

長門市広報

2023

# 知っちょこ10

No. 280



01 **表紙** 神田小学校で  
開校 150 周年を記念した秋季大運動会

9月9日（土）、神田小学校で開校 150 周年記念秋季大運動会が開催され、神田小学校の児童と黄波戸保育園の園児が参加しました。

徒競走や神田ソーラン、最後のゴールまで白熱したリレー、地域の人も参加しての玉入れや神田小学校の伝統的な競技・太公望で会場は盛り上がりました。

最後に、記念撮影やもちまきが行われ、地域をあげて開校 150 周年を祝いました。



02-03 **ながとのニュース**

04-05 **特集1 10月は男女共同参画推進月間**

06 **特集2 減らそう！食品ロス**

07-11 **知っちょこ PickUp**

12-19 **暮らしの知っちょこ**

20-21 **10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」をほっちゃん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



8/26・27  
(土・日)

**ながとのニュース**

**やきとり JAPAN  
フェスティバル 2023in 長門**

山口県漁協湊魚市場で「やきとり JAPAN フェスティバル 2023in 長門」が開催されました。全国規模のやきとり祭り開催は5年ぶりとなり、北は北海道、南は沖縄県から17店舗が集結しました。

早くから多くの人が店舗の前に行列をつくり、10時の販売開始を待ち望む様子や、飲食ブースでは家族や友人らと全国各地のやきとりを食べ比べる姿が見られました。市内外から2日間で5万5千人が会場を訪れ、やきとりを楽しみました。

8/28  
(月)

～「命・産業・観光の道」の完成を目指して～  
**俵山・豊田道路工事の安全を祈願**

下関市豊田町八道から長門市俵山小原を結ぶ延長 13.9km の自動車専用道路「俵山・豊田道路」の最初のトンネルとなる「第1トンネル」工事着手を前に安全祈願祭が行われ、工事関係者や地元関係者らが出席しました。

祈願祭では俵山八幡宮の宮原和正宮司による神事が行われ、江原市長をはじめ、山陰西部国道事務所の石川所長、俵山地区発展促進協議会の藤野会長などが玉串を奉納し、工事の安全を祈願しました。



8/29  
(火)

## ～単年で30施設一斉交換は県内初～ 公共施設の照明設備をLED化

市では、今年度市内30の公共施設の照明を省エネルギーかつ長寿命のLED照明に更新する事業に取り組んでいます。この事業は、温室効果ガスの排出抑制および高騰する電気料金の節減による行政コストの縮減を目的に行っているものです。

この日、向陽小学校で「LED化実証現地説明会」が開催され、災害時に避難所として活用される各学校の体育館に設置された無線調光式照明の機能やLED化による効果が説明されました。



9/4  
(月)

## ～9月9日は「救急の日」～ 一日救急隊長・AED設置救急ステーション

市消防本部では、救急業務の円滑な推進を図るため、毎年市内の救急告示病院の看護師を「一日救急隊長」に任命しています。今年は長門総合病院の看護師・花島まりさんが一日救急隊長に任命され、消防署員から説明を受けながら救急車や消防車の設備を確認し、救急資器材の取扱方法などを学びました。

また、「AED設置救急ステーション」の認定式も開催され、「有限会社ライフサポートながとゆうなぎ」と「SWEET AS」が認定を受けました。

9/7  
(木)

## ～敬老の日を前に、感謝を込めて～ 特別養護老人ホームにプレゼント

深川養鶏農業協同組合が「敬老の日」を前に、市内の特別養護老人ホームへお菓子の詰め合わせをプレゼントしました。

この日、特別養護老人ホーム「恵光苑」を訪れ、贈呈セレモニーが開催されました。深川養鶏農業協同組合代表理事組合長の末永明典さんは「4年ぶりに直接お菓子を渡せることができ嬉しく思います。これからも笑顔が絶えない苑にしてほしいです」と話し、入所者へお菓子を手渡しました。



9/10  
(日)

## ～400年の歴史を受け継いで～ 赤崎まつりで伝統の舞を披露

東深川の野外劇場「赤崎神社楽棧敷」で、赤崎まつりが開催され、「式三番叟」、楽踊「虎の子渡し」・「月の前の伶楽」、「湯本南条踊り」が披露・奉納されました。

伝統の舞を一目見るため、会場には多くの人々が来場。掛け声や楽器のタイミングに合わせて、華やかで堂々たる舞が披露され、伝統を受け継いだ見事な奉納に来場者から大きな拍手が送られました。

また、会場の周辺には露店が立ち並び、多くの人で賑わいました。



# ありのままを 受け入れる

すぎむら 杉村 しほ 志帆さん  
すぎむら 杉村 かずき 和紀さん

長門市では、令和4年3月に策定した、ながと男女共同参画計画（第4次）において、「分けるより 認め 支えて まとまる社会」をキャッチフレーズに掲げ、ジェンダー平等の実現に取り組んでいます。  
今回の特集では、地域おこし協力隊として日置地区の地域振興に取り組まれ、任期終了後も日置を拠点に、夫婦で仕事、家事、育児に取り組む杉村さん夫婦にお話をお伺いしました。

☎ 市民活動推進課 ☎ 23-1299

## 杉村さん夫婦にインタビュー

地域おこし協力隊として長門市に  
来られた経緯を教えてください。

和紀さん▼東京で働いていたのですが、結婚を機に子育てを考  
える中で、自然の多い場所への  
移住を考え始めました。祖父の  
家が美祢市にあった関係で、長  
門市は、海も綺麗で自然も多い  
環境だということを知ってい  
て、住むには良いなと思って  
いたところ、地域おこし協力隊の  
募集があったので、仕事を通じ  
て人脈がつけられるのではないか  
と思ひ応募しました。

長門市に住むことになった時に  
周囲の反応はどうでしたか。

志帆さん▼夫は、山口県の周南  
市出身なので夫の両親はすごく  
喜んでくれました。

和紀さん▼先輩から、環境を変  
えるのは年を重ねるほどハード  
ルが上がるので、若いうちにし  
ていたほうが良いと助言されま  
した。

地域おこし協力隊退任後、日置  
で起業されたとお伺いしました  
が？

和紀さん▼夫婦二人で「すぎむ  
ら意匠計画」を立ち上げ、デザ  
インや設計などの仕事をしてい  
ます。一緒に請け負うこともあ  
りますし、個人が仕事を受ける  
場合もあります。

暮らしの中で、家事や育児など  
ルールを決めていることはあり  
ますか。

志帆さん▼役割やルールは決め  
ていませんが、東京に住んで  
いた時は、夫が仕事が忙しく帰  
りが遅かったので、私家事をす  
ることが多かったのですが、その  
時でもできる範囲でお互いがす  
るという感じでした。

長門市に移住してから、生活  
の中で、日常の掃除は私で、夫  
がゴミを捨ててくれる、料理は  
できるほうが作るみたいなこと  
は決まってきました。育児につ  
いては、お互い協力してやって  
います。

和紀さん▼大学から一人暮らし  
をしていて、料理もしますし、  
家事は自分で一通りはやってい  
たので、そんなに大変だと思  
うことはないですね。

家庭でも仕事でも活躍できる  
社会となるように

国においても、2021年の  
育児・介護休業法の改正により、  
男性もライフイベントにおける  
休暇の取得が推進されるよう  
になりました。

令和5年度男女共同参画白書  
においては、特に若い世代にお  
いて理想とする生き方や働き方  
に変化が見られるものの、実際  
の子育て世代の生活は男女の固  
定的な性別役割分担に偏りがあ  
るものと報告されています。

### 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(日)〜31(火)

### 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  
暴力について、専門の相談員が  
一緒に考えます。

どんなご相談もお気軽にご連  
絡ください。

☎ 市民活動推進課

☎ 23-1299

mail:soudan@city.nagato.lg.jp

子どもが生まれてから生活は変わりましたか。

志帆さん▼以前は、不満があっても相手に伝えることをしなくてもどうにかなっていました。が、子どもが生まれてからは、より良く生活できるように、してほしいことがある時は、想いを伝えることは意識しました。その都度話し合いながら、ブラッシュアップしてきたという感じです。

男女共同参画について、どのように考えていますか。

和紀さん▼世代的に両親が共働きの家庭が多くて、自分の母親が料理することは多いけれど、父親も時間があれば作るような光景が当たり前だったので、男



性だから女性だからという感覚はないですね。

志帆さん▼私の父も、台所に立つこともありましたし、夫の母は、男性だろうが女性だろうが自分のことは自分でしなさいという考えの方なので、夫の家族とも一緒に過ごしやすい環境です。私たち夫婦は、仕事も家事もどっちがするとか全く形にこだわりがなく、良い意味で意識していないかもしれないですね。

お二人はとても仲良く見えますが、日常の中で心がけていることはありますか。

和紀さん▼同世代の友人家族を見ていて、夫婦のパワーバランスがすごくうまくできているなと感じることが多いです。いろんな夫婦の形があると思いますが、私たち夫婦は感覚や好みがすごく近くて、考えていることを察することもできるので、衝突することは少ないですね。

志帆さん▼夫が穏やかなことでもありますし、意見や選択がお互いに違うなと感じた時は、お互いがすぐに引きますね。

私は、夫だけではなく子どもに対して1人の人間として尊



重して接するように心がけていて、こうするべきだというようなことは言わないように気を付けています。

これからやってみたいことはありますか。

和紀さん▼古民家を自分たちの手で改修し、理想の生活空間はできたので、子どもの成長に合わせてライフスタイルも変えていけたらいいなと思っています。志帆さん▼日置地区は、温かい人が多く、とても住みやすい環境です。これからも仕事をしながら、ゆったりと私たちらしく暮らしていけたらいいなと思います。心にゆとりを持つことが家族円満にもつながっていくと思いますね。

## 男女共同参画について 中学生はどう思う？

男女共同参画を考えてもらうため、次世代を担う中学生の皆さんにキャッチフレーズ、標語を募集しています。授賞作品と応募された中学生の声を紹介します。

※令和5年度授賞作品は、今年度の男女共同参画推進月間パネル展で紹介します。

男女の良いところなどお互い尊重することができれば、男女の格差がなくなると思いました。

やりたいことが「男女」という理由でできないのはおかしいと思う。誰もが自由に何でもできる社会になってほしいと思います。

見た目や性別に関係なく、個人の個性や特徴などのその人の良さを活かせる社会になればいいと思いました。

男はこうあるべきだ、女はこうあるべきだ、という根強い偏見が未だにあると思います。そうではなく、その人のありのままを認めていけたらいいなと思います。

### 令和4年度中学生男女共同参画を推進する 標語、キャッチフレーズ授賞作品(市内中学校)

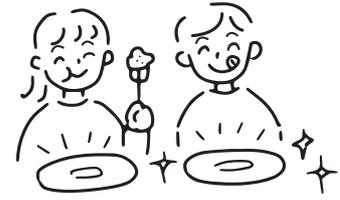
市長賞 認め合い 共に創ろう 未来地図  
山崎琴羽さん

教育長賞 「私らしさ」自信を持って 言える社会へ  
竹下雅乃さん

会長賞 認め愛 実現させよう ジェンダー平等  
下瀬陽太さん



問 生活環境課廃棄物対策班 ☎ 23-1249



# 減らそう！食品ロス ～おいしく楽しく食べきろう～

10月は「3R推進月間」「食品ロス削減月間」です。

3R（スリーアール）とは、Reduce（リデュース：発生抑制）、Reuse（リユース：有効活用）、Recycle（リサイクル：再資源化）の3つのRからなる考え方のことで、増加するごみ処理の対策として、資源を有効に活用するために導入されました。

3Rの取組のうち、Reduceは特に重要なものであり、このReduceの取組で身近にできることとして「食品ロス」を削減することがあげられます。

## 食品ロスとは？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを食品ロスといいます。

その量は、日本で年間523万トン発生しており、これは、毎日大型（10トン）トラック1、433台分を廃棄していることとなります。

このうち、事業者から約279万トン、家庭からは約244万トンと、約半分は家庭から発生しています。（令和3年度推計）

## 家庭から出る食品ロス

家庭での食品ロスは、料理を作りすぎたことによる「食べ残し」が105万トン、野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分が捨てられている「過剰除去」が34万トン、未開封の食品が食べずに捨てられている「直接廃棄」が105万トンとなっています。

食品ロス削減のため、事前に食材をチェックして使い切れる分だけを購入する、残っている食材を上手に食べきるなど、できることから家庭ではじめてみるのが大切です。

## 食品の見える化をしましょう

### ポイント

#### ①食品をカテゴリ分けする

- ・食品庫・調味料や麺類、乾物、粉もの、飲み物、非常食などに分ける

- ・冷蔵庫・定番食材や調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのものなどに分ける

#### ②食品の置く場所を決める

- ・ジャンルごとにグループを分けて収納する

- ・同じものは1カ所にまとめる
- ・期限が短い食品を手前、期限が長い食品を奥に保管する

- ・目で見てわかるように表示をする

#### ③ルールを決める

- ・常備しておきたい食材は、補充するタイミングまでの残りの個数を決めておく
- ・必ず一つはフリースペースを確保するなど、食品は詰め過ぎず、余裕をもって配置する

### 整理のコツ

- ・小さなものなどは、カゴに入れてまとめておく

- ・使いかけや早く消費したいものは目立つ場所に置く

## 食品ロスと環境問題の関係

- ・透明な容器を使用することで中身が見えるようにしておく
- ・冷凍庫は縦に収納する

食品ロスと環境問題は、深く結びついた問題です。

食品は多くの水分を含んでおり、焼却する際にはたくさんのエネルギーを使用するため、多くの二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が発生します。100万トンの食品ロスを削減することができれば、二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）を46万トン削減することにつながります。

## 「ごみの分別について」

### 出前講座を実施しています

自治会やサロン会などを対象に、適切なごみの分別・リサイクルを推進するため、「ごみの分別について」の出前講座を実施しています。希望される場合は、お気軽にご相談ください。

■時間 30～60分程度

■対応可能日 平日

■申込方法 電話

※「ごみの出し方」のDVDの貸出も可能です

問 生活環境課廃棄物対策班

☎ 23-1249

# 10月21日(土)開催

## ながとブルーオーシャンライドwith秋吉台

道の駅「センザキッチン」をスタート・ゴールとし、秋吉台や俵山、向津具半島などを通るコースをサイクリストが走るイベントです。市民の皆さんの温かい声援をお願いします。

※参加者は交通ルールに従って走行しますので、交通規制などはありません

### ■コース

- ・サイクリングコース 約114km
- ・サイクルバスコース 約47km

### ■大会スケジュール

- ・6:30～8:00 受付
  - ・7:40～8:20 スタートチェック・スタート
  - ・17:00 最終フィニッシュ
- ※スケジュールは変更になる場合があります

### ■フォトサイクリング

イベントを盛り上げるために、写真コンテストを同時開催します。長門市を走るライダーの姿を写真に収めて、豪華景品をゲットしませんか。

※応募方法などの詳細については、下記二次元コードを読み

取り、ご確認ください



詳しくはこちらから

問 ながとサイクルツーリズム促進協議会

TEL 23-1295

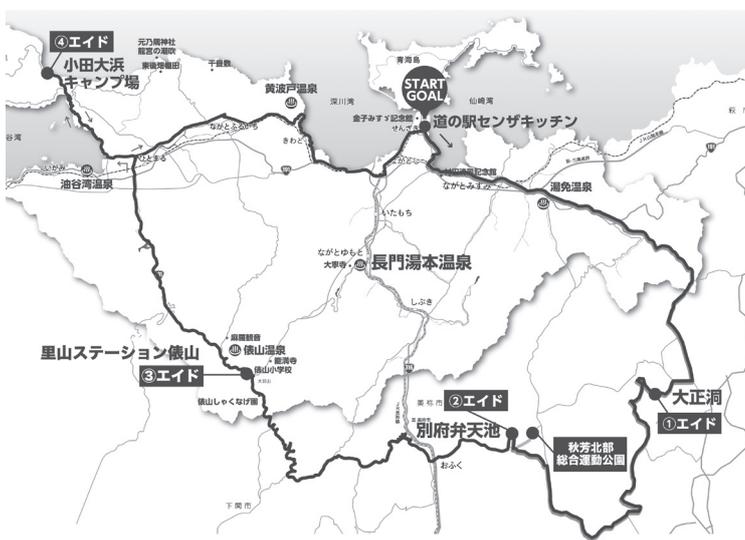
FAX 22-6487

mail k.sports@city.nagato.lg.jp

### 通過想定時刻

7:50～9:30	三隅下豊原周辺
10:30～14:00	俵山小学校周辺
11:00～16:00	油谷大橋周辺
13:00～17:30	只の浜周辺

### コースマップ



▲昨年フォトサイクリング最優秀賞

# 11月4日(土)開催

## 山口ながとクリテリウム

国内外の国際登録選手が道の駅センザキッチンでスタートセレモニー後、白潟地区周回コースを走り抜けます。

沿道から皆さんの温かい声援をよろしくお願いします。

### 大会開催に伴う通行規制

- 白潟地区周回コース
- ・7:00～車両の出入り禁止(関係車両を除く)
- ・9:00～歩行者の横断禁止
- ・13:00～通行規制解除

### 大会スケジュール

- ・9:20～市民サイクルマラソン(予定)

問 観光政策課スポーツ交流班

TEL 23-1295

※コース周辺の道路は相当な混雑が予想されます。混雑緩和にご協力をよろしく申し上げます

※当日は約100人の選手がセンザキッチンと白潟地区周辺を通り、競技進行状況によって変更となる場合があります

- ・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



# あるいちゃろう in NAGATO

11月のながと健幸百寿プレミアム月間に合わせて、やまぐち健幸アプリを活用したウォーキングイベントを開催します。2～4人のグループになり、11月中の平均歩数に応じて景品をプレゼントします。お気軽にご参加ください！

**歩く期間** 11月1日(水)～30日(木)  
 ※この期間のグループ平均歩数を競います

**申込期限** 10月31日(火) **参加費** 無料

**対象** 市民、長門市に通勤・通学する人

**景品**  
 1位 大谷山荘お昼の食事券  
 2位 深川養鶏季節のギフト  
 3位 俵山ほたるファームのお米(1人5kg)  
 飛び賞(15位ごと)センザキッチン商品券  
 参加賞 明治安田生命保険相互会社より提供



## ① 「やまぐち健幸アプリ」に登録しよう！

アプリを取得し、アカウントを設定してください。アカウント設定のニックネームや目標歩数はご自身で決めてください。

iPhoneなどiOSをお使いの人は「プライバシー設定」の「モーションとフィットネス」「ヘルスケア」をOKにします。らくらくスマホなどAndroidをお使いの人は「アクセスのリクエスト」は許可を選択します。



▲やまぐち健幸アプリの取得はこちらから

## ② 「なかよしグループ」をつくろう！

アプリを開いて、ホーム画面の下方にある王冠マークの「ランキング」を選ぶ→右上にある「なかよし」を選ぶ

### ■新しくグループを作りたい場合

グループの代表1人が、「グループを新規登録する」を選択して、「ながと歩き」を最初につけたグループ名に設定します。ほかの参加者は「すでにあるグループに参加したい場合」をご参照ください。

### ■すでにあるグループに参加したい場合

「グループに参加する」を選択して、参加したいグループのメンバーから、10桁の数字のグループコードを聞いて、入力してください。グループコードは「グループ情報」から見る事ができます。

## ③ イベントに申し込もう！(申込は10月31日(火)まで)

グループ単位での参加となります。グループの代表1人がQRコードからイベントに申し込んでください。回答を送信したら、グループ全員の参加が完了です。

※昨年度「あるいちゃろう in NAGATO」に参加した人へ

- アプリ・なかよしグループが昨年そのままであれば、
- ①グループ名の頭文字を「ながと歩き」に変更してください
- ②右記のQRコードからイベントに申し込みください



▲申込フォーム

### <注意事項>

- ・登録不備がある場合は参加が無効になる場合があります
- ・歩きスマホは絶対にやめましょう
- ・やまぐち健幸アプリに歩数を反映させるため、1日に1回はアプリを開いて歩数を確認しましょう

### <問い合わせ>

長門市保健センター  
 ☎23-1133

# 10月はピンクリボン月間です

山口県ではピンクリボン月間を通じて、女性特有のがんである乳がん、子宮がんの正しい知識を広め、積極的ながん検診の受診を推進しています。

市では、年間約140人が、がんで亡くなっています。これは、死亡要因の23.7%に（令和3年）相当します。

女性特有のがんは、20歳〜40歳代の若い世代で発症する人が増加しています。

早期に発見すれば治癒率の高いがんです。早期発見するために、自覚症状がなくても定期的に乳がん検診、子宮がん検診を受けることが大切です。

あなた自身のため、大切な人のためにも定期的に検診を受けましょう。

## 【乳がん検診】

### ■対象者

40歳以上で前年度に未受診の女性

### ■受診間隔

2年に1回  
※昨年度市の検診を受診した方は今年度は対象となりません

## 【子宮がん検診】

### ■対象者

20歳以上で前年度に未受診の女性

### ■受診間隔

2年に1回  
※昨年度市の検診を受診した人は今年度対象とはなりません

がん検診について、詳しくは4月に各戸配布した「健幸ガイド」や長門市ホームページをご覧ください。

## 市役所庁舎ピンクリボン ライトアップ

### ■期間

10/2(月)〜31(火)

### ■時間

19:00〜21:00

10/19(木)  
10:00〜12:00

### ■場所

市役所1階ロビー

### ■内容

受診促進の啓発活動、乳がんモデルを使った触診体験、健康チェック機器による測定など  
問健康増進課 ☎23-1133

## ながと 健幸 フェア

姿勢の歪みを改善する講座など、健康づくりのイベントです

10月29日(日) 9:30〜12:00

ルネッサながと(総合体育館) <受付9:00>

### 健幸講座

## コンディショニングメソッド講習会

### 筋肉を整えて健幸に

### ～肩・腰のコンディショニング～

歪みからわかる身体の不調を知り、確認しながら改善できるコンディショニングが学べる講座です。

いつでも、どこでも、簡単にできる姿勢を整える方法を、生活に取り入れてみませんか？

**申込方法** 電話またはFAXで、①住所②氏名③年齢④電話番号を連絡してください

**申込期限** 10月25日(水)まで **参加費** 無料

**申込先** 長門市保健センター ☎23-1133 FAX23-1168

※当日は運動のできる服装で、バスタオル・タオル・飲み物・屋内シューズを持参してください



コンディショニングトレーナー  
有吉 与志恵 氏

福岡県出身。一般社団法人日本コンディショニング協会会長。アスリートや経営者、タレントなどを含む述べ1万人以上のトレーニングを指導。

### 体験・展示コーナー

健康チェックができる機器の体験や健康・食育に関する展示

**健康チェック** 血管年齢、骨密度、ベジチェックなどの測定ができます。

**展示コーナー** ながとお料理コンクールレシピ集などの食育に関する展示、がん予防や歯の健康など健康に関する展示、あるいちゃろう in NAGATO 登録コーナーを設けます。

※令和5年9月15日時点の情報です

# お知らせ 新型コロナウイルス 「令和5年秋開始接種」について

ワクチン接種を受けるには予約が必要です。

✓ **対象者** 初回接種が完了した生後6カ月以上のすべての人  
※前回接種から3カ月経過後に接種

✓ **使用するワクチン**  
オミクロン株 XBB.1.5 対応ワクチン（モデルナ社またはファイザー社）

✓ **接種券**  
対象者には、接種履歴に基づき接種券（白色）を順次発送しています。  
接種を希望する人は、接種券が届いたら予約をして接種を受けてください。  
※令和5年春開始接種で接種券（白色）の交付を受け未使用の人は、お手元の接種券（白色）を秋開始接種券として使用してください（新たに接種券は発送されません）  
※接種券を紛失・破棄している場合や転入者など長門市での接種歴のない人は、接種券の発行申請が必要です

✓ **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（高校生以上）

日程	接種会場	接種日	受付時間	備考
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)	10月5日(木)	13:15～15:30	接種会場までの送迎バスあり (区域内) ※
②	三隅保健センター	10月7日(土)		
③	長門市地域医療連携支援センター	10月12日(木)		
④	日置保健センター	10月14日(土)		
⑤	長門市地域医療連携支援センター	10月21日(土)		
⑥	ラポールゆや	10月26日(木)		
⑦		11月2日(木)		
⑧	長門市地域医療連携支援センター	11月9日(木)		
⑨		11月11日(土)		

※無料送迎バスの利用を希望する人は、接種予約と合わせて申し込みください

## 📞 集団接種の予約方法

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

初回（5歳以上：1・2回目、生後6か月～4歳：1～3回目）接種がまだ完了していない人は、問い合わせください。（使用するワクチンは、オミクロン株 XBB.1.5 対応1価ワクチンとなります）

## 📞 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）

# インフルエンザの 予防接種を受けましょう



高齢者がインフルエンザにかかると、肺炎などを併発し重症化しやすくなります。市では、法律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。

## ■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

※該当者は予診票に、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 2 日（月）～令和 6 年 2 月 29 日（木）  
※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、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

☎ 長門市保健センター ☎ 23-1132

■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	○	8:30～12:00、14:00～17:00 (木・土曜日は 12:00 まで、第 3 土曜日は休診)
	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ご相談ください) (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・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 11:00 まで)
	戸嶋医院	34-0003	月・火・水・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。各医療機関に問い合わせてください。

 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 31,117人（-53）	火災 建物0（3）	船舶海難 隻数0（3）
男 14,442人（-33）	林野0（1）	死亡者・行方不明0（0）
女 16,675人（-20）	車両0（1）	人身事故 人数1（8）
世帯数 15,534世帯（-14）	船舶0（1）	死亡者・行方不明1（3）
出生 11人 死亡 53人	その他0（12）	（ ）内は今年累計
転入 44人 転出 55人	合計0（18）	
	救急 229（1,383）	

# 暮らしの知っちょこ

「ページID」は市ホームページの検索で利用できます



## お知らせ

「国保特定健康診査」の受診はお済みですか

### ■対象者

令和5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

医療機関 11/30（木）まで

集団健診

11/2（木）〜12/10（日）

### ■注意事項

- ・受診には予約が必要で、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。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月に配布した「長門市健康ガイド」、または長門市ホームページをご覧ください

### ■国総合窓口課保険管理班

☎ 23-11129

▼オンライン予約はこちら



### 令和6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

※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

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 10/6（金）

※その他詳細についてはご相談ください

■市民活動推進課活動推進班

☎ 23-11172

### 全国労働衛生週間

10月1日〜10月7日まで、「目指そうよ二刀流 ころろとからだの健康職場」をスローガンに各事業場で積極的に取り組みましょう。

・事業者または総括安全衛生管理者による職場巡視

・労働衛生旗の掲揚およびスローガン等の掲示

・労働衛生に関する優良職場、功績者等の表彰

・有害物の漏えい事故、酸素欠乏症等による事故等緊急時の災害を想定した実地訓練などの実施

・労働衛生に関する講習会・見学会等の開催、作文・写真・標語等の掲示、その他労働衛生の意識高揚のための行事などの実施

主唱…厚生労働省

中央労働災害防止協会

## 図書館へ行こう

本館 ☎26-5123  
分館 ☎33-0051

### 休館日

2 (月)、4 (水)、9 (月)、10 (火)、16 (月)、23 (月)、30 (月)  
※4 (水) は本館のみ

### 「新館開館 25 周年記念講演会」

タイトル 「和ろうそくは、つなぐ  
～巡りつなげる職人の仕事～」

講師 大西暢夫氏  
(写真家、映画監督)

日時 11 / 3 (金)  
13:30 ~ 15:00

※入場受付 13:00 ~ 13:20

場所 長門市立図書館 2階視聴覚室

対象 中学生以上

定員 80人 (先着順)

参加費 無料

申込方法 電話または来館

※講演会前に「第6回長門市図書館を使った調べる学習コンクール」の表彰式を行います

### 新着図書 (一部) 本館

「茜唄 (上・下)」今村翔吾、「脈動」今野海、「縁切り上等!」新川帆立、「ぼくはあと何回、満月を見るだろう」坂本龍一ほか

### 新着図書 (一部) 分館

「ストロベリームーン」芥川なお、「この夏の星を見る」辻村深月、「一日署長」大倉崇裕、「身近な素材でつくるかんたん養生酒」植木もも子ほか

### 映画上映会 (入場無料)

「シャーロック・ホームズ / シャドウゲーム (129分)」

上映日・上映開始時間

10 / 17 (火) ~ 22 (日)

10:00 ~	字幕版
14:00 ~	日本語吹替版

※入場者は30人まで (先着順)

※事前予約不要

### 今月のおすすめ本

『まいまいつぶろ』村木嵐 / 幻冬舎

8代将軍吉宗の嫡男・家重は障がいを抱えていた。歩くと引きずった尿の跡が残ることから「まいまいつぶろ (カタツムリ)」と揶揄される。言葉は不明瞭、筆談も困難。廃嫡も噂される孤独な彼の言葉を理解できたのはただ一人、少年・大岡忠光だった。聡明な家重と献身的な忠光。幕閣の思惑が渦巻く江戸城での二人の軌跡。



葉を理解できたのはただ一人、少年・大岡忠光だった。聡明な家重と献身的な忠光。幕閣の思惑が渦巻く江戸城での二人の軌跡。

### 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16日(月)から22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 / 10 (火)

■場所 三隅支所 10:00 ~ 12:00

#### 油谷地区

■日時 10 / 19 (木) 10:00 ~ 12:00

■場所 ラポールゆや

#### 日置地区

■日時 10 / 19 (木) 10:00 ~ 12:00

■場所 日置支所

#### 長門地区

■日時 10 / 19 (木) 10:00 ~ 12:00

■場所 市役所1階相談室

※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

▼ホームページはこちらから



☎0570-090-110 (行政苦情110番)

FAX 083-922-1593

■市民活動推進課市民相談班 ☎23-1299

### 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の家族療期間を除く

※短期入所の利用期間や入院加療期間を除く

■支給金額 上限2万円

■申請期間 10 / 2月 ~ 11 / 30 (木)

■高齢福祉課高齢福祉班 ☎23-1157

### 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の家族

■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 ☎23-1244

10月1日から

山口県最低賃金が改正

山口県最低賃金(1時間)が

928円に改正されました。使用者は、この金額より低い賃金で労働者(学生アルバイトなどを含む)を使用してはいけません。

左記の産業で働く労働者には、それぞれ特定(産業別)最低賃金が適用されます。

■特定最低賃金(1時間)

鉄鋼業、非鉄金属製錬・精製業、非鉄金属・同合金圧延業、非鉄金属素材製造業 / 1,024円 / 電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業 / 948円 / 輸送用機械器具製造業 / 985円 / 百貨店、総合スーパー / 907円

■厚生労働省山口労働局賃金室 ☎083-995-0372

秋季安全推進活動を実施中

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が、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。海に出る際は、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行きましょう。

■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見合わせましょう。

■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もできます。

※海での事件・事故は、118番までご連絡ください

問 仙崎海上保安部

☎ 26-3168



募集

体力・運動能力テスト

■日時 10/25(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

- ・ 成年（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
- ・ 高齢者（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歳の人

■参加費 無料

■持参物

体育館シューズ、タオル、飲み物など

■申込期限

10/18(水)（事前予約制）

問 生涯学習・文化財課生涯学習

スポーツ振興班

☎ 23-1259

# 長門市職員採用試験（上級・社会人）情報

■受付期間 令和5年9月22日（金）～10月13日（金）  
※土・日曜日・祝日を除く、平日8:30～17:15まで

問 総務課人事班 ☎ 23-1114

1 募集職種

職種	採用予定人数
上級枠 (大学卒業程度)	各1名程度
行政	
建築	
土木	
保健師	
社会福祉士	

職種	採用予定人数
社会人枠	一般事務
	一般事務（デジタル推進）
	建築
	土木
	電気

私たちと一緒に新しい未来を!

詳細は、ホームページまで▼

職種	採用予定人数
社会人枠	機械
	保健師
	保育士
	社会福祉士

2 試験内容

区分	方法	日時	場所、その他
第1次試験	総合能力試験 SPI3	(A) 令和5年10/28(土)から11/5(日)までの期間のうち、受験者が選択する日時	受験者が選択するテストセンター会場
	右記の(A)または(B)のいずれかを選択(受験申込書に明記のこと)	(B) 令和5年11/5(日) <受付> 9:00~9:20 <試験> 9:40~11:40	長門市役所
	書類審査	試験申込書類(エントリーシート)により審査します	-
第2次試験	面接試験(個別面接)	令和5年11月下旬(予定)	長門市役所

※合格発表：1次試験は11月中旬、2次試験は12月上旬に文書で全員に通知

**医療・福祉系人材確保事業  
(奨学金返還補助制度)  
対象者募集**

市では、将来を支える専門人材の確保と若者の市内定着を図るため、大学などを卒業後に市内の医療・福祉分野の事業所で専門的職業として就職し、本市に定住しながら、奨学金の返還を行う人に対して、奨学金返還を支援します。

**■補助対象者**

- ・ 大学などを卒業後、令和4年4月1日以降に市内の医療、福祉分野の事業所で、専門的職業（左表）として就業し、引き続きその業務に従事する意思がある人（国家公務員および地方公務員は除く）

専門的職業
医師、歯科医師、保育士、幼稚園教諭、保健師、助産師、看護師、准看護師、薬剤師（調剤に限る）、理学療法士、作業療法士、診療放射線技師、臨床検査技師、視能訓練士、言語聴覚士、臨床工学技士、管理栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士

・ 認定申請年度の10月1日以前から定住を開始し、引き続き

定住する意思を有する人

・ 認定申請年度の10月1日において、奨学金の返還を行っており滞納していない人

・ 返還における他の公的支援を受けていない人

**■補助対象となる奨学金**

- ・ 独立行政法人日本学生支援機構第一種奨学金
- ・ 独立行政法人日本学生支援機構第二種奨学金および利子国または地方公共団体が運営する奨学金
- ・ 大学などの独自の奨学金

**■補助対象期間**

補助対象者として、すべての要件を満たした月から起算して、最大5年または補助対象者が39歳に到達した年度の3月までのいずれか短い期間

**■令和5年度から制度を拡充**

令和4年度に左記の理由で申請ができなかった人も、今年度から対象となります。

・ 令和4年4月1日時点で満30歳以上であった人

・ 令和4年3月31日以前に市内の医療・福祉分野の事業所で上記の専門的職業として就業した人

**■補助金額** 最大90万円

※借入総額の2分の1、または90万円のいずれか低い方の額

※年間上限額18万円（月あたりの上限額1万5千円）

**■募集期間**

10/2月～10/31(火)

※このほかにも要件がありますので、詳しくは問い合わせください

**■企画政策課政策調整班**

☎23-1229



**イベント・講座**

**■家族介護教室**

介護に必要な自身のメンタルケアについての講義、交流会をテーマとした家族介護教室を開催します。

**■日時** 10/26(木)

10:00～11:30

**■場所**

日置保健センター

**■講演**

「家族介護者のメンタルヘルスについて」

**■講師**

公認心理師 水田 亘 氏

**■対象**

市内在住で介護を行っている家族や支援者など

**■定員** 20人（先着順）

**■参加費**

無料（要事前予約）

☎長門市西地域包括支援センター

ター

☎33-2020

**■空き家対策セミナー・無料相談会**

空き家について、司法書士、宅地建物取引業者などの専門家によりセミナーおよび相談会を開催します。

**■日時**

11/14(火)

セミナー 13:30～14:30

相談会 14:30～16:00

※相談会は1人10分程度

**■場所**

市役所4階会議室

**■内容**

司法書士、宅地建物取引業者などの専門家によるセミナーおよび相談会（家の相続や権利関係、適正管理など）

**■対象者**

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

**■定員** 先着20人

**■申込方法**

電話またはメールで申し込みください。

**■建築住宅課住宅班**

☎23-1186

mail:jitaku@city.nagato.lg.jp

**■第3回防災研修会**

地域の防災力向上のため、毎月定期講座を開催しています。みんなで一緒に、楽しく防災を勉強してみませんか。

**■日時** 10/7(土)

10:00～12:00

**■場所**

市民活動支援センター2階会議室

**■内容**

避難行動

※詳細については市ホームページをご覧ください

ページID 0046417

**■申込方法**

電話、FAX、メールにて申し込みください。

**■防災危機管理課**

☎23-1111

FAX 23-1233

mail:bosai@city.nagato.lg.jp

## 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 10/19(木) 9:30～13:00

■場所 長門市保健センター

■内容  
 ・血圧測定 体組成計測定・健康相談  
 ・講話「食事からはじめる健康生活」  
 ・調理実習「野菜たっぷり、身体よろこぶ適塩クッキング」

■参加費 200円

■持参物

エプロン、三角巾、マスク

■定員 16人(先着順)

■申込締切

10/12(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

■長門市保健センター

☎23-1132

## むし歯予防教室

むし歯や歯周病の予防には、むし歯菌の感染を防ぐことや、ブラッシングで歯垢を取り除いてあげることが大切です。

■日時 10/12(木) 10:00～11:30

(受付9:45～)

■場所 三隅保育園子育て支援センター

■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との配布

・個別相談(希望者のみ)

■持参物 母子健康手帳

■定員

親子10組(先着順)

■申込期限 10/5(木)

■長門市保健センター

☎23-1133

## ウォーキング教室

■日時 11/6(月) 9:30～11:00

■場所 長門市(と)センター3階

■場所 日置保健センター

■内容  
 血圧測定、ラジオ体操、ストレッチ、ウォーキング(2km程度)

※運動のできる服装でお越しください

■持参品

タオル、飲み物、万歩計(持っている人)

※ノルディックウォーキング希望者はポール(貸出可能)

■参加費 無料

■申込締切 10/30(月)

※申込後、都合が悪くなった場合は、長門市保健センターまでご連絡ください

※やまぐち健康アプリとの連携事業です。ぜひアプリにご登録ください

■長門市保健センター

☎23-1133

## ながと起業塾2023

■日時

11/11(土) 11/18(土)  
 12/2(土) 12/9(土)

13:00～17:00

■場所

長門市(と)センター3階

■セミナールーム

■対象

次の①③すべてを満たす人  
 ①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おおむね2年以内に起業を目指す会社員、学生、主婦など

■参加費 無料

■定員 20人

■その他

長門市創業支援事業費補助金を受けようとする人は、起業塾を修了することが交付要件の一つとなっています。

長門市創業支援事業費補助金は今年度より内容を拡充(移住者枠・長門市中心部指定エリア枠の新設)しています。

市内に移住予定の人、移住した人も、ぜひご参加ください。

※転入前期間の要件があります

※補助対象要件については市ホームページをご確認ください

■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

■長門商工会議所

☎22-2266

■長門商工会議所

☎22-2266

ABV マーケティング 英会話教室 Marsh English Conversation School

**HAPPY HALLOWEEN**

★対象は幼児から大人まで  
 ★英検対策レッスンあり

☎0837-22-3898 正明市2区 長門市消防署前

一 経済的にお得な入会金のみの会員制度 一

COOP LIFE SUPPORT CLUB

**コリスクラブ**

ご葬儀費用の会員特別割引  
 葬儀プランより**最大33万円割引**(税込)

JA・漁協など提携組合加入者の方は 一般の方は  
 コープライフサポートクラブ 入会 **無料** コープライフサポートクラブ 入会 **8,000円**

年会費・積立金 一切不要! 2親等までご利用いただけます。

心のかよう **コープ葬祭 0120-70-6014**

長門市人権フェスティバル

■日時 11/12(日)

13:10~16:10

■場所 ラポールゆや大ホール

■内容

講演会  
演題「このとりのゆりかご」  
から始まる第2の人生を置かれた場所で花を咲かせる」

■講師

ふるさと元氣子ども食堂

代表 宮津 航一 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、

潮彩だより

長門市と下関市の情報交換コーナー

しものせき海響

グルメフェス 2023

下関の人気店が大集結。このイベントでしか食べられない特別メニューを販売します。

21日には、人気アーティスト・西川貴教さんをお迎えしてのスペシャルイベントも同時開催。



■日時 10/21(土)、22(日)

11:00~15:00

■場所 あるかぼーと親水緑地  
(市立しものせき水族館「海響館」横)

■出店店舗

19店舗(うちキッチンカー3台)  
※ジャズの生演奏などのステージイベントを予定

※公式Instagramをフォローした人には、素敵なプレゼントがあります。(先着各150人)

※詳しくは、しものせき海響グルメフェス公式ホームページを確認ください

■参加費 無料

■問 下関市産業振興課

☎083-231-1220

▼ホームページはこちら



各公民館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(木)まで

・参加申込 10/26(木)まで

■送迎車(要事前申込)

三隅公民館、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

※依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

親子ふれあいのつどい

りんご狩り体験とバーベキュー

■日時 10/21(土)

10:30~15:00

■現地集合・現地解散

※台風など悪天候による中止の可能性もあります

■場所 しもせりんご村  
(山口市阿東地福上487)

■対象

県内在住のひとり親家庭(母子・父子)の親子

※5歳以上中学生以下

■募集人数 20家族程度

■内容

りんご狩り体験とバーベキュー

■参加費

大人 1,000円

子供(1人につき) 500円

■申込方法

住所、氏名(ふりがな)、年齢(10/21現在)、子供の学年および電話番号を記入し、郵送、メールまたはFAXで申し込みください。

※メールの場合は、ドメイン指定を解除してください

■申込期限

予定数になり次第募集終了

※結果は10月上旬頃にお知らせする予定です

■問 山口県母子・父子福祉センター

〒753-0814

山口市吉敷下東3-1-1

☎083-923-2490

FAX 083-923-2499

mail: y-dosi-senter@riara.ocn.ne.jp

ne.jp

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@yamanetekkou.co.jp | www.yamanetekkou.co.jp

〒759-4401 山口県長門市白瀬上885番地

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

## 星空ウォッチング

■日時 10/21(土)

19:30～20:30

※天候不順などにより中止の場合があります

■場所 日置農村環境改善センター周辺

■テーマ

「秋の夜空に流星と土星・木星がやってきた オリオン座流星群に叶えたいこと」

■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 10/12(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

## 市民合唱団

### オーシャンコールながと

#### 第18回定期演奏会

市内を中心に活動している市民合唱団オーシャンコールなが

とが3年ぶりに定期演奏会を開催します。

■日時 10/28(土)

14:00(開場13:00)

■場所 ルネッサながと劇場

■内容

合唱 メドレー(ゴッドファーザー愛のテーマほか)

ピアノソロ(長岡理恵)

バリトン独唱(末廣活巳)

■入場料

800円(全席自由)

高校生以下…無料

■チケット販売所

ルネッサながと

■問 市民合唱団オーシャンコール

ながと(担当…大谷)

☎26-0130

## みすみふるさとまつり2023

■日時 10/15(日)

10:00～15:00

■場所 三隅公民館前駐車場

■内容

香月泰男美術館開館30周年記念「香月泰男画伯に迫る!」

×クイズ」、三隅保育園・宗

頭幼稚園児によるパレード・

遊戯、三隅中学校吹奏楽部演

奏、三隅清風太鼓演奏、三隅中学校3年生企画「100% ENJOY広場」、みすみ夢抽選会、フリーマーケット、もちまき、各種バザーなど

※イベント内容と時間は変更される場合があります

■駐車場

長門市役所三隅支所/明倫小

学校グラウンド/ふれあい

パーク三隅

■問 みすみふるさとまつり実行委

員会(長門市役所三隅支所内)

☎43-0221

## 日置ふるさと祭り

■日時 11/3(金)

9:00～15:00

■場所 日置農村環境改善センター周辺

■内容

保育園児による遊戯、和太鼓演奏、ダンス、長縄跳び大会、

まつたけ狩りゲーム、展示

コーナー、バザー、フリーマーケット、体験コーナーなど

■駐車場

長門市役所日置支所/旧山口

県農業共済組合長門支所・J

A日置支所/JA長門統括本

部育苗センター/福永病院/JAラック倉庫

※無料シャトルバス(JAラック倉庫→福永病院→まつり会場)を運行します

■問 日置ふるさと祭り実行委員会

(長門市役所日置支所内)

☎37-2114

## mukatsuku!! 草刈サミット

草刈りで、日頃の運動不足と

地域課題の解消に楽しく取り組みませんか。

■日時 11/3(金)

9:00～14:00

■場所

向津具 本郷の棚田

■参加条件

18歳以上2人組ペア

■参加料

1チーム 2,000円

■申込期間 10/20(金)まで

■問 むかつく地域協議会

☎34-0868

## こーぷやまぐち60周年企画 「おゆずりします」の会

家庭で不要になった赤ちゃん、子ども用品(服・おもちゃ

など)を無料で譲ります。

■日時 10/28(土)

10:00～12:00

■場所 こーぷやまぐち長門センター(長門市東深川495-3)

■内容

子ども用品譲渡

ゲームコーナー、試食会など

※託児所はありません

■問 こーぷやまぐち問合せセンター

☎0120-49-5657

## 行政書士無料相談会

■日時 10/23(月)

10:00～15:00

■場所

市役所1階市民ロビー

■相談内容

相続/遺言/エンディングノート作成/自動車関係/建設業/法人設立/農地転用/

契約/示談/内容証明/公正

証書/成年後見/産業廃棄物

許可などに関する事

■相談員

行政書士

(山口県行政書士会萩支部)

■問 山口県行政書士会萩支部

(担当…長澄)

☎27-0111

# 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** 期日・期間 **時** 開催時間 **場** 場所・会場 **料** 料金 **そ** その他

## 金子みすゞ記念館 ☎ 26-5155

休館日：なし

### 企画展

#### 「みすゞと同世代の童謡詩人」

金子みすゞと同じ時期に、童謡界で活躍した同世代の詩人たちをご紹介します。

**期** 10 / 3 (火) ~ 11 / 15 (水)

**時** 9 : 00 ~ 17 : 00

最終入館 16 : 30 まで

**場** 企画展示室

### 講座

#### 「みすゞも好き？詩の中のお菓子」

カステラなど、「お菓子」が出てくるみすゞの詩をご紹介します。

**期** 10 / 15 (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

※9 / 27 (水) ~ 10 / 6 (金) は  
展示替のため休館

### 展覧会「画家からの贈り物Ⅲ 新収蔵品展」

画家が生前発表したのち、長らく公開されていなかった油彩画約50点を中心に紹介します。

**期** 10 / 7 (土) ~ 11 / 12 (日)

**時** 9 : 00 ~ 17 : 00

最終入館は 16 : 30 まで



今月の1枚

《ゼラニュームの鉢》1955

### チケット発売情報

※内容などについては問い合わせ  
ください

○発売中

・香月泰男美術館開館 30 周年記念  
中尾彬プレミアムトークショー

### 「香月泰男が描いた世界と その魅力」

**期** 10 / 22 (日)

**時** 13 : 30 ~ (13 : 00 開場)

**場** ルネッサながと 劇場

**料** 一般 1,000 円、高校生以下 500 円

※全席自由・税込

**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：10 / 16 (月)

### 「立ち上がる大地Ⅲ」

～大井秀規 彫刻と版画展～

**期** 開催中～ 10 / 25 (水)

**時** 10 : 00 ~ 16 : 00

**料** 無料

**場** 文化情報ギャラリー

### クロワッサンサーカスショー in 長門

**期** 10 / 7 (土)

**時** 14 : 00

**料** 一般：2,000 円、

高校生以下：1,000 円



### チケット発売情報

※内容などについては問い合わせ  
ください

○発売中

・TAO 2023

11 / 23 (木)

① 12 : 00 開演

② 15 : 30 開演

・〈大津あきら顕彰〉

歌謡フェスティバル

12 / 3 (日)

第1部 10 : 00

第2部 11 : 30

第3部 13 : 00

第4部 14 : 30

「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(住所が分かる証明書などをご提示ください)  
 ※市外の人には、4館共通券による割引制度があります

## 村田清風記念館 ☎ 43-2818

休館日：毎週火曜日

### 清風生誕 240 年・政之助生誕 200 年記念 企画展

令和5年は村田清風生誕 240 年、  
周布政之助生誕 200 年にあたります。

清風、政之助関係の資料ならびに「三隅山荘」関連のパネル展示を行います。

**期** 10 / 4 (水) ~ 令和6年3 / 25 (月)

**時** 9 : 00 ~ 17 : 00

最終入館は 16 : 30 まで

### 清風サロン

記念館でおしゃべりを楽しみませんか。

**期** 11 / 11 (土)

**時** 10 : 30 ~ 12 : 00

## くじら資料館 ☎ 28-0756

休館日：毎週火曜日

### 企画展「かよいの言葉」

通地区の独特な言葉でなく、よく使われてきた言葉をカマボコ板に表示。裏面には標準的意味を表示することで、クイズ感覚で楽しんでもらいます。

**期** 開催中～(随時入れ替え)

## 消費生活

### Q&A



**Q** 自宅に突然事業者が訪問し「排水管の洗浄を行っている」と勧誘を受け、「1カ所3,000円」と書かれたチラシを渡された。依頼しようと思うが、注意すべきことはあるか。

**A** 強調された低価格などの目立つ金額表示だけでなく、料金の条件や内容についてよく確認することが大切です。チラシなどには、費用に関する詳細な説明が小さな文字であったり、目立たない場所に記載されていることがあります。

依頼後に、想定より高額な請求をされたというケースも発生しています。また、排水管洗浄の契約をき

かけに、床下の無料点検を勧誘され、点検してもらおうと「シロアリがいる」と床下の写真を見せられ契約をしてしまったケースもあるので注意しましょう。

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
～12/10(日)	ヒストリアながと×平和祈念展示資料館「マンガでひもとく引揚げ展」／ヒストリアながと／☎22-3703
～令和6年3/3(日)	里帰り企画「おかえり！雨乞台遺跡の石器たち」／ヒストリアながと／☎22-3703
3(火)～11/15(水)	企画展「みすゞと同世代の童謡詩人」／金子みすゞ記念館／☎26-5155
4(水)～令和6年3/25(月)	清風生誕240年・政之助生誕200年記念企画展／村田清風記念館／☎43-2818
7(土)～11/12(日)	展覧会「画家からの贈り物Ⅲ 新収蔵品展」／香月泰美美術館／☎43-2500
21(土) 7時40分～17時	ながとブルーオーシャンライド with 秋吉台／長門市・美祢市・下関市／☎23-1295 (ながとサイクルツーリズム促進協議会)
22(日) 10時～17時	第5回花と遊ぼう！学ぼう！2023+ONLINE!!／ルネッサながと軽運動室／☎080-2885-8787 (花学プロジェクト)
29(日) 9時30分～12時	ながと健幸フェア・健幸講座「筋肉を整えて健幸に～肩・腰のコンディショニング～」／ルネッサながと(総合体育館)／☎23-1133 (長門市保健センター)

## 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(日) 14時～	古生物①(60分)
7(土) 14時～	ふしぎ駄菓子屋銭天堂 一卷 型ぬき人魚グミ(75分)

### ●定例行事(★の会場はおはなしのへや)

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

### ●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 10/5、19(木)
- ・湯本、俵山方面 10/11、25(水)
- ・日置、油谷方面 10/13、27(金)

## 相談

相談名	日にち	ところ	備考
行政相談	10(火)	三隅支所	相談時間：10時～12時
	19(木)	本庁1階市民相談室 日置支所、ラポールゆや	
無料法律相談(要予約)	25(水)	市民活動支援センター	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 (長門市総合福祉会館2階)	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)	12(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
	26(木)		
成年後見制度利用相談(要予約)	24(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・・・5(木)12(木)19(木)26(木)：19時まで  
毎週木曜日は19時まで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
1(日)	斎木病院	26-1211
8(日)	長門総合病院	22-2220
9(月)	岡田病院	23-0033
15(日)	斎木病院	26-1211
22(日)	長門総合病院	22-2220
29(日)	岡田病院	23-0033

※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	
育児相談	6(金) 9時30分～11時 18(水) 9時30分～11時 20(金) 9時30分～11時 27(金) 9時30分～11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	対象：乳幼児と保護者
3歳児健康診査	24(火) 受付：13時～13時30分		対象：令和2年9月生まれの子 必要なもの：母子健康手帳
パパママ入門教室 (要予約)	15(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、抱っこの仕方などの教室 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	・5(木)、19(木) 9時30分～11時30分、13時～15時 ・4(水) 9時30分～11時 ・10(火) 9時30分～10時30分 ・12(木) 9時30分～11時 ・27(金) 9時30分～11時	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	
認知症相談会 (要予約)	25(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
認知症カフェ ①おいで～家カフェ ②オレンジカフェうさぎ	①13(金) 10時～12時 ②28(土) 10時～12時	①市民活動支援センター1階 ②おしゃべりカフェうさぎ	内容：脳活性の活動、交流会など 参加費：100円(申込不要) 長門市地域包括支援センター☎23-1244 おしゃべりカフェうさぎ ☎27-0304
①HTLV-1抗体検査 ②肝炎(B型C型)検査 ③風疹抗体検査 ④エイズ抗体検査 ⑤骨髄バンク登録受付 (要予約)	24(火) ①②③ 13時～14時 ④ 13時30分～15時 ⑤ 15時～16時		無料 前日までに予約 ※時間帯は予約時にご確認ください
お酒に関する困り事相談	16(月) 15時～16時	長門健康福祉センター ☎22-2811	
長門家族の集い (ひきこもり家族の集い)	17(火) 14時～15時30分		
こころの健康相談	2(月) 14時～16時		無料 1週間前までに予約 ※時間帯は予約時にご確認ください

※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)	10(火)
市県民税(3期)	31(火)



# 知っちょコラム

ご縁を応援！ GO-ENセンター だより

## 婚活セミナー+婚活イベント「萩市の歴史と魔法の言葉」参加者募集

- 日時 10 / 29 (日) 11:00 ~ 16:00 (受付 10:30 ~)
- 会場 萩・明倫学舎 ※駐車場あり
- 参加条件 40歳以上・独身(交際相手なし)
- 参加費 セミナー無料、イベント1,000円
- 定員 男女各20人 ■申込締切 10 / 26 (木)
- 問い合わせ・申込  
ハートフル仲人の会 山口支部  
☎ 090-5698-1453 ▶詳細はこちら



## 無料で相談できる「結婚相談会」開催！

- 日時 ① 10 / 8 (日) 10:00 ~ 14:00  
② 10 / 22 (日) 10:00 ~ 14:00
- 会場 ①長門市市民活動支援センター(交流スペース)  
②綾木公民館(研修室)
- 申込 3日前までに電話または右記  
予約フォームから申込
- ① GO-EN 長門センター ☎ 27-0577
- ② GO-EN 美祢センター ☎ 53-1150



市民活動推進課 活動推進班 ☎ 23-1172

長門市総合文化財センター

## 歴史アながと

### 10月~12月の展示情報

- ・歴史アながと×平和祈念展示資料館  
マンガでひもとく引揚げ展 ~12/10(日)
- ・里帰り企画 おかえり！雨乞台遺跡の石器たち  
~令和6年3/3(日)
- ・村田清風生誕240年記念 あの吉田松陰が師と  
仰いだ村田清風 10/11(水)~11/12(日)
- ・萩焼深川窯-現代作家作品より-  
10/11(水)~令和6年3/3(日)
- ・ながとのお宝-西園寺(大日比)-  
10/11(水)~令和6年3/3(日)
- ・山口県埋蔵文化財センター巡回展「発掘された山口」  
12/13(水)~令和6年1/21(日)

### 講演会「海をわたってやってきた石~雨乞台遺跡の魅力~」

- 日時 10/14(土) 10:00~12:00
- 講師 塚本 史晃(山口県埋蔵文化財センター専門職員)  
※申込・参加費は不要、詳細は下記よりご覧ください



▲ホームページ ▲Instagram ▲Facebook ▲X(旧Twitter)

長門市総合文化財センター(歴史アながと) ☎ 22-3703



長門おもちゃ美術館

## 長門おもちゃ美術館

### 10月開催のワークショップ

#### 発達障害って何だろう(自然体験活動から見えてくるもの)

- 日時 10 / 13 (金) 10:00 ~ 12:00 (講演会)  
13:00 ~ 16:00 (分科会)
- 場所 長門市中央公民館および市民活動支援センター
- 参加料 一般4,000円、人と木会員1,000円
- 申込方法 二次元コードまたはメールから申込  
Mail: hitotoki.2016@gmail.com



#### 森の遊び場&秘密基地づくり

- 日時 10 / 14 (土) 10:00 ~ 12:00  
※参加対象 小学4年生~大人  
10 / 15 (日) 10:00 ~ 12:00  
※参加対象 年少~小学3年生まで
- 場所 千畳敷の森(集合:千畳敷駐車場)
- 指導者 田口 眞嗣 氏(株式会社 ON-WIPPS)
- 参加料 1家族2,000円(人数により追加料金あり)

#### どんぐりキッズワークショップ

- 日時 10 / 22 (日) 10:00 ~ 15:00
- 場所 長門おもちゃ美術館
- 指導者 筑後 望 氏
- 参加料 300円



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

## 「ヒアリングフレイル」をご存じですか

「ヒアリングフレイル」とは、聴き取る機能の衰えることです。以下のような症状があるとヒアリングフレイルの可能性がります。

- ①話しかけても以前より反応しなくなった
- ②外出することがおっくうになった
- ③部屋に引きこもることが多くなった
- ④以前よりも怒りっぽくなった
- ⑤大好きだったテレビを急に見なくなった
- ⑥以前に比べ会話が難しくなった

ヒアリングフレイルを放置すると、心身の活力の衰えも進行し、認知症やうつ状態になるリスクが高くなる事が分かっています。また、難聴により認知症と誤認されることもあります。

日頃から、家族や周囲がコミュニケーションを積極的に行うことで聴力の低下に気付き、ヒアリングフレイルの早期発見につながります。視力と違い、聴力の低下は自覚しにくいですが、聞こえの変化を感じたら、早めに耳鼻咽喉科に相談してみましょう。



長門市地域包括支援センター ☎ 23-1244

ジェラート世界大会に出場  
プチシャトー 宮本 祥平 さん



▲普段は、プチシャトー萩店でパティシエとして働いている宮本さん



▲見た目も可愛く食べやすいようスティックにして販売。コンテストに出品したチェリーチーズジェラートも並ぶ。



今年の6月に、イタリアのマルケ州アグリアーノで開催されたジェラート世界大会に出場。多くの人に楽しんでもらえるジェラート作り日々励む宮本さんにお話をお伺いしました。

### ▼出場されたジェラート世界大会はどのような大会？

イタリアのマルケ州アグリアーノ地区のお祭りを盛り上げるために開催されている世界大会です。この大会は世界から選ばれた20人が出場できるのですが、私は、ジェラートを教えていただいた先輩に推薦していただき、出場することになりました。

### ▼大会はどのように競われるのですか？

味のみで審査されます。最初に口に入れた瞬間にくるインパクトが勝負の決め手になります。

大会では、地元のリキュールを使用する「ヴァルネッリ賞」と、自慢の味を競う「アグリアーノ賞」の2部門に出品しました。「アグリアーノ賞」では、マスカルポーネというチーズをベースとしてチェリーのジャムのようなものとザクザクした食感のチョコを混ぜたジェラートを出品しました。結果は、入賞を逃しましたが、次回また挑戦できたらと考えています。

### ▼この仕事に興味を持ち始めたのはいつ頃から？

父の影響で、中学生くらいからケーキ作りに興味を持ち、本格的に学ぶため、高校から東京の製菓学校へ行きました。それから神奈川県で2年、愛媛県で2年、兵庫県のケーキ屋で5年働き、長門市へ戻っ

てきました。

### ▼ジェラートをはじめたきっかけは？

父が経営するケーキ店の事業拡大の話があり、それをきっかけに長門市に戻りジェラートの販売を始めました。今回、アグリアーノ大会に推薦してくれた先輩の下で勉強し、オリジナルのジェラートを取ることになりました。

### ▼お店で人気のジェラートは？

見た目も華やかな「練乳フルーツ」が一番人気です。約20種類のジェラートを販売していますが、長門市の特産品である「ゆずきち」を使ったジェラートもあります。お客様に楽しんでもらえるよう、季節によってフレーバーを変えて作っていますので、ぜひいろいろな種類を食べてほしいですね。

### ▼今後の目標や挑戦してみたいことは？

イタリアで、10月にパレルモ大会、1月にリミニ大会に出場する予定なので、そこで入賞するのが目標です。そして、自分のジェラートをもっと皆さんに知ってもらい広めていきたいと考えています。最近、イベントでも販売するようになり、今後は、市内の事業者とコラボして、長門市のフルーツや食材を使って面白いことができればいいと思っています。

### 編集後記



朝夕が涼しくなり、秋の気配を感じられるようになってきました。▼この夏は、イベントが復活し市内でも、やきとりJAP ANフェスティバルや花火大会、地域のお祭りなどが開催されました。▼そこで久しぶりに再会し、会話を楽しむ人や子どもたちの笑顔を見ることができました。▼人口減少が進み、イベントの継続も難しくなっている中、地域を盛り上げようと知恵を絞り頑張る皆さんの思いが形となり、記憶や思い出に残る場所を作り上げています。▼皆さんの思いやりや郷土愛から作られているイベントや伝統行事がこれからも受け継がれるように、人と人、そして地域とのつながりを大切にしていきたいと思いました。

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. 280 2023年(令和5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



## もくせい灯

金子みずぎ

お部屋にあかい灯がつくと、硝子のそとの、もくせい灯の、しげみのなかにも灯がつくの、ここのとおなじ灯がつくの。夜更けてみんながねねしたら、葉っぱはあの灯をなかにして、みんなが笑って話すのよ、みんなでお唄もうたうのよ。

ちようど、こうしてわたしが、ごはんのあとでするように。

窓かけしめよ、やすみましょ、みんなが起きているうちは、葉っぱはお話できぬから。



『金子みずぎ童謡全集』(JUTA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



## 食推おすすめ料理

秋のきのこで食物繊維を  
たっぷりとりましょう  
鮭ときのこのホイル蒸し

### 材料 (2人分)

生鮭 (切り身) … 2切れ  
塩…少々  
えのきだけ… 1/2パック  
しめじ… 1/2パック  
玉ねぎ… 70g  
パプリカ (赤) … 1/3個  
清酒… 大さじ1  
バター… 10g  
青ネギ… 適宜

### 作り方

- ①生鮭に塩をふる。えのきとしめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにする。青ネギは小口切りにする。パプリカは短冊切りにする。
- ②約30cmの長さに切ったアルミホイルを2枚広げる。それぞれに玉ねぎ、しめじ、えのきを敷く。その上に鮭をのせて酒をふり、アルミホイルを閉じる。
- ③トースターまたは魚焼きグリルで10分程度焼いて火を通す。
- ④バターをのせて青ネギをちらす。

### 献立例

- ・主食 ごはん
- ・主菜 鮭ときのこのホイル蒸し
- ・副菜 ほうれん草の白和え
- ・汁物 かきたま汁

### 栄養価

エネルギー … 201kcal  
たんぱく質 … 23.1g  
脂質 … 8.2g  
炭水化物 … 11.2g  
塩分相当量 … 0.35g

### POINT

バターは最後にのせて  
風味をつけます



ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃん NEWS イブニング  
10/20 (金) 18:00 ~