

募集

総合計画審議会公募委員

市では、平成27年度から平成31年度までの5年間を計画期間とした第1次美祢市総合計画後期基本計画を策定します。

この後期基本計画の策定にあたり、諮問機関として美祢市総合計画審議会を設置し、市民の皆さんの幅広い視点から意見を市政に反映させるため、審議会を構成する委員のうち、公募による委員を募集します。

- 募集人員 3人程度
- 委任の任期 計画策定まで（平成27年3月を予定）
- 応募資格 満20歳（応募締め切り時）以上の市民で、市議会議員や市職員でない人
- 応募期間 3月1日～3月31日
- 応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、提出してください。
※応募用紙は企画政策課、市ホームページにて入手できます。
- その他 会議は基本的に平日の昼に年5回程度開催します。
- 応募先・問合せ先 企画政策課
〔☎0837(52)1112〕

美祢市観光業務職員

- 募集人数 3人程度
- 勤務場所 美祢市総合観光部観光総務課関係各所
（秋芳洞・大正洞・景清洞・秋吉台観光交流センター等）
- 応募資格 観光業務に関心があり、健康で体力に自信がある人
- 勤務内容 観光案内業務等観光業務全般
- 任用条件
 - ① 日額7,000円
 - ② 月22日程度の勤務（基本土日交代出勤）
- ※必要に応じ時間外勤務手当、距

離に応じた通勤手当を支給します。
※社会保険、雇用保険が適用されます。

- 任用期間 4月1日から平成27年3月31日まで
- 勤務時間 7時間45分
- 応募方法 観光総務課、秋吉台観光交流センターに備え付け、又は市ホームページからダウンロードした「美祢市観光総務課観光業務職員申込書」に必要事項を記入し、市販の履歴書（顔写真貼付）を添付して提出してください。
- 選考方法 個別面談・作文
- 募集締切 3月10日 17時15分まで
- 応募先・問合せ先 観光総務課
美祢市大嶺町東分326番地1
〔☎0837(52)1532〕
秋吉台観光交流センター
美祢市秋芳町秋吉3506番地2
〔☎0837(62)0305〕

美祢市観光業務臨時職員

- 募集人数 4人程度
- 勤務場所 美祢市総合観光部観光総務課美祢市養鱒場
- 応募資格 観光業務に関心があり、健康で体力に自信がある人
- 勤務内容 養鱒場観光業務全般
- 任用条件
 - ① 日額5,670円
 - ② 月15日以内の勤務（基本土日交代出勤）
- ※必要に応じ時間外勤務手当、距離に応じた通勤手当を支給します。
- 任用期間 4月1日から平成27年3月31日まで
- 勤務時間 7時間45分
- 応募方法 観光総務課、秋吉台観光交流センターに備え付け、又は市ホームページからダウンロードした「美祢市観光総務課観光業務職員申込書」に必要事項を記入し、市販の履歴書（顔写真貼付）を添付して提出してください。
- 選考方法 個別面談・作文
- 募集締切 3月10日 17時15分まで
- 応募先・問合せ先 観光総務課
美祢市大嶺町東分326番地1
〔☎0837(52)1532〕
秋吉台観光交流センター
美祢市秋芳町秋吉3506番地2
〔☎0837(62)0305〕

平成26年度児童クラブ指導員

平成26年度4月から開設の城原小学校児童クラブの指導員を募集します。

- 募集人員 若干人
- 勤務場所 四郎ヶ原集会所
（美祢市大嶺町西分四郎ヶ原）
- 応募資格 子どものお世話ができる人
- 雇用条件 時給860円(有資格者)
時給760円(無資格者)
- ※有資格者…保育士の資格又は学校教育法の規定による小学校等の教諭となる資格を有する人。
- ※交通費別途支給
- 勤務時間 平日：放課後～18時
☐・休校日・長期休暇日等：8時～18時（部分勤務可能）
- 応募方法 履歴書（写真貼付）を提出してください。
（有資格者は資格証明書の写しを添付すること。）
- 応募先・問合せ先 地域福祉課
〔☎0837(52)5228〕

平成26年度美祢市温水プール短期水泳教室参加者

小学生（初級）クラス

- 募集人数 25人
- 対象者 水に浮くことができない児童、息をしないクロールで10m泳げない児童
- 講習目標
 - ・5m以上の「けのび」ができるようになる。
 - ・面かぶりクロールをマスターする。

小学生（中・上級）クラス

- 募集人数 15人
- 対象者 息をしないクロールで10m泳げる児童、25mプールを怖がらない児童
- 講習目標
 - ・息継ぎクロール・平泳ぎをマスターする

幼児（年長）クラス

- 募集人数 25人
- 対象者 年長組幼児（5～6歳児）
- 講習目標
 - ・水に慣れ親しみ、浮くことができるようになる。
- 講習月日
 - 小学生クラス
4月26日☐、27日☐

5月10日^①、11日^②、17日^③、
24日^④
○幼児クラス
6月14日^①、15日^②、21日^③、
22日^④、28日^⑤、29日^⑥

- 講習時間帯 10時30分～12時
(点呼・体操を含む)
- 講習場所 美祢市温水プール
- 受講料 4,500円(各クラスとも)
- 申込方法 温水プールに備え付けの申込書に、必要事項を記入・押印し、温水プール受付窓口に受講料を添えて直接申し込んでください。(電話での申込みや予約はできません)開講日以後は払い戻しできません。

先着順で定員になり次第募集を終了します。

- 申込期間
 - ・小学生クラス 3月18日^① 13時30分～4月15日^② 20時
 - ・幼児クラス 5月13日^③ 13時30分～5月30日^④ 20時
- 教室開講式 受講される小学生・幼児両クラスの開講式を、開講初日(小学生クラス＝4月26日^⑤、幼児クラス＝6月14日^⑥)に、講習場所の2階ギャラリー室で10時10分から行います。
(保護者同伴で、遅れずにお集まりください。)
- その他 水泳着と水泳帽子が必要となります。(開講日までは用意して記名をしておいてください。)ゴーグルは自由です。
- 申込・問合せ先 温水プール
〔☎0837(52)3300〕

山口県健康福祉祭(スポーツ文化交流大会)

- 参加資格 県内在住の60歳以上の人(昭和30年(1955年)4月1日以前に生まれた人)

募集競技①

- 競技種目 卓球、テニス、ソフトテニス、ソフトボール、ペタンク、弓道、剣道、囲碁、将棋、健康マージャン
- 日時 5月21日^①
※雨天予備日 22日^②
- 会場 維新百年記念公園、やまぐちリフレッシュパーク(山口市)
- 申込期間 3月20日^③～4月14日^④
- 申込・問合せ先 高齢福祉課
〔☎0837(52)1132〕

募集競技②

- 競技種目 ゴルフ
- 日時 5月8日^①
- 会場 周防カントリークラブ(周南市)
- 申込期間 3月8日^②～4月8日^③
- ※山口県ゴルフ協会に直接申込む。
(定員になり次第締切)
- 申込・問合せ先 山口県ゴルフ協会
〔☎083(973)4701〕

西部高等産業技術学校から受講生の募集

パソコン講習(ワード・エクセル(基礎))

- 講習内容 ワード・エクセルの簡単な機能の活用を習得する入門コース
- 講習日時
 - 4月12日^① 13時～18時
 - 4月13日^② 9時～18時
- 受講料 5,000円(テキスト代等含む)
- 応募資格 在職者・一般・大学生等でパソコンによる文字入力ができる人
- 応募締切 4月7日^③当日必着
- 定員 20人

パソコン講習(ワード(初級～中級))

- 講習内容 ワードによる文書作成に必要な各種機能の活用を習得する入門コース
- 講習日時 4月18日～5月23日までの^④・^⑤
18時15分～21時15分(3時間)
- 受講料 8,000円(テキスト代等含む)
- 応募資格 在職者・一般・大学生等でパソコンによる文字入力ができる人
- 応募締切 4月11日^⑥当日必着
- 定員 20人

第二種電気工事士(筆記)講座

- 講習内容 第二種電気工事士筆記試験の受験対策
- 講習日時 5月8日^①～21日^②までの平日10日間
18時15分～21時15分(3時間)
- 必要経費 11,000円(テキスト代等含む)
- 応募資格 第二種電気工事士の資格を目指す人
- 応募締切 4月25日^③当日必着
- 定員 20人

- 各受講の申込方法 往復はがきにて、住所・氏名・電話番号・講習名を明記の上、申し込んでください。
〒752-0922
下関市千鳥ヶ丘町21-3
※応募者多数の場合は抽選となり、また少数の場合は講習を中止することがあります。
- 問合せ先 西部高等産業技術学校(労働政策課)
〔☎083(248)3505〕

お知らせ

平成26年度就学援助交付申請

子どもを小・中学校に就学させることが経済的に困難なご家庭に対して、給食費や学用品費など学校で必要な費用の一部を補助します。

- 申請に必要なもの
 - ①平成25年分の世帯の収入がわかる書類(源泉徴収票、確定申告の写し、年金振込通知書等)
 - ②借家の人は家賃を確認できるもの(契約書、領収書等)
 - ③児童扶養手当を受給中の人は、児童扶養手当証書の写し
 - ④認定後の振込先となる通帳の写し
 - ⑤印鑑(認め印で結構です)
- 申請期間 3月17日^①～4月18日^②
(^③・^④・^⑤を除く)
- 認定時期 6月中旬
- 受付時間 9時～17時
- 申請先 教育委員会事務局学校教育課、美東事務所、秋芳事務所
- 問合せ先 学校教育課
〔☎0837(52)1118〕

アレルギー週間の集い2014 in 美祢 市民公開講座～こどものアレルギーについて考えよう～

日本アレルギー協会により2月17日～23日はアレルギー週間と制定されています。「アレルギー週間の集い」として、毎年、山口県内で市民公開講座を開催しています。今年は、美祢市で開催することになりました。

こどものアレルギーについて、小児科医にお話をしていただきます。

参加者からのご質問にお答えする時間もあります。こどものアレルギーに関する疑問がありましたら、ぜひこの機会にご質問ください。

こどもたちのお母さん・お父さん、保育園・幼稚園・小学校の先生、地域でこどもたちを見守っている人、その他多くの人のご参加をお待ちしています。

●日時 3月23日(日) 14時～16時
●場所 美祢市立病院3階会議室
●参加料 無料

※事前予約不要 小さなお子様とご一緒に参加もできます。

●プログラム
司会 三澤医院 院長
横山 幸代 先生

【講演1】 「食物アレルギーについて正しく知ろう！」
山口県立総合医療センター小児科診療部長 長谷川 真成 先生

【講演2】 「こどものぜんそくについて正しく知ろう！」
山口大学大学院医学系研究科小児科分野

准教授 長谷川 俊史 先生

●問合せ先 美祢市立病院
〔☎0837(52)1700〕

福祉タクシー利用券をお渡しします

- 対象 市内に住所があり、次のいずれかに該当する人
 - ・療育手帳を持っている人
 - ・身体障害者手帳を持っている人で、障害の程度が1～3級の人
- 助成金額等 タクシー券1枚(乗車1回)につき500円で年間48枚(人工透析のため、通院に利用される人は年間最高288枚まで)

- 手続開始日 3月24日(月)
- 手続に必要なもの 印鑑、療育手帳又は身体障害者手帳(※人工透析分は病院の証明が必要)
- 申請場所 地域福祉課、各総合支所総合窓口課、豊田前・於福・厚保出張所
- 問合せ先 地域福祉課
〔☎0837(52)5227〕

農家のための農業者年金

- 農業者年金の利点
 - ・支払った保険料は全額社会保険料控除の対象になります。
 - ・終身年金で80歳までの保証付きです。
 - ・積立方式で保険料額を自由に(月額2万円～6万7千円)決めることができます。
- 加入要件
 - ①20歳以上60歳未満
 - ②年間60日以上農業従事
 - ③国民年金の第1号被保険者老後生活の備えに加入をご検討ください。
- 問合せ先 農業委員会
〔☎0837(52)5241〕

アートフェスティバル2014

音楽・美術・パフォーマンス等ジャンルを問わない総合的な文化活動の発表です。

市内の皆さんを中心として、今年も芸術村の施設を使って発表を行います。

入場無料

舞台部門

- 内容 日本舞踊・大正琴・和太鼓・合唱・ジャズ・バンドなど
- 日時
3月22日(日) 10時～17時30分
3月23日(日) 10時～14時45分

芸術村合唱団発表

- 内容 地域の合唱愛好者による演奏発表
 - 日時
3月23日(日) 15時～15時30分
- 展示部門
- 内容 絵画・写真・文芸・手芸・焼物など
 - 日時
3月21日(金)～3月30日(日)
10時～17時
(22日(土)、23日(日)は17時30分まで)

(最終日は12時まで)

- 場所 秋吉台国際芸術村(美祢市秋芳町秋吉50)
- 参加料 無料
- 問合せ先 秋吉台国際芸術村企画管理課
〔☎0837(63)0020〕
〔☎0837(63)0021〕

美祢市シルバー人材センター入会説明会

- 日時・場所 3月17日(日)
 - ・9時 美東事務所
 - ・10時30分 秋芳事務所
 - ・14時 美祢事務局
- 問合せ先 公益社団法人 美祢市シルバー人材センター美祢事務局
〔☎0837(53)0541〕

暮らしとこころの合同相談会

- 日時 3月9日(日)10時～16時
- 会場 山口県総合保健会館1階研修室(山口市下東3丁目1番1号)
- 内容 弁護士による相談、こころの健康相談
- 問合せ先
 - ・弁護士による相談会：山口県弁護士会
〔☎083(922)0087〕
 - ・こころの健康相談：山口県精神保健福祉センター
〔☎0835(27)3480〕

内定者合同研修会

今春就職が内定している新卒者を対象に、新社会人のための事前セミナーとして「内定者合同研修会」を開催します。

- 日時 3月11日(月) 10時～16時
- 場所 山口県萩総合庁舎(萩市江向河添沖田531-1)
- 参加料 無料
- 申込方法 山口県若者就職支援センターホームページをご確認のうえ、申込書をFAXしてください。(申込みは企業ごとでお願いします。)
- 問合せ先 山口県若者就職支援センター
〔☎083(976)1145〕
〔☎083(972)3880〕
〔☎http://www.joby.jp/〕

海技免許の更新（5年ごとの更新）

更新期間は、有効期限の4年目から5年未満の1年間です。

- 開催日時
平成26年3月9日（日）
9時30分～（受付）
10時～（講習開始）
- 開催場所
長門市立図書館（ルネッサ長門横）
長門市仙崎441-1
- 持参するもの
①海技免許
②写真2枚（縦4.5cm×横3.5cm）
パスポートサイズ（スピード写真可）
③免許証に記載されている現住所等に変更がある場合は本籍地記載の住民票が必要です。
④費用
小型免許更新講習 8,100円
小型免許失効再交付講習13,990円
※会場は都合により変更する場合がありますので、事前に問合せください。
- 申込・問合せ先
関門海技免許センター
〒750-0066
下関市東大和町2-3-25
【☎083(266)4029】
【☎083(266)7249】
【🌐http://kanmon-k.jp】

山口県自殺対策フォーラム2014

- 日時 3月9日（日）13時30分～16時（受付13時～）
- 会場 山口県総合保健会館2階多目的ホール（山口市下東3丁目1番1号）
- 内容 映画上映&監督による講演（日本語による講演です）
「SAVING10,000—自殺者1万人を救う戦い—」
講師 駐日欧州連合（EU）代表部経済担当官 レネ・ダイグナン（Rene Duignan）氏
- 入場料 無料
- 問合せ先
山口県精神保健福祉センター
【☎0835(27)3480】

高速道路沿いに土地を所有する皆さんへ

最近強風などにより高速道路沿線から高速道路上に竹・枯損木が倒れこんで、高速道路走行中の自動車が衝突する事故が発生しています。冬場の降雪期には、倒れこみが多くなることが予想されます。

高速道路に倒れこむ可能性がある場合、やむなく道路を管理する西日本高速道路において伐採する場合があります。

- 問合せ先 山口高速道路事務所
【☎083(972)5091】

山口博物館行事

①里山の動物観察会

- 内容 アナグマの巣穴やタヌキのためフンを観察
- 期間 3月16日（日）
- 時間 9時30分～12時30分
- 会場 山口県立山口博物館及び近郊の里山
- 対象 一般
- 定員 20人
- 参加料 無料
- 申込 往復はがきに、住所、氏名、年齢（学年）、小学生の場合は保護者氏名、電話番号を明記し、3月6日（金）までに別記申込先までに申し込んでください。
※申込者多数の場合は抽選とします。

②サイエンストーク

- 内容 学芸員が、最新の話題を交えながらサイエンスについて語ります。
- 期間 3月23日（日）
- 時間 13時30分～15時30分
- 会場 山口県立山口博物館
- 対象 一般
- 定員 20人
- 参加料 無料
- 申込 往復はがきに、住所、氏名、年齢（学年）、小学生の場合は保護者氏名、電話番号を明記し、3月13日（金）までに別記申込先までに申し込んでください。
※申込者多数の場合は抽選とします。

③哺乳類の多様なしくみ

- 内容 哺乳類の移動方法（ロコモーション）を科学するために、高速度カメラを使った動きの解析や、骨格・筋肉の動きを調べる工程などについて紹介します。

- 期間 4月25日（金）～6月22日（日）
- 時間 9時～16時30分（入館は16時まで）
- 会場 山口県立山口博物館
- 入館料 常設展入館料
（一般150円、学生100円）

④火星を見る会

- 内容 博物館の大型望遠鏡で火星を観察します。
- 日時 4月26日（日）、27日（月）
両日ともに19時30分～21時30分
- 会場 山口県立山口博物館
- 対象 一般
- 定員 自由参加
- 参加料 無料
- 申込・問合せ先
山口県立山口博物館
〒753-0073山口市春日町8-2
【☎083(922)0294】

オープンセミナー「みんなで楽しむ天体観測—木星、冬の星座と星雲・星団を観測しよう—」

天体望遠鏡を使って、木星を観測し、星座の見つけ方を学んで、冬の星座や星雲・星団を観測してみませんか。奮ってご参加ください。

- 主催 やまぐち総合教育支援センター
- 日時
・4月2日（日）19時～20時30分
・4月3日（月）19時～20時30分
- 場所 やまぐち総合教育支援センター（山口市秋穂二島1062山口県セミナーパーク内）
- 対象 一般
※中学生以下は保護者同伴でお願いします。
- 定員 各回30人
- 受講料 無料
- 募集期間 各開催日の一週間前まで。ただし、定員になり次第締切ます。
- 申込・問合せ先
やまぐち総合教育支援センター教育支援部
【☎083(987)1190】
【☎083(987)0209】
【✉gakko@center.ysn21.jp】
【🌐http://www.ysn21.jp/】

各種相談

年金相談

3月12日 9時30分～12時、13時～15時30分
美祢市民会館

予約先 宇部年金事務所 ☎0836(33)7111

農業問題相談

3月19日 9時～11時30分
農業委員会事務局

予約先 農業委員会事務局 ☎0837(52)5241

※開催日の1週間前までに予約が必要です。

行政相談

3月19日 10時～12時
美祢市民会館
3月26日 13時30分～16時30分
別府公民館

心配ごと相談

毎週水曜日 13時30分～16時30分（受付16時まで）

3月5日 伊佐公民館、赤郷公民館
3月12日 美祢市社会福祉協議会、
秋芳地域福祉センター
3月19日 美祢市社会福祉協議会、
美東地域福祉センター
3月26日 美祢市社会福祉協議会、別府公民館

職業相談

3月12日 10時～15時 サンワーク美祢
3月19日 10時30分～11時30分
美祢市美東センター
3月19日 13時～14時 嘉万公民館
3月26日 10時～15時 サンワーク美祢

問合せ先 宇部公共職業安定所 ☎0836(31)0164

人権相談

3月5日 13時30分～16時30分
赤郷交流センター
3月12日 13時30分～16時30分
秋芳地域福祉センター
3月19日 10時～15時 美祢市民会館
3月19日 13時30分～16時30分
美東地域福祉センター

司法書士による無料法律相談会

3月6日 13時～16時 美祢市役所
4月3日 13時～16時 美祢市役所
（3月27日 予約開始）

弁護士による無料法律相談

3月20日 13時30分～16時 美東総合支所
（3月13日 予約開始）
予約電話 市民相談室 ☎0837(52)5230

日曜休日当番医

美祢市医師会 診療時間 9時～17時
3月2日 札幌クリニック
〔大嶺町吉則 ☎0837(52)2847〕
3月9日 藤村内科クリニック
〔大嶺町前川通 ☎0837(54)1420〕
3月16日 原田外科医院
〔大嶺町前川通 ☎0837(52)0754〕
3月21日 中元医院
〔伊佐町稻荷町 ☎0837(53)0323〕
3月23日 白井クリニック
〔於福町金山2区 ☎0837(56)1122〕
3月30日 山本医院
〔大嶺町中村上 ☎0837(52)1516〕

美祢郡医師会 診療時間 9時～17時
3月2日 さかい内科クリニック
〔秋芳町秋吉 ☎0837(62)1200〕
3月9日 美東病院
〔美東町大田 ☎08396(2)0515〕
3月16日 吉崎内科医院
〔美東町大田 ☎08396(2)5066〕
3月21日 美東病院
〔美東町大田 ☎08396(2)0515〕
3月23日 時澤医院
〔秋芳町秋吉 ☎0837(62)0015〕
3月30日 美東病院
〔美東町大田 ☎08396(2)0515〕

保健だより

育児相談

3月3日 13時30分～15時
美祢市保健センター
3月13日 9時30分～11時30分
秋芳保健センター
3月17日 9時30分～11時30分
美東保健福祉センター

1歳6か月児健康診査

3月4日 13時～13時30分
美祢市保健センター

3歳児健康診査

3月14日 12時30分～13時15分
美祢市保健センター

健康相談

3月6日 9時30分～11時
別府公民館



病院だより 60

美祢市立病院 臨床検査業務について 美祢市立病院 臨床検査科

市民の皆さん、こんにちは。私たちは美祢市立病院に勤務する臨床検査技師です。

当院臨床検査科には、臨床検査技師5人、事務職員1人が勤務し、臨床検査業務を行っています。

臨床検査とは病院の中でどのような役割を持っているかご説明します。医師が病気を診断し、治療していくためには患者さんの状態を知らなければなりません。医師が患者さんを診察して体から出てくる様々なサインを見つけます。これらのサインを診断に導くために臨床検査を行います。また、病気が重いか軽いかの判定、治療がうまくいっているか、治療の方法を決定するためにも臨床検査が用いられます。

臨床検査は大きく分けて検体検査と生理機能検査の2つに分けられます。

検体検査は患者さんから尿、血液、痰、組織などの検体（材料）を採取し、それらを化学的に分析したり、形態学的に検査するものです。それらを詳しく説明します。

- ①生化学検査：血液中の糖、蛋白、ホルモンなどを調べ、臓器の状態を把握します。
- ②血液検査：赤血球や血色素から貧血の程度を、白血球の多さや種類から炎症やアレルギーなどを検査します。
- ③一般検査：尿、便などの成分を調べ、腎臓や肝臓などの異常を検出する検査です。

④免疫血清検査：肝炎、リウマチ、炎症性疾患の診断のため、血清中の抗体などを検査します。

⑤微生物検査：採取した検体を検査し、病気を引き起こす細菌やインフルエンザなどのウイルスを特定します。

⑥輸血検査：輸血のための血液型検査、輸血用血液が輸血可能かどうかをみる交差適合試験などを行っています。

⑦その他、遺伝子検査や癌の診断に用いる病理検査なども外部検査機関に委託し、行っています。次に、当院で行っている生理機能検査についてご説明します。

①心電図検査：心電図を調べ、心筋梗塞や不整脈などを調べます。

②脳波検査：頭皮に電極を装着し、電氣的信号を脳波計で記録し、脳神経などを調べます。

③呼吸機能検査：肺活量などの呼吸器の機能検査を行い、肺・気管・気管支の状態を調べます。

④眼底検査：眼底カメラで網膜を撮影し、眼科領域の病気や動脈硬化、糖尿病などで起こる血管の病気を検査します。

⑤超音波検査：身体に超音波をあて、その反射波によって臓器の状態を検査します。

⑥その他、神経伝導速度検査や耳鼻科での聴力検査などを行っています。

そして夜間・休日の救急患者さんや入院患者さんの急変時に対応するため、365日24時間体制で、

緊急検査に対応しております。

また、臨床検査技師が看護師と共に外来採血を行っています。採血後の処理方法を熟知した私たちが採血を行う事で、採血方法が原因の検査結果異常を少なくできるよう看護師と一緒に取り組んでいます。

これらの臨床検査業務を高い水準で行うため、そして新しい検査技術の取得のため学会・研修会への参加を積極的に行っています。さらに専門的知識を持って業務を行うため、認定輸血検査技師、認定血液検査技師、栄養サポートチーム（NST）専門療法士などの資格を取得し、精度の高い検査を実施しています。今後も市民の皆さんに信頼していただける検査を提供してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



生化学自動分析装置

問合せ先 美祢市立病院 ☎0837(52)1700

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