平成29年度 米子市ふれあい健康フェスティバル

■と き 10月12日(木)、14日(土)、15日(日) 入場無料

問合せ 健康対策課 ☎23-5451、123-5460

健康講演会

「先端医療創造都市よなご」情報発信事業 「健康で安心して暮らせる米子のこれから」 14日(土)午後1時30分~4時(受付:午後1時~)

1階 大会議室

米子市には、鳥取大学医学部附属病院をはじめとした 大規模な病院のほか、多数の医療機関や介護施設があり、 全国的に見ても医療資源に恵まれています。その医療資 源をいかし、安心して暮らせるまちづくりや地域の活性 化を推進するため、在宅医療や未来に向けた取り組みに ついての講演会を開催します。



第1部 「在宅医療推進フォーラム」

講演 「地域における薬局の役割~薬局から の新しい提案~」

講師 株式会社ミルキーファーマシー イヨウ薬局 福市店 川島 雅弘さん



第2部 「未来への取り組み」

講演 「特命! 『がん』の転移を予防せよ!」 講師 鳥取大学医学部生命科学科病態生化学 分野 准教授 尾﨑 充彦さん

■問合せ

地域政策課(☎23-5353、**2**3-5392) 長寿社会課(☎23-5155、**2**3-5012)

☆企画コーナー・展示 14日(土)

※各コーナーの受付時間にご注意ください。

■交通安全教育車ことぶき号 米子警察署

(受付時間:午前10時~11時30分、正面玄関)

交通安全教育車(ことぶ き号)による運転操作の 検査や夜間の視認性等の 体験ができます。

※悪天候の場合は中止することがあります。



ことぶき号

「こどもの健康週間行事」

絵本を読んで演奏を楽しむ会

12日 (木) 午後2時~3時 1階 大会議室

チェロ・ピアノ・ヴァ イオリンの生演奏を楽 しみながら、赤ちゃん も、お父さんも、お母 さんも、一緒に絵本の 朗読を聴いてみません か?パネルシアターも行 ないます。



▶演奏

チェロ 博愛病院小児科医師 原田 友一郎さん ピアノ 米子管弦楽団 本田 祐美子さん ヴァイオリン 米子管弦楽団 岡野 桃子さん

▶絵本の朗読

米子市立図書館司書

「骨と関節の日」特別講演会

ロコモティブシンドロームと 運動器慢性疼痛

15日(日)午後2時~3時30分 1階 大会議室

ロコモティブシンドローム (ロコモ) は、運動器の 障がいによって、介護、介助が必要な状態になっていたり、そうなるリスクが高くなっている状態です。ロコモの原因となる腰部脊柱管狭窄症、変形性膝関節症、骨粗しょう症などによる腰痛や関節痛は、慢性化し易く、痛みの悪循環を形成し引きこもりや要介護の原因となってしまいます。これら運動器慢性疼痛を克服して痛みを気にしないで日常生活がすごせるように痛みの最新治療と予防について学びましょう。

講師 瀧田整形外科医院 院長 瀧田 寿彦さん



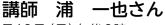
第3回しゃべって未来や **教えて!うつ病**

身体を動かせば気分も晴れる!?

講師 鳥取大学医学部 精神行動医学分野 准教授 岩田正明さん

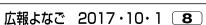
- ■と き 10月18日(水)午後2時~3時30分
- ■ところ 米子市男女共同参画センター"かぷりあ"
- ■定 員 30人程度 ※参加無料
- ■申込・問合せ 男女共同参画推進課(☎23-5419、

■37-3184、Eメール:danjyo@city.yonago.lg.jp)



- ■と き 11月19日(日)午後2時~ (開場:午後1時30分)
- **■ところ** 米子市淀江文化センター さなめホール
- ※入場無料。10月2日から各公民館等にて入場整理券を 配布します。(入場整理券の枚数には限りがあります。)
- ■問合せ よどえまちづくり推進室

(**☎**56−3164**、™**56−5201)



☆**企画コーナー・展示 14日 (土)** ※各コーナーの受付時間にご注意ください。

■鳥取県栄養士会コーナー

(受付時間:午前10時~正午、4階 研修室2)

- ●試食…おやつにも野菜を!
- 栄養相談…普段から気になっていた食事、栄養に関することなどを相談してみませんか?

☆食生活改善推進員会コーナーおいしく減塩!食生活を振り返ってみませんか?

(受付時間:午前10時~正午、1階 ロビー)

- ■みそ汁試飲 ご家庭のみそ汁と飲み比べてみませんか?
- ■みそ汁塩分測定 ご家庭のみそ汁をお持ちください。(50 cc程度) 塩分量を確認してみませんか?
- ■食育と生活習慣病予防展示—朝食おすすめメニュー 「野菜350グラム+もう1皿運動」活動

☆地区保健推進員連絡協議会コーナー

(受付時間:午前10時~11時30分)

- **■ラダー(はしご)ウォーキング**(2階 ロビー) メディカルフィットネスセンターCHAXに指導していただき、ラダー(はしご)でステップを踏みながらウォーキングをします。運動靴でご参加ください。
- ■体力測定(3階運動指導室)

フィットネスクラブパジャ米子の健康運動指導士の 方に指導していただき、体力測定をします。今年度は 鳥取大学医学部附属病院の理学療法士の方の協力で、 あなただけの運動処方も体験できます。

■骨密度測定&クイズ(4階 研修室1)

鳥取大学医学部附属病院の理学療法士の方等の協力 で、骨密度測定をします。健康に関するクイズも同時 開催します。

- ※骨密度測定の整理券を午前9時50分から1階大会 議室で配布します。(先着150人)
- ■パネル展示(1階 ロビー)
 保健推進員の活動を紹介します。

同時開催 ふれあいの里指定管理者自主事業 餅つき実演と紅白餅の振舞いコーナー

つきたての紅白餅を、ご来館の皆さんにプレゼント。

- ■と き 14日(土)午前11時~、午後1時~、
- ■ところ ふれあいの里 1階
- ※数に限りがあります。また、悪天候の場合は中止することがあります。
- ■問合せ ふれあいの里 (☎23-5491)

■がん細胞を見てみよう! 鳥取県細胞検査士会

(受付時間:午前10時~正午、1階 ロビー)

がん細胞を顕微鏡で見てみませんか?子宮頸がん検診、細胞検査士会に関するパネル展示もあります。

■糖尿病無料検査コーナー 鳥取県臨床検査技師会

(受付時間:午前10時~11時30分、1階 ロビー)

血糖値検査、尿検査の後、医師等による診断と指導を 行ないます。(先着100人)

■移植相談コーナー 鳥取県臓器・アイバンク

(受付時間:午前10時~正午、1階 ロビー)

お気軽にご相談ください。資料の展示やカラフル風船 の配布も行ないます。

■ふらっと、運動体験!

(受付時間:午前9時30分~11時30分、2階 作業療法室) 日頃の運動習慣をつくるきっかけに、体験してみては いかがでしょうか?

■大人のお口のコーナー

(受付時間:午前10時~11時30分、3階 ロビー) 健康維持のためには、歯の健康も大切です。歯科に関するパネルの展示・歯科相談コーナーもあります。

■マタニティー・スクール&すくすく相談 秋のスペシャル (受付時間:午前9時~11時、3階 保健指導室)

【マタニティー・スクール】 パパのマタニティー体験・ もく浴体験・簡単にできるおもちゃ作りなど

【すくすく相談】 乳幼児の身体計測・栄養相談・歯の 相談・おっぱい相談・絵本の読み聞かせコーナーが あります。

■もの忘れ相談(タッチパネル検査体験コーナー)

(受付時間:午前10時~11時30分、1階 ロビー)

もの忘れが気になったら、早めに相談することが大切です。

■バザー

(受付時間:午前10時~正午、4階 中会議室)

パン、焼き菓子、日用品など。

☆パネル展示

14日(土)~15日(日)(1階ロビー、2階ロビー)

- 献血パネル展
- いのち 守り 支えあうパネル展
- ●消費者問題啓発パネル展
- ハンセン病パネル展
- 地区保健推進員連絡協議会パネル展
- 食育と生活習慣病予防展示

第3回米子市消費生活セミナー

時代を読み解く

〜正しい判断は、正しい情報から〜 講師 辛坊 治郎さん

(株) 大阪綜合研究所代表・ニュースキャスター

- ■と き 11月23日(木・祝)午後1時30分~3時
- ■ところ 米子市公会堂 大ホール
- ■定 員 1,126人 ※入場無料·申込不要
- ■問合せ 市民相談課(☎23-5378、23-5391)

第2回米子市消費生活セミナー 講演と無料法律相談

- ■と き 11月12日(日)午後1時30分~5時
- ■ところ 米子市立図書館 多目的研修室

講演 「商品、住宅の欠陥と法的救済」(午後1時30分~)

▶定 員 100人 ※入場無料・申込不要

弁護士による無料法律相談(午後3時~5時)

▶定員 8人(1人30分程度)

※要予約、定員になり次第締め切ります。

■問合せ 市民相談課(☎23-5378、123-5391)