

長門市広報

2021

知っちょこ

6

No. 252



01 **表紙** 東京 2020 オリンピック聖火リレー

5月14日（金）、長門市内で東京2020オリンピック聖火リレーが開催され、長門高校前バス停から道の駅センザキッチンまでの約2.8kmを14人のランナーでリレーしました。

長門市ゆかりの聖火ランナーはアテネオリンピックマラソン5位入賞の油谷繁さんなど4人。沿道では、感染症対策・安全対策をとりながら、市民らが拍手で応援していました。



▲次のランナーに聖火を受け渡し、ふたりでポーズ

02-03 **ながとのニュース**

特集

04 **新型コロナワクチンの接種のお知らせ**

05 **ながとスポーツコミッション**

06-07 **ながとキャンプのすゝめ**

08-09 **土砂災害から命を守れ！**

10-11 **知っちょこ PickUp**

12-19 **暮らしの知っちょこ**

20-21 **6月の予定表**

22 **知っちょこコラム**

23 **長門の人**

24 **裏表紙**

\\ **SNSで**
情報発信中 //

シティセールス推進班では地域のイベントなどを取材させていただきます。イベントや話題の人などの情報をお寄せください。

(☎：0837-23-1117)

mail：koho@city.nagato.lg.jp



▲ Facebook



▲ Instagram

\\ **市政情報番組**
放送中 //

市政情報番組「知っちょこ」をほっちゃテレビで放送中です。広報掲載情報の中から、テーマを選びわかりやすくお伝えします。

また、長門市のYouTubeチャンネルからも視聴可能です。



▲ YouTube



4/19
(月)

ながとのニュース

竹の大切さや利活用を学ぶ

俵山でタケノコ掘りを体験！

俵山小学校3・4年生7人が、「竹林ボランティア俵山」が実施するタケノコ掘り体験学習に参加しました。

竹についての講義のあと、先生やスタッフの人に手伝ってもらいながら児童は一生懸命タケノコを収穫し、大きな袋に入れて大事に持ち帰っていました。

4/24・25
(土・日)

学校備品や事務机など

不要物品販売会開催

長門市しごとセンター横の倉庫で、廃校にあった備品など市の備品の販売会が開催されました。

教室で使用されていた机やイス、給食用具、理科や図工備品など普段見ることができない珍しい備品を手に取りながら、お気に入りの一品を探し求める姿が見られました。



4/25
(日)

第64回中国高校ラグビー大会山口県予選決勝戦 大津緑洋高校が優勝

ヤマネスタジアム俵山で行われた第64回中国高校ラグビー大会山口県予選会決勝戦で、大津緑洋高校ラグビー部が萩商工高校に38-7で勝利を収め、優勝を決めました。

また、中国大会が5月8・9日に鳥取市で行われる予定でしたが、新型コロナウイルスの影響によって中止となりました。



4/26
(月)

農業活性化による地域の発展を目指して 楽天グループ、楽天農業との 農業連携協定を締結

長門市と楽天グループ株式会社、楽天農業株式会社の3者による農業連携協定の締結式が市役所で行われました。

市では農業の活性化による経済や地域社会の発展を目指しており、耕作放棄地を活用したオーガニック農業の推進、新規就農者の育成支援、栽培技術の獲得による農業所得の向上などを連携して進めていくこととしています。



4/30
(金)

深川養鶏から子どもたちにプレゼント 「こどもの日」お菓子贈呈

深川養鶏農業協同組合が「こどもの日」のお祝いとして、市内の保育園・幼稚園・認定子ども園・保育施設へお菓子をプレゼントしました。

深川幼稚園と深川養鶏農業協同組合との間でインターネットを通じたリモート形式によるセレモニーが開催され、先生からお菓子をもらって喜び子どもたちの様子が見られました。



5/8
(土)

アスレチックを作って大自然の中で遊ぶ 「森林体験ツアー」開催

千畳敷での森林体験を通じて、林業・木材産業、森林、木材利用を理解し、子育て世代に向けて木造住宅への関心を増やし、木材需要の創出を図ることを目的とした「森林体験ツアー」が開催されました。

森林の中に設置されたブランコやスラックラインを楽しむ子どもたちの笑顔が見られました。

お知らせ 新型コロナワクチンの接種のお知らせ

現在、高齢者へのワクチン接種を実施しています。

高齢者（65歳以上）への集団接種について

まだ、接種の予約ができていない人で集団接種を希望される高齢者は、以下の予約の方法と日程を確認して予約してください。

集団接種の予約の方法

ワクチン接種には事前予約が必要です。予約時に接種券の番号を確認しますので**接種券**を手元に準備して電話してください。

予約電話がつながりにくい状況になることがありますので、できるかぎりパソコンやスマートフォンなど**オンラインでのWEB予約**をお願いします。

接種の予約ができなかった人も、今後、ワクチンの供給や接種が進んでいきますので、順次接種が受けられるようになります。

集団接種の予約受付は6月7日（月）8:30から始まります

専用ダイヤル ☎ 27-0156
(平日 8:30 ~ 17:15 土日祝日を除く)

WEB 予約サイトは
24 時間受付です ▶
<https://jump.mrso.jp/352110>



集団接種の日程表（高齢者優先）

日程	接種会場	接種日		受付時間	予約受付人数
		1回目	2回目		
①	長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)	7 / 1 (木)	7 / 21 (水)	13:00 ~ 15:30	200人
②	長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)	7 / 3 (土)	7 / 24 (土)	13:00 ~ 15:30	200人
③	長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)	7 / 8 (木)	7 / 29 (木)	13:00 ~ 15:30	200人
④	ながと総合体育館メインアリーナ (ルネッサながと)	7 / 10 (土)	7 / 31 (土)	13:00 ~ 15:30	300人
⑤	長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)	7 / 15 (木)	8 / 5 (木)	13:00 ~ 15:30	200人
⑥	長門市地域医療連携支援センター (長門市応急診療所併設)	7 / 17 (土)	8 / 7 (土)	13:00 ~ 15:30	200人

※申し込み状況により、日程を追加する場合があります

※最新情報は市ホームページで確認してください

※かかりつけ医療機関での接種を希望する人は、各医療機関にご相談ください

16歳以上64歳以下の人への接種について

6月下旬までに、64歳以下の人（昭和32年4月2日以降に生まれた人）に接種券などを発送する予定です。封筒の中身を確認の上、予約をお願いします。令和3年度中に16歳になる人については、順次接種券などを発送する予定です。詳細については広報7月号に掲載します。

今後の日程は決まり次第お知らせします

最新情報は市ホームページでご確認ください

<https://www.city.nagato.yamaguchi.jp/site/coronaviruswakutin/>





マルチスポーツ教室

ながとスポーツコミッションは、「我がまちスポーツ」を中心とした各種スポーツの普及・推進と、スポーツを通じた国際交流やアウトドアツーリズムの促進を目的として、本年3月22日に設立した団体です。

スポーツと英語に精通した2名のながとスポーツ国際交流員がコーチとなり、年間を通じて各種スポーツ教室やイベントを開催しています。

スポーツと英語を同時に楽しめるような活動をしていますので、皆さんの参加をお待ちしています。

ながとスポーツ コミッション

Nagato Sports Commission

問 観光政策課
☎ 23-1327

スポーツと国際交流を楽しもう

ながとスポーツ国際交流員
よろしく願います！



ニックネーム モナ

ソロモナ パラキ
Solomona Paraki

ニュージーランド生まれで、州代表や、スペインやベルギーでプロラグビー選手として活躍。

ひとこと◆プロラグビー選手としての経験を活かし、ラグビーやトレーニングを教えます。身体を動かすだけではなく、英語でのコミュニケーションも楽しみましょう！



ニックネーム TK

ひろせ たかし
廣瀬 崇

日本生まれでマレーシア、シンガポール育ちで大学進学を機にカナダに10年在住。

ひとこと◆長門市の活性化につながる活動をしたいです。バドミントンや他のスポーツを通して皆さんと出会えることを楽しみにしています！

各種教室を開催中 参加をお待ちしています

ながと女子ラグビー教室

プロラグビー選手の経験があるモナがコーチします。(90分)

日時 第2・4日曜 10:30～

対象 小学生～高校生の女子

会場 ヤマネスタジアム依山または女子ラグビークラブ室内トレーニング場

料金 無料

予約 ながとスポーツコミッション事務局

サーキットトレーニング※

筋力トレーニングと有酸素運動を合わせた運動不足解消にぴったりのトレーニングです。(60分)

第1・3水曜 18:30～

第2・4水曜 11:00～

第1・3日曜 9:00～

英会話教室※

TKとモナによるネイティブな英語を学べます。

年長 第1土曜 14:00～

(30分) 第3日曜 15:00～

小学校低学年

(45分) 第1日曜 15:00～

第3土曜 14:00～

大人 第1・3金曜 11:00～

(45分) 第2土曜 14:00～

※ながと女子ラグビー教室以外の会場は SWEET AS (仙崎 313-1) です。

バドミントン教室※

コーチの資格を持つTKが丁寧に教えます。初心者でも楽しくプレーできます。(60分)

年長～小学校3年生

第1・3土曜 10:15～

第2・4木曜 16:30～

小学校4～6年生

第1・3土曜 11:30～

第2・4木曜 16:30～

大人 毎週木曜 18:00～

ゲーム 毎週木曜 19:00～

マルチスポーツトレーニング※

身体の動かし方を学ぶ楽しいトレーニングです。(50分)

年少

第1金曜 16:30～

第2水曜 16:30～

第3日曜 11:00～

年中・年長

第1日曜 11:00～

第2金曜 16:30～

第4水曜 16:30～

小学校低学年

第1水曜 16:30～

第3金曜 16:30～

第4日曜 15:00～



ながと女子ラグビー教室



バドミントン教室



サーキットトレーニング



英会話教室

※料金は、ラグビー教室が無料、英会話教室の年長・小学校低学年クラスは各500円、その他の教室は各1,000円です

最新情報はこちら

Facebook▶



各教室の予約

ながと女子ラグビー教室

→ながとスポーツコミッション事務局(観光政策課内)

☎ 23-1327 nagato.sport.commission@gmail.com

その他の教室

→ SWEET AS の予約ページにて



自然を楽しむアウトドアツーリズムの推進

ながとキャンプのすゝめ



アウトドアツーリズムによる観光の推進

新型コロナウイルス感染症の影響で、密を避けての行動が呼びかけられる中、屋外の開かれた空間で自然を楽しむことができる「アウトドア」が注目を集めています。

市では、アウトドアスポーツを通じて自然を満喫する観光メニユーの充実と情報発信により、地域の魅力や知名度の向上を図る「アウトドアツーリズム」を推進しています。

長門市はキャンプやクルーズ、シーカヤック、ダイビングといった海でのアクティビティが楽しめる地域として知られているほか、里山資源にも恵まれているため、低山登山やトレイルランニング、森林体験など海



▲気軽に楽しめるシーカヤック

と山両方のアクティビティを楽しむことができます。

近年では自転車やトレッキング、カヌーなど人力による移動手段により豊かで多様な自然を体験し、地域の歴史や文化、人との交流を楽しむ新しい旅のスタイルが定着してきており、長門市では「ジャパンエコトラック」登録ルートの認定に向けても、準備を進めています。

また、美祢市や下関市と連携し、山口県西北部の絶景や食などの豊富な自然資源を活用した交流人口の拡大やアウトドア関連イベントを盛り上げていく取組を進めています。

今回の特集では、ひとりでも家族とでも気軽に始められるアウトドアとして、長門市でのキャンプの楽しみ方について紹介します。



▲サイクリングで自然を満喫

キャンプの魅力を紹介します！



長門市地域おこし協力隊

よりみつ 寄光 里輝哉 隊員

こんにちは！長門市地域おこし協力隊アウトドアツーリズム推進事業担当の寄光です。

現在、市内のアウトドアが楽しめる場所の調査やSNSでの情報発信、毎月ほつちやテレビの「ナガモン」という番組に出演しアウトドアの楽しさを広める活動をしています。

今後は、まだアウトドアを経験したことがない人や初心者の人に向けた体験プログラムの開発も行っていく予定です。SNSをのぞいていただくと嬉しいです！

Instagram



Facebook



Check!

伊上海浜公園オートキャンプ場

- 期 4月～10月(予定) 🚿 海水浴場、シーカヤック有
- ¥ 有料 P 無料 (シーカヤック利用時500円)
- 設 シャワー・更衣室・トイレ、AC電源有、レンタル用品有(要問い合わせ)、車乗入可
- 事前予約要 ☎ 33-3000

寄光隊員おすすめPoint

01

車の乗り入れ&レンタル用品の活用で初心者でも気楽&気軽にキャンプ！

車が乗り入れ可能なオートサイトは、気楽&気軽にキャンプを始めたい方にぴったりです！離れた場所まで荷物を運ぶ苦勞がなく、買い出しに行ったり、天候の急変時に車に避難できたりと何かと安心です。

テントや寝袋、バーベキューコンロなどレンタル用品を借りることができるキャンプ場もあり、初めての人でも気軽にキャンプを楽しめます！

星空がきれい！大迫力の絶景！
千畳敷はデイキャンプが無料！

千畳敷高原キャンプ場

期 通年 ¥有料 (日帰りキャンプは無料)
P 無料 設 炊事棟・トイレ有
事前予約不要

海に沈む夕日を眺めながらのキャンプ！登山も楽しめます！

青海島高山オートキャンプ場

期 3月～11月 ¥有料 P 無料
設 炊事棟・シャワー・売店・トイレ有、
レンタル用品、AC電源有、車乗入可
事前予約要 ☎ 26-4430

バンガローを備え、テントがなくてもキャンプを楽しめます！

青海島船越キャンプ村

期 4月～11月 (予定) ¥有料 P 有料
設 炊事棟・シャワー・更衣室・売店・
トイレ、バンガロー、レンタル用品有
事前予約要 ☎ 26-1357

二位ノ浜キャンプ場

期 7月中旬～8月中旬 (予定) 海水浴場有
¥無料 (屋根付は有料) P 有料
設 炊事棟・シャワー兼更衣室・売店・トイレ有
事前予約不要

小田大浜キャンプ場

期 通年 海水浴場有 ¥無料 P 有料
設 炊事棟・シャワー兼 更衣室・トイレ有
事前予約不要

川尻岬キャンプ場

期 通年 ¥無料 P 有料
設 炊事棟・トイレ有

※詳細は各キャンプ場または観光政策課にお問い合わせください



SUP
(スタンドアップパドルボード)



寄光隊員 おすすめ Point 02

長門のキャンプ場は なんといっても海が近い！

長門市のキャンプ場は海の近くにあり、景色や海を楽しむことができます。海水浴場が隣にあるキャンプ場もあります。

特に伊上海浜公園オートキャンプ場は、隣にシーカヤックが体験できる施設があり、キャンプ泊がもっと充実すること間違いなしです！海水浴や釣りも楽しむことができます！自分で釣った魚を調理して食べると最高に美味しいです！

海でもおもしろい遊び後は、キャンプ場内にあるシャワー (有料) で体を洗うことができます！

寄光隊員 おすすめ Point 03

大自然を身近に 夕日や星空、絶景を楽しめる！

キャンプの醍醐味は自然の中で過ごすこと。長門市のキャンプ場はどこも自然が美しく、のびのびと楽しむことができます。

日中は海水浴やシーカヤック体験、登山、夕方には日本海に沈む夕日、夜は星空鑑賞といった体験ができ、24時間楽しみが途切れません！

寄光隊員 おすすめ Point 04

扇風機や電気ストーブも使える AC電源コンセントが便利！

AC電源コンセントもあるキャンプ場もあります。寒い時、暑い時にキャンプに行きたいけど外に出るのがツライ、、、という方にも電源付のオートサイトはオススメです！家庭用の電化製品 (電気ストーブや扇風機) が使えて便利です。いつもと違った”ちょっと便利な”スタイルのキャンプも体験できますよ！



夏の期間だけオープンする幻のキャンプ場!? もあります！ゆったりできる穴場が見つかるかもしれません！



最近では、直火禁止のキャンプ場が増えていますが、伊上海浜公園オートキャンプ場には直火が許可されている場所があります！地面に直接薪を置いての焚き火はワイルド感が増し、より非日常感が味わえます！

地域の危険性を知って災害に備える

土砂災害から命を守れ!

6月は「土砂災害防止月間」です。近年、1000年に一度と言われるような大災害が日本全国で毎年のように発生しています。

長門市においても決して起こらないとはいえず、大災害の備えを万全にして、自らの大切な命を守ることが大切です。このため、自分や家族、地域の危険性を十分に把握し、危険から逃れる方法を決めておく必要があります。

平成27年8月の台風15号で発生した土石流
(県道下関長門線、大寧寺付近)

予想される災害の危険性を知る

災害に備えるには、まず自分や家族、地域の危険性を知ることが大切です。市から配布されたハザードマップや、市のホームページに掲載している各種ハザードマップを再確認して、お住いの地域や職場、学校などの周辺の災害の危険性や避難場所、避難経路などを把握しておきましょう。



災害情報を集める

災害から身を守るためには、自ら気象情報や避難情報、災害発生情報を入手することが必要です。情報はテレビ(データ放送やテロップ含む)・ラジオ・防災行政無線・音声告知放送・長門市防災メールやインターネットなどから入手できます。

■音声告知端末機の活用

「音声告知端末機」は、大雨や風の音で屋外の防災行政無線が聞き取りにくい状況でも、避難情報、災害発生情報など重要な情報を確認することができます。自らの命を守るためにも、梅雨時期を迎える前に家庭や職場などに設置して災害情報など

が確認できる準備をしていただきましょう。

■長門市防災メールの登録

携帯電話やパソコンに気象情報や避難情報など防災情報が配信されます。また、停電時などにも情報が入手できる可能性が高いため、長門市防災メールへの登録をお願いします。(無料)

▼登録方法

e-mail: magato@xpressmail.jpへ空メールを送信し、返信される登録用メールの案内に従って登録するか、下記のQRコードから登録してください。



避難情報の種類が変わります

変わります

災害対策基本法の改正により、今年の5月20日から避難情報の種類が変わりました。主要な改正点としてはこれまで「避難勧告」を発令し、危険度が増した際に「避難指示(緊急)」を発令していたものが、「避難指示」に一本化されます。

特に、警戒レベル4「避難指示」の段階は災害発生時の危険性が極めて高いため、災害の危険性のある地域の人は全員避難(指定緊急避難場所等への避難)することが求められています。

警戒レベルと市民が取るべき行動

警戒レベル	状況	避難情報や気象情報など	市民が取るべき行動
5	災害発生 または切迫	緊急安全確保	命の危険！ 直ちに安全確保
警戒レベル4までに必ず避難			
4	災害のおそれが高い	避難指示	危険な場所から 全員避難
3	災害のおそれあり	高齢者等避難	危険な場所から 高齢者などは避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁が発表)	自らの避難行動を 確認
1	気象状況悪化のおそれ	早期警戒情報 (気象庁が発表)	災害への心構えを 高める



災害ボランティアに
登録しよう

長門市社会福祉協議会では、被災地の復興支援に欠かすことのできない「災害ボランティア」を募集しています。一人ひとりの力は小さくても、みんなができる範囲の力を合わせるにより、復旧・復興に必要な大きな力



▲被災地で活躍する災害ボランティア

となります。また、登録者には「災害ボランティア」に関する知識や活動要領などの研修等を行い、無理・不安のない活動をサポートします。ボランティア活動を通して、被災地の状況や問題点などを実際に把握することができ、地域の防災を考える上で役に立つこともたくさんありますので、ぜひ「災害ボランティア」の登録をお願いします。

■災害ボランティアに登録するには
長門市社会福祉協議会に問い合わせ（申込み）ください。
☎22-8294 FAX22-4340

ウェブ版ハザードマップを公開しました

土砂災害・浸水想定・高潮想定区域など、長門市のホームページから各種ハザードマップをパソコン・スマートフォンでまとめてご覧いただけます。災害想定や避難所の確認に活用ください。また、AED設置個所やWiFi（ワイファイ）スポットなどの各種マップも掲載しています。

■長門市ウェブ版ハザードマップ/Nagato City Online Hazard Map (英語版)



■防災危機管理課

☎23-1111



▲災害警戒区域や避難所が地図上に示される

減らそう、災害ごみ

大規模災害が発生すると、建物の崩壊などにより大量のがれきりや家具、家電などの「災害廃棄物」が発生します。災害の規模によつては、災害廃棄物の処理に数年を要します。生活環境の保全と公衆衛生の確保、そして早期復興のためにも災害廃棄物と生活ごみの分別が重要です。



▲災害時には大量のごみが発生する

■平常時の備え
▼家具を壁に固定
家具や電化製品の破損を防ぎ、身を守ると同時に災害ごみを減らすことにつながります。
▼不要なものは処分
ブラウン管テレビや古いパソコンなど不要なものはふだんから整理しておくことで、災害ごみを減らすことにつながります。

■固生活環境課

☎23-1249

令和3年度 65歳以上の介護保険料のお知らせ

保険料の基準額は3年ごとに見直しが行われます。令和3～5年度の基準額は年額59,880円（月額4,990円）です（前年と同じ）。今年度の介護保険料についても、低所得者の負担軽減のため、第1段階が保険料率0.50から0.30、第2段階が0.75から0.50、第3段階が0.75から0.70に軽減されます。新しい保険料額は、6月中旬に郵送する『介護保険料納入通知書（保険料額決定通知書）』によりお知らせします。

段階	対象者	保険料率	年間保険料
第1段階	生活保護受給者、老齢福祉年金受給者で世帯全員が市民税非課税の人	基準額×0.50 (軽減後0.30)	29,940円 (17,964円)
	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と公的年金等収入額から公的年金等雑所得を控除した金額との合計額が80万円以下の人		
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と公的年金等収入額から公的年金等雑所得を控除した金額との合計額が80万円超120万円以下の人	基準額×0.75 (軽減後0.50)	44,910円 (29,940円)
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、前年の合計所得金額と公的年金等収入額から公的年金等雑所得を控除した金額との合計額が120万円超の人	基準額×0.75 (軽減後0.70)	44,910円 (41,916円)
第4段階	市民税本人非課税（世帯に課税者がいる）で、前年の合計所得金額と公的年金等収入額から公的年金等雑所得を控除した金額との合計額が80万円以下の人	基準額×0.90	53,892円
第5段階	市民税本人非課税（世帯に課税者がいる）で、第4段階に該当しない人	基準額	59,880円
第6段階	市民税本人課税で、前年の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.20	71,856円
第7段階	市民税本人課税で、前年の合計所得金額が120万円以上125万円未満の人	基準額×1.25	74,850円
第8段階	市民税本人課税で、前年の合計所得金額が125万円以上210万円未満の人	基準額×1.30	77,844円
第9段階	市民税本人課税で、前年の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	基準額×1.50	89,820円
第10段階	市民税本人課税で、前年の合計所得金額が320万円以上の人	基準額×1.70	101,796円

保険料の納付方法

- ・年金額が年額18万円以上の人…**特別徴収**（年金からの天引き）となります
 - ・年金額が年額18万円未満の人…**普通徴収**（納付書または口座振替による納付）となります
- ※ただし、年金額が18万円以上であっても、長門市に転入して間もない人や65歳を迎えたばかりの人は特別徴収の準備が整うまでの間、普通徴収となります ※実際に納める年間保険料は、10円未満の端数を切り捨てます

保険料滞納の場合

特別な事情がなく介護保険料を納めないでいると、サービスを受けた時に費用の全額をいったん支払うことになったり、自己負担額が増えたりする場合があります。

保険料の軽減・減免制度など

火災や地震などにより財産に著しく損害を受けた場合や、収入が少なく生活が困窮している人で所定の要件を満たす場合は、介護保険料や介護サービスの利用料が軽減・減免になる場合があります。詳細については問い合わせください。

問 介護保険料に関すること 総合窓口課保険管理班 ☎ 23-1130
 介護サービスに関すること 高齢福祉課介護支援班 ☎ 23-1158

3 採用試験（1次） 7月11日（日）

職種	時間	内容
上級		
行政	【受付】8:30~8:50 【試験】9:10~17:00	教養試験、専門試験（憲法、行政法、民法、経済理論、経済政策・経済事情、財政学・金融論、社会政策、政治学・行政学、国際関係、社会学・教育学の10分野から8分野を選択し回答）、適性検査、論文試験
土木	【受付】9:00~9:20 【試験】9:40~15:10	専門試験（数学、物理、応用力学、水理学、土質工学、測量、土木計画、都市計画、材料・施工）、適性検査、論文試験
保健師	【受付】9:00~9:20 【試験】9:40~14:40	専門試験（公衆衛生看護学、疫学、保健統計学、保健医療福祉行政論）、適性検査、論文試験

※2次試験：8月中旬（予定）に口述試験（個別面接）および集団討論を実施
 ※合格発表：1次試験は7月下旬、2次試験は8月下旬に文書で全員に通知

長門市ホームページ
 職員採用試験情報ページ▶
<https://www.city.nagato.yamaguchi.jp/life/3/20/>



長門市国民健康保険加入の皆さんへ 関 総合窓口課保険管理班 ☎23-1129 人間ドック・歯科健診の受付を開始します

	人間ドック（定員30人）	歯科健診（定員50人）
対象者 （年度未成年齢）	・長門市国民健康保険加入者で30歳以上40歳未満の人 ・4月2日以降に長門市国民健康保険の資格を取得した40歳以上の人※	長門市国民健康保険加入者で30歳以上の人
検査項目	身体計測、血圧測定、血液検査、心電図検査、尿検査、大腸がん検査、肺がん検査、胃がん検査（X線または内視鏡）、腹部超音波、眼底検査など	口腔清掃、歯石沈着、歯周疾患、不正咬合、口腔粘膜疾患
実施医療機関	長門総合病院、岡田病院、斎木病院、天野内科胃腸科医院ほか （医療機関によって検査項目と費用が異なります。詳しくは申し込み時に確認してください）	市内の歯科医院で受診 （詳しくは申込時に確認してください）
検査費用	自己負担額 6,200円～6,600円 ※今年度30、35歳になる人は無料	自己負担額 300円 ※今年度30、35、40、45、50、55、60、65、70歳になる人は無料
実施期間	6/1（火）～12/25（土）（定員になり次第、申し込みを締め切ります）	
申込方法	6/1（火）から受付を開始します。保険証を持参のうえ、本庁総合窓口課または各支所・各出張所で申し込んでください。その後、利用券を発行しますので、医療機関へ直接予約のうえ受診をお願いします	

※令和3年4月1日以前から引き続き国民健康保険に加入している40歳以上の人は、特定健診を受診してください。特定健診については、5月中旬に受診券を送付していますので確認してください

長門市の未来をつくろう

関 総務課人事班 ☎23-1114

長門市職員採用試験情報

詳細は、長門市ホームページや窓口にある受験案内で確認するか、問い合わせください。

1 募集職種

職種	採用予定人数	受験資格
上級		
行政	10人程度	平成6年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、学校教育法に規定する大学（短期大学を除く）を卒業した人、または令和4年3月31日までに卒業する見込みの人
土木	7人程度	平成3年4月2日から平成12年4月1日までに生まれた人で、学校教育法に規定する大学（短期大学を除く）を卒業した人、または令和4年3月31日までに卒業する見込みの人
保健師	若干名	平成3年4月2日以降に生まれた人で、保健師免許を有しているか、令和4年3月31日までに当該免許を取得する見込みの人

2 案内配布から申し込みまで

案内配布期間 （受付期間）	持参・郵送	5/21（金）～6/8（火）8：30～17：15 ※土・日・祝日を除く
	電子申請	5/21（金）～6/1（火）17：00まで
受験申込書の取得方法	配布	本庁受付窓口、総務課、各支所、各出張所で配布
	ダウンロード	長門市ホームページ（ https://www.city.nagato.yamaguchi.jp ）から
申込方法	持参・郵送	受験申込書に自筆で必要事項を記入し、写真を1枚貼付して総務課人事班に提出 ※郵送の場合は、封筒の表に「受験申込書在中」と朱書きし簡易書留で郵送（6月8日までの消印のものは有効ですが、6月8日に発送の場合、簡易書留の速達で郵送ください）

 人口 () 内は先月比	 火災・救急 () 内は今年累計	 船舶海難・人身事故
人口 32,736人 (-83)	火災 建物1(4)	船舶海難 隻数0(2)
男 15,142人 (-55)	林野1(3)	死亡者・行方不明0(0)
女 17,594人 (-28)	車両0(0)	人身事故 人数0(0)
世帯数 15,873世帯 (-17)	船舶0(0)	死亡者・行方不明0(0)
出生 10人 死亡 50人	その他1(6)	() 内は今年累計
転入 131人 転出 174人	合計3(13)	
	救急 128(569)	



お知らせ

低所得の子育て世帯 生活支援特別給付金 (ひとり親世帯分)

新型コロナウイルス感染症の影響を受けて損害を受けた低所得のひとり親世帯を見舞う観点から、特別給付金を支給します。

▼給付対象者

- ①令和3年4月分の児童扶養手当が支給される人
- ※支給給済
- ②公的年金等(遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など)を受給しており、令和3年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(既に児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている人だけでなく、児童扶養手当の申請をしていれば、令和3年4月分の児童扶養手当の支給が全額又は一部停止されたと推測される人も対象となります)
- ③新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当を受給している人と同じ水準と

なっている人

▼給付額

児童1人当たり一律5万円

▼申請方法

- ①の人は申請不要です
- ②・③の人は申請が必要です

▼申請期間

令和4年2/28(月)まで

▼子育て支援課(子ども家庭班)

☎23-11187

IoTなどを活用した 農業の推進に補助

市では、IoTなどの先端技術を活用した農作業の効率化及び農業の生産性向上を図る取組に対し、補助を行います。

▼補助金額

対象事業経費の1/2
(上限100万円、下限5万円)

▼取組例

密苗田植機(直進アシスト仕様)／和牛分娩監視装置／IoTモニタリングシステムなど

▼申請期間 6/30(水)まで

▼農林水産課農業振興班

☎23-11237

6月は「環境月間」です

近年、地球温暖化が起因とされる大雨、大型台風などの異常

気象が発生しています。省エネに取り組むことが二酸化炭素の排出を減らし、地球温暖化の防止につながります。多くの人が身近なところから継続して取り組むことが大切です。家庭でできる節電を実践してみましよう

山口県後期高齢者医療広域連合では、歯や歯肉の状態及び口腔機能の低下防止を図ることを目的に、お口の健康診断を無料で行っています。

お口の健康診断(無料)

▼対象

- ①前年度において75歳年齢到達により新たに被保険者資格を取得した人
- ②前年度において障害認定により新たに被保険者資格を取得した人
- ③これまでに当該健康診断を受けたことがなく受診を希望する人(今年度の新規資格取得者を除く)(県内先着1,000人)
- ※③の人は市窓口で受診券発行手続きが必要です

▼期間

6/1(火)〜令和4年1/31(月)

▼持参品

- ・お口の健康診断受診券
- ・同封の質問票
- ・後期高齢者医療被保険者証
- ・自己負担額 無料

▼山口県後期高齢者医療広域連合業務課保健事業推進係

☎083-921-7112

後期高齢者医療保険 保険証に点字シールを

後期高齢者医療制度の被保険者には、8月の更新に伴い、新しい保険証を7月下旬に発送します。希望する人には、点字シール(封筒に「保険証在中」、保険証に「保険証」と点字を打刻したもの)を貼って送付することができますので、お申し込みください。

▼申込期限 6/25(金)

▼総務課窓口課保険管理班

☎23-11143

図書館へ行こう

本館 ☎26-5123
分館 ☎33-0051

休館日

本館・分館

2 (水)、7 (月)、14 (月)、21 (月)、
28 (月)

「父の日おはなし会」開催

男性陣が皆さんにおはなしの世界を届けます。いつもとは少し雰囲気の違いをおはなし会をお楽しみください。

日時 6/20 (日) 15:00 ~ 15:30

場所 玄関前芝生

(雨天時：絵本コーナー)

※状況によって中止の場合あり

「今、大切な人に届けたい本」を募集しています

コロナ禍で大切な人に会えない、会いづらい——そんな今だからこそ、1冊の本を共有し心を通わせてみませんか？

応募期間 6/13 (日) まで

応募方法 図書館・ゆや分館の

応募用紙に記入し募集箱へ

※詳細は図書館HP、広報5月号をご覧ください

映画上映会 (入場料無料)

上映タイトル

「盗聴作戦」(99分)

【音声：英語、字幕：日本語】

※入場者は20人まで(先着順)

※マスクの着用をお願いします

上映日・上映開始時間

10:00 ~	6/16、18、20
14:00 ~	6/15、17、19

今月のおすすめ本

『銀獣の集い 廣嶋玲子短編集』
廣嶋玲子／著 東京創元社／出版

銀獣—それは水晶のように透き通り、銀色の光沢を放つ石の卵から生まれる半人半獣の姿をした存在。

一代にして財を築いた富豪、石渡征山が屋敷に集めた男女5

人に言い渡した条件、それは最も優れた銀獣を連れてきた者に財産を譲るというものだった。表題作ほか全3編を収録。



▼日時 令和3年8/15(日)
受付10:00 ~ 開会10:30 ~
▼場所 ルネッサながと
▼対象 平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人で長門市に在住の人、または長門市出身の人。(旧大津郡3町含む)
※対象者には6月中に案内を送付しますが、届かない場合は問い合わせください
※欠席の場合は記念品の贈呈はありません。ご了承ください
※詳細については次号でご案内します

☎23-1259

▼児童手当受給者は現況届の提出を
児童手当を受けている人は、毎年6月に「現況届」を提出しなければ6月分以降の手当が受けられなくなります。
▼対象者
児童手当を受給している人(公務員は勤務先で手続き)
▼提出方法
児童手当を受給しているすべての人に「現況届」を郵送します。必要事項を記入のうえ、長門市役所本庁子育て支援課、三隅支所、日置支所、油谷保健福祉センター、各出張所に提出してください
※必要に応じて別途書類の提出をお願いすることがあります
▼期限 6/30(水)

▼教科書展示会開催
広く多くの人に閲覧してもらうため、令和3年度から使用する中学校教科用図書の見本などを展示します。
▼期間 6/1(火) ~ 7/29(木) 9:00 ~ 17:00
▼場所 長門市教科書センター(本庁4階)・長門市立図書館
☎23-1258

▼行政相談委員会
行政相談委員は、皆さんの相談相手として、国の出先機関(労働局、河川国道事務所など)の仕事などに関する苦情や要望を受け付け、関係機関に対する通知や助言を行っています。
長門市の行政相談委員は、山根浩美さん(長門地区)、熊野和正さん(三隅地区)、永富恵子さん(日置地区)、小嶋順一さん(油谷地区)の4人です。
毎月、無料の行政相談を実施(20ページ参照)していますので気軽に相談ください。相談内容などの秘密は固く守ります。
☎083-922-1591

▼男女共同参画週間
「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ。」
このキャッチフレーズを掲げ、全国一斉に男女共同参画週間が始まります。
男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を発揮できる「男女共同参画社会」実現のためには、市民一人ひとりの取組が必要です。
この機会に、性別に関わらず、自分らしい人生を実現できる社会について考えてみませんか。
▼期間 6/23(水) ~ 29(火)
☎23-1172

☎23-1172

春の叙勲

受賞おめでとうございます

旭日小綾章

元長門市議

金崎

修三さん
71歳(仙崎)



旭日双光章

陶芸家(萩焼)

新庄

貞嗣さん
70歳(深川湯本)



瑞宝單光章
元長門市消防団副団長

山根

秋男さん
72歳(通)



重度心身障害者医療費受給者証の自動更新と申請受付

市では、重度障害者を対象に医療費の助成を行っています。次の要件の該当者は自動更新し、対象者には6月中旬に新しい受給者証を送付します。

▼自動更新の要件

対象者本人の障害要件および令和2年分の所得課税情報を市の公簿で確認できる人
※市外に住民票があり、市で所得課税情報を確認できない人は更新申請手続きが必要です
※令和2年分の所得の申告をされていない人は自動更新できませんので、税務課または各支所で申告手続きをお願いいたします

▼受付期間(自動更新以外の人)

6/1(火)〜6/16(水)

▼受付場所 地域福祉課、三隅支所、日置支所、油谷保健福祉センター、各出張所

▼対象

身体障害者手帳1〜3級、障害基礎年金1級、療育手帳A、精神障害者保健福祉手帳1級
▼申請に必要なもの
健康保険証、障害者手帳、年金証書などが必要です

※市外に住民票がある人は、令和3年度所得課税証明書またはマイナンバーが分かるものは本人の所得制限があります
▼所得に異動のあった人
昨年度の申請で所得要件により認定されなかった人で、令和2年中の所得に異動のあった人(退職または収入減等)は、今回申請することで新たに認定されることがあります

▼制度改正に伴う一部負担金の負担はありません

市が助成しますので、窓口での負担はありません
☎23-1243
閩地域福祉課障害者支援班

令和3年度第1回 長門市人権教育セミナー

人権に関わる問題への理解と認識を深め、人権尊重の生き方を地域や職場に広めていくことをねらいとして、「人権教育セミナー」を開催します。

▼日時 6/26(土)
10:40〜12:20

▼場所 三隅中学校体育館

▼内容 講演会 演題「チャレンジ・スポーツについて」

▼講師 山口県障害者スポーツ協会 会長 藤田英二氏

▼対象者 市内に在住または勤務・通学している人

▼受講料 無料

▼申込方法 6/14(月)(必着)までに各公民館、日置農村環境改善センター、図書館、教育委員会生涯学習・文化財課に備え付けの参加申込書に必要事項を記入し、各窓口に出してください

※油谷支所、日置農村環境改善センター、山口県漁協黄波戸支店、通公民館から無料送迎車(申込必要)を運行します。希望される方は、6/4(金)までに、長門市教育委員会生涯学習・文化財課に申込をしてください

※今後の新型コロナウイルス感染状況により中止となる場合があります。ご了承ください

閩生涯学習・文化財課生涯学習スポーツ振興班
☎22-3526

村田清風記念館

臨時休館のお知らせ

所蔵する資料の適正な保存・管理のため、館内の燻蒸作業を実施します。

▼期間 5/31(月)〜6/5(土)

閩長門市文化振興財団

☎26-6001

創る支える未来 広告

みんなの知っている建物も、見えないところで支えている。
鉄で未来をつくる会社

YAMANE ヤマネ鉄工建設グループ

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

〒759-4401 山口県長門市日置上885番地

英語が話せれば世界は広がる! 広告

マリーシュエ 英会話教室

Marsh English Conversation School

Hello! Hi!

※英検レッスンあり!

☎0837-22-3393 正明市2区長門市消防署前

住宅関連補助申請の受付開始

耐震診断・耐震改修

住宅などの耐震診断や耐震改修を行う場合は、補助制度があります。なお、耐震改修の補助制度を利用するには、事前に耐震診断を行う必要があります。

耐震診断 無料

(一戸建て木造住宅)

▼耐震改修 上限額100万円/戸
(工事費の80%)

※昭和56年5月31日以前に着工し、昭和56年6月1日以降に

増築していないものに限る

がけ地近接等危険住宅移転費用・住宅建築物の土砂災害対策改修

がけ地の崩壊などにより、生命に危険を及ぼす恐れのある区域内の住宅の移転を促進するため、移転者の住宅除去に要する経費や土砂災害特別警戒区域内にある住宅を守るための改修にかかる費用の一部を補助する制度があります。該当する区域については問い合わせください。

危険住宅の除去

上限額 97万5千円/戸

▼土砂災害から住宅を守るための改修費

上限額 77万2千円/事業
(工事費の23%)

ブロック塀等除却

道路に面した高さ1.2m以上のブロック塀などのうち、倒壊の危険性のあるものを除却する場合、その費用の一部を補助します。職員が現地調査を行い、調査基準に基づき危険と判定されたものが対象となります。

▼除却費 上限額10万円/件
(工事費の3分の2)

《共通事項》

▼申請受付期間

6/1(火)～10/29(金)(予定)

▼申請時のお願

各制度を利用するには事前に申請が必要です。この他にも要件があるので、着工前に必ずご相談ください

関連住宅課住宅班

☎23-11186

ほつちやテレビ利用料の口座振替不能通知を廃止

ケーブルテレビ(インターネット)利用料金が残高不足などの理由で引き落としできなかった場合に送付している通知を、令和3年7月から廃止します。※口座振替日の前日までに口座残高の確認をお願いします

※口座振替不能の際は納付書を発行するので連絡ください

※納期限から20日経過後、入金を確認できない場合は手数料100円を含んだ督促状を送付します

▼ケーブルテレビ放送センター
☎23-1541

第63回水道週間

生活もウイルス予防も蛇口から

市では、安全で良質な水の安定供給のため、定期的な水質検査や老朽施設の更新等を行っています。皆さんもこの機会に、水道の大切さについて考えてみましょう。

▼期間 6/1(火)～6/7(月)
関連上下水道局管理課
☎23-11169

検定満期の水道メーターを交換

水道メーターは、計量法により8年(検定満期)ごとの交換が義務付けられています。計量の正確性を確保するために、検定満期に近づいたものから順次交換しています。

交換時のお願い

・上下水道局が委託した取替業者が各家庭を訪問し、日程を

確認のうえ交換します。その際の立ち会いは不要です。また留守の場合でも交換します

・作業に要する時間は一般家庭の場合、10分程度です

※交換の際は断水を伴います
水道メーターは上下水道局の所有物のため、交換作業に伴う料金を請求することはありません

関連上下水道局施設整備課業務班
☎23-11174

6月1日は「人権擁護委員の日」

6月1日は、人権擁護委員法が施行された「人権擁護委員の日」です。長門市には長門市長が推薦し、法務大臣から委嘱された9人の人権擁護委員が、人権についての相談を受けています。相談は無料で、秘密は厳守されます。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

特設人権相談所

▼日時 6/1(火)
10:00～12:00

▼場所 長門市役所/三隅支所
日置支所/ラポールゆや

▼相談内容 人権問題全般

関連山口地方事務局萩支局
☎0838-2210478

心あたたまるご葬儀を

—心のかよう—

葬祭

せしモニーホール mini ホール

長門店 長門市東深川785番地10(駅前区)
☎0837-22-4444 ☎0120-02-0405

[HP] <http://www.coop-s.co.jp/>

年中無休 24時間受付

花 hana ikada さくら さくら

困った大木切ります!

大変な庭木の剪定お任せください!

スギヤヒノキの買い取りも行っております。
※樹齢によっては買い取りできない場合もございます。

お見積無料

お気軽に電話下さい!!

☎090-7990-2618

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

令和2年度長門市教育 特別表彰（追加）

メダル・楯表彰者《体育部門》

令和3年3/21日 開催

第40回山口県室内選手権水泳
競技大会

・14歳女子 50m自由形

第1位

・14歳女子 50mバタフライ

第1位

河村 心桜（三隅中3年）



ながとスクラム プロジェクト2021企画募集

本年度開催される東京2020オリンピック競技大会など国際大会の長門市のチームキャンプ決定などを広くPRし、市民が一体となり、チームの受け入れ体制

整備に取り組み、自由な発想やアイデアを活かした活動の企画を募集します。

▼募集内容

・広報部門（広報啓発看板の製作など）

・環境整備部門（ナガミィ花壇の製作や清掃活動）

・多文化共生部門（滞在チームやホストタウンの相手国との国際交流）

▼助成対象となる団体

子どもたちや子ども組織と活動を支援する団体との協働によるプロジェクトチームで、市内に事務所を置き、左記の要件を満たすもの

・NPO法人

・組織の運営に関する規則や会則などがあり、継続的に活動を行っている、または行う計画のある団体

※その他、詳細な要件については問い合わせください

▼事業費の助成

50,000円／団体

2団体以内

※超える額は、団体の負担

※団体の運営のために行われる事業は対象となりません

▼応募締切 7/30(金)

※当日消印有効

▼事業実施期間
令和4年3/31(木)まで

国際文化交流班

☎23-11196

野良犬、野良猫への エサやりはやめましょう

野良犬や野良猫に「かわいそうだから」とエサを与えてあと

は自由、では無責任です。

えさやりをすることで犬や猫

が居ついてしまうと、頻繁な鳴

き声による騒音や、ふん尿の放

置による悪臭などにより、周辺

地域の住民の生活環境にさまざま

な被害が出てしまいます。

また、無秩序な繁殖により、

かわいそうな犬や猫を更に増や

してしまふこととなります。

飼い主としての責任ある飼

方をお願いします。

☎23-11134

山口県長門環境保健所

☎22-2811

山口県屋外広告物条例および

山口県の事務処理の特例に関する

条例の一部が改正され、店舗

敷地内にある自社看板などの自

家用広告物のうち、国道や主要

県道沿いにある一定規模を超える

ものは、令和3年10月から許

可が必要となります。

▼許可対象広告物の規模

・禁止地域内

表示面積5㎡を超えるもの

・許可地域内

表示面積10㎡を超えるもの

※詳細は問い合わせください

☎23-11152

☎23-11152

情報公開条例・個人情報保護 条例・市民パブリックコ メント手続実施状況

▼情報公開条例

この制度は、市民の皆さんの

市政への参加の促進と公正で透

明性の高い行政運営を図るた

め、市民の皆さんの求めに応じ

て市の情報（公文書など）を公

開するため設けられています

▼個人情報保護条例

この制度は、市の保有する個

人情報の開示・訂正・削除・利

用停止・消去・外部提供停止を

求める権利を保証するために設

けられています

▼パブリック・コメント手続

この制度は、市民の皆さんへ

の説明責任を果たし、皆さんの声を政策に反映させるために設けられています

☎23-11112

情報公開制度の実施状況

実施機関	市長	教委	計	
内訳	全部公開	22	12	34
	部分公開	39	1	40
	非公開	0	0	0
不存	0	0	0	
不服申し立て	0	0	0	

個人情報保護制度の運用状況

請求件数	27	
内訳	開示	27
	利用停止・訂正・削除	0
不服申し立て	0	

パブリック・コメント手続の実施状況

案件	意見件数
第8次長門市高齢者健康福祉計画(案)	0
長門市国土強靱化地域計画(案)	0
ながと6G構想(案)	4

景観法、景観条例の 手続きをお忘れなく

市では、長門らしい良好な景観まちづくりに取り組むために、平成31年3月に長門市景観計画を策定し、同年4月から景観法及び長門市景観条例に基づく制度運用を開始しています。事前に市へ届出が必要となる場合がありますので、まずはお気軽にご相談ください。

▼届出対象となる行為

- ①建築物・新築、増築、改築、移転。外観を変更する修繕や模様替え、色彩の変更
 - ②工作物・新設、増築、改築、移転。外観を変更する修繕や模様替え、色彩の変更
 - ③都市計画法第4条第12項に規定する開発行為
 - ④土地の開墾、土石の採取、鉱物の掘削その他の土地の形質の変更
 - ⑤木竹の植栽または伐採
 - ⑥屋外における土石、廃棄物、再生資源その他の物件の堆積
 - ⑦水面の埋め立てまたは干拓
- ▼届出対象となる規模
- ①高さが13mを超えるもの、地上階数が3以上のもの、延床面積が500㎡を超えるもの

※外観を変更する修繕や模様替えまたは色彩の変更は、外観に係る見付面積の合計が全体の2分の1以上のもの

②煙突：高さ6mを超えるもの

／鉄塔など：高さ15mを超えるもの

／広告塔類：高さ4mを超えるもの

／高架水槽など

：高さが8mを超えるもの

／擁壁：高さが2mを超えるもの

／プラントなど：高さが13mを超えるもの

／または築造面積が500㎡を超えるもの

／太陽光発電施設：1,000㎡以上の築造面積のもの

③行為に係る土地の面積が1,000㎡以上のもの

④当該変更に係る部分の土地の面積の合計が1,000㎡以上のもの

⑤高さが5mを超えるもの、または対象面積が1,000㎡以上のもの

(堆積期間が30日を超えるものに限る)

⑦区域が1,000㎡以上

※①②③について、景観形成重点地区(門前区・湯本区・三ノ瀬区)は規模に関わらず、すべてが届出対象行為です

問 都市建設課管理班

☎ 23-11152



募集

健康なごと21推進協議会 委員募集

市では、市民一人ひとりが豊かな人生を送れるよう健康寿命を延ばすことを目的に、「健康なごと21推進計画」を策定し、健康づくりに取り組んでいきます。この計画を推進するにあたり、幅広く意見を聞き、審議する健全なごと21推進協議会の委員を募集します。

▼応募資格 健康づくりに関して広く関心を持つ、市内在住の20歳以上の人

▼募集人数 2人以内

▼任期 令和5年3/31まで

▼会議開催 健全なごと21推進計画の推進について審議のため、令和3年度は平日昼間に2回程度(規定の報酬と交通費支給)

▼期限 6/21(月)

▼応募方法 各保健センターに備え付けの応募用紙に必要事項を記入し提出

※結果は文書で通知します

問 長門市保健センター

☎ 23-11133

令和3年度 商品量目監視員募集

▼内容

自家消費のために購入した食料品等を計量し、その結果、内容量が不足しているものについて、毎月山口県計量検定所へ報告します。

※7月中に説明会を開催します

▼期間 8/1(日)～令和4年1/31(月)(6カ月間)

▼対象者 本事業を理解し、協力できる一般消費者

▼募集人数 1人

▼報償費 1カ月2,200円

▼応募期限 6/8(火)

問 産業戦略課商工物産振興班

☎ 23-11136

介護支援専門員 実務研修受講試験

介護保険制度のもとで要介護認定やケアマネジメントにおいて重要な役割を担う介護支援専門員の養成を行うため、介護支援専門員実務研修受講試験が実施されます。

受検案内は、6月14日(月)以降に高齢福祉課介護支援班、三隅支所、日置支所、油谷保健福祉センターで配布します。

▼試験日 10/10(日)

▼試験会場 山口県立大学

▼対象者 保健・医療・福祉に係る法定資格保有者など

▼受付 6/14(月)～7/9(金)

▼受験手数料 9,200円

(山口県収入証紙)

▼合格発表日 12/2(木)

▼実務研修 試験合格者に対して令和3年12月以降に実務研修を実施

問 山口県健康福祉部長寿社会課 介護保険班

☎ 083-9333-2774

甲種防火管理新規講習

▼日時

7/15(木)9:00～17:00

7/16(金)9:00～12:00

▼場所 長門市消防本部

▼受講料 3,420円

▼申込方法

消防本部予防課備え付けの申込書に必要事項を記入し、写真(縦4cm×横3cm、白黒又はカラー)を貼付して提出

※申込書は消防本部ホームページからダウンロード可

▼申込期間 6/7(月)～25(金)

▼定員 40名 市内事業所優先

問 消防本部予防課調査指導係

☎ 22-5297

長門ヨットフェスタ2021 参加者募集

ヨットレース(クルーザー・レーシングクラス/クルージングクラス)

- ▼日時 7/18(日) 8:00
- ▼参加料 5,000円/艇
- ▼集合場所 山口県漁協湊支店
- ▼応募締切 6/18(金)
- ▼応募方法

長門ヨットフェスタ2021
公式サイト内の専用フォームから応募してください。また、公式サイトからダウンロードした「ヨットレース申込誓約書」に必要事項を記入し、応募していただくことも可能です

ヨットレース観戦クラス

- ▼日時 7/18(日) 9:40発
- ▼定員 20名(申込先着順)
- ▼参加料 500円/人
- ▼場所 青海島観光汽船乗り場
- ▼応募締切 6/18(金)
- ▼応募方法

観光政策課に備え付けの申込書または、公式サイトからダウンロードした申込書に必要事項を記入し、応募してください

▼応募に際して
公式サイトに掲載している「新型コロナウイルス感染症防

止のためのガイドライン」の内容を確認し、趣旨を正確に理解の上、応募してください

※今後の新型コロナウイルスの感染状況、その他の事情により、イベントの中止または内容が変更となる場合がありますので、最新の情報は問合せ先または公式サイトにてご確認ください

※キッズトライアスロン、マリナー体験、シユノーケリング体験、SUP体験)につきましては、開催を見合わせます

長門ヨットフェスタ2021 事務局(長門市観光政策課内)

〒23-1137
FAX 22-6487
公式サイト
<https://www.gotj.d.com/nagato-yacht/>

第71回長門市「社会を明るくする運動」推進大会

- ▼日時 6/22(火) 13:30~
- ▼場所 中央公民館大講堂
- ▼内容 更生保護に関する講演やビデオ鑑賞

地域福祉課地域福祉班
☎23-1245

消費者啓発の標語募集

募集部門

- ・ エシカル消費啓発部門
- ・ 高齢消費者被害防止啓発部門
- ・ 若年者の消費者意識啓発部門
- ▼応募資格 県内に居住または通勤通学している人
- ※学校・団体からの応募も可
- ▼応募作品 標語文字数は30字以内、自作で未発表に限る
- ▼応募方法

- ・ 1人につき各部門一点
- ・ 住所、氏名、年齢、学年、電話番号、学校名・団体名、作品ごとに応募部門を記入
- ・ はがき、封書またはメール
- ※メールの場合、送信件名は「消費者啓発標語の応募」とすること(送信件名が異なると受信できないことがあります)
- ▼応募締切 6/30(水)
- ※当日消印有効
- ※入選作品については、山口県消費生活センターホームページへの掲載など各種啓発資料等で活用させていただきます

山口県消費生活センター消費者政策班
〒753-8501
山口市滝町1番1号

☎083-9333-2608
a12100@pref.yamaguchi.lg.jp

『水中ウォーキング教室』 参加者募集

- ▼対象 市内在住の40歳以上で要介護認定を受けておらず、医師から水中運動を禁止されていない人
- ▼昼の部【全12回】
7/7~9/22 毎週水曜日
9:30~11:00
- ▼夜の部【全12回】
7/1~9/23 毎週木曜日
19:30~21:00
- ※8/12を除く
- ▼募集人員 各20人(初めての人優先)
- ▼場所 太陽フィットネスクラブ長門
- ▼内容 水中ウォーキングや体力測定、ストレッチなど
- ▼参加料 毎回350円
- ▼申込締切 6/30(水)
- ▼必要物品 水着・水泳帽・室内シューズ・運動可能な服装

地域包括支援センター
☎23-1244

第14回「家族の日」
フォトコンテスト

- ▼募集概要
- ・ テーマ「家庭のだんらん・家族のふれあい」
- ・ カラーまたは白黒でプリント写真サイズL判
- ・ デジタルカメラ可(合成不可)
- ・ 応募点数1人5点まで
- ▼募集資格 市内の小中学生
- ▼募集方法 作品ごとに応募票を裏面に貼り、事務局または各公民館、日置農村環境改善センターに提出
- ▼応募締切 9/30(木)

「星空ウォッチング」 受講生募集

- ▼日時 6/26(土)
19:30~20:30
- ※天候等により中止の場合あり
- ▼場所 日置小学校天体ドーム
- ▼テーマ「スマホアプリで見る星空観測」
- ▼講師 日置天文同好会
- ▼定員 先着15名程度(中学生以下は保護者同伴)
- ▼参加費 無料
- ▼申込期限 6/18(金)

日置農村環境改善センター
☎37-2340

☎23-1173

令和3年度狩猟免許試験

▼試験日程

- 第1回 7/9(金) 山口市
- 第2回 7/18(日) 周南市
- 第3回 8/1(日) 下関市
- 第4回 8/11(水) 防府市
- 第5回 8/29(日) 美祿市
- 第6回 9/5(日) 柳井市
- 9:00～16:00まで

※第4回試験は「わな猫」のみ
申請書の配布

山口県各農林水産事務所または農林事務所

▼申請書の受付
住所地を所管する農林水産事務所又は農林事務所へ提出

▼狩猟免許申請手数料
新規受験者 5,200円

・既に免許を所持しており、さらに他の免許を受験する者
3,900円

※詳細については問い合わせください

問 下関農林事務所森林部環境班
☎ 083-766-1182



文化情報

金子みすゞ記念館

☎ 26-5155

「みすゞがあこがれた言葉の魔術師・北原白秋」

●とき 6/20(日)

(午前の部) 11:00～11:40
(午後の部) 14:00～14:40
※午前と午後、各回定員10人

●参加費 無料

●会場 金子文英堂2階

●内容

金子みすゞがあこがれた童謡
詩人のうちの一人、北原白秋を取り上げます。みすゞが好んだ作品、詩をつくる際にどのような影響を受けたのか。詩に使われている言葉に細かく注目して、詩の魅力を探っていきます。

ルネッサながと

☎ 26-6001

休館日 6/7(月)

バックステージツアー

「劇場」見学ツアー

●とき 6/8(火)

●参加費 500円/人

「廻り舞台」体験ツアー

●とき 6/13(日)

●参加費 1,000円/人

11:00～14:30

《共通事項》

●要事前電話申込

●会場 劇場

●対象 小学生以上(小学生は保護者同伴での申し込み)

●定員 各20人

栗コーダールカルテット ファミリアコンサート

●とき 6/6(日) 14:00～

●会場 劇場

●入場料(全席指定・税込)

・一般 2,800円

・高校生以下 1,800円

※3歳以上有料

※3歳未満は、大人1人につき1人膝上鑑賞無料。座席が必要な場合は有料

ルネッサながと 開館20周年記念公演

●とき 7/3(土) 13:00～

●会場 劇場

●内容 記念式典

狂言「奈須与市語」野村万作
文楽 義経千本桜「河連法眼

館」桐竹勘十郎ほか

●入場料(全席指定・税込)

一律 3,500円

優秀映画鑑賞会

●とき/内容

7/31(土)

10:00～ 大当り三色娘

13:00～ エノケンの頑張り

戦術

15:10～ 君も出世ができる

8/1(日)

10:00～ 君も出世ができる

13:00～ ニッポン無責任時

代

15:20～ エノケンの頑張り

戦術

●会場 劇場

●入場料(全席自由・税込)

1日券300円

●発売日 6/26(土) 10:00～

柳田理科雄 サイエンスショー

●とき 8/22(日) 14:00開演

●会場 劇場

●入場料(全席指定・税込)

一般 2,000円

高校生以下 1,000円

※3歳未満入場不可

●発売日

《友の会先行》

●Web 6/12(土) 9:00～

●電話 6/12(土) 10:00～

《一般》

●Web 6/22(火) 9:00～

●電話 6/22(火) 10:00～

※窓口販売は電話予約の翌日の9時から

子どもがオンラインゲームで高額課金

相談事例

子どもがオンラインゲームをしているが、課金によるトラブルが多いと聞く。保護者はどのような点に注意しておけばよのだろうか。

～困ったときは、まず相談～

問 長門市消費生活センター ☎ 23-1115

問 山口県消費生活センター ☎ 083-924-0999

消費生活 Q&A

アドバイス

トラブルの内容としては、保護者のスマホで子どもがゲームをし、登録されているクレジットカードでの決済やキャリア決済をしたことで、保護者が知らない間に高額な請求をされるというケースです。

未成年者の契約であることを理由に取り消しを申し出ても、無条件に返金されるとは限りません。

クレジットカード情報の決済やキャリア決済には使用制限をかけるなど、ご家庭でルールを決めましょう。

6月の予定表

イベント情報

日時・期間	イベント／ところ／問い合わせ
～6/30(水)	三大童謡詩人とみすゞ展／金子みすゞ記念館／☎26-5155
6(日)14時～	栗コーダーカルテットファミリーコンサート／ルネッサながと劇場／☎26-6001
8(火)11時～ 14時30分～	「劇場」見学ツアー／ルネッサながと劇場／☎26-6001
13(日)11時～ 14時30分～	「廻り舞台」体験ツアー／ルネッサながと劇場／☎26-6001
20(日)11時～11時40分 14時～14時40分	学芸員の講座「みすゞがあこがれた言葉の魔術師・北原白秋」 金子みすゞ記念館／☎26-5155
20(日)15時～15時30分	父の日おはなし会／長門市立図書館玄関前芝生／☎26-5123
22(火)13時30分～15時	第71回長門市「社会を明るくする運動」推進大会／長門市中央公民館／☎23-1245
26(土)10時40分～12時20分	令和3年度第1回長門市人権教育セミナー／三隅中学校体育館／☎22-3526
26(土)19時30分～20時30分	星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／☎37-2340

図書館

●アニメ・DVD上映会(視聴覚室・各先着20人)

日時	タイトル
5(土)13時30分～	くまのアーネストおじさんとセレスティーヌ～湖の怪物～(50分)
6(日)14時～14時50分	鳥(50分)

●定例行事(★の会場はおはなしのへや)

日時	行事名
5(土)11時～・19(土)15時～	かみしばいの会★
5(土)・26(土)10時～12時	くずし字講座(研修室)
10(木)10時30分～11時30分	おもちゃの森(研修室)
12(土)11時～11時30分	おはなしの森★
17(木)10時30分～11時30分	絵本を楽しむ会★
25(金)10時30分～11時	たまごの会★
26(土)14時～	長門読書会(研修室)
26(土)15時～	おはなしの会★

※さっちゃんのかみしばい、よみつこくらぶ(ゆや分館)はお休みします

●移動図書館車・ぐるブック号運行中!

お近くのステーションをご利用ください
 ・通・三隅方面 6/3、17(木)
 ・湯本・俵山方面 6/9、23(水)
 ・日置・油谷方面 6/11、25(金)

相談

相談名	日にち	ところ	備考
人権特設相談	1(火)	市役所本庁1階市民相談室 三隅支所、日置支所、ラポールゆや	相談時間:10時～12時
行政相談	8(火)	三隅支所	相談時間:10時～12時 17日の仙崎公民館は人権・行政の合同相談
	16(水)	ラポールゆや	
	17(木)	日置支所、仙崎公民館	
無料法律相談(要予約)	23(水)	市役所本庁1階市民相談室	相談時間:10時～15時(1人30分) 要予約 ☎23-1299
有料法律相談(要予約)	毎週火曜日	長門地域福祉センター相談室	相談時間:13時～15時 要予約 ☎0838-24-0500
出張年金相談(要予約)	10(木)	市役所本庁4階会議室	相談時間:10時～12時、13時～15時 要予約 ☎0838-24-2158
	24(木)		

休日当番医

日にち	当番病院	電話番号
6(日)	長門市応急診療所	27-0199
	岡田病院	23-0033
13(日)	長門市応急診療所	27-0199
	斎木病院	26-1211
20(日)	長門市応急診療所	27-0199
	岡田病院	23-0033
27(日)	長門市応急診療所	27-0199
	長門総合病院	22-2220

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、**長門市応急診療所**を受診してください

●診療科…内科・小児科
 ●診療日・時間…平日19時～22時/日曜・祝日・年末年始9時～正午・13時～17時(受付は診療終了30分前まで)

健幸に関する相談

●乳幼児健診・相談・教室

健診・相談・教室	日時	ところ	備考
乳児健康診査 (要予約)	1カ月児・3カ月児・7カ月児 ・毎週月～水、金曜日 8時30分～12時、13時30分～17時 ・毎週木・土曜日 8時30分～12時	岡田クリニック ☎22-2717	母子健康手帳、乳児一般健康診査受診票を持参
	1カ月児(生後28日以降) ・毎週月曜日 13時～14時30分 3カ月児(生後110日以降) ・毎週火曜日 13時～14時30分 7カ月児 ・毎週木曜日 13時～14時30分	長門総合病院 ☎22-2220	
1歳6カ月児健康診査	9(水) 受付:13時～13時30分	長門市 保健センター ☎23-1133	対象:令和元年11月生まれの子 必要なもの:母子健康手帳 など
健やかマタニティ 教室(要予約)	第1課:1(火)10時～12時 第2課:8(火)13時30分 ～15時30分		対象:妊婦 内容:マタニティ体操、お風呂の入れ方などの体験、交流 必要なもの:母子健康手帳
むし歯予防教室 (要予約)	24(木)10時～11時		対象:乳幼児と保護者 内容:歯科衛生士による講話、ブラッシング指導、母子保健推進員によるエプロンシアターなど 定員:親子15組 必要なもの:母子健康手帳
育児相談 (乳幼児と保護者が 対象)	・4(金) 9時30分～11時 ・16(水) 9時30分～11時 ・18(金) 9時30分～11時 ・25(金) 9時30分～11時	13時～15時 13時～15時 13時～15時 13時～15時	長門市保健センター 油谷保健福祉センター 長門市保健センター 三隅保健センター

●成人対象

健診・相談・教室	日時	ところ	備考
健康相談 (成人対象) ※生活習慣病に関する相談、 血圧測定、尿検査	・毎週木曜日 9時30分～11時30分、13時～15時	長門市保健センター	
	・2(水) 9時30分～11時 13時～15時	黄波戸漁村センター 日置保健センター	
	・7(月) 9時30分～11時	川尻老人憩いの家	
	・10(木) 9時30分～11時 9時30分～11時30分	宇津賀集落センター 三隅保健センター	
	・15(火) 9時30分～11時	向津具公民館	
	・25(金) 9時30分～11時30分	油谷保健福祉センター	
	認知症相談会 (要予約)	23(水) 9時～11時30分	
風しん抗体検査 (要予約)	22(火) 13時～14時	長門健康福祉センター ☎22-2811	対象:妊娠を希望する女性・その配偶者、妊娠中の女性の同居者・配偶者 ※詳細な要件があるので、前日までにご連絡ください
骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査 (要予約)	22(火)		・前日までの予約 ・無料 ・エイズ抗体検査については匿名
お酒に関する 困り事相談 (要予約)	21(月) 15時～16時		・相談無料

※がん検診や特定健診の日程については4月に配布した「長門市健幸ガイド」をご確認ください

納期限

名称	支払期限
上下水道使用料(深川・俵山・三隅地区)	10(木)
市県民税(第1期)	30(水)



長門市観光コンベンション協会

YUKUTE

写真投稿アプリ「Instagram」で季節の写真をお待ちしています。



▲向徳寺のアジサイ

【募集する季節の写真(6/1～6/30)】

- ・向徳寺のアジサイの写真
- ・市内ホテル観賞スポットの写真
- ・東後畑棚田の漁火の写真

【投稿方法】

- ①写真投稿アプリ「Instagram」で、ハッシュタグ「#to ななび」をつけて投稿
- ②6月30日(水)まで投稿された写真の中から数枚を

『長門市観光サイト「ななび」』にてご紹介させていただきます。

【お願い】 投稿する際には、撮影日と撮影場所を投稿文に記載してください。

長門市観光サイト『ななび』では、毎年6月頃から「アジサイの色づき状況」や「ホテルの観賞スポットのご紹介」、「東後畑棚田の漁火状況」など季節のページを随時更新しています。

そこで今年のページ作りにあたり、地域の人の目線を取り入れるため、市民の皆さんが撮影された写真を写真投稿アプリ「Instagram」にて募集します。皆さんからいただいた素敵な写真を本サイトに掲載し、「アジサイの色づき状況」や「ホテルの観賞スポットのご紹介」、「東後畑棚田の漁火状況」のお知らせを全国にお届けしますので、よろしくお願ひします。



長門市観光コンベンション協会
☎ 27-0074 info@nanavi.jp

[ななび](#) [検索](#)



長門おもちゃ美術館

誕生！県内木工作家コーナー

おうち遊びが増える時期。長門おもちゃ美術館には子どもたちの夢や知恵を育む遊びがいっぱい。

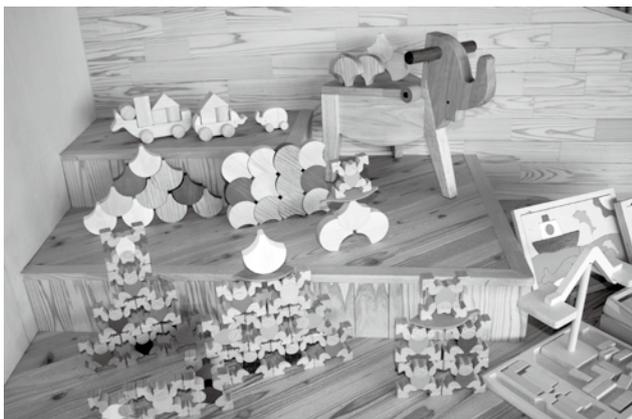
春には新しいおもちゃの入れ替えがあり、山口県内の木工作家コーナーが誕生。もちろん長門の木工作家 川浪 茂さんの新作も並びました。

■6月のワークショップ

〈会場：長門おもちゃ美術館〉

6/5(土)木のたまご作り(10時～15時)

6/27(日)クルリン人形作り(10時～15時)



長門おもちゃ美術館 ☎ 27-0337



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

塩分を摂りすぎていませんか？

～今日からできる食事のひと工夫～

長門市は、魚や焼き鳥が美味しいので、つい塩分を摂りすぎてしまうという人もいるのではないのでしょうか。

食塩を摂りすぎると血液中の塩分濃度が高くなります。すると、濃度を調整するために体内の水分が血液中に集まり、血液量が増えて血圧が高くなります。毎日の生活にひと工夫を加え、おいしく減塩を始めてみませんか？

- ①しょうゆやソースは「かける」より「つける」
まずは何もかけず素材の味を楽しみましょう。それから少量ずつつけるようにしましょう。
- ②汁物は、具たくさんにして汁の量を減らす
汁の中には塩分が多く含まれています。野菜などでかさ増しすることで、調味料も自然に少なくなります。
- ③練り製品、加工肉を取りすぎない
ちくわやかまぼこ、ハムやソーセージは感じる塩味以上に塩分が高く注意が必要です。
- ④酸味や香辛料などを利用する
味付けに酢・柑橘類の酸味や七味などの香辛料を利用することで、おいしく減塩することができます。

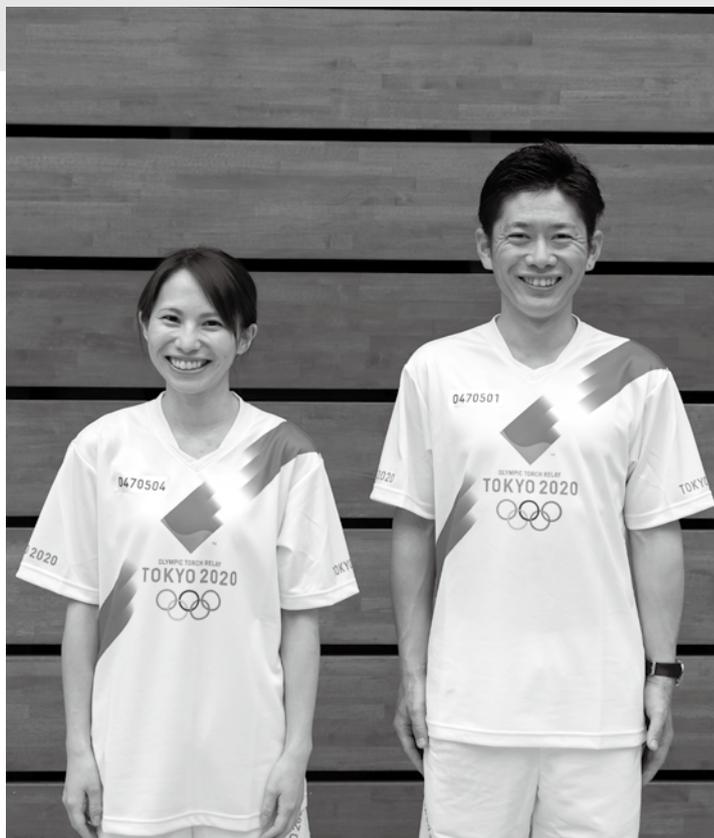
まずは取り組みやすい方法で



長門市保健センター ☎ 23-1133

東京2020
オリンピック
聖火ランナー

むらた 白 石
村 田 優 子 さん
（旧姓 野原）
しらいし 真 悟 さん
しんご



5月14日に長門市で行われた東京2020オリンピック聖火リレーで聖火ランナーを務めた村田さんと白石さん。村田さんは高校時代に国体の陸上3,000mで優勝、白石さんは自転車競技で10度国体に出場したアスリートです。走り終えた直後のふたりにお話を聞きました。

▼走り終えた感想

村田さん 機会をいただいたことに感謝しています。緊張しましたが、沿道の皆さんや家族のおかげで笑顔でつなぐことができ良かったです

白石さん あっという間でしたが、一秒一秒を噛みしめるように楽しむことができました

▼ふたりにとってオリンピックとは

村田さん 小さいころから憧れていた夢の舞台で、今でもその舞台上で走ることができたら幸せだろうと思います

白石さん アテネオリンピックでは強化選手に選ばれながら出場することができず、悔しい思いを

しました。しかし、その後も現役を続けて山口国体に出場し、多くの人に支えられて走ることができたことに感謝しています

▼スポーツに取り組んでいる子どもたちへ

村田さん スポーツを楽しむことが大事だと思います。のびのびと楽しむうちに何かが見え、こつこつとやっていけば自分を成長させてくれます。まずはいろんなことにチャレンジしてほしいです

白石さん 小さいうちはいろんなスポーツに挑戦するのが良いと思います。壁にぶち当たったときには、違うスポーツに触れ合ってみるのもいいですね。何かを目指すことは熱量が必要ですが、やって損はありません。一生懸命取り組んで自分で何かを見つけたいと思います

「地道で厳しい練習や勝つことの難しさなどスポーツは楽しいことばかりではないけれど、子どもたちが夢を追いかけるのであれば、背中を押してあげたい」とふたりは声を揃えて話していました。

長門市市民憲章

⑤ 命 ささえあう、

健やかなまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 252 2021年(令和3年)6月号

発行 長門市役所
〒759-4192 山口県長門市東深川1339-2
TEL 0837-22-2111(代)

編集 企画総務部企画政策課シティセールス推進班
TEL 0837-23-1117 FAX 0837-22-5358

これを書いている5月中旬、急に蒸し暑くなったような気がして、衣替えをしました。▼こたつを片付け、冬服をたたんで・・・ここで問題が発生。収納がパンパンで物が入りません。これを機に、「いらぬ物は捨てよう！」と思いました。▼収納から出てくる荷物はどれも思い出の品ばかり。愛着が湧いてしまい、結局、捨てられずに整理整頓に終わりました。私の部屋の収納は未だ「密」の状態です。▼今回の広報は内容が盛りだくさん。編集しているときは心を鬼にして「申し訳ない！」の気持ちで文書を添削してまとめました。「密」は避けなくてはなりません。記事も、収納も、感染症対策も・・・

編集後記



夕顔

金子みすゞ

お空の星が
夕顔に、
さびしくないの、と
ききました。

お乳のいろの
夕顔は、
さびしくないわ、と
いいました。

お空の星は
それつきり、
すましてキラキラ
ひかります。

さびしくなった
夕顔は、
だんだん下を
むきました。



『金子みすゞ童謡全集』(JULA出版局)

市民投稿コーナー Smile



おすすめ料理

- 第4回ながと料理コンクール
小学校低学年の部 優秀賞作品 -

おとうさんとおかあさんのための おからサラダ

作り方

材料(4人分)

- ひじき…8g
- きゅうり…1本
- にんじん…1/4本
- コーン缶…40g
- かにかま…70g
- マヨネーズ…大きじ3
- 豆乳…大きじ3
- おからパウダー…大きじ4
- かつお節…1パック
- だししょうゆ…小さじ1/2
- 酢…小さじ1/2
- 砂糖(きゅうりの砂糖もみ用)…大きじ1

- ①ひじきは水で戻し、水気を切る。きゅうりはスライサーで輪切りにし、砂糖でもみ、しんなりしたら水洗いして絞る。にんじんはスライサーでスライスし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。かにかまはほぐし、コーン缶は水気を切る
- ②ボウルにマヨネーズ、豆乳、おからパウダー、だししょうゆ、酢を入れて混ぜる
- ③②のボウルの中に①のかつお節を入れて混ぜる



POINT
おからパウダーを使うと手軽にできます

献立例

主食	白飯
主菜	とんかつ
副菜	おからサラダ
汁物	具だくさんの味噌汁

栄養価

エネルギー	…124kcal
たんぱく質	…4.2g
脂質	…7.7g
炭水化物	…10.5g
塩分相当量	…0.8g



家族や友達と撮影した
とっておきの写真を募集中!
☎23-1117



ほっちゃんテレビ放送予定
ほっちゃん NEWS イブニング
6/18(金) 18:00~