

少年少女スキー教室

初めての人も、経験者も、指導者についてスキーの基本から学びます。

と き：1月20日(日)

出 発：午前7時(午前6時40分集合) / 帰 り：午後6時

集合場所：日ノ丸自動車車庫(海田西町)

と ころ：大山スキー場

講 師：4人

対 象：先着50人

参加費：大人1,500円、中学生以下1,000円
(バス代、講師料、傷害保険料に使用します)

申 込：先着順(定員になり次第締め切ります)

※全員スキー教室に参加できます。当日は、キッズデーとして、子どもはリフト1日券が2,000円、スキーレンタル代が、1,500円となります。

主催者：NPO法人倉吉市河北地区スポーツクラブ

※申込・問合せ先：NPO法人倉吉市河北地区スポーツクラブ

(☎22-9786 / ☎22-9788 / E-mail:kssougou@ncn-k.net)



いて、ご相談をお受けします。
相談会場ではプライベートの確保、託児をいたしますので気軽に越してください。
と き：1月13日(日)午後1時～5時

と ころ：パールタウン2階 文化教室
※問合せ先：鳥取県中部総合事務所 福祉保健局福祉支援課母子高齢者係 (☎23-3141)

地元の食材で作る

韓国料理教室

～韓国のウェルビン(体に優しい)食卓体験～

参加者募集

倉吉市をはじめ県内では、韓国との交流が活発におこなわれており、韓流ブームとあいまって、韓国文化への関心が高まっています。

そこで、体に良いことを積極的に取り入れる韓国で話題の「ウェルビン(Well-being)^(※1)」に着目し、地元の食材を使って作る「体に優しい」韓国料理教室を開催します。

※1)ウェルビン(Well-being)：肉体と精神の調和による、幸福で健康な生活を求めるライフスタイルおよび文化

と き：1月27日(日)午前10時～午後2時(予定)
[受付：午前9時30分～]

と ころ：伯耆しあわせの郷 調理室

講 師：倉吉市国際交流員 金 善夏さん

内 容

- ①地域の食材で作る体に優しい韓国料理作りー玄米 de 野菜ビビンバ、白菜巻き蒸し、ワカメスープ 計3品



- ②韓国よもやま話ー韓国ウェルビン事情、ウォーキングを通じた日韓交流事業など

参加費：700円

定 員：45人※申し込み多数の場合は先着順となります

対象者：市民ほか参加希望者

申込方法：参加を希望される人は、電話でお申し込みください。

※申込・問合せ先：鳥取県中部地区日韓親善協会(市民企画課内) / ☎22-8159)

申し込み、お待ちしております

米子→ソウル便で行く!!

鳥取県中部・東部地区日韓親善協会、在日本大韓民国民団鳥取地方本部合同企画

韓国“美食・健康・歴史”満喫ツアー

参加者募集

米子→ソウル便の利用促進を図るため、県内各地区日韓親善協会および民団鳥取県地方本部合同でツアーを企画し、広く参加者を募集しています。

ツアーでは、江原道原州市を訪ね、ウォーキングで、風光明媚な原州の街を散策するほか、「NPO 法人未来」が相互交流を続ける「大韓ウォーキング連盟」関係者との交流会などを計画しています。この機会に、美味しい料理を楽しみつつ、韓国地方都市の魅力を満喫してみませんか!

※原州市・・・江原道南部に位置する市。かつては江原道の中心地であった。古くから韓紙の本場として知られている。

日 程：2月22日(金)～24日(日)【2泊3日】

コース

- 1日目：米子→ソウル国際定期便でソウルへ(ソウル泊)
- 2日目：原州市内ウォーキング(5～7kmを予定)、市内見学、(財)大韓ウォーキング連盟との交流会(原州泊)

3日目：米子→ソウル国際定期便で帰国

旅行代金：50,800円

- *2人1室利用の宿泊料金。
- *現地空港税航空保険料など別途必要。
- *当事業は、「山陰・夢みなと博覧会基金」の助成を受けて実施予定です。

定 員：50人 ※ただし、定員になり次第締め切ります。

申込期限：1月31日(木)

*詳細については、お問い合わせください。

※申込・問合せ先：近畿日本ツーリスト(株)山陰支店 米子営業所

(☎0859-33-2275)

第2回ニュースポーツ交流会 ユニバーサル・ホッケー参加チーム募集!!

イギリスのバンディというスポーツが原形のユニバーサルホッケーは、日本生まれのだけでも、どこでも気軽に楽しめるよう発明されたニュースポーツです。

プラスチックボールとスティックを使用し接触プレーを禁じているため、子どもから大人までの広い年齢層の人がすぐに楽しむことができます。

皆さんで誘い合って、気軽に申し込みください。

と き：1月27日(日)午前8時30分受付

ところ：市営体育センター

参加料：無料

申込期限：1月18日(金)

*1チーム6人でプレーします。チーム単位でお申し込みください(個人参加もできます。当日チームを編成します)。

*体育館シューズ(上履き)を持参し、運動のできる服装でお越しください。

*中高生は一般の部です。

*申込書は倉吉スポーツセンター、各地区公民館にあります。電話での申し込みもできます。

※申込・問合せ先：生涯学習課(☎22-8167/☎22-1638)

～防ごう犯罪・つくろう安心なまち～ 2008 No.1

1月10日は「110番の日」です

～緊急時 たよれるあなたの110番～

～安心の 警察相談 #9110～



「110番」は、事件・事故が発生したとき、警察へ連絡していただくための緊急電話です。

110番通報をされた場合には、警察官が次のことをお尋ねしますので、落ち着いて話してください。

- 何がありましたか
…「交通事故」「盗難」「けんか」など、事案を正確に
- 場所はどこですか…目標物を含めて分かりやすく
- いつですか…発生時間または気付いた時間を正確に
- 犯人は
…人相・服装、使用した自転車、逃げた方向などを手短かに
- 今、どうなってますか
- あなたの住所、名前、電話(携帯)番号は
…住所、名前、電話(携帯)番号とともに、事件・事故との関係を手短かに

また、事件・事故を直接目撃した場合以外でも、目の不審者や不審車両の情報については、ためらわずに110番通報してください。

緊急性のない問い合わせや相談は、総合相談電話(☎0857-27-9110)または「#9110」をご利用ください。

※連絡先：倉吉警察署(☎26-7110)

介護予防事業を紹介します

※問合せ先：長寿社会課(☎22-7851/☎22-7020)

レッツ! 介護予防

1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：1月25日(金)午前10時30分～午後3時

内 容：(午前)ミニ講演「お口の健康話②」(講師：健康支援課 井上歯科衛生士)、体操「からだを楽しく動かそう」

(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：グリーンスコレセきがね 参加料：1,200円(昼食・入浴料)程度

募集要件：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

2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：2月1日(金)午前10時～正午(定例第1金曜)

SEKIGI ところ：倉吉市高齢者生活福祉センター(関金町関金宿/☎45-3888/☎45-2533)

倉吉会場 と き：2月21日(木)午前10時～正午(定例第3木曜)

KURA 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(☎24-0371/☎24-0372)/長寿社会課

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)

介護予防ワンポイント

「足もとから健康に」

わたしたちの体を支える「足」ですが、足の先まで気を配っている人は少ないです。

しかし、足の爪や指にトラブルが起こると、転倒など思わぬ事態を引き起こし、骨折したりすることがあります。足をこまめにケアする習慣を身につけませんか？

お風呂に入ったら、足の指の間までよく洗い、清潔を保ち血流をよくします。足の裏を刺激したり、足の指の一本一本をマッサージするのも効果的です。また、足の爪はからだのバランスをとるのに大切なところ。あまり深爪をせず、適切な道具で爪を切りましょう。自分で切るのが困難な場合は専門医(皮膚科医)などに相談しましょう。

手にハンドクリームを塗ると同じように、足もコタツに入りながらもクリームを塗ったり、マッサージをしたりして、ケアしていきましょう。

健康福祉 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、健康支援課(TEL26-5670/FAX26-5660)

健康支援課の場所は、伯耆しあわせの郷2階です。

健康相談

対象	日程	時間	ところ	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	1/17(木)	(受付時間) 13:30~15:30	関金総合文化センター(関金庁舎隣)	保健師による個別相談
	1/22(火)		市保健センター健康相談室(伯耆しあわせの郷2階)	栄養士・保健師による個別相談 *栄養士の相談は要予約(TEL26-5670)

*希望によって血圧測定、体重測定、体脂肪・内臓脂肪レベル測定ができます。相談日以外でも健康支援課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19年7月生まれの乳児	2/5(火) 2/6(水)	(受付時間) 13:00~13:40	倉吉市保健センター(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のご案内しています。
1歳6か月児健康診査	平成18年7月生まれの幼児	2/7(木) 2/8(金)				*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17年1月生まれの幼児	2/13(水) 2/14(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	2/18(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	2/18(月)	13:30~15:30			
母親学級(えっくクラブ)	市内在住の妊婦	2/15(金)	13:40~15:40 (受付時間) 13:10~13:30		・母子健康手帳	内容:栄養・マンマ(おっぱい)コース(栄養の話・先輩ママの体験談・おっぱいケアについて)
フッ素塗布	市内在住で希望する人	2/25(月)	9:30~11:30 13:30~15:30	中部歯科医師会口腔衛生センター	・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。
		2/23(土)	(受付時間) 13:30~15:30		・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)

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
1月	13日(日) 野島病院	北岡病院
	14日(月) 厚生病院	厚生病院
	20日(日) 垣田病院	清水病院
	27日(日) 信生病院	野島病院
2月	3日(日) 厚生病院	北岡病院
	10日(日) 野島病院	清水病院
	11日(月) 垣田病院	厚生病院
	17日(日) 信生病院	野島病院
24日(日)	藤井政雄記念病院	清水病院

献血にご協力ください

【全血献血】

とき	ところ
1月27日(日) 9:30~15:00	倉吉未来中心
2月1日(金) 11:00~17:00	パープルタウン

*申込・問合せ先:鳥取県赤十字血液センター(TEL0857-24-8101)

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)の申込受付中!

*子宮がん検診は20歳から受けられます!

*詳しくは市報12月1日号をご覧ください。

*申込・問合せ先:健康支援課(TEL26-5670/FAX26-5660)

新たに若者子育て世帯買い物応援協賛店が増えました

■暮らし・住まい

名称	所在地	電話番号	サービス内容
(有)じくはら石油	関金町関金宿	45-2321	ガソリン表示価格から3円引き/ℓ(現金給油のみ) 灯油表示価格から2円引き/ℓ(店頭現金販売のみ)

※倉吉市メール配信サービスで、新たな協賛店の情報を即時にお知らせしています。サービスの利用については、市ホームページ「倉吉市メール配信サービス」を参照していただき、若者定住を選択してください。

※問合せ先：企画課 若者定住推進室 ☎ 22-8161 / ☎ 22-8144



お母さんと赤ちゃんのための 育ちの広場 親子でたのしむ陶芸教室

近ごろの子どもたちは「汚れるのを嫌がる」とよく言われます。しかし、それは外で思いっきり泥んこになって遊んだ経験がないからでは…、「楽しい!」という体験が少ないのではと思います。

大好きなおうちの人と一緒に膝やひじ、手を使って「コネコネって気持ちいいね」を楽しんでみませんか!

皆さんの参加をお待ちしています。

と き：1月22日(火)

午前10時30分～11時

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：子どもと保護者20組程度

講師：山口 なな子さん

参加料：粘土代300円/作品1点

準備する物：汚れてもいい服装、タオル

申込期限：1月18日(金)

※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

■「1月号の表紙写真は、大山池の日の出(できれば雪景色)にしよう!」と思っていたのですが、日ごろの行いが悪いのが、入稿日の12月20日まで、雪はちっとも降りませんでした。しかも、天気もすっきりせず、今日こそはと暗いうちから通っても、朝陽が雲に隠れてしまう毎日。寝過ぎて、パジャマのまま車に飛び乗った日もありました。朝陽が顔を出してくれたのは、入稿当日。水鳥の音が響く朝の空気はあまりに清々しく、待ち焦がれた朝陽はとても美しく、旧年中の心の力がきれいに落とされた気がしました。(Y.T)

■市報が月1回の発行になりました。この1月号は、ページ数が増えているにもかかわらず、制作期間はこれまでと同じ半月だったので、なかなか作りがいがありません。完成した今は、ちょっとした達成感があります。月1発行、月2発行の両方に携わることはなかなかないことだと思うので、経験できてよかったかも。これからはわかりやすく、役立つ情報満載の市報になるよう努力していきます。(A.Y)

TOTTORI COLLEGE 鳥取短期大学

キャンパス
だより 145



税金クイズに挑戦!

12月4日(火)、倉吉税務署および倉吉法人会の主催で「第12回学生のための税金クイズ」が本学で開催されました。これは、正しい税知識と納税の大切さを学んでもらうのが狙いです。租税教室と題して税金の基礎知識について学んだあと、3人1組になって税金クイズに挑戦。選択方式で出題された問題を解いていく学生の表情は真剣そのものでした。日ごろ税金のことを考える機会の少ない学生ですが、楽しみながら税金の知識を

地域に出ていく授業「地域交流」

12月8日(土)、16日(日)に、上井公民館と倉吉交流プラザにおいて「地域交流」の授業を行いました。

大学は学生を教育するところですが、その授業は、言うまでもなく、大学内で行われるのが通例です。ところが近年、日本のあちこちの大学で、教室を出て、地元地域をキャンパスにして、しかも地域の人たちにも参加協力してもらいながら、学生を教育していくこうとする教育的手法

が、新しい時代の流れとして生まれてきています。そうした流れを受けて、国際文化交流学科が新しく興した科目が「地域交流」です。若い人たちが、自分の身近なところで地域のために何ができるのか、地域のために働き貢献するというところに、人生上どういう意味があるのか? そうしたことを考え、学び、実践するのが、この科目の趣旨です。しかもこの科目は、倉吉まちづくり協議会と共同して「まちづくり人材養成講座」という市民講座の形をとって、一般市民にも参加していただいています。

今年度の第1回の授業は本学の山田修平学長に「若者と地域貢献」について、第2回は難民支援団体ピースバードの河上友香さんとJICA中国の渡辺由美さん(お二人は本学の卒業生です)に「地域貢献の実践例」についてお話ししていただきました。その後、参加した学生・市民がともに集まり、できる範囲での地域貢献を企画し実践します。昨年は倉吉のタウン情報パンフレットを作成しましたが、今年はどうな企画になるか楽しみです。

