

# 保健センターだより10

～あなたの健康づくりを応援します！～

自分に合ったストレス解消法を見つけましょう！

## あなたのストレスはどのタイプ？

- ①痛い・苦しい型…頭痛、肩こり、めまい、胃がムカムカ
- ②なんとなく不調型…だるい、食欲がない、手足が冷える、朝起きるのがつらい
- ③憂うつ・落ち込み型…泣きたい、楽しくない、人生に希望がもてない
- ④イライラ・ムシャクシャ型…イライラする、落ち着かない、人や物にあたってしまう

## あなたのタイプに合わせたおすすめのストレス解消法

- ①のタイプ→イメージトレーニングで痛い・苦しいをやわらげる  
楽な姿勢で目を閉じ、大きくため息をつきながら力を一気に抜いてみましょう  
体の中で気になる、痛い・苦しい場所をさすったり、さすってもらったりして、楽になるイメージをしてみてください
- ②のタイプ→お風呂でのんびり温まる  
好みの入浴剤を使っていつもよりゆっくり温まってみましょう  
思いきり睡眠をとる  
たまには「今日は起きなくていい」と決め、思いきり睡眠をとってみましょう
- ③のタイプ→欲しかったものを一つだけ買って自分にプレゼントする  
自分のためにお金を使うと、気持ちも晴れ晴れするはず
- ④のタイプ→今の気持ちを紙に書いて表現してみる  
出てくる気持ちのままを思いきり紙にぶつけてみましょう



心の悩みがある人は、  
保健センターへ

問合せ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

## やまぐち障害者等専用駐車場利用証制度

この制度は、障害のある人や高齢者のほか、けが、妊産婦などの車の乗降が困難な人のために、公共施設や店舗などに専用の駐車場を確保し、利用証が交付された人の利便性を高めるため創設された山口県制度です。

なお、中国・四国・九州地方の外、各県でも同様の制度の利用が開始されていますので、県外へ外出された時の利用も可能です。

### 対象

- ・障害、高齢、難病等により、駐車場の利用に配慮が必要な人
- ・けが、妊産婦など一時的に、駐車場の利用に配慮が必要な人

### 利用証の交付・返還

- ・交付・返還窓口  
地域福祉課、各総合支所総合窓口課、保健センター、  
美祢市社会福祉協議会各地域福祉センター

### 申請時に持参するもの

- ・身体障害者手帳や療育手帳、母子健康手帳など  
※申請に必要な書類があります。  
詳しくは利用証交付窓口へお問い合わせください。

### 利用証の返還

けが、妊産婦などで、有効期限のある利用証の交付を受けた人は、有効期限経過後、速やかに窓口へ返還をしてください。



問合せ先 地域福祉課 ☎0837(52)5228

## 3月は自殺対策強化月間です

自殺は身近にある問題です。  
みんなで自殺を防ぐためのヒント

- 「気づき」…家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- 「傾聴」…本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 「つなぎ」…早めに相談機関に相談するようすすめる
- 「見守り」…温かく寄り添いながらじっくりと見守る

問合せ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

平成25年度美祢市男女共同参画推進事業  
「男女共同参画学習会 in 美祢」を開催します。

ワーク・ライフ・バランス（仕事と家庭の調和）という言葉聞いたことはありませんか。  
仕事だけでなく、介護や育児・地域活動等の家庭生活のバランスがなぜ今必要なのでしょう。  
介護を通して、職場の環境や家庭内の役割分担について、この講座で一緒に考えてみませんか。

日時 3月6日 13時30分～15時40分  
会場 美東保健福祉センター（美祢市美東町大田） **入場無料**  
講演会 演題 「仕事と介護の両立はできるのか？」  
講師 伊勢嶋英子さん（山口芸術短期大学講師）

パネルディスカッション  
コーディネーター 鶴井清江 さん〔美祢東包括支援センター管理者〕  
パネリスト 高橋宏典 さん〔美祢市社会福祉協議会事務局長〕  
大野ひとみ さん〔介護サポートなでしこ／在宅介護支援事業所管理者 介護支援専門員〕



無料送迎 ※美祢・秋芳地域にお住まいの人は、無料送迎バスをご利用ください。（申込み不要）  
（往路）美祢さくら公園(12時15分発)→秋吉公民館(12時40分発)→美東保健福祉センター(13時着)  
（復路）美東保健福祉センター(15時50分発)→秋吉公民館(16時10分発)→美祢さくら公園(16時35分着)

問合せ先 地域福祉課〔☎0837(52)5228〕

長登銅山文化交流館開館 5 周年記念  
岩絵の具の世界  
「緑青と日本画展」開催

日時 3月28日 金～4月6日 日  
場所 長登銅山文化交流館（大仏ミュージアム）

江戸時代に「瀧ノ下緑青」として名声を馳せた長登銅山  
産岩絵の具【山口県指定文化財】の新資料を初公開します。  
また、岩絵の具を使用した美しい日本画の掛け軸を十数点展示しますので、緑青の魅力を堪能してください。菅 高嶺、高島 北海、田能村 直入、田中 柏陰、松林 桂月など一流画家の素晴らしい絵画をご鑑賞ください。（入館料は平常料金）



問合せ先 長登銅山文化交流館（大仏ミュージアム）〔☎・☎08396(2)0055〕

第32回美祢市美東町駅伝競走大会

2月2日回に第32回美祢市美東町駅伝競走大会が、大田多目的広場をスタート・ゴールに市内外から70チームが参加して開催されました。  
一般男子（1部、2部）・高校男子・中学男子の部は、6区間18.6km、一般女子・中学女子・小学男子、女子の部は6区間12.0kmで、美東地区を北から南へ縦走するコースです。  
各部門の1位のチームは下記のとおりです。  
※中学の部は、男女ともに美東中学校が対象です。



Aコース 優勝チーム

部門	チーム名	記録
一般男子1部	大田小PTA	1時間7分11秒(大会新)
一般男子2部	中村女子A	1時間3分50秒
高校男子	青嶺高校A	59分51秒(大会新)
中学男子	2年2組A	1時間11分57秒

Bコース 優勝チーム

部門	チーム名	記録
一般女子	大田小PTA	57分8秒
中学女子	2年2組	50分11秒
小学男子	みとうA, S S A	44分35秒
小学女子	美祢陸上スポ少女子A	50分36秒

Aコース（総距離18.6km）：1区3.5km 2区2.8km 3区3.0km 4区3.0km 5区2.8km 6区3.5km  
Bコース（総距離12km）：1区2.2km 2区1.7km 3区2.2km 4区2.0km 5区1.7km 6区2.2km

問合せ先 教育委員会美東事務所〔☎08396(2)5555〕