組織する「緑を守り育てる会」と市、県が一緒になり林道沿道の清掃作業を実施しました。家電、バイク部品、ソファ、布団、自転車など回収したゴミは、2tダンプ2台、軽トラック3台分になりました。空き缶やペットボトル、タバコの吸殻をポイ捨てすることも「不法投棄」です。

本市の豊かな自然環境を健全な状態で次世代に引き継ぐためにも、『不法投棄』を「しない」「させない」環境づくりを、市、県、警察が連携し推進していきます。市民の皆さんのご協力をよろしく願います。

食育シンポジウム盛 大に開催

7月6日(日)、食育ジャーナリストの砂田登志子さんを講師に迎えて、約450人の参加で食育シンポジウムが盛大に開催されました。

基調講演…「幸福は口福から」
講師…砂田登志子さん

活動事例発表…西郷保育園調理員…安井富美子さん／食生活改善

推進員…森下妙子さん／JA鳥取中央教育広報課長…西村靖子さん

／コメンテーター…砂田登志子さん／座長…中部総合事務所福祉保

健局副局長…吉田良平さん

★くらし元気体操紹介

「食育」って命を守ること。今後

も「早寝、早起き、みんなで朝ごはん」を合言葉に力を合わせて実践

していくことを確認した熱気あ

ふれる素晴らしい会でした。



鳥取県消防ポンプ操 法大会で大健闘

7月20日(日)、鳥取港西浜地区埠頭用地で「第54回鳥取県消防ポンプ操法大会」が開催されました。【出場された皆さん】

○関金第4分団ポンプ操法の部

指揮者 高間理拓さん

1番員 山方圭太さん

2番員 小椋千裕さん

3番員 谷本正寿さん

4番員 大江博文さん

補助員 田中賢延さん

○上灘分団(小型ポンプ操法の部)

指揮者 牧田潤吾さん

1番員 山名正道さん

2番員 牧野浩之さん

3番員 堀江浩さん

補助員 高田勝美さん

審査の結果、関金第4分団が初めて第6位、上灘分団がわずかな差で5位と、それぞれ入賞されました。
◎来年も全国消防ポンプ操法大会出場につながる県大会で、本市消防団出場隊の活躍が期待されます。





◎谷口ジロー『遙かな町へ』小学館

受け継がれる

消防団精神

倉吉市長 長谷川 稔

梅雨明けから連日35度を超える毎日が続きます。

夏の盛り、立見地区での道路の付け替えとそれに伴う二つの橋が完成しました。集落に出入りする唯一の道が崩落の恐れがあり、改良が欠かせないものとして長期の熱心な地元からの要望があり、橋の名も「万代橋」、「蛸橋」と名づけられ、若手に定住を託し、親子三代による渡り初めが実現しました。

同じ日、炎天下の鳥取港岸壁で県の消防ポンプ操法大会が開かれ、小型ポンプ操法で上灘分団とポンプ車操法で関金第4分団が市の代表として出場し、それぞれ5位と6位に揃って入賞されました。両分団とも夕刻からの練習を繰り返し、平均年齢50歳の体力の消耗は大変なものがあった

と思いますが、その意気込みは青年顔負けのものでした。団員確保が難しい中、自分で頑張れるうちとは、一生懸命なその心情に頭が下がります。市役所にも歓声が響く高校球児のドラマが展開されています。高校野球には多くの選手にはもちろん、保護者、ファンの思いが詰まっています。

今回は第90回記念大会となり、開会式で私も初めて一県一校代表制が用いられた第40回記念大会の会場が当時の東高グラウンドであり、土手のスタンドで応援した小学生のころを思い返しあいました。

先日、娘さんの縁で本市に4年間暮らされた70代のご夫婦が、横浜市に帰られるのを機に立ち寄られました。その際、市政の克明な記事をビッシリ切り抜いたスクラップ帳を届けていただきました。その行間に、「県外の人に住んでいただきたい、団塊の世代をどう過ごすかの希望が倉吉にあります」と書かれており、私たちに「くらしよし」がくらしやすい環境にあることを気づかせていただき、胸を熱くしました。

“とっておきの話”
Yナちゃんやぎ
선하 짱 이야기
国際交流員
Kim So Na
金 善夏
韓国出身
No.27

今月のキーワード

「家が楽です。」
집이 편해요.

「最近、韓国ではバンコクが人気の避暑地!?!」

夏休みの時期がやってきました。皆さん、旅行の計画は立てましたか。まだ、悩まれている方のために私が一か所紹介したいと思います。安くて、涼しく過ごせる避暑地として、最近韓国で人気を集めている「バンコク」はいかがですか。

安くて涼しいという表現で首をかしげる方もいらっしゃるかもしれませんが、実はこの「バンコク」、タイのバンコクではなく、「部屋

(バン)に引きこもる(コク)トゥロバキタ」という意味の韓国語で、主に休みをどこにも行かず、家で過ごすことを意味します。またその人を指してバンコク族と呼びます。韓国でバンコク族という言葉ができたのは1990年代末からですが、最近、高物価、高油価の影響で、さらにバンコク族が増えたそうです。

そこで、最近韓国では、このバ

ンコク族を狙った、いわゆるバンコク用商品が次々と販売され、その中でも人気なのが海に行かなくても行ったような気分にしてくれる室内用のプールや安眠を助けてくれる機能性枕などです。

また、バンコク族に欠かせないのがテレビで、あるケーブルテレビでは、ホラー映画の好きなバンコク族のために夏休みの間、初・中・上級者コースに分けてホラー映画を放映するなど、今年の韓国のテレビでは、バンコク族のための特別番組がたくさん企画されているそうです。お金のないバンコク族にとっては、まさに家が最高の避暑地かもしれませんね。

また、今年の夏、韓国では平年に比べ、ビールやスルメなどのおつまみ類の販売が増える見込みだそうです。それは、8月8日から始まる北京オリンピックの際、家でオリンピックを楽しむ、いわゆる「オリンピックバンコク族」による、消費が予想されるからです。

多分、私も今年の夏は「オリンピックバンコク族」になって、日本のビールの消費に寄与するでしょう。



▲家で休みを楽しむバンコク族

人形峠展示館では「こども科学実験教室」を開催しています!!

7月～9月は、炭とアルミホイルで作る電池でメロディーを鳴らす「備長炭電池」と目の錯覚を利用して作る不思議な部屋「エイムズの部屋」の実験を行っています。



参加費：材料費100円(1科目50円)

送迎バス：希望されるルート・地域などにより異なりますが、機構の車両により送迎をいたします。詳しくは展示館までお問い合わせください。

＜お申し込み先＞

人形峠展示館 (岡山県苫田郡鏡野町上齋原 1550)

TEL 0868-44-2328 / FAX 0868-44-2290

広告募集中!!
倉吉市総合政策室
TEL 228-161 FAX 228-144

キラ★リ

No.28

荒井 ゆうきさん
(倉吉室内合奏団コンサートミストレス)



★お仕事は? —— 高校、大学と7年間県外で音楽を学び、卒業後、倉吉に戻り、自宅でヴァイオリン教室をしています。小さなお子さんから初めて楽器に触れられる大人の方まで、色々な生徒さんたちと一緒に音楽を楽しみながらレッスンをしています。また、倉吉ジュニアオーケストラでの指導、各種イベントやコンサート、結婚式での演奏もしています。

★趣味は? —— 昨年茶道を習い始めました。落ち着いた雰囲気の中での稽古は心を和ませてくれます。何気なく始めた茶道ですが、今ではその奥の深さに魅力を感じています。

★最近の話題・目標 —— ヴァイオリンという楽器をもっと身近に感じてもらい、より多くの人にその魅力を知ってもらえたら嬉しいです。今は色々なコンサートがあって、生演奏を楽しむことができる機会も増えたと思います。今年は、倉吉で「第九」演奏会もあります。ぜひ、色々なコンサートにお出かけいただき、音楽に触れてもらえたらと思います。

★プロフィール：11月6日生まれ(さそり座)・O型

★ゆうきヴァイオリン教室(上井町1丁目/☎26-4152)

今後の演奏予定：倉吉ジュニアオーケストラ定期演奏会(とき：9月7日(日) ところ：倉吉未来中心小ホール) / こどもの学園V(とき：11月3日(月) ところ：ビッグシップ多目的ホール)

お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場

親子で楽しむリズム遊び

リズムに乗って親子で暑さを吹き飛ばそう！
親子で楽しめるリズム遊びを開催します。歌あり、ピアノの連弾あり、そしてリズムに乗って親子でたくさん触れ合ってみませんか？

と き：8月21日(木) 午前10時30分～11時すぎ

と ころ：子育て総合支援センター「おひさま」

対 象：0～5歳までの子どもと保護者(30組程度)

講 師：福田 裕子さん、吉田 倫子さん

申込締切：8月19日(火) 参加料：無料

親子でサイエンス

子どもたちは、いろいろなことに興味津々です。毎日接していると、「科学する芽が育つような声かけやアイデアがあればいいな」と感じることも多いのではないのでしょうか。

さあ、1歳から楽しめる科学を皆で楽しみませんか？

と き：9月6日(土) 午前10時30分～11時すぎ

と ころ：子育て総合支援センター「おひさま」

対 象：子どもと保護者(30組程度) 参加料：無料

講 師：松崎 琢也さん 申込締切：9月3日(水)

※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

■打吹まつりの記事を作成するために、昨年の写真データをあれこれ探していたら、自分が撮った写真は、まつりの様子というより人物ばかりだということに気がつきました。しかもアップがほとんど。カメラの腕は未熟ですが、まつりで盛り上がるイイ表情を撮ろうとした必死さが我ながら伝わってきました。しかもみんなイイ表情をしています。今年はどうな顔が撮れるでしょうか。(Y.T)

■子どもが10か月になりました。子どもが生まれる前は、子育てで映画やコンサートなどの趣味・娯楽時間が減るのでは？と思っていたのですが、子どもが生まれてからは、それ以上の楽しさを知ることができました。写真を見返しても、今が一番かわいいと思ってしまうのは親ばかりでしょうか。(T.K)

●倉吉市の人口(基本台帳)

24,367人(-4)男
27,097人(-20)女
51,464人(-24)計
20,205世帯(-1)

●外国人登録者数

110人(+4)男
190人(+1)女
300人(+5)計
250世帯(+4)

(H20.6.30現在)

平成21年度特別講師募集!

本学では、実社会で活躍する一般市民を講師として招き、授業を行っていただく「特別講師制度」を設けています。この制度により学生たちは、社会の実態や実践的方法などを学び、実践的な知識・技術・教養を身につけています。

このたび、平成21年度「特別講師」を募集します。採用された方には、本学が指定する科目の授業を1回ないし2回担当していただきます。

応募資格、応募締切は次のとおりです。

1. 応募資格
山陰出身または応募時に山陰地方に在住しているか、山陰地方を中心に社会的活動を行っている人で、豊かな教養・人生経験あるいは実践的な知識・技術を学生に伝えることができる人。

2. 応募締切：9月30日(火)

※申込・問合せ先：鳥取短期大学教務課
(☎ 26-1811)

とりたん なんでも相談会 in Summer

と き：8月27日(水)
15:00～20:00

と ころ：鳥取短期大学

※倉吉駅より無料送迎バスあり

オープンキャンパス開催!

第4回目のオープンキャンパスは、「卒業生パネルディスカッション」を行います。そのほかにも、楽しい企画が盛りだくさん！
皆さん、ぜひお越しください。

と き：9月7日(日) 11:15～15:30
(受付：10:30～)

と ころ：鳥取短期大学

◎卒業生パネルディスカッション

◎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)

◎学科別授業体験

・「ものけ」って何?～日本人の靈魂観～

・意外に深いコトバの世界

・あなたの生活自立度をチェック
～一人暮らしは大丈夫ですか?～

・オリジナル携帯待ち受けを作ってみよう!

・コンピュータを使って、自分だけのCDジャケットをつくろう!

・日本住居の歴史を訪ねてみよう
～壁穴式住居から現代住宅まで～

・健康と運動 ～運動は元気のもと～

・あなたの味覚は確かですか?
～味の識別能力判定～

・お手玉遊びのもつ力

・絵本で遊ぼう! 楽しもう!
～読み聞かせから広がる表現活動～

昼 食：無料

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)

鳥取短期大学

オープンキャンパス

152



QRコードで
簡単お申し込み

