



障害福祉だより⑬ ～住み慣れた地域で だれもが安心して暮らせるように～

みなコミュニティサロンのお知らせ

みなコミュニティサロンは、
障害のある人がみんなで楽しみ
ながらおしゃべりなどをする
「つながりの場」です。
内容は、「簡単で楽し
いゲームとおやつ作
り」です。



日時 2月9日(土) 10時～12時 **場所** 美祢市民会館 1階 多目的ルーム
内容 玉入れやゴルフなどの簡単なゲームと、カラフルなとうふ白玉入りのぜんざい作り
持参品 エプロン、三角巾、手拭きタオル **参加費** 無料
募集人数 20人 (定員になり次第締め切り)
申込方法 1月28日(木)までに下記までお申し込みください。
その他 送迎があります。必要な場合はご相談ください。

- 大田中央バスセンター 9時20分発
- 秋吉公民館 9時40分発

料理や運動が苦手な
人も、みんなで楽しむ
イベントです。
ぜひご参加ください。



申込み・問い合わせ先 美祢市地域自立支援協議会 地域生活支援部会事務局(地域福祉課内)
☎0837(52)5227 ☎0837(52)1490



地域包括支援センターだより Vol. 9

～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～

【食べることは介護予防の基本です】

年齢を重ねると食が細くなりやすく、知らず知らずのうちにタンパク質が不足するなど、低栄養になることがあります。

低栄養になると、抵抗力が低下して病気にかかりやすくなったり、筋力が低下して転倒しやすくなったりします。1日3食バランスよく食べることが、介護予防につながります。

低栄養を防ぐためのポイント

- ①主菜(肉、魚、卵、大豆製品等)と主食(ご飯、麺、パン)を毎日食べる。
- ②定期的に体重を測る。
⇒体重減少が続くときは病院に相談してみましよう。
- ③食欲がないときは好きなものをまず食べる。
- ④こまめに水分を摂り脱水を予防する。
- ⑤睡眠や日中の活動の生活リズムを整える。



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



来てみて認知症カフェ1月カレンダー

ありがとうカフェ 6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

ほっとカフェ 8日(火) 10時～14時30分
場所：美祢市ボランティアコーナー

カフェゆいしん 9日(水) 13時～15時
場所：Graceful唯心

なごみカフェ 12日(土) 9時～15時30分
場所：田代台病院デイ・ケアなごみ

おしゃべりカフェ 16日(水) 13時～15時
場所：古民家みとう

えむカフェ 19日(土) 14時～16時
場所：グリーンヒル美祢

ふれあいカフェシエンテ 25日(金) 11時30分～14時
場所：シエンテ ※要予約 ☎0837(57)0124

各種相談

年金 1月9日(火) 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 1月8日(月) 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

人権
1月9日(火) 秋芳地域福祉センター 13時30分～16時30分
1月16日(火) 美祢市民会館第3会議室 10時～15時
1月23日(火) 別府公民館 13時30分～16時30分
問い合わせ先 山口地方務局人権擁護課 ☎083(922)2295

行政
1月16日(火) 美祢市民会館 10時～12時
1月23日(火) 別府公民館 13時30分～16時30分
問い合わせ先 市民課 ☎0837(52)5230

1月9日(火) サンワーク美祢 11時～15時30分
職業 1月23日(火) サンワーク美祢 11時～15時30分
1月28日(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

心配ごと 毎週水曜日13時30分～16時30分
(※受付は16時まで)
1月9日(火) 豊田前公民館、秋芳地域福祉センター
1月16日(火) 美祢市社会福祉協議会、美東地域福祉センター
1月23日(火) 美祢市社会福祉協議会、別府公民館
1月30日(火) 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 1月10日(火) 美祢市役所
13時30分～15時30分 ※2月7日(火) 秋芳総合支所
(※1月31日(火)予約開始)

弁護士による無料法律相談 1月17日(火) 美祢市役所
13時30分～15時20分 (1月10日(火)予約開始)
予約先 市民相談室 ☎0837(52)5230

美祢市看護師・准看護師 奨学金貸付制度

市では、将来、美祢市内の医療機関等で看護師・准看護師（以後「看護師等」と記載します。）の業務に従事しようとしている人に対して、奨学金の貸付けを実施します。看護師等を目指す人はぜひご活用ください。

対象者 将来、美祢市内の医療機関等で看護師等として就業するために、看護師等になるための大学、学校、養成所（以後「養成施設」と記載します。）に4月から入学する人。市外在住の人や、すでに在学している（申請年月からの貸付けとなります。）人も対象です。

奨学金の額など 看護師 月額 5万円
准看護師 月額 3万円（いずれも無利子）

返還免除 以下に該当した場合、奨学金の貸付けを免除します。
(1) 養成施設を卒業後、奨学金を受けた月数の1.5倍の月数を、市内の医療機関等で看護師等として従事したとき
(2) 准看護師の養成施設を卒業後、引き続き看護師の養成施設に在学し、卒業後市内の医療機関等でその通算月数を看護師として従事したとき

申請・問い合わせ先 健康増進課

☎0837(53)0304 ☎0837(53)1099 ✉kenkou@city.mine.lg.jp

🌐http://www2.city.mine.lg.jp/www/contents/1519175211989/index.html

申請期間 4月1日(月)～4月18日(金)
なお、募集期間を過ぎて申請を希望する人は、下記までご相談ください。

貸付決定等 審査委員会で選考のうえ、貸付決定者へは6月から貸付けを行います。

申請書について 申請書等は、市ホームページからダウンロードできます。

右のQRコードか下記問い合わせ先のURLをご利用ください。



美祢市保健センター、美東・秋芳総合支所総合窓口課にも備え付けています。

1月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時
1日(祝): 白井クリニック	於福町金山2区	☎0837(56)1122
2日(休): 山本医院	大嶺町中村上	☎0837(52)1516
3日(休): 三澤医院	西厚保町大村	☎0837(58)0011
6日(回): 中元医院	伊佐町稲荷町	☎0837(53)0323
13日(回): 山本医院	大嶺町中村上	☎0837(52)1516
14日(祝): 白井クリニック	於福町金山2区	☎0837(56)1122
20日(回): 植田救急クリニック	大嶺町曾根下	☎0837(54)1420
27日(回): 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
1日(祝): 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
2日(休): あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(63)0088
3日(休): 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
6日(回): 時澤医院	秋芳町秋吉	☎0837(62)0015
13日(回): 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
14日(祝): 吉崎内科医院	美東町大田	☎08396(2)5066
20日(回): 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
27日(回): 時澤医院	秋芳町秋吉	☎0837(62)0015

保健だより



育児相談

1月8日(回): 13時30分～15時	美祢市保健センター
1月16日(回): 10時～11時30分	美東保健福祉センター
1月25日(回): 13時30分～15時	秋芳保健センター

子育てサークル

1月8日(回): 10時～11時30分	伊佐公民館
1月24日(回): 10時～11時30分	豊田前公民館

もぐもぐひろば

1月11日(回): 10時～11時	美祢市保健センター
-------------------	-----------

健幸カフェ（2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づくりを進めています。

今回のテーマは「こころの健康」です。いつもとは違う時間を過ごして、リフレッシュしてみませんか。

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。参加料は無料です。ぜひご参加ください。

- 開催日・会場・[体験コーナー]
 - ・2月5日(回) 秋芳保健センター [藍染(あいぞめ)]
 - ・2月6日(回) 美東保健福祉センター [笑いヨガ]
 - ・2月8日(回) 美祢市保健センター [小物づくり]

※すべて13時30分～15時30分（受付13時～）

- 内容
 - ・体験コーナー
 - ・健康づくりについての茶話会
 - ・希望者は足指力測定（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。
- 問い合わせ先 健康増進課
☎0837(53)0304

データで見る美祢市

まちのうごき（平成30年12月1日）

人口	24,601人	前月比	▲34人
男	11,594人	前月比	▲12人
女	13,007人	前月比	▲22人
世帯数	11,138世帯	前月比	▲5世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
11月中	3(336)	0(4)	5(414)	73(3,230)
累計	34(3,674)	0(43)	45(4,522)	703(37,187)
昨年対比	▲17(▲850)	▲3(▲24)	▲34(▲1,073)	92(1,335)

()内は県下総数