

保健センターだより34

～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)



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充実した日々を過ごせるよう、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」として、女性の健康づくり運動を推進しています。

がん検診、受けていますか? 子宮頸がん、乳がんは、早期発見・早期治療で、完治の確率が高まります。家族や自分のため、2年に1回のがん検診を受けましょう。

●**子宮頸がん** (検診対象者：20歳以上)

20～30歳代の若い世代に増えています。

●**乳がん** (検診対象者：40歳以上)

乳腺にできるがんで、女性がかかるがんの中で第1位です。40～50歳代の人に多くみられます。

生活習慣を見直してみましょう

●**禁煙しよう**

たばこは子宮がんだけでなく、多くのがんや生活習慣病の大敵です。

●**お酒は適量にしよう**

女性は1日にビール250ml程度を心がけ、週に2日は休肝にしましょう。

●**適度な運動をしよう**

閉経後の肥満は、乳がんのリスクを高めるので、肥満の予防・解消のためにも適度に運動しましょう。

3月は「自殺対策強化月間」です

自殺対策を推進するためには、自殺について、誤解や偏見をなくし、正しい知識を普及啓発することが重要です。例年、月別自殺者数の最も多い3月に自殺対策の強化を図るための月間です。

自殺予防の十箇条 (厚生労働省「職場における自殺予防」)

- ①うつ病の症状に気を付けよう (気分が沈む、自分を責める、仕事の能率が落ちる、決断ができない、不眠が続く)
- ②原因不明の身体の不調が長引く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない (事故やケガが増える、治療薬を飲まなくなるなど)
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの(職、地位、家族、財産)を失う
- ⑧重症の身体の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂におよぶ

心の健康相談(予約制)

- 日時 3月19日(火) 13時30分～15時
- 場所 美祢市保健センター
- 担当者 精神科医師、保健師等
- 申込み締切 3月11日(木)
- 申込み・問い合わせ先
山口県宇部健康福祉センター(☎0836(31)3200)
健康増進課 (☎0837(53)0304)

保健だより



スペシャルセミナー

3月4日(日) 13時30分～15時30分 美祢市保健センター

1歳6か月児健康診査

3月11日(日) 13時～13時30分 美祢市保健センター

3歳児健康診査

3月15日(金) 12時30分～13時15分 美祢市保健センター

育児相談

3月1日(金) 13時30分～15時 美祢市保健センター

3月12日(火) 10時～11時30分 美東保健福祉センター

3月20日(火) 13時30分～15時 秋芳保健センター

子育てサークル (時間：10時～11時30分)

3月5日(火) 伊佐公民館

3月6日(水) 厚保公民館

3月14日(金) 豊田前公民館

平成31年度がん検診の変更について

平成31年度「がん検診のお知らせ」保存版(広報げんきみね。2月号No.179と同送)チラシの中で、植田救急クリニックで胃がん(内視鏡検査)検診が受診可能となつていますが受診できなくなりましたので、ご留意ください。

なお、その他○印がついているがん検診は受診可能です。

- 問い合わせ先 健康増進課
(☎0837(53)0304)
植田救急クリニック
(☎0837(52)9237)

女性の健康づくりセミナー

ここでしか聞けない38歳若年性乳がんの体験談が聞けるセミナーを開催します。

自分でできるハンドトリートメントのレッスンもあります。

- 日時 3月23日(日) 9時30分～12時 (受付9時～)
- 会場 美祢市保健センター
- 内容 講演「ある日突然がん患者になりました～若年性がん患者が伝えたいこと～」
講師 若年性乳がんサバイバー 井上 裕香子 氏

お楽しみ「おうちでできるアロマハンドトリートメント」
講師 アロマセラピーセラピスト 田村 朋美 氏

- 参加費 無料
- 申込み期限 3月15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)



美祢市立美東病院医師の紹介

6月～7月にかけて美祢市有線テレビで美東病院の医師をインタビュー形式で紹介する番組を放送しました。医師の紹介を兼ねて、数回にわたりインタビューの主な内容をお知らせします。

【質問】 受診するにあたり、患者さんをお願いしたいこと（望まれること）はありますか。

【松元医師】 症状はできるだけ詳しく伝えてください。初期診断の段階では、発症までの経緯が詳しいほど病気の原因を絞りやすくなるからです。また、患者さん自身が病名を決めつけて話すのではなく、ありのままに話していただくことが重要です。

【質問】 消化器病の専門医として、得意とされていることがありますか。

【松元医師】 やはり内視鏡です。これまでの27年間で、胃の内視鏡は25,000件以上、大腸の内視鏡は3,000件以上を行ってきましたので、得意分野と言えるのではないかと自負しています。

【質問】 胃の内視鏡といえば、辛い検査のようなイメージがありますが、いかがですか？

【松元医師】 我々は患者さんが少しでも楽に検査を受けられるよう、常に心掛けています。当院には鼻から挿入する内視鏡もあります。これであれば、嘔吐反射が無く楽に検査を受けられるため、多くの患者さんがこちらを選んでおられます。

【質問】 医師を目指されたきっかけはなんですか。また、医師になられて良かったことはありますか。

【資格】

日本消化器病学会専門医、
日本消化器内視鏡学会指導医ほか

内科医 松元 裕輔(まつもと ゆうすけ)



【松元医師】 人とふれ合う温かみのある仕事に就きたかったので、学校の先生などにあこがれていましたが、気が付いたら病院の先生になっていました（笑）。

医師として一番うれしいのは、やはり、患者さんが治療によってお元気になられた姿を見ることです。

【質問】 健康を維持していくために必要なこと（健康法）はありますか。

【松元医師】 これに関してのお答えは大変月並みではありますが、やはり、定期的に体を動かすことと、人としゃべりしたり本を読んだりして脳を動かすことが重要だと思います。

そして何よりも、バランスの良い食事と適度な睡眠をとり、ストレスを貯めないことが大切だと思っています。

【質問】 最後に、美祢市立美東病院でのこれからの目標や抱負などをお聞かせください。

【松元医師】 健康寿命という言葉がありますが、当院へ通院されている患者様が、健康な状態を長く維持できるよう、できる限りのサポートを行ってまいりたいと考えています。

問い合わせ先 美祢市立美東病院(☎08396(2)0515)

市内の文化財紹介48

すがこうれい
絵馬 (菅江嶺筆)

(美東町長田・市指定文化財・昭和53年指定)

江戸時代後期の天保8年(1837年)、菅江嶺が76歳の時に制作し、旧長田八幡宮に奉納したものです。絵馬はケヤキ材で、縦186.5cm、横142cmで、巴御前と壇ノ浦の戦いなどで活躍した武将の和田義盛が描かれた大作です。

菅江嶺は、宝暦12年(1762年)に、長田の長井家に生まれ、17歳のとき萩に出て山県鶴江に学び、その後、長崎や京都等で修行を重ね、江嶺独自の画風を創り上げました。文政10年(1827年)66歳のときに、藩主毛利斉元に土籍に取り立てられ、晩年は長田に住み、多くの作品を残しています。



問い合わせ先 文化財保護課(☎0837(62)1921)

図書館だより

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。先生を囲んでの座談会もありますので、先生にいろいろな質問をしてみましょう。

日時 3月2日(土) 14時～15時30分
 場所 美祢図書館 2階 視聴覚室
 講師 小畑乃武子先生(下関市)



図書館からのお願い

3月から4月にかけて、新生活が始まる人が多いと思います。図書館では、利用者登録の変更を随時受付しています。住所・電話番号等が変わったら、図書館へご連絡ください。

利用者資格を失った人(利用者範囲外へ転居された人)は、申し出をされ、利用者カードの返却をお願いします。

美祢図書館新刊図書案内

作家のおしごと	五木 寛之	著
永田町小町バトル	西條 奈加	著
1 R 1分34秒	町屋 良平	著
だから殺せなかった	一本木 透	著
発現	阿部 智里	著
まよなかの青空	谷 瑞恵	著
木曜日の子ども	重松 清	著
夢も見ずに眠った。	絲山 秋子	著

市内の図書館の本は、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。

3月の休館日

4日月、11日月、18日月、21日(祝)、25日月

問い合わせ先 美祢図書館(☎0837(52)0213)
 美東図書館(☎08396(2)5555)
 秋芳図書館(☎0837(62)1925)

秋吉台国際芸術村 イベント情報

アートフェスティバル2019

日時: 3月16日(土)・17日(日) 10時～17時

芸術村の春の恒例行事「アートフェスティバル」。今年も美祢市を中心に、県内各地で活動する文化団体による展示と舞台の発表を行うほか、子ども向けのワークショップを実施します。※プログラムはいずれも入場・参加無料

展示部門 写真、絵、いけばなをはじめ、地域の皆さんによるたくさんの作品を展示します。

●会場 ギャラリー、カフェ、ホワイエ

舞台部門 歌や舞踊、楽器演奏など地域の様々な団体による舞台発表。

●会場 コンサートホール



問い合わせ先 秋吉台国際芸術村事業企画課
 (☎0837(63)0020) (☎0837(63)0021)
 (✉info@aiaiv.jp) (http://www.aiaiv.jp)

ワークショップ

ゆかいなバケメンをつくろう(講師:ファブラボ山口)

布や紙などの廃材を使って、自分だけの「バケメン」を作ろう!

- 日時 3月16日(土) 10時～16時
- 対象 年中～小学生(未就学児は保護者同伴)
- 定員 40人(申込不要)



木でカメラのおもちゃをつくろう!(講師:アトリエほびっと)

木のパーツでカメラを作ります。自由に色を塗って自分だけのカメラに仕上げよう!

- 日時 3月17日(日) 10時～15時30分
- 対象 年中～小学生(未就学児は保護者同伴)
- 定員 40人(申込不要)



ぶちまいしい! ~健康づくりや地産地消をテーマに季節ごとにおすすめの料理を紹介します~

作ってみよう!今月のおすすめ料理

問い合わせ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

朝食のお供に
 いかがですか?★

カラフル野菜の巣こもり卵

材料(4人分)

卵	4個	
ほうれん草	8株	
もやし	1袋	
にんじん	1本	
サラダ油	適量	
塩	少々	*お好みでケチャップ、
こしょう	少々	しょうゆ少々
(1人分 エネルギー120Kcal、塩分量1.2g)		



作り方

- ① もやしは洗って水切りしておく。
- ② にんじんはピーラーで長いひらひらを作っておく。
- ③ ほうれん草は茹でるか、ラップで巻きレンジにかけて水にさらし、よくしぼって4～5cmの長さに切っておく。
- ④ フライパンに油をひき、①→②→③の順に入れ、さっと炒め、塩・こしょうをふり火を止める。
- ⑤ ④の野菜を4つの丸型に分け、真ん中をくぼませて卵を割り入れて、火をつける。少量の水を卵にふって蓋をして、卵に白い膜が出来たら火を止める。
- ⑥ 皿にのせ、お好みでケチャップかしょうゆをかけたら完成!

〈ワンポイントアドバイス〉旬の野菜で代用できるので、たっぷり野菜を取ることができますよ。



ひとが育つひとが輝く教育の美祢

豊田前地域の歴史を学ぶ

豊田前中学校

今年度で閉校する本校では、地域を愛する心を育てたいとの願いから、改めて地域学習に取り組みました。

地元の皆さんから、炭鉱の歴史と豊田前の繁栄の様子を学び、日本ジオパーク全国大会での発表をつうじて、改めて故郷豊田前に誇りをもつことができました。



通学路の安全を守るために

学校教育課

学校教育課では毎年、学校・市建設課・警察・県道路管理者などと合同で、通学路の安全点検を行っています。

点検の結果を関係者が共有し、児童生徒への安全教育を効果的に行うとともに、安全確保のための整備が優先的に進むように各方面と連携を図っています。

また、子どもたちの安全のために見守り活動をしていただいている多くの地域の皆さんがられます。本当にありがとうございます。



生涯学習『ひとり^{いち}一^{いち}学習^{いち}一スポーツ^{いち}一奉仕』

生涯学習スポーツ推進課

美祢市民大学講座について

12月24日(土)に、市民会館大ホールで、「未来へ輝くまちづくり、希望に満ちたひとづくり」をテーマに、平成30年度美祢市民大学講座を開催しました。オリンピック金メダリスト内村航平選手の母であり、体操クラブ指導者の内村周子氏を講師に迎えて、『夢を追い続けて～諦めない！ポジティブに！いつも元気なその秘訣～』と題してご講演いただきました。250人を超える受講者は、母親として、また指導者としての「魔法の言葉かけ」、さらに内村航平選手の秘話等、様々なお話を楽しく聞いたり共感したりして、今後の生活につながる充実した時間を過ごすことができました。



秋吉台科学博物館60周年

文化財保護課

昭和34年に開館した秋吉台科学博物館は今年、開館60周年を迎えました。秋吉台の自然を守り、秋吉台地域に広がる石灰岩台地の学術的重要性を国内外に広く周知し、研究活動を通じて文化的価値を高めていくこと、また学校教育・社会教育に様々な観点から関与し、広く普及教育の発展に寄与することを基本理念として活動してきた60年の歩みを『ミニ特別展』として紹介します。12月27日(土)まで開催予定。(月曜休館)



① 小野小町歌碑
おののこまちかむひ
世界三大美女の一人
平安時代の歌人
小野小町の歌碑と
言われています



まがはぐは
なほを忘ねとして
浮草の
浪のうねをね
生ひ成るらん

ほんとうに
この地に来て
いたのかは
不明ですが

地区の名は
小野だから
やっぱ来ていた
のかな



大嶺中学校
あきほちゃん

② 末原窯跡群
すえはらかまあとくん
ここ末原窯跡群は
今から千二百六十
千百年前の
奈良平安時代に
古代の焼き物
須恵器を生産して
いた遺跡です



現在五基の窯跡が
確認されています



④ 長登銅山跡
ながのぼりどうざんあと
長登は日本最古の
銅山だったん
だよ
奈良の大仏の
創建時にも
この銅が
使われていたし
それで
「奈良登り」長登という
地名になったと
言われているんだよ



大嶺小学校
しえりちゃん

③ 国秀遺跡
こくしゅういせき
国秀遺跡は縄文時代から
江戸時代にかけての集落遺跡です
炉や金属の塊が発掘されており
わが国でもいち早く金属加工を
行っていた集落だったようです

金属加工の炉を
窯かまうて
いうから
この地が嘉万に
なったのかな

嘉万史跡公園



秋芳桂花小学校
りおちゃん

⑤ 別府念仏踊り
べつぷるんぶつおどり
弁天池の湧水には
夢枕に立った老人の
お告げで水が湧き出た
という伝説があります
この水に感謝し
「この郷に人が住む限り
念仏踊りを奉納するとして
伝えられた踊りだそうです
〔真指定無形民俗文化財〕



※庭園は常時公開されてはいません

⑥ 地藏院庭園
じざいんていえん
江戸時代後期の作庭で
裏山の岩盤と自然石を
そのまま利用した
築山式枯山水庭園は
県下でも稀で貴重
なんです



大田小学校
こなつちゃん

⑧ 明林寺庭園
みょうりんじていえん
築山や池泉を中心とした
池泉観賞式庭園で
江戸時代前期と思われる
当時の作庭の姿を留めている
貴重な庭園です

⑦ どじょう森
どじょうもり
毎年8月25日の
どじょう森祭りは
神魚のどじょうを
供えて腰から下の
病氣回復を願います
いまは
どじょうの絵を
年の数だけ描いて
奉納し御利益を
願うんだって
県下でも珍しい
奇祭なのよ



大嶺小学校
かほちゃん

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 □：掲載ページ
- ：その他イベント

1金 ●育児相談⑦	16土 ■市制施行10周年記念～公民館連携事業inみとう～ [美東センター 9時30分～16時]
2土 ■平成30年度長登銅山跡発掘調査現地説明会[大仏ミュージアム 10時～12時]	■インリーダー研修会[秋吉台青少年自然の家 10時～]
3日 ■第11回Mine秋吉台ジオパークマラソン[秋吉台緑地公園 8時～(受付)] ■桜公園整備作業[桜公園(豊田前町4区の2) 8時～10時]	■第9回豊田前キッズスクール[豊田前公民館 9時～11時]
4月 ●スペシャルセミナー⑦	17日 ■インリーダー研修会[秋吉台青少年自然の家 ～14時30分]
5火 ●子育てサークル⑦	■厚保地区スケート教室[くだまつ健康パーク・徳山動物園 8時～15時30分]
6水 ◆人権・心配ごと相談⑤ ●子育てサークル⑦	18月 ●もぐもぐひろば⑧
7水 ◆司法書士による無料法律相談⑤	19火 ■長登銅山文化交流館運営協議会[大仏ミュージアム 14時～]
8金	20水 ◆人権・行政・心配ごと相談⑤ ●育児相談⑦
9土	21木 【春分の日】 ■ジオフェス[カルスター 10時～16時]
10日 ■山口県読売駅伝2019⑩ ■第43回美祢市少年武道大会[美祢市武道館/サンワーク美祢 8時30分～] ■伊佐地区子ども会スケート教室/於福町子連 冬季スポーツ教室[北九州アイススケートセンター 8時30分～]	22金 ◆弁護士による無料法律相談⑤
11月 ◆職業相談⑤ ●1歳6か月児健康診査⑦	23土 ●女性の健康づくりセミナー⑦
12火 ◆農業問題相談⑤ ●育児相談⑦	24日 ■おふく菜の花祭り(スタンプラリー)③ ■郵便局ジオカフェ[別府弁天池 14時～16時]
13水 ◆年金・人権・職業・心配ごと相談⑤ ■就職面接会⑧	25月 ◆職業相談⑤
14木 ●子育てサークル⑦	26火
15金 ●3歳児健康診査⑦	27水 ◆行政・職業・心配ごと相談⑤
	28木
	29金
	30土
	31日



山口ゆめ回廊

美祢市 萩市 津和野町
山陽小野田市 宇部市 山口市 防府市

平成29年3月に7市町で形成した山口県央連携都市圏域の情報を掲載します。市内のイベントと合わせて、お出かけしませんか？

その他のイベント情報は市のホームページでも発信しています。



萩市 萩城下の古き雑たち
開催中～4月3日(土) 9時～17時

- 会場 萩市内文化財施設等16か所
- 問い合わせ先 萩市観光課 [☎0838(25)3139]

山陽小野田市 厚狭寝太郎の里 おひなさまめぐり
3月2日(土)～9日(日) 10時～17時

- 会場 厚狭駅前商店街各所
- 問い合わせ先 厚狭駅前商店会事務局 [☎0836(73)2525]

山口市 やまぐち 新進アーティスト大賞10年展
3月10日(日)～24日(日) 9時～17時
(10日(日)は10時から、24日(日)は15時まで)
※月曜、祝日の翌日、休館

- 会場 クリエイティブ・スペース赤れんが(山口市中原河原町5-12)
- 問い合わせ先 山口市文化交流課 [☎083(934)2717]

津和野町 津和野 春の観光開き
3月23日(土) 10時～16時

- 会場 本町通り ほか
- 問い合わせ先 津和野町観光協会 [☎0856(72)1771]

宇部市 花物語 ～第一章 さくら～
3月16日(土)～4月7日(日)

- 会場 ときわ公園(宇部市大字沖宇部254)
- 問い合わせ先 宇部市ときわ公園課 [☎0836(54)0551]

防府市 毛利博物館企画展 「お雑さま」
開催中～4月14日(日) 9時～17時
(入館は16時30分まで)

- 会場・問い合わせ先 毛利博物館(防府市多々良1-15-1) [☎0835(22)0001]