

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 458 (TEL 26-5581 / FAX 26-5633)

利用時間：午前 9 時～午後 8 時 休館日：月曜日

受講生募集

教室名(講師)	日時	定員	受講料(回数)
ちりめん細工教室(あかり みやこさん) ※おひなさま(ころころ雛)を作ります	2月20日(金) 午後1時～4時	12人	500円 (1回)
男性のための料理教室(すぎもと みちこさん) ※キムチうどんなど	2月26日(木) 午前10時～午後4時	15人	500円 (1回)

申込方法：2月5日(木)午前9時から先着順に受け付け、定員になり次第締め切ります。*託児はご相談ください。
*受講料のほかに材料費などが必要です。

韓国映画上映会「開闢」

韓国文化を映像から学ぶことを目的に、映画「開闢」を上映します。朝鮮時代、人間の自由と平等を求めた開闢の実現をめざし、武力闘争まで発展する「東学党の乱」を描いた歴史大作です。ぜひご覧ください。

2時～②午後6時30分
*上映時間146分
ところ…倉吉交流プラザ 視聴覚ホール
入場料…無料
定員…各回先着150人
主催…県中部地区日韓親善協会
共催…駐日韓国大使館韓国文化院
※問合せ先…市民参画課 TEL 221-8159 / FAX 2313701

勤労青少年ホーム

倉吉市住吉町 77-1 利用時間：午前 9 時～午後 10 時

※申込・お問合せ：倉吉文化団体協議会 (TEL 080-1937-3735 / FAX 26-6059)

4月から各種講座が始まります ※講座を変更する場合があります
一般講座 ※受講料：一か月 1,000円

文化教室を開設します

教室名	日時
書を楽しむ	第2、4月曜日 10:00～11:30
デザインの魅力	第2、4水曜日 10:00～11:30
写真を遊ぶ	第2、4金曜日 10:00～11:30
絵画の楽しみ	第2、4日曜日 10:00～11:30
ちぎり絵で遊ぶ	第1、3火曜日 10:00～11:30

教室名	日時
楽しい英会話	第2、4火曜日 10:00～11:30
音楽を聴く楽しみ	第2、4木曜日 10:00～11:30
版画を遊ぶ	第2、4土曜日 10:00～11:30
織物に挑戦	第1、3月曜日 10:00～11:30
美味しいコーヒー	第1、3水曜日 10:00～11:30

クリエイティブ講座

教室名	日時
現代美術体験	第1、3木曜日 10:00～11:30
郷土の作家研究	第1、3土曜日 10:00～11:30
熟年からのピアノ教室	第1、3月曜日 14:00～15:30

教室名	日時
現代の俳句体験	第1、3金曜日 10:00～11:30
現代音楽入門	第1、3金曜日 14:00～15:30
ヴァイオリン塾	第1、3土曜日 14:00～15:30

キャリア・ステップアップ講座

教室名	日時
会計ソフトの実習	第2、4月曜日 20:00～21:30
日常英会話	第2、4水曜日 20:00～21:30

教室名	日時
パソコン初級	第2、4火曜日 20:00～21:30
実用書写	第2、4木曜日 20:00～21:30

勤労青少年大学

教室名	日時
人間と音楽	第1、3火曜日 20:00～21:30

教室名	日時
新短歌	第1、3水曜日 20:00～21:30

申込方法：電話、ファックス、ハガキ(住所・名前・年齢・電話番号・希望講座)でお申し込みください。



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。	2月24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8月 生まれの乳児	3/3(火) 3/4(水)	(受付時間) 13:00~13:40	保健センター(伯耆しあわせの郷内)	・母子健康手帳 ・アンケート用紙	*保護者に通知します 当て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8月 生まれの幼児	3/6(金) 3/10(火)				*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2月 生まれの幼児	3/11(水) 3/12(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	生後5か月以上の乳幼児	3/16(月)				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	3/16(月)				13:30~15:30		
離乳食講習会	生後4か月~7か月児の保護者	3/18(水)				13:30~15:40	・母子健康手帳 ・エプロン ・筆記用具	*平成20年10・11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	3/15(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(ビデオ視聴・沐浴実習・お父さんの妊婦体験) *申し込みが必要
フッ素塗布	市内在住で希望する人	3/23(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	3/28(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)		



献血にご協力ください

【成分献血】	とき	2月26日(木)9:00~12:00
	ところ	倉吉市役所駐車場
	申込期限	2月13日(金)

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

【全血献血】	とき	2月22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	
2月	1日(日)	厚生病院	清水病院
	8日(日)	藤井政雄記念病院	野島病院
	11日(水)	信生病院	清水病院
	15日(日)	野島病院	北岡病院
	22日(日)	垣田病院	清水病院
3月	1日(日)	野島病院	厚生病院
	8日(日)	垣田病院	三朝温泉病院
	15日(日)	野島病院	清水病院



子ども予防接種週間

2月28日(土)～3月8日(日)
は、子ども予防接種週間です。

予防接種は、子どもを感染症から守る大切なものです。また、社会全体を感染症のまん延から守るという重要な役割もあります。

お子さんが受けていない予防接種があれば、接種しましょう。この週間に合わせて、医療機関によっては、接種時間を延長する場合があります。詳しくは直接医療機関にお問い合わせください。
※問合せ先：保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

特定不妊治療費助成金の申請はお早めに

倉吉市では、特定不妊治療費の一部を助成しています。平成20年度中に治療した人は、早めに申請してください。
対象経費：体外受精および顕微授精に要した経費
助成額：年度あたり上限10万円(ただし、鳥取県特定不妊

治療費助成を受けている場合は、その不足分を10万円を限度に助成)
申請期限：3月31日(火)

※ただし、治療の終了が2月～3月31日の場合、5月29日まで申請することができます。
※問合せ先：保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

こころの健康づくり研修会

「物事を悪い方ばかり考えてしまう」「ぐっすり眠れない」「おいしく食べられない」「好きだったことにもやる気が起きない」などで悩んでいませんか？
このような症状が続いたら、うつかも知れません。ひとりで悩まず相談しましょう。

「いのちはつながりの中で生き支えられる」といわれています。今回の研修会では、「うつ」の状態について皆さんが正しく理解できるように、こころの健康づくりについて考えます。ご参加をお待ちしています。
とき：2月24日(火)午後1時30分～4時
場所：倉吉交流プラザ 視聴覚ホール
講演①：「うつ予防について」

【講師】香山茂樹さん(倉吉病院 医師)
講演②：「自殺対策と鳥取県の現状」

【講師】原田豊さん(県立精神保健福祉センター所長)
参加料：無料 ※要事前申込
※申込・問合せ先：保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

感染性胃腸炎を予防しましょう

冬季は、主に二枚貝(カキなど)のノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が発生しやすい時期です。主な症状は、嘔吐・下痢・腹痛です。感染を防ぐには

- ① 手洗いの徹底
 - ② 食品は加熱を十分にします
 - ③ 調理器具の洗浄を徹底する
- 感染を広げないために
・感染した人が嘔吐したものを片付けるときは、手袋をする。拭きとった嘔吐物はビニール袋に入れ、口を結んで捨てる。拭き取った場所はきれいに消毒する(塩素系漂白剤が有効)。
・ドアノブやトイレ、床の消毒をする。
※問合せ先：保健センター ☎26-5670 / ☎26-5660

国民年金前納割引制度をご利用ください

■平成21年度 国民年金保険料 現金納付・口座振替比較早見表 (単位:円)

平成21年度	1か月分		6か月分		1年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付(納付書による現金納付および翌月末振替の口座振替)	14,660	—	87,960	—	175,920	—
毎月振替【早割】(当月末振替の口座振替)	14,610	50	87,660	300	175,320	600
6か月前納(現金納付)	—	—	87,250	710	174,500	1,420
6か月前納(口座振替)	—	—	86,960	1,000	173,920	2,000
1年前納(現金納付)	—	—	—	—	172,800	3,120
1年前納(口座振替)	—	—	—	—	172,230	3,690

★国民年金保険料の納付を口座振替にすると納め忘れの心配がなく、支払い方法によってお得な割引金が設定されています。

- 【例】保険料を
- ▶ 当月末の口座振替【早割】にすると **1月あたり50円(年間600円)**
 - ▶ 6か月分(4月分～9月分、10月分～翌年3月分)を口座振替によりまとめて前納すると、それぞれ **1,000円(年間2,000円)**
 - ▶ 1年度分(4月分～翌年3月分)を口座振替によりまとめて前納すると **年間3,690円** お得になります。

※問合せ先：市民課 ☎22-8155 / ☎22-2954 ・鳥取社会保険事務局倉吉事務所 ☎26-5311 / ☎22-1742

レッツ! 介護予防



2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：2月20日(金)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)「お口の健康話」井上歯科衛生士(保健センター)
「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：グリーンズコーレせきがね

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)

2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：2月19日(木)午前10時～正午

ところ：ヘルパーステーション蔵まち(幸町)

関金会場 第1金曜日

と き：2月6日(金)午前10時～正午

ところ：倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿)

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

介護家族交流会

自宅で高齢者を介護している家族同士が集まって、レクリエーションや、情報交換をしましょう。気軽にご参加ください。

と き：2月17日(火)午後1時～3時30分

ところ：倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿)

対象者：在宅で高齢者を介護している市内在住の人

内 容：レクリエーションと情報交換

申込期限：2月10日(火)

そのほか：マイクロバス送迎があります。

※申込・問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)または、各地域包括支援センター

尿失禁

せきをしたり、重いものを持ち上げたりするときに、ふいに尿がもれてしまう症状を「尿失禁」といいます。40歳以上の女性に3人に1人はこの経験があるとされています。主な原因は、膀胱の蛇口にあたる骨盤底筋がゆるんだために起こる「腹圧性失禁」です。この「尿失禁」が原因で外出を控えたり人と会うのをためらうようになる場合もあります。

「尿失禁」は骨盤底筋を鍛えることによって改善します。骨盤底筋体操は数種類ありますが、日ごろから骨盤底筋を意識して肛門や膣を「ぎゅっ」と数秒しめたり、ゆるめたりすることで骨盤底筋が鍛えられます。

また、水分は十分にとり排便の習慣をつけたり、体を清潔にし膀胱炎にならないようにするのも尿失禁の予防につながります。

※問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-2954)

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】

かまがわ地域包括支援センター(☎45-3888)

子どもたちは、親や家族の言葉づかいを聞いています。態度や仕草も見ています。言葉や言葉づかい、そして態度や仕草も、大人を本当に真似ながら覚えていきます。言葉や言葉づかいは、優しく丁寧で、思いやりの感じられることが大切です。日々実践しましょう。

優しい言葉には行動にも優しさを感じられ、乱暴な言葉は態度まで乱暴にしてしまいます。思いやりのある言葉づかいはそれなりの表情や仕草が伴います。基本は相手の気持ちに立つことが好ましいでしょう。目上の人や先輩に対するもの、同僚や知人とのコミュニケーション、親子や友人との会話などそれぞれに違って当然です。

昔から「言葉や言葉づかいは、人柄を表す」と言われてきました。1月号では、あいさつを取り上げました。今回は、言葉や言葉づかいについて考えてみましょう。

子育ては家庭から

家庭教育 ②



生涯学習課
☎22-8167/☎22-1638



山の高齢者に学ぶ

「元気な山里の人たち

村にはシイタケの原木を満載した大型トラックが、福島県からちょうど到着したところで、老若男子が元氣よく荷下ろしと積み替え作業に精を出しておられました。

皆さんの元氣の良さに私たちも心が和み、あれこれと尋ねかけると優しく答えてくださり、とても明るい印象を感じました。

昼は、清流遊YOU村の山菜五目弁当でしたが、10種に余る山菜料理は味も良く、作ってくださった皆さんの心温かさに気付かされました。さらにその月末には、明高で新そばまつりが開催されました。

そばがぎぜんさい、黒米もちをはじめ地元農産物の出店などが並んだ会場は、作業や店を手伝う高校生た

ちも混ざって、さわやかな活気に満ちていました。

「高齢者の役割

これら山里の行事では必ず高齢者の姿が目にとまります。むしろ主役は高齢者で、若者が先輩の技法や料理法などを引き出し、盛り上げていくのだと言っても過言ではないようでした。

もちろん、これら老若の縦の仲間づくりは、村々に生きづく伝統であり、決して一朝一夕に作られたものではないことは言うまでもありません。

「高齢者が輝く村づくり

最今、過去10年間連続して3万人を超える自殺者のうち、4分の1を高齢者が占めていたり、後継者不足で集落としての機能を維持できなく

なった限界集落など、暗いニュースをよく耳にします。

実際、朽ち果てた家屋や高齢者だけが取り残された寂しい集落を目にすることもあります。

これらに比べて、関金町の山里は、高齢者がたくましく若者の前に立って輝いているよううれしくなってきました。

同じ倉吉市民である私たちは、四季を通じて緑豊かな関金町の山里を訪ね、交流しながら明るい倉吉市の未来を夢見てはどうでしょう。

高齢社会の中で、生き生きと輝いている地域。

若者が、人生の先輩から大切なものを受け継ぎながら、老いも若きも同じ線上の仲間としての姿が輝けば、高齢者問題解決の一端につながるのではないのでしょうか。

昨年の11月半ばに、突然の初雪が降りました。その2日後、私たち倉吉市女性連絡会30人は、環境学習として自然豊かな関金町野添を訪ねました。

倉吉市同和教育研究会 員研修会

とき…2月7日(土)午後1時30分～3時30分(午後1時から受付)

ところ…倉吉未来中心セミナールーム3

講演…「人権・同和教育の現状と課題」

講師…川崎 正明さん(福山市南部ブ

ロック社会教育センター人権推進担当次長

入場料…無料

※研修会は、だれでも参加できます。

※問合せ先…人権政策課(TEL 22-8130 / FAX 22-8135)

出産お祝い米

生まれた時の体重と同じ重さで作成します。
1個からでも結構ですので、お気軽にご相談ください。

嶋田米穀株式会社

〒682-0915 倉吉市不入岡85-1
天日乾燥はでかけ米 (0858)27-2277
1kg 500円(税込) (0858)27-2278

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