



Contents

- 新年のごあいさつ
- 特集 まちづくり懇談会報告
- 長門の話題 ● 長門の人
- 暮らしの情報
 - ・平成20年度長門市表彰 ・山口国体の開催期日決定 ・消防出初式
 - ・記念入浴札配布 ・定額給付金をよそおった「振り込め詐欺」にご注意を
- 文化情報 ● 健康ガイド ● 1月のカレンダー



新年のごあいさつ 光風 春を動かす

長門市長 松林 正俊

2009年の輝かしい新春を迎え、市民の皆様にご挨拶申し上げます。また、平素から市政の推進に温かいご支援ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

私は、平成17年4月に、合併後の初代市長として市政運営を担わせていただきました。この4年間を振り返ってみますと、三位一体の改革など国・地方ともかつてない厳しい財政事情のもと、本市におきましても計画的な財政運営により、市民の一体感の醸成と地域の均衡ある発展のため、各地域の特性や資源を生かした特色あるまちづくりを進めてまいりました。

我が国の経済は引き続き厳しい状況が続いておりますが、本市では「六次産業が栄える

まち」を総合計画基本目標の一つに掲げ、1次・2次・3次産業を連携させながら、新たな産業の創造に取り組んでまいりました。また、ケーブルテレビ整備、下水道・集落排水整備など生活環境整備をはじめ、水道料金の統一や湯本温泉源泉配湯事業などを実施し、山陰自動車道長門・下関間の早期着手に向けた取り組みなども進めてまいりました。

さらに、市民の皆様のご協力をいただき、ながとお魚まつり、みず々燦・参・SUN、やきとりセカチョー、みず々潮彩運行に伴うおもてなし、体験型修学旅行の受け入れや子ども農山漁村交流プロジェクトなどに取り組んでまいりました。そのなかで、市民の皆様と行政が協働でまちづくり

を進めることが何よりも大切であると、実感したところでもあります。

2年後の平成23年には山口国体が開催され、本市でも「空手道」や「少年ラグビー」「自転車ロードレース」、デモンストラレーションとしての「シーカヤック」などが開催されますが、皆様の「市民力」「おもてなし力」により、山口国体を是非、成功させたいと思っております。

このほど、新たに発見された小惑星のひとつに「金子みずず」さんの名前がつけられました。本市では、これからのまなざしを教育に取り入れながら、豊かな心を持つ子どもたちを育てる環境づくりにも取り組んでまいります。

本市は、金子みずず、香月泰男、くじら文化、青海島、棚田、長門温泉郷五名湯など多くの地域資源に恵まれています。これらの地域資源を観光や6次産業に活かし、地域活性化につなげる視点で諸施策を進めてまいります。

今年が丑年であります。しっかりと地に足をつけて着々と前進したいと思っております。

本年におきましても、行財政運営の一層の簡素化・効率化を図りながら、「豊饒の海と大地に笑顔行き交う未来のまち」実現のため、各施策に全力で取り組んでまいります。

おわりに、どうか、この一年が市民の皆様方にとって、素晴らしい年となりますよう祈念いたしまして年頭のごあいさついたします。



新年のごあいさつ いや重け吉事

長門市議会議長 南野 京右

新しき年の始めの初春の
今日降る雪のいや重け吉事
大伴家持

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様におかれましては、希望に満ちた輝かしい初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新「長門市」が誕生して3月には丸4年を迎え、今年には、市長及び市議会議員選挙の年でございます。

日本の国の「かたち」を再構築するため、「規制緩和」や「地方分権」が進められ、競争原理の導入や自己決定・自己責任の確立が求められてまいりました。今日、大きな景気の変動や社会格差の顕在化等の新たな問題も発生しております。振り返れば、そのような中

で、地域で活動いたしております

まず私たち市議会議員は、合併後の4年間で、新しい市の「かたち」をつくるための様々な改革に対して、真摯で活発な議論を交わしてきたところであります。行政組織の課題では、総合支所から支所への組織改編、様々な市施設における指定管理者制度の導入、また、市民負担の平準化の課題では、水道料金等の統一など、困難で時間のかかる多くの課題について、市民の皆様の声を行政に反映すべく、議会の場で大いに議論をしてまいりました。

昨年9月には「捕鯨とくじら食文化を守る長門市議会議員連盟」が発足し、くじら食文化の振興や持続的捕鯨の再開をめざし、活動を始めました。また、議会議員自身の改革

につきましても、今年の改選

時での議員定数を30人から20人へと、大幅に削減する議員定数条例の制定を始めとしたしまして、市議会議員政治倫理条例の制定と改正など継続的に取り組んでいるところでございます。そのほかにも、今日的課題につきましても、市民の皆様とともに学ぶ場とするため、市議会議員研修会を一般開放して開催するなど本市議会独自の取り組みや活動も積極的に進めてまいりました。

不安定な世界の経済状況の中で、地方分権改革の推進により、地方自治体の自己決定・自己責任の範囲はますます拡大し、議会の持つ議決・監視機能の果たすべき役割が、これまで以上に重要になっていくものと考えられます。我々市議会は、これからも

市民の皆様への負託と期待に応えられるよう議会改革に積極的に取り組むことはもちろんのこと、市議会議員自身も、これまで以上に自己研鑽・自己啓発に努めていかなければならないと認識しております。

小さいからこそ実現できる「顔の見える自治」を実践していくために、「市民に開かれた議会」、「市民を代表して討論する議会」、「市民とともに行動する議会」を旨として、本年も引き続き全力で取り組んでまいります。

市民の皆様におかれましては、本年も市議会に對しまして、引き続き、ご支援、ご協力をいただきますよう心からお願いいたしますとともに、市民の皆様のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



まちづくり懇談会報告

市内15会場で活発な意見交換



「豊饒の海と大地に笑顔行き交う未来のまち」の実現に向けて、市民の皆さんからご意見やご要望を直接お聴きする「まちづくり懇談会」を、10月1日の日置地区を皮切りに、11月26日の野波瀬地区まで市内15会場で開催し、多くの方々のご参加をいただきました。

懇談会では松林市長がまちづくりへの取り組みについて説明を行い、市の担当者が「平成20年度の主要施策」、「各地区の主要事業」のほか、ふるさと応援寄附金制度や関係のある地区においては風力発電について説明をしました。引き続き行われた参加者との意見交換会では、各地区で懸案となっている課題をはじめ、まちづくりを進めていく上で貴重なご意見・ご提言をいただきました。参加された方々に対し心からお礼を申し上げます。

松林市長の「まちづくりへの取り組みについて」の概要と、皆さんからいただいたご意見やご提言の中から主なものを紹介します。

まちづくりへの取り組みについて

新市になって4年目になり、このまちづくり懇談会も4回目となりました。その間、新市建設について、様々な施策を展開させていただいてきておりますが、何よりも市民の皆様への一体感の醸成と生活基盤の平準化に重点をおいて進めてきました。しかし、合併前後から三位一体の改革など、全国的に自治体を巡る財政運営は厳しくなっています。

本市も、最優先に行財政改革に取り組んできたところですが、これからもそれを果敢に進めていき、身の丈に合った財政規模で、私たちがしなければならないことに取り組んでいきたいと思っています。そのような中で第1次長門市総合計画も立て

させていただきました。「活力ある健康保養のまち」ということで、私たちの自然景観や環境というものをしっかりと捉えた形で、そして、高齢化社会の中でどのような地域づくりが必要かということを表現した言葉としてご理解をいただいても良いのではないかと思います。

その中で、私たちが進めてきたまちづくりの手法の一つとして、「協働のまちづくり」があります。市民の皆さまと行政が理解をいただいた上で進めていくべきことがたくさん出てきております。その一つが海岸清掃ですが、「長門市海岸清掃の日」も定着してきたのではないかと思います。また、クリーンウォーク

についても多くの市民の皆さまにご協力いただきました。確実に「海岸」にも「まち」にも「ミ」が減ってきています。しっかりと皆さんと協力することができつつあると感じています。

産業づくりとしても、観光を窓口とした6次産業づくりに取り組んできました。各地でツーリズムに取り組んでいただいておりますし、焼鳥の発信をはじめとした新商品づくりの支援事業、あるいはブランドづくりの発信事業なども進めてきたところでございます。

観光客数は、前年比2.9ポイントの増加です。これは、観光列車「みず」潮彩」効果、あるいは、自然景観の観光を体験型で楽しんでもいくということ、棚田や千畳敷などの新しい資源がまた見直されてきたということもあると思います。本市では「金子みすゞ記念館」や「くじら資料館」、「香月泰男美術館」等の文化的な資源を生かした観光も行われてきております。これからは皆さまと力を合わせて、6次産業づくりや観光地づくりに励んでいきたいと思っています。

来る2011年には山口国体が開催されます。本市は「少年ラグビー」「空手道」それから「自転車ロードレース」の正式種目の会場でありますけれども、油谷地区にはデモンストラクションとして「シーカヤック」競技も予定されております。これに

についてもイベントも含めて、これから準備に取りかかっています。と思っています。

また、今年はおいでませ山口デスティネーションキャンペーンということ、JR西日本が観光キヤンペーンに取り組みました。その中で、商工会議所青年部の方々が中心となり、蒲鉾板で「みず」の世界」をモチーフにしたモザイク画を仙崎駅に造っていただいております。観光客の皆さんに見ていただくだけでなく、感じていただけるものをどのように提供していくか、そして、その魅力に引かれてもう一度来てみようという気持ちになっていただく、これがデスティネーションキヤンペーンの大きな目的でした。私たちは観光や国体への取り組みを通しながら、おもてなしの力、つまり「おもてなし力」が養われつつあるのではないかと思います。

今年5月、「ふるさと応援寄附金制度」を発足をさせていただきました。皆さま方のご家族やお知り合いが市外や県外にいらっしやると思っています。ぜひ、声をかけていただいて、ふるさと応援寄附金にご協力を賜りますことをお伝えいただけたらと思っています。

今後このような懇談会を定期的で開催し、皆さま方からのご意見やご提言をお聴きする機会を設け、皆さまと一緒にまちづくりを進めてまいりたいと思います。



主な質問とご提言

皆さんの質問と提言にお答えします

1次産業の振興

問 1次産業あつての6次産業だと思いますが、1次産業を育てていく施策はありますか？(通)

答 【市長】1次産業が疲弊すれば2次・3次にもつながっていきません。逆に言えば、1次産業を引っ張り上げるために、2次・3次をいかに利用するか、というのが「6次産業」という考えです。

1次産業の従事者が減っていくというのは深刻な問題です。1次産業の従事者が従事し続けられるような、後継者が続いていくような環境づくりというのは、ハードの面ではかなりやってきたつもりです。地域に後継者がいなければ外から呼んでくるということも必要でしょう。実際に通には新しい漁業者も定着していらつしやいます。また、漁業というものは、水産というものを目を向けていただく、そういう機会を多く作れる、そういった人たちもさらに出てくるんじゃないかと思えます。それと同時にやはり捕った魚がしっかりと売れなければならぬ。そのためにブランドづくりや中間の保存施設を作っていくなどして、みんなが漁業や生産をしやすくなるように

風力発電について

問 風力発電について風車建設は待ってほしい。民間の事業に対して市がどの程度の関わりを持つのですか(宇津賀)

答 【経済振興部長】今第2回目の自治会別説明会をやってきました。今後も必要に応じて開催したいと思っています。

風力発電は、民間の事業者が工場や事業所を建てる場合と同じ企業活動です。したがって風車を建ててよいとか建ててはいけないという権限が国・県・市にはありません。



合併後の行政サービス

問 合併して思っていたより周辺地域のサービスや利便性が低下してきたように思うのですが(三俣上)

答 【市長】合併して周辺地域の行政サービスあるいは利便性が欠くことがないようにというのが基本で合併をするわけです。ですから現状のサービスというのはまず低下させないようというのが第一です。それと同時に、情報基盤整備や下水道もすべて行政サービスのひとつです。こういったものが、差がないようにしていくということが最大の合併時のテーマでした。

そういった意味では、平準的にかつサービスを充実し、それと同時に、行政改革もやっていかなければなりませんので、職員については削減をしていかなければなりません。それができたときにスケールメリットが出るんだということも合併のテーマであります。

昨年から実施をさせていただいておりますが、総合支所を支所にしました。これは行政サービスがこれによって決して低下しないだろうということ、それと事業の集約といったものを早めていくということやらせていただいております。住民の皆さんがこのサービスが低下したとか、これについて不便になったということがありましたら、ぜひ声は出

バス路線と乗合タクシー

問 バス路線について減便の予定はありますか。乗合タクシーとはどのようなものですか(川尻)

答 【副市長】合併後、バス路線の検討委員会を立ち上げて、すべての路線についていろいろ検証させていただきました。川尻の路線は今のところ減便は考えていませんが、宇津賀については、地域と説明会を開いているところです。渋木・真木地区は防長バスが入っていました。これを廃止し、その代替の方法として、市内のタクシー業者をお願いをして、バス路線の停留所に沿ってタクシーを走らせて乗り合わせていただく形にしております。減便・廃止がやむなしという状況になりましたら、事前に十分な協議をさせていただきます。

また一方で、地域に路線バスが通っていないところも、たくさんあります。また高齢化も進んでいますし、



▲渋木・真木地区の乗合タクシー

福祉の面からも皆さま方の足の確保を考えているところです。

答 【経済振興部長】渋木・真木地区の乗合タクシーは、昨年10月にスタートして今年の3月までの半年間の利用者が1,275名、月平均では213名です。今年になって4月から9月までの半年間は1,447名、月平均で241名と、当初より増えています。今後は、この地区をモデルにして他地域へ広げていきたいと思っています。

交通弱者対策

問 コミュニティバスや福祉バスについての取り組みは？(深川)

答 【市民福祉部長】地域福祉課では、昨年の10月から数回にわた

敬老会について

問 長門地区の敬老会の問題点について改善してください(深川)

答 【市民福祉部長】今年度は、公共施設を利用しての会場の設置ということで、老人クラブの代表者の方等にご相談をして、一堂に会してやってみようということで、大きい会場にご案内したところですが、送迎の待ち時間がどうしても長くなってしまうということになりました。

平成21年度の敬老会のあり方につきましては、いろいろな方面から経費の面も含めまして検討をしております。ご指摘の点も考慮した上で取り組んでいきたいと思っております。



って交通弱者対策の検討委員会を設けました。この中で「交通弱者とは、公共交通機関が通っていない地域にお住まいの方です。そのような方々が、公共交通機関が存在するところまでどうやってお互いの力で移動するのか」ということを議論するための会議を何度か開いた上で、一定の結論を出していただいております。

公共交通機関がない地域の人にとってみれば、行政がいろいろな補助金を出してきめ細かなサービスをすることが望ましいわけですが、現在の財政状況下ではなかなかそういったことができません。これから地域の人々が結集してコミュニティづくりをする中で、交通問題に対してどう取り組むのか、利用する側の心身の負担も必要じゃないか、また、地域がどうやってそれをささえていくのか、という様々な問題があります。

行政とすれば、法的な規制などの情報提供や関係機関との連絡調整も必要になります。それぞれの役割を果たす中で、離れた地域の方も買い物や通院等の利便性が図れるように、お互い話し合いをする中で解決を目指していろいろな取り組みをしていただくようお願いし、そういう機運を作っていくということから、会議は終わったところです。これから福祉サイドでは多方面に話し合いを呼びかけながら、解決策に向けて取り組んでいくことになっているところなんです。



学校の統廃合

問 児童の数が減少していますが小学校の統廃合はどうなりますか

答 【教育長】教育委員会で、完全複式の状態が3年続いた場合には統廃合の対象校にするという基準を示しています。中学校のように部活動ができないという状態と、小学校の場合は若干違うと思います。小学生はできるだけ地域の中で育てていきたいという思いを強く持っています。完全複式の状態が3年以上続く学校については、統廃合の対象校として、保護者の皆さんや地域の皆さんと話をしていくことになります。

校舎の有効利用

問 統廃合した後の学校施設を避難場所として利用させてほしい

答 【市長】統廃合後の学校施設を避難場所としていることですが、有効利用していくというのが基本だと思っています。現在、庁内でプロジェクトチームを作り統廃合後の校舎利用の検討を進めています。その中で、特に耐震化の問題をどうクリアしていくかということが大きなテーマになっています。ある程度形になりましたらまたご提示したいと思います。

【企画総務部長】学校施設等の耐震

保育園・幼稚園の統廃合

問 人数が少ない保育園や幼稚園の統廃合はどうなりますか(黄波戸・三隅上)

答 【市民福祉部長】昨年の8月に、少子化が進む中での適正な配置ということで、これからの保育園のあり方についての方針をまとめるところです。保育園においては発達時期に標準的な規模での養育というのが大切です。

そういったことから、定員に対して充足率50%以下であったり、3歳児以上の園児が20人未満であったりする小規模園については、教育委員会で検討しております適正配置方針と調整し、小学校の統廃合の動きを



化の問題ですが、今年度中に公共施設の耐震化の促進計画を作ることにしています。市内には現在、小学校や公共施設などを中心に53カ所を地震が起きた際の避難場所に指定していますが、地震の際の避難場所が現在近くにない地域もあり、どういった形で避難場所として耐震化の工事を進めていくかということ、この計画の中で作っていきます。

全体的に昭和56年以前に建設された建物が数多くあり、耐震化を満たしていない小中学校施設等もたくさんあります。こうした小中学校施設を優先的にやる中で、避難場所の施設がないところを合わせて検討していくという考え方で計画を作り始めたところです。

統廃合と地域振興策

問 中学校がなくなった場合、若者が帰って来ないので地域がさびれるのでは?(通)

答 【市長】通地区には小学校や保育園は残ります。中等教育というのは社会性を身に付ける時期でもあり、外との交流は教育や人間形成に役立つものがあると思います。しかし、小学校や保育園は、地域で見守っていただけ環境があれば、その地域にある方が望ましいと思います。自然の中で恵まれた学校教育の現場があれば、決して若い人が地域を見捨てるということはないと思います。

給食センターについて

問 学校給食がセンター方式になるというのですが、自校方式の方が良いのでは?(日置)

答 【市長】学校給食センターについては、本年6月市議会で基本設計・実施設計を予算計上させていた



▲油谷給食センター

できました。現在、三隅、日置、油谷の3地区がセンター方式ですが、三隅と油谷の施設については老朽化が進んでいます。また、長門地区は自校方式ですが、深川小学校をはじめいくつかの施設は老朽化しています。

こうした老朽施設の整備と統廃合を進めていく中で、3千食という給食をどのような形で提供していくのかということですが、それと同時にコストを削減していくことも、これからの財政事情も含めた行政運営の大きな課題であります。

しかも、学校耐震化対策という課題もあります。厳しい財政状況の中でも、学校施設整備をしっかりとやらなければならないということ、センター方式とさせていただきまし

見ながら保護者の方と協議を進めさせていただきます。

幼稚園につきましては、今までは教育委員会の所管でしたが、今年度から地域福祉課で保育園と一本化して所管するようにいたしました。これは統廃合というよりも、子どもをお持ちの保護者の方に子育てに関するいろいろな情報を、一元的に提供することで子育て支援をすることを目的としています。

小規模幼稚園をただちに中央といっしょにするという考え方は、今のわけではありません。しかし、今後は、やはり一定の規模での養育というのが成長期の子どものためには大切なことですので、そういったことも視野に入れながら、引き続き協議・検討させていただきます。

市税の滞納について

問 税の滞納が多いと聞か、公平な税負担のためにしっかりと徴収をやってほしい(三隅上)

答 【副市長】平成17年10月から徴収対策本部を立ち上げ、税の徴収について全庁あげて取り組もうということを進めています。もともと長門市は自主財源が少ない市でありまして、地方交付税や国・県の補助金などで事業を展開しているような状況です。ですから自主財源を確保するということはとても大事なことであります。



努力が足りなかった部分もありますが、住民の皆さんの公平性ということから、滞納をなくし徴収率を上げようということで熱心に取り組んでいます。県からの併任職員による専門的な指導を受けながら、悪質なものについては預貯金等いろいろな形で財産の差押え等も含めて取り組んでいます。

これ以上新しい滞納者を増やさないということの基本にしておりますので、現年度分を100%に近い徴収率に持っていくことを第一目標にしています。過年度分については、中身をよく調査し、不納欠損ということも考えていかなければいけないと思っています。そうしたことも考え合わせながら、今後の収納率のアップに努力していきたいと思っています。

意見・要望等

お寄せいただきました貴重なご意見やご提言は、直ちに解決できるもの、また、検討を要するものや即座に対応することが困難な問題もありましたが、庁内で十分検討し、少しでも皆さまのご期待にお応えできるよう努力したいと考えております。

ご意見、ご要望、ご提言の内容は次のとおりです。

- ・ 学校の統廃合について 15件
- ・ 道路整備について 13件
- ・ 学校教育について 6件
- ・ 観光地づくりに関して 6件
- ・ 高齢・障害者福祉について 6件
- ・ 地域活性化対策について 5件
- ・ 第1次産業の振興について 5件
- ・ バス路線について 5件
- ・ 雇用の促進について 4件
- ・ 市役所の業務について 3件
- ・ 景観づくりについて 3件
- ・ 河川整備について 3件
- ・ ごみ問題について 2件
- ・ 保育園の統廃合について 2件
- ・ ふるさと納税について 2件
- ・ 給食センターについて 2件
- ・ 下水道について 2件
- ・ その他 11件
- 合計 110件

問い合わせ 秘書広報課 広報広聴係
TEL 23-1111-7



カメラリポート
 Camera Report
 長門の話題
 11/29

**長門市ウォーキング教室
歩いて歩いて健康に**

11月29日、三隅ふれあいパークとその周辺を会場に長門市ウォーキング教室が開催されました。教室は初心者コース、経験者コースに別れて行われ、初心者コースでは、腕の振り方や足の上げおろし方など正しいウォーキングフォームを身につけることから丁寧に指導が行われました。市と市教育委員会では、10月から11月にかけて3回のウォーキング大会・教室を開催。3回目の開催となったこの日、すべてのウォーキング企画に参加した7名に市から記念品として万歩計が贈呈されました。

カメラリポート
 Camera Report
 長門の話題
 12/12

**美祢広域観光協定調印
州路観光局発足**



**長門・下関・美祢で広域観光協定
3市でさらなる観光連携**

12月12日、下関市役所で長門・下関・美祢の3市による「広域観光協定調印式」が行われました。この協定は、3市でより連携を深め、広域的な観光客の誘致や、エリア内の周遊促進を図ることを目的に締結したものです。今後、「長州路観光局」を下関市に設置し、3市間の人事交流や、観光施設・観光イベントを相互にPRする共同観光パンフレットの作成、長門市の金子みすゞ記念館、下関市の海響館、美祢市の秋芳洞の入場券が、通常料金の合計額より950円安く購入できる共通チケットの販売など、県西部地域での長期滞在型の観光エリアづくりに向けた取り組みが進められます。



カメラリポート
 Camera Report
 長門の話題
 11/26

**チビっ子大うんどうかい
ハイハイ、こっちよ!**

11月26日、ルネッサながとアリーナで「あつまれチビっ子!大うんどうかい」が開催され、市内の親子など約350人が参加しました。この催しは、子ども・親同士の交流と育児不安の解消などを目的に長門市母子保健推進協議会が主催したもので、今回が2回目。会場では、はいはいゲームやダンボールぬけゲーム、パン食い競争など、親子で楽しめる5種類の競技が行われ、子どもたちのかわいらしい仕草に会場は大きな歓声に包まれていました。参加者は終始笑顔で楽しいひとときを過ごしました。

カメラリポート
 Camera Report
 長門の話題
 12/11・14



**俵山黒川区民館で農家レストラン
地元の新鮮食材に舌鼓**

12月11日と14日の2日間限定で、俵山の黒川区民館で「農家レストラン」が開店しました。これは、黒川地区の主婦で組織する「四季の里くろがわ加工組合」が、地元で採れた新鮮な食材を活かした料理を市内外の人たちに食べてもらおうと企画したもので、1日20食、1食1500円で「くろがわあったか御膳」として売り出しました。11日は22人、14日は23人の市内外からの客が訪れ、いずれも満席となり好評でした。訪れた客は、俵山で採れた安心・安全で新鮮な材料が使われているところを高く評価しており、素朴な中にも「あったかい」「ふるさと料理に舌鼓を打っていました」。



カメラリポート
 Camera Report
 長門の話題
 12/12

**中学生徒意見発表大会
熱い思いを言葉に!**

12月12日、仙崎中学校で長門市中学校生徒意見発表大会が開催されました。意見を発表したのは市内8中学校各2名ずつの計16名。言葉の大切さや家族のことなど、それぞれ学校生活や日常生活を通じて感じた様々な思いを力強く発表しました。発表された内容は、論点・音声・態度の審査ポイントに基づいて審査され、最優秀賞・優秀賞が決まりました。審査の結果は次のとおり。最優秀賞「父さん」藤井俊成さん(仙崎中3年)、優秀賞「生きる」津田大城さん(深川中3年)

長門の人

ちよつと小耳に 村田3兄弟 今回も大活躍!



むらた 村田 周作さん (長男/写真中)
 かずなり 成和さん (次男/写真左)
 よし佳 佳史さん (三男/写真右)

アームレスリング界で全国にその名をとどろかせている「村田3兄弟」が、11月2日に東京都で行われたJAWA全日本アームレスリング選手権大会に出場。三男の佳史さん(通2区)が70kg級レフトハンドの部で見事2連覇を達成し、長男の周作さん(田屋区)も75kgレフトハンドの部で念願の初優勝。2人は秋にイタリアで行われる世界大会への出場権を獲得しました。次男の和成さん(山口市)も65kgレフトハンドの部で3位入賞を果たしました。

「前年のチャンピオンとして負けられない大会。うれしいというよりホッとしたという」が率直な感想です」と佳史さん。周作さんは「負ける気はしなかったです。決勝も相手と組んだ瞬間に勝てると思つた。世界大会では世界で名のおつたプロ選手を倒したいです」と意気込む。和成さんは「トップとの差は縮まっています。次は必ず日本一になります」と雪辱を誓つた。同大会では、村田さん兄弟が5年前に結成したアームレスリングチーム「海聖」のメンバーもほかに4人が4位までに入賞。チームとしても全国的に注目されています。さらなる飛躍に向け精力的に練習に取り組む皆さんに今年も目が離せません!

熱血! 新鮮力 海の安全を守ります!



おがさわら かずへい 小笠原 一平さん
 仙崎海上保安部 勤務

※仕事は 仙崎海上保安部の巡視船「かつら」に機関士補として乗船し、管内の海上における治安の確保、事故や災害時の海難救助などを行っています。
 ※動機は 海が好きだったことと、人の役に立つ仕事をしたいと思ったことですね。
 ※働いてみて 緊急事態はいつ起こるかかわからず、救助作業などを徹夜で行つこともあるので、肉体的にも精神的にもつらい時がありますが、とてもやりがいがあります。この仕事に就いて良かったと思つています。
 ※好きなタイプは 優しくて

思いやりのある人ですね
 ※結婚は 仕事が一人数にできるよつになつてから考えます...
 ※自由に一言 海に出るときは救命胴衣を着用し、防水バックに入れた携帯電話を持ちましよう。海上で何かあったらすぐに118番までご連絡ください!



連絡帳 日置小学校



心に残った 稲刈り集会

よしなが ゆみか 好永 由美加さん
 日置小学校 6年

10月3日金曜日、今年も学校の横にある学習田で稲刈り集会が行われました。
 今回は私たちの6年生にとっては最後の稲刈り集会になります。5月に苗を育て、全校で田植えをしてから稲刈りまで、5年生や地域の方、保護者の方などたくさんの方のサポートのおかげでできた大切なお米です。
 私は6年生として、1年生に刈り方を教えてあげました。最初はぎこちない手つきで稲を刈っていた1年生も、やっていくうちにだんだん上手になってきて、見ている私もうれしくなりました。5年生もやさしく2年生に刈り方を教えてあげていました。みんなで協力しながら刈ることができたので、あつという間に刈

り終わりました。稲を束ねてひもを結び時、手が痛くなつたけどぎゅゅと力を入れていねいに結ぶことができました。
 最後に、刈り終わった田んぼのすみずみまで歩いて落ち穂を拾いました。たくさん落ち穂が集まったのを見て、お米の命をそのままにしなくてよかつたと思ひました。最後の稲刈り集会は、私にとって心に残るものになりました。



稲刈り集会の様子

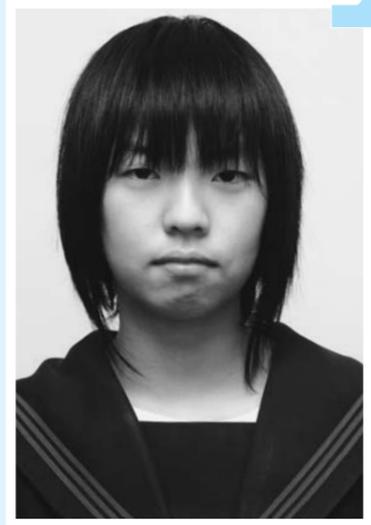
11月12日に行われた長門市中学校音楽会を最後に、私は3年間の部活動に幕を降ろしました。
 この3年間で一番思い出に残っている事は、昨年の8月8日に行われた県吹奏楽コンクールです。3年生の私にとって最後のコンクールであり、部長としては何としても最高の音を届けたいと思つていました。コンクールが近づくと、私は不安と焦りを抑えようと必死でした。みんなの息が合うだろうか、2年連続金賞受賞というこれまでの伝統を崩したくない。重圧で押しつぶされそうでした。本番のステージでは深川中のサウンドをホールに響かせようと、一生懸命演奏しました。

そしてよいよ結果発表。私は代表としてステージに立ち「金賞ゴールド」の声を聞いたとき、涙が止めどなく溢れてきました。喜びと達成感でいっぱいでした。
 この3年間、私は苦勞してはじめて得ることのできる達成の喜びと充実感を部活動に教えてもらいました。この思いを胸にこれからも様々なことに挑戦していきたいです。



吹奏楽部のメンバーと

連絡帳 深川中学校



部活動から 得たもの

ふくだ しょうこ 福田 祥子さん
 深川中学校 3年

平成20年度長門市表彰

長門市では、長門市表彰条例に基づき、地域社会の発展と住民福祉の向上に貢献された個人または団体を表彰することとされています。平成20年度の受賞者は、自治行政・衛生振興・永年勤続の部門で功績のあった7名の方で、12月11日、長門市物産観光センターで松林市長から表彰状と記念品が贈られました。

- 自治行政
 - ◎多年区長ほか自治活動に尽くされた功績
 - 原田 辰昭さん (西深川上川西2区)
 - 山下 哲由さん (俵山湯町)
 - ◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績
 - 末永 信治さん (油谷向津具下大浦西)
- 衛生振興
 - ◎多年医師として地域老人保健事業の推進に尽くされた功績
 - 齋木 貞彦さん (仙崎新屋敷町)
 - ◎多年母子保健推進員として母子保健事業の推進に尽くされた功績
 - 須子 志津江さん (東深川江良)
 - 村田 仁美さん (通5区)



- 永年勤続
 - ◎多年職務に精励され観光の振興に寄与された功績
 - 中野 美恵子さん (深川湯本殿台)

記念入浴札配布

市営公衆浴場(恩湯・礼湯)では、長門市在住の漫画家広中 建次さんと大寧寺、湯本ことも会の協力により、えと(丑)のイラスト入り記念入浴札を作り、元日の正午から入浴者先着100人に配ります。

ハガキによる申し込み

市営公衆浴場での配布のほか、ハガキによる申し込みも受け付けます。
 1人1枚に限り、抽選で100人に配布しますので、希望される人は次の方法により温泉係まで申し込んでください。
 ■応募方法 ハガキに住所、氏名、年齢、電話番号を記入のうえ送付
 ■応募締切 1/9(金)(必着)
 ■申し込み・問い合わせ
 〒759-4192長門市東深川1339-2
 長門市役所商工観光課温泉係
 TEL 23-12252



長門市消防出初式

消防出初式を次のとおり開催します。みなさんのご声援をお願いいたします。
 ■日時 1/11(日)
 ■場所 ルネッサながと
 ■内容
 ・式典 9:00～
 ・観閲行進 10:10～
 ・人員機材点検 10:50～
 ・一斉放水 11:10～
 ■問い合わせ
 消防本部総務課庶務係
 TEL 22-0648

新春囲碁・将棋大会

■開催日 1/18(日)
 (受付9:00まで)
 ■場所 油谷中央公民館
 ■参加費 1人 1,500円 ※当日徴収
 ■参加方法
 当日9:00までに油谷中央公民館に集合してください(事前申込不要)
 ■その他
 ・A級・B級を設けます。
 ・昼食、飲み物は準備します
 ■申し込み・問い合わせ
 油谷中央公民館
 TEL 33-0051

山口考古学フォーラム 第1回巡回展示

山口考古学フォーラムによる巡回展示が次のとおり開催されます。この展示は、実際に竪穴住居跡から出土した古墳時代の人々の食器である土器を時の移り変わりに沿って紹介し、その変化から読み取れる当時の食器・炊飯様式の在り方とその意義を紹介いたします。
 埋蔵文化財資料の巡回展示は、山口県では初めての試みとなります。ぜひご覧ください。
 ■場所 ながと歴史民俗資料室 (市教育委員会1F)
 ■開催期間 1/26(月)～2/20(金)
 ■入館時間 9:00～16:30
 ■休館日 土・日・祝日
 (イベント開催日は除く)
 ■入館料 無料
 ■イベント
 ■日時 1/31(土) 13:00～15:00
 ■内容
 ・講座「発掘調査から見た「ながと」の歴史」講師 中原周一氏(下関市教育委員会)
 ・展示解説 東 哲志氏(下関市教育委員会)
 ■参加料 無料
 ■問い合わせ
 長門市教育委員会文化財保護室
 TEL 22-3517

平成21・22年度 入札参加資格申請

市が発注する建設工事等・物品その他業務の入札に参加しようとする人は入札参加資格申請を行う必要があります。
 申請をされる人は受付期間内に手続きを行ってください。
 なお、要領・提出書類等については長門市ホームページ「行政情報」内「入札情報」をご覧ください。
 ■受付期間 2/2(月)～27(金)
 ■申請・問い合わせ
 財政課監理管財係
 TEL 23-1120

出産育児一時金の額を改正します

1月1日から、「産科医療補償制度」が始まります。
 この制度は、分娩に関連して脳性麻痺を発症した出生児とその家族の経済的負担を速やかに補償する目的から創設されたもので、この制度に加入した分娩機関は妊産婦との契約に基づき、通常の妊娠・分娩にもかかわらず脳性麻痺となった出生児に補償金を支払うこととなります。
 加入分娩機関は、補償金の支払いを行うため、この制度を運用します。

電子証明書の発行業務を一時停止します



公的個人認証サービス用機器の保守作業のため、窓口での電子証明書発行業務などのサービスを一時停止します。
 ■停止日時 1/15(木) 16:00～17:15
 ■停止内容
 窓口での電子証明書の発行、失効、更新手続き
 ■問い合わせ 市民課窓口係
 TEL 23-1128

おいでませ!山口国体

君の一生けんめいに会いたい
 【会期】平成23年10月1日(土)～11日(火)

【長門市で開催される正式競技の開催期日が決定しました!】

競技名	種別	競技会場	開催期日
ラグビーフットボール	少年男子	俵山多目的交流広場	10/2(日)～6(木)
空手道	全種別	ながと総合体育館	10/8(土)～10(月)
自転車	ロード・レース	美祢市発着特設ロード・レース・コース(仮称)	10/9(日)

【花いっぱい運動が始まります】
 山口国体の競技会場や沿道、まち並みなどを花で彩り、全国から訪れる人々を温かいおもてなしの心でお迎えする「花いっぱい運動」が始まります。
 初年度となる平成21年度は「地域花いっぱい運動」。学校や地域の花壇等を山口国体第一推奨花でいっぱいにしましょう。詳細は、今後の広報紙等でお知らせします。
 【山口国体第一推奨花】 マリーゴールド・サルビア・ブルーサルビア
 ■問い合わせ 国体推進課 TEL 23-1296

募 集

**青海島健康マラソン大会
参加者募集**

長門市体育協会では、第15回
青海島健康マラソン大会を次の
とおり開催します。

- 日時 2/22日(小雨決行)
開会式 9:00
スタート 9:30
- 場所 青海島(青海湖周辺)
- 種目
 - 小学生3・4年生男子 1.5km
 - 小学生3・4年生女子 1.5km
 - 小学生5・6年生男子 3km
 - 小学生5・6年生女子 3km
 - 中学生男子 5km
 - 中学生女子 4km

- ・高校生男子 (青海湖周回コース) 10km
- ・高校生女子 4km
- ・一般女子 4km
- ・一般A 4km
- ・一般B(高校生可) 10km
- ・ゆつくり走ろう 5km
- ・ペア(親子・男女) 4km
- ・ベア(親子・男女) 1.5km

■参加料
大人 1,500円
学生(小・中・高校生) 500円

■申込方法
所定の申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて長門市体育協会へ申し込む

■申込期限 2/2日(月)

■その他
各種目3位まで表彰
参加賞 完走証、景品、バザー券、湯本温泉入浴券
バザーを実施します

■問い合わせ 長門市体育協会
TEL 22-35440

**第9回キラリンピック
スローガン募集**

山口県では、障害のある方々の社会参加を進めるため、山口県障害者スポーツ大会「キラリンピック」を開催しています。来年度、第9回大会を開催するにあたり、県民の皆さんの障

害者スポーツに対する理解を深め、広く親しめる大会にすることを目的として、大会スローガンを募集します。

■応募資格 県内在住の人

■応募方法 所定の応募用紙に必要事項を記入のうえ、郵便またはFAX、Eメールで送付いただくか、葉書またはEメールに氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢、職業(在学中の人は学校名、学年)を明記してご応募ください。

※応募用紙は市役所高齢障害課、山口県長門健康福祉センターにあります

■応募締切 1/19日(必着)

■その他
・最優秀作品に選ばれた作品は、大会スローガンとして広報活動に使用します
・優秀作品の著作権は、主催者に帰属します。なお、応募書類は返却しません

■応募・問い合わせ
〒753-8501山口市滝町1-1
山口県障害者支援課内
山口県障害者スポーツ大会運営委員会事務局「スローガン募集」係
TEL 083-9333-2763
FAX 083-9333-2779
Eメール a14100@pref.yamaguchi.jp

お知らせ

北浦自然観察会
北浦自然観察会では、次のとおり自然観察会を開催します。
秋市須佐高良〜行者様〜江崎 拜向海岸

- 開催日 1/11日
- 集合時間/場所 8:00/秋市中央公園駐車場
- 参加費 3,500円

青海島高山

- 開催日 2/8日
- 集合時間/場所 8:00/秋市中央公園駐車場
- 参加費 3,500円

下関市葦井島

- 開催日 3/29日
- 集合時間/場所 7:00/秋市役所第3駐車場
- 参加費 3,500円

※船賃990円別途

■共通事項
持参するもの 弁当、水筒、手帳、カメラ、双眼鏡など

■その他 いずれの行程も傷害保険に加入するため、開催日の3日前までには申し込みをお願いします

■問い合わせ 北浦自然観察会(永井)
TEL 060-8240-9785

**水産高校が
全国第2位に!**



12月12日、北海道小樽市で行われた全国水産・海洋系高等学校生徒研究発表大会に、水産高校海洋科学科3年の重永剛志さん、藤原邦彦さん、西村匡史さんが日本海南部地区代表として出場しました。

炭を混ぜて作った「鉄炭団子」を使い、海中の「藻場」を再生する研究の成果を発表し、各地区を代表して出場した8校のうち、第2位の成績となる優秀賞(産業教育振興中央会奨励賞)を受賞しました。

▲左から 藤原さん、重永さん、西村さん

**源泉徴収票が
送付されます**

老齢または退職を支給事由とする年金は、所得税法上の雑所得として課税の対象になります。そのため、老齢年金等を受けている人には、1年間の年

金支払総額や源泉徴収された所得税額等を記載した「源泉徴収票」が1月下旬に送付されますので、確定申告の際に提出してください。紛失した時などは再発行できますので、社会保険事務所または年金相談センターにお問い合わせください。

なお、障害年金・遺族年金は課税対象となっていないため、源泉徴収票は送付されません。

■問い合わせ
山口県社会保険事務局秋事務所
TEL 0838-24-2155
年金相談センター
TEL 0570-05-1165

くらしの情報セミナー

「薬」をテーマとして、薬を利用する際の注意点や購入する際のポイントを学びます。興味のある人はぜひ参加ください。

■日時 1/27日(火) 13:30~15:00

■場所 長門市物産観光センター 1会議室

■内容 山口県薬剤師会 森本佳枝さんによる講話

■受講料 無料

■問い合わせ
山口県消費生活センター
TEL 083-924-2421
長門市役所市民活動推進室
TEL 23-1115

**定額給付金の給付をよそおった
「振り込め詐欺」などにご注意ください!**

このたび、政府与党において決定された「定額給付金」については、その給付方法等について検討中であり、皆さんにご連絡や給付を行う段階ではありません。具体的な給付の方法などが決まり次第、速やかにお知らせします。

このため、「定額給付金」に関して、

- ・市役所や総務省などがATM(銀行・コンビニなどの現金自動預払機)の操作をお願いすることは、絶対にありません
- ・ATMを自分で操作して、他人からお金を振り込んでもらうことは絶対にできません。
- ・市役所や総務省などが、「定額給付金」の給付のために、手数料などの振込を求めることは絶対にありません
- ・現時点で、市役所や総務省などが住民の皆さんの世帯構成や銀行口座の番号などの個人情報を照会することは、絶対にありません

この「定額給付金」をよそおった「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」の発生が懸念されます。十分にご注意ください。

自宅や職場などに長門市役所や総務省(の職員)などをかたった電話がかかってきたり、郵便が届いたりしたら、迷わず、市役所総務課行政係か長門警察署にご連絡ください。

■問い合わせ 総務課 行政係 TEL23-1112



広告枠

広告枠

ルネッサながと
TEL 26-60001

海援隊トーク&ライブ

代表曲「母に捧げるバラード」、「贈る言葉」、「早春譜」などに心に響く名曲の数々。
海援隊(武田鉄也・中牟田俊男・千葉和臣)のトーク&ライブにご期待ください。

- とき 3/14(土) 17:00~
- 入場料(全指定席) 4,500円
- チケット取扱所 ルネッサながと、ロイヤルチケット
- ロイヤルコード: 61417

吉田正記念オーケストラ
ファミリアコンサート

親しみやすい!元気が出る!と好評の吉田正記念オーケストラ。吉田メロディー、ダイジェスト版ワンポイントクラシックなど、楽しいトークが盛りだくさんのオーケストラコンサートはほかでは聴けません。

- とき 2/22(日) 13:30~
- 入場料(全指定席) S 席/3,500円 A 席/3,000円 B 席/2,500円
- 高校生以下/500円
- 高校生以下席はB席のみ
- チケット取扱所 ルネッサながと、ロイヤルチケット
- ロイヤルコード: 61334

文楽公演

国内トップレベルの舞台機構を活かしてお届けする、世界無形遺産人形浄瑠璃「文楽」公演。昼夜とも上演前には分かり易い解説がありますので、初めて文楽をご覧になる方も気軽に楽しみいただけます。

- とき 3/19(木)
- 昼の部/13:00~
- 夜の部/17:00~
- 「二入三番巻」、「御所桜堀川夜討」、「傾城恋飛脚」
- 入場料(全指定席) 1階 席/4,000円 2階 席/2,500円
- 座席(6色) 20,000円
- 高校生以下/1,200円
- 高校生以下席は2階席のみ
- セット割引
- チケット取扱所 ルネッサながと、ロイヤルチケット
- ロイヤルコード: 62226

香月泰男美術館
TEL 43-25000

〈私の〉旅・欧米素描展

1966年以降、香月泰男は、婦美子夫人を同伴して、ニューヨーク、ギリシャ、スペイン、イタリアなどへ頻りに出かけました。そこで描かれた膨大なスケッチや素描集は、対象の最も際立った美しさが印象的に描かれており見る人の心を魅了してやみません。



- 今回の展示では、1966年以降の欧米素描を紹介します。
- 会期 1/25(日)まで
- 開館時間 9:00~17:00 (入館は16:30まで)
- 入館料(20人以上団体) 一般 5000円(4000円)
- 大学生 3000円(2400円)
- 高校生以下無料

ラポールゆや
TEL 33-0051

子どもピアノリサイタル

毎年好評の「子どもピアノリサイタル」も、今回で11回目を迎えます。子どもたちが奏でる素敵なピアノの音色。ぜひお楽しみください。

- 日時 2/1(日) 9:00~
- 入場無料

爆笑!マジックショー

毎年恒例、ラポールゆやの新企画! テレビでも注目を集めている「ふじいあきら」と不思議の国おフランスからやってきた「ムッシュ・ピエール」が、マジックで競演。抱腹絶倒、大爆笑のステージにご期待ください。

- 日時 1/18(日) 14:00~
- 入場料(全自由席) 一般/2,000円
- 高校生以下/1,000円
- ※当日300円増

私と未来を語りませんか?
こんにちは市長室
■三隅支所(2階会議室) 2月4日(水) 9:00~11:30
■日置支所(市民相談室) 2月12日(木) 9:00~11:30
■油谷支所(2階応接室) 2月18日(水) 9:00~11:30
■市役所本庁(3階会議室) 2月25日(水) 9:00~11:30
1月のこんにちは市長室は都合により休止します
■問い合わせ 秘書係 Tel 23-1113

ながと ゆめ に つ き
未来日記

Part 44
長門市長 松林正俊

協働のまちづくり

市民の皆様、新年明けましておめでとうございます。旧年中は市政運営につき格別のご理解、ご協力をいただき心よりお礼申し上げます。さて、昨年も忘れられない出来事がいくつもありました。2月、念願の秋・三隅道路(三隅~明石間)が開通し、山口県内の山陰自動車道では初めての供用開始となり、おこなりの秋市との距離はぐっと縮まりました。

3月、「やぎとりの長と世界一の記録」を持つ長門市に会津若松市から挑戦状が届きました。そして、翌4月には戊辰戦争140年を記念して会津地鶏が140mm記録更新をし、そのニュースは「やぎとりの戊辰戦争」として全国に伝わりました。そして10月には、再び長門市が23m42cmの記録を更新することとなりました。

6月には江戸末期の川尻捕鯨の様子を描いた絵図が日本鯨類研究所から本市に贈呈されました。戦後海外に持ち出され、遠く南アフリカ共和国を経由しての里帰りでしたが、当時の北浦捕鯨を知る上での貴重な資料として「くじら資料館」に展示されています。また7月から9月までの3か月間、JR西日本主催の観光事業「おいでませ山口ステーション」キャンペーンが展開されました。仙崎駅舎の壁面にかまぼこ板のモザイク画を描いた「みずさん」の

世界!や湯本温泉の「音信川恋伝説」にちなんだハート型花火やキヤンドルで、観光客をお迎えした私たちの「おもてなし」は多くの人の記憶に刻まれたはずです。そして11月、東京から体験型修学旅行で訪れた高校生たちが、漁業や農業を通しての市民との交流を楽しみました。桜町高校、高島高校いずれの生徒たちも、都会にはない人々のあたたかさや自然を満喫した様子でした。地引網や魚釣り、芋掘りや餅つきなど、いつまでも忘れられない体験であったことと思います。

これらの事は、市民の皆さんと協力して創り上げたものばかりです。協働のまちづくりが求められ

月刊 生涯学習

Lifelong Learning Report
教育委員会 生涯学習スポーツ振興課 ☎23-1259
今月の担当は
三隅公民館 ☎43-0811
宗頭文化センター ☎43-0617



屋内グラウンドゴルフの様子

このほかにも寿大学では、介護予防等に関する健康講座や市政・教養講座、研修視察等、一年を通して多彩なテーマで学習に取り組んでいます。昭和33年の発足以来50年の歴史を持つこの学級が、今後さらに受講者のニーズに見合ったものになるよう、内容の充実を図っていきたく考えています。

今年度から、宗頭文化センターにおいて新たに取り組んでいるエゴ教室で、子どもたちの環境問題に対する意識の高揚と創造力の向上を図るため、毎月1回、小学生を対象に、廃品等を利用して芸術作品や生活に役立つものを作る学習を行っています。

■参加申込み・問い合わせ
宗頭文化センター
TEL 43-0617



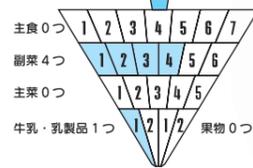
旬の野菜をカレー風味でうす味に

野菜のカレー風味煮

栄養価 (1人分)

エネルギー…163 kcal
たんぱく質…6.8 g
脂 質…6.3 g
塩分相当量…1.0 g

●食事バランスガイド



ほこちやテレビ放送予定
1/11(日)・1/16(金)

材 料 (4人分)

- じゃがいも …2個
- たまねぎ …1/4個
- トマト …1個
- かぶ …2個
- しめじ …1パック
- ブロッコリー …100g
- にんにく …1かけ
- オリーブ油 …大さじ1/2
- カレー粉 …大さじ1/2
- 水 …2/3カップ
- スライスチーズ …2枚
- しょうゆ …大さじ1/2
- みりん …大さじ1/2
- 塩 …小さじ1/4
- こしょう …少々

作り方

- ① じゃがいもは1cmの厚さの半月切りに、玉ねぎとトマトはくし型に切ってから長さを半分に切る。かぶは皮をむき1cm程度の半月切りに切る。ブロッコリーは食べやすい大きさに分けてさっと湯どおし。にんにくはみじん切りにする。
- ② 油でにんにくを炒め、香りが出てきたら「玉ねぎ・じゃがいも・かぶ」の順番に入れ、全体に油がまわって透き通ってきたら、「しめじ・ブロッコリー・カレー粉・トマト」を加えてひと混ぜし、水を加えて7~8分煮込み、Aで調味する。
- ③ 汁気がなくなってきたら、ちぎったチーズを散らし、溶けたら火を止める。

ワンポイントアドバイス

夏には「かぶ」を「なす」に、「ブロッコリー」を「おくら」に変えるとおいしく夏野菜も食べられます。

「ながとのめぐみをめしあがれ」長門地域地産・地消推進委員会

health NAGATO 健康ガイド

長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

- 乳児健康診査**
 - 岡田クリニック TEL 22-2717
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 月～金曜日 8:30～17:00
 - 土曜日 8:30～12:00
 - (1/1木)・3(土)・12(月)は休み
- 長門総合病院** TEL 22-22000
 - 3カ月児健康診査(10日以降)
 - 毎週火曜日 13:00～14:00
 - 7カ月児健康診査
 - 1/15(木)・22(木) 13:00～14:00
- 木村クリニック** TEL 32-0008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - 1/13(火) 14:00～14:30
- 共通事項**
 - 受診時に母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票を持参のこと
- 1歳6カ月児健康診査**
 - 対象 19年6月生まれの子
 - 日時 1/14(水) 13:00～13:30
 - 会場 長門市保健センター
- 3歳児健康診査**
 - 必要なもの 母子健康手帳等
 - 対象 17年12月生まれの子
 - 日時 1/27(火) 13:00～13:30
 - 会場 長門市保健センター

講座・教室

- 育児学級(要予約)**
 - 日時 1/20(火) 13:30～15:00
 - ※生徒4・5カ月児の保護者
 - 1/23(金) 13:30～15:00
 - ※生徒6・7カ月児の保護者
 - 会場 長門市保健センター
- 家族学級(要予約)**
 - 日時 1/17(土) 13:30～16:00
 - 会場 長門市保健センター
 - 対象 妊婦とその家族
- 健康相談**
 - 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
 - 1/7(水) 9:00～11:30 (1/1(木)は休み)
 - 黄波戸漁村センター
 - 9:30～11:30 川尻老人憩いの家
 - 13:00～15:00 日置保健センター

相談

健康で楽しいお正月を!

～お酒と上手につき合う法～

ゆったりとした気分で楽しく飲みましょう
ゆったりと楽しく飲めば、心も体もリラックスしてストレス解消に役立ちます。

夜12時以降のお酒は控えましょう
深夜までの飲酒は肝臓に大きな負担をかけ、また二日酔いにもなりやすくなります。

タバコは控えましょう
お酒を飲みながらタバコを吸うと、アルコールでニコチンが解けやすくなるので、タバコの害が増します。

つまみを食べながら飲みましょう
つまみを食べると、胃腸の粘膜の上に食物が付着して層をつくるため、アルコールによる胃の負担を減らせます。

～お酒を飲むとよく眠れるって本当!?～
アルコールには入眠促進効果はありますが、その一方で深い眠りを妨げ、眠りの質を低下させます。寝酒は熟睡感が得られないばかりか、ますます不眠に悩まされる悪循環に陥りかねないため、避けた方がいいでしょう。

- 育児相談**
 - 日時・会場
 - 1/7(水) 10:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 1/9(金) 10:00～11:30 日置保健センター
 - 1/16(金) 9:30～11:30, 13:00～15:00 長門市保健センター
- 禁煙相談(要予約)**
 - 日時・会場
 - 1/13(火) 13:00～16:00
 - 申込方法 事前に長門健康福祉センターへ電話で申し込む
 - TEL 22-2811
- 心の健康相談(要予約)**
 - 日時・会場
 - 1/20(火) 13:00～14:00
 - 申込方法 事前に長門健康福祉センターへ電話で申し込む
 - TEL 22-2811
- 1/8(木) 9:00～12:00** 三隅保健センター
- 1/13(火) 9:30～11:30** 宇津賀集落センター
- 1/20(火) 9:30～11:30** 向津具公民館
- 1/23(金) 9:30～11:30** 油谷保健福祉センター
- 1/21(水) 9:30～11:30** 油谷保健福祉センター
- 対象 乳幼児と保護者

保健MEMO

高齢になると、口の中の小さなトラブルが、介護が必要となる原因になることがあります。口の健康は全身の健康へとつながります。元気で清潔な口腔を保ちましょう。

今月のテーマ ～介護予防～ 口の清潔と介護予防

- 口の健康を維持しましょう**
 - ① 食後、歯をみがきましょう
 - 口の細い部分は睡眠中に増殖します。夕食後、就寝前は特に丁寧にみがくと効果的です。
- 歯みがきのポイント**
 - ・ブラシを押しつけず、毛先で軽くかき出すようにみがく
 - ・入れ歯を使用する人への手入れのポイント
 - ・入れ歯は外して自分の歯をみがく
 - ・入れ歯の金属をかけている歯の部分は念入りにみがく
- ② 症状がなくても一年に一度は定期的に歯医者にいき、チェックしてもらいましょう**
 - ・入れ歯のあたる部分や歯のない歯ぐきの部分も丁寧にみがく
 - ・入れ歯はブラシで優しくみがくか、洗浄剤で洗う
- ③ 舌・顔面体操で筋力アップ**
 - ・筋力低下は足腰だけではありません。舌・顔面の筋力をアップさせる体操をやってみましょう。

口の危険信号

- 虫歯を放ったままにしている
- 合わない入れ歯で我慢している
- よくむせる
- 固いものを食べない
- 人と話す機会がない
- 口腔内が不衛生

舌体操 舌の筋肉を鍛える

目をパッチリ開けながら行うと、もっと効果的。

顔面体操 お口の機能をアップする

十分息を吸ってから、それぞれ約10秒実施、3回繰り返します。

尾崎眞吾の

みずぎャラリー

vol.91



かくれんぼ

金子みすゞ

かくれりやすぐに
みつかって、

鬼になったら

城取られ、

いついつまでも

城取られ、

いつまで

鬼の

かくれんぼ。

日ぐれはお家が

なつかしい。



『金子みすゞ全集』(JULA出版局)



Camera Report
カメラリポート
表紙の説明

地域の方に学ぶ会 しめ飾りできた!

12月7日、神田小学校で「地域の方に学ぶ会」が行われ、地域の人たち21人が小学校を訪れ、児童に、竹馬や竹とんぼ、ぶちこま、ひよこの人形、おてだま、しめ飾りの作り方を指導しました。

しめ飾りづくりには、5・6年生全員で取り組み、手順を教わりながら、約2時間かけてりっぱなしめ飾りを完成させました。最後に児童を代表して6年生の藤岡佳祐君が、「わからないところがあったけど丁寧に教えてくださり、ありがとうございました」と地域の人たちにお礼を述べました。

市民憲章④笑顔 ふれあう、温かいまちをつくります

長門市広報 -あなたと市役所を結ぶ-

NAGATO

January
1/1
2009
(平成21年)
vol.91

長門市役所 〒759-4192 山口県長門市東深川1339番地2
TEL 0837-22-2111(代) FAX 0837-22-6345
ホームページアドレス <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/>
編集・発行 企画総務部 秘書広報課 広報広聴係
TEL 0837-23-1117 FAX 0837-22-5358
Eメールアドレス koho@city.nagato.yamaguchi.jp

交通事故発生状況

	事故件数	死者数	傷者数	
長門市	本年累計	129件	3人	153人
	前年対比	-24件	-4人	-38人
	昨年中の交通事故死者数	7人		
山口県	本年累計	7,874件	87人	9,670人
	前年対比	-775件	-24人	-943人
	昨年中の交通事故死者数	115人		

[平成20年12月18日現在概数]