

長門市広報

2022

# 知っちょこ 7

No. 265



01 **表紙** プロランナー川内優輝さんと夢のような時間  
市内陸上クラブの子どもたちが交流&ランニング

6月10日（金曜日）、三隅総合運動公園で、プロランナーとして活躍中の川内優輝さん（あいおいニッセイ同和損害保険所属）と、市内の陸上クラブの子どもたち約30人が交流しました。

子どもたちは川内さんと3,000m競争やジョギング、ボストンマラソンの金メダルとMGCファイナリストの盾を間近に見るなどの体験を通じて、トップアスリートとの交流を深めました。



02-03 **ながとのニュース**

04-05 **特集1** 第6回 JAL 向津具ダブルマラソン

06 **特集2** あなたの結婚活動を応援します！  
GO-EN センター開設

07 **特集3** 西鉄高速バス「おとずれ号」  
福岡～長門湯本温泉線

08-11 **知っちょこ PickUp**

12-19 **暮らしの知っちょこ**

20-21 **7月の予定表**

22 **知っちょこコラム**

23 **長門の人**

24 **裏表紙**

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

/// SNSで  
情報発信中 ///



▲ Facebook ▲ Instagram

お詫び

6月号の10ページに掲載した「第6回 JAL 向津具ダブルマラソン」のゲストランナー川内優輝さんの紹介で、出身校の記載漏れがありました。訂正し、お詫び申し上げますとともに、再発防止に努めてまいります。

(正) ■出身校 埼玉県立春日部東高校、学習院大学

## ながとのニュース

5/25  
(水)

### ～すばらしい作品、文化を次世代に～ 香月泰男画伯の作品寄贈に感謝状

長門市役所で、故・香月婦美子さんから香月泰男画伯の作品の寄贈に対して、感謝状の贈呈が行われました。

このたび、市で寄贈を受けたのは、香月泰男画伯の油彩、素描、資料など計94点です。故・香月婦美子さんの「作品を多くの人にみてほしい」という遺志に基づき、寄贈されました。



6/2  
(木)

### ～地域の安全安心を守るために～ 三隅警察官駐在所の開所式

長門警察署三隅警察官駐在所の開所式が三隅支所で開催されました。式典には、市長や県・市議会議員、教育や地元団体関係者ら約30人が出席しました。

開所に際し、長門警察署の馬木署長が「三隅のまちなみが変わったこともあり、このたび移転して新しい駐在所を設置することになりました。地元のみなさんの安心安全の拠りどころとしていきたいと思っております」とあいさつしました。



6/3  
(金)

～県内初となる取組を市と関係者が推進～

## 赤ウニの試験養殖を実施

県内初の取組となる赤ウニの試験養殖が大浦漁港で行われ、関係者が参加しました。

これは、市が地元漁業者と連携して実施する取組で、新たなブランドの構築と安定した収益が得られる産業の確立を図ることを目的としています。山口県漁業協同組合と漁業者が、年々水揚げ量が減少傾向にある赤ウニの試験養殖を行います。

この日は、1,000個（大きさ20mm）、1カゴあたり約50個の赤ウニの種苗が投入されました。



6/5  
(日)

～もしもの事態に備えて～

## 3年ぶりの実施となる

## 長門市総合防災実動訓練

3年ぶりとなる「長門市総合防災実動訓練」がラポールゆやで開催され、地域住民や関係者が参加しました。豪雨による土砂災害を想定し、油谷角山地区の一部の住民に対する避難指示と情報伝達、災害対応の訓練が行われました。

その後、「気象特性と災害の危険性」をテーマに講演会が行われ、参加した住民は防災に対する意識をさらに高めていました。



6/14  
(火)

～レノファ山口FC <sup>まなびかる</sup>真鍋旭輝選手が  
夢を持つことの大切さについて語る～

## 仙崎小で「第9回夢の教室」開催

仙崎小学校でレノファ山口「第9回夢の教室」プロジェクト Presented by 獺祭 <sup>だっさい</sup>が開催され、5年生48人が参加しました。これは、県内小学生を対象にレノファ山口の選手やスタッフが「夢」について語り、交流することで、子どもたちに勇気、希望を持つことの意味を伝えるプロジェクトです。

参加した児童はこの日訪れた真鍋旭輝選手との貴重な時間を楽しみ、笑顔で交流していました。



6/19  
(日)

～太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ～

## ながとブルーエンジェルス シリーズ総合準優勝に輝く

女子7人制ラグビーの国内最高峰の大会「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2022」の最終戦・弘前大会が青森県弘前市運動公園陸上競技場で開催され、ながとブルーエンジェルスが準優勝し、シリーズ総合年間表彰でも準優勝に輝きました。

現地会場と市内パブリックビューイング会場ではファンやサポーターが集い、選手たちの健闘に拍手を贈り応援を行いました。





# むかつく ダブルマラソン “記録”より “記憶”に残る大会に

3年ぶりの「むかつく」コース！

6月12日（日）、油谷向津具地区で第6回 JAL 向津具ダブルマラソンを開催しました。油谷総合運動公園をスタート・ゴールとして、ダブル・シングルフルマラソン・柵田ウォークの3種目に総勢1,328人が出走し、ランやウォークを楽しみました。

**ゲストの川内優輝さん、ダブルフルマラソンを走破！**

本大会のゲストランナーとして川内優輝さん（あいおいニッセイ同和損害保険所属）を迎えました。当日はダブルフルマラソンの大会記録を大きく上回る5時間28分9秒と、トップでゴール。「今まで走ったコースの中で一番きつかったですが、ムカつくどころか、長門の人たちのやさしさを感ずることができ、素晴らしいレースでした」と感想を話しました。



▲駆け抜ける川内さん

心のこもったおもてなし

この大会には、事前準備を含めて述べ750人を超える市民ボランティアが参加し、メインスポンサーである日本航空グループからも約160人のスタッフが駆け付け、大会運営を支えました。参加者からも、心のこもったおもてなしに感謝する声が寄せられています。

このような地域の温かいおもてなしは、この大会がリピートのひとつです。

**やさしく、あたたかく、そして熱い大会を終えて**

感染症対策が徹底される中、今回も多くの出会いと感動があふれる大会となりました。実行委員会では、次回開催への期待の声に応えるために、大会に携わるすべての人が「よかった」と思える大会をこれからも目指します。



▲多くの人に支えられて



大会を終えて

ゲストランナー

川内 優輝さん



29年の陸上人生で最長レースとなるJAL向津具ダブルマラソンに挑戦して本当によかったです。自分の陸上人生の一つの壁を壊せたような気がします。

レースの中盤からは腿の筋肉がボロボロで登りも下りも痛みがあり、腰まで張ってきましたが何とか一度も歩かずに「完走」することができました。

立石観音をはじめとする素晴らしい景色と長門の方々に支えられて、何とか完走することができたこのJAL向津具ダブルマラソンのことを私は一生忘れることはないと思います。

▼ボランティアや地域の方へ

人生初のダブルマラソンを完走できたのはボランティアの皆さんや長門の皆さんの応援とサポートのおかげです。

信号も人もいない道を走る時間が長いウルトラマラソンですので、ボランティアの方が誘導してくださる交差点や家の前に出てきて応援してくださる長門の方々の前を通るたびに元気が出ました。

また、エイドや給水所にも本当にお世話になりました。中盤以降はすべてのエイドと給水所に立ち寄らせていただきました。息も絶え絶えに脚にかけ水をしたり、コーラを3杯一気飲みする姿で驚かせてしまったかもしれません。しかし、中盤以降はキツイ坂でも「頑張った先にはエイド（給水所）がある」と思えることが歩かずに前へ前へと進むためのエネルギーとなりました。

ウルトラマラソンは他の短い距離のレースと違って長時間です。地点によっては私が通過してから7時間後までランナーに応援を送り続けたことと思います。本当に人のあたたかさを感じるレースでした。ありがとうございました。

▼長門の印象

海も山も島もあり、大自然を満喫できる一方で、かまぼこアートのような新しい名所もあり、見どころの多い場所でした。温泉も油谷湾温泉や長門湯本温泉などたくさんあり、それぞれ泉質や雰囲気が違うので、さまざまな楽しみ方ができると思いました。

また、長州どりもマグロやイカを中心とした海産物も美味しく、人々も優しくあたたかい印象でした。

4日間という短い滞在期間でしたが、小学生陸上チームとの交流や仙崎・青海島地区での旅ラン、長門湯本温泉でのスイーツ食べ歩きなど、長門市内の様々な魅力を体験させていただき、長門が好きになりました。



2022.6.12

第6回

# JAL 向津具

ダブルフルマラソン 84.39km

シングルフルマラソン 42.195km

区別	順位	タイム	氏名	地区	
ゲスト	-	5:28:09	川内 優輝	-	
男子 総合の部	1位	6:14:50	富高 一成	福岡県	
	2位	6:36:42	山本 康晴	山口県	
	3位	6:47:39	東 勇樹	福岡県	
女子 総合の部	1位	7:11:23	足立 結香	福岡県	
	2位	7:51:15	下村亜夕美	佐賀県	
	3位	8:08:43	松永 朋子	東京都	
男性	29歳以下	1位	江藤 源造	大分県	
	30歳代	1位	富高 一成	福岡県	
	40歳代	1位	山本 康晴	山口県	
	50歳代	1位	佐々木洋大	広島県	
	60歳代	1位	中村 政春	山口県	
	70歳代	1位	河内 一	山口県	
	70歳以上	1位	9:58:44	河内 一	山口県
女性	39歳以下	1位	足立 結香	福岡県	
	40歳代	1位	7:51:15	下村亜夕美	佐賀県
	50歳代	1位	8:15:14	北村 文恵	福岡県
	60歳以上	1位	9:32:14	山本貴美枝	山口県

区別	順位	タイム	氏名	地区	
男子 総合の部	1位	2:35:54	廣谷 優一	愛知県	
	2位	2:42:57	山領 駿	福岡県	
	3位	2:43:29	小田 健太	山口県	
女子 総合の部	1位	3:03:01	俵 千香	福岡県	
	2位	3:44:15	鈴木 純子	兵庫県	
	3位	3:46:08	吉田 知子	福岡県	
男性	29歳以下	1位	2:52:51	野上 翔平	山口県
	30歳代	1位	2:35:54	廣谷 優一	愛知県
	40歳代	1位	2:53:33	富田 繁生	福岡県
	50歳代	1位	2:50:21	鶴田 博之	福岡県
	60歳代	1位	3:28:34	樽見 豊	福岡県
	70歳代	1位	4:42:29	大津 綾夫	福岡県
	80歳以上	1位	6:32:34	小澤 洋治	大阪府
女性	39歳以下	1位	3:03:01	俵 千香	福岡県
	40歳代	1位	4:17:49	三好 佐知	福岡県
	50歳代	1位	3:44:15	鈴木 純子	兵庫県
	60歳代	1位	4:29:04	中山 美恵	静岡県
	70歳以上	1位	5:31:27	松浦恵美子	山口県

▼エントリー 488 人▼出走 422 人▼完走率 87.9%

▼エントリー 702 人▼出走 610 人▼完走率 96.4%

コース攻略のアドバイスなど、川内優輝さんのメッセージ全文は大会ホームページに掲載しています。





あなたの結婚活動を応援します！

# GO-EN ごえん センター

萩・長門・美祢の3市に開設！

萩市・長門市・美祢市の3市は、人口減少と少子化の要因の1つである未婚化・晩婚化に対する取組として、結婚を希望する人の結婚活動を支援し、結婚を応援する気運を醸成するために共同で「GO-EN（ごえん）プロジェクト」に取り組んでいます。

「GO-EN」には、「ご縁」と「応援」という2つの意味があり、良縁を3市で応援するという願いを込めています。

3市にセンターを開設し、7月中にはホームページも開設する予定です。

## 支援内容

○結婚活動に関する相談対応・助言  
各センターの相談員がお悩みに対応します

○会員同士の1対1の出会いを支援  
相談員が調整を行い、出会いの場をつくりまします

○イベントやスキルアップセミナーの開催  
出会いの場となるイベントなどを3市で開きます

○メールマガジンの配信  
恋活・婚活に関する情報を発信します（非会員も利用可）

## 会員になるには

サービスを利用するには、会員登録が必要です。ぜひご登録ください。

## 会員資格

- 結婚の意思を有し、3市のいずれかに在住する20歳以上で、配偶者※を有しない人
- 市外に在住する20歳以上で、結婚後、3市のいずれかに定住する意思があり、配偶者※を有しない人 ほか

※内縁関係にある人を含む

お気軽にご相談ください



長門センター相談員  
河野 八千代さん

## 登録・利用の手続き

- ① 開所日のうち、都合のよい日時を予約
- ② 利用日の3日前まで ※利用日に来所後、相談員との面接をしながら、申込書・紹介カードを作成
- ③ 相談員に申込書・紹介カードを提出
- ④ 後日、登録完了の連絡
- ⑤ 開所日のうち、都合のよい日を予約して利用

## 今年度は登録無料

登録料は年度ごとに2,000円必要ですが、令和4年度は無料です。

真剣な人も、なんとなく出会いを求めている人も歓迎です。ぜひご登録ください。

## GO-ENセンター

※開所日時はホームページでご確認ください

- GO-EN 長門センター
- GO-EN 萩センター
- GO-EN 美祢センター

- 開所日：木曜日（14～18時）第4土曜日、第2日曜日（10～14時）  
住 所：長門市東深川 1326-6（長門市中央公民館内）  
問 市民活動推進課活動推進班 ☎（0837）27-0577
- 開所日：水曜日（14～18時）第1・3土曜日、第4日曜日（10～14時）  
住 所：萩市大字江向 510（萩市役所第2庁舎内）  
問 企画政策課企画交流係 ☎（0838）25-3102
- 開所日：火曜日（14～18時）第2土曜日、第1日曜日（10～14時）  
住 所：美祢市大嶺町東分 315-11（美祢市役所別館内<化石館横>）  
問 地域振興課 IJU 定住促進・結婚支援室 ☎（0837）52-1128

## ホームページ



<https://www.hanami-goen.jp/>  
※7月中公開予定

# 福岡からの 交通アクセスが 便利になりました



長門湯本温泉をはじめ、長門市の観光地は福岡から多くの観光客が訪れています。しかし、これまでは福岡と直通の公共交通機関がなく、車で移動するか、公共交通機関を乗り継いで移動するしかありませんでした。交通アクセスは長門市の抱える課題のひとつとなっています。

この「おとずれ号」は、福岡と長門をつなぐ、初めてのバス路線です。また、感染症の拡大後、西鉄が新たにバス路線を開設したのも「福岡～長門湯本温泉線」が初めて。前向きな取組に、注目が集まっています。

7月1日（金）から、西日本鉄道株式会社（西鉄）の高速バス「福岡～長門湯本温泉線」の運行が開始します。

愛称は「おとずれ号」。西鉄では初めての試みとして、広くアイデアを募集し決定しました。長門湯本温泉を流れる「音信川」と「訪れる」の2つの意味が込められています。

初！福岡直通の路線が開設  
西鉄高速バス「おとずれ号」

## 西鉄高速バス「福岡～長門湯本温泉線」 おとずれ号について



### 運行時刻

福岡発		停留所	長門発	
乗車のみ	9:01	博多バスターミナル	18:49	降車のみ
	9:20			
降車のみ	12:06	長門湯本温泉	15:48	乗車のみ
	12:17	長門市役所	15:39	
	12:24	センザキッチン	15:30	

運賃 一般乗車券 片道4,000円  
※WEBからの予約限定 往復7,000円

長門から出発するなら「天神おでかけきっぷ」  
往復乗車券と、天神の商業施設（ソラリアプラザ・ソラリアステージ）で使える商品券3,000円分付で9,000円のお得なセット券です。（8/31まで）

### 祝運行開始！お得なキャンペーン

- ①企画乗車券「そぞろ歩きっぷ」※往路福岡発 往復乗車券と、長門湯本温泉で使えるクーポン3枚付で8,000円のお得な企画乗車券です。
- ②期間限定3,000円割引（7/1～8/31）※「そぞろ歩きっぷ」が3,000円割引の5,000円で購入できます。6/1から販売中です。  
※往路が福岡発の人が対象です
- ③SNSキャンペーン（6/20～7/24）  
西鉄のSNSをフォロー＆「いいね」した人に、抽選で毎週2人にペア往復乗車券をプレゼント！
- ④市内の施設などで使える割引クーポンを配布

予約・詳細は特設サイトから →→→  
<https://nishitetsu.yumotoonsen.com/>



## 西鉄さんに インタビュー



自動車事業本部  
営業企画部長 宮崎 泰さん

### 長門湯本温泉の印象はいかがですか？

長門湯本温泉の観光まちづくりの取組は、全国から注目されており前々から知っていました。サステナブル（持続可能）な温泉街を目指して、前向きに取り組む長門湯本温泉の皆さんとなら、新しい路線が成功するだろうなと感じています。

### おとずれ号をどのように利用してほしいですか？

西鉄としては約3年ぶりの新しい路線です。7～8月はクーポン付の「そぞろ歩きっぷ」など、お得なキャンペーンも実施します。福岡をはじめ九州のたくさんの人に「おとずれ号」を利用してもらいたいです。長門湯本温泉の川沿いのそぞろ歩きで、飲み物を片手に最高の気分を味わってほしいです！

### 市民の皆さんにひとことお願いします

福岡までの直通の交通手段として、長門市の皆さんのご利用もお待ちしております。福岡では、お食事やお買い物だけでなく、「福岡オープントップバス」のツアーもおすすめです。開放的な屋根のない2階建てバスで、ぜひ福岡のまちを満喫してください。お待ちしております。

### 関西行き 夜間高速 バスも便利

今年の4月から、長門市～神戸・大阪・京都までの夜間高速バスが毎日運行しています。（乗降場所はセンザキッチン・長門市駅・市役所の3箇所）

# 参議院議員通常選挙

## 投票日は7月10日(日)

任期満了に伴う、参議院議員通常選挙が7月10日(日)に行われます。この選挙は、わたしたちの未来を選択する大切な選挙です。あなたの大切な一票を無駄にしないよう、投票に行きましょう。

問 長門市選挙管理委員会事務局 ☎23-1167

### 投票できる人

選挙人名簿登録者に限られます(選挙権停止中の者は除く)。選挙人名簿は、平成16年7月11日までに生まれた日本国民で、令和4年3月21日以前から引き続いて長門市の住民基本台帳に記載されている人が登録されています。そのため、令和4年3月22日以降に長門市に転入された人は、前住所地で投票することになります。

### 投票の場所

投票日当日の投票は決められた投票所で行うことになっています。郵送された「入場券」で投票所を確認してください。

令和4年6月7日(火)までに市内転居の届け出をした人は、新しい住所地の投票所で投票ができます。6月8日(水)以後に届け出をした人は、旧住所地の投票所での投票となります。

### 投票の時間

投票時間は、7時から19時までです。久津、本郷、大浦、川尻の投票所については7時から18時までです。

### 投票の順序

投票所では、最初に「選挙区選挙」の投票用紙(うすい黄色)をお渡ししますので、候補者の氏名を記入して投票してください。

次に「比例代表選挙」の投票用紙(白色)をお渡しします。比例代表選挙は政党名等または、候補者の氏名を記入して投票してください。

係員が投票用紙を交付する際に説明しますので、間違いのないように投票してください。また、政党名等や候補者の氏名を忘れたときは、投票記載台の上の政党名等や候補者の一覧を確認してください。

### 不在者投票

#### 指定病院などに入院中の人

指定病院などに入院している人は、その施設で不在者投票ができます。病院長や施設の管理者に申し出てください。

#### 市外に滞在中の人

本人が「宣誓書・請求書」により長門市選挙管理委員会に不在者投票用紙の請求をしてください。投票用紙を送付しますので、その投票用紙を持って滞在地の市町村の選挙管理委員会に行き、不在者投票をします。請求は早めに行ってください。



### 開票

■日時・場所 7/10(日) 20:30～ ながと総合体育館  
※開票結果は、長門市ホームページ・ほっちやテレビでお伝えします

### 入場券を忘れずに

投票所を案内する入場券は自宅へ郵送します。氏名と投票所をよく確かめ、投票をする際には必ず持参してください。

入場券が届かない場合や入場券を紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できますので、当日、投票所の受付係に申し出てください。

### 証明書の交付を受けている人

船員で選挙人名簿登録証明書の交付を受けている人については、入場券の代わりに「案内文書」を郵送します。投票の際には入場券の代わりに、選挙人名簿登録証明書の提示が必要となります。

身体障害者などで、郵便等投票証明書の交付を受けている人については、投票用紙請求書が郵送されますので、投票用紙を請求してください。

### 郵便などによる不在者投票

#### 郵便等投票ができる人

- ①身体障害者手帳に両下肢などの障害は1級か2級、内臓機能の障害は1級から3級、免疫・肝臓の障害は1級から3級の人
- ②戦傷病者手帳に両下肢などの障害は特別項症から第2項症、内臓機能の障害は特別項症から第3項症と書いてある人
- ③介護保険の被保険者証に要介護5と書いてある人  
対象者はあらかじめ「郵便等投票証明書」の交付を受けて、自宅などで不在者投票ができます。投票用紙の請求は7月6日(水)までです。

#### 代理記載で郵便など投票ができる人

- ①身体障害者手帳に上肢または視覚の障害の程度が1級と書いてある人
- ②戦傷病者手帳に上肢または視覚の障害の程度が特別項症から第2項症と書いてある人  
代理記載の方法による投票を行うためには「郵便等投票証明書」に加え、あらかじめ手続き(代理記載のための申請、代理記載人の届出)が必要です。  
※詳細は問い合わせください



期日前投票

投票日に仕事や旅行などのため投票できない人は、「期日前投票」ができます。期日前投票は、地域指定がありませんので、市内どこの期日前投票所（開設期間・時間は投票所ごとに異なります）を利用されても投票ができます。

入場券裏面の宣誓書に必要事項を記入し、下記の期日前投票所を利用してください。

■場所・期間

- 長門市役所（1階市民ロビー）  
6/23（木）～7/9（土）8：30～20：00
- 各支所  
7/4（月）～7/9（土）8：30～19：00
- 各出張所・宇津賀公民館  
7/4（月）～7/8（金）8：30～17：00

代理・点字投票

身体が不自由などの理由で文字が書けない人は、代理投票ができます。係員が本人に代わって投票用紙に記入します。投票の内容が外に漏れることはありません。目の不自由な人は、点字で投票できますので、投票所で係員に申し出てください。

デマンド交通の利用

期日前投票のために、デマンド交通を利用した場合は運賃が無料です。ぜひご利用ください。



投票所のご案内

「入場券」で自分の投票所を確認してください

投票区	投票所	行政区
通	長門市通公民館	通1区・通2区・通3区・通4区・通5区・通6区・通7区・通8区・通9区・通10区・通11区・通12区・通13区
田ノ浦	通地区シニアプラザ	通14区・通15区・通16区
白 潟	白潟公民館	白潟1区・白潟2区・白潟3区
仙崎第1	仙崎小学校体育館	祇園町・南町・幸町・旭町・錦町・新屋敷町・新開町・鳥越1区・鳥越2区・栄町・本町・北本町・洲崎町・今浦町・鍛冶屋町・中新町・新町
大日比	大日比公会堂	大日比
大 泊	青海島地区多目的研修集会所	大泊
青 海	青海集落センター	青海
田 屋	田屋公会堂	田屋
湊	湊2区公会堂	駅前区・湊1東区・湊1西区・湊2区・湊中央区・湊3区
正明市	長門市役所（1階市民ロビー）	中山・緑ヶ丘・藤中・江良・正明市1区・正明市2区・正明市3区・正明市4区・正明市5区・上郷・下郷
上川西	地域活動支援センターたけのこ村	下川西・上ノ原・後ヶ迫・開作・上川西1区・上川西2区・上川西3区
板 持	板持公会堂	板持1区・板持2区・板持3区・板持4区
長門河原	河原活性化センター	殿台・大河内・小河内・河原
湯 本	湯本温泉旅館協同組合会議室	門前・湯本・三ノ瀬
渋 木	大畑体育館	山小根・渋木中区・坂水・渋木1区・渋木2区・渋木3区・大埜
真 木	真木公会堂	真木
木 津	木津区民館	小原・木津
大羽山	長門市俵山公民館	郷・黒川・大羽山
湯 町	山口県農協俵山支所	湯町・上政・上安田・下安田・七重
一の瀬	一の瀬公会堂	滝坂・一の瀬・三隅中畑・杉山
宗 頭	長門市宗頭文化センター	樅の木・宗頭・兔渡谷
上中小野	上中小野集落センター	麓・上中小野・下中小野・辻並
土 手	三隅支所	大竹・正楽寺・市・湯免・三隅中村・土手・久原・生島・津雲・飯井
野波瀬	山口県漁業協同組合野波瀬支店	野波瀬
豊 原	はつらつステーション三隅	向山・豊原・二条窪・平野・上東方
浅 田	三隅勤労者スポーツセンター	下東方・小島・浅田・殿村新開・向開作・沢江・上ゲ
古 市	日置支所	黄波戸口・堀田・亀山・亀山団地・古市・上城・狩宿・一円・向田・川原・日置中村・東坂本・西坂本・炭床・長行
黄波戸	黄波戸漁村センター	長崎・黄波戸・矢ヶ浦・茅刈・境川
国 広	旧日置高齢者コミュニティセンター	大内山上・大内山下・畑・国広・真口・新市・農土園・小野地
野 田	野田北集会所	北山・野田北・野田南・雨乞
久 富	久富公民館	亀田・植松・荒人・長久・杣地・有宗・広中・稲石・人丸
新別名	油谷支所	新別名・駒通・大迫・東大坊
油谷河原	油谷河原農業研修所	芝崎・大坊・田上・二ノ瀬・坂根・山根・札場・河原浦・大江
伊 上	伊上公民館	浅井・尾崎・里・伊上浦・岡・宮ノ馬場・上り野・前方・須方・綾湖・貝川
蔵小田	蔵小田交流館	上蔵小田・下蔵小田・油谷中畑・渡場・掛淵
津 黄	山口県漁業協同組合津黄支店	上津黄・東津黄・西津黄
後 畑	宇津賀公民館	東後畑・大畠・青村
立 石	山口県漁業協同組合立石支店	東立石・西立石
角 山	角山老人憩いの家	小田・赤屋・木吹・大川尻
久 津	向津具保育園	田久道・白木・久津 ※投票時間は18時まで
本 郷	向津具出張所	大和・南方・本郷・山崎・上野西・水岬 ※投票時間は18時まで
大 浦	大浦高齢者交流センター	大浦東・大浦西・油谷 ※投票時間は18時まで
川 尻	川尻老人憩いの家	中ノ森・上野東・川尻東・川尻西 ※投票時間は18時まで

## お知らせ 新型コロナウイルスワクチン4回目接種について

4回目接種は、3回目接種終了後5カ月が経過した60歳以上の方および18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人、その他重症化リスクが高いと医師が認める人が対象です。

接種には、接種券が必要です。60歳以上の人には、接種履歴に基づき順次、接種券を発送しています。18歳以上60歳未満で基礎疾患を有する人などのうち接種を希望される人は、接種券発行申請書により接種券の申請が必要です。(電話での申請も可)

### 【接種券申請書の設置場所】

長門市保健センター、市役所本庁(総合案内)、各支所出張所、油谷保健福祉センター、市内各医療機関(市ホームページからもダウンロードできます)

### ※ワクチンの接種には事前予約が必要です

接種券が届きましたら、同封の資料を確認して、接種の予約をしてください。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。

## ✓ 集団接種の日程表

日程	接種会場	接種日	受付時間	予約受付人数
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)	7/9(土)	13:15 ~ 15:30	各200人
②	三隅保健センター	7/14(木)		
③	日置保健センター	7/16(土)		
④	長門市地域医療連携支援センター	7/21(木)		
⑤	長門市地域医療連携支援センター	7/23(土)		
⑥	長門市地域医療連携支援センター	7/28(木)		
⑦	長門市地域医療連携支援センター	7/30(土)		
⑧	ラポールゆや	8/4(木)		

以降の日程については、市ホームページで随時お知らせします。接種会場までの無料バスを運行します。バスを利用される人は、接種の予約と合わせて申し込みください。

## 📞 集団接種の予約方法

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。

## ✓ 予約・問い合わせ

専用ダイヤル  
**TEL 27-0156**  
 (平日9:00 ~ 17:00 土日祝日を除く)  
 聴覚に障害があるなど電話が難しい人は  
**FAX 23-1168**

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



QRコードを読み取るか、市ウェブサイトからもアクセスできます

## 📞 接種券の申請、問い合わせ

健康増進課コロナワクチン接種推進室 **TEL 23-1132**  
 (平日8:30 ~ 17:15 土日祝日を除く)

清掃場所	実施時間	集合場所	地区
青海島 静ヶ浦一帯	9:00～	静ヶ浦市営駐車場	通・大日比・真木・渋木・ 深川湯本・俵山地区
青海湖 波の橋立	9:00～	波の橋立 シーサイドホテル側	大泊・青海・東深川地区 (湊地区を除く)
さわやか海岸	9:00～	仙崎さわやか海岸	仙崎地区 (青海島・白湯地区除く)
田屋海岸	7:00～	はまゆう公園	湊地区
只の浜海岸	9:00～	只の浜 ドライブイン前海岸	西深川地区 (境川地区を除く)
小松原海岸	9:00～	小松原海岸入口	
床の浜海岸	9:00～	床の浜道路公園前	境川地区
小島海岸	7:30～	小島海岸	三隅地区
水尻海岸	8:00～	水尻海岸	
二位ノ浜海岸	9:00～	二位ノ浜海水浴場 駐車場	日置地区
青海島海岸	8:30～	通小浦埋立地	青海島海岸清掃 実行委員会

※作業のできる服装でご参加ください（軍手、ごみ袋、飲み物は用意します）  
 ※波が高いなど、悪天候の場合は中止します  
 ※マスクの着用などの新型コロナウイルス感染症対策をお願いします  
 ■問い合わせ：観光政策課施設管理班 ☎23-1252

# 7月3日(日)は 海岸清掃の日

長門市の美しい海は、わたしたち市民の誇りであり大切な財産です。

市では毎年「海岸清掃の日」を定めて、市内各地で一斉に海岸清掃活動を実施しています。17年目となる今年は、市内11カ所ので海岸清掃を実施します。市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

## 長門市の未来をつくろう 長門市職員採用試験情報

**問** 総務課人事班 ☎23-1114  
 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
初級事務 (高校卒業程度)	若干名	平成11年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者で、高等学校以上（4年制大学卒業者および令和5年3月までに卒業見込みの者を除く）を卒業した者および令和5年3月に卒業見込みの者または同程度の学力を有する者
初級事務 (障害者対象) (高校卒業程度)	1人程度	昭和62年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者で、次のすべての要件を満たす者 ・障害者手帳（身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳）の交付を受けている者 ・活字印刷文による試験に対応でき、口頭による面接に対応できる者
保育士 (短大卒業程度)	若干名	平成5年4月2日から平成15年4月1日までに生まれた者で、保育士免許を有しているか、令和5年3月末までに当該免許を取得する見込みの者
消防吏員 (高校卒業程度)	若干名	平成12年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた者で、高等学校以上を卒業した者および令和5年3月に卒業見込みの者または同程度の学力を有する者



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	7/4(月)～8/12(金) 8:30～17:15 ※土日祝日を除く
	電子申請	7/4(月) 9:00～8/5(金) 17:00
受験申込書の 取得方法	配布場所	本庁受付窓口、総務課、各支所、各出張所 ※消防吏員は消防本部、西消防署でも配布
	ダウンロード	長門市ホームページ ( <a href="https://www.city.nagato.yamaguchi.jp">https://www.city.nagato.yamaguchi.jp</a> ) から

3 採用試験（1次試験）9月18日（日） 受付 8:30～8:50		
職種	時間	内容
初級事務	9:10～14:10	教養試験（高校卒業程度）、適性検査、作文
初級事務 (障害者対象)	9:10～14:10	教養試験（高校卒業程度）、適性検査、作文
保育士	9:10～16:00	教養試験（高校卒業程度）、専門試験（社会福祉、子ども家庭福祉（社会的養護を含む）、保育の心理学、保育原理・保育内容および子どもの保健・障害児保育については、いずれかの分野で出題することがあります）、適性検査、作文
消防吏員	9:10～16:30	教養試験（高校卒業程度）、体力検査、適性検査、作文

※2次試験：11月上旬に実施予定です。  
 詳細については1次試験合格通知の際にお知らせします。  
 ※合格発表：1次試験は10月中旬、2次試験は11月中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▶



 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 31,957人（-36）	火災 建物1（2）	船舶海難 隻数1（2）
男 14,797人（-30）	林野0（2）	死亡者・行方不明0（0）
女 17,160人（-6）	車両1（2）	人身事故 人数2（5）
世帯数 15,670世帯（-1）	船舶0（0）	死亡者・行方不明0（1）
出生 10人 死亡 53人	その他4（8）	（ ）内は今年累計
転入 80人 転出 73人	合計6（14）	
	救急 152（800）	



## お知らせ

### 後期高齢者医療制度のお知らせ

#### ■保険料率の見直し

後期高齢者医療制度の保険料率は2年に一度見直すこととなっております。令和4、5年度の保険料率は次のとおりです。また、保険料上限額も変更となりました。

- ・均等割額 53,417円
- ・所得割率 10・48%
- ・保険料上限額 66万円/人

■被保険者証（保険証）の更新  
現在交付している保険証の有効期限は7月末までです。

新しい保険証（桃色）は、7月中旬に簡易書留で郵送し、8月1日から使用できます。

現在の保険証は8月1日以降使えませんので各自で処分してください。

また、令和4年10月1日から窓口負担割合に新たに2割の負担区分が導入されることに伴い、すべての被保険者の方を対象に再度保険証の更新を行います。そのため、8月1日から使用できる保険証は有効期限が令

和4年9月30日までとなっております。10月1日から使用できる保険証は、9月下旬に郵送する予定です。

#### ■限度額適用認定証等の更新

認定証を医療機関に提示することで、医療機関での窓口負担を抑えることができます。

現在交付している認定証の有効期限は7月末までです。8月以降の所得区分が変わらない人には、7月末までに新しい認定証を郵送します。

#### ■限度額適用認定証等の申請

新たに認定証の交付を希望する人は申請が必要ですので、市役所で手続きをしてください。

#### ■限度額適用認定証

医療費の窓口負担が限度額までとなります。

※住民税課税所得が145万円以上690万円未満の被保険者および同じ世帯の被保険者

■限度額適用・標準負担額減額認定証

医療費の窓口負担が限度額までとなり、入院時の食事が減額されます。

※住民税非課税世帯の人が対象

■総合窓口課保険管理班

☎ 23-11143

### 家屋の現況が変更になった場合は「連絡を

固定資産税は、毎年1月1日現在の状況に応じて、固定資産（土地、家屋、償却資産）を所有している人に課税されます。

現在、市では次年度の課税に向けて現況調査を行っています。登記の異動を伴わないものについては、把握ができない場合があります。正確で公平な課税をするため、次のような変更があった人は、本庁税務課固定資産税班までご連絡ください。

- ・家屋を新築、増築したとき
- ・家屋を取り壊したとき（一部取り壊しも含みます）
- ・家屋を改築して用途を変更したとき
- ・未登記の家屋で、売買や相続などで所有者を変更したとき

#### ■国税務課固定資産税班

☎ 23-11125

### 相続登記はお済みですか？

不動産の登記名義人（所有者）がお亡くなりになったときは、法務局に相続登記（名義変更）の申請する必要があります。

法務局では予約制で手続案内

を行っています。

詳しくは、法務局ホームページをご覧ください。

<http://houmukyoku.moj.go.jp/yamaguchi/>

※登記手続案内は予約制です

■山口地方務局萩支局

☎ 0838-2210478

### 労働保険のお知らせ

#### ■労働保険の年度更新

令和4年度労働保険（労災保険・雇用保険）の年度更新期間は、6月1日（水）～7月11日（月）です。最寄の労働局・労働基準監督署・金融機関で申告・納付をお願いします。

#### ■労働保険の電子申請

労働保険の手続きは「電子申請」をご活用ください。自宅やオフィスから24時間、いつでも申請や届出が可能です。電子申請は「e-Gov」から行うことができます。

労働保険関係手続（一部手続を除く）は、GビズIDを利用して手続きをすることができます。

■産業戦略課商工物産振興班

☎ 23-11136

## 図書館へ行こう

本館 ☎26-5123  
分館 ☎33-0051

**休館日** ※6(水)は本館のみ  
4(月)、6(水)、11(月)、18(月)、  
19(火)、25(月)

**「自由研究アイデアカード」配布!**  
小学生を対象に「自由研究アイデアカード」を配布します。カードでは「テーマと調べるための本」を紹介しています。  
期間 7/20(水)～8/21(日)

**「夏休み図書館体験四隊」開催**  
夏休みの一日、図書館職員の仕事に挑戦してみませんか。  
日時 7/28(木)、29(金)、  
8/2(火)、5(金)  
9:00～12:00

対象 市内在住の小学校5、6年生  
定員 各日最大4人、計16人  
参加費 無料(動きやすい服装で)  
申込方法 電話または来館  
申込期間 7/5(火)～17(日)

### 新着図書(一部) 本館

「朱色の化身」塩田武士、「刑事弁護人」薬丸岳、「80歳の壁」和田秀樹、「すばらしい人体」山本健人

### 新着図書(一部) 分館

「戦をせんとや生まれけむ」若木未生、「干し野菜百科」濱田美里

### 映画上映会(入場無料)

「ティファニーで朝食を」(114分)  
【音声:英語/字幕:日本語】  
※入場者は20人まで(先着順)  
※マスク着用をお願いします  
上映日・上映開始時間

10:00～	7/13、15、17
14:00～	7/12、14、16

### 今月のおすすめ本

『母親からの小包はなぜこんなにダサイのか』  
原田ひ香/著、中央公論新社/出版  
小包を開封して思わず「何でこんなものを?」ともらしてしまうこと、しばしば。特別な「何か」を送ってくる訳ではない。

立場が変わり自分が送る側になった時、小包の中身を想像する自分の姿がふっと頭を過る。タイトルの印象とは異なる、「小包」を通して親子の物語が描かれた六つの短編集。



※対象施設はパスポートのQRコードでご確認ください  
※観光政策課文化・国際交流班 ☎23-1196

令和4年4月1日から民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられましたが、市では、これまでどおり20歳を対象として式典を開催します。式典の名称は市ホームページでアンケート調査を実施し、決定しました。  
**式典決定事項**  
■式典名 長門市二十歳のつどい(全体の58%)  
■開催時期 毎年1月3日(全体の89%)  
■開催時間 午前中(全体の83%)  
※( )内はアンケート調査結果  
※11月中旬に、式典の対象者へ詳細を案内します

7月は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人た

・岡山病院 9:30～12:30  
・400ml限定の献血を行います  
※献血カードまたは献血手帳、

三隅支所 ☎43-0221  
日置支所 ☎37-2111  
油谷支所 ☎32-1111

## 夏休みのお出かけに

### 「子ども文化パスポート」

北九州や下関市、長門市の対象施設で提示すると、無料または一部割引で利用できる「子ども文化パスポート」を配布します。ぜひご利用ください。

■期間 7/16(土)～8/31(水)

■配布方法 保育園や幼稚園、各学校などを通じて配布

■対象 市内在住または市内の幼・保育園、小・中・特別支援学校などに通う令和4年度

中で3歳以上中学生以下の人 ※保育園などに通っていない人は問い合わせください

## 「長門市二十歳のつどい」

### 式典名称決定について

令和4年4月1日から民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられましたが、市では、これまでどおり20歳を対象として式典を開催します。式典の名称は市ホームページでアンケート調査を実施し、決定しました。

■式典名 長門市二十歳のつどい(全体の58%)

■開催時期 毎年1月3日(全体の89%)

■開催時間 午前中(全体の83%)  
※( )内はアンケート調査結果  
※11月中旬に、式典の対象者へ詳細を案内します

## 生涯学習・文化財課生涯学習

### スポーツ振興班

☎23-1259

### 市長の資産公開

「政治倫理確立のための長門市長の資産等の公開に関する条例」に基づき、市長の資産等補充報告書などを閲覧できます。

### 閲覧場所

本庁総務課

■閲覧時間 8:30～17:15

### 総務課行政班

☎23-1112

### 社会を明るくする運動

#### 強調月間

7月は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人た

ちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする「社会を明るくする運動」の強調月間です。

期間中、本庁1階市民ロビーにおいて、内閣総理大臣からのメッセージを掲示しています。

### 地域で行うクリーンウォーク(清掃活動)を支援します

市では、ポイ捨て防止や身近な環境をきれいにする運動の一環として、地域で行うクリーンウォーク活動を支援します。

### 街頭献血のお知らせ

■開催日 7/7(木)

■場所、時間

・J A 山口県長門統括本部

・岡山病院 9:30～12:30

・400ml限定の献血を行います

※献血カードまたは献血手帳、

必要なのは問い合わせください。

### 生活環境課環境衛生班

☎23-1134

三隅支所 ☎43-0221

日置支所 ☎37-2111

油谷支所 ☎32-1111

免許証などの本人確認書類を  
ご持参ください

### 地域で行うクリーンウォーク(清掃活動)を支援します

市では、ポイ捨て防止や身近な環境をきれいにする運動の一環として、地域で行うクリーンウォーク活動を支援します。

### 街頭献血のお知らせ

■開催日 7/7(木)

■場所、時間

・J A 山口県長門統括本部

・岡山病院 9:30～12:30

・400ml限定の献血を行います

※献血カードまたは献血手帳、

必要なのは問い合わせください。

### 生活環境課環境衛生班

☎23-1134

三隅支所 ☎43-0221

日置支所 ☎37-2111

油谷支所 ☎32-1111

**低所得の子育て世帯  
生活支援特別給付金**

**給付額**

児童1人あたり5万円

**ひとり親世帯  
給付対象者**

①令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けた人(支給済)

②公的年金などを支給しており令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人

③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になっている人

**ひとり親世帯以外**

①令和4年4月分の児童扶養手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の人

②高校生のみを養育し住民税非課税の人

③感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が住民税非課税相当になっている人

**申請について**

①の人は申請不要です

②③の人は申請が必要です

**申請期限**

令和5年2/28(火)

**子育て支援課子ども家庭班**

☎ 23-1187

**福祉医療費受給者証の  
申請手続きについて**

市では、市内に居住する児童とひとり親家庭に対して、医療費の一部(健康保険適用の自己負担額)を助成しています。

毎年7月は、乳幼児・子ども・ひとり親家庭用福祉医療費受給者証の更新月です。

**乳幼児・子ども医療費受給者証**  
市で父母の課税状況や扶養状況がわかる人は自動更新となり、7月末までに新しい受給者証を送付します。

市外に住民票がある父母などで、市で課税状況や扶養状況がわからない人は、更新申請手続きが必要になります。

**対象者**

・乳幼児医療 小学校就学前児童

・子ども医療 小学生〜高校生

**手続きに必要なもの**

・対象児の健康保険証

・対象児の父母の個人番号(マイナンバー)または、令和4年度の所得課税証明書など所得課税状況がわかるもの

※高校生については、所得制限があります。非該当となった場合は、非該当通知を送付します

**ひとり親家庭医療費受給者証  
対象者**

ひとり親家庭の母または父および児童、父母のいない児童(令和4年度の市民税所得割額が非課税の世帯)

**手続きに必要なもの**

・対象者の健康保険証

・ひとり親家庭を証明するもの(児童扶養手当証書、遺族年金証書など)

・児童および母または父の個人番号(マイナンバー)

**所得に異動のあった人**

昨年度のひとり親家庭医療の申請において、所得要件により認定されなかった人などで、令和3年の所得に異動のあった人(退職・収入減など)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。

**共通事項**

**受付期間** 7/1(金)〜15(金)

**場所** 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

※氏名や住所、加入保険などに変更があった場合は、必ず届け出てください

**子育て支援課子ども家庭班**

☎ 23-1187

**国民健康保険制度の  
一部改正について**

未就学児に係る保険料均等割額の減額

**減額内容**

保険料の未就学児に係る均等割額を減額(申請不要)

・軽減なし↓5割軽減

・2割軽減↓6割軽減

・5割軽減↓7.5割軽減

・7割軽減↓8.5割軽減

※均等割額とは被保険者数に応じてかかる保険料です

**賦課限度額を引き上げ**  
これまで99万円だった賦課限度額(年額の上限)が102万円となります。

**新型コロナウイルス感染症の影響による保険料減免**

**対象者**

①主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った世帯

②主たる生計維持者について、次のすべてに該当する世帯

・事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが、前年に比べ10分の3以上減少する見込みであること

・前年の所得の合計額が1千万円以下であること

・収入減少が見込まれる種類の

所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

**保険料の減免額**

①の世帯 全額減免

②の世帯 減免対象の保険料額に前年の合計所得金額に応じた減免割合を乗じた金額を減免

・減免対象の保険料額 (A×B/C)

A世帯の被保険者全員について算定した保険料額

B主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額

C主たる生計維持者および世帯被保険者全員の前年の合計所得金額

※申請には収入を証明する書類など要件に該当することが確認できる書類が必要です

**問 総合窓口課保険管理班**

☎ 23-1130

**5歳児すこやか相談会  
第1回のお知らせ**

**日時** 8/4(木)、25(木)  
9/1(木)、8(木)

※詳しくは問い合わせください

**問 学校教育課**

☎ 23-1258

## ほっちゃテレビ

### 利用料の減免申請について

長門市ケーブルテレビ（ほっちゃテレビ）では、加入者が一定の要件を満たしている場合、加入負担金とベーシックサービスに係る月額利用料を減免しています。令和4年度の減免申請は、期間内に手続きが必要になります。現在、減免中の場合も手続きが必要です。申請がない場合は8月利用分から通常料金となります。

### 減免の要件

加入者が市内に生活の本拠として住居を有し、次のいずれかに該当する場合、減免となります。

#### ■全額免除

日本放送協会（NHK）受信料免除基準の「1全額免除」に該当する場合

#### ■半額免除

日本放送協会（NHK）受信料免除基準の「2半額免除」に該当する場合

・70歳以上の一人暮らしの世帯  
 ・かつ市民税非課税の場合  
 ・65歳以上のみの世帯で、その中に70歳以上の者が含まれ、かつ世帯全員が市民税非課税

の場合

・母子または父子のみの世帯で、かつ世帯全員が市民税非課税の場合

### 申請方法

■期間 7/1(金)～7/29(金)

※申請が遅れた場合、減免が受けられない場合があります

※新規加入者の加入負担金と利用料の減免申請は随時受付

■提出書類 申請書、添付書類

■提出先 ケーブルテレビ放送センター本局、本庁企画政策課、各支所、各出張所

■臨時受付

・場所 本庁1階ロビー  
 ・日時 7/1(金)～14(木)  
 8:30～15:30

■添付書類

・市外に住所のある場合は、居住地で発行される令和4年度の世帯全員の課税証明書

※令和4年1月1日現在で市内に住所がある場合は課税証明書の提出は不要です

※身体障害者などの手帳を持っている場合は、手帳の写し

■ケーブルテレビ放送センター

企画政策課デジタル推進室

☎23-1541

☎27-0093

## 安全で楽しいリフレッシュを

マリネリジャーが最盛期を迎え、コロナ禍の中、リフレッシュのため海に出かける人も多いと思いますが、水難事故も多い時期になります。海へ出かける際は、次のことに気をつけましょう。

・事前に気象海象を確認

・危険な場所、立入禁止区域には近づかない

・一人ではなく、複数人で行動

・携帯電話（連絡手段）を所持

・開設された海水浴場を利用

・子どもから目を離さない

・大型浮遊具での漂流事故防止

・マナーを守る

安全に楽しくリフレッシュし、青い海を未来に残しましょう。

海での事件・事故の際には、118番まで通報をお願いします。

■仙崎海上保安部

☎26-3168

## 国民年金保険料の免除・納付猶予の申請

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合、ご本人から申請書を提出いただき、申請後に承認されると、保険料の納付が全額、

もしくは一部が免除、または納付猶予になる制度があります。

また、退職（失業など）により納付が困難な人は、特例免除を申請することができます。

令和4年7月から、令和4年度分（7月分～翌年6月分）の申請を受け付けます。

■申請に必要なもの

・基礎年金番号通知書など基礎年金番号が分かるもの、本人確認書類（マイナンバーカード、運転免許証など）

・退職により申請する場合は、雇用保険受給資格者証または雇用保険被保険者離職票等の写し

■総合窓口課窓口班

☎23-1127

日本年金機構萩年金事務所

☎0838-24-2158

令和4年度はかりの定期検査について

取引や証明に使用する「はかり（分銅・おもり）」は、計量法により2年に1度定期検査に合格しなければ使用できません。

該当の「はかり」を持っている人は、最寄りの会場で必ず受検をお願いします。

※「はかり」は事前に清掃してください

※計量士による代検査を受けている場合はこの検査を受ける必要はありません

※検査手数料は、当日現金で納入してください。納入時はつり銭のないようお願いいたします

■日時、場所

・7/14(木) 11:00～11:30 宇津賀集落センター

・7/19(火) 7:00～15:30 向津具公民館

・7/15(金) 11:00～12:00 漁協黄波戸支店

・7/20(水) 7:00～15:00 漁協掛淵支店

・7/21(木) 10:30～15:00 日置支所

・7/22(金) 10:30～12:00 油谷支所

・7/22(金) 10:30～12:00 宗頭文化センター

13:00～15:00	通公民館
13:00～15:00	三隅支所
13:00～15:00	油谷支所
7/21(木)	10:30～11:00
7/22(金)	10:30～12:00
13:00～15:00	中央公民館
☎083-986-2591	一般社団法人山口県計量協会



# 募集

## 緑のカーテンコンテスト

### 参加者募集

#### ■応募対象

今年度、市内の家庭、事業所および学校等において、「緑のカーテン」を設置した個人または団体

#### ■応募締切 9/30(金)

#### ■応募概要

7/1(金)から9/30(金)までに撮影した写真を電子データまたはカラープリントで提出(最大3枚)

#### ・電子データ

メールまたはCD・Rにより提出(画像データはJPEG形式)

#### ・カラープリント

裏面に名前、事業者名を記入  
※写真は、全体が分かるものと、部屋の中から花や実を撮影した省エネ効果や涼しさが伝わるもの(Lサイズ程度)

#### ■応募方法

生活環境課、各支所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入のうえ、写真を添付し提出  
※応募書類など(写真を含む)

は原則返却しません

※詳しくは応募用紙をご確認ください

※応募作品の諸権利は主催者に帰属し、ホームページ以外にも展示・活用することがあります

#### ■生活環境課環境衛生班

三隅支所 ☎ 23-1134  
日置支所 ☎ 37-2111  
油谷支所 ☎ 32-1111

#### 第29回長門市美術展作品募集

#### ■会期

令和5年1/28(土)〜2/5(日)

10:00〜17:00

#### ■会場 ルネッサながと

#### ■応募資格

市内に在住、在勤、在学する人(中学生以下を除く)

#### ■出品

工芸・立体/絵画/書/写真  
■出品にあたっての留意点

・額装作品はアクリル張り可、ガラス張りは不可

・作品には、所定の出品票を裏面の見えにくい箇所貼り付け、作品とともに出品目録を合わせて提出すること

・書については、所定の説明用紙により釈文を添付すること

・応募作品は一人2点まで

■出品料 無料(参加賞あり)

■作品の搬入・受付

令和5年1/18(水)〜19(木)  
10:00〜18:00

#### ■作品の搬出

令和5年2/6(月)〜7(火)  
10:00〜18:00

#### ■作品の搬入・搬出場所

ルネッサながと

#### ■審査発表・表彰

令和5年1/28(土) 10:00〜  
市長賞 副賞5万円  
市議会賞 副賞3万円  
市教育賞 副賞2万円

#### ・文化協会賞

副賞2万円

#### ■申込方法

生涯学習・文化財課、長門市総合文化センター、各支所、各公民館、ルネッサながと、

ラポールゆやに備え付けの申込用紙に記入し、申込ください。

#### ■高校生チャレンジ部門

・市内および近隣の高等学校あてにご案内します

※詳しくは問い合わせください

#### ■生涯学習・文化財課

☎ 22-3526

## 第28回山口県障害者芸術文化祭

### 芸術文化祭

#### ■応募者資格

山口県内に現住所を有する身体障害、知的障害、精神障害(発達障害も含む)、その他の心身の機能の障害がある人、もしくはその障害に準ずる障害がある人

#### ■作品部門

絵画(洋画・日本画・俳画) / 書道 / 写真(デジカメ・携帯フォトを含む) / 手工芸(和洋裁・編み物・貼り絵など) / 文芸(詩集・随筆集・歌集など) / 俳句、短歌

#### ■応募作品について

応募作品は、未発表のもので1人(団体)1点とする。

※合同作品と個人作品を兼ねることはできません

※規格などの要件や提出時の注意事項については問い合わせください

#### ■応募方法

地域福祉課障害者支援班に備え付けの作品申込書、題名カードに記入のうえ、9月30日(金)までにご提出ください。

#### ■地域福祉課障害者支援班

☎ 23-1243

乗らなくなったおクルマ **高値現金買取** お任せください! 広告

◆免許を返納された方  
◆使用者の方が亡くなってご使用にならないお車は

**カーアシスト長門** 株式会社  
TEL 0837-37-4949  
長門市日置上6143-1(日置小学校前)

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

**ヤマネ鉄工建設グループ**  
YAMANE  
0837-37-4141 | saiyou@yamanekkou.co.jp | www.yamanekkou.co.jp  
〒759-4401 山口県長門市日置上885番地



**市民活動支援センター(仮称)  
愛称募集**

11月(予定)に市物産観光センターが、市民活動の中間的支援拠点となる市民活動支援センター(仮称)として生まれ変わります。そこで、市民の皆さまから長く親しまれる施設になるよう愛称を募集します。採用された人には記念品を贈呈します。

■応募締切 8/31(水)必着

■応募方法

メール、FAX、はがき

■必要事項 センター愛称(ふりがな・由来)、氏名、住所電話番号またはメールアドレス

■市民活動推進課市民活動支援センター準備室

☎ 27-0071  
FAX 22-9077  
mail:shiminshien@ci.ty.nagato.lg.jp

**集落支援員を募集します  
(福祉エリア支援員)**

専門資格を活かし、健康寿命延伸のため地域の見守り活動や課題解決に取り組む人を募集します。

■業務内容 地域の巡回、高齢者サロンへの参加など

■募集人数 1人

■勤務地 三隅地区社会福祉協議会事務局

■雇用期間

任用日(令和5年3/31(金))

※勤務実績などを踏まえて更新します(複数年雇用可)

■勤務日および勤務時間

8:30~17:15までの6時間  
週5日、週30時間以内

■必要な資格要件

保健師、看護師、作業療法士

■市民活動推進課活動推進班

☎ 23-1185  
FAX 22-9077

**親子ふれあいのついで  
参加者募集**

■日時 7/31(日)

9:00~17:30

※天候不良により8/11(木)に順延する可能性があります

■場所 油谷青少年自然の家

※県総合保健会館から送迎バスが運行(現地集合も可能)

■対象者 県内在住のひとり親家庭の親子(3歳以上高校生以下)

■募集人数 20家族程度

■内容

海水浴、シーカヤック体験

■料金 大人500円、子ども300円

※現地集合の人は無料、昼食は各家族で用意してください

■申込方法

住所、氏名、年齢、学年、性別および日中連絡のとれる電話番号を記入し、ハガキやメール、FAXで申してください。

■申込期限 7/12(火)必着

※希望多数の場合は抽選を実施

■申込期限 7/12(火)必着

■希望多数の場合は抽選を実施

■希望多数の場合は抽選を実施

山口市吉敷下東3-1-1

☎ 083-923-2490  
FAX 083-923-2499  
mail:posi-sentent@iara.ocn.ne.jp

**家族介護教室を実施する  
団体を募集します**

■応募資格

適切な事業運営が確保できると認められる社会福祉法人、医療法人、民間事業者など

■募集団体数 1団体

■開催回数 令和4年8月~令和5年3月のうち1回

■委託料 上限30,000円

■応募方法

市役所ホームページから「応募申込書」「令和4年度家族介護教室開催事業実施計画書」をダウンロードし、必要

事項を記入の上、長門市地域包括ケア推進室へ持参または郵送してください。

■応募締切 7/15(金)

■応募締切 7/15(金)

■応募締切 7/15(金)

☎ 27-0035

**ラジオ体操動画を募集します**

市では、生涯「健康」で元気に暮らせるまちを目指し「ながと健康百寿プロジェクト」の一環として、ラジオ体操を活用した取組を実施しています。

皆さんが、楽しく、工夫しながらラジオ体操に取り組む様子をぜひ応募ください。

■動画作品募集期間 7/1(金)~8/31(水)

■募集要項については、ホームページで確認するかお問い合わせください。

■応募作品について 応募した動画の一部を編集して使用します。動画は、ほったちやテレビ、市ホームページ、市SNSなどの広報媒体や行事、市民の健康増進の普及に利用します。

■長門市保健センター ☎ 23-1132

■長門市保健センター ☎ 23-1132

**もうすぐ夏休み!** **海もいっけと今年の夏は英会話!**

**マージン 英会話教室**

※幼児から大人まで ※英検レッスンあり!

☎ 0837-22-3898 正門市2区・長門市消防署前

**エンディングプランナー募集**

経験能力 < 人柄重視

・人を喜ばせることが好き  
・感謝ややりがいを感じたい

ご葬儀のトータルプロデュースをさせていただくお仕事です

感謝で送るお葬式 事前相談も承ります

心のかよう コープ葬祭 0120-70-6014

やまぐち農林水産業

新規就業ガイダンス

■日時 8/7日 13:00～16:00

■場所 山口グランドホテル

■対象者 農林水産業への就業を希望する人、始めたい人、UJイターン希望者、農大生、高校生とその家族など

■参加方法

入場無料（事前申込制）

■問（公財）やまぐち農林振興公社

☎083-902-6696



事業承継無料相談会

個人事業主、中小企業の事業承継に精通した山口県事業承継・引継支援センターの専門家が相談を受けます。

■日時 7/11月

① 10:00～② 13:00～③ 15:00～

※申込時に、希望の時間帯をお伝えください（先着順）

■会場 市役所本庁

■相談員 山口県事業承継・引継支援センター 阪本 和幸 氏

中小企業診断士

■申込締切 7/8(金) 12:00

■問 産業戦略課商工物産振興班

☎23-1136

法と福祉のセミナー

「終活」をテーマにオンラインセミナーを開催します。

■内容

・第一部

講師 株式会社FPオフィス縁

代表取締役 中村 恒瑛 氏

・第二部

講師 弁護士 山口 正之氏

■日時 7/25(月)

13:30～15:30

■場所 長門市しごとセンター

■定員 30人

※事前に電話申込が必要です

■申込締切 7/15(金)

■問 秋法律相談センター

☎0838-24-0500

ふるさと山口

企業合同就職フェア

■対象者

・求職中の一般人

・令和5年3月に大学、短大、高専、専修学校などを卒業予定の学生

・右記の保護者

※参加無料、事前申込不要

※入退場、服装は自由

■参加企業

県内に事業所を有し、原則として県内での常用雇用の予定のある企業

※午前と午後で企業を交替

■問 山口しごとセンター

☎083-976-1145

会場名	日程	施設名
山口	7/20(水) 10:00～12:30	山口グランドホテル
	7/20(水) 13:30～16:00	
周南	7/22(金) 11:00～13:00	ほしらんどくだまつ
	7/22(金) 14:00～16:00	

※7/20(水) 10:00～12:30の山口会場は「事務的職種」に特化した説明会となります

減塩相談日のお知らせ

減塩に関する相談日を開催します。希望者は、自宅で作った汁物の塩分測定も行います。

生活習慣病予防のため減塩に取り組みませんか。気軽に参加ください。

■内容 血圧測定/血管年齢測定/減塩食レシピの紹介/自分で作った汁物の塩分測定

■日時

① 7/13(水) 9:30～11:30  
② 7/28(木) 9:30～11:30  
③ 7/29(金) 9:30～11:30  
④ 8/3(水) 13:00～15:00

■場所

① 三隅保健センター  
② 長門市保健センター  
③ 油谷保健福祉センター  
④ 日置保健センター

■問 長門市保健センター

☎23-1133

来んかねラポールゆや

2022

■日時 7/31(日)

・和太鼓ワークショップ

9:00～10:30

定員10人(参加無料)

※対象年齢4歳以上

※7/29(金)締切

・鼓波会30周年記念公演

12:00開場 12:30開演

※入場無料(全席自由)

・マルシェ&フリーマーケット

11:00～15:00

※雨天決行、完売次第終了

■問 ラポールゆや ☎33-0051

桑原陽子と仲間達 Vol. III

三隅出身のピアニスト桑原陽子さんとその仲間を迎え、今回で3回目となるピアノ、ヴァイオリン、チェロによるコンサート。ドイツ・リユールベックより室内楽をお届けします。

■日時 8/7(日)

13:30開場 14:00開演

■入場料(全席自由・税込)

・一般(中学生以上)

2,000円

・小学生以下 500円

■問 ラポールゆや ☎33-0051

# 文化情報

5つの文化施設を指定管理者として運営する(公財)長門市文化振興財団からイベント情報をお届けします  
**期** 期間 **時** 開催時間 **場** 場所・会場 **料** 料金 **そ** そのほか

## 金子みすゞ記念館 ☎ 26-5155

休館日：なし

### 「みすゞが紡ぐ家族を想ううた」展

家族を想う詩、家族との思い出と思われる詩を中心にご紹介します。

**期** 7/2(土)～9/29(木)

**時** 9:00～17:00

※最終入館は16:30まで

**場** 企画展示室

**料** 無料(入館料を含む)

### 学芸員による講座

#### 「みすゞが眺めた夏の夜空」

みすゞはよく空を眺めていました。夏の詩では、夜空が多く出てきます。暑い毎日に、涼しい詩をお届けします。

**期** 7/24(日)

**時** 午前 11:00～11:40

午後 14:00～14:40

**場** 金子文英堂2階

**料** 無料(入館料を含む)

**そ** 各回定員10人

## 香月泰男美術館 ☎ 43-2500

休館日：1(金)～15(金)、19(火)、26(火)

※空調等設備点検のため休館

### 「香月泰男 一人の絵かきとして」

先の大戦で従軍・抑留を経験した香月。この過酷な時期を支えたのは、絵かきとしての目と故郷・家族への想いでした。本展では香月が穏やかな時の中で描いたモチーフを紹介します。

**期** 7/16(土)～10/10(月)

**時** 9:00～17:00

**料** 一般500円、小中高生200円



今月の1枚  
 <K&A> 1950年

## 特別展示「香月泰男のシベリヤ・シリーズ」

「シベリヤ・シリーズ」を習作と比較展示し、完成するまでの過程を検証します。

展示作品：≪雨(牛)≫ 1947年

特別協力：山口県立美術館

**期** 7/16(土)～10/10(月)

**料** 入館料を含む

## 村田清風記念館 ☎ 43-2818

休館日：5(火)、12(火)、19(火)、26(火)

### 企画展「中原篷」

#### 第1章「幕末から維新へ」

山口県初の女性医師・中原篷の生涯を3期に分けて紹介します。

**期** 8/1(月)まで開催

**時** 9:00～17:00

**料** 無料(入館料を含む)

#### 第22回清風競書大会

村田清風に関する語句や詩を書き表してみませんか。

**期** 7/21(木)～8/8(月)

**料** 無料(入館料を含む)

**そ** 小中学生対象、要事前申込

### 清風サロン

国指定史跡・三隅山荘(村田清風旧宅)でおしゃべりを楽しみましょう。

**期** 7/9(土)

**時** 10:30～12:00

**料** 無料(入館料を含む)

## くじら資料館 ☎ 28-0756

休館日：5(火)、12(火)、19(火)、26(火)

### くじら文化紹介展示

「通くじら文化通り」と通くじら祭りの「古式捕鯨実演シナリオ」の写真展示を、「ルネッサながと」で開催します。

**期** 7/24(日)～8/7(日)

**時** 9:00～17:00

**料** 無料

## ルネッサながと ☎ 26-6001

休館日：4(月)

### バックステージツアー

#### 「夏休み特別企画」

**期** 7/31(日)

**時** 10:30～

**料** 1人800円、親子ペア1,200円

**そ** 定員20人、要事前申込

### 長門文楽「本朝廿四孝」

**期** 7/3(日)

**時** 14:00開演

**出演** 人間国宝・桐竹勤十郎ほか

**料** 全席指定・税込

・1階席

6,500円

・栈敷

2階席

3,000円

・2階席学生

2,000円



### チケット発売中

※料金は問い合わせください

## 第15回ルネッサシネマ～市民名画劇場～「くじらびと」

**期** 8/7(日)

**時** ①10:00～②14:00～

### 優秀映画鑑賞会

**期** 9/3(土)、4(日)

**そ** 発売日7/1(金)～

### 精華女子高等学校

#### 吹奏楽部コンサート

**期** 9/18(日)

**時** 14:00開演

「ルネッサながと」以外の4館については、市民などは入館無料です(運転免許証などで住所確認)

※市外の人には、4館共通券による割引制度があります

## 消費生活

### Q&A

**Q** 突然来訪した業者から、「電気代が安くなるから検針票を見せてほしい」と言われたので見せると、業者はなにかを記録して帰った。後日、電力契約の切り替えに関する書類が届き、これまでとは別の電気事業者との契約になっていることがわかった。そのつもりはなかったため解約したい。

**A** 業者の突然の訪問を受けて契約した場合、契約書面を受け取った日から8日間はクーリング・オフにより無条件解約ができます。

訪問や電話で電力契約の勧誘を受けた際、契約先事業者が確認できない場合や契約内容が理解できない場合には、その場で契約しないでください。検針票には、

個人情報だけでなく電力契約の切り替えに必要な情報が記載されているため、取り扱いには注意しましょう。集合住宅の場合、「このマンション全体の契約が切り替わる」と説明されることがありますが、事前に管理会社などに必ず確認しましょう。

～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

# 7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
～8/1(月)	企画展「中原蓬」第1章「幕末から維新へ」／村田清風記念館／☎43-2818
2(土)～9/29(木)	「みすゞが紡ぐ家族を想うた」展／金子みすゞ記念館／☎26-5155
3(日)14時～	長門文楽「本朝廿四孝」／ルネッサながと／☎26-6001
16(土)～10/10(月)	香月泰男 一人の絵かきとして／香月泰男美術館／☎43-2500
16(土)～10/10(月)	香月泰男のシベリヤ・シリーズ／香月泰男美術館／☎43-2500
24(日)11時～11時40分 14時～14時40分	学芸員による講座「みすゞが眺めた夏の夜空」／金子みすゞ記念館／☎26-5155
24(日)～8/7(日)	くじら文化紹介展示／ルネッサながと／☎28-0756(くじら資料館)
31(日)10時30分～	バックステージツアー「夏休み特別企画」／ルネッサながと／☎26-6001

## 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
2(土)13時30分～	あらしのよるに ひみつのともだち⑨(75分)
3(日)14時～	水の生き物(50分)

### ●定例行事(★の会場はおはなしのへや)

日時	行事名
2(土)11時～、16(土)15時～	かみしばいの会★
2(土)、23(土)10時～12時	くずし字講座(研修室)
9(土)11時～11時30分	おはなしの森★
14(木)10時30分～11時30分	おもちゃの森(研修室)
22(金)10時30分～11時	たまごの会★
23(土)14時～	長門読書会(研修室)
23(土)15時～	おはなしの会★

### ●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 7/7、21(木)
  - ・湯本、俵山方面 7/13、27(水)
  - ・日置、油谷方面 7/15、29(金)

## 相談

相談名	日にち	ところ	備考
行政相談	12(火)	三隅支所	相談時間:10時～12時
	20(水)	ラポールゆや	
	21(木)	本庁1階市民相談室、日置支所	
無料法律相談(要予約)	13(水)	日置支所	相談時間:10時～15時(1人30分) 要予約 ☎23-1299
	27(水)	本庁1階市民相談室	
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30分5,000円 要予約 ☎0838-24-0500
出張年金相談(要予約)	14(木)	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
	28(木)		
成年後見制度利用相談(要予約)	12(火)	本庁1階市民相談室	相談時間:10時～12時 要予約 ☎27-0035

本庁窓口延長・・・3(日)9～12時、7(木)14(木)21(木)28(木)～19時  
毎週木曜日は19時まで、第1日曜日は午前中(9～12時)、窓口業務の時間を延長しています

## 休日当番医

1次救急		
日にち	当番病院	電話番号
※	長門市応急診療所	27-0199
2次救急		
日にち	当番病院	電話番号
3(日)	岡田病院	23-0033
10(日)	斎木病院	26-1211
17(日)	長門総合病院	22-2220
18(月)	岡田病院	23-0033
24(日)	斎木病院	26-1211
31(日)	長門総合病院	22-2220

※発熱や腹痛など、比較的軽症な場合は、一次救急の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)
- ※土曜日の診察はありません

## 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	13(水) 受付:13時～13時30分	長門市保健センター ☎23-1133	対象:令和2年11、12月生まれの子 必要なもの:母子健康手帳
3歳児健康診査	26(火) 受付:13時～13時30分		対象:令和元年6月生まれの子 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)	1(金) 9時30分～11時 13時～14時30分 8(金) 9時30分～11時 15(金) 9時30分～11時 13時～14時30分	長門市保健センター 日置保健センター 長門市保健センター	
パパママ入門教室 (要予約)	10(日) 13時30分～16時	長門市保健センター ☎23-1133	対象:出産を迎えるママ、パパ、ご家族 内容:お風呂の入れ方、オムツの替え 方、抱っこの仕方など 必要なもの:母子健康手帳

### ●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 ・6(水) 13時～15時 ・11(月) 9時30分～10時30分 ・14(木) 9時30分～11時30分 ・29(金) 9時30分～11時30分	長門市保健センター 日置保健センター 宇津賀集落センター 三隅保健センター 油谷保健福祉センター	
総合健診(すべての がん健診と特定健診)	24(日) 8時30分～11時 (子宮・乳がん検診のみ10時まで)	長門市保健センター ☎22-1133	※肺・大腸がん検診以外は要予約 (人数制限あり)
子宮・乳がん検診 (要予約)	三隅地区 ・5(火) 13時～14時 ・6(水) 13時～14時 長門地区 ・29(金) 13時～14時	三隅保健センター 三隅保健センター 長門市保健センター	予約:長門市保健センターまで ☎23-1133
認知症相談会 (要予約)	27(水) 9時～11時30分	長門市役所 油谷保健福祉センター 地域医療連携支援センター	対象:認知症で相談をしたい人 申込:長門市地域包括支援センター ☎23-1244
骨髄バンク登録受付 肝炎(B型C型)検査 (要予約)	26(火)	長門健康福祉センター ☎22-2811	・無料 ・前日までに予約 ※時間帯は予約時に確認ください
こころの健康相談 (要予約)	15(金) 14時～16時		
お酒に関する困り事 相談(要予約)	11(月) 15時～16時		

※がん検診や特定健診の日程・詳細は4月配布の「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(通、仙崎、日置、油谷地区)	11(月)
固定資産税(2期)	8/1(月)



# 知っちょコラム



長門市シティプロモーション部

## てとてとながと タイムライン vol.07

市民の有志で情報発信を行っている「てとてとながと」第3期生が長門の魅力をSNSで発信中です。ここでは投稿の一部をピックアップしてご紹介します。

### 📍 おとずれリバーフェスタ



♡💬🔖 by Reina

# 長門イベント # 長門湯本温泉  
# 食品サンプルづくり  
# トマトすくい # 射的

### 📍 長門カフェ



♡💬🔖 by ちゆな

# いちご # シフォンケーキ  
# 可愛すぎるし美味すぎる  
# 米粉 # 三隅 # 😊



### 📍 長門パフェ



♡💬🔖 by なっちゃん

# パフェ # ソイクリーム  
# 長門湯本温泉  
# 休日 # スイーツ

# てとてとながと  
# Facebook  
# Instagram  
# フォローしてね



道の駅センザキッチン

## 毎月第3土曜日は新鮮朝市

センザキッチンでは、毎月第3土曜日に朝市を開催しています。今年4月からは野菜果物に加え、仙崎漁港直送の鮮魚の販売も始まり益々グレードアップ。毎回来てくださる市民の方も徐々に増えて、午前9時の開店前には行列ができるほどのにぎわいに感謝！感謝！！売り切れ次第終了となりますのでお早めにお越しください。

また、毎月5のつく日は、ポイント5倍デーも実施中です。センザキッチンの各テナントでも5倍のポイントを付与しています（一部店舗を除く）。ポイントカードは即時発行できますのでお立ち寄りの際にぜひお声かけください。

朝市は、荒天の場合中止となることがありますのでご了承ください。



道の駅センザキッチン ☎ 27-0300



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

## 今日からできる おいしい減塩生活へのひと工夫

盛夏になり手軽に調理できる焼魚、焼肉、炒め物、冷製めん類など、塩気のある食事がすすむ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、濃度を調整するため体内の水分が血液中に集まることで血液量が増え、血圧が高くなります。高血圧が長期になると、血管が傷つき脳出血や心疾患などの危険性が高まるため、予防には減塩が効果的です。

### ①醤油やソースは「かけて食べる」より「つけて食べる」

まず何もかけず素材の味を楽しみ、次に少量ずつつけましょう。スプレーや滴下式の容器を活用すると少量に調節しやすくなります。

### ②汁物は、具たくさんにする

野菜などでかさ増しすることで、汁の量が減るだけでなく風味が加わり、減塩と同時に満足感も得られます。

### ③塩蔵品、練り製品、加工肉を取りすぎない

漬物や塩辛、ちくわやかまぼこ、ハムやソーセージは、塩分が高く注意が必要です。

### ④味付けに酸味、香辛料、薬味などを利用する

酢・かんきつ類や七味、ネギなどでおいしく減塩できます。

まずは取り組みやすい方法で！



長門市保健センター ☎ 23-1133

農業の担い手になるために

## 一般社団法人アグリながと 研修生

はやし こうたろう  
林 光太郎 さんまつだ とうや  
松田 冬弥 さんむとう おうこ  
六藤 風子 さん

一般社団法人アグリながとでは、農業を担う人材を育てるために、研修生の育成に取り組んでいます。今回、農業大学校で農業について学び、卒業後、研修生として農業に取り組む3人に話をききました。

## ▼なぜ農業の道に進まれたのでしょうか？

**林さん** 油谷にある実家の農業を継ぐために農業の道に進みました。

**松田さん** もともと、福岡の出身でしたが、山口県に引っ越した時に田んぼや畑などを身近に感じたのがきっかけです。学校の先生の後押しもあり、農業に取り組みたいと思うようになりました。

**六藤さん** 三隅にいる農家の祖父に影響を受けました。身体を動かして、色々なことにチャレンジができる農業は、自分にあっていておもしろいと感じます。

## ▼長門での研修はいかがですか？

**林さん** この春から研修生として米や麦、大豆、キャベツなどを育てています。農業大学校で学んだことを実際に活かして、できる限りのことをしていきたいです。

**松田さん** 日々学んで経験を積んでいます。実際に農業に取り組んでみて、とても楽しく、改めて農業が好きだなと感じています。研修では法人用

の大きな機械を操作することが多く、慣れるのはすこし苦労しました。

**六藤さん** 昨年とは違って、今年は現場で自分たちで考えて行動できるようになりました。長門は、落ち着いたところだなと感じていて地元の人も優しいので、移住して自然に暮らすことができます。

## ▼これからの目標や夢を教えてください

**林さん** IoTなどを活用したスマート農業も始まったばかりなので、色々なことを学んで、ゆくゆくは実家の農業を継ぎたいです。

**松田さん** アグリながとで水稻や畜産に欠かせない牛などのえさのつくり方を学び、ゆくゆくは畜産の農場を経営したいと思っています。

**六藤さん** 祖父に認めてもらえるように経験を積んで、将来は三隅の農家として活躍したいです。三隅の豊かな農地を守っていきたいです。

▼農業について楽しさや夢など語ってくれた3人。どの質問も笑顔で前向きに答えてくれました。今後の活躍が期待されます。

長門市市民憲章

③ 夢 かたりあう、

伸びゆくまちをつくります

## 長門市広報 知っちょこ

No. 265 2022年(令和4年)7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

6月12日に3年ぶりの開催となった第6回JAL向津具ダブルマラソン取材しました。美祿市の協力を得てトウクトウクに乗って撮影。これがインパクト抜群でランナーの皆さんから注目を集めることに。おかげで良い表情の写真をたくさん撮影することができました。▼そして、ゲストラランナーの川内優輝さんは私が高校生の時から応援していた選手。先頭を走る川内さんに密着して写真を撮っていたのですが、どんな激坂でも決して歩かない力強い走りを間近の特等席で見ることができ、本当に感動しました。▼撮影した約3,000枚もの写真を振り返り、『記憶』と『記録』に残るすてきな大会になりました。

## 編集後記



浮き島

金子みすゞ

私は島が欲しいのよ。

波のまにまにゆれ動く、  
それはちいさな浮き島よ。

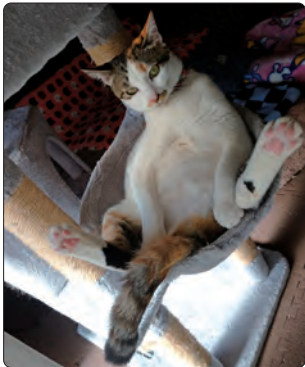
島はいつでも、花ざかり、  
小さなお家も花の屋根。  
みどりの海に影さして、  
ゆらゆらゆれて流れるの。

そして、景色も見飽きたら、  
海へざんぷりとび込んで、  
私の島をくぐっては、  
かくれんぼしてあすばれる、  
そんな小島が欲しいのよ。



金子みすゞ童謡全集 (JULA出版局)

市民投稿コーナー  
スマイル Smile



家族や友達と撮影した  
とっておきの写真を募集中!  
☎23-1117



おすすめ料理

フライパンひとつで出来る簡単レシピ  
ハッシュドポーク

材料(4人分)

- 豚バラ肉…300g
- たまねぎ…大1個
- にんじん…100g
- しいたけ…3個
- しめじ…1/2株
- トマト…中玉2個
- オクラ…8本
- 油…大さじ1
- にんにく…1かけ
- ケチャップ…大さじ3
- ウスターソース…大さじ3
- 水…1カップ
- 酒…大さじ2
- コンソメ…1個
- バター…20g
- 小麦粉…大さじ2
- 塩、こしょう…少々

献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 ハッシュドポーク
- 副菜 生野菜の  
海鮮サラダ  
フルーツ

栄養価

- エネルギー …475kcal
- たんぱく質 …14.7g
- 脂質 …33.5g
- 炭水化物 …26.5g
- 塩分相当量 …2.3g

作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、しいたけは千切り、しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。にんにくはみじん切りにする。
- ② トマトは1cm角に切る。
- ③ 肉は3cmに切り、小麦粉大さじ1をまぶしておく。
- ④ 鍋に油大さじ1を熱し、にんにくと①の野菜を炒めて、ある程度火が通ったら小麦粉大さじ1を加え軽く混ぜ、肉も加えてさらに炒める。
- ⑤ しいたけ、しめじがしんなりして、粉っぽさがなくなったら、水、酒、コンソメを入れて、トマトを加え煮立て中火にして2~3分煮る。Aの調味料とバター、塩・こしょうを加えて味をととのえる。
- ⑥ オクラは板ずりをして、湯通しをし、輪切りにする。
- ⑦ 器に盛り、オクラを彩りよく飾り付けて完成。



ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃん NEWS イブニング  
7/20 (水) 18:00 ~