

## 介護者研修会のお知らせ

在宅で介護を行う家族の支援として、必要な知識の習得や介護者同士の交流の機会を図ることを目的に研修会を開催します。

今回は、お口の健康をテーマに行います。「むせる」「食事が減った」…それ、お口が原因かも。お口の健康が、元気につながります。自分にも介護にも今日から役立つポイントを聞いてみませんか？

### 第1回

【日時】3月6日(金) 午後1時～2時  
【場所】ほのぼの ひだまりホール  
【テーマ】「みんなで元気になれる口腔ケア!」  
【講師】智頭病院 歯科医師 久保 克行氏  
参加費無料 / 申込み不要

### 第2回

【日時】3月24日(火) 午前10時～12時30分  
【場所】ほのぼの ひだまりホール  
【テーマ】延ばそう健康寿命!  
『お口元気に健口生活』  
～噛み噛みオーラルフレイル予防～  
介護者も元気になれるおいしいご飯の試食も!  
【講師】株式会社さんびる  
歯科衛生士 石井 奈美氏  
管理栄養士 福田 幸子氏  
参加費 100円/申込必要(先着20人限定)

【問合せ先】福祉課  
智頭町地域包括支援センター  
☎75-6007

## 3月1日～3月8日は “女性の健康週間”です



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指して、毎年3月1日～3月8日は「女性の健康週間」と定められています。

期間中、ほのぼの「そよかぜ通り」で資料展示しておりますので、ぜひご覧ください。

また、女性の健康に関する不安や悩みがある人は、福祉課に気軽に相談ください。

### ～女性の皆さんへのメッセージ～

- 女性ホルモンは体と心の健康に大きな影響を及ぼします。分泌量やバランスは、一生を通じて、また1か月の短いサイクルでも大きく変化しているため、日々健康状態が異なります。
- 忙しい毎日を過ごしていると、体・心からのSOSに気づかないこともあります。自分の健康に関心をもち、ケアを行うことを大切にしてください。それが、充実した毎日につながります。
- 月経時の痛みがひどい、出血が多い、更年期障害の症状(顔のほてり、イライラする)があるなど、気になる症状がある場合は、我慢せずに婦人科等を受診しましょう。
- 閉経前後から女性ホルモンの減少により、血中のコレステロールや中性脂肪のバランスがくずれるなど、生活習慣病にかかりやすくなります。毎年、健康診断を受けるようにしましょう。
- 子宮がんや乳がんは若い世代から注意が必要です。子宮がん検診は1年に1回、乳がん検診は2年に1回、必ず受けるようにしましょう。

【問合せ先】保健センター福祉課 ☎75-4101

## 第65回麒麟のまち鳥取市美術展 作品募集

優れた入選作品には「市展賞」や18歳以下を対象にした「ユース賞」などを授与します。皆様の個性あふれる作品の出品をお待ちしています。

会期 5月31日(日)～6月7日(日) 午前9時～午後5時 / 会期中無休・入場無料

場所 鳥取県立博物館 (搬入搬出:地下倉庫入口/展示:第1・2展示室)

部門 日本画・洋画・書道・デザイン・写真・彫刻・工芸・版画・自由

作品受付 ●搬入 5月23日(土) 午前9時～午後4時  
※個人は午後1時以降、5月24日(日)午前9時～正午  
●搬出 6月8日(月) 午前10時～午後4時

出品資格 中学生以上で、次のいずれかに該当する人  
●麒麟のまち圏域(鳥取市、岩美町、若桜町、智頭町、八頭町、香美町、新温泉町)の住民  
●鳥取市に通勤・通学(美術の教室や個別指導を含む)している人

出品料 1人につき2,000円 ※学生・18歳以下は無料



詳しくはこちら

【問合せ先】鳥取市役所文化交流課 ☎0857-30-8021 mail:bunka@city.tottori.lg.jp