

秋からの健康づくり・体づくり

10月の倉吉市営温水プール教室 受講者募集!

教室名		月日	定員	回数	時間	備考
水中運動	運動不足解消コース (初心者)	9/30、10/7・21・28 (金曜日)	30	全4回	13:30～14:30	18歳以上の人
	筋力アップコース	10/5・12・19・26 (水曜日)	30	全4回	10:30～11:30	9月18日(日)必着
アクアフィットネス		10/5・12・19・26(毎週水曜日)	20	1回ごと	18:30～19:30	18歳以上の人 当日申込
ワンポイント・アドバイス		10/4・18・25 (火曜日)	なし	—	10:30～11:00	どなたでも(無料) 事前申込不要

参加費：市内の人＝1回につきプール利用料金が必要です。市外の人＝1回につきプール利用料金と受講料300円が必要です。アクアフィットネス＝1回につきプール利用料金と受講料400円が必要です。

◆プール利用料金

一般 500円 (午後6時以降 300円)
 小・中・高校生 200円 (午後6時以降 100円)
 70歳以上 350円 (午後6時以降 200円)

※定員を超えた場合は、9月25日(日)に抽選会を行います。抽選会の詳細については、申込者に別途ご案内します。
 ※アクアフィットネスの申込みは、教室当日の午後6時から行い、先着順に参加者を決定します。定員20人で受付を終了します。
 ※教室参加費にはプール利用料金を含みますので、教室終了後も続けてご利用いただけます。

◆申込方法

温水プール受付での直接申込み、またははがきかFAXで「希望の教室名と月日(複数記入可)、郵便番号、住所、名前、年齢(学年)、電話番号」を記入し、お申し込みください。(期限必着)

倉吉市営温水プール

倉吉市駄経寺町198-2
 ☎ 47-1186 / FAX 47-1187

●営業時間：午前10時～午後8時(退水時間 午後8時)
 ●休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)

介護保険をご利用のみなさまへ

平成17年
10月から

施設サービスの利用者負担が変わります

現在、在宅サービスでは、居住費(光熱水費など)や食費は利用者の負担ですが、施設サービスでは介護保険から支払われています。法律の改正により、費用負担を公平にするために施設サービスの居住費・食費が利用者負担となります。

現行

介護サービス費用の1割
+
日常生活費
+
食費の一部 780円/日



改正後

介護サービス費用の1割
+
日常生活費
+
食費の一部 1,380円/日
+
住居費 1,920～320円/日

対象となるサービス

- ・介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)
- ・介護老人保健施設
- ・介護療養型医療施設
- ・短期入所生活(療養)介護

※施設サービスを利用している人の居住費や食費は施設との契約により決まり、施設により金額が異なりますが、次の額が基準となります。

特別養護老人ホームの場合(日額)

食費	1,380円
居住費	
ユニット型個室	1,970円
ユニット型準個室	1,640円
従来型個室	1,150円
多床室	320円

所得の低い人は負担が軽減されます

施設サービスの利用者負担が重くならないよう、所得の低い人には負担の限度額が決められます。利用者はあらかじめ決められた「居住費と食費の基準額」のうち限度額までを負担し、それを超えた分は申請により介護保険から支給されます。

所得段階別の負担限度額(月額)

		①生活保護を受給している人など	②住民税世帯非課税で年金収入と合計所得金額を足した額が80万円以下の人	③住民税世帯非課税で年金収入と合計所得金額を足した額が80万円を超える人
居住費	個室	2.5万円	2.5万円	5万円
	準個室	1.5万円	1.5万円	4万円
	多床室	0万円	1万円	1万円
食費		1万円	1.2万円	2万円

※実際に施設サービスを利用するときにかかる費用は、施設と利用者の契約内容によって異なります。

所得の負担軽減のためには申請が必要です

居住費と食費の負担限度額の認定を受けるためには申請が必要です。直接又は施設を通じて市役所長寿社会課に申請書を提出してください。

※問い合わせ先：長寿社会課

(☎ 22-7851 / FAX 22-7020)

ママさん・少年少女バレーボール教室参加者募集!

元全日本・ワールドカップ日本代表の藤田幸光さん、佐々木太一さんをお招きして、バレーボール教室を開催します。とき：9月23日(金・祝)、ところ：三朝町総合スポーツセンター ※詳細については、NPO法人倉吉市河北地区スポーツクラブ(☎22-9786)までお問い合わせください。

9月の健康診査

■セット健診(基本健診・胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・前立腺がん検診)
とき：9月12日(月)

受付時間：午前8時～10時
ところ：灘手公民館

対象者：40歳以上(昭和41年3月31日以前生れ) *前立腺がん検診は50歳以上の男性で基本健診受診者
料金：40～69歳▼基本健診

〓千三百円、胃がん検診〓千五百円、肺がん検診〓二百円(喀たん検査〓六百円)、大腸がん検診〓六百円、前立腺がん検診〓千円

70歳以上▼基本健診〓無料、胃がん検診〓八百円、肺がん検診〓二百円(喀たん検査〓三百円)、大腸がん検診〓三百円、前立腺がん検診〓五百円

※希望する健診だけでも受けることができます。(ただし、前立腺がん検診は、基本健診と合わせての受診と

し、解決策を検討し、地域の発展を考え、福祉のまちづくりを進めて行くことができるように各地区で懇談会を開催し、皆さんのご意見を伺いたいと考えています。

「福祉のまちづくり」をめざして地域懇談会を開催します

倉吉市では、「福祉によるまちづくり」を推進するため、福祉関係施策を地域住民の皆さんと一緒に推進する「地域福祉計画」を策定します。

この計画は、社会福祉協議会の「地域福祉活動計画」と一体的に策定し、地域の住民の人と一緒に「福祉のまち」を目指そうとするものです。

策定にあたりましては、地域住民と市・社会福祉協議会が一体となって課題を見出し、解決策を検討し、地域の発展を考え、福祉のまちづくりを進めて行くことができるように各地区で懇談会を開催し、皆さんのご意見を伺いたいと考えています。

懇談会は、上記の日程で開催しますので多数ご参加ください。

平成17年度「福祉懇談会」開催予定表

地区名	開催日時	会場
上北条	9/7(水) 9:30～	上北条公民館
上井	9/27(火) 9:30～	J A鳥取中央 河北支所
西郷	9/16(金) 9:30～	西郷公民館
上灘	9/9(金) 13:30～	上灘公民館
成徳	9/29(木) 13:30～	成徳公民館
明倫	9/12(月) 13:30～	明倫公民館
灘手	9/15(木) 9:30～	灘手公民館
社	9/28(水) 13:30～	社公民館
北谷	9/6(火) 13:30～	北谷公民館
高城	9/8(木) 9:30～	高城公民館
小鴨	9/26(月) 9:30～	小鴨公民館
上小鴨	9/22(木) 13:30～	上小鴨公民館
関金	9/30(金) 19:00～	関金総合文化センター

※お問い合わせ先…福祉せ先(☎22-5248) 会(☎22-5248) 会福祉協議会(☎22-5248)

生活習慣病予防講演会にご参加を

生活習慣病予防のための医師と栄養士による講演を開催

※申込・問い合わせ先…健康支援課(☎26-5670/26-5660)

※65歳以上の人が肺がん検診を受けた場合、結核検診が含まれます。
※胃がん検診は、胃部レントゲン検査となります。
※申込・問い合わせ先…健康支援課(☎26-5670/26-5660)

9月予防接種のお知らせ

■予防接種の種類

BCG接種は6カ月までに
該当者…平成17年3月30日以降に生まれた6カ月未満の未接種の乳児
初回通知者…平成17年5月25日から6月28日生まれた乳児
接種方法…BCG接種を行います。

お知らせ

◎結核予防法の改正により生後6カ月までには是非受けてください。

します。ぜひご参加ください。
とき…9月28日(水) 午後2時～午後3時30分
ところ…倉吉交流プラザ 視聴覚ホール
内容…①講演「糖尿病の話」(講師…鳥取県立厚生病院 総合健診センター部長 竹田晴彦 医師)
②講演「糖尿病予防のための食事」(講師…岡山大学医学部附属病院三朝医療センター 林本 加奈枝 糖尿病療養指導士)

※申込・問い合わせ先…健康支援課(☎26-5670/26-5660)

BCG予防接種 日程表

該当児	今回通知児	BCG	受付時間	場所
生後6カ月未満未接種児	17年5月25日～6月28日生まれ	9月29日(木)	13:10～14:10	倉吉市保健センター(伯耆しあわせの郷内)

9月急性灰白髄炎(ポリオ)予防接種 日程表

今回通知児	日程		受付時間	場所
	1回目	2回目		
16年11月・12月生まれ	9月15日(木)	10月28日(金)	13:10～14:30	倉吉市保健センター(伯耆しあわせの郷内)

※当日は、必ずお子さんの体

がき 予診票(記入して、通知のは

◎生後6カ月以上で未接種の人は任意接種(有料)となります。
②ポリオ予防接種は7歳6カ月までに
該当者…平成16年12月31日以前に生まれた7歳6カ月未満の未接種の乳幼児
初回通知者…平成16年11月1日から12月31日生まれた乳児
接種方法…6週間以上の間隔でワクチンを2回経口投与
持参する物…母子健康手帳、予診票(記入して、通知のは

健康相談

対象	日程	時間	内容
食事や健康面についてどなたでも気軽にご相談ください。	9月15日(木)	受付 13:30 ~ 15:30	栄養士・保健師による個別相談 ところ：倉吉市保健センター *要予約 (☎ 26-5670)
	9月27日(火)		保健師による個別相談 ところ：関金総合文化センター (関金庁舎隣)

ゆったりサロン (機能訓練事業)

ところ：倉吉市保健センター (伯耆しあわせの郷内)

対象	日程	時間	内容
40歳以上の人で、腰痛やひざの痛みなどで生活に支障を感じている、身体機能に障害があるなどで相談・リハビリ指導を希望する人はご参加ください。(要介護認定を受けている人は対象外です) ☆初めて参加する人は、9月7日の医師による健康相談日に、午後2時30分までにおいでください	9月2日(金)	受付 13:00 ~ 15:00	温熱療法
	9月7日(水)	13:00 ~ 14:45	医師による健康相談 ※次回は10月5日の予定です
	9月9日(金)	受付 13:00 ~ 15:00	温熱療法
	☆9月13日(火) 場所：関金総合文化センター		作業療法士によるリハビリ指導 保健師による健康相談 *送迎があります
	9月14日(水)		理学療法士によるリハビリ指導 保健師による健康相談
	9月16日(金)		温熱療法
	9月21日(水)		理学療法士によるリハビリ指導 保健師による健康相談 *送迎があります
	9月28日(水)		温熱療法

※ 理学療法士の指導は9月14日または9月21日どちらか一方の利用となります。
9月13日、9月21日は送迎がありますので、希望者(自力での参加が困難な人)は事前にご相談ください。

ことばの教室 (機能訓練事業)

ところ：倉吉市保健センター (伯耆しあわせの郷内)

対象	日程	時間	内容
言葉が話しにくい、思ったことが言葉にならない、飲み込みが悪いなど感じている人はご参加ください。(要介護認定を受けている人は対象外です)	9月26日(月)	13:30 ~ 15:00	言語聴覚士による集団指導 *参加を希望する人は事前にご相談ください *送迎があります

温を測っておいてください。
※指定の日に接種を受けられない場合は、接種期限内であれば別の日程で受けることができます。
■次に該当する乳幼児は接種は受けられません
●発熱している ●下痢をしている ●現在重い病気にかかっている ●同じワクチンで以前に副反応があった ●予防接種を受けることが不適当な状態にあると診断されている ●はしか、水痘、おたふくかぜ、風しんなどの病気にかかって1ヵ月以内 ●三種混合ワクチン日本脳炎ワクチンを受けて一週間以内 ●麻しんワクチン・風しんワクチンを受けて4週以内 ●結核、そのほかの予防接種によるケロイドが認められる
■乳幼児が次に該当する場合は医師と相談してください
●心臓、肝臓、腎臓などの疾患、血液疾患および発育障害が明らかなる場合 ●前回の予防接種で2日以内に発熱があった ●アレルギー体質 ●過去にけいれん症状があった ●まんえん性の皮膚病にかかっている ●副腎皮質ホ

休日の診療機関当番表

受付時間：午前8時～翌朝午前8時
実施日：日曜日・祝日

9月	日にち	内科	外科
	4日	野島病院	野島病院
11日	厚生病院	清水病院	
18日	垣田病院	北岡病院	
19日	野島病院	清水病院	
23日	藤井政雄記念病院	厚生病院	
25日	信生病院	三朝温泉病院	

(☎ 23-1321)

※問い合わせ先…中部医師会

旭田町)

ところ…中部医師会(倉吉市

7時～

とき…9月7日(水) 午後

ください。

現在喫煙されている人、禁煙

されたい人はぜひおでかけ

ください。

喫煙問題に関する人

の推進を目的とする会です。

喫煙防止対策や防煙教育など

の推進を目的とする会です。

喫煙の問題を明らかにし、

喫煙防止対策や防煙教育など

の推進を目的とする会です。

喫煙の問題を明らかにし、

喫煙防止対策や防煙教育など

の推進を目的とする会です。

喫煙の問題を明らかにし、

喫煙防止対策や防煙教育など

の推進を目的とする会です。

第18回くらし喫煙問題研究会のご案内

(☎ 26-5670 / FAX 26-5660)

※問い合わせ先…健康支援課

ルモン剤を(注射・内服など

全身的に)使用している

※問い合わせ先…健康支援課

倉吉博物館

☎ 22-4409
☎ 22-4415

高温を好むワタは、当初、近畿東海、瀬戸内、北九州など、比較的暖かい地方で栽培が盛んでしたが、江戸後期には東北・北海道地方を除く広い範囲で、栽培が行なわれるようになり、栽培が行なわれるようになった。鳥取藩でも、特に米子を中心とする県西部で盛んに栽培されました。

一方、県中部でも、北条などの海

ワタを栽培しています

肌着をはじめ、シャツやズボンなど、日常衣類の多くは、弾力性、保温性、吸湿性などに優れた性質を持っている木綿を素材としています。木綿は、ワタの種子を包む繊維を糸にし、それを織り上げたものです。このワタが日本に輸入されたのが始まったのは意外に遅く、室町時代といわれています。

明治中期以降、外国製品におされ、県内のワタ栽培は衰退しますが、高齢者の中には、当時の栽培の様子を記憶している人もいらつしやるようです。博物館では、今年度、新規事業の一環として、ワタ栽培に挑



レファレンスサービスってなに？

みんなの図書館

図書館では日常疑問に思うこと、調査・研究での必要な情報を調べるお手伝いをしています。

質問に応じて図書館の資料で回答したり、答の含まれる情報源をご案内するサービスです。お気軽にご相談ください。



倉吉 ☎ 47-1183/ ☎ 47-1180
関金 ☎ 45-2523
URL: <http://www.lib.city.kurayoshitottori.jp/>



こんな本ないかな...

探している本が見つからない...



どうやって調べたらいいの？

※電話、インターネットからも受け付けています。
※問い合わせ先：倉吉市立図書館 (☎ 47-1183/ ☎ 47-1180)

9月の休館日 カレンダー		日	月	火	水	木	金	土
						1	2	3
5・12・20・24・26日は休館日	4	5	6	7	8	9	10	
29日から特別資料整理休館日	11	12	13	14	15	16	17	18
○…おはなしかい(14時～)倉	18	19	20	21	22	23	24	
◎…あかちゃんのおはなしかい(11時～)倉	25	26	27	28	29	30		
△…おはなしかい(10時30分～)関								

※9月29日(木)～10月6日(木)まで特別資料整理休館日です。

初体験の飯ごうのご飯炊きに悪戦苦闘。しかし、上手に炊き上がりました。献立はバーベキュー、冷麺、サラダ、ハンバーグなどさまざまでしたが、みんなおいしそうに食べていました。



牧野紀史さん

西郷 夏の思い出

恒例の西郷地区少年キャンプは、「自然体験は子どもの心をはぐくみ生きる力を伸ばす」をスローガンに、7月23日、24日の両日、西郷小学校裏の若桐山周辺で行われ、小学5、6年生、40人が参加しました。

開会式で、「みんな、力を合わせてがんばろう、ヨシッ！」と気合を入れてスタート。早速テントを張ったあと、グループごとに食材の買出しに出かけました。



成徳

「笑顔で『こんにちわ』『ごんばんは』」
成徳地区青少年健全育成協議会は、「あいさつ運動」と「防犯パトロール」を柱に活動を行っています。

毎月5日を「あいさつ運動」の日と決めて、民生児童委員の皆さんを中心に、成徳地区内をあいさつしながら歩いていきます。