

# 広報 ながと

Nagato City Public Relations

2019  
(令和元年)  
No.233

11



棚田の魅力を再発見！／第25回全国棚田（千枚田）サミット

## 主な内容

- 特集 ラグビーワールドカップ2019™ 感動をありがとう！カナダ代表チーム 2～3ページ
- 特集 長門市長選挙・長門市議会議員補欠選挙 4～5ページ
- 特集 財政状況公表 6～7ページ
- 長門の人 長門市シティプロモーション部 9ページ
- 暮らしの情報 10ページ～
  - ・令和2年成人式 ・児童クラブ入会者募集 ・令和2年度園児募集 ・滞納整理強化月間
  - ・ながとブルーオーシャンライド with 秋吉台 ・消費税率改定に伴う上下水道料金の変更
  - ・長門市「健幸」づくり実践企業・団体の取組 ・長門市健康づくりのつどい





ラグビーワールドカップ 2019™

# 感動をありがとう! カナダ代表チーム

一生に一度の体験を  
した11日間

9月12日(木)から22日(日)まで、ラグビーワールドカップに出場したカナダ代表チームが長門市でキャンプを行いました。

キャンプ期間中には、公開練習や記念植樹、学校訪問、チームウェルカムセレモニーなどさまざまな交流行事が行われたほか、練習がオフの日には、カナダ代表チームが市内各地に繰り出し、元乃隅神社観光、稲刈り体験、地引き網体験、そば打ち体験など観光や体験交流を通じて、長門の文化を学んだり、市民と交流を深めたりしました。

9月26日(木)に行われた初戦のイタリア戦には市民応援団90人が試合会場に駆けつけたほか、市内でも多くの市民がテレビの前で観戦しました。

カナダ代表チームは「長門市はキャンプ地として世界クラスです。練習環境も完璧ですし、食べ物も美味しい。そして市民の皆さんから素晴らしいおもてなしをいただいた。ぜひまた長門市に戻ってきたい」と長門市の印象を語りました。



## 長門市での交流の様子が 全国・世界に発信

カナダ代表チームと市民の交流の様子は、テレビや新聞、そしてSNSで広く発信されました。特に依山温泉を浴衣姿で歩く様子はラグビーワールドカップ大会公式SNSで紹介されると、瞬く間に拡散され、世界中に発信されています。

今後は、カナダ代表チームとの交流を通して得られたレガシーを、東京オリンピック・パラリンピックやスポーツ合宿誘致などにつなげ、地域の活性化を図ります。

### 問い合わせ

企画政策課国際交流推進室

TEL 23・1196



# 長門市長選挙 長門市議会議員補欠選挙

## 投票日は 11月17日

任期満了に伴う、「長門市長選挙」および「長門市議会議員補欠選挙」が11月17日(日)に行われます。この選挙は、わたしたちの未来を選択することとなる大切な選挙です。あなたの大切な一票を無駄にしないよう、投票に行きましょう。

### 投票できる人

選挙人名簿登録者に限られます(選挙権停止中の者は除く)。選挙人名簿は、平成13年11月18日までに生まれた日本国民で、令和元年8月9日以前から引き続き長門市の住民基本台帳に記載されている人が登録されています。ただし、投票する日までに、他の市町村に転出した人は投票できません。

### 投票の場所

投票日当日の投票は決められた投票所で行うことになっています。郵送された「入場券」で投票所を確認してください。令和元年10月30日(水)までに市内転居の届け出をした人は、新しい住所地の投票所で投票ができます。10月31日(木)以後に届け出をした人は、旧住所地の投票所での投票となります。

### 証明書の交付を受けている人

船員で選挙人名簿登録証明書の交付を受けている人については、入場券の代わりに「案内文書」を郵送します。投票の際には入場券の代わりに、選挙人名簿登録証明書の提示が必要となります。身体障害者などで、郵便等投票証明書の交付を受けている人については、投票用紙請求書が郵送されますので、投票用紙を請求してください。

### 代理・点字投票

身体が不自由などの理由で文字が書けない人は、代理投票ができます。係員が本人に代わって投票用紙に記入します。投票の内容が外に漏れることはありません。目の不自由な人は、点字で投票できますので、投票所で係員に申し出てください。

### 期日前投票

投票日に仕事や旅行などのため投票できない人は、「期日前投票」ができます。期日前投票は、地域指定がありませんので、市内どこの期日前投票所(開設期間・時間は投票所ごとに異なります)を利用されても投票ができます。入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入し、左記の期日前投票所を利用してください。

### 投票の時間

投票時間は、7時から19時までです。ただし、次の投票所については7時から18時までです。  
久津・本郷・大浦・川尻

### 投票の順序

投票所では、最初に「長門市長選挙」の投票用紙(オレンジ色)をお渡ししますので、市長候補者の氏名を記入して投票してください。次に「長門市議会議員補欠選挙」の投票用紙(白色)をお渡しします。市議会議員候補者の氏名を記入して投票してください。

### 入場券を忘れずに

投票所を案内する入場券は自宅へ郵送します。氏名と投票所をよく確かめ、投票日には必ず持参してください。

### 各出張所

11/11(月) 8:30~11:15(金)  
11/11(月) 8:30~11:15(土)  
11/11(月) 8:30~11:15(日)  
11/11(月) 8:30~11:15(日)

### 問い合わせ

長門市選挙管理委員会事務局  
Tel. 23・1167

### 不在者投票

指定病院などに入院中の人は、その施設で不在者投票ができます。病院長や施設の管理者に申し出てください。  
市外に滞在中の人  
本人が「宣誓書・請求書」により長門市選挙管理委員会に不在者投票用紙の請求をしてください。投票用紙を送付します。

### 郵便などによる不在者投票

で、その投票用紙を持って滞在地の市町村の選挙管理委員会に行き、不在者投票をします。請求は早めに行ってください。  
① 身体障害者手帳に両下肢などの障害は1級か2級、内臓機能の障害は1級から3級、免疫・肝臓の障害は1級から3級の人  
② 戦傷病者手帳に両下肢などの

### 障害は特別項症から第2項症、内臓機能の障害は特別項症から第3項症と書いてある人

障害は特別項症から第2項症、内臓機能の障害は特別項症から第3項症と書いてある人  
③ 介護保険の被保険者証に要介護5と書いてある人  
対象者はあらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けて、自宅などで不在者投票ができます。投票用紙の請求は11月13日(水)までです。  
① 身体障害者手帳に上肢または

### 視覚の障害の程度が1級と書いてある人

視覚の障害の程度が1級と書いてある人  
② 戦傷病者手帳に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症と書いてある人  
代理記載の方法による投票を行うためには「郵便等投票証明書」に加え、あらかじめ手続き(代理記載のための申請、代理記載人の届出)が必要です。  
※詳しくは選挙管理委員会事務局まで問い合わせください

### 開票

日時 11/17(日) 20:30~  
場所 ながと総合体育館  
※開票結果については、長門市ホームページ・ほっちゃテレビでお伝えします。  
開票状況は21時30分から30分おきに行う予定です。



### 投票所のご案内

「投票所入場券」で自分の投票所を確認してください

投票区	投票所	行政区
通	長門市通公民館	通1区・通2区・通3区・通4区・通5区・通6区・通7区・通8区・通9区・通10区・通11区・通12区・通13区
田ノ浦	通地区シニアプラザ	通14区・通15区・通16区
白湯	白湯公民館	白湯1区・白湯2区・白湯3区
仙崎第1	仙崎小学校屋内運動場	祇園町・南町・幸町・旭町・錦町・新屋敷町・新開町・鳥越1区・鳥越2区
仙崎第2	あおい幼稚園	栄町・本町・北本町・洲崎町・今浦町・鍛冶屋町・中新町・新町
大日比	大日比公会堂	大日比
大泊	青海島地区多目的研修集会所	大泊
青海	青海集落センター	青海
田屋	田屋公会堂	田屋
湊	湊2区公会堂	駅前区・湊1東区・湊1西区・湊2区・湊中央区・湊3区
正明市	長門市中央公民館玄関ホール	中山・緑ヶ丘・藤中・江良・正明市1区・正明市2区・正明市3区・正明市4区・正明市5区・上郷・下郷
上川西	地域活動支援センター たけのこ村	下川西・上ノ原・後ヶ迫・開作・上川西1区・上川西2区・上川西3区
板持	板持公会堂	板持1区・板持2区・板持3区・板持4区
長門河原	河原活性化センター	殿台・大河内・小河内・河原
湯本	湯本温泉旅館協同組合会議室	門前・湯本・三ノ瀬
渋木	大畑体育館1階多目的室	山小根・渋木中区・坂水・渋木1区・渋木2区・渋木3区・大埤
真木	真木公会堂	真木
木津	木津区民館	小原・木津
大羽山	長門市俵山公民館	郷・黒川・大羽山
湯町	山口県農協俵山支所	湯町・上政・上安田・下安田・七重
一の瀬	一の瀬公会堂	滝坂・一の瀬・三隅中畑・杉山
宗頭	長門市宗頭文化センター	樅の木・宗頭・兔渡谷
上中小野	上中小野集落センター	麓・上中小野・下中小野・辻並
土手	長門市三隅保健センター 集団検診室	大竹・正楽寺・市・湯免・三隅中村・土手・久原・生島・津雲・飯井
野波瀬	野波瀬漁協会館	野波瀬
豊原	はつらつステーション三隅	向山・豊原・二条窪・平野・上東方
浅田	三隅勤労者スポーツセンター	下東方・小島・浅田・殿村新開・向開作・沢江・上ゲ
古市	長門市日置保健センター	黄波戸口・堀田・亀山・亀山団地・古市・上城・狩宿・一円・向田・川原・日置中村・東坂本・西坂本・炭床・長行
黄波戸	黄波戸漁村センター	長崎・黄波戸・矢ヶ浦・茅刈・境川
国広	日置高齢者コミュニティセンター	大内山上・大内山下・畑・国広・真口・新市・農土園・小野地
野田	野田北集会所	北山・野田北・野田南・雨乞
久富	久富公民館	亀田・植松・荒人・長久・祉地・有宗・広中・稲石・人丸
新別名	油谷支所1階会議室	新別名・駅通・大迫・東大坊
油谷河原	油谷河原農業研修所 多目的ホール	芝崎・大坊・田上・二ノ瀬・坂根・山根・札場・河原浦・大江
伊上	伊上公民館	浅井・尾崎・里・伊上浦・岡・宮ノ馬場・上り野・前方・須方・綾湖・貝川
蔵小田	蔵小田交流館	上蔵小田・下蔵小田・油谷中畑・渡場・掛瀨
津黄	山口県漁業協同組合津黄支店	上津黄・東津黄・西津黄
後畑	宇津賀出張所	東後畑・大島・青村
立石	山口県漁業協同組合立石支店	東立石・西立石
角山	角山老人憩いの家	小田・赤屋・木吹・大川尻
久津	向津具保育園	田久道・白木・久津 ※投票時間は18時まで
本郷	向津具出張所	大和・南方・本郷・山崎・上野西・水峠 ※投票時間は18時まで
大浦	大浦高齢者交流センター	大浦東・大浦西・油谷 ※投票時間は18時まで
川尻	川尻老人憩いの家	中ノ森・上野東・川尻東・川尻西 ※投票時間は18時まで


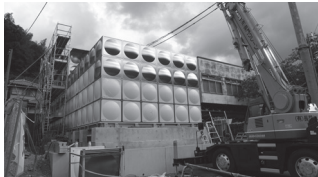




# 特別会計の執行状況

特別会計は、特定の事業を行う場合に、特定の収入（例えば保険料や使用料など）をその事業費にあて、一般会計から切り離すことにより、経理上その内容が明確になるように設けられています。

区分	予算額	収入		支出	
		収入済額	執行率	支出済額	執行率
国民健康保険事業	50億 7,568万円	21億 6,055万円	42.6%	19億 6,305万円	38.7%
湯本温泉事業	2,510万円	243万円	9.7%	738万円	29.4%
介護保険事業	42億 2,391万円	18億 6,767万円	44.2%	15億 7,622万円	37.3%
後期高齢者医療事業	6億 9,795万円	2億 2,194万円	31.8%	2億 1,896万円	31.4%

## 特別会計で運営する事業

国民健康保険事業	湯本温泉事業	介護保険事業	後期高齢者医療事業
国民健康保険料などを財源に、被保険者の疾病、負傷、出産または死亡などに関して必要な保険給付を行う事業	利用料などを財源に、湧出温泉の各施設への配湯を行い、市民の健康増進ならびに観光客の招致を図る事業	介護保険料などを財源に、要介護者・要支援者に対する保険給付のほか、介護予防・生活支援サービスなどの地域支援事業を行う事業	後期高齢者保険料などを財源に、被保険者の疾病、負傷、死亡などに関して必要な保険給付を行う事業
			

# 市債の状況

建設事業などを行うために借り入れた市債（長期資金）の現在高です。

会計名	現在高
一般会計	203億7,699万円

# 市有財産の状況

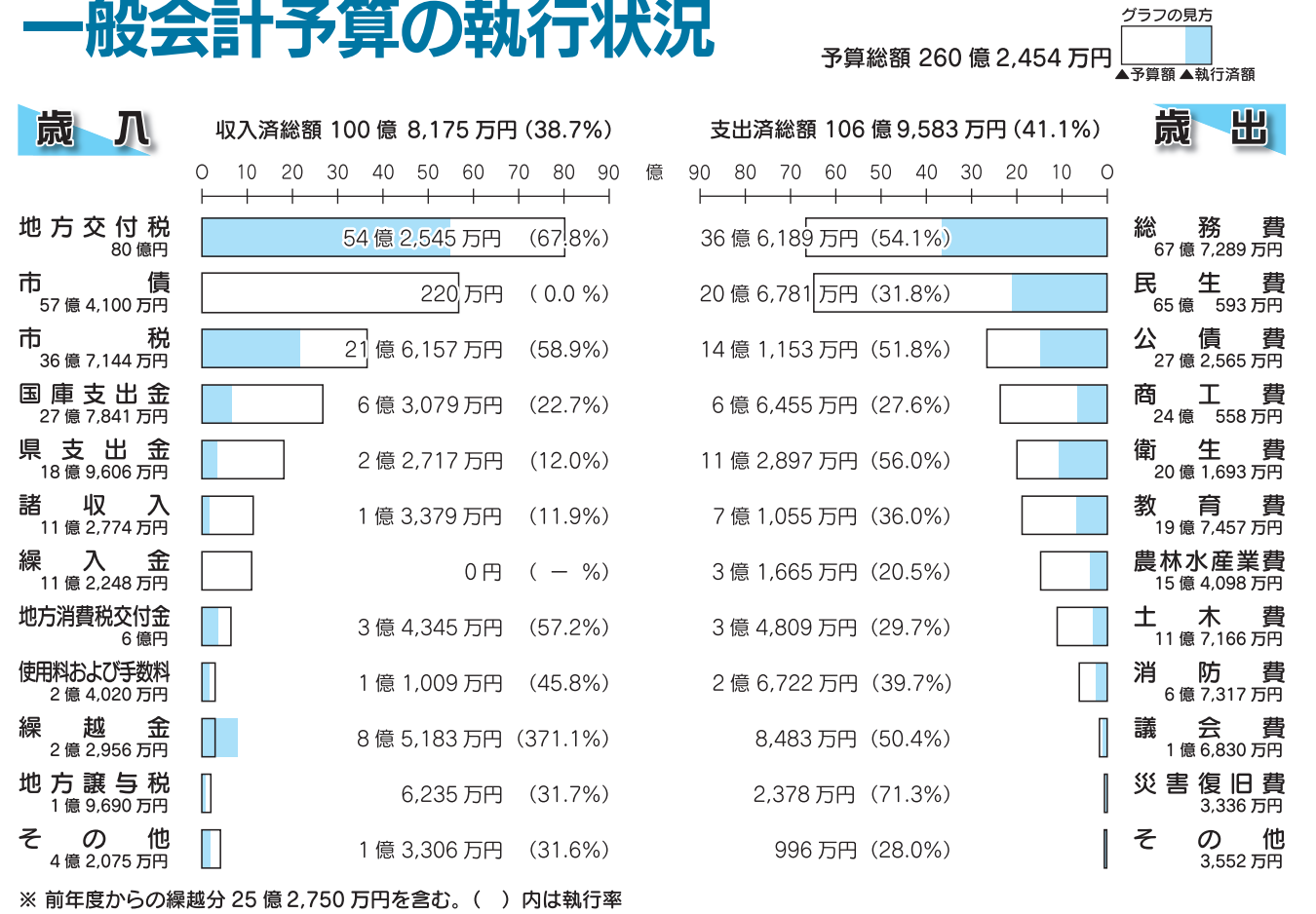
市有財産の現在高です。

土地（山林を除く）	2,437,037 m <sup>2</sup>
山林	52,921,692 m <sup>2</sup>
建物	250,752 m <sup>2</sup>
その他（基金）	75億8,489万円
その他（出資金）	2億5,938万円

# 財政状況公表

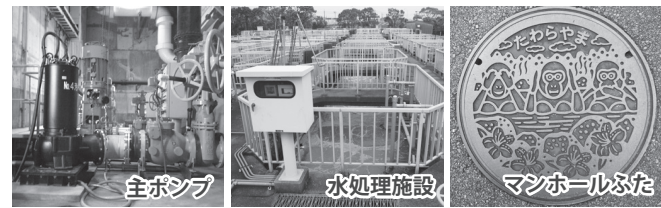
令和元年9月30日現在における財政状況を公表します。同日現在における予算総額は、一般会計、特別会計を合わせ360億4,718万円、各会計の予算執行の状況は下記のとおりです。

## 一般会計予算の執行状況



# 下水道事業の業務状況

地方公営企業法第40条の2第1項に基づき、令和元年9月30日現在における長門市下水道事業の業務状況を公表します。



## 収益的収入および支出（令和元年9月30日現在）（単位：千円）

収入			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
下水道事業収益	1,784,543	831,145	46.6
下水道使用料	516,246	264,165	51.2
他会計負担金	517,435	445,145	86.0
他会計補助金	135,208	121,687	90.0
その他	615,654	148	0.0

支出			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
下水道事業費用	1,751,422	259,154	14.8
動力費	93,686	45,219	48.3
人件費	97,808	40,289	41.2
維持管理費など	444,910	118,150	26.6
支払利息	110,552	55,496	50.2
減価償却費	967,962	0	0.0
資産減耗費	36,504	0	0.0

## 資本的収入および支出（令和元年9月30日現在）（単位：千円）

収入			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
資本的収入	916,918	212,519	23.2
企業債	359,400	5,900	1.6
負担金および分担金	1,348	930	69.0
補助金	333,861	5,611	1.7
出資金	222,309	200,078	90.0

支出			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
資本的支出	1,375,703	509,549	37.0
建設改良費	779,783	190,883	24.5
企業債償還金	595,920	318,666	53.5

# 水道事業の業務状況

地方公営企業法第40条の2第1項に基づき、令和元年9月30日現在における長門市水道事業の業務状況を公表します。



## 収益的収入および支出（令和元年9月30日現在）（単位：千円）

収入			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
水道事業収益	749,752	278,303	37.1
給水収益	561,300	273,096	48.7
給水負担金	4,121	1,469	35.6
他会計補助金	144,581	0	0.0
その他	39,750	3,738	9.4

支出			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
水道事業費用	717,223	140,697	19.6
動力費	84,807	36,389	42.9
人件費	76,029	26,034	34.2
維持管理費など	185,259	46,006	24.8
支払利息	64,276	32,268	50.2
減価償却費	297,326	0	0.0
資産減耗費	9,526	0	0.0

## 資本的収入および支出（令和元年9月30日現在）（単位：千円）

収入			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
資本的収入	311,192	0	0.0
企業債	264,500	0	0.0
分担金	7,000	0	0.0
補助金	39,319	0	0.0
出資金	373	0	0.0

支出			
区分	予算額	執行済額	執行率 (%)
資本的支出	657,891	198,014	30.1
建設改良費	432,902	86,204	19.9
企業債償還金	224,989	111,810	49.7





# 長門の話題

## Topics

### 第25回全国棚田(千枚田)サミットが長門市で開催

10月13日(日)、14日(月)の2日間、第25回全国棚田(千枚田)サミットが長門市で開催されました。基調講演では、明治大学の小田切徳美教授が関係人口と農山村再生について講演し、「地方創生をブームからムーブメントに移行しなければならぬ」と新しい農山村像の必要性を述べました。



▲基調講演を行った明治大学の小田切徳美教授



▲3つのテーマに分かれて分科会を開催



▲芹那さん、我妻マリさん、はるな愛さんが特別ゲストとして出演

午後からは3つのテーマに分かれて分科会が開催され、それぞれパネリストが事例を紹介し、棚田の未来について真剣な議論が交わされました。また、今年で7回目となるアグリアートフェスティバルでは、「光の棚田」をテーマにしてデザインされた農作業着が発表されました。

### 長門湯本温泉観光まちづくりがいよいよ最終段階に

10月4日(金)、長門湯本温泉観光まちづくりのプレス発表会が深川湯本の大寧寺で開かれ、県内外から多くの報道陣が詰めかけました。

発表会では、星野リゾートの星野佳路代表が登壇し、建設中の旅館「界 長門」が来年3月12日に開業するなど、施設の概要を発表。また、客



▲県内外から約40人近い報道陣が発表会に詰めかけた

室が報道陣に公開され、「御茶屋敷」をテーマとした内装が披露されました。

外湯施設「恩湯」は来年3月の開業が予定されており、岩盤湧出を活かした浴槽のほか、飲食施設「恩湯食」では、名産の鶏肉や豆腐を軸に地元食材を使った料理が提供されることが発表されました。



▲報道陣に公開された星野リゾート「界 長門」の客室

# 長門のPeople

## 市民参加によるSNSの発信がスタート

SNSを使って長門市の魅力をもっと発信しよう、「長門市シティプロモーション部」が10月4日(金)に発足しました。

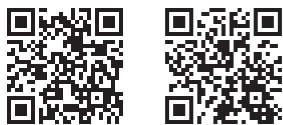
長門市シティプロモーション部は、ふるさとの魅力を再発見し、それを地域内外に広めることで、ふるさとに誇りと愛着を持ち、この地域で暮らす人を維持していくことを目標としています。

部員は、一般公募で集まった17人で構成され、自営業者や団体職員、市職員のほか、ながと



## 長門市シティプロモーション部 (愛称：てとてとながと)

SNSを使った活動をしています。ぜひフォロー、いいね！をお願いします



てとてとながとで検索 [instagram アカウントはこちら](#) [Facebook ページはこちら](#)

## 旬な人

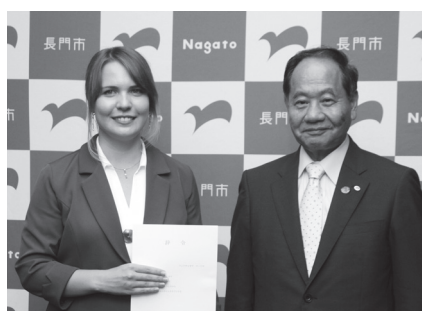


▲写真撮影講座に参加してスキルアップを図る

## 県内初の外国人の地域おこし協力隊に委嘱状を交付

10月1日(火)、ロシア・ソチ出身のフィリチャギナ・リーリヤさんが、地域おこし協力隊として着任しました。

リーリヤさんは、国際交流の推進やインバウンド誘客の促進に関する活動に取り組む予定で、「長門市とソチ市の関係を発展させたい」と意気込みを語りました。



▲長門市では通算15人目の地域おこし協力隊

## 森林資源と産業を学ぶ

林業や森林資源を学ぶことを目的とした「ながと型木育による教育プログラム」が10月3日(木)、日置中学校1年生を対象に始まりました。生徒は林業や製材加工場を見学し、木を使ったものづくりの現場を体験。この授業は12月まで行われ、木のおもちゃ作りなどが予定されています。



▲伐採の様子を間近で見学する生徒





市からの  
お知らせ

令和2年成人式

日時  
令和2年1/3(金)  
受付10:00～ 開会10:30～  
場所  
ルネッサながと

住または出身の人  
(旧長門市・旧大津郡3町)

※対象者には11月中旬ごろに案内を送付しますが、届かない場合は生涯学習スポーツ振興課へ連絡してください

内容

- ・式典・記念行事・写真撮影
- ・※成人者の家族など関係者も観覧することができません
- ・※欠席の場合は記念品の贈呈はありません
- 問い合わせ  
生涯学習スポーツ振興課生涯学習係  
TEL 23・1259

11月は児童虐待防止推進月間

「189(いちばやく) ちいさな命に 待ったなし」

虐待を受けたと思われる子どもを見つけたときや、自身が出産や子育てに悩んだときには、児童相談所や市の窓口にご連絡してください。  
連絡者や内容に関する秘密は守られます。

- ・投げ落とす、激しく揺るがせる、やけどを負わせるなど
- ・「性的虐待」子どもへの性的行為、性的行為を見せるなど
- ・「ネグレクト」家に閉じ込めたり、食事を与えないなど
- ・「心理的虐待」言葉による脅し、無視、きょうだい間での差別的扱いなど
- 虐待を疑わせる子どもの状況  
・不自然な傷がある
- ・傷や家族のことに関し、不自然な答えが多い
- ・身なり、身体が非常に不潔
- ・性的なことに過度に反応する
- 虐待を疑わせる親の状況  
・地域の中で孤立し、子どもに関することで他者の意見に敏感に反応し、被害的・攻撃的
- ・子どもを置いていまま、しょっちゅう外出している
- ・子どものけがや病気を医者に診せようとしめない
- ・アルコールを飲んで暴れる
- 相談・問い合わせ  
・子育て支援課 TEL 23・1225
- ・秋児童相談所 TEL 0838・22・1150
- ・児童相談所全国共通ダイヤル TEL 189(いちばやく)

児童クラブ入会者募集

令和2年4月からの入会を希望する児童を募集します。

申込期間

11/5(火)～12/13(金)

申込受付場所

子育て支援課

TEL 23・1164

三隅支所地域窓口班

TEL 43・0221

日置支所地域窓口班

TEL 37・2193

油谷保健福祉センター

TEL 33・3021

申込方法

申込受付場所に備付けの申込書に必要事項を記入のうえ、必要書類を添付して提出してください。  
※65歳以上の同居親族は、必要書類の添付は不要  
※必要書類の詳細などは問い合わせください

入会基準

保護者(同居親族含む)が、就労などにより昼間家庭で保育できないこと

利用定員

- ・深川児童クラブ 55人
- ・仙崎児童クラブ 40人
- ・三隅児童クラブ 35人

児童クラブ一覧

施設の名称	施設の所在地	電話番号
深川児童クラブ	小学校敷地内の専用施設	22-2480
	小学校校舎内	22-7665
仙崎児童クラブ	小学校敷地内の専用施設	26-2215
	向陽の里(※長期休暇中のみ)	22-7138
三隅児童クラブ	小学校校舎内	43-0065
日置児童クラブ	小学校校舎内	37-2112
油谷児童クラブ	専用施設	32-1137

- ・日置児童クラブ 25人
- ・油谷児童クラブ 35人
- ※申込みが定員を超える場合は、低学年を優先
- 負担金(児童1人につき)  
・負担金 月額2,000円
- ・おやつ代 月額1,000円
- ※世帯状況により減免制度あり
- 問い合わせ 子育て支援課  
TEL 23・1164

令和2年度園児募集

市内の保育園および宗頭幼稚園、俵山幼児園、認定こども園では、令和2年4月1日からの園児を次のとおり募集します。

申込期間

11/5(火)～12/13(金)

申込受付場所

- ・子育て支援課
- ・三隅支所
- ・日置支所
- ・油谷保健福祉センター

※現在、各施設を利用中の保護者は各施設で申し込むことができます(在園児のきょうだい新規分を含みます)

申込方法

申込受付場所に備え付けの申込書に必要事項を記入し、次の必要書類を添付して提出してください

※申込書は長門市HPでもダウンロードできます

①保護者の「保育を必要とする理由」を証明する書類

- ・就労証明書、母子手帳の写し、診断書、在学証明書など
- ・※児童と同一敷地内に住む(世帯分離も含む) 65歳未満の祖父母・おじ・おばなどについても同様
- ・※自営業などで、本人または親

族が就労証明書を発行する場合、

合は、「自営・農業・漁業手

伝い就労状況調査票(支給認

定申請用)」に自治会長また

は民生委員の署名・押印が必要

②保育料納入誓約書(同意書)

③アレルギー対応関係書類

※除去食が必要な児童のみ

・アレルギー疾患生活管理指導

表(直近3カ月以内に医師が

作成したもの)

・食物アレルギー給食対応実施

申請書

・緊急時個別対応票

※私立保育園、認定こども園に

入園を希望する場合は、各施

設に相談してください

■入園できる児童の要件

④保育園

認定こども園(保育)

- ・満6カ月以上で、保護者が次の「保育を必要とする理由」のいずれかに該当する児童
- ・就労
- ・妊娠、出産
- ・保護者の疾病、障害

- ・同居親族などの介護、看護
- ・求職活動
- ・就学(職業訓練も含む)
- ・育児休暇取得中に、すでに保育園を利用している場合
- ・災害復旧や虐待、DVなどで特に市長が認める場合
- ⑤宗頭幼稚園  
認定こども園(幼稚園)  
満3歳以上の児童
- ⑥俵山幼児園  
満2歳以上の児童
- 入園の決定について  
・申込期間中に提出された申込書をもとに利用調整を行い、「保育を必要とする理由」の優先順位に従って各施設への入所を決定します
- ・求職活動や農業手伝いなどの居宅就労は優先順位が低くなるため、希望する施設に入園できないことがあります
- ・決定した内容は令和2年2月末ごろに通知します
- その他  
・令和2年4月2日以降に入園を希望する人は、今回の申し込みの対象ではありません。
- ・希望者は問い合わせください
- 問い合わせ 子育て支援課  
TEL 23・1156

市内の保育園・幼稚園・認定こども園一覧

公私	園名	利用定員	利用可能時間(平日・土曜)	延長保育	入所できる年齢(令和2年4月1日現在)	電話番号
公立	通保育園	20人	7:30～18:00	—	1歳	28-0149
	みのり保育園	180人	7:00～18:00	19:00まで	満6カ月以上	22-2060
	三隅保育園	140人	7:00～18:00	19:00まで	満6カ月以上	43-2211
	日置保育園	70人	7:00～18:00	19:00まで	満6カ月以上	37-2271
	黄波戸保育園	20人	7:30～18:00	—	1歳	37-2248
	菱海保育園	80人	7:00～18:00	19:00まで	満6カ月以上	32-0029
	向津具保育園	20人	7:30～18:00	—	満6カ月以上	34-0142
私立	みすゞ保育園	90人	7:00～18:00	19:00まで	満6カ月以上	26-1327
公立	俵山幼児園	20人	平日 8:00～16:45 土曜 8:00～12:00	—	満2歳以上	29-0830
	宗頭幼稚園	20人	平日 8:00～15:30	—	満3歳以上	43-0242
私立	深川幼稚園(保育)	30人	7:30～18:30	—	満6カ月以上	22-2033
	深川幼稚園(幼稚園)	135人	7:30～18:30	—	満3歳以上	
	あおい幼稚園(保育)	39人	7:30～18:30	—	満6カ月以上	26-3671
	あおい幼稚園(幼稚園)	120人	7:30～18:30	—	満3歳以上	

※利用定員については、令和元年9月末現在のものであり、今後変更する場合があります



# 全国大会出場

おめでとうございます

出場選手・大会名は次のとおりです  
(敬称略)

●第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会」  
バレーボール/10月12日〜13日/かなくぼ総合体育館(茨城県結城市)



▲原田 梨沙さん

●第14回LPGA全日本小学生ゴルフトーナメントinふくしま(小学4年生〜6年生の部) / 10月12日〜13日/矢吹ゴルフ倶楽部(福島県西白河郡矢吹町)



▲小田 祐夕さん

●第27回全国ソフトバレーシールド大会 / 10月11日〜13日/宮崎市体育館(宮崎県宮崎市)

藤井 操 (日置下)  
河田 和正 (深川湯本)  
山根 絹恵 (仙崎)  
和泉 真由美 (西深川)  
河田 邦代 (深川湯本)



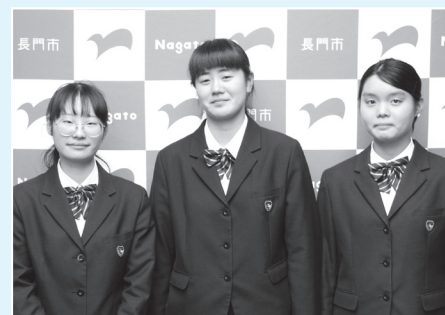
▲(左から)河田和正さん、藤井操さん、和泉真由美さん、山根絹恵さん、河田邦代さん

●第22回全日本小学生女子相撲大会(小学4年生以下の部35kg以上級) / 10月6日/堺市大浜公園相撲場(大阪府堺市)



▲河野 彩美さん

●第70回日本学校農業クラブ全国大会令和元年度南東北大会 / 10月22日〜24日/山形県宮城県 福島県



▲(左から)丸山結衣さん、村田瞳さん、五嶋千陽さん

●第71回全国理容競技大会 / 10月21日/静岡グランシップ(静岡県静岡市)

久永 博司 (東深川)  
久永 優子 (東深川)  
久永 信也 (東深川)



▲(左から)久永優子さん、久永博司さん、久永信也さん

●第47回全日本美容技術選手権大会 / 10月22日/グリーンアリーナ(兵庫県神戸市)



▲保多盛 栄さん

## 長門市プレミアム付 商品券

購入対象者(非課税者分)には8月27日に申請書を送付しております。申請書を紛失した人は遠慮なく連絡ください。

■額面価格 500円

※500円×10枚=5,000円分の商品券を4,000円で5回まで購入できます。25,000円分を1回で購入する必要はありません。

※長門市プレミアム付商品券は市内の取扱店約300店舗で使用できます

※取扱店一覧は長門商工会議所のホームページで確認できます。商品券は本人だけでなく、家族も使用できます

※対象者や申請受付、商品券の販売など詳しくは広報8月号、10月号をご覧ください。

■問い合わせ

地域福祉課地域福祉係

Tel 27-0313



▲最新の取扱店一覧表はこちらで確認ください

# 今年度は11月23日(土)開催 ※雨天決行

## ながとブルーオーシャンライド with 秋吉台

メイン会場 道の駅センザキッチンSTART

### イベントスケジュール

時間	内容
11/23(土) 6:40~	受付・荷物預かり
7:50~	開会式
8:15~	スタート(トレインコース・ショート)
(以降順次)	スタート(トレインコース・ミドル)
	スタート(サイクリングコース)
17:00	フィニッシュ

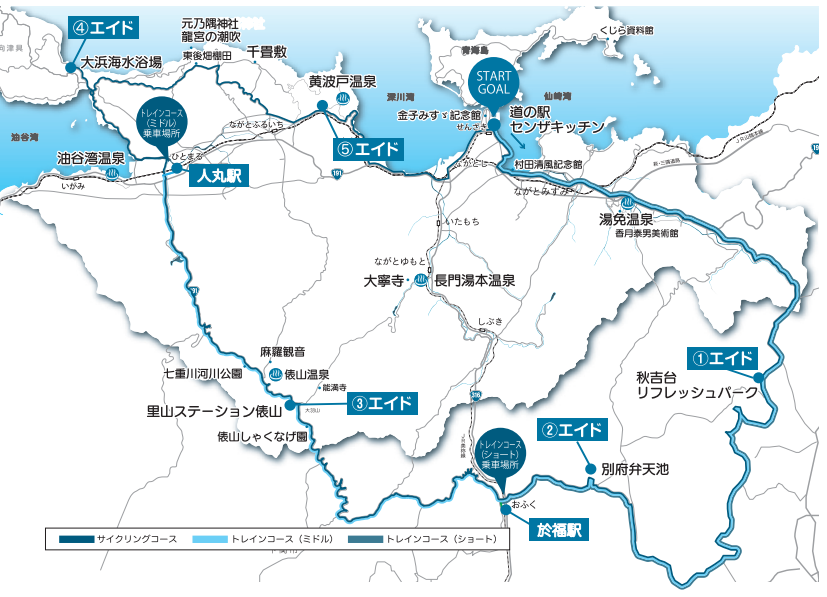
今年で4回目を迎える「ながとブルーオーシャンライド with 秋吉台」。  
道の駅「センザキッチン」をスタート・ゴールとし、秋吉台や俵山、向津具半島などを通るコースに過去最多の460人を超えるエントリーを受けています。  
沿道から皆さんの温かい声援をよろしくお願います。

※本大会はレースではありません  
※参加者は交通ルールに従って参加しますので交通規制などはありません

### 大会コース

- サイクリングコース(約116km)  
START~①エイド(秋吉台リフレッシュパーク)~②エイド(弁天池)~石柱溪~③エイド(里山ステーション俵山)~④エイド(大浜海水浴場)~⑤エイド(黄波戸集会所)~GOAL
- トレインコース:ミドル(約84km)  
START~①エイド(秋吉台リフレッシュパーク)~②エイド(弁天池)~石柱溪~③エイド(里山ステーション俵山)~人丸駅[JR山陰本線]長門市駅~GOAL
- トレインコース:ショート(約51km)  
START~①エイド(秋吉台リフレッシュパーク)~②エイド(弁天池)~於福駅[JR美祢線・仙崎線]仙崎駅~GOAL

### コースMAP



### ゲスト

日本チャンピオンやオリンピック選手を多数輩出し、日本の自転車競技をリードする「シマノレーシング」の皆さん。ゲストライダーとして参加し、大会を盛り上げます。



一丸 尚伍選手 湊 諒選手 黒枝 咲哉選手 中井 唯晶選手 野寺 秀徳監督

### 応援グッズ

応援グッズとして手作り小旗を用意しましたので、沿道で声援される際に活用してください。大会1週間前から長門市観光案内所 YUKUTE および市内各公民館にて配布します。

### 問い合わせ

道の駅センザキッチン観光案内所「YUKUTE」内  
(一社)長門市観光コンベンション協会  
Tel 0837-27-0074 FAX 0837-27-0079  
E-mail info@nanavi.jp



# 滞納整理月間

市では、11月・12月を「滞納整理強化月間」として市徴収金（税・料）の滞納解消を図るため、文書や電話での催告や市職員が滞納世帯を訪問するなど徴収対策を強化します。

福祉や教育、道路整備などの行政サービスを行うために重要な財源である市税（市県民税・固定資産税・軽自動車税など）、各種保険料（国民健康保険料・介護保険料・後期高齢者医療保険料）、使用料・負担金（保育料・市営住宅使用料・水道料金・下水道使用料・学校給食費）などを確保するため、また納期限内に納めていただいた人との負担の公平性を保つために徴収対策に取り組んでいます。

## 市税や保険料などを納めない と滞納処分（財産差押）へ

市税や保険料などは、納付義務者の皆さんが定められた納期限内に自ら納めていただくものです。納期限内までに納付がない場合は「滞納」となり、督促後も完納しないときは法律によ

り財産を差し押さえなければならぬと定められています。

納付が遅れると督促状や催告書などを送付し、できるだけ早い時期の納付を促しています。それでも自主的に納付いただけない場合は、財産を調査し、預貯金・給与・自動車・不動産などの財産の差し押さえを行うなど厳正に対処しています。

## 納期限内に納付を 難しい場合はまず相談！

「軽自動車の車検が来ていないから」「納期限からまだ日数が経っていないから」で大丈夫ということはありません。納期限内に納付をお願いします。

失業や病気などやむを得ない理由で一時的に市税・料を納めることが困難な人は、放置せずに必ず相談してください。

## クレジットカードで納付

市税や料金の一部がインターネットの「Yahoo! 公金支払い」サイトを利用してクレジットカードで納付できます。

外出しなくてもパソコンやスマートフォンを使って、24時間いつでも納付書に記載の確認番号などを入力することで納付ができます。ぜひ活用ください。詳しくは市ホームページの「クレジット納付について」に詳細を掲載しています。

相談・問い合わせ		
市税	税務課 徴収対策室	Tel 23-1126
国民健康保険料	総合窓口課 保険料徴収係	Tel 23-1246
保育料	子育て支援課	Tel 23-1156
市営住宅使用料	建築住宅課 管理係	Tel 23-1186
学校給食費	教育総務課 総務係	Tel 23-1257
水道料金	上下水道局 管理課 管理班	Tel 23-1169
下水道使用料		

## 成年後見制度 普及啓発講演会

■日時 12 / 1(日) 10:00～12:00  
■場所 長門市地域医療連携支援センター2階研修室  
■内容 「障害のある子の『親なきあと』～『親あるあいた』の準備」講師：渡部 伸氏

（「親なきあと」相談室／渡部行政書士社労士事務所）  
■参加料 無料（定員100人）  
■問い合わせ 地域福祉課 障害者支援係 Tel 23-1243

クリスマスツリーを作ってみませんか  
■日時 11 / 30(土) 10:00～  
■場所 市役所本庁舎  
■講師 末永 有紀氏  
（フラワー装飾技能士）  
■定員 30人（先着順）  
■参加費 500円  
■申し込み・問い合わせ 市民活動推進課 活動推進係 Tel 23-1172

## 消費税率改定に伴う 上下水道料金の変更

新上下水道料金の請求開始は、9月30日以前から継続して利用している場合は12月検針分から、10月1日以降に利用を開始している場合は最初の検針から新料金となります。消費税額以外の変更はありません。  
■問い合わせ 上下水道局 管理課 管理班 Tel 23-1169

### ■下水道使用料金表

区分	料金
基本料金 (2カ月)	20㎡以下 2,600円
超過料金 (1㎡)	21㎡～40㎡ 135円
	41㎡～100㎡ 140円
	101㎡～200㎡ 145円
	201㎡～ 150円

〈計算例〉  
使用水量47㎡の場合  
・基本水量20㎡+  
超過水量27㎡  
10%の計算  
(2,600円+135円×20㎡+140円×7㎡)×1.1(税)  
→6,908円  
(1円未満切り捨て)

### ■水道料金表

口径別 (一般)	基本水量 (2カ月)	基本料金 (2カ月)	超過料金 (1㎡)
13mm	20㎡	2,000円	126円
20mm		2,880円	
25mm		4,280円	
30mm		9,080円	
40mm		10,000円	
50mm		14,200円	
75mm		30,000円	
100mm	48,600円		

〈計算例〉  
口径13mmで使用水量47㎡の場合  
・基本水量20㎡+  
超過水量27㎡  
10%の計算  
(2,000円+126円×27㎡)×1.1(税)  
→5,942円  
(1円未満切り捨て)

## 長門市「健幸」づくり実践企業・団体の取組

市では、市民が健やかに過ごせることに幸せを感じることでできる「健幸」づくりに関連する事業の強化・連携に取り組んでいます。

その一環として、青壮年期の健康づくりを推進するため、従業員の健康づくりに取り組む企業や地域で健康づくりを実践する団体に、「長門市健幸づくり実践企業・団体」として登録いただき、連携した取組を進めています。

### ■健幸づくり実践企業・団体登録取組内容(1項目以上実施)

- ・ラジオ体操実施
- ・健幸ポイント事業に参加
- ・がん検診受診のための取組
- ・運動習慣定着のための取組
- ・食生活改善のための取組
- ・メンタルヘルスに関する取組
- ・歯の健康に関する取組
- ・たばこに関する取組
- ・その他健康づくりに関する取組

### ■取組紹介



▲ラジオ体操実施の様子

## 団体の取組

### 《フジミツ株式会社》

ラジオ体操は毎日就業前に実施。健康診断、メンタルヘルス対策、分煙対策に取り組まれています。減塩商品の販売等にも取り組まれています。

### 《長門山電タクシー有限公司》

職員の健康づくりに積極的に取り組まれ、健康診査後の保健指導を徹底、喫煙者の減少にも成功、やまぐち健康経営認定企業にも登録されています。

### 《長門商工会議所》

会員事業所を対象とした健康診断に取り組まれています。また、青年部は生活講座を受講され、職員も健幸ポイント事業などの健康づくりに積極的に取り組まれています。

### ■令和元年度登録 35企業・4団体

(9月末現在順不同)

- 宗頭郵便局、三隅郵便局、沢江郵便局、湯本郵便局、長門商工会議所、長門税務署、長門山電タクシー、株式会社シンラテック、山口県長門健康福祉センター、田中歯科医院、日置郵便局、黄波戸郵便局、川尻郵便局、伊上郵便局、掛津郵便局、宇津賀郵便局、久津郵便局、深川郵便局、油谷郵便局、特定非営利法人さざんか、日置地区社会福祉協議会、フジミツ株式会社、社会福祉法人へき楽園、特別養護老人ホーム養寿苑、医療法人社団成蹊会岡田病院、介護老人保健施設サンライズ21、社会福祉法人明和会、介護老人保健施設福寿苑、山口ヤクルト販売株式会社長門センター、特別養護老人ホーム吉

祥苑、訪問介護事業所はれば長門、特定非営利法人生き活きネットのみすみ、社会福祉法人清風会、山口銀行三隅支店、ふれあい・いきいきサロンえんがわ、油谷ダンスを楽しむ会、ハッピー&ラフタークラブ、活き活き運動クラブ 住友生命保険(相)長門支部

### ■登録すると

登録企業・団体の取組紹介、健康出前講座等健康づくりにへの支援を実施します

### ■問い合わせ

健康増進課 健康推進係 Tel 23-1133

### 母子父子寡婦 福祉資金貸付金制度

ひとり親家庭や寡婦の人が、経済的自立により安定した生活を営むことができるよう無利子または低利(年1.0%)の貸付制度があります。  
なお、相談から貸付金の交付まで1カ月以上の期間を要します。また、面接や審査を行います。また、生活状況や収支状況などの理由により、貸付を受けられない場合もありますので、早め

に相談してください。

### ■貸付金種類

修学資金、就学支度資金、技能修得資金など

※貸付対象者や貸付金の限度額、貸付要件など詳しくは問い合わせください

### ■問い合わせ

子育て支援課 Tel 23-1187

長門健康福祉センター Tel 22-2811

### 育児講演会

■日時 11 / 14(木) 13:30～14:30

■場所 長門市地域医療連携支援センター(長門市応急診療所併設)

■内容 講話「授乳・離乳の支援ガイド(食物アレルギーも含めて)知っておくと役に立つお話し」

・講師 青木 宜治先生 (長門総合病院小児科医)

※託児あり(希望者のみ)

■申込期限 11 / 7(木)

■申し込み・問い合わせ 長門市保健センター Tel 23-1133



11月9日(土)〜15日(金)

# 秋の全国火災予防運動

全国統一防火標語  
「ひとつずつ いいね!で確認 火の用心」

令和元年秋の火災予防運動が全国一斉に実施されます。

この時期は空気が非常に乾燥し、火災の起こりやすい気象状況が続きますので、火の取り扱いには十分注意してください。なお、市内におきましても火災予防の各種行事を予定しています。皆様のご協力をお願いします。

## 着衣着火をご存知ですか?

着衣着火とは、身に着けている衣服に火がついて燃え上がる現象をいい、重度の火傷や死亡に至るケースもあります。着衣着火が起こる主な原因は、調理中のこんろの火が衣服に燃え移るもので、特に厚着をする冬場などに多く発生していますので、次のことを参考に、着衣着火に注意しましょう。

- ・調理中において、袖や裾が広がっている服を着ているとき

## 着衣着火した場合の対処法

衣服に火がついた場合、手ではたいて消すことは困難です。水道水や飲み物など近くにある水を火にかけるなどして早急に消火し、119番通報しましょう。近くに水がない場合は、「止まる!倒れる!転がる!」(Stop! Drop and Roll!)という着衣着火時の対策としてアメリカで考案された方法があります。

- ・止まる (Stop)

衣服に火がついてしまったら、まず、落ち着いてその場で立ち止まりましょう。焦って動き回ると、火の勢いが強くなってしまうので、倒れる (Drop) 立ち止まった後はその場に倒れ込み、燃え広がるのを防ぎましょう

- ・転がる (Roll)

倒れた後は燃えている部分を地面に密着させるように左右に転がって消火します。体を速く回転させると効率よく消火できます。足を伸ばし、手のひらで顔を覆うのが、一般的には最も速く回転できる姿勢となります。

- 問い合わせ  
消防本部予防課  
Tel 22-5297
- 中央消防署  
Tel 22-0119
- 西消防署  
Tel 32-1230

## 長門市 健康づくりのじよう

生涯「健幸」で元気に暮らせるまちづくりを目指し、自らの健康に関心を持ち、健康づくりに取り組むことを推進するため開催します。

今回は、健康寿命延伸のため、シニア層の皆さんの活動的な暮らしと社会参加を進めるイベントを同時開催します。

- 日時  
12/15(日) 9:30〜16:00 (受付9:00)
- 会場  
長門市中央公民館、長門市物産観光センター
- 内容  
・映画上映  
「体操しようよ」この秋、最高の感動を届けます  
・お料理コンクール 優秀賞の表彰
- ・体験、展示コーナー  
・健康チェックコーナー  
※詳細は、12月広報などでお知らせします
- 問い合わせ  
長門市保健センター  
Tel 23-1132

## いきいき健幸 運動講座

長門市物産観光センター

- 日時  
11/20(水) 10:00〜11:30 (受付9:30)
- 場所  
長門市物産観光センター
- 内容  
・講話・実技  
「簡単!感嘆!カラダが変わる!」自分に合ったストレッチ&トレーニング」
- ・講師 池永一恵氏 (健康運動指導士)
- ・血圧・体組成測定(体脂肪・筋肉量など)
- 持参品  
タオル、飲み物、運動できる服装、運動靴
- 参加費 無料
- 定員 20人(先着順)
- 申込締切 11/13(水)
- その他  
やまぐち健康アプリと連携したイベントです。当日QRコードを読み取ってポイントがゲットできます
- 問い合わせ  
長門市保健センター  
Tel 23-1133



**Join!**  
長門湯本観光まちづくり  
みんなの力で湯ノバージョン

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/

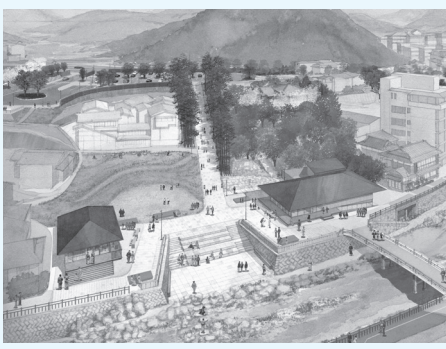


写真提供：湯本まちかど資料館 吉富尊一館長

## 長門湯守による恩湯再建

観光まちづくりの取組の中で、最も重要な取組のひとつが「恩湯」の再建です。開湯から約600年、長門湯本温泉のシンボルとして、市民や観光客に愛されてきました。しかし、建物の

深刻な老朽化や赤字運営が続く、このままでは恩湯を維持することが難しい状況でした。そこで地域の資源を守るために建て替えを決定。平成29年に建物を解体し、泉源の調査を行ったところ、恩湯は掘削やくみ上げをせず、岩盤から直接お湯が湧出するという全国でも珍しい温泉であることがわかりました。



▲周辺に賑わいを創ろうと建築が進む

そんな恩湯を地域の手で守り次世代に受けつぐために、地域の若手が立ち上がり「長門湯守株式会社」を結成。恩湯を自ら再建し、運営するという大きな決断をしました。

建て替えにあたり、岩盤湧出の特徴や、深い湯船にゆっくり浸かるという恩湯のスタイルを継承することを大切に設計・建築作業が進められています。しかし、地域の大事な資源である神授の温泉を守るため、慎重に工事を進める中、何度も設計の変更が行われました。

こうしたことから当初の予定よりも遅れて、令和2年3月に開業予定となりました。いよいよ「岩盤からわき出る温泉」を見ながら、深い湯船をゆっくり堪能することができるよう恩湯が開業します。また、同時に開業する「恩湯食(おんとうしょく)」では湯上がりに優しい食事を楽しめるようになります。

長門湯守(株)の地域の資源を大切にしていきたいという熱い思いをのせて、恩湯のリニューアルオープンに向けて着実に準備が着々と進められています。

- 開業予定  
令和2年3月予定
- 恩湯の最新情報は  
恩湯ホームページで  
https://onto.jp

## 生活習慣病予防講演会

- 日時  
11/28(木) 14:00〜15:40 (受付13:30)
- 講演  
「お口のケアで百歳まで元気に」  
講師：田中克典氏 (田中歯科医院院長)
- 会場  
長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)
- 参加費 無料
- 定員 100人
- 申込締切 11/21(木)
- その他  
やまぐち健幸アプリと連携したイベントです。QRコードを読みとってポイントがゲットできます
- 問い合わせ  
日置保健センター  
Tel 37-2193

## 山口県・市町中小企業勤労者小口資金貸付制度

- 貸付対象者  
左記のすべてに該当する人  
①県内に居住している人  
②中小企業勤労者、または共済会加入勤労者

- ③左記のいずれかに該当している人  
・同一事業所に1年以上勤務している
- ・離職時の事業所に1年以上勤務し、離職を余儀なくされた勤労者(雇用保険受給資格者で離職理由コードが11、12、21、22、23、31、32および34であった人に限る)で離職後1年以内に再就職し、勤続1年未満
- ④市町税を完納している人
- ⑤返済能力のある人
- 資金使途  
大学教育資金、育児・介護休業資金、冠婚葬祭・療養資金、災害資金、生活上資金
- 貸付限度額  
100〜300万円
- 償還期間  
10年以内(使途により措置あり)
- 貸付利率  
年1.63% (別に保証料が必要)
- 申し込み先  
中国労働金庫 (貸付には中国労働金庫の審査があります)
- 問い合わせ  
商工水産課商工推進室  
Tel 23-1136  
県労働政策課  
Tel 083-933-3210  
県内の中国労働金庫各店舗



## 市営住宅入居者募集

市では、市営住宅の入居者を募集します。

### ■申込資格

- ・現に同居し、または同居しようとする親族がいる人
- ・**※床面積が55㎡未満の住宅においては1人でも申し込みが可能です**

- ・住宅の困窮が明らかでない人
- ・法定の収入基準に該当する人
- ・市税などの滞納がない人

### ■申込方法

所定の申込用紙、抽選会通知ハガキに必要事項を記入し、建築住宅課または各支所経済施設班に提出

※申込様式などは市ホームページからもダウンロード可

■受付期間 11/1(金)～15(金)

### ■抽選会

11/22(金) 14:00～

### ■入居可能日

令和2年1/1(水)以降

※1回の募集において、1世帯1戸の申し込みに限ります  
※募集住宅は11月1日(金)から公開します。詳細は受付場所配布する募集案内や市ホームページで確認してください

※入居者募集後、申し込みのなかった住宅は、抽選会の翌日から随時募集を実施。対象住宅は問い合わせください

### ■申し込み・問い合わせ

・建築住宅課住宅係

TEL 23-1186

・三隅支所経済施設班

TEL 43-0277

・日置支所経済施設班

TEL 37-2168

・油谷支所経済施設班

TEL 32-1114

## 国民健康保険特定健康診査集団健診追加日程

予約が必要です。早めの申し込みをお願いします。

■日時 令和2年1/24(金)

受付時間 9:00～11:30

### ■会場

ルネッサながと軽運動室

### ■定員 80人

### ■申込締切(先着順)

12/17(火)まで

※後期高齢者健康診査、がん検診は実施しません

※受診者には骨密度・血管年齢の簡易測定を無料で実施

■申し込み・問い合わせ

## はじめよう！マイナンバーカード

### 第1回 カードの申請はお早めに

マイナンバーカードでできることが広がります。これまでの公的な身分証明書としての利用や、電子申請での利用に加え、健康保険証としての利用が始まります。来年4月以降にマイナポータル(本庁・各支所に専用端末を設置)でカードの設定をすれば、令和3年度から社会保険や国民健康保険などの保険証として使えるようになります。保険証の更新期間よりもカードの更新期間の方が長い、保険種別が変わってもそのまま使えるなど便利になります。

また、来年度に予定されている景気対策では、一定金額を前払いするとマイナンバーカードにポイントが貯まり、キャッシュレス決済で使える仕組みが検討されています。

まだカードを持っていない人は、早めの申請をお願いします。申請は郵送やスマートフォンなど、各種の方法がありますので、お気軽に問い合わせください。

■問い合わせ 総合窓口課窓口係 TEL 23-1128

## ウォーキング教室

■日時 11/15(金)

9:30～11:00

### ■集合場所

長門市保健センター

■内容 血圧測定、ウォーキング(2～3キロ)

■持参物 タオル、飲み物、運動のできる服装、万歩計(持っている人のみ)

■参加料 無料

■申込期限 11/12(火)

※都合が悪くなった場合は、当



## くらしの情報

### みんなの

## 掲示板

### 税を考える週間

租税作品(市内の小中学生による作文や習字、絵はがき、標語など)の展示を行います。

日までに連絡ください  
■申し込み・問い合わせ

長門市保健センター

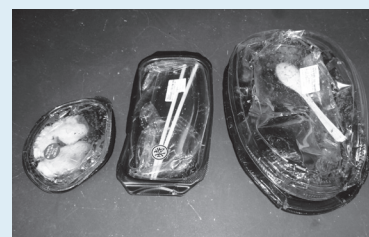
TEL 23-1133



## リサイクル新時代 ～新しい時代をきれいな社会へ～

プラスチック製容器包装の「うっかり間違い」にご注意を

### 事例① 中身が入っている



中身を取り除き、きれいにして容器だけを出してください。汚れが落ちない場合は「もえるごみ」で出してください。

### 事例② 容器・包装でない



「もえるごみ」に出してください。湿布などのフィルム、ストロー、おもちゃなどのプラスチック製品も「もえるごみ」に出してください。

リサイクルできない物が混ざっていると、収集されないだけでなく、リサイクル製品が作れなくなったりします。事例を確認して、間違いをなくしましょう！！

■問い合わせ 生活環境課廃棄物対策係 TEL 23-1249

総合窓口課医療給付係

TEL 23-1129

## 住民票・マイナンバーカードなどへの旧姓(旧氏)併記

11月5日から、住民票、マイナンバーカードなどへ旧姓(旧氏)併記できるように制度改正

されます。

これにより、婚姻などで氏に変更があった場合でも、従来称してきた氏を住民票に記載した上で、マイナンバーカードや印鑑登録証明書などに記載し、公証することができるようになります。

■問い合わせ 総合窓口課窓口係 TEL 23-1128

■展示期間 11/11(月)～17(日)

### ■場所

ウェーブ地下イベントホール

■問い合わせ 長門税務署総務課

TEL 22-2442

## 源泉所得税の年末調整説明会および軽減税率制度説明会

■日時 11/20(水)

13:30～16:00

■場所 長門市中央公民館

■持参物 「年末調整のしかた」、「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」

■問い合わせ 長門税務署調査部門

TEL 22-2457

## 軽減コールセンター

■消費税軽減税率電話相談センター

TEL 0120-205-553

受付時間 9:00～17:00

(土日祝除く)

■内容 消費税の軽減税率制度に関する一般的な質問や相談を受け付けます。音声ガイダンスに従って知りたい内容の番号を選択してください

■参加費 1日参加 3,500円  
2日間参加 6,000円

■定員 各50人(先着順)

■申し込み先 https://tabirin.wixsite.com/tabirin

■申込締切 11/22(金)

■問い合わせ 宇津賀出張所内地域おこし協力隊宇津賀地区担当(一ノ枝)

TEL 32-1140

URL: www.nrago.jp

## ながと食べべらん 2019

「競わない」「計測しない」「コース自由」が特徴のファンランイベントを開催します。

### ■日時/会場

11/30(土) 旧文洋小学校

12/1(日) 中央公民館

10:00～16:00

### ■参加費

1日参加 3,500円

2日間参加 6,000円

■定員 各50人(先着順)

■申し込み先 https://tabirin.wixsite.com/tabirin

■申込締切 11/22(金)

■問い合わせ 宇津賀出張所内地域おこし協力隊宇津賀地区担当(一ノ枝)

TEL 32-1140

■参加費 1日参加 3,500円  
2日間参加 6,000円

## 心あたたまるご葬儀を

—心のかよう—

# coop 葬祭

せしモノーホール miniホール 長門市 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/

花 hana ikada さくら ながと

年中無休 24時間受付

「広報ながと」への広告掲載のお申し込みは有誠社印刷所へ TEL 0837-22-1240

## 喜びの夢を創り出す

# 大謝恩展開催

ご来場者様に記念品を進呈させていただきます

11月9日(土)10日(日) 午前8:30～午後4:30

## 株大工燃料工業所

本社 長門市東深川正明市2区 TEL 22-2219

## 創る支える未来

みんなの知っている建物も、見えないところで支えている。  
鉄で未来をつくる会社

# ヤマネ鉄工建設グループ

YAMANE 0837-37-4141 saiyu@yamanetekkou.co.jp www.yamanetekkou.co.jp  
〒759-4401 山口県長門市日置上885番地



## 県営住宅の入居者募集

- 応募資格
  - ・現に同居または同居しようとする親族（内縁関係にある人・婚約者を含む）がある人
  - ・住宅の困窮が明らかでない人
  - ・法で定める収入基準に該当する人
  - ・申込者、同居または同居しようとする親族が、暴力団員でないこと
- 募集団地
  - 湯本・江良・田屋
- ※入居申込書は、左記申し込み先または長門立寄所（長門土木建築事務所1階）に用意しています
- 受付期間 11/20(水)～30(土)
- 受印有効
- 入居予定時期
  - 令和2年1月下旬ごろ
- 申し込み・問い合わせ
  - (一財) 山口県施設管理財団 県営住宅管理事務所山口支所
  - TEL 083・934・2004

## 場所 長門市地域医療連携支援センター2階研修室

- 内容
  - 「園や学校で気になる子どもの理解と支援」
  - 講師・金原洋治氏
  - (かねはら小児科院長)
- 参加料 無料
- 定員 100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

## 自衛官募集

- 陸上自衛隊高等工科学校生徒
- ① 推薦
  - 受付期間(締切日必着) 11/1(金)～29(金)
  - 受験資格
    - 男子で中卒(見込含) 17才未満の成績優秀かつ生徒会活動などに顕著な実績を修め、学校長が推薦できる人
- 試験日
  - 令和2年1/5(日)または6(月)
- ② 一般
  - 受付期間(締切日必着) 11/1(金)～令和2年1/6(月)
  - 受験資格
    - 男子で中卒(見込含) 17才未満の人
  - 試験日
    - 令和2年1/5(日)または6(月)

## ルネッサながと

TEL 26・6001

### 第7回ルネッサシネマ

#### 市民名画劇場

- とき 11/4(月)
- ① 10:30開演 ② 14:00開演
- 上映作品 「アラジン」
- 実写版・日本語吹替版
- 入場料(全席自由・税込)
  - ・一般 1,200円(前売)
  - ・学生 800円(前売)
  - ・1,000円(当日)
- 未就学児無料
- 会場 劇場
- 発売日 発売中

### 第64回長門市民文化祭

#### とき

- ・11/9(土) 11:00開演
- ・11/10(日) 10:00開演

- 入場料 無料
- 会場 劇場

### 舞鶴引揚記念館

#### 全国巡回展 in 仙崎

- とき 11/22(金)～12/1(日)

## 1次試験 令和2年1/18(土)

- 2次試験 令和2年1/31(金)
- 2/3(月)のいずれか1日
- 問い合わせ
  - 自衛隊地域事務所
  - TEL 0838・22・2409

## 第8回ながとご当地

### グルメ祭り

- 日時 11/3(日) 15:00～19:30
- 場所
  - 湊中央区ポケットパーク周辺
- 内容
  - くじ付きカイト抽選会、よさこい、フラダンス、太鼓演奏、バンド演奏、バザー(焼き鳥・おでん・唐揚げ・焼きそば、海苔巻き、鯨鍋など)、カラオケ
- 問い合わせ
  - ながとご当地グルメ祭り実行委員会(貝塚)
  - TEL 22・4022

## 山口県最低賃金の改正

- 効力発生日 10/5(土)
- 賃金 1時間 829円
- 問い合わせ
  - 山口労働基準部賃金室
  - TEL 083・995・0372

## 精華女子高等学校

### 吹奏楽部コンサート

- とき 令和2年1/19(日) 14:00開演
- 入場料(全席指定・税込)
  - ・正面席 2,000円
  - ・北・南席 1,500円
  - ・高校生以下 1,200円
- 会場 アリーナ
- 発売日 発売中



## 狂言教室

- とき 令和2年2/8(土) 11:00開演
- 内容
  - ワークショップ 高野和憲
  - 狂言「盆山」
  - 石田淡朗、飯田豪
- 参加料(全席自由・税込) 一般 500円

## 文化情報

### 香月泰男美術館

TEL 43・2500

#### 展示会

- 香月泰男 風景へのまなざし
- ニューヨーク・ギリシャ編
- 1972年にアテネに降り立った香月は、約1カ月の滞在中に景色、文化、食などを独自の感性で吸収し、描きました。本展では、1966年のニューヨーク滞在時の作品とあわせて紹介します。
- 会期
  - 令和2年1/13(月)まで
- 開館時間 9:00～17:00
- 入館料
  - ※入館は16:30まで
  - 一般 500円
  - 小中高生 200円
- 市内在住者は、住所のわかるもの(運転免許証など)を提示すると、無料入館できます
- 学芸員によるギャラリートーク
  - 展示会の見どころなどをお話します

## 健康ガイド

### 健康診査

#### 乳児健康診査(要予約)

#### 岡田クリニック

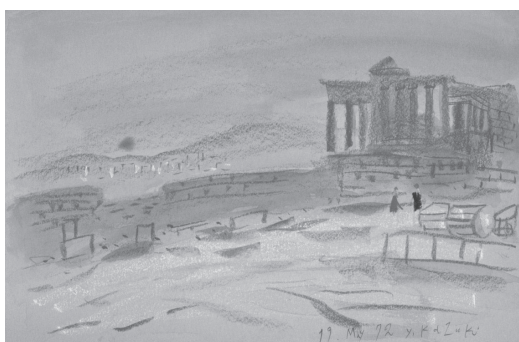
TEL 22・2717

- 1カ月児・3カ月児・7カ月児健康診査
- 月・水・金曜日

#### 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 13:00～14:30
- 3カ月児健康診査(110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



「ギリシャ アクロポリス」(1972年)

## ラポールゆや

TEL 33・0051

#### 油谷こどもミュージカル

#### 第18回定期公演

#### 「見習い魔女

#### マジヨリカ」

- とき 12/1(日) 11:00開演
- 入場料(全席自由・税込)
  - 一般 1,300円
  - 高校生以下 700円
  - 小学生未満無料
- (整理券必要)
- 発売日 発売中

## ルネッサながと休館日

- 休館日 11/11(月)

## くらしの情報

## 健康ガイド

### 健康診査

#### 乳児健康診査(要予約)

#### 岡田クリニック

TEL 22・2717

- 1カ月児・3カ月児・7カ月児健康診査
- 月・水・金曜日

#### 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 13:00～14:30
- 3カ月児健康診査(110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



### 1歳6カ月児健康診査

- 対象 平成30年4月生まれの子
- 日時 11/13(水) 受付 13:00～13:30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳など

### 3歳児健康診査

- 対象 平成28年10月生まれの子
- 日時 11/26(火) 受付 13:00～13:30
- 会場 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳など

### 教室(要予約)

- もぐもぐ赤ちゃん教室
- 日時 11/22(金) 13:30～15:00
- 対象 生後6・7カ月児の保護者
- 内容 離乳食の進め方、育児について



### ての学習・交流

- 必要なもの 母子健康手帳
- 会場 長門市保健センター
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター
- 日時 11/27(水) 13:30～15:00

### すくすく赤ちゃん教室

- 対象 生後4・5カ月児の保護者
- 内容 離乳食の進め方、育児についての学習・交流
- 必要なもの 母子健康手帳
- 会場 長門市保健センター
- 申し込み・問い合わせ 長門市保健センター

### 検診

- 休日総合健診
- 内容 すべてのがん検診と特定健診、後期高齢者健診
- 日時/場所 11/9(土) 長門市応急診療所 12/1(日)



### 長門市保健センター

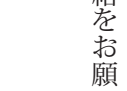
- 受付時間 7:30～11:00
- ※子宮・乳がん検診
- ※胃・乳がん検診のみ要予約
- 申し込み/問い合わせ 長門市保健センター
- TEL 23-1133

### 風しん抗体検査(要予約)

- 対象 妊娠を希望する女性・その配偶者、妊娠中の女性の同居者・配偶者
- 日時/会場/問い合わせ 11/26(火) 13:00～14:00 長門健康福祉センター
- TEL 22-2811

### 相談

- 健康相談(成人対象)
- 内容 生活習慣病など健康に関する相談、血圧測定、尿検査
- 日時/会場 11/20(水) 長門市保健センター



### 育児相談

- 対象 乳幼児と保護者
- 日時/会場 11/1(金) 9:00～11:30 長門市保健センター
- 11/8(金) 10:00～11:30 長門市保健センター
- 11/15(金) 9:00～11:30 日置保健センター
- 11/22(金) 9:00～11:30 油谷保健福祉センター

### 禁煙相談(要予約)

- 日時/会場 11/12(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/会場 11/15(金) 14:00～16:00 長門健康福祉センター
- TEL 22-2811

### 油谷保健福祉センター

- 11/22(金) 9:30～11:00 三隅保健センター
- 対象 認知症のことで相談したい人
- 日時 11/27(水) 9:00～11:30
- 会場 油谷保健福祉センター
- 地域医療連携支援センター
- 申し込み/問い合わせ 長門市地域包括支援センター
- TEL 23-1244

### 認知症相談会(要予約)

- 日時/会場 11/12(火) 13:00～16:00 長門健康福祉センター
- TEL 22-2811

### 禁煙相談(要予約)

- 日時/会場 11/12(火) 13:00～16:00 長門健康福祉センター
- TEL 22-2811

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://www.lib-nagato.jp/  
e-mail library@lib-nagato.tv

- 11月の休館日 -  
本館 4(月)・6(水)・11(月)・18(月)・23(土)・25(月)  
ゆや分館 3(日)・5(火)・11(月)・18(月)・25(月)

### ゆや分館の臨時休館

11/3(日)は、「2019ふれあいふるさとまつりinゆや」開催のため、臨時休館します。

### 第15回図書館まつり開催

- 開催日 11/3(日) 文化の日
- 内容/場所/時間 文化の日

### 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「昆虫」(50分)	11/10(日) 14:00～

### 定例行事(★の会場はおはなしのへや)

行事名	開催日時
かみしばい★	11/2(土) 11:00～15:00 11/16(土)
さっちゃんのかみしばい★	11/16(土) 11:00～
おはなしの森★	11/9(土) 15:00～
絵本を楽しむ会★	11/21(木) 10:30～11:30
たまごの会★	11/22(金) 10:30～
おもちゃの森(視聴覚室)	11/14(木) 10:30～12:00
長門読書会(研修室)	11/30(土) 14:00～
くずし字講座(研修室)	11/2(土) 10:00～12:00
ゆりかご(ゆや分館)	11/19(火) 10:30～
よみっこくらぶ(ゆや分館)	11/9(土)、23(土) 15:00～

### ぐるブック号運行中!

- 通・三隅方面 11/7(木)・21(木)
- 湯本・俵山方面 11/13(水)・27(水)
- 日置・油谷方面 11/8(金)・22(金)

### 今月のオススメ本

『栄光へのノーサイド』

増田久雄/著 河出書房新社/出版

メンフィスの宅配会社に奇妙な依頼があった。古いラグビーボールを「オオイシ」という所在不明の日本人に届けてほしいという。その理由は、オーストラリア人捕虜と日本兵をラグビーが結んだ、戦時下の収容所に遊る。実在の人物を元にした、愛と平和への願いを込めた物語。

- 古本市/視聴覚室
- かみしばい/玄関前ひろば(雨天時:絵本コーナー)
- ①10:00～10:30 ②14:00～14:30 ③18:00～18:30
- コンサート/玄関前ひろば 11:30～12:00
- 演奏者:グループ長門
- ゲーム&パルーン/研修室 13:00～14:00
- 「青海島の魅力展」/おはなしのへや 9:30～15:00
- 調べる学習コンクール表彰式/閲覧コーナー 10:30～10:45
- 「灯台記念日写真展」(海上保安部)同時開催・玄関前ひろばにて「ぶらりと読書」開催
- ※利用者の安全確保のため、当日、図書館敷地内は一方通行になります。

- 職員誘導に従ってください
- 絵本ライブ「絵本ときどきあそびうた」
- 日時 12/8(日) 13:30～15:00
- 会場 図書館2階視聴覚室
- 講師 藤本ともひこ(絵本作家)
- 対象 3歳以上ならどなたでも(託児はありません)
- 定員 80人程度(先着順)
- 申込期間 11/5(火)～24(日)
- 申込方法 市立図書館に電話または来館
- 上映映画のお知らせ(入場無料)
- 上映タイトル ナバロンの要塞(160分)
- 上映日時 11/13(水)～17(日)
- ①10:00 ②14:00
- ※ただし14(木)、17(日)は午後のみ上映

### 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
9月	1	0	1	1
令和元年計	9	0	7	5
30年同時期	5	0	7	4

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!

### 灯台記念日(11月1日)

長門市内には現在25基の灯台があり、日々、海上交通の安全を担っています。この重要な役割を担う灯台の業務開始を記念して、日本初の西洋技術を用いた神奈川県横須賀市の観音崎灯台の起工日である明治元年11月1日にちなんで、この日を『灯台記念日』と定められています。

仙崎海上保安部では、灯台記念日に合わせて、10月30日から11月5日まで市立図書館で灯台写真展を開催しております。期間中は、灯台・巡視船・航空機のペーパープラフトを配布しています。また、11月3日の図書館まつりでは、特別なグッズを用意してお待ちしております。

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



# 「健幸」づくりチャレンジ

## 生活習慣を見直して糖尿病予防

11月14日は「世界糖尿病デー」で、この日を含む1週間を全国糖尿病週間としています。

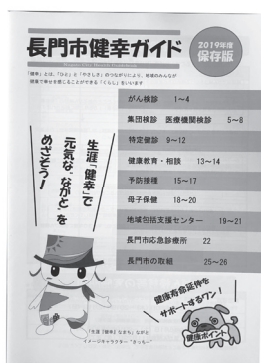
糖尿病は、すい臓から分泌されるホルモンのインスリンの作用不足により、高血糖が慢性的に続く病気です。初期の段階では、ほとんど自覚症状がなく、放置しておくと神経障害や網膜症、腎障害のほか、動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中など重大な合併症を引き起こしてしまいう大変怖い病気です。

日本の糖尿病の患者数は、約328万人（平成29年厚生労働省患者調査より）います。さらに、糖尿病が強く疑われる人の割合は、平成24年は男性15.2%、女性8.7%でしたが、平成29年は男性18.1%、女性10.5%と徐々に増えています。

調査より・国民生活基礎調査において無作為抽出した世帯および世帯員を対象）  
また、長門市国民健康保険の総医療費に占める糖尿病の割合は第4位と上位にあります。糖尿病の多くは、遺伝的要因に加えて環境的な要因の影響があると言われています。

糖尿病を予防するには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣を見直してみましょう。

**■食事**  
・規則正しく食べましょう  
・腹八分目で、ゆっくり噛んで食べましょう  
・食品の種類はできるだけ多く取り、バランス良く食べましょう  
・食物繊維を含む食品（野菜や海藻など）を食べましょう



脂質と塩分の摂取を控えめにしましょう

**■運動**  
ウォーキングなどの有酸素運動をしましょう

**■禁煙をしましょう**

**■ストレスを解消しましょう**

糖尿病の発見には、健康診査を受けることが必要です。特定健康診査の医療機関での実施は11月30日まで、集団健診では11月9日と12月1日で実施します。詳細は、長門市健幸ガイドか広報ながとをご覧ください。

健康メモ No.79

長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じることができ「くらし」をいいます

# コラム 市民協働

## みんなの力で まちが輝く

### 住みよいまち、元気が出るまちに

集落機能再生に向け、地域づくり協議会で働く集落支援員の取組を紹介

三隅地区集落支援員の上田真由美です。三隅で誕生して、三隅で育ち50数年。今年の5月から集落支援員に着任しました。

月曜日から金曜日まで、三隅公民館で勤務しています。子ども達も成人し、何か私にできることがないかと考えていたときに集落支援員のお話を聞いて興味を持ち、ぜひにとお話を受けました。考えていた事と実際の仕事内容は予想に反してなかなか難しく、戸惑うことが多いですが、自治会長や公民館の職員さんに支えてもらいながらがんばっています。主な職務内容は、地域の巡回や状況の把握、課題解決、空き家対策、地域住民の活動団体、行政との連絡調整などです。

先日、みすみ教養大学（三隅市民協働推進協議会・三隅自治会協議会共催）で島根県安来市比田地区のえーひだカンパニー株式会社の取締役である小田ちさとさんに講演をしてもらいました。比田地区は人口1064人、世帯数376戸と小さい集落で、これまで以上に地域力が低下するという危機感から、地域の有志が住民アンケートやワークショップを開催して対話を重ね、88の取組を盛り込んだ地域ビジョンを策定。えーひだカンパニー株式会社として法人化することを地域ビジョンに掲げたことも取組の1つです。

三隅地区も、比田地区と同

問い合わせ  
市民活動推進課  
Tel.23-1172

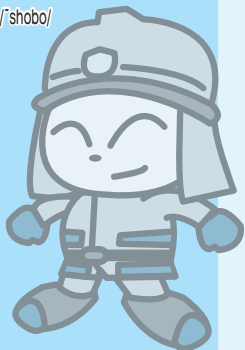


様、平成30年に全戸にアンケート調査を実施し、それに伴う座談会（ワークショップ）を行いました。現在、自らが目指す地域の将来像を明確にするための「夢プラン」策定に向け検討会を立ち上げ、話し合いを重ねています。

そのほかにも生活環境点検として31自治会の要望箇所の現地確認を行いました。要望事項と現地写真・位置図を添付し、三隅地区要望書として取りまとめ市と県に提出を行うなどの業務を行っています。今後は、さまざまな行事に参加し、三隅地区が住みよいまち、元気が出るまちになるよう集落支援員として努力してまいります。

# 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/



## 11月9日は119番の日

消防に対する正しい理解と認識を深め、防火・防災意識の高揚と地域防災体制の確立を目的として、昭和62年に11月9日が「119番の日」と制定されました。

火災・救急・救助現場は、1分1秒を争う時間との勝負です。もし、慌ててしまい、場所などを正しく伝えられなければ、被害が拡大し二次災害につながる場合もあります。いざという時に備え、落ち着いて正確な通報ができるよう、次のポイントを押さえおきましょう。

### ①災害種別

火災		船舶		その他		合計	
建物	0 (3)	船舶	0 (0)	その他	0 (8)	合計	0 (13)
林野	0 (1)	船	0 (0)	その他	0 (8)	合計	150 (1337)
車両	0 (1)	救助					

火災や救急、救助など種別をはっきりと伝えましょう

### ②場所

住所を正しく詳しく伝え、わかれば番地や目標となる建物名、交差点名なども伝えましょう

### ③状況

何が（誰が）、どこで、どのような状態なのかを伝えましょう。また、火災の場合は出火階数や負傷者の有無など、できるだけ詳しく伝えましょう

### ④氏名・電話番号

電話をかけている人の名前と電話番号を伝えましょう

こんにちは☆

長門市地域包括支援センター  
Tel.23-1244

## 地域包括支援センターです！

### ちょっとした工夫で

### 美味しく楽しい食事を

高齢期になると、歯の欠損によりかむ力が低下したり、唾液の分泌量が減ることで食物が飲み込みにくくなります。そのため、食事が減り、必要な栄養素が不足したり偏りやすくなります。高齢期でも食べやすい調理のポイントを紹介いたします。

#### ①食材の切り方

・固い野菜などは一口で食べやすい大きさに切る  
・野菜やイモ類は隠し包丁を入れる

・繊維がある野菜や肉などは繊維を絶ち切る  
・海苔は口の中に付着しやすいので、細かく刻み、ご飯に混ぜるか佃煮にする

②調理の工夫  
・葉野菜はかみ切りやすい葉先の方を使う  
・咀嚼しやすい軟らかさに調

理する  
・蒸したり煮ることで食材に水分を含め、ふつくと軟らかく仕上げる

#### ③味つけの工夫

・すべての料理を薄味にするのではなく、一品は普通の味つけにし、メリハリをつける

④便利な調理器具の活用  
・酔の物はむせやすいため、酔は少量にし、だし汁で薄める  
・おろし金ですりおろす  
・すり鉢で細かく砕く  
・ハンドミキサーでペースト状にする

・食べることは生命の維持に欠かせないことであると同時に、楽しみでもあります。以上のポイントを取り入れながら、バランスのよい食事を楽しみませんか。



- 1 金
- 2 土
- 3 日
- 4 月
- 5 火
- 6 水
- 7 木
- 8 金
- 9 土
- 10 日
- 11 月
- 12 火
- 13 水
- 14 木
- 15 金
- 16 土
- 17 日
- 18 月
- 19 火
- 20 水
- 21 木
- 22 金
- 23 土
- 24 日
- 25 月
- 26 火
- 27 水
- 28 木
- 29 金
- 30 土

●滝坂神楽舞／三隅 黄幡社／20時～ ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～  
●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～18時  
●第2回絵画自由くらぶ絵画展／ルネッサながと／9時～17時／11月5日まで

**文化の日 花壇の日** ●2019ふれあいふるさとまつりinゆや／ラポールゆや駐車場／9時55分～14時 ●第15回図書館まつり／長門市立図書館／9時30分～15時 ●みすみ文化祭／三隅農業者トレーニングセンターほか／9時～  
●ゆや文化祭／ラポールゆや／8時30分～15時 ●第51回俵山地区民文化産業祭／俵山公民館周辺／9時～  
●ながとご当地グルメ祭り／湊中央区ポケットパーク／15時～19時30分

●第38回日置ふるさと祭り／日置農村環境改善センター周辺／9時～15時  
●第7回ルネッサシネマ／ルネッサながと／10時30分～、14時～

●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)

**秋の全国火災予防運動 (15日まで)**

●第64回長門市市民文化祭／ルネッサながと／11時～ ●通地区文化祭 (展示のみ) /通公民館／8時30分～18時  
●ガストロノミーウォーキングin長門・俵山温泉／俵山地区一帯／9時30分～

●第64回長門市市民文化祭／ルネッサながと／10時～ ●長門市人権フェスティバル／ラポールゆや／13時30分～16時  
●通地区文化祭／通公民館／8時30分～14時

**上下水道使用料納期限 (通・仙崎・日置・油谷地区)**

●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 (Tel22-2811)

●無料法律相談／三隅支所／10時～15時／要予約 (Tel23-1299)

●育児講演会／長門市地域医療連携支援センター／13時30分～14時30分  
●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 (Tel0838-24-2158)

●ウォーキング教室／長門市保健センター／9時30分～／要申込 (Tel23-1133)  
●心の健康相談／長門健康福祉センター／14時～16時／1週間前までに要予約 (Tel22-2811)

●海技免許更新／長門市立図書館／9時30分～  
●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 (Tel22-2811)

**ながと食の日** ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)

●いきいき健幸運動講座／物産観光センター／10時～11時30分／要申込 (Tel23-1133)  
●源泉所得税の年末調整説明会および軽減税率制度説明会／長門市中央公民館／13時30分～16時  
●人権・行政相談／ラポールゆや／10時～12時

●人権・行政相談／俵山公民館／10時～12時 ●行政相談／日置支所／10時～12時

●舞鶴引揚記念館全国巡回展in仙崎／ルネッサながと／9時～17時／12月1日まで

**勤労感謝の日** ●〈大津あきら顕彰〉歌謡フェスティバル／ルネッサながと／10時～、13時～、14時30分～  
●ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台／スタート・フィニッシュ 道の駅センザキッチン／8時25分～  
●発達障害者支援啓発講演会／地域医療連携支援センター／13時～16時

●宇津賀ふるさとまつり／旧文洋小学校／9時～  
●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～

**ながと生涯学習の日**

●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／前日までに要予約 (Tel22-2811) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)

●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel23-1299)

●生活習慣病予防講演会／長門市地域医療連携支援センター／14時～15時40分／要予約 (Tel23-1299)  
●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 (Tel0838-24-2158)

●TAOドラマーズ／ルネッサながと／12時～、16時～  
●クリスマスツリーを作ってみませんか／市役所本庁舎／10時～

食推おすすめ料理

長門市食生活改善推進協議会

さつまいものコロッケ

- 食物繊維たっぷりのほんのり甘いコロッケです -

材料 (4人分)

- ・さつまいも …400g
- ・じゃがいも …300g
- ・干しいたけ…4枚
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・サラダ油…大さじ1
- ・豚ひき肉 …100g
- ・塩こしょう…少々
- ・小麦粉 …大さじ4
- ・溶き卵 …1個分
- ・パン粉 …1カップ
- ・揚げ油 …適量
- <付け合わせ>  
ほうれん草とエリンギのソテー
- ・ほうれん草…4束
- ・エリンギ …2本
- ・バター …大さじ1
- ・塩こしょう…少々

作り方

- ①さつまいもとじゃがいもは皮をむいて、ひと口大に切り、水から茹でる。やわらかくなったら取り出し、マッシュ状につぶす
- ②干しいたけは水で戻し、軸をとり、みじん切りにする。玉ねぎもみじん切りにする
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②をよく炒め、ひき肉を加え、塩こしょうで調味する
- ④①に③を混ぜ合わせ8等分し、平らな楕円形にまとめる
- ⑤④を小麦粉→溶き卵→パン粉の順に付けて、170℃に熱した油で揚げる
- ⑥付け合わせをつくる。ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cm長さに切る。エリンギは半分は切って薄切りにする。バターで炒め、塩こしょうをして味を整える

主食	ご飯
主菜	さつまいものコロッケ
副菜	ほうれん草とエリンギのソテー
汁物	豆腐とわかめのみそ汁

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

さつまいもコロッケの栄養価

エネルギー	…443kcal	炭水化物	…6.9g
たんぱく質	…11.8g	塩分相当量	…0.5g
脂質	…19.3g		

ほっちゃんテレビ放送予定  
「ほっちゃん NEWS イブニング」  
11/20 (水) 18:00～



ワンポイントアドバイス



干しいたけをみじん切りにして入れると、ひき肉の替わりになり、ボリュームを増やすことができます

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
11 / 3	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 4	月	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 10	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
11 / 17	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033
11 / 23	土	長門市応急診療所 斎木病院	27-0199 26-1211
11 / 24	日	長門市応急診療所 長門総合病院	27-0199 22-2220
12 / 1	日	長門市応急診療所 岡田病院	27-0199 23-0033

※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)

水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 Tel 23-1171 (平日) Tel 22-2111 (休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、注意してください

消費生活センターからのお知らせ

ご存知ですか?  
「警告メッセージ付き通話録音装置」

事例

高齢者が電話詐欺の被害に遭ったという報道が多いと聞きますが、離れて暮らす高齢の親が被害に遭わないために何か対策はありますか。

アドバイス ～被害を防止するために～

留守番電話やナンバーディスプレイを使い、相手を確認してから電話に出るようにすることが有効です。また、警告メッセージ付き通話録音装置を取り付けることもできます。

警告メッセージ付き通話録音装置を電話に取り付けると、呼び出し音が鳴る前に「この電話は被害防止のため、会話内容が自動録音されます」というメッセージが電話をかけた側に流れます。会話を録音されると困るような業者は、通常このメッセージ中に電話を切ってしまう。

この通話録音装置は、電器店で購入することができます。また、最近ではあらかじめ装置が組み込まれた電話機も販売されています。いずれも1万円前後で購入することができます。

困ったときは、長門市消費生活センターまたは山口県消費生活センターに相談してください。

問い合わせ

- 困ったときは、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





# 泣きむし

金子みすゞ

「泣きむし、毛蟲  
つまんで捨てる。」

どつかで誰かいふやうな。

そつとあたりをみまはせば、

青い櫻の葉のかげに、

毛蟲がひとつ居たばかり。

廻旋塔<sup>くわいせんたふ</sup>のかげをさす、  
運動場<sup>うんどうぢやう</sup>のひろいこと。

遠い校舎のオルガンの  
音もしづかにひびき出す。

いまさらうちへははいれない  
さくらの葉つばをむしつてる。



「金子みすゞ全集」(JULIA出版局)

## 表紙の説明

第25回全国棚田(千枚田)サミット

## 棚田の魅力を再発見

10月13日(日)、14日(月)の2日間、第25回全国棚田(千枚田)サミットが開催され、全国から約800人が参加しました。オープニングは油谷こどもミュージカルの団員による棚田をテーマとしたオリジナルミュージカル。開会式典の後には基調講演や分科会、翌日には、現地見学会などを通じて、棚田をどのように保全し、活用していくかが話し合われました。

※8ページに関連記事を掲載



▲棚田をテーマにしたオリジナルミュージカルを披露

## 長門市のDATA

(令和元年10月1日)

人	33,649人	( -53)
男	15,647人	( -28)
女	18,002人	( -25)
世帯数	15,923世帯	( -21)

( )内は先月比

(9月分)	出生	10人	死亡	59人
	転入	48人	転出	52人

## 編集後記

ラグビーワールドカップ日本大会のために、市内でキャンプを実施したカナダ代表チーム。試合には残念ながら敗れ、予選で大会を終えることになりましたが、市内交流の写真が多くのメディアに取り上げられました。

▼俵山の浴衣姿の写真や仙崎小学校の運動会での綱引き、稲刈りなど交流の様子からチームの人柄の良さが感じられ、台風19号で被災した釜石市ではボランティア活動もしたとのこと。▼そんなチームの長門市内の交流の様子をユーチューブに公開していますので、興味のある人はぜひご覧ください。

