

保健センターだより19

～あなたの健康づくりを応援します!～

毎年3月1日～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支援するため、女性の健康づくり運動として展開しています。

健康を守る生活習慣のポイント

- 1日3食、塩分控えめな食事をバランスよく食べましょう
- 適度な運動（今より10分多く歩くなど）を楽しく続けましょう
- たばこは、吸わない（妊婦や胎児への健康被害に影響する）

がん検診、受けていますか？

女性特有の子宮がん、乳がんは、早期の発見、治療することが大切です。「忙しいから」「症状がないから」そんなあなたにこそ受けて欲しいがん検診。2年に1度、定期的に受けましょう。

- 子宮がん検診 対象者：20歳以上
- 乳がん検診 対象者：40歳以上

3月は自殺対策強化月間です

全国の自殺者数は、平成10年に3万人を超え、平成24年に15年ぶりに3万人を下回ったものの、大変深刻な社会問題になっています。

山口県においても、年間300人以上の人が自ら命を絶たれている状況です。

自殺は自由な意思や選択の結果ではなく、健康問題、経済・生活問題など様々な要因が複雑に関係し、心理的に追い込まれた末の死といわれています。

～ひとりで悩まず、家族だけで抱え込まず、

まずは一度相談をしてみませんか？～

美祢市保健センター [☎0837(53)0304]

美東総合支所総合窓口課 [☎08396(2)5005]

秋芳総合支所総合窓口課 [☎0837(62)1909]



- 相談時間 8時30分～17時15分
月～金（土日祝を除く）

※秋芳総合支所総合窓口課のみ
8時30分～15時30分 ㊟・㊞

問合せ先 健康増進課[☎0837(53)0304]

美祢市立秋芳南中学校及び秋芳北中学校の閉校式 並びに秋芳中学校の開校式を開催します

秋芳南中学校と秋芳北中学校は、平成28年3月末日で閉校し、4月1日から秋芳中学校として開校することとなり、下記のとおり閉校式・開校式を開催します。出席を希望される人は、会場等の都合上、事前に下記問合せ先までご連絡をお願いします。



秋芳南中学校



秋芳北中学校

秋芳南中学校閉校式

- 日時 3月26日㊟ 8時45分～
- 場所 秋芳南中学校屋内運動場（秋芳町秋吉5100番地）

秋芳北中学校閉校式

- 日時 3月26日㊟ 11時～
- 場所 秋芳北中学校屋内運動場（秋芳町嘉万2970番地）

秋芳中学校開校式

- 日時 4月9日㊟ 9時～
- 場所 秋芳中学校屋内運動場（現秋芳南中学校屋内運動場（秋芳町秋吉5100番地））

連絡・問合せ先 教育総務課 [☎0837(52)5260]



自分ができる事に目を向けて

障害のある人が、「美祢市役所で働きたい!」と思える職場環境を目指して!!

ロゴデザイン：高橋紀之氏 【NO.5は11月号に掲載】

本年度は市役所の障害者雇用の一例として、障害者枠で採用された入庁1年目の福永主事、また入庁6年目となる山根主事の2人を紹介してきました。今回は障害者雇用に係る広報活動をお願いしている高橋紀之さんより、当事者の観点から2人の体験等に対しての総括的な意見や就労を考えている人へのメッセージ等を紹介します。

それぞれが、「自分ができる事に目を向けて」 共生社会の実現を図ります。

【高橋さんより】

《2人の体験等について》

本年度の市役所の障害者雇用に関する取組等として、福永主事と山根主事の紹介がありました。

福永主事は、1年目ということもあり、目の前の業務を精一杯こなしながらも、毎日試行錯誤を繰り返しています。サポートについても、部署を越えての連携、ヒアリングやアンケートなどを行いながら繰り返し改善が行われており、本人も働きやすい職場環境になってきていると感じているようです。

山根主事においては、6年目になり、様々な経験を積んでいます。その間、周囲とのコミュニケーションに苦労をしていましたが、伝える事の大切さや難しさがわかる経験こそが、現在担当している広報作成の仕事にも活かされています。市内のイベント等で見かけることも多く、生き生きと仕事をしている光景が目に見えてきます。



《これからの市役所の取組として求められること》

障がいがある人はとかく「自分には何ができるのか」と悩みます。一事業所である市役所が、その悩みを解消する取組として、「市役所はどのような仕事をしているのか」を知ってもらう必要があります。

特別支援学校生への職場体験は実施していますが、非常勤職員として雇用し、1年から3年の業務経験を踏まえ、一般企業等への就職に繋げる「チャレンジ雇用」などを取り入れるのも一つの方法と考えます。さらに、雇用すること以上に働き続けてもらうための努力が必要不可欠となってきます。

障がい者が働きやすい環境づくりを進めていくことは、皆で支えながら生きていくことと同じです。それは、今は健康でも不慮の事故等があったときに安心して働き続けることができる将来に繋がっていきます。

このことこそが、市の理念の一つである『共に生きる』ことなのです。

《就労を考えている方へのメッセージ》

障がいがあるから人に支えてもらうばかりで役に立つことは出来ない、どうせ出来ないとあきらめていませんか？そんな事はありません！

障がいがあるがゆえに出来ないことが目立ちがちですが、健常者でも能力の差があり出来ることと出来ないことがあります。そのことに是非気付いてほしいのです！

どんな人でも支えや工夫次第で出来る可能性は広がります。何よりも、障がいがある人が働くことで気づくことも多く、より働きやすい環境作りや理解を深めるきっかけとなります。

つまり誰もが生き生きと支え合いながら働くことができる社会をつくることで、きっと新たな「生きがい」が見つかるはずです。



高橋紀之（美祢市西厚保町）

問合せ先 総務課 ☎0837(52)1111

アーティスト・イン・レジデンス trans_2015-2016

芸術村に滞在中の6人のアーティストが「この土地の魅力」をテーマに創作活動を行った成果を展示する展覧会を開催します。

◆展覧会

- ・期間 2月28日(日)～3月7日(日) 10時～17時
- ・入場料 無料



昨年の様子

アートフェスティバル2016

芸術村の春の恒例行事「アートフェスティバル」。今年も文化団体による多彩な舞台公演、美術作品の展示など行うほか、ゲストアーティストによる公演を開催します。

プログラムはいずれも入場無料です。

◇展示部門

日時 3月19日(土)～29日(日) 10時～17時 (予定)

◇舞台部門

日時 3月19日(土)～21日(日) 各日とも10時～ (予定)

○ゲスト公演

3月19日(土) 15時～ HAMORI-BE (はもりべ) コンサート
※ゲスト公演は舞台部門の発表に続いて入れ替えなしで実施します。



HAMORI-BE (はもりべ)

中川公志 (写真左) と小原有貴 (写真右) の二人のテノール歌手によるユニット。

「日本の美しいうたを後世に歌い継ぎたい。」という思いのもと、唱歌・童謡や愛唱歌、合唱曲などその日本語の美しさを大切に歌っている。

2011年に由紀さおり・安田祥子姉妹のコンサートツアーへのゲスト出演を機に、「HAMORI-BE (はもりべ)」というユニット名で活動を開始。

由紀さおり・安田祥子姉妹のコンサートへの出演のほか、コンサートツアーの開催や様々なイベントへのゲスト出演等も多数行っている。

○芸術村合唱団発表会

3月20日(日) 15時30分～
地元の合唱愛好家を中心に結成された芸術村合唱団の発表会を行います。



春季全国火災予防運動 3月1日(火)～7日(日)

【サイレン吹鳴について】

火災予防運動の周知と非常用サイレンの機能を点検するため、3月1日(火)6時から20秒間、非常用サイレンを吹鳴します。火災時のサイレンと間違わないようお願いします。

空気が乾燥し、火災の起こりやすい季節です。火の取り扱いに十分注意しましょう。



問合せ先 消防本部 ☎0837(52)2286



わたしの学校 ぼくの学校

伊佐に学ぼう！

伊佐小学校

伊佐小学校では、地域学習を「伊佐学」と名付けています。1・2年生は地域のお年寄りから昔の遊びを学んだり、幼稚園・保育園の園児に遊びや給食の様子を紹介したり、交流活動を行いました。また、3年生はごぼう掘りの体験を通して土地利用の方法や農家の皆さんの思いを学びました。この他に6年生の伊佐中学校での模擬登校体験や伊佐小学校の歴史を知る学習など、「伊佐に学ぼう！」を合い言葉に全学年ですすめています。



楽しさいっぱい、グリーンコース！

淳美小学校



淳美小学校には、30年前に保護者や地域の皆さんが作られた『グリーンコース』（アスレチック）があります。長年の使用で老朽化してきたため、昨年度から保護者や地域の皆さんが再生作業をしてくださり、このたび完成しました。

改修されたり新設されたりした遊具で、毎日子どもたちが楽しく遊んでいます。学校の裏山にあるので、行き来するだけで体力の向上にもつながります。このグリーンコースは、淳美小学校と地域の宝です。



美祿市教委から発信します



「できるか・できないか」ではない。
「やるか・やらないか」である。

～「美祿市ふるさと交流大使」久保 修（くぼ しゅう）さんに学ぶ～

1月26日(木)～28日(土)に、市内4校の小・中学校において、「美祿市ふるさと交流大使」の久保修さんによる切り絵講座が開催されました。



久保さんから切り方のコツを教わった子どもたちでしたが、はじめはどこからどのように切っているのか戸惑い、友だち

と話し合いながら取り組んでいました。しかし、一旦コツをつかむと、子どもたちは、切り絵のおもしろさに魅了され、時間が経つのも忘れるほど夢中になっていました。

中には難易度の高い絵に挑戦し、諦めかけそうになる子どももいましたが、その都度、久保さんが「自分の選んだ絵だよ。困ったら助けてあげるから。最後まで諦めずにやり遂げよう。やり遂げた時の喜

びは大きいよ。」と声をかけておられました。その後、どの子ども最後までやり遂げ、達成感から「ふ～、できたあ。」といった言葉が聞かれたとともに、満足そうな笑顔が多く見られました。



「夢をもち、好きなことを一生懸命続けることで様々な人とのつながりが生まれ、自分の人生が豊かになります。できるか・できないかではなく、やるか・やらないかですよ。」久保さんの講話での言葉です。一度きりの人生。常に向上心をもって様々なことに挑戦し、自分の可能性を広げていきたいものです。



図書館だより

美祿図書館より臨時休館のお知らせ

年度末図書点検及びシステム更新のため臨時休館をします。

利用者の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、よろしくをお願いします。

●休館期間 3月7日月～3月23日 〆

長期休館に伴い美祿図書館では、2月23日 〆から3月6日 〆までの期間につきまして、図書のみ貸出冊数を10冊まで増冊します。休館中の返却につきましては、美祿図書館玄関に返却BOXが出ていますので、ご利用ください。

また、期間中はインターネットによる蔵書検索・予約等は使用できません。

絵本読み聞かせ講座開催のお知らせ

子どもの読書活動を推進するために、小畑乃武子先生を迎えて、絵本読み聞かせ講座を開催します。お子さんと一緒に、また、読み聞かせに興味のある人など参加をお待ちしています。

日時 3月5日 〆 14時～15時30分

場所 美祿図書館 2階 視聴覚室

講師 小畑乃武子先生（下関市）



美祿図書館新刊図書案内

おせっかい屋のお鈴さん	堀川 アサコ / 著
温泉妖精	黒名 ひろみ / 著
すしそばてんぷら	藤野 千夜 / 著
ブロッケンの悪魔	南アルプス山岳救助隊K-9 樋口 明雄 / 著
メアリー・スーを殺して [幻夢コレクション]	乙一 / 著
やがて海へと届く	彩瀬 まる / 著
焼野まで	村田 喜代子 / 著
ラメルノエリキサ	渡辺 優 / 著
Y. M. G. A. 暴動有資格者	三羽 省吾 / 著
赤毛のアンナ	真保 裕一 / 著
異郷の友人	上田 岳弘 / 著

3月の休館日

3月7日月、14日月、20日 〆、21日 〆、28日月

美祿図書館のみ3月7日月～23日 〆

市内の図書館の本等は、各図書館窓口で貸出申込されると、取り寄せて借りることができます。

問合せ先 美祿図書館 ☎0837(52)0213

美東図書館 ☎08396(2)5555

秋芳図書館 ☎0837(62)1925

市内の文化財紹介40

綾木八幡宮のナタオレノキ(2本)

(美東町綾木・市指定天然記念物 平成4年指定)



ナタオレノキの名前は、モクセイ科シマモクセイの別名で、本州（福井県・山口県など）・四国・九州・八丈島・小笠原・台湾・朝鮮半島などの暖帯・亜熱帯に分布している樹木です。山口県では、干珠島（下関市）・天井ヶ岳（長門市）・野戸呂（萩市）などに見られますが、県内での植生は希であり、このナタオレノキは貴重で珍しいものです。

ナタオレノキの名前は、モクセイ科シマモクセイの別名で、本州（福井県・山口県など）・四国・九州・八丈島・小笠原・台湾・朝鮮半島などの暖帯・亜熱帯に分布している樹木です。山口県では、干珠島（下関市）・天井ヶ岳（長門市）・野戸呂（萩市）などに見られますが、県内での植生は希であり、このナタオレノキは貴重で珍しいものです。

木の材質は硬く、木を切るはずのナタの方が折れてしまうことからこの名前が付けられ、器具の柄などに使われています。花は10月中旬に咲き、白い花を付けます。

綾木八幡宮の2本のナタオレノキは社叢の中にあり、1本は幹の目通り周囲が1.55メートル、樹高約13メートル以上と推測される巨木です。もう1本は根本から3本に分かれているため、ナタオレノキは4本立っているように見えます。

なお、この綾木八幡宮の社叢は、コジイ、クロガネモチ、ウラジログシ、シイモチ、アラカシ、タブノキなどのコジイ群落となっています。

問合せ先 文化財保護課 ☎0837(53)0189

編集後記

例年以上に気温の波が激しいですね。朝のニュースを見たとき三寒四温というワードが出ていました。意味は寒い日が3日ほど続き、そのあと4日ほど温暖な日が続く。そしてまた寒くなるという7日周期で繰り返される現象で、とても当てはまる表現でした。例年以上に体調管理が大変です。

3月号の広報作成時点では本来なら花粉の季節で、マスクを着用しているのですが、マスクをしなくても鼻がムズムズせず楽なので、このまま3月も花粉が少ない方が嬉しいのですが。。。☹

3月のイベント CALENDER

カレンダー内の記号の説明
◇：各種相談 ○：保健 ①：掲載ページ

1 火	○離乳食学級⑩	16 水	◇農業問題・人権・行政・心配ごと相談⑩
2 水	◇人権・心配ごと相談⑩ ○食と健康の講座⑩	17 木	◇弁護士による無料法律相談⑩ ○3歳児健康診査⑩
3 木	◇司法書士による無料法律相談⑩ 子育てサークル（豊田前公民館・秋芳保健センター／10時～11時30分）	18 金	○食と健康の講座⑩
4 金	子育てサークル（厚保公民館・美祢市保健センター／10時～11時30分）	19 土	美祢市生涯活躍のまち構想講演会② 平成27年度インリーダー研修会（油谷青少年自然の家／10時～20日14時）
5 土	絵本読み聞かせ講座⑦	20 日	【春分の日】
6 日	第8回美祢秋吉台高原マラソン（秋吉台緑地公園／8時～[受付] 桜公園整備作業（桜公園〔4区の2〕／8時～10時）	21 月	【振替休日】
7 月		22 火	
8 火	○健康相談⑩ 子育てサークル（伊佐公民館／10時～11時30分）	23 水	◇職業・人権・行政・心配ごと相談⑩ ○育児相談⑩
9 水	◇年金・職業・心配ごと相談⑩ ○育児相談⑩	24 木	
10 木	○1歳6か月児健康診査⑩	25 金	
11 金		26 土	美祢市立秋芳南中学校閉校式⑬ 美祢市立秋芳北中学校閉校式⑬ 長登銅山跡露天掘探検ツアー（長登銅山跡／10時～15時）
12 土	第10回大嶺町民講座（市民会館第1・2会議室／13時30分～15時） 豊田前子ども教室（豊田前公民館／9時～12時）	27 日	第9回赤間関街道ウォーク（赤郷交流センター／7時～15時30分）
13 日	第40回美祢市少年武道大会（サンワーク美祢・美祢市武道場／8時～[受付] 赤郷地区春季スポーツのつどい【グラウンドゴルフ】（大正洞グラウンドゴルフコース／9時～） 冬季スポーツ教室（北九州市／8時30分～17時30分）	28 月	
14 月		29 火	
15 火	○育児相談⑩	30 水	◇心配ごと相談⑩
		31 木	