



長門市広報 Public Relations

NAGATO



Contents

- 特集1 フォトルポ-海岸清掃の日
- 特集2 国保・長寿医療制度の一部見直しのお知らせ
- 長門の話題 ● 長門の人
- 暮らしの情報
 - ・盆期間中の業務
 - ・市営住宅入居者募集
 - ・湯免温泉まつり
 - ・おいでませ！山口国体会期決定
 - ・ボート-世界大会、全国大会出場！
- 文化情報 ● 健康ガイド ● 8月のカレンダー



海岸清掃の日

海岸清掃の日。長門市は北長門海岸国定公園に指定される美しい日本海に面した海岸に恵まれている。それが漂着ごみなどにより台無しに景観になっていることから、観光シーズンを前に清掃の日を設けてきれいにしようとして毎年実施されている。今年の海岸清掃の現場に密着してみた。



清掃が行われた海岸の位置図



①中の浦(青海島) ②あいさつをする松林市長(青海島) ③ごみ拾いの仕方の説明(さわやか海岸) ④駐車場に集合した参加者(大浜) ⑤ごみを拾う参加者(静ヶ浦) ⑥くぼ地にはたくさんのごみがたまっていた(大浜) ⑦大量の藻が漂着していた(さわやか海岸) ⑧親子でごみを拾う参加者(大浜)

7月6日(日)、今年も海岸清掃の日が実施された。梅雨が明け、朝からきびしい暑さだ。しかも湿度が高い。暑い一日になりそう。取材予定の海岸へ車を走らせ、駐車場へ着くと、すでに多くの参加者のみなさんが到着していた。こんなにたくさんの人たちが「ながとの海岸」をきれいにしようとして集まっているのだ。後の集計でわかったのは、この日の参加者は9カ所の海岸で約1600人。青海島では、市長が参加へのお礼とともに「私たちの海を美しく後世に残していきたい」とあいさつをした。

駐車場で説明の後でゴミ袋を持っていっせいに海岸に降りる。むっとするほどの砂の照り返しだ。すぐに汗びっしょりになる。燃えるごみと燃えないごみを分けて袋に入れていく。小さな子どもたちの姿も見える。一所懸命にごみを拾っている。1時間も浜にいと暑さのせいで立っているだけでもきつい。みんな黙々とごみを拾う。駐車場に戻ってみると大きなゴミ袋の山ができていた。

参加してみてもどんな気持ちなのだろう、ある人に尋ねてみた。「昨年から参加しています、こんなにたくさんごみがあるの



◆**海洋汚染の現状**
 平成19年に第七管区海上保安本部が確認した海洋汚染の発生件数は61件で、その内訳は、油による汚染32件、油以外によるもの（廃棄物、工場排水等）27件、赤潮2件となっています。このほか、毎年冬場を中心に

私たちの海を守る！ ～仙崎海上保安部から～

美しく青い海は多くの命を育み、私たちの心を豊かにしてくれるかけがえない財産です。しかし、一度汚れてしまった海を元どおり美しくすることは容易ではありません。海上保安庁では、「海洋汚染発生状況調査」、「海上環境事犯監視取締り」、「指導・啓発活動」の3つの方法を組み合わせ、未来に青い海を残すため、さまざまな取り組みを続けています。

日本海沿岸にハンゲル文字が表示されたポリ容器の漂着が確認されています。これら漂着ポリ容器の中には、危険物である強酸性の硝酸及び塩酸等の内容物が残っているものもあります。また、針の付いたままの注射器や内容物の残っている薬品瓶などの医療廃棄物の漂着も確認されています。

これら危険な漂着物を発見した場合には、むやみに触らず、長門市役所や仙崎海上保安部に通報をお願いします。

◆**海上環境事犯監視取締り**
 平成19年の第七管区海上保安本部管内における海上環境関係法令違反の件数は、142件でした。仙崎海上保安部においても、

平成19年は、4件の海上環境法令違反があり、引き続き廃棄物や廃棄物などの不法投棄事案などを摘発するため監視取締りを強化していくことにしています。

◆**海洋環境保全のための指導・啓発活動**

海洋汚染の多くは人為的要因により発生しており、海洋汚染を防止するためには市民一人ひとりの海洋環境の保全に関する意識を高めることが必要です。

海上保安庁では、「海洋環境保全講習会」や「訪船指導」を実施しているほか、一般市民及び未来を担う子供達を対象とした「海洋環境保全教室」などを実施しています。仙崎海上保安部でも、地元保



①清掃前の只の浜②清掃後の只の浜③清掃前の二位の浜④清掃後の二位の浜⑤集まったごみ（さわやか海岸）⑥集まったごみ（船越）

平成20年度 長門市海岸清掃の日実績

場所	参加者数※	燃えるごみ	燃えないごみ
静ヶ浦、中ノ浦、船越	300人	450kg	220kg
波の橋立	205	1,080	70
さわやか海岸	270	1,950	30
床の浜	63	1,280	130
只の浜	180		60
小松原	180	560	90
二位ノ浜	100	810	60
水尻（小島含む）	150	1,270	50
大浜	150	2,080	120
合計	1,598	9,480	830

※参加者数は概数です



に驚いたのと同時に少し残念に思いました。でも海岸がきれいになれば気持ちがいいですね。また来年も参加します！」参加した人たちの思いはみな同じなのかもしれない。自分がふるさとにできることをする。その思いが重なることにはふるさととは輝きを増していくのだから。

次の日、取材に行くことができなかった只の浜と二位ノ浜に向かった。そこで目にしたものは、ごみひとつない海岸だった。前日にはあれほどたくさんあったごみが文字通りひとつ残らずなくなっていた。驚くほどきれいな海岸である。これからたくさん海水浴客がこの浜を利用するだろう。ごみのない浜で気持ちよく過ごすに違いない。そして長門のいい思い出を胸に帰路へつくことだろう。これは、この日みんなが流した汗のおかげだ。

この日収集されたごみは、燃えるごみと燃えないごみを合わせて10トン余りにもなった。海岸清掃の日以外にも自治会で独自に実施しているところもあるという。しかし一年経てばまたごみは漂着するだろう。来年もそしてその先も一人でも多くの参加者があって、この海岸清掃が続いていくことを祈った。美しいふるさと長門のために。

育園児や小学生を対象とした海洋環境保全教室、地域の皆さんや小、中、高等学校などと連携した海岸清掃及び漂着「三分類調査」を実施し、長門の海を

日置農業高校を表彰

山口県立日置農業高等学校は、海水浴客が多数訪れる県内有数のマリンスポーツスポットとして地域住民の憩いの場となっている。二位ノ浜海岸において、自然環境を守るための海岸清掃活動を40年以上にわたって取り組んできました。

この活動に対し、同校は、平成20年7月22日(火)、海洋環境の保全に多大な貢献があったとして、第七管区海上保安本部長から表彰を受けました。



海洋環境保全教室

平成20年6月4日(水)と5日(木)、「海洋環境保全推進月間」の取組みの一環として、長門市内の大浦、久津、黄波戸、菱海、日置各保育園において海洋環境保全教室を実施しました。

教室では、環境パネルの紹介、環境紙芝居「うみがめまりんのだいぼっけん」、イメージキャラクター「うみみる」による環境クイズなどにより、海洋環境保全思想の普及に努めました。



きれいにする取り組みを行っています。
 ■問い合わせ 仙崎海上保安部
 TEL 26・0240
 もしもの時は、118番へ！

国保・長寿医療制度の一部見直しのお知らせ

国民健康保険料の支払い方法の変更ができます

平成20年6月の高齢者医療見直しにより、国民健康保険料について、本年4月から年金の天引きにより支払われている人、または本年10月から年金の天引きにより支払い予定となっている人について、次の要件を満たす場合は、口座振替による支払いが可能になります。

◆要件

- ①国民健康保険料について、年金天引きとなる前、引続き2年間滞納がないこと。（転入をされている場合は、前住所地における保険料納付状況を確認できる書類の提示を求められる場合があります。）
- ②事前に金融機関で、口座振替依頼を行われていること。
- ③これまで被用者保険の被保険

◆手続き

- ①事前に金融機関で口座振替依頼の手続きをお願いします。なお、既に特別徴収開始前に口座振替を利用されている人については、その旨、お申し出ください。
- ②受付開始
平成20年8月1日(金)
- ③受付場所
長門市役所国保年金医療係
各支所地域窓口係
- ④お持ちいただくもの
国民健康保険被保険者証
口座振替依頼書（ご本人控え）

国民健康保険高齢受給者証の更新について

現在、国保被保険者で70歳以上75歳未満の人がお使いの国民健康保険高齢受給者証は、負担割合判定の基準となる所得の対象年度が切り替わるため、8月1日を発効期日として更新されます。負担割合の判定基準は表1のとおりです。更新後の証は7月下旬に既に郵送しておりますが、次の内容についてご注意ください。

◆自己負担割合の見直し

医療機関等にかかったときの

表1 ■負担割合の判定基準

同一世帯に一定以上（課税所得145万円以上）の所得がある国保被保険者がいる人 【年取例】 ・単身世帯の場合（年金+給与収入） 383万円以上 ・2人以上世帯の場合（年金+給与収入） 520万円以上 ※ただし、課税所得145万円以上でも、年収が上記金額に満たない人は、長門市役所国保年金医療係又は各支所地域窓口係へ申請することにより1割負担になります。	現役並み所得者 現行3割負担
上記以外の国保高齢受給者	現行1割負担 (平成21年4月からは2割)

し書きを表示しています。
2割（平成21年3月31日までは1割）

◆長寿医療制度により新たに現役並み所得者へ移行する人へ

配偶者等が長寿医療制度に移行し国保単身世帯になった人

長寿医療制度の見直しについて

◆平成20年度における保険料の負担軽減措置

長寿医療制度（後期高齢者医療制度）保険料の負担軽減措置として、当初は均等割のみであったものが所得割も軽減されることになりました（下表）。これについての手続き等は不要です。

◆見直し軽減措置による保険料の変更の時期

7月に送付していただきます保険料納付書の金額は、今回の見直しは反映されていません。軽減見直しに該当する人には保険料を再計算し、8月以降に変更通知書を郵送します。

◆見直し後の保険料の軽減

見直しの対象	内 容	
	当 初	見直し後
均等割額	7割軽減	一律8.5割軽減
所得割額	軽減なし (被用者保険の被扶養者であった人を除く)	一律5割軽減

長寿医療制度保険料の支払い方法の変更ができます

で、今回の判定で新たに現役並み所得者となった場合は、移行された旧国保被保険者も含めた収入が520万円未満の場合に限り、高額療養費の自己負担限度額が一般適用となります。このため、高齢受給者証の「一部負担金の割合」の欄は、次のとおり、ただし書きを表示しています。

3割 ※自己負担限度額「一般」適用

◆長寿医療制度の対象となる人へ

75歳を迎え、新たに長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入される場合は、それまでが有効期限となります。

8月15日までにお申し出いただいた場合は、9月から口座振替により納付していただくことになり、10月の年金からのお支払いを中止する手続きを行います。

それ以降にお申し出いただいた場合は、10月分の中止手続きに間に合いませんので、お申し出いただく時期により12月以降の年金から中止させていただきますこととなります。ご了承ください。

- ①国民健康保険料を確実に納付していた人（本人）が口座振替により納付する場合
- ②世帯主又は配偶者がいる人（年金収入が180万円未満の人）で、その口座振替により納付する場合

※申し出は本庁市民課国保年金医療係、各支所地域窓口係、各出張所で受け付けます。
■問い合わせ
市民課 国保年金医療係
TEL 23-11143
または、TEL 23-11209

※特別徴収前に口座振替をご利用の場合は、不要です。

◆注意事項

- ①平成20年8月15日(金)までにお申し出の場合は、要件審査後、9月から普通徴収（口座振替）に切り替え、10月以降の年金

- ②天引きを中止します。それ以降は、順次、社会保険庁等の年金保険者へ特別徴収中止依頼が行える月分の切り替えを受け付けます。
- ③口座振替による徴収ができなかった場合は、特別徴収に切り替えます。



カメラリポート
Camera Report
長門の話題
7/20

ながとヨットフェスタ 2008
海のシーズン到来!

6月22日から7月20日にかけてながとヨットフェスタ2008が開催され、ヨットレースやキッズトライアスロン、ヨット体験スクールなど海にまつわる様々なイベントが行われました。仙崎のさわやか海岸周辺で行われたキッズトライアスロンには、県内各地から59人の小学生が参加。トライアスロンは水泳、自転車、ランニングを連続して行う、鉄人レースと呼ばれる過酷なものです。夏の強い日差しの中、子どもたちは沿道からの声援を受けながら完走を目指して奮闘していました。



カメラリポート
Camera Report
長門の話題
7/6

おいでませ山口デスティネーションキャンペーン
「恋叶うまち」をアピール

7月6日、おいでませ山口デスティネーションキャンペーンの開催を記念して湯本温泉音信川河川公園でセレモニーが行われました。デスティネーションキャンペーンとはJRと自治体、地元観光業者が協働で行う大型観光キャンペーンのこと。期間中は県内各地で様々なイベントが実施されます。この日は、音信川恋伝説にちなんだ紙芝居「恋叶うまち湯本温泉」音信川恋伝説の上演や、ハート型の打ち上げ花火「LOVE花火」、音信川沿いをろうそくで飾る「おとずれあかりみち」などが行われ、「恋叶うまち 長門 湯本温泉」にふさわしいロマンチックなオーブニングイベントとなりました。



カメラリポート
Camera Report
長門の話題
7/6

プロジェクトM打ち初め式
駅舎内にモザイク画

7月6日、おいでませ山口デスティネーションキャンペーンのオープニングイベントとして、山陰観光列車「みすゞ潮彩」運行1周年記念・みすゞ燦参SUN「プロジェクトM仙崎駅」の打ち初め式が行われました。この「プロジェクトM仙崎駅」は、仙崎駅舎内にかまぼこ板2万枚を使って金子みすゞの詩をモチーフにしたモザイク画を作成しようというもので、式では、主催者らがメッセージを記入したかまぼこ板を使って「おいでませ」の文字が描かれました。



カメラリポート
Camera Report
長門の話題
7/20

ピーヒャララ、コンチキチン!
仙崎祇園祭りが華やかに

7月20日、仙崎八坂神社の祇園祭が始まりました。前日19日の夜8時から「夜渡」の祭りが行われ、引き受け町の頭屋の前に設置された山車の上で、祇園囃子が演奏され、着物を着てお化粧をしたかわいらしい女の子たちが踊りを披露しました。20日の神幸祭では、山車が祇園囃子とともに、頭屋の前から神社まで通りを巡行し、警固と呼ばれる袴をはいた男の子が、山車のあとを歩きました。その後、神社からお旅所までは、御輿の後を山車が牽かれ、ところどころで山車が止められ、山車の上で女の子の踊りが披露されました。この祇園祭は26日の本祇園まで行われ、この日にお参りする夏場に病気をしないと伝えられています。



カメラリポート
Camera Report
長門の話題
6/29

NHK公開録画
先輩後輩息ぴったり

6月29日、全国の先輩後輩を紹介するNHK公開番組「行くよ!後輩 ほしいきた!先輩」の公開録画がルネッサながとで行われました。この公開録画は、長門市総合公園の完成を記念して開催されたもので、番組には松本明子さん、細川たかしさん、マギー審司さんのほか、藤中菜穂保存会、海聖など54人の市民も出演。息がぴったりとあった先輩・後輩のパフォーマンスに約800人の観覧者からは大きな拍手が贈られていました。この模様は、8月9日に衛星第2テレビで、8月18日に衛星ハイビジョンで放送されます。

ちよつと小耳に

**世界の空気を
感じてきたいです**



うえのしょうこ
上野 翔子 さん
 水産高校 海洋科学科 3年

「日本では味わえない世界の空気を感じてきたいです」と話すのは、7月下旬にオーストリアで開催されるポルト競技の世界大会「2008年世界ジュニア選手権」に出場する水産高校海洋科学科3年の上野翔子さん。
 上野さんは、6月に行われた全日本ジュニア選手権大会女子シングルスカルの部で5位に入賞、その後に行われた世界ジュニア・アジア選手権大会日本代表選手国内第1次強化合宿に参加し、代表選手選考会の結果、4人こぎの女子クオドルブルの日本代表メンバーに選ばれました。

水産高校に入学後、1年生のころから全国大会に出場し、国内トップクラスの実力を持つ上野さん。これから2次、3次の強化合宿を経て、全国から選ばれた他の8人の代表選手と共に大会に臨みます。
 ポート顧問の井町先生も「今年の選手はレベルが高く、上位入賞も可能では」と期待を寄せています。
 「日本の代表として頑張ってください」と力強く語ってくれました。
 7/11取材



熱血! 新鮮力

積極的に取材を



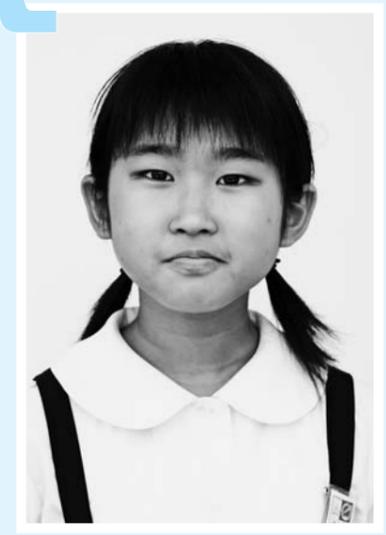
きとうまなみ
木藤 真名美 さん
 長門市社会福祉協議会 勤務

※仕事は 4月から介護福祉課の配属になり、主に社協だより「しあわせながと」の制作を担当しています。まだ知らないことが多いので、積極的に足を運んでいろいろ学びたいです。
 ※趣味は フルーツです。大学生のころから所属している「山口フラスコサエティ」のメンバーとして活動しています。あとは写真を撮るのも好きですね。油谷湾の夕陽や棚田はともきれいでした。
 ※好きな食べものは 長門のやきとりです。いろいろなお店にいったみたいです。

※結婚は まだイメージがわからないのですが、結婚して今後の仕事を続けられるといいなと思います。
 ※好きなタイプは お互い信頼しあえるような人がいいですね。
 ※自由な一言 「しあわせながと」の中の「まなのおめ」というコーナーを担当しています。ぜひご覧ください。



連絡帳 油谷小学校



ありがとう、先輩先生

やま さき み か
山崎 実華 さん
 油谷小学校 6年

私が通う油谷小学校には、毎年「先輩先生に学ぼう」という会があります。この会では、私たちの先輩にあたる地域のお年寄りの方々とふれ合いながら、縦割り班で竹細工やこま、団子作りなど昔の楽しい遊びを教えてもらいます。
 先輩先生と過ごしていると、1時間がとても短く感じられます。今までの会の中で私が一番心に残っていることは、1年生の時の紙飛行機飛ばしです。その時は3人の先輩先生にいろいろな紙飛行機の作り方を教わりました。やさしく、分かりやすく教えて下さったので、私もすぐに作り方が分かり、1人で作る事ができました。
 楽しくなって友達にも教えてあげて

「君の方が先生みたいだね。」と笑いながらほめて下さったことを今でもはつきりと覚えていてます。今年が6年生なので、先輩先生に学ぼうの会も最後になります。「どんなことに挑戦しようかな」と考えると、今からわくわくしてきます。これから地域の方々とたくさん思い出す作ってみたいですね。
 「先輩先生に学ぼう」の様子



連絡帳

己に打ち勝て 三中魂



にしだけんいちろう
西田 健一郎 さん
 三隅中学校 3年

「三隅中すごいね。」そんな声が最近僕の耳に入ってくるようになりました。
 この6月に行われた長門市選手権大会で三隅中は、ほとんどの部活が県体への切符を手にする事ができました。長門市はレベルが高く、県体へ出場することは難しいことなのですが、このような結果を手にする事ができたことは素晴らしいと思います。
 しかし、このような成績が残せたことは自分たちの力だけでなく、友だちや先生方、家族など自分たちを支えてくれる大切な方々のおかげだと思えます。だから僕は、みんなに、支えてくれた人への感謝の気持ちを忘れずに、県体へ挑んで欲しいと思

います。そして、長門市代表としての誇りを胸に、あきらめないプレーで良い成績を残していくことを期待しています。
 「己に打ち勝て 三中魂」これは今年の三隅中体育祭のスロークイズです。己に勝つこと、これが選手権での勝利への第一歩かもしれません。この言葉をみんなに贈りたいと思います



運動機能向上教室
参加者募集

市では、高齢者を対象とした運動機能向上教室の参加者を募集しています。
 年齢を重ねるごとに、体力や筋力は衰えてきます。しかし、何歳であつても適切な運動を行えば、筋力を向上させ、骨の老化の進み具合を遅くすることができます。
 いつまでも活動的な生活を送るため、仲間と楽しく運動し、健康な体をつくりましょう。お気軽にご参加ください。

① **プールでウォーキング**

■開催日 9/5～11/28までの毎週金曜日(全12回)
 ※10/31は除く
 ■時間 13:30～15:30
 ■対象 市内在住の65歳以上の人で医師から水中運動を禁止されていない人
 ※19年度の受講者を除く
 ■内容 ヘルスチエック、ストレッチ、水中ウォーキング、水中トレーニング、水中レクリエーション、リラクゼーション等
 ■必要なもの 水着・水泳帽・室内シューズ・運動できる服装

※お持ちでない人は相談にのじます。
参加料
 4,200円(全12回分)
募集人員 30人程度

② **筋力向上トレーニング**

■開催日 9/4～11/27までの毎週木曜日(全12回)
 ※10/30は除く
 ■時間 10:00～12:00
 ■対象 市内在住のおおむね65歳以上の人で医師から運動を禁止されていない人
 ■内容 筋力・バランス能力・柔軟性などの機能向上を図る
 ■必要なもの 運動できる服装・室内シューズ
 ■参加料 3,600円(全12回分)
 ■募集人員 15人程度

共通事項

■場所 太陽フィットネスクラブ長門(旧長門スイミングスクール)
 ■申込方法 高齢福祉係へ電話で申し込む
 ■申込期限 8/22(金)
 ■申し込み・問い合わせ 高齢障害課高齢福祉係
 TEL 23-1157

甲種防火管理講習

■日時 9/11(木) 12:00～16:00
 ■場所 長門市物産観光センター 2階会議室
 ■申込方法 消防本部予防課および西消防署に備え付けの受講票に写真(縦4cm×横3cm、白黒またはカラー)を貼付して必要事項を記入のうえ、申し込んでください
 ■テキスト代 3,500円
 ■申込期間 8/1(金)～29(金)
 ■申し込み・問い合わせ 消防本部予防課調査指導係
 TEL 22-5297

市営住宅入居者募集

市では、市営住宅の入居者を募集します。
 ■申込資格
 ①現同居し、または同居しようとする親族がいる人
 ②住宅に困っていることが明らかかな人
 ③法定の収入基準に該当する人
 ④市税の滞納がない人
 ■受付期間 8/20(水)～9/1(月)
 ■入居可能時期 9月下旬以降

募集を行う市営住宅

団地名(所在)	棟・部屋	建設年	間取り(m ²)	家賃(円)	単身入居
小浜(白湯1区)	A401	昭57	3DK 60.00	11,600～25,600	不可
田屋床(板持4区)	A301	平7	3LDK 70.90	20,900～46,000	
殿村新開(殿村新開)	B206	平12	3DK 67.90	18,200～40,100	
※殿村新開(殿村新開)	D-203	平13	3LDK 88.40	44,000～81,000	
蔵小田(蔵小田)	15号	昭54	3DK 61.70	11,400～25,100	

※殿村新開D-203は特定公共賃貸住宅(申込資格が他の住宅と異なります)

■申込方法 所定の申込用紙、抽選会通知ハガキに必要事項を記入のうえ、市役所本庁都市建設課または各支所経済施設課に提出 ※抽選会通知ハガキには50円切手を貼ってください
 ■その他
 1回の募集で、1世帯につき1戸の申し込みに限ります
 ■申し込み・問い合わせ 都市建設課管理係
 TEL 23-1147
 三隅支所経済施設課
 TEL 43-0277
 日置支所経済施設課
 TEL 37-2193
 油谷支所経済施設課
 TEL 32-1114

市総合公園完成記念NHK公開番組 放送日変更のお知らせ

長門市総合公園完成記念NHK公開番組「行くよ!後輩ほいきた!先輩!」の放送日が一部変更になりましたのでお知らせします。
 ■放送日 8/9(土) 18:00～18:53
 (衛星第2テレビ/全国放送)
 8/18(月) 16:00～16:53
 (衛星ハイビジョン/全国放送)

問い合わせ

企画政策課企画調整係
 TEL 23-1116

児童扶養手当制度等について

児童扶養手当制度

■対象 離婚等により父親と別生計の児童(18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある人)を養育している母親、または養育者等
 ※父親が重度等の障害者の場合はご相談ください
特別児童扶養手当制度

対象

20歳未満の重度等の障害児童を養育している父母、または養育者
共通事項

重度心身障害者医療費の助成対象要件を見直します

65歳から74歳までの受給者のみなさんへ

65歳から74歳までの方の重度心身障害者医療費の助成については、これまで長寿医療制度(後期高齢者医療制度)の被保険者を対象としていましたが、対象要件の見直しにより、**8月1日からは加入されている医療保険の種別に関わらず助成の対象とします。**
 ■医療保険変更に伴う手続き
 ①福祉医療の手続き(8月1日から) 医療保険の変更をされる場合

は受給者証の切り替えが必要です。お近くの市福祉医療担当窓口までお越しください
 ※手続きには、受給者証、新しい保険証、印鑑が必要です
 ②後期高齢者医療保険の手続き 後期高齢者医療保険から他の医療保険に変更される場合は、後期高齢者医療保険資格喪失証が必要です。事前に手

続きを行ってください
 ③保険料について 後期高齢者医療保険および国民健康保険の保険料については、市民課国保年金医療係にご相談ください
 ・後期高齢者医療保険相談窓口 TEL 23-1129
 ・国民健康保険相談窓口 TEL 23-1143

■問い合わせ 地域福祉課地域福祉係
 TEL 23-1245
 ・三隅保健センター TEL 43-2444
 ・日置保健センター TEL 37-5100
 ・油谷保健福祉センター TEL 32-3021

盆期間中の業務

お盆の期間は、一部の業務が休みになります。お気をつけください。 ●お休み

業務	日・曜日											
	8金	9土	10日	11月	12火	13水	14木	15金	16土	17日	18月	19火
市役所の一般業務		●	●						●	●		
ごみ収集			●							●		
清掃工場		●	●						●	●		
し尿くみ取り	長門環境管理センター	●	●						●	●		
	馬場クリーン	●	●						●	●		
斎場											●	
市立図書館				●							●	
市立図書館ゆや分館				●							●	
ルネッサながと												●
ラポールゆや				●							●	
金子みずゝ記念館												●
くじら資料館												●
香月泰男美術館				●							●	
村田清風記念館				●							●	
湯本温泉公衆浴場	恩湯											●
	礼湯											●
湯免ふれあいセンター				●							●	
日置農村活性化交流センター				●							●	

※ 小河内公園グラウンド、長門市農業者トレーニングセンター、赤崎山スポーツ遊園地、武道館、俵山多目的交流広場、長門市総合公園テニスコート、三隅総合運動公園、三隅農業者トレーニングセンター、三隅勤労者トレーニングセンター、日置総合運動公園、油谷総合運動公園、油谷勤労者体育センターは通常通りです

試験

山口県職員採用試験

山口県では、次のとおり職員採用試験を行います。職種によって一定の資格、免許等が必要とする場合がありますので受験申込の際には「受験案内」を必ず確認してください。

■試験区分／採用予定人員
・短大卒業程度（小・中学校栄養士）／2人程度
・高校卒業程度（事務）／3人程度
・高校卒業程度（警察事務）／3人程度

自衛官募集

■募集種目／受験資格／受付期間
・防衛医科大学校学生
高卒（見込）21歳未満の人
9／8（月）～30（火）
・防衛大学校学生
高卒（見込）21歳未満の人
9／8（月）～30（火）

山口県警察官等募集

■男性警察官B
受験資格 昭和54年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた男性。ただし大学卒業または平成21年3月31日までに卒業見込みの人は除く
採用予定数 50人程度
共同試験 東京都（警視庁）、京都府、大阪府、兵庫県との共同試験があります
受付期間 8／29（金）まで
1次試験 9／21（日）
女性警察官B
受験資格 昭和54年4月2日から平成3年4月1日までに生まれた女性。ただし大学卒業または平成21年3月31日までに卒業見込みの人は除く
採用予定数 5人程度
受付期間 8／29（金）まで
1次試験 9／21（日）

募集

心の輪を広げる体験作文・障害者週間のポスター

■心の輪を広げる体験作文
内容 障害のある人とないない人の心のふれあいの体験をつづったもの
字数制限等 400字詰め原稿用紙（B4版縦書き）を使用し、小・中学生は2～4枚、高校生・一般は4～6枚
■障害者週間のポスター
内容 障害のある人とないない人の相互理解を促進するもの
小学生部門においては標語その他の文字は入れないこと
中学生部門においては標語その他の文字を入れることは差し支えないが、「12月3日から9日は障害者週間」の標語は使用しないこと
規格・画材等
・画用紙のB3判または4つ切り画用紙を使用（これに満たない場合はB3判又は4つ切りの大きさの台紙に貼付）
・作品は縦長のみ
・彩色画材は自由
■共通事項
応募方法
題名（作文のみ）、住所、氏名（ふりがな）、年齢（生年月日）、性別、職業または学名（学年）、電話、FAX番号、障害の有無・程度、その他参考となる事項を書いた用紙を作品に添付のうえ送付
応募締切 9／11（木）
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
社会参加推進班
TEL 083-9333-2765

県営住宅入居者募集

■募集団地名 田屋団地
■申込資格
・現に同居または同居しようとする親族（婚約者、内縁関係にある人を含む）がある人
・住宅に困っていることが明らか
・法で定める収入基準に該当している人
・申込者、同居または同居しようとする親族が暴力団員でない人

**宝くじ助成事業
仙崎地区自主防災会
消火器具等購入助成**

市では、「コミュニティ助成事業（自治宝くじ助成）」により、仙崎地区自主防災会に対する消火器具等の購入助成を行いました。本事業が火災の初期消火や防災活動の一助となるものと期待されます。

■問い合わせ 総務課地域安全係
TEL 23-11111



■申込方法 山口県住宅供給公社に入居申込書を郵送
■申込期間 8／20（水）～31（日）
■入居予定時期 10月下旬
■申し込み・問い合わせ
〒753-8532 山口市水の上町1-7
山口県住宅供給公社
県営住宅班
TEL 083-9344-2004

税に関する高校生の作文・中学生の税の作文・習字

■税に関する高校生の作文
テーマ 税に関すること
文字数 2千字程度（冒頭には、題名、学校名、学年、氏名（ふりがな）を記載）
■税に関する中学生の作文・習字
テーマ 税に関すること
文字数 400字詰め原稿用紙3枚以内（1行目に題名、2行目に学校名、学年、氏名（ふりがな）を記載）
【習字】
課題 「身近な消費税」、「納税意識」、「電子申告納税」、「郷土を創る税」、「振替納税」、「納税準備預金」
作成要領
半紙に縦書き（台紙不要）

**船舶模型同好会
会員募集！**

長門に船舶模型同好会が発足することになりました。1年程度かけて貨物船や旅客船などの船の模型を紙や木でこつこつと作っていきます。
初心者でも大丈夫です。イラストレーターで模型にも造詣の深い尾崎真吾さんや経験者がやさしく指導します。いっしょに船の模型を作ってみませんか。
日時 毎月第2木曜日（予備日第4木曜日）8月から開始）18：00～21：00
場所 ショアーズ（仮）
会費 1,000円／月
材料代 実費（厚紙や設計図のコピー代など）
各自準備するもの
カッター、カッター板など製作に必要な道具類
問い合わせ 船舶模型同好会（尾崎真吾）
TEL 22-54222

**第66回国民体育大会
おどませ！山口国体会期決定
平成23年10月1日～11日**

平成23年の第66回国民体育大会「おどませ！山口国体」の開催とその会期が正式に決定されました。



山口県での開催は、東京オリンピックの前身、昭和38年以来48年ぶり。1巡目の山口国体では、長門市は相撲競技の会場となりました。
2巡目の今回、長門市では正式競技として「空手道」、「ラグビーフットボール（少年男子）」、「自転車（ロードレース）」の3競技、デモンストレーションスポーツ行事として「シーカヤックレース」を開催します。
長門市においても今後、開催に向けて具体的な活動を推進していきます。長門市民みんなでこの山口国体を盛り上げて行きましょう。



■問い合わせ 国体推進課
TEL 23-12096

【正式競技】

開催競技種目	種別	会場	日程
空手道	全種別	ながと総合体育館	10／8・9・10
ラグビーフットボール	少年男子	依山多目的広場	10／2・3・5・6
自転車	ロードレース	三隅 国道・県道	10／9

【デモンストレーションスポーツ行事】

開催競技種目	会場	日程
シーカヤックレース	伊上海浜公園	未定

お知らせ

三隅郷土文化研究会講演会

三隅郷土文化研究会では次のとおり講演会を開催します。

日時 8/9(土) 13:30～15:00

場所 村田清風記念館

演題 「天皇家と毛利家について」

講師 小山良昌 先生(防府市毛利博物館長)

受講料 無料

申込方法 村田清風記念館に電話で申し込む

申し込み・問い合わせ 村田清風記念館
TEL 43-28818

油谷夏まつり

山口県立大津高等学校
TEL 26-05000

日時 8/14(木) 18:30～21:10

場所 油谷総合運動公園

内容 ・吹奏楽・一般個人戦(小学校団体戦・一般個人戦)
・楊貴妃花火ファンタジー(レーザーと音楽と炎と花火ショー・雨天順延)

問い合わせ なごと大津商工会油谷支所「油谷夏まつり実行委員会」
TEL 32-1183

山口福祉専門学校 市民講座

山口福祉専門学校では、1人でも多くの人に介護の技術や知識を学んでいただくため、訪問介護員2級の市民講座を開催します。

期間 10/1から平成21年1/30までの月・水・金曜日(週3日)

時間 10:30～14:30

場所 山口福祉専門学校

取得資格 訪問介護員2級(ホームヘルパー2級)、居宅介護従事者2級

湯免温泉祭り

日時 8/9(土) 17:00～

場所 湯免ふれあいセンター駐車場(雨天の場合は館内)

内容 盆踊り、清風太鼓、フリーマーケット、抽選会(Wii、PSPほか豪華賞品多数)、Eコマース体験コーナー(工作教室(要予約・参加費500円・先着30名))

問い合わせ 湯免温泉まつり実行委員会事務局(三隅支所経済施設課内)
TEL 43-0080

海上自衛隊 岩国航空基地祭

日時 9/13(土) 9:00～

場所 海上自衛隊岩国航空基地

内容 体験搭乗(事前申込が必要)、航空機展示、ファンシードリル、シミュレーター体験など

体験搭乗対象者 中学生以上(保護者が同乗する場合小学生まで可)

体験搭乗申込方法 ハガキに搭乗者の氏名(2名まで)、希望機種(飛行艇またはヘリコプター)、郵便番号、住所、年齢を記入し、体験搭乗係あてに郵送

※1人1枚の応募に限り
※申込期限 8/27(水)(必着)
※当選者の発表は搭乗券の発送をもってかえす

申し込み・問い合わせ 〒740-8555 岩国市三角町2丁目
岩国航空基地広報室
TEL 0827-2213181

世界大会・全国大会出場 おめでとう！

7月11日、世界大会・全国大会に出場する選手の激励会が市役所で行われました。(敬称略)

●2008年世界ジュニア選手権大会/7月22～27日/オーストリア
【女子ダブルス】 上野 翔子(水産高3年)

●全国高等学校総合体育大会ボート競技大会/8月6～10日/埼玉県戸田市・戸田ボートコース
【男子ダブルス】 久村 健次(水産高3年)
【男子シングル】 上野 翔子(水産高3年)
【女子ダブルス】 岡村 有菜(水産高3年)
上野 翔子(水産高3年)



▶前列左から 上野さん、岡村さん、後列左から 久村さん、中村さん、上野さん

山口大学公開講座

山口大学エクステンションセンターでは次のとおり公開講座を開催します。

講座名 農山漁村での安らかな暮らしを願って、柿本人麻呂を祀る

内容 依山温泉に教室を置き、農山漁村の人々の暮らしの歴史を紐解きながら、その中から生まれた庶民信仰のあり様を学び、油谷の八幡人丸社を訪れて古くから続く人麻呂信仰の

昔と今を体感します

日時 9/27(土) 13:00～16:00
28(日) 10:00～13:00

場所 依山温泉ほか

対象 20歳以上の人

定員 30人

受講料 4,300円(傷害保険料1000円を含む)

申込方法 氏名・ふりがな、年齢、郵便番号・住所、電話番号、Eメールアドレス、職業、講座名を、ホームページ、Eメール、電話のいずれかの方法でお知らせください。受付後、受講料の振込用紙を送付します

申込期限 9月19日(金)

その他 オプションとして依山温泉宿泊を紹介、依山地区発展促進協議会の協力による交流会等が予定されています。(別途料金)

申し込み・問い合わせ 山口大学
エクステンションセンター
TEL 083-933-5059
FAX 083-933-5029
Eメール kyouu@yamaguchi-u.ac.jp
ホームページ http://www.ex.yamaguchi-u.ac.jp

自衛隊展

長門市自衛隊父兄会主催による自衛隊展を開催します。

日時 8/3(日) 9:00～16:00

場所 フジ長門店

内容 陸上自衛隊車両展示(軽装甲車・指揮通信車・偵察用オートバイ)、自衛隊パネル展示、ミニ制服試着による写真撮影

問い合わせ 自衛隊救地域事務所
TEL 0838-22-2409

お詫びと訂正

7月15日号最終ページに掲載しました「長門市のDATA」に誤りがありました。正しくは左記のとおりです。お詫びして訂正します。

長門市のDATA		[平成20年7月1日現在]	
人口	40,783人	(-31)	
男	18,730人	(-12)	
女	22,053人	(-19)	
世帯数	16,642世帯	(-16)	
出生		23人	死亡 46人
転入		55人	転出 63人
[6月分] ()内は先月比			

未来日記

Part 39

長門市長 松林正俊

デスティネーションキャンペーン

デスティネーションキャンペーン。聞きなれない言葉ですが、今年山口県で行われるJR西日本主催による観光キャンペーンの呼び名です。山口県を目的地に設定して、全国各地に観光キャンペーンを展開するJR最大の観光事業です。

「おいでませ山口、はじめてなのに なつかしい」のキャッチフレーズで、7月1日から始まったこのキャンペーンに本市も様々なイベントを用意して観光客のおもてなしに努めます。

7月6日、仙崎駅で「みずっ、潮彩」運行1周年記念イベントとあわせて、みずっ、燦参SUN

2008「プロジェクトM仙崎駅」打ち始め式が行われました。かまぼこ板を壁面に打ち付けてモザイク画を完成させる「プロジェクトM」の企画は、みずっ、通りを訪れる人々の目をたのませてくれています。キャンペーン期間中に訪れた観光客の皆さんに参加してもらった作品の完成が待ち遠しくもあります。

同日夕、湯本温泉では「音信川恋伝説」にちなんだ紙芝居やハート型のキャンドル、花火でオープンングを祝いました。

そしてこの日、「海岸清掃の日」として市民の皆さんの手により「観光ながと」のいけばんの目玉

である青く美しい海がよみがえったことは、デスティネーションキャンペーンにとつて最高の準備となりました。

7月13日には、依山温泉で「白猿の湯伝説」をモチーフにした紙芝居が大勢の子どもたちに披露されました。「はじめてなのに なつかしい」依山の風景は多くの人に癒しの空間と時間を提供してくれるはずです。

キャンペーン期間中は市内各地で地域の特徴をいかした仕掛けが準備されています。くじら文化の体験交流ツアーで通の漁村風景を満喫してもらおうと、木のぬくもりと思い出に包まれ

ながら、旧青海島小学校で魚のさばき方を体験して食育の真髄にふれてもらおうと、地元の方々の工夫あふれるおもてなしも待っています。ちょうど夏休みにもかかれますので、市民の皆さんも家族と一緒に各イベントに参加してみたいかがでしょうか。

多くの観光客に訪れてもらうのが目的のキャンペーンではありますが、「観光ながと」のおもてなしを市民みんなで創り出して、そして私たちの「おもてなし力」を磨いていくのもこのデスティネーションキャンペーンの目的でもあるのです。

NAGATO 文化情報

culture

ルネッサながと
ラポールゆや
金子みすゞ記念館
香月泰男美術館

☎ 26-6001 Fax 26-6002
☎ 33-0051 Fax 33-0052
☎ 26-5155 Fax 26-5156
☎ 43-2500 Fax 43-2577

ルネッサながと

8月の休館日はありません
財団法人長門市文化振興財団
☎26-6001 FAX26-6002
<http://www.ymg.urban.ne.jp/home/renassa/>

地球のステージ2

〜国境を越えて〜

昨年好評を得た「地球のステージ」公演の第2弾。
世界55カ国を歩き、国際医療支援活動を通じた現役医師の桑山紀彦氏を招き、世界で起きている様々な出来事を映像と音楽によるコンサート形式で紹介いたします。

●とき 8/9(土) 18:00
●入場料(全自由席)
一般/1,000円
高校生以下/500円
親子ペア/1,300円
●チケット取扱所 ①②⑦
ローソンLコード:68870
●チケット好評発売中

松竹大歌舞伎 秋季公演

●とき 11/20(木)
昼の部/14:00
夜の部/18:00
●出演
坂東三津五郎、中村芝雀、坂東秀調、坂東亀寿、坂東巳之助、片岡市蔵、市村萬次郎、坂東彦三郎ほか



板東三津五郎

●とき 11/20(木)
●入場料(全指定席)
S席/7,500円
A席/7,000円
●チケット発売日
友の会 8/10(日) 10:00
一般 8/20(水) 10:00
●チケット取扱所 ①②
ローソンLコード:68872
●8/20チケット一般発売開始

ながと近松創作劇場 近松の勸進帳

東京と長門のみで上演される栗林舎の特別公演。江戸時代の劇作家、近松門左衛門の時代浄瑠璃を現代劇にアレンジした創作演劇です。どうぞご期待下さい。

●とき 10/24(金) 18:00
10/25(土) 13:00
●入場料(全自由席)
一般/1,500円
A席/2,500円
高校生以下/500円
●演出 鈴木正光(栗林舎)
●監修 鳥越文蔵
●あらすじ
壇ノ浦で平家は滅亡した。総大将平宗盛は切られ、平家を滅ぼした義経もまた兄頼朝の怒りに触れて、奥州平泉へ落ちのびる。一方、義経の子を宿した静御前は、捕らえられ、大津の宿で産気づく...
鎌倉方は、男子を産めばその子を即刻殺害するという。やがて男子が生まれ、同時に宿の主人の妻も男子を出産した。
●チケット発売日 8/1(金) 10:00
●チケット取扱所 ①②
ローソンLコード:69875
●8/1チケット発売開始

優秀映画鑑賞会

今や世界の映画史に大書される巨匠となった小津安二郎監督が、親子の関係を静かに見つめた珠玉の作品を上映します。

●上映作品 「麦秋」、「彼岸花」、「秋刀魚の味」、「東京物語」
●とき 8/2(土)
10:00 秋刀魚の味
13:00 麦秋
8/3(日)
10:00 彼岸花
13:00 東京物語
●入場料(全自由席)
1日券/500円
2日券/800円
●チケット取扱所 ①③⑩、株式会社エヌティーエー旅行
●チケット好評発売中

チケット取扱所

- ルネッサながと
- ローソンチケット
- ウェーブ
- フジ長門店
- ラポールゆや
- 三隅公民館
- 日置農村環境改善センター
- アトラス秋カードカウンター
- 下関市豊北生涯学習センター
- 湯本温泉旅館協同組合

※公演ごとにプレイガイドが異なりますので、確認のうえお求めください

香月泰男美術館

Yasuo. Kazuki museum of art
☎ 43-2500

■毎週月曜日は休館日です
※月曜日が祝祭日の場合は開館します

「私の」生きもの展

躍動する生命
香月芸術のほとんどは、ふるさと三隅の地で生まれました。おたまじやくし、トンボ、蜻蛉、天道虫、蝸牛、鳩、鶏、鴨、山羊、牛、犬など。香月画伯が愛した三隅には、大小限りなく多くの生命が躍動しているのです。

●会期 9/28(日)まで
●開館時間 9:00~17:00
(入館は16:30まで)

来館者の声

香月泰男美術館で実施しているアンケートから、来館者の声をご紹介します。

中国で、私はこのような美術館について、たくさん知っています。しかし、香月泰男先生が自分でおもちゃを作るといふことを見たあとで、すごく感動しました。戦争、捕囚、人間愛、さまざまな感情があります。わすれられない。(中国人留学生) 金子みすゞ記念館でこの美術館のことを知りました。素朴な作品が多く、人柄が感じられとても気に入りました。(広島県30代男性)

私の生きもの展

2008年5月31日(土)~9月28日(日)
香月泰男美術館

次回予告

「私の」旅・欧米素描展

10/11~1/25

ラポールゆや

Rapport YUYA
☎33-0051 FAX33-0052
■毎週月曜日は休館日です
※月曜日が祝祭日の場合は翌火曜日も休館となります

夕焼け邦楽ライブ

地元や市外からの演奏者による、身近な邦楽のステージです。油谷湾の夕焼けをバックに真夏の夜の涼しいひとときをお楽しみください。

●とき 8/2(土) 18:00
●会場 ラポールゆやコミュニティホール
●入場無料



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
通公民館 ☎28-0008

親子ふれあい水泳教室

水と親しみ、親子のふれあいを深めることを目的に、毎年8月の3日間、通小学校のプールで、幼児(3~6才)を対象に行っています。

●とき 8/5(火)6(水)7(木)
●ところ 通小学校プール
●申し込み 通公民館

家庭、学校、地域社会が一体となって、青少年の健全育成を図るために、親子ふれあい事業として、長門市青少年育成市民会議通支部主催で行います。この行事によって、仲間との連帯感や協調性、思いやりの心を養うとともに、

古式捕鯨の実演

全長13.5mのクジラ模型を使って、当時の鯨組の捕鯨方法をそのまま再現します。2年前から実演スタッフを一般公募しています。今年は遠くは東京や高松からの参加がありました。



古式捕鯨実演の様子



じゃことわかめのかんたんサラダ

じゃことわかめと トマトのサラダ

栄養価 (1人分)

エネルギー…221 kcal 脂質…13.9 g
塩分相当量…1.2 g たんぱく質…8.9 g

作り方

- ちりめんじゃこはサッと湯通しして水気をよく切り、油で炒りつけ、しょうゆを少し落として香りを付けておく。わかめは食べやすい大きさに切り、薄切りにして水にさらした玉ねぎと混ぜ合わせておく。
- 春雨は熱湯で戻して適当な長さに切る。トマトは薄切り、ドレッシングはボールに合わせておく。
- 器にトマトを敷き、春雨、わかめ、玉ねぎを盛り、ちりめんじゃこをふりかけてドレッシングをかけ、しその花を飾る。

ワンポイントアドバイス

春雨の種類によっては熱湯につけて戻すものと、しばらく煮て戻すものがあるので、注意して作りましょう。



ほっちやテレビ 放送予定 8/3(日)・8/8(金)



材料 (4人分)

- ちりめんじゃこ ……50g
- 油 ……適量
- しょうゆ ……適量
- わかめ(戻したもの) ……80g
- 春雨 ……50g
- 玉ねぎ ……1/4個
- トマト ……1個
- しその花(穂じそ) ……2本
- ドレッシング ……大さじ2
- 酢 ……大さじ4
- サラダ油 ……大さじ1/3
- 塩 ……少々
- こしょう ……少々

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
 - ※ 8/13(水)・16(土)は休み
 - 長門総合病院 TEL 22-22200
 - 3カ月児健康診査(110日以降)
 - ・毎週火曜日 13:00～14:00
 - 7カ月児健康診査
 - ・8/7(木)・21(木) 13:00～14:00
 - ・8/12(火) 14:00～14:30
 - 木村クリニック TEL 32-0008
 - 3カ月児・7カ月児健康診査
 - ・8/12(火) 14:00～14:30
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 19年1月生まれの子
 - 日時 8/13(水) 13:00～13:30
 - 会場 長門市保健センター
 - 必要なもの 母子健康手帳等
- ### 3歳児健康診査
- 対象 17年7月生まれの子

相談

- ### 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
 - 8/6(水) 9:00～11:30 黄波戸漁村センター
 - 13:00～15:00 日置保健センター
 - 川尻老人憩いの家
 - 8/7(木) 9:30～11:30
 - 8/11(月) 9:30～11:30 宇津賀集落センター
 - 8/14(木) 9:00～12:00 三隅保健センター
 - 8/20(水) 9:30～11:30 向津貝公民館
 - 8/22(金) 9:30～11:30 油谷保健福祉センター
- ### 育児相談
- 対象者 成人
 - 日時・会場
 - 8/1(金) 9:30～11:00、13:30～15:00 長門市保健センター
 - 10:00～11:30 日置保健センター

保健MEMO

高齢期に足腰が衰えるのは、老化に加えて「使わないこと」によって体がなまる」ことが大きな原因です。最近の研究では、たとえ90歳以上でも活発に体を動かすことによって筋力や骨の質は向上することがわかっています。筋力・バランス力の向上、骨の強化には、日常の家事などで体を動かすことに加え、積極的に筋肉を使う運動を続けることが効果的です。

どんな運動が効果的?

立つ・歩く・座るなど活動の基礎になるのが、大殿筋・大腿四頭筋・下腿三頭筋です。ここを重点的にきたえる運動をしましょう。運動は、器具等を使わなくても、簡単に行うことができます。

筋力をきたえて自立した生活を

今月のテーマ ～介護予防～

し離れて立つ、両手で椅子の背をつかみ上体を45度ほど前に傾ける。膝が曲がらないように片方の足をゆっくり後ろに上げる。

③そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻す。

4分の1スクワット (大殿四頭筋の運動)

①両足を肩幅より少し広めに開いて立つ。

②上体をまっすべにしたまま、1、2、3、4で膝を4分の1くらい曲げて腰を落とす。

③1、2、3、4で膝を伸ばして元の姿勢に戻る。膝の頭がつま先より前に出ないようにする。

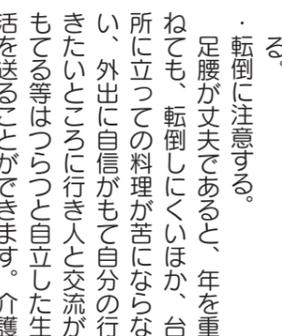
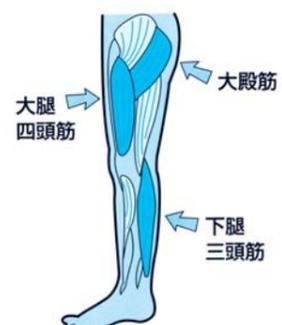
④つま先上げ (下腿三頭筋の運動)

①両足を軽く開いて椅子から少し離れて立つ。

②つま先を軸にして1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でゆっくり下ろす。

運動する際のポイント

- ・最初から頑張りすぎず少しずつ回数を増やす。
- ・家事の合間やちょっとした時間に行ってみる。
- ・継続する。
- ・血圧が上がる恐れがあるので呼吸は止めずに行う。
- ・運動の前後はストレッチ等からたをほぐす。
- ・膝や腰等の疾患を抱えている人はかかりつけ医に相談する。
- ・転倒に注意する。
- ・足腰が丈夫であると、年を重ねても、転倒しにくいほか、台所に立つての料理が苦にならない、外出に自信がもて自分の行きたいところに行き人と交流がもてる等はつらつと自立した生活を送ることができます。介護予防のためにも足腰をきたえましょう。



尾崎眞吾の

みずぶギャラリー

vol.81



繭と墓

金子みすゞ

繭は繭に
はいります、
さうくつさうな
あの繭に。

けれど繭は
うれしから、
蝶々になつて
飛べるのよ。

人はお墓へ
はいります、
暗いさみしい
あの墓へ。
そしていい子は
天使になつて
飛べるのよ。

『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



2008 通くじら祭り

勇壮！古式捕鯨に喝采

7月21日、通地区恒例の「通くじら祭り」が開催され、海上古式捕鯨の実演のほか、和船競漕、通中学校生徒による鯨唄の披露などが行われました。

海上古式捕鯨の実演では、全長13.5mのクジラの模型を使って当時の捕鯨の様子をそのまま再現。一般公募による県内外からの参加者11人を含む総勢50人で繰り上げられる威勢のよい鯨捕りの様子に、来場者からは大きな歓声が上がっていました。

長門市広報 —あなたと市役所を結び—

NAGATO

August
8/1
2008
(平成20年)
vol.81

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	74件	0人	89人
	前年対比	-14件	-5人	-24人
	昨年中の交通事故死者数	7人		
山口県	本年累計	4,463件	44人	5,489人
	前年対比	-333件	-15人	-391人
	昨年中の交通事故死者数	115人		

[平成20年7月20日現在概数]