

各種相談

年金 8月14日(金) 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13日(木) 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14日(金) サンワーク美祢 11時～15時30分
8月26日(月) 嘉万公民館 13時30分～14時30分
8月28日(水) サンワーク美祢 11時～15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14日(金) 秋芳地域福祉センター 13時30分～16時30分
8月21日(木) 勤労青少年ホーム 9時～12時
美東地域福祉センター 13時30分～16時30分
8月28日(水) 岩永公民館 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

8月14日(金) 秋芳地域福祉センター 13時30分～16時30分
8月20日(木) 美祢市民会館 10時～12時
8月21日(金) 美東地域福祉センター 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7日(木) 美祢市社会福祉協議会、真長田公民館
8月14日(金) 豊田前公民館、秋芳地域福祉センター
8月21日(木) 美祢市社会福祉協議会、美東地域福祉センター
8月28日(水) 美祢市社会福祉協議会、岩永公民館
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1日(金) 秋芳総合支所
13時30分～15時30分 ※9月5日(木) 美祢市役所
(※8月29日(金)予約開始)

弁護士による無料法律相談 8月15日(木) 美祢市役所
13時30分～15時20分 (8月8日(金)予約開始)

予約先 市民相談室 (☎0837(52)5230)

令和元年度みとう大学歴史講座

申込み締切 8月9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 下記の申込書へ記入のうえ、持参・郵送・FAXで申込みください。

申込み・問い合わせ先
みとう大学歴史講座事務局
(長登銅山文化交流館内)
〒754-0213
美祢市美東町長登610
(☎・☎08396(2)0055)

開催日時	講座名と講師	会場
8月22日(金) 13時30分～	「海峡・港町の2000年～文化財でたどる下関の歴史～」 元梅光学院大副学長 渡辺 一雄 氏	美東センター
9月12日(木) 13時30分～	「銅鉱石について」 山口県立山口博物館 学芸課 主任 赤崎 英里 氏	美東センター
10月17日(木) 13時30分～	「戦争遺跡：赤郷航空基地(幻の三本木飛行場)」 山口県埋蔵文化財センター 調査課 主任 森田 孝一 氏	美東センター
11月14日(木) 13時30分～	「激動の幕末長州藩主 毛利敬親」 山口県立山口博物館 学芸専門監 山田 稔 氏	長登銅山文化交流館
12月12日(木) 13時30分～	「歴史考古学から見た美祢」 美祢市文化財保護課 主事 岩元 亮祐 氏	長登銅山文化交流館
1月16日(木) 13時30分～	「防長足鍋考」 山口県埋蔵文化財センター 調査第一課長 岩崎 仁志 氏	長登銅山文化交流館
2月13日(木) 13時30分～	「クジラに生かされてきた 山口の人々」 萩博物館 館長 清水 満幸 氏	長登銅山文化交流館
3月12日(木)	県内史跡・博物館巡り：「新南陽・周南方面」	マイクロバスで研修

切り取り

令和元年度
みとう大学
歴史講座

申込書



申込み締切：8月9日(金)
提出先：長登銅山文化交流館

氏名	郵便番号	住所	電話番号

「みね健康マイレージ」実施中!

健康増進課では、7月1日からみね健康マイレージを実施しています。

健康にいいことをして楽しくポイントをためるだけ!ポイントがたまると県内の協力店で割引サービス等が受けられる特典カードがもらえます。

さらに嬉しい景品が当たるお楽しみ抽選会もあります。

詳しくは、ホームページ又は7月号広報漫画「暮らして美祢」(4ページ)をご覧ください。

- 問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】

プラスワンチャレンジ

「からだを動かさなければ…でも時間がない」「今の活動量でいいの?」などとお悩みのあなたへ。ライフコーダ(活動量計)なら腰につけるだけで1日の動きがわかります。健幸への第一歩として、まずは1日の活動量を知ることから始めてみませんか。

- 実施期間 9月1日回~23日回
- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 内容 ライフコーダを腰に装着して生活するだけ。

中間と終了後に測定データをお渡しします。

- 申込み期限 8月27日回
- 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けれど、時間がない、一人では難しいという人はいませんか?まずは普段の歩数を確認することから始めて、楽しくゲーム感覚で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日回~11月30日回
- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 内容 個人で1日の目標歩数を決めて、毎日の歩数を確認。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 申込み期限 8月23日回
- 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づくりを進めています。

今回のテーマは「自己管理しよう」です。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無料で参加できます。ぜひご参加ください。

- 開催日・会場
 - ・8月19日回 美東保健福祉センター
 - ・8月22日回 秋芳保健センター
 - ・8月23日回 美祢市保健センター
- ※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
 - ・希望者は骨密度測定(無料)
- 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】

歯周疾患検診

いつまでもおいしく食べることができるよう歯周疾患検診を美祢市内の歯科医院(小林歯科医院を除く)で、実施しています。

対象者にははがきを送付していますので、是非この機会に歯周疾患検診を受診されますようお知らせします。

あらかじめ歯科医院に予約をして受診してください。

- 対象者
 - ①昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれの人
 - ②昭和44年4月2日~昭和45年4月1日生まれの人
 - ③昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生まれの人
 - ④昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれの人
- 実施期間 7月1日回~令和2年3月31日回
- 持参品 送付したはがき、健康保険証
- 自己負担額 無料
- 問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】

からだスッキリ教室

毎年、体重が少しずつ増えている。そういえばコレステロールの値も上がってきているなど、気になることが出はじめたあなたにおすすめしたい教室です。

からだの未来を知って、今からできる食事や運動について学んでみませんか?

- 日時・内容
 - ①8月28日回 「肥満・脂質異常があるとあなたのからだはどうなっていくの?」
 - ②9月4日回 「からだスッキリになる食事のコツを学ぼう!」
 - ③9月13日回 講話・実技指導 「貯筋運動で代謝を上げよう!」
・講師:グローバルヘルスプロモーション健康運動指導士 植田 明子 先生
 - ④9月19日回 「健幸な毎日をあなたらしく過ごそう」
- ※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13日のみ美祢市勤労青少年ホーム)
- 対象者 74歳までの市民で下記のいずれかに該当する人
 - ①肥満傾向にある人
 - ②脂質異常のある人
 - ③コレステロールの薬を飲んでいる人で、主治医から教室参加の了承が得られた人
- 募集人員 20人
- 参加費 無料
- 持参品 筆記用具、健診の結果(今年か昨年のものであれば)
- ※9月13日のみタオル、お茶、体育館シューズ
- 募集期限 8月23日回までに電話でお申込みください。
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】



いきいき健康みね21
特産品キャラクター

保健センターだより36

～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)



熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿の環境に長くいることで、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です。めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気など、いつもと違う症状がみられます。

屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症することがあります。高齢者や子どもは、特に注意が必要です。

予防のためには暑さを避けることとこまめに水分を補給することが大切です。普段から体調の変化に気を付け、家族やご近所などの周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

●暑さを避ける

屋内では…扇風機やエアコンで温度調節する、すだれや打ち水を利用するなど

外出時は…日傘や帽子を利用する、日陰にはいる、こまめに休憩するなど

体の蓄熱を避けるためには…通気性がよく汗を吸ってすぐ乾く服を着る、冷たいタオルでからだを冷やすなど

●こまめに水分を補給する

屋内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分と塩分を補給する

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① 屋内や日陰など、風通しがよく涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服をゆるめ、首の回りや脇の下などを冷やす
- ③ 水分と塩分を与える

※返事がおかしい、自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!



保健だより



子育てサークル

8月1日(日)	10時～11時30分	於福公民館
8月6日(土)	10時～11時30分	伊佐公民館
8月22日(日)	10時～12時	豊田前公民館

1歳6か月児健康診査

8月21日(土)	13時～13時30分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

3歳児健康診査

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

2歳6か月児歯科健康診査

8月26日(日)	13時～13時15分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

もぐもぐひろば

8月20日(土)	10時～11時	美祢市保健センター
----------	---------	-----------

糖尿病予防教室【13時30分～15時30分】

【4回目】	8月7日(土)	勤労青少年ホーム
【5回目】	8月20日(土)	勤労青少年ホーム

育児相談

8月5日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
8月19日(土)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
8月27日(日)	13時30分～15時	秋芳保健センター

育児学級【美祢市保健センター】

【前期2回目】	8月1日(日)	13時30分～15時30分
【後期1回目】	8月2日(土)	10時～11時30分
【後期2回目】	8月9日(土)	10時～11時30分

8月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時
4日(日)	札幌クリニック	大嶺町吉則 (☎0837(52)2847)
11日(土)	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)
12日(日)	原田外科医院	大嶺町前川通 (☎0837(52)0756)
18日(土)	中元医院	伊佐町稻荷町 (☎0837(53)0323)
25日(土)	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
4日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
11日(土)	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(62)1200)
12日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
18日(土)	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)
25日(土)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)

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、ご協力をお願いします。

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:13時~14時	
子宮がん(頸部) 申込期限: 8月8日(日) 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			大腸がん 申込期限: 9月9日(月) 受付時間: 9時~11時	
検診日	検診会場	受付時間	検診日	検診会場
8月29日(日)	厚保公民館 豊田前公民館	① ②	9月30日(月)	豊田前公民館 美祢市保健センター
8月30日(金)	伊佐公民館 於福公民館	① ②	10月1日(火)	伊佐公民館 美祢市保健センター
9月2日(月)	美祢市保健センター	③	10月2日(水)	於福公民館 美祢市保健センター
9月3日(火)			10月3日(木)	厚保公民館 美祢市保健センター
			10月4日(金)	美祢市保健センター
★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す。 ★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。			秋芳地域 申込期限: 8月19日(月) 検診日 検診会場 9月9日(月) 岩永公民館 9月10日(火) 嘉万公民館 9月11日(水) 別府公民館 9月12日(木) 秋芳保健センター 美東地域 申込期限: 8月27日(火) 検診日 検診会場 9月17日(火) 真長田定住センター 9月18日(水) 赤郷交流センター 9月19日(木) 綾木ふるさとセンター 9月20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

住宅等の耐震診断及び耐震改修に関する補助制度について

市では、既存建物の地震に対する安全性の向上を図るため、昭和56年5月31日以前に着工された建物の耐震診断、耐震改修事業を実施しようとする人に対して、診断員の無料派遣や、事業に要する費用の一部の補助を行います。

1. 補助内容について

	補助対象 ※1	項目	補助率	限度額
木造住宅	一戸建て木造住宅	耐震診断	耐震診断員の無料派遣制度を実施 ※2	
		耐震改修	4/5	100万円
多数利用建築物	病院・診療所・幼稚園・保育所・小中学校・高等学校・社会福祉施設等で一定規模以上のもの	耐震診断	2/3	100万円
緊急輸送道路沿道建築物	震災時に発生する緊急輸送を円滑に実施するために必要な道路(緊急輸送道路)の沿道の建築物で、倒壊により道路を閉塞する恐れがあるもの(木造住宅を除く)	耐震診断	2/3	100万円

- ※1: 市内にある昭和56年5月31日以前に着工されたもの
 ※2: 一戸建て木造住宅の耐震診断については、無料で耐震診断員を派遣しています。

2. 補助対象者 上記住宅・建築物を所有する人等で市税を滞納していない人

3. 募集期限 11月29日(金) ※申請受付期間内であっても予算の上限に達した場合は受付終了となる場合があります。

問い合わせ先 建設課【☎0837(52)1116】



地域包括支援センターだより Vol.16

～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～

【在宅で介護を受けるには】 日常生活で介護が必要になったら「介護保険」が利用できます。

市に「要介護認定」の申請をし、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。さらに、市独自の「地域密着型サービス」も利用できます。

《在宅サービス》 訪問介護、通所介護(デイサービス)、通所リハビリテーション、短期入所生活介護(ショートステイ)等。

《地域密着型サービス》 小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)等。

地域包括支援センターが実施する“基本チェックリスト”に該当し、アセスメントの結果、サービス利用が望ましい場合は、平成29年4月から開始した介護予防・日常生活支援総合事業を利用し、サービスを受けることができます。



《介護予防・生活支援サービス》訪問型サービス、通所型サービス

☆在宅で介護を受けたいときには、市の介護保険担当窓口、若しくは地域包括支援センターにご相談ください。

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8月カレンダー

ありがとうカフェ 4日(日) 13時～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 6日(火) 10時～14時30分
場所：美祢市ボランティアコーナー

なごみカフェ 10日(土) 9時～15時30分
場所：田代台病院デイ・ケアなごみ

えむカフェ 17日(土) 14時～16時
場所：グリーンヒル美祢

カフェゆいしん 21日(水) 10時～12時
場所：Graceful唯心

おしゃべりカフェ 21日(水) 13時～15時
場所：古民家みとう

ふれあいカフェシエテ 23日(金) 11時30分～14時
場所：シエテ ※要予約(☎0837(57)0124)

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1日(火)～11月30日(土) (予定)
- 調査地域 秋芳町別府【全区域】
秋芳町嘉万【栢木、中辺、半田、坂水、焼の河内】の給水区域



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)

()内は県下総数

データで見る美祢市

まちのうごき (令和元年7月1日)

人口	24,162人	前月比 ▲33人
男	11,393人	前月比 ▲21人
女	12,769人	前月比 ▲12人
世帯数	11,048世帯	前月比 ▲10世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
6月中	6(250)	0(2)	8(308)	43(2,897)
累計	24(1,607)	1(18)	36(1,989)	339(18,452)
昨年対比	10(▲364)	1(▲2)	18(▲411)	▲44(▲1,235)



障害福祉だより②

～住み慣れた地域で
だれもが安心して暮らせるように～

障害のある人が利用できる福祉制度の紹介

それぞれ障害の程度や手帳の等級によって、利用できる制度が異なります

	名称	制度の内容
生活に関する	意思疎通派遣事業	聴覚障害者の社会参加を促進するため、コミュニケーションが必要な際に手話通訳者・要約筆記者を派遣します。
	点字・声の広報	視覚に障害のある人を対象に「広報げんきみね。」の記事を再編集し、点字や音声にしたものを送付します。
	障害者自動車運転免許取得費・改造費の助成	身体に障害のある人が就労などのために、普通自動車運転免許を取得、又は自動車の改造をする場合、その費用の一部を助成します。
税金や交通等に関する	所得税・住民税の控除	所得税や住民税の申告時に、障害者手帳の等級によって障害者控除が受けられます。
	自動車税・自動車取得税の減免	障害者本人又は生計が一緒の人の自動車税、自動車取得税が減免になります。減免の範囲は障害の種類・等級により異なります。
	有料道路通行料金の割引	身体障害者手帳又は療育手帳(A)の交付を受けている人が対象となります。障害の等級によって割引を受けられる対象範囲が異なります。
	福祉タクシー助成	身体障害者手帳1～3級、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている人にタクシー料金の一部を助成します。人工透析を実施している人は証明書を提出することで追加交付があります。
	タクシー運賃割引	身体障害者手帳又は療育手帳を提示することで、タクシー運賃が1割引きとなります。
	やまぐち障害者等専用駐車場利用制度	障害のある人や高齢の人などで歩行や乗降が困難な人が、「利用証」を掲示することにより、制度協力施設に確保された「やまぐち障害者等専用駐車場」を利用することができます。
	NHK受信料の減免	各種障害者手帳をお持ちの場合、NHK受信料を全額又は半額免除を受けることができます。手帳の等級や課税の状況により免除できる範囲が異なります。

問い合わせ先 地域福祉課 [☎0837(52)5227] [☎0837(52)1490]

美祢市六次産業化ビジネスセミナーに参加しよう

申込み締切:8月16日(金)

市では、美祢市商工会と連携し6次産業化を目指す生産者等を対象に右記日程及び内容のセミナーを開催します。6次産業化に取り組みたいと考えられている人は是非ご参加ください。

開催日	内容
8月23日(金)	6次産業化制度や支援の流れ、6次化総合化事業計画の申請方法
9月6日(金)	地域資源を活用した6次産業化商品開発手法と販路開拓の取組み
9月20日(金)	6次産業化の商品開発事例を学び美祢市特産品開発に繋げる研修
10月7日(月)	美祢市特産品開発に向けて地域連携の進め方と今後の事業計画支援

※時間帯 すべて13時30分～16時30分 ※会場：美祢市商工会 1階大研修室



講師：鈴木 栄治 氏

現在、6次産業化プランナーとして、27都道府県の公的支援機関の専門家に認定され、全国で6次産業化研修や講演をされています。(買) (売) 両面に精通しており、講演や研修内容において、受講生から喋りにメリハリと切れがある、分かり易い、時間がたつのが早い、と好評を得ています。

申込み・問い合わせ先 美祢市商工会 担当:河野[☎0837(52)0434] [☎0837(52)0464]