

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

取り、ご確認ください

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

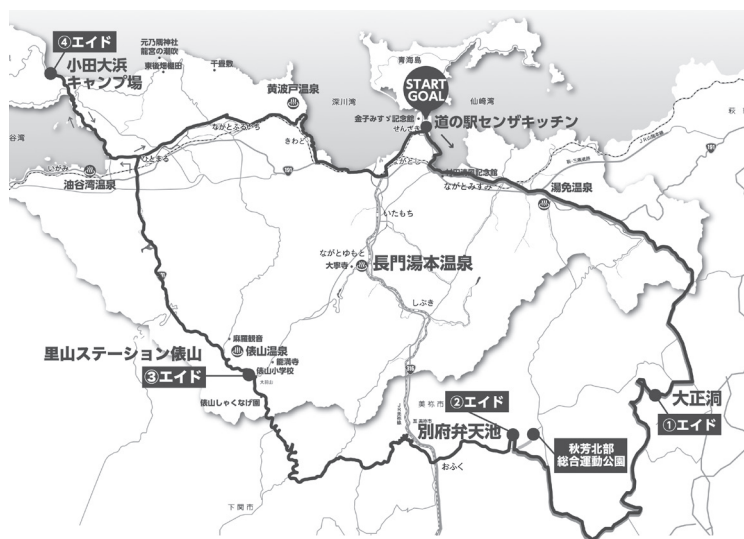
イベントを盛り上げるために、写真コンテストを同時開催します。長門市を走るライダーの姿を写真に収めて、豪華景品をゲットしませんか。

※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

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



詳しくはこちらから

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

問 ながとサイクルツーリズム促進協議会

進協議会 23-11295

FAX 22-6487



▲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、白湯地区周囲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願います。

大会開催に伴う通行規制

- 白湯地区周囲コース
- ・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 23-11295

※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お願いします

- ・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
- ※通行規制予定時刻は目安であり、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100人の選手がセンザキッチンと白湯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。混雑緩和にご協力をよろしくお願いします

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」を最初に付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今年のままであれば、

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、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「健康ガイド」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

がん検診啓発イベント

■日時 10/19(木)

■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。