

各種相談

年金相談

5月13日 9時30分～12時、13時～15時30分
美祢市役所 第一会議室

予約先 宇部年金事務所 ☎0836(33)71111

農業問題相談

5月20日 10時～12時 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

5月20日 10時～12時 美祢市役所 3階会議室

5月20日 13時30分～16時30分

美東地域福祉センター

5月27日 13時30分～16時30分 嘉万公民館

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)

5月13日 於福公民館、秋芳地域福祉センター

5月20日 美祢市社会福祉協議会、
美東地域福祉センター

5月27日 美祢市社会福祉協議会、嘉万公民館

職業相談

5月13日 10時～11時 美祢市美東センター

5月13日 12時30分～16時 サンワーク美祢

5月27日 10時～11時 嘉万公民館

5月27日 12時30分～16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

5月13日 13時30分～16時30分

秋芳地域福祉センター

5月20日 10時～15時 美祢市役所 3階会議室

5月20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

5月7日 13時～15時 美東総合支所

※6月4日 13時～15時 美祢市役所
(※5月28日 予約開始)

弁護士による無料法律相談

5月21日 13時30分～15時20分 美祢市役所

(5月14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
5月3日	ともの園クリニック	
	〔於福町萩原	☎0837(56)5000
5月4日	札幌クリニック	
	〔大嶺町吉則	☎0837(52)2847
5月5日	藤村内科クリニック	
	〔大嶺町前川通	☎0837(54)1420
5月6日	原田外科医院	
	〔大嶺町前川通	☎0837(52)0756
5月10日	中元医院	
	〔伊佐町稻荷町	☎0837(53)0323
5月17日	白井クリニック	
	〔於福町金山2区	☎0837(56)1122
5月24日	山本医院	
	〔大嶺町中村上	☎0837(52)1516
5月31日	三澤医院	
	〔西厚保町大村	☎0837(58)0011

美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
5月3日	美東病院	
	〔美東町大田	☎08396(2)0515
5月4日	時澤医院	
	〔秋芳町秋吉	☎0837(62)0015
5月5日	美東病院	
	〔美東町大田	☎08396(2)0515
5月6日	吉崎内科医院	
	〔美東町大田	☎08396(2)5066
5月10日	美東病院	
	〔美東町大田	☎08396(2)0515
5月17日	あきよし竹尾クリニック	
	〔秋芳町秋吉	☎0837(63)0088
5月24日	美東病院	
	〔美東町大田	☎08396(2)0515
5月31日	さかい内科クリニック	
	〔秋芳町秋吉	☎0837(62)1200

保健だより

健康相談

5月13日 9時30分～11時
別府公民館

育児学級【前期】

5月14日 13時30分～16時
美祢市保健センター

育児相談

5月8日 13時30分～15時
美祢市保健センター

育児学級【後期】

5月15日 10時～11時30分
美祢市保健センター

5月12日 9時30分～11時30分
秋芳保健センター

5月20日 10時～11時30分
美祢市保健センター

5月21日 9時30分～11時30分
美東保健福祉センター

お詫びと訂正

先月号(4月号)の平成27年度
美祢市税・料 納付カレンダー
(12頁)にて下水道事業受益者負
担金の担当課の電話番号に誤りが
ありました。

正しくは以下の通りです。

☎0837(52)0795

大変ご迷惑をお掛けしました。

豊田前愛のまごころ矯正展2015

日頃から当センターへのご理解とご支援をいただきありがとうございます。さて、今年も矯正展を開催しますが、今回から「豊田前愛のまごころ矯正展2015」と名称を変えて実施します。当センターで実施している矯正処遇の紹介、刑務作業製品の展示・即売のほか地域の皆さんにもご参加いただき、地域ぐるみのイベントにしたいと考えています。この機会にぜひお越しいただき、センターでの業務に携わっている国の刑務官やSPC民間職員への温かいご支援とセンター生の改善更生と社会復帰について、ますますのご理解をいただければ幸いです。



- 日時 5月24日回 9時～15時
- 場所 美祢社会復帰促進センター
- 内容 矯正広報コーナー、刑務作業製品展示・即売コーナー、美祢市更生保護女性会によるバザー、地元「ふれあいセンター」による朝市（野菜、海産物等）、地元保育園児によるお遊戯、施設見学（希望者多数の場合は先着順）、その他各種イベント企画ほか

問合せ先 美祢社会復帰促進センター【☎0837(57)5131】

介護予防でいつまでもきらめいて！！ 健康自立度調査(基本チェックリスト)をつけてみましょう

65歳以上の要介護、要支援認定を受けていない人を対象に、健康自立度に関する調査票（基本チェックリスト）を郵送します。

調査票の回答は、「はい」、「いいえ」の二択となっています。これに回答することにより、運動機能や生活力などの心身機能の低下がみられるかどうかを判定します。

返信の期日までに回答された場合は、個別に「結果アドバイス票」を送付しますので、自分の健康状態を見直し、介護予防に取り組むきっかけとして、調査票（基本チェックリスト）をつけてみましょう。

調査票（基本チェックリスト）が届いたら…

- ①質問の回答を記入し、返信用封筒で返送してください。
- ②回答内容により健康自立度を判定し、その結果を「結果アドバイス票」として送付します。
- ③運動機能や生活力などの心身機能の低下がみられると判定された場合は、「きらめきシニア」介護予防プログラムへの参加をお勧めします。
- ④地域包括支援センター職員が相談に応じますので、それぞれに適した「きらめきシニア」介護予防プログラムに参加しましょう。

介護予防に取り組みましょう！！

高齢者の介護が必要となった原因の多くは、筋力の低下や低栄養状態など、生活機能（日常生活で必要となる機能）の低下によるものといわれています。

生活機能の低下を防ぐため、元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

- ◆毎日の生活に運動の習慣を取り入れましょう。
- ◆おいしく楽しく、バランスのよい食事をとりましょう。
- ◆毎食後に歯磨きをするなど、お口の健康に気をつけましょう。
- ◆外に出かける楽しみを見つけましょう。
- ◆身の回りのことは自分でするなど、認知症を予防しましょう。

いつまでも自分らしく元気に暮らすため、健康自立度調査に回答し、「きらめきシニア」介護予防プログラムを利用してみましょう。



△介護予防における「二次予防事業対象者」呼び名募集の最優秀賞作品



問合せ先 高齢福祉課【☎0837(52)1132】