

# 『1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～良い生活習慣は、気持ちがいい!～』

9月1日から9月30日は健康増進普及月間です。自分の生活習慣を振り返り、健康的な生活習慣の確立を目指しましょう。

## メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)とは?

メタボリックシンドロームは、不健康な生活習慣による肥満などで内臓脂肪が蓄積し、高血糖、脂質異常、高血圧など動脈硬化のリスクが重なった状態をいいます。動脈硬化は気づかないうちに進行し、心筋梗塞や脳卒中を突然引き起こします。

## そうなる前に:

### 1に運動(運動習慣を徹底しよう)

内臓脂肪減少のためには、日頃から体を動かす習慣を身につけることが大切です。まずは日常生活で歩く機会を増やし、今より約10分多く歩くことから始めましょう。

### 2に食事(食生活を改善しよう)

バランスのとれた適切な量の食事を、心掛け、1日3食規則正しく食べましょう。

### しっかり禁煙(禁煙を実行しよう)

喫煙は、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中、虚血性心疾患のリスクも高めます。

### 最後にクスリ

(クスリによるコントロールは適切に...)  
すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になつている場合は、生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。

できることから少しずつ始めて、  
健康づくりをスタートしましょう

問合せ先 市保健センター

(☎0837⑤0304)

## 地域の子どもは地域で育てる!!

山口県青少年健全育成大会が、去る7月18日に美祢来福センターにおいて、多くの方々の参加を得て開催されました。この大会で「家庭・学校・地域社会」が連携を図りながら、青少年の健全育成に取組んでいく気運を盛り上げました。

また、第3日曜日「家庭の日」運動を推進し、家族が積極的に団らんの間をもち、家族のきずなを深めることを確認しました。  
今後、市内の青少年健全育成活動が活発化するよう関係機関のさらなる連携の強化が望まれます。



問合せ先 市社会教育課

(☎0837⑤261)

## 美祢市総合計画に係る 意見を募集中です

市では現在、合併時の新市基本計画を基本として、今後10年間のまちづくりの指針となる総合計画を策定しています。今回、計画の素案を作成しましたので、美祢市パブリックコメント制度に基づき、市民の皆さんからの意見を募集しています。詳しくは企画政策課までお問い合わせください。

### ○意見募集する内容 第一次美祢市総合計画(案)について

○素案・資料の公表場所 市企画政策課、各総合支所、各出張所・公民館、市ホームページ

○期日 9月17日まで

○提出方法 持参、郵送、FAX、電子メール

○応募・問合せ先 市企画政策課(☎0837⑤1112・Eメール seisaku@city.mine.lg.jp)

## パブリックコメントとは?

市の政策(条例や計画)などを決める際に、その案と資料を公表して、市民の皆さんからその案に対するご意見を募集し、寄せられたご意見を考慮しながら最終案を決定するとともに、寄せられたご意見に対する市の考え方もあわせて公表していく一連の手続きをいいます。



## お知らせ

おいでませ!山口国体美祢市実行委員会事務局では、平成22年8月、平成23年10月に美祢市で開催する、自転車競技(ロード・レース)について、レース日の交通規制に関する事、及び立哨員としてお手伝いいただくお願いを主とした説明会をコース沿道の各行政区単位ごとに6月末から順次実施しています。

期間は平成22年1月末までの間とし、立哨員をお願いするコース沿道行政区から順次説明に回らせていただきます。その後、交通規制等でご迷惑をおかけするコース周辺の他地区でも説明会を実施させていただきます。

立哨員につきましては、①車の使用をさけての移動(集合・配置)が可能で、立哨場所に行けること、②近隣の地理及び環境に精通されており、案内・誘導に的確であること等、を理由に沿道地域の方々に優先でお願いしています。

なお、コース沿道行政区の方では立哨員の人数が足りない地域も出ると予想されますので、その際にはコース沿道以外の地区の方にも立哨員としてのお手伝いをお願いいたしますので、協力ください。

他にも、実行委員会では、花づくりボランティア(美祢市「国体花いっぱい運動」)、クリーンアップボランティア、応援ボランティア等も募集しますので、皆さんぜひ参加してください。

# まちかどホットライン

7/19

## 自衛隊ミニコンサート

自衛隊の活動状況をお知らせし、理解と信頼を深めるため、装備品等の展示、活動の様子のパネル展示等、そして、ミニ演奏会が美祢市民会館で行われました。

市民会館前の駐車場には、自衛隊軽装甲機動車など数台が並び、そのまゝで、隊員の服装を着ての写真撮影コーナーがあり、世代・性別を越えて写真撮影を楽しんでいました。

また、市民会館の大ホールで行われたミニコンサートでは、懐かしい曲から最近の曲まで、ユーモアあふれるお話を交えながら演奏されました。途中子ども達も、隊員手作りのマラカスで演奏に参加しました。コンサートは、アンコールもあり盛り上がりました。



## 寿円禅師顕彰祭

7/20



秋芳洞開洞百周年祭記念イベントの1つとして、「雨乞開山」として地域の民衆に深く信仰されていた寿円禅師をしのぶ寿円禅師顕彰祭が開催され、市内の保育園・幼稚園児が集まり、稚児行列が行われました。

当日は、あいにくの小雨でしたが、かわいい衣装に着替えた子ども達は、秋芳洞に続く商店街を歩き、案内所の前の広場で行われた神事に参加し、そのかわいい姿に観光客も足をとめ、目を細め眺めたり、写真に納めていました。

前回、行われたのが20数年前ということで、子ども達には、とても良い思い出になったことと思います。

## 全国大会出場者激励会

7/24

7月24日、原田凱人くん（豊浦高校3年・大嶺町在住）が、平成21年度全国高等学校総合体育大会バスケットボール選手権大会（大阪府、7月28日～8月3日）への出場を村田市長に報告され、市長が激励しました。また、今年9月に行われる新潟国体に山口県国体選手にも選ばれており、今後の活躍が期待されます。

7/29

7月29日、第9回全日本少年少女空手道選手大会（東京都、8月8・9日）に出場をした高山凱登くん（本郷小1年）、第24回大鳴門橋学童軟式野球大会（兵庫県、8月21～25日）に出場した梅本大輝くん（大嶺小6年）、中島大貴くん（大嶺小6年）、杉山正明くん（大嶺小6年）、そして、第6回全国中学校生弓道大会（東京都、8月22・23日）に出場した末岡良次くん（大嶺中3年）、末島理くん（大嶺中3年）、佐々本拓也くん（大嶺中2年）、杵野優也くん（大嶺中2年）が市役所を訪れ、林副市長に全国大会の出場の報告と抱負を述べ、林副市長が選手達を激励しました。



原田くん



後列左から末岡くん、末島くん、佐々本くん、杵野くん、前列左から高山くん、梅本くん、中島くん、杉山くん

7/27

## おいでませ！山口国体美祢市実行委員会第2回総会開催！！

美祢市民会館において関係者が集まり「おいでませ！山口国体美祢市実行委員会第2回総会」が開催されました。

会では、第1回総会以降の経過報告や審議決定事項等の報告、平成20年度の事業報告・収支決算報告、平成21年度の事業報告・収支決算報告の審議が行われました。

その後、記念講演として、平成23年に開催される山口国体において、美祢市で自転車競技が開催されるにあたり、昨年9月に開催された大分国体で、山口県代表選手として出場され、自転車競技成年男子個人ロード・レースで2位に輝かれ、本年度も山口県の国体選手に選ばれている白石真悟（シマノ）さんが講演され、自転車競技への理解を深め、また、選手の目からみた大会運営に対するお話もありました。

