広報ながと

Nagato City Public Relations

2009
（平成21年）
No.107
9/1

伊上小！大好きぃぃ!!／油谷夏まつり

主な内容

● 新型インフルエンザ対策　大流行に備えよう　２～３ページ
● 特集 台風の襲来に備えて　４～５ページ
● 広報 しょうぼう「９月９日は救急の日」　８～９ページ
● くらしの情報　14ページ～
・長門市交通安全のつどい　・プールでウォーキング　・子育て応援特別手当
・ふるさと祭り参加者募集　・肥料「ながとコンポ」無料配布　・プレミアム付き商品券

新型インフルエンザ ～受診と診療の手引き～

大流行に備えよう

通常のインフルエンザは、毎年秋以降に流行しますが、今年は新型インフルエンザが発生しており、8月中旬から本格的な流行が確認されています。さらに、秋以降には通常のインフルエンザと新型インフルエンザが重なって大流行するおそれがあります。

インフルエンザの拡大をできる限り防ぐため、感染している可能性がある場合の医療機関の受診方法や、他の人にうつさないようにしながら自宅療養する方法をご紹介します。

新型インフルエンザに感染すると重症になるのですか？

―大半の人が軽症で回復しています

ただし、持病がある人の中には、治療経過や管理の状況によりインフルエンザに感染すると重症化するリスクが高いと判断される場合があります。特に、次の持病がある人は、手洗い・うがいの励行、人混みを避けるなどして感染しないように注意してください。

- 慢性呼吸器疾患
- 慢性心疾患
- 糖尿病などの代謝性疾患
- 腎機能障害
- ステロイド内服などによる免疫機能不全

さらに、妊婦、乳幼児、高齢者についても、インフルエンザが重症化することがあると報告されています。感染予防を心がけ、かかりつけの医師がいる人は、発症時の対応についても相談しておきましょう。

熱が出ていて咳もあります。病院を受診する必要がありますか？

前述した持病のある人など、感染することで重症化するリスクのある人は、なるべく早めに医師に相談し、受診しましょう。

また、次のような症状があるときはすぐに医療機関を受診してください。

【小児の場合】
- 呼吸が速く、息苦しそうにしている
- 顔色が悪い（土気色、青白いなど）
- 嘔吐や下痢が続いている
- 落着きがない、遊ばない、反応が鈍い
- 症状が長引いていて悪化してきた

【大人の場合】
- 呼吸困難または息切れがある
- 嘔吐や下痢が続いている
- 3日以上、発熱が続いている
- 症状が長引いていて悪化してきた

新型インフルエンザも早く治療することが大切です。急な発熱等が出たら早めに病院で受診してください。

どこの病院を受診すればよいのでしょうか？

従来の発熱外来ではなく『**一般の医療機関**』**で受診してください**。ただし、感染の拡大を防止するため、事前に、医療機関に電話で連絡してから受診してください。また、受診の際は必ずマスクを着用しましょう。

▽慢性疾患などがあってかかりつけの医師がいる人…かかりつけの医師に電話をして、受診時間などを聞きましょう

▽医療機関がどこにあるか分からない人…長門健康福祉センターまたは長門市保健センターに電話をして、どこにあるか確認しましょう

▽妊娠している人…かかりつけの産科医師に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう

▽呼吸が苦しい、意識がもうろうとしているなど症状が重い人…なるべく早く入院設備のある医療機関を受診しましょう。救急車を呼ぶときは、必ずインフルエンザの症状があることも伝えましょう

家族が同居している場合どのような注意が必要ですか？

同居している人への感染を確実に防ぐことは困難ですが、なるべく感染しないために次の点を心がけましょう。

【患者本人】
- 咳エチケットを守りましょう
- 手をこまめに洗いましょう
- 処方されたお薬は指示通りに最後まで飲みましょう
- 水分補給と十分な睡眠を心がけましょう

【同居している人】
- 患者の看護をしたあとなど、手をこまめに洗いましょう
- 可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう
- マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう

※患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯・洗浄と乾燥で消毒できます。特に、持病があったり、妊娠している人などが同居している場合には、なるべく別の部屋で過ごすなどより確実な感染予防を心がけてください。また、念のためかかりつけの医師に相談しておきましょう。医師の判断により、予防のための薬が処方されることがあります。

咳エチケット

①咳やくしゃみをするときは、周囲の人からなるべく離れてください…咳やくしゃみのしぶき（飛沫）は約2m飛ぶと言われています。マスクをしていない場合には、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう

②咳やくしゃみを抑えた手を洗いましょう…咳やくしゃみを手で覆ったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう

③マスクを着用してください…咳、くしゃみが出ている間はマスクを着用しましょう。使用済マスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう

※咳エチケットに加え、手洗いも大切です。石鹸を使い、15秒以上かけて洗いましょう。洗った後は清潔なタオル等で十分に拭き取りましょう

熱がさがった場合は外出してもいいですか？

熱がさがっても、インフルエンザの感染力は残っていて、他の人に感染させる可能性があります。完全に感染力がなくなる時期については、明らかでなく、個人差も大きいと言われます。少なくとも**熱がさがってから2日目まで**は外出しないようにしましょう。

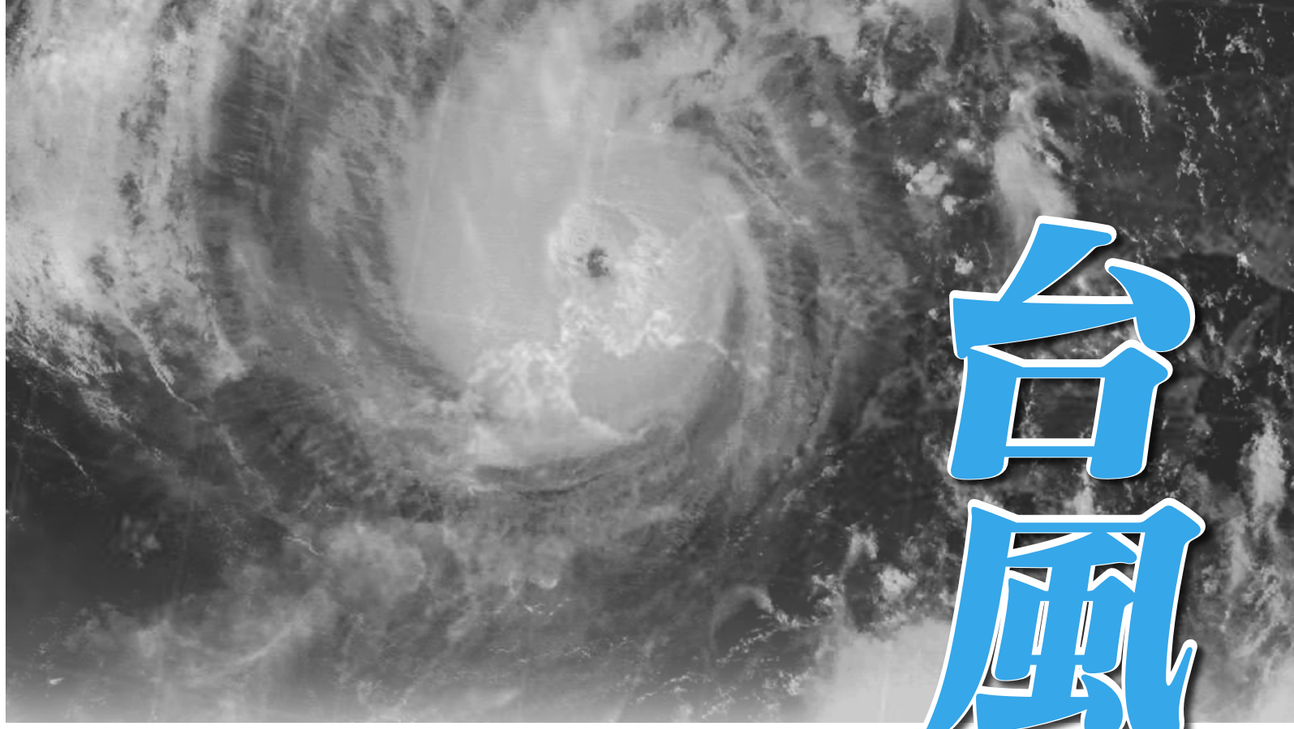
現在流行している新型インフルエンザについては、発熱などの症状がなくなってからも、しばらく感染力がつづく可能性があることが、様々な調査によって明らかになっています。周囲の人を守るため、さらに**発熱や咳、のどの痛みなど症状が始まった日の翌日から7日目まで**についてもできるだけ外出しないようにしてください。

市内の新型インフルエンザ相談窓口

- 長門健康福祉センター（長門環境保健所）　TEL 22-2811
- 長門市保健センター　TEL 23-1119

■受付時間　平日　8:30～17:15

■問い合わせ
長門市保健センター
TEL 23-1119



台風の襲来に備えて

「台風シーズン」の到来です。台風は、地震や集中豪雨と違って、ある程度襲来時期や大きさを予測することができます。日ごろから気象情報に注意して、万全の対策を心掛けましょう。

万全の対策で備えよう

台風には十分な警戒を！

台風の死傷者の多くは強風によるものです。台風が接近中に屋根に上っていて飛ばされて転落したり、家や船、田等の見回りなど屋外での作業中に起こっています。また、大雨により河川等が増水するおそれがありますので、近づかないようにしましょう。

早めに台風に対する備えを完了し、強風時にはなるべく屋外へ出ないようにしましょう。

台風が近づいたら

台風が近づいたら、ラジオ・テレビ等の台風情報や気象情報に注意し、余裕を持って行動ができるよう万全の対策をとりましょう。

夜の停電に備えて

停電になっても慌てないように、事前に懐中電灯や携帯ラジオを決まった場所に置いておきましょう。

強風によって電柱が倒れたりすると、長時間に渡り停電する場合があります。予備の電池や食料品・飲料水を十分用意し、風呂には水を張り（幼児の浴槽への落下に注意）、トイレなどに使う生活用水を確保しておきましょう。

家のまわりの安全点検

・家のまわりの飛ばされそうなものは取り込んでおく
・住宅の瓦、雨戸、アンテナ等の補強をしておく
・水路のゴミや土砂、住宅の雨どいの掃除をしておく

避難の準備

・避難場所を確認し、家族みんなで避難経路の話し合いをしておく
・避難に備えて、乳幼児や病人、高齢者の支度を整えておく

台風通過後の確認

・家のまわりに危険はないか点検しておく

山口県土木防災情報システムを活用しよう

市内6河川（木屋川、泉川、掛淵川、大坊川、深川川、三隅川）の水位や雨量等の情報は、山口県土木防災情報システムで見ることができます。

■ 山口県土木防災情報システム
http://y-bousai.pref.yamaguchi.jp

水位情報

■ 通報水位（指定水位）
洪水のおそれがある水位（河川の監視など消防団が出動準備にあたるための指標水位）

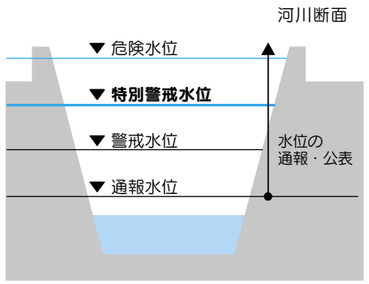
■ 警戒水位
洪水により災害の発生を警戒すべき水位（消防団が要員の警戒配置等、出動にあたるための指標水位）

■ 特別警戒水位
洪水により災害の発生を特に警戒すべき水位（住民が避難する際に目安となる水位）

■ 危険水位
洪水により相当の被害が生じるおそれのある水位（堤防決壊などが想定され、住民が避難を完了しておくべき水位）

大雨や台風時には、市や関係機関も河川の水位情報や気象情報を収集し見回り等を行っていますが、災害の兆しがみえたら、関係機関に場所や状況を連絡するとともに、避難の準備を始めてください。

■ 河川の水位情報

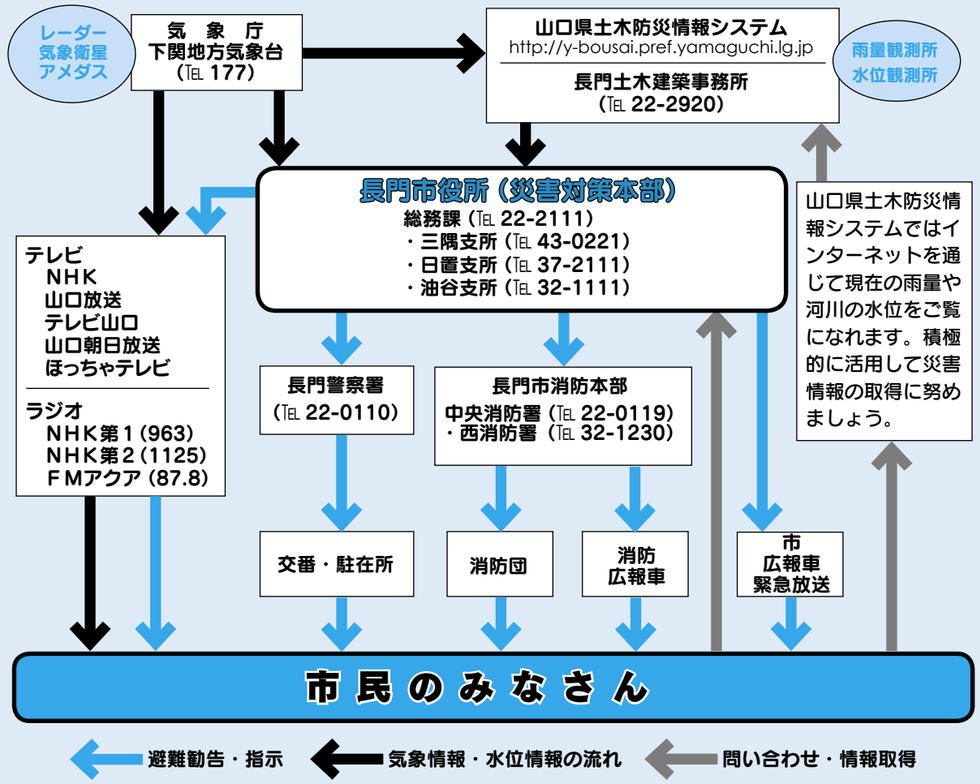


自主防災組織でたちむかおう

自主防災組織は「自らの地域は自ら守る」という考えで自主的に防災活動を行う組織のことです。自治会や町内会、青年団、婦人会など、地域活動の組織を生かして結成される例が多く、効果を上げるには日頃から災害に備えての組織づくりが重要です。

■ 問い合わせ
長門市役所 総務課地域安全係
TEL 23-1111

気象情報・避難情報はこうして伝わります



『下水道 地球を守る リサイクル』～9月10日は下水道の日

美しい自然環境を未来へ

9月10日は下水道の日。下水道は、汚れた水をきれいにする大切な公共施設です。地球環境を守り、快適で豊かな暮らしのためになくてはならないものです。

現在、市では下水道の整備を進めています。お住まいの地域の下水道が利用できる状態になりましたら、速やかに下水道へ接続していただきますようご協力をお願いします。

■下水道は正しく使いましょう

下水道が毎日正常に稼働するためには、下水道を正しく使っていただく必要があります。

現在、市内の下水道施設において、流してはいけない異物で下水道管が詰まる事故が多発しています。みなさんの正しい使い方で、安全安心な施設となるようにご協力をお願いします。

■台所で気をつけること

野菜クズや割りばし、つま楊枝、ビニール片などを流すとトラップや排水管が詰まる原因になります。

また、油類を流すと排水管に付着し、次第に固まって詰まる原因になります。そのほか、薬品類を流すと排水管を溶かしたり、下水の処理を困難にします。

■トイレで気をつけること

テッシュペーパーや紙おむつ、生理用品などトイレットペーパー以外のものは、排水管が詰まる原因になりますので絶対に流さないでください。

■悪質な点検・清掃業者にご注意ください

最近、家庭を訪問して下水の排水管の点検や清掃などを行い、多額の代金を請求する事例がおきています。市では、業者に依頼して宅地内の排水管などを点検・清掃させることはありませんので、不審に思われた場合は、下水道課へお問い合わせください。

水洗便所改造資金融資斡旋制度をご利用ください

くみ取り便所を水洗化するときの工事費について、融資斡旋制度があります。

- **貸付限度額** 50万円
- **利息** 市が負担します
- **償還方法** 毎月1万5千円以上、最高31回償還
- **条件等** くみ取り便所を水洗化するものに対し融資します
- **借用手続き** 指定工事店にご相談ください。手続きを代行します

水洗化のご相談は指定工事店へ

市民のみなさんが安心して水洗化工事ができるよう、指定工事店制度を採用しています。

指定工事店がすべての手続きを代行しますので、お気軽にご相談ください。

下水道いろいろコンクール 作品募集

絵画・ポスター（小・中学生）
- B4～A2判以内、画材は問わない
- ポスターの場合は「9月10日下水道の日」の文字を入れる

作文（小・中学生）
- 400字詰め原稿用紙
- 小学生（低学年）3枚以内
  （高学年）4枚以内
- 中学生 5枚以内

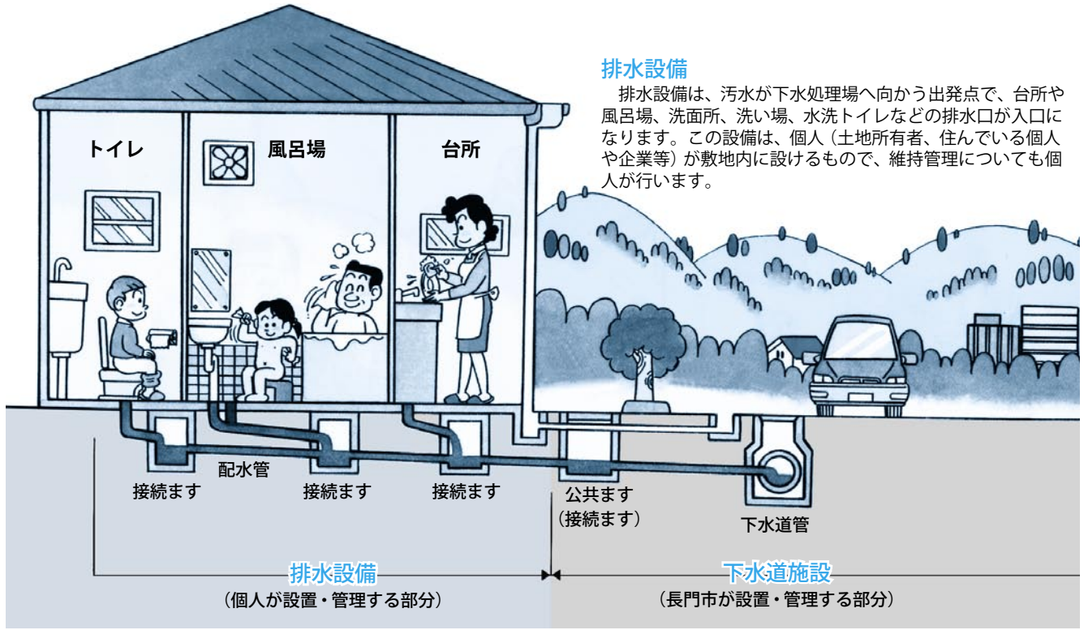
標語（制限なし）
- ハガキ1枚に作品1点
- 応募点数に制限なし

書道（小・中学生）
- 半紙を縦長で使用

・課題
小学校低学年 「下水どう」
小学校高学年「下水道の役割」
中学生 「下水道と環境」

- **期限** 10／23(金)
- **応募・問い合わせ** 下水道課業務係 TEL 23-1174

下水道マスコットキャラクター
スイスイ



排水設備

排水設備は、汚水が下水処理場へ向かう出発点で、台所や風呂場、洗面所、洗い場、水洗トイレなどの排水口が入口になります。この設備は、個人（土地所有者、住んでいる個人や企業等）が敷地内に設けるもので、維持管理についても個人が行います。

■長門市排水設備指定工事店名簿

指定業者名	住所	電話番号
(有) 天満水道	仙崎鳥越 1 区	26-0024
扶桑建設 (株)	西深川上の原	22-0707
協和工業 (株)	仙崎白潟 3 区	26-0933
(有) 植中土建	東深川下郷	22-2305
安藤建設 (株)	東深川正明市 2 区	22-4067
(株) セブンリフォーム	東深川田屋	26-4141
(有) 上野建設	東深川中山	22-4034
(有) 太陽商会	西深川上川西 2 区	22-3339
(株) 大工燃料工業所	東深川正明市 2 区	22-2219
(株) 東光工業	東深川中山	22-3511
(有) サカクラ管工事	東深川湊 3 区	22-1267
(株) 中原組	東深川中山	22-0008
(有) エコ空調設備	東深川正明市 5 区	23-0170
田村建材 (株) 長門支店	東深川駅前	22-2036
(株) 植中組	西深川上川西 1 区	22-2844
(株) 仙崎市川組	東深川中山	22-1348
大隅石油 (株)	東深川中山	22-6565
(有) 前田建設	俵山木津	29-0142
三洋水道	西深川上川西 2 区	22-0342
(有) 池永設備工業	渋木山小根	25-3726
真田設備	仙崎白潟 1 区	26-1517
山本設備	三隅中小島	43-0295
森永水道 (株)	三隅中向山	43-0552
成風建設 (株)	三隅下沢江	43-2234
ホームセンター岡	三隅中湯免	43-2411
大輝設備	三隅中殿村新開	43-2836
末永設備工事店	三隅中市	43-2176
綿野建設	三隅下野波瀬	43-0247
池永住設	三隅下向開作	43-2653
(有) いいだ住宅設備	日置中日置中村	37-5015
(有) 金子建材	日置上古市新町	37-2007
(株) 清和	日置上古市新町	37-2266
(有) シマテック	油谷後畑西立石	32-0838
(有) 安田建材	油谷新別名駅通	32-1217
中村工務店	油谷新別名東大坊	32-0116
(株) おきた	油谷新別名東大坊	32-1034
中村土木 (株)	油谷後畑小田	32-2700
共栄建設 (株)	油谷新別名東大坊	32-1181

指定業者名	住所	電話番号
(株) 岡藤組	油谷河原芝崎	32-1171
(有) 岡嶋工務店	油谷蔵小田中畑	32-2622
協栄地下工業 (株)	油谷伊上大江	33-0050
(株) 油谷住建	油谷久富荒人	32-0133
(有) キハラ	油谷向津具下大和	34-0018
(有) 境石油店	油谷新別名駅通	32-1105
(株) 西日本設備サービス	萩市椿	0838-25-2424
(有) 長井設備工業	萩市椿	0838-25-7833
(有) ヤマザキ	萩市明木	0838-55-0016
有吉産業 (有)	萩市山田	0838-24-4423
極東ガス燃料 (株)	萩市椿	0838-25-3600
(有) 西岡設備	萩市椿	0838-26-0854
豊田鋼機 (株)	萩市椿東	0838-22-0881
(有) 砂川工業	萩市土原	0838-24-5366
(有) 西日本工業	萩市椿東	0838-26-0240
(株) 北浦建設	萩市椿東	0838-25-2715
(有) 水津建築センター	萩市西田町	0838-22-1268
(有) 日宣設備	萩市椿	0838-25-3639
(有) クリエイト	萩市大井	0838-28-5060
山村設備	萩市椿	0838-21-4664
飯田商会	萩市浜崎	0838-22-3223
竹下設備	萩市椿東	0838-25-7489
(有) 波多野住建	萩市椿東	0838-25-2525
(株) 美祢工務店	美祢市伊佐町	0837-52-0097
高山産業 (株)	美祢市秋芳町岩永本郷	0837-62-0216
(有) 正和	美祢市秋芳町秋吉	0837-63-0417
積和建設山口 (株)	山口市小郡上郷	083-976-2730
ノムラトータルサービス (株)	山口市仁保下郷	083-929-1888
工和建設 (株)	山口市小郡下郷	083-973-5688
(株) ファーストコーポレーション	山口市宮島町	083-934-4123
(有) モトヤマ	山陽小野田市日の出	0836-84-0987
(株) デイトス	下関市小月宮の町	0832-82-4959
(有) 河口建材店	下関市豊田町殿敷	0837-66-0097
(株) シライシ	下関市豊北町滝部	0837-82-0054
(有) 大野設備社	下関市豊北町滝部	0837-82-1535
(有) 半田電業社	下松市末武上	0833-43-8595
(株) 藤本設備	岩国市平田	0827-32-6858

■問い合わせ 下水道課 業務係 TEL 23-1174

広報しょうぼう
長門市消防本部広報　2009年秋号　No.77

助かる命を助けるため、救急車の適正な利用をお願いします

9月9日は『救急の日』

救急医療週間　9月6日(日)～12日(土)

救急出場件数急増！

長門市管内における平成21年上半期の救急出場件数は、6月30日現在で902件となっています。これは、昨年同期に比べ、87件増加しており、救急搬送人員についても852人と、昨年同期に比べ68人増加しています。

このうち、入院の必要のない軽症者が338人と約4割を占めています。

また、救急種別ごとでは、急病によるものが596件と大半を占め、次いで一般負傷が130件、病院から病院への転院搬送が74件、交通事故が62件、そのほか、自損行為、運動競技事故、労働災害事故、加害、水難事故と続いています。

救急車を正しく使いましょう！

全国的に救急車の出場件数が増加するなか、緊急性のない出場要請も増えています。

救急車は市民の皆さんの生命を守るため24時間いつでも出場できる体制をとっていますが、出場できる台数や救急隊員の数には限りがあります。緊急ではないのに救急車を要請されると、本当に救急車を必要とする事故が発生した場合、遠くにいる救急車が出場して到着が遅れたり、「出場できる救急車がない」といった事態も起こりかねません。

もし、あなたやあなたの家族が突然倒れて救急車を要請した時、出場可能な救急車がなかったら…、それが、緊急ではないのに要請された現場に出場していたら…どう思われますか？

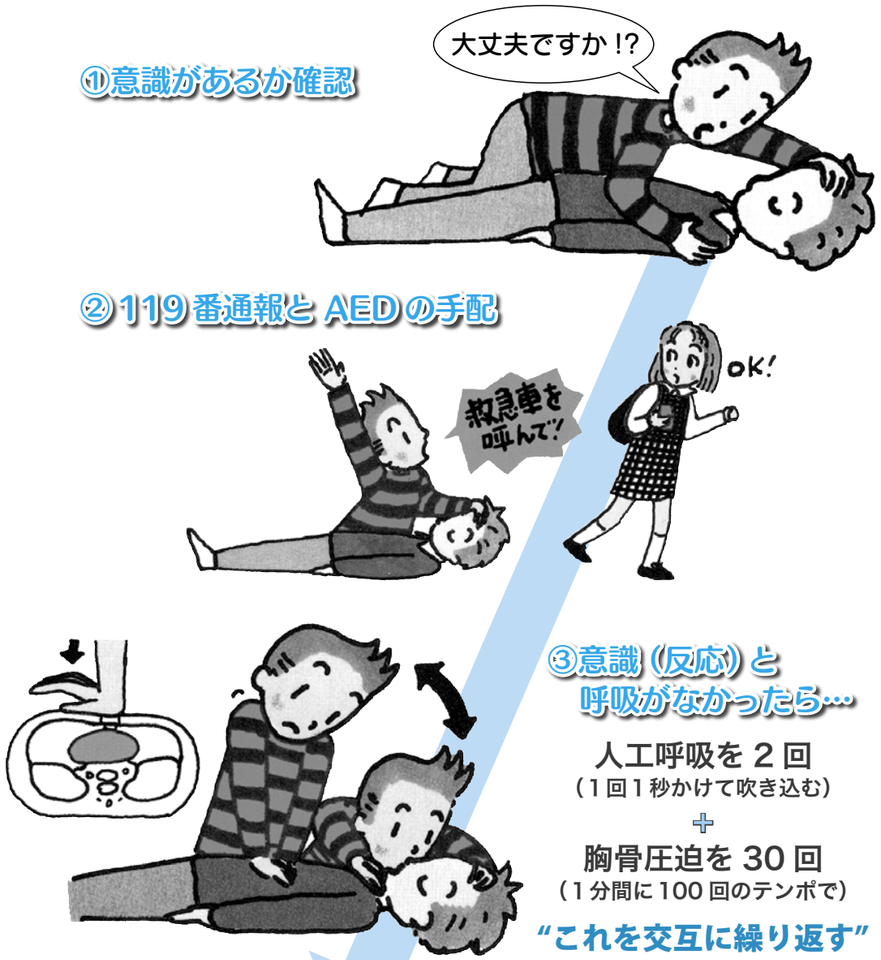
救急車は、けがや急病などで緊急に病院へ搬送しなければならない傷病者のためのものです。明らかに緊急性がない場合は、自家用車やタクシーで病院に行かれるなど、適正な救急車の利用にご理解とご協力をお願いします。

心肺蘇生法

～ 覚えてください。まずは、あなたの大切な人のために… ～

もし、自分の家族や友人が目の前で倒れたとき

あなたは、なにができますか？



AEDが到着

①電源を入れる。（ふたを開けると電源が入る機種もあります）
②患者にパッドを装着し、コードを接続する。（はじめからコードがつながっている機種もあります）
③患者に誰も触れていないことを確認し、通電ボタンを押す。
④AED１回使用後、すぐに心肺蘇生法を再開

※AEDは、音声ガイドに従って操作してください。どなたにも簡単に使えます。

長門市内におけるAEDの設置状況については『長門市消防本部ホームページ』をご覧ください
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/

AED（自動体外式除細動器）

■問い合わせ　長門市消防本部　中央消防署 22 - 0119　西消防署 32 - 1230

長門の話題 Topics

汗汗フェスタ2009in千畳敷

ぬかるみをバイクが疾走

8月2日(日)、日置千畳敷で「汗汗フェスタ2009in千畳敷」が開催されました。これは、千畳敷高原を舞台に行われるマウンテンバイクの3時間耐久レースで、使用されるコースは一周4・8km、高低差約94mという非常にハードなもので、規定時間内の周回数を競います。この日は、全国各地から約600人のライダーがこの過酷なレースに挑戦しました。

コースは、前日まで降り続いた長雨の影響でぬかるんだところもあり、選手たちはタイヤから跳ね上がる泥でバイクも全身も泥だらけになりながら懸命にペダルをこいでいました。3時間のレースを走り抜いた選手たちは、高原の風を切って走る爽快感や、周りに広がる美しい景色に満足したようすで、さわやかな笑顔を見せていました。

第11回みすゞ七夕笹まつり

笹飾り、通りを埋め尽くす

8月1日(土)、仙崎みすゞ通りで「第11回みすゞ七夕笹まつり」が行われました。

みすゞ少年少女合唱団による合唱や仙崎小学校マーチングバンドによるパレード、仙崎小学校児童による鯨歌などが披露されたほか、最後には来場者も含む参加者全員によるみすゞ音頭の総踊りも行われました。

また、華やかな笹飾りと提灯で彩られた通りには、焼きそばや焼き鳥、金魚すくいやヨーヨー釣りなど、地元の人たちによるたくさんの出店が軒を連ね祭りを演出。売る側も買う側もとても楽しそうに祭りの雰囲気を味わっていました。

湯本温泉納涼盆踊り大会

メイドさんも盆踊り！

8月11日(火)、湯本温泉街で恒例の「湯本温泉納涼盆踊り大会」が開催され、約5千人の人出で賑わいました。

市内外の企業、団体など16チーム約500人が参加。揃いの浴衣やハッピのほか仮装による派手なパフォーマンスで大会を盛り上げました。

また、湯本温泉旅館協同組合が行った「音信川恋文コンテスト」の審査結果も発表され、全国から寄せられた約千作品の中からグランプリには、福岡県・Ａｙａさんの『フロントで彼の名字を名乗るとき　私の気分は若奥様』が選ばれました。

湯免温泉まつり

太鼓やフラダンスで大盛況

8月8日(土)、湯免温泉まつりが湯免ふれあいセンター駐車場を会場に行われました。

三隅清風太鼓の子どもメンバーによる和太鼓演奏で幕を開け、清風太鼓の和太鼓演奏、三隅女性グループによるフラダンス、楽々団による演奏と様々なアトラクションが行われ会場を盛り上げました。

会場には地元グループなどによる多くの出店が軒を連ね、家族連れなどたくさんの人出で大にぎわい。まつりの最後に行われる抽選会の抽選券を兼ねた千本のうちわが配布開始からわずか40分で無くなるほどの大盛況でした。

クリーンウォークinながと

みんなで街をキレイに

7月18日(土)から8月2日(日)にかけて、「クリーンウォークinながと」が市内9地区で行われました。

参加者はごみ袋を手に、日頃は見落とされがちな道路沿いに落ちている空き缶やたばこの吸い殻を丁寧に拾って歩きました。

大規模事故や自然災害に備えて

消防本部にエアーテント配備

消防本部にエアーテントが配備されました。

空気を送ることで、縦横6m高さ3mの大きさになるこのテントは、バス事故など一度に大勢の人への救急対応が必要な場合の応急的な救護所や、災害時の現地対策本部などとして活用されます。

長門の人 People

写真家として大きな一歩！

安森 信（やすもり まこと）さん（三隅中湯免）

ちょっと小耳に

若手写真家の登竜門として権威を持つ写真コンテスト『写真新世紀』（キヤノン主催）で湯免在住の写真家安森信さんが優秀賞を受賞しました。

作品のタイトルは『女性全盛期』。市内で60歳を超えてもなお現役で活躍する30人の女性を撮影した作品集です。昨年職を離れたお母さんの〝働く姿を撮っておけば良かった〟と思ったのが制作のきっかけとのこと。1340人の応募の中から優秀賞5人のうちの一人に選ばれました。11月以降に東京と大阪で作品展が開催され、5人の中からグランプリが選出されます。

写真の魅力について尋ねると「切り取った一瞬の世界の中に、肉眼で見たときには気づかない色々なものを見せてくれるところですね」と安森さん。地元を盛り上げるために頑張ったり、アームレスリングで日本一になった地元の友人達にも刺激を受け、自分も何かに真剣に挑戦してみたいと思ったそうです。

「子どもからお年寄りまで、世代ごとのそれぞれの世界を納めた作品集を作りたいですね」と今後の抱負も話してくれました。

受賞作『女性全盛期』

信頼と安心をお客様に

木村 明美（きむら あすみ）さん（山口銀行長門支店勤務）

熱血新鮮力

※仕事は 入金の伝票処理などの事務を担当しています。お客様のお金を扱う仕事で、わずかな金額のミスも許されないので、正確に処理をするようにいつも心がけています

※趣味は 友人とショッピングに出かけることですね。旅行も好きで、温泉によく行きます。いつか、カリフォルニアの大草原に行ってみたいですね

※好きなタイプは 永井大みたいな、長身のスポーツマンです

※自由に一言 この仕事は、信頼と安心が第一。山口銀行を選び、来てくださったお客様の思いに応えられるように、努力していきたいと思います

連絡帳

一人ひとりの思いを歌声にのせて

奥田 愛可（おくだ あいか）さん（油谷小学校6年）

私たち油谷小学校の6年生は、油谷ふれあい福祉まつりに参加し、オペラ歌手の藤田卓也さんと一緒に歌いました。

私たちが練習を始めたのは、4月の終わりです。立つ姿勢、息の吸い方、口の開け方など基本的なことから教えてもらいました。それから歌詞の意味を考えながら歌うこと、リズムや音程を正しく歌うことなど大切なこともたくさん習いました。練習をしていくうちにみんなの声がそろってきて、うれしくなりました。

油谷ふれあい福祉まつりの様子

いよいよ発表の日がきました。私は、自分の夢を大切にしたいという思いを歌声にのせてとどけたいと思いました。みんなの思いは一人ひとり違うけど、みんなの心が一つになり、いい演奏ができたと思います。

藤田さん、歌のすばらしさを教えてくださって、ありがとうございました。これからもいろいろな歌との出会い、またすてきな人との出会いを大切にしていきたいと思います。

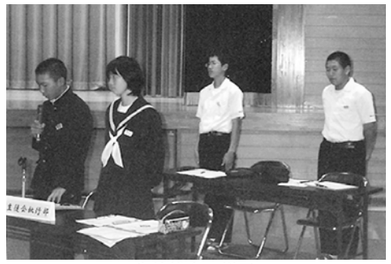
連絡帳

Make Legend 菱海中生徒総会

吉村 達彦（よしむら たつひこ）さん（菱海中学校3年）

5月22日(水)、僕たちは、生徒会活動の合い言葉となるスローガンの決定、アンケート結果からの学校の見直し、学校への要望などを生徒総会で話し合いました。

その結果、今年のスローガンは、「Make Legend 元気と笑顔で輝け菱中」になりました。また学校生活の見直しとして、「あいさつ」「登下校」を取り上げ話し合いました。「あいさつ」の話し合いでは、大きな声で気持ちよく、地域の人々にも積極的にすること、「登下校」では、交差点の一旦停止の徹底、通行する人や車に迷惑をかけないことなどを確認しました。



生徒総会の様子

総会中いろいろな意見が出されましたが、議長が上手にまとめ、みんなの取組とすることができました。

生徒会長として、今回の生徒総会では、生徒全体の発言回数ばかりでなく、内容も充実したものであったと思いました。

生徒総会後、みんなの生活態度がよい方向に変わってきたように見えます。今後、スローガンのように、よい伝統を生徒全員で作っていきたいです。

くらしの情報 Information

くらしの情報 市からのお知らせ

害者に対する虐待などの人権問題に関する相談を法務局職員または人権養護委員が電話で受けます。どんな小さな事でも結構です。お聞かせください。

■**日時** 9／6(日)～12(土) 8：30～19：00
※土・日曜日は10：00～17：00
■**相談受付** 山口地方法務局、山口県人権擁護委員連合会 TEL050-3381-8673
■**問い合わせ** 市民活動推進室 TEL23-1115

長門市交通安全のつどい

秋の全国交通安全運動が9月21日(月)～30日(火)まで行われ、その一環として「長門市交通安全のつどい」を開催します。

交通事故防止をアピールするため、皆さんの参加をお待ちしています。

■**日時** 9／18(金) 13：15～
■**場所** 中央公民館
■**内容** 県警察音楽隊演奏会、東深川保育園の園児たちによる交通安全パレード（中央公民館前～山口銀行前交差点）
■**問い合わせ** 総務課地域安全係 TEL23-1111

プールでウォーキング 参加者募集

市では、水中ウォーキングの教室を開催します。

仲間と楽しく運動をし、健康な体をつくりましょう。

■**対象** 市内在住の65歳以上で医師から水中運動を禁止されていない人
■**日時** 10／2(金)～12／25(金) 毎週金曜日（全12回） 13：30～15：30
■**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）
■**募集人員** 30人（先着順）
※今年度参加者を除く
■**内容** ヘルスチェック、ストレッチ、水中ウォーキング、水中トレーニング等
■**参加料** 1回350円（全12回で4,200円）
■**申込締切** 9／28(月)
■**持参する物** 水着、水泳帽、室内運動靴、運動できる服装
※お持ちでない人はご相談ください
■**申し込み・問い合わせ** 高齢障害課高齢福祉係 TEL23-1157

高齢者・障害者の人権あんしん相談の開設

山口地方法務局、山口県人権擁護委員連合会では、高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題に取り組むことを目的として、次のとおり「高齢者・障害者の人権あんしん相談」を実施することとなりました。高齢者や障

食生活改善推進員 養成講座受講者募集

飽食の時代の中で、食習慣に関係する病気が増えてきました。食事を見直し、運動不足を解消し、休養を上手にとることが、家族の健康管理につながります。

この講座は「食」の面から地域の人々の健康づくりをすすめるために、実践活動をしていく人材を育てることを目的にしています。

■**日時／場所／内容** 下表のとおり
■**対象** 市内在住の女性で、全回受講できる人
■**募集人数** 30人（先着）
■**受講料** 1,500円
※調理実習費、テキスト代含む
■**申込期限** 9／30(水)
■**申し込み・問い合わせ** 健康増進課成人保健係 TEL23-1133

課	日時／場所	内容
1	10／7(水) 9：30～15：00 長門市保健センター	・開講式 ・オリエンテーション ・健康づくり総論 ・健康と栄養・食生活
2	10／19(月) 9：30～15：00 長門市保健センター	・健康づくりと生活習慣病予防 ・調理実習 ・食生活プラン
3	10／28(水) 9：30～15：00 長門市保健センター	・休養と心の健康づくり ・調理実習 ・食育について（食事バランスガイド）
4	11／5(木) 9：30～15：00 三隅保健センター	・食生活改善推進活動について ・調理実習 ・身体活動と運動
5	11／18(水) 9：30～12：00 長門市保健センター	・食品衛生と健全な生活環境 ・反省会 ・閉講式

9月連休中の清掃工場受付日時

9月連休中の清掃工場の受付日時については、左表のとおりです。ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

■**受付日程**

月日	受付時間
9／19(土)	8：30～12：00
9／20(日)	休み
9／21(月)「敬老の日」	休み
9／22(火)「国民の休日」	休み
9／23(水)「秋分の日」	8：30～12：00

■**問い合わせ** 生活環境課廃棄物対策係 TEL23-1249
長門市清掃工場 TEL25-3230

平成21年度 子育て応援特別手当

昨年度に引き続き、今年度も子育て応援特別手当が支給されることになりました。具体的な手続きについては、改めて次号（9月15日号）にてお知らせします。

■**支給対象となる子** 平成15年4月2日から平成18年4月1日までの間に生まれた児童すべて
■**受給者** 世帯主
■**手当の額** 1人あたり 36,000円
■**その他** DV被害者の人は市の支援措置（閲覧制限措置等）を活用して、住民登録を実際の居住地に変更していただくと、子育て応援特別手当を受給することができます。いろいろな事情で、どうしてもお住まいの市区町村に住民登録ができないDV被害者の人は事前に申請受付けを行います。くわしくは、子ども未来室までお問い合わせください
■**問い合わせ** 地域福祉課子ども未来室 TEL23-1156

ころばん体操出演者募集

市では、「ころばん体操」のお手本として、ほっちゃテレビに出演していただける人を募集します。「ころばん体操」は、転倒骨折予防のための、長門市独自の体操で、年齢と共に低下しやすい筋肉の筋力アップ運動や歩行バランスの向上を取り入れています。

家族やグループなど、誰でも楽しく行っていただくため、現在「ほっちゃテレビ」で毎日数回放映しています。ぜひ、一緒に健康づくりに取り組みましょう。

■**対象** 長門市在住の健康づくりに関心のある人
■**収録予定日** 9／30(水)
■**場所** ケーブルテレビ放送センター
■**募集人員** 6人程度（先着）
■**申込締切** 9／17(木)
■**持参する物** 紺か黒の運動ができる長ズボンと室内運動靴
■**その他** 収録前に数回の練習を行います
■**申し込み・問い合わせ** 高齢障害課高齢福祉係 TEL23-1157

県道下関長門線（大寧寺峠） 復旧は年内をめどに

7月21日の豪雨により、俵山と湯本を結ぶ唯一の幹線道「県道下関長門線」の大寧寺峠付近の道路が、約30メートルにわたり崩落し、全面通行止となっています。県長門土木建築事務所では、通行再開は年末頃となる見通しを発表し、一日も早い復旧を目指して工事を行っています。大寧寺峠の通行止めに伴い、湯本から俵山への迂回路として日置・俵山間と油谷・俵山間の県道2路線がありますが、道路幅も狭く交通量の増加により、交通事故の危険性が高まっています。そのため、大型車につきましては美祢・豊田の迂回路利用を、一般車につきましても、安全運転をお願いします。

市では、俵山と長門を結ぶ俵山地区住民の交通手段確保として、9月から次のとおり無料マイクロバスを日置経由で運行します。

■**問い合わせ** 総務課地域安全係 TEL23-1111

■**臨時バスの運行表**

○俵山～長門総合病院

小原	俵山温泉	俵山病院
6：40	7：00	7：02
7：40	8：00	8：02
―	―	16：25 ※俵山病院～市役所間のみ

○長門総合病院～俵山

長門総合病院	長門市駅	長門市役所
―	―	6：35 ※市役所～俵山病院間のみ
15：00	15：16	15：20
18：30	18：46	18：50

※上記時刻は、あくまで予定時間であり、前後することがあります

ふるさと祭り参加者募集

第25回いきいきのびのびながとふるさとまつり

今年は10月24日(土)・25日(日)の2日間、全国の焼き鳥店が集う第3回「全国やきとりリンピック」と併せて、ルネッサながと周辺を会場として開催します。

市民総踊り大会

■**日時** 10／25(日) 15：20
■**対象** 市内の企業・グループ
※出場者に参加賞があります
■**申込方法** 商工観光課備え付けの申込用紙による
■**申込期限** 9／18(金)
■**申し込み・問い合わせ** 商工観光課観光振興係 TEL23-1137

綱引大会

■**日時** 10／25(日) 10：00
■**場所** ルネッサながとアリーナ
■**対象** 市内在住・在勤・在学者
■**種目** 高校・一般の部（男子・女子）、中学の部（男子・女子）小学の部（男子・女子）
■**チーム編成** 中学、高校・一般は12人以内（監督・コーチ各1、選手10人）
※競技は8人で行う
小学生は14人以内（監督・コーチ各1、選手12人）
※競技は10人で行う
■**申込方法** 生涯学習スポーツ振興課、商工観光課備え付けの申込用紙による
■**申込期限** 9／18(金)
■**その他** 同一クラブでの参加は2チームまで
■**申し込み・問い合わせ** 生涯学習スポーツ振興課スポーツ振興係 TEL23-1295

出店

■**日時** 10／24(土)・25(日)
■**場所** ルネッサながと駐車場
■**対象** 市内業者、団体
■**申込方法** 商工観光課備え付けの申込用紙による
■**申込期限** 9／18(金)
■**申し込み・問い合わせ** 商工観光課観光振興係 TEL23-1137

フリーマーケット

■**日時** 10／24(土)・25(日)
■**対象** 個人またはグループで営業を目的とした業者を除く
■**申込方法** 商工観光課備え付けの申込用紙による
■**申込期限** 9／18日(金)
■**申し込み・問い合わせ** 商工観光課観光振興係 TEL23-1137

みすみふるさとまつり みんなのカーニバル2009

10月18日(日)、三隅公民館周辺を会場として開催します。

仮装大賞／カーニバルキングコンテスト

優勝10万円／参加賞金あり
■**参加条件** 1チーム3人以上で3～7分間パフォーマンスを行う（10組程度）
■**申込期限** 9／25(金)
■**申込方法** 電話等でチーム名、代表者氏名、住所、連絡先、参加人数を伝える
■**申し込み・問い合わせ** 三隅支所総合窓口課 TEL43-0221

フリーマーケット

■**参加条件**
・プロ・露天商は、除く
・1団体につき1区画
■**出店料** 1区画1、000円（3.6m×1.8m）
■**申込期限** 9／15(火)
■**申込方法** 電話等で代表者氏名、住所、連絡先を伝える
■**申し込み・問い合わせ** 三隅支所経済施設課 TEL43-0080

第28回 日置ふるさと祭り

11月8日(日)、日置農村環境改善センター周辺を会場として開催します。

フリーマーケット

■**参加条件**
・長門市内居住者に限る
・プロ・露天商は、除く
・1団体につき1区画
■**出店料** 1区画500円（5m×5m）
■**受付開始** 9／1(火)
■**募集数** 15区画程度（先着）
■**申込方法** 電話等で代表者氏名、住所、出店内容、連絡先を伝える
■**申し込み・問い合わせ** 日置支所総合窓口課 TEL37-2111

ふれあいふるさとまつり in ゆや

11月1日(日)、ラポールゆや周辺で開催。また、油谷ふれあい広場を会場に「油谷スポーツフェスティバル」も開催します。

フリーマーケット

■**参加条件**
・プロ・露天商は除く
・1団体につき1区画
■**出店料** 1区画500円（3.5m×3.5m）
■**申込期限** 10／9(金)
■**申込方法** 電話等で代表者氏名、住所、連絡先を伝える
■**申し込み・問い合わせ** 油谷支所総合窓口課 TEL32-1111

油谷スポーツフェスティバル

■**種目** フラフープ、ティーボール、ストラックアウト等
■**その他** 誰でも気軽に参加できます。油谷ギネスに挑戦！
■**問い合わせ** 油谷中央公民館 TEL33-0051

駐輪場の自転車整理

長門市駅駐輪場（北側・南側）および仙崎駅駐輪場の自転車の整理を行いました。

駐輪場に長期間置かれていた自転車は市役所都市建設課で保管しております。心当たりの人は都市建設課までお問い合わせください。

なお、**10月30日(金)までにご連絡が無い場合は、廃棄処分しますので**ご了承ください。

■**問い合わせ** 都市建設課都市整備係 TEL23-1152

ながとコンポ（肥料）無料配布開始

平成21年度から、油谷中央地区農業集落排水施設で集まった汚泥を、脱水発酵乾燥装置によって約1ヶ月かけて肥料を作っています。

この度、国への登録が完了しましたので、皆さんに作った肥料を無料で配布します。

この肥料（ながとコンポ）は、粒状（ペレット状）で1袋15kg入りです。推奨作物は、緑地・花壇等の花木です。なお、水田・畑等の農用地に使用する場合は、肥料袋裏面の利用方法と注意点に十分留意され使用してください。

また、お持ち帰りの際にはお手数ですが、配布所に備え付けの帳簿に住所、氏名、数量を記入願います。

■**配布開始** 9／1(火)
※土・日・祝日は補給しません
■**配布場所** 油谷中央地区農業集落排水施設横（河原）
■**問い合わせ** 下水道課管理係 TEL23-1190
下水道課油谷分室 TEL32-1267

■**配布所の様子**

～プレミアム付き商品券～「ながといきいきお買物券」発行・販売します

長門商工会議所では、市の支援を受け、プレミアム付き商品券「ながといきいきお買物券」を発行します。

これは、地域の消費拡大と経済の活性化を目的に実施するものです。販売方法等は次のとおりです。皆さんのご利用をお願いします。

（全国各地で、定額給付金に合わせてプレミアム付き商品券を発行し、地区外への消費流出防止や地元需要の拡大への取り組みが行われています）

■**商品券について**
・商品券名
「ながといきいきお買物券」
・発行団体 長門商工会議所
・発行総額 9千9百万円
・発行額面 1枚千円
・プレミアム率 10％
・有効期間 9／1(火)～平成22年2／28(日)
■**販売方法** 商品券は、千円11枚を1セットにして1万円で販売（千円のお得となります）
■**販売数** 1人3セットまで（3万円が限度）
■**販売日** 9／1(火)、2(水)、3(木)
■**販売場所／時間**
・長門商工会議所 10：00～17：00
・ウェーブ／営業時間内
・フジ長門店／営業時間内
・市役所通・仙崎・俵山出張所／10：00～16：00
※完売した時点で終了します
■**取扱店名** 新聞折り込みチラシ、長門商工会議所ホームページでお知らせします
■**問い合わせ** 長門商工会議所 TEL22-2266

みんなの掲示板

介護予防講座

いつまでも自立した生活をめざして

■**対象**
市内在住の65歳以上の人

■**場所／日時／内容**
・川尻老人憩いの家
9／27(日) 14：00～16：30
長生きする薬との関わり方、長寿の為に必要な体力
・伊上公民館
10／13(火) 9：30～12：00
長生きするための栄養について、体力維持増進に必要な事
・油谷保健福祉センター
11／24(火) 9：30～12：00
お口の機能向上で元気！長生き、簡単な体力測定

■**その他**
当日は少し身体を動かしますので、飲物やタオルを持ち、動きやすい服装で来てください

■**申し込み・問い合わせ**
ダンスファミリー美和（山部）TEL090-4984-4026

高齢障害課高齢福祉係 TEL23-1157

転ばぬ先の介護予防講座

■**対象者**
市内在住の65歳以上の人

■**日時** 9／17(木) 14：30～16：00

■**内容**
・講義テーマ
「転ばぬ先の介護予防体操」
・実技
「介護予防のための体操」
※実技がしやすい服装でご参加ください（ジャージ等）

■**場所**
ルネッサながと（軽運動室）

■**申込方法**
ファックスまたは電話にて氏名、年齢、性別、連絡先（住所または電話番号）をお知らせください

■**申込締切** 9／11(金)

■**定員** 30人

■**申し込み・問い合わせ**
長門総合病院リハビリテーション科 古谷佳世
※宛先は必ず古谷佳世と記入してください
TEL22-2220
Fax22-6542

県内3高専合同説明会

ロボコンだけじゃない！山口県3高専の特色と魅力

■**日時** 9／20(日) 10：00～16：00

■**場所** ウェーブ地下1階

■**イベント内容** 宇部高専・大島商船高専・徳山高専の3高専によるパネル展示、学校紹介ビデオ上映、ロボット展示、建築作品展示、サイエンスショー～高温の世界と低温の世界

■**問い合わせ**
徳山高専学生課教務係
TEL0834-29-6232

海技免許更新について

■**日時** 9／27(日)
・受付 9：30～
・講習開始 10：00～

■**場所** ルネッサながと

■**持参するもの**
①海技免許
②写真2枚（縦4.5㎝×横3.5㎝）
③本籍地記載の住民票1通（旧免許証の人および住所変更のある人のみ）
④費用
・小型免許更新講習 8、100円
・小型免許失効再交付講習 13、990円
※大型（海技士、航海・機関）受有者は事前に問い合わせください

■**問い合わせ・申し込み**
関門海技免許センター
TEL083-266-4029
http://kanmon-kj.jp

理学療法週間イベント

理学療法って何だろう？

理学療法に興味のある人、日頃の自分の体力がどの程度なのか気になる人は、スタッフがご相談をお受けします。ぜひご来場ください。

■**日時** 9／13(日) 10：00～14：00

■**場所** アトラス萩

■**内容** 日常生活活動テスト、体力測定、転倒予防体操、パネル展示、進路紹介（県内養成校等）グッズ販売等

■**参加費** 無料

■**問い合わせ** 都志見病院リハビリテーション科
TEL0838-22-5771

広告
長門市で つながることに、こだわるドコモ。
あしたにつながる品質リポート
ドコモは、お客様の声を取り入れながら、定期的な調査や24時間ネットワークのチェックなど、日々、長門市のFOMAエリア充実に徹底的に取り組んでいます。つながることに、とことんこだわるドコモです。
あしたにつながる 検索
手のひらに、明日をのせて。 NTT docomo

海上自衛隊 岩国航空基地祭

■**日時** 10／4(日) 9：00～

■**場所** 海自岩国航空基地

■**内容** 体験搭乗（搭乗券が必要）、展示飛行、航空機展示、ファンシードリル、シミュレーター体験、カラーガード等

■**体験搭乗** 応募はがきの抽選による。（1枚のはがきで2名まで搭乗可）応募はがきはお一人様1枚に限定。対象者は中学生以上、ただし父兄同伴で小学生まで可。往復はがきに①希望機種（飛行艇又はヘリコプター）②搭乗者の氏名（2名分）および郵便番号、住所、年齢、電話番号を記入

■**応募締切** 9／18(金)（必着）

■**応募** 〒740-8555 海上自衛隊第三十一航空群 体験搭乗係
※抽選の結果は返信用はがきにてご連絡します
※ご記入いただいた個人情報は、応募に必要な目的以外には使用しません

■**問い合わせ** 岩国航空基地広報室 （内線6232）
TEL0827-22-3181

行政書士電話相談

■**日時** 10／1(木)、2(金) 10：00～16：00

■**場所** 山口市駅通り2丁目4番17号「山口県行政書士会」

■**対象** 県内の福祉関係の事業所に就職を希望する人、また福祉に関心のある人

■**相談方法** 無料電話相談
TEL0120-168-611

■**相談内容**
遺言・相続・各種契約・定款作成・内容証明・会計記帳・不動産関係・戸籍関係・知的財産・許認可手続・法人設立・土地開発・農地転用・自動車登録・入管関係など

■**相談員** 山口県行政書士会の行政書士が相談に応じます

■**問い合わせ**
山口県行政書士会
TEL083-924-5059

引きこもり無料相談会

引きこもり等でお悩みのご家族が対象です。1人で悩まないで、まずご相談を！

■**日時** 9／13(日) 10：00～16：00

■**場所**
長門市地域福祉センター

■**申込期限** 9／8(火)

■**申込方法** 郵送またはファックスで、氏名、住所、連絡先、相談したい内容を記入し提出

■**申し込み・問い合わせ**
〒754-1102 山口市秋穂西1267番地
フリースペース「和の家」
TEL090-7370-1314
Fax083-984-3742

船員労働安全衛生月間

9月は「船員労働安全衛生月間」です。船員の無料健康相談も開設していますのでご利用ください。

■**重点対策**
・海中転落等、死亡災害の防止
・転倒、はさまれの防止
・高年齢船員の増加に対応した死傷災害防止対策 など

■**船員無料健康相談所の開設**
・下関水産振興協会漁港診療所（下関市大和町）
・宮崎内科クリニック（下関市豊前田町）

■**お問い合わせ**
九州運輸局下関海事事務所
TEL083-266-7151

マイカー点検教室

カーライフを楽しむために正しい知識を身につけましょう。軽装でお気軽に参加ください。

■**日時** 9／12(土) 13：30～16：00

■**場所** 山口ながと漁業協同組合湊支所

■**参加料** 無料

■**募集人数** 50名（先着）

■**申し込み・問い合わせ**
山口県自動車整備振興会
TEL083-924-8123

山口県林業基礎講座

林業への新規参入者等を対象に、講座を開催します。

■**実施期間** 9月～12月（7回）

■**場所** 申込後に別途通知

■**対象** 長門市および下関市内在住の森林所有者で、原則として全日程の参加が可能な人

■**申込期限** 9／15(火)

■**募集人数** 15名程度

■**申し込み・問い合わせ**
山口県下関農林事務所森林部森林づくり推進課
TEL083-766-1182
Fax083-766-1001

学校法人 福岡保健学院
下関リハビリテーション学院
学院までの交通費を半額支給！詳しくは学院まで！
下関リハ学院 検索
広告
理学療法学科 定員：80名 平成22年4月 看護学科新設 定員：40名（予定）
9/13(日) オープンキャンパス開催
12:30～ 受付開始
●体験授業・保護者説明会・個別相談会・AO入試エントリー など
〒750-0025 山口県下関市竹崎町3-4-17 0120-301-401 FAX:083-222-8906

くらしの情報

健康ガイド

健康診査

乳児健康診査

岡田クリニック TEL22-2717

●3ヵ月児・7ヵ月児健康診査
・月～金曜日　8：30～17：00
　土曜日　8：30～12：00
※9／21(月)、22(火)、23(水)は休み

長門総合病院 TEL22-2220

●3ヵ月児健康診査（110日以降）
・毎週火曜日　13：00～14：30
※9／22(火)は休み
●7ヵ月児健康診査
・9／3(木)、17(木)、24(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

1歳6ヵ月児健康診査

●対象　20年2月生まれの子
●日時　9／9(水)
　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

3歳児健康診査

●対象　18年8月生まれの子
●日時　9／29(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　9／9(水)
　13：30～14：00
●場所　長門市保健センター

検診

（事前の申し込みが必要です）

乳がん・子宮がん検診

●日時／場所
・9／7(月)、10(木)
　13：00～14：00
　長門市保健センター
・9／11(金)
　13：00～14：00
　通公民館
・9／13(日)　9：00～10：00
　長門市保健センター
・9／15(火)、18(金)、24(木)、25(金)
　13：00～14：00
　長門市保健センター
・9／17(木)
　13：00～14：00
　俵山公民館
●必要なもの　受診票等

講座・教室

育児学級（要予約）

●日時・場所
・9／15(火)　13：30～15：00
　長門市保健センター
※対象：生後4、5ヵ月児の保護者
・9／25(金)　13：30～15：00
　長門市保健センター
※対象：生後6、7ヵ月児の保護者

妊婦学級（要予約）

●日時
・9／1(火)　9：30～14：30
・9／8(火)　13：30～16：30
・9／15(火)　10：00～14：00
●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
　13：00～15：00
　長門市保健センター
・9／2(水)　9：00～11：30
　黄波戸漁村センター
・9／2(水)　13：00～15：00
　日置保健センター
・9／7(月)　9：30～11：30
　川尻老人憩いの家
・9／10(木)　9：00～12：00
　三隅保健センター
・9／10(木)　9：30～11：30
　宇津賀集落センター
・9／24(木)　9：30～11：30
　向津具公民館
・9／25(金)　9：30～11：30
　油谷保健福祉センター
・9／4(金)　9：30～11：30
　黄波戸漁村センター
　13：00～15：00
　長門市保健センター
・9／4(金)　10：00～11：30
　日置保健センター
・9／16(水)　9：30～11：30
　油谷保健福祉センター
・9／18(金)　9：30～11：30
　13：00～15：00
　長門市保健センター

育児相談

●対象　乳幼児と保護者
●日時・場所
・9／2(水)　10：00～11：30
　黄波戸漁村センター
・9／4(金)　9：30～11：30
　13：00～15：00
　長門市保健センター
・9／16(水)　9：30～11：30
　日置保健センター
・9／18(金)　9：30～11：30
　13：00～15：00
　長門市保健センター

心の健康相談（要予約）

●日時・場所
・9／15(火)　13：00～14：00
　長門市保健福祉センター
●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
TEL22-2811

禁煙相談（要予約）

●日時・場所
・9／8(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
TEL22-2811

くらしの情報

文化情報

ルネッサながと

TEL26-6001

～松竹特別公演～ 演劇「恋桜」

昭和12～13年頃の華やかな花柳界で生きる3人の芸者のそれぞれの恋物語。

幼い少女時代からの秘める恋、愛し合う2人の成就しがたい恋、血の繋がらない兄妹の禁断の恋。女と男の人生模様を情感豊に描きだします。

●とき　9／22(火)　13：30～
●出演　多岐川裕美、中田喜子、仁科亜希子、名高達男他
●入場料
S席／6,500円
A席／6,000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、チケットぴあ、エヌティーエー旅行（はぎ本店、ロックタウン小郡店）
ローソンLコード：63605
ぴあPコード：393-724

松竹大歌舞伎 近松座公演

上方歌舞伎の代表作「封印切」をどうぞお楽しみ下さい。

一、坂田藤十郎お目見得　御挨拶（ごあいさつ）
二、封印切（ふういんきり）
三、連獅子（れんじし）

●とき　9／11(金)　13：00～
●出演　坂田藤十郎、片岡秀太郎、坂東彦三郎、中村翫雀、片岡愛之助、中村亀鶴、中村壱太郎
●入場料（全指定席）
S席／7,500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Lコード：63244

第2回歌舞伎ゼミナール -歌舞伎へ行こうよ-

歌舞伎は、知れば知るほど面白い！

●とき　9／13(日)　13：00～
●講師　市川笑三郎（歌舞伎俳優（澤瀉屋）、長門ふるさと大使、第2回山口県総合芸術文化祭メインステージ「長門鯨回向外伝」脚本・演出）
●入場料　無料（要整理券）
●整理券配布場所
ルネッサながと、長門市役所、山口県文化連盟事務局、ラポールゆや、フジ長門店、ウェーブほか
●特別出演
俵山子ども歌舞伎（俵山小学校）の皆さん、みすゞ音頭を育てる会「青波」の皆さん

金子みすゞ記念館

TEL26-5155

あなたもわたしも みすゞさんになろう

金子みすゞ記念館では、本紙裏表紙「みすゞギャラリー」でもおなじみのイラストレーター尾崎眞吾さんのデザインによる『みすゞ顔出し看板』を設置しました。

顔をのぞかせるだけでだれでもみすゞさんに大変身。自由に撮影できますので来館の思い出にいかがですか？

香月泰男美術館

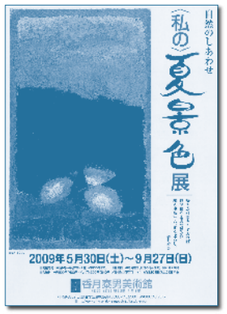
TEL43-2500

自然のしあわせ 〈私の〉夏景色展

好きな仕事をしておれば夏冬構うものではない。
噴き出る汗も、またよろし。
―香月泰男

復員後に発表した、「水浴」「遊泳」「盥舟（たらいぶね）」などは、香月画伯が好きだった夏の風物詩です。巡る季節の中で、懸命に生きる虫や草花にも画家の慈しみの眼が向けられています。

●会期　9／27(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500円（400円）
・大学生300円（240円）
・高校生以下無料



保健MEMO

メタボリックシンドロームを予防するには…

メタボリックシンドロームとは？

お腹の周りに過剰に脂肪がたまった状態に、高血圧、脂質異常、高血糖などが加わった状態のことをいいます。この状態を放置しておくと動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症などの深刻な病気につながる危険があります。

現在の生活を振り返り、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

【運動編】

①ウォーキングをとりいれましょう…週末の2日でまとめて歩いても効果はあります。まず、今の歩数に千歩プラスすることから始めましょう

②日常生活の中に運動を取り入れましょう…生活の中で「ついで」に身体を動かすことでも無理のない運動につながります。テレビを見ながら、お風呂で湯船につかりながらストレッチ体操をしてみては？

【食生活編】

①1日3食、なるべく決まった時間に食べ、腹八分目を守りましょう…野菜、きのこ、海藻など食物繊維が豊富なものを先に食べるとお腹が膨らみ、食べ過ぎ防止になります

③塩分控えめの味付けにし、肉より魚を食べるようにしましょう

④野菜は1日350g以上食べましょう…野菜は各種ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、がんや動脈硬化を予防する成分も含まれています

【アルコール・タバコ編】

①アルコールの適量とエネルギー量を知りましょう

・ビール　適量…500ml／エネルギー量200kcal

・焼酎　適量…90ml／エネルギー量131kcal

・ワイン　適量…240ml／エネルギー量175kcal

②お酒のつまみは、豆腐や野菜など低カロリーで食物繊維が豊富なものを選びましょう

③週に2日は休肝日をつくりましょう

④禁煙をしましょう

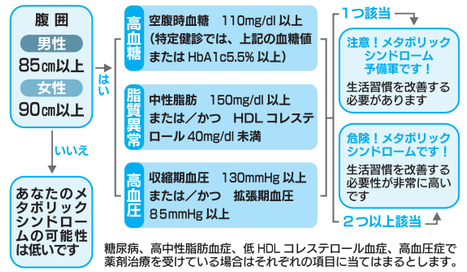
【メンテナンス（健診）編】

①体重や腹囲を定期的に測りましょう

②年に一度は必ず健診を受けましょう

※市では、4月1日現在で長門市国保に加入されている40歳から75歳未満までの方に、特定健診用の受診券を送付しています。受診希望の方は、市内医療機関又は各地区会場で受診してください。

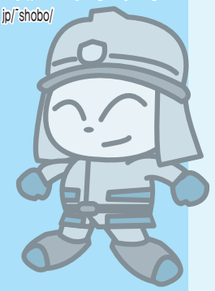
［あなたのメタボ度をチェック！］



糖尿病、高中性脂肪血症、低 HDL コレステロール血症、高血圧症で薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に当てはまるとします。

こちら119

長門市消防本部
中央消防署　TEL 22-0119
西消防署　TEL 32-1230
火災時の問い合わせ
TEL 22-1414
ホームページ
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/



台風に対する備え

台風シーズンの到来です。次のことを確認し、準備しておきましょう。

〈家の周囲の安全対策〉

○瓦やトタンのめくれ、割れ、ずれはないか

○壁に亀裂や腐り、浮きはないか

○雨どいに落葉や土砂が詰まってないか、継ぎ目のはずれや、がたつきはないか

○窓ガラスにひび割れ、窓枠のがたつきはないか

○側溝につまりはないか

○飛散するおそれのある物品はないか

〈家の中の安全対策〉

○停電になる可能性があるため、懐中電灯やラジオを用意する（予備の電池も忘れずに）

○非常食の確認をしておく

○避難に備えて貴重品や非常時持ち出し品の点検をする

○テレビやラジオの気象情報を聞き、最新情報を収集する

○病人や乳幼児、身体の不自由な人は事前に避難する

火災救急件数［7月］
（　）内は今年累計

火災	建物	0（4）
	林野	0（1）
	車両	0（3）
	船舶	0（0）
	その他	1（7）
	合計	0（15）
救急		137（1039）

おいでませ！山口国体

君の一生けんめいに会いたい

おいでませ！山口国体 長門市実行委員会広報
No. 6

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

みんなで参加しよう！
第13回 油谷湾シーカヤックフェスティバル

向津具半島に抱かれ大小の島が点在する油谷湾は、波が穏やかで、シーカヤックに最高のフィールドとなっています。

第13回油谷湾シーカヤックフェスティバルは、この油谷湾を舞台に開催されます。

昨年のシーカヤックフェスティバルの様子

1日目は、湾内ミニツアーや前夜祭交流会。2日目は、4つの島を巡るタイムレースが行われ、毎年県内外から多くの方が参加されています。

また、初心者を対象とした講習会も予定されています。

あなたも国体選手!?

平成23年に開催される「おいでませ！山口国体」では、デモンストレーションとしてのスポーツ行事（通称：デモスポ）でシーカヤックレースが行われます。

デモスポは、県内に居住している人を対象に行う一般参加型の行事です。

2年後の国体へ向けて、みなさんもこの機会にシーカヤックにチャレンジしてみましょう。

■**開催日**　9／12(土)・13(日)

■**場所**　伊上海浜公園オートキャンプ場

■**問い合わせ**
ながと大津商工会油谷支部
TEL 32－1183

国体コマーシャル放送中！

8月1日から、ほっちゃテレビで競技会運営ボランティアの募集コマーシャルを放送しています。

コマーシャルでは、長門市の開催競技となる空手道とラグビーフットボールで市内のスーパーおばあちゃんが大活躍。ぜひ一度ご覧ください。

なお、応募の受付は、10月から行います。皆さんのご応募をお待ちしています。

こんにちは☆ 長門市地域包括支援センターです！

TEL 23－1244

～よくある相談の中から…～
『ホームヘルプサービス』

Q 80歳の母が1人で暮らしています。最近足腰が弱くなり、食事が思うように作られず、家の中を片付けるのもおっくうになってきました。家にヘルパーさんが来てくれるサービスがあると聞きました。どんなサービスが受けられるのですか？

A 住み慣れた家で安心して生活が送れるように、ホームヘルパーがお宅に伺い、掃除や調理、生活必需品の買い物や入浴介助等、生活全般の支援をします。

Q サービスを受けるにはどうすれば良いですか？

A 介護保険の要支援・要介護の認定を受けている人は、介護支援専門員（ケアマネージャー）に相談しましょう。介護保険の認定を受けていない人は、地域包括支援センターに問い合わせてください。

※介護支援専門員（ケアマネージャー）とは？

介護の知識を幅広く持った専門家で、サービスを利用するときの相談を受けたり、サービス事業所との連絡・調整を行い、ケアプランを作成します。市内には、指定居宅介護支援事業所が11事業所あり、30名の介護支援専門員がいます。

9 月のカレンダー

2009 September 9

1 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（TEL0838-24-0500）
2 水	●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
3 木	
4 金	
5 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
6 日	●運動会（仙崎中、深川中、三隅中、日置中、菱海中）
7 月	●行政相談／日置地域福祉センター／９時～12時
8 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（TEL0838-24-0500） ●行政相談／油谷中央公民館／10時～12時　●禁煙相談／長門健康福祉センター／13時～16時／要予約 ●健康づくりトレーニング機器利用者講習会／油谷保健福祉センター／13時30分～、17時30分～／要申込
9 水	●赤崎まつり／赤崎神社／10日まで ●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
10 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～16時 ●人権・行政相談／三隅農業者トレーニングセンター／9時～12時
11 金	
12 土	●油谷湾シーカヤックフェスティバル／伊上海浜公園オートキャンプ場／13日まで ●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
13 日	●運動会（通保・小・中・地区、みすゞ保、宗頭幼、久津保・大浦保・向津具小・中）
14 月	
15 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（TEL0838-24-0500）　●心の健康相談／長門健康福祉センター／13時～14時／要予約
16 水	●三隅八幡宮秋季例祭／三隅八幡宮／9時～15時　●交通事故相談／市役所本庁会議室／10時～15時 ●人権・行政相談／通公民館／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
17 木	
18 金	●秋の人丸祭／八幡人丸神社／19日まで ●長門市交通安全のつどい／中央公民館／13時15分～
19 土	
20 日	●運動会（仙崎小、深川小、向陽小、大畑小・児童館・地区、明倫小、浅田小、日置小、油谷小、伊上小・地区）
21 月	「敬老の日」 ●秋の全国交通安全運動／30日まで
22 火	「国民の休日」
23 水	「秋分の日」
24 木	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／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
25 金	
26 土	
27 日	●運動会（俵山幼・小・中・地区、みのり保、日置保、黄波戸保・神田小、菱海保）
28 月	
29 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（TEL0838-24-0500） ●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
30 水	●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

●イベント　●相談・健診

食推おすすめ料理　長門市食生活改善推進協議会

じゃが芋のピザ ― 野菜たっぷりピザ ―

材　料（4人分）

じゃが芋	…中２個	人参	…20ｇ	エビ	…40ｇ
塩	…ひとつまみ	ピーマン	…20ｇ	ケチャップ	…大さじ２
オリーブオイル	…大さじ１	トマト	…中１個	バター	…40ｇ
玉ねぎ	…小 1/4 個	ベーコン	…20ｇ	ピザ用チーズ	…40ｇ
				パセリ	…少々

作り方

① 皮をむいたじゃが芋をスライサーで千切りにし、塩ひとつまみをふりしばらく置いて水分を出し、しっかり絞る。
② 玉ねぎ･人参･ピーマン･ベーコンは千切りにして、トマトは５㎜ぐらいの輪切りにしておく。パセリはみじん切りにする。
③ えびは殻を取りのぞき、背わたを除く。
④ ホットプレート(フライパンも可)にオリーブオイルを入れ、①を４等分にして円盤状にしながら並べ、スイッチを入れる。
⑤ ④は最初は高温で温めてから中温にする。
⑥ ホットプレートの空いている所でエビを焼く。ほどよく焼けたら取り除く。
⑦ ④の生地の端に焼き色がついたらバターを半分入れ片面に焼き色がついたらひっくり返す。
⑧ ホットプレートの電源を切り、⑦にケチャップを塗り、②を並べてピザ用チーズをのせ、一番上にエビ・パセリを置き、再びスイッチを入れ中温でフタをして蒸し焼きにする。
⑨ ほどよくチーズが溶けたら残りのバターを入れて、少し焦げ目がついたら出来上がり。

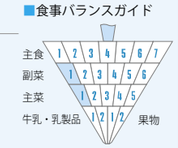
ワンポイントアドバイス

生地のまとまりをよくするために、千切りのじゃが芋は水にさらさないでください。カリカリの生地にするため水分をしっかり絞ってください。

栄養価（1人分）

エネルギー…239kcal
たんぱく質…8.5g
脂　　質…16.1g
塩分相当量…1.2g

■食事バランスガイド



ほっちゃテレビ放送予定

9／13（日）・9／18（金）

「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

休日当番医

月／日	曜	当　番　医	電話番号
9／6	日	持山医院	22-1555
		岡田病院	23-0033
9／13	日	清水医院	32-0056
		斎木病院	26-1211
9／20	日	天野内科胃腸科医院	22-2210
		長門総合病院	22-2220
9／21	月	桑原医院	43-0010
		岡田病院	23-0033
9／22	火	木村クリニック	32-0008
		斎木病院	26-1211
9／23	水	斎藤医院	22-0826
		長門総合病院	22-2220
9／27	日	岡田クリニック	22-2717
		岡田病院	23-0033
10／4	日	しみず循環器科内科医院	22-2205
		斎木病院	26-1211

水道修繕当番店

地　区	公　道　部	邸　内　部
長門地区	森永水道㈱ TEL 43-0552	㈲長門プロパン TEL 22-0806
三隅地区	森永水道㈱ TEL 43-0552	リフォームあんどう TEL 22-5911
日置地区	㈱清和 TEL 37-2266	㈱大工燃料工業所 TEL 22-2219
油谷地区	㈱おきた TEL 32-1034	㈱おきた TEL 32-1034

消費者トラブルQ＆A

分譲マンションの勧誘トラブル

Q　職場にマンションの勧誘電話が、頻繁にかかって迷惑しています。業者には「購入意思はない」と断ったが、電話を止めません。仕事の邪魔になるのですが、どうすれば勧誘を止めさせることができるでしょうか？

A　分譲マンションの勧誘電話は「絶対に儲かる。絶対に損はしない。」とか「このような物件はめったにない。」などのセールストークで、自宅や職場に昼夜を問わずかかってきます。

しつこく勧誘してくる場合も多いので、あいまいな態度は取らず手短かに「お断りします。」などとき然と断りましょう。相手が話を続けていても「これで電話を切ります。」と伝え静かに受話器を置きましょう。

また、契約した場合でも、宅建業者自らが売主で、その業者の事務所外の場所で売買契約した場合に、８日間のクーリングオフが適用されます。もし、クーリングオフ期間が過ぎていても消費者が手付金を支払っていれば、手付放棄で解除ができます。

契約で困ったことがありましたら、市民活動推進室または県消費生活センター（083-924-0999）にご相談ください。

問い合わせ　企画政策課市民活動推進室　TEL 23-1115

尾崎真吾のみすゞギャラリー
Misuzu Gallery
by Shingo Ozaki
No.102

波の子守歌

金子みすゞ

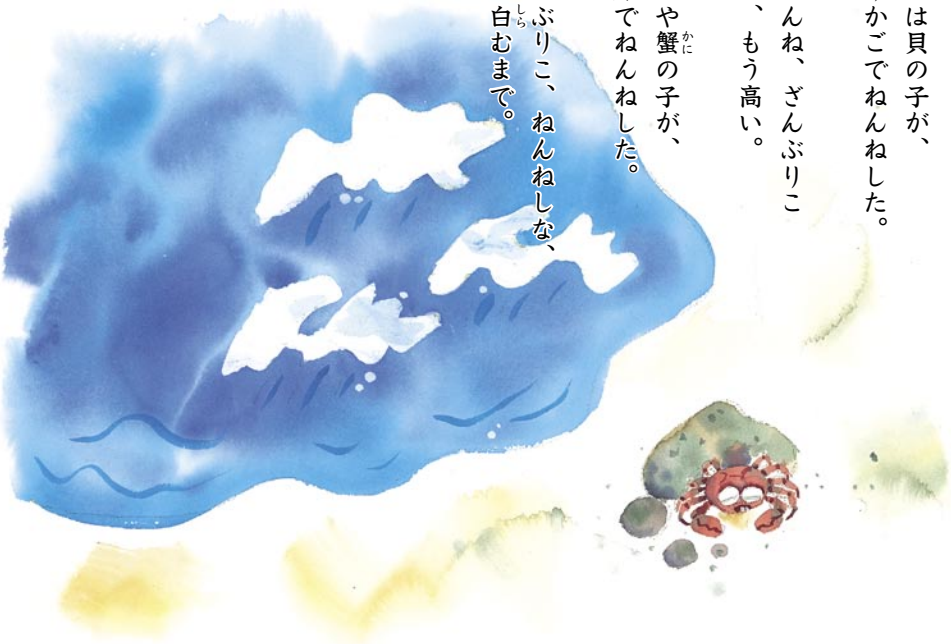
ねんねよ、ねんね、ざんぶりこ、
ざんぶり、ざぶりこ、ねんねしな。

海の底では貝の子が、
藻のゆりかごでねんねした。

ねんねよ、ねんね、ざんぶりこ
お十五夜さま、もう高い。

海の渚ぢや蟹の子が、
砂のお床でねんねした。

ざんぶり、ざぶりこ、ねんねしな、
あけの明星の白むまで。



『金子みすゞ全集』（JULA出版局）

表紙の説明

第39回油谷夏まつり

熱い想いを吠える！

8月14日(金)、第39回油谷夏まつりが油谷総合運動公園で行われました。

大声大会「吠えスティバル」では、小学校対抗の部と大人の部に合わせて35人が出場。ステージで熱い思いを叫びました。小学校の部終了後には、今年度で閉校する伊上小の全児童10人が登壇し「伊上小、大好き！」と叫びました。

「楊貴妃花火ファンタジー」では、音楽とレーザー光線と炎と花火を織り交ぜた大迫力の花火ショーが繰り広げられ、会場から感嘆の声が上がっていました。

編集後記

今年の夏は梅雨明けが遅く、8月に入ってからも雨が続いたり、涼しい日が続きましたね。▼私は先日、湯本温泉納涼盆踊り大会に行ってきました。踊りに参加するのは初めてでしたが、はっぴを着て一生懸命に踊り、その後はチームの打ち上げにも参加し、大満足で家に帰った時は疲れてヘトヘト。床に転がると、そのまま夢の中へ直行でした。▼明け方になり、「寒い！」と目覚める私。体がブルブル震え、なんと風邪をひいてしまいました。しまった！冷夏のせいでしょうか。いやいや、自分の不注意ですね。自業自得です。皆さんも、体調管理には十分お気をつけください。（さ）

季節の写真

Photograph of season

シュウカイドウ／油谷東後畑

■ 発行　長門市役所　〒759-4192　山口県長門市東深川1339-2　TEL0837-22-2111（代）
■ 編集　企画総務部秘書広報課広報広聴係　TEL 0837-23-1117　FAX 0837-22-5358
URL:http://www.city.nagato.yamaguchi.jp　E-Mail:koho@city.nagato.yamaguchi.jp