

広報 ながと

Nagato City Public Relations

2017
(平成29年)
No.208

10



夜間照明や川床など水辺の空間を楽しむ／おとずれリバーフェスタ

主な内容

- 特集 センザキッチンがオープンします 2～3ページ
- 特集 10月は「男女共同参画推進月間」～男女ともに家づくり、職場づくり、まちづくり～ 4～5ページ
- 特集 こんなに使える！ 国保特定健診 6～7ページ
- 長門の人 ぼくらの長門 久永 信也さん 9ページ
- 暮らしの情報 10ページ～
 - ・ふるさと応援寄附お礼の品の提案を募集 ・インフルエンザ予防接種 ・10月は「3R推進月間」です
 - ・みすみふるさとまつり2017 ・第33回いきいきのびのびながとふるさとまつり

センザキッチンがオープン

平成 29 年 10 月 7 日 (土) 農林水産物等直売所・レストラン棟 OPEN

《オープニングセレモニー&イベントを開催します》

オープニングセレモニー

10/7 (土) 8:30 ~ あいさつ・テープカット

オープニングイベント

10/7 (土) ~ 9 (月) 9:00 ~

- ・各種ワークショップ
- ・もちまき (14:00 ~)
- ・お米すくい・サザエのつかみ取り



10月7日センザキッチン 新築棟がオープン!!

平成26年度に計画し、整備を進めてきた仙崎地区交流拠点施設(センザキッチン)の農林水産物等直売所・レストラン棟(キッチン棟)が10月7日(土)、いよいよオープンします。

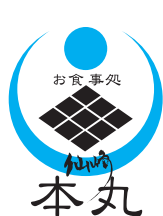
新鮮な農林水産物や豊かな食材を購入することが出来る直売所など、本市の魅力がたっぷり詰まった新たなスポットにぜひお越しください。

どんな施設?

センザキッチンでは、「食べる」「遊ぶ」「つなぐ」の3つの特徴を最大限に生かし、憩いとおもてなしの空間で皆さんをお迎えます。

今回オープンするキッチン棟

魅力的な店舗



仙崎本丸
海産物のほか、牛肉や豚肉、鶏肉など長門の食材をすべて味わえる多彩な料理をご賞味ください



ララベーカリー
仙崎湾で採れた海由来の天然酵母を発酵させて焼き上げたパンや長門の山海の幸を使った総菜パンが自慢です



TAKADA COFFEE
個性豊かな世界各地のスペシャルティコーヒーを始め、ゼリーパフェ、モカソフトをお楽しみいただけます



ひものや食堂 ひだまり
調味料にもこだわり、旬の魚を手づくりで加工した干物など北浦地方の魚介を味わえる食堂です



四代目 大小
フレッシュ&スタイリッシュをコンセプトにマルシェのような雰囲気の中で地元が誇る海の幸を堪能できます

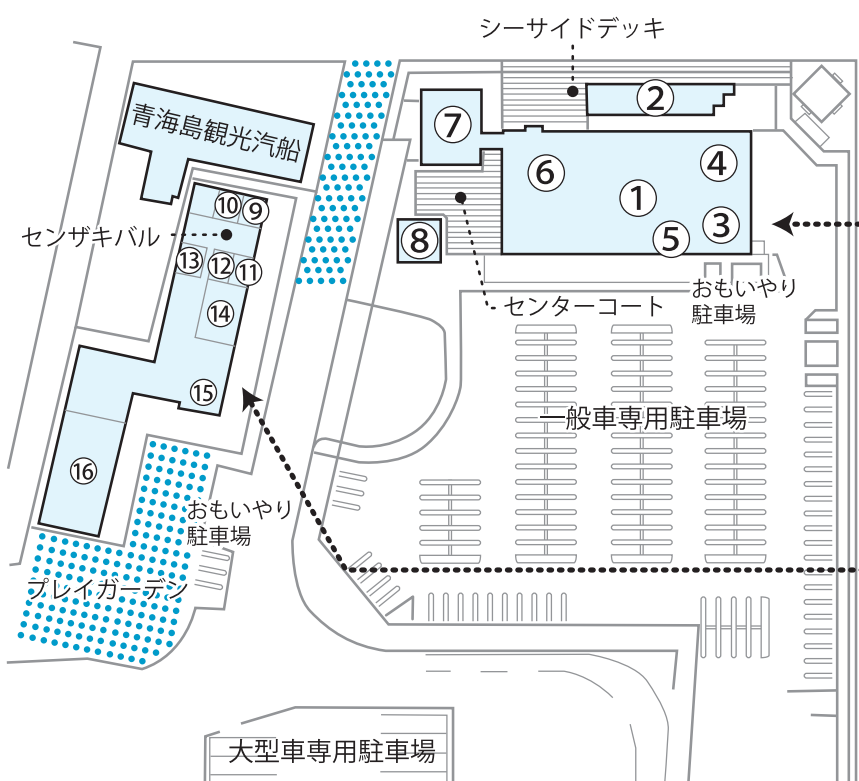
センザキッチン全体概要

平成 29 年 10 月 7 日オープン キッチン棟

- ① 農林水産物等直売所
- ② グリルハウス[バーベキュー施設]
- ③ クッキングシンク
- ④ 四代目 大小[鮮魚・総菜]
- ⑤ ひものや食堂 ひだまり[干物・飲食]
- ⑥ TAKADA COFFEE [カフェ]
- ⑦ 仙崎本丸 [レストラン]
- ⑧ ララベーカリー[パン・ベーカリー]

平成 30 年 4 月 オープン (予定) ダイニング棟

- ⑨ ターカリー [カレー]
- ⑩ 海鮮丼 Ajito [丼]
- ⑪ 焼きとりやちくぜん仙崎店 [やきとり]
- ⑫ 長七屋 [焼き物・揚げ物]
- ⑬ 晴ル家 [ラーメン]
- ⑭ 千石 [寿司]
- ⑮ 観光案内所「YUKUTE」
- ⑯ 長門おもちゃ美術館 (仮)



施設概要

の産直売場には、地元仙崎市場で水揚げされた新鮮な魚介類や丹精込めて栽培・収穫された旬な地域の農産物が並びます。また、産直売場で購入した食材を自分で焼いて食べることが出来るバーベキュー施設も併設しています。

その他、地元の旬な食材を使った地産地消レストランなど5つの店舗が出店し、多彩な本市の食をお届けします。

- 住所：仙崎4297番地1
- 延床面積：1,465㎡
- 駐車台数：大型8台、小型148台、おもいやり駐車場5台
- 定休日：年中無休 (臨時休業あり)
- 営業時間：9時~18時 (季節営業あり)

道の駅のオープンはいつ

センザキッチンは現在、道の駅登録へ向けて申請を行っています。

今後、既存施設(シヨップ青海島)の改修工事に入り、24時間利用可能なトイレや観光案内所などを設けることで、休憩機能、情報発信機能を整備し、県内24番目の道の駅として平成30年4月にグランドオープンする予定です。

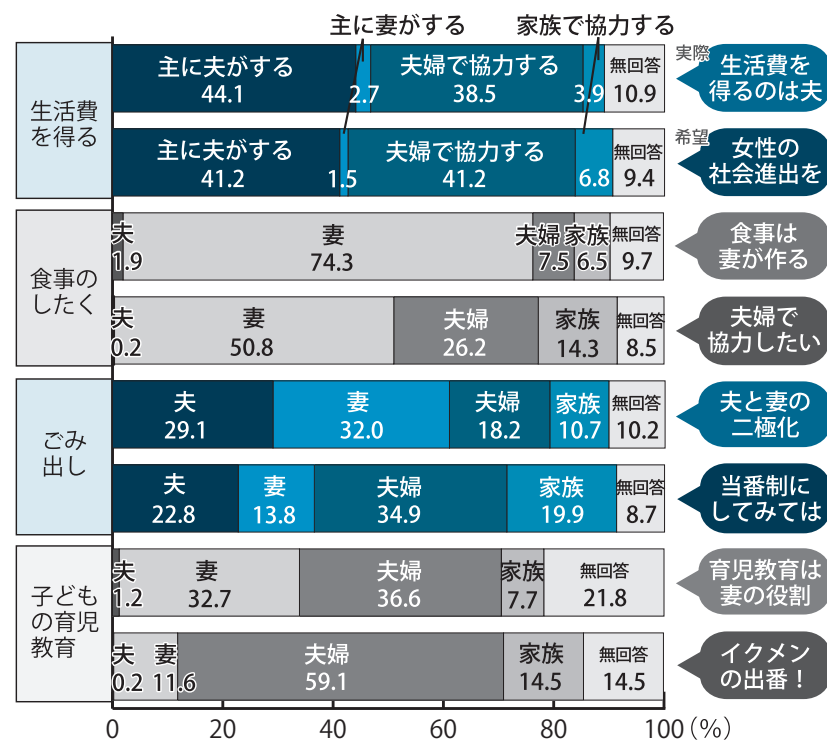
これから整備する既存施設には、地域の木材を用いて製作されたおもちゃで遊ぶことができ、長門おもちゃ美術館(仮)やテイクアウトを主とする6つのテナント店舗が入店し、魅力あふれる交流拠点を目指します。

問い合わせ 成長戦略推進課
TEL 23・1267

10月は男女共同参画推進月間 男女ともに家づくり、職場づくり、まちづくり

企画政策課企画調整係 TEL 23-1229

家庭生活での役割分担 (上段：実際の役割、下段：望ましい役割)



左記のグラフは、第3次計画の策定を前に、市民を対象に実施したアンケートの結果です。実際の役割分担については、「生活費を得る」を除くほとんどの項目において「主に妻がする」の割合が高くなっています。一方、望ましい役割分担では、実際の役割分担に比べて夫婦や

市民アンケートの結果は

家庭で「協力する」の割合が高くなっています。家庭生活においては、協力できることはお互いが協力することが求められています。夫婦や家族で協力できることはないか、役割分担を見直す時間を設けてみませんか。

家庭生活での「協力」が生まれている

- 生活費を得るのは夫
- 女性の社会進出を
- 食事は妻が作る
- 夫婦で協力したい
- 夫と妻の二極化
- 当番制にしてみても
- 育児教育は妻の役割
- イクメンの番!

男女共同参画社会は、お互いを認め合い、共に生きようとする、人権が尊重される社会です。わたしたちの周りには男女のパートナーシップについて考えてみましょう。

10年間の取組

本市では、平成19年に「ながと男女共同参画計画」を策定して以来、平成21年に「長門市男女共同参画推進条例」を制定、平成24年には第2次計画を策定して、さまざまな取組を進めてきました。

未だに根深い固定的な男女の役割分担意識

家庭や職場、地域など、社会の多くの分野で性別による固定的な役割分担意識は未だに根深く残っており、男女の地位の不平等感が存在しています。さらに、女性の就業率が高く共働き世帯が多い本市においては、仕事と家庭・地域生活などを両立させるための環境整備が求められ、取り組むべき課題が多くあります。



女性活躍推進シンポジウム (2017.8.7)



黄波戸地区防災訓練の炊き出し (2017.6.4)



父の日おはなし会 (2016.6.19)



産前産後サポートステーション開設 (2016.4.1)

参加者募集 男女共同参画フォーラム

男女共同参画の取組を知り、考える機会を提供するため、フォーラムを開催します。

- 日時 10/28 (土) 10:00 ~ 15:10
- 場所 山口県婦人教育文化会館 (山口市湯田温泉5丁目1-1)
- 内容
 - ・分科会 (3科に分かれて行います)
 - ①地域の元気を紡ぐ私たちの挑戦
 - ②シニアの社会活動のあり方
 - ③DVを身近な問題として考える
 - ・講演「仕事もプライベートもあきらめない生き方」 講師：佐々木常夫氏
- 入場料 無料
- 申し込み・問い合わせ
 - 男女共同参画フォーラム実行委員会事務局
 - TEL 083-933-2630 FAX 083-933-2639
 - MAIL a12800@pref.yamaguchi.lg.jp

委員募集 男女共同参画審議会

男女共同参画社会の形成推進に必要な事項を調査審議する審議会の委員を募集します。

- 募集人数 2人程度
- 委員の任期 平成29年12月17日～(2年間)
- 申込資格 市内に住所を有する満20歳以上
- 申込期間 10/2 (月) ~ 16 (月)
- 申込方法
 - 市役所本庁1階総合受付および各支所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入の上、下記の宛先まで提出 (FAX・メールも可)
- 決定方法 選考により決定
- 申し込み・問い合わせ
 - 〒759-4192 長門市東深川1339番地2
 - 長門市企画政策課企画調整係
 - TEL 23-1229 FAX 22-0135
 - MAIL chousei@city.nagato.lg.jp

平成29年3月策定 ながと男女共同参画計画(第3次)

平成29年3月、市では「ながと男女共同参画計画(第3次)」を策定しました。この計画では、条例の理念に基づき、4つの基本目標を定めています。

① 男女共同参画社会に向けた意識の形成

- 重点目標
 - 男女協働参画意識の浸透
 - 男女共同参画の視点に立った教育・学習の推進

③ ワーク・ライフ・バランスの推進

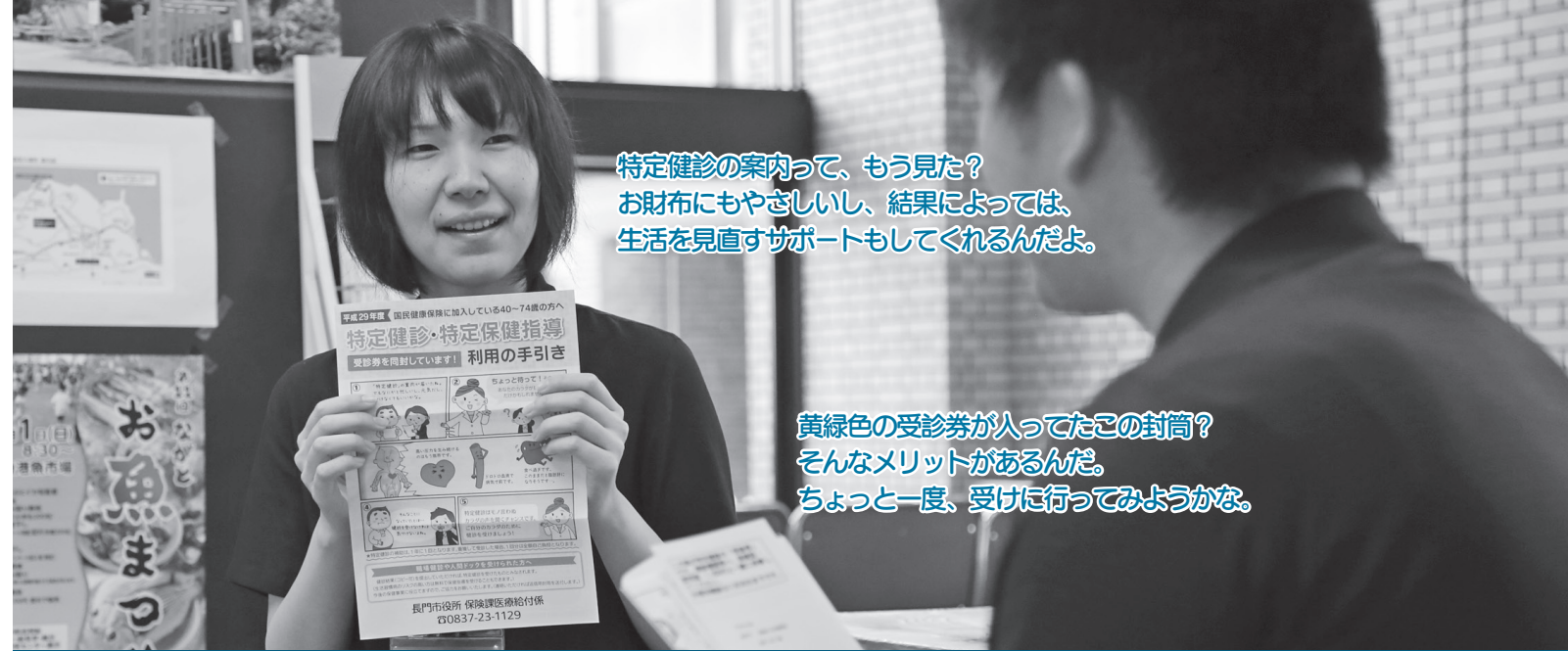
- 重点目標
 - 働きやすい環境づくり
 - 家庭における男女協働
 - 子育て・介護支援
 - ゆとりのある生活の推進

② あらゆる分野で男女がともに輝く社会の実現

- 重点目標
 - 次の4項目における男女共同参画の推進
 - 政策・方針決定過程
 - 働く場
 - 地域・防災活動
 - 農林水産業

④ 男女がともに安心して暮らせるまちづくり

- 重点目標
 - だれもが安心して暮らせる環境の整備
 - 男女間のあらゆる暴力の根絶



特定健診の案内って、もう見た？
お財布にもやさしいし、結果によっては、
生活を見直すサポートもしてくれるんだよ。

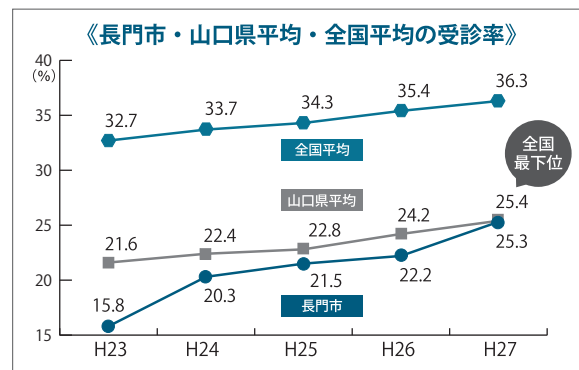
黄緑色の受診券が入ってたこの封筒？
そんなメリットがあるんだ。
ちょっと一度、受けに行ってみようかな。

こんなに使える！ 国保特定健診

6月から実施している国民健康保険（国保）特定健診の受診期間は、残すところ2カ月となりました。費用負担も少なく、病気の早期発見に役立てられるほか、保健指導のサポートも受けられますので、ぜひご利用ください。

国保特定健診？

年に1回受けられる国保特定健診は、自覚症状のない生活習慣病の発症や重症化を防ぐために行われるもので、平成29年4月1日以前から長門市国民健康保険に加入している40歳～74歳の被保険者が対象となります。長門市では、平成27年度の受診率は25.3%で、この年、全国最



下位となった山口県の平均値とほぼ同じ水準となっています。年代別に見ると、特に若年層の受診率が低く、また全年代を通じて女性より男性の受診率が低い傾向にあります。

受診率が低いと保険料の増額につながる

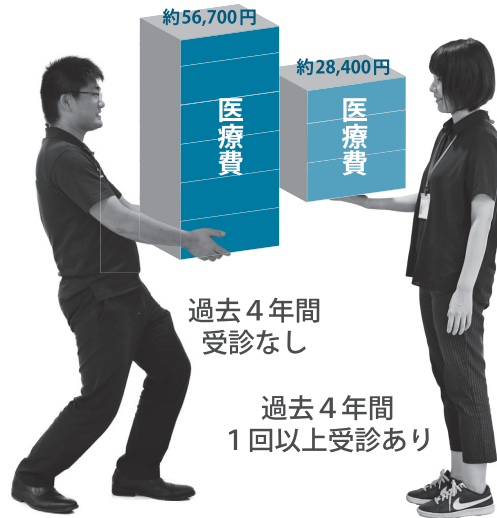
過去4年間のうち、一度でも特定健診を受けた人とまったく受けていない人とは、1人あたりの1カ月の医療費に約2倍

の差がありました。

国保特定健診の受診率は国から本市に交付される支援金にも影響を与えます。受診率が上がらない状態が続けば医療費は増え続け、国からの支援金も減り、保険料の増額として加入者自身に跳ね返ることになります。健診を受けて健康状態を確認することは、健康的な日常につながるだけでなく、医療費を抑えることにもつながります。

特定健診のメリット① お財布にやさしい

1カ月の医療費に約2倍の差



過去4年間
受診なし

過去4年間
1回以上受診あり

特定健診を受けるには

対象者には5月中旬に郵送で受診券を送付しています。集団健診会場または長門市内各医療機関で受診してください。

受診に必要なもの

- ① 特定健診受診券（黄緑色）
- ② 質問票（受診券と同封、事前記入してください）
- ③ 健康保険証
- ④ 自己負担金 1,000円

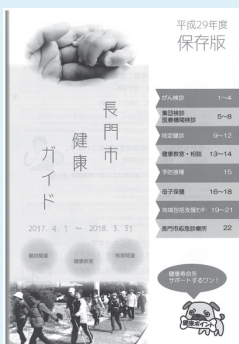
※受診券を紛失した場合は、保険課または各支所・出張所で再交付の申請をしてください

集団健診会場で受診

集団健診は、がん検診と同時に開催となります。

■実施日・会場

- ・10/15(日) 長門市保健センター
 - ・11/11(土) 長門市応急診療所
 - ・12/3(日) 長門市保健センター
- ※すべての日で、肺・胃（エックス線）・大腸・子宮・乳がん検診と同時受診ができます
※胃・乳がん検診は要予約



▲健康ガイド

「健康ガイド」で検索

※市公式サイトからも見ることが
できます（トップページか

市内各医療機関で受診

11/11(土)は「足バランス測定」
を無料で実施します。
※受付8:30～

医療機関によっては予約が必要になる場合があります。詳しくは、受診券同封のパンフレットまたは広報4月号と一緒に配布している「長門市健康ガイド」をご覧ください。

※市公式サイトからも見ることが
できます（トップページか

各自で受けても健診結果の提出を

各自で検査を受けた人、通院中の人も特定健診の対象となります。特定健診と同じ項目ですべてに検査されている場合は、健診結果（コピー可）を提出することで特定健診を受けたものとみなされ、生活習慣病のリスクの高さによっては特定保健指導を受けることもできます。

提出されたデータは、今後の保健計画や事業策定に役立てますので、ご協力をお願いします。希望者は保険課にお問い合わせください

■問い合わせ
・国保特定健診に関すること
保険課医療給付係
Tel 23・1129
・がん検診に関すること
健康増進課健康推進係
Tel 23・1133

血糖に問題を抱える人は年々増加中

特定健診の検査項目にあるHbA1c（ヘモグロビン・エーワンシー）は、過去1～2カ月の血糖の状態が分かるものです。長門市では、健診でこの値に問題のある人が年々増加しています。

血糖・コレステロール・血圧の高い状態が続くと、失明・脳疾患・心臓疾患・腎臓疾患など、さまざまな重症化疾患を引き起こす原因となります。早期の発見で重症化を予防することができ、多くのリスクを低下させることが可能です。

特定健診を受け、HbA1cをはじめとしたさまざまな数値を確認してみましょう。

特定健診のメリット② 病気の早期発見

■特定保健指導で生活習慣の改善を後押し

国保特定健診の結果に基づき、生活習慣病のリスクの高さによって、その人にあった生活習慣改善のための取組をサポートするため、該当する人には、

市保健センターから特定保健指導の案内を送付します。また、糖尿病予防教室などの健康教室の案内をする場合もあります。保健指導は無料で、市保健センターのほか、長門総合病院・齋木病院でも受けられます。生活習慣の改善を一人で行うのはとても大変です。ぜひ専門家のサポートを活用してください。

特定健診のメリット③ 充実のサポート

自分のために、みんなのために受診を「忙しいから」「健康だから」と健診を避けていると、生活習慣病が自覚症状のないまま進行し、知らないうちに体を蝕んでいるかもしれません。

特定健診を受けて健康時の検査数値を把握しておくことは、具合が悪くなり病院にかかったときに、普段の自分のデータと比較し、よりの確な治療につなげられるメリットもあります。自分のために、みんなのために、家族や地域ですすめあい、年に一回特定健診を受診し、健康チェックを習慣にしましょう。



長門の話題

Topics

子育て体験交流 in 大津緑洋高校

未来のパパ・ママと交流

9月14日(木)、大津緑洋高校大津校舎で、「未来のパパ・ママ！子育て体験交流 in 大津緑洋高校」が開催されました。これは中学・高校生に結婚や出産、子育てを身近に感じてもらおうと山口県が主催したもので、村岡知事を交えた生徒24人と乳幼児の親子14組による交流が行われました。



▲おもちゃで遊びながら、乳幼児とふれあう生徒たち



▲育児休業中の教員から子育ての体験談を聴く

生徒は子育ての苦労やうれしかったことなどの話を聴きながら、実際に乳幼児を抱いたり、おもちゃで遊んだりしてふれあいを楽しみました。この日は育児休業中の教員から子育ての体験談も話され、生徒は「将来はパートナーと互いに支えあって子育てに励みたい」と話していました。

地域旅開発講演会「ながとで楽しむ旅づくり」

地域旅で新たなおもてなしを

9月8日(金)、物産観光センターで地域旅開発講演会が開催され、約50人が参加しました。地域旅とは、地域が主体となり、その土地ならではのプログラムを提供する取組で、講演では、一人ひとりの郷土愛や行動力こそが地域資源で、地域のブランドを形づくることなどが紹介されました。



▲(株)ジェイティービーの山下真輝さんが講演

大きく育った実に感謝

9月12日(火)、深川幼稚園の園庭に実ったピオーネを園児たちが収穫しました。毎日の食事に感謝する気持ちを育もうと実施されたもので、年長組の40人が参加し、協力して収穫を楽しみました。ピオーネは、この日の給食として全園児に振る舞われました。



▲大きな実を協力して収穫

西日本やきとり祭り in 長門

ご当地やきとりを求めて行列

8月26日(土)、27日(日)の二日間、湊魚市場を会場に「西日本やきとり祭り in 長門」が開催されました。福岡県や愛媛県などから西日本のやきとり店12店舗が長門市に集結し、訪れた約5万8千人の来場者は各地のやきとりを食べ比べるなど、こだわりの味を堪能しました。



▲ご当地の味を求め、多くの人か列に並んだ

長門の People

世代を越えてハロウィンを楽しもう

久永 信也 さん

(ぼくらの長門代表) 東深川在住



仙崎地区交流拠点施設「センザキツチン」オープンの翌週、同地区では市内初のハロウィンイベントが企画されています。主催は市内の若者で構成された「ぼくらの長門」、代表の久永さんが、地域を盛り上げ、引っ張っていきける人材を育もうと6年前に立ち上げた団体です。何か新しいことをしたい、まちの元気を創出したい、そんな思いを共有する場として、現在は月に一度、市内外の若者が集う異業種交流会を開催しています。

昨年秋の交流会で、仮装を楽しむ企画を行った際、参加者のハロウィンへの関心の高さを知ったという久永さん。「家族で楽しめるイベントに仕上げ、多くの人と一緒にハロウィンを楽しみたい」と意気込みます。「ながとハロウィン2017」は、10月15日(日)15時スタート。仙崎公民館を出発し、みずぎ通りを練り歩く仮装パレードを行うほか、センザキツチン敷地内では、お化け屋敷や仮装コンテストなどが予定されています。

旬な人

山口県内最大級パレードが長門にやってくる...

ながとハロウィン 2017

10月15日(日)15時~ 参加費 300円
仙崎公民館に集合!!

- ハロウィンパレード
仮装して、みんなでパレード!!
15時に、仙崎公民館に集合!!
参加費は700円(パレード用仮装代)
- 仮装コンテスト
みんなの仮装の個性を競って下さい!!
審査員が選出します!!
15時より仙崎公民館にて受付開始。
中学生以上: 賞金50名、小学生以下: 賞金なし
- お化け屋敷
センザキツチン敷地内にて開催!!
お化け屋敷が盛りだくさん!!
- ステージイベント
15時よりセンザキツチン敷地内にて開催!!
お化け屋敷、仮装コンテストの結果発表!!
「マジックショー」など、盛りだくさん!!

QRコードからチェック!!

▲10月15日(日)15時集合でパレードが実施される

華やかに舞い、棧敷を彩る

9月10日(日)、赤崎神社棧敷で赤崎まつりが開催され、奉納神事として式三番叟、楽踊り「虎の子渡し」「月の前の伶楽」、湯本南条踊りが披露されました。牛馬の疫病が流行した慶長元年に、赤崎神社に祈願し病気が治ったことから感謝の気持ちを形にしたことで始まったものです。



▲藤中楽舞保存会が奉納した月の前の伶楽



くらしの情報 Information

くらしの情報

市からの

お知らせ

平成30年度 コミュニティ助成事業

- (一財)自治総合センターでは次の助成事業を行っています。
- ① 一般コミュニティ助成事業
 - ② コミュニティ組織
 - ③ 地域づくり助成事業
 - ④ 青少年健全育成助成事業
 - ⑤ 地域国際化推進助成事業
 - ⑥ 井戸水などを使用する世帯の下水道手続き
 - ⑦ 使用人数の変更
 - ⑧ 使用形態の変更
 - ⑨ 申請期間
 - ⑩ 家族介護見舞金

■対象 コミュニティ組織
■内容 自治会集会所などの建設、大規模修繕、備品整備
■助成金額 対象となる事業費の5分の3以内相当額
※上限1、500万円

③ 地域防災組織育成助成事業
■対象 自主防災組織など
■内容 自主防災組織などが行う地域防災活動に直接必要な設備などの整備に関する事業

■助成金額 30万円～200万円
④ 青少年健全育成助成事業
■対象 コミュニティ組織
■内容 青少年の健全育成のためのスポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動など、主として親子で参加するソフト事業

■助成金額 30万円～100万円
⑤ 地域づくり助成事業
■対象 地方自治法に基づいた協議会および実行委員会など
■内容 地域の創意工夫によるまちづくりや地域活性化を目的とした特色ある設備整備に関する事業、ソフト事業

■助成金額 200万円～500万円
⑥ 地域の芸術環境づくり助成事業
■対象 指定管理者、特定公益

法人および実行委員会など
■内容 自ら企画・制作する文化・芸術事業で「地域交流プログラム」を伴うソフト事業
■助成金額 500万円まで
⑦ 地域国際化推進助成事業
■対象 コミュニティ国際交流組織
■内容 多文化共生、国際理解推進など他の団体の模範となるソフト事業
■助成金額 200万円まで
■申込締切 10/13(金)
■問い合わせ 企画政策課企画調整係
Tel 23・1116

※③のみ防災危機管理課
Tel 23・1111
井戸水など(水道水以外の水)を使用し、下水道に排出している家庭は、世帯人数をもとに認定水量を算定し、下水道使用料金を計算します。
次の場合は届出が必要で、下水道課または各支所・出張所で届出をしてください。
■使用開始・休止
■井戸水などを使用する世帯の下水道手続き
■井戸水など(水道水以外の水)を使用し、下水道に排出している家庭は、世帯人数をもとに認定水量を算定し、下水道使用料金を計算します。
次の場合は届出が必要で、下水道課または各支所・出張所で届出をしてください。
■使用開始・休止
■井戸水などを使用する世帯人数に変更があった場合
■井戸水などを使用する世帯人数に変わりがあつた場合
■就学・就職・入院・入所などによる長期不在(概ね1カ月以上)、転入・転出・転居による世帯人数の変更が生じた場合は、住民票の有無を問わず、報告してください。
■使用人数の変更
■井戸水などを使用する世帯人数に変更があった場合
■井戸水などを使用する世帯人数に変わりがあつた場合
■就学・就職・入院・入所などによる長期不在(概ね1カ月以上)、転入・転出・転居による世帯人数の変更が生じた場合は、住民票の有無を問わず、報告してください。
■使用形態の変更
■井戸水などを使用していたが水道水に切り替えた場合
■水道水を使用していたが井戸水などに切り替えた場合
■水道水と井戸水などを併用していたが、どちらか一方のみに切り替えた場合
■届出の必要がない場合
■下水道に接続されていない水道水のみ下水道に排出
■外水栓など下水道へ流入しない箇所のみ井戸水などを使用
■問い合わせ
下水道課管理係
Tel 23・1190

家族介護見舞金・慰労金支給制度

要介護高齢者を介護する家族の負担を軽減し、在宅介護の生活の継続を支援する事業です。

《家族介護見舞金》

■対象 市民税非課税世帯で要介護度4・5の介護認定を受けている人を、在宅で6カ月継続して介護している同居の家族
(短期入所の利用期間や入院加療期間を除く)
■申請期間 10/2月～11/30(木)

《家族介護慰労金》

■対象 市民税非課税世帯で要介護度4・5の介護認定を受けている人を、介護保険のサービスを利用せずに在宅で1年間継続して介護している同居の家族
■申請期間 随時受付
■共通事項
※支給は市の審査後に決定
※支給要件、支給金額など詳細は問い合わせください
■問い合わせ
地域包括支援センター
Tel 23・1244

ふるさと応援寄附

お礼の品(特産品)の提案を募集

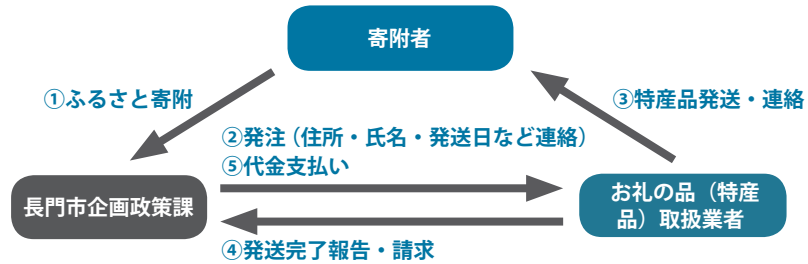
市では、ふるさと応援寄附制度により「ふるさとに貢献したい、応援したい」という皆さんの思いを「ふるさと寄附」として受け付けており、1万円以上を寄附した人に対して感謝の気持ちと本市の魅力伝えるため、お礼の品(特産品)を贈呈しています。

本市のまちづくりに寄与するため、寄附金額の増加を目指すとともに、市内産品のPRと販路拡大による地域産業の活性化に貢献することを目的として、お礼の品としての特産品の企画提案を募集します。

1 応募資格

- 次のいずれにも該当すること
- ・長門市内に事業所(本店・支店は問わず)がある法人、その他の団体または個人事業者で事業実績があること
- ・長門市物品等及び業務委託競争入札参加者の資格及び指名基準等に関する要綱(平成26

2 事業の流れ



※②、④は、メール・FAX・窓口のいずれかによる
※③は、事前に発送先(寄附者)と必ず連絡をとること

年6月1日要綱第19号)第2条第1項各号のいずれにも該当しないこと
・市税など(市税・国保料・介護保険料・水道料・下水道料)の滞納がないこと

- 3 特産品提供のメリット
・特産品や企業名を、市ホームページに掲載します
・自社商品の販路拡大
- 4 提案を募集する特産品
次の各号のいずれかに該当する、長門市の独自性があり、魅力的な特産品
① 生鮮食品
長門市内で栽培・生産されたもの
② 加工食品
長門市内で加工された加工食品で、産地特性を有している
と認められるもの
③ その他
①～②を組み合わせたものおよび長門市の魅力発信できる商品
- 5 提案区分
次の区分により提案をお願いします
・通年商品 通年提供できる市場販売価格が3千円、6千円、9千円、1万5千円(い

- 6 特産品の受付・提供時期
11月1日(水)から受付を行い、随時発送をお願いします
※季節商品は提供可能時期
- 7 提出書類
次の書類の提出をお願いします。複数のお礼の品(特産品)を提案する場合は、特産品1種類につきそれぞれ書類を提出してください
① 長門市ふるさと応援寄附制度に係る特産品提案書
② 特産品の写真データ(カラー印刷したもの)1枚
※画像(JPEG形式・1MB以上3MB以内)はメールなどで別途送付してください
③ 特産品の見積書
※様式は任意ですが、特産品代、送料(各地区ごとの送料)、消費税をそれぞれ明記してください
- 8 応募受付期間
10/2月～10/20(金)



▲ホームページでの紹介例

- 9 お礼の品(特産品)の決定
提出書類をもとに「長門市ふるさと応援寄附金制度」のお礼の品としての目的に適合するか、受注体制が整っているかなどを審査し、決定します
10 提案提出・問い合わせ
企画政策課企画調整係
(ふるさと応援寄附担当)
Tel 23・1116、1324
MAIL chousei@city.nagato.lg.jp
※企画政策課で書類の配布もを行います
※受付日時 月曜日から金曜日 8:30～17:15

65歳以上の人を対象に実施

インフルエンザ予防接種

高齢者がインフルエンザにかかると、肺炎などを併発し重症化しやすくなります。市では、法律に基づいてインフルエンザ予防接種を実施します。

予防接種を受けることにより、インフルエンザにかかりにくくなる、あるいはかかっても症状の重症化を抑えることができます。

対象者

市民であり、次のいずれかに該当する人

- ① 65歳以上の人
- ② 60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する人

※該当者は、予診票に診断書または身体障害者手帳の写しを添付することになります

接種回数

1回接種 ※2回目からの接種は、任意接種となるため、全額自己負担

となります

接種期間

10/2月〜平成30年2/28(水)

※日曜・祝日を除く

※流行期に備え、12月中旬までには接種を終了するように努めてください

接種場所

下表のとおり ※予約制となっている医療機関には事前に連絡してください

自己負担金

1、460円 ※医療機関の窓口で自己負担金を支払ってください

※65歳以上の生活保護受給者は無料です

その他

- ・「高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ」を事前に確認してください
- ・予診票は実施医療機関で記載し、体温測定を実施します
- ・健康手帳を持っている人は持参してください

問い合わせ

(12・13ページ) 長門市保健センター

TEL 23・1132

高齢者肺炎球菌予防接種

高齢者を対象に、肺炎などの呼吸器の感染症や全身性感染症を引き起こす肺炎球菌の予防接種を実施しています。

対象者

①平成29年度に下表の年齢になる人

※すでに肺炎球菌（ワクチンポリサッカライド）の予防接種を受けたことがある人は対象外となります

②60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人

※該当者は、予診票に診断書または身体障害者手帳の写しを添付することになります

接種期間

平成30年3/31(土)まで

接種費用（自己負担金）

2、780円

※医療機関の窓口で自己負担金を支払ってください

その他

年齢	該当者の生年月日
65歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日
70歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日
75歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日
80歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日
85歳	昭和7年4月2日～昭和8年4月1日
90歳	昭和2年4月2日～昭和3年4月1日
95歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日
100歳	大正6年4月2日～大正7年4月1日

・かかりつけ医に相談・予約のうえ、接種してください

・平成30年度までは、各当該年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人が対象となります

※平成31年度以降は、当該年度に65歳になる人のみが対象となる予定です

全国大会出場 おめでとーございます

出場選手・大会名は次のとおりです（敬称略）



▲(写真左から) 中原さん、角野さん、中村さん、新町さん

●第39回全日本レディスソフトテニス決勝大会/8月25日〜27日/泉総合運動場泉庭球場(仙台市)

・中村千津子(板持4区)

●日本スポーツマスターズ2017ソフトテニス競技/9月15日〜17日/神戸総合運動公園テニスコート(神戸市)

・角野浩基(川尻西)・大隅勝彦(中央区)・満岡敏治(油谷中畑)・新町昌代(山根)・中村千津子(板持4区)・中原浩代(湊2区)・境田佳子(旭町区)



▲中村さん



▲村岡さん

●第40回全日本おかせさんコーラス大会/8月26日・27日/岡山シンフォニーホール(岡山市)

・コール・チュラカーギ合唱団

●第17回全国障害者スポーツ大会/10月28日〜30日/愛媛県総合運動公園陸上競技場(松山市)

・池永智宏(陸上競技・砲丸投)・ソフトボール投/緑ヶ丘区)・村岡翼輝(水泳・50m自由形・50m背泳ぎ/長門高校1年)



▲コール・チュラカーギ合唱団のみなさん



▲(写真左から) 濱田さん、渡邊さん

●第30回全国健康福祉祭あきた大会/9月10日〜11日/グラウンド・ゴルフ/秋田太田奥羽グラウンド・ゴルフ場(大仙市)

・長谷川和治(白濁3区)・安森博之(板持4区)・岡崎和子(板持2区)

●第30回全国健康福祉祭あきた大会/9月9日〜11日/ラグビーフットボール/男鹿総合運動公園(男鹿市)

・濱田裕博(白濁1区)・渡邊雅春(正明市4区)



▲(写真左から) 岡崎さん、長谷川さん、安森さん

骨の健康づくり 相談日



■日時 10/4(水) 13:00～15:00
 ■場所 日置保健センター
 ■内容 骨密度測定、骨粗しょう症予防相談、カルシウムたっぷりメニュー紹介、試食
 ■参加料 無料
 ■問い合わせ 日置保健センター
 TEL 37・2193

野菜たっぷり 食生活講座



■日時 10/19(木) 9:30～13:00
 ■場所 長門市保健センター
 ■内容 ・血圧・血管年齢測定
 ・健康相談
 ・講話「若さの秘訣は食事から くめさせ1日野菜350g」
 ・調理実習「若返りバランス食」
 ■持参物 エプロン、三角巾、マスク
 ■定員 20人(先着順)
 ■参加料 200円
 ■申込締切 10/12(木)

■申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
 TEL 23・1133

ウォーキング教室



■日時 10/20(金) 9:30～11:30
 ■場所 日置農村環境改善センター 多目的ホール
 ■内容 血圧測定、講話、ストレッチ、ウォーキング(2キロ)、グループワーク
 ■持参物 タオル、飲み物、運動のできる服装、万歩計(持っている人)
 ■参加料 無料
 ■申込締切 10/17(火)
 ■申し込み・問い合わせ 日置保健センター
 TEL 37・2193

脳げんき講座



■期間・場所 長門市地域医療連携支援センター
 10/18、11/1、11/15、11/29、12/13
 ■水曜日開催 10:00～11:30
 ■対象 75歳以上で、5回の講座に参加できる人

■内容 作業療法士による認知症予防の講話、脳活性レクリエーション、ものづくりなど
 ■定員 20人
 ■参加料 無料
 ■申込締切 10/11(水)
 ■申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
 TEL 23・1244

足腰げんき講座



■期間・場所 長門会場(長門市地域医療連携支援センター)
 10/24、11/14、11/28、12/12、12/26
 ■火曜日開催 10:00～11:30
 ■油谷会場 (油谷保健福祉センター)
 10/13、10/27、11/10、11/24、12/8
 ■金曜日開催 14:00～15:30
 ■対象 75歳以上で、医師より運動を禁止されていない、5回の講座に参加できる人
 ■内容 筋力アップ体操、ストレッチなど(講師・健康運動指導士)
 ■定員 各15人
 ■参加料 無料

■申込締切 10/17(火)
 ■長門会場 10/6(金)
 ■油谷会場 10/6(金)
 ■申し込み・問い合わせ 地域包括支援センター
 TEL 23・1244

長門市健康づくりのつどい ノルディックウォーキング教室



2本の専用ポールを持って歩くウォーキング教室を行います。
 ■日時 10/28(土) 10:00～12:00 (受付9:30～)
 ■場所 ながと総合体育館
 ■内容 ノルディックウォーキング実技講習と実践
 講師 志谷明宏氏(日本ノルディックウォーキング協会)
 ※定員100人(要申込)
 ※健康・食育コーナーなどあり
 ■持参物 体育館シューズ、タオル、飲み物、屋外で運動できる服装(ポールを持つている人は持参)
 ■参加料 無料
 ■申込方法 氏名・住所・年齢を電話かファックスで連絡
 ■申込締切 10/23(月)

■申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
 TEL 23・1132
 FAX 23・1168

街頭献血

■開催日/時間/場所 10/22(日) 9:00～12:00
 13:15～15:45
 長門市社会福祉協議会前
 ※ながとふるさとまつり時に実施
 ■その他 400ml限定の献血を実施
 ・献血カードまたは献血手帳を持参してください
 ■問い合わせ 福祉課地域福祉係
 TEL 23・1157

黄波戸温泉 交流センター臨時休館

泉源ポンプ保守点検のため、黄波戸温泉交流センターを臨時休業します。
 ■期間 10/30(月)～11/1(水)
 ※10/30(月)は定休日です
 ■問い合わせ 観光課観光施設係
 TEL 23・1252

Join!

長門湯本観光まちづくり みんなの力で湯ノベーション

成長戦略推進課 TEL 23-1234
 長門湯本みらいプロジェクトHP
<http://yumoto-mirai.jp/>



写真提供：湯本まちかど資料館館長 吉富尊一

おとすれりバーフェスタ 開催のお知らせ

■期間 10/7(土)～9(月) 12:00～21:00
 ■場所 長門湯本温泉街一帯
 ■内容 ・ものづくりワークショップ
 ・あおぞらフードコート
 ・川辺のライブ&トーク
 ・川沿いカフェ&バー
 ・橋の上レストラン
 ※出店日時は各店舗により異なります。
 ※一部のワークショップは有料となります
 ■問い合わせ 湯本温泉街みらい検討会議
 TEL 25・3611

まちづくりのキーパーソン



《略歴》
 1971年生まれ。有限会社ハートビートプラン代表。趣味は旅。特技はビール一気飲み

現在、長門湯本温泉街の再生を目指し「長門湯本観光まちづくり」が進んでいます。今月から、長門湯本観光まちづくり計画の進捗状況やキーパーソンの紹介、用語の解説など計画や取組をもっと深く知るためのコラムをシリーズでお届けします。このコラムを参考に「長門湯本観光まちづくり」にJoin(ジョイン)・加わる、つながりの意味)して、みんなで湯ノベーションを起こしましょう。

温泉街一帯で 社会実験を実施中

9月16日(土)から10月9日(月)にかけて、未来の長門湯本温泉街を体感する「社会実験」を実施しています。「社会実験」とは社会的に影響を与える可能性がある取組の導入に先立ち、場所や期間を限定して試行・評価をすることにより、取組の円滑な導入を図る手法で、まちづくりにおいて有

効とされる手法です。魅力的な温泉街には「そぞろ歩き」や「絵になる場所」など特徴的な6つの要素を表現することが重要であり、住民や事業者がこれを体感し、将来像と課題を共有しながら検証し、実現を目指します。今回の社会実験では夜間照明による風情の演出や川床の設置、道路空間の活用によるそぞろ歩きしたくなる空間の創出などを検証しています。



▲ワークショップなど様々な催し物が行われる

デザイン会議を引っ張る司令塔。 泉英明さん

(長門湯本観光まちづくり)デザイン会議司令塔/大阪市在住)

「長門湯本温泉観光まちづくり」の具体的な実施方針をまとめ、提案するデザイン会議の司令塔として奮闘中の泉さん。都市計画のプロフェッショナルで、これまで川床をつくって水辺の景色を楽しむ「北浜テラス」や美味しいものを船ではしごする「大阪水辺バル」など、見捨てられつつある公共空間を使いこなし、まちを魅力的にする仕掛けを実践してきました。地域に自ら飛び込んで徹底的に向き合う手法はコンサルタントの概念を覆すほど精力的です。長門湯本温泉については、「温

泉街の中心に流れる美しい音信川や街並の情緒を感じ、魅力的な空間に生まれ変わる」とポテンシャルを評価。「地域の人たちにまちを変えていこう」という強い意志があり、若者が積極的に参加し、年配の世代が応援する地域力の高さが一番の強み」と語ります。

「関わる人が元気になるプロジェクトにしたい」と意気込む泉さん。今後、地域と協働して社会実験を繰り返し、魅力的な温泉街と居心地の良い空間づくりに向けて、その手腕が期待されます。

ながとのおいしき 応援補助金公募

長門市で生産される農水産物を利用した新商品や加工品の開発および販売に向けた取組に対する補助金の公募を行っています。

■対象者 市税の滞納のない人で、市内に住所を有する個人または団体、もしくは市内に本社または主たる事業所を有する法人

対象事業・経費

- ①新商品開発事業（新商品開発経費、市場評価経費、商談会等出展経費、販促資材費）
- ②施設整備事業（原材料保管施設整備経費、加工処理施設整備経費）

補助率

1/2以内（上限100万円）

応募方法・審査方法

- ・応募書類を持参または郵送で成長戦略推進課に提出
- ・応募書類および公募要領は成長戦略推進課で配布。長門市ホームページからもダウンロード可
- ・事業の採択は、審査委員会の審査により決定

・採択が予算額に達した時点で応募受付を終了します
・詳細は公募要項をご覧ください

■申し込み・問い合わせ
成長戦略推進課
Tel 23・1267

浄化槽法定検査の受検を

現在使用されているすべての浄化槽は、生活環境に悪影響を及ぼさないように定期的な保守点検と清掃が必要です。それとは別に、年1回の法定検査（浄化槽法第11条検査）を受けることが義務づけられています。

この法定検査は浄化槽の日常の維持管理（保守点検・清掃）が適正に行われているかどうか、浄化槽が正常に機能しているかなどを判断する検査です。で、浄化槽の機能を維持し、正しく使用するため、必ず検査を受けてください。

指定検査機関（一社）

山口県浄化槽協会長門支部
Tel 22・6858

問い合わせ

生活環境課環境衛生係
Tel 23・1134

山口県知的障害者 更生相談所巡回相談

- 日時 11/21(火) 10:00～15:00
- 場所 三隅保健センター
- 内容 療育手帳相談、保健相談など（要事前予約）
- ※療育手帳、身体障害者手帳、障害基礎年金証書などを持参
- 申込締切 11/1(水)
- 申し込み・問い合わせ 福祉課障害者支援係
Tel 23・1243

寄贈された萩焼深川窯 作品展。パート2

- 周南市在住の安堂繁美氏から寄贈された「萩焼深川窯作品」299点のうち、60点を展示します。
- 会期 10/10(火)～11/26(日) 9:00～17:00
- ※期間中は土日、祝日開館
- 場所 ながと歴史民俗資料室（長門市教育委員会1階）
- 入場料 無料
- 問い合わせ 生涯学習入部・ツ振興課文化財保護室
Tel 23・1264

空き家対策セミナー・ 無料相談会を開催

- 空き家または今後空き家になる家の所有者を対象にセミナーと無料相談会を実施します。
- 日時 10/14(土) セミナー 13:30～14:30 無料相談会 14:30～16:00
 - 会場 物産観光センター
 - 問い合わせ 都市建設課管理係
Tel 23・1147

育児講演会

- 日時 11/9(木) 14:30～15:30
- 場所 長門市地域医療連携支援センター
- 内容 講話「子どもの急病とアレルギー疾患について」
講師 長門総合病院副院長（小児科部長）青木宜治氏
- ※託児あり（希望者のみ）
- 参加料 無料
- 申込締切 11/2(木)
- 申し込み・問い合わせ 三隅保健センター
Tel 43・2444

第33回いきいきのびのび ながとふるさとまつり

10月22日(日) 9:00～16:00 長門市役所本庁舎周辺

※衆議院議員総選挙の関係で、日時内容が変更になる場合があります

私の地球ふるさとみすみ みすみふるさとまつり 2017

10月15日(日) 9:30～15:00 三隅公民館前

- ### 主なイベント
- ながと市民総踊り
今年もコンクール形式で開催。最優秀ながと市民総踊り大賞には8万円相当の商品券を贈呈！新人賞など多数の賞を用意しています。
 - お菓子まき
毎年大盛況のお楽しみ抽選券入りお菓子まき
 - 綱引き大会
毎年400人以上の参加者を集める恒例の綱引き大会。熱い戦いを応援しよう！
 - その他
防災重機体験、自衛隊車両展示、消防はしご車試乗、自衛隊制服(子ども用)試着、犬のしつけ方教室など

宇宙戦隊キュウレンジャーショー

今回はこの5人が出撃だ！

■時間・場所
13:15～
まつり会場ステージ

《観覧無料》

※まつり会場ステージのみでの開催となります

©2017 テレビ朝日・東映AG・東映

会場案内図・バス路線図

22日(日) 交通規制時間 8:30～16:00

■問い合わせ 商工水産課 商工振興室 Tel 23-1136

- ### 主なイベント
- パズル組み立て選手権
香月泰男の作品をパズルにし、誰が早く完成させるかを競います。王者は誰だ！
 - アユのつかみどり大会（対象：小学生以下）
（10:00受付開始 先着100人）
10分の間に放流されたアユをつかまえよう！

イベントスケジュール

時間	内容
9:30～	三隅保育園・宗頭幼稚園パレード
10:00～	明倫小学校マーチングバンド
10:30～	三隅清風太鼓演奏
11:20～	チームフラOKDフラダンス
11:40～	オレンジ☆みるふいーゆライブ
12:00～	パズル組み立て選手権
12:45～	粉の中のお宝を探せ
13:05～	竹とんぼコンテスト
13:30～	三隅中学校吹奏楽部演奏
14:00～	みすみ夢抽選会
14:40～	フィナーレ・もちまき

※内容・時間は変更することがあります

- みすみ夢抽選会
お楽しみ商品と交換できるほか、抽選会で豪華賞品獲得のチャンス！
- 空中散歩（高いところから会場一帯を眺めよう）
- フリーマーケット・バザー
- 竹とんぼ作りコーナー
- ふわふわドーム

会場案内図

■問い合わせ 三隅支所 地域窓口 Tel 43-0221

10月は「3R推進月間」です

一日合同相談所を開設

総務省では行政相談制度を広く知っていただくため、毎年10月に「行政相談週間」を設けています。10月16日(月)から22日(日)までの「行政相談週間」に合わせて、総務省山口行政監視行政相談センターと長門市の共催により、一日合同相談所を開設します。

相続、離婚、土地の境界、年金、賃金、道路などさまざまな困りごとについて、ワンストップで相談に応じます。

日時 10/25(水) 10:00～15:00

場所 ルネッサなかと

参加機関 山口地方務局 萩支局、萩労働基準監督署、山口河川国道事務所、山口県長門警察署、萩年金事務所、弁護士、税理士、司法書士、行政書士、行政相談員、山口行政監視行政相談センター、長門市

※弁護士相談のみ事前予約

(先着8人、一人30分以内)

お問い合わせ 市民課市民相談係

Tel 23・1299

進が見込まれています。日頃の生活から「3R」を意識して、ごみ減量とリサイクル推進にご協力願います。

3Rを実践してみよう

○リデュース(ごみの量を減らす)
買物の際にはマイバックを持参しレジ袋は断りましょう。商品を購入する際、過剰包装や不要な包装は断りましょう。

○リユース(繰り返し使う)
詰め替え容器がある商品は、詰め替え容器を選びましょう。
○リサイクル(資源として活かそう)
資源化できるものは分別しましょう。

ごみ減量

ワンポイントアドバイス
家庭から排出されるごみの約40%は生ごみです。生ごみとは調理くず、食べ残し、手つかずの食品などで、多くの水分を含んでおり、簡単な水切りを行う

長門市のごみの状況

平成28年度のごみ排出量は1万3,401トン(産業廃棄物を除く)で、市民一人当たり1日約1キログラムを排出しています。また、排出量に占める資源化量の割合(リサイクル率は約29%となっています。市民の皆さんの協力で、ごみ排出量は年々減少しています。平成29年4月より新たな分別収集を開始したことにより、より一層のごみ減量とリサイクル推

火災予防作品募集

【習字の部】

■応募資格 市内に居住するまたは市内の小中学校に在籍する児童・生徒

■課題

- ・小学生の部 ひのもと
- ・3・4年生 火の用心
- ・5・6年生 火元点検
- ・中学生の部 防災訓練、消防設備、火災予防(いずれか1つ)

■書体 小学生の部は楷書、中学生の部は楷書または行書

■応募方法 学校または書道教室で取りまとめ、消防本部予防課へ提出

【標語の部】

■応募資格 市内に居住する65歳以上の人

■課題

- ・住宅防火に関するもの
- ・放火火災の防止に関するもの
- ・防災エプロンの普及
- ・その他火災予防に関するもの(山火事に関するものは除く)

■応募点数 1人1点
■応募方法 官製はがきに作品、郵便番号、住所、氏名

くらしの情報

みんなの掲示板

ながと鉄道まつり

日時 10/14(土) 10:00～15:00

場所 JR長門鉄道部運転支所

内容 展示コーナー 鉄道グッズ、ヘッドマークほか

見学コーナー 120系気動車、保守用車

体験コーナー ミニ新幹線乗車、キハ120系車掌放送ほか

入場料 無料

問い合わせ JR西日本長門鉄道部

Tel 22・2607

行政書士が行う 一日無料相談会

日時 10/14(土) 10:00～15:00

場所 ウェーブ地下広場

相談内容 相続、遺言、エンディングノート作成、契約

示談、内容証明など

相談員 山口県行政書士会萩支部の行政書士が応じます

お問い合わせ 山口県行政書士会萩支部

Tel 27・0111

雅楽演奏会

日時 10/23(月) 開場18:00 開演18:30

場所 ルネッサなかと

演目 管弦曲「真寿楽」

舞曲「御稜威の舞」

入場料 1,000円

※中学生以下は無料

チケット取り扱い ルネッサなかと、飯山八幡宮

お問い合わせ 飯山八幡宮

Tel 22・2732

Let's Try!! ラグビー

第18回「ラグビー観戦に行こう!」 ～日本代表が世界選抜と対戦!～

今年7月に俵山スタジアムでキャンプ合宿を行ったパナソニックワイルドナイツ監督のロビー・ディーンズ氏がヘッドコーチを務める世界選抜(World XV)と日本代表(Japan XV)が、10月28日に福岡県で対戦します。

これは11月4日に日本代表が行うオーストラリアとのテストマッチに向けた強化試合で、前回のワールドカップ直前だった2015年8月にも世界選抜との試合を経て、本大会の成功に結びつけています。

4年ぶりとなる世界レベルの迫力ある試合をご覧になってみませんか?

開催日時:平成29年10月28日(土)15時～
会場:レベルファイブスタジアム(福岡市博多区)

お問い合わせ 長門市世界大会等キャンプ招致委員会 Tel 23-1196

おかげさまで オープン4周年 見学会開催 10月25日(水) 広告 No.29-3-1200

ご来館いただければ、もれなく「メモリアルノート」&「粗品」プレゼント!!

～皆様に愛されつづけるホールを目指して～

ベルコシティホール長門 お葬儀/法要等24時間受付対応いたします。

〒759-4101 長門市東深川733-1 まごころ ☎0837-23-0556

心あたたまるご葬儀を -心のかよう-

coop 葬祭

セレモニーホール hana ikada mini ホール さくらながと

長門店 長門市東深川785番地10(駅前区) ☎0837-22-4444 ☎0120-02-0405 [HP] http://www.coop-s.co.jp/

年中無休 24時間受付

発達障害者支援 啓発講演会

市と「発達障がいを考える会 ブルースター」の共催で講演会を開催します。

- 日時 11/4(土) 13:00～16:00
- 場所 長門市地域医療連携支援センター
- 内容
 - ・講演 「自己認知と自己表現」
 - ・世田谷区受託事業『みつげばルーム』ピアサポートの実践から
 - ・講師 尾崎ミオ氏

会副理事長) 参加料 無料

- 定員 120人(当日参加可)
- 問い合わせ ブルースター事務局(前田) Tel 37-3525

潮彩だより

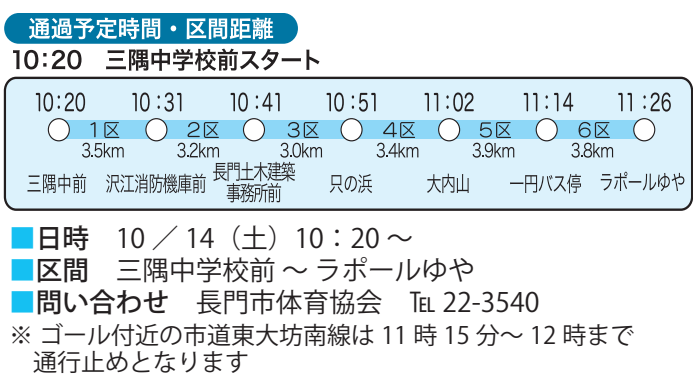
甲冑・官女着付体験

源平最後の戦い「壇ノ浦の合戦」にタイムスリップ!総重量約20kgの甲冑や、きれいな官女の衣裳着付けが体験できます。

- 日時 10・11月の日曜・祝日 10:00～15:30
- 参加料 500円
- お問い合わせ 長府毛利邸 Tel 083-245-8090

長門大津駅伝大会 交通規制に協力を

第65回長門大津駅伝大会が10月14日(土)に開催されます。例年、応援者の車などで道路が渋滞し、選手の走路妨害とともに交通事故の危険性が指摘されています。応援は安全な場所で行い、車の移動は迂回路を利用してください。また、選手が通過するまでの間、車両などの通行を制限することがありますので、協力をお願いします。



- 日時 10/14(土) 10:20～
- 区間 三隅中学校前～ラポールゆや
- 問い合わせ 長門市体育協会 Tel 22-3540

犬猫の里親探し掲示板

やむを得ない理由で犬猫を飼うことができなくなった人と、犬猫を飼いたい人の相互連絡手段として、「犬猫の里親探し掲示板」を設置しました。

- 設置場所 長門市中央公民館
- 利用方法
 - ・犬猫を譲りたい人 備え付けのカードに必要な事項を記入(写真貼付)、掲示板のポケットに差し込みます
 - ・犬猫を譲りたい人 カード記載者に直接連絡し、譲り受けが決まったらカードを外します
- 問い合わせ 長門健康福祉センター Tel 22-2811

萩看祭

- 日時 10/14(土) 10:00～15:00
- 場所 萩看護学校
- 内容 足浴、身体測定ほか
- 問い合わせ 萩看護学校 Tel 0838-26-6500

文化情報

香月泰男美術館

Tel 43-2500

展覧会

香月泰男 平和の形
『シベリヤの記憶と愛した日常』
開催中～11/27(月)
香月泰男は昭和18年に召集され、満州(現在の中国東北部)のハイルル市に配属されました。終戦後はソ連軍によりシベリアに抑留され、帰国できたのは昭和22年のことです。この戦争、シベリア抑留の記憶を描いた『シベリヤ・シリーズ』は香月の代表作であり、平和への祈

ルネッサながと

ミッドナイト・イン・バリ
史上最悪の結婚前夜

- 日時 10/14(土) 15:00開演
- チケットは完売しました

松竹大歌舞伎

- とき 11/18(土)
- ①12:00開演 ②16:30開演
- 演出 中村獅童、中村亀鶴、中村萬太郎、中村米吉、中村梅花、澤村宗之助、片岡亀蔵
- 入場料 1階席 7,900円 2階席 7,400円
- 会場 劇場
- 発売日 発売中

〈大津あきら顕彰〉 歌謡フェスティバル

- 日時 12/10(日)
- ・第一部 10:00開演
- ・第二部 13:00開演
- 入場料 1,500円
- 会場 劇場
- 発売日 発売中



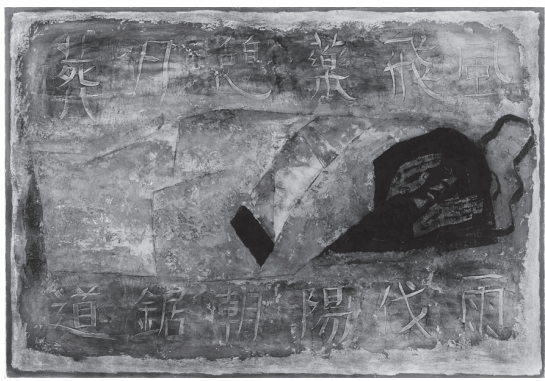
▲特別ゲスト 岩本公水

クリスマスコンサート

- 日時 12/17(日) 14:00開演
- 内容 N響メンバーによる弦楽四重奏
- 出演 齋藤真知亜(第1ヴァイオリン)

- 入場料 1階席 4,000円 2階席(一般) 2,500円 2階席(高校生以下) 1,500円
- 会場 劇場
- 発売日 10/8(日) 10:00
- 内容 ワークショップ 深田博治
- ・狂言「附子」
- ・中村修一、岡聡史、飯田豪
- 参加料 一般 500円 小中高生 無料
- 会場 劇場
- 発売日 10/21(土) 10:00

●今月の一点 展示作品の中から注目の一点を紹介します。



香月泰男は、戦争・シベリア抑留の間も自身の絵具箱を肌身離さず持っていました。その絵具箱の蓋の裏側には、香月が帰国後に絵にしたいモチーフを思い出すきっかけとして書いた、12文字の漢字を見ることが出来ます。本作では、画面中央に絵具箱を枕にしてコートに包まり眠る香月自身の姿、その上下には絵具箱の蓋裏に書かれた12文字の漢字が描かれています。会場で実物の絵具箱と見比べながらご覧ください。

第19回香月泰男 ジュニア大賞絵画展

全国の小中学生を対象に「食材を描こう」をテーマに募集した絵画作品の中から、入選・入賞作品を展示します。児童・生徒の自由で独創的な発想で描かれた作品をお楽しみください。

- 会期 10/29(日)～平成30年1/8(月)

第18回万作・萬齋狂言公演

●とき 平成30年1/20(土) 14:00開演
 ●出演 高野和憲
 ●解説 高野和憲
 ●狂言「墨塗」石田幸雄、深田博治、月崎晴夫、「棒縛」野村萬齋、高野和憲、岡聡史、
 「福の神」野村万作、中村修一、内藤連
 ●入場料 1階席 5、700円
 2階席 5、200円
 ※全席指定・税込
 ●会場 劇場
 ●発売日
 ●友の会 10/21(土) 10:00
 ●一般 10/31(火) 10:00
 ※発売初日は電話受付のみ

●1カ月児(28日以降)・3カ月児・7カ月児健康診査
 ●月々水・金曜日

●木・土曜日 8:30~12:00
 ●長門総合病院 Tel.22-2220
 ●1カ月児健康診査(28日以降)
 毎週月曜日 時間は要問合せ
 ●3カ月児健康診査(10日以降)
 毎週火曜日 13:00~14:30
 ●7カ月児健康診査
 毎週木曜日 13:00~14:30
 ●共通して必要なもの
 母子健康手帳、乳児一般健康診査受診票

検診



休日総合健診

●受付日時 10/15(日) 7:30~11:00
 ※子宮・乳がん検診は 8:30~10:00
 ●場所 長門市保健センター
 ●内容 すべてのがん検診と特定健診、後期高齢者健診
 ※胃・乳がん検診のみ要予約
 ●申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
 Tel.23-1133

相談



●健康相談
 ●対象 成人
 ●日時/場所 毎週木曜日 9:00~11:30
 長門市保健センター
 ●黄波戸漁村センター 10/4(水) 9:30~11:00
 日置保健センター 10/6(金) 9:30~11:00

●川尻老人憩いの家 10/10(火) 9:30~11:00
 ●宇津賀集落センター 10/12(木) 9:00~11:30
 ●三隅保健センター 10/20(金) 9:30~11:00
 ●向津具公民館 10/27(金) 9:30~11:30
 ●油谷保健福祉センター 10/27(金) 9:30~11:30

育児相談

●対象 乳幼児と保護者
 ●日時/場所 10/6(金) 9:30~11:30
 長門市保健センター
 ●油谷保健福祉センター 10/13(金) 10:00~11:30
 日置保健センター 10/18(水) 9:30~11:00
 油谷保健福祉センター 10/20(金) 9:30~11:30
 長門市保健センター 10/27(金) 9:30~11:30

禁煙相談(要予約)

●日時/場所 10/10(火) 13:00~16:00
 長門健康福祉センター
 Tel.22-2811

心の健康相談(要予約)

●日時/場所 10/17(火) 14:00~16:00
 長門健康福祉センター
 Tel.22-2811

教室



●ハパママ入門教室(要予約)
 ●日時 10/15(日) 13:30~16:00
 ●場所 長門市保健センター
 ●内容 お風呂の入れ方、おむつの替え方を実際に体験
 ●必要なもの 母子健康手帳
 ●申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
 Tel.23-1133

健康ガイド

くらしの情報

健康診査

乳児健康診査(要予約)

岡田クリニック Tel.22-2717

図書館だより
図書館へ行こう!
 長門市立図書館 Tel.26-5123
 ゆや分館 Tel.33-0051
 http://www2.lib-nagato.jp/
 e-mail lib-nagato@hotmail.co.jp
 -10月の休館日-
 本館 2(月)・4(水)・9(月)・10(火)・16(月)・23(月)・30(月)
 ゆや分館 2(月)・10(火)・16(月)・23(月)・30(月)

10月9日(月)は分館のみ開館

10(火)は両館ともに休館

10月9日(月)は体育の日のため、本館は休館し、分館のみ9:00から17:00まで開館します。

なお、翌10日(火)は振替休館とし、本館・分館とも休館します。

アニメ・DVD上映会
 (視聴覚室・入場無料)

タイトル	上映日時
学研図鑑「深海生物」(60分)	10/1(日) 14:00~
イソップ物語①(50分)	10/7(土) 13:30~
ムーミンパペットアニメーション魔法の巻(50分)	10/28(土) 13:30~

定例行事(★の会場はおはなしのへや)

行事名	開催日時
としよかんひなの会★	10/6(金) 10:30~
かみしばい★	10/7(土)・21(土) 15:00~
おはなしポケット★	10/14(土) 15:00~
絵本を楽しむ会★	10/19(木) 10:30~11:30
さっちゃんのかみしばい★	10/21(土) 11:00~
たまごの会★	10/27(金) 10:30~
長門読書会(研修室)	10/28(土) 14:00~
おはなしの会★	10/28(土) 15:00~
よみっこくらぶ(ゆや分館)	10/14(土)・28(土) 15:30~
ゆりかご(ゆや分館)	10/17(火) 10:30~

ぐるブック号運行中!

- 通・三隅方面 10/5(木)・19(木)
- 湯本・俵山方面 10/11(水)・25(水)
- 日置・油谷方面 10/13(金)・27(金)

今月のオススメ本

『ライオン・ブルー』
 吳勝浩/著 KADOKAWA/出版
 故郷である田舎の交番に異動した輝司。同期の一人が拳銃を持ったまま行方不明となって数ヶ月。自らの意思で姿を消したと思えない輝司は、先輩警官らの言動を不審に思いつつ、失踪の真相を探っていく。小さな町のしがらみや利権争いが渦巻く、交番警察ミステリー。

船舶海難・人身事故発生状況
 仙崎海上保安部管内(長門市)

	船舶海難		人身事故	
	隻数	死亡不明者	人数	死亡不明者
8月	1	0	0	0
平成29年計	11	0	7	2
28年同時期	7	0	9	5

ライフジャケットを常時着用しよう!
 携帯電話など連絡手段を確保しよう!
海のもしものは「118番」へ!

**発足15周年記念「おはなしポケット」
 スペシャルおはなし会**

資料点検による長期休館日の変更
 8月末まで配布していた「長門市立図書館(本館)平成29年度行事予定表」では、10月に長期休館することになっていましたが、図書館システム更新作業日程の変更により、11月に長期休館することになりました。
 急な変更でご迷惑をおかけしますがご了承ください。
 ●開館 10/23(月)~10/31(火)
 ※月曜日は通常どおり休館です
 ●休館 11/20(月)~11/28(火)
古本回収中!ご協力ください
 11/3(金)の文化の日開催する「第13回図書館まつり」の恒例イベント「古本市」に向け、古本を回収しています。提供を希望する人は、10月15日(日)までに図書館へ持参してください。

日程	マン・ミア	オーケストラの少女
10/18・20・22	マン・ミア	オーケストラの少女
10/19・21	マン・ミア	オーケストラの少女

愛します!守ります!長門の海!

118 仙崎海上保安部
 山口県長門市仙崎1026-2
 ☎26-0240
 仙崎海上保安部ホームページ
 http://www.kaiho.mlit.go.jp/07kanku/senzaki/
 jcg7senzakikotsu2-4k7w@mlit.go.jp

漁船安全操業推進運動

仙崎・萩管内における海難の約7割が漁船によるもので、特に衝突・乗揚げ海難が多くなっています。
 操業が盛んとなる冬場を前に漁業者の安全意識の高揚を図るため、10月1日から10月31日まで「漁船安全操業推進運動」を展開し、次の項目に重点を置き、訪船指導などを強化実施します。
 ◆常時適切な見張りの徹底
 ◆夜間の乗揚げ事故防止の徹底
 ◆気象・海象情報の入手活用
 ◆自己救命策の確保
 ◆遵守事項の徹底
 ★来年2月1日から、小型船舶の船室外の甲板上では、原則すべての乗船者に救命胴衣を着用させることが、小型船舶船長の義務となります

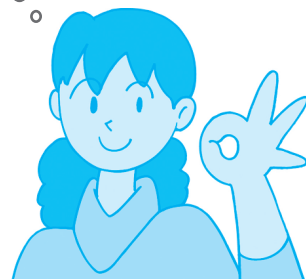
めざせ、健康長寿

みんなの元気がながとの元氣

健康メモ

No.54

はじめよう！
あなたの健康づくり



長門市保健センター
Tel. 23-1133

ロコモティブシンドロームを予防しよう！

ロコモティブシンドローム（略してロコモ）とは、「立つ」「歩く」などの人の動きをコントロールする運動器が衰えている、または衰え始めている状態をいいます。放っておくと日常生活に支障をきたし、寝たきりや要介護状態になってしまうこともあります。

《ロコモの三大要因》

- ・ バランス能力の低下
- ・ 筋力の低下
- ・ 骨や関節の病氣

低下は、転倒のリスクを高めます。骨や関節の病氣には、骨がスカスカになる「骨粗しょう症」、ひざなどの関節軟骨がすり減る「変形性ひざ関節症」などがあります。

《ロコモチェック》

次の7項目のうち、1つでも

当てはまる項目があればロコモ予備軍の可能性がります。

- ・ 片脚立ちで靴下が履けない
- ・ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ・ 階段を上るのに手すりが必要
- ・ 家でのやや重い作業（掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど）が困難である
- ・ 2 kg程度の買い物（1リットルの牛乳パック2個程度）をして持ち帰るのが困難である
- ・ 横断歩道を青信号の間に渡りきれない

《ロコモ予防トレーニング》

- ①片脚立ち：まっすぐな姿勢で支えがある場所で行います。足は床から少し離す程度で1分間ずつ行いましょう。バランス能力が高まります。
- ②スクワット：足は肩幅に開き、つま先は少し外を向けさせ、

ひざがつま先より前に出ないようにひざを曲げましょう。ゆっくり5〜6回行うと下肢の筋力が高まります。この他にも体力にあわせてラジオ体操やウォーキング、ストレッチなどいろいろな運動に取り組みましょう。

《ロコモ予防の食事》

骨を丈夫にするためにはカルシウムやビタミンが含まれる乳製品や海藻を十分取りましょう。筋肉をつくるには肉・魚・卵・大豆製品などタンパク質を多く含む食品が効果的です。また、タンパク質はビタミンを多く含む食品と組み合わせると体内で効率よく働きます。いつまでも自分の足で歩き続けていくため、ロコモを予防し健康寿命を延ばしましょう。 ※次回は「糖尿病対策」です

われら地域おこし協力隊

まちを変える新たな力！

宇津賀地区の魅力イベントで発信します

今年5月に宇津賀地区に着任しました一ノ枝亮輔です。NPO法人ゆや棚田景観保存会のご支援のもと、日々宇津賀地区を中心に活動を行っています。

僕は協力隊になる以前は走ることや旅をすることが好きで、1年2ヶ月間、走って日本一周をしました。走ることがライフワークなので着任後も宇津賀地区をくまなく走り、一般車が通らないような道も通りました。

その中で思ったことが「坂や狭い道が多く棚田などの人が織りなす景観と自然の風景が素晴らしい」ということでした。こういった景観を味わうことは、都会では絶対にできないのでそ



▲一ノ枝亮輔隊員

の地域資源を活用した旅ランイベントを企画しました。

「旅ラン」とは、タイムやスピードを気にせずマイペースで走ることで、景色や文化、食、人などその土地の魅力を感じてもらおう体験型のイベントです。旅ランイベント以外にも前昼夜祭では、世界五大陸4万キロランニング旅の挑戦をされている人や自転車で日本二周を走破した人、リアカーで日本一周した人など、旅のスペシャリストの皆さんをお招きして体験談を話していただく予定です。

参加者のみなさんに走る楽しさや宇津賀地区の魅力を知ってもらえるようしっかりと準備をしています。

さらに僕が宇津賀地区を走って感じたことは「棚田の美しさ」です。またその反面、高齢に伴い棚田が失われていく姿

を目の当たりにしています。現段階では農業にチャレンジしていませんが、この素晴らしい棚田で何かをやりたいと思いついたのが「棚田灯ろう収穫祭」です。棚田のあぜに地域のひとと一緒に伐採した竹灯ろうを飾り、夜の棚田に灯をともします。10月は新米の収穫時期でもあるので収穫祭の意味合いも兼ねています。

祭り当日は旧文洋小学校で出店や催し物も行いますので、ぜひ遊びに来てください。

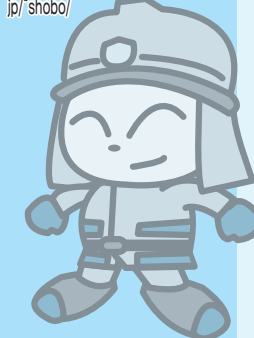
【棚田灯ろう収穫祭】
日時 10/20（金）～22（日）
17:30～21:00

【ながと旅ラン in 宇津賀】
日時 10/22（日）10:00～



119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



地震に備えて

地震はいつ発生するか分かりません。地震に遭遇した場合、場所によって取るべき行動が変わります。いざというときに備え、次のことを把握しておきましょう。

- ①家や建物の中にいる場合
丈夫な机やテーブルなどに隠れ、落下物から身を守りましょう。また、避難する時はエレベーターを極力使わず、階段を使うようにしましょう
- ②外出している場合
建物の近くにいると、看板
- ③車に乗っている場合
あわてずに道路の左側に停車してエンジンを止め、鍵をつけたまま歩いて安全な場所へ避難しましょう
- ④海岸付近で発生した場合
すぐに高台へ避難しましょう。また、携帯電話などを活用し、津波警報などの情報を入手するようにしましょう

火災救急件数 [8月]	
()内は今年累計	
建物	0 (12)
林野	0 (1)
火	0 (0)
船舶	0 (1)
その他	0 (7)
合計	0 (21)
救急	189 (1327)

スポーツ推進委員です！

萩地域のスポーツ推進委員と交流

7月8日(土)に、萩地域スポーツ推進委員協議会研修会を日置B&G海洋センター体育館で行いました。

毎年、長門市、萩市、阿武町の持ち回りで実施している研修会で、今回は長門市が引き受けで実施しました。各地区からスポーツ推進委員と事務局関係者、総勢60人以上が参加し、日頃から普及促進しているチャレンジ・ザ・ゲームの「キャッチング・ザ・スティック」と、長門市スポーツ推進委員が考案したニューズポーツ「パター・デ・ビンゴ」で汗を流しました。

日頃は、指導者の立場で携わっているゲームなので、「さぞかし高得点が出たのでは？」と思う人が多いでしょうが、実際にやってみると思うように得点が伸びませんでした。教える側のレベルアッ



▲「キャッチング・ザ・スティック」に挑戦

1 日	●第11回ながとお魚まつり/仙崎漁港魚市場/8時30分～ ●歌と爆笑!!/ラポールゆや/14時～ ●第3回仙崎かまぼこ板っ球大会 in 長門湯本温泉/ながと総合体育館/10時～ ●俵山地区民幼少合同体育祭/旧俵山中学校/9時～
2 月	
3 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
4 水	●骨の健康づくり相談日/日置保健センター/13時～15時
5 木	
6 金	
7 土	センザキッチンオープン/9時～/オープニングイベント (9日まで) ●おとずれりパーフェスタ/湯本温泉街一帯/12時～21時 (9日まで)
8 日	●第10回長門市民スポーツフェスティバル/問い合わせ:長門市体育協会 (Tel.22-3540) ●体力・運動能力テスト/ながと総合体育館/9時～ ●楊貴妃 炎の祭典/楊貴妃の里/10時30分～15時30分
9 月	体育の日 ●オーシャンコールながと第15回記念演奏会/ルネッサながと/14時～
10 火	上下水道使用料納期限 (三隅・俵山・東深川・西深川・深川湯本・渋木・真木地区) ●寄贈された萩焼深川窯作品展パート2/ながと歴史民俗資料室/9時～17時 (11/26まで) ●行政相談/三隅支所・ラポールゆや/10時～12時 ●禁煙相談/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (Tel.22-2811) ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
11 水	
12 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
13 金	
14 土	●第65回長門大津駅伝大会/三隅中学校前スタート/10時20分～ ●ながと鉄道まつり/JR長門鉄道部運転支所/10時～15時/入場無料 ●空き家対策セミナー・無料相談会/長門市物産観光センター/13時30分～16時 ●ミッドナイト・イン・バリ～史上最悪の結婚前夜～/ルネッサながと/15時～ ●JAフェア/長門総合病院駐車場/9時30分～15時/問い合わせ ●行政書士が行う一日無料相談会/ウェブ/10時～15時
15 日	●みすみふるさとまつり2017/三隅公民館前/9時30分～ ●仙崎地区体育祭/仙崎小グラウンド/9時～ ●深川地区体育祭/深川中グラウンド/9時30分～ ●古市レトロでバザール/古市ひろば周辺/10時～14時 ●ながとハロウィン2017/仙崎地区/15時～
16 月	●お酒に関する困り事相談/長門健康福祉センター/15時～16時/要予約 (Tel.22-2811)
17 火	●心の健康相談/長門健康福祉センター/14時～16時/要予約 (Tel.22-2811) ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)
18 水	
19 木	毎月19日は「ながと食の日」 ●行政相談/市役所本庁市民相談室・日置支所/10時～12時 ●発達クリニック/長門健康福祉センター/13時～16時/要予約 (Tel.22-2811) ●野菜たっぷり食生活講座/長門市保健センター/9時30分～13時/要申込 (Tel.23-1133)
20 金	●棚田灯ろう収穫祭/旧文洋小学校/17時30分～21時 (22日まで) ●ウォーキング教室/日置保健センター/9時30分～11時30分/要申込 (Tel.37-2193)
21 土	
22 日	●第33回いきいきのびのびながとふるさとまつり/長門市役所本庁周辺/9時～ ●ながと旅ランin宇津賀/旧文洋小学校スタート・ゴール/10時～ ●街頭献血/長門市社会福祉協議会前/9時～12時・13時15分～15時45分
23 月	●雅楽演奏会/ルネッサながと/18時30分～
24 火	●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500) ●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査/長門健康福祉センター/要予約 (Tel.22-2811)
25 水	●無料法律相談/市役所本庁市民相談室/10時～15時/要予約 (Tel.23-1299) ●一日合同相談所/ルネッサながと/10時～15時
26 木	●社会保険年金相談・申請/市役所本庁会議室/10時～15時/要予約 (Tel.0838-24-2158)
27 金	
28 土	●ノルディックウォーキング教室/ながと総合体育館/10時～12時/要申込 (Tel.23-1132)
29 日	●アグリアートフェスティバル2017/ルネッサながと/15時開演
30 月	ながと生涯学習の日 黄波戸温泉交流センター臨時休館 (11/1まで)
31 火	市県民税第3期納期限 ●法律相談/長門市地域福祉センター/13時～16時/有料・要予約 (Tel.0838-24-0500)

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

鶏肉と野菜のホイル焼き

- 1品でカルシウムがたっぷりとれます -

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 …60g×4切れ
- えのき …120g
- 生しいたけ…2個 (40g)
- タマネギ …60g
- 小松菜 …160g
- 塩・こしょう…少々
- ピザ用チーズ…40g
- レモン …1/2個
- にんじん…20g
- サラダ油…適量

作り方

- 鶏もも肉は軽くすじ切りして、一切れごとに削ぎ切りにする。
- 小松菜は湯通しして3～4cmの大きさに切り、にんじんは型抜きする。
- えのきは半分に切り、生しいたけ、タマネギは薄切りにする。
- ホイルの底に少量の油をぬり、タマネギ、鶏もも肉、えのき、生しいたけ、ピザ用チーズ、小松菜、にんじんの順に盛り付け、塩・こしょうをふってホイルまきにする。
- フライパンに1/3ほど水をはり、④を入れて、はじめは強火で3分程度火にかけ、その後15～20分弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤⑥にレモン (ひとり1/8個) を添える。

栄養価 (1人分)

エネルギー…164kcal	たんぱく質…15.9g	脂 質…8.5g	炭水化物…7.0g	塩分相当量…0.4g
---------------	-------------	----------	-----------	------------

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定
10/13 (金)・15 (日)
毎月19日は「ながと食の日」



ワンポイントアドバイス

チーズは小松菜の下にのせると、アルミホイルにくっつきにくくなります。



休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当番病院	電話番号
10/1	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/8	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/9	月	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
10/15	日	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
10/22	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
10/29	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11/3	金	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください
●診療科…内科・小児科
●診療日・時間…平日19時～22時/日曜・祝日・年末年始9時～正午・13時～17時(受付は診療終了30分前まで)

水道修繕当番店 (10月)* は休日・夜間のみ

地区	道路部分	宅地部分
長門地区		(有)いいだ住宅設備 Tel 37-5015
三隅地区	水道課 Tel 23-1171	森永水道(株) Tel 43-0552
日置地区	Tel 22-2111*	(有)安田建材 Tel 32-1217 Tel 090-1013-6036*
油谷地区		(有)キハラ Tel 34-0018

※水道のトラブルは**長門市指定工事店**に依頼してください

消費生活センターからのお知らせ

「置き薬」のトラブルに注意!

相談事例

配置薬の業者が、ここ6年ほど薬の入れ替えに來なかつたので、1年前に残っていた使用期限切れの薬を廃棄した。しかし、最近になって突然、業者が來訪し、「もう一度置かせてほしい」と勧誘してきた。断つたところ、廃棄した分を含む薬代38,000円を支払うように言われた。

アドバイス

配置薬は、販売員が消費者宅へ薬を預け、次回の來訪時に消費者が使つた分の薬代を支払う仕組みです。使用しなければ代金の支払い義務はないものの、配置薬を預かると消費者に薬と箱の保管義務が生じます。薬の消費期限が切れた場合であっても、勝手に処分するとその分の代金を請求される場合があります。

長期間訪問がない場合でも、使わない薬は自分の判断で処分せず、解約を申し出て引き取ってもらいましょう。配置薬の販売員には、法律により身分証明書の携帯が義務付けられています。來訪時は提示を求め、連絡先をメモしておきましょう。

問い合わせ

— 困つたときは、まず相談 —

- 長門市消費生活センター Tel 23-1115
- 山口県消費生活センター Tel 083-924-0999



電報くばり

金子みすゞ

赤い自轉車、ゆくみちは、
右もひだりも麥ばたけ。

赤い自轉車、乗つてるは、
電報くばりの黒い服。

しづかな村のどの家へ、
どんな知らせがゆくのやら、

麥のあひだの街道を
赤い自轉車いそぎます。



「金子みすゞ全集」(JULA出版局)

表紙の説明

おとずれりパーフェスタ

長門湯本の未来を体感

9月18日(月)、音信川一帯で「おとずれりパーフェスタ」が開催されました。これは観光まちづくりに取り組んでいる長門湯本温泉で、理想とする将来像を部分的に再現し、地域が具体的なイメージを持つことで評価と検証を行う社会実験の一部として開催されたものです。来場者は音信川に設置された川床で風情を楽しんだり、出店したさまざまなグルメやワークショップ、夜間照明で演出された夜の景観を楽しんでいました。
※15ページに関連記事



▲長門湯本温泉の未来を体感

長門市の DATA

(平成29年9月1日)

人口	35,117人	(-7)
男	16,306人	(-12)
女	18,811人	(5)
世帯数	16,126世帯	(+19)
()内は先月比		
[8月分] 出生	14人	死亡 58人
転入	88人	転出 51人

編集後記

イベントが盛りだくさんのカレンダーを見て、長門市の秋が来たことを実感します▼毎週末、カメラを手に市内各地を駆け巡るのも、今年で3年目。毎年恒例のイベントは、これまでと違った角度で撮影に挑み、魅力を発信していきます▼先月から続く長門湯本温泉の社会実験に、センザキツチンのオープンと、まちは今、目に見える形で変わろうとしています▼芸術、スポーツ、いろんな秋があります。まずはセンザキツチンに足を運び、各地のイベントにも繰り出していく。そんな長門市の新たな観光の形を、私自身も実践し、楽しんでいきたいと思えます。

