

保健だより

育児相談

- 8月8日 13時30分～15時 美祢市保健センター
- 8月22日 9時30分～11時30分 秋芳保健センター
- 8月29日 9時30分～11時30分 美東保健福祉センター

糖尿病予防教室 (13時30分～15時30分)

【2回目】8月3日 美祢市保健センター

【3回目】8月9日 美祢市保健センター

1歳6か月児健康診査

8月10日 13時～13時30分 美祢市保健センター

健康相談

8月9日 9時30分～11時 別府公民館

子育てサークル (10時～11時30分)

- 8月2日 於福公民館
- 8月3日 美祢市保健センター
- 8月9日 伊佐公民館



夏休み親子料理教室

おいしい献立の調理実習にあわせ、食育で育まれるパワーや栄養バランスのとおり方について、知ってお得なミニ講話もあります。ぜひご参加ください。

- 日時 8月28日 9時30分～(受付10分前～)
- 会場 美東保健福祉センター
- 対象 年長児から小学3年生とその保護者
- 定員 20組程度 (先着順)
- 持参物 1人あたり米0.5合、手拭きタオル、エプロン、バンダナ (三角巾)
- 申込期限 8月22日
- 主催 美祢市食生活改善推進協議会
- 申込・問合せ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

ミニうんどうかい

美祢市母子保健推進協議会による、乳幼児と家族が参加できるミニうんどうかいを開催します。

親子で楽しい時間を過ごすことができるように、赤ちゃんでも参加できる競技を企画しています。ミニ応急手当講習もあります。

- 日時 9月2日 10時～12時 (受付9時30分～)
- 場所 サンワーク美祢
- 対象者 乳幼児とその家族

- 内容 体操、親子リレー、ミニ応急手当講習、おやつタイム など
- 持ち物 お茶、お手拭、靴袋
- 申込期限 8月29日
- 申込・問合せ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

健康づくり水中運動教室

温水プールで楽しく健康づくりに励みませんか。

水中運動は生活習慣病の予防、改善に効果があると言われており、体にあまり負担をかけずに無理なく、楽しく健康づくりができます。

- 対象 40歳以上74歳以下の水中歩行可能な市民 (原則全回参加可能な人)
- 日時・内容
9月: 6日、13日、27日
10月: 4日、18日、25日
11月: 1日、8日、15日
13時30分～15時30分

- 健康・体力チェック、水中運動
- 場所 美祢市温水プール
- 参加料 1,500円
- 定員 40人 (先着順)
- 持参品 水着・水泳帽子・タオル
- 申込期限 8月19日

身近な健康づくりの場「美祢市温水プール」を利用しましょう。

- 申込・問合せ先 市民課
〔☎0837(52)5231〕

楽しくやせる健康講座

毎日、朝夕と体重を記録するだけの無理のないダイエットに挑戦してみませんか。

- 日時・内容
8月24日
リバウンドしないダイエット
8月31日
ダイエットを成功に導くコツ (食事編)
9月7日
講話・実技指導「幸せな心と身体健康づくり」
講師: グローバルヘルスプロモーション 健康運動指導士 宮崎裕司先生
12月16日
すてきな健幸生活を送ろう!
※時間はいずれも13時30分～15時30分 (受付13時～)

- 会場 美祢市保健センター
※9月7日のみ美祢市勤労青少年ホーム
- 対象者 40歳から74歳の人
- 募集人員 20人 (先着順)
- 参加料 無料
- 持参品 筆記用具、健康手帳 (お持ちの人のみ)
※9月7日のみ
体育館シューズ、お茶、タオル
- 申込・問合せ先 健康増進課
〔☎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〕

再チャレンジ研修 (Ⅲ期)

職場復帰を目指し、看護実践や技術を再確認したい未就業看護職の人が対象の研修です。

- 対象 未就業の看護職
- 募集期間 7月～9月17日
- 研修期間 10月～12月の間の、5日間程度
- 研修会場 美祢市立病院・美祢市立美東病院 ほか
- 内容 看護について講義・演習・見学実習
- 受講料 無料
- 申込・問合せ先 山口県ナースセンター (山口県看護協会内)
〔☎0835(24)5791〕

各種相談

年金相談

8月10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〕

農業相談

8月9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。

職業相談

8月10日 10時～11時 美祢市美東センター
12時30分～16時 サンワーク美祢
8月24日 10時～11時 嘉万公民館
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

8月3日 13時30分～16時 赤郷公民館
8月10日 13時30分～16時30分 秋芳地域福祉センター
8月17日 10時～15時 美祢市民会館
8月24日 13時30分～16時 別府公民館
問合せ先 美祢市社会福祉協議会〔☎0837(52)5222〕

行政相談

8月17日 10時～12時 美祢市役所3階会議室
13時30分～16時 美東地域福祉センター
8月24日 13時30分～16時30分 別府公民館
問合せ先 市民課〔☎0837(52)5230〕

心配ごと相談 毎週水曜日13時30分～16時30分 (※美東地域は16時まで)

8月3日 美祢市社会福祉協議会、赤郷公民館
8月10日 厚保公民館、秋芳地域福祉センター
8月17日 美祢市社会福祉協議会、
※美東地域福祉センター
8月24日 美祢市社会福祉協議会、別府公民館
8月31日 美祢市社会福祉協議会
問合せ先 美祢市社会福祉協議会〔☎0837(52)5222〕

司法書士による無料法律相談

8月4日 13時～15時 秋芳総合支所
※9月1日 13時～15時 美祢市役所
(※8月25日 予約開始)

弁護士による無料法律相談

8月18日 13時30分～15時20分 美祢市役所
(8月10日 予約開始)
予約先 市民相談室〔☎0837(52)5230〕

移動市長室(8月予定)

市長が地域に出向き、市民の皆さんの意見を直接お聞きします。

美祢市役所	8月1日 13時～14時
	8月9日 10時30分～11時30分
	8月22日 10時30分～11時30分
	8月30日 10時～11時
美東総合支所	8月2日 10時30分～11時30分
	8月9日 13時30分～14時30分
	8月23日 10時30分～11時30分
	8月29日 13時30分～14時30分
秋芳総合支所	8月4日 10時30分～11時30分
	8月10日 10時30分～11時30分
	8月22日 13時30分～14時30分
	8月29日 10時30分～11時30分

※先着順に対応させていただきます。また、多数の面会希望があった場合、1人(1組)あたり15分程度とさせていただきますことをご了承ください。

問合せ先 総務課〔☎0837(52)5250〕