



おいしいお米になあれ！／小学校で田植えを体験

主な内容

- 特集 金子みすゞ記念館学芸員に聞く 今こそ、ことばの力を見つめ直すとき 2～4ページ
- 特集 動き出す 長門の観光の今とこれから 6～7ページ
- 特集 本庁舎建設工事のすべてが完了・第3次長門市緊急経済対策 8・9ページ
- 長門の人 アグリながと 大田 麻衣さん 11ページ
- 暮らしの情報 12ページ～
 - ・長門市暮らしの便利帳を発行しました
 - ・緑のカーテンコンテスト参加者募集
 - ・マイナンバー通知カードの廃止
 - ・後期高齢者医療制度のお知らせ
 - ・子育て支援関連の申請手続き
 - ・長門市職員採用試験情報

今こそ、ことばの力を見つめ直すとき

新型コロナウイルス感染症は、わたしたちを取り巻く環境を変えてしまいました。インターネット上でのひぼう中傷など相手を思いやる心が失われつつあります。

一方で、ことばに感謝の気持ちを込めたり、勇気づけられた人もいます。ことばのあり方が問われています。

新しい時代へと向かいつつある今、すべてのものに温かいまなざしを注いだ、金子みすゞのことばに注目してみます。

金子みすゞ記念館学芸員のおふたりに聞きました

県外から移住し、昨年4月から金子みすゞ記念館の学芸員として勤務するおふたり。

みすゞの詩を読み込み、「新・仙崎八景展」や「金子みすゞの甦り 矢崎節夫“みすゞ探しの旅”展」といった企画展を開催してきました。そのおふたりにコロナ時代におけるみすゞの「ことばの力」についてお話をいただきました。



(写真左から) 金子みすゞ記念館学芸員の宇野智香さん、盛澤香乃さん

アメリカのラジオ局の「コロナウイルスで困難な時、心を開放してくれる本」の特集で、みすゞの詩が紹介されたそうですね？

盛澤さん…「積った雪」が紹介されました。みすゞの豊かな想像力がうかがえる一編です。想像力自体は誰にでも備わっているものですが、その想像力をどのように広げるかはその人次第です。みすゞの場合は、その想像力できまざまなものや人に思いを寄せています。みすゞの詩から優しさや思いやりを受け取り、温かい印象を抱くのはこういったところでしょう。

上の雪と下の雪、そして中の雪。それぞれ異なった位置にある雪は、異なった立場と状況にある私たち人間と同じです。上の雪の寒さを下の雪と中の雪は知らないでしょう。下の雪の重

さを上の雪と中の雪は知っていても、実際に体感することはできません。中の雪のさみしさにいたっては、上の雪も下の雪もそれぞれの苦勞を背負いながらでは、察することすら難しいかもしれません。

立場が違えば、異なる苦勞があります。みすゞはただ、それを認めているだけでなく、寄り添う言葉をかけているのです。



▲アメリカで出版されている絵本

積った雪

上の雪

さむかるな。

つめたい月がさしていて。

下の雪

重かるな。

何百人ものせていて。

中の雪

さみしかるな。

空も地面もみえないで。



▲「次からつぎへ」を紹介した宇野さん

みずぶの言葉には、どんな力があると考えていますか？

宇野さん…みずぶは、相手の立場を考えた上で自分の行動をするような人だったという印象を受けます。ものの見方、とらえ方が深く、優しく、それでもって感性が鋭い。誰もが目をつぶりたいことや見逃していた大切なことを淡々と言っています。が、寄り添ってくれるような優しさがありません。

鋭い感性と優しい眼差し、両方あるのが「みずぶ」で、そのことは誰にでもわかりやすいから、多くの人に響くのですよね。

盛澤さん…言葉（ことば）というように日本では古来からことばには呪（じゆ）力が宿ると考えていました。そ

れほどことばというのは人に与える影響が大きく、相手を元気づけることもあれば傷つけることもあります。

みずぶのことばに触れると、私たちは温かきを感じ、優しい気持ちになります。これがみずぶの『ことばの力』です。

新型コロナウイルス感染症の拡大は、生活や価値観をも変えてしまったように思いますが、このような時代におすすめの詩があれば教えてください。

宇野さん…私は「次からつぎへ」をお勧めしたいです。

「次からつぎへ」という詩は、「楽しんでいたことを、何かがきっかけでやめてしまわないといけない。しかし、次にすべきことを始めると、それはそれで楽しい。それが次々にやってくる。」という、一日の生活の中の出来事を詠んだ詩です。

私はこの、ひそかに何事も楽しんでしまうみずぶさんの心をうたった詩が大好きです。私の生活の中でも、「もつとこうであれがいいのになあ」と思うことがたくさんあります。



▲「さびしいとき」を紹介した盛澤さん

しかし、嫌だと思っていたことでも、いざやってみると楽しいことが多く、とてもこの詩に共感できます。この詩は、何気ない日常生活の中で楽しいことを見つけていますが、今のコロナ禍の世の中に当てはめて読んでみても、自粛したことによって、今まで気付かなかった新たな楽しみも見えてくるのではないのでしょうか。

ものごとを悪いように捉えないみずぶさんの側面がうかがえる詩なんです。

盛澤さん…私は「さびしいとき」を紹介します。

ここでいう仏さまとは、自分に寄り添ってくれる存在のことを指しています。つらい思いを

次からつぎへ

月夜に影踏みしていると、
「もうおやすみ」と呼びにくる。

（もつとあそぶといいのになあ。）
けれどかえってねていると、
いろんな夢がみられるよ。

そしていい夢みていると、
「さあ学校」とおこされる。

（学校がなければいいのになあ。）
けれど学校へ出てみると、
おつれがあるから、おもしろい。

みなで城取りしていると、
お鐘が教場へおしこめる。

（お鐘がなければいいのになあ。）
けれどお話ししていると、
それはやっぱりおもしろい。

ほかの子供もそうかしら、
私のように、そうかしら。

していても、人に素直に打ち明けることができないことがありますよね。自分の本当の気持ちを知る人はおらず、友達がいっても通り、楽しそうに話をしていく姿に「さびしき」を感じ、また母親が元気づけてくれても消化できない「さびしき」を意識してしまい、なお「さびしき」が募ります。

最後の「私がさびしいときに、仏さまはさびしいの」は、この気持ちに誰か触れてくれないものかと切望しているように聞こえます。

結局、人は共感を求めずにはいられないことをみずゞは深く理解していたのかもしれない。だからこそ、このようなことばを詩の中で紡ぐことができるのでしょ。

良くも悪くも人の胸に響く『ことばの力』。まさに諸刃の剣です。誰のことばにもその強い力が宿っています。どのようなことばを人につけ、その『ことばの力』を使うのか。

現在のようなコロナ時代のなかでは、平常よりさらに厳しく、『ことばの力』の使い方が問われているような気がします。

さびしいとき

私がさびしいときに、よその人は知らないの。

私がさびしいときに、お友だちは笑うの。

私がさびしいときに、お母さんはやさしいの。

私がさびしいときに、仏さまはさびしいの。

『金子みずゞ童謡全集』（JULIA出版局）



▲さびしさを丸ごと受け入れてほしい

金子みずゞにまつわる最近の動きを紹介します

大津緑洋高校生徒による

「みずゞの詩映像化プロジェクト」

昨年の秋、大津緑洋高校の「総合的な探求の時間」の授業の一環である「長門学」の学習において、山口放送（KRY）の協力により、1年生がみずゞの詩の映像化に挑戦しました。

5〜6人のグループごとに詩の解釈を行い、撮影計画から絵コンテの作成、撮影、録音、編集まで、すべて生徒が自分たちで行いました。ふるさとが誇る詩人について学びながら、映像表現の奥深さやメディアの特性を体験し、16の詩が映像作品となって誕生しました。



▲「色紙（いろがみ）」の撮影風景

ちひろさんの

「明るいほうへ みんなで乗り越えよう！プロジェクト」

シンガーソングライターのちひろさんが、みずゞの詩「明るいほうへ」をテーマとした動画を制作しました。

新型コロナウイルス感染症に



▲動画には長門市からも多数参加した

▼大津緑洋高校生徒の16作品を視聴できます



「明るいほうへ」の動画はこちらから▲

没後90年記念

みずゞフレーム切手発売

みずゞの没後90年を記念したオリジナルフレーム切手が3月に発売されました。今回で3回目となるフレーム切手には、「金子みずゞ記念館」や、かまぼこ板を使ったモザイクアート、王子山から見た仙崎のまちなどの



▲1,000枚の限定販売

写真が使用されています。郵便局のネットワークを通じた全国へのみずゞの発信が期待されています。

負けずに乗り越えていこうという気持ちと、まわりの大切な人に向けて笑顔と元気を届けたいとの想いから制作され、子どもから92歳までの422人が出演し、ちひろさんの歌声にのせて、みずゞのことばを伝えていきます。動画はYouTubeやセンザキッチン内「長門市観光案内所YUKITE」でもご覧いただけます。

石をテーマとしたコラボ企画展を開催

金子みすゞ記念館
Kaneko Misuzu Memorial Museum

×

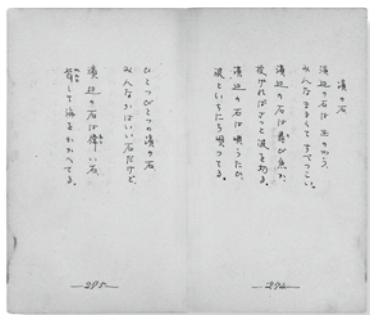
香月泰男美術館

みすゞの中の小石展

みすゞの詩に読まれるものは、日常生活から自然、空想の世界…と多岐に渡っており、普通の人なら見落としてしまうようなものにも目を向けています。

「石」は、どの人にとっても身近にあり、誰も気に留めないもののひとつです。みすゞは石の気持ちを想像したり、ただ見つめていたり、速さの表現に用いたり、何かに見立てたり…とさまざまな形で登場させています。

「石」ひとつにしても、さまざまに思いを巡らす



▲「浜の石」みすゞの自筆
(金子みすゞ著作権保存会提供)

みすゞの目には、多彩な世界が広がっています。

この機会にみすゞの感性に触れてみてはいかがでしょうか。

■開催期間

7月3日(金)～8月31日(月)
9時～17時(最終入館は16時30分)

■休館日 なし

香月泰男の表現－石と水

本展では、「石」と「水」をテーマに、絵画やオブジェなど香月の表現の多様性に迫ります。

30歳当時の香月は、石を花よりも身近なものに感じていました。描かれた石は、その形に共通性があり、このフォルムを完成させるために画稿に繰り返し描いています。

香月作品には水もたくさん登場し、アトリエでの制作活動の合間に、疲れを癒すために眺めていた自宅前を流れる三隅川は、良き題材になったようです。



▲石のオブジェ「巣鳩」。香月は自宅で鳩を飼っていた

丸みや凹凸の形状、色といった視覚的なものから、音、動きなど想像を働かせてお愉しみください。

■開催期間

開催中 ～ 8月31日(月)
9時～17時(最終入館は16時30分)

■休館日 毎週火曜日(8/11は特別開館)

2館共通イベント ワークショップ

●石ころペーパーウェイトを作ろう

7月26日(日) 10:00～15:00

描く?貼る?石ころをデコレーションしてオリジナルペーパーウェイトに変身させよう!

参加費 無料

●夏休み恒例☆おもちゃづくり教室

8月8日(土)、9日(日) 10:00～15:00

天然の木を使って自分だけのオブジェを作ろう
参加費 300円

2館共通イベント 学芸員によるギャラリートーク

共通のテーマである石をどのように表現したのか



詩人の視点から

解説します

画家の視点から



7月19日(日) 13:30～40分程度

8月22日(土) 11:00～40分程度

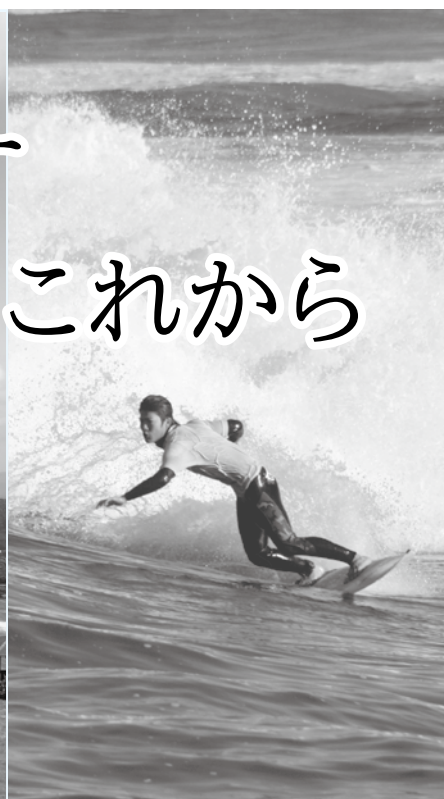
■金子みすゞ記念館 Tel: 26-5155

7月19日(日) 11:00～40分程度

8月22日(土) 13:30～40分程度

■香月泰男美術館 Tel: 43-2500

動き出す 長門の観光の今とこれから



新型コロナウイルスの感染拡大の影響による緊急事態宣言が解除され、再び観光客を迎える日に向けて動き出した、長門市の観光事業者や観光地の新たな取組を紹介します。

安心して楽しめる 温泉街の実現に向けて

5月に始まった長門料飲組合による「#飯友ながと」キャンペーンをはじめ、「新しい生活様式」の中で、全国的にテイクアウトの取組が注目されるようになりました。

「食べ歩き」を一つの要素としてまちづくりを進めてきた長門湯本温泉では、テイクアウトのできる店舗や場所をまとめた「たべるマップ」を制作し、温泉街の各所で配布しています。

また、旅館や外湯施設、飲食店が連携して、テラスやデッキの利用を推奨したり、食事や入浴の人数を調整したりするなど、さまざまな形で「三密」を回避する配慮がなされています。屋外での時間を楽しめるスポットも多い温泉街で、より安心して過ごしてもらえような取組が進んでいます。

社内全体で徹底した ウイルス対策を

油谷湾温泉ホテル楊貴館では、市防災危機管理課から地域防災マネージャーを講師に招き、社内全体でウイルス対策や業務改善の研修を実施。

研修では、スタッフがそれぞれの部署ごとで、「業務の総量を増やさず、かつ、新しい生活様式に対応したおもてなし」をコンセプトに話し合い、決まった内容を全体で共有しました。



▲新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、新たなおもてなしのかたちを模索している

オンラインで学ぶ地域の魅力 歴史・文化・食

長門湯本温泉街は、旅すること、働くこと、暮らすことが緩やかにつながる空間と体験の連鎖を生むことを目指しており、「日本一関わりたくなる温泉街」に向けた取組を旅館や商店が一体となつて進めています。

まずは、旅館などで働く人が地域との関わりを深めること、お客さまに少しでも充実したサービスをお届けできる準備を進めることを目的に「歴史・文化・食」について、オンライン形式での講習会をスタートしました。約20人が受講し、学びを深めています。



▲第1回目は、長門のやきとりについて学んだ

動き出した観光地の 今を動画で配信

自宅で過ごす時間が増えたこともあり、最近はパソコンやスマートフォンで気軽に観光気分を味わい、各地の魅力を体感できる動画コンテンツの需要が高まっています。

前ページで紹介した観光事業者や観光地の動きを踏まえ、長門市観光コンベンション協会では、動画を活用した情報発信プロジェクト「Nagato is calling」(ながとが呼んでいる)を始めました。こちらは2017年に制作された同名の観光プロモーション動画の雰囲気に合わせて、今の時代に合っ

た新たな動画制作を行うものです。

5月下旬からは、市観光政策課の職員や、制作を担当するながとび株式会社スタッフを交えて打ち合わせがスタート。制限が緩和される段階に合わせた数編のショートムービーとすることや、安心して来訪してもらえるように、今できることに取り組む事業者の皆さんにスポットを当てることなど、絵コンテや映像を囲んで制作が進んでいます。

完成した動画は、長門市観光サイト「ななび」と、「ななび」公式Youtubeチャンネルで随時公開していきますので、ぜひご覧ください。



▲長門の魅力をわかりやすく紹介



▲動画のイメージを細部まで打ち合わせ

●ななび公式

Youtube チャンネル



市
独自

ながとに泊まるともっとお得に！

ながと泊まっ得キャンペーン

長門市では、市内宿泊者を対象として市内店舗で利用できる「ながと泊まっ得チケット」を発行し、観光客の誘致と消費拡大を図ります。

市内宿泊施設のキャンペーン宿泊プランに泊まったらお一人あたりの1泊宿泊費(税別)に応じて商品券をプレゼントします。

5,000～10,000円未満	1,000円分
10,000円以上	2,000円分

※商品券がなくなり次第終了



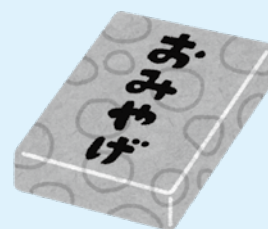
泊まって



もらって



つかえる



商品券は、市内のお土産物店や飲食店など「チケット取扱店」で使えます

商品券の有効期間 令和2年7月10日(金)～令和3年2月28日(日)

商品券がもらえる宿泊施設や商品券が使える店舗情報は、ながと観光ナビ/ななび「ながと泊まっ得キャンペーン」ページで随時更新中

<https://nanavi.jp/news/12509/>

■問い合わせ先

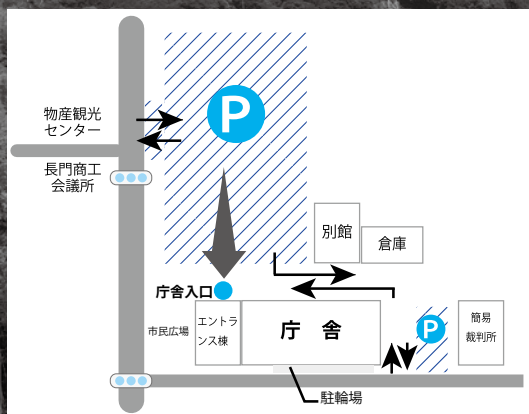
(一社)長門市観光コンベンション協会 TEL 27-0074

●ななび内「泊まっ得
キャンペーン」ページ



本庁舎建設工事のすべてが完了

来庁舎用駐車場の供用開始



平成 30 年 1 月に着工しました本庁舎建設工事が 6 月末に完了しました。
 工事期間中は、市民の皆様にご迷惑をお掛けしましたが、ご理解とご協力により無事完了することができました。
 来庁者用駐車場は 7 月 1 日（水）から供用を開始します。

【事業概要】

- 構造 鉄筋コンクリート造+木造（一部鉄骨造）
 （新庁舎棟：基礎免震構造）
- 規模 建築面積 1,962.35 m²
 延床面積 7,202.26 m²
 敷地面積 8,367.09 m²
- 駐車可能台数 135 台
 （思いやり駐車場 3 台、二輪 6 台）
- 事業費 約 43.5 億円

【事業計画】

年月	内容
平成 26 年 4 月	長門市庁舎改築庁内検討委員会設置
11 月	長門市庁舎整備検討委員会設置
平成 27 年 4 月	長門市庁舎建設基本構想策定
平成 28 年 3 月	長門市庁舎建設基本計画策定
9 月	基本設計完成
平成 29 年 9 月	実施設計完成
平成 30 年 1 月	本庁舎建設工事着工
令和 元年 8 月	本庁舎完成
令和 2 年 2 月	旧庁舎解体工事完了
3 月	本庁舎別館改修工事完了
6 月	外構工事完了 全体竣工

このたび本庁舎建設工事が竣工を迎え、市民待望のまちづくり拠点を整備することができました。

これもひとえに、市民の皆様をはじめ、関係各位のご協力とご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

今後は、末永く市民に愛され、利用しやすく親しまれる庁舎となるよう、市民目線に立ったサービスの向上に努めるとともに、市民の皆様が気軽に集い、交流していただける庁舎利用を推進してまいります。

長門市長 江原 達也

一市三町の合併時から悲願でありました、新庁舎のすべてが完成したことを心からお喜び申し上げます。

この新庁舎が、庁舎建設の基本理念にうたう「市民の安全・安心の拠点として、利用しやすく親しみのある庁舎」となることを期待しています。

議会といたしましても、これまで以上に活発な議論を重ね、議会の活性化を図り「市民に信頼される議会」の実現に向け、まい進してまいります。

長門市議会議長 武田 新二

第3次長門市緊急経済対策

新型コロナウイルス感染症の影響により、基幹産業である観光業をはじめ、地域経済全体に甚大な影響が生じています。そこで、中小事業者を対象とした低利融資制度の創設などの第1次対策、雇用安定支援事業や長門市民助け合い応援券発行事業などの第2次対策に続き、経済活動の段階的再開に対応した長門市独自の第3次の緊急経済対策を展開します。

これらの対策により、市内事業所の廃業・倒産を防止するとともに、市内雇用を維持し、市民のいのちと生活を守ります。

■市内経済の再開支援

新型コロナウイルス感染症対応環境整備事業

問 産業戦略課 TEL 23-1138

内 容

「新しい生活様式」や「新型コロナウイルス感染症予防のためのガイドライン」に対応した施設環境などの整備にかかる経費を補助し、市内経済活動の段階的再開を後押しします

(例)・〇〇業のガイドラインに規定する「〇〇対策の実施」に対応するための非接触型自動水栓の設置、アクリル板間仕切りの設置、キャッシュレス決済システムの導入、空気換気装置の設置など

・新しい生活様式の「働き方の新しいスタイル」を実現するためのテレワーク環境の整備

対象者

市内に本店、支店を置く中小事業者または個人事業主

対象経費

「新しい生活様式」や「新型コロナウイルス感染症予防のためのガイドライン」に対応した施設環境などの整備に要する経費

補助率

対象となる経費の3/4以内（上限：1,875千円、下限：300千円）

募集期間

第1回：令和2年7月10日（金）まで

経営持続化支援金

問 産業戦略課 TEL 23-1136

内 容

市内事業者の事業継続と雇用維持を図るために、新型コロナウイルス感染症の影響により、売上が減少している市内事業所（者）に対して、経営を持続化させるための支援金を給付します

対象者

- ・全国緊急事態宣言前から営業実態のある市内事業者（農林水産業を除く）
- ・最近1カ月の売上高が前年同月比で20%以上減少しているもの
- ・県の感染症拡大防止協力金及び営業持続化支援金の対象業種以外の業種

補助金額

15万円/1事業所、30万円/2事業所以上

申請期間

令和2年8月31日（月）まで

※詳しい内容については
長門市ホームページを
ご覧ください



その他の事業

保育施設等感染症予防対策事業

問 子育て支援課 TEL 23-1164

目 的

保育施設の感染症予防対策を強化し、感染症の発生リスクを低減させます

内 容

マスク、消毒用アルコール、体温計などの防疫対策品を保育施設などに配備します



食育活動の一環として

幼稚園で麦刈りを体験

6月8日(月)、宗頭幼稚園で麦刈りが行われました。

これは、食育活動の一環で行われたもので、この日、園児と保護者ら約15人で麦刈りを行いました。園児は自分の背丈ほどある麦を保護者と協力して1束ずつ丁寧に刈り取り、ひもでくくった後、鉄棒にかけていきました。

体験した園児は「協力して麦をとったのが楽しかった」

など感想を話し、園長は「昨年のほたる祭りでは麦わらを使ってほたるかごを作ったことをきっかけに、麦の栽培に取り組んだ。普段食べているものがどのようにできているかに興味を持つきっかけになれば」と話しました。

みんな元気に登校

小中学校の教育活動再開

5月25日(月)、新型コロナウイルス感染症の影響で4月17日から休業となっていた市内の小中学校の教育活動が再開され、子どもたちが元気に通学する姿が見られました。

油谷小学校では、全校児童がひとりの欠席者もなく登校し、久しぶりに会う友達や先生との再会を喜びました。



▲マスクの着用、換気などしながらの再開

来年も美しい花を咲かせるために

シヤクナゲの花摘み作業

5月31日(日)、俵山シヤクナゲ園で花がら摘みが行われました。

この俵山シヤクナゲ園は、市内の人気観光スポットの一つとなっており、シヤクナゲは開花後、花がらが残った状態にしておくこと次の年に花のつきが悪くなるということです。毎年この時期に花がら摘み作業が実施されています。



▲地区住民ら約30人が参加

一から十まで関わることが魅力的

おおた まい
大田 麻衣さん（アグリながと／深川湯本）



しゅん
旬な人

一般社団法人アグリながとではじめての女性従業員として毎日汗を流す大田麻衣さん。

3年前に知人の手伝いとして農業に関わるようになり、今年2月からアグリながとで農業を学んでいます。

現在、アグリながとが管理している約6ヘクタールの田畑で田植えや麦の収穫、大豆を植えるなどさまざまな作業をこなす、将来は農業法人に就職することを目標に日々活動しています。

大田さんは「重たいものを持つことなど、女性として難しいところもありますが、トラクターなど大型機械を運転することが楽しいです。また、農業では自分の頑張った成果が収穫物として形となります。その作業

の一から十まで自分が関わることでできることは、すごく魅力的だと感じます」と語りました。

アグリながとでは農業に興味のある人材を募集しています（一般社団法人アグリながと

TEL 37-2113）。



▲トラクターを運転して大豆をまく

地元の美しい海を守るために

大越の浜を清掃

6月10日（水）、通小学校の児童が大越の浜の清掃活動を行いました。

この清掃活動は毎年実施しており、昨年にはこの長年の取組が評価され、国土交通大臣賞を受賞しています。

この日、通小学校の全児童16人と教員が参加し、昼過ぎに通小学校から大越の浜に移動した後、清掃活動を実施。

児童はグループに分かれて自分の持ち場のごみを集め、合計10袋を回収しました。その後、きれいになった海岸で記念撮影を行い、ごみを小学校へと持ち帰りました。

通小学校6年の河野太亮さんは「毎年、ペットボトルなどのごみがたくさんあるので増えないように浜を利用してほしい」と話しました。



▲いくつかの班に分かれて清掃活動を実施



▲回収したごみを通小学校まで運ぶ



らしの情報

Information

くらしの情報

市からの

お知らせ

長門市暮らしの便利帳 を発行しました

市役所での各種手続きなどの行政情報や、地域の歴史や文化、観光スポットなど、本市の魅力を描載した「長門市暮らしの便利帳」を発行しました。7月中旬に全世帯に配布する予定です。

この冊子は、市と(株)サイネットとの公民協働事業として作

成しました。その費用はすべて広告料でまかなわれており、改めてご賛同いただきました市内事業所の皆さまに厚くお礼申し上げます。



問い合わせ 総務課行政係

Tel 23-11112

災害時における

避難の際の感染予防

災害時の避難場所において市が開設する指定緊急避難場所、新型コロナウイルス感染症予防のため、一般の避難者の避難スペースとは別に、発熱・風邪症状のある人のためのスペースを確保するなどの対策をしています。避難する際には次の点についてご協力ください。

・**発熱や風邪症状などのある人は、速やかに連絡を**

避難する時はできるだけ事前

ある人などは、受付で必ず申告ください。また、避難中に発熱や体調が悪化した場合は速やかにお知らせください

・**個人防護をお願いします**

避難する際にはマスクを着用し、消毒液および体温計を持参するなど個人でできる限りの予防対策をお願いします
・**3密(密集・密閉・密接)を避けましょう**

避難場所では3密を防止するため、職員の案内に従い個人・家族ごとの間隔を取ってください

・**分散避難を検討しましょう**

避難者の集中を避けるため、可能な人は災害の危険性のない親族、知人宅などに避難することも検討してください

問い合わせ 防災危機管理課

Tel 23-11111

国民健康保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人で、次の要件を満たす人の保険料を申請により減免します。

■対象者

①主たる生計維持者が死亡、ま

たは重篤な傷病を負った世帯
②次のすべての要件に該当する世帯

主たる生計維持者について

・事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが、前年に比べ10分の3以上減少する見込みであること
・前年の所得の合計額が一千万円以下であること
・収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が四百万円以下であること

■保険料の減免額

①の世帯 全額減免
②の世帯

減免対象の保険料額に前年の合計所得金額に応じた減免割合を乗じた金額を減免

・**減免対象の保険料額**

(A×B/C)

A世帯の被保険者全員について算定した保険料額

B主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額

C主たる生計維持者および世帯被保険者全員の前年の合計所得金額

※申請には収入を証明する書類など要件に該当することが確

認できる書類が必要です

問い合わせ 総合窓口課保険管理係
Tel 23-11130

市内小学校における

ICT支援員募集

プログラミング教育授業補助員

■募集人数 10人程度

■採用期間 採用日～令和3年3月末(更新可)

■内容 プログラミング教育の授業に関する補助(ロボットやスクラッチなどを利用)

※専門的な知識は不要

■勤務日数 月に1～3回程度を予定(平日)

※1回あたり3時間程度を予定

■募集要項

・学校での勤務経験もしくはそれに準じる経験がある人

・平日の授業支援ができる人

・研修(無償)に参加できる人
※報償有(出務に応じて支給)
旅費別途・自家用車利用

■応募方法 学校教育課へ履歴書を送付

■選考結果 登録者のみ連絡
■申請期限 7/27(月)必着

■申し込み・問い合わせ

学校教育課 Tel 23-11258

イベントなど中止情報

新型コロナウイルス感染症により、毎年7月に掲載していた左記のイベントなどが中止となりました。

・長門市サイエンスフェスティバル／長門サイエンスフェスティバル実行委員会
Tel 23 - 1258

・長門市海岸清掃／観光政策課
文化・国際交流班
Tel 23 - 1252

・クリーンウォーク／生活環境課
Tel 23 - 1134

※自治会などで清掃活動を実施する場合、ごみ袋や軍手など必要であれば申し出てください

その他

・子ども文化パスポートの配布
／観光政策課 Tel 23 - 1196

5歳児すこやか相談会

■日時 8／6(木)、8／27(木)
9／3(木)、9／10(木)
13:00～16:00

■場所 長門市保健センター

■対象 5歳児および保護者

■内容

小児科医、臨床心理士、言語

聴覚士、地域コーディネーター、保健師などが相談に応じ、適切な支援をアドバイス

申込方法

幼稚園・保育園を通じて配付する申込用紙に必要事項を記入し、それぞれの園に提出してください。未就園児の保護者は、左記まで連絡してください

■問い合わせ 学校教育課指導係
Tel 23 - 1258

緑のカーテン コンテスト参加者募集

■対象 今年度「緑のカーテン」を設置した個人または団体

応募部門

・家庭部門
・事業所部門（民間企業、団体）
・学校部門（幼稚園・保育園、小・中・高等学校）

■応募期限 8／31(月)

応募概要

・7／1(水)～8／31(月)に撮影した写真を電子データまたはカラープリントで提出

※最大3枚まで

・電子データはメールまたはCD・Rで提出

※データはJPEG形式

・カラープリントで提出の場合は、裏面に応募者の氏名、事業者名を記入

・写真は全体（カーテンと建物などの位置関係）が分かるものと、部屋の中から花や実を撮影した省エネ効果（涼しさ）が伝わるもの

■表彰 各部門の優秀作品を表彰（副賞を進呈）

応募方法

本庁生活環境課、または各支所地域窓口班に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、写真を添付し提出

注意点

・応募書類、写真などは返却できません

・応募経費は応募者の負担です
・作品の諸権利は主催者に帰属し、展示・活用することがあります

問い合わせ

生活環境課環境衛生係
Tel 23 - 1134
三隅支所地域窓口班
Tel 43 - 0221
日置支所地域窓口班
Tel 37 - 2111
油谷支所地域窓口班
Tel 32 - 1179

第26回山口県障害者 芸術文化祭作品募集

応募資格

県内に現住所を有する身体障害、知的障害、精神障害（発達障害も含む）、その他の心身の機能の障害がある者、若しくはその障害に準ずる障害がある人

■作品部門および大きさ（重さ10kg以下）

- ①絵画（洋画・日本画・俳画）
縦＋横 200cm以内
- ②書道 縦＋横 150cm以内
- ③写真（デジカメ含む）
四つ切・ワイド四つ切
- ④手芸（洋裁・和裁・刺繍・編み物など）
縦＋横 250cm以内

み物など）

⑤工芸（陶芸・木工・切り絵・貼り絵） 縦＋横 250cm以内

⑥文芸（詩集・随筆集・歌集など） 縦＋横 100cm以内

⑦俳句、短歌 短冊・色紙

■応募作品 未発表のもので1人（団体）1点

※合同作品と個人作品を兼ねることはできない

■応募方法 作品申込書、題名カードを記入のうえ、9月30日(水)までに提出。申込書は本庁地域福祉課にあります

問い合わせ

地域福祉課障害者支援係
Tel 23 - 1243

マイナンバー通知カードの廃止

マイナンバー通知カードが5月25日(金)に廃止となりました。今後、新たにマイナンバーが付番される人には「個人番号通知書」を簡易書留で郵送します。

マイナンバーカードは郵便・スマートフォン・パソコンから申請ができます。この機会に、マイナンバーカードをつくりましょう。

※廃止された通知カードに付随している交付申請書は引き続き使用可能です

廃止となる手続き

- ・住所、氏名などの記載事項変更手続き
- ・再交付申請

廃止後のマイナンバー証明書類

- ・マイナンバーカード
- ・住民票の記載事項と一致している通知カード
- ・マイナンバーが記載された「住民票の写し」または「住民票記載事項証明書」

申し込み・問い合わせ

総合窓口課窓口係 Tel 23 - 1128

後期高齢者医療制度のお知らせ

保険料

令和2年度保険料率

■均等割額 53、847円

■所得割率 10・48%

■保険料上限額 64万円／人

■保険料の軽減措置が

一部変更になります

保険料の均等割について、年金収入80万円以下などの要件を満たす人の軽減率は法令上7割軽減ですが、これまでは特例的に8割または8.5割軽減となっていました。

今年度、保険料軽減特例の見直しに伴い、8割または8.5割軽減の対象となっていた人は7割または7.75割軽減に変わります。保険料を年金から引き落としで納めている人は10月から引き落とし額が変更になります。なお、**青字**が今年度から変更となった個所です

①令和元年中の世帯主と世帯の被保険者の所得の合計に応じた均等割額（53、847円）が次のとおり軽減されます。
・33万円＋（**52万円**×被保険者

数）以下の世帯↓2割

・33万円＋（**28・5万円**×被保険者数）以下の世帯↓5割

・33万円以下の世帯↓**7.75割**

・33万円以下の世帯のうち、被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他各種所得がない世帯↓**7割**

②健康保険（国民健康保険や国民健康保険組合を除く）の扶養に入っていた人は、所得割額の負担はなく、資格取得後2年を経過する月までの間に限り、均等割額が5割軽減されます（ただし、世帯の令和元年中所得の合計が33万円以下の場合は**7割**軽減もしくは**7.75割**軽減）

保険料額決定通知書の送付

令和2年度保険料額の決定通知書と納入通知書を7月中旬に送ります。

納付方法および納期限は、通知書に記載していますので確認してください。

口座振替に変更できます

保険料の納め方が「年金天引き」の人も、申し出により「口

座振替」に変更できる場合があります。7月31日（金）までに申請があれば、10月分から口座振替が可能です。

口座振替の手続きを

これまで国民健康保険料を口座振替で納めていた人で、後期高齢者医療制度でも口座振替による納付を希望する人は、新たに口座振替の手続きが必要となります。預金通帳、通帳の届出印を持参し、金融機関へ申し込んでください。

被保険者証

新しい保険証は紫色

現在交付している「後期高齢者医療被保険者証」の有効期限は、7月31日（金）までです。

新しい保険証（紫色）は、7月中旬に簡易書留で郵送し、8月1日（土）から使用できます。現在の保険証（オレンジ色）は、8月1日（土）以降使えませんで各自で処分してください。

認定証

交付を受けるには申請を

住民税非課税世帯の人は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」（減額認定証）の交付を受けることができます。減額認定証を医療機関に提示すること

で、窓口負担が一定額までとなるほか、入院時には食事代や居住費が減額されます。現役並み所得区分に該当する人（令和元

年中の課税所得が145万円以上690万円未満の人）は「限度額適用認定証」の交付を受けることができ、医療機関に提示することとで、窓口負担が一定額までになります。交付を受けるには申請が必要ですので、市役所本庁・各支所・各出張所で手続きしてください。

長期入院した場合

減額認定証で区分Ⅱと認定されている期間の入院日数が過去1年間で91日以上の場合、入院時の食事代がさらに減額となります。再度、申請が必要ですので、手続きをしてください。

※山口県の後期高齢者医療制度に加入する前の保険で区分Ⅱ（70歳未満の場合は住民税非課税者などの区分）の減額認定証の交付を受けていた期間の入院日数も含めることが可

■申請に必要なもの

・被保険者証

・長期入院の場合は日数のわかる書類（病院の領収書など）

有効期限は7月未まで

現在交付されている認定証の有効期限は、7月31日（金）となっています。

すでに認定証を持っていて、8月以降の認定区分が「区分Ⅰ」・「区分Ⅱ」、または「現役Ⅰ」・「現役Ⅱ」に該当する人には、7月末までに新しい認定証を郵送します。有効期限を過ぎた認定証は、各自で処分してください。

【用語解説】

※区分Ⅰ…世帯全員が住民税非課税で所得が0円または老齢福祉年金受給者

※区分Ⅱ…世帯の全員が住民税非課税で区分Ⅰに非該当の人

※現役Ⅰ…住民税課税所得が145万円以上380万円未満の被保険者および同世帯の被保険者

※現役Ⅱ…住民税課税所得が380万円以上690万円未満の被保険者および同世帯の被保険者

問い合わせ

総合窓口課保険管理係

Tel 23・1143

子育て支援関連の申請手続き

■申し込み・問い合わせ Tel 23・1187

乳幼児医療費受給者証の更新と申請

次の要件の該当者は自動更新し、対象児に7月末までに新しい受給者証を送付します。

■対象 市外に住民票がある人などで、長門市で課税状況や扶養状況を確認できない人は、引き続き更新申請手続きが必要になります。

■自動更新の要件

対象児の父母の令和2年度の市民税の所得課税情報、市の公簿で確認できる人

■更新手続きには

■受付期間

7/1(水)～17(金)

■場所

本庁子育て支援課、三隅支所、日置支所、油谷保健福祉センター、各出張所

■対象 小学校就学前児

■申請に必要なもの

対象児の健康保険証、印鑑、対象児の父母の個人番号（マイナンバー）

ひとり親家庭医療費受給者証の更新と申請

■受付期間

7/1(水)～17(金)

■場所

本庁子育て支援課、三隅支所、日置支所、油谷保健福祉センター、各出張所

■対象 ひとり親家庭の母または父および児童、父母のいない児童（令和2年度の市民税所得割額が非課税の世帯）

申請に必要なもの 対象者の健康保険証、ひとり親家庭を証明するもの（児童扶養手当証書、遺族年金証書など）、印鑑、児童および母または父の個人番号（マイナンバー）

■所得に異動のあった人

昨年度のひとり親家庭医療費の申請において、所得要件により認定されなかった人などで、令和元年の所得に異動のあった人（退職収入減など）は、今回申請することで新たに認定されることがあります

子ども医療費受給者証の更新と申請

現在、小学生を対象に交付している受給者証の有効期限が7月31日までとなっていますので、対象児には7月末までに新しい受給者証を送付します。

また、8月から、対象年齢を高校生などまでに拡充します（中学生は所得制限なし、高校生等は所得制限あり）。新しく対象となる中学生・高校生などは申請が必要です。

※高校生などは所得制限があるため、申請しても対象にならない場合があります

※ひとり親家庭医療費助成、重度心身障害者医療費助成など他の医療費助成の受給者はそちらの制度を優先します

※他の医療費助成の判定のために、保護者の課税状況などを調査することがあります

■共通事項

■各種変更届出について 氏名や住所、加入保険などに変更があった場合は、必ず届け出てください

救急医療電話相談を活用しましょう

県では、急な病気やケガなどで救急車を呼ぶか、病院に行くか、迷った場合に、看護師などが病気やけがの症状を把握し、緊急性や応急手当方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスをを行う救急医療電話相談を実施しています。

受診に迷った場合は、ぜひご利用ください。

また、市では、初期救急医療を担う「長門市応急診療所」を設置しています。

休日昼間および平日夜間で、発熱や腹痛などの比較的軽い症状で受診の場合、まずは、「長

長門市応急診療所

- 場 所 長門市仙崎198番地1
- 診療科目 内科・小児科
- 診療時間
 - ・休日 日曜・祝日・年末年始（12/30～1/3）
 - 9：00～12：00（受付11：30まで）
 - 13：00～17：00（受付16：30まで）
 - ・平日 月曜日～金曜日
 - 19：00～22：00（受付21：30まで）
- 持参するもの
 - 保険証・お薬手帳・福祉医療等の受給者証（該当者）



▲長門総合病院前にあります

- ★救急医療電話相談 「#7119」
 - ・概ね15歳以上の人
 - ・相談時間 毎日24時間
- ★こどもの救急医療電話相談 「#8000」
 - ・14歳未満の子ども
 - ・相談時間 毎日 19：00～翌朝8：00

門市応急診療所」をご利用ください。
長門市応急診療所の受診について迷ったら、遠慮なくお電話ください。
■問い合わせ 長門市応急診療所
Tel 27・0199

わたしたちと一緒に、未来を変えよう

長門市職員採用試験情報

申込方法など詳細は、受験案内で確認するか、問い合わせください。

※長門市ホームページでも閲覧できます

■申し込み・問い合わせ

総務課人事係 TEL23-1114



1 募集職種

職 種	採用予定人数	受 験 資 格
初級事務 (高校卒業程度)	若干名	平成9年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、高等学校以上（4年制大学卒業者および令和3年3月までに卒業見込みの者を除く）を卒業した者および令和3年3月に卒業見込みの者または同程度の学力を有する者
初級事務 (障害者対象) (高校卒業程度)	1人程度	昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、次のすべての要件を満たす者 ・障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている者 ・活字印刷文による試験に対応でき、口頭による面接に対応できる者
保育士 (短大卒業程度)	1人程度	平成3年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた者で、保育士免許を有しているか、令和3年3月末までに当該免許を取得する見込みの者
消防吏員 (高校卒業程度)	1人程度	平成7年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、高等学校以上（4年制大学卒業者および令和3年3月までに卒業見込みの者を除く）を卒業した者および令和3年3月に卒業見込みの者または同程度の学力を有する者

2 案内配布から申し込みまで

案内配布期間 (受付期間)	持参・郵送	7/6(月)～8/17(月) 8:30～17:15 ※土・日・祝日を除く
	電子申請	7/6(月) 9:00～8/11(火) 17:00
受験申込書の 取得方法	配布	本庁受付窓口、総務課、各支所、各出張所で配布 ※消防吏員は消防本部、西消防署でも配布
	ダウンロード	長門市ホームページ (https://www.city.nagato.yamaguchi.jp) から

3 採用試験（1次試験）

9月20日(日) 受付 8:30～8:50

職 種	時 間	内 容
初級事務	9:10～14:10	教養試験（高校卒業程度）、適性検査、作文
保育士	9:10～16:00	教養試験（高校卒業程度）、専門試験（社会福祉、子ども家庭福祉（社会的養護を含む）、保育の心理学、保育原理、保育内容および子どもの保健）、適性検査、作文 ※障害児保育について専門試験のいずれかの分野で出題することがあります
消防吏員	9:10～16:30	教養試験（高校卒業程度）、体力検査、適性検査、作文

※2次試験：11月上旬(予定)に口述試験(個別面接)

※合格発表：1次試験は10月中旬、2次試験は11月中旬に文書で全員に通知

困った **大木** 切ります！
大変な **庭木の剪定**
お任せください！

スギヤヒノキの買い取りも行っております。
※樹齢によっては買い取りできない場合もございます。

お見積無料

お気軽に
お電話下さい!!

090-7990-2618
(株)清水林業 長門市仙崎2601 担当：清水
TEL・FAX 0837-26-0343

広告

創る 支える 未来 広告

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 saiyou@yamanetekkou.co.jp www.yamanetekkou.co.jp
〒759-4401 山口県長門市日置上885番地

第27回長門市美術展 作品募集

会期

令和3年1/30(土)～2/7(日)
10:00～17:00

会場

ルネッサながと
文化情報ギャラリー

応募資格

市内に在住・在勤・在学する人(中学生以下を除く)

出品

・工芸・彫塑 最大で人力(2人×3人)で運ぶことができる程度のものであること
・絵画 10号以上50号以内の作品とし、額に納め、つり下げられるようにしてあること
・書 半切以下とし、裏打ちがしてあるもの、または額入りにしてあるもの
・写真 半切程度でマット張りにし、つり下げられるようにしてあること

出品にあたっての留意点

・作品は、おおむね1年以内に自己の創作した未発表のもの
・額装作品は、アクリル張り可、ガラス張り不可
・作品には、所定の出品票を裏面の見えにくい個所に貼り付

け、作品とともに出品目録を
あわせて提出すること

・書は、所定の説明用紙により
釈文を必ず添付すること

・作品は1人2点まで

・著作権、肖像権を侵害しない
作品であること

・出品料 無料(参加賞あり)

・作品の搬入・受付
1/21(木)～22(金)

・作品の搬出 2/8(月)～9(火)
10:00～18:00

・作品の搬入・搬出場所
ルネッサながと

文化情報ギャラリー

審査発表・表彰式
1/30(土) 10:00～

その他 搬入から搬出までの
間における不可抗力の災害な
どによる作品の汚損・亡失な
どは責任を負いかねます

申込方法 生涯学習・文化財
課、ながと歴史民俗資料室、
各支所、各公民館、ルネッサ
ながと、ラポールゆやに備え
付けの申込用紙に必要事項を
記入し、作品搬入時に提出し
てください

高校生チャレンジ部門(全部
門) 市内および近隣の高等

学校宛てに案内します(市
ホームページに掲載)

問い合わせ 生涯学習・文化
財課文化財保護室

Tel 23-1264

国民年金保険料 申請免除制度

国民年金では、経済的な理由
などで保険料を納めることが困
難な場合、申請をして承認され
ると保険料の納付が免除される
申請免除制度があります。

この制度には、保険料の全額
が免除される全額免除と、保険
料の一部を納付し、残りの保険
料が免除される一部免除があり
ます。一部免除には、4分の1
免除、半額免除、4分の3免除
の三種類があります。

本人・配偶者・世帯主の前年
の所得が一定額以下の場合に、
全額または一部が免除が承認さ
れます。また、退職(失業)を
理由とした特例免除制度もあり
ます。特例免除は、申請する年
度または前年度に退職(失業)
の事実がある場合を対象とし、
失業された人の所得を除外して
免除の審査を行います。

免除該当期間 7月分～令和
3年6月分(前年度に免除を
受けている人も、基本的に再
度申請が必要です)

問い合わせ 総合窓口課窓口
係

Tel 23-1128

日本年金機構萩年金事務所
Tel 0838-24-2158

IoTなどを活用した 農業の推進に補助

対象者 地元で農産物を生産
する市内の農業者または団体
(農業法人を含む)

補助金額 対象事業経費の2
分の1に相当する額

(上限100万円、下限5万円)

取組実績(令和元年度)
密苗田植機(直進アシスト仕
様)、和牛繁殖(分娩監視装置)
設置、環境制御装置およびソ
フトウェア設置

申請方法 申請書類の提出
後、外部有識者などで組織さ
れる審査委員会の審査により
交付の可否を決定します

申請期限 9/30(水)

申し込み・問い合わせ

農林水産課農業振興班

Tel 23-1237



Marsh English Conversation School

英会話教室

幼児英会話
レッスン

※日本人講師担当

4,000円/月

お問合せ ▶ ☎0837-22-3898 正明市2区 長門市消防署前

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

ほっちゃテレビ 利用料など減免申請

■全額免除

日本放送協会（NHK）受信料免除基準の「1全額免除」に該当する人

■半額免除

次のいずれかに該当する人
・日本放送協会（NHK）受信料免除基準の「2半額免除」に該当する人

・70歳以上の一人暮らしの世帯で、かつ市民税非課税の人
・65歳以上のみの世帯で、その中に70歳以上の人が含まれ、かつ全員市民税非課税の人
・母子・父子のみの世帯で、かつ全員市民税非課税の人

■受付期間 7/1(水)～31(金)

■申請方法 ケーブルテレビ放送センター本局、本庁企画政策課、各支所、各出張所、本庁1階ロビー臨時受付（7/1(水)～14(火)9:00～16:00）に備え付けの申請書に必要事項を記入の上、押印し提出

※申請が遅れると、減免を受けられない場合があります

※新規加入者の加入負担金と利用料の減免申請は随時受付

※減免中の人も手続きが必要です。申請がない場合は8月分から通常料金となります

■添付書類 市外に住所のある人は、居住地で発行される今年度の世帯全員の課税証明書

※令和2年1月1日現在で市内に住所がある人は提出不要

※身体障害者など障害者手帳を持っている人は、写しを添付

■問い合わせ ケーブルテレビ放送センター

Tel 23-1541

企画政策課光ファイバー網整備推進室
Tel 27-0093

骨の健康づくり 相談日のお知らせ



■日時/場所

・7/31(金) 9:30～11:30
油谷保健福祉センター

■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の紹介

■参加費 無料

■その他 ながとし「健康」づくりポイント事業の対象事業です（5ポイントを進呈）

■問い合わせ 油谷保健福祉センター
Tel 33-3021

下水道排水設備工事 責任技術者試験

■日時 11/29(日)

14:00～16:00

（受付 13:00～13:40）

■場所 山口県セミナーパーク

■申込期間

8/31(月)～9/17(木)
申し込み・問い合わせ
上下水道局管理課業務班
Tel 23-1171

下水道排水設備工事 責任技術者更新講習

■日時 9/23(水)

14:00～16:00
（受付 13:30～）

■場所 不二輸送機ホール
（山陽小野田市大字郷1754）

■対象 「責任技術者証」の有効期限の表記が平成32年9月30日の人

■申込期間 7/21(火)まで

■申し込み・問い合わせ 上下水道局管理課業務班
Tel 23-1171

「本人通知制度」に 登録を

■本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍の謄・抄本などを、本人の代理人や第三者（国や地方公共団体は除く）に交付した場合に、その事実について事前に登録している人にお知らせする制度です。通知により、不正請求の早期発見、個人情報保護の早期発見が可能となります。また、発覚の可能性が高まることから、不正請求を抑止する効果が期待されます。

※登録は強制ではなく、希望者のみが対象となります

※交付ができないようにする制度ではありません

■登録ができる人

市内に住民票や本籍がある、もしくはあった人

■登録手続きに必要なもの

・本人通知登録申請書
・本人が確認できる書類（運転免許証、旅券、マイナンバーカードなど官公署の発行した証明書）
・代理人（登録できる人から委任を受けた人）が手続きする場合委任状
・法定代理人（未成年者の保護者や成年後見人）の場合は、法定代理人であることがわかる書類

■受付場所

総合窓口課、各支所・出張所

■通知の対象となる証明書

住民票の写し、戸籍の謄・抄本、記載事項の証明など

■お知らせする内容

・証明書の交付年月日
・交付した証明書の種別・通数
・請求した人の種別（本人の代理人、第三者請求個人・法人など）

■問い合わせ 総合窓口課窓口係
Tel 23-1128



掲示板

引きこもりの

相談窓口を設置

何から始めたらいいか、一人で悩まずに相談できる窓口を設置しました。一つ一つの課題を整理し、解決方法を提案します。

福祉総合相談窓口

TEL 27-0035

MAIL yorozu@city.nagato.lg.jp

相談内容

- ・福祉や医療の情報
- ・働くための準備や相談
- ・悩みを話せる仲間や家以外の居場所が欲しいなど福祉に関する全般的なこと

■相談時間 8:30～17:15

※年末年始・土日・祝日を除く

その他相談窓口

- ・長門市保健センター（各保健センター） TEL 23-1133
- ・障害者支援係 TEL 23-1243
- ・フリースペースまる（社会福祉協議会） TEL 080-8230-4177

山陰道（萩・三隅道路）

通行規制

道路工事のため夜間全面通行止めを行います。迂回路は国道191号線をご利用ください。

また、通行される際は案内看板または交通誘導員に従って通行をお願いします。

■規制区間 三隅IC～萩IC

■規制期間 7/31（金）まで

※土日・祝日は通行止めを行います

■規制時間 21:00～6:00

※雨天などにより通行止めを中止する場合があります

問い合わせ先

国土交通省山口河川国道事務所
所山口国道維持出張所萩分室
TEL 0838-22-2530

はかりの定期検査

取引・証明に使用する「はかり（分銅・おもり）」は、計量法で2年に1度定期検査に合格しなければ使用できないことになっています。

該当の「はかり」を持っている人は、最寄りの会場で必ず受検をお願いします。

日時／場所

7/15（水） 11:00～11:30

宇津賀集落センター

13:00～13:30

漁協久津支店

15:00～15:30

漁協黄波戸支店

7/16（木）

11:00～12:00

漁協掛淵支店

13:00～15:00

7/17（金）

10:30～11:30

市役所日置支所

7/20（月）

11:00～12:00

仙崎公民館

7/21（火）

10:30～11:00

市役所三隅支所

7/22（水）

10:30～12:00

宗頭文化センター

7/22（水）

13:00～15:00

通公民館

7/22（水）

13:00～15:00

中央公民館

その他

「はかり」を事前に清掃してください

計量士による代検査を受けている場合、この検査を受ける

必要はありません

検査手数料は、当日現金で納入してください

問い合わせ

一般社団法人山口県計量協会
TEL 083-986-2591

親子ふれあいのつどい

参加者募集

《山口県油谷青少年自然の家

での海水浴》

■日時 8/2（日）

9:00集合 17:30解散

※台風などで中止の場合は8/8（土）に順延の可能性有

場所

山口県母子・父子福祉センター集合、油谷青少年の自然の家（貸切バスで現地まで案内、現地集合可）

■対象 県内在住のひとり親家庭（母子・父子）の親と子（3歳以上高校生以下）

■募集人数 20家族程度

■内容 プライベートビーチで海水浴（昼食は各家族で用意）

■申込期限 7/20（月）必着

※希望多数の場合は抽選となります。結果は7/22（水）頃に通知する予定です

■参加費 大人 500円／人

子ども 300円／人

※現地集合の人は無料

■申込方法 住所・参加者の氏名（ふりがな）・年齢・子どもの学年、性別および日中連絡のとれる電話番号を明記の上、「海水浴」と記入し、ハガキ、ファックス、またはメールで申し込みください

■申し込み・問い合わせ 山口県母子・父子福祉センター 山口市富田原町4-58

TEL 083-923-2490 FAX 083-923-2499

MAIL y-bosi-senter@iara.ocn.ne.jp

中小企業退職金共済制度を活用しませんか

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立なので管理も簡単、短時間労働者の人の特例掛金月額も用意されています。パートタイマーや家族従業者も加入できます。

問い合わせ先

（独）勤労者退職金共済機構中小企業退職金共済本部

TEL 03-6907-1234

自筆証書遺言 保管制度の開始

■内容

全国の法務局（本局・支局など合計312カ所）で自筆証書遺言書を保管

■制度開始日 7/10（金）

■目的

- ・遺言者本人の死亡後、相続人などに発見されない場合などがあることからこれを防止するため
- ・速やかな相続手続きを促すため

■問い合わせ

山口地方事務局救支局
web: http://www.moj.go.jp/minji/minji03_00051.html

Tel 0838-22-0478

人権への配慮を

感染者やその家族、医療関係者、海外からの帰国者、外国人に対して、不当な差別、偏見、いじめ、SNSでのひぼう中傷などの人権侵害があつてはなりません。

国や自治体から発信する情報に基づいた正確な情報入手す

るように努めるとともに、正確な情報やデマを拡散することのないよう、冷静に行動しましょう。

■電話による人権相談窓口

・みんなの人権110番

Tel 0570-003-110

（平日8:30～17:15）

・子どもの人権110番

Tel 0120-007-110

（平日8:30～17:15）

・女性の人権ホットライン

Tel 0570-070-810

（平日8:30～17:15）

・外国語人権相談ダイヤル

Tel 0570-090-911

（平日9:00～17:00）

長門市手話通訳者 養成講座受講者募集

場所 山口県聴覚障害者情報センター

開催日時（全11回）

・ 9/20（日）	9:10～15:00
・ 10/4（日）	9:30～16:40
・ 10/18（日）	9:30～15:30
・ 10/25（日）	9:30～15:00
・ 11/8（日）	9:30～15:00
・ 11/22（日）	9:30～15:30
・ 11/29（日）	9:30～15:00

・ 12/6（日）	9:30～16:40
・ 12/13（日）	9:30～16:40
・ 12/20（日）	9:30～15:30
・ 12/27（日）	9:30～15:30

定員 15人（手話活動歴の長い人を優先します）

受講料 無料（テキスト代（4,950円）は自費）

申込方法 受講申込書、手話活動経歴書、手話奉仕員養成講座修了書または手話奉仕員証（有効期限内）の写し、返信用封筒（長形3号の封筒に84円切手を添付し、宛名に住所・氏名を記入）を郵送

募集期間 8/31（月）まで

申し込み先・問い合わせ

山口県聴覚障害者情報センター（〒747-1221 山口市鋳銭司南原2364-1）

Tel 083-985-0611

FAX 083-985-0613

令和2年度労働保険の
年度更新期間

令和2年度更新期間 8/31（月）まで

※新型コロナウイルス感染症の影響で、事業に係る収入に相当の減少があつた事業主には、申請により労働保険料な

どの納付を1年間猶予することができま

※労働保険の年度更新は管轄の都道府県労働局や労働基準監督署への郵送または電子申請でも受け付けており、直接窓口に出向くことなく申告することが可能です

問い合わせ先

山口労働局労働保険徴収室

Tel 083-995-0366

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

バス

の明るい住みよいまちづくりに使われます。

発売期間

抽せん日 7/14（火）～8/14（金）

販売場所 全国の宝くじ売場

単価 各1枚300円

問い合わせ

（公財）山口県市町村振興協会

Tel 083-925-6612

バスの車内事故防止を

走行中に席を離れると、転倒など思わぬけがをする場合があります。降車の際は、バスが停留所に着いて扉が開いてから、席を立ちましよう。車内で立つ場合は、つり革や握り棒にしっかりとつかまりください。

問い合わせ先 山口県バス協会

Tel 083-922-5031

宝くじ販売のお知らせ

「サマージャンポ宝くじ」と「サマージャンポミニ」が7月14日（火）から全国で2種類同時発売されます。

この宝くじの収益金は市町村

文化情報

文化情報

ルネッサながと

Tel 26-6001

バックステージツアー

とき

8/11（火） 13:30～15:00

対象

小学生以上

募集人数 30人

応募締切

8/5（火） 17:00まで

※定員に達し次第締切

参加料 500円（税込）

会場 劇場

優秀映画鑑賞会

●とき／内容

・8／15(土)

10:00 西鶴一代女

出演・田中絹代、三船敏郎

13:10 浪華悲歌

出演・山田五十鈴、梅村蓉子

15:10 山椒大夫

出演・田中絹代、香川京子

・8／16(日)

9:30 山椒大夫

12:20 雨月物語

出演・京マチ子、田中絹代

14:40 西鶴一代女

※6月号掲載の上映時間が変更となりました

●入場料 1日券 300円

※全席自由・税込

●会場 劇場

●発売日 発売中

中村雅俊コンサート

ツアー 2020

●とき 10／17(土) 16:00開演

●入場料(全席指定・税込) 一律 5,500円

●会場 劇場

●発売日

《友の会先行》

香月泰男美術館

TEL 43・2500

展覧会

香月泰男の表現 ―石と水―

“石”や“水”から皆さんは何を連想されるでしょうか。本展では石と水を切り口に、絵画やオブジェなど香月の表現の多様性に迫ります。丸みや凹凸の形状や色といった視覚的なものから、音、動きなど想像を働かせお愉しみてください。

●会期 8／31(月)まで

●開館時間 9:00～17:00

※入館は16:30まで

●休館日 火曜日

●入館料 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

●今月の一点

▲瀧(1972)



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

8:30～12:00

13:30～17:00

8:30～12:00

13:30～17:00

●木・土曜日

8:30～12:00

●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11・12月生まれの子
日時 7/8(水)

3歳児健康診査

●対象

平成29年4・5月生まれの子

日時 7/28(火)

●共通事項

●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

相談



育児相談

●対象 乳幼児と保護者

●日時／会場

・7/3(金) 9:30～11:30

13:00～15:00

長門市保健センター

・7/10(金) 10:00～11:30

日置保健センター

・7/15(水) 9:30～11:30

油谷保健福祉センター

・7/17(金) 9:30～11:30

13:00～15:00

長門市保健センター

健康相談（成人対象）

●日時／会場

・毎週木曜日 9:00～11:30
13:00～15:00

長門市保健センター

・7/1(水) 9:30～11:00

黄波戸漁村センター

13:00～15:00

・7/7(火) 9:30～11:00

日置保健センター

・7/9(木) 9:30～11:00

川尻老人憩いの家

・7/10(金) 9:30～11:00

三隅保健センター

・7/21(火) 9:30～11:00

宇津賀集落センター

・7/31(金) 9:30～11:30

向津具公民館

油谷保健福祉センター

認知症相談会（要予約）

●対象 認知症で相談したい人

●日時 7/22(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

会場・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

教室（要予約）



パパママ入門教室

●日時 7/19(日)

13:30～16:00

●内容 お風呂の入れ方、オムツの替え方、抱っこの仕方など

の体験・交流

すくすく赤ちゃん教室

●日時 7/22(水)

10:00～11:30

●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

もぐもぐ赤ちゃん教室

●日時 7/31(金)

10:00～11:30

●対象 生後6・7カ月児の保護者

●内容 離乳食の進め方、育児

についての学習・交流

共通事項

●必要なもの 母子健康手帳

●会場・申し込み・問い合わせ

長門市保健センター

Tel 23-1133

検診



※胃・子宮・乳がん検診・特定
健診・後期高齢者健診につい
ては予約が必要です

子宮がん・乳がん検診

●実施日／会場

・7/1(水) 油谷保健福祉センター

・7/2(木) 油谷保健福祉センター

・7/7(火) 三隅保健センター

・7/31(金) 日置保健センター

・8/4(火) 長門市保健センター

・8/5(水) 長門市保健センター

・8/6(木) 長門市保健センター

受付時間 13:00～14:00

胃・大腸・肺がん検診・特定健診・後期高齢者健診

●実施日／会場

・7/8(水) 俵山公民館

・7/10(金) 長門市応急診療所

・7/13(月) 仙崎公民館

・7/15(水) 通公民館

・7/16(水) 油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

肺がん・大腸がん検診

●実施日時／会場

・7/8(水) 大畑体育館

・7/10(金) JR長門湯本駅舎（門前公会堂）

・7/13(月) 長門市保健センター

・7/15(水) 大日比公会堂

・7/16(木) JA向津具支所前

・7/21(火) 長門市保健センター

・7/28(火) 宇津賀集落センター

・7/30(木) 14:40～15:20

申し込み・問い合わせ

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

油谷保健福祉センター

休日総合健診

すべてのがん検診・特定健診・後期高齢者健康診を実施します。

●日時／会場

・7/5(日) 長門市保健センター

●受付時間 8:30～11:00

※子宮・乳がん検診は

●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

※対象者には詳細な要件があります。前日までに長門健康福祉センターへ連絡ください

●日時

7/28(火)

受付

13:00～14:00

●会場

長門健康福祉センター

受付

13:00～14:00

Tel 22-2811

長門市保健センター

Tel 23-1133

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.jp

- 7月の休館日 -

本館 1(水)・6(月)・13(月)・20(月)・23(木)・24(金)・27(月)
ゆや分館 6(月)・13(月)・20(月)・27(月)

ぐるブック号運行中！

・通・三隅方面 7/2(木)・16(木)
・湯本・俵山方面 7/8(水)・22(水)
・日置・油谷方面 7/10(金)・31(金)

今月のオススメ本

『さよならが言えるその日まで』



高木敦史／著 講談社／出版
教え子を誘拐したまま事故死した、小学校教諭の森遠謙介。自分の父は本当に誘拐犯だったのか。一人娘の伊緒は真相を知るため、行方不明の少年・六助を探す決意をする。伊緒と六助、二人の視点で語られる「家族とは何か」を問う傑作ミステリー。

開館時間の変更（本館のみ）

本館のみ開館時間を変更します。詳細は図書館ホームページで確認ください。

読書感想文・感想画課題図書展示中

■貸出期間 1週間

※展示は9月30日(水)まで

※貸出中の図書は予約が可能です

おまかせ本貸出セット実施中

司書おすすめの本・児童書をセットにして貸し出します。

新型コロナウイルス感染症へのリスクを避けつつも、新しい本と出会える機会です。自宅にいる時間が長い今、ぜひ活用ください。

■おまかせ本セット内容

- ・赤ちゃん絵本セット（5冊）
 - ・おまかせ絵本セット（5冊）
 - ・低学年向けよみものセット（3冊）
- ※1日22セットと限りがあります。先

着順で貸出を行い、準備分がなくなり次第の終了となります
■実施期間 7/31(金)まで
■場所 長門市立図書館内玄関付近に特設コーナーを設置

※本館のみでの実施となります

図書館ホームページを活用しよう

■新着図書を検索するには■

①長門市立図書館ホームページを開く
(http://www.lib-nagato.jp)

②「検索・予約」をクリック

③資料検索の「新着資料検索」をクリック

④「検索条件選択」画面が表示されたら、「検索区分」の条件を指定し、「ジャンル」を選択する

※新着図書は全館を閲覧できます

※予約も可能ですが、移動図書館の本と雑誌・視聴覚資料はできません

ホームページから本の予約をするには

事前にメールアドレスの登録をお願いします。「検索・予約」をクリックし、「各種サービス」の中の「メールアドレスの変更」で登録できます。

☆新着案内☆（一部）

（本館）「三兄弟の僕らは」小路幸也、「掟上今日子の設計図」西尾維新、「暴虎の牙」柚木裕子、「地に這うものの記録」田中慎弥、「新型コロナウイルス恐慌後の世界」渡邊哲也 ほか

（分館）「病気も人生」曾野綾子、「公安狼 笹本稜平、「平蔵の母」逢坂剛、

「信長の革命と光秀の正義」安部龍太郎、「ふくしま原発作業員日誌」片山夏子、「食べない子が変わる魔法の言葉」山口健太 ほか

臨時休館中（4/18～5/24）

ベストリーダー&ベスト予約（本館のみ）

	ベストリーダー編	ベスト予約編
第1位	『大名倒産（上・下）』 浅田次郎	『おこん春曆』 佐伯泰英
第2位	『熱源』 川越宗一	『流人道中記（上・下）』 浅田次郎
第3位	『帝都地下迷宮』 中山七里	『帝都地下迷宮』 中山七里
第4位	『背中の蜘蛛』 菅田哲也	『熱源』 川越宗一
第5位	『悪寒』 井岡瞬	『虚ろ蟬』 藤井邦夫

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 隻数	人身事故	
		死亡者 数	行方不明者 数
5月	0	0	0
令和2年計	1	0	4
元年同時期	0	0	1

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！

・事前には天候を確認する
・子どもだけで遊ばせず保護者も同伴して見守る
・ライフジャケットの常時着用
・飲酒したら海に近づかない
また、人と人の距離をとって密を避け、引き続き感染拡大の防止に努めましょう。なお、海での事件・事故の際は、「118番」まで通報お願いします。

例年であれば、マリンレジャーの季節となっていますが、新型コロナウイルス感染症の影響で思うように行動できない中、心身のリフレッシュのために釣りなどで海へ出かける人も多いかと思えます。海へ出かける際には左記の点に注意しましょう。

『安全』で『楽しい』リフレッシュを！

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



健康メモ No.87

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、地域みんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう

「新しい生活様式」

における熱中症予防

新型コロナウイルス感染症予防対策が続く今年の夏、マスクを着用して過ごすことが見込まれ、熱中症予防に注意が必要で

す。
特に乳幼児や高齢者は、体温調節がうまくできないことから熱中症になりやすく、自分では気づきにくいことがあります。
3密（密集、密接、密閉）を避けつつも周囲が注意を払い、声をかけ合いましょう。また、車内子どもだけを置いて離れることは絶対にやめましょう。

《熱中症声かけプロジェクト》

温度に気をくばろう

- ・ 日差しの強い時間帯の外出は控えましよう
- ・ 室内は日差しを遮り、風通しを良くしましよう。また、扇

風機やエアコンを上手に活用しましよう

- ・ 吸湿性や通気性の良い綿や麻などの素材や通気性の良いデザイン
- ・ ザインの衣類を着用し、帽子や日傘を使用しましよう

飲み物を持ち歩こう

- ・ マスクによる加湿で、のどの渇きを感じにくい場合が多いため、のどが渇かなくてもこまめに水分補給をするようにしましよう

休憩をとろう

- ・ 屋外で暑さや疲れを感じたら無理せず早めに涼しい場所に移動しましよう
- ・ マスクを着用していて、暑くて苦しいと感じたら、周囲の人と2m以上の距離を確保し、適宜マスクを外して休憩しましよう

- ・ ぐっすり眠れる環境づくりを

心がけ、体調を整えましよう
栄養をとろう

- ・ バランスよく食べ、朝ごはんもしっかりと食べましよう
- ・ 声をかけ合おう

・ 家族や近所、職場の仲間同士で「水分とってる」「少し休んだほうが良いよ」など声をかけ合いましよう。

熱中症の症状（めまい、頭痛、吐き気など）がある場合は、涼しい場所に移動し、横になって体を冷やし（首の周り、脇の下、足の付け根）、水分を補給しましよう。また、意識がない、自力で水分が取れないなどの場合は、救急車を要請しましよう。

熱中症は命の危険につながることもあります。「自分は大丈夫」と過信せず、しっかりと予防しましよう。

こちら 119

長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

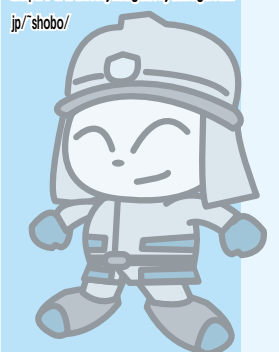
西消防署 Tel 32-1230

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/>



季節ごとに必要な

防災グッズとは？

日本には四季があり、季節によって気候が異なります。そのため、災害にあつた際に必要となる防災グッズも異なってきます。

そのため、多めに飲料水を準備しておくことはもちろん、塩分を簡単に補給できる塩飴などを準備しておくといでましよう。

これから夏本番となり、台風シーズンに入ることから、夏に必要な防災グッズを紹介したいと思います。

また、夏は多量に汗をかくため、衛生面の対策も必要です。汗拭きシートなどを用意して、下着を換えるだけでも衛生面は改善することができます。

夏に気をつけなければならぬことは、なんといっても暑さです。台風による被害が発生し、水道や電気が使用できなくなった場合、熱中症のリスクが大変高まります。

持ち出せるものが限られる緊急時だからこそ、季節ごとに必要な防災グッズに入れ替えていしましよう。

火災救急件数 [5月]

()内は今年累計

建物 0 (2)

林野 0 (0)

火

車両 1 (2)

船舶 0 (0)

災

その他 1 (3)

合計 2 (7)

救急 129 (717)

まちを変える新たな力！

われら地域おこし協力隊

今年1月に、地域おこし協力隊として長門市に来ました、永塚真也です。担当は「長門産品開発・販売促進事業」です。長門の食材を商品にして、市内外に広めていくことを任務としており、「ながとラボ」を拠点に活動しています。

千葉県出身で、以前は、東京で飲食店に勤務していました。とにかく食に関わる仕事が大好きで、料理も接客も勉強し、イタリアン、馬肉屋、バー、居酒屋など、様々な業態で働き、料理長や店長も経験しました。

長門市に来て約半年が経ちましたが、千葉・東京以外に住んだことがなかったので、市内のスーパーや飲食店に行くと、見たことのない料理や食材がたくさんあり、とても楽しく、勉強になります。特に驚くのは、やはり鶏肉です。「やきとりのまち」ならではの鶏肉文化だと思っていますが、スーパーで売って

る鶏肉が安くておいしい！お惣菜のからあげもおいしいし、焼鳥屋さんで食べる焼鳥も、最高です。

そして、魚介類も安くておいしいです。スーパーで売っている魚介の価格や鮮度には度肝を抜かれましたし、飲食店で注文すると、想像の倍以上の量が出てきます。

「商品開発」が地域おこし協力隊としての任務になります。まずは長門の食材・食文化を知り、体験するところから始めたいと思います。これは私の持論ではありますが、商品開発で一番大切なことは、その商品の背後にある「ストーリー」だと思っています。

- ・なぜ、その食材を使うのか？
- ・なぜ、その調理法なのか？
- ・その商品には、どんな想いが込められているのか？
- ・どんなコンセプトなのか？
- ・誰に食べてもらいたいのか？

考えすぎてカタチにできないのは本末転倒ですが、きちんと長門の「食」を理解した上で、商品を作りたいという想いです。

スーパーで売っている食材を買って調理する事はもちろん、市内の飲食店や生産者の方々とまわり、お話を聞きながら地元の食を学ぶことから始めていきたいと考えています。

今後、市内でお会いする機会がありましたら、気軽にお声がけいただき、色々とお話を聞かせていただけると幸いです。



▲永塚真也（ながつか しんや）隊員

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！

フレイル（虚弱）を予防しよう

体を動かさない生活をしていると筋力や体力が低下し、歩くことや身の回りのことが行いにくくなり、フレイル（虚弱）が進んでいきます。

フレイルが進むと体の回復力や抵抗力も低下するため、予防が大切です。

予防のポイント

■できるだけ体を動かす

- ・家での役割（洗濯、掃除、食事の支度、ごみ捨て、孫の世話、畑仕事など）を持つことで体を動かす
- ・ラジオ体操やスクワットなどの筋力トレーニングやウォーキングなどの運動をする。

- ・屋外の運動は暑い時間を避けるなど熱中症に注意する
- 栄養をしっかりと摂る
- ・三食バランスの摂れた食事をする
- ・体（筋肉など）を作る栄養

素である肉や魚、卵や豆腐などのたんぱく質をきちんと摂る

- ・緑黄色野菜や根菜類などさまざまな野菜をとる

- ・牛乳やヨーグルトなどの乳製品、果物などで不足した栄養を補う

■口の機能低下を防ぐ

- ・毎食後に歯みがきをする
- ・義歯の清掃、手入れを行い、口の中を清潔に保つ
- ・しっかりと噛んで食べる。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶ
- ・口や舌の体操をしたり歌を歌うなど口を動かす

新型コロナウイルス感染症予防対策として、日ごろから手洗い、咳エチケットなどを徹底し、健康管理を心がけましょう。





プ リ ヱ ー イ ズ ソ チ Привет из Сочи

～ソチ市からこんにちは～

プリヴェー（こんにちは）！長門市地域おこし協力隊のフィリチャギナ・リーリヤです。

今月から始まったこのコーナーでは、長門市の姉妹都市であり、私が生まれたソチ市のまちや、ロシアの文化・食べ物などを紹介します。

2014年に冬季オリンピックが開催されたソチ市は、ロシアの中でも有名なリゾート地で、人口は約52万人です。日本からはモスクワを経由して、飛行機で約13時間の場所にあります。

ロシアは「寒い」というイメージがありますが、気温は日本とあまり変わらず、夏は40度近くまで達することもあります。夏は黒海沿岸のビーチリゾート、冬はスキーやスノーボードの拠点となっ

ている雪山「クラスナヤ・ボリャーナ」でレジャーを楽しめる、2つの顔を持つ地域です。

さらに温泉や療養施設も多く、「マツェスタ」という温泉施設には、治療のためにロシア全土からお客さんがやってきます。ただ、日本の温泉とは違い、医師の処方を受けなければ入ることができません。海、山、そして温泉。ソチ市と長門市は似ているところがたくさんあると思いませんか？



▲ソチオリンピックパーク



ソチ港



クラスナヤ・ボリャーナ



マツェスタ

－ 今月のロシア語 －

спасибо

日本語：ありがとう

ほっちゃテレビ放送中
「寺子屋リーリヤ」

ほっちゃ NEWS イブニング番組内

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
7 / 5	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
7 / 12	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
7 / 19	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
7 / 23	木	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
7 / 24	金	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
7 / 26	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
8 / 2	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220

※発熱や腹痛など、比較的軽症の場合は、**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	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
	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、ご注意ください。

消費生活センターからのお知らせ

新型コロナウイルス感染症に便乗した 送りつけ商法に注意しましょう

トラブル事例

使い捨てマスク 30 枚が宅急便で届いた。家族も全く心当たりがないが、どうすればよいか。

アドバイス

新型コロナウイルス感染症に便乗し、マスクなどを送り付けて高額な代金を請求する悪質商法が発生しています。本人や家族が購入の承諾をしていなければ売買契約は成立しておらず、代金を支払う必要はありません。

また、商品が一方向的に送付されたら、そのまま保管してください。14 日を経過するまでに業者から引き取りがない場合は、商品を自由に処分して構いません。業者からの返還請求に応じる必要はありません。

なお、事前の勧誘電話で商品を申し込んだ場合でも、契約書面を受け取ってから 8 日以内はクーリング・オフができます。

不審な商品が届いた際は、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ご相談ください。

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

1 水	●ほっちゃテレビ利用料などの減免申請特設窓口／市役所本庁舎1階市民ロビー／9時～16時（14日まで）
2 木	
3 金	●みすゞの中の小石展／金子みすゞ記念館／9時～17時（8月31日まで）
4 土	
5 日	「花壇の日」
6 月	
7 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（Tel0838-24-0500）
8 水	●無料法律相談／日置支所／10時～15時／要予約（Tel23-1299）
9 木	
10 金	上下水道使用料納付期限（通・仙崎・日置・油谷地区）
11 土	
12 日	
13 月	
14 火	●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） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel0838-24-0500） ●行政相談／三隅支所／10時～12時
15 水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時 ●はかりの定期検査／宇津賀集落センター・漁協久津支店・漁協黄波戸支店
16 木	●行政相談／市役所本庁市民相談室・日置支所／10時～12時 ●はかりの定期検査／漁協掛淵支店・市役所日置支所
17 金	
18 土	
19 日	「ながと食の日」 ●学芸員によるギャラリートーク／香月泰男美術館／11時～ ●学芸員によるギャラリートーク／金子みすゞ記念館／13時30分～
20 月	●お酒に関する困りごと相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約（Tel22-2811） ●はかりの定期検査／市役所油谷支所・市役所三隅支所
21 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（Tel0838-24-0500） ●はかりの定期検査／宗頭文化センター・通公民館
22 水	●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） ●はかりの定期検査／中央公民館
23 木	海の日
24 金	スポーツの日
25 土	
26 日	●石ころパーパーウェイトを作ろう／金子みすゞ記念館／10時～15時
27 月	「ながと生涯学習の日」
28 火	●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） ●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） ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～16時／有料・要予約（Tel0838-24-0500）
29 水	
30 木	
31 金	固定資産税第2期納期限 ●骨の健康づくり相談日／油谷保健福祉センター／9時30分～11時30分

ちんがらこ

金子みすゞ

ちんが、ちんが、ちんがらこ。

切れた草履ぞうりを手に提きげて、
麦の中みちちんがらこ。

飛ぶとき遠くの川瀬がみえた、
あつちのあぜの、豆の花みえた。

麥も飛ぶたび飛ぶやうな。

みちの縁ふちにはげんげ草、
菜種もこぼれて咲いてゐる。

右に花摘み、左に花摘み、
切れた片かたしが邪魔じゃまになる。

切れた草履ぞうりが要いるものか、
ぽんとはうつて、ちんがらこ。

ちんが、ちんが、ちんがらこ。



『金子みすゞ全集』(JULIA出版局)

※ちんがらこ…子どもが片足を後方にあげ、他の片足でとび歩く遊び

表紙の説明

おいしいお米になあれ！

小学校で田植えを体験

6月4日(木)、日置小学校の5年生児童が、学校近くの田で田植えを体験しました。

例年は全校児童で田植えを行っていましたが、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、今年は5年生児童の15人が体験。また、地域住民ら約20人がボランティアとして集まり、児童らに苗の上手な植え方を指導しました。この日植えられたのはうるち米「きぬむすめ」で、10月に収穫を予定しています。



▲児童は泥だらけになりながらも作業を楽しむ

長門市の DATA

(令和2年6月1日)

人口	33,301人	(-30)
男	15,443人	(-18)
女	17,858人	(-12)
世帯数	15,900世帯	(-18)
()内は先月比		

[5月分]	出生	14人	死亡	36人
	転入	47人	転出	55人

編集後記

新型コロナウイルス感染症で感染者に対する匿名性を利用した悪意のある言葉を使ったり、中傷がSNSなどでたびたび問題となるなど再度、「ことばの力」を見つめ直すことが求められています。▼感謝の気持ちを伝えること、人を傷つけることも「ことば」の一つ。このような状況だからこそ、相手を思いやるころをみんながもち、生活していく必要性が感じられます。▼今回の特集では長門市出身の金子みすゞの「ことばの力」を取り上げています。すべてのものに温かいまなざしを注いだ金子みすゞの言葉に注目してみましょう。

