

# 知っちょこ 10

2020  
No. 244



主な内容

- 発表 広報ながとの愛称が知っちょこに決まりました
- 特集 10月は男女共同参画推進月間  
男性の家事・育児参画で、男女がともに輝く社会に
- 特集 かかりつけ医の紹介でPCR検査が受けられます  
長門市地域外来・検査センターを開設
- 特集 10月は3R推進月間  
3つの「R」で環境にやさしい社会の実現を
- 長門の人 山口県建設業協会長門支部青年部会 中嶋 和彦さん

2ページ

3ページ

4～5ページ

6～7ページ

9ページ



江原市長から賞状が  
贈られました



長門をたくさん知って  
ほしい気持ちと、「ちょこ」  
という響きがかわいいと  
思って名付けました。受賞  
できてうれしいです

# 広報ながとの 愛称が

広報ながと 6月号において、紙面リニューアルに伴う愛称を募集したところ、284作品の応募をいただき、ありがとうございました。

厳正な審査を行った結果、明倫小学校2年生の中嶋 琉空（なかしま るく）さんが応募した「知っちょこ」が最優秀賞に決まりました。



# に決定

## 【選考の理由】

応募作品は、長門地域の方言を使って親しみやすく、長門のことを知っておこうという想いが込められています。

わかりやすく伝える広報のイメージとしてふさわしく、広報ながとの愛称に選考されました。

## 【今後の「知っちょこ」】

来年1月号からは、長門らしさはそのままに、より分かりやすく、親しみやすい内容にするため、紙面をリニューアルする予定です。

今後も「知っちょこ」を  
よろしく願います。



お母さんと一緒に表彰式に出席

明倫小学校2年  
なかしま るく  
**中嶋 琉空** さん

広報  
ながと  
Nagato City Public Relations



2009年9月  
4/1  
No. 97

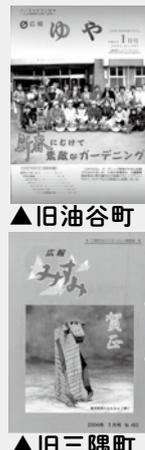
平成21(2009)年4月  
令和2(2020)年9月  
【NO. 97】  
【NO. 238】

長門市広報 Public Relations  
**NAGATO**



Contents  
新「長門市」誕生  
2009年3月  
4/1  
No. 117

平成21(2009)年3月  
平成21(2005)年4月  
【NO. 117】  
【NO. 96】



広報表紙の移り変わり

10月は男女共同参画推進月間

# 男性の家事・育児の

# 男女がともに輝く社会に



## ■家庭における男女の負担

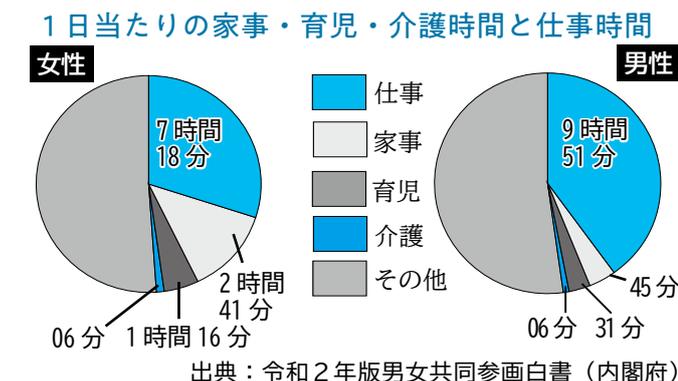
国が行った調査では、子どものいる共働き世帯の家事や育児の時間は、女性が男性の2倍以上となっています。男性の家事などの時間は少しずつ増加しているものの、女性の負担が依然として大きい状況にあります。

## ■男性の「働き方」の見直し

男性の家事・育児時間が短い要因の一つには、男性の労働時間が長いことが挙げられます。男性が仕事と家庭生活を両立するためには、働き方の見直しを積極的に進めることが必要です。

## ■家族でコミュニケーションを

家事や育児にかかわる役割分担は家庭によってそれぞれです。家庭内でコミュニケーションをしっかりととり、お互いがで



きることを協力し合うことで、時間的な余裕や心のゆとりも生まれます。この機会に、皆様のご家庭でも、自分たちに合った家庭生活や働き方について話し合ってみてはいかがでしょうか。



株式会社 大谷山荘  
総務部総務リーダー  
金子 展之さん

当社では、昨年、男性職員が一人、1カ月超の育児休業を取得しました。女性も育児休業後に職場に復帰する職員が多く、出産を機に退職する職員はほとんどいません。

## 男性の家事・育児と仕事の両立に向けて

男性が育児参加しやすい職場環境づくりに取り組む事業所の担当者にお話を伺いました



組合長が男性職員の育児を積極的に応援しており、職場の雰囲気が変わってきています。

男性職員向けに、育児休業の制度をお知らせするチラシを作成して配ったり、当組合独自に、

育児休業終了後、スムーズに職場に復帰できるように、職員の勤務しやすい時間帯に勤務してもらったり、正職員のまま、一日の勤務を短時間で選択することもできるようにしています。

休んだ職員の補充やどのように人を配置するかが課題ではありますが、気持ちよく働いてもらうためには、その人に合った働き方を会社として配慮することがベストだと考えています。

短時間勤務を小学校就学前まで取得することができると制度をつくらせました。

おかげさまで、育児休業を取得する男性職員も出てきています。また、定時に帰るように呼びかけを続けた結果、時間外勤務は減少してきています。

制度の周知が十分でない点もありますが、今後も休みやすい職場づくりに努め、職員は家族のためにも、育児休業を取得してほしいと考えています。



深川養鶏農業協同組合  
総務部総務課課長代理  
小林 香織さん

■なぜ、男性の家事・育児の参画が大事なの？  
男女共同参画は、女性だけでなく男性にとっても生きがいのある社会を目指す上で重要です。平成9年以降、共働き世帯数が専業主婦世帯数を上回り、家族の形態が多様化する中で、男性の家事・育児への参画は、家族みんなで支え合う家族愛の形成につながります。

かかりつけ医の紹介でPCR検査が受けられます

# 長門市地域外来・検査センターを開設

長門市では、新型コロナウイルス感染症を疑い、PCR検査を必要とする患者が、迅速かつスムーズに検査を受けられるよう、長門市医師会の協力のもと地域外来・検査センターを開設しました。

## ■開設場所

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敷地内)

## ■対象者

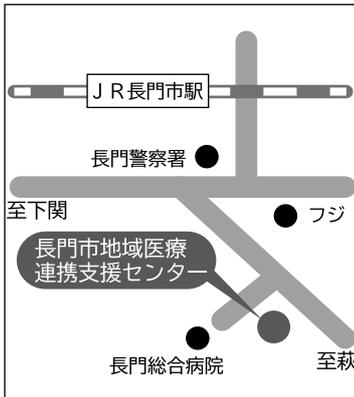
事前にかかりつけ医を受診し、医師により新型コロナウイルス感染症の検査が必要と判断された人

## ■開設日時

木曜日(祝日を除く)  
13:00～15:00  
(かかりつけ医による予約)

## ■検査方法

ドライブスルー方式  
PCR検査用検体採取(だ液)



▲地域医療連携支援センターは長門総合病院前にあります

## ■検査費用 無料

※かかりつけ医受診分は保険診療による負担割合を自己負担

## ■問い合わせ

地域医療連携室 Tel 27-0255



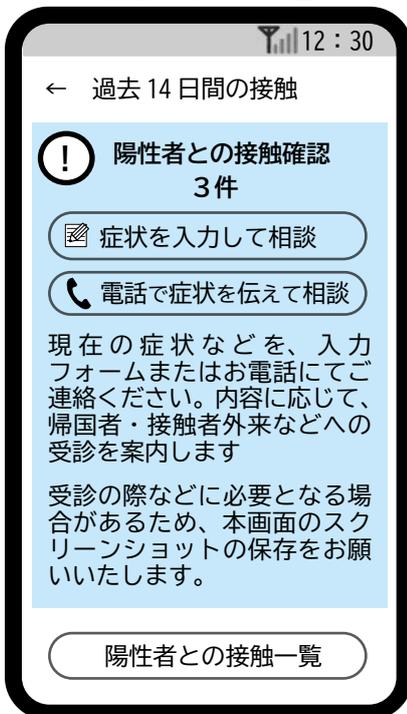
新型コロナウイルス接触確認アプリは登録しましたか？

接触確認アプリは、本人の同意を前提にスマートフォン機能を利用して、お互いにわからないようプライバシーを確保しながら、陽性者と接触した可能性について、通知を受けること

ができます。

このような通知が届いた人は、症状の有無により、帰国者の接触者外来などへの受診が可能です。

接触が確認された場合の画面のイメージ図



■新型コロナウイルス接触確認アプリQRコード



▲iPhone用

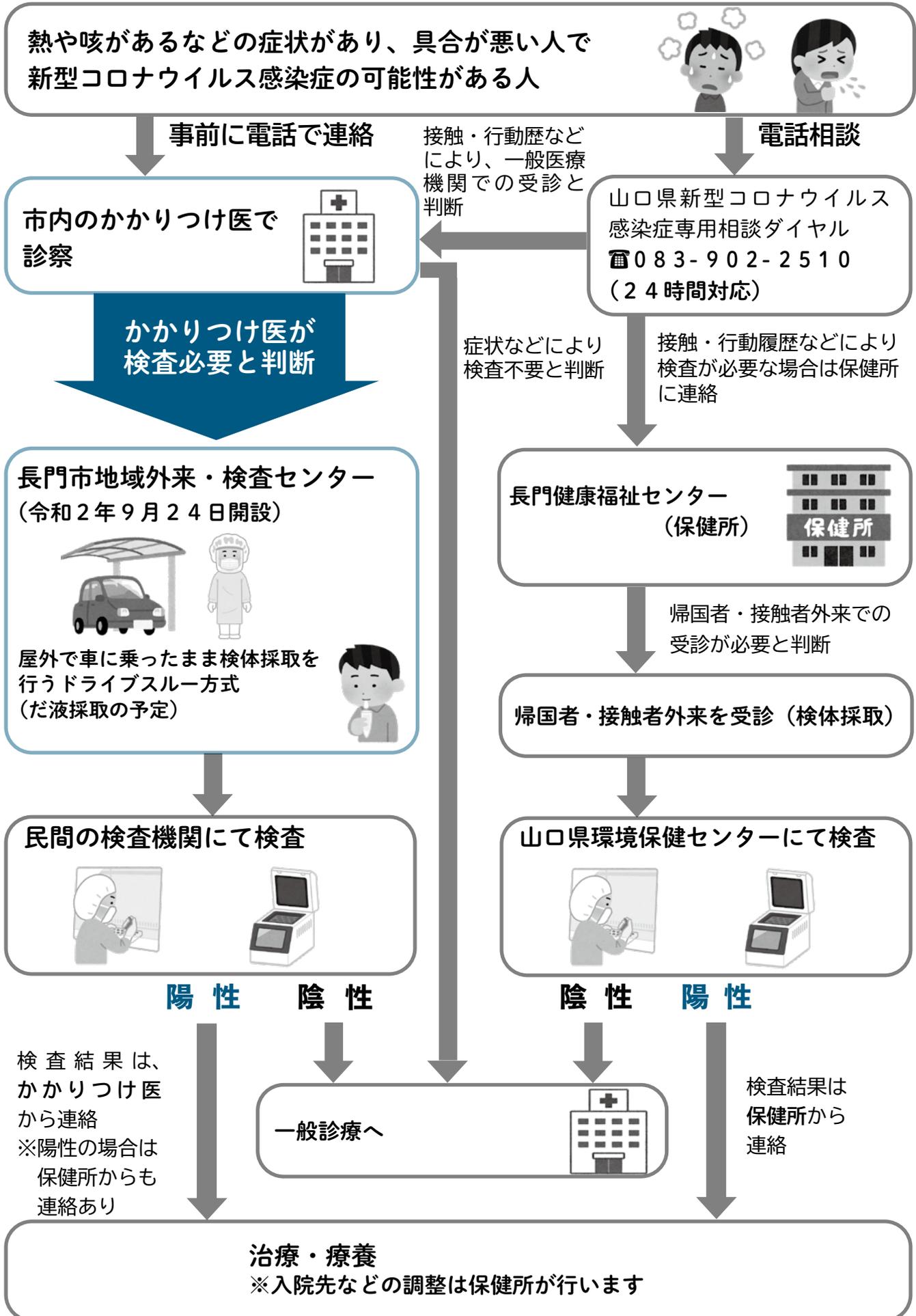


▲Android用



▲車から降りることなく検体(だ液)を採取  
※写真は検体採取のテスト時のものです

# 新型コロナウイルス感染症に関する相談・検査・結果の流れ



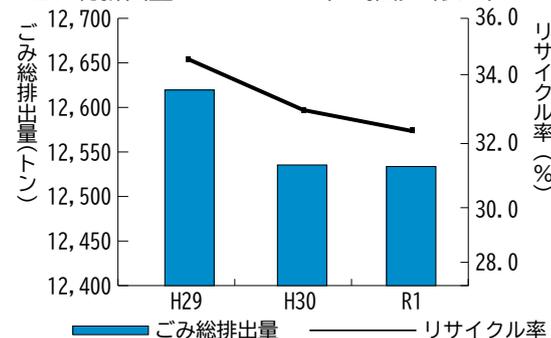
# 10月は 3R reduce reuse recycle 推進月間

3つの「R」で環境にやさしい社会の実現を

3Rは限りある資源を有効に使い、環境への負担を少なくする「循環型社会」のキーワードとなっており、これに取り組むことで資源の有効活用とごみの減量化が図られ、地球温暖化の防止につながります。

問い合わせ先 生活環境課 Tel 23-1249

■ごみ総排出量とリサイクル率の推移（表1）



市収集ごみ比較表（表2）では、平成30年度に比べて令和元年度は、全体量としてわずかに減少しましたが、燃えるごみや燃えないごみは増加しています。

■長門市のごみの現状

令和元年度のごみ総排出量（表1）は、1万2,529t（産業廃棄物を除く）で、市民一人当たり1日約1,029g、年間では375kgを排出しています。総排出量のうち、リサイクルされている割合は、約32.3%となっています。

■市収集ごみ量比較表（表2）

（単位：t）

ごみの種類	平成30年度	令和元年度	増減（増減率）	
燃えるごみ	6,313	6,461	148（2%増）	
燃えないごみ	347	352	5（1%増）	
粗大ごみ	573	594	21（4%増）	
小計①	7,233	7,407	174（2%増）	
資源ごみ	缶	53	60	7（13%増）
	ビン	210	201	△9（4%減）
	ペットボトル	59	58	△1（2%減）
	その他資源ごみ（古紙、衣類など）	2,506	2,303	△203（8%減）
	プラスチック製容器包装類	263	254	△9（3%減）
	紙製容器包装類	94	67	△27（29%減）
小計②	3,185	2,943	△242（8%減）	
合計（①+②）	10,418	10,350	△68（1%減）	

長門市では、平成29年4月からプラスチック製・紙製容器包装類の分別収集を行っており、市民の皆さんに協力していただいています。環境への負担を少なくする「循環型社会」を実現するためには、市民の皆さんのご協力が不可欠です。普段から「3R」を意識して、ごみ減量とリサイクル推進にご協力をお願いします。

■リサイクル掲示板

市では、家庭から出るごみ削減と不用品の有効活用を進めるため、リサイクル掲示板を設置しています。

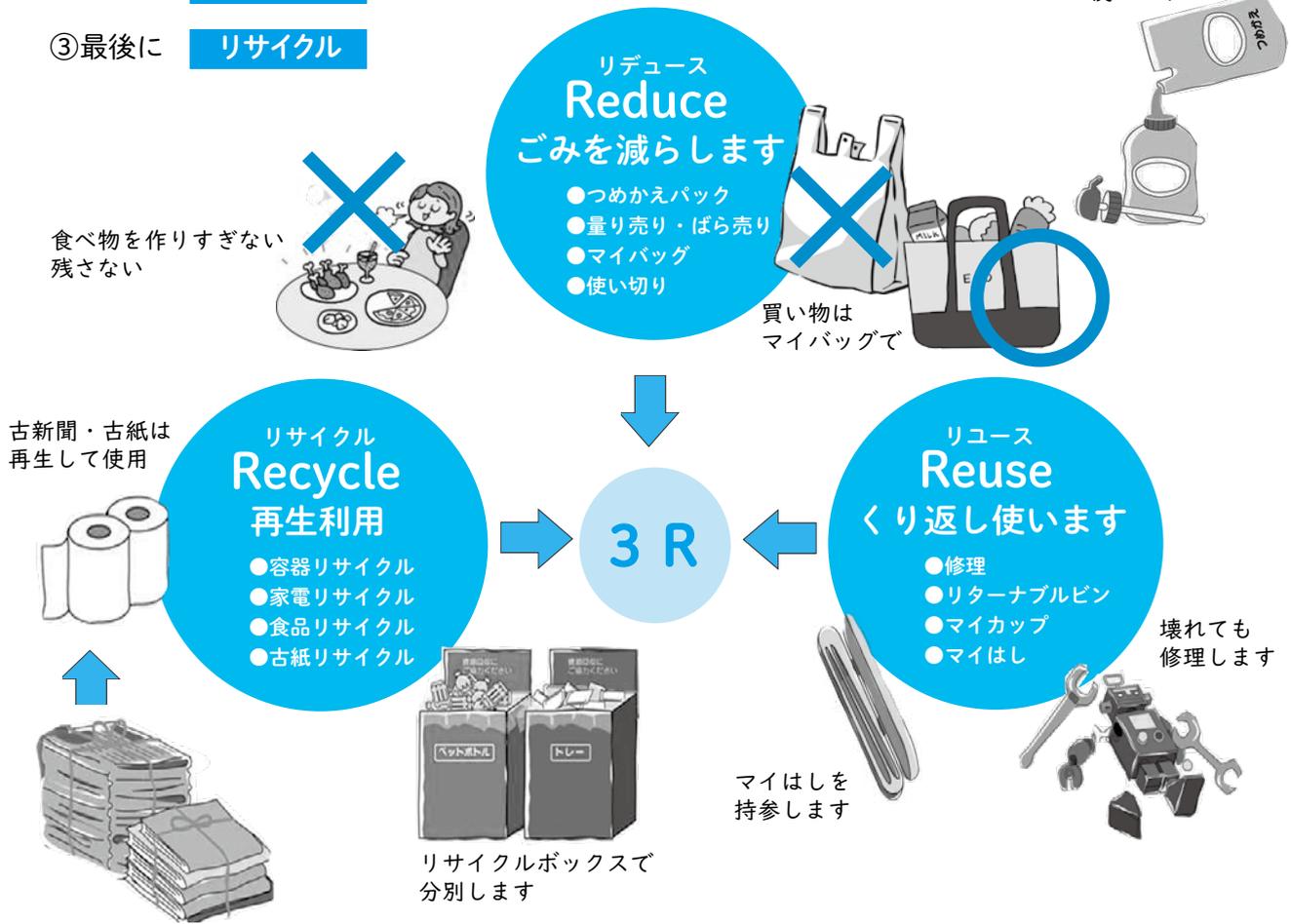
情報の掲示は本庁生活環境課、各支所・出張所、ホームページで行っています。市内在住者で、不用品を無償で譲りたい人、譲ってほしい人は活用してください。

# 3 R でごみを減らそう

①まず、**リデュース** 「ごみを出さない」

②次に、**リユース** 「使い捨てしない」

③最後に **リサイクル**



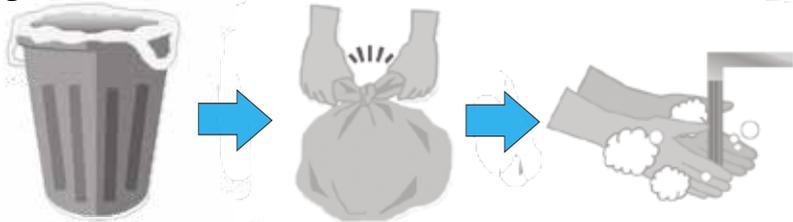
住んでいる自治会を登録すると収集日をカレンダー形式で確認できます。また、収集日の前日と当日にごみ出しのお知らせを表示する機能があります。ごみの分け方・出し方・注意点も確認できます。ぜひご利用ください。

■「ごみ分別アプリ」「さんあくる」を利用ください

■生ごみ処理機・コンポスト容器の購入補助  
生ごみを堆肥にすることでごみを減量化することができ、市では、家庭用生ごみ処理機、コンポスト容器の購入補助を行っています。申請は本庁生活環境課、各支所で受け付けています。なお、補助を申請する場合は事前の申請が必要ですよ。

## ごみの捨て方

- ①ごみ箱にごみ袋をかぶせ、いっぱいになる前に早めにしばって封をする
- ②マスクなどのごみに直接触れないよう、しっかりしばる
- ③ごみを捨てた後は、せっけんを使って流水で手をよく洗う



■感染症対策・家庭でのマスクなどの捨て方  
新型コロナウイルスなどの感染症に感染した人やその疑いのある人が家庭にいる場合には、鼻水などが付着したマスクやティッシュを捨てる際には、左記の「ごみの捨て方」に沿って感染症対策に努めましょう。

# 長門の話題

## Topics



親子でシーカヤックに乘ろう

### ふるさとのよさを体験する

8月29日(土)、油谷青少年自然の家でわくわく土曜塾が開講され、親子でシーカヤックを体験しました。

はじめに油谷青少年自然の家にある体育館でシーカヤック組とレクリエーション組に分かれた後、シーカヤック組は近くの海岸へと移動。講師から簡単な説明を受けた後、

親子でシーカヤックに乗り、油谷湾へと出発。透き通った夏の海を1時間ほど楽しんでいました。またレクリエーション組ではゴム銃作りが行われ、自分だけの銃を作り、的をめがけて撃っていました。子どもたちは「海がきもちよかった」など楽しそうに感想を語りました。

親子でシーカヤックに乗り、油谷湾へと出発。透き通った夏の海を1時間ほど楽しんでいました。またレクリエーション組ではゴム銃作りが行われ、自分だけの銃を作り、的をめがけて撃っていました。子どもたちは「海がきもちよかった」など楽しそうに感想を語りました。

「ボートレースショップながと」オープン

### 駅周辺の振興につなげる

9月6日(日)、「ボートレースショップながと」がオープンしました。

この施設は、ボートレース下関を運営する下関市が建設したもので、80台分の駐車場が整備され、ほぼ毎日午前10時から午後9時まで、全国のボートレース場のチケットを購入することができます。



▲式典には長門、下関両市長が出席



▲綺麗な海を1時間カヤックでこぎまわる



▲ゴム銃をつくり的をめがけて撃った

日本航空株式会社と連携協定を締結

### 地域活性化をさらに進める

8月27日(木)、市本庁舎で日本航空株式会社との連携協定締結式が行われました。

日本航空株式会社とは、JAL向津具ダブルマラソンや元乃隅神社での共同観光PRなどにより相互に関係を構築しています。今後は、長門市にある豊富な観光資源の活用を中心に地域活性化を進めていくこととしています。



▲民間企業との連携協定は今回で13例目

# 長門のPeople

建設業をもっと身近に

なかしま かずひこ  
中嶋 和彦さん

(山口県建設業協会  
長門支部青年部会)



県内の建設業協会の支部として初の青年部会が発足し、その部長に就任した中嶋さん。建設業は仕事の内容が見えにくいため、もっと多くの人に知ってもらいたいとの思いから、若手の経営者で青年部会を設立しました。

中嶋さんたちは、これまでもイベントで重機の試乗体験などを行い、建設業を身近に感じてもらおう取組をしてきました。今後も、建設業従事者による献血

活動など新しいことにも取り組みながら、地域への貢献を続けていくことにしています。

中嶋さんは、「建設業は道路や橋をつくり、地図に残るやりがいのある仕事。ドローンやICTなど新しい技術を取り入れながら、次の世代につなげていきたい。ふだん何気なく使っている建設物がどのように作られているのかを知って、建設業に興味を持つきっかけとしてもらえれば」と話しました。

## 旬な人



▲「はたらく車」は子どもたちに大人気

長門の美味しいものをご家庭で

## ドライブスルーinながと

9月13日(日)、湊地区駐車場において、「ドライブスルーinながと」が開催されました。

市内10店舗15種類の弁当を車から降りることなく購入できるイベントとして、一般社団法人長門青年会議所の主催により行われました。会場には長い車の列ができ、10個以上の弁当を注文する人もいるなど、大盛況となりました。

長門青年会議所の田中宏之



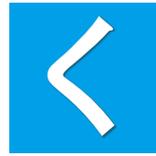
▲長門料飲組合や商工会議所青年部が協力



▲長門の食文化を守りたいとの思いから開催

さんは、「ドライブスルーであれば、このコロナ禍でも運営が可能で、飲食店の応援につなげられるのではないかと考え、実施した。今後も、地域住民の期待に応えられるよう、そのときの状況に応じたイベントを実施していきたい」と話しました。

用意された約500食の弁当は1時間半ほどで完売したとのこと。



# らしの情報

# Information

くらしの情報

市からの

## お知らせ

### 経営持続化支援金の

### 申請期間を延長

市独自の経営持続化支援金の申請期間を延長します。

■申請期限 12/28(月)まで  
※当日消印有効

■申し込み・問い合わせ

産業戦略課商工物産振興班

Tel 23-1136

## 令和3年度 コミュニティ助成事業

### ① 一般コミュニティ助成事業

■対象 コミュニティ組織  
■内容 コミュニティ活動に必要な設備などの整備事業

■助成金額 100万円〜250万円

### ② コミュニティセンター助成事業

■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 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・学習活動に関する事業およびその他コミュニティ活動のイベントに関する事業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

### ④ 活力ある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 地域資源の活用や広域的な連携を目的に実施するソフト事業

■助成金額 200万円まで

### ⑤ 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 50万円まで

### ⑥ 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 10/19(月)

※その他、提出書類・申請条件の詳細などがあります

■問い合わせ 市民活動推進課  
活動推進係 Tel 23-1172

## 結婚新生活の新生活に

## かかる費用を補助

■補助額 上限30万円/1世帯

※予算の範囲で先着順

■対象期間

令和3年3/31(水)まで

■対象者

次の条件をすべて満たす世帯  
・令和2年1/1以降に婚姻届を提出し、市内に住民票があ

る世帯

・夫婦ともに婚姻日における年齢が34歳以下であること  
・夫婦の令和元年分(平成31年1/1〜令和元年12/31)の所得額の合計が340万円未満であること

※所得額とは収入額ではありません

※申請時において無職の場合  
は、所得なしとする

※貸与型奨学金の返済を現に行っている場合は、所得額から年間返済額を控除する

・夫婦のいずれもが市税などを滞納していないこと  
・婚姻後3年以上長門市に定住する意思があること

■対象費用

・住宅の購入費  
※土地の購入費は対象外

・住宅を賃借した場合の費用  
(家賃、敷金、礼金、共益費、仲介手数料など)

※勤務先から住宅手当が支給されている場合は、住宅手当分は補助対象外

・引越費用(引越業者や運送業者などに支払った費用)

・不用品の処分費用や自ら引越した場合の費用は対象外

■申請方法 市民活動推進課・総合窓口課窓口係・各支所・各出張所に備え付けの申請書に必要事項を記載し、必要書類を添付の上、提出

※申請書などは、市ホームページからダウンロードできます

■申請期限 令和3年3/31(水)

■問い合わせ 市民活動推進課  
活動推進係 Tel 23-1185

## 長門ママワーカー

## 第1期生を募集

■期間 11月〜令和3年1月  
(期間中4回程度)

■場所 長門市しごとセンター

■内容 テレワークの体験および実践

※テレワークとはICT(情報通信技術)を活用した時間や場所にとらわれない柔軟な働き方のことです

■対象者

市内在住で未就労の女性

■申込期限 10/20(火)

■募集定員 10人(先着順)

■参加料 無料

■申し込み・問い合わせ

産業戦略課商工物産振興班

Tel 23-1136

## 長門市人権

### フェスティバル

- 日時 11/8日  
13:30~15:50
- 場所 ラポールゆや大ホール
- 内容 講演会  
演題：命の光を大きく輝かせるために「私の「夜間中学」教師体験記」  
講師：松崎運之助氏  
(元・夜間中学校教諭)
- 対象 市民、市内の各企業、事業所、官公庁、学校、社会教育・福祉関係団体など
- 受講料 無料
- 申込方法 生涯学習・文化財課、図書館、各公民館、日置農村環境改善センターに備え付けの申込用紙に必要事項を記入し、提出
- ※当日参加も可能ですが、氏名など記入願います。また、送迎バス・保育ルームの利用はできません
- 申込期限 10/22(木)
- ※送迎車・保育ルームの利用は、10/19(月)までに申し込み
- 送迎車(要予約)  
・三隅公民館・山口県漁協湊支店駐車場・日置農村環境改善

### センター

- ・通公民館・山口県漁協長門統括支店・山口県漁協黄波戸支店から無料送迎車を準備しますが、希望者がいない場合は運行しません
- 保育ルーム(要予約)  
ラポールゆや内に設置します  
※12/6日に予定していた第3回長門市人権教育セミナーは中止となりました
- 申し込み・問い合わせ  
生涯学習・文化財課  
Tel 22-3526

## 体力・運動能力テスト

### 参加者募集

- 日時 10/28(水) 18:30~
- 場所 ながと総合体育館  
受付：アリーナ
- 内容  
**成年の部** 握力、長座体前屈、立ち幅跳び  
**高齢者の部** 握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行
- 対象 市内に在住または勤務通学している20歳~79歳の人
- 参加料 無料
- 持参物 マスク、体育館シューズ、タオル、飲み物など

### 家族介護見舞金・慰労金支給制度

#### 《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 10/1(木)~11/30(月)
- 問い合わせ  
高齢福祉課高齢福祉係  
Tel 23-1157

#### 《共通事項》

- 高齡福祉課地域包括ケア推進室  
Tel 27-0035
- ※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

#### 《長門会場》

- 日時 10/16(金) 10:00~11:30
- 場所 長門市地域医療連携支援センター2階研修室
- 対象 市内在住の介護をしている家族や近隣の援助者など
- 定員 20人(先着順)
- 内容  
マッサージの手の指導
- 講師 吉田 剛氏(鍼灸マッサージsalonよしだ)
- 参加費 無料
- 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

## ながと歴史民俗 資料室企画展

### 「75年前の仙崎」を引揚つて何? 忘れてはいけない記憶

- 日時 10/1(木)~11/15(日)  
9:00~17:00  
※毎日開館
- 場所  
ながと歴史民俗資料室  
(旧長門市教育委員会1階)
- 入場料 無料
- 内容 受入地仙崎の住人との交流(手紙など)、昭和初期の仙崎周辺の様子(地図など)、朝鮮半島へ帰って行った人々(看板など)、ニューギョーランド兵の見た仙崎引揚(写真など)
- 問い合わせ  
生涯学習・文化財課文化財保護室  
Tel 23-1264

## ロタウイルスワクチンの定期接種

10月1日(木)からロタウイルスワクチンの予防接種が定期接種(無料)となります。

■対象者 令和2年8月1日以後に生まれた人

・ロタリックスの場合

生後6週に至った日の翌日から、生後24週に至る日の翌日までの間にある人

・ロタテックの場合

生後6週に至った日の翌日から、生後32週に至る日の翌日までの間にある人

■接種回数

・ロタリックスの場合 2回

・ロタテックの場合 3回

■接種方法 経口接種

■問い合わせ 長門市保健センター  
Tel. 23-1132

## インフルエンザ予防接種

■対象者 市民であり、次のいずれかに該当する人

・65歳以上の人

・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おいて身体障害者手帳1級程度の障害を有する人

※該当者は、予防接種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

※この制度の対象以外の年齢で接種を希望される人は、任意接種として接種できます。各医療機関にお問い合わせください。

■接種回数 1回接種

■接種期間

10/1(木)～令和3年2/27(土) ※日曜・祝日を除く(実施医療機関の開院日に準ずる)

※12月中旬までには接種を終了するようにしてください

■接種場所

市内の実施医療機関は下表のとおり

■自己負担金

対象者に対し、直接通知します

■その他

予防接種は実施医療機関で記載し、体温測定を実施します

■問い合わせ

長門市保健センター  
Tel. 23-1132

### 令和2年度インフルエンザ予防接種実施医療機関

※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

地区	指定医療機関	電話番号	予防接種日	受付時間 ほか
長門	天野内科胃腸科医院	22-2210	月～土曜日	8:30～12:30、15:00～17:30 (木・土曜日は12:30まで)
	岡田クリニック	22-2717	月～土曜日	8:30～12:00、13:30～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	岡田病院	23-0033	月～土曜日(予約制)	8:30～11:40、13:30～16:30 (土曜日は午前中のみ)
	斎木病院	26-1211	月～土曜日(予約制)	8:30～17:00(土曜日は12:00まで)
	斉藤医院	22-0826	月～土曜日(予約制)	8:30～17:00(木・土曜日は12:00まで)
	しみず循環器科内科医院	22-2205	月～土曜日	8:00～11:30、14:00～17:00 (水・土曜日は午前中のみ)
	たわらやま診療所	29-0102	月・水・金曜日(予約制)	8:30～17:00
	長門総合病院	22-2220	火～金曜日	8:30～12:00 かかりつけの人は主治医と相談してください。初診の人は火・木曜日のみ、15:00～16:00(予約制)
	半田内科クリニック	23-3030	月～土曜日	8:30～12:00、14:30～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	長門診療所	22-2440	月～土曜日(予約制)	8:30～17:00(水・土曜日は12:00まで)
	宮尾医院	26-0559	月～土曜日	8:00～11:30、14:00～17:00 (土曜日は午前中のみ)
	持山外科整形外科医院	22-1555	火～金曜日(予約制)	8:30～17:00
	吉村内科	22-3322	月～土曜日	8:30～12:00、14:30～17:30 (木・土曜日は午前中のみ)
	綿貫耳鼻咽喉科	23-4133	月～土曜日(予約制)	9:00～11:45、14:30～17:15 (木・土曜日は午前中のみ)
三隅	桑原医院	43-0010	月～土曜日	8:30～12:00、14:00～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	三隅病院	43-0711	月～金曜日(予約制)	8:30～17:00
日置	福永病院	37-3911	月～金曜日(予約制)	8:30～11:30
油谷	木村クリニック	32-0008	月、火、木、金、土曜日 (予約制)	8:30～12:00、13:30～17:30 (土曜日は11:30まで)
	友近内科循環器科医院	32-1180	月～土曜日(予約制)	8:00～12:00、14:00～16:30 (木・土曜日は11:30まで)
	戸嶋医院	34-0003	月、火、水、金、土曜日 (予約制)	8:30～17:30(土曜日は11:30まで)

## ウォーキング講座 参加者募集



- 定員 15人程度（4回とも参加できる人で医師から運動を禁止されていない人）
- 参加費 無料
- 申込締切 10/9(金)

日時	場所	内容
10/16(金) 9:30～12:00	長門市保健センター	講話「フレイル予防・ウォーキングについて」 フレイルチェック など
10/28(水) 9:30～11:00	三隅保健センター	実技指導「正しいウォーキング方法と継続の秘訣」
11/20(金) 9:30～11:00	湯免ふれあいセンター	実践ウォーキング
12/18(金) 9:30～11:30	長門市保健センター	・活動結果の見方 ・フレイルチェック ・グループワーク

※期間中、活動量計を付けていただきます

■申し込み・問い合わせ  
三隅保健センター

TEL 43-2444

## 高齢者肺炎球菌予防接種

■対象者

- ・令和2年度中に下表の年齢になる人
- ・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おいて、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

■接種期限 令和3年3/31(水)

■接種費用（自己負担金）

2,840円

※医療機関の窓口で自己負担金を支払ってください

■実施場所 市内および県内の実施医療機関

■その他

- ・過去に高齢者肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌ワクチン）の予防接種を1度でも受けたことがある人は、市の助成を受けたことがない場合でも対象とはなりません
- ・かかりつけ医に相談・予約の上、接種してください

■問い合わせ 長門市保健センター

ター

TEL 23-1132

年齢	令和2年度該当者の生年月日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～昭和6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～大正15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～大正10年4月1日

## 野菜たっぷり 食生活講座

健康ポイント

■日時

10/22(木) 9:30～13:00

■場所 長門市保健センター

■内容 血圧測定・体組成測定  
・講話「美味しく食べて、健康長寿」

・調理実習「野菜たっぷり、塩はちよっぴり身体よろこぶクッキング」

■参加費 200円

■持参物 エプロン、三角巾、マスク

■定員 15人（先着順）

■申込締切 10/15(木)

■申し込み・問い合わせ  
長門市保健センター

TEL 23-1132

## 足腰げんき講座



■日時 10/23(金)、11/6(金)・20(金)、12/4(金)・18(金)

■会場 長門市地域医療連携支援センター

■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)

■対象 75歳以上で、医師から運動を禁止されておらず、5回の講座に概ね参加できる人

■参加料 無料

■定員 各15人

■申し込み・問い合わせ  
地域包括支援センター

TEL 23-1244

## 脳げんき講座



■日時・場所 全5回2コース

・油谷会場（油谷保健福祉センター）  
10/14・28、11/11

・25、12/19

・長門会場（長門市地域医療連

携支援センター）10/21、11/4・18、12/2・16

水曜日 10:00～11:15

■内容 認知症予防の講話、脳活性レクリエーション、体操など（講師：作業療法士）

■対象 65歳以上の人で、5回の講座に概ね参加できる人

■参加料 無料

■定員 各20人

■申し込み・問い合わせ  
（長門会場）東地域包括支援センター  
TEL 27-0410  
（油谷会場）西地域包括支援センター  
TEL 33-2020

## 動物は適正に 飼いまししょう

飼主は動物の健康と安全に配慮し、生活しやすい環境を作りましょう。

・鳴き声や悪臭、ふんの始末に気をつけましょう

・不妊や去勢の手術などの繁殖制限措置をしましょう

・屋内飼育を検討しましょう

・犬の放し飼いは、絶対にやめましょう

■問い合わせ 生活環境課環境衛生係  
TEL 23-1134

## 年一回の浄化槽 法定検査の受検を

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定期的な保守点検と清掃が必要です。

それとは別に、年一回の法定検査（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。

浄化槽の機能を維持し、正しく使用するため、左記の指定検査機関による検査を年一回必ず受けてください。

なお、検査の結果、不適正と判断された場合は、速やかに浄化槽の管理について改善を行ってください。

### ■ 指定検査機関

一般社団法人山口県浄化槽協会  
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

## 令和3年度害獣防護柵 設置事業の実施希望

■ 申請方法 10月回覧文書または問い合わせ窓口にて備え付けの「希望申込書」に必要事項を記入の上、提出

※事業の要件などの詳細は回覧文書をご覧になるか問い合わせください

■ 申込締切 10/19月

### ■ 注意事項

- ・ 完全に農地を囲むか、または既存の柵を含めて囲む計画としてください。申込書提出後、事業内容を確認します
- ・ 交付決定通知前に資材の事前購入をした場合や、希望申込書の提出がない場合には、補助対象となりません
- ・ 国庫事業については希望が多い場合、国の補助金が大きく減額され、補助率が下がる場合があります。また、国庫事業の実施時期については、補助金交付の関係上早くてお盆前頃になります。
- ・ 中山間地域総合整備事業（国庫事業）などにより既に柵を施工されているエリアは原則補助対象とすることができません

## せん 問い合わせ

農林水産課農業振興班

Tel 23-1139  
Tel 43-0080  
Tel 37-2182  
Tel 32-1198

土地の種類	事業名	実施主体	獣種	対策の種類	補助率
農地 (家庭菜園を除く)	長門市有害鳥獣被害防止対策事業費補助金	個人・団体	イノシシ・シカ・サル	電気柵・トタン・フェンスなど	個人：資材費の20%以内 団体：資材費の50%以内
	鳥獣害防止総合対策事業（国庫）	団体（農家3戸以上で構成）	イノシシ・シカ・サル	電気柵・フェンス・ワイヤーメッシュ	資材費の定額補助 (75%~100%)
農地（家庭菜園を除く）および林地	鳥獣害と戦う強い集落づくり事業	集落単位	イノシシ・シカ・サルなど	各種既設防護柵の補修・改良および捕獲活動など	資材費および施工費補助率 (50%~100%)
林地	シカ防護柵設置事業	個人・団体	シカ	防護柵（網）	600円/m (資材費に対する上限)

## 長門市と下関市の情報交換コーナー 潮彩だより

### しものせき海響グルメ フェス2020

■ 日時 10/31(土)~11/1(日)  
11:30~(完売次第終了)

■ 場所 海峽メッセ下関展示見本市およびオーヴィジョン海峽ゆめ広場

■ 内容 下関市が誇る「下関の新鮮で素敵な食材を使ったスペシャルな料理(S級グルメ)」を堪能することができる食の一大イベント。下関市内の名

だたる名店が出品するさまざまなおまけメニューが楽しめる  
金額

・ 料理部門 2,000円または3,000円

・ スイーツ部門 1,000円

■ 購入方法

会場にて現金購入  
※導入店舗ではキャッシュレス決済も利用可能

※出店者・メニューなどイベントの詳細は市HP、Facebookで今後公開していきます

■ 問い合わせ 産業振興課  
Tel 083-231-1220

## プリヴェー イズ ソチ Привет из Сочи 〜ソチ市からこんにちは〜

### 第4回 姉妹都市2周年

平成30年9月28日に姉妹都市協定を締結した長門市とソチ市は、今年2周年を迎えました。平成29年にソチ市代表団が長門市を訪れたことを受け、翌年に長門市代表団はソチ市を訪問。調印式に参加したほか、オリンピックパークやマツエスタ温泉などの視察、ソチ市の皆さんにも大好評だった、長門市のやきとりやからあげ作りのワークショップを行いました。

当時、大学生だった私は、現地通訳として代表団に同行し、ソチ市の観光地や温泉の魅力を伝えました。長門市へ興味を持つきっかけとなった出来事の一つです。



歩きながらの同時通訳

# 長門市職員採用試験情報

■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	
社会人枠	一般事務 (ICT・情報処理)	若干名	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、民間企業などにおいて情報処理技術職に係る職務経験(アルバイトは除く)が、令和2年11月1日現在で3年以上ある人
	土木	1人程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、民間企業などにおいて土木技術職に係る職務経験(アルバイトは除く)が、令和2年11月1日現在で3年以上ある人
	看護師	1人程度	昭和55年4月2日以降に生まれた人で、看護師免許を有し、病院などで看護師として勤務した期間が、令和2年11月1日現在で3年以上ある人
	看護師(任期付職員※)	1人程度	看護師免許を有し、病院などで看護師として勤務した期間が、令和2年11月1日現在で3年以上ある人
	保健師	2人程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有しているか、令和3年3月31日までに当該免許を取得する見込みの人
一般事務	5人程度	昭和60年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた人で、高等学校以上を卒業した人および令和3年3月に卒業見込みの人	

※採用時に任期を定めて採用される職員のこと

## 2 案内配布から申し込みまで

案内配布期間 (受付期間)	10/5(月)~10/28(水) 8:30~17:15 ※土・日・祝日を除く	
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
	ダウンロード	長門市ホームページ ( <a href="https://www.city.nagato.yamaguchi.jp">https://www.city.nagato.yamaguchi.jp</a> ) から
申込方法	持参・郵送	受験申込書に自筆で必要事項を記入し、写真を1枚貼付して総務課人事係に提出 ※郵送の場合は、封筒の表に「受験申込書在中」と朱書きし簡易書留で郵送(10月28日までの消印のものは有効ですが、10月28日に発送の場合、簡易書留の速達で郵送ください)

## 3 採用試験(1次試験) 11月22日(日)

職種	時間	内容	
社会人枠	一般事務(ICT・情報処理)	9:10~14:10	職務基礎能力試験、職務適応性検査、作文
	土木	9:10~14:10	専門試験(数学・物理・情報技術基礎、土木基礎力学(構造力学、水利学、土質力学)、土木構造設計、測量、社会基盤工学、土木施工)、適性検査、作文
	看護師	9:10~14:10	職務基礎能力試験、看護師適性検査、作文
	看護師(任期付職員)	13:10~14:10	作文
	保健師	9:10~14:10	専門試験(公衆衛生看護学、疫学、保健統計学、保健医療福祉行政論)、適性検査、論文
一般事務	9:10~14:10	職務基礎能力試験、職務適応性検査、作文	

※2次試験:12月中旬(予定)に口述試験(個別面接)

※合格発表:1次試験は12月上旬、2次試験は12月下旬に文書で全員に通知

くらしの情報

みんなの

# 掲示板

## ハートピア共済に 加入しませんか

県内の中小企業で働く従業員の福祉の向上を目的に設立された事業所向けの制度です。病气やけがによる死亡、障害、入院などの給付金、住宅災害の給付金や結婚、出産、銀婚、小・中・高校入学のお祝金まで幅広く保障します。

■問い合わせ 長門市勤労福祉共済会  
TEL 23-11136

## 宝くじ販売のお知らせ

「ハロウィンジャンボ宝くじ」と「ハロウィンジャンボミニ」が販売中です。この宝くじの収益金は、市町村の明るいまちづくりや環境対策、高齢化対策など地域住民の福祉向上のために使われます。

■販売期間 10/20(火)まで  
■価格 各1枚300円  
■抽せん日 10/27(火)

## ガストロノミーウォー キング in 長門・依山温泉

紅葉シーズンに先駆けて、秋の依山を肌で感じ、食や歴史を楽しむ「ONSEN・ガストロノミーウォーキング」第6回目の参加者を募集しています。

■開催日時 11/14(土)

■場所・コース 依山地区一帯の約6km

■参加料

・中学生以上 3,500円

・小学生 2,000円

■募集定員 100人(先着順)

■問い合わせ

株式会社SD-WORLD

Tel 29-5000

mail: info@sd-world.jp

world.jp



## 第68回長門大津駅伝 大会交通規制に協力を

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、ご協力をお願いします。

■日時 10/17(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

## 介護助手説明会

■開催日時

10/26(月) 14:00~15:00

■場所 長門市中央公民館

■対象者

・福祉、介護事業所で働きたい  
元氣な高齢者

・資格や経験はないが関心があつて働きたい人

・短時間勤務を希望する人や週数日からの働き方を希望する人

※事前申し込み不要

■問い合わせ

山口県福祉人材センター

Tel 083-9222-6200

## 文化情報

くらしの情報

## 香月泰男美術館

Tel 43-2500

### 展覧会

香月泰男の表現「人」

香月は家族を中心に人物を描きました。その表現は観たままを描くことから形の様式化、色の単色化と変化していきます。

本展では「肖像」「かたち」「動き」をキーワードに、表現の変化と色が与える印象について観てみましょう。

●会期 12/6(日)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 跳馬 (1970)

## ルネッサながと

Tel 26-60001

### 開催延期決定公演

・10/17(土) 中村雅俊コンサート  
トツア12020(開催日未定) ※チケットの払い戻しについては問い合わせください

### 白石加代子「百物語」

●とき 11/21(土) 14:00開演

●入場料(全席指定・税込) 一律 5,000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

●とき 11/23(月)

第一部 10:00開演

第二部 13:00開演

第三部 14:30開演

●入場料(全席自由・税込)

●前売 2,000円

●当日 2,500円

●会場 劇場

●発売日 発売中

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

YAMANE ヤマネ鉄工建設グループ

0837-37-4141 | saiyou@yamaneikkou.co.jp | www.yamaneikkou.co.jp

〒759-4401 山口県長門市日置上885番地

ABC マーシュー 英語大好き! 生徒募集中! 広告

Marsh English Conversation School 英会話教室

お問合せ ▶ ☎0837-22-3898 正明市2区 長門市消防署前

# TAO2020

●とき 11/28(土)・29(日)

両日とも①12:00開演  
②16:00開演

●入場料(全席指定・税込)

・1階席 5,800円  
・2階席 5,300円

●会場 劇場

●発売日 発売中

## 狂言教室

●とき 令和3年1/11(月)

11:00開演

●内容

・ワークシヨップ 中村修一  
・狂言「柿山状」  
・内藤連、飯田豪

●参加料(全席自由・税込)

・一般 500円  
・小中高生 無料

(本公演のチケット提示で一般も無料)

●会場 劇場

●発売日 11/1(日) 10:00

## 第21回万作・萬斎狂言公演

●とき 令和3年1/11(月)

14:00開演

●出演

・解説 高野和憲

・狂言「萩大名」石田幸雄、月崎晴夫、石田淡朗 / 「柑子」野村万作、野村裕基 / 「千切木」野村萬斎、深田博治、高野和憲、月崎晴夫、中村修一、内藤連、飯田豪、石田淡朗

●入場料(全席指定・税込)

・1階席 5,700円  
・2階席 5,200円

●会場 劇場

●発売日

《友の会先行》

・web先行 11/1(日) 9:00  
・電話 11/1(日) 10:00

《一般》

・web先行 11/11(水) 9:00  
・電話 11/11(水) 10:00

※窓口販売は電話予約の翌日から

## 精華女子高等学校 吹奏楽部コンサート

●とき 1/24(日)

14:00開演予定

●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

※3歳未満入場不可

●会場 アリーナ

●発売日

《友の会先行》

・web先行 11/3(火) 9:00  
・電話 11/3(火) 10:00

《一般》

・web先行 11/13(金) 9:00  
・電話 11/13(金) 10:00

※窓口販売は電話予約の翌日から

## 栗コーダールカルテット ファミリーコンサート

●とき 2/28(日)

14:00開演

●入場料(全席指定・税込)

・一般 2,800円  
・高校生以下 1,800円

※3歳以上有料

※3歳未満は大人1人につき1人膝上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料

●会場 劇場

●発売日

《友の会先行》

・web先行 12/5(土) 9:00  
・電話 12/5(土) 10:00

《一般》

・web先行 12/15(火) 9:00  
・電話 12/15(火) 10:00

※窓口販売は電話予約の翌日から

## ルネッサながと休館日

●休館日 10/19(月)

## 健康ガイド

## 健康診査

## 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  
月々水・金曜日

8:30~12:00

●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)

●3カ月児健康診査(110日以降)

●7カ月児健康診査

●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

●母子健康手帳

●乳児一般健康診査受診票

●乳児一般健康診査受診票

【広告】

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

090-7990-2618

お気軽に  
お電話下さい!!

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

心あたたまるご葬儀を

【広告】



—心のかよう—

**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/>

hana ikada

さくら

年中無休

24時間受付

## 1歳6カ月児健康診査

- 対象 平成31年3月生まれの子
- 日時 10/14(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29年8・9月生まれの子
- 日時 10/27(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

## 検診



- 対象 ※胃・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
- 内容 ※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止となる可能性があります

## 休日総合健診

- 内容 すべてのがん検診・特定健診・後期高齢者健康診査を実施します。
- 日時/会場 10/18(日) 長門市保健センター
- 受付時間 8:30～11:00
- 対象 ※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

## 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
- 内容 ※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 10/27(火) 13:00～14:00
- 会場 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 毎週木曜日 9:00～11:30
- 会場 長門市保健センター
- 対象 10/7(水) 9:30～11:00 黄波戸漁村センター
- 対象 10/8(木) 9:30～11:30 日置保健センター
- 対象 10/12(月) 9:30～11:00 三隅保健センター
- 対象 10/20(火) 9:30～11:00 宇津賀集落センター
- 対象 10/23(金) 9:30～11:30 向津具公民館

## 育児相談

- 対象 乳幼児と保護者
- 日時/会場 10/2(金) 9:30～11:30
- 会場 長門市保健センター

- 日時/会場 10/9(金) 10:00～11:30 日置保健センター
- 日時/会場 10/16(金) 9:30～11:30 長門市保健センター
- 日時/会場 10/21(水) 9:30～11:00 油谷保健福祉センター
- 日時/会場 10/23(金) 9:30～11:00 三隅保健センター

## 不妊専門相談会@萩 (要予約)

- 対象 不妊で相談したい人
- 日時 10/30(金) 15:00～17:00
- 会場・申し込み・問い合わせ 萩健康福祉センター Tel 0838-2512669

## 認知症相談会(要予約)

- 対象 認知症で相談したい人
- 日時 10/28(水) 9:00～11:30
- 会場 長門市役所
- 対象 油谷保健福祉センター
- 対象 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

## 教室(要予約)



## パパママ入門教室

- 日時 10/18(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
- 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

## むし歯予防教室

- 日時 10/8(木) 10:00～11:30
- 対象 乳幼児と保護者
- 内容 歯科衛生士による講話、ブラッシング指導、母子保健推進員によるエプロンシアターなど
- 定員 親子15組
- 必要なもの 母子健康手帳
- 会場・申し込み・問い合わせ 日置保健センター Tel 37-2193



# 「健幸」づくり

## チャレンジ



健康メモ No.90

長門市保健センター  
Tel 23-1133

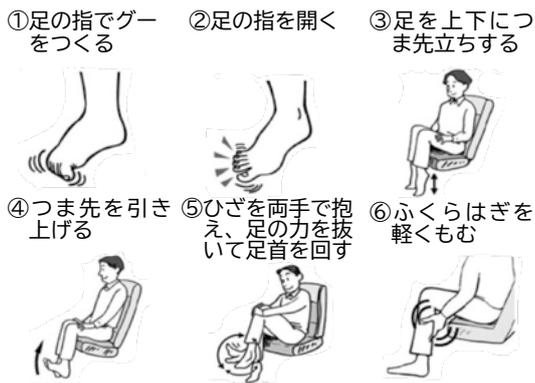
「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域みんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

### 日常の中で「動く」ことを意識しよう

#### 座りすぎに要注意

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の平均座位時間は、世界最長の7時間ということが分かりました。長時間座り続けることで血流や筋肉の代謝が低下し、心筋こう塞、脳血管疾患、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が指摘されています。また、1日に座っている時間が4時間未満の成人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡リスクが40%も高まると言われています。外出自粛は「家の中でじっとしていること」ではありません。日常の中で、「動く」ことを意識し、座っている時間を少しでも短くするとともに、身体活動を増やしましょう。

- ・と、座り過ぎによる健康リスクを軽減すると言われていま
- ・まずはこちらに立ち上がる
- ・座っている時間を減らす
- ・会議は立って行う、テレビは立って見るなど座っている時間を減らしましょう
- ・日常生活で意識して体を動かす
- ・エレベータを使わず階段を使う、車を遠くの駐車場に停めて買い物に行くなど、活動量を増やしましょう
- ・取り組みやすい運動から継続する
- ・ラジオ体操やこぼん体操、ストレッチ、ウォーキングなど気軽に始められるものから取り組みましょう
- ・働いている人は職場でも



こまめにコピィを取りに行ったり、休憩時間などを活用し、ストレッチなどで体を動かしましょう。仕事で立ち上がるのができない場合は、エコーノミークラス症候群の予防方法を参考にした左記の足の運動もおすすめてです

### 火災救急件数 [8月]

( )内は今年累計

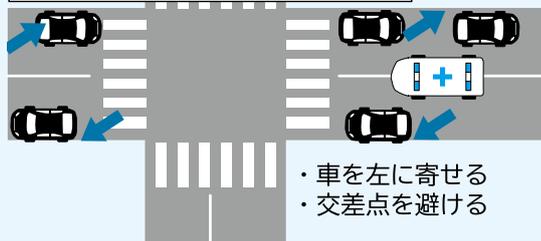
建物	2 (5)
林野	0 (0)
車両	0 (2)
船舶	0 (0)
その他	0 (4)
合計	2 (11)

救急 156 (1126)

消防車や救急車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者の搬送で緊急性の高い用務を行うことから、一刻も早く災害現場や医療機関に到着する必要があります。そのため、道路交通法においては、道路の右側に車体の全部または一部をはみ出して通行することや、赤信号の交差点に進入できることなどの特例が認められています。一般車両の協力が不可欠です。

緊急自動車接近してきた場合は、交差点を避け、原則左側に寄って進路を譲っていただきます。

緊急自動車サイレンを鳴らし赤色灯を点灯しながら近づいた場合  
緊急自動車に進路を譲ってください



### 緊急走行に対する

#### ご理解とご協力を

ただ、スムーズな緊急通行ができるようご協力をお願いします。



長門市消防本部

中央消防署 Tel 22-0119

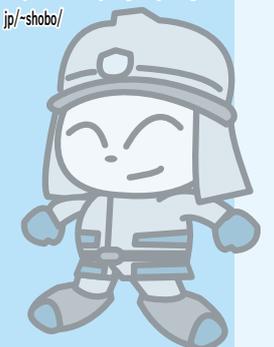
西消防署 Tel 32-1230

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/>





# 私が理想とする環境が長門市に

「長門湯本温泉観光まちづくり推進事業担当」

隊員 大前風花

今年5月より長門市地域おこし協力隊「長門湯本温泉観光まちづくり推進事業担当」に着任しました。大前風花です。中間支援団体の長門湯守株式会社を支援を受け、長門湯本温泉を拠点に活動しています。

私は大阪府出身で、3月まで京都にある芸術大学に在学していました。卒業後の進路について考えていたときに、好きなどころで好きなことをしたいという気持ちが強くな

り、どこかに移住したいなと思っていたのですが、大阪で生まれ育った私には他所に地縁がなく、どうしようかと悩んでいました。そんなときに、たまたま長門市に来る機会があり、直感的に「ここだ！」と感じました。海も山もある、おいしい食材もある、きれいな星も見られる、温泉もある、私が理想とする環境が長門市にはあり、運命的なものを感じたことを今でも覚えています。

長門市に引っ越してきて、「何

でこんなところに来たの」と言われることが多いのですが、さまざまな「モノ」や「コト」にあふれている都市部よりも、純粹に、自分の「好き」という気持ちを大事にできるこの環境の方が好きなので、長門市に巡り合えたことをうれしく思っています。

そんな長門市で私が取り組む主な活動は、全国の学生とまちがつながる仕組みを構築し、定期的に交流ができる機会の創出や、地域住民・観光客による地域貢献の仕組みの創出、空き家などを活用した新たな企画などです。

社会人一年目で、まだ知識や経験などを持ち合わせていませんが、地域の皆さんをはじめ長門市内外のたくさんの方と交流を深め、長門湯本温泉の更なる魅力の創出に取り組みながら、私自身も成長していきたいと思っています。

こんにちは☆

生涯学習・文化財課 TEL 22-35266

## スポーツ推進委員です！

### クラブ活動出前講座

### 「パター・de・ビンゴ」

向津具小学校でクラブ活動出前講座「パター・de・ビンゴ」を開催しました。

まず「パター・de・ビンゴ」ってどんなスポーツなんだろう？と皆さんに言われますので説明します。平成28年に長門市スポーツ推進委員が考案したグラウンドゴルフとビンゴゲームを合体させたニュー

スポーツです。敷かれたマットの端から数字の書かれた枠を狙って球を打ち、得点を競うという単純なものですが、老若男女誰でも楽しめ、ビンゴによって大逆転も起こりうるエキサイティングなゲームです。

出前講座では、新型コロナウイルス感染症予防対策を行った上で「パター・de・ビンゴ」を行い、参加した児童は、楽しんでプレーし大変盛り上がり



▲久しぶりの出前講座

りました。4カ月ぶりの出前講座で指導したスポーツ推進委員は、「やっぱりスポーツは最高！」と心の中で密かに叫び、改めてスポーツ推進委員としての喜びややりがいを感じたそうです。

新型コロナウイルスのまん延により、みんなでスポーツを楽しむ機会が少なくなってしまうましたが、スポーツ推進委員は知恵を絞って、感染予防対策を講じた上で、皆さんがスポーツを楽しめることを今後も模索していきます。

# 明日

金子みすゞ

「明日」  
あした  
ちらと聞いたは  
母さんと子供  
街で逢った  
まち

「明日」  
あした  
街の果は  
まち  
夕焼小焼、  
春の近さも  
知れる日。

「明日」  
あした  
思つて来たは  
うれしくなつて  
なぜか私も



『金子みすゞ全集』（JULA出版局）

## 表紙の説明

自由な空間を楽しむ

## ボルダリング教室開催

9月12日(土)、市内初のボルダリング施設を備えたスイートアズでボルダリング教室が開催されました。

教室では、スポーツクライミング日本代表の大田理紗さんを講師として迎え、市内外の20人の子どもが参加しました。この他にもラグビーボールなどを使用したスポーツ教室が開催され、新しくできた施設を満喫していました。

今後も、スイートアズでは、さまざまな健幸イベントを開催していくとのことですよ。



▲ながとブルーエンジェルの選手が指導

## 長門市のDATA

(令和2年9月1日)

人口	33,210人	(-25)
男	15,395人	(-12)
女	17,815人	(-13)
世帯数	15,902世帯	(0)

( )内は先月比

〔8月分〕	出生	13人	死亡	40人
	転入	59人	転出	57人

## 編集後記

いまさらではありますが、長門ゆずきちにはまっています。▼アルコールとの相性が良いのですが、私はお酒が飲めないのに、炭酸水とはちみつに混ぜて飲んでいきます。絶妙な爽快感が得られ、中毒になります。▼料理でも大活躍で、定番の焼き魚だけでなく、そうめんやわかめのサラダ、茄子の揚げびたしなどにもびたりですし、意外なところでは、キウイフルーツに果汁をかければ、甘さが倍増して美味しいです。▼ゆずきちに限らず、地のものを旬に味わうと格別です。長門市は一年を通して、海の幸と山の幸の両方の格別感を味わえる素敵な田舎です。いまさらですね。



## ごぼう香る、秋の炊き込みご飯

- ごぼうや生姜、だしの風味が豊かな炊き込みご飯です -

### 材料 (4人分)

- ・米 …2合
- ・だし汁(かつお・昆布) …350ml
- ・ごぼう… 1/3本(80g)
- ・人参 …1/3本(60g)
- ・しめじ… 1/2株(60g)
- 酒 …大さじ2
- 醤油 …小さじ4
- みりん …小さじ4
- 塩 …ひとつまみ
- 生姜(すりおろし) …2片(20g)

### 作り方

- ①かつお・昆布のだしをとり、粗熱を取る
- ②米は洗って水気を切って釜に入れ、だし汁を加えて30分浸水させる
- ③ごぼうはさがき、にんじんは4cm長さの千切り、しめじは石づきを落としてほぐす
- ④炊く直前に、Aを加え、③のをせ、炊飯する



### ワンポイントアドバイス



炊き込みご飯は、具材を旬のものに変えるだけで、簡単に季節ごとの味を楽しむことができます。油揚げや鶏肉、ツナ缶などを入れても美味しくいただけます

### おすすめ料理の栄養価

エネルギー…319kcal 炭水化物 …67.2mg  
たんぱく質 …6.3g 塩分相当量 …1.2g  
脂 質 …0.8g

ほっちゃテレビ放送予定  
「ほっちゃ NEWS イブニング」  
10/19(月) 18:00 ~

毎月19日は「ながと食の日」

**主食** 秋の炊き込みご飯

**主菜** さばの味噌煮

**副菜** 青菜の白和え

**汁物** かき玉汁

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

## 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
10/4	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
10/11	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
10/18	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
10/25	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
11/1	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
11/3	火	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	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、ご注意ください。

## 消費生活センターからのお知らせ

### 1回だけ試すつもりが、定期購入に

#### トラブル事例

インターネットの通信販売で、健康食品が割引価格だったため1回だけのつもりで注文したら、翌月も送られてきた。広告をよく見ると「3回以上の定期購入が条件」とあった。解約・返品できるか。

#### アドバイス

1回だけの「お試し」のつもりで購入した商品がその後も送られてきて高額な代金を請求された、解約したいと連絡したが「定期購入が条件なので解約できない」と断られた、という相談が全国の消費生活センターに寄せられています。

健康食品や化粧品などで、数カ月の定期購入を条件に1回目を低価格で購入することができる契約が増えています。

通信販売には、クーリング・オフ制度はありませんので、購入前に契約条件や解約・返品ルールをよく確認しましょう。

トラブルが解決しない場合は、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

1	木	●「75年前の仙崎」～引揚って何？忘れてはいけない記憶～／ながと歴史民俗資料室／9時～（11月15日まで）
2	金	
3	土	
4	日	花壇の日 ●マイナンバーカード休日交付／市本庁舎総合窓口課窓口係／9時～12時 ●休日乳がん検診／長門市保健センター／8時30分～10時30分／要申込（Tel23-1133）
5	月	
6	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） ●星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／19時～20時／要申込（Tel37-2340）
7	水	
8	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（Tel0838-24-2158）
9	金	
10	土	
11	日	●学芸員によるギャラリートーク／金子みすゞ記念館／11時～ ●第13回長門市民スポーツフェスティバル／8時30分～
12	月	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）
13	火	●無料法律相談（日弁連ひまわり基金20周年イベント）／市役所本庁市民相談室／9時～16時／要予約（Tel23-1299） ●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 ●甲種防火管理新規講習／長門市消防本部／9時～17時／要申込（Tel22-5297）
14	水	●甲種防火管理新規講習／長門市消防本部／9時～12時／要申込（Tel22-5297）
15	木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約（Tel22-2811） ●行政相談／市役所本庁相談室・日置支所／10時～12時
16	金	●ウォーキング講座／長門市保健センター／9時30分～12時／要申込（Tel43-2444） ●家族介護教室／長門市地域医療連携支援センター／10時～11時30分／要申込（Tel23-1244）
17	土	●第68回長門大津駅伝大会／三隅中学校前スタート／10時20分～
18	日	
19	月	毎月19日は「ながと食の日」 ●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）
20	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）
21	水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
22	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（Tel0838-24-2158） ●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（Tel23-1132）
23	金	●足腰げんき講座／長門市地域医療連携支援センター／要申込（Tel23-1244）
24	土	
25	日	
26	月	●介護助手説明会／長門市中央公民館／14時～15時
27	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） ●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）
28	水	ながと生涯学習の日 ●無料法律相談／市役所本庁相談室／10時～15時／要予約（Tel23-1299） ●体力・運動能力テスト／ながと総合体育館／18時30分～
29	木	●家族介護教室／日置保健センター／13時30分～15時／要申込（Tel33-2020）
30	金	
31	土	