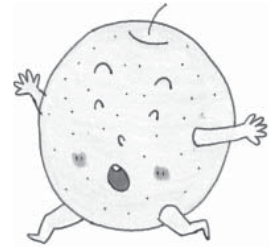


「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症になると、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気や嘔吐などの症状が起き、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、日頃から熱中症の予防をしましょう。



暑さを避ける

- ・扇風機やエアコンで温度を調節する
- ・外出時には日傘を利用し、帽子を着用する
- ・通気性のよい衣類を着用する
- ・保冷剤、冷たいタオルなどでからだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内や外出時、のどの渇きを感じない時でも、こまめに水分・塩分、経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）などを補給する



熱中症が疑われる人を見かけたら

【涼しい場所へ】 エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

【からだを冷やす】 衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の回り、脇の下、足の付け根など）

【水分補給】 水分・塩分、経口補水液などを補給する

自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！



問い合わせ先 健康増進課〔☎0837(53)0304〕

からだスッキリ教室（メタボ予防）

教室に参加して、からだスッキリ、血液スッキリを目指してみませんか。

教室ではこれならできると思える、体をスッキリさせるお得な情報をたくさん準備しています。

ぜひご参加ください。

●日時・内容

8月31日 困 13時30分～15時30分
メタボリックシンドローム予防について

・講師 中元医院 院長 中元 起力先生
9月12日 関 13時30分～15時30分
からだスッキリ！これならできる食事編（管理栄養士）

9月27日 関 13時30分～15時30分
からだスッキリ！これならできる活動・運動編

・講師 健康運動指導士 澄川 絵里奈先生
12月12日 関 11時～13時

からだスッキリ！ぶち元気生活

●会場 美祢市保健センター

●対象者 40歳～74歳の人で腹囲、体重、血圧、血液検査値（血糖、脂質）が気になる人

●参加料 無料

●持参品 健康手帳（お持ちの人）、筆記用具、特定健診・健康診査の結果

●申込み・問い合わせ先 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〕

ミニうどんどうかい

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運動会を開催します。

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。

ぜひご参加ください。

●日時 9月1日 関 10時～12時（受付9時30分～）

●場所 美祢勤労者総合福祉センター（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

●持参品 お茶、お手拭、靴袋

●申込期限 8月28日 関

●申込み・問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

健幸カフェ（8月開催）

市では第2次美祢市健康増進計画（いきいき健康みね21）を作成し、市民の皆さんと一緒に、健康で幸せな生活を送ることができるよう健康づくりをすすめています。

楽しく意見交換しながら健康づくりをしませんか。

健康づくりに興味のある人ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

●開催日・会場

・8月22日 関
美祢市保健センター

・8月25日 関
秋芳保健センター

・8月30日 関
美東保健福祉センター

※すべて13時30分～15時30分（受付13時～）

●内容

・健康増進計画の健康づくりについての茶話会

・希望者は握力・棒反応測定（無料）

●その他 参加ご希望の人は下記までお知らせください。また当日飛び入りでの参加も大歓迎です。お待ちしております。

●問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

◆◆◆美祢市イベント応援事業◆◆◆

平成29年度イベント拡充支援補助金 「Mochi-Maki 2倍プロジェクト」 ～餅まきの聖地・美祢市を目指して～

市では、観光地域づくりや交流人口拡大を目的に市内で開催されるイベントやお祭り（以下「イベント等」という。）に対し、山口県名物と言われる「餅まき（菓子まき含む。）」の実施と広告に要する費用の一部を支援します。

1 補助対象者

イベント等主催団体（実行委員会等）

2 補助対象経費（次の要件をすべて満たす）

- ①餅及び菓子等の製造及び購入に要する経費
 - ②市外の人を集客するために要する広告宣伝経費
※例年開催されているイベント等はその上乘せ分のみを対象とします。
- ※宗教的・政治的活動は対象外とします。


3 補助率

①10/10

4 補助限度額

5万円/1イベント等

②1/2



現在、市では餅まきを少しでも多くの人に知っていただくため、「美祢市餅まきなどカレンダー」を作成しました。市のホームページ若しくは美祢市観光協会ホームページ（カルストドットコム）へ掲載していますのでご参照ください。また、随時、掲載するイベントなどを募集しておりますので、掲載希望の団体等は、観光振興課までご連絡ください。

問い合わせ先 観光振興課 [☎0837(52)1532]
[✉kankoushinkou@city.mine.lg.jp]

美祢市イベント応援隊の募集と派遣

市では、市や地域のイベントなどを（一社）美祢市観光協会や市観光商工部と一緒に作り上げ、盛り上げていく組織「Mine観光地域づくり応援隊」を結成しました。現在、随時、応援サポーターの募集と派遣を行っています。

募 集

- 1 活動内容 イベントの支援（応援）、準備・運営補助・片付けやイベントの調査など。
- 2 応募資格 年齢18歳以上、観光・地域イベントに興味のある人、市税等の滞納のない人、普通自動車免許を取得している人など
- 3 応募方法 美祢地域づくり応援サポーター申込書、履歴書、住民票（写し）
- 4 選考方法 面接など
- 5 任用期間 平成31年3月31日まで
- 6 出務謝礼金
日額6,000円～8,000円（交通費含む。）
※半日の場合は3,000円以上
イベント保険加入あり

派 遣

- 1 対象イベント 市や地域のイベントなど
※宗教的・政治的活動は対象外
- 2 派遣の流れ
 - ①【主催者】市へ相談する。
 - ②【市】内容確認し、派遣対象イベントかどうかを判断する。
 - ③【市】派遣対象であれば、美祢地域づくり応援サポーターへ派遣可否を確認する。
 - ④【市、主催者】可能であれば、その旨イベント等主催者へ連絡し、後日、サポーター衣装や謝礼金などを手渡す。
 - ⑤【主催者】イベント時に、主催者側から衣装や謝礼金を手渡す。
 - ⑥【主催者】イベント終了後、衣装や謝礼金を手渡したことを確認する資料などを市へ提出する。

申込み・問い合わせ先 観光振興課 [☎0837(52)1532] [☎0837(52)1720] [✉kankoushinkou@city.mine.lg.jp]

8月の日曜休日当番医

美祢市医師会		診療時間	9時～17時
6日回	藤村内科クリニック	大嶺町前川通	[☎0837(54)1420]
11日回	原田外科医院	大嶺町前川通	[☎0837(52)0756]
13日回	中元医院	伊佐町稻荷町	[☎0837(53)0323]
20日回	松永救急クリニック	大嶺町曾根下	[☎0837(52)9237]
27日回	白井クリニック	於福町金山2区	[☎0837(56)1122]

美祢郡医師会		診療時間	9時～17時
6日回	美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
11日回	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	[☎0837(62)1200]
13日回	美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
20日回	時澤医院	秋芳町秋吉	[☎0837(62)0015]
27日回	美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]

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24日 困	10時30分～11時30分
美東総合支所	8月25日 罫	10時30分～11時30分
秋芳総合支所	8月25日 罫	13時30分～14時30分
美祢農村労働福祉センター	8月29日 罫	13時30分～14時30分
真長田公民館	8月28日 罫	10時30分～11時30分
別府公民館	8月28日 罫	13時30分～14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）あたりの時間を調整させていただきますことをご了承ください。

問い合わせ先 秘書課 [☎0837(52)5250]