

長門市広報

# 知っちょこ 8

2022

No. 266



01 **表紙** ～3年ぶりの「くじらが来たぞー！」～  
2022 通くじら祭り開催

青海島の通地区で「2022通くじら祭り」が開催されました。

和船競漕大会には、小学生の部と職域・団体の部に計12チームが参加。また、通小学校の子どもたちの掛け声を合図に、赤ふんどし姿の男衆により古式捕鯨が再現され、通小学校と通鯨唄保存会による鯨唄の披露もありました。

02-03 **ながとのニュース**

04-05 **特集1** マイナンバーカードで暮らしをもっと便利に

06 **特集2** ジャパンエコトラック「下関・美祢・長門」ルートがオープン！

07 **特集3** ふるさと応援寄附金が2年連続で過去最高額を更新



08 **特集4** 生活者・事業者への支援事業を実施します

09-11 **知っちょこ PickUp**

12-19 **暮らしの知っちょこ**

20-21 **8月の予定表**

22 **知っちょコラム**

23 **長門の人**

24 **裏表紙**

SNSで  
情報発信中

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

(☎: 0837-23-1117)

mail: koho@city.nagato.lg.jp



▲ Facebook



▲ Instagram

市政情報番組  
放送中

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

また、長門市のYouTubeチャンネルからも視聴可能です。



▲ YouTube



6/24  
(金)

## ながとのニュース

～今年は実り多い年に～

### 「日置すいか」出荷目慣らし会

日置の特産品「日置すいか」の出荷目慣らし会が行われました。「日置すいか」は、1株あたりの実の数を抑えることで大玉となり、糖度が11度以上で甘みが強いのが特長。目慣らし会では、糖度と品質の検査が行われ、例年どおりおいしいスイカであることが確認されました。

今年は6月27日から出荷されました。

6/29  
(水)

～子どもたちが地元の旬を味わう～

### 俵山小で仙崎トロあじが給食に

今年は5月25日に「仙崎トロあじ宣言」が発令されており、市内小・中学校の学校給食に旬のマアジが提供されました。

俵山小学校では、アジの唐揚げが給食として提供され、給食を食べた子どもたちは、「中はフワフワ、外はカリカリでとても美味しかったです」と感想を話しました。



7/1  
(金)

～福岡直通！西鉄高速バスの新路線～

## 「おとずれ号」運行開始

西日本鉄道株式会社（西鉄）の「福岡～長門湯本温泉線」（愛称：おとずれ号）が運行を開始しました。

西鉄高速バスの新規路線は3年ぶりで、運行開始を記念して西鉄天神高速バスターミナルでセレモニーが開催されました。また、長門湯本温泉では地元の人がお出迎えを行い、乗客を歓迎しました。



7/4  
(月)

～祝！ジャパンエコトラックに認定～

## アウトドアツーリズム

### 広域協議会第2回総会

下関市の渚の交番島戸において、下関市・美祢市・長門市アウトドアツーリズム広域協議会の第2回総会が開催されました。

総会では、さまざまなアクティビティが楽しめる「下関・美祢・長門」ルートがジャパンエコトラックに認定されたことが報告された後、令和3年度の事業報告や令和4年度の事業計画などが審議されました。



7/6  
(水)

～暑さに負けず元気に育って～

## 深川幼稚園の園児が ひまわりを贈呈

深川幼稚園の園児から市役所へ、ひまわりが贈呈されました。深川幼稚園では、園児たちが苗を植え、毎日水やりをし、大切に育てており、お世話になった事業所にひまわりのプランターをプレゼントしています。

贈呈されたひまわりは、市役所の玄関前の市民広場で花を咲かせています。



7/17  
(日)

～スイム・バイク・ランの鉄人レース～

## 長門ヨットフェスタ 2022 キッズトライアスロン開催

深川湾・仙崎湾周辺で「長門ヨットフェスタ 2022」が開催されました。

キッズトライアスロンでは、市内外からキッズアスリートが集結。スイム・バイク・ランの3種目で競技が行われ、子どもたちの頑張っている姿に観客や保護者はエールを送りました。

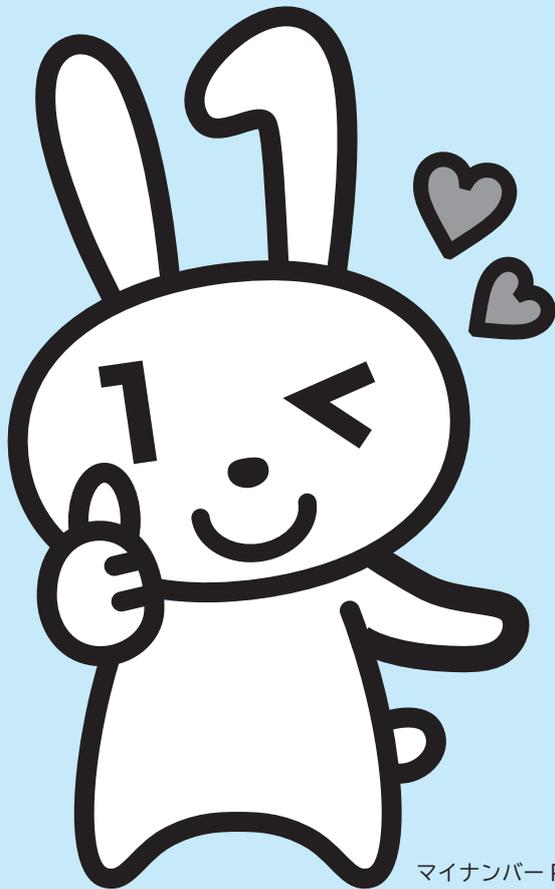
レース終了後は、バナナボート体験などが行われ、参加者は海の楽しさを満喫する1日を過ごしました。



これからは手放せない1枚!

# マイナンバーカードで暮らしをもっと便利に

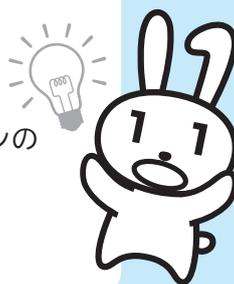
平成27年10月にマイナンバー制度が導入されてもうすぐ7年です。マイナンバーカードの取得はお済みですか?まだ取得されていない人の中には、「何かいいことがあるの?」「作るのに手間がかかるのでは?」「といった疑問をお持ちの人もいると思います。カードを持つメリットや、申請支援の取組について紹介します。



マイナンバー PR キャラクター「マイナちゃん」

## マイナンバーカードでできること

- 顔写真付きの公的な本人確認書類として使えます
- 健康保険証として使えます
- オンラインで行政手続きができます
- 新型コロナワクチン接種証明書をスマートフォンのアプリで取得できます
- 便利な「マイナポータル」が使えます
- 民間のサービスにも拡大中!



住民票の写しや

印鑑登録証明書は

コンビニ交付が便利で  
お得!

マイナンバーカードをお持ちの人は、住民票の写し・印鑑登録証明書を、マルチコピー機が設置された全国のコンビニエンスストアなどで取得できます。取得可能時間は土日・祝日を含む、朝6時30分から23時まで、平日の昼間に市役所に向くことが難しい人はもちろん、お買い物ついでに取得ができて便利です。

また、市では令和4年7月から各種窓口証明書の交付手数料を150円から200円に改定しましたが、住民票の写しと印鑑登録証明書についてはコンビニ交付分のみ150円に据え置いています。

マイナポイント

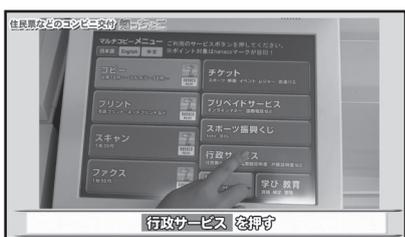
2万円分が

受け取れます



「マイナポイント」事業は、マイナンバーカードを取得した人がマイナポイントを申し込むことで、選択したキャッシュレス決済サービスでお買い物ができるポイントが付与される制度です。

現在、「マイナポイント第2弾」が始まっており、「第1弾」で行われたカードを取得した人への5千円分のマイナポイントに加え、カードの健康保険証利用を申し込んだ人、公金受取口座の登録を行った人が、それぞれ7千500円分のマイナポイントを新たに申し込むことができます。



▲動画でコンビニ交付を紹介

「YouTube」で動画を視聴することができます



マイナンバーカードの新規取得  
※第1弾事業で受取済の人は対象外

5,000円分

健康保険証としての登録

+ 7,500円分

公金受取口座の登録

+ 7,500円分

合計

= 20,000円分



# マイナンバーカードの

## 取得をお手伝いしています

市では、マイナンバーカードの取得を促進するため、さまざまな取組を行っています。

### 無料写真撮影・

#### 申請受付サービス

市内に住民登録がある人を対象に、顔写真の撮影、申請書作成支援、できたカードを自宅へ郵送するサービスを行っています。

手数料・写真撮影代は不要です。

手続きは、混み具合にもよりますが5分程度で終わります。(本庁のみ)

### 窓口延長・休日開庁

平日の昼間に市役所へ出向くことが難しい人のために、毎週木曜日は19時まで、毎月第1日曜日(原則)は朝9時から12時まで、カードの交付や申請の受付を行っています。(本庁のみ)

### 出張申請受付

市内に事業所を置く企業や市内で活動する団体を対象に、市職員が指定の日時・場所に出向いて、顔写真の無料撮影や申請受付を行っています。

### フジ長門店で

出張申請受付を実施します!

#### ■日時

9/3(土) 10:00~16:00

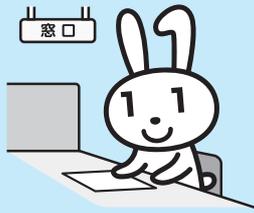
※予約不要

#### ■場所

フジ長門店

センターコート付近

※運転免許証など、所定の本人確認書類が必要です。詳しくは事前に問い合わせください



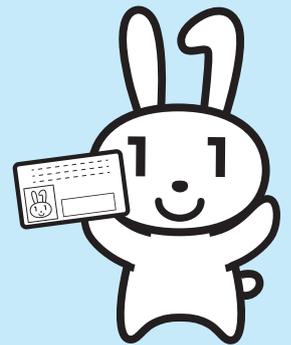
### 巡回申請受付を実施します!

#### ■受付時間

10:00~15:00(要予約)

※事前予約が必要です。総合窓口課に電話で希望の日時・会場をお知らせください

※運転免許証など、所定の本人確認書類が必要です。予約の際にご確認ください



### 巡回申請受付の日程

開催日	会場	開催日	会場
8/18(木)	仙崎公民館	8/26(金)	日置支所
8/19(金)	通公民館	8/30(火)	油谷支所
8/23(火)	俵山公民館	9/6(火)	向津具公民館
8/24(水)	三隅支所	9/7(水)	宇津賀公民館

マイナンバーカード未取得の人には、今年の3月から8月にかけてオンライン申請に便利な「QRコード付き申請書」の再送付が行われています。

今後、ますます便利になるマイナンバーカード。この機会にぜひ申請をお願いします。

■マイナンバーカードに関することや申請方法は「マイナンバーカード総合サイト」でご確認ください。

総合窓口課窓口班

23-11127

マイナンバーカード <https://www.kojinbango-card.go.jp/>



マイナンバーカード <https://www.kojinbango-card.go.jp/>

マイナンバーカード [検索](https://www.kojinbango-card.go.jp/)

### マイナポイントの受取には

#### 『申し込み』が必要です

マイナンバーカードを作成したり、健康保険証としての登録や公金受取口座の登録をするだけではマイナポイントは受け取れません。別に、キャッシュレス決済事業者を指定するなどの申込が必要です。

申込はお持ちのスマートフォンやパソコンからできますが、市役所本庁・各支所で申込のお手伝いをしています。自分で申込手続きをすることが難しい場合はご相談ください。

### カードの申込期限にご注意を

「マイナポイント第2弾」の対象となるマイナンバーカードの申請期限は9月末までです。まだお持ちでない人は、早めにマイナンバーカードの申請をしてください。

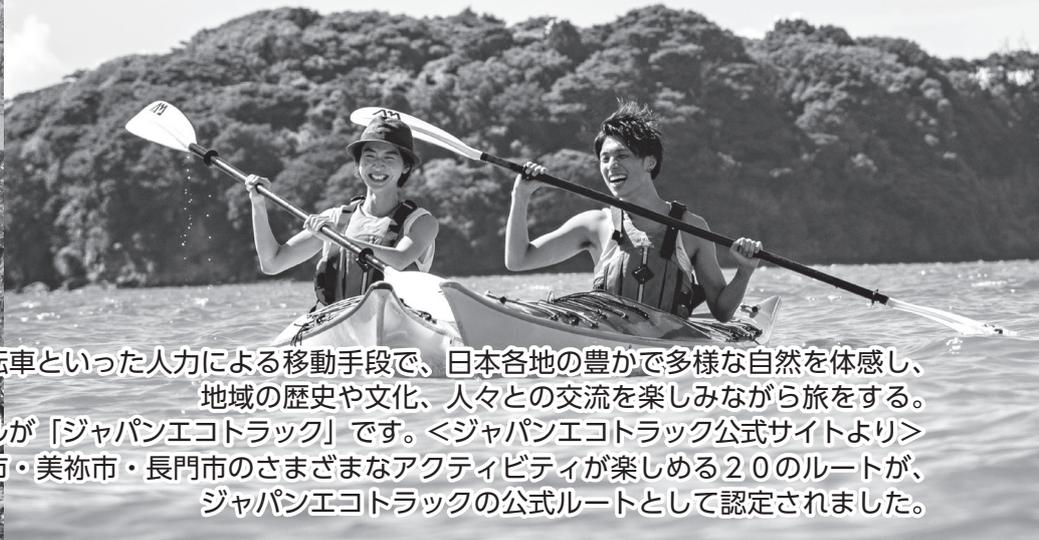
■マイナポイント事業の詳細は「マイナポイント事業特設サイト」でご確認ください。



マイナポイント事業 [検索](#)

# ジャパンエコトラック

## 「下関・美祢・長門」ルートがオープン!



トレッキング・カヤック・自転車といった人力による移動手段で、日本各地の豊かで多様な自然を体感し、地域の歴史や文化、人々との交流を楽しみながら旅をする。そんな新しい旅のスタイルが「ジャパンエコトラック」です。<ジャパンエコトラック公式サイトより>このたび、下関市・美祢市・長門市のさまざまなアクティビティが楽しめる20のルートが、ジャパンエコトラックの公式ルートとして認定されました。

### アウトドアツーリズムによる 観光の推進

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

昨年の7月には、下関市・美祢市・長門市の3市で協議会を設立。市の垣根を越えて、さまざまな事業に取り組んできました。その中のひとつが、ジャパンエコトラックのルートの認定です。ジャパンエコトラックは、本市と包括連携協定を結ぶ日本屈指のアウトドアメーカー・株式会社モンベルも協賛しており、交流人口の拡大や、観光客の満足度・知名度の向上が期待できます。

3市では、山口県の北西部の海・山・里山の自然資源を楽しむことができるルートの設定を行い、今年7月に20のルートが認定されました。

北長門海岸国定公園から響灘の美しい海岸線、日本最大級のカルスト台地、温泉地や史跡、グルメなど、3市の魅力がたっぷりつまったルートです。

### 公式サイトやパンフレットで ルートを確認・挑戦しよう

ジャパンエコトラックのルートは、公式ウェブサイトや全国のモンベルストアなどで配布しているパンフレットで詳細を確認することができます。

ジャパンエコトラック  
公式ウェブサイト

<https://www.japanecotrack.net/>

ジャパンエコトラック **検索**

下関・美祢  
・長門ルート▶



## デジタルde スタンプラリー開催中

ルート  
オープン  
記念

各チェックポイントでGPS機能を使用してチェックイン。スタンプを6個集めると、3市の特産品などが当たる抽選に応募できます。参加は無料です。  
※各市1か所は必ずチェックインする必要があります

スマートフォンでQRコードを読み取り、サイトにアクセスし、参加登録をしてください。



### ▼実施期間

前半 7/4(月)～10/31(月)

後半 11/1(火)～令和5年2/28(火)

### ▼問い合わせ

下関市・美祢市・長門市アウトドアツーリズム広域協議会

長門市観光政策課 ☎ 23-1196

下関市スポーツ振興課 ☎ 083-231-2739

美祢市観光政策課 ☎ 0837-62-1430

### サイクリングルート

響灘～北長門サイクリングルート  
秋吉台～下関サイクリングルート  
下関周遊サイクリングルート  
角島大橋・長門・秋吉台周遊サイクリングルート  
下関・長門 名湯めぐりサイクリングルート  
赤間関街道中道筋サイクリングルート  
長門 島めぐりサイクリング向津具半島ルート  
長門 島めぐりサイクリング青海島ルート  
美祢 秋吉台サイクリングルート



### パドリングフィールド

北長門海岸パドリングフィールド



### トレッキングルート

ながとトレイルトレッキングルート  
華山登山ルート  
鬼ヶ城登山ルート  
竜王山登山ルート  
一位ヶ岳登山ルート  
桂木山登山ルート  
花尾山登山 市ノ尾ルート  
花尾山登山 別府ルート  
秋吉台 龍護峰トレッキングルート  
秋吉台 長者ヶ森・地獄台トレッキングルート



# ふるさと応援の輪が広がる ふるさと応援寄附金が 2年連続で過去最高額を更新

平成20年6月から始まった「ふるさと応援寄附制度（ふるさと納税）」。令和3年度も全国各地の15,988人の方々から過去最大の3億7,509万円の寄附をいただきました。

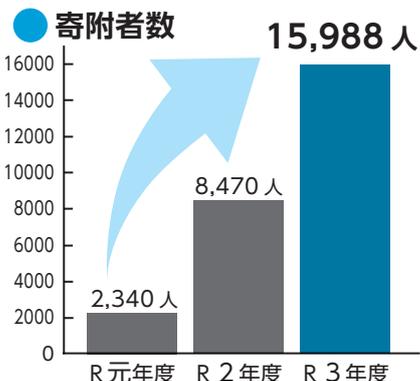
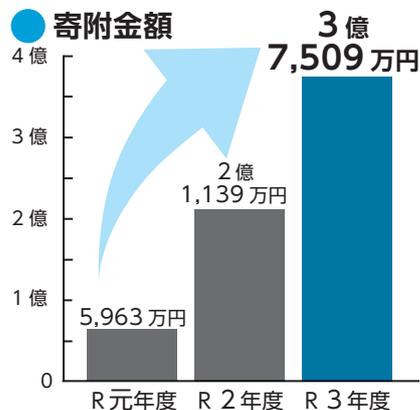
## 7つのふるさと納税サイトから 長門市を応援できます

- 長門市ふるさと寄附応援サイト
- ふるさとチョイス
- 楽天ふるさと納税
- さとふる ● ふるなび
- ANAのふるさと納税
- JALふるさと納税

※市内の人への特産品送付はしていません

長門市では、市外の人からいただいたふるさと納税を、自然環境や景観の保全など、さまざまな事業に活用しています。市の発展のためにも、市外にお住まいの知人・友人・親せきなどに長門市のふるさと納税を呼びかけ、PRしていきましよう！

応援の呼びかけにご協力をお願いします



## ①自然環境や 景観の保全

- ・花と緑のまちづくり推進
- ・散乱ごみの回収
- ・海岸漂着物地域対策
- ・美しい農村再生支援
- ・市有林の造林



## ②伝統文化の 保存継承

- ・無形民俗文化財保存
- ・くじら文化交流
- ・赤崎神社楽棧敷周辺維持管理
- ・市美術展の開催



## ③産業の振興

- ・キジハタなどの種苗放流
- ・農地集積・基盤強化推進
- ・就農円滑化対策
- ・ツーリズムの推進



## ④子どもの健やかな育成・ ふるさとを担う人財育成

- ・食育の推進
- ・学校におけるパソコン整備
- ・移動図書館巡回サービス
- ・創業支援



## ⑤その他の事業

- ・敬老会の開催
- ・敬老事業
- ・防災対策
- ・観光案内所の運営



事業	事業費	うちふるさと応援寄附金			
		令和3年度		令和2年度	
①	10,829万円	3,813件	8,811万円	1,981件	5,285万円
②	2,010万円	604件	1,415万円	356件	875万円
③	2,778万円	1,005件	2,493万円	532件	1,325万円
④	11,352万円	4,240件	10,143万円	2,012件	5,439万円
⑤	15,554万円	6,338件	14,647万円	3,538件	8,215万円
合計			37,509万円		21,139万円

令和3年度

応援寄附金の状況

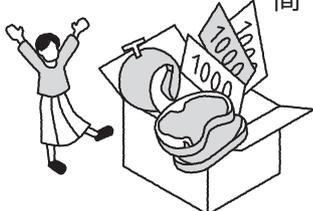
## 問い合わせ

産業戦略課戦略マネジメント班（ふるさと応援寄附担当）

平日 8:30～17:15

☎ 23-11324  
☎ 23-11177

MAIL furusato@city.nagato.lg.jp



■ 応募受付期間 随時  
■ 提案区分 3千円以上（消費税込・送料別）の特産品

お礼の品（特産品）の提案を募集しています  
「ふるさと応援寄附金」では、1万円以上を寄附した人に対して感謝の気持ちと本市の魅力を伝えるため、お礼の品（特産品）を贈呈しています。  
本市のまちづくりに寄与するため、寄附金額の増加を目指すとともに、市内産品のPRと販路拡大による地域産業の活性化に貢献することを目的として、お礼の品としての特産品の企画提案を募集します。

コロナ禍における燃料価格等物価高騰総合対策  
生活者・事業者への支援事業  
を実施します

コロナ禍における原油価格・物価の高騰に直面する市民の生活や事業者を支援するため、6月補正予算で支援事業を実施します。

ぶちとくながと生活優待券発行事業

コロナ禍における原油価格・物価の高騰に直面する市民の生活の負担軽減や、地域経済活性化と地域活力の回復を図るため、市内で使用が可能な生活優待券を発行します。

**事業主体** 長門商工会議所 (☎ 22-2266)  
**事業内容** 1セット(1,000円×7枚)を5,000円で発売  
**発行数** 22,500セット ※1人3セットまで購入可能  
**商品券の区分** 全店共通券2枚 専用券5枚  
※専用券は中小規模店舗  
(売場面積1,000㎡以下のお店のみ利用可)

**申込期間** 8月1日(月)～8月19日(金)  
**引換期間** 9月28日(水)～10月14日(金)  
**引換場所** 市内の郵便局(平日のみ)  
※10月1日(土)・2日(日)は中央公民館で引換可能  
**使用期間(予定)** 10月1日(土)～令和5年1月31日(火)

**申込・引換方法**  
インターネット・はがきで申し込み、9月中旬から届く引換はがきを持って、引換期間内に申込時指定した場所で購入  
※申込が予定数を越えた場合は抽選となります

**取扱店舗の確認方法(予定)**  
優待券に同封する店舗一覧か、  
商工会議所申込サイト(随時更新)で確認



2枚



5枚

1セット  
(1,000円×7枚)  
を5,000円で販売  
※1人3セットまで



商工会議所の  
申込サイト ▶

燃油等物価高騰対策事業

燃油などの物価高騰に直面する市内事業者の負担を軽減し、地域経済の活性化を図ります。

給付額

- ① 市内事業所で使用した燃料・ガス・電気料金の合計が、令和4年と令和3年の4～6月のいずれかの月を比較し、30%以上上昇していること(※事業用に限る)
- ② 給付額は、合計額の差額3カ月分の2分の1または、給付上限額(40万円)のどちらか低い額。

給付上限額

40万円

受付期間

8月1日(月)～9月30日(金) 午後5時必着  
※申請方法など、詳しくは問い合わせください

問い合わせ

産業戦略課商工物産振興班 ☎ 23-1136

中小企業等事業再構築促進事業

ポストコロナ・ウィズコロナの時代の経済社会の変化に対応した、中小企業などの思い切った事業再構築の取組・挑戦を支援します。

申請要件(いずれにも該当)

- ・ 市内に本店を有する法人または市内に住民登録があり市内に事業所などを有している個人事業者
- ・ 国庫補助事業「中小企業等事業再構築促進事業」の交付確定通知を受けている事業者

補助上限額・補助率

国庫補助事業「中小企業等事業再構築促進事業」の事業者負担分に相当する額の2分の1を補助

- ・ 市内で事業実施 1,000万円
- ・ 市外で事業実施 500万円 ※予算の範囲内

※申請方法など、詳しくは問い合わせください

問い合わせ

産業戦略課商工物産振興班 ☎ 23-1136

漁業者燃料費高騰対策支援事業

漁業活動を行う上で、大きな割合を占める燃料費に対する支援を行い、燃料費高騰の影響を受ける漁業者の負担を軽減し、事業継続を支援します。

事業のポイント

出漁に要した燃料費で、直近2年間の軽油平均単価と比較した価格高騰分を令和5年2月まで補助します。

問い合わせ

山口県漁業協同組合 市内各支店

先進的基盤強化対策事業

林業者や漁業者が行うポストコロナを見据えた新たな事業展開や先進的な機械導入の取組を支援します。

林業者に対する支援の例

ハーベスタ(自走式高性能伐倒機械)の導入、苗木運搬ドローンの導入など

漁業者に対する支援の例

新たな漁業種を取るための漁具や、高性能魚群探知機の導入など

問い合わせ

林業者に対する支援 農林水産課林業振興班 ☎ 23-1142  
漁業者に対する支援 山口県漁業協同組合 市内各支店

# 新型コロナウイルスワクチン接種について

ワクチン接種を受けるには予約が必要です。  
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。

## ✓ 4回目接種について

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

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

接種券申請書は、長門市保健センター、市役所本庁(総合案内)、各支所出張所、油谷保健福祉センター、市内各医療機関に設置しています。(市ホームページからもダウンロードできます)

## ✓ 集団接種の日程(高校生以上)

※3回目接種も予約可

日程	接種会場	接種日	受付時間	予約受付人数
⑧	ラポールゆや	8/4 (木)	13:15 ~ 15:30	300人
⑨	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)	8/6 (土)		各200人
⑩		8/18 (木)		
⑪		8/20 (土)		
⑫		8/25 (木)		
⑬		9/3 (土)		
⑭	ラポールゆや	9/10 (土)		
⑮	長門市地域医療連携支援センター	9/15 (木)		

## 📄 集団接種の予約方法

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

- ・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



## ✓ 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 ~発症や重症化を防ぐためにも、ぜひワクチン接種をご検討ください~

## ✓ 3回目接種について

医療機関接種と集団接種のどちらかを選択し、接種の予約をしてください。

## ✓ 1・2回目接種について

専用ダイヤル TEL27-0156 (平日 9:00 ~ 17:00 土日祝日を除く) までご連絡ください。接種日時や場所を調整したうえで個別にご案内します。

## ✓ 武田社ワクチン(ノバボックス)の接種について

接種会場	接種日	受付時間	予約方法
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)	8/20 (土)	15:00	専用ダイヤル TEL 27-0156 (平日 9:00 ~ 17:00 土日祝日を除く)
	8/25 (木)		
ラポールゆや	9/10 (土)		
長門市地域医療連携支援センター	9/15 (木)		

【接種対象者】18歳以上の人のうち、以下のいずれかに該当する人が対象です。

- ・1回目接種を希望する人
- ・2回目接種を希望する人で、1回目で武田社ワクチンを接種後3週間以上が経過した人
- ・3回目接種を希望する人で、2回目接種後6カ月以上が経過した人

※1・2回目接種は原則同じワクチンを接種、3回目は2回目接種までの種類に関わらず接種可能

## 📄 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)

# 長門市国民健康保険 加入者の皆さんへ

## 限度額適用認定証などの 更新を受付中

### 更新を受付中

現在の「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証」は、自己負担限度額の決定のために毎年所得判定が必要となりますので、7月末日を有効期限に設定しています。このため、8月以降も引き続き認定証の交付が必要な場合は、次のとおり更新の手続きを行ってください。

### ■受付開始 8/1(月)

※9月以降に申請を行う場合、申請月初日からの適用となり、適用期間に空白が生じますのでご注意ください

■受付場所 総合窓口課、各支所、各出張所

### ■必要なもの

- ・国民健康保険証
- ・昨年度から引き続きⅡ、Ⅲの認定を受ける人で、過去1年以内（8月申請の場合、前年

9月以降）の入院期間が90日を超える場合は、入院期間を確認できるもの（医療機関の領収書など）

### 限度額適用認定証とは

各世帯の所得区分が記載された認定証のことで、医療機関でこれを提示することにより、窓口での支払いが下表の限度額までとなります。次に該当する人で認定証を利用する場合は、事前に交付申請をしてください。

### ■交付対象・認定証

- ・70歳未満で住民税非課税世帯以外の人、70歳以上で現役並Ⅰ・現役並Ⅱの世帯の人
- 「限度額適用認定証」
- ・非課税世帯の人

「限度額適用・標準負担額減額認定証」（併せて入院時の食事負担が減額となります）

※70歳以上で一般区分、現役並Ⅲに該当する人の限度額適用認定証はありません

## ■自己負担限度額（月額）

### ≪ 70歳以上の人 ≫

区分	住民税課税所得区分	外来 (個人単位)	年3回目まで(※)		年4回目以降(※)
			外来+入院(世帯単位)		
現役並Ⅲ	住民税課税所得 690万円以上	252,600円 総医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		140,100円	
現役並Ⅱ	住民税課税所得 380万円以上	167,400円 総医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		93,000円	
現役並Ⅰ	住民税課税所得 145万円以上	80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		44,400円	
一般	住民税課税所得 145万円未満	18,000円 (年間14.4万円 上限)	57,600円	44,400円	
Ⅱ	住民税非課税世帯	24,600円			
Ⅰ	住民税非課税世帯で 年金収入 80万円以下など	8,000円	15,000円		

### ≪ 70歳未満の人 ≫

区分	世帯所得区分	年3回目まで(※)		年4回目以降(※)
ア	所得が901万円超	252,600円 総医療費が842,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		140,100円
イ	所得が600万円超 901万円以下	167,400円 総医療費が558,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		93,000円
ウ	所得が210万円超 600万円以下	80,100円 総医療費が267,000円を超えた場合は、その超えた分の1%を加算		44,400円
エ	所得が210万円以下	57,600円		44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円		24,600円

※過去1年間に、一つの世帯で高額療養費に該当した回数

- ・一つの医療機関あたり21,000円以上自己負担があるものについては合算対象（同一医療機関でも入院、外来、歯科は別々に計算します）
- ・所得とは、国民健康保険料算定の基礎となる「基礎控除後の総所得金額等」のこと

- 申請方法  
更新手続きと同様（受付は随時で、申請月初日から有効）
- 認定証利用時の留意事項  
複数の医療機関を受診した場合、医療機関ごとに限度額を計算します
- 一つの医療機関で外来、入院、

- ・歯科があった場合、別々に限度額を計算します
- ・限度額適用認定証を利用しない場合や、複数の医療機関にかかるなどで限度額を超えた場合は、申請により高額療養費を支給します。保険証、領収書、通帳（振込口座確認

### 問 総合窓口課保険管理班

☎ 23-11129

用)を持参のうえ、申請してください  
※保険料滞納世帯には交付できませんので注意してください



長門市の未来をつくろう

長門市職員採用試験情報 (社会人)

1 募集職種

職種	採用予定人数	受験資格
一般事務	若干名	昭和62年4月2日以降に生まれた者で、民間企業や官公庁などにおける職務経験（アルバイトなどは除く）が、令和4年8月1日現在で3年以上ある者
一般事務 (デジタル推進)	若干名	
建築	若干名	昭和62年4月2日以降に生まれた者で、1級または2級建築士の資格を有し、民間企業などにおいて建築技術職に係る職務経験（アルバイトなどは除く）が令和4年8月1日現在で3年以上ある者
土木	若干名	昭和62年4月2日以降に生まれた者で、民間企業などにおいて土木技術職に係る職務経験（アルバイトなどは除く）が令和4年8月1日現在で3年以上ある者
保健師	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた者で、保健師免許を有し、民間企業や官公庁などにおける職務経験（アルバイトなどは除く）が令和4年8月1日現在で3年以上ある者
看護師	若干名	昭和57年4月2日以降に生まれた者で、看護師免許を有し、病院などで看護師として勤務した期間が令和4年8月1日現在で3年以上ある者

2 案内配布から申し込みまで

受付期間	7/25 (月) ~ 8/19 (金) 8:30~17:15 ※土日祝日を除く	
受験申込書の取得方法	配布場所	本庁受付窓口、総務課、各支所、各出張所
	ダウンロード	長門市ホームページ (https://www.city.nagato.yamaguchi.jp) から

3 採用試験の方法 (全職種共通)

区分	方法	日時	場所
1次試験	総合能力試験 SPI3 ※日時は受験申込の際に AかBを選択してください	A 9/3 (土) から9/18 (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
		B 9/18 (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	
2次試験	面接試験 (個別面接)	令和4年10月中旬 (予定)	長門市役所 (詳細は1次試験 合格通知の際にお知らせ)

※合格発表：1次試験は9月下旬、2次試験は10月下旬に文書で全員に通知  
※詳細は、市ホームページや窓口にある受験案内で確認するか、問い合わせください 問総務課人事班 ☎23-1114

第26回参議院議員通常選挙 投・開票結果

7月10日(日)に行われた「第26回参議院議員通常選挙」の長門市の投・開票結果は次のとおりです。

	当日有権者数 (人)			投票者数 (人)			投票率 (%)		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計
選挙区	12,845	15,243	28,088	6,778	8,486	15,264	52.77	55.67	54.34
比例代表				6,778	8,486	15,264	52.77	55.67	54.34

■選挙区開票結果

候補者名	秋山 けんじ (秋山 賢治)	江島 きよし (江島 潔)	二矢川たまき (二矢川 珠紀)	大内 一也 (大内 一也)	大石 健一 (大石 健一)	ささきただお (佐々木 信夫)	吉田 たつひこ (吉田 達彦)	無効票・ その他	計
党派	立憲民主党	自由民主党	NHK 党	国民民主党	参政党	維新政党・新風	日本共産党		
得票数	1,096	11,527	155	878	335	285	477	511	15,264

■比例代表開票結果 ※按分の際に切り捨ての票数があるため、各政党等の計と総計は一致しない

幸福実現党	日本維新の会	れいわ新選組	公明党	ごぼうの党	立憲民主党	国民民主党	参政党	計
41.000	901.180	318.656	1,758.900	48.158	835.081	337.918	291.383	15,264
日本第一党	日本共産党	新党くにもり	自由民主党	社会民主党	NHK 党	維新政党 ・新風	無効票・ その他	
22.000	355.032	22.000	9,299.586	204.000	181.100	12.000	636	

問長門市選挙管理委員会事務局 ☎23-1167

 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 31,885人（-72）	火災 建物1（3）	船舶海難 隻数1（3）
男 14,772人（-25）	林野0（2）	死亡者・行方不明0（0）
女 17,113人（-47）	車両0（2）	人身事故 人数0（5）
世帯数 15,634世帯（-36）	船舶0（0）	死亡者・行方不明0（1）
出生 10人 死亡 40人	その他0（8）	（ ）内は今年累計
転入 50人 転出 92人	合計1（15）	
	救急 142（942）	



## お知らせ

ヒストリアながとオープン

「長門市の自然・歴史・文化を知る・見る・学ぶ」

ながと歴史民俗資料室は、「長門市総合文化財センター」（愛称・ヒストリアながと）としてリニューアルオープンします。

市の自然、歴史および文化などに関する総合的な資料の収集、保存および活用を行うことで、市民の皆さんが文化財に触れ魅力を学び、未来に継承することを目的としています。

### ▼館内イメージ図



### ■オープン式典日時

9/1(木) 9:30~10:00  
記念行事 植樹、二胡の演奏

### ■一般オープン日時

9/1(木) 10:00~

### ■開館時間

9:00~17:00  
※入館は16:30まで

### ■展示内容

指定・未指定文化財、古文書、出土品、萩焼、引揚資料、長門の地質、VR映像など

### ■観覧料

無料

### ■休館日

月曜日  
※祝日の場合は翌平日

### ■文化財保護室 ☎22-3703

### ■夏季休業中の小・中学校の一斉閉庁

閉庁期間 8/12(金)~15(月)

### ■緊急対応窓口

緊急時には市教育委員会学校教育課（夜間・休日は市役所）にご連絡ください。必要に応じて該当校に連絡します。

### ■閉庁中の注意

・部活動を含む全教育活動を一切行いません  
・原則として、学校施設を利用することはできません。利用希望がある場合は、事前に各公民館または学校に問い合わせてください

### ■問 学校教育課指導班

☎23-1258

### 山口宇部空港直通便実証運行

#### ■運行期間

8月中旬から3カ月程度

※最新の運行期間は市ホームページまたは問い合わせ先にてご確認ください

#### ■運行日

週4日運行（金曜日・月曜日）  
運行ダイヤ

乗り場	1便	2便
センザキッチン	7:15	12:15
長門市駅	7:25	12:25
長門市役所前	7:30	12:30
長門湯本温泉	7:40	12:40
道の駅おふく	8:00	13:00
美祢駅	8:15	13:15
山口宇部空港	9:10	14:10

乗り場	1便	2便
山口宇部空港	9:30	15:00
美祢駅	10:25	15:55
道の駅おふく	10:40	16:10
長門湯本温泉	11:00	16:30
長門市役所前	11:10	16:40
長門市駅	11:15	16:45
センザキッチン	11:25	16:55

### ■運賃

・長門市内での乗降

大人 2,500円  
小人 1,250円

・美祢市内での乗降

大人 1,500円  
小人 750円

### ■利用方法

Webおよび電話予約（利用便の3時間前までに予約）  
※詳しくは、富士第一交通有限会社に問い合わせください

### ■問 富士第一交通有限公司

☎0120-39-2030  
（24時間対応）  
産業戦略課地域交通対策班

☎23-1138

### 中小企業退職金共済制度を活用しませんか

「中退共」は、中小企業のための国の退職金制度です。掛金助成や税法上の優遇が受けられ、社外積立なので管理も簡単。短時間労働者の方のための特例掛金月額も用意されています。パートタイマーや家族従業員も加入できます。

### ■問 (独) 勤労者退職金共済機構

中小企業退職金共済事業本部  
☎03-6907-1234

### ■運行事業者 富士第一交通有限公司

## 図書館へ行こう

本館 ☎26-5123  
分館 ☎33-0051

休館日 ※3(水)は本館のみ  
1(月)、3(水)、8(月)、11(木)、  
15(月)、22(月)、29(月)

### 開館時間延長中(本館)

8月31日(水)まで、本館のみ  
平日は午後7時まで開館時間を延  
長しています。

### ナイトライブラリー開催

日時 8/27(土) 18:00~20:00  
内容 ①こわあ~いおはなし会  
②闇の図書館を探検  
③親子読書タイムなど  
夜の図書館を楽しみます。

対象 小学生とその家族

定員 先着10家族

持参 懐中電灯、図書館利用カード

申込方法 電話または来館

申込期間 8/4(木)~14(日)

※当日の様子を撮影し、図書館  
ホームページなどに掲載します  
※詳しくは図書館ホームページを  
ご覧ください

### 夏休み!スペシャルアニメ上映会

日時・タイトル

8/12(金) 10:00~

ふしぎ駄菓子屋銭天堂一卷(90分)

8/13(土) 10:00~

ざんねんないきもの事典(50分)

8/14(日) 10:00~

ゲゲゲの鬼太郎劇場版2(97分)

※入場者は20人まで(先着順)

### 映画上映会(入場無料)

「あゝひめゆりの塔」(127分)

※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~	8/17、19、21
14:00~	8/16、18、20

### 今月のおすすめ本

#### 『眼球達磨式』

澤大知 / 著、河出書房新社 / 出版

「ガンキウダルマシキ」とい  
うタイトルからして奇妙奇天烈。

不審者情報を耳にし、防犯カメラ  
が気になっていた「彼」は移動式の  
小型監視カメラ「アイ」を購入する。  
しかし、自走し始めたアイは男の意  
志とは異なるものも映し出す。

第58回文藝賞  
受賞の本書は著者  
のデビュー作にし  
て遺作となった。



■補助金額  
対象事業経費の1/2または  
1/3に相当する額(上限  
150万円または100万円)  
※補助率および上限額は、新規  
就農者や規模拡大などの計画  
の有無などにより変わります  
■補助実績  
密苗田植機(直進アシスト仕  
様)、和牛分娩監視装置、自

■夏休み50円バスの運行  
対象者 小学生以下  
■料金 1乗車につき50円  
■路線 各バス事業者の路線  
■期間  
・サンデン交通、ブルーライン  
交通  
7/21(木)~8/23(火)  
・防長交通

■募集数 先着20件  
■配布量 1aあたり1kg相当  
(上限2kg)  
■配布開始時期 8月下旬  
※配布後、開花した様子の写真  
を撮影します  
■申込締切 8/15(日)  
■申込方法  
市民活動推進課、各支所・出  
張所に備え付けの申請書類に

・調理や食事の前は、せっけん  
で手をよく洗いましょう  
・食品は冷蔵庫などで保存しま  
しょう  
・食品は中まで火が通るように

■日時、場所  
8/5(金) 10:00~12:00  
13:15~16:00  
フジ長門店2階特設会場  
※献血カードまたは献血手帳、  
免許証などの本人確認書類を  
ご持参ください  
■地域福祉課地域福祉班  
☎23-1245

IoTなどを活用した  
農業の推進を補助  
市では、IoTなどの先端技  
術を活用した農作業の効率化お  
よび農業の生産性向上を図る取  
組に対し、補助を行います。  
■対象  
地元で農産物を生産する市内  
の農業者、農業者の組織する  
団体(農業法人を含む)

■環境制御システム など  
■手続き  
申請書類の提出後、外部有識  
者などで組織される審査委員  
会の審査により交付の可否お  
よび補助率を決定します。  
■申請期間 8/31(水)まで  
■農林水産課農業振興班  
☎23-1237

■菜の花の種子を無償配布  
■配布量 1aあたり1kg相当  
(上限2kg)  
■配布開始時期 8月下旬  
■配布方法  
市民活動推進課、各支所・出  
張所に備え付けの申請書類に

必要事項を記入の上、申し込  
んでください。  
■市民活動推進課活動推進班  
☎23-1172  
■8月は食品衛生月間です  
夏期は例年、カンピロバク  
ター、腸管出血性大腸菌、黄色  
ブドウ球菌といった細菌による  
食中毒が多く発生しています。  
食中毒予防の三原則は、清潔・  
迅速・温度管理です。次のこと  
に注意して、家庭での食中毒を  
防ぎましょう。

十分に加熱しましょう。特に  
肉類は十分な加熱調理をして  
食べましょう  
・調理済みの食品は早めに食  
べ、保存する際は温度管理に  
注意しましょう  
■長門健康福祉センター  
☎22-2811

## 介護保険料の減免

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した介護保険の第1号被保険者(65歳以上の人)で、次の要件を満たす人の保険料を申請により減免します。

### ■対象者

- ①主たる生計維持者が死亡、または重篤な傷病を負った第1号被保険者
- ②主たる生計維持者について、次のすべてに該当する第1号被保険者

- ・ 事業収入、不動産収入、山林収入または給与収入のいずれかが、前年に比べ10分の3以上減少する見込みであること
- ・ 収入減少が見込まれる種類の所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること

### ■保険料の減免額

- ①の被保険者 全額免除
  - ②の被保険者 減免対象の保険料額に前年の合計所得金額に応じた減免割合を乗じた金額を減免
- ・ 減免対象の保険料額

(A×B/C)

A 第1号被保険者の保険料額

B 主たる生計維持者の減少が見込まれる収入にかかる前年の所得額

C 主たる生計維持者の前年の合計所得金額

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

### ■問 総合窓口課保険管理班

☎ 23-1130

高齢福祉課介護支援班

☎ 23-1158

## 「本人通知制度」に登録を

### ■本人通知制度とは

住民票の写しや戸籍の謄・抄本などを、本人の代理人や第三者(国や地方公共団体は除く)に交付した場合に、その事実について事前に登録している人にお知らせする制度です。通知により、不正請求の早期発見、個人情報不正使用防止や事実関係の早期究明が可能となります。また、発覚の可能性が高まることから、不正請求を抑止する効果が期待できます。

※登録は希望者のみが対象

※交付ができないようにする制

度ではありません  
登録ができる人

長門市に住所や本籍がある、もしくはあった人

### ■登録手続きに必要なもの

- ①本人通知登録申請書(市ホームページから印刷可能です)
- ②本人が確認できる書類(マイナンバーカード、運転免許証、旅券など官公署の発行した証明書)
- ③代理人(登録できる人から委任を受けた人)が手続きする場合は委任状
- ④法定代理人(未成年者の保護者や成年後見人)の場合は、法定代理人であることがわかる書類

■受付場所

総合窓口課、各支所・出張所

■通知の対象となる証明書

住民票の写し、戸籍の謄・抄本、記載事項の証明など

■お知らせする内容

証明書の交付年月日

交付した証明書の種別・通数

請求した人の種別(本人の代理人、第三者請求個人・法人など)

■提出期間

児童扶養手当とは

児童(18歳に達する日以降の最初の3/31までの間にある人または20歳未満で特別児童扶養手当2級と同程度の障害の状態にある人)を監護している母、児童を監護し、かつ生計を同じくする父、および

7月末現在、児童扶養手当または特別児童扶養手当を受給している人は、毎年8月に現況届(特別児童扶養手当については所得状況届)を提出する必要があります。提出がないと、児童扶養手当は11月分以降、特別児童扶養手当は8月分以降の手当が受けられなくなりしますので、必ず提出してください。

■提出方法

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給しているすべての人に文書を郵送しますので、必要事項を記入の上、子育て支援課にご提出ください。

■提出期間

児童扶養手当現況届 8/1月~31水

特別児童扶養手当所得状況届 8/12金~9/12月

## 児童扶養手当等 現況届の提出を

父母に代わりその児童を養育している人に支給される手当 ※特別児童扶養手当とは 身体や精神に重度または中度以上の障害を持つ20歳未満の児童を養育している人に支給される手当

■問 子育て支援課子ども家庭班

☎ 23-1187

## 夏季安全推進活動を

実施しています

マリナアクティビティを楽しむ前に気象情報を確認し、荒天が予想される場合は海での活動を見合わせましょう。

もしもの時に備えて、連絡手段(携帯電話)を確保する、ライフジャケットを着用するなど、安心して楽しむことができますようにしましょう。また、SUP、ミニボートなどは他の船舶から見えやすいように目立つ色の衣服の着用や、旗竿などの設置を行ってください。

海の事件や事故は、118番までご連絡ください。

■問 仙崎海上保安部

☎ 26-3168



### 「子どもの人権110番」強化週間

学校における「いじめ」や家庭内での児童虐待など、子どもをめぐるさまざまな問題や悩みについて、8月26日(金)から9月1日(木)までの1週間を強化週間と定め、通常より相談時間を拡大して相談を受けます。

### ■相談時間(強化週間)

・月～金 8:30～19:00  
・土日 10:00～17:00

### ■電話番号(フリーダイヤル)

☎0120-0007-1110

### ■山口地方事務局人権擁護課

☎083-9222-2295

### 単独処理浄化槽から合併処理浄化槽への転換について

単独処理浄化槽ではトイレからの排水しか処理できないため、台所や浴室などからの生活雑排水は処理されなまま川へ入り水質汚濁の原因となってしまう。合併処理浄化槽では家庭から出たすべての水をきれいに処理することができます。

市では、専用住宅に設置する合併処理浄化槽の設置費用の一部や法定検査料の補助を行っています。単独処理浄化槽からの

転換についてご検討ください。

### ■生活環境課環境衛生班

☎23-1134

### お盆期間中のし尿収集業務について

■休業期間 8/15(月)～16(火)  
※8/11(木)も祝日のため休業  
■し尿収集業者

・長門、日置、油谷地区  
(有) 長門環境管理センター  
☎26-2752

油谷営業所 ☎32-2345

・三隅地区(有) 馬場クリーン ☎43-0303

### ■生活環境課環境衛生班

☎23-1134

### やまぐち健幸アプリに登録して健康づくり

市では、生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して、「ながと健幸百寿プロジェクト」を推進しています。

今年度は11月を「ながと健幸プレミアム月間」とし、やまぐち健幸アプリを活用した、健幸ウォーキングイベントを実施します。やまぐち健幸アプリでは、歩数や健診などを記録してポイントを貯めることができます。

### ■登録方法

スマートフォンアプリ「やまぐち健幸アプリ」を検索し、ダウンロードしてください。



▼ページからはこちら  
☎23-1133



### 募集

### ■スマホ教室開催

市では、「スマートフォンの使い方がよくわからない」「スマートフォンをもっと使いこなしたい」など、デジタル機器の活用不安のある高齢者を対象に、携帯電話事業者と協力してスマホ教室を開催します。スマートフォンを持つている人も、持っていない人も、気軽に参加できます。スマホ教室の参加を希望される人は、各公民館まで申してください。

### ■対象

市内在住の原則65歳以上の人

### ■内容

・スマートフォンの基本操作  
・電話、カメラの使い方  
・アプリやインターネットの使用方法  
・マイナンバーカード利用方法

### ■時間 約60分

### ■参加費 無料

※初回以降は毎月1回のペースで計4回程度開催予定です

※申込などについては左記まで問い合わせください

公民館	初回日程	定員	問い合わせ
中央公民館	8/3(水)	20人	☎23-1181
通公民館	8/2(火)	10人	☎28-0008
仙崎公民館	8/23(火)	10人	☎26-0904
俵山公民館	8/4(木)	15人	☎29-0063
三隅公民館	8/19(金)	10人	☎43-0811
日置農村環境改善センター	9/13(火)	15人	☎37-2340
油谷中央公民館	9/13(火)	20人	☎33-0051

### ■税に関する高校生の作文募集

### ■応募資格

高校生および中等教育学校生

### ■(後期課程) テーマ

税の意義と役割について考えたことを、自らの言葉で表現しているもの

### ■文字数

800字以上1,200字以内

※冒頭には、①学校名、②学年、③氏名(ふりがな)、④作文タイトルを必ず記載

※①～④は文字数に含まない

■応募締切 9/6(火)必着

※応募作品を学校単位で取りまとめた後、長門税務署までご提出ください(郵送可)

### ■表彰

優秀作品には、賞状と記念品を贈呈します。

### ■長門税務署総務課

☎22-2442

### ■下水道排水設備 工事責任技術者試験

■日時 11/27(日)

14:00～16:00  
受付13:00～13:40

■場所 山口県セミナーパーク

### ■受付期間

8/29(月)～9/15(木)

☎23-1174

## 市内で新規起業するための ビジネスプランを募集

新たに市内で起業を考えている個人または法人を対象に、「ながと若者起業家ビジネスコンテスト」を開催します。優れたビジネスプランの起業に要する経費に対して、補助を行います。

この事業は、ながと6G構想に掲げる「未来を担う若者が輝くまち」の実現に向けた取組として、実施するものです。

現在、ビジネスプランを募集しています。

※若者とは、時代に適応し、チャレンジ精神を持って、柔軟性がある人

※補助金の交付決定までには審査があります

### ■事業内容

市内で起業する個人または法人が応募したビジネスプランについて、ビジネスコンテストを開催します。

### ■補助金額

- ・最優秀賞 300万円
- ・優秀賞 100万円
- ・奨励賞 50万円

※補助対象経費を上限とします  
※補助対象経費に対して、補助金額で不足する場合は、市が

実施するクラウドファンディングで集めた寄附額を上乗せして補助します

### ■対象

市内で新たに起業する個人または法人

### ■募集期限

9/30(金) 17:00(必着)

### ■応募方法

メール、郵送、持参のいずれかの方法でご提出ください。

※応募要項、申請書などはホームページからダウンロードできます



☎ 23-1208

## 市営住宅入居者募集

### ■申込資格

・現に同居し、または同居しようとする親族がいる人

※床面積が55㎡未満の住宅においては一人でも申し込みます

- ・住宅の困窮が明らかな人
- ・法定の収入基準に該当する人
- ・市税などの滞納がない人

### ■申込方法

所定の申込用紙、抽選会通知ハガキに必要事項を記入し、本庁建築住宅課または各支所に提出

※申込様式などは市ホームページからダウンロード可能

### ■受付期間

8/1(月)～12(金)

### ■抽選会

8/19(金) 14:00～

### ■入居可能日

10/1(土)以降

※1回の募集において、1世帯につき1戸の申込に限ります

※募集住宅は8/1(月)から公開します。詳細は受付場所です配布する募集案内やホームページでご確認ください

※入居者募集後、申込のなかった住宅については、8/22(月)から随時募集をします。対象の住宅については問い合わせください

### ■建築住宅課住宅班

☎ 23-1186

三隅支所施設管理担当

☎ 43-0277

日置支所施設管理担当

☎ 37-2168

油谷支所施設管理担当

☎ 32-1114

## 県営住宅入居者募集

### ■申込資格

- ・現に同居または同居しようとする親族(内縁関係にある人および婚約者含む)がいる人
- ・住宅に困っていることが明らかな人
- ・法定の収入基準に該当する人
- ・申込者、同居または同居しようとする親族が暴力団員でないこと

### ■募集団地

東深川、田屋

### ■申込方法

(一財) 山口県施設管理財団 県営住宅管理事務所山口支所 まで入居申込書を郵送

※入居申込書は(一財) 山口県施設管理財団県営住宅管理事務所山口支所および山口県長門土木建築事務所1階に用意

■受付期間 8/20(土)～31(水)

■入居可能日 10月下旬頃

### ■(一財) 山口県施設管理財団

県営住宅管理事務所山口支所

〒753-0082

山口市水の上町1番7号

☎ 083-934-2004



## ご葬儀運営スタッフアルバイト募集

(一財) 山口県施設管理財団

業界初心者大歓迎

経験能力

人柄重視

・人を喜ばせることが好き  
・感謝ややりがいを感じたい

時給 1,100円～

ご葬儀の司会やお別れのお手伝いをしていただくお仕事です

感謝で送るお葬式 事前相談も承ります

心のかよう 株式会社 コープ葬祭

まずはお電話 ☎ 0120-70-6014



## 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

090-7990-2618

お気軽にお電話下さい!! (株)清水林業

長門市仙崎2601 担当: 清水  
TEL・FAX 0837-26-0343

令和4年度  
就学義務猶予免除者等の  
中学校卒業程度認定試験

病気などやむを得ない事由により、就学義務を猶予または免除された人などに対し、中学校卒業程度の学力があるかどうかを認定するために国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

- 期日 10/20(木)
- 場所 山口県庁
- 試験科目

国語、社会、数学、理科、外国語(英語)

■ 願書の受付期限 9/2(金)  
※受験資格、出願書類など詳しくは問い合わせてください

問 山口県教育庁義務教育課

☎ 083-9333-4595



食生活改善推進員養成講座

「食べることが好きな人」、「料理に興味がある人」、地域の仲間と一緒に食による健康づくりをしてみませんか。

・食に関する知識が広がる

- ・健康的な食事のコツ、料理のレパートリーが増える
- ・楽しく活動する仲間ができる

日時	内容	場所
9/6(火) 9:30~12:00	開講式 食生活改善推進員を知ろう	物産観光センター
9/15(木) 9:30~14:00	国民の健康状況・健康日本21 栄養素について学ぼう	長門市保健センター
9/20(火) 9:30~14:00	調理実習「計量・食品の切り方・ 調理の基本」、献立作成について	長門市保健センター
9/28(水) 9:30~14:00	身体活動と運動について 「ウォーキングで健康づくり」参加 食育について	ながとスポーツ公園 物産観光センター
10/4(火) 9:30~14:00	食品衛生について学ぼう 調理実習、閉講式	長門市保健センター

- 対象 市内在住の人
- ・食生活改善推進員として、地域で実践活動ができる人
- 定員 20人(先着順)
- 受講料 2,000円
- ※テキスト代含む

■ 申込期限 8/19(金)

問 健康増進課健康推進班

☎ 23-1132

金子みすゞ記念館  
香月泰男美術館  
ルネッサながと連携企画講座

今夏、長門市の3つの文化施設では「想い」を共通テーマに各館で展示を行います。

本講座では「みすゞが紡ぐ家族を想うた」「香月泰男一人の絵かきとして」「引揚港・仙崎」の概要と、「想い」を感じる見どころをお伝えします。

■ 日時 8/19(金)、28(日)  
10:30~11:30

■ 会場 ルネッサながと会議室

■ 参加費 無料(要事前予約)

■ 定員 各日50人

■ 予約期間 7/19(火)から各開催日の前日まで

■ 催日の前日まで

■ 定員に達し次第、締切

■ 予約方法

「連携講座参加希望」として

参加希望日、参加者氏名、連絡先を電話またはメールでご連絡ください。

■ 連絡先

ルネッサながと

☎ 26-6001

mail\_kazuki@kazukiyasuo.com

ふるさと山口ウターン

就職フェア

■ 日時 8/12(金)

■ 午前部 10:00~12:30

■ 午後部 13:30~16:00

■ 場所 山口グランドホテル

■ 対象 現在求職中の一般人  
令和5年3月に大学、短大、高専、専修学校などを卒業予定の学生  
・右記の保護者

■ 参加無料、事前申込不要

■ 参加企業 県内に事業所を有し、原則として県内での常用雇用の予定のある企業(48社を予定)  
※午前48社、午後48社(予定)  
※午前と午後で参加企業を交替

問 山口しごとセンター  
☎ 083-976-1145

FPフォーラム「暮らしとお金のセミナー、相談会」

ファイナンシャル・プランニングの必要性に気づくことを目的としたセミナー、相談会です。

■ 日時 9/10(土) 13:30~

■ 場所 ルネッサながと

■ 参加費 無料

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@yamanekekko.co.jp www.yamanekekko.co.jp

〒759-4401 山口県長門市白置上885番地

夏休み楽しんで？ 広告

海もいっけと やっぱ今年も英会話!

Marsh English Conversation School 英会話教室

※幼児から大人まで ※英検レッスンあり!

☎ 0837-22-3898 正門市2区 長門市消防署前

### 減塩相談日のお知らせ

■日時

8/3(水) 13:00~15:00

■場所

日置保健センター

■内容

- ・血圧測定
  - ・血管年齢測定
  - ・減塩食レシピの紹介
  - ・自分で作った汁物の塩分測定
- 参加費 無料
- ※やまぐち健康アプリとの連携  
事業です

■問合せ

☎23-11333

### 骨の健康づくり相談日のお知らせ

■日時

8/26(金) 9:30~11:30

■場所

油谷保健福祉センター

■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
- ※やまぐち健康アプリとの連携  
事業です

■問合せ

☎23-11333

### 足腰げんき講座

■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、70歳以上の人

■内容

- 筋力アップ体操、バランス強化運動、元気を作る栄養など
- 会場 長門市地域医療連携支援センター(長門市応急診療所)2階
- 日程 9/2(金) 16(金) 30(金)
- 10/14(金) 28(金)
- 10:00~11:30
- 参加費 無料
- 定員 20人
- 申込期間 8/5(金)~26(金)

■問合せ

☎27-0410

### 星空ウォッチング

■日時

8/12(金) 19:30~20:30

■場所

日置小学校天体ドーム

■対象

市内居住者

■定員

中学生以下は保護者同伴

■参加費

無料

■申込方法

8/4(木)

■申込期間

各公民館に備え付けの申込書に記入の上、ご提出ください。

■問合せ

☎37-2340

### 令和4年度第2回 長門市市人権教育セミナー

■日時

9/10(土) 10:00~11:30

■場所

長門市しごとセンター

■内容

ビデオフォーラム「君が、いるから」

■対象

※ビデオフォーラム後に、参加者でグループ協議を予定

■会場

市内に在住または勤務、通学している人

■参加費

無料

■申込方法

8/31(水)までに各公民館、日置農村環境改善センター、図書館、生涯学習・文化財課に備え付けの参加申込書に必要事項を記入し、各窓口へ提出してください。

■問合せ

☎22-3526



### 全国大会激励

全国大会出場おめでとうございませう。出場選手・大会名は左記のとおりです。

#### 第9回全国高等学校7人制ラグビーフットボール大会

■日程

7/15(金)~18(月)

■会場

菅平高原サニアパーク

■出場選手

大津緑洋高校ラグビー部

有馬 岳伸/岡崎 紘大/緒方 悠人/金高 湧人/中村 壮吾

萩原 悠天/林 万一心/古谷 弘太郎/増田 琉斗/宮本 偉申/山根 龍法/吉見 諒

(3年生)

磯野 新/八尋 柊/藤田 凌

毅 (2年生)

### 第18回邦楽ライブ

市内邦楽団体による琴、尺八、三味線の演奏を繰り広げます。

■日時

9/4(日) 開場13:00 開演13:30

■出演団体

筑紫佳苑会、筑紫琴唄の会、箏アンサンブル等

■会場

遊、T・Mストウリングス、新都山流尺八、三楽会

■入場料

無料

### 令和4年度全国高等学校総合体育大会ボート競技大会 第70回全日本高等学校選手権競漕大会

■日程 8/11(木)~14(日)

■会場 玉川湖ボートコース

■出場選手 山口県立大津緑洋高等学校 水産校舎 2年 中村 優里 末田 莉花

☎33-0051

# 文化情報

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

## 金子みすゞ記念館 ☎ 26-5155

休館日：なし

ワークショップ「届け！私の気持ち  
一飛び出すメッセージカード作り」

日頃伝えられない大切な人への気持ちを、手作りカードで表します。

**期** 8/14(日)

**時** 10:00～15:00まで随時受付

**場** 金子文英堂2階

**料** 無料(入館料を含む)

## 香月泰男美術館 ☎ 43-2500

休館日：2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(火)

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」

「シベリヤ・シリーズ」を習作と比較展示し、完成するまでの過程を検証します。

展示作品：《雨〈牛〉》1947年

特別協力：山口県立美術館

**期** ～10/10(月・祝)

**時** 9:00～17:00

**料** 一般500円、小中高生200円

イベント「おもちゃづくり教室」

天然の木を使って自分だけのオブジェ作りに挑戦しよう！

**期** 8/6(土)、7(日)

**料** 300円

**そ** 事前申込不要、時間内随時受付  
未就学児は保護者同伴



今月の1枚〈壁〉1955年

## 村田清風記念館 ☎ 43-2818

休館日：2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(火)

企画展「中原蓬」

第2章「済生学舎、  
吉岡弥生との出会い」

山口県初の女性医師・中原蓬の生涯を3期に分けて紹介します。

**期** 8/3(水)～11/28(月)

**時** 9:00～17:00

**料** 無料(入館料を含む)

夏休み特別企画

「清風の暗号を解け！！」

お宝発見オリエンテーリング

**期** 7/21(木)～8/31(水)

**時** 9:00～16:00随時受付

所要時間約60分

**料** 100円(別途入館料)

**そ** 対象：中学生以下

- ・小学3年生以下は保護者同伴
- ・参加賞があります

## くじら資料館 ☎ 28-0756

休館日：2(火)、9(火)、16(火)、23(火)、30(火)

**時** 9:00～17:00

最終入館は16:30まで

**料** 一般200円、小中高100円

## ルネッサながと ☎ 26-6001

休館日：15(月)

第15回ルネッサシネマ

～市民名画劇場～「くじらびと」

**期** 8/7(日)

**時** ①10:00～、②14:00～

**料** 料金は問い合わせください

引揚港・仙崎展

特別協力：平和祈念展示資料館

**期** 8/19(金)～9/20(火)

**時** 9:00～17:00

最終入館は16:30まで

**料** 無料

**場** 文化情報ギャラリー

## 山口・長門の地域伝統芸能 体験ワークショップ

日にち	時間	内容
8/20(土)	12:00～	巫女の舞
	15:00～	友信神楽舞
8/21(日)	10:00～	正明市三番叟
	14:00～	赤崎神社楽踊
8/27(土)	10:00～	三味線
	14:00～	和笛
8/28(日)	10:00～	鷺流狂言
	14:00～	徳地人形浄瑠璃

**料** 無料(要予約)

**そ** 対象：小中学生(定員各20人)

### 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

- ・優秀映画鑑賞会(9/3、4)
- ・精華女子高等学校吹奏楽部コンサート(9/18)
- ・管弦楽アンサンブルと和太鼓のコラボレーション(10/2)

○8月発売予定

- ・白石加代子「百物語」(11/5)
- ・燐光群「片山さんのドライブ」(11/23)
- ・TAO 2022(11/26、27)

「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

## 消費生活

Q&A

Q

スマートフォンでインターネット検索をしていたところ、突然アダルトサイトにつながり、「登録完了」と表示され、30万円を請求された。画面に相手の電話番号が表示され消えないが、電話したほうがよいか。

A

アダルトサイトのトラブルに多く見られる「ワンクリック請求」ですが、契約内容の確認がなく請求画面が表示された場合、契約が成立していない可能性があります。料金を請求されても支払う必要はありません。また、相手に連絡してしまうと、新たに個人情報を知られる恐れがあるので放置しましょう。

画面表示を消去する方法については、独立行政法人情報処理推進機構(IPA)のホームページを参考にしてください。

消費生活に関することでお困りの際は、長門市消費生活センターへご相談ください。

～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

# 8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
～ 31 (水)	「清風の暗号を解け！！」お宝発見オリエンテーリング／村田清風記念館／☎ 43-2818
～ 10/10 (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
～ 10/10 (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
3 (水)～ 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
5 (金)	街頭献血 (400ml 限定)／フジ長門店 2階特設会場／☎ 23-1245
6 (土)、7 (日)	イベント「おもちゃづくり教室」／香月泰男美術館／☎ 43-2500
7 (日) 10時～、14時～	第15回ルネッサシネマ～市民名画劇場～「くじらびと」／ルネッサながと／☎ 26-6001
12 (金)	星空ウォッチング／日置小学校天体ドーム／☎ 37-2340
14 (日)	「届け！私の気持ちー飛び出すメッセージカード作りー」／金子みすゞ記念館／☎ 26-5155
19 (金)～ 9/20 (火)	引揚港・仙崎展／ルネッサながと／☎ 26-6001
19 (金)、28 (日)	金子みすゞ記念館・香月泰男美術館・ルネッサながと連携企画講座 ／ルネッサながと会議室／☎ 26-6001

## 図書館

### ●アニメ・DVD上映会 (視聴覚室・各先着 20人)

日時	タイトル
6 (土) 13時 30分～	野坂昭如戦争童話集③ (70分)
7 (日) 14時～	カブトムシ・クワガタムシ (50分)

### ●定例行事 (★の会場はおはなしのへや)

日時	行事名
6 (土)、27 (土) 10時～ 12時	くずし字講座 (研修室)
13 (土) 11時～ 11時 30分	おはなしの森★
26 (金) 10時 30分～ 11時	たまごの会★
27 (土) 14時～	長門読書会 (研修室)
27 (土) 15時～	おはなしの会★

### ●移動図書館車・ぐるブック号運行中！

お近くのステーションをご利用ください

- ・通、三隅方面 8 / 4、18 (木)
- ・湯本、俵山方面 8 / 10、24 (水)
- ・日置、油谷方面 8 / 12、26 (金)

## 相談

相談名	日にち	ところ	備考
行政相談	9 (火)	三隅支所	相談時間：10時～ 12時 ※ 18 (木) は人権・行政の合同相談
	17 (水)	ラポールゆや	
	18 (木)	本庁 1階市民相談室、日置支所	
無料法律相談 (要予約)	24 (水)	本庁 1階市民相談室	相談時間：10時～ 15時 (1人 30分) 要予約 ☎ 23-1299
有料法律相談 (要予約)	毎週火曜日	長門地域福祉センター相談室	相談時間：13時～ 15時 30分 5,000円 要予約 ☎ 0838-24-0500
出張年金相談 (要予約)	11 (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
	25 (木)		
成年後見制度利用相談 (要予約)	16 (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・・・7 (日)：9～ 12時、4 (木) 18 (木) 25 (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
7 (日)	岡田病院	23-0033
11 (木)	斎木病院	26-1211
14 (日)	長門総合病院	22-2220
21 (日)	岡田病院	23-0033
28 (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	母子健康手帳、乳児一般健康診査 受診票を持参
	○1カ月児(生後28日以降) 毎週月曜日 13時～14時30分	長門総合病院 ☎22-2220	
	○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		
育児相談 (乳幼児と保護者が 対象)	5(金) 9時30分～11時 13時～14時30分 17(水) 9時30分～11時 19(金) 9時30分～11時 13時～14時30分 26(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	
すくすく赤ちゃん教室 (要予約)	2(火) 10時～11時30分	長門市保健センター ☎23-1133	対象：生後4、5、6カ月児の保護者 必要なもの：母子健康手帳、筆記用具
発達クリニック (要予約)	18(木)	長門健康福祉センター ☎22-2811	・無料 ※時間帯は予約時に確認ください

### ●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 ・3(水) 9時30分～10時30分 13時～15時 ・8(月) 9時30分～10時30分 ・18(木) 9時30分～11時30分 ・26(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 川尻老人憩いの家 三隅保健センター 油谷保健福祉センター	
子宮・乳がん検診 (要予約)	長門地区 2(火) 13時～14時 9(火) 13時～14時 10(水) 13時～14時	長門市保健センター 長門市保健センター 長門市保健センター	予約：長門市保健センター ☎23-1133
認知症相談会 (要予約)	24(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)	23(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)	8(月)		
お酒に関する困り事 相談(要予約)	15(月)		
減塩相談日	3(水) 13時～15時	日置保健センター	無料
骨の健康づくり相談日	26(金) 9時30分～11時30分	油谷保健福祉センター	無料

※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(水)
市県民税(2期)	8/31(水)



new!

ご縁を応援! **GO-EN** センター だより

## 夏の夕日に染まる恋♡ 遊覧船 de サンセット恋活

- 日時 8/27(土) 15:00~21:00  
受付 14:30~
  - 会場 萩セミナーハウス ※駐車場有り
  - 参加条件
    - ・20~39歳の人
    - ・現在独身かつ交際相手のいない人
    - ・萩市、長門市または美祢市に在住の人、もしくは結婚を機に、萩市、長門市または美祢市に定住する意志のある人
  - 参加費 ・男性 2,000円  
・女性 1,500円
  - 申込締切 8/20(土)
    - ・定員に達したら、キャンセル待ちでの受付となります
    - ・21日以降も空きがあれば、募集を延長します
- ※申込・詳細はホームページをご確認ください  
<https://nstage.net/>
- 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



長門市しごとセンター

## 8月21日に mBot でプログラミング ☆コンテスト in 長門を開催

長門市しごとセンターでは、市のICTの利活用の支援拠点として、エクセルやSNS活用講座、無料でプログラミングを学ぶ場としての CoderDojo などを開催。今年度は新しくノーコードのアプリ制作や、今回紹介する『プログラミング☆コンテスト』を実施します。

2020年から小学校でプログラミング教育が必修化されました。長門市では、プログラミング教育支援ロボットの mBot (えむぼっと) を用意し、NPO法人つなぐが委託を受け、市内小学校への貸出やメンテナンス、使い方の説明などを行っています。

このたび、夏休みを利用して、チーム対抗『mBot をプログラムして、コースを突破せよ!』を企画。

自動運転制御なども行う現役エンジニアの方にボランティアで手伝っていただき、一緒にコースを考えました。小中高校生とともに、試行錯誤を楽しみたいと思います。ホームページやSNSで情報発信しているので、ぜひご覧ください。



CoderDojo で mBot の走行実験

長門市しごとセンター(NPO法人つなぐ) ☎27-0360



長門おもちゃ美術館

## 夏のイベントを開催します!

### ■8月のワークショップ

#### かたころコースター

日時: 8月13日(土) 10:00~15:00  
自分で考えたコースを作り、ビー玉を転がしながら「カタカタ、コロコロ」と軽やかな音を楽しみます。

#### 木のだまごづくり

日時: 8月14日(日) 10:00~15:00  
長門おもちゃ美術館定番のヒノキのだまごを2個作り、1つは自宅へもう1つはたまごプールに放流します。

#### ぬりぱたトレイン

日時: 8月20日(土) 10:00~15:00  
無垢の mokuTRAIN にオリジナルなデザインをして世界で一つの作品を作ります。

#### 木切れを使ったおもちゃ作り

日時: 8月27日(土) 10:00~15:00  
自由な発想で、自分が気に入ったおもちゃを作ります。

### ■「かまぼこ板キャンパスコンクール」作品募集

テーマ: 海の思い出

応募期間: 8月31日(水)まで

応募方法: かまぼこ板に絵を描く⇒写真にとる⇒  
長門おもちゃ美術館にメールで写真データを送る (info@nagatotoymuseum.com)

### ■木工房「杜の舟」作品展示会 in 長門おもちゃ美術館

展示期間: 8月31日(水)まで

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

## やせてきたら要注意 メタボ予防からフレイル予防へ

「フレイル」とは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。これをそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルを予防するための3つの柱として、食事の改善による「栄養」、ウォーキングや家事などの「身体活動」、趣味やボランティアなどの「社会参加」があります。中でも、「栄養」は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

高齢期の「やせ」は、肥満よりも死亡率が高くなるのが分かっています。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、かかりつけ医に相談してみよう。メタボ予防からフレイル予防へ切り替える時なのかもしれません。高齢の人は、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、より多くたんぱく質を含む食品をとることが大切です。たんぱく質を多く含む食品としては、肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品などがあります。

たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。そうすることでフレイルを予防し、活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養のある食事で活力を!



長門市保健センター ☎23-1133

俵山で地域と次世代の架け橋に  
シエアハウス灯炬庵とうこあん 管理人  
みつき

三ツ木 あずき さん



▲シエアハウス『灯炬庵』の名前には「暗闇の中でも絶えることのない光」という意味が込められている



▲シエアハウスで生活をともにする“家族”とはいつも話と笑顔が絶えない



2020年12月、旅の途中で訪れた俵山に移住。現在はシエアハウス灯炬庵の管理や若者のキャリアサポートなどを行っている三ツ木あずきさんに話を伺いました。

### ▼俵山に移住したきっかけは何ですか？

もともと地域創生に興味があり、大学生のとき、軽い気持ちで参加した移住ツアーで俵山を訪れました。俵山でまちづくりを行う中野さん、藤永さんと出会い、お二人の俵山に対する愛情や自分の強みを地域に活かしてまちづくりを行う姿がとても印象に残りました。大学に戻っても、自分の中で理想としていた地域おこしが行われている俵山にいつか戻りたいと考え、移住を決めました。

### ▼若くして移住するというのは思い切った挑戦とありますが、悩みなどはありましたか？

実は、移住してからしばらく、俵山に残るかどうかが悩んでいた時期がありました。もともと、いろんな場所に移り住むことで経験を積んで、成長したいと考えていたからです。

その時、お世話になっている地域の人に「自分がいなくなることを前提に俵山と関わっていたらその程度のことしかできないよ」と言われたこと

がすごく印象に残っています。この言葉のおかげで、腹をくくって俵山に住み続けることを前提に活動していこうと決めることができました。

### ▼俵山ではどのように生活されていますか？

普段は灯炬庵の管理業務や俵山での滞在を希望する人の窓口になり、家族や地域の人と交流しながら楽しく過ごしています。以前住んでいた宮崎県に似た雰囲気のある俵山での暮らしはすごく好きです。

### ▼これからの目標や夢を教えてください

同世代に色々な生き方があることを知ってほしいので、俵山という地域で生きていくこと、暮らしていくことを伝えていきたいです。それを伝えるための場として甘味処を作り、同世代が集まったり、働いたりするところになればと思っています。

これからも一緒に活動する仲間を増やすために、若者の移住サポートなど、同世代に向けたアプローチを行い、次の世代を担う私たちだからこそできる事業を行っていきたいです。

長門市市民憲章

④ 笑顔 ふれあう、  
温かいまちをつくります

## 長門市広報 知っちょこ

No.266 2022年(令和4年)8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

広報を編集していると、健康や検診の記事に触れることが多くなりました。検診を受けなくてはと思い、ついに先日、初めて「人間ドック」を受けました。▼初めて受ける検査もあり、すごく緊張しましたが、病院の皆さんが優しく対応してくれたおかげでなんとか検査を受けることができました。▼しかし、1つだけ誤算が。脳ドックのMRI検査を受けることができませんでした。機械に入ったとたん、パニックに。田舎でのびのび育ったからでしょうか、私は閉所恐怖症ということが人間ドックで判明しました。▼検査結果は1カ月後。これからも健康に気を付けて、定期的に検査を受けたいと思います。

### 編集後記





「金子みすゞ童謡全集」(JULA出版局)

# 四つ辻

金子みすゞ

誰か知らないお客さま、  
おうちのみちをきかないか。  
すねてお家をぬけたゆえ、  
秋の夕ぐれ、四つ辻に。  
はらりはらりと散る柳、  
ちろりちろりとつく灯。

たれか  
知らない旅のひと、  
お家のみちをきかないか。

## 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

### ゆずきちドレッシングで和風に! サケとトマトのレンジ蒸し

#### 材料(4人分)

- 生サケ…4切れ(400g)
- 塩…少量
- こしょう…少量
- 片栗粉…大さじ2
- トマト…1個
- 玉ねぎ…1個
- ズッキーニ…大1/2本
- 黄パプリカ…1/2個
- パセリ…4枝

#### 【ドレッシング】

- オリーブオイル…大さじ1と1/3
- ゆずきち酢…小さじ2
- 粒マスタード…小さじ2
- 塩…少々
- こしょう…少々

#### 献立例

- 主食 ごはん
- 主菜 サケとトマトのレンジ蒸し
- 副菜 ポテトサラダ
- 汁物 かき玉汁

#### 栄養価

- エネルギー …228kcal
- たんぱく質 …23.9g
- 脂質 …8.7g
- 炭水化物 …13.1g
- 塩分相当量 …0.5g

#### 作り方

- ① サケは半分に切ってAをふり、片栗粉を薄くまぶす。トマトは7~8mmの厚さの半月切りにし、玉ねぎは横7~8mmの幅に切る。ズッキーニとパプリカは半分に切ってから7~8mmの厚さに切る。
- ② 1人分ずつ耐熱皿に玉ねぎとズッキーニ、パプリカを合わせて広げ、サケとトマトを交互にのせる。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ合わせ②にまわしかける。ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で約3分間加熱し、ラップをかけたまま粗熱をとる。
- ④ 最後にパセリをちぎって散らす。

#### POINT

片栗粉をまぶすとドレッシングが良く絡み、口当たりもなめらかに。  
加熱後ラップをかけたまま3~4分おくと、パサつかずしっとりします。



ほっちゃんテレビ放送予定  
ほっちゃん NEWS イブニング  
8/19(金) 18:00~