

# 広報 ながと

Nagato City Public Relations

2009  
(平成21年)  
No.109

10/1



下関市立角倉小学校児童と歌舞伎で交流／俄山小学校

## 主な内容

- 特集 **ともに輝く社会をめざして** 2～3 ページ
- 特集 **3つの「R」で環境にやさしい社会に** 4～5 ページ
- **くらしの情報** 10 ページ～
  - ・「まちづくり懇談会」を開催します
  - ・地域審議会委員一覧
  - ・出産育児一時金制度
  - ・付加年金のお知らせ
  - ・平成21年度健康学び塾
  - ・特定健診を受けましたか？

# 認め合い 男女が織り成す

「長門市男女共同参画推進月間」啓発標語／作：木村ひろみさん（日置上茅刈）

## 笑みのまち

# ともに輝く社会をめざして

## 10月は『男女共同参画推進月間』

長門市では、「男女共同参画社会」実現のため、長門市男女共同参画推進条例（平成21年4月1日施行）を制定し、10月を男女共同参画推進月間と決めました。

男女共同参画社会形成の基本は、みずぶさんの詩「鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。」にもあるように、お互いを認め合い、ともに生きようとする、人権が尊重される社会です。

この月間に私たちのまわりにある男女のパートナーシップについて考えてみませんか？

### 男女共同参画社会とは？

一人ひとりの人権が尊重され、性別にとらわれず自分の意思と責任で生き方を選択し、社会に参画することができる社会のことです。

平成11年に制定された「男女共同参画社会基本法」においては、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における

活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、ともに責任を担うべき社会」と定義されています。

### 男女共同参画社会の

#### 実現に向けて

男女共同参画社会の実現は、誰もがいきいきと活躍できる活力ある社会の源であり、国や地

方公共団体のほか、NPO法人などの民間団体においても様々な取り組みがされています。

長門市においても、男女共同参画推進条例に基づき、各種啓発活動のほか人権フェスティバルの開催やファミリーサポートセンターの設置など、男女共同参画社会の実現に向けた取り組みを進めています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

### 男女共同参画社会って…

#### 家庭では

男女が対等なパートナーとして助け合い、家事・育児・介護などを担う。

#### 職場では

男女が性別にかかわらず、個性と能力を十分に発揮できる機会が均等に確保され、仕事と家庭や地域活動との両立ができる。

#### 地域では

男女が共に地域活動に積極的に参画し、互いに支え合う地域づくりが進められる。

#### 学校では

生徒の個性が尊重され、進学や就職などでも、それぞれの生徒の能力や適正に合わせていろいろな選択がされる。

男性も女性も、意欲に応じてあらゆる分野で活躍できる社会！

### 男女共同参画フォーラム開催

■日時 10/10(土) 10:00～15:00

■場所 ルネッサなかと

■内容 春風亭正朝さん(落語家・山口ふるさと大使)による講演、分科会、依山子ども歌舞伎によるアトラ

クシヨン、手づくり体験(木工、ハーブ)、特産品のバザーなど

■参加費 無料

■問い合わせ 山口県男女共同参画課

TEL 083-9333-2630

### 長門市男女共同参画審議会の委員を募集します

男女が互いにその人権を尊重し、性別にかかわらず、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現は、私たち一人ひとりの願いであり、活力に満ちた魅力あるまちづくりの源になります。

市では、男女共同参画社会の形成と推進に必要な事項の調査や審議を行うために、「男女共同参画審議会」を設置しており、その委員を募集します。

- 募集人員 2人程度
- 委員の任期 2年(平成21年11/1～23年10/31)
- 応募資格 市内在住で応募時に満20歳以上の人
- 応募期間 10/1(木)～15(木)
- 応募方法 市役所本庁総合受付、各支所総合窓口課備え付けの応募用紙に必要事項を記入のうえ提出(FAX可)
- 決定方法 選考により決定します

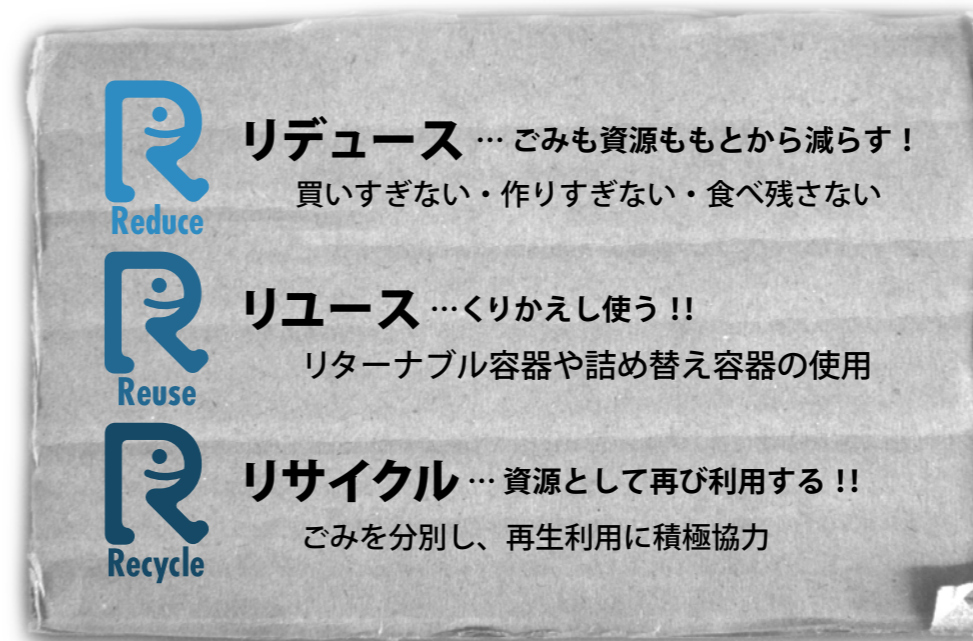
#### 応募・問い合わせ

〒759-4192 長門市東深川1339-2  
企画政策課 市民活動推進室

TEL 23-11115  
Fax 22-6345



# 3つの「R」で 環境にやさしい社会に



**リデュース**…ごみも資源ももともと減らす！  
買いすぎない・作りすぎない・食べ残さない

**リユース**…くりかえし使う！！  
リターナブル容器や詰め替え容器の使用

**リサイクル**…資源として再び利用する！！  
ごみを分別し、再生利用に積極協力

毎年10月は『3R推進月間です』。

3Rとは、「**ごみの発生抑制**= Reduce (リデュース)」、「**再使用**= Reuse (リユース)」、「**再資源化**= Recycle (リサイクル)」の3つの言葉の頭文字を取った名称です。

次の世代により良い地球環境を引き継ぐためにも、  
ごみの減量とリサイクルにご協力をお願いします。



■長門市リサイクルセンター(写真左上)に集められたビン、缶、ペットボトルは、人の手によって異物を取り除いた後、リサイクル業者に引き渡されます。

## 環境にやさしい

買い物をしてほしい！

「お買い物はマイバッグで」

日頃からの心がけとして、マイバッグ(袋)をカバンや車の中などにいつも数枚用意しておき、どこでも使えるようにしましょう。また、どここの店でも、レジ袋の受け取りを断りましょう。

## どうして「レジ袋」を減らす必要があるの？

- ・ごみが減量できません…マイバッグを持参し、不要なレジ袋を断ることで、無駄に捨てられるごみの量を減らすことができます
- ・石油資源の消費が抑制できます…レジ袋を減らすことで、貴重な資源である石油を大事に使うことができます
- ・地球温暖化防止につながります…レジ袋の生産・焼却により発生するCO<sub>2</sub>を減らすことができます
- ・使い捨てライフの変革…レジ袋削減の取組は、「使い捨てライフスタイル」から「もったいないの心」を大切にするライフスタイル(エコライフ)へ見直すきっかけとなります

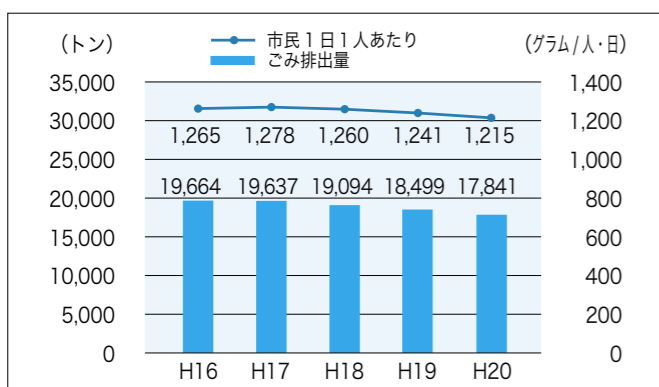
## ■山口県内の実績と効果

項目	実績 (4~6月平均)	
レジ袋辞退率 [目標: 80%以上]	89.3%	
効果	レジ袋の削減枚数(万枚/月)	1,048万枚
	ごみの減量化(トン/月)	104.8トン
	石油の消費抑制(kl/月) (ドラム缶換算)	191kl (959.6本)
	CO <sub>2</sub> の排出抑制(トンCO <sub>2</sub> /月) (月あたりの世帯排出量に換算)	629トンCO <sub>2</sub> (1,410世帯)

長門市内でも、食品スーパーを中心に4月からレジ袋の無料配布が中止され、約9割の人がマイバッグを持参されています。  
買い物の際は、マイバッグを持参して少しでも「ごみとなるものをつくらない・売らない」ようにするよう心がけましょう。



## ■長門市のごみ排出量



## 長門市のごみの現状

市民の皆さんのご協力で、平成16年度から4年連続でごみ排出量は減っています。また、資源化量は5,241トンで、排出量に占める割合(リサイクル率)は約29%となっています。  
しかし依然として、可燃・不燃ごみの中にはビン・缶・ペットボトルなど、資源としてリサイクルできるものが数多く含まれています。環境を守るため、より一層の分別の徹底にご協力ください。

## ごみ処理の流れ

- ・可燃ごみ…清掃工場焼却処理し、焼却灰はセメント原料として利用します
- ・不燃ごみ・粗大ごみ…粗大ごみ処理施設で、資源物、可燃残渣、不燃残渣に選別し、再資源化、焼却処理、埋立処分を行います
- ・資源ごみ…リサイクルセンター等で選別、圧縮、梱包などを行い再資源化します

## 生ごみ処理機・コンポスト

### 容器の購入費補助金

生ごみの減量化・再資源化を図るため、生ごみ処理機等の購入費補助制度があります。

申請は、本庁生活環境課、各支所総合窓口課で随時受け付けていますのでご利用ください。(※購入される前に、必ず生活環境課に確認の電話をお願いします)

### 問い合わせ

生活環境課 廃棄物対策係

TEL 23-1249

■ごみの直接搬入に関する事  
長門市清掃工場

TEL 25-3230



# 長門の話題

## Topics

歌舞伎ゼミナール

### 知れば知るほど面白い！

9月13日(日)、ルネッサなごとで「第2回歌舞伎ゼミナール」が開催されました。これは、歌舞伎俳優で長門ふるさと大使でもある市川笑三郎さんを講師に迎えて、歌舞伎のイロハを学ぼうと「文化芸術による創造のまち」支援事業長門市実行委員会が主催したものです。 俵山小学校

の児童やみずゞ音頭を育てる会「青波」の上利さんもゲスト出演しました。

市川さんは歌舞伎の3文字が、歌Ⅱ音楽性・舞Ⅱ踊り・伎Ⅱ演技をそれぞれ意味しているとし、和太鼓やツケ板(床に置き拍子木でたたいて音を出す板)を用いた効果音の技術や、歌舞伎の基本動作、立ち回りや見得などについてわかりやすくユーモアを交えて解説。来場者は時おり笑いを誘われながら熱心に耳を傾けていました。



平成21年度沿岸海域合同訓練

### 未曾有の災害に備えて

8月23日(日)、三隅の野波瀬漁港で沿岸海域合同訓練が行われました。これは地震などの大規模な災害が発生したときに、地域住民と防災関係機関の連携した訓練を実施することで、協力的体制の強化と防災意識を高めるため、長門市、仙崎海上保安部、長門警察署、長門市消防本部が共催して毎年実施しているものです。

今回は、野波瀬沖で大きな地震が発生したという想定で訓練が行われ、総勢300人余りの関係者や市民が参加しました。避難訓練や地震で海に転落した人をヘリコプターで救助したり、倒壊した家や車に閉じ込められた人を救助したりする訓練が行われました。



4市長会議で災害時相互応援協定

### 災害時には助け合います

8月19日(水)、長門市、萩市、島根県の益田市、浜田市の4市長による会議が萩市の萩博物館で行われました。この会議は、萩、益田、浜田の3市が相互の連携を深めようと平成9年から開いているもので今年で10回目、長門市は今回から参加しました。

この会議において、4市が連携して住民の安心安全を確保しようとして「災害時の相互応援に関する協定」を締結しました。この協定により災害時には被災市での消防・医療・給水活動や、食糧・飲料水等の生活必需品の提供、避難者の受け入れなどを行います。



国際ソロプチミスト長門からの寄贈品除幕式

### 時計台、軽自動車など寄贈

9月17日(木)、国際ソロプチミスト長門から市への寄贈品の除幕式が、市総合公園で行われました。チャリティーバザーなどの収益の中から、市総合公園入口ほか2カ所に時計台、防犯活動パトロール用の軽乗用車2台、テント3張を寄贈いただきました。



長門大津畜産共進会

### 手塩にかけて自慢の牛です

8月28日(金)、第16回長門大津畜産共進会が旧人丸家畜市場で行われ、67頭の牛が出品されました。審査の結果は次のとおりです。  
若牛1区 優等 とよゆき日置農業高等学校、若牛2区 優等 ふくひろかつ 向津具上田弘志さん、若牛3区 優等

おとめ 深川 尾崎邦彦さん、産肉能力区 優等 ふくしげ、ふくひろかつ 上田弘志さん、グランドチャンピオン ふくひろかつ 上田弘志さん、団体賞 油谷和牛生産組合、特別賞 嶋田静男さん・アグリ中央、女性審査優等 油谷和牛女性部会宇津賀支部



油谷湾シーカヤックフェスティバル

### 鏡のような水面を疾走！

9月12日(土)と13日(日)、伊上浜公園で第13回油谷湾シーカヤックフェスティバルが開催され、市内外から50人以上が参加しました。参加者らは、風で絶好のコンディションの水面を、力強くパドルをこいでゴールを目指しました。

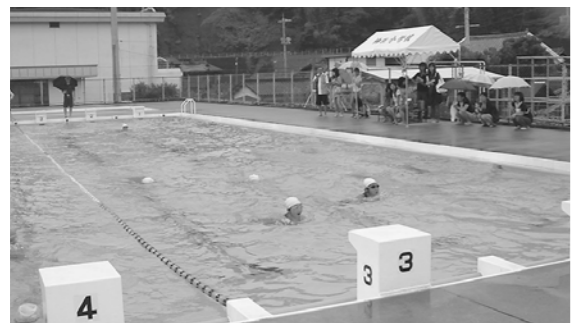


## 最後の水泳記録会

本校では、7月に遠泳大会と水泳記録会をします。今年の水泳記録会で、私は平泳ぎの100メートルと200メートルのリレーに出ました。遠泳をしているせいか、あまりつかれませんでした。でも、足のけり方をちゃんとしないと速く泳いでも意味がないので、そこを意識してなるべく速く泳ぎました。200メートルのリレーで、私は1番目に泳ぎました。とてもきつくて最後に少しおそくなりました。でも、他のチームより速かったのでうれしかったです。



品川 葵さん  
(神田小学校6年)

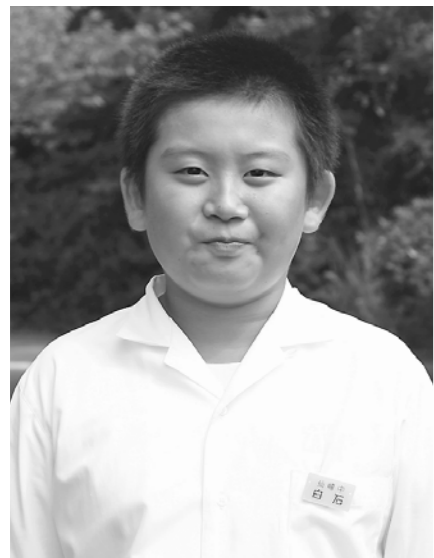


記録会の様子

そしてこの後、今年悪天候でできなかった「遠泳」をやりました。神田小では、1キロを泳ぐ時黄色の水泳ぼうしをします。これをつける時、私は神田っ子だということをほこりに思い、最後の水泳記録会なので一生けん命泳ごうと思いました。記録会の後の遠泳で少しつかれていたけど、全校だれもが目標のきよりを泳ぎ切りました。私も海ではなかったけど、1キロ泳げてうれしかったです。次は、陸上記録会があるので、遠泳パワーでがんばります。

## 連絡帳

### 仙中体育祭を通して



白石 迅さん  
(仙崎中学校3年)

僕たち仙崎中学校は、9月6日の日曜日、秋晴れの好天の下、多数の保護者の皆様や地域の方々をお招きして「第63回長門市立仙崎中学校体育祭」を盛大に挙行了しました。今年度は例年に比べ、体育祭当日までの日数が短く、練習日程も厳しいものでした。しかし、各分団(赤・白・青分団)ともに1年生は2年生を、2年生は3年生を手本とし、お互いの力を合わせて体育祭成功に向かって一生懸命練習に励みました。連日続く暑い日差しの下、お互いを信



体育祭の様子

頼し、最後まで頑張り抜きました。そのなかで僕たちは、一日一日と深まっていく生徒相互の「絆の強さ」を感じることができました。そして当日、僕たち128名は、来校された数多くの方々の前で、練習してきた総てを力一杯披露しました。皆の熱意が結集した感動あふれる体育祭となりました。僕は今、生徒と先生方が一丸となって素晴らしい体育祭を創り上げることができたことで、仙崎中学校はさらに力強く、前へ進んでいくことができる心から信じています。



## 伝統の守りの野球で 全国大会ベスト4!

大津高校 軟式野球部

ちょっと  
小耳に



2回戦は、四国ブロック代表の土佐塾高校(高知)。1回戦と同様に序盤からリードを奪い試合を優位に進め、6対1で勝利。準決勝進出を決めました。準決勝の相手は、北関東ブロック代表の作新学院(栃木)。昨年の優勝チームで、これまで7度の優勝経験を持つ強豪校です。大津高は、ランナーを背負いながらも投手陣の粘り強い投球とバツクの堅い守りで相手の得点を1点に抑えましたが、打線が相手投手の好投の前にあと1本が出ず、得点を上げることができませんでした。0対1の惜敗。6年ぶりの決勝進出と

### ■出場選手等

	背番号	氏名	学年	出身中学
部長		原 文映		
副部長		田熊 直樹		
監督		永田 堅志		
主将	2	國光 諒	3	通
選手	1	金具 宏樹	3	大嶺
	3	藤本 啓貴	3	向津具
	4	松永 尚馬	3	深川
	5	永井功太郎	3	仙崎
	6	花表 孝亮	3	仙崎
	7	田村 和大	3	三隅
	8	米田 一也	3	向津具
	9	木村 俊貴	3	仙崎
	10	境谷 駿	3	深川
	11	池永 祥紀	3	日置
	12	中村 大熙	3	秋芳北
	13	杉村 裕希	2	日置
	14	村田 征則	2	通
	15	上利 誠人	2	秋芳北
	16	宇野 祐士	1	菱海
マネージャー		中嶋あずさ	3	菱海

3度目の大会制覇はかないませんでした。「7月から8月にかけてこれほど伸びたチームははじめて。選手達は全国大会という大舞台でも普段どおりの大津野球をしてくれました。選手達、そして応援してくださった皆さんに心から感謝したい」



主将の國光君は「全国制覇が目標だったので、達成することができず残念ですが、自分たちの野球はしっかりとできたと思います。後輩達にはぜひ全国制覇を成し遂げてもらいたいです」と夢を後輩に託しました。



# 長門の People

第54回全国高校軟式野球大会が、8月25日から30日にかけて兵庫県明石市の明石公園野球場などで行われ、西中国ブロック代表として出場した大津高校軟式野球部が見事ベスト4に輝きました。大会には各地の予選を勝ち抜いた16校が出場。初戦の相手は、南東北ブロック代表の仙台商業(宮城)。3回に1イニング最多得点大会タイ記録となる6点を奪うなど大津打線が爆発し、11対1で圧勝しました。



くらしの情報

市からの  
お知らせ

付加年金について

国民年金の定額保険料に付加保険料(月額400円)をあわせて納められると、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされて支給されます。付加年金の年金額は、200円に付加保険料納付月数を掛けて計算した額となります。なお、付加年金の年金額は、年金

額の改定が行われた場合でも改定されません。  
付加保険料は、第1号被保険者だけが加入し納めることができます。ただし、65歳以上の人や国民年金基金の加入者、保険料の免除を受けている人は納めることはできません。  
■問い合わせ 国保年金医療係  
Tel 23・1129

防火標語募集

火災の大半がわずかな不注意により発生していることや、高齢者が火災により多数亡くなっていることから、山口県は住民に火災予防について関心を高めようするため、秋季全国火災予防運動の一環として次の要領で防火標語の募集を行います。多数の応募をお願いします。  
■対象 県内に居住する65歳以上の人の  
■課題  
・住宅防火(特に住宅用火災警報器)に関すること  
・放火火災の防止に関すること  
・火災が起きた際、火がつきにくく、また火が燃え広がらない防災エプロンの普及に関

すること  
・その他火災予防に関すること。ただし、山火事予防に関することは除く  
■応募数 1人2点以内  
■応募方法 官製ハガキに、作品、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号を記入して郵送  
■応募期限 11/27(金)  
(消印有効)  
■入賞者発表 平成22年2月中旬ごろ本人に通知する  
■応募先  
〒759-4101 長門市東深川1902-1  
長門市消防本部予防課宛  
■問い合わせ 消防本部予防課  
調査指導係 Tel 22・5297

行政相談週間のお知らせ

総務省では、行政相談制度を広く皆さんに知っていただき、利用していただくため、10月19日(月)から25日(日)までを「行政相談週間」としています。  
毎日の暮らしの中で、国・県・市の仕事について、「困っていることがある」、「制度や仕組みがわからない」、「どこに相談してよいか分からない」などの苦

情や要望・意見をお聴きする「行政相談」を行います。  
相談は無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。  
■日置地区  
■日時 10/5(月)  
9:00~12:00  
■場所 日置地域福祉センター  
■相談員 上野勤二さん(日置上東坂本)  
■油谷地区  
■日時 10/13(火)  
10:00~12:00  
■場所 油谷中央公民館  
■相談員 蘭純精さん(油谷伊上大江)  
■三隅地区  
■日時 10/20(火)  
10:00~12:00  
■場所 三隅支所  
■相談員 落志定さん(三隅上滝坂)  
■長門地区  
■日時 10/21(水)  
10:00~12:00  
■場所 市役所1階市民相談室  
■相談員 西本一恵さん(長門山小根)  
■その他 山口行政評価事務所でも相談を受け付けています

年金出張相談日  
変更のお知らせ

10月に油谷支所で予定されていた年金の出張相談日が次のとおり変更になりました。  
■開設場所/日時  
油谷支所  
10/14(水) 10:00~16:00  
■問い合わせ  
国保年金医療係  
Tel 23・1129  
山口社会保険事務局秋事務所  
Tel 0838・24・2155

育児講演会のお知らせ

■場所/日時 三隅保育園  
10/8(木) 16:00~17:00  
■内容 講演会「子どもの病気Q&A」新型インフルエンザワクチンについて  
■講師 長門総合病院副院長 青木宜治先生  
■申し込み・問い合わせ  
健康増進課母子保健係  
Tel 23・1132

市政について、ご提言ください

「まちづくり懇談会」開催のお知らせ

市民の皆様には、平素から市政の推進につきまして、格別のご理解とご協力をいただいておりますことに對しまして、厚くお礼申し上げます。  
私は、4月に市長に就任させていただき、「刷新と対話」を基本姿勢とし、閉塞感の漂う長門市の現状を打破し、風通しの良い政治を目指し、諸施策に取り組んでいるところです。  
また、国のみならず、本市におきましても極めて厳しい財政状況の中、「徹底した行政改革」と「産業振興による地域活性化」を施策の2本の柱といたしまして、効率的な行政運営に努めてまいりたいと考えています。  
さて、今年も「まちづくり懇談会」を下記日程のとおり開催します。

私自身が皆様方の地域に  
出向き、市政についてのご  
意見やご提言などを直接お  
聴きし、今後の市政運営に  
反映させてまいりたいと考  
えております。  
市内7地区に分けて、10  
月13日から11月6日までの  
間、順次開催して参ります  
ので、お誘い合わせの上、  
ぜひご参加くださいますよ  
う、お願い申し上げます。



まちづくり懇談会日程表

地域名	地区	場所	開催日	時間
日置	日置地区	日置保健センター	10/13(火)	19:00 ~ 21:00
油谷	向津具地区	向津具公民館	10/19(月)	
	菱海・宇津賀・川尻地区	ラポールゆや	10/21(水)	
長門	俵山地区	俵山公民館	10/26(月)	
	深川・仙崎・真木・渋木地区	物産観光センター	10/29(木)	
三隅	通地区	通公民館	11/4(水)	
	三隅地区	三隅保健センター	11/6(金)	

平成21年度健康学び塾

好評につき、今年度も健康をテーマとした学習会を開催します。ぜひ参加して、自分や家族のために学習し実践しましょう。

第1回「どうすりゃいいの？」  
メタボリックシンドローム

■日時 10/21(水)  
13:30~15:00  
■場所 長門市物産観光センター会議室  
■講師 斎木泰彦(斎木病院院長)

第2回  
「ストレスとこころの栄養」

■日時 10/30(金)  
14:00~16:00  
■場所 日置保健センター  
■講師 吉武八重子(産業カウンセラー保健師)

第3回  
「幸せ長生き7つの法則〜今日からできる簡単な運動〜」

■日時 11/6(金)  
10:00~12:00

街頭献血

市では、次のとおり街頭献血を行います。  
■開催日 10/1日(木)  
■場所/時間  
・長門警察署 9:30~11:00  
・長門市教育委員会 13:00~14:00  
・岡田病院 15:00~16:30  
※200ml、400ml献血を行います  
※献血カードまたは献血手帳をご持参ください  
■申し込み・問い合わせ  
地域福祉課地域福祉係  
Tel 23・1245

街頭献血

市では、次のとおり街頭献血を行います。  
■開催日 10/1日(木)  
■場所/時間  
・長門警察署 9:30~11:00  
・長門市教育委員会 13:00~14:00  
・岡田病院 15:00~16:30  
※200ml、400ml献血を行います  
※献血カードまたは献血手帳をご持参ください  
■申し込み・問い合わせ  
地域福祉課地域福祉係  
Tel 23・1245

## 全国大会出場

おめでとうございます

出場者・大会名などは次のとおりです。(敬称略)

- 第22回全国スポーツレクリエーション祭(スポレクみやざき2009)／10月17日～20日／宮崎県各地
- 【ソフトテニス】
- 小林 節生(油谷伊上浦)
- 中村 千津子(板持4区)



▲小林節生さん

## 消費生活契約トラブル

### 110番 無料相談会

近年、高齢者などをねらった悪質商法等による被害相談が複雑化、巧妙化しています。

また、複数の消費者金融を利用している多重債務の問題も深刻化しています。

消費生活における様々な契約トラブルの解決を気軽に相談できるよう無料相談会を開催します。

■悪質商法とは  
明確な定義はありませんが、

言葉巧みに消費者を勧誘、脅迫等により高額な商品やサービス、権利を売りつける販売方法の総称

### 悪質商法例

- 点検商法  
点検に来たと言って訪問し、「工事をしないと危険」「布団にダニがいる」などと事実と異なる事を言って商品・サービスを契約させる
- 催眠商法  
安売りや講習会を名目に人を集め、締め切った会場で台所用品などを無料で配り、得した気分させ、最後に高額な商品売りつける
- キャッチセールス  
駅や繁華街の路上で呼び止り、喫茶店や営業所に連れて行き、応じない限り解放しない雰囲気にするなどして商品やサービスを契約させる
- アポイントメントセールス  
「景品が当たった」「旅行に安く行ける」などと販売目的を隠して電話などで営業所や喫茶店に呼び出してアクセスラリーなどを契約させる
- 内職商法  
「在宅ビジネスで高収入を」

などの広告で勧誘し、高額な機器を売りつけたり、講習会と称して多額の受講料を取ったりするが、実際にはほとんど収入は得られない

### 資格商法

電話で「受講すれば資格が取れる」などと執ような勧誘をし、講座や教材を契約させる

### 日時

10/26(月)  
10:00～16:00

### 場所

長門市物産観光センター2階

### 相談内容

悪質商法などの消費者契約トラブル、多重債務にかかっているもの

### 受付方法

面接および電話

### 相談員

弁護士、警察官、県消費生活センター相談員、市職員

### 面接相談申込方法

電話で申し込み(要予約制)

### 受付期間

10/1(木)～23(金)  
(土・日・祝日を除く)

### 電話相談専用ダイヤル

Tel 080-6335-9983  
Tel 080-6335-9985  
(相談日のみ開設)

### 申し込み・問い合わせ

市民活動推進室  
Tel 23-1115

## 10月は土地月間

### 10月1日は土地の日

#### 「住むまちの明日をみつめて 土地活用」

土地は限られた貴重な資源です。豊かな暮らしのためには、土地の有効利用が大切です。この機会に、土地の有効利用について考えてみませんか。

◎一定面積以上の土地取引には届出が必要です。要件を確認のうえ届出をしてください

### 公有地の拡大の推進に関する法律に基づく届出

次のような土地を有償譲渡する場合、所有者は譲渡の前に届け出が必要です

①都市計画決定された道路や都市公園などの都市施設の区域内や都市計画区域内で道路の区域として決定された区域内などで、100㎡以上の土地を有償譲渡する場合(法第4条第1項第1号から第5号に該当する場合)

### ②①のほか都市計画区域内で1万㎡以上の土地を有償譲渡する場合

### 国土利用計画法に基づく届出

長門・三隅地区では5千㎡以上、日置・油谷地区では1万㎡以上の土地について、売買や交換などの土地取引に係る契約(予約を含む)をしたときは、権利取得者(売買の場合は買主)は、契約を結んだ日から2週間以内に届出が必要

## 総合労働相談コーナー

山口県労働局では「総合労働相談コーナー」を設置し、労働者・事業主からの労働条件、募集・採用、男女均等取扱い、セクハラ、解雇などの労働問題に関する相談を、専門の相談員が面談や電話でお受けします。

### 時間

8:30～16:30(平日)

### 各総合労働相談コーナー

- 山口労働局  
Tel 083-995-0398
- 山口労働基準監督署  
Tel 083-922-1238
- 萩労働基準監督署  
Tel 0838-22-0750

### 相談料

無料

### 問い合わせ

市民活動推進室  
Tel 23-1115

## 地域審議会委員が

### 決まりました

各地区の第3期地域審議会委員が決まりましたのでお知らせします。(敬称略)

### 任期

平成21年8月1日

～平成23年7月31日

### 長門地区

- 内山満男(長門市社会福祉協議会長/通6区)
- 山根満広(長門市文化協会専務理事/藤中区)
- 小西優子(長門市母子保健推進協議会長/白湯2区)
- 三浦辰美(長門商工会議所事務局長/下安田区)
- 河野歳明(山口県西部森林組合/上安田区)
- 山下勝也(長門大津農業協同組合代表理事常務/大坪区)
- 池永吉昭(山口県漁業協同組合通支店運営委員長/通12区)
- 沓野昭次(長門地区自治会連合会副会長/鳥越2区)
- 横田礼子(長門市文化振興財団評議員/湊中央区)
- 倉本優善(僧侶(遍照寺)/今浦町区)
- 長井美智子(長門市連合婦人

### 会長/新屋敷町区

伊藤就一(やまぐちの「らしさ」湧き立つ旅づくり推進ネットワーク代表/湯本区)

●角谷すみみ(青海島ポランティアガイド会代表/通2区)

●吉松範和(元長門商工会議所青年部会長/湊3区)

●川村慶子(福祉施設職員/正明市2区)

●問い合わせ 本庁企画政策課 企画調整係 Tel 23-1116

### 三隅地区

●入江寛(長門市消防団副団長/市)

●沖村清美(長門市社会福祉協議会理事/小島)

●田村満夫(三隅地域づくり推進協議会会長/平野)

●藤田昭夫(山口県漁業協働組合野波瀬支店運営委員長/野波瀬)

●湯野武男(ながと大津商工会事務局長/土手)

●香月直樹(三隅自治会連絡協議会会長/久原)

●石村晃一(旧合併協議会委員/浅田)

●金子宏道(宗頭文化センター長/三隅中村)

上、日置・油谷地区では1万㎡以上の土地について、売買や交換などの土地取引に係る契約(予約を含む)をしたときは、権利取得者(売買の場合は買主)は、契約を結んだ日から2週間以内に届出が必要

問い合わせ 企画政策課企画調整係  
Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

### 問い合わせ

Tel 23-1116

## 住宅手当緊急特別措置

### 離職によって住居を喪失

#### またはそのおそれのある人へ

平成21年10月より、離職者であつて就労能力および就労意欲のある人のうち、住宅を喪失している人または喪失するおそれのある人を対象として、6か月間を限度として住宅手当を支給するとともに、住宅および就労機会の確保に向けた支援を行います。

### ■手当の支給額

地域の生活保護の住宅扶助特別基準に準拠

■支給対象者 支給申請時に以下の要件全てに該当する人が対象となります

- ① 2年以内に離職した人
- ② 離職前に、自らの労働により賃金を得て主として世帯の生計を維持していた人
- ③ 就労能力および常用就職の意欲があり、公共職業安定所へ求職申込みを行う人
- ④ 住宅を喪失している人または喪失するおそれのある人（喪失するおそれのある人は⑤および⑥の要件に該当し、賃貸住宅等に入居している人）

## アナログ放送終了まであと21か月です

平成23年7月24日までに、地上アナログテレビ放送は終了する予定です。これに伴い、各世帯で地上デジタル（以下地デジ）放送を視聴するには次の4つの方法があります。

- ① 地デジ対応テレビで視聴する
- ② デジタル対応ではないテレビに地デジ対応のビデオレコーダーを経由して視聴する
- ③ デジタル対応ではないテレビに地デジチューナーを接続して視聴する
- ④ ケーブルテレビに加入している場合、デジタル対応ではないテレビにSTB（セットトップボックス）を接続して視聴する

なお、デジタル対応テレビでもケーブルテレビ加入の人が衛星放送、有料放送をケーブル経由で受信するときは、STBを接続しないと、デジタルで視聴することはできませんのでご注意ください。

■問い合わせ 長門市ケーブルテレビ放送センター

Tel 23・1541

⑤ 原則として収入のない人。一時的な収入がある場合には、生計をひとする同居の親族の収入の合計が次の金額以下であること

- ・ 単身世帯84万円
- ・ 複數世帯172万円
- ⑥ 生活をひとする同居の親族の預貯金の合計が次の金額以下であること

⑦ 国の住宅喪失離職者等に対する雇用施策による貸付または給付（就職安定資金融資、訓練・生活支援給付、就職活動困難者支援事業等）、自治体の実施する類似の貸付または給付等を受けていない人

※ 手当支給期間中は、常用就職に向けた就職活動を行っている人

■問い合わせ 地域福祉課係

Tel 23・1155

## 特定健診を受けましたか？

### 集団健診をはじめます

市では国保保険者として、生活習慣病の増加をくい止め、こ

## 休日乳がん検診 申込受付中

### ■検診内容

乳がん検診（視触診検査およびマンモグラフィ検査）

■対象者 40歳以上の女性 ※ベースメーカー装着、豊胸手術をしている人は除きます

※ 昨年度および今年度、市の乳がん検診を受診された人は除きますが、乳がん検診クーポン券該当者は申し込み時にご相談ください

### ■自己負担金

- ・ 41〜69歳 1,800円
- ・ 70〜74歳 1,300円
- ・ 75歳以上 700円

※ 40歳および乳がん検診クーポン券該当者は無料

■検診日 10/25(日)

■受付時間 8:30〜10:00

■場所 長門総合病院

■定員 20名（定員になり次第締め切ります）

※ 申し込み受付後、ご本人に受診票を送付します

■申込期限 10/21(水)

■申し込み・問い合わせ 長門市保健センター

Tel 23・1133

これらの医療費の削減を図ることを目的に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診と、保健師など専門スタッフによる特定保健指導を行なっています。

特定健診については、6月に対象者へ受診券を郵送しています。これと併せ、自己負担金をお支払いいただくことで、契約医療機関での個別健診や、各地区で実施の集団健診を受けられます。10月からは、各地区で集団健診を実施しますので、まだ受診していない人は、ぜひこの機会に受診してください。

■対象 平成21年4月1日に国

保資格を有し、平成21年度中に40歳から75歳になる国保被保険者

■自己負担額 1,500円

### ■特定保健指導のおすすめ

特定保健指導は、特定健診の結果、生活習慣の改善等による予防効果が期待できる人に実施することとされています。市では、現在、無料実施の保健指導利用のご案内を対象者にお送りしています。

健康状態の改善のため、ぜひご利用ください。

## 安心して出産をしていただくために

# 「出産育児一時金制度」が見直されました

（10月1日以降の出産から）

### ■支給額を4万円引上げます

産科医療補償制度に加入し出産された場合は42万円、それ以外の場合39万円になりました。

### ■直接支払制度が始まります

これまで市で独自に行なっていた受取代理制度は、出産費用として病院等が代理請求できる制度ですが、これにより、国の制度として、出産費用に産育児一時金を直接充てることができるよう、市から直接病院等に

に出産育児一時金を支払う仕組みに改めます。

### ■直接受取りたい場合

従来どおり、出産後に世帯主からの請求により、口座振込をさせていただきます。

■請求に必要な物 印鑑、出生証明書等、病院等から交付される代理契約文書、直接支払制度を用いていない旨の記載のある領収書、振込口座が分かる書類

### ■直接支払制度で差額が出たら

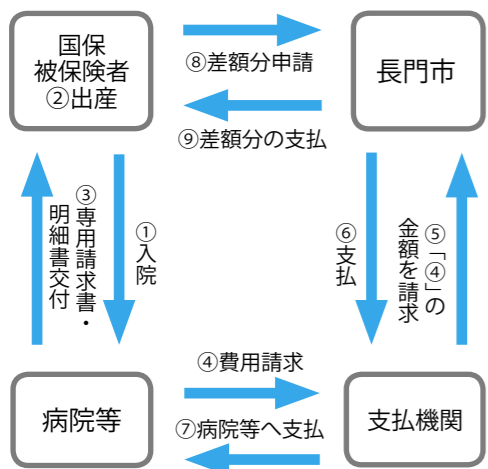
出産にかかった費用が出産育児一時金の支給額を下回り、病院等からの直接請求額が支給額に満たない場合は、市へ差額を請求することになります。

■請求に必要な物 印鑑、直接支払制度を用いた内容の記載のある領収書、振込口座が分かる書類

■問い合わせ 市民課国保年金医療係

Tel 23・1143

### 直接支払制度の流れ



### 人間ドック・歯科健診

人間ドック、歯科健康診査も、引き続き受け付けています。（12月まで受診可能）

※ 自己負担額がありません

### ■対象

・ 人間ドック  
① 国民健康保険の被保険者で30歳以上40歳未満の人

② 年度途中に国民健康保険被保険者となった特定健康診査受診資格の無い40歳以上75歳未満の人  
・ 歯科健康診査  
国民健康保険の被保険者で30歳以上75歳未満の人

■問い合わせ 市民課国保年金医療係

Tel 23・1129

### 集団健診日程表

	日付	場所	受付時間
長門地区	11 / 12 (木)	俵山公民館	8:30 ~ 10:30
	11 / 13 (金)	通公民館	
	11 / 17 (火)	大畑小学校	
三隅地区	10 / 9 (金)	上地区健康管理センター	
	10 / 16 (金)	三隅保健センター	
	10 / 21 (水)	野波瀬三世代交流館	
日置地区	10 / 22 (木)	三隅勤労者スポーツセンター	
	10 / 29 (木)	黄波戸漁村センター	
油谷地区	10 / 30 (金)	日置保健センター	
	11 / 4 (水)	山口県漁協 川尻支店	
	11 / 5 (木)	油谷保健福祉センター	
	11 / 6 (金)	向津具公民館	
	11 / 9 (月)	久富公民館	
	11 / 10 (火)	伊上公民館	
	11 / 11 (水)	宇津賀集落センター	



# みんなの 掲示板

## 介護予防講座

認知症を正しく理解しよう！

■対象 市内在住の65歳以上  
■日時 10/10(土) 18:30～20:00

■場所 渋木東集落農事集会所  
■内容 認知症の正しい知識・その物忘れは認知症？・閉じこもりの恐ろしさ  
当院の作業療法士が分かりやすく説明いたします

■申込み方法 電話で氏名、住所、年齢、連絡先をお伝えください  
■申し込み・問い合わせ 岡田病院リハビリテーション室(中山) Tel.23・0036

## ふるさと山口企業 合同就職フェア開催

■対象者  
・平成22年3月に大学・短大等を卒業予定の人  
・平成21年3月に大学等を卒業し、未就職の人  
平成22年3月に高等学校を卒業予定の人

■場所 「山口グランドホテル」(JR新山口駅新幹線口前)  
■日時 10/30(金) 10:30～12:00

【面談会】  
・高校生 10:00～12:00  
・大学生等 13:00～16:00  
【就職相談コーナー】  
13:00～16:00

■参加料 無料  
※高校生は、学校を通じての事前申込が必要となります  
■問い合わせ 山口県若者就職支援センター Tel.083・976・1145

## 個別労働関係紛争 あっせん制度

労働者個人と事業主の間で、労働条件や解雇などをめぐり、話し合いがまとまらず紛争が生じた場合、無料で労働委員会が間に入り解決の手助けをします。  
■無料労働相談会  
・労働者やその家族または事業主の人など、どなたからの相談もお受けします

面接による相談も、電話による相談もお受けします(要予約)  
・労働問題に詳しい労働委員会の委員が、①公益側(弁護士など) ②労働者側(労働組合役員など)、③使用者側(会社経営者など)の三者構成で相談をお受けします  
■日時 10/22(木) 10:00～15:00

■場所 山口県庁7階(労働委員会)  
■申し込み・問い合わせ 山口県労働委員会事務局 Tel.083・933・4444

## 歩いて測って！食べて！ウォーキング大会

■開催日 10/31(土)  
■場所 ルネッサなかと、仙崎周辺  
■予定コース 3.5kmコース、2.0kmコース  
■参加費 500円(お弁当、お茶、保険料)  
■定員 50人  
■持参する物 室内用の運動靴  
■日程 10:00～ 受付開始

10:30 開会式  
11:00 ウォーキングスタート  
12:15 昼食、特定保健用食品(トクホ)についてのお話  
13:00 終了  
※運動前と後に、血圧・血糖測定があります  
※参加ご希望の人は、総合受付または内科外来にて申込用紙にご記入ください

■申し込み・問い合わせ 長門総合病院 糖尿治療養指導委員会 Tel.22・2220

## 「介護の日」記念イベント

厚生労働省では、11月11日を「介護の日」と定め、介護に関して国民への啓発を重点的に実施しています。介護の日を普及するため、次のイベントを開催します。ぜひご参加ください。  
■日時 10/10(土) 10:00～  
■場所 山口県総合保健会館 多目的ホール・第1研修室  
■参加費 500円  
■チケット販売・問い合わせ 湯免清風園(安森) Tel.090・4891・5627

## 「いのちへの優しさ」と思ひやり

# 臓器移植について

## 考えてみませんか

「臓器提供意志カード」をご覧になったことがありますか。臓器移植は、臓器の機能障害に対する治療法として、各種臓器不全に苦しむ患者にとつて大きな希望です。

「臓器の移植に関する法律」が施行され、本年10月で12年が経過します。この間、移植医療の公平かつ効果的な実施を目指し、脳死および心臓が停止した死後における臓器移植が行われています。

厚生労働省では、10月を臓器移植普及推進月間とし、「いのちへの優しさとおもいやり」をテーマに広く国民に対して、臓器移植に対する理解と協力のための普及啓発をおこなっています。1人でも多くの人に臓器提供に関する意思表示をしていただくことで、より多くの人に臓器提供が可能になります。

「臓器提供意志表示カード」



は、官公庁、医療機関、コンビニエンスストア等に備え付けてあります。今一度ご覧になって、ご家族で「臓器移植」について、話し合ってみましょう。  
■問い合わせ 山口県長門健康福祉センター Tel.22・2811

## 山口県最低賃金が 改正されました

パート、アルバイト等を含め、全ての労働者に最低賃金以上の賃金が支払われなければなりません。くわしくは、お問い合わせください。  
■最低賃金 1時間669円  
■効力発生日 10/4(日)  
■問い合わせ 厚生労働省山口労働局賃金室 Tel.083・995・0372

## 海上自衛隊 小月航空基地祭

スウェル・フェスタ2009  
■日時 10/11(日) 8:00～16:00  
■場所 海上自衛隊小月航空基地  
■内容 T-15体験搭乗(当日抽選)、T-15練習機曲技飛行、ファンシードリル展示、航空機地上展示、シミュレーター体験搭乗(当日抽選)花電車、音楽演奏、模擬店ほか  
■その他  
・悪天候等で行事内容に一部変更がある場合があります  
・基地内に駐車場があります

## 労働改正法について

労働者の健康を確保するため、長時間労働の抑制を目的とした改正労働基準法が平成22年4月1日から施行されます。くわしくはお問い合わせください。  
■主な改正点  
①時間外労働においてはその時間数に限度時間が設けられています。この限度を超えた労働については、現行法の25%を超えた割増率にする必要があります(努力義務)  
②1ヶ月60時間を超えた時間外労働に、50%以上の率(現行25%)で計算した時間外手当を支払わなければなりません  
③労使協定により年次有給休暇を一定の範囲内で時間単位で取得できるようになります

■問い合わせ 山口労働局監督課 Tel.083・995・0370

**ショップとカフェのファディ下関店がリニューアル1周年!**  
美味しいコーヒーと業務用食材のお店にカフェがプラスされたファディ下関店が、リニューアル1周年を迎えました。お買い物が楽しめるショップでは、お買上げ金額1,050円で1枚、カフェで使えるコーヒーの無料券を差し上げるお得なサービスも。カフェでは美味しいコーヒーはもちろん、フードメニューも充実。秋限定のパンプキンフォカッチャセット(写真\*1)はコーヒー、スープもついて600円とオトク。お買物とカフェを楽しめるファディ下関店に是非お越し下さい。  
**本日のコーヒー1杯無料**  
長門市市報 10/1号をお持ちのお客様 \*お一人様1回、1杯限り \*10/31まで

**ファディ下関店**  
TEL 083-257-2641  
下関市秋根北町10-10  
営業時間 / AM9:00～PM7:00

心あたたまる落ち着いたご葬儀を  
- 心のかよう -  
**葬祭**  
年中無休 24時間受付  
[HP] <http://www.coop-s.co.jp/>

家族葬ホール さくら  
長門店 長門市東深川785番地10 (駅前区)  
☎ 0837-22-4444  
☎ 0120-02-0405  
本社萩店 山口店 美祢店

# 健康ガイド

## 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
    - ※10/12(月)は休み
  - 長門総合病院 Tel.22・2220
  - 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
      - 10/1(木)、15(木)、22(木)
      - 13:00～14:30
- 共通事項**
- 必要なもの  
母子健康手帳と乳児一般健康診査受診票

### 3歳児健康診査

- 場所 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等
- 対象 18年9月生まれの子
- 日時 10/27(火) 13:00～13:30
- 場所 長門市保健センター
- 必要なもの 母子健康手帳等

### 妊婦歯科健康診査(要予約)

- 対象 妊婦
- 日時 10/14(水) 13:30～14:00
- 場所 長門市保健センター

## 相談

### 健康相談

- 対象 成人
- 日時・場所
  - 毎週木曜日 9:00～11:30
  - 長門市保健センター
  - 10/7(水) 9:00～11:30
  - 黄波戸漁村センター

### 育児相談

- 対象 乳幼児と保護者
- 日時・場所
  - 10/2(金) 9:30～11:30
  - 長門市保健センター
  - 10/2(金) 10:00～11:30
  - 日置保健センター
  - 10/7(水) 10:00～11:30
  - 黄波戸漁村センター
  - 10/16(金) 9:30～11:30
  - 長門市保健センター
  - 10/21(水) 9:30～11:30
  - 油谷保健福祉センター
  - 10/23(金) 9:30～11:30
  - 三隅保健センター

### 心の健康相談(要予約)

- 日時・場所
  - 10/20(火) 13:00～14:00
  - 長門健康福祉センター
- 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

### 禁煙相談(要予約)

- 日時・場所
  - 10/13(火) 13:00～16:00
  - 長門健康福祉センター
- 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

## 予防接種

### 小児マヒ(ポリオ) ワクチン接種

- 対象 生後3カ月から7歳6カ月未満児(なるべく生後3カ月～1歳6カ月までに済ませてください)
- 投与回数 41日以上の間隔で2回(春と秋の2回接種を実施します)

## 講座・教室

### 家族学級(要予約)

- 対象 妊婦とその家族
- 日時・場所
  - 10/17(土) 13:30～16:00
  - 長門市保健センター

# 文化情報

## ルネッサながと

Tel.26・6001

### 文楽講座

- 世界無形遺産・人形浄瑠璃文楽
- 第一線で活躍中の人形浄瑠璃文楽座三味線弾き鶴澤燕三さんをお招きして、文楽の魅力を様々な角度から紹介していきます。
- また、国内有数の文楽専用機構を有するルネッサながとの舞台裏見学(バックステージツアー)も講座修了後に予定しています。
- とき 10/7(水) 10:00～



### ながと近松創作劇場

#### 「平家女護島」

- 平成21年度芸術文化振興基金助成事業
- ながと近松創作劇場は、長門市ゆかりの劇作家・近松門左衛門の作品を現代風に創作・脚本化して分かりやすく紹介する事業で、今年の名作「平家女護島」を採り上げます。
- とき
  - 10/1(木) 18:00～
  - 10/2(金) 13:00～
- 原作 近松門左衛門
- 脚本・演出 鈴木正光(果林舎)
- 監修 鳥越文蔵
- 出演 真行寺君枝、若松泰弘、沢田冬樹、金沢映子、岡本正巳ほか
- 入場料(全自由席・当日同額)
  - 一般/1,500円
  - ペア/2,500円

## 香月泰男美術館

Tel.43・2500

### 第50回企画展 〈私の〉地球IV

- 生まれ育った土地。妻子が待つ土地。そこにやと帰り着いた。
- 何もかもが絵になるふるさと。家族と一緒にの平和な日々を取り戻した画家の眼には、野



- 学生/500円
- チケット発売日 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
- ローソンコード:644440

- 日時・場所
  - 10/1(木) 13:30～14:00
  - 長門市保健センター
  - 10/8(木) 13:20～13:50
  - 油谷保健福祉センター
  - 10/15(木) 13:30～14:00
  - 日置保健センター
  - 10/29(木) 13:30～14:00
  - 三隅保健センター
  - 11/5(木) 13:30～14:00
  - 長門市保健センター
- その他
  - 体温は接種会場で測ります
  - 母子健康手帳を必ず持参してください
  - このワクチンは同じシーズンに1度しか接種できません
  - 全国的に新型インフルエンザが流行していますので、会場にお越しの際はなるべくマスクの着用をお願いします

## ラポールゆや

Tel.33・0051

### 劉薇ヴァイオリンコンサート

コンサート

- とき 10/24(土) 14:00～
- 入場料(全自由席)
- 前売券/2,500円
- ペア券/4,000円
- 当日券/3,000円
- ※ペア券は前売りのみ
- チケット取扱所 劉薇ヴァイオリンコンサート実行委員会、ラポールゆや、ルネッサながと、日置農村環境改善センター、三隅公民館、俵山公民館
- その他
  - 車イス席を4席ご用意しています。先着順となりますので事前に実行委員会事務局(29・0088)へお問い合わせください。



## からだを動かして健康づくり

「あなたは運動不足ではありませんか？」

運動は、筋肉や骨を丈夫にするだけでなく、呼吸や心臓など循環器に良い影響を与え、脳や神経を良い状態に保ちます。また、肩こり・腰痛などの症状を和らげ、ストレス解消に効果的です。

### ストレッチ

運動前後の柔軟体操やストレッチは効果的です。筋肉や腱、じん帯をゆっくりと引き伸ばして柔軟にします。

### 【ポイント】

- ①はずみや反動はつけない
- ②伸ばした状態を20秒以上保つ
- ③呼吸は止めない
- ④気持ちよいと思える程度（痛みを生じない程度）
- ⑤伸ばしている部分に意識を集中する
- ⑥毎日実践



### 有酸素運動

十分に呼吸して酸素を取り入れながら行う運動で、心肺機能を向上させ、全身の血流を活性化させる効果があります。代表的なものに、ウォーキング、水泳、自転車、エアロビクスなどがあります。

### 【効果的なウォーキング方法】

- ①いつもよりやや早足で、歩幅を広くする
- ②息がはずむ程度の速さで歩く
- ③良い姿勢で歩く（一直線上を歩くようなイメージで）
- ④かかとから着地し、つま先で蹴る
- ⑤できれば週3回以上、1日10〜30分以上



### 筋力トレーニング

筋肉と骨に負荷をかけ、筋肉



を強くします。マシンやダンベルなどを使ったトレーニングだけでなく、家でも気軽にできる腕立て伏せやスクワットなど自分の体重を負荷した運動もあります。

### 【ポイント】

- ①反動をつけずゆっくりと行う（ゆっくりと10秒程度すると効果的）
  - ②力を入れるとき息を吐きながら行う
  - ③鍛えている筋肉を意識しながら行う
- 筋肉がつくと、基礎代謝が上がり、脂肪が燃焼しやすくなります。また、筋力の回復・向上や引き締まったからだを作るのに効果的です。
- 毎日、積極的にからだを動かして、健康づくりに役立てましょう。日頃、運動習慣のない人は、こまめにからだを動かすことから始めましょう。



# おらでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No. 7

- 国体推進課 -  
Tel. 37 - 2188  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

## 国体ボランティア募集

～あなたも主役になれる～

### 国体を支えるボランティア

平成23年に開催される「おいでませ！山口国体」は、各都道府県を代表する選手が一堂に会して、日頃鍛えた力と技を競い合う、国内最大のスポーツの祭典です。

この大会を市民総参加で盛り上げ成功させるため、大会の運営をお手伝いしていただく高校生以上の「競技会運営ボランティア」を募集します。

さあ、あなたもボランティア活動を通じて感動の舞台に参加しましょう！！

### ■長門市開催競技

ラグビーフットボール（少年

男子）・空手道（全種目）・自転車（ロードレース）・シーカヤックレース（デモスボ）

### ■活動内容

- ①受付・会場案内係
- ②休憩所係
- ③会場整理係
- ④会場美化係
- ⑤駐車場整理係

### ■応募締切

平成22年3月31日(水)  
※応募が募集人員に達した時点で受付を終了します

### ■活動日

平成22年に行われるリハーサル大会および平成23年に行われる本大会

※登録後、簡単な説明会等を受けていただきます

※報酬は無償で、交通費は自己負担となります

※長門市実行委員会で、一括して損害保険に加入します

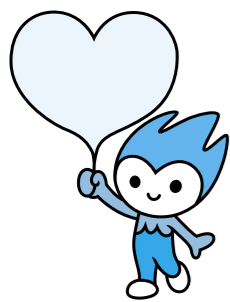
### ■申し込み方法

指定の申し込み用紙に記入して、国体推進課に提出してください。申し込み用紙は市役所本庁・各支所の窓口にあります

※おいでませ！山口国体長門市実行委員会公式ホームページからもダウンロードできます

### ■申し込み・問い合わせ

おいでませ！山口国体長門市実行委員会（長門市役所国体推進課）

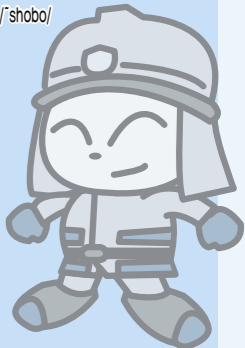


119

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/>



## セルフスタンドでの安全な給油方法

ドライバーが自ら給油を行うセルフスタンドの出店により、私たちの生活の中で危険物と接する機会が増えてきました。

過去には給油を行う際に、静電気の除去ができていなかったため、ガソリン蒸気に引火し、火災になった事例もありました。

安全に給油を行うために次のことに注意しましょう。

- ①燃料の種類をしっかりと把握し確認する
- ②給油中はエンジンを停止し車から離れない



- ③静電気除去シートに触れ、人体に帯電した静電気を除去する
  - ④ライター・たばこなどの火気厳禁
  - ⑤給油が止まるとそれ以上は給油しない
- 給油ノズルの使用方法は、スタンドにより異なる場合があります。

### 火災救急件数[8月]

( )内は今年累計

建物	5	船舶	0	合計	168
林野	1	その他	7	救急	1207
車両	3	その他	7		
合計	9				

## 体育指導委員です！

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112005

7月11日(土)、ながと総合体育館にて、平成21年度長門市体育指導委員の研修会を行いました。

今年度は、9月からミニテニス教室の開催を予定していたため、広島で長年ミニテニスに携わっておられる先生を講師に招き、様々なボールの打ち方や実践を踏まえたうえでの主審・線審の動きの確認など、本格的な研修となりました。

今回の研修を参考に、来年3月まで行うミニテニス教室に参加された方々に、分かりやすく、丁寧な指導を心がけたいと思っています。(ミニテニス教室の開催については各公民館にあるチラシをご覧ください)

また、長門市体育指導委員の今後の役割として、スポーツ振興法のもと、スポーツに関する深い関心と理解を持ち、住民の皆様に対し

て、実技をはじめとしてスポーツ全般の指導、助言を行っていきたいと思います。今まではもっぱら実技指導が中心となっていました。が、社会環境の変化やスポーツニーズの多様化により、スポーツのためのコーディネーターの役割も務めていきます。

「総合型地域スポーツクラブ」の創設に際しても中心的な役割を果たし、地域住民のニーズを踏まえたうえでスポーツ振興を図っていきたく考えています。

また、長門市体育指導委員の今後の役割として、スポーツ振興法のもと、スポーツに関する深い関心と理解を持ち、住民の皆様に対し



研修会の様子

1	木	
2	金	●敬老会（俵山地区）／俵山湯の家多目的ホール／11時～14時
3	土	
4	日	●運動会（東深川保、三隅保、あおい幼、深川幼）
5	月	●行政相談／日置地域福祉センター／9時～12時
6	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500）
7	水	●敬老会（深川地区）／ながと総合体育館／11時～14時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時 ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時
8	木	
9	金	
10	土	●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
11	日	●第2回市民スポーツフェスティバル／ながと総合体育館ほか
12	月	「体育の日」
13	火	●まちづくり懇談会（日置地区）／日置保健センター／19時～ ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約
14	水	●敬老会（菱海・蔵小田地区）／ラポールゆや／11時～13時 ●社会保険年金相談・申請／市役所油谷支所／10時～16時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
15	木	●敬老会（宇津賀・向津具地区）／ラポールゆや／11時～13時
16	金	
17	土	
18	日	●みすみふるさとまつり／三隅公民館前／9時～
19	月	●まちづくり懇談会（向津具地区）／向津具公民館／19時～
20	火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
21	水	●まちづくり懇談会（菱海・宇津賀・川尻地区）／ラポールゆや／19時～ ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●行政相談／市役所本庁市民相談室／10時～12時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9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～16時 ●発達クリニック／長門健康福祉センター／14時～16時／要予約
23	金	
24	土	●ながとふるさとまつり／ルネッサながと／10時～ ●劉薇ヴァイオリンコンサート／ラポールゆや／14時～ ●金子みすゞ記念館講座／金子みすゞ記念館／13時30分～／要申込
25	日	●ながとふるさとまつり／ルネッサながと／9時～
26	月	●まちづくり懇談会（俵山地区）／俵山公民館／19時～
27	火	●敬老会（日置地区）／日置地域づくりセンター／11時～13時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～17時／有料・要予約（Tel.0838-24-0500） ●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／要予約
28	水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時 ●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●心配ごと相談／長門市地域福祉センター／9時～12時
29	木	●まちづくり懇談会（仙崎・深川・渋木・真木地区）／物産観光センター／19時～
30	金	
31	土	

●イベント ●相談・健診

## 焼きあじの姿寿司

ー ちょっとひと工夫 さっぱり寿司 ー



### 材 料

アジ … 2尾 [合わせ酢] しその葉 … 6枚分  
 塩 … 小さじ 1/3 酢 … 大さじ 4 B (みじん切り)  
 米 … 2合 A 砂糖 … 大さじ 1 白ごま … 大さじ 1  
 みょうが … 2本分 塩 … 小さじ 2/3 スライスチーズ … 2枚  
 (みじん切り) しょうがの甘酢漬 … 30g

### 作り方

- ① アジはぜいごを取って三枚におろし、小骨を取る。塩をふって10分置き、水気を拭いて焼いておく
- ② かために炊いたご飯に、みょうがを加えたAをふりかけ、全体を切るように混ぜてBを散らし、軽く混ぜる
- ③ ラップを広げ、中央に①のアジを皮目を下にして置き、半分に切ったスライスチーズを重ね、②の寿司飯の1/4量を棒状にまとめたのせ、ラップで全体を包み、きつめに押さえて形を整える。少し置いてからラップごと切り分け、ラップをはずして器に盛り、しょうがの甘酢漬を添える

### ワンポイントアドバイス

魚は身のほうから焼くときれいに焼けます。

**栄養価** (1人分)

エネルギー…392kcal  
たんぱく質…17.8g  
脂 質…6.1g  
塩分相当量…2.1g

■食事バランスガイド

ほっちゃんテレビ放送予定

10 / 11 (日) ・ 10 / 16 (金)

「ながとのめくみをめしあがれ」  
長門地域地産・地消推進委員会

## 休日当番医

月/日	曜	当 番 医	電話番号
10 / 4	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		齋木病院	26-1211
10 / 11	日	宮尾医院	26-0559
		長門総合病院	22-2220
10 / 12	月	吉村内科	22-3322
		岡田病院	23-0033
10 / 18	日	戸嶋医院	34-0003
		齋木病院	26-1211
10 / 25	日	長門総合病院	22-2220
11 / 1	日	杏祐会長門診療所	22-2440
		岡田病院	23-0033

## 水道修繕当番店 (10月)

地 区	公 道 部	邸 内 部
長門地区	(有)天満水道 Tel. 26-0024	(有)天満水道 Tel. 26-0024
三隅地区	森永水道(株) Tel. 43-0552	森永水道(株) Tel. 43-0552
日置地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)安田建材 Tel. 32-1217
油谷地区	(有)キハラ Tel. 34-0018	(有)キハラ Tel. 34-0018

※水道のトラブルは長門市指定工事店に依頼してください

## 消費者トラブルQ&A

### 訪問販売で給水管清掃と床下乾燥剤を契約

**Q** 自宅に来た業者が「給水管の清掃をしています」と言って勧めてきたので、契約をして15,000円支払いました。その後、業者が突然床下を点検して、床下乾燥剤を勧められました。息子に相談してからと即答を避けたのですが、「今日中に契約をしないといけない。」と強く迫られ、午後4時になっていたこともあり結局契約してしまいました。解約はできるのでしょうか？

**A** 近頃は住宅リフォームに便乗して、悪質業者が家主の意向を無視して不必要な工事や手抜き工事をしたり、不必要な設備を売りつけるなどの消費者被害が全国的に多発し、社会問題になっています。

訪問販売で契約した住宅リフォームは、工事の開始後でもクーリング・オフ期間内なら無条件解約ができます。また、認知症の高齢者のような判断力が低下していることにつけこむ、極めて悪質な住宅リフォームの被害を未然に防ぐために、社会福祉協議会の「地域福祉権利擁護事業」や家庭裁判所の「成年後見制度」などの制度があります。契約で困ったことがありましたら下記までご相談ください。

**問い合わせ** 企画政策課市民活動推進室 Tel. 23-1115  
山口県消費生活センター Tel. 083-924-0999



# お月さん

金子みすゞ

夜あけのお月さん  
山のきは。  
籠に飼はれた白い鸚鵡、  
ねとぼけお眼でひよいと見て、  
おうやおや、お連れだ、呼ばうかな。  
晝間のお月さん  
沼の底。  
麥藁帽子の子供が岸で、  
釣竿かまへて睨めてた。  
すてきだ、釣らうか、かかるかな。  
日ぐれのお月さん  
枝のなか。  
くちばし赤い小鳥が一羽、  
お眼くりくりみはつてた。  
とつても、熟れたぞ、つつこかな。



「金子みすゞ全集」(JULIA出版局)

## 表紙の説明

子ども農山漁村交流プロジェクト

### 歌舞伎を通して交流

子ども農山漁村交流プロジェクトが、俵山地区で9月15日(火)から18日(金)まで行われました。これは、都会の子どもたちが農山漁村の民家に宿泊しながら、いろいろなことを体験するというものです。

今回、俵山地区にやってきたのは下関彦島の下関市立角倉小学校5年生59人。初日、児童らは俵山小学校を訪れ、俵山小学校の児童から歌舞伎体操や白浪五人男の台詞を教わるなどして交流を深めました。その後、受け入れ先民家で宿泊しながらゆずぎちの収穫など俵山ならではの体験をしました。



▲「白浪五人男」の台詞を練習

## 季節の写真

Photograph of season



夕焼け/油谷湾

## 編集後記

運動会シーズンですね。私も先日、子どもの通う小学校の運動会に参加しました。我が子に關してはどうやら私に似たように、ゴールテープを切ったり、リレー選手として脚光を浴びたりすることはありませんでしたが、遅かろうと速かろうと一生懸命にがんばる子どもたちの姿は、我が子に限らず見えていてもすがすがしいものでした。見ていた私も元気をもらったような気がします。▼ちなみに、今回の「広報ながと10/15号」にて、今年度で閉校する大畑小、伊上小、向津員中の運動会の様子を特集記事でお伝えすることになっています。子どもたちの一生懸命をぜひご覧ください(み)