

# 知っちょこ 12

2020  
No. 246



## 主な内容

- 特集 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ  
発熱など冬の感染症への対応 2ページ
- 特集 人権を考える Part 1  
人権が尊重された心豊かな地域社会の実現に向けて 3ページ
- 特集 令和元年度 決算報告 4～7ページ
- 特集 市民が主役の地域づくり  
市民のちから応援補助金活用事例 8～9ページ
- 長門の人 武蔵野大学工学部数理工学専攻 上山 大信さん 11ページ

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ

## 発熱など

# 冬の感染症への対応

## 発熱などの症状は受診前に

### まずは電話で相談を

本格的に寒くなり、インフルエンザなどが流行する時期になります。発熱など、新型コロナウイルス感染症との判別が難しい症状を訴える人が大幅に増えることが予想されます。

そこで、受診者に円滑に必要な医療を受けていただき、医療機関での院内感染防止を図るため、受診の前に、まず電話で相談ください。

今年には新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行が危惧されています。医療機関の負担を軽減するためにも、手洗いなどの感染症予防対策の徹底をお願いします。

### 日頃受診している医療機関がある人

まずは、日頃受診している医療機関に電話で相談ください。その医療機関での受診が難しい場合は、医師から受診可能な医療機関を案内します。

### 相談する医療機関に迷われる人

#### 長門市保健センター

☎ 23-1133

(8時30分～17時15分)

※土日、祝日、年末年始を除く

#### 「山口県」受診・相談センター

☎ 083-902-2510

(専用相談ダイヤル・毎日24時間対応)

相談する医療機関に迷われる場合や夜間・休日に急に発熱があった場合は、「山口県」受診・相談センターへお電話ください。症状や感染予防、検査方法などのさまざまな相談に対応し、毎日24時間、スタッフによる適切な助言や情報提供が受けられる専用相談ダイヤルです。

### ■冬も換気をしましょう

寒い時期となりましたが、感染リスクを下げるために、暖房器具で部屋の温度を調整しながら、換気をしましょう。



### ■感染リスクを下げながら会食を楽しめる工夫

政府の新型コロナウイルス感染症対策部会の提言によると、これまでのクラスター発生の状況などから、「飲酒を伴う懇親会」「大人数や長時間におよぶ飲食」「マスクなしでの会話」「狭い空間での共同生活」「居場所の切り替わり」といった『5つの場面』で感染リスクが高くなることがわかりました。

同時に、感染リスクを下げる工夫をすることで感染拡大を防いだ事例も報告されています。以下のような工夫を行い、感染リスクを下げながら会食を楽しみましょう。

- 感染リスクを下げる工夫
- ・ 飲酒をするのであれば、
- ① 少人数・短時間で
- ② なるべく普段一緒にいる人と
- ③ 適度な酒量で

- ・ はしやコップは使い回さない
- ・ 席の配置は斜め向かいに
- ・ 会話するときはなるべく

マスクを着用

- ・ ガイドライン遵守のお店で
- ・ 体調が悪い人は参加しない
- 飲食の場面を含め引き続き守ってほしいこと

- ・ 基本はマスク着用、三密回避
- ・ 室内では換気をよくして
- ・ 集まりは少人数・短時間
- ・ 大声は出さずに
- ・ 会話はできるだけ静かに
- ・ 手洗い、アルコール消毒

## Go To Eat やまぐち食事券

### 飲食店も感染症対策

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う外出の自粛などの影響により、甚大な影響を受けている飲食業に対し、期間を限定した官民一体型の需要喚起を行っています。

「Go To Eat やまぐち食事券」が使える登録店舗では、業界ガイドラインに基づき、感染症予防対策に取り組んでいます。



# 人権が尊重された 心豊かな地域社会の 実現に向けて

## 12月4日～10日は人権週間

昭和23年12月10日、国連総会で世界人権宣言が採択されたことを記念し、毎年12月10日を「人権デー」と定めています。法務省と全国人権擁護委員連合会では、人権デーを最終日とする一週間を「人権週間」とし、各種の人権啓発活動を行っています。

令和の時代が幕を開け、未来に向けて社会全体で人権問題に取り組もうとする気運が高まっています。しかし、いまだに、生命・身体の安全に関わる事象や不当な差別などの人権侵害が存在しています。

これらの問題を解決するため、引き続き一人ひとりの人権が尊重されるよう人権啓発活動を推進していきます。

長門市では、心豊かな地域社会が実現できるよう、10月に「新型コロナウイルス感染症の患者等の人権の擁護に関する条例」を制定しています。

### ■地域の身近な存在

#### 人権擁護委員

人権擁護委員は、法務大臣が委嘱した民間の人たちです。

#### ●人権擁護委員による人権相談

人権についての悩みや困りごととは、市役所で開設される特設人権相談所で人権擁護委員が相談に応じています。

人権相談を通じて、「人権を侵害された」という申告などがあった場合は、法務局職員と調査にあたり、当事者間の関係調

整を行うなどの円満な解決を図っています。

#### ●啓発活動

人権について関心を持ってもらえるように、街頭啓発や学校と連携した人権教室、人権の花運動など、さまざまな啓発活動も行っています。

#### ●各地区の人権擁護委員

◆長門地区◇深水一男、熊野恭子、笹原芳正 ◆三隅地区◇田中裕子、松野文雄 ◆日置地区◇中尾努、早川和子 ◆油谷地区◇西中正夫、中川美智子



人権の花運動 (向津具小)

### ■「誰か」のことじゃない。

#### 自分自身のこととして捉えて

法務省では、人権週間の啓発活動重点目標を「みんなで築こう人権の世紀」とし、次の17項目の強調事項を定めています。

- ◆女性の人権を守ろう
- ◆子どもの人権を守ろう
- ◆高齢者の人権を守ろう
- ◆障害を理由とする偏見や差別をなくそう
- ◆同和問題（部落差別）を解消しよう
- ◆アイヌの人々に対する偏見や差別をなくそう
- ◆外国人の人権を尊重しよう
- ◆HIV感染者等に対する偏見や差別をなくそう
- ◆ハンセン病患者・元患者・その

の家族に対する偏見や差別をなくそう

◆犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

◆インターネットによる人権侵害をなくそう

◆刑を終えて出所した人に対する偏見や差別をなくそう

◆北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

◆ホームレスに対する偏見や差別をなくそう

◆性的指向及び性自認を理由とする偏見や差別をなくそう

◆人身取引をなくそう

◆東日本大震災に起因する偏見や差別をなくそう

#### ■問い合わせ

市民活動推進課人権推進室

☎ 23-1299

### 悩んだときの相談は

人権を侵害されたと感じたときは、下記の窓口にご連絡してください。

#### 人権擁護委員への相談

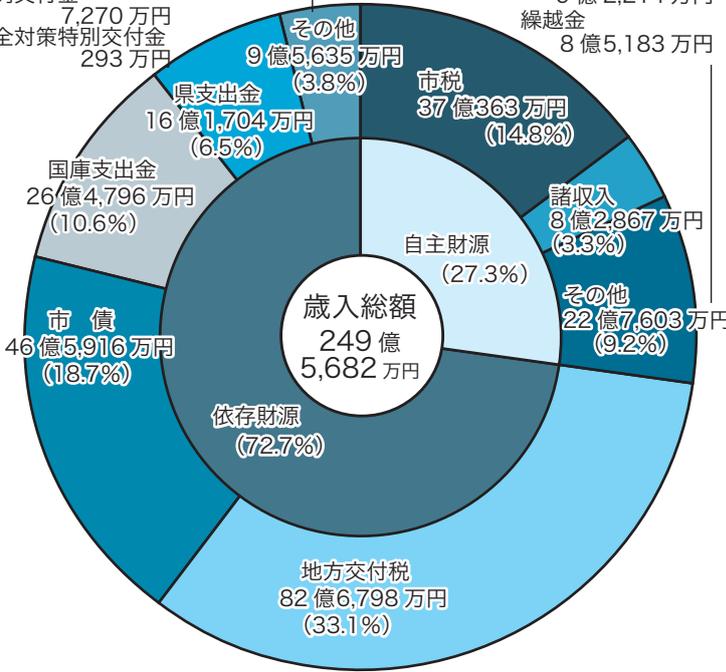
相談日時など、市民活動推進課人権推進室へご連絡ください。  
Tel 0837-23-1299

#### 電話・インターネットでの相談

- 山口地方務局萩支局  
Tel 0838-22-0478
- みんなの人権110番  
さまざまな人権問題についての相談  
Tel 0570-003-110
- 子どもの人権110番  
いじめ、虐待など、子どもの人権問題に関する相談  
Tel 0120-007-110
- 女性の人権ホットライン  
女性をめぐるさまざまな人権問題についての相談  
Tel 0570-070-810
- 外国語人権相談ダイヤル  
日本語を自由に話すことができない方からの人権相談  
Tel 0570-090-911
- インターネット受付窓口  
相談フォームに内容等を入力して送信すると、後日最寄りの法務局からメール、電話または面談により回答  
<https://www.jinken.go.jp/>

地方譲与税 2億1,077万円  
 利子割交付金 559万円  
 配当割交付金 1,637万円  
 株式等譲渡所得割交付金 854万円  
 地方消費税交付金 5億8,804万円  
 ゴルフ場利用税交付金 543万円  
 自動車取得税交付金 3,549万円  
 環境性能割交付金 1,049万円  
 地方特例交付金 7,270万円  
 交通安全対策特別交付金 293万円

# 歳入



分担金及び負担金 1億1,164万円  
 使用料及び手数料 2億3,441万円  
 財産収入 9,391万円  
 寄附金 6,210万円  
 繰入金 9億2,214万円  
 繰越金 8億5,183万円

# 一般会計

# 決算報告

長門市の令和元年度決算が議会でも承認されました。市民の皆さんが納めた税金は、皆さんの暮らしをより良くするためにさまざまな形で使われています。長門市の財政状況について、どのくらい納められているのか、令和元年度決算から紹介します。

## 用語解説

- 市税**  
市民の皆さんが納める税金や会社の法人市民税など
- 地方交付税**  
国の所得税、法人税、酒税などの一定割合を市の財政状況に応じて国から交付されるお金
- 市債**  
市が事業を行うために借り入れたお金
- 自主財源**  
市税や市の施設の使用料など市が自主的に収入できるお金
- 依存財源**  
地方交付税や国・県支出金など国や県から市に入ってくるお金
- 義務的経費**  
支出が義務づけられ、任意に削減できない経費
- 投資的経費**  
建物や道路の整備などの経費で、その支出の効果が長期にわたって持続するもの

## 市税の内訳

税の種類	収入金額	収納率 (現年課税分)
市民税	16億6,920万円	99.3%
固定資産税	16億3,472万円	98.1%
軽自動車税	1億1,348万円	99.1%
市たばこ税	2億1,116万円	100.0%
入湯税	3,504万円	100.0%
都市計画税	4,003万円	98.1%
合計	37億363万円	98.8%

増となりました。

**繰入金・地方特例交付金が増**

歳入全体では、本庁舎建設基金や財政調整基金などの取崩しにより、繰入金が増加したことや、子ども子育て支援臨時交付金の増などによる地方特例交付金の増により、前年度から18.6%の増となりました。

**歳入**

**市税は減、市債は増**

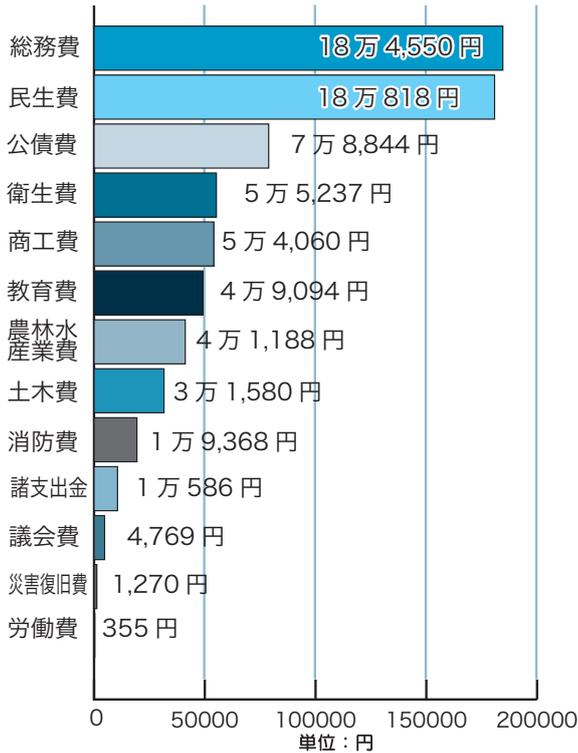
歳入の根幹である市税は、37億363万円で、全体の14.8%を占め、前年度比3億4,362万円(8.5%)の減となり、特に市民税が前年度比3億3,321万円(16.6%)の減により、4年ぶりの減収となりました。また、市債は本庁舎建設事業や光ファイバー網整備事業などの大型事業の実施および臨時財政対策債の発行に伴い、46億5,916万円と前年度比23億3,456万円(100.4%)の増となりました。

**一般会計**

令和元年度一般会計では、歳入が249億5,682万円、歳出が239億1,372万円で、翌年度に繰り越すべき財源3億4,377万円を差し引き6億9,933万円の黒字決算となりました。対前年度比では、歳入は18.6%、歳出は18.4%それぞれ増加しました。

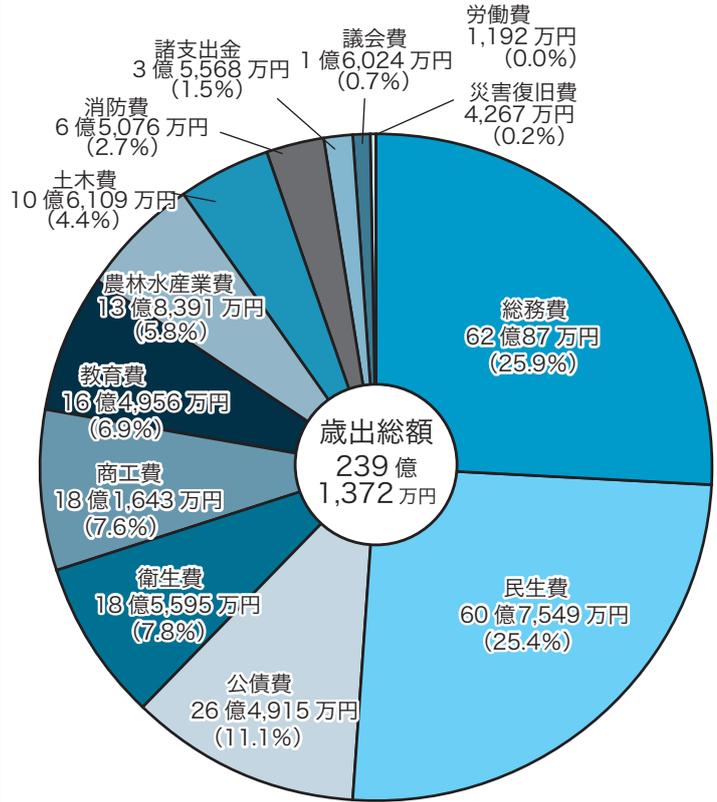
## 市民1人当たりに使われたお金

※令和2年1月1日現在の住民基本台帳の人口33,600人から算出

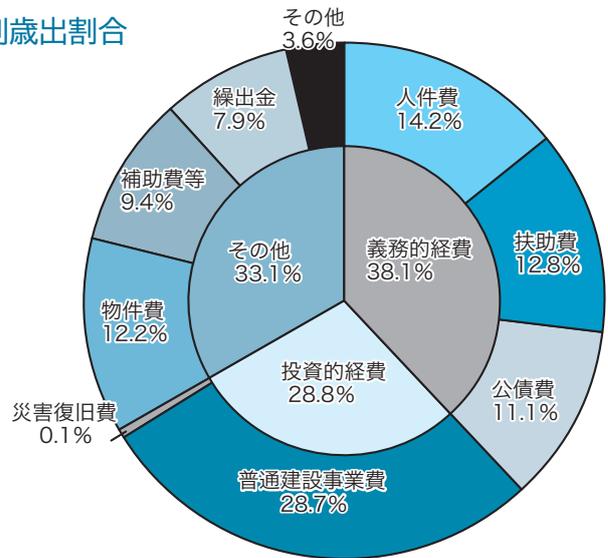


- **総務費** 市の一般的な事務事業のための経費
- **民生費** 児童・高齢者・障害者などの福祉に関する経費
- **公債費** 事業を行うための借入金に対する償還金
- **衛生費** 各種検診、環境対策、ごみ処理などの経費
- **商工費** 商工業や観光振興のための経費
- **教育費** 小・中学校の教育、文化・スポーツ振興などの経費
- **農林水産業費** 農林業の振興、漁港などの維持・整備、農業委員会の経費
- **土木費** 道路・公園・市営住宅などの維持・整備の経費
- **消防費** 消防に関する経費
- **諸支出金** 基金への積立や財産の取得に関する経費
- **議会費** 市議会運営のための経費
- **災害復旧費** 災害で壊れた道路、河川などの公共土木施設を復旧するための経費
- **労働費** 労働者の福祉に関する経費

## 歳出



## 性質別歳出割合



### 自主財源の割合が減

市税や使用料など、長門市が自主的に調達できる収入を「自主財源」と呼びます。これに対して、国や県から交付されるお金や借入金を「依存財源」と呼びます。令和元年度の歳入では、自主財源が全体の27.3%で、その割合は前年度より2.9ポイント減少しています。

### 歳出

トップは総務費、次いで民生費、災害復旧費は大幅増

歳出は、前年度に比べて37億2,115万円の増となりました。歳出のトップは総務費62億87万円で、全体の25.9%を占めており、本庁舎建設事業や光ファイバー網整備事業の増などにより前年度比27億6,760万円(80.6%)の増となりました。

次に多いのが、民生費で60億7,549万円、全体の25.4%で、前年度比1億2,995万円(2.2%)の増となりました。また、災害復旧費が、豪雨災害の発生により、前年度比142.8%の大幅増となっています。

### 義務的経費は減、投資的経費は増

歳出を、性質別に分類すると、義務的経費が38.1%で前年度比6.8ポイントの減、投資的経費が28.8%で前年度比12.0ポイントの増となっています。

## 特別会計と市有財産の状況

特別会計は、特定の事業を行う場合、特定の収入（保険料や使用料など）をその事業にあて、一般会計から切り離すことで、経理上その内容が明確になるように設けられている会計です。

それぞれの決算は下記の表のとおりです。

なお、湯本温泉事業特別会計は、恩湯民営化などにより公衆浴場経営事業を廃止し、温泉配湯事業のみを行っています。

### 特別会計決算

会計	歳入	うち一般会計からの繰入金	歳出
国民健康保険事業	51億4,370万円	4億2,419万円	47億9,258万円
湯本温泉事業	2,067万円	627万円	2,067万円
介護保険事業	41億1,164万円	5億7,317万円	39億4,997万円
後期高齢者医療事業	6億9,239万円	2億377万円	6億7,933万円

### 市有財産の状況

土地	244万㎡
建物	25万㎡
山林	5,294万㎡
出資金	2億6,238万円
基金	70億9,182万円
有価証券	200万円

### 地方債残高

会計	金額
一般会計等	238億5,344万円
(人口一人あたり)	709,924円

### 基金の残高

基金の種類	金額
財政調整基金	22億8,966万円
減債基金	8,602万円
職員退職手当基金	5億5,087万円
地域福祉振興基金	2億6,082万円
観光振興基金	322万円
子ども教育ゆめ基金	737万円
香月泰男美術館運営基金	1億983万円
国民健康保険基金	3億5,501万円
国民健康保険高額療養費資金貸付基金	1,190万円
介護給付準備基金	3億5,991万円
県収入証紙調達基金	89万円
土地開発基金	3億2,979万円
地域活性化基金	22億1,559万円
庁舎建設基金	4億9,512万円
再生可能エネルギー活用基金	22万円
森林環境整備基金	1,560万円
合計	70億9,182万円

### 財政健全化指数

	長門市	早期健全化基準	財政再生基準
①実質赤字比率	該当なし	13.03%	20.0%
②連結実質赤字比率	該当なし	18.03%	30.0%
③実質公債費比率	7.3%	25.0%	35.0%
④将来負担比率	26.0%	350.0%	

財政健全化法に基づく健全化の指標  
 地方公共団体の財政を適正に運営することを目的とした「地方公共団体の健全化に関する法律」（財政健全化法）に基づき、財政健全度を判断する4つの指標（左図参照）を、令和元年度決算の数値から算出して示します。

財政健全化法では、市の財政状況をこの4つの指標により「早期健全化（イエローカード）」と「財政再生（レッドカード）」の2段階で判断します。令和元年度決算から算出した本市の指標は、健全財政の範囲内にあります。

### 令和元年度決算 審査意見書抜粋

令和元年度決算は、「第4次長門市経営改革プラン」の第4次行政改革実施計画に基づき、重点課題である質の高い行政サービス（質の改革）と未来につながる行政運営（量の改革）の推進に取り組み、

収支状況、財政指標、公債費の状況および積立金等の状況から判断して、おおむね、本市の中期財政見通しに沿った運営がなされているものと考えられる。

しかしながら、本庁舎建設事業や地域の活性化に向けた各種事業の推進により、年々減少していた市債残高は増加に転じている。

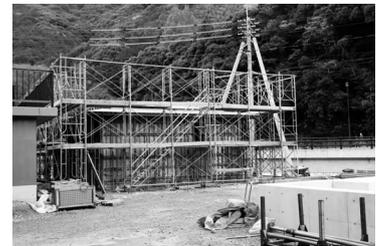
また、各種の財政指標においては改善しているものの、本市の財政構造は依然として硬直した状況が続いており、今後さらなる財政の健全性を確保するためには、これまで以上に、財政基盤の強化や経営力の向上のための取組が必要となってくるものと考えられる。

経済活動の縮小や地域社会の維持などが重要な政策課題となっている本市においては、住民の福祉の増進に努め、最少の経費で最大の効果を挙げるよう、業務の適正性を確保し、事業の精査や見直し、一層の歳入確保などの取組を積極的に推進されるよう求めるものである。

## 公営企業会計

市民の生活に欠かせない水道・下水道事業は、地方公営企業法に基づき企業会計方式を採用しており、日々の水道供給・下水処理に必要な経費（収益的収支）と水道・下水道施設の整備や更新に必要な経費（資本的収支）とを分けて経理しています。

なお、資本的収支では、通常収入が不足するため、収益的収支の純利益や減価償却相当分など内部に蓄えられたお金で収入不足を補てんしています。



▲更新工事に着手した湯本浄水場

### ■水道事業

水道事業の現状		
項目	決算値	対前年度増減率
給水人口	30,940 人	△ 2.1%
配水量	4,728,162 m <sup>3</sup>	△ 4.9%
一般会計からの繰入	1 億 4,781 万円	△ 14.1%
資産残高	90 億 9,103 万円	0.2%
企業債（借入金）残高	34 億 6,752 万円	0.2%

収益的収支における純利益は、職員数の減などの影響により、支出額が減少したことから、4,326 万円（対前年度比 +511%）となりましたが、水道事業経営を支える水道料金収入は、5 億 126 万円（対前年度比△ 3.2%）となり、人口減の影響から減収傾向が続いています。

資本的支出では、竣工から 50 年以上が経過している湯本浄水場の更新工事に着手するとともに、老朽化した水道管の更新工事を実施しました。

本市の水道事業経営は、水道施設の老朽化や給水人口の減少により厳しさを増していますが、経営の健全化に努めながら、良質な水道水を提供していく必要があります。

収益的収支（税抜）			資本的収支（税込）		
項目	決算額	対前年度増減率	項目	決算額	対前年度増減率
収入	6 億 8,410 万円	△ 2.5%	収入	2 億 7,775 万円	11.5%
水道料金	5 億 126 万円	△ 3.2%	企業債（借入金）	2 億 3,190 万円	15.8%
支出	6 億 4,084 万円	△ 7.7%	支出	5 億 6,484 万円	0.9%
減価償却費	2 億 9,248 万円	1.5%	建設改良費	3 億 3,986 万円	1.0%
純利益	4,326 万円	511.0%	不足額	2 億 8,709 万円	△ 7.5%

### ■下水道事業

下水道事業の現状		
項目	決算値	対前年度増減率
水洗化人口	25,877 人	△ 2.3%
汚水処理水量	4,719,263 m <sup>3</sup>	△ 0.6%
一般会計からの繰入	7 億 7,967 万円	△ 9.5%
資産残高	236 億 2,212 万円	△ 1.7%
企業債（借入金）残高	64 億 8,580 万円	△ 4.3%

収益的収支は、実質的な赤字部分を一般会計繰入金により補てんしており、純利益はゼロとなっています。また、下水道事業経営を支える下水道使用料収入は、4 億 8,298 万円（対前年度△ 2.7%）となり、人口減の影響から減収傾向が続いています。

資本的支出では、青海・開作地区農業集落排水施設の公共下水道事業への接続工事に着手するとともに、処理場の長寿命化対策として東深川浄化センターの施設整備工事などを実施しました。

本市の下水道事業経営は、下水道施設の老朽化や水洗化人口の減少により厳しさを増していますが、経営の健全化に努めながら、安定的な経営を目指す必要があります。

収益的収支（税抜）			資本的収支（税込）		
項目	決算額	対前年度増減率	項目	決算額	対前年度増減率
収入	16 億 3,758 万円	△ 2.1%	収入	8 億 4,266 万円	△ 12.2%
下水道使用料	4 億 8,298 万円	△ 2.7%	企業債（借入金）	3 億 730 万円	1.7%
支出	16 億 3,758 万円	△ 2.1%	支出	12 億 9,290 万円	△ 4.1%
減価償却費	9 億 5,485 万円	△ 2.9%	建設改良費	6 億 9,233 万円	△ 0.4%
純利益	0 円	-	不足額	4 億 5,024 万円	15.9%



# 市民が主役の地域づくり

## 市民のちから応援補助金活用事例

三隅を守る会によるヒメイワダレソウの植え付け



▲ゆや歴史かるた大会

令和2年度採択事例の紹介

《課題提示型》

市が提示する課題「健康寿命の延伸に向けた事業」に沿った事業への支援

ゆや地区高齢者・障がい者健康づくり推進事業

PART III

■実施団体  
ゆや地区社会福祉協議会

■内容  
予防の視点をもつて健康に生

市民参画による地域づくりを進めていくために、平成26年度から「市民のちから応援補助金」の交付を行っています。令和元年度までに延べ56団体、1,668万5千円の交付を行っており、多くの市民活動団体の育成と活性化を図っています。

この取組を進め、協働によるまちづくりの環境整備を行い、「ひとが輝き、やさしさがこだまするまち 長門」の実現を目指します。



▲高齢者の料理づくり教室

きる油谷のまちづくり意識の醸成と地域の活性化などを目的に子どもと高齢者の交流事業、防災セミナーなどを実施する。

「健幸のまちづくり」事業

■実施団体  
日置地区社会福祉協議会

■内容  
一人ひとりが役割を持ち、住み慣れた場所で、自ら「健幸」に主体的に取り組めるよう高齢者の運転教室や料理づくり教室、3世代4世代交流事業を実施。



▲名古屋大学教授によるオンライン研修会

《団体提案型》

それぞれの団体が行う公益性の高い事業への支援

陸上養殖の研究を通じたキャリア教育

■実施団体  
3 in プロジェクト

■内容  
市内若手人材に対して、ニジマスの陸上養殖技術の研修の場をつくり、若手人材が地域産業を理解し、産業創出のためのアイデアを考える。

オンライン食事で

健康づくり事業

■実施団体

Good Life Cooking

■内容

市内飲食店が提供するテイクアウト商品を食べながら、キャッチレス決済や異業種交流、管理栄養士による食を通じた健康について学ぶ機会を提供する。



▲学びと飲食店の支援を両立

ドライブスルーinながと

■実施団体

一般社団法人長門青年会議所

■内容

新型コロナウイルス感染症の影響で安心して外食できない状況が続いているなかで、外食の楽しさを提供できるように「ドライブスルー方式」で地元店の弁当を提供し、長門市の魅力を発信する。



▲お店の味を家でも楽しんでもらう

まちの健幸カフェ 誰でも健幸  
チエックデーの設置事業

■実施団体

健幸カフェ うさぎ

■内容

いつまでも住み慣れた地域で元気で過ごすことを目的に「通いの場」を設置し、高齢者だけでなく、誰もが利用し、自分の健康を振り返り、健康意識を持つきっかけとなる場とする。



▲健康チェックの結果を説明

ふれあいパーク

花いっぱい事業

■実施団体

三隅を守る会

■内容

ふれあいパーク三隅の魅力を発信し、より親しみやすくなるように、のり面にヒメイワダレソウを植え付ける。

ハーブ祭りを支える

ラベンダー畑づくり事業

■実施団体

特定非営利活動法人きらり

■内容

「ハーブを愉しむ日」の開催に向け、ハーブ園周辺の荒廃地をラベンダー畑として楽しめる空間に再生する。



▲荒廃地を整備してラベンダー畑へ

【問い合わせ】

市民活動推進課活動推進係

Tel 23・1172

○その他の令和2年度採択事業《課題提示型》

実施団体	事業名	内容
深川地区 社会福祉協議会	健康寿命延伸のためのフレイル予防	新生児から高齢者までを対象に3つ（栄養力・体力・外出力）の視点からフレイル（虚弱）予防を実施
仙崎地区 社会福祉協議会	だれもが安心して暮らせる町づくり事業	仙崎思いやりネットワークを活用した「行方不明者捜索訓練」の実施
みすみ地区 社会福祉協議会	「明日の夢が創る生きがい」 「さくらの森学園」	キッズ探険隊、ジュニア福祉員活動、寿大学の共催などの世代間交流や体験活動
俵山地区 社会福祉協議会	地区民が生き活きと交流し助け合う まちづくり事業	お互いさまの精神に基づいた地域の現状把握や課題の確認、健康増進、緊急時の対応、日常的な見守りなど
通地区 社会福祉協議会	かよい健幸の輪づくり事業	高齢者ふれあい昼食会、独居高齢者などの見守り活動、3世代交流グラウンドゴルフ、健幸づくりに関する講座を開催

○その他の令和2年度採択事業《団体提案型》

実施団体	事業名	内容
長門市元気応援隊	フレイル予防事業	健康寿命延伸のためのフレイル予防研修、健康チェック、ニュースレターの発行
クラブネッツ大畑	シャンパン風ドブロクで体も地域も活性化	地元の農事組合法人が作る無農薬米を使った安全・安心などろくづくり
上地区発展対策協議会	三隅上地区発展対策協議会 50周年記念事業	「上地区発展対策協議会 50周年のあゆみ」を編さんし、記念品とともに上地区全世帯に配布
古市ひろば	高齢者を地域で支える場づくり	地域の見守り役として、定期的な健康相談会の開催や地元食材を使った料理のアドバイスの実施
ゆや地区 家庭教育支援チーム	幸せマスクプロジェクト	楽しい学校生活を送ってもらうため、油谷地区の小中学生、児童保育園児にマスクを届ける
むかつ国で遊ぼう協議会	向津具半島のプロモーション映像制作事業	向津具半島の知名度を向上させるための交流イベントの実施や楽しさや素晴らしさを伝えるプロモーションビデオの制作



県指定無形民俗文化財 滝坂神楽舞

### 伝統ある舞を披露

県指定無形民俗文化財（国の記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財）に指定されている滝坂神楽舞が、11月2日（月）、三隅滝坂地区の黄幡社で奉納されました。

滝坂神楽舞は、174年（明和1年）の黄幡社建立当時に、3年間続く大飢饉と牛馬の疫病を免れようと、厄払いの祈

願のため神楽を奉納したのが始まりとされています。現在、滝坂神楽舞保存会により保存・伝承されており、毎年11月2日の午後8時から舞が行われています。今年は、新型コロナウイルス感染症の影響から保存会の関係者のみでの開催となり、6演目が披露されました。

オリンピック出場予定の足立選手が市役所を訪問

### メダルの獲得を

11月5日（木）、東京オリンピックのカヌー競技・スラロームに出場する足立和也選手が市役所を訪問しました。

足立選手は10月1日からヤマネ鉄工建設株式会社所属となり、山根正寛代表取締役らとともに市役所を訪問。今後、市内に住みながらトレーニングを行う予定で



▲神の威力が滝坂に幸せをもたらすことを示す「手力男」



▲神の居所を探す「尉」の舞

大津緑洋水産校舎と萩大島船団丸の共同製作

### サバの缶詰をつくる

11月14日（土）、大津緑洋高校水産校舎で生徒と萩大島船団丸が共同でサバの缶詰づくりを行いました。

水産校舎の生徒が船団丸の漁師に作り方を指導しました。缶詰を長期間保存するために欠かせない空気を抜く「脱気」、「密封」、「殺菌」の3工程の作業を行い、約280缶の缶詰が出来上がりました。



▲缶詰は道の駅センザキッチンなどで販売予定



▲市長に目標を語る

# 長門の People

数学はもっと役に立つ！

応用数学でさまざまな問題の解決を

上山 大信さん

(武蔵野大学工学部  
数理工学科教授)



▲除夜の鐘アプリを見せる上山さん

旬な人

油谷の浄泉寺住職である上山大信さんには、大学の数学教授というもう一つの顔があります。実家のお寺を引き継ぐために、昨年長門市にUターンした後、オンラインで学生の指導に当たっています。

上山さんの専攻は応用数学。世の中の複雑な現象を数式化し、コンピュータで解析することで、およその動きを予想することができます。統計や天気予報、ウイルス感染症対策にも使

われている応用数学は、近年注目を集めています。

また、コンピュータの知識を活かし、除夜の鐘を叩くタイミングを教えてください。アプリを開発するなど多才ぶりを発揮。

これからの教育のあり方について、「小さい頃から、いろんなことに興味を持ち、幅広く学ぶことが大切。都会ではできない教育を長門市で行い、最先端の分野で活躍する人が育つてくれれば」と話してくれました。



▲オンラインで自宅から東京の大学院生に個別指導

Thanks ONTO 2020 シネマキャラバン

## 長門湯本温泉でのひととき

11月13日(金)と14日(土)の2日間、長門湯本温泉「Thanks ONTO 2020 CINEMA CARAVAN」が開催されました。

音信川沿いに、神奈川県逗子を拠点に世界をめぐる移動映画館「シネマキャラバン」が登場。広場にはこだわりのマルシェが出店したほか、温泉街の各施設でも、そぞろ歩きが楽しめるイベント限定メニューが提供されました。

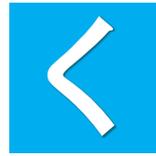


▲温泉街の中心にある恩湯広場が映画館に

あたりが暗くなってくると、映画やライブ演奏がスタート。観客は恩湯食の特別なフードを楽しみながらスクリーンに魅入っていました。今回のイベントは、温泉街がリニューアルして初めてとなる広場活用。長門湯本温泉の「オソト」の空間で、来場した人は家族や友人・仲間たちと一緒に、心豊かなひとときを楽しみました。



▲映画に音楽、料理を楽しむぜいたくな空間



# らしの情報

# Information

くらしの情報

市からの

## お知らせ

### 5歳児すこやか相談会

#### 日時

令和3年2月4(木)、25(木)

13:00～16:00

#### 場所

長門市保健センター

#### 対象

年中児および保護者

#### 内容

小児科医、臨床心理士、言語聴覚士、地域コーディネーター、保健師などが相談に応じて適切な支援につ

いてアドバイスします

#### 申込方法

幼稚園・保育園を通じて配付する申込用紙に必要な事項を記入し、園に提出してください。未就園児の保護者は、左記まで連絡ください

#### 問い合わせ

学校教育課  
Tel 23-1258

### 医療費通知の活用を

長門市国民健康保険では、医療費通知を年4回、世帯主あてに送付しています。

なお、対象期間に受診がなかった場合は送付がありません。

確定申告の医療費控除に使用できます

医療費控除において、医療費通知を添付することで明細書の記入を省略することができます。長門市国民健康保険の医療費通知は、2月中旬までに9月～11月診療分を送付しますが、12月診療分については5月の通知となり確定申告には間に合わないため、領収書などで対応してください。医療機関からの請求遅れなど

により医療費通知に記載されない場合があります。医療費控除の対象となる支出で、医療費通知に記載されていないものがある場合は、その領収書について「医療費控除の明細書」を作成し、申告書に添付する必要があります

#### 再交付の申請はお早めに

医療費通知を紛失された場合、申請により再交付ができます。1～2週間かかるので、必要な人は早めに申請してください

#### 問い合わせ

医療費通知について

総合窓口課医療給付係  
Tel 23-1129

医療費控除について

税務課市民税係  
Tel 23-1124

### 固定資産の現況に変更があった場合は連絡を

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)の所有者に課税されます。現在、市では現況調査を行っていますが、登記の異動を伴わないものは把

握できないことがあるため、次の変更があった場合は12月28日(月)までに連絡をお願いします。

・土地の利用状況の変更  
(現況地目の変更、雑種地の造成などの状態変更)

・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、用途を変更したとき  
・未登記の家屋で売買・相続など所有者を変更したとき

問い合わせ 税務課固定資産税係  
Tel 23-1125

### 償却資産の申告は

#### 2月1日(月)までに

令和3年度固定資産税(償却資産)は、令和3年1月1日が課税の基準日となっています。市内に償却資産を所有する人は

令和3年2月1日(月)までに、税務課または各支所へ申告書を提出してください。また、令和2年度償却資産申告を行った所有者には、別途通知します。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が減少したため、固定資産税の軽減を受ける

場合は合わせて申告ください。

#### 償却資産とは

土地および家屋以外の事業に使用することができる資産(構築物・機械および装置・船舶・工具・器具・備品など)

#### 【例】レジスター、業務用冷蔵庫

対象外  
・自動車税、軽自動車税の対象となる自動車など  
・耐用年数が1年未満または取得価格が10万円未満の資産  
・一時損金に算入したもので、取得価格が20万円未満の資産  
・3年間の一括償却を選択したもの

#### ○太陽光発電設備について、次に該当する場合は償却資産として申告が必要です

・法人、個人(事業用)が設置  
・個人(住宅用)が売電のために設置し、発電出力が10kw以上の太陽光発電  
※一定の要件を満たす設備は固定資産税課税標準額の特例が適用されます

※申告書を必要とする場合や申告についての詳細は問い合わせください

問い合わせ 税務課固定資産税係  
Tel 23-1125

# 秋の叙勲

受章おめでとつございます

令和2年秋の叙勲の受章者が発表されました。  
受章者は次のとおりです。

旭日中綬章

元長門市長

大西 倉雄 さん

70歳(日置上)



瑞宝単光章

元民生・児童委員

岡崎 晁子 さん

75歳(日置上)



瑞宝単光章

元長門市消防団副団長

林 英昭 さん

71歳(深川湯本)



瑞宝双光章

「危険業務従事者叙勲」

元長門市消防司令長

財満 俊夫 さん

67歳(東深川)



## 「シニアと家族の

## 安心便利帳」の発行

市では、公民協働事業として株式会社サイネックスと共同し、シニアとその家族の暮らしに役立つ情報をまとめた「シニアと家族の安心便利帳」を発行します。

この便利帳の作成に係る経費は、掲載される広告収入を充てるため、12月から株式会社サイネックスの職員が広告掲載のお願いに各事業所を訪問する予定です。ご理解とご協力をお願いします。

※株式会社サイネックスの職員が各事業所を訪問する際は、「協働発行事業者証明書」を携行します

発行時期

令和3年5月(予定)

問い合わせ

高齢福祉課介護支援係

Tel 23-11158

## 宝くじの助成金で整備

宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源に実施しているコミュニ

ティ助成事業を活用し、田屋地区まちづくり協議会、上ヶ自治会、掛測自治会および江良区自主防災会の備品など購入に対する助成を行いました。

当事業によって、住民福祉の向上につながるものと期待されます。

問い合わせ 市民活動推進課

活動推進係 Tel 23-11172



▲新たに整備された備品

## JR美祢線マイレールプロジェクトの実施

市民の皆さんにJR美祢線の魅力を再発見していただき、「美祢線は私たちの鉄道」という「マイレール」意識の醸成を図るため、JR西日本および沿線店舗

と連携して「JR美祢線マイレールプロジェクト」を実施しています。

期間中、美祢線を利用された人に沿線の対象店舗で特典が受けられる「利用証明書」とオリジナルの「記念乗車証」を配布します。



配布場所 長門市駅、厚狭駅、美祢駅の改札

実施期間

実施中(令和3年2/28日)

その他

期間中3回乗車された人の中から抽選で沿線3市(山陽小野田市・長門市・美祢市)の特産品をプレゼントします

※詳細は美祢線マイレールプロジェクトホームページで確認

問い合わせ

産業戦略課地域交通対策班

Tel 23-11138



# 令和3年長門市成人式における

## 新型コロナウイルス対策

■日時 令和3年1/3(日)  
受付10:00～ 開会10:30～

■場所 ルネッサながと  
(ながと総合体育館アリーナ)

■対象 平成12年4月2日から  
平成13年4月1日までに生ま  
れた人で長門市に在住の人、  
または長門市出身の人(旧大  
津郡3町含む)

※11月中旬に案内状を発送して  
いますが、届かない場合は生  
涯学習・文化財課へご連絡く  
ださい

■内容 式典・写真撮影

■参加条件

- ・家を出る前に検温をお願いし  
ます。体調のすぐれない人は  
出席を控えてください
- ・必ずマスクの着用をお願いします

- ・会場入場時に検温と手指消毒  
を行います。体温が37.5度  
以上の人、体調の悪い人は参  
加をお断りします
- ・成人者の家族など、関係者が  
入場する場合は、「新型コロナ  
ウイルス感染防止チェック

リスト」に必要事項を記入し  
当日に提出していただきま  
す。同リストは、各公民館お  
よび市ホームページで入手で  
きます

### ■感染症対策

- ・早めの帰省をお願いします
- ・多人数での飲食は控えてくだ  
さい

・会場内外ともに、人と人との  
距離を保ち、大声での立ち話  
はしないでください

・入場時、受付時には大変な混  
雑が予想されます。前後の間  
隔を空けて待機するなど、飛  
まつ拡散防止と三密回避にご  
協力ください

・検温後は、速やかに受付し着  
席してください。記念撮影後  
は、案内に従って速やかに退  
場してください

・会場内の換気を万全に期する  
ため、ドアなどを開放し、外  
気の取入れを行います。温か  
い衣服などをご用意ください

### ■注意事項

・成人式への参加は強制ではあ

りません。新型コロナウイルス  
感染状況などを考慮の上、  
参加者の安全を最優先にご検  
討ください

・新型コロナウイルス感染症の  
今後の状況を注視しつつ、基  
本的な感染対策を徹底した上  
で実施する予定ですが、感染  
拡大の状況により、やむを得  
ず開催中止とする場合があります

・市ホームページで情報を随時  
更新していく予定です。最新  
情報は、市公式サイトにてご  
確認ください

■問い合わせ 生涯学習・文化  
財課生涯学習スポーツ振興係  
TEL 23-11259



## 健幸大学入学生募集

「健幸なまちながと」の実現  
に向けて、健幸づくりについて  
考えてみませんか。「健幸サポ  
ーター」として健幸づくりを普及  
していただける人を募集しま  
す。

■募集人数 15人程度(3回と  
も参加でき、医師から運動を  
禁止されていない人)

■参加費 無料

■申込締切 令和3年1/12(火)

回	日時	会場	内容
1	1月20日(水) 9:30~12:00	長門市保健セ ンター	・入学式 ・講話 「健幸なまちながとの実現 に向けて」 「食の面から健幸づくり」 ・まずは自分の体を知りま しょう 血圧測定・体組成測定 血管年齢測定・肌年齢測 定 体力チェック(握力・柔 軟性・下肢筋力など) ・活動量計(活動時間・活 動強度・消費カロリー など)を使ってみよう
2	2月10日(水) 10:00~11:30	ルネッサなが と軽運動室	・講義&実践 「効果的なウォーキングに ついて」
3	2月24日(水) 9:30~11:30	長門市保健セ ンター	・講話 「こころの健幸づくり」 ・グループワーク 「地域の健幸づくり」 ・卒業式 修了証書交付

※検温・手指の消毒・マスクの着用など感染症対策にご協力をお  
願いします



■申し込み・問い合わせ  
長門市保健センター

TEL 23-11133

# 令和2年度 長門市表彰



## 社会福祉功勞

- ◎多年民生児童委員として社会福祉活動に尽くされた功績  
日溪 博仁（日置上）
- ◎多年民生児童委員として社会福祉活動に尽くされた功績  
松永 喜美子（油谷川尻）

## 社会活動功勞

- ◎多年消防団の育成と防火思想の普及向上に尽くされた功績  
大谷 尚史（三隅下）
- ◎多年婦人防火クラブの育成と防火意識の高揚に尽くされた功績  
中山 せつ子（日置中）

## 教育功勞

- ◎多年学校薬剤師として学校衛生に尽くされた功績  
内山 啓（東深川）
- ◎多年長門市スポーツ推進委員としてスポーツ振興の推進に尽くされた功績  
久保田 欣康（通）
- ◎多年長門市スポーツ推進委員

市では長門市表彰条例に基づき、市政の発展、公益の増進に関し、顕著な功績があった個人・団体を毎年表彰しています。

令和2年度は個人10人、1団体が受賞し、11月17日（火）に長門市役所本庁舎で表彰式が行われました。受賞者は次のとおりです。（敬称略）

## 自治功勞

- ◎多年自治会長として自治活動に尽くされた功績  
松村 義雄（油谷伊上）
- ◎多年自治会長として自治活動に尽くされた功績  
橋本 憲治（西深川）

としてスポーツ振興の推進に  
尽くされた功績

廣田 隆男（油谷伊上）

◎多年学校と連携した活動で地

域の教育振興に尽くされた功績  
学校と地域をつなぐ協議会

## 保健衛生功勞

- ◎多年医師として地域医療の発展に尽くされた功績  
須田 博喜（東深川）



## 健幸づくりポイント

### 応募受付開始



「健幸づくりポイント制度」は  
健診の受診や健康教室への参加  
などによりポイントを獲得し、  
健康と景品を手に入れることが  
できる制度です。

35ポイント以上獲得した応募  
者全員に特典カード、120ポイン  
ト以上の応募者全員に記念品を  
贈呈します。さらに120ポイント  
以上を獲得した応募者には、抽  
選で特産品の詰め合わせや図書  
カードが当たります。

今年度の取組状況を集計し、  
ぜひ応募してください。

■応募資格 18歳以上の市民  
（在勤・在学を含む）

■応募方法 健幸づくりポイン  
トチラシ裏面のポイント報告表  
に記入し、応募箱に投かん  
※チラシは応募箱設置場所にあ  
ります

## ■応募箱設置場所

各保健センター、総合窓口課  
各支所・出張所

■応募締切 12/25（金）

■景品送付 令和3年2月下旬

■問い合わせ 長門市保健セン  
ター  
Tel 23・11132

## 凍結・破損を防ぎましょう

### 水道管の冬支度を

冬場になると気温が下がり、  
水道管の凍結や破損などの事故  
が発生しやすくなります。特に  
気温がマイナス4℃以下になる  
と水道管が凍結しやすくなるの  
で注意が必要です。事前の対策  
や凍結した場合の対処方法につ  
いて確認しておきましょう。

## 《凍結の予防策》

水道管がむき出しになってい  
るところや、風当たりの強い場  
所にある水道管には、布や保温  
チューブを巻くなどの保温対策  
をとってください

## 《水が凍って出ないとき》

凍結して水が出ないときは、  
蛇口や水道管に直接熱湯をかけ  
ず、タオルや布をかぶせて、ぬ  
るま湯をゆくりかけて焦らず  
溶かしてください

## 《水道管が破損した場合》

宅内で水道管が破損した場合  
は、元栓や止水栓を閉め、水道  
指定工事店に連絡してください  
■問い合わせ 上下水道局管理  
課業務班 Tel 23・11171  
※夜間・休日は本庁宿直に連絡  
してください

# 年末年始の業務

○通常 △午前のみ ▽午後のみ ×休み 昼9:00～17:00 夜19:00～22:00

※受付時間は、昼の午前は11:30まで・午後は16:30まで、夜は21:30まで

業務内容	日/曜日	12/25	26	27	28	29	30	31	1/1	2	3	4
		金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
市役所の一般業務		○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
窓口業務	戸籍謄・抄本、印鑑証明、住民票、旅券など	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
	死亡・婚姻などの戸籍届出 ※休日は宿直で受付	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
長門市応急診療所	Tel 27-0199	夜	×	昼	夜	夜	昼	昼	昼	昼	昼	夜
水道業務	本庁宿直 Tel 22-2111 ※開閉栓の受付は休日と同じく休みですが、漏水などは本庁宿直で受付（宅内漏水は直接業者に連絡ください）	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
下水道業務	本庁宿直 Tel 22-2111 ※業務が休みであっても、下水道管の詰まりなど緊急の場合は本庁宿直で受付	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
ごみ収集	廃棄物対策係 Tel 23-1249	ごみの収集日は、各地区のごみカレンダーを確認してください 持込は長門市清掃工場（燃えないごみ）または萩・長門清掃工場「はなもゆ」（燃えるごみ）へ										
長門市清掃工場	Tel 25-3230	○	12時まで	×	○	16時まで	×	×	×	×	×	○
萩・長門清掃工場「はなもゆ」	Tel 0838-26-8716	○	○	×	○	○	○	×	×	○	×	○
し尿汲み取り	長門・日置地区 長門環境管理センター Tel 26-2752 油谷地区 油谷営業所 Tel 32-2345 ※年内の汲み取り申し込みは12/18日（水）まで	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
	三隅地区 馬場クリーン Tel 43-0303	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○
斎場		○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
市立図書館	Tel 26-5123	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
ルネッサながと	Tel 26-6001	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
ラポールゆや・図書館ゆや分館	Tel 33-0051	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
金子みすゞ記念館	Tel 26-5155	○	○	○	○	○	○	○	9時～15時	10時～17時	○	○
くじら資料館	Tel 28-0756	○	○	○	○	×	○	○	9時～15時	10時～17時	○	○
香月泰男美術館	Tel 43-2500	○	○	○	○	×	○	○	9時～15時	10時～17時	○	○
村田清風記念館	Tel 43-2818	○	○	○	○	×	○	○	※香月泰男美術館は改装工事予定のため開館日を変更する場合があります			
湯免ふれあいセンター	Tel 43-1000	○	○	○	○	×	○	×	×	○	○	○
日置農村活性化交流センター	Tel 37-4320	○	○	○	×	○	○	×	×	○	○	×
小河内公園グラウンド、長門農業者トレーニングセンター、赤崎山スポーツ遊園地、武道館、俵山多目的交流広場、三隅総合運動公園、三隅農業者トレーニングセンター、三隅勤労者スポーツセンター、日置総合運動公園、日置B&G海洋センター、油谷総合運動公園、油谷勤労者体育センター		○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
各小・中学校体育館		○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
総合公園テニスコート		○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×
ながとスポーツ公園	Tel 22-1807	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
道の駅センザキッチン	※営業時間が変更になることがあります	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○
長門市しごとセンター「T.e.g.o(てご)」	Tel 27-0360	○	○	○	○	×	×	×	×	×	×	○
長門おもちゃ美術館	Tel 27-0337	○	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○
ほっちゃテレビ	Tel 23-1541	○	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○

診療科目	内科・小児科
診療時間	休日診療 日曜日・祝日・ 年末年始(12/30～1/3) ・午前 9:00～12:00 (受付11:30まで) ・午後 13:00～17:00 (受付16:30まで)
	平日診療 月曜日～金曜日 19:00～22:00 (受付21:30まで)
診療に必要なもの	健康保険証、おくすり手帳 福祉医療受給者証(該当者)

**長門市応急診療所の  
年末年始の診療**

年末年始は、医療機関が休診となりますので、薬の確認をされ、かかりつけの医療機関の診療日を確認の上、受診してください。なお、診療時間外で急な発熱や腹痛など比較的軽い症状が見られた場合は、長門市応急診療所に電話をしてから受診してください。

受診について迷われたら、遠慮なく問い合わせください。

問い合わせ 長門市応急診療所  
Tel 27-0199

## マイナンバーカード申請・マイナポイント申し込みの出張サポートを実施

マイナンバーカードの取得を促進するため、市各支所・出張所でマイナンバーカードの出張申請サポートを行います。顔写真の撮影も会場にて無料でを行い、カードは約1カ月後にご自宅へ郵送します。

来年3月からは健康保険証としての利用も予定されています。この機会にマイナンバーカードの取得を検討ください。

また、会場ではマイナポイントの申し込みサポートも行います。マイナンバーカードをお持ちで、マイナポイントの申し込みがお済みでない人はぜひご来場ください。

### ■日時

- ・12/10(木) 通出張所
- ・12/11(金) 仙崎出張所
- ・12/15(火) 俵山出張所
- ・12/17(木) 三隅支所
- ・12/18(金) 日置支所
- ・12/22(火) 油谷支所
- ・12/24(木) 向津具出張所
- ・12/25(金) 宇津賀出張所

### ■申込方法

総合窓口課へ電話  
10:00～15:00

で希望の会場をお知らせください

### マイナンバーカードの申請

#### ■持参するもの

- ①通知カード
- ②本人確認書類
  - ・1点で確認できる書類
  - ・運転免許証、パスポート、住民基本台帳カード(顔写真付き)
  - ・身体障害者手帳など官公庁発行の顔写真付き書類
  - ・2点必要な書類

- 健康保険証、介護保険証、年金手帳、学生証、医療受給者証、「氏名・生年月日」が記載された診察券、社員証など
- ③住民基本台帳カード (所有者のみ)

#### ■その他

- ・サポートの対象は長門市に住民登録のある人に限ります
- ・申請には、必ずご本人がお越しください
- ・15歳未満の人が申請する場合には法定代理人の同行が必要です(法定代理人も本人確認書類が必要です)

### マイナポイントの申し込み

#### ■持参するもの

マイナンバーカード

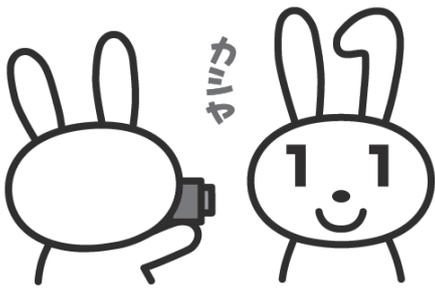
※マイナンバーカード受取時に設定した数字4桁の暗証番号と各キャッシュレス事業者

が指定する「決済サービスID」・「セキュリティコード」の入力が必要です。あらかじめ確認の上、お越しください

#### 企業・団体の皆さま

個別に出張サポートを行っています。市内に事業所を有する企業や市内で活動する各種団体などで10人以上の参加が見込まれる場合は個別に日時と場所を調整して出張サポートにお伺いします。総合窓口課へご相談ください。

お問い合わせ 総合窓口課 係  
Tel 23-11127



## 市民写真投稿コーナー 「スマイル」(仮称)の写真募集

1月号からのリニューアルに合わせて、家族や友達と撮影したとっておきの写真を募集します。毎月の裏表紙に掲載していきますので、あなたの撮影したとびきりの写真を広報に掲載しませんか。

■対象 赤ちゃんから大人、または家族の一員であるペットの写真で、家族や友達などが撮影したもの

■掲載内容 写真、タイトル、コメント(20文字程度)、氏名

■申込方法 住所・氏名(未成年の場合は保護者の氏名も記入)・生年月日・連絡先・タイトル、コメントを記入し、

左記に郵送またはメール郵送の場合  
〒759-4192  
長門市東深川1339番地2  
長門市役所企画政策課広報広聴係宛て

※切手代などは送付者負担  
・メールの場合  
koho@city.nagato.lg.jp

#### ■その他

- ・紙媒体の広報にのみ写真を掲載し、個人情報保護の観点から電子媒体の広報には写真は掲載しません
- ・郵送でいただく現物写真については返却しません。申し込み前に準備してから郵送ください

掲載前に掲載する旨を連絡し、再度掲載の確認の意思を得た後に掲載します

写真はトリミングすることがあります

#### ■問い合わせ

企画政策課広報広聴係

お問い合わせ  
Tel 23-11117

掲載イメージ分(予定)



# 骨の健康づくり相談



■日時 12/17(木) 9:30~11:30  
13:00~15:00

■場所 長門市保健センター

■内容 骨密度測定、骨粗しょう症予防相談、カルシウムたっぷりメニュー紹介

■参加費 無料

■問い合わせ 長門市保健センター

Tel 23-1133

## ながと歴史民俗

### 資料室企画展

#### ながと大内湯けむり街道

■展示期間 12/1(火)~

令和3年1/17(日)

9:00~17:00

※12/29(火)~令和3年1/3(日)

は休館

■場所 ながと歴史民俗資料室

(旧長門市教育委員会1階)

■入場料 無料

■内容 ながと市内の旧街道についての資料などを展示、

「ながと大内湯けむり街道」の紹介、山口県内の認定地区

を紹介するパネル展示  
ギャラリートーク

■日時 12/13(日) 10:00~

ウォーキングイベント(要予約)

■日時 12/13(日) 10:30~

■内容 ギャラリートークの後、資料室周辺の旧街道をウォーク(約1時間)

■保険料 100円(当日持参)

■申し込み・問い合わせ 生涯学習・文化財課文化財保護室

Tel 23-1264

## 地球温暖化防止月間

市では、暖房時の室温を20℃で快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」を推進していきます。皆さんのご協力をお願いします。

■衣食住のひと工夫であたかく過ごしましょう

### 衣

・首、手首、足首の「三つの首」を温めましょう

・「機能性素材」を活用し、おしゃれに温まりましょう

・「ひぎ掛け」や「ストール」を活用しましょう

### 食

・「鍋」で体も室内も温めましょ

う  
・冬が旬の食材、「根菜類」で身体を内側から温めましょう

■湿度を意識し、体感温度を上げましょう

(一般的に湿度が上がると、体感温度が上がります)

・「厚手のカーテン」や「断熱シート」で暖めた空気を閉じこめましょう

・「湯たんぽ」や「スリッパ」で足元を温め、冬を乗り切りましょう

■問い合わせ 生活環境課環境衛生係

Tel 23-1134

## あしすとパートナー・メンター養成講座参加者募集

市では、発達障害児(者)の子育て経験のある家族や支援者を対象に、その経験を生かし、発達障害が疑われる子の親などの相談・助言を行う人(あしすとパートナー)、県委託のメンター養成を行います。

■日時(全3日) 12/20(日) 13:00~15:00

令和3年1/17(日)、2/21(日) 9:30~12:00

■場所 13:00~15:00  
児童発達支援センターあゆみ

■内容 発達障害を主とした障害特性の理解、困っている保護者への話し方など

■講師 沖村文子氏

(社会福祉法人内日福祉会相談支援事業所ぱれっと)

■募集人数 5人程度  
(全3日出席できる人)

■参加料 無料

※昼食は各自でご準備ください

■申込期限 12/15(火)

■申し込み・問い合わせ 地域福祉課障害者支援係

Tel 23-1243

## 長門市きらめき作品展示会を開催

障害のある人が市内の就労継続支援事業所などで作成した絵画、書道、手芸品などを集めた展示会を開催します。

■期間 12/9(水) 13:00~

12/23(水) 13:00まで

■会場 本庁舎1階市民ロビー

■入場料 無料

■その他 授産品の販売を12/23(水)

10:00~13:00 同会場で開催  
■問い合わせ 地域福祉課障害者支援係

Tel 23-1243



くらしの情報

みんなの

## 掲示板

### 長門市民駅伝大会

#### 中止のお知らせ

毎年、1月末に開催されていましたが長門市民駅伝大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止となりました。なにとぞご了承ください。

■問い合わせ 長門市体育協会  
Tel 22-3540

## “働く”を応援！女性活躍セミナーの開催

- 日時 (全3回) 12/16(水)、令和3年1/13(水)、2/17(水) 13:30~16:30
- 場所 長門市しごとセンター
- 対象 市内在住・在勤の女性
- 定員 12人(先着順)
- 内容 ロジカルコミュニケーションやタスク管理など。働く上で必要な心構えやスキルを一緒に考えながら学ぶ
- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ 長門市しごとセンター  
Tel.27-0360

## 女性限定入会セミナー

### 管理栄養士の料理教室

「もりもり食べて働いて、

フレイル予防！」

- 日時 令和3年1/21(木) 10:00~12:30
- 場所 長門市保健センター
- 講師 長井彩子氏、白木志乃氏
- 必要なもの エプロン、三角巾、マスク
- 定員 15人(先着順)

■申込期限 12/21(月)まで  
令和3年1/7(木)まで  
※12/29(火)~令和3年1/3(日)まで閉所します

- 対象者 市内在住、60歳以上の女性
- 参加費 無料
- ※講習時間内にシルバー人材センターの入会説明会を20分~30分行います
- 申し込み・問い合わせ 公益社団法人長門市シルバー人材センター  
Tel.22-5639

## コール・チュラカーギ 第36回定期演奏会

- 日時 12/12(土) 13:00開場 14:00開演
- 場所 ルネッサながと劇場
- 入場料 前売 800円
- ※当日券はありません
- 内容
  - ・クリスマス・コーラス
  - ・外国唱歌の12カ月
  - ・マリちゃんの歩いた夢
  - 指揮・有田知永
  - ピアノ・津室ひとみ
  - 朗読・中村ゆみ
- その他 団員募集中
- 問い合わせ 女声合唱団

コール・チュラカーギ(重村)  
Tel.080-3056-6167

## 林業退職金共済制度

この制度は、事業主の人が、従事者の働いた日数に応じて掛金となる共済証紙を共済手帳に貼り、その従事者が林業界をやめたときに林退共から退職金を支払うという、林業界全体の退職金制度です。

- ・掛金は税法上、法人では損金、個人企業では必要経費となります
- ・掛金の一部を国が免除します
- ・雇用事業主が変わっても退職金は企業間を通算して計算されます
- 事業主
  - ・共済証紙は労働日数に応じて適正に貼りつけるようにお願いします
  - ・共済手帳を所持している従事者が林業界を引退するときは、忘れずに退職金を請求するように指導してください
- 問い合わせ 独立行政法人勤労者退職金共済機構 林業退職金共済事業部  
Tel.03-6731-2889

## 確定申告はe-Taxで

今年の確定申告は、申告会場における新型コロナウイルス感染症などの感染拡大防止のため、自宅でパソコンやスマートフォンを使って申告ができる「e-Tax」による確定申告をお勧めします。

- メリット
  - ・税務署や市が主催する申告相談に行かずに自宅から申告できます
  - ・源泉徴収票、医療費の領収書などは、その記載内容を入力して送信するので、提出や提示を省略できます(税務署などから書類の提出や提示を求められることがあります)
  - ・法定申告期限から5年間で、法定申告期限から5年間保存が必要です
  - ・確定申告期間中は、メンテナンス時間を除き24時間いつでも申告可能です
- 申告の流れ
  - ・国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」の画面の案内に従って金額などを入力すると、税額などが自動計算され、申告書を作成できます。作成した申告書のデータ

タをe-Taxで送信することにより、税務署に行かずに自宅から申告できます

- 利用方法
  - ・マイナンバーカード方式
  - ・マイナンバーカードを用いてマイナンバー経由またはe-Taxホームページなどからe-Taxへログインするだけで、より簡単に利用を開始し、申告書などのデータの送信を行うことができます。ICカードリーダーまたはマイナンバーカード対応のスマートフォンが必要です
  - ※マイナンバーカードの取得については、広報ながと8月号を確認ください
  - ・ID・パスワード方式
  - 確定申告開始前に、税務署に行つてIDとパスワード方式の届出を行います。その際、本人確認書類(運転免許証など顔写真入りの身分証明書)を提示する必要があります
  - ・詳しい内容は、国税庁ホームページを参照ください  
www.e-tax.nta.go.jp
- 問い合わせ 長門税務署  
Tel.22-2441 音声案内1

プリヴェー イズ ソチ  
Привет из Сочи  
～ソチ市からこんにちは～

第6回 年末年始の過ごし方

ロシアでは、12月31日の夕方に家族や友人と集まって年末年始を過ごし、年が明けるときにはシャンパンを飲む習慣があります。0時前にテレビで放送される大統領の演説を聞いてから、1分以内に小さな紙に願い事を書いて火をつけ、シャンパングラスに落とし、全部飲むというものです。

また、ロシアにはサンタクロースではなく、お正月にプレゼントを持ってきてくれるジェド・マロースと、その孫娘であるスニエグーラチカがいます。古くからある伝説に、朝の早い朝にプレゼントを届けるのも伝統的な光景です。



ジェド・マロースとスニエグーラチカ

無料福祉相談

社会福祉士が無料福祉相談を実施し、生活の困りごと、悩み、不安などじっくりとお話を聞き、必要に応じて制度や自治体の相談窓口などを紹介します。

また、福祉専門職からの相談にも応じます。

■対象 福祉専門職のほか誰でも相談可能

■相談方法 電話

■日時 12 / 1 (火)、12 (土)、15 (火)、27 (日)  
13 : 00 ~ 15 : 00

※それ以降の日程は山口県社会

福祉士会のホームページで確認ください

相談先

一般社団法人山口県社会福祉士会  
TEL 080-1915-4876

GOTOEat やまぐち食事券商工会での販売

■第4期発売日 12 / 3 (木) ~

※土日・祝日は除く  
9 : 00 ~ 17 : 00

※令和3年1月31日(日)まで販売  
予定

■場所 ながと大津商工会各支

所 (三隅・日置・油谷支所)  
※長門商工会議所では販売しません

■販売額 1 セット8,000円  
(1,000円×10枚)

■販売額 1 回の購入あたり2 セット16,000円 (食事券20,000円分) まで購入可能

■問い合わせ 販売に関すること ながと大津商工会三隅支所 (本所)  
TEL 43-0033

・その他全般に関すること やまぐち食事券センター  
TEL 083-902-2114

※その他詳細は下記QRコードの「GOTOEat やまぐち食事券」で確認ください



全国一斉生活保護ホットライン (無料)

■日時 12 / 10 (木)  
10 : 00 ~ 16 : 00

■相談先電話番号 TEL 0120-158-794

※当日のみの実施となります

■主催 日本弁護士連合会、山口県弁護士会

■問い合わせ 山口県弁護士会宇部地区会  
TEL 0836-21-7818

文化情報

ルネッサながと  
TEL 26-6001

狂言教室

●とき 令和3年1 / 11 (月)  
11 : 00 開演

●内容 ワークショップ 中村修一

●狂言「柿山状」 内藤連、飯田豪

●参加料 (全席自由・税込) 一般 500円

●小中高生 無料

●(本公演のチケット提示で一般も無料)

●会場 劇場  
●発売日 発売中

心あたたまるご葬儀を  
— 心のかよう —  
**葬祭**  
セレモニーホール mini ホール  
長門店 長門市東深川785番地10 (駅前区)  
☎0837-22-4444 ☎0120-02-0405  
[HP] <http://www.coop-s.co.jp/>  
年中無休 24時間受付

困った **大木** 切ります!  
大変な **庭木の剪定**  
お任せください!  
スギヤヒノキの買い取りも行っております。  
※樹齢によっては買い取りできない場合もございます。  
お見積無料  
お気軽に  
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

## 第21回万作・萬齋狂言公演

●とき 令和3年1月/11日

14:00開演

●出演

・解説 高野和憲

・狂言「萩大名」石田幸雄、月

崎晴夫、石田淡朗/「柑子」

野村万作、野村裕基/「千切

木」野村萬齋、深田博治、高

野和憲、月崎晴夫、中村修一、

内藤連、飯田豪、石田淡朗

●入場料(全席指定・税込)

・1階席 5、700円

・2階席 5、200円

●会場 劇場

●発売日 発売中



▲狂言「柑子」

## 精華女子高等学校 吹奏楽部コンサート

●とき 令和3年1月/24日

14:00開演

●入場料(全席指定・税込)

・正面席 2,000円

・北・南席 1,500円

・高校生以下 1,200円

※3歳未満入場不可

※完売しました

●会場 アリーナ



## 栗コーダーカルテット ファミリーコンサート

●とき 令和3年2月/28日

14:00開演

●入場料(全席指定・税込)

・一般 2,800円

・高校生以下 1,800円

※3歳以上有料

※3歳未満は大人1人につき1

人膝上鑑賞無料。座席が必要

な場合は有料

●会場 劇場

●発売日

《友の会先行》

Web先行 12/5(土)9:00

電話 12/5(土)10:00

《一般》

Web先行 12/15(火)9:00

・電話 12/15(火)10:00

※窓口販売は電話予約の翌日か

ら

## ルネッサながと休館日

●休館日 12/7(月)

## 香月泰男美術館

TEL 43・2500

## 展覧会

香月泰男の表現・人・

香月は家族を中心に人物を描きました。その表現は観たまま

を描くことから形の様式化、色

の単色化と変化していきます。

本展では「肖像」「かたち」

「動き」をキーワードに、表現

の変化と色が与える印象につい

て観てみましょう。

●会期 12/6(日)まで

※会期は変更となる場合があります

ます。詳細は美術館ホーム

ページでご確認ください

●開館時間 9:00~17:00

※入館は16:30まで

●休館日 火曜日

●入館料 一般 500円

小中高生 200円

※市内在住者は、住所のわかる

もの(運転免許証など)を提

示すると、無料入館できます

●今月の一点 鉄棒(1960)



くらしの情報

## 健康ガイド

### 教室(要予約)



## 健やかマタニティ教室

●日時(全3課)

・12/1(火) 10:00~12:00

・12/8(火) 13:30~15:00

・12/15(火) 13:30~15:30

●対象 妊婦

●内容 マタニティ体操・お風

呂の入れ方などの体験・交流

●必要なもの 母子健康手帳

●会場・申し込み・問い合わせ

長門市保健センター

TEL 23・1133

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@yamane-tekou.co.jp www.yamane-tekou.co.jp

F759-4401 山口県長門市日置上885番地

Marsh English Conversation School 英会話教室

英検対策 レッスンあり!

Merry Christmas!

お問合せ ▶ 08337-22-3898 正門市2区 長門市消防署前

# 検診



※胃・子宮・乳がん検診・特定健診・後期高齢者健診については予約が必要です

※新型コロナウイルス感染症の状況により、延期となる可能性があります

## 休日総合健診

すべてのがん検診・特定健診・後期高齢者健診を実施します。

●日時／会場 12／6(日) 長門市保健センター

●受付時間 8:30～11:00

※子宮・乳がん検診は 9:00～10:00

●申し込み・問い合わせ 長門市保健センター

Tel 23-1133

## 胃・大腸・肺がん検診・特定健診・後期高齢者健診

●実施日／会場

・12／7(月) 三隅保健センター

●受付時間 8:30～11:00

## 肺がん・大腸がん検診

●実施日時／会場

・12／7(月) 13:30～14:30

三隅上地区農業者健康管理センター

14:30～15:00

山口県漁協野波瀬支店

15:30～16:00

三隅勤労者スポーツセンター

## 風しん抗体検査(要予約)

●対象 妊娠を希望する女性・その配偶者、妊娠中の女性・同居者・配偶者

※対象者には詳細な要件があります。前日までに長門健康福祉センターへ連絡ください

●日時 12／22(火)

13:00～14:00

●会場 長門健康福祉センター

Tel 22-2811

## 健康診査

### 乳児健康診査(要予約)

●岡田クリニック

Tel 22-2717

●1カ月児・3カ月児・7カ月

### 児健康診査

・月／水／金曜日

8:30～12:00

13:30～17:00

8:30～12:00

●長門総合病院 Tel 22-2220

●1カ月児健康診査(28日以降)

毎週月曜日 13:00～14:30

●3カ月児健康診査(110日以降)

毎週火曜日 13:00～14:30

●7カ月児健康診査

毎週木曜日 13:00～14:30

●共通して必要なもの

母子健康手帳

乳児一般健康診査受診票

### 1歳6カ月児健康診査

●対象 平成31年4月、令和元年5月生まれの子ども

●日時 12／9(水)

●受付 13:00～13:30

●必要物 母子健康手帳など

●会場／申し込み・問い合わせ 長門市保健センター

Tel 23-1133

### 3歳児健康診査

●対象 平成29年11月生まれの子ども

●日時 12／22(火)

## 相談



### 健康相談(成人対象)

●内容

生活習慣病など健康に関する相談、血圧測定、尿検査

●日時／会場

毎週木曜日 9:00～11:30

13:00～15:00

●長門市保健センター

12／2(水)

9:30～11:00

●黄波戸漁村センター

13:00～15:00

●日置保健センター

12／7(月)

9:30～11:00

●川尻老人憩いの家

12／10(木)

9:30～11:00

●宇津賀集落センター

12／15(火)

9:30～11:00

●三隅保健センター

12／25(金)

9:30～11:30

### 育児相談

●対象 乳幼児と保護者

●日時／会場

12／4(金) 9:30～11:30

13:00～15:00

●長門市保健センター

12／11(金) 10:00～11:30

●日置保健センター

12／16(水) 9:30～11:00

●油谷保健福祉センター

12／18(金) 9:30～11:30

13:00～15:00

●長門市保健センター

12／25(金) 9:30～11:00

●三隅保健センター

### 認知症相談会(要予約)

●対象 認知症で相談したい人

●日時 12／23(水) 9:00～11:30

●会場

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

●申し込み・問い合わせ

長門市地域包括支援センター

Tel 23-1244

アニメ・DVD 上映会 (視聴覚室・各先着 15 人)	
タイトル	上映日時
イヌ・ネコ・ペット① (60分)	12/6 (日) 14:00 ~
トムとジェリー⑥ (51分)	12/26 (土) 13:30 ~

定例行事 (★の会場はおはなしのへや)	
行事名	開催日時
かみしばいの会★	12/5 (土) 11:00 ~ 12/19 (土) 15:00 ~
さっちゃんのかみしばい★	12/19 (土) 11:00 ~
絵本を楽しむ会★	12/17 (木) 10:30 ~ 11:30
たまごの会★	12/25 (金) 10:30 ~
おはなしの会★	12/26 (土) 15:00 ~
おもちゃの森(視聴覚室)	12/10 (木) 10:30 ~ 11:30
長門読書会(研修室)	12/26 (土) 14:00 ~
くずし字講座 (研修室)	12/5 (土)・26 (土) 10:00 ~ 12:00
よみっこくらぶ (ゆや分館)	12/12 (土) 15:30 ~

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 12/3(木)・17(木)
- ・湯本・俵山方面 12/9(水)・23(水)
- ・日置・油谷方面 12/11(金)・25(金)

今月のオススメ本

『いのちの停車場』  
南杏子／著 幻冬舎  
62歳の医師・白石咲和子は、東京の救急救命センターを退職後、故郷の金沢で訪問診療の仕事に携わる。これまでとは異なる「命を送る」現場は戸惑う事ばかりだった。一方、家庭では年老いた父親が骨折の手術以降、急速に体調を悪化させていた。現役医師が描く感涙長編。

**年末年始休館のお知らせ**  
本館は、12月28日(月)から1月5日(火)まで休館となります。1月5日(火)は開館準備作業のため、本館のみ休館します。年始は1月6日(水)からの開館となります。分館は1月5日(火)から開館します。

図書館だより

# 図書館へ行こう！

長門市立図書館 TEL 26-5123  
ゆや分館 TEL 33-0051  
http://www.lib-nagato.jp/  
e-mail library@lib-nagato.jp

- 12月の休館日 -  
本館・ゆや分館  
2(水)・7(月)・14(月)・21(月)・28(月)~31(木)

**クリスマスツリーをみんなでデコレート！**  
図書館に紙製クリスマスツリーが今年も登場します。サンタさんへのお願い事を書いて、ツリーに貼って世界に一つのクリスマスツリーをみんなで作りましょう。

**クリスマス「おたのしみ袋」で新たな本との出会いを**  
配布期間 12/22(火) ~  
※なくなり次第終了  
数量 限定30袋  
内容 袋の中には本が2冊入っています。おたのしみ袋を選ぶ時に参考になる情報を袋に貼っています

**映画上映会のお知らせ(入場料無料)**  
上映タイトル 父の詫び状(90分)  
上映期間 12/15(火)~20(日)  
上映日時

10:00 ~ 12:00  
12/16, 18, 20  
12:00 ~ 12:15  
12/15, 17, 19

※マスク着用をお願いします  
※各先着15人となります。会場入り口の整理券をとってお入りください

☆新着案内☆(一部)  
(本館) 「トツ」 麻生幾、「ダブル・トライ」堂場瞬一、「類」朝井まかて、「二百十番館」ようこそ」加納朋子、「老後は要領」和田秀樹、「サブリーナとコリーナ」カリ・ファハルドリアンスタイン、「未来の自分に出会える古書店」齋藤孝 ほか  
(分館) 「白馬山荘殺人事件」東野圭吾、「あんの青春春を待つころ」柴田よしき、「図解沢栄一と」論語と算盤」齋藤孝、「免疫力」藤田紘一郎、「知っておきたい！手書きの常識」平形精逸 ほか

**船舶海難・人身事故発生状況**  
仙崎海上保安部管内(長門市)

船舶海難	人身事故	
	隻数	人数
10月	1	0
令和2年計	7	0
元年同時期	0	0

ライフジャケットを常時着用しよう！  
携帯電話など連絡手段を確保しよう！  
海のもしものは「118番」へ！

**年末年始特別警戒の実施**  
仙崎海上保安部では令和2年12月10日から令和3年1月10日までの間、年末年始特別警戒を実施します。期間中は警戒の呼びかけを実施し、テロおよび犯罪の未然防止を図ります。

また、船舶の船長さんへは安全運航の徹底、磯場や岸壁などで釣りをされる人へは、救命胴衣の常時着用や複数人での行動、海中転落に注意するよう繰り返し呼びかけ、海難防止にも取り組めます。

最後に、海での事件・事故、不審な船や物を見つけた場合は直ちに118番への通報をお願いします。

年末年始を無事故で過ごし、明るい新年をお迎え下さい。

愛します！守ります！長門の海！

# 118

仙崎海上保安部  
山口県長門市仙崎1026-2  
☎ 26-0240

仙崎海上保安部ホームページ  
http://www.kaiho.mlit.go.jp/07kanku/senzaki/jcg7senzakikotsu2-4k7w@mlit.go.jp

# 「健幸」づくりに

## チャレンジ



健康メモ No.92

長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみんなが健康で幸せを感じることができる「くらし」をいいます

# インフルエンザ予防 ぐかからない・うつさないために

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染して起こります。秋から初春にかけて流行し、38度以上の発熱、頭痛、関節痛や筋肉痛などの全身の症状がみられます。乳幼児や妊婦、高齢者、慢性の呼吸器疾患や糖尿病などの持病がある人は重症化しやすいため特に注意が必要です。

正しい予防や対処方法を知り、インフルエンザに備えましょう。

### インフルエンザの予防法

- ・ 手洗いやアルコール消毒、うがいをする
  - ・ 流水・石鹸などでしっかりと手を洗い、うがいの習慣を身につけましょう
  - ・ 適度な湿度を保つ
- 空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。換気を

こまめに行い、湿度は50〜60%に保ちましょう

・ 外出を控える

流行時期は、人ごみや繁華街への外出は極力控えましょう

・ 十分な栄養とバランスのよい食事

で体の免疫力を高める

・ 予防接種を受け重症化を防ぐ

予防接種は発症する可能性を減らし、重症化することを防ぎます。効果が出るまで約2週間かかるため、早めに接種しましょう

・ せきエチケットを守る

くしゃみやせきのしびきは2〜3m飛ぶと言われているため、自分がかからないため、また周囲の人に感染させないためにもせきエチケットを守りましょう。マスクは鼻と口を覆い、顔にフィットするよう着用しましょう。鼻汁・た

んなどを含んだティッシュはすぐごみ箱（フタ付き）に捨て、手は早く洗いましょう

インフルエンザに感染した疑いや、新型コロナウイルス感染症の可能性のある人は、事前にかかりつけ医に連絡した後に受診しましょう。熱が下がっても2日程度は体内にウイルスが残り、他の人にうつす可能性がありますので、医師の指示に従って完治するまで自宅療養しましょう。

※生後6カ月〜小学6年生まで、65歳以上または60〜65歳未満で一定の障害のある人は、県内実施医療機関にて無料で予防接種を受けることができます。妊婦、障害者支援施設入所者は、上限4千円の助成があります

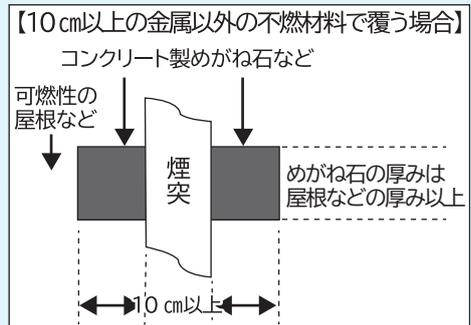
# こちら 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel 22-0119  
西消防署 Tel 32-1230  
火災情報などの問い合わせ  
Tel 22-1414  
ホームページ  
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~shobo/>



## お宅の煙突は大丈夫ですか？ 煙突貫通部からの出火防止

風呂釜やボイラー、ストーブなどで煙突が設けられているご家庭では、屋根（壁）との貫通部に注意が必要です。屋根などの貫通部に木材が使用されている場合、煙突の熱が周囲の木材を熱し、炭化することにより火災に至るおそれがあるため、貫通部は木材などの可燃物から15cm以上離すか、厚さ10cm以上の不燃材料（めがね石など）で煙突を覆う必要があります。煙突の貫通部分が、有効に処理されているか点検し、出火防止に努めましょう。



### 火災救急件数 [10月]

( )内は今年累計

建物	0 (5)
林野	0 (0)
車両	0 (3)
船舶	0 (0)
その他	2 (6)
合計	2 (14)

救急 155 (1397)

# ゆくて 通信

観光  
コラム

YUKUTE REPORT



YUKUTE

道の駅センザキッチン  
観光案内所「YUKUTE」

(一社)長門市観光  
コンベンション協会  
TEL 0837-27-0074  
MAIL info@nanavi.jp

ななび

検索

ながと流マイクロツーリズムを实践

## 「ナガトリップ2020・秋」を終えて



▶「長門湯本おとずれ散歩 萩焼 窯元・温泉街コース」の様子

10月中旬に体験観光プログラム集「ナガトリップ2020・秋」が開催され、好評のうちに全日程が終了いたしました。「ナガトリップ」とは、市内の人や事業所が企画した体験プログラムを観光コンベンション協会がひとつのブランドとして売り出す事業で、今回を含めて年3回、期間限定のプログラムを集めたイベントを開催しています。

今回のイベントでは新型コロナウイルス感染症の影響もあり、運営スタッフの間でも「参加していただける方は少ないのではないかな」という懸念がありました。しかし、結果は予想を

大きく超え、合計100名以上の参加があり、あらためて、ご参加いただいた方々に感謝を申し上げます。

参加者の割合としては、やはりコロナ禍の影響から市内からの参加が多く、現在さまざまメディアで話題となつている「マイクロツーリズム（遠出でなく、地元や近隣を旅行する観光スタイル）」を实践する形となりました。「長門市にこんなところがあるとは知らなかった」「市内にいなながら小旅行させてもらえた」と、地元の方々に喜んでいただけたことは、「地域の方も楽しめる体験」として、今後のプログラム作りへの大きな自信となりました。長門市の素晴らしさを、体験を通じて多くの方に伝えていけるよう、これからも頑張っていけます！

最新情報は公式  
Facebookページから！



ナガトリップの最新情報をお知らせしています。ぜひ「いいね」よろしくお祈りします。

こんにちは☆

### スポーツ推進委員です！

生涯学習・文化財課

TEL 22・3526

## 体力年齢はどれくらい？

### 体力・運動能力テスト

10月28日(水)、ながと総合体育館で体力・運動能力テストが行われました。

このテストはスポーツ庁の依頼を受け毎年行われており、テスト結果は国民の体力・

運動能力の現状把握と行政上の基礎資料として活用されています。

今年度はコロナ禍での開催のため少人数となることも予想されましたが、各スポーツ団体、市民の皆さんのご協力により例年並みの80人の参加をいただき、成年の部、高齢者の部を同時に実施しました。

テスト項目は成年の部で握力、長座体前屈、立ち幅跳びの3項目、高齢者の部で握力、長座体前屈、開眼片足立ち、10m障害物歩行の4項目を行いました。(3密と飛まつ拡

散防止の観点から成年の部で上体起こし、反復横跳び、20mシャトルランの3項目、高齢者の部で上体起こし、6分間歩行の2項目を中止)

参加者の多くは何らかのスポーツ団体に所属しており、結果に一喜一憂しながらも真剣に取り組む姿がとても印象的でした。

テスト終了後は各項目ごとの得点を集計し自身の体力年齢を把握。体力年齢を知ることとは自分の健康管理のよい目安になるのではないのでしょうか。

日頃あまり体を動かしていない人もスポーツ推進委員が手伝っているさまざまなお楽しみイベントにご参加いただき、健康寿命を延ばすためにも、運動に取り組みきっかけにしてください。

## 鮭とほうれん草のクリーム煮

- 寒い冬に、心も体も温まる1品です -

### 材料 (4人分)

- ・生鮭 …4切れ
- ・塩 …小さじ1/4
- ・こしょう …少々
- ・薄力粉 …大さじ1
- ・バター …20g
- ・ほうれん草…1束
- ・にんにく …2片
- ・玉ねぎ …1/2個
- ・しいたけ …4個
- ・薄力粉…大さじ1.5
- 牛乳 …200ml
- 水 …100ml
- 固形コンソメ
- …1/2個
- ・塩 …少々
- ・こしょう …少々

### 作り方

- ①ほうれん草は茎から入れて約1分ゆで、冷水にとり水気をよく絞り4cm長さに切る
- ②にんにくはみじん切り、玉ねぎは薄めのくし切り、しいたけは石づきを落として薄切りにする
- ③鮭は3等分に切り、塩・こしょうをして5分程度おき、キッチンペーパーで水気をよくふき取って、薄力粉大さじ1をまぶす
- ④フライパンにバター(10g)を入れ、中火で鮭の両面に焦げ目がつくまで焼き、いったんお皿に取り出す
- ⑤フライパンに残りのバターを入れ、にんにくを加え香りが立ったら、玉ねぎとしいたけを加え、しんなりするまで炒める
- ⑥薄力粉をふり入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、Aを加えて全体を混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える
- ⑦とろとしてきたら、ほうれん草と鮭を加えて混ぜ合わせる

### おすすめ料理の栄養価

エネルギー…227kcal 炭水化物 …13.1mg  
たんぱく質 …22.3g 塩分相当量 …1.2g  
脂 質 …9.7g

**主食** パン

**主菜** 鮭とほうれん草のクリーム煮

**副菜** ブロッコリーのサラダ

おすすめ料理を含めたバランスのよい献立例です。  
主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう

ほっちゃんテレビ放送予定  
「ほっちゃん NEWS イブニング」  
12/18 (金) 18:00 ~  
毎月19日は「ながと食の日」



### ワンポイントアドバイス



鮭を鶏肉に、ほうれん草・玉ねぎ・しいたけを白菜や、しめじ、エリンギなどに変えると、いろいろな味を楽しめます。

## 休日当番病院 まずは長門市応急診療所へ

月/日	曜	当番病院	電話番号
12/6	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/13	日	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/20	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
12/27	日	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
12/30	水	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
12/31	木	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033
令和3年 1/1	金	長門市応急診療所	27-0199
		斎木病院	26-1211
1/2	土	長門市応急診療所	27-0199
		長門総合病院	22-2220
1/3	日	長門市応急診療所	27-0199
		岡田病院	23-0033

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

●診療科…内科・小児科

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

## 水道の修繕・トラブル

地区	道路部分	宅地部分
全地区	長門市 上下水道局 Tel 23-1171 (平日) Tel 22-2111 (休日・夜間)	長門市給水装置工事指定業者に依頼してください。なお、指定業者は市ホームページに掲載しています

※長門市給水装置工事指定業者以外で修繕すると、水道料金の減免を受けられませんので、ご注意ください。

## 消費生活センターからのお知らせ

### クレジットカードを紛失したら？

#### トラブル事例

クレジットカードを紛失してしまった。どうしたらよいだろうか。

#### アドバイス

すぐにカードの発行会社に連絡し、紛失の手続きを取ってもらうとともに、最寄りの警察署に遺失届を出しましょう。

紛失したカードが不正に使われた場合には、各カード会社の規約に基づいて対応されます。カード会社に紛失を申し出た日から一定の日数をさかのぼった時点からの支払いが免除されることもありますが、カード会社により対応は異なります。

また、カードに署名がない場合や紛失からカード会社への申し出までに一定の期間が経過している場合は、不正利用による請求であっても、支払いが免除されないこともあります。

紛失した場合に備え、カードの所定欄への署名やカード番号とカード会社の連絡先を控えて第三者に見られない場所に保管するなどの対策をしておきましょう。

困った場合は、長門市消費生活センターまたは山口県消費生活センターにご相談ください。

#### 問い合わせ

- 困ったときは、まず相談 -

- ・長門市消費生活センター Tel 23-1115
- ・山口県消費生活センター Tel 083-924-0999

1 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●ながと歴史民俗資料室企画展ながと大内湯けむり街道／ながと歴史民俗資料室／1月17日まで
2 水	
3 木	
4 金	
5 土	
6 日	
7 月	
8 火	●行政相談／三隅支所／10時～12時 ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500)
9 水	●長門市きらめき作品展／長門市役所市民ロビー／23日まで
10 木	上下水道使用料納期限 (深川・俵山・三隅地区) ●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel0838-24-2158) ●マイナンバーカード出張サポート／通出張所／10時～15時
11 金	●マイナンバーカード出張サポート／仙崎出張所／10時～15時
12 土	●フラワーアレンジメント教室／市役所4階会議室1・2／10時～12時／要申込 (Tel23-1172) ●コーラルチャーカージ第36回定期演奏会／ルネッサながと／14時～
13 日	●学芸員によるギャラリートーク／ながと歴史民俗資料室／10時～ ●ウォーキングイベント／ながと歴史民俗資料室／10時30分～／要申込 (Tel23-1264)
14 月	●星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／19時～20時／要予約 (Tel37-2340)
15 火	●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●マイナンバーカード出張サポート／俵山出張所／10時～15時
16 水	●行政相談／ラポールゆや／10時～12時
17 木	●発達クリニック／長門健康福祉センター／13時～17時／要予約 (Tel22-2811) ●人権・行政相談／長門市役所本庁舎市民相談室／10時～12時 ●行政相談／日置支所／10時～12時 ●骨の健康づくり相談／長門市保健センター／9時30分～11時30分、13時～15時 ●マイナンバーカード出張サポート／三隅支所／10時～15時
18 金	●マイナンバーカード出張サポート／日置支所／10時～15時
19 土	ながと食の日
20 日	●あしすとパートナー・メンター養成講座／児童発達支援センターあゆみ／13時～15時／要申込 (Tel23-1243)
21 月	●お酒に関する困り事相談／長門健康福祉センター／15時～16時／要予約 (Tel22-2811)
22 火	●骨髄バンク登録受付・C型B型肝炎検査・エイズ抗体検査／長門健康福祉センター／前日までに要予約 (Tel22-2811) ●法律相談／長門市地域福祉センター／13時～15時／有料・要予約 (Tel0838-24-0500) ●マイナンバーカード出張サポート／油谷支所／10時～15時
23 水	●無料法律相談／市役所本庁市民相談室／10時～15時／要予約 (Tel23-1299) ●長門市きらめき作品展会における授産品の販売／長門市役所市民ロビー／10時～13時
24 木	●社会保険年金相談・申請／市役所本庁会議室／10時～15時／要予約 (Tel0838-24-2158) ●マイナンバーカード出張サポート／向津具出張所／10時～15時
25 金	●マイナンバーカード出張サポート／宇津賀出張所／10時～15時 固定資産税第3期納期限
26 土	
27 日	
28 月	ながと生涯学習の日 ●公務納め
29 火	
30 水	
31 木	

## 辨天島

「あまりかはいいい島だから、  
ここには惜しい島だから、  
貰つてゆくよ、綱つけて。」

北のお國の船乗りが、  
ある日、笑つていひました。

うそだ、うそだと思つても、  
夜が暗うて、氣になつて、

朝はお胸もどきどきと、  
駈けて濱辺へゆきました。

辨天島は波のうへ、  
金のひかりにつつまれて、  
もとの緑でありました。



金子みすゞ

『金子みすゞ全集』(JULA出版局)

長門市市民会館  
⑤ 命 ささえあう

ほやかなまちをつくります

## 表紙の説明

大津緑洋高校ラグビー部

### 30回目の花園出場

11月15日(日)、第100回全国高等学校ラグビーフットボール大会山口県予選大会決勝戦が、依山スパスタジアムで開催され、大津緑洋高校(長門)と山口高校(山口)が花園出場をかけて対戦しました。去年と同じ決勝カードとなった試合は、大津緑洋が終盤優勢に進め、40対3で勝利し、2年ぶり30回目の花園出場を決めました。



▲試合後、林徳馬主将は「自分たちの目標であるまずは花園で1勝に向け、慢心せずこれからもしっかり練習していきたい」と話しました

## 長門市のDATA

(令和2年11月1日)

人口	33,158人	(-30)
男	15,363人	(-22)
女	17,795人	(-8)
世帯数	15,908世帯	(5)

( )内は先月比

(10月分)出生	14人	死亡	58人
転入	55人	転出	41人

## 編集後記

疾きこと風の如く一あっという間に冬になりました。9月に広報へ異動し、早3か月、少し慣れてきましたが、まだまだ勉強することのほうが多いです。▼11月から「市政情報番組組」ちよこに「がほっちゃテレビ」スタートしました。文字のお知らせで少しかわがらなくなりました。▼取材や仕事を済ますために、とうとうコタツを登場させました。寒いですからね。あたたかく、寝れがたい存在となりました。「動かさる」と山の如し、です。

