

長門市広報

知っちょこ10

2022

No. 268



01 **表紙** 受け継がれる伝統の奉納神事

9月11日(日)、東深川の野外劇場「赤崎神社楽棧敷」周辺を会場に「赤崎祭」が開催され、奉納神事として「式三番叟」、楽踊り「月の前の伶楽」、「湯本南条踊り」が披露されました。

今回は新型コロナウイルス感染症対策として前夜祭などは実施されませんでした。3年ぶりの伝統の華やかな舞を一目見ようと多くの人々が訪れました。



02-03 **ながとのニュース**

04-05 **特集1** あなたの空き家、大丈夫？

06-07 **特集2** 10月は男女共同参画推進月間です
～家族のカタチ～

08-09 **特集3** もったいない！
食品ロスを減らしましょう

10-15 **知っちょこ PickUp**

16-23 **暮らしの知っちょこ**

24-25 **10月の予定表**

26 **知っちょコラム**

27 **長門の人**

28 **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



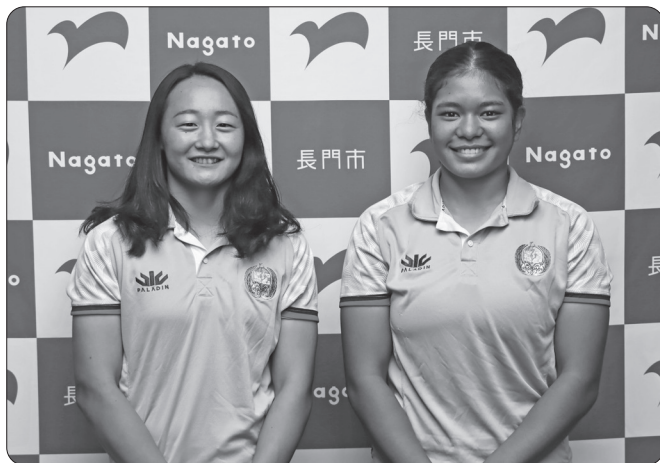
▲ Instagram

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



8/22
(月)

ながとのニュース

～女子7人制ラグビー世界大会で活躍！～
**ながとブルーエンジェルス所属の
日本代表選手が市長を表敬訪問**

日本代表選手として活躍する、ながとブルーエンジェルス所属の平野優芽さんとパティヴァカロロアテザ優海さんが江原市長を表敬訪問しました。

2人は8月にサンディアゴで開催されたワールドラグビーのチリ大会で見事優勝。また、9月のワールドカップ南アフリカ大会にも出場し、過去最高位となる9位で大会を終えました。

8/27
(土)

～棚田のハーブの魅力を満喫～

夕涼み棚田マルシェ開催

油谷の「棚田の花段」で夕涼み棚田マルシェが開催されました。

会場には、ハーブを使った飲食物の販売や、カラフルな風鈴などが飾られたフォトスポットが設けられました。日が暮れ、薄暗くなるとハーブ畑にペットボトルにあしらわれたライトが灯り、幻想的な風景の中で、訪れた人は自然・食・音楽などを五感で楽しみました。



9/1
(木)

～ながとの歴史を知って・見て・学んで～

「ヒストリアながと」オープン

長門市総合文化財センター「ヒストリアながと」がオープンしました。長門の文化や歴史を「知る」「見る」「学ぶ」ことができる展示を通じて、文化財の魅力を学ぶことができる施設です。

オープンを記念して、大日比ナツミカン原樹と同じDNAを持つ苗木の植樹が行われました。

「ヒストリアながと」の観覧料は無料で、月曜日が休館日です。



9/2
(金)

～医療的ケアの必要な園児受入の取組が～ イクハク山口県ベスト 育児制度賞を受賞！

昨年11月から、みのり保育園では、医療的ケアを必要とする園児の受入を行ってきました。この取組が、子育て情報サイト「イクハク」の運営事務局が主催する「2021年度山口県ベスト育児制度賞」を受賞しました。

受賞を受け、みのり保育園の磯奥和枝園長は「今後も地域で安心して生活できるよう、より良い保育に努めていきます」と話しました。



9/7
(水)

～移動スーパーのお披露目も～

株式会社フジ・リテイリングと 包括連携協定締結

9月1日に、長門市と株式会社フジ・リテイリングは地域活性化などを図るために包括連携協定を締結しました。

7日に開催された協定のお披露目式に合わせて、移動スーパー「おまかせくん」の出発式も行われました。買い物支援や地域の見守りなど、地域への貢献が期待されています。



9/12
(月)

～長寿を祝って～ 100歳到達者を市長がお祝い

今年度、100歳になる福隅アヤ子さんと松永勲さんの自宅を江原市長が訪問し、長寿を祝いました。松永さんはお祝いを受けて「戦争も経験しましたから、100歳を迎えたことに自分でもびっくりしています」と話しました。

今年度は24人が100歳に到達。新型コロナウイルス感染症対策が講じられた上で、市役所職員が100歳到達者の自宅を訪問し、長寿を祝いました。



▲左から福隅アヤ子さん、松永勲さん

あなたの空き家、大丈夫？

人口減少や少子高齢化、核家族化などにより、空き家が年々増加しています。空き家の中には、再利用が可能なものもありますが、管理が行き届いておらず傷んでいる空き家や倒壊の危険性がある空き家もあります。そんな空き家に関する相談も増えています。

困った空き家になる前に… /



こんなことで 困っていませんか？

親が亡くなり、土地と家を
相続することになった・・・

ほったらかしにしてるけど、
このままで大丈夫なの
だろうか？

体力・時間の限界でもう管
理できそうにない・・・

ごみの置き場にしていたけど、
ごみ屋敷になるのでは？
ご近所トラブルに？

子どもに空き家問題を残し
たくない

ボロボロすぎて、行政から
指導があるのでは・・・

空き家を所有（管理）している人へ

空き家は、所有者（管理者）が自らの責任において管理する必要があります。管理が不十分で長い期間放置すると、空き家は老朽化してしまい、周囲に悪影響を及ぼします。地域の安全や防犯のためにも、適切な管理に努めましょう。

あなたも空き家の所有者に
なるかもしれません

人口減少や少子高齢化により、空き家は増加傾向にあります。空き家の問題は決して他人事ではありません。自分の意思とは関係なく、空き家の所有者になることがあります。

■ 空き家の所有者になる例

- ・ 親が亡くなり、実家を相続することになった
- ・ 高齢の親が施設に入所することになり、実家が無人に
- ・ 転勤で家族が引っ越すことになった

居住者の転居や世代交代などにより、意図せず住宅が空き家になる可能性があります。

住んでいるときから権利関係の確認や、現状に沿った登記の変更、相続方法の確認を行い、いざというときに備えて住宅をスムーズに継承しましょう。

地域のために空き家を活かしませんか？

市では、空き家の有効活用を促進するため、空き家を所有する人と空き家の利用を希望する移住希望者のマッチングを行う「空き家情報バンク」を運営しています。

近年、都市部から地方への移住のニーズが高まっています。さらに、新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、空き家物件の問い合わせが増えています。

しかし、問い合わせ件数に対し空き家の物件数が少なく、移住希望者のニーズに応えきれていないのが現状です。

空き家情報バンクの特徴

インターネットを通じて、全国の人に空き家物件情報を見ることができます。(掲載する情報は相談に応じて決めることができます)

すでに民間の不動産事業者に仲介を依頼している物件でも登録が可能です。

長門市定住支援サイト空き家情報のページ



空き家の所有者の人へ

市では、空き家情報バンクに登録する人を募集しています。例えば、

- ・数年前に実家を相続したけど使う予定がない
- ・今は大丈夫だけど、このまま放っておいたら家が悪くなりそう

そんなお悩みをお持ちの人はずぜひご相談ください。

空き家情報バンク担当の定住支援員が、皆さんのお悩みに寄り添い考えていきます。

こんな家が人気です！

- ・海が見える家
- ・自然豊かで、のびのび子育てができる家
- ・不便でもいいから田舎暮らしができる家
- ・ちょっとした畑や庭のある家

空き家所有者の声

ダメでもともとで登録してみたら、移住者に借りてもらえた！

登録するのは無料だから、気軽に登録できました

家財が中にありましたが、補助制度を使って撤去することができました！

地域に若い人が来てくれてとても助かっています

空き家対策セミナー・無料相談会を開催します

空き家を所有している人、または、空き家になりそうな家を所有している人などを対象としたセミナー・相談会です。

家の相続や権利関係、適正管理などに関するセミナーを開催し、セミナー後は、司法書士や宅地建物取引業者などの専門家が無料で個別相談に応じます。

現在のことでも将来のことでも、空き家に関するお悩みをもつ人はぜひ申込んで下さい。

■日時 11/14(月)

セミナー 13:30～14:30
相談会 14:30～16:00

(相談は1人あたり20分程度)

■場所

市役所本庁4階会議室

■申込

電話またはメールで申込んで下さい。

■申込先 建築住宅課 ☎23-1186
MAIL jutaku@city.nagato.lg.jp

※セミナーは先着20人まで

※定員になり次第、申込受付を終了しますので早めに申込んで下さい

■長門市空家等対策計画について

建築住宅課 ☎23-1186

■空き家情報バンクについて

企画政策課 ☎23-1229

10月は男女共同参画推進月間です

家族のカタチ

男女共同参画社会は、男女が互いに人権を尊重し、「女性」や「男性」などといった性別のイメージにあてはめてしまうことなく、一人ひとりが持っている個性や能力を十分に発揮できる豊かな社会のことです。

今回の特集では、「家族のカタチ」に焦点をあてて、インタビューなどを通じて男女共同参画社会について紹介します。

☎ 市民活動推進課 ☎ 23-1299



あやか
彩華さん

りょうた
諒太さん

のぞむ
望さん



ちくご 筑後さんファミリーにインタビュー

平成24年に長門市に移住してきた筑後さんご夫婦。今は諒太さんを含めて3人の家族です。夫の筑後望さんは、どんぶり作家として活動しながら、子育てに強い信念をもち、市内の事業所で働きながら家族との時間を大切に生活しています。そんな筑後さんファミリーにお話を聴きました。

分けるより 認め支えて
まとまる社会

市では、令和4年3月に「ながと男女共同参画（第4次）計画」を策定し、長門市男女共同参画推進条例の理念に基づき、3つの基本目標を定め、男女共同参画社会実現に向けた取組を進めています。

■ 3つの基本目標

I 性別にかかわらずなく、あらゆる分野で活躍できるまちづくり

II 性別にとらわれない、共同参画意識の醸成

III 誰もが、安全・安心に暮らせる社会づくり

少しずつ変わる

長門市民の意識

令和2年に実施した市民アンケートでは「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」の問いに、「同感しない」と答えたのは全体の41.8%でした。前回の平成27年の調査では37.4%だったので4.4ポイント数値が上昇しています。

「男性は仕事、女性は家庭」というこれまでの価値観は、少しずつですが、確実に変わってきています。

長門市に引っ越して来たときのことを教えてください。

望さん▼民間企業で正社員として働いているときに、妻と出会い結婚しました。広島で仕事をしていたのですが、いずれは妻の実家の長門市に戻ることは決めていましたので、40歳で仕事を辞めて移住しました。

今は仕事や家事など、家族でどのようにして生活されていますか？

望さん▼私はパートタイムで働きながら子育てをしています。また、どんぐり作家として作品制作のほか、長門おもちゃ美術館や各所でワークショップなど



▲自宅の庭に手作りの池を設置。生き物がたくさん

の活動をしています。

彩華さん▼私は薬剤師としてフルタイムで働いています。

望さん▼家事の分担は特に決めていませんが、気づいたほうが家事をするようにしていますね。家事の時間がとれる私が掃除や洗濯をすることが多いです。

子育てのために、望さんはパートタイムで働くという決断をされたと聞きました。

望さん▼共働きでフルタイムで働く、自分たちが理想とする子育てが難しいと感じました。彩華さん▼子どもが生まれて、祖母など周りの人の支えもありましたが、私たち夫婦のもとに生まれてきてくれた子どもをしっかり見守りたいという思いで、お互い必死でした。

子育てに参加する父親の姿は、だんだん増えてきましたが苦勞などありましたか？

望さん▼子育てのために長門市でパートタイムで働ける仕事を探すときに苦勞しました。「なぜ男が働かないの？」や「パートは女性はいいけど男性はちよっと」と言われることが多々ありました。また、働いて



▲どんぐりの作品には諒太さんのアイデアも

いるときに子どもの体調不良で急に休んだこともあったんです。が、以前上司から「いつでも休めるとしたら、困るよ」と言われたことがあります。正直、ショックでした。

彩華さん▼20年以上、正社員で働いてきてつらい思いをすることもあったと思いますが、子どもの面倒をよくみてくれて本当に感謝しています。

望さん▼洗濯・掃除はもともと結婚する前から行っていました。しかし、料理はまったくしておらず、子育てのために料理もするようになりました。家族が円満に過ごせるよう、言われなくてもやろうというのを心が

けています。

さまざまな苦勞があったんですね。

望さん▼増えてきたとはいえず、男性が子育てや家事に取り組むのはまだまだ珍しいのではないかと感じています。

どんぐり作家として親子ワークショップを開催しているのですが、「母親だけでなく父親も子どもと一緒に参加してほしい」という気持ちがあるんです。育児はやらなきゃわからない。性別で役割分担を決めるのではなく、まずは家事・育児に関わって体験してほしいと思っています。やってみると、仕事より大変かもしれません。

最後に、子育てに励む望さんに諒太さんと彩華さんから一言お願いします。

諒太さん▼優しいし、いろんなことをしてくれます。一緒にゲームをしたり、虫の小屋を作ってくれたり、サッカーをしたりするのが楽しいです。彩華さん▼子どもの遊び方は、私にはまねできないものが多く、尊敬と感謝の思いです。身体に気をつけて長生きしてほしいです。

家事や育児は誰がしていますか？

日本の男性が家事・育児などに費やす無償労働時間は41分。世界の先進国と比べると5分の1程度。とても少ない時間です。男女の固定的な性別役割分担意識や無意識の偏見・思い込みは、いまだに日常生活に根強く残っています。

無意識の偏見への対策として、まずは認識することから始めることが重要です。

今一度、家庭や職場で、働き方、家事・育児のことについて話し合ってみるから始めてみましょう。

男女共同参画推進月間

パネル展を実施します

■会場 本庁、ラポールゆや

■期間 10/1(土)〜31(月)

DVのお悩み、ひとり抱えていませんか？

あなたが悩んでいるパートナーから受けているさまざまな暴力について、専門の相談員と一緒に考えます。どんな相談も気軽に相談ください。

閩市民活動推進課

☎ 23-1299

MAIL: soudan@city.nagato.lg.jp

毎日、お茶碗1杯分の食品が捨てられている!?

もったいない! 食品ロスを減らしましょう

☎ 生活環境課 ☎ 23-1249

10月はリデュース・リユース・リサイクル推進月間（通称：3R推進月間）です。

3Rとは、ごみの発生の抑制（Reduce）や再利用（Reuse）、再資源化（Recycle）のこと。3Rの推進により、環境と経済が両立した循環型社会を目指して、啓発活動を行っています。

特に、「ごみの発生の抑制（Reduce）」は最も重要な取組です。このうち、身近にできる取組が「食品ロスの削減」。10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定められています。

日本の食品ロスの現状（令和2年度）



食品ロスとは？

まだ食べられるのに廃棄される食品のことを「食品ロス」といいます。

日本の食品ロスはおよそ522万トン。このうち、約半分は家庭から発生しています。

国民1人あたりに換算すると、1日あたりお茶碗約1杯分（約113グラム）、年間で約41キログラムが捨てられていることになりました。（農林水産省・環境省公表「令和2年度食品ロス量推計値」）

食品はエネルギー

日本の家計における食費は、消費支出の4分の1を占めています。令和元年度の食料自給率（カロリーベース）は38%で、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。

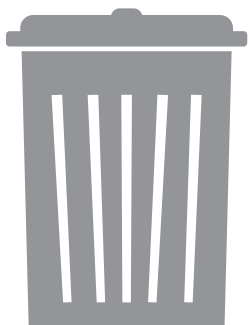
このように、食品を大量に輸入しているのに、その多くを捨てている現実があります。輸入には人の労働力や電気などが必要で、食品ロスは、食品だけでなくエネルギーを捨てていることとなります。

捨てられやすい食材

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず

捨ててしまう理由

- 1位 食べ切れなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れた



消費者庁「平成29年度徳島県における食品ロス削減に関する実証事業の結果より」

🍴 今日からできる食品ロス削減

家庭でできる食品ロス削減

家庭での食品ロスは、料理の作りすぎなどによる「食べ残し」、野菜の皮や茎など食べられるところまで捨ててしまう「過剰除去」、未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」が要因となっ

ています。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

まずは家庭でできることから食品ロスの削減をはじめてみましょう。

買い物

- 事前に冷蔵庫内などをチェック
スマートフォンで撮影してもOK
- 買い物は使う分だけ
- 手前に陳列されている食品をチョイス

調理

- 残っている食材から使う
- 食べ切れる量を作る
- 食材を上手に食べ切る

保存 食材は使い切るまで、状態良く保存しましょう！

- 買ったなら（もらったなら）すぐに下処理しよう
- 使うときのことを考えて保存の仕方を考えよう
- 冷凍は新鮮なうちにして解凍後もすぐに調理しよう
- 冷凍できる食品を知ろう

きのこも冷凍して保存



しめじ・しいたけなどのきのこ類は、水で洗わずに、根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットし、冷凍庫へ。調理する時は、冷凍のまま調理しましょう。

水分の多い野菜は、乾燥から防ぐ



白菜、キャベツなどは乾燥しないように、芯や切り口にキッチンペーパーを湿らせたものをかぶせて、ラップで包んでから野菜室で保管すると長持ちします。

葉物野菜は生のまま冷凍



小松菜・ほうれんそうなどは使いやすい大きさに切り、冷凍庫へ。冷凍するとシャキッとした食感を楽しむような料理には不向きなので、みそ汁や鍋物用に。

パンの保存方法



すぐ食べきれない場合はひとつずつ、ラップやアルミホイルにくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。自然解凍した方がふんわりと焼けるのでおすすめです。凍ったままトースターで焼いてもOK。

少量の薬味は冷凍がおすすめ



長ねぎは水分が多いので、キッチンペーパーを1枚入れて霜予防し、冷凍。しょうがやにんにくは使いやすい大きさにカットし、冷凍保存。そのまますりおろして使えます。

じゃがいも、玉ねぎ、さつまいもは

冷暗所で保管



光に当てると成長してしまい、芽が出やすくなるので注意しましょう。高湿度だと腐りやすくなるので、新聞紙にくるんで湿気を防ぎ冷暗所に保管しましょう。

トマトも丸ごと冷凍できる



加熱調理するなら冷凍がおすすめ。丸ごと冷凍したトマトを水につけるだけで、皮むきができます。熟しすぎて柔らかくなったトマトも、半分凍らせて、すりおろしや細かく刻むこともできます。

レモンも丸ごと冷凍できる



丸ごと、または使いやすく輪切りなどにして、ひとつずつラップでくるんでフリーザーバッグに入れて冷凍庫へ。

🍴 賞味期限と消費期限

加工食品には、賞味期限または消費期限のどちらかの期限表示が表示されています。（一部の食品を除く）

賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。このことを理解して見た目やにおいなど五感で個別に食べられるかどうか判断することが大切です。

賞味期限 Best-before

おいしく食べることができ期限です。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。

消費期限 Use-by date

期限を過ぎたら食べないほうが良いです。（劣化が早く傷みやすいものに表示されているイメージです）

10月29日(土)

山口ながとクリテリウム



クリテリウムとは、自転車ロードレースのひとつで公園の通路や市街地の公道を交通規制し、比較的短い距離のコースを何周か回って順位を競うものです。

ジャパンサイクルリーグ（JCL）に所属するプロ選手が道の駅センザキッチンでスタートセレモニー後、パレードを行い、白潟地区周回コースを走りぬけます。

皆さんの温かい応援をよろしくお願いいたします。

(写真は今年の大会の様子)

通行規制・混雑緩和にご協力ください

10月29日(土)

通行規制予定時刻

8:00 ~ 車両の出入り禁止

10:00 ~ 歩行者の横断など禁止

13:00 ~ 全ての通行規制解除

大会スケジュール

10:00 ~ スタートセレモニー

10:15 ~ パレードスタート

10:20 ~ レーススタート



観覧エリアを設置します。
観覧・応援はエリア内でお願います。



- 通行規制予定時刻は目安であり、当日の競技進行状況によって変更となる場合があります
- 当日は約60人の選手がセンザキッチンと白潟地区周辺を通過します
- コース周辺の道路は相当な混雑が予想されます。混雑緩和にご協力ください

☎ 観光政策課 ☎ 23-1295

11月は「ながと健幸百寿プレミアム月間」

あるいちやろう in Nagato

健康増進課 ☎23-1133



2人組で1カ月間ウォーキングに取り組み、平均歩数を競うイベントです。

歩く期間 11月1日(火)～11月30日(水)

対象 長門市民、長門市に通勤・通学する人

参加費 無料(スマートフォンが必要です)

① 「やまぐち健幸アプリ」に登録しよう

山口県のホームページ(QRコード参照)から、手順に従って登録しましょう。
すでに登録している人は再登録不要です。



② アプリの「なかよしグループ」に登録しよう

2人組になり、アプリの「ランキング」の項目から「なかよしグループ」に登録します。
グループ名の最初に「N-」をつけて登録してください。

③ 代表者はグループの参加申請をしよう

右記のQRコード、または、LINEアカウント(長門市健康増進課)を新たに友達追加し、申請してください。

▼申請フォーム ▼LINE友達追加



④ たくさん歩こう

設定を行えば、アプリを起動しなくてもスマホを持っているだけで歩数がカウントされます。歩きスマホは危険ですのでやめましょう。



6次産業化支援施設

ながとラボ がさらに使いやすくなりました!

☎ながとラボ ☎23-0777

産業戦略課戦略マネジメント班 ☎23-1177

商品開発の促進を図るため、6次産業化支援施設「ながとラボ」の料金設定などを変更します。9月から、施設利用料は不要で機器利用料のみ有料となります。

場所 西深川10270番地10

開館時間 9:00～17:00

休館日 土日、祝日、年末年始

利用できる機器

ミートスライサー、真空凍結乾燥装置(フリーズドライ)、真空包装機など

機器利用料金※

機器によって異なりますが、1時間あたり100円～2,100円の料金帯です

※市外事業者は利用料金が倍となります

商品開発委託※

1件あたり3万円

※市外事業者は料金が倍となります

施設の構成

食肉加工室、惣菜加工室、菓子製造室、食品製造室など

- このほか、ストックヤードや仕分けスペースもあります
- 職員による利用方法のアドバイスなどを受けられます

令和5年4月から

問 企画政策課デジタル推進室 ☎27-0093

長門市ケーブルテレビ利用料とインターネット使用料の料金などを改定

市全域で、光ファイバー網を使用したケーブルテレビ放送・インターネット通信サービスを開始するので、令和5年4月より利用料金の改定を含むサービス内容の見直しを行います。

ケーブルテレビの利用料の改定

種別		現行料金	新料金
加入負担金	1戸建て住宅（事業所を含む）	30,850円	31,420円
	集合住宅	20,570円	20,950円
テレビ	ベーシックサービス※	1,540円	1,570円
	ベーシックサービス※（旅館、病院など）	20部屋ごと1,540円	20部屋ごと1,570円
	CSパック（ほっチャプラス）	510円	520円
	第2CSパック（ほっチャプラスα）	1,020円	1,040円
	スターチャンネル	2,050円	2,090円
	衛星劇場	1,850円	1,880円
	セット・トップ・ボックス	510円	520円

※NHKの番組については、別途、NHKの定める視聴料をNHKに支払う必要があります

インターネットプランの変更

インターネットの利用状況に合わせて料金プランを選択できるように、個人向けプランと法人向けプランを統合し、4つの通信速度のプランに変更します。令和5年4月分から新しい料金プランに移行します。利用者による移行手続きは必要ありません。

新料金プランへの移行モデル

現行料金プラン名	現行料金	速度(下り) ※		新料金プラン名	新料金	速度(下り) ※
スタンダード (個人向け)	3,080円	8Mbps	→	スタンダード	3,300円	30Mbps
スタンダード (法人向け)	5,140円	12Mbps	→	ミドル	4,400円	120Mbps
ハイスピード (個人向け)	4,320円	100Mbps	→	ハイスピード	5,500円	300Mbps
ハイスピード (法人向け)	6,480円	120Mbps	→	プレミアム	6,600円	1Gbps

※ベストエフォート型サービスであり、最大速度・通信可能性に関して保証するものではありません。特定の条件下など可能な場合にのみ、最大速度での通信が可能となるサービスです

※上記の移行プランと異なるプランの利用を希望する人や、プレミアムプランを希望する人は、変更手続きが必要となります

※変更手続きは令和5年3月からの受付を予定しています

インターネット付加機能サービス利用料

	現料金(1アカウント)	新料金(1アカウント)
グローバルIPの提供	月額1,020円	月額1,040円
メールアカウントの追加	月額510円	月額520円

インターネット速度の目安

メールやSNSの受信	1Mbps
WebサイトやSNSの閲覧	10Mbps
動画視聴	25Mbps
Web会議	30Mbps
ライブ配信・高品質動画視聴	60Mbps
オンラインゲーム	100Mbps

メールアカウント数の変更とホームページサービスの終了

インターネットメールや携帯電話のキャリアメールの普及、民間のホームページサービスやレンタルサーバーの充実により、ほっチャテレビのメールやホームページサービスの利用が少なくなっていますので、メールアカウントを1契約1アカウントに変更し、ホームページサービスを終了します。

なお、メールアカウントについては追加可能です。（追加アカウント1つあたり月額520円）

新型コロナウイルスワクチン接種について

☑ 小児（5～11歳）のワクチン接種

3回目接種が予防接種法に基づく臨時接種に位置づけられ、無料接種が可能となりました。

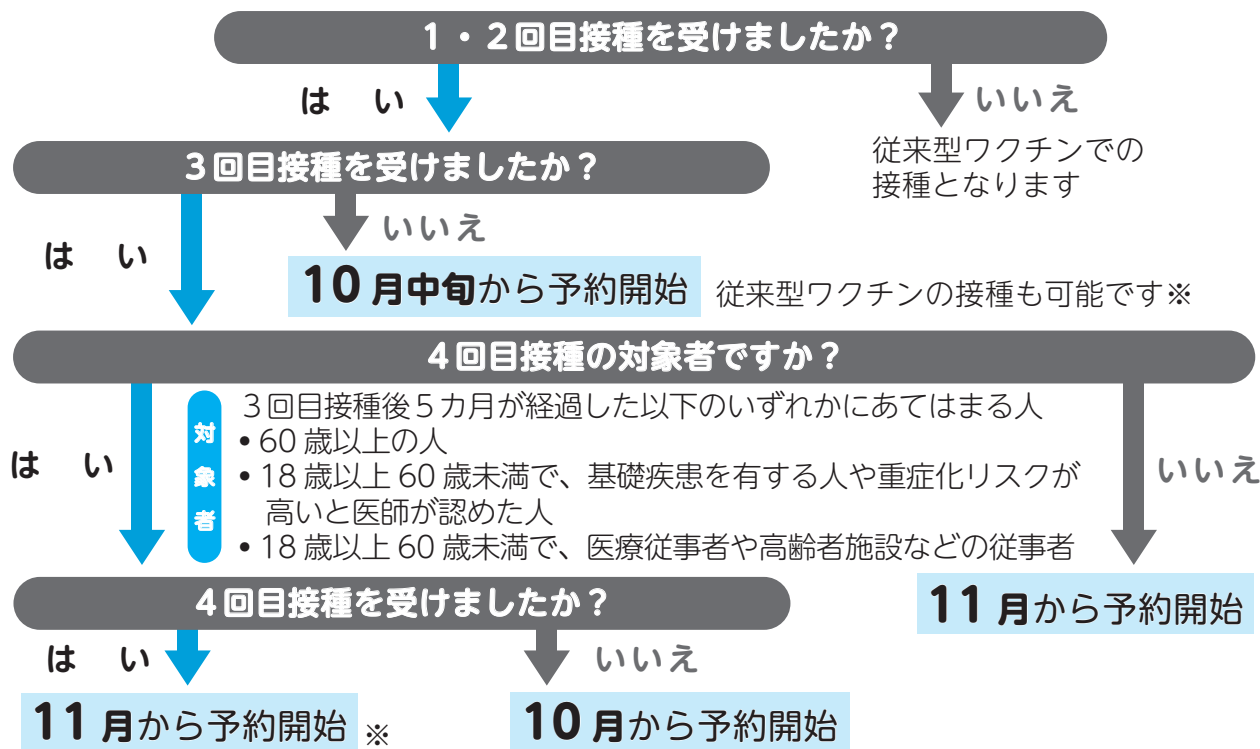
- 対象**：小児（5～11歳）で、2回目接種から5カ月以上が経過する人
接種方法：順次、対象者に配布する接種券に同封する資料をご確認ください
 ※小児接種は、予防接種法に基づき「努力義務」が適用となります

☑ オミクロン株対応ワクチンの接種

従来株とオミクロン株 BA・1由来の成分を含む2価ワクチン（オミクロン株対応ワクチン）の追加接種が始まりました。

- 対象**：1・2回目接種（初回接種）が完了した12歳以上の人
 ワクチンの供給スケジュールや接種間隔・優先度を踏まえて、予約開始時期が異なります。対象者には、順次接種券を配布します。（すでに3・4回目の接種券をお持ちで、未接種の人はお手元の接種券を利用してください）

オミクロン株対応ワクチンの予約開始時期（予定）のフローチャート



※従来型ワクチンを接種後にオミクロン株対応ワクチンを接種する時には、5カ月以上の接種間隔が必要です

📖 接種方法

①かかりつけの医療機関での接種：希望する人は各医療機関に相談してください。

②集団接種：予約が必要です。日程は市ホームページなどをご確認ください。

- ・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
 （QRコードを読み取るか、市ホームページからもアクセスできます）

※できるかぎりオンラインでの WEB 予約をお願いします



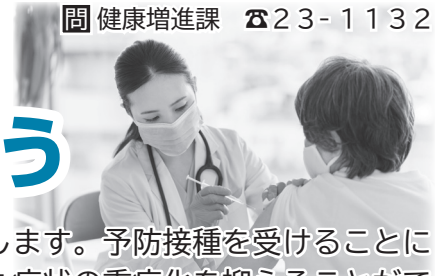
<https://jump.mrso.jp/352110>

ワクチン接種後も感染予防対策の徹底など引き続きご協力をお願いします。



📍 健康増進課コロナワクチン接種推進室 ☎ 23-1132

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



市では、予防接種法に基づいてインフルエンザ予防接種を実施します。予防接種を受けることにより、インフルエンザにかかりにくくなる、あるいは、かかっても症状の重症化を抑えることができます。

インフルエンザワクチンは、新型コロナワクチンと同じ日に接種を受けることができます。

■対象者

市民で、次のいずれかに該当する人

- ・65歳以上の人
- ・60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能において身体障害者手帳1級の障害を有する人

※予診票に、診断書または身体障害者手帳の写しを添付

■接種回数 1回

■接種期間

10月1日(土)～令和5年2月28日(火)
※日曜・祝日は除く(各医療機関の開院日時をご確認ください)

※感染症防止の観点から、流行する前に(12月中旬までに)接種を終了するようにしてください

■自己負担金 1,490円

■接種場所 市内医療機関 ※予約制となっている医療機関には事前に連絡してください

地区	指定医療機関	電話番号	予防接種日	予約制	受付時間など
長門	天野内科胃腸科医院	22-2210	月～土曜日		8:30～12:30、15:00～17:30 (木・土曜日は12:30まで)
	岡田クリニック	22-2717	月～土曜日		8:30～12:00、13:30～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	岡田病院	23-0033	月～土曜日	○	月～金曜日 8:30～13:00、土曜日 8:30～12:00
	斎木病院	26-1211	月～土曜日	○	8:30～17:00(土曜日は12:00まで)
	斉藤医院	22-0826	月～土曜日	○	8:30～17:00(木・土曜日は12:00まで)
	しみず循環器科内科医院	22-2205	月～土曜日	○	8:00～11:30、14:00～17:00 (水・土曜日は午前中のみ)
	たわらやま診療所	29-0102	月・水・金曜日	○	9:00～12:00
	長門総合病院	22-2220	火～金曜日	初診のみ	8:30～11:00 (かかりつけの人は主治医と相談してください) (初診の人は月・木曜日のみ、15:00～16:00予約制)
	半田内科クリニック	23-3030	月～土曜日	11月から予約制	8:30～12:00、14:30～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	長門診療所	22-2440	月～土曜日	○	8:30～17:00(水・土は12:00まで)
	宮尾医院	26-0559	月～土曜日		8:00～11:30、14:00～17:00 (土曜日は午前中のみ)
	持山外科整形外科医院	22-1555	火～金曜日	○	8:30～17:00
	吉村内科	22-3322	月～土曜日		8:30～12:00、14:30～17:30 (木・土曜日は午前中のみ)
	綿貫耳鼻咽喉科	23-4133	月～土曜日	○	9:00～11:45、14:30～17:15 (木・土曜日は午前中のみ)
三隅	桑原医院	43-0010	月～土曜日		8:30～12:00、14:00～17:00 (木・土曜日は午前中のみ)
	三隅病院	43-0711	月～金曜日	○	8:30～17:00
日置	福永病院	37-3911	月～金曜日	○	8:30～11:30
油谷	木村クリニック	32-0008	月・火曜日、木・金・土曜日	○	8:30～12:00、13:30～17:30 (土曜日は11:30まで)
	友近内科循環器科医院	32-1180	月～土曜日	○	8:00～12:00、14:00～16:30 (木・土曜日は11:30まで)
	戸嶋医院	34-0003	月・火・水曜日、金・土曜日	○	8:30～17:30(土曜日は11:30まで)

この制度の対象以外の年齢で接種を希望する人は、任意接種として接種が可能です。
各医療機関にお問い合わせください

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 31,827人（-41）	火災 建物0（3）	船舶海難 隻数1（4）
男 14,762人（-15）	林野0（2）	死亡者・行方不明0（0）
女 17,065人（-26）	車両0（2）	人身事故 人数0（5）
世帯数 15,652世帯（ 2）	船舶0（0）	死亡者・行方不明0（1）
出生 7人 死亡 68人	その他1（9）	（ ）内は今年累計
転入 71人 転出 51人	合計1（16）	
	救急 206（1,334）	



お知らせ

故安倍晋三元内閣総理大臣
の県民葬について

県民葬

■日時 10/15(土) 14:00～

■場所 海峡メッセ下関

※14時からの式典は、招待者のみで行います

※一般の人は、16時頃から18時までの間、同会場にて献花することができま

サテライト会場

一般の人からの弔意を広く受けるため、市内にサテライト会場を開設します。献花や式典中継を視聴することができます。

■日時

10/15(土) 10:00～16:00

■場所 ルネッサなごと

※詳しくは県ホームページを（ご確認ください）

問 故安倍晋三先生県民葬儀委員会事務局

・県民葬に関すること

総務班（山口県総務部人事課）

☎083-933-2030

・サテライト会場に関すること

儀式班（山口県長門土木建築事務所）

☎22-2920

行政相談週間がはじまります

総務省では、行政相談制度について広く周知し、利用してもらうため、10月17日(月)から23日(日)までを「行政相談週間」としています。

毎日の暮らしの中で、国の仕事などについて、「困っていることがある」、「制度や仕組みがわからない」、「どこに相談してよいかわからない」などの困りごとに対する「行政相談」を実施しています。

相談は無料で、秘密は堅く守られますので、お気軽にご相談ください。また、市では次のとおり行政相談所を開設します。

三隅地区

■日時 10/11(火)

■場所 市役所三隅支所

■相談委員 熊野 和正さん

油谷地区

■日時 10/19(水)

■場所 ラポールゆや

■相談委員 小嶋 順一さん

日置地区

■日時 10/20(木)

10:00～12:00

■場所 市役所日置支所

■相談委員 永富 恵子さん

長門地区

■日時 10/20(木)

10:00～12:00

■場所 本庁1階相談室

■相談委員 山根 浩美さん

※総務省山口行政評価事務所でも相談を受け付けています

☎0570-090-110

(行政苦情110番)

FAX083-922-1593

http://www.soumu.go.jp/

main_sosiki/hyouka/soudan.html

ホームページは

こちらから



問 市民活動推進課市民相談班

☎23-1299

山陰道（三隅～長門間）に係る都市計画素案の縦覧・説明会・説明会・公聴会を開催

山陰道（三隅～長門間）に係る都市計画素案の縦覧・説明会・公聴会を開催します。

素案の縦覧

■対象路線

三隅長門道路、萩三隅道路、長門三隅線、東海岸通り線、小浜市線

小浜市線

■期間 10/11(火)～11/7(月)

■時間 8:30～17:15

※土日、祝日を除く

■縦覧場所

都市建設課、山口県都市計画課、長門土木建築事務所

■説明会

■日時

10/21(金)

14:00～19:00

・10/22(土)

10:00～14:00

■場所 市役所4階会議室

■公聴会

■日時

11/7(月) 14:00～

※公述の申出がない場合は開催しません

■場所

市役所4階会議室

■申込方法

「公述申出書」（任意様式）に

意見の要旨、理由、住所、氏名、電話番号を記入し、左記窓口

に持参、または郵送にて県知

事宛てにご提出ください。

〒753-8501

山口市滝町1番1号

山口県都市計画課

山口県都市計画課

■申込締切

10/31(月)（当日消印有効）

問 山口県都市計画課

☎083-933-3733

図書館へ行こう

本館 ☎26-5123
分館 ☎33-0051

休館日 ※5(水)は本館のみ
3(月)、5(水)、10(月)、11(火)、
17(月)、24(月)、31(月)

10月は「貸出冊数増冊月間」

10月1日は本館新館開館記念日です。多くの本と出会い、より「読書の秋」を満喫してもらうために、10月は本館の図書(雑誌含)の貸出冊数を20冊までとします。
※視聴覚資料は対象外です
対象資料 本館で貸出をする図書・雑誌のみ
※予約冊数・視聴覚資料貸出点数の変更はありません
対象者 個人利用者のみ

オリジナルブックカバー展示、配布

図書館での職場体験学習者がブックカバー(文庫サイズ)を作成しました。お好みのブックカバーをご活用ください。
期間 10/6(木)～11/6(日)

新着図書(一部) 本館

「星屑」村山由佳、「わたしたち」落合恵子、「墜落」真山仁、「禁猟区」石田衣良、「鯉嫁」磯田謙 藍銅ツバメ

新着図書(一部) 分館

「鷹の系譜」堂場瞬一、「マイ・プレゼント」青山美智子、「やっと訪れた春に」青山文平

映画上映会(入場無料)

「ベンジャミン・バトン 数奇な人生」(167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～	10/12、14、16
14:00～	10/13、15

今月のおすすめ本

『信仰』

村田沙耶香 / 著、文藝春秋 / 出版
常に原価を気にして、「現実」こそが真の幸福であると信じる永岡。夢見がちな人間に現実を説いて冷めさせてきた彼女のもとに、カルト商法をしかけようという誘いが迷い込んできた。ここから表題作、『信仰』の物語が始まる。



「信じること」を問い直す6つの短編と2つのエッセイを収録した作品集。

- 期間 11/30(水)まで
- ・ 医療機関
- ・ 集団健診
- 注意事項
 - ・ 受診には予約が必要です
 - ・ 国保特定健康診査は自己負担金が無料です

「国保特定健康診査」の受診はお済みですか

国保特定健康診査の受診期間が残りわずかとなりました。まだ受診していない人はぜひご活用ください。

対象者

令和4年4月1日以前から国民健康保険に加入している40歳以上の人

※対象者には受診券が送付されています

期間

11/30(水)まで

10/15(土)～12/11(日)

注意事項

- ・ 受診には予約が必要です
- ・ 国保特定健康診査は自己負担金が無料です

・ 通院中などの理由で国保特定健康診査を受診しない人は、検査結果の提供をお願いしませんが、長門市の健康課題を分析し、的確な保健事業の推進には、一人ひとりの健診データが不可欠です。詳細は受診券同封の案内をご覧ください。

・ 詳しくは、4月に配布している「長門市健幸ガイド」、または長門市ホームページをご覧ください

■ 閏総合窓口課保険管理班 ☎23-11129

家族介護見舞金 慰労金支給制度

要介護4・5の人を介護する家族の負担を軽減し、在宅介護の生活の継続を支援します。

家族介護見舞金 対象

市民税非課税世帯で要介護4・5の介護認定を受けている人を、在宅で6カ月継続して介護している同居家族

■ 支給金額 上限2万円

■ 申請期間

10/3(月)～11/30(水)

■ 高齢福祉課高齢福祉班

☎23-11157

家族介護慰労金 対象

市民税非課税世帯で要介護4・5の介護認定を受けている人を、介護保険のサービスを利用せずに在宅で1年間継続して介護している同居家族

■ 支給金額 上限10万円

■ 申請期間 随時受付

■ 高齢福祉課地域包括ケア推進室 ☎27-0035

9、10月は動物の飼い方 マナーアップ強化期間です

野犬、野良猫への むやみなエサやりは 絶対にやめましょう

野犬、野良猫へのエサやりによって、ふん尿の悪臭や鳴き声などで周囲の環境に悪影響を及ぼしたり、野犬に人が襲われるなど安全を脅かす事例が発生しています。飼わないのにエサだけ与えることは、大変無責任な行爲です。野犬、野良猫へのむやみなエサやりは絶対にやめま

しょう。

動物は適正に飼いましょ

飼い主は動物の健康と安全に配慮し、飼うための環境を作りましょ。

・ 近所の迷惑にならないように鳴き声や悪臭、ふんの始末に気をつけましょ

・ 望まない繁殖を避けるために不妊や去勢の手術などの繁殖制限措置をましょ

・ 事故や伝染病のリスクを少なくするために屋内飼育を検討ましょ

・ 犬の放し飼いは、絶対にやめましょ

■ 閏生活環境課環境衛生班

☎23-11134



第70回長門大津駅伝大会 交通規制にご協力ください

例年、応援者の車などで道路が渋滞し、選手の走路妨害とともに交通事故の危険性が指摘されています。応援は安全な場所、車の移動は迂回路の利用にご協力をお願いします。

また、選手が通過するまでの間、車両などの通行を制限することがありますので、ご協力をお願いします。

■日時 10/15(土) 10:20～
■区間 三隅中学校前～ラポールゆや

■通行止め 市道東大坊南線（ラポールゆや西側）

■時間 11:00～12:00
■長門市スポーツ協会 ☎22-3540

ながと若者起業家ビジネス コンテスト（オンライン配信）

今年度、新たに市内で起業を考えている人を対象に、「ながと若者起業家ビジネスコンテスト」を開催します。

このコンテストの様子は、一般の人にも自由に観覧できるように、インターネットによるライブ配信（生中継）を行います。地域の活性化につながる新たなビジネスプランについて、熱意のあるプレゼンテーションを、ぜひご覧ください。

■開催日 10/18(火) 10:00～
■予備日 10/17(月)
※コンテストへの申込が多い場合は、予備日を含め2日間で開催します

■会場 オンライン
※アーカイブ配信（見逃し配信）は行いません

■時間 11:00～12:00
■長門市スポーツ協会 ☎22-3540

■時間 11:00～12:00
■長門市スポーツ協会 ☎22-3540

■時間 11:00～12:00
■長門市スポーツ協会 ☎22-3540

JR美祿線昼間時間帯の 集中工事による運休について

線路設備の改良や架線取り替えなどの、大規模工事を効率的に進めていくことを目指し、昼間時間帯に集中的に保守工事を実施します。

利用者の皆さんには不便を感ずりますが、ご理解とご協力を願います。

■運休する区間 美祿線（厚狭駅～長門市駅）

■運休日・運休時間帯 10/3(月) 10:00～16:00の6時間程度

■運休列車

長門市駅方面	
厚狭駅(発)	長門市駅(着)
10:20	11:24
13:31	14:35
14:45	15:47

厚狭駅方面	
長門市駅(発)	厚狭駅(着)
9:53	10:58
12:38	13:43
15:16	16:26

代行輸送

運休区間においてバスなどによる代行輸送を実施します。詳細については、JR西日本ホームページを確認するか、西日本旅客鉄道株式会社山口支社に問い合わせください。

■指定検査機関 (一社) 山口県浄化槽協会 長門支部 ☎22-6858

■生活環境課環境衛生班 ☎23-1138

■西日本旅客鉄道株式会社山口支社 ☎0839-72-7455

年1回の 浄化槽法定検査の受検を

使用されているすべての浄化槽は、生活環境に悪影響を及ぼさないように定期的な保守点検と清掃が必要です。それとは別に、年1回の法定検査（浄化槽法第11条検査）を受けることが義務づけられています。

この法定検査は浄化槽の日常の維持管理（保守点検・清掃）が適正に行われているかどうか、浄化槽が正常に機能しているかなどを判断する検査です。浄化槽の機能を維持し、正しく使用するため、指定検査機関による検査を年1回必ず受けてください。

なお、検査で結果が不適正となった場合には、速やかに浄化槽の管理について改善を行ってください。

■指定検査機関 (一社) 山口県浄化槽協会 長門支部 ☎22-6858

■生活環境課環境衛生班 ☎23-1134

■西日本旅客鉄道株式会社山口支社 ☎0839-72-7455

■指定検査機関 (一社) 山口県浄化槽協会 長門支部 ☎22-6858

■生活環境課環境衛生班 ☎23-1134

秋季安全推進活動実施中

夏の暑さも和らぎ、屋外で活動しやすい時期を迎え、釣りなどを楽しむ人が多くなると思います。しかし、これから冬にか

けて、海が荒れる頻度が多くなります。仙崎海上保安部では、この時期にあわせ、海難事故防止のための秋季安全推進活動を実施しています。海に出る時は、次の事項を守り安全に楽しむようにしてください。

■救命胴衣の常時着用 もしもの時に備えて、救命胴衣は忘れずに着用しましょう。

■連絡手段の確保（防水措置を施している携帯電話など） 緊急時に備え、いつでも連絡を取ることができるようになります。

■気象海象の常時把握 最新の気象状況を収集し、荒天が予想される場合には活動を中止しましょう。

■複数人での行動 複数人で行動すれば、事故に遭っても早期の救助につながることがあります。

※海での事件・事故は、118番までご連絡ください

■仙崎海上保安部 ☎26-3168

■仙崎海上保安部 ☎26-3168

■仙崎海上保安部 ☎26-3168

■仙崎海上保安部 ☎26-3168

☎26-3168





募集

令和5年度

コミュニティ助成事業

一般財団法人自治総合センターでは、次のような助成事業を行っています。

一般コミュニティ助成事業

■対象 コミュニティ組織

■内容

コミュニティ活動に必要な設備などの整備に関する事業

■助成金額 100万円～250万円

コミュニティセンター助成事業

■対象 コミュニティ組織

■内容

自治会集会所などの建設または大規模修繕、およびその施設に必要な備品の整備

助成金額

対象となる事業費の3/5以内に対応する額

※上限1,500万円まで

青少年健全育成助成事業

■対象 コミュニティ組織

■内容

青少年の健全育成のためのスポーツ・レクリエーション活動や文化・学習活動に関する事業、およびその他コミュニティ

ティ活動のイベントに関する事業など、主として親子で参加するソフト事業

■助成金額 30万円～100万円

活力ある地域づくり助成事業

■対象

地方自治法に基づいた協議会および実行委員会など

■内容

地域資源の活用や広域的な連携を目的に実施するソフト事業

■助成金額 200万円まで

地域の芸術環境づくり助成事業

■対象

指定管理者、特定公益法人および実行委員会など

■内容

自ら企画・制作する文化・芸術事業で「地域交流プログラム」を伴うソフト事業

■助成金額 500万円まで

地域国際化推進助成事業

■対象

コミュニティ国際交流組織

■内容

多文化共生、国際理解推進など他の団体の模範となるソフト事業

■助成金額 200万円まで

■申込期限 10/7(金)

※その他、提出書類・申請条件の詳細などがありますので、まずはご相談ください

☎ 23-11172

市民活動推進課活動推進班

体力・運動能力テスト 参加者募集

自分の体力・運動能力がどのくらいなのか確かめてみませんか。家族や友人と気軽に参加ください。

■日時 10/26(水) 18:30～21:00

※受付時間は20:00まで

■場所 ながと総合体育館

■内容

・(20歳～64歳)
握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、立ち幅とび

・(65歳～79歳)

握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行

■対象

市内に在住、または勤務・通学している20歳～79歳の男女

■参加費 無料

■持参物 体育館シューズ、マスク、タオル、飲み物など

■申込期限 10/21(金)(事前予約制)

※新型コロナウイルスの感染状況によって、変更または中止とする場合があります。あらかじめご了承ください

☎ 23-1259

生涯学習・文化財課生涯学習

スポーツ振興班

☎ 23-1259

オクトーバー・ランアンドウォーク参加者募集

スポーツの秋、友人や職場の仲間、地域の人とランニングやウォーキングを楽しみませんか。スマートフォンを利用している人なら誰でも参加できるイベントです。

スポーツタウン対抗戦(自治体対抗戦)にも参加し、全国の自治体と住民の累計平均距離を競いますので、ぜひご参加ください。

■日時 10/1(土)～31(月)

■内容

10月1カ月間でランニングの部・ウォーキングの部で参加者各自が活動した合計距離を個人・自治体単位で競います。

■対象

個人・自治体単位で競います。

■対象

個人・自治体単位で競います。

■対象

個人・自治体単位で競います。

スマートフォンを利用している市民

■参加費 無料

☎ 23-1259

生涯学習・文化財課生涯学習

スポーツ振興班

☎ 23-1259

令和5年度

県立農業大学校学生募集(一般入試)

■募集定員

・土地利用学科 10人

・園芸学科 20人

・畜産学科 10人

■願書受付期間

・1次募集 10/20(木)～11/4(金)

・2次募集 1/5(木)～1/20(金)

・1次募集 11/24(木)

・2次募集 2/8(水)

※合格状況により、2次募集を行わないことがあります

■試験会場 県立農業大学校(防府市牟礼10318)

■試験会場 県立農業大学校(防府市牟礼10318)

☎ 0835-38-0510

☎ 0835-38-0510

☎ 0835-38-0510

☎ 0835-38-0510

☎ 0835-38-0510

☎ 0835-38-0510

▼ホームページはこちら



高齢者叙勲

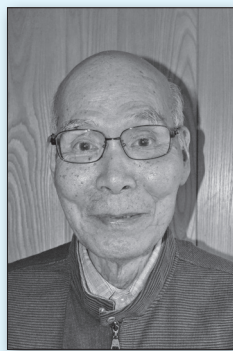
受章おめでとうございます

瑞宝双光章 教育功勞

元公立小学校長（山口県）

おかばやし しずお
岡林 鎮雄さん

88歳（油谷蔵小田掛測）



イベント・講座

むし歯予防教室

日時

10/13(木) 10:00～11:30

(受付9:45～)

■場所 長門市保健センター

内容

- ・歯科衛生士によるお話とブラッシング指導
- ・母子保健推進員によるエプロンシアター、人形劇、歯ブラシのプレゼントなど
- ・食生活改善推進員による手作りおやつ配布

・個別相談（希望者のみ）

持参物

母子健康手帳、マスク（着用）

■定員 親子15組

■申込期限 10/6(木)

※定員に達し次第、申込受付を終了します

※新型コロナウイルス感染状況により中止の場合があります

■場所 長門市保健センター

☎23-1133

足腰げんき講座

日時

10/21(金) 11/4(金) 11/18(金)
12/2(金) 12/16(金)

13:30～15:00

■場所 物産観光センター

対象

医師から運動を禁止されていない要支援認定者、総合事業対象者、65歳以上の人

■定員 20人（先着順）

■内容 自宅でできるトレーニング方法、バランス運動、栄養について

講師

山部 巧氏（健康運動指導士）、流田 春菜氏（管理栄養士）

■参加費 無料

■申込期間 10/3(月)～14(金)

■場所 長門市西地域包括支援センター

☎33-2020

ヘルスアップ食生活講座

食生活について見直したい、料理のレパートリーを増やしたい、そんな人におすすめの講座です。家族や友人を誘って、気軽にご参加ください。

日時

10/20(木) 9:30～13:00

■場所 長門市保健センター

内容

・血圧測定、血管年齢測定、健康相談

・講話「無理なく続ける健康食生活」

・調理実習「野菜たっぷり、おいしく適塩クッキング」

■参加費 200円

持参物

エプロン、三角巾、マスク

■定員 10人（先着順）

■申込締切 10/13(木)

※やまぐち健康アプリと連携したイベントです

※当日QRコードを読みとってポイントをゲットできます

※ホームページ上にチラシも掲

載します

■場所 長門市保健センター

☎23-1132

ながと起業塾2022

■日時 11/12(土)、11/19(土)
12/3(土)、12/10(土)

13:00～17:00

■場所 長門市しごとセンター

※オンライン受講も可能です

対象

次の①～③すべてを満たす人

①原則、市内に在住または市内において起業を考えている人

②原則、全4回の講座すべてに参加可能な人

③次のいずれかに該当する人

・近々、独立・起業を目指す会社員、学生、主婦など

・創業後、おおむね3年未満の人

・既に開業している人で、新たな事業の設立を考えている人

■参加費 無料

■定員 15人

申込方法

参加申込書に必要事項を記入の上、長門商工会議所へ提出

■場所 長門商工会議所

☎22-2266

相続・売買・登記等

広告

毎週木曜日 午後から訪問相談もしています。

津森司法書士事務所

TEL 0837-22-9226

〒759-4101 長門市東深川927番地6

相談全て
無料

広告
Happy Halloween!
広告

Marsh English Conversation School

マインシユ

英会話教室

0837-22-3898

西明市2区長門市消防署前

潮彩だより

「日本遺産フェスティバルin 関門」「しものせき海響グルメフェス」同時開催

日本遺産フェスティバルin 関門
全国から104の日本遺産が集合します。

■日時

10/29(土) 10:00～17:00
10/30(日) 10:00～16:00

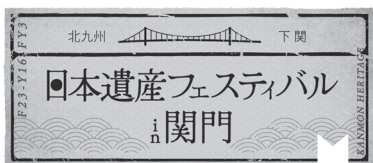
■メイン会場 下関市民会館、海峽メッセ下関

■内容

遼河はるひ(俳優)、錦鯉(お笑い芸人)によるトークショー、PRブース(スタンプリリー)、公開講座ほか

■問 下関市文化財保護課

☎083-254-4697



▼ホームページはこちらから



しものせき海響グルメフェス

下関の新鮮で素敵な食材を使ったスペシャルな料理「S級グルメ」を堪能することができ、食の一大イベントです。

■日時 10/29(土)、30(日)

11:00～15:00

■場所

オーヴィジョン海峽ゆめ広場

■問 しものせき海響グルメフェス 実行委員会事務局(下関市産業振興課内)

☎083-231-1220



家族介護教室

食事は活力の源

高齢者の特色・食事の内容について専門職から学ぶことができます。介護に役立てるために参加してみませんか。

■日時

① 10/18(火) 13:30～15:00

② 11/10(木) 10:00～11:30

■場所

① 油谷保健福祉センター

② 長門市地域医療連携支援センター 2階研修室

■内容

高齢者一人ひとりに合わせた食事形態と療養食について

■講師

① 管理栄養士 松村 史樹 氏

② 明和苑 管理栄養士 中島 恭子 氏

■対象

市内在住で介護を行っている家族や近隣の援助者など

■定員 20人程度

■参加費 無料

■問 ① 長門市西地域包括支援センター ☎33-2020

② 長門市東地域包括支援センター ☎27-0410

お口の健康は、健康寿命を延ばす鍵

専門職より口腔ケアのコツを学んで介護に役立てるために参加してみませんか。

■日時

① 10/12(水) 10:00～11:30

② 11/11(金) 10:00～11:30

■場所 ① 長門市地域医療連携支援センター 2階研修室

② 日置保健センター

■内容

高齢者における、口腔ケアの方法や誤嚥性肺炎について

■講師

萩慈生病院 言語聴覚士 西村 孝雄 氏

■対象

市内在住で介護を行っている家族や近隣の援助者など

■定員 20人程度

■参加費 無料

■問 ① 長門市東地域包括支援センター ☎27-0410

② 長門市西地域包括支援センター ☎33-2020

不妊専門相談会@萩

■日時

10/28(金) 15:00～17:00

■場所

萩健康福祉センター

■対象

不妊・不育で悩む夫婦など

■内容 不妊・不育に関する相談や、不妊・不育治療に関する情報提供など

※予約制の個別相談(無料)です

※相談員は産婦人科医、泌尿器科医、公認心理師です

■問 萩健康福祉センター

☎0838-25-2669

ご葬儀運営スタッフアルバイト募集 (広告)

経験能力 < 人柄重視

業界初心者大歓迎

- 人を喜ばせることが好き
- 感謝ややりがいを感じたい

時給 1,100円～1,500円

ご葬儀のサポートアシスタントです

感謝で送るお葬式 事前相談も承ります

心のかよう ますはお電話

コープ葬祭 0120-70-6014

困った大木切ります! (広告)

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

お気軽にお電話下さい!!

090-7990-2618

(株)清水林業 長門市仙崎2601 担当: 清水

TEL・FAX 0837-26-0343



全国大会激励

全国大会出場おめでとうございます。
います。

▼全国道場少年剣道選手権大会
第39回小・中学生女子の部／
10月16日(日)／パークアリーナ
小牧(愛知県小牧市)
河崎^{かわさき}心遥^{こはる}さん
(明倫小学校6年)



2022長門市通くじら祭りの フォトコンテスト作品巡回展

7月17日(日)に3年ぶりに開催
した通くじら祭りのフォトコン
テストの巡回展を実施します。

■会場、期間(※受賞作品のみ)
・仙崎公民館

10/6(木)〜10/12(水)

・中央公民館
10/13(木)〜10/19(水)

・ラポールゆや
10/20(木)〜10/26(水)

・日置農村環境改善センター(※)
10/27(木)〜11/2(水)
・俵山公民館
11/3(木)〜11/9(水)

・長門市総合文化財センター
11/10(木)〜11/16(水)

・市役所本庁
11/17(木)〜11/30(水)

・ルネッサながと
12/1(木)〜12/7(水)

・三隅公民館
12/9(金)〜12/15(木)

・宗頭文化センター(※)
12/16(金)〜12/22(木)

・長門市立図書館
令和5年1/11(水)〜1/17(火)

・くじら資料館(※)
令和5年1/18(水)〜3/31(金)

※最終日は各会場午前中まで

■展示作品数
全応募作品28点(最優秀賞1
点、優秀賞3点、特別賞1点)

■問 通公民館 ☎28-00008

星空ウォッチング

■日時 10/22(土) 19:00〜20:00

※天候不順などにより中止の場
合があります

■場所 日置小学校天体ドーム

■講師 日置天文同好会

■対象 市内居住者(中学生以
下は保護者同伴)

■定員 先着15人程度

■参加費 無料

■申込期限 10/13(木)

■申込方法
各公民館に備え付けの申込書
に記入の上、提出ください。

■問 日置農村環境改善センター
☎37-2340

第4回花と遊ぼう! 学ぼう!2022

アレンジメント体験や県産の
花を使った実演、セリ体験など、
花に親しむイベントです。

■日時 10/22(土) 10:00〜17:00

■場所 ルネッサながと

■入場料 500円(おみやげ付き)

※参加には事前申込が必要で
す。名前、住所、電話番号を
ご連絡ください

■問 フルル緑花学係
<https://flur-en.jp/>
☎080-20085-8787

長門市人権フェスティバル

■日時 11/13(日)

■場所 ラポールゆや

■内容 講演会
演題「スマホ時代の子どものた
ちに大人ができること」

■講師 奈良地域の学び推進機
構理事 石川 千明 氏

■対象 市民、市内の各企業・
事業所、官公庁、学校、社会
教育・福祉関係団体など

■受講料 無料

■申込方法
生涯学習・文化財課、図書館、
各公民館、日置農村環境改善
センターに備え付けの申込書
に必要事項を記入し、ご提出
ください。

■申込期限

■送迎車、保育ルームの利用
10/19(水)まで

■参加申込 10/21(金)まで

■送迎車(要事前申込)

・三隅公民館
・山口県漁協湊支
店駐車場
・日置農村環境改善
センター

・通公民館
・県漁協長門統括支
店
・県漁協黄波戸支店

※俵山公民館より無料送迎車を
準備しますが、希望者がいな
い場合は運行しません

■保育ルーム(要事前申込)

保育ルームをラポールゆや内
に設置します。事前予約を行
い、ご利用ください。

■問 生涯学習・文化財課生涯学習
スポーツ振興班
☎22-3526

ふるさと山口 企業合同就職フェア

■日時 10/28(金)
(午前の部) 10:00〜12:30
(午後の部) 13:30〜16:30

※午前、午後で企業入替制

■場所 山口グランドホテル

■対象
・2023年3月に大学、短大、
高専、専修学校などを卒業予
定の学生

・現在求職中の一般の人

・上記の保護者

■対象企業
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

■実施方法
企業の採用担当者や大学生お
よび求職者との面談方式

※参加無料、入退場自由、事前
申込不要

■問 山口しごとセンター
☎083-976-1145

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

企画展「金子みすゞの甦り 矢崎節夫 みすゞ探しの旅」

幻の童謡詩人・金子みすゞが現代に甦るまでの軌跡を辿ります。

期 10/1(土)～10/31(月)

時 9:00～17:00

最終入館は16:30まで

場 本館企画展示室

「みすゞが織成すファンタジー」

作品の中から想像・創造力に満ちた詩を紹介する講座です。

期 10/23(日)

時 11:00～11:40、14:00～14:40

場 金子文英堂2階

香月泰男美術館 ☎ 43-2500

休館日：毎週火曜日

12(水)～17(月)

展覧会「香月泰男

一人の絵かきとして」

特別展示「香月泰男の

シベリヤ・シリーズ」

期 ～10/10(月・祝)

時 9:00～17:00(入館16:30)

特別協力：山口県立美術館

今月の1枚《雨〈牛〉》1947年
山口県立美術館蔵



展覧会「再びの——香月泰男

作品修復の足跡」

近年修復し蘇った油彩画を一堂に紹介します。

期 10/19(水)

～令和5年2/12(日)

時 9:00～17:00(入館16:30)

村田清風記念館 ☎ 43-2818

休館日：毎週火曜日

企画展「中原簗」

第2章「済生学舎、 吉岡弥生との出会い」

三隅出身で山口県初の女性医師・中原簗の生涯を3つのテーマ「幕末から維新へ」「済生学舎、吉岡弥生との出会い」「ふるさと三隅へ」に分けて紹介します。

期 ～11/28(月)

時 9:00～17:00

※最終入館は16:30まで

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せんか。

期 11/12(土)

時 10:30～

くじら資料館 ☎ 28-0756

休館日：毎週火曜日

時 9:00～17:00

最終入館は16:30まで

ルネッサながと ☎ 26-6001

休館日：17(月)

管弦楽アンサンブルと

和太鼓のコラボレーション

期 10/2(日)

時 14:00～

料 問い合わせ

してください

和太鼓 林英哲
©M.Tominaga



「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(運転免許証などの提示が必要です)

※市外の人には、4館共通券による割引制度があります

第30回地域伝統芸能全国大会 関連イベント

「地域伝統芸能九州・山口大会」

九州・山口の伝統芸能が一堂に会する特別舞台です。

期 10/9(日)

時 11:00～ **料** 無料

そ 出演団体：

岩戸神楽保存会(福岡県)

温泉区面浮立保存会(佐賀県)

島原市民謡会(長崎県)

はさま子ども和太鼓保存会(大分県)

伊良皆芸能保存会(沖縄県)

島田人形争鬚留芝居保存会(山口県)

周防ちはや神楽保存会(山口県)



岩戸神楽(福岡県)

チケット発売情報

※料金、発売日などについては問い合わせください

○発売中

・白石加代子「百物語」(11/5 16:30開演)

・〈大津あきら顕彰〉歌謡フェスティバル(11/20 10:00開演)

・燐光群「片山さんのドライブ」(11/23 14:00開演)

・TAO 2022(11/26 15:00開演、11/27 12:00開演)

・前進座創作歌舞伎『牛若丸』(12/24 14:00開演)

○10月発売予定

・第23回万作・萬斎狂言公演(1/22 14:00開演)

消費生活

Q&A



「排水管の高圧洗浄一箇所3,000円」と書かれたチラシが自宅に投函されていた。お得だと思うので依頼しようと思うが、注意すべきことはあるか。

A 低価格を強調したチラシを見て依頼したところ、実際には想定より高額な費用を請求されたというケースもあり、今回の事例では、洗浄する箇所の数や長さ、汚れの程度などにより、さらに料金がかかる場合があります。チラシには、費用に関する詳細な説明などが小さな文字で記載されていたり、目立たない部分に記載されていたりすることがあるため、慎

重に確認しましょう。

また、排水管洗浄の契約をきっかけに、さらなる点検や別の作業の契約を勧誘されるケースもあるため注意しましょう。事業者の説明をうのみにせず、自分でも確認したり、詳しい説明を求めたりして、必要がない契約はきっぱり断りましょう。

～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

10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
～10(月)	展覧会「香月泰男 一人の絵かきとして」／香月泰男美術館／☎43-2500
～10(月)	特別展示「香月泰男のシベリヤ・シリーズ」／香月泰男美術館／☎43-2500
～11/28(月)	企画展「中原蓬」第2章「済生学舎、吉岡弥生との出会い」／村田清風記念館／☎43-2818
1(土)～31(月)	企画展「金子みすゞの甦り矢崎節夫みすゞ探しの旅」／金子みすゞ記念館／☎26-5155
2(日)14時～	管弦楽アンサンブルと和太鼓のコラボレーション／ルネッサながと／☎26-6001
9(日)8時30分～	第15回長門市民スポーツフェスティバル／長門農業者トレーニングセンターなど／☎22-3540
9(日)11時～	第30回地域伝統芸能全国大会関連イベント「地域伝統芸能九州・山口大会」／ルネッサながと／☎26-6001
15(土)10時20分～	第70回長門大津駅伝大会／三隅中学校前～ラポールゆや／☎22-3540
19(水)～令和5年2/12(日)	展覧会「再びの——香月泰男作品修復の足跡」／香月泰男美術館／☎43-2500
23(日)11時～11時40分 14時～14時40分	講座「みすゞが織成すファンタジー」／金子みすゞ記念館／☎26-5155

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
1(土)13時30分～	あらしのよるに⑥(75分)
2(日)14時～	ジャングルの生き物①(60分)

●定例行事(★の会場はおはなしのへや)

日時	行事名
1(土)、22(土)10時～12時	くずし字講座(視聴覚室)
8(土)10時30分～11時	おはなしの森★
13(木)10時30分～11時30分	おもちゃの森(研修室)
22(土)14時～	長門読書会(研修室)
22(土)15時～	おはなしの会★
28(金)10時30分～11時	たまごの会★

●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 10/6、20(木)
 - ・湯本、依山方面 10/12、26(水)
 - ・日置、油谷方面 10/14、28(金)

相談

相談名	日にち	ところ	備考
行政相談	11(火)	三隅支所	相談時間:10時～12時
	19(水)	ラポールゆや	
	20(木)	本庁1階市民相談室、日置支所	
無料法律相談(要予約)	26(水)	物産観光センター会議室1、2	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 30分5,000円 要予約 ☎0838-24-0500
出張年金相談(要予約)	13(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
	27(木)		
成年後見制度利用相談(要予約)	11(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・・・2(日):9～12時、6(木)13(木)20(木)27(木):19時まで
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
2(日)	長門総合病院	22-2220
9(日)	岡田病院	23-0033
10(月)	斎木病院	26-1211
16(日)	長門総合病院	22-2220
23(日)	岡田病院	23-0033
30(日)	斎木病院	26-1211

※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	必要なもの(持参) ・母子健康手帳 ・乳児一般健康診査受診票
	○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	
	3歳児健康診査	25(火) 受付:13時～13時30分	
育児相談 (乳幼児と保護者が 対象)	7(金) 9時30分～11時 13時～14時30分 19(水) 9時30分～11時 21(金) 9時30分～11時 13時～14時30分 28(金) 9時30分～11時	長門市保健センター 油谷保健センター 長門市保健センター 三隅保健センター	
パパママ入門教室 (要予約)	16(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
むし歯予防教室 (要予約)	13(木) 10時～11時30分		対象:乳幼児と保護者 必要なもの:母子健康手帳
発達クリニック (要予約)	20(木) 13時～17時	長門健康福祉センター ☎22-2811	予約制(時間帯は予約時に要確認) 無料

●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 ・5(水) 9時30分～10時30分 13時～15時 ・11(火) 9時30分～10時30分 ・13(木) 9時30分～11時30分 ・28(金) 9時30分～11時30分	長門市保健センター 黄波戸漁村センター 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 (肺がん、大腸がん 健診以外は要予約)	15(土) 8時30分～11時 ※子宮・乳がんのみ 8時30分～10時	長門市保健センター ☎23-1133	※肺がん・大腸がん検診以外は要予約 (人数制限があります)
認知症相談会 (要予約)	26(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)	25(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)	3(月) 14時～16時		
お酒に関する困り事 相談(要予約)	17(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(深川、俵山、三隅地区)	11(火)
市県民税(3期)	31(月)



知っちょコラム

ご縁を応援！GO-EN^{ご縁}センター だより

婚活に自信を持っている人は、ほんのわずか。「自信がない」「うまく話せなかった」など、悩む人がほとんどです。GO-ENセンターでは、出会いを活かし好感度をアップする方法を学ぶセミナーや、活動を通じて交流を深めるイベントの開催を行っています。

脳を知って好感度アップ！

～最強脳活のススメ～ (30～40歳代対象)

■日時 10 / 15 (土)

女性 10:30～12:30 / 男性 14:00～16:00

■参加費 無料 ■申込締切 10 / 14 (金)

ビーチクリーン de ボランティア恋活

(30～40歳代対象)

■日時 10 / 23 (日) 10:30～16:00

■参加費 1,000円 ■申込締切 10 / 20 (木)

イベントに関する問い合わせ

株式会社ネクスト・ステージ

☎ 083-250-6519



市民活動推進課活動推進班 ☎ 23-1185

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.08

📍 ご当地ラーメン



♡👁👍 by ちゆな
長門グルメ
ながとりめん



てとてとながと
Facebook # Instagram
フォローしてね

📍 清掃ボランティア



♡👁👍 by とよぴー
三隅地域づくり協議会
清掃活動



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。



長門おもちゃ美術館

10月のイベントをご紹介します！

木のたまごづくりワークショップ

■日時 10 / 2 (日) 10:00～15:00

■材料代 1,000円 (1回)

■内容 1人2個の木のたまごを作ります。その場でレーザー加工による「お名前」や「メッセージ」などご希望の刻印をします。

丸太でオリジナルコースターを作ろう

■日時 10 / 22 (土) 10:30～、13:00～、14:30～

■対象 年少以上の親子 (各回10組程度) ※予約可

■料金 1回100円

どんぐりキッズをつくろうワークショップ

■日時 10 / 23 (日) 10:00～15:00

■内容 どんぐりや他の木の实、ビーズなどを飾り付けオリジナルな作品を作ります。

かまぼこ板キャンバスコンクールの作品展示

■期日 10 / 9 (日)～ 入賞作品表彰式、作品展示

■応募総数 全国から380点の応募



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

糖尿病を予防しよう

糖尿病とは、血糖を調整するホルモンであるインスリンの作用が不足して、血液中にブドウ糖が増えすぎのために、代謝がスムーズに行われなくなる病気です。糖尿病は、ほとんど自覚症状がないまま進行し、気付かずに放置していると、さまざまな合併症を起こします。血糖値が気になる人は、今の生活習慣を見直し改善しましょう。

①食生活を見直そう

食事は腹八分目に、1日3食、決まった時間によく噛んで食べるように心がけましょう。また、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスよく摂取しましょう。

②適度な運動を継続する

運動により、インスリンの働きがよくなります。1日10～30分、週3日以上行うようにしましょう。まずは今より10分、無理のない範囲で取り組みましょう。

③ストレスをためない

心身へのストレスは、血糖値の上昇に関与します。体を動かしたり、音楽を聴くなど、自分に合った方法でストレスの解消を図りましょう。

④お酒は適度にする

アルコールは食欲増進作用があり、食べ過ぎにつながります。過剰飲酒に注意し、週に2日は休肝日を設けましょう。

継続は力なり、まずはできることから始めましょう！

長門市保健センター ☎ 23-1133

ボート女子ダブルスカルで全国大会に出場

山口
大津緑洋高等学校水産校舎 2年

なかむら ゆうり さん すえだ りか さん
中村 優里 さん 末田 莉花 さん

大津緑洋高校のボート部に所属する中村さんと末田さん。女子ダブルスカル競技の山口県大会で1位に輝き、今年8月のインターハイに出場した2人に話を伺いました。



▲全国大会の切符をつかんだ爆発的な推進力はコンビネーションのたまもの



▲豊田湖のボート場で週5日の練習を行っている

ボート競技を始めたきっかけを教えてください。

中村さん 高校に入学したら運動をしてみたい、新しいことに挑戦してみたいと思ったのがきっかけです。

末田さん 部活見学をした時に、部の雰囲気が良かったので、ボート部へ入部を決めました。

ダブルスカルはどのような競技なのでしょう？

中村さん ダブルスカルは左右1本ずつのオールを持って2人で漕ぐボート競技です。2人の気持ちやタイミングを合わせる必要があるなど、シングルスカルにはない難しさがあります。

ダブルスカルを選んだ理由はありますか？

末田さん シングルとダブルの両方の出場はできないので、どちらかを選ぶ必要がありました。それなら中村さんと一緒にインターハイを目指せるダブルにしようと思いました。

全国大会で強豪選手と対戦していかがでしたか？

中村さん インターハイに出場する選手はとにかく強かったです。県内では競技人口が少ないので、

他の選手のプレーを間近でみる機会がほとんどありませんでしたが、全国大会では女子のボート競技の選手がたくさんいて圧倒されました。身体づくりから違って、もっと頑張らないといけないと思いましたし、良い勉強になったと今では前向きにとらえています。

これからの目標はありますか？

来年もインターハイに出場し、1,000mを3分台でゴールして決勝の舞台に立ちたいです！

最後に将来の夢を教えてください。

中村さん 高校卒業後は養殖の仕事に携わりたいと思っています。そのために潜水士、小型船舶操縦士の免許取得を目指して勉強しています。いずれはボイラー技士2級の資格も習得したいです。

末田さん 私は海上保安官になりたいです。仙崎海上保安部にインターンで行った時、海の安全を守る人の姿を見て格好良いと思いました。今は海上保安学校進学のために勉強をしています。潜水士、小型船舶操縦士、ボイラー技士の資格も習得したいです。

長門市市民憲章

①青い海 みどりの大地

いかしあう、美しいまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 268 2022年(令和4年)10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

毎月やってくる広報の締め切り。10月号を無事に発行できてホッとしています。▼新型コロナウィルスの感染が広がり、長門市でもたくさんの方が感染しました。私も自分が「感染しました！と思うときが何度もありました。感染したつもりで「喉が痛いかも」「熱があるかも」と弱音を吐いていましたが、これを書いて9月16日現在、感染していません。元氣です。おかしい：▼家でも仕事でも、マスク着用や消毒など、対策をとっていたおかげかもしれません。引き続き感染症対策を行いながら取材や広報編集、その他のいろいろ頑張りたいと思います。

編集後記





風

金子みすゞ

空の山^{やま}羊^{やぎ}追^おい
眼^{まなこ}にみえぬ。

山^{やま}羊^{やぎ}は追^おわれ
て
ゆ^ようぐれの、
ひ^{ひら}野^ののはてを
群^むれ^れてゆく。

空^{そら}の山^{やま}羊^{やぎ}追^おい
眼^{まなこ}にみえぬ。

山^{やま}羊^{やぎ}が夕^{ゆふ}日に
染^そまるころ、
と^とお^おく^くで^で笛^{ふえ}を
な^なら^らして^てる。



「金子みすゞ童謡全集」(JULIA出版局)

市民投稿コーナー
スマイル Smile



旬の秋なすで野菜をおいしく
たっぷり食べられます
豚肉となすの甘辛炒め

食推おすすめ料理

材料(4人分)

- 豚肉(薄切り)…250g
- なす…中2本
- 玉ネギ…70g
- 白ネギ…10cm
- 赤とうがらし…1本
- 酒…大さじ2
- A 砂糖…大さじ1と1/2
- みりん…大さじ1
- すりごま(白)…小さじ2
- サラダ油…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2

作り方

- ① なすはヘタを除き、ピーラーで皮をしまむきにして乱切りにし、水にさらして水気を拭き取る。玉ネギは繊維に沿って7~8mm幅に切る。白ネギは細く切って白髪ネギにし、水にさらす。豚肉は4~5cm長さに切る。
- ② フライパンに豚肉を入れて火をつけ、弱めの中火で焼く。脂が出て色づくまで3~4分間焼き、一度取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、なすを炒める。全体に油が回ったら、玉ネギ、赤とうがらしを加えて2~3分間炒める。
- ④ Aを加えてからめ、具材がしんなりしたら、②の豚肉を戻す。しょうゆを加えて照りが出るまで炒め、すりごまを加えて混ぜる。器に盛り、白髪ネギを上にかざる。

献立例

- 主食 白ごはん
- 主菜 豚肉となすの甘辛炒め
- 副菜 大根の酢物
- 汁物 かきたま汁

栄養価

- エネルギー …351kcal
- たんぱく質 …11.2g
- 脂質 …26.9g
- 炭水化物 …12.6g
- 塩分相当量 …1.4g

POINT

豚肉から出た脂も利用して、なすを炒めましょう。



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
10/19(水) 18:00~