

市内夏祭り イベント情報

8月

餅まき実施予定

4日 大田ふるさと夏まつり
時間：17時30分～21時
場所：大田多目的広場
問い合わせ先：
大田ふるさと夏まつり実行委員会
〔☎08396(2)5555〕

来福台まつり
時間：16時～21時
場所：美祢来福センター
問い合わせ先：
来福台まつり実行委員会
〔☎090(1185)9933〕

5日 真長田ふるさと夏まつり
時間：18時～21時
場所：真長田公民館
問い合わせ先：
真長田ふるさと夏まつり実行委員会
〔☎08396(5)0001〕

11日 堀越夏まつり
時間：18時～21時
場所：堀越コミュニティセンター
問い合わせ先：堀越夏まつり実行委員会
〔☎0837(54)0477〕

秋吉地区納涼夏祭り
時間：17時～21時30分
場所：秋吉公民館
問い合わせ先：
秋吉地区納涼夏祭り実行委員会
〔☎0837(62)1924〕

13日 おふく十三夜祭
時間：18時～21時30分
場所：於福中学校第2グラウンド
問い合わせ先：於福商工会
〔☎0837(56)0026〕

赤郷夏まつり／赤郷柱松
時間：17時30分～21時／21時～
場所：赤郷公民館／赤郷小学校グラウンド
問い合わせ先：赤郷夏まつり実行委員会
〔☎08396(2)0304〕

共和地区納涼夏まつり
時間：17時30分～21時
場所：嘉万公民館
問い合わせ先：
共和地区納涼夏まつり実行委員会
〔☎0837(64)0001〕

別府地区盆踊り大会
時間：17時30分～21時
場所：旧別府小学校
問い合わせ先：
別府地区盆踊り大会実行委員会
〔☎0837(64)0040〕

岩永地区ふるさと夏まつり大会
時間：17時30分～21時
場所：岩永公民館ふれあい広場
問い合わせ先：岩永地区ふるさと夏まつり大会実行委員会
〔☎0837(62)0525〕

14日 厚保ふるさと夏祭り
時間：18時30分～21時30分
場所：厚保公民館
問い合わせ先：
厚保ふるさと夏祭り実行委員会
〔☎0837(58)0001〕

ぽんぽこ夏祭り
時間：18時～21時
場所：ぽんぽこの里
問い合わせ先：ぽんぽこ夏祭り実行委員会
〔☎080(6327)6204〕

15日 麦川十五夜祭
時間：18時～21時
場所：麦川小学校グラウンド
問い合わせ先：十五夜実行委員会
〔☎0837(53)0184〕

豊田前福祉の夏まつり
時間：18時～21時
場所：豊田前中学校グラウンド
問い合わせ先：
豊田前福祉の夏まつり実行委員会
〔☎0837(57)0001〕

17日 伊佐十七夜祭
時間：18時～21時30分
場所：宇部興産(株)前広場ほか
問い合わせ先：ふるさと十七夜祭奉賛会
〔☎090(4896)8800〕
〔☎090(1689)8783〕

18日 重安十八夜祭
時間：14時～22時
場所：農村勤労福祉センター
問い合わせ先：十八夜実行委員会
〔☎0837(53)0240〕

21日 嘉万風鎮祭
時間：17時～22時
場所：嘉万市通り
問い合わせ先：嘉万風鎮祭実行委員会
〔☎090(4891)3195〕

25日 大持夏祭り
時間：18時～21時
場所：四郎ヶ原駅前広場
問い合わせ先：大持公会堂役員会
〔☎0837(58)0001〕



「Mochi-Maki 2倍プロジェクト」
～餅まきの聖地・美祢市を目指して～

美祢市 餅まきの聖地

検索

集団検診(バス等による地区巡回検診)

※集団検診のおよそ2週間前をめどに受診票を送付し、検診会場等は受診票の右上に記載しています。
※なるべく記載してある会場で受診していただくようお願いします。

美祢地域 子宮がん(頸部)・大腸がん検診 ※乳がん検診は実施しません			美東・秋芳地域 乳がん・子宮がん(頸部)検診		
受付時間：①13時15分～13時45分 ②14時30分～15時 ③13時15分～14時15分			受付時間：9時～11時		
子宮がん(頸部) 申込期限：8月9日(困)			大腸がん 申込期限：9月25日(囚)		
検診日	検診会場	受付時間	検診日	検診会場	秋芳地域 申込期限：8月16日(困)
8月30日(困)	厚保公民館	①	10月15日(囚)	豊田前公民館	9月6日(困) 岩永公民館
	豊田前公民館	②		美祢市保健センター	9月7日(金) 嘉万公民館
8月31日(金)	伊佐公民館	①	10月16日(囚)	伊佐公民館	9月11日(囚) 別府公民館
	於福公民館	②		美祢市保健センター	9月12日(困) 秋芳保健センター
9月3日(囚)	美祢市保健センター	③	10月17日(困)	於福公民館	美東地域 申込期限：9月4日(囚)
9月5日(困)			美祢市保健センター	検診日	検診会場
★集団検診の大腸がん検診用容器は、 受診票と一緒に送付します。 ★集団検診の乳がん検診はマンモグラ フィのみで、視触診はありません。 ★美祢地域の集団検診では、乳がん検診は実施しません。ご注意ください。			10月18日(困)	厚保公民館	9月25日(囚) 真長田定住センター
			10月19日(金)	美祢市保健センター	9月26日(困) 赤郷交流センター
				美祢市保健センター	9月27日(困) 綾木ふるさとセンター
			9月28日(金) 美東保健福祉センター		

■受診に必要なもの

- 健康保険証 ●受診票
- 個人負担金(右表のとおり)

■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〕

検診の種類	受診方法	個人負担金		
		国民健康保険 (美祢市)	後期高齢者 医療保険	一般
大腸がん	集団	200円		300円
乳がん		600円		1,200円
子宮がん(頸部)		400円		800円

8月の日曜休日当番医

美祢市医師会		診療時間	9時～17時
5日(日)	三澤医院	西厚保町大村	☎0837(58)0011
11日(土)	白井クリニック	於福町金山2区	☎0837(56)1122
12日(日)	山本医院	大嶺町中村上	☎0837(52)1516
19日(日)	三澤医院	西厚保町大村	☎0837(58)0011
26日(日)	野間クリニック	大嶺町長ヶ坪	☎0837(54)0510

美祢郡医師会		診療時間	9時～17時
5日(日)	美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
11日(土)	あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(63)0088
12日(日)	美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
19日(日)	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(62)1200
26日(日)	美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515

保健だより



育児相談

8月6日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
8月22日(火)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
8月28日(火)	13時30分～15時	秋芳保健センター

育児学級【後期】(美祢市保健センター 10時～11時30分)

1回目	8月1日(火)	2回目	8月8日(火)
-----	---------	-----	---------

3歳児健康診査

8月2日(火)	13時～13時45分	美祢市保健センター
---------	------------	-----------

1歳6か月児健康診査

8月20日(日)	13時～13時30分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

子育てサークル

8月3日(金)	10時～11時30分	於福公民館
8月7日(火)	10時～11時30分	伊佐公民館
8月9日(木)	10時～11時30分	豊田前公民館

糖尿病予防教室

8月3日(金)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
8月9日(火)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
8月24日(金)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター

妊婦学級【マタニティライフ体と心編】

8月27日(日)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
----------	---------------	-----------

保健センターだより31

～あなたの健康づくりを応援します！～
問い合わせ先 健康増進課〔☎0837(53)0304〕



熱中症を予防しよう！！ 熱中症とは、暑さによって体内の水分、塩分のバランスが崩れることや体温調節機能が上手にできずに様々な症状が起こる総称のことです。重度になると、場合によっては死にいたる危険があります。梅雨の時期や初夏、活動の初日などは特に注意が必要です。正しい知識を身につけ、日頃から熱中症予防につとめましょう。

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛やけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗がとまらない
- ⑤体温が高く、皮膚を触るととても熱い
又は赤く乾いている
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給できない



予防方法

- ・部屋の温度をこまめにチェックして、屋外でも家の中でもこまめに水分補給
- ・汗をかいた時は適度な塩分補給
- ・涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を使用
- ・部屋の風通しを良くして、エアコンや扇風機を上手に使用
- ・暑いときや体調が悪いときは無理をしないように適度に休憩を
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけよう



もし熱中症かと思ったら・・

まわりの人が熱中症になってしまったら・・

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

- ・塩分・水分補給をしましょう（嘔吐がある場合や意識がない場合は、無理やり水分を飲ませることはやめましょう）
- ・呼びかけに反応しない場合や自力で水分摂取できない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



健幸カフェ（8月開催）

市では第2次美祿市健康増進計画（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づくりを進めています。

今回は“楽しく食べよう”をテーマに考えます。ちょっとだけ頭と体を使っておしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか。

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21日〔木〕 美祿市保健センター
- ・8月23日〔土〕 秋芳保健センター
- ・8月29日〔木〕 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

- ・レクリエーション
- ・健康づくりについての茶話会
- ・希望者は血管年齢測定（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〕

みねてくてく大作戦

運動不足を感じている、でも運動する時間がない人。まずは普段の生活の中で歩数を増やすことから始めてみませんか。ゲーム感覚で楽しく歩数アップにチャレンジしてみましょう。

- 実施期間 9月1日〔土〕～11月30日〔金〕

- 内容 歩数計を身につけ、毎日記録し、1か月ごとにアンケートを提出。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 参加費 無料
- 申込み期限 8月20日〔金〕
- 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〕



いきいき健康みね21
特産品キャラクター

再就職を応援します！ 平成30年度再チャレンジ研修

「看護の現場から離れ、再就職が不安！」「子育て中、そろそろ復帰したい！」「注射の技術を再確認したい！」

そんな人に、地域の病院・訪問看護ステーションで研修を受けて再出発しませんか。

- 対象 未就業の看護職
- 募集期間 随時
- 研修期間 3～5日間
- 研修会場 県内25の協力施設
- 内容 看護についての講義・演習・見学実習
- 受講料 無料
- 申込み・問い合わせ先 山口県ナースセンター（山口県看護協会内）

〔☎0835(24)5791〕 平日のみ

8月納付 カレンダー 8月31日〔金〕

納付種別	納付対象
市県民税	2期
国民健康保険税	2期
後期高齢者医療保険料	2期
介護保険料	2期
市営住宅使用料	8月分

各種相談

年金 8月8日☎ 美祢市民会館
9時30分～12時、13時～15時30分
予約先 宇部年金事務所〔☎0836(33)7111〕

農業問題 8月14日☎ 農業委員会事務局
9時～11時30分 ※開催1週間前までに要予約
予約先 農業委員会事務局〔☎0837(52)5241〕

職業 8月8日☎ サンワーク美祢 11時～15時30分
8月13日☎ 美東センター 13時30分～14時30分
8月22日☎ サンワーク美祢 11時～15時30分
8月27日☎ 嘉万公民館 13時30分～14時30分
問い合わせ先 宇部公共職業安定所〔☎0836(31)0164〕

人権 8月1日☎ 綾木公民館 13時30分～16時30分
8月8日☎ 秋芳地域福祉センター 13時30分～16時30分
8月15日☎ 美祢市民会館第3会議室 10時～15時
問い合わせ先 山口地方務局人権擁護課〔☎083(922)2295〕

行政 8月15日☎ 美祢市民会館 10時～12時
美東地域福祉センター 13時30分～16時30分
8月22日☎ 岩永公民館 13時30分～16時30分
問い合わせ先 市民課〔☎0837(52)5230〕

心配ごと 毎週水曜日13時30分～16時30分
(※受付は16時まで)
8月1日☎ 美祢市社会福祉協議会、綾木公民館
8月8日☎ 厚保公民館、秋芳地域福祉センター
8月15日☎ 美祢市社会福祉協議会、美東地域福祉センター
8月22日☎ 美祢市社会福祉協議会、岩永公民館
8月29日☎ 美祢市社会福祉協議会
問い合わせ先 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2日☎ 秋芳総合支所
13時30分～15時30分 ※9月6日☎ 美祢市役所
(※8月30日☎予約開始)
弁護士による無料法律相談 8月16日☎ 美祢市役所
13時30分～15時20分 (8月9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ます。
※ 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。

美祢市役所	8月27日 ☎ 10時30分～11時30分	秋芳総合支所	8月27日 ☎ 13時30分～14時30分
美東総合支所	8月28日 ☎ 10時30分～11時30分	豊田前公民館	8月29日 ☎ 10時30分～11時30分
真長田公民館	8月30日 ☎ 10時30分～11時30分	別府公民館	8月30日 ☎ 13時30分～14時30分

問い合わせ先 秘書課〔☎0837(52)5250〕

俳句と短歌

HAIKU TO TANKA

【美祢つばみ句会】

取り込みし実梅の籠の香りかな

もこもこと山また山は緑立つ

池谷 恵美子

【美祢あさぎり句会】

母の手の団扇は赤子の夢さそう

とんとんと刻むきゅうりの音楽し

杉野 あきお

【美東俳句会】

自転車と大きな絵本緑蔭に

汗の顔重なる思い拭ひをり

河崎 敏昭

【秋芳野火句会】

名水の五十町歩青田なる

蛭飛ぶ畦道暗し母の声

重富 八重

【ホトトギス秋芳句会】

迂闊にも朝蜘蛛の囀にかかるとは

薫風やカルスト一望人の波

阿野 恵子

【美祢短歌会】

里の梅荒地に実り使いみち

思いめぐらし下草を刈る

長谷 伸由

【秋芳短歌会】

田植え前水田に映る山ありて

静寂の中凜と佇む

鹿嶋 さち

【美祢つばみ句会】

さまざまの色を織り成す山肌を

いまは緑が萌え出ずる可し

秋山 安佐子

【美祢つばみ句会】

腎臓病飯は少なく汁わずか

生きるか死すかおもしろくない

西村 雪江

【美祢つばみ句会】

朽ち果てし連なる廃屋そのままに

秋吉台への道のわびしき

大谷 君江

【美祢つばみ句会】

川崎 一男

重本 絵美

松本 辰太郎

岩崎 丈一

共に学び！共に生きる！

主催 美祢市教育委員会
共催 美祢市人権教育推進委員会

「一人ひとりの人権が尊重された心豊かな地域社会の実現」をめざし、市内3会場で6回の人権学習講座を開催します。

①『快』を感じる脳のしくみと認知症ケア 日時 7月27日(金) 18時～19時30分 講師 溝田 順子 氏 (宇部フロンティア大学 人間社会学部 教授) 場所 美祢市民会館 2階大会議室	②子どもをとりまくネット社会 日時 8月10日(金) 18時30分～20時 講師 片山 昭治 氏 (やまぐち総合教育支援センター、子どもと親のサポートセンター/ネットアドバイザー) 場所 秋吉公民館 2階会議室
③性別違和についての理解と対応～多様な性に寄り添うためには～ 日時 9月13日(金) 18時30分～20時 講師 金子 法子 氏 (宇部市針間産婦人科 院長) 場所 美東センター 2階大会議室	④感染症と人権問題 ～過去の事例より学ぶ～ 日時 10月15日(日) 18時30分～20時 講師 家入 裕子 氏 (山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 講師) 場所 秋吉公民館 2階会議室
⑤様々な人権課題 日時 11月7日(火) 18時30分～20時 講師 原田 秀利 氏 (山口地方方法務局 人権擁護課 課長) 場所 美東センター 2階大会議室	⑥共に学び、共に生きる国際社会をめざして 日時 12月3日(日) 18時～19時30分 (リーダー講座) 講師 上田 カテリーナ 氏 (山口市カテリーナ英会話教室 講師) 場所 美祢市民会館 2階大会議室

参加無料 事前申込不要、どなたでもご参加いただけます。

問い合わせ先
生涯学習スポーツ推進課 (☎0837(52)5261)

平成30年度みとう大学歴史講座

申込締切 8月10日(金)



市内の史跡・文化財・自然などを題材にして、郷土に関係する重要な事件・重要人物について学習する講座を開催します。

- ◇年会費 3,000円/1人(年7回講座分)
 ※年会費の徴収は、第1回講座時に受付で行います。
 ※途中入会の場合の年会費は、事務局とご相談ください。
 ※3月に実施する県内史跡・博物館巡りは、実費を別途徴収します。
 ◇申込み方法 氏名・郵便番号・住所・電話番号を下記申込み・問い合わせ先までご連絡ください。

申込み・問い合わせ先
長登銅山文化交流館
(☎・☎08396(2)0055)

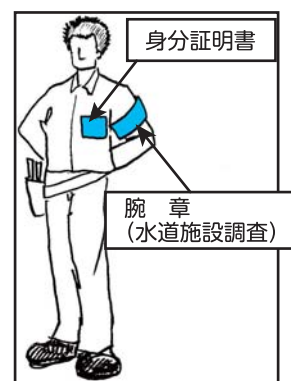
開催日時	講座名と講師	会場
8月23日(金) 13時30分～	「高杉晋作の懐刀・福田侠平」 大内史談会 会長:古谷 眞之助 氏	美東センター
9月20日(金) 13時30分～	「八幡縁起絵巻について」 下関市立美術館 学芸員:関根 佳織 氏	美東センター
10月18日(金) 13時30分～	「狛犬について」 山口県埋蔵文化センター 調査第一課長:岩崎 仁志 氏	美東センター
11月15日(金) 13時30分～	「大地と人のつながりを楽しもう」 萩ジオパーク推進協議会 専門員:白井 孝明 氏	長登銅山文化交流館
12月13日(金) 13時30分～	「ホタルの話」 豊田ホタルの里ミュージアム 学芸員:川野 敬介 氏	長登銅山文化交流館
1月17日(金) 13時30分～	「近代日本を創った人・伊藤博文」 毛利博物館 顧問:小山 良昌 氏	長登銅山文化交流館
2月14日(金) 13時30分～	「発掘よもやま話」 日本考古学協会 会員:山根 陽子 氏	長登銅山文化交流館
3月14日(金)	県内史跡・博物館巡り「長門市」	マイクロバスで研修

水道施設調査のお知らせ

「水道施設管路台帳」を作るため、公道上の水道施設と水道メータ位置の調査を行います。調査員がご家庭のメータ位置の確認をするために宅地内に入りますが、ご理解をお願いします。

調査員は右の図のように身分証明書と腕章をつけています。この調査において水道使用者の皆さんから負担金を徴収することはありません。

- 調査期間 8月～11月末頃(予定)
- 調査地域 美東町赤[山中、末原]、美東町綾木[四之瀬、薬王寺、景平、大石]給水区域



問い合わせ先 フジ地中情報(株)広島支店 (☎082(273)7279) 上下水道局分室 (☎0837(62)1908)

地域包括支援センターだより Vol. 5 ～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～



【ご存知ですか?認知症カフェ】

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、地域の人、認知症に関心がある人など誰もが気軽に集まって交流を楽しめる場所です。

好きな時間に行って好きな時間に帰ることができる、専門職員によるレクリエーションの様子家族や友達と一緒に参加できるなどの特徴に加え、認知症に関する知識を持った専門職員に心配なことや不安なことを気軽に相談できるというメリットがあります。

現在、市内には6か所の認知症カフェがありますので、ぜひご参加ください。



名 称	場所・連絡先	開催日時	参加費
ほっとカフェ	美祢市ボランティアコーナー (美祢市立美祢図書館横) ☎0837(54)0138	第2火曜日 10時～14時30分	100円
ありがとうカフェ	デイサービスセンターありがとう (大嶺町東分1215-1) ☎0837(52)0780	第1日曜日 13時30分～15時	無料
えむカフェ	グリーンヒル美祢 (大嶺町東分1313-1) ☎0837(54)0145	第3土曜日 14時～16時	無料
ふれあいカフェシエンテ	シエンテ (豊田前町麻生下1097-3) ☎0837(57)0124	第4金曜日 11時30分～14時 ※要予約	300円
おしゃべりカフェ	古民家みとう (美東町大田6061) ☎0837(62)0155	第3水曜日 13時～15時	100円
なごみカフェ	田代台病院デイ・ケアなごみ (美東町真名2941) ☎08396(5)0301	第2土曜日 9時～15時30分	300円

問い合わせ先 美祢市地域包括支援センター(美祢地域) ☎0837(54)0138
美祢東地域包括支援センター(美東・秋芳地域) ☎0837(62)0155 ☎08396(2)1234

認知症カフェ 8月カレンダー



ありがとうカフェ 5日 日 13時30分～15時
場所：デイサービスセンターありがとう

なごみカフェ 11日 土 9時～15時30分
場所：田代台病院デイ・ケアなごみ

ほっとカフェ 14日 火 10時～14時30分
場所：美祢市ボランティアコーナー

えむカフェ 18日 土 14時～16時
場所：グリーンヒル美祢

おしゃべりカフェ 22日 火 13時～15時
場所：古民家みとう

ふれあいカフェシエンテ 24日 金 11時30分～14時
場所：シエンテ ※要予約 ☎0837(57)0124

美祢市市制施行10周年記念協賛事業情報

みねすとろん♥2018 9月9日 日 8時～16時 (雨天決行)

秋吉台の雄大な景色やおいしい地元グルメがたっぷり楽しめるサイクリングイベント「みねすとろん」。全国から集まったサイクリスト達が美祢をまると堪能します！

なお、当日は市内を多数の自転車が通行します。沿道での温かいご声援をお願いします。

- 場所 スタート/ゴール 大正洞駐車場、コース 美祢市一円
- 参加予定人数 500人
- 先頭通過予想時刻
大正洞～秋吉台カルストロード(8時30分)⇒道の駅みとう(9時30分)
⇒リフレッシュパーク(10時10分)⇒別府弁天池(10時40分)⇒
大嶺郵便局(12時30分)⇒梶岡牧場(13時)⇒秋吉台展望台周辺(13時40分)
⇒ゴールへ
- 主催者 一般社団法人 美祢市観光協会 みねすとろん♥2018事務局
- 問い合わせ先 ☎0837(62)0115 ☎https://karusuto.com/event/20180909/