

10月29日(土)

山口ながとクリテリウム



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

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

皆さんの温かい応援をよろしくお願いいたします。

（写真は今年の大会の様子）

通行規制・混雑緩和にご協力ください

10月29日(土)

通行規制予定時刻

8:00 ~ 車両の出入り禁止

10:00 ~ 歩行者の横断など禁止

13:00 ~ 全ての通行規制解除

大会スケジュール

10:00 ~ スタートセレモニー

10:15 ~ パレードスタート

10:20 ~ レーススタート



観覧エリアを設置します。
観覧・応援はエリア内でお願います。



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

☎ 観光政策課 ☎ 23-1295

11月5日(土) ながとブルーオーシャンライド with 秋吉台



▲自然の中を走り抜ける参加者（昨年の様子）

今年で7回目を迎える「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約350人のサイクリストが走るイベントです。

コースの近くに居住する皆さんの温かい応援をよろしくお願いいたします。

※参加者は交通ルールに従って参加しますので交通規制などはありません



▲各地のエイドで食のおもてなしを実施

開催日 11月5日(土) ※雨天決行

メイン会場 道の駅センザキッチン

スケジュール

7:20~ 受付、手荷物預かり

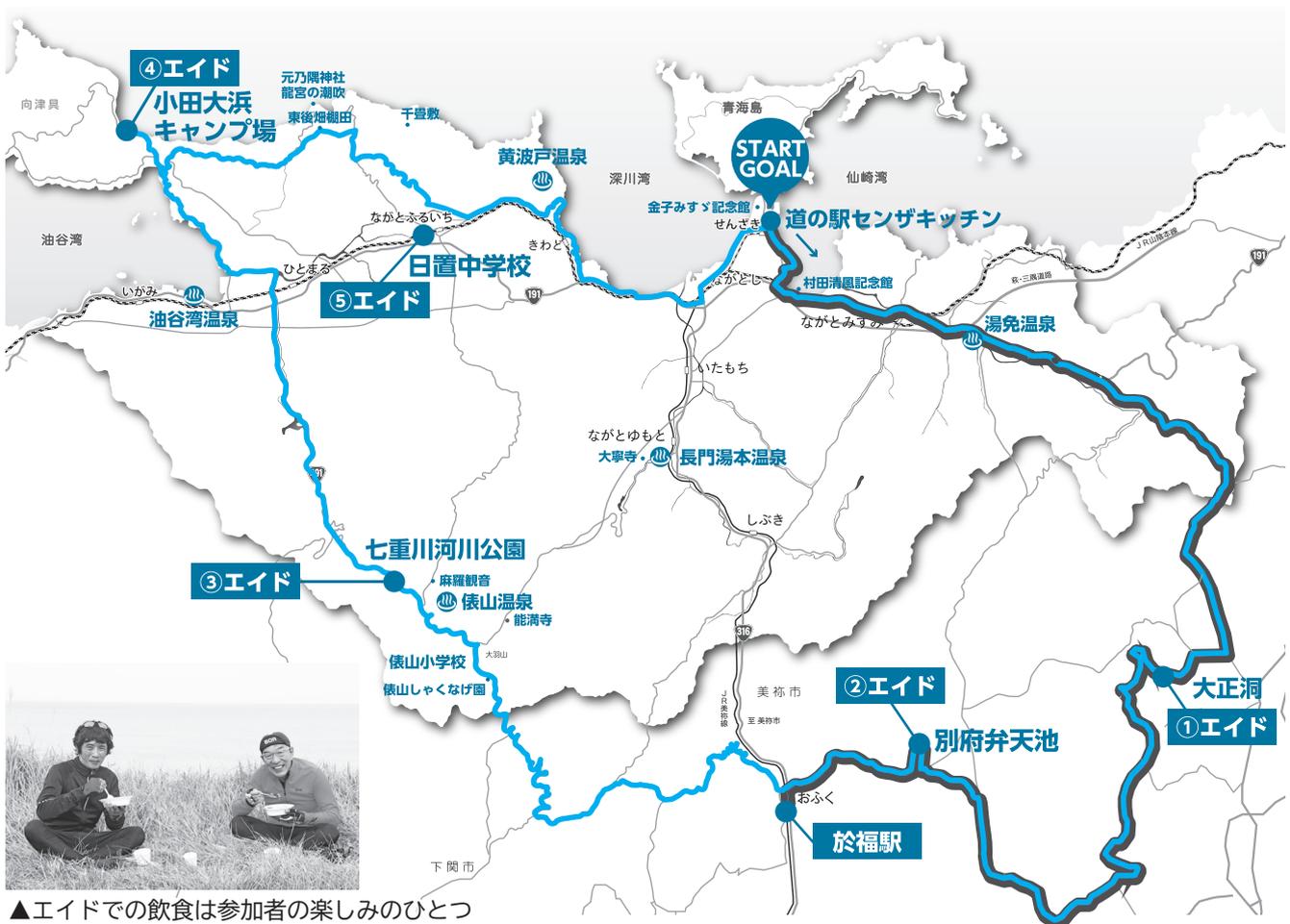
7:40~ スタートチェック・スタート

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

—— トレインコース (約51km)

—— サイクリングコース (約116km)



▲エイドでの飲食は参加者の楽しみのひとつ

📍 ながとサイクルツーリズム促進協議会（事務局：観光政策課内） ☎ 23-1295

11月は「ながと健幸百寿プレミアム月間」

あるいちやろう in Nagato

健康増進課 ☎23-1133



2人組で1カ月間ウォーキングに取り組み、平均歩数を競うイベントです。

歩く期間 11月1日(火)～11月30日(水)

対象 長門市民、長門市に通勤・通学する人

参加費 無料(スマートフォンが必要です)

① 「やまぐち健幸アプリ」に登録しよう

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



② アプリの「なかよしグループ」に登録しよう

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

③ 代表者はグループの参加申請をしよう

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

▼申請フォーム ▼LINE友達追加



④ たくさん歩こう

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



6次産業化支援施設

ながとラボ がさらに使いやすくなりました!

☎ながとラボ ☎23-0777

産業戦略課戦略マネジメント班 ☎23-1177

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

場所 西深川10270番地10

開館時間 9:00～17:00

休館日 土日、祝日、年末年始

利用できる機器

ミートスライサー、真空凍結乾燥装置(フリーズドライ)、真空包装機など

機器利用料金※

機器によって異なりますが、1時間あたり100円～2,100円の料金帯です

※市外事業者は利用料金が倍となります

商品開発委託※

1件あたり3万円

※市外事業者は料金が倍となります

施設の構成

食肉加工室、惣菜加工室、菓子製造室、食品製造室など

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

令和5年4月から

問 企画政策課デジタル推進室 ☎27-0093

長門市ケーブルテレビ利用料とインターネット使用料の料金などを改定

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

ケーブルテレビの利用料の改定

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

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

インターネットプランの変更

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

新料金プランへの移行モデル

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

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

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

※変更手続きは令和5年3月からの受付を予定しています

インターネット付加機能サービス利用料

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

インターネット速度の目安

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

メールアカウント数の変更とホームページサービスの終了

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

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

新型コロナウイルスワクチン接種について

☑ 小児（5～11歳）のワクチン接種

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

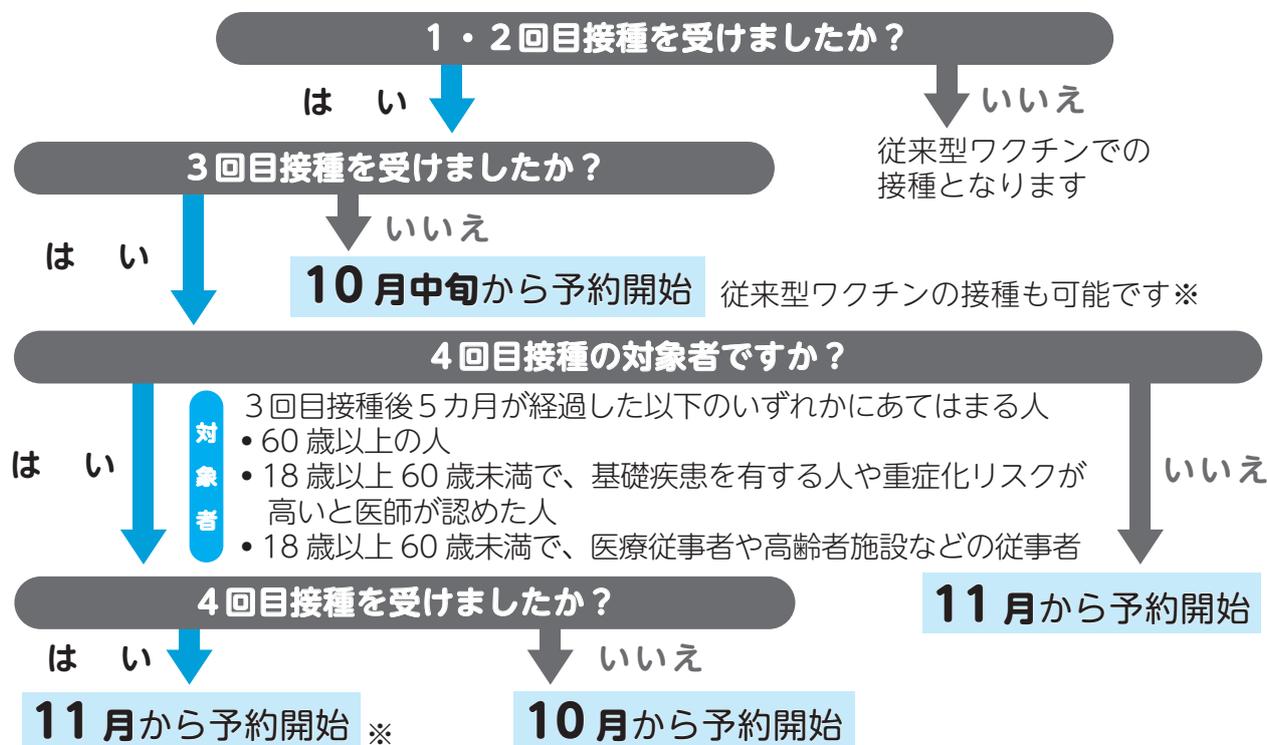
- 対象**：小児（5～11歳）で、2回目接種から5カ月以上が経過する人
接種方法：順次、対象者に配布する接種券に同封する資料をご確認ください
 ※小児接種は、予防接種法に基づき「努力義務」が適用となります

☑ オミクロン株対応ワクチンの接種

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

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

オミクロン株対応ワクチンの予約開始時期（予定）のフローチャート



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

📖 接種方法

①かかりつけの医療機関での接種：希望する人は各医療機関に相談してください。

②集団接種：予約が必要です。日程は市ホームページなどをご確認ください。

- ・専用ダイヤル TEL 27-0156（平日 9:00～17:00 土日祝日を除く）
- ・聴覚に障害があるなど電話が難しい人は FAX 23-1168
- ・WEB予約サイトは24時間受付です
 （QRコードを読み取るか、市ホームページからもアクセスできます）

※できるかぎりオンラインでのWEB予約をお願いします



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

ワクチン接種後も感染予防対策の徹底など引き続きご協力をお願いします。



📍 健康増進課コロナワクチン接種推進室 ☎ 23-1132

インフルエンザの 予防接種を受けましょう



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

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

■対象者

市民で、次のいずれかに該当する人

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

※予診票に、診断書または身体障害者手帳の写しを添付

■接種回数 1回

■接種期間

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

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

■自己負担金 1,490円

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

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

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