

第3回美祢市民体育祭参加者募集

日時: **10月10日** (雨天の場合は屋内競技のみ実施)

皆さんの参加をお待ちしています。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命を延ばしましょう～

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、健康的な生活習慣へと改善していきましょう。

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、不健康な生活習慣の積み重ねから起こる内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、脂質異常、高血圧など動脈硬化の危険因子が重なった状態です。危険因子が、2つ、3つ重なると、動脈硬化が進みやすくなって心筋梗塞や脳卒中中の危険性が急に高まるのです。

そうならないために...

1に運動(歩く習慣を身につけよう)
歩くことなるといっても、ゴロゴロも歩きます。まずは日常生活で歩く機会を増やし、今より1,000歩、時間にして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)
薄味で脂肪分控えめを心がけ、1日350gを目安に野菜料理をとりましょう。また、食べ過ぎを防ぐためにも、ゆっくりよく噛んで味わいましょう。

しっかり禁煙(禁煙を実行しよう)
タバコの害は、喫煙している本人にとどまらず周りの人も巻き込み、肺がんや心筋梗塞などにかかる危険性を高めます。

最後にクスリ(薬によるコントロールは適切に...)
すでに、糖尿病や高血圧症、高脂血症になっている場合は、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ものもあります。

できることから少しずつ健康づくりをスタートしましょう。

問合せ先 健康増進課

☎0837(53)0304

ニュースポーツフェスティバル

ニュースポーツは、子どもから大人、高齢者まで、だれでも気軽に楽しめるスポーツです。
会場 市民球場、多目的広場
時間 9時～むかでFight終了時
種目(詳しくは会場で体験してください)
○フライングディスク(ドッチビー) ○ペタンク
○グラウンドゴルフ ○ティーボール
○タグラグビー ○体力テスト ほか

むかでFight参加チーム募集

職場、地域、学校などの仲間と一緒に5人1組でチームを作って、「むかでFight」に参加しませんか。
会場 市民球場
時間 14時～
競技種目 ○小学生の部(60m)
○中学生の部(100m) ○高校・一般の部(100m)
○ファミリーの部(60m、子ども3人・大人2人)
※参加は全種目、当日受付とします

ソフトボール

会場 青嶺高校グラウンド
参加資格 市内在住者及び市内勤務者で、編成したチーム(学生は除く)
チーム編成 20歳以下3名、30歳代3名、40歳以上3名。女性が入る場合ピッチャーはできない。
チーム割当 大嶺町3、伊佐町3、於福町2、豊田前町2、東・西厚保町2、秋芳町2、美東町2、計16チーム
申込締切 9月17日(各公民館を経由して申し込むこと。*大嶺町、美東町、秋芳町は除く。)
申込み先 中村義輝
☎0837(52)1115

バスケットボール

会場 旧大嶺高校体育館
参加資格 高校生以上で、性別不問。帯同審判1名以上
試合方法 バスケットボール公認ルールに基づいた5対5のトーナメント戦(チーム数により変更あり)
申込締切 9月20日(日)
申込み先 藤井 聡
☎0837(53)1152

ラージボール卓球

会場 大嶺中学校体育館
参加資格 市内在住者、在勤者
種目 男女別シングルス、混合ダブルス(男子ペア・女子ペア出場可)
組合せ 当日抽選
試合方法 予選及び予選成績による決勝トーナメント
申込締切 9月25日(日)
申込み先 池田唯男
☎090(9061)3494

ゲートボール

会場 中央公園ゲートボール場
チーム数 12チーム程度
試合方法 リーグ戦
申込締切 9月30日(日)
申込み先 三吉丹治
☎0837(52)2179

バレーボール

会場 青嶺高校体育館
参加資格 市内在住、在勤、在学者。中学・高校生は3名以内(小学生は不可)
試合方法 男女混成(女性6名、男性3名が常時出場)の9人制
申込締切 9月30日(日)
申込み先 古川和則
☎0837(62)0304

ソフトテニス

会場 大嶺中・旧大嶺高テニス場
部門 小学生の部、中学生男子・女子の部、高校・一般の部
試合方法 個人戦
申込締切 9月24日(金)
申込み先 岡藤克昌
☎0837(53)1090

バドミントン

会場 スポーツセンター
試合方法 男子・女子の部A級・B級・C級ダブルス
申込締切 10月6日(日)
申込み先 阿野富美男
☎0837(52)0584

卓球

会場 大嶺中学校体育館
チーム編成 1チーム3名
試合方法 リーグ戦の後、トーナメント戦を行う
申込締切 9月28日(日)
申込み先 松原秀行
☎0837(53)1313

弓道

会場 市弓道場
試合方法 4矢2立、的中制
表彰 的中上位3位迄表彰する。その他
・余興として、金的、風船割りなど
・当日申込できます
申込み先 坂田仁史
☎0837(56)0960

グラウンドゴルフ

会場 秋吉台グラウンドゴルフ場
参加資格 市内在住者、在勤者
試合方法 個人戦とし、ホールインワン賞あり。
申込締切 9月21日(日)
申込み先 兼重 勇
☎090(8360)8993

市民体育祭に関する問合せ先
体育振興課
☎0837(52)3310

Hot Information お知らせひろば

詳しい内容は直接問合せ先にお問合せください



募集

美祢市シルバー人材センター入会説明会

説明会開催日 9月17日(金)

9時 美祢市シルバー人材センター美東事務所
10時30分 美祢市シルバー人材センター秋芳事務所
14時 美祢市シルバー人材センター美祢事務所
問合せ先 美祢市シルバー人材センター美祢事務局
☎0837(53)0541

平成22年度 自衛官募集

採用種目	資格	受付期間	試験期日
防衛大学校学生	推薦	9月6日(日)～9日(水)	1次: 9月25日(土)・26日(日)
	一般		1次: 11月6日(土)・7日(日) 2次: 12月14日(日)～18日(木)
防衛医科大学校学生	高卒(見込含む)21歳未満の人	9月6日(日)～10月1日(金)	1次: 10月30日(土)・31日(日) 2次: 12月8日(日)～10日(金)
看護学生	高卒(見込含む)24歳未満の人		1次: 10月23日(日) 2次: 11月20日(土)・21日(日)

危険物取扱者試験

詳細は次の問い合わせ先にご連絡ください。
問合せ先 自衛隊山口地方協力本部宇部地域事務所
☎0837(6)4355
※平日8時30分～18時

試験の種類
甲種、乙種、丙種(複数、併願受験可能)
日時 11月21日(日)
乙種4類 9時30分～
甲種、乙種(4類を除く)、丙種、複数受験 13時～

場所 美祢市ほか県内12市
願書受付期間 9月3日(金)～9月16日(日)
受験願書請求先 消防本部予防課又は消防署 東部出張所
その他 4月1日から電子申請がスタートしました。詳しくは、消防試験研究センターのホームページを参照してください。

受験願書提出・問合せ先 消防本部予防課内 危険物安全協会
☎0837(52)2286