



【特集】パラサイクリング日本ナショナルチームを応援します！ ～風になる者たちの挑戦～



活力と笑顔あふれるまち スマイルシティ山陽小野田

さんようおのだ



広報
No.355
2020
1.1

目 次

目次・表紙の説明	2
新年のごあいさつ	3
特集：パラサイクリング 日本ナショナルチームを応援します！	4
トピックスさんようおのだ	8
・転入奨励金制度 ・学校給食用金属製食器(中古品)の売り払い	
さんようおのだウォッチング	9
情報ひろば	10
・2020年農林業センサス ・空き家セミナー・相談会 など	
健康だより	12
・インフルエンザを予防しましょう ・「野菜たっぷり朝食レシピ」受賞レシピ など	
山口県央連携都市圏域 山口ゆめ回廊 さあ、学校へ行こう！	14
ええねえ 行ってみよう！ 今月のおすすめ料理	15
あつまれ！スマイルプランナー 子育て情報ナビ ごみ出しワンポイント	16
各種相談の日程	17
・1月10日は「110番の日」など	
1月のカレンダー	裏
・令和2年成人式 ・第11回やまぐち名産品フェア など	

表紙の説明



今年は東京2020パラリンピックの開催年。本市はパラサイクリング日本ナショナルチームの事前キャンプ地です。昨年は4月5日～13日と、11月25日～12月2日の期間、山陽オートレース場でキャンプが行われました。表紙は、期間中に行った交流事業の様子などです。4ページからは、パラサイクリングをもっと盛り上げようと、広報特集を企画しました。ぜひご覧ください。

サポート寄附（ふるさと納税）

【平成20年度からの累計】

6,035件 **193,205,000円**

【うち令和元年度】

2,456件 **67,520,000円**

（12月23日現在）

寄附者の気持ちがいままちづくりに生かされています

(11月末現在)			
人のうごき	世帯	29,104	世帯 (-39)
	人口	62,529	人口 (-97)
	男	29,829	男 (-44)
	女	32,700	女 (-53)

※（ ）内は前月との比較

■発行 / 山陽小野田市

<https://www.city.sanyo-onoda.lg.jp/>

〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1-1

☎ 82-1111（代表）

■編集 / シティセールス課 ☎ 82-1148

ki-kouhou@city.sanyo-onoda.lg.jp

新年のごあいさつ 「協創」 ～人と人のつながり、結びつき～

あけましておめでとうございます。みなさまにおかれましては、希望に満ちた新春を新たな気持ちで迎えられたことと思います。

今年はいよいよ東京 2020 オリンピック・パラリンピックが開催されます。世界の若者たちが日ごろの鍛錬の成果を十二分に発揮する姿は人々を魅了し、勇気と感動を与えてくれます。本市の山陽オートレース場をキャンプ地として練習を重ね、事前合宿されるパラサイクリング日本ナショナルチームの選手のみなさんも、これまでの厳しい練習の成果を存分に発揮されることを期待し、全力で応援していきます。

さて、市長に就任してからこれまで本市が持つ多彩な地域資源を市内外に伝えていくためのシティセールスやシビックプライドの醸成に向けたスマイルプランナー制度等、“協創”の理念のもとで様々な取り組みに着手してきました。本市の子育て支援の拠点施設であるスマイルキッズでの自主運営による企画イベントはその好事例として大変うれしく思います。

今年は与えられた任期の最終年ということで、前期基本計画の集大成に向けて取り組みをさらに進める年と位置づけています。市民のみなさまが笑顔で年を重ねることができるまちを目指すスマイルエイジングの取り組みのように、これまでまいてきた種の成長を促していくものもあれば、想定外という言葉が当たり前になりつつある災害に備えるための防災・減災対策、地域づくりに向けたコミュニティ形成、県立おのだサッカー交流公園の市への移管やLABV(官民協働開発事業体)を活用した商工センターの再整備など、新たな種をまくことが必要な取り組みもあります。

近年、便利さや効率性の追求が進む中であって、AI化や情報社会のさらなる進展は、5年後10年後の社会の仕組みを大きく変え、今からは全く予想できないことが起こりうるかもしれません。また、人口減少や超高齢社会の到来だけでなく、オリンピック後の経済成長の失速とと

もに「終わりの始まり」が懸念される世上ではありますが、私は今こそ地方が特色を活かした地域運営を中心に自立する時代と捉えています。「終わりの始まり」ではなく「始まりの始まり」の時代を迎えることができるよう、まちづくりの根幹であり基本となる部分を、今の段階でしっかりと固めておきたいと思っています。

では、そのまちづくりの根幹をどこにおくか。それは、デジタル社会の今だからこそ大切にしなければならない「人と人のつながり」であり「結びつき」だと私は考えます。昨年からは市民相互、産学公民など「つながり」の仕組みを“協創”という言葉でお伝えしているところですが、令和2年度は“協創”の成果としての「つながりの融合」にこだわって取り組みを進めていきたい、と年頭に決意しているところです。

今年も一人でも多くのみなさんとの出会いを楽しみに、そしてチームを大切にしながら、市民のみなさまにスマイルシティ山陽小野田を実感していただけるよう、職員とともに市役所一丸となって邁進してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

山陽小野田市長 藤田 剛二





風

【特集】パラサイクリング日本ナショナルチームを応援します！ になる者たちの挑戦

みなさんはパラサイクリング（障がい者自転車競技）をご存知ですか？市では、スポーツによるまちづくりの一環として、平成 27 年から山陽オートレース場をパラサイクリング日本ナショナルチームの練習場として提供しています。これまで 11 回のキャンプが行われ、期間中には市民との様々な交流がありました。平成 30 年 4 月には、一般社団法人日本パラサイクリング連盟と協定を締結し、東京 2020 パラリンピックのパラサイクリング日本ナショナルチームの事前キャンプ地となっています。



🚲 パラサイクリングとは？

国際自転車競技連合 (UCI) が規定する障がい者の自転車競技。健常者の自転車競技と同様にロードレースとトラックレースがあり、タイムや着順を競います。ルールは健常者の自転車競技と同じで、スピード感や見事なペダリングが見どころ。選手は障がいの種類と使用する自転車により 4 つのクラス（※ 1）に分けられ、さらに障がいの度合いにより分類されます。選手の障がいの種類は大まかに四肢障がい（切断、機能障がい）、脳性まひ、視覚障がい、下半身不随があります。

※ 1 通常の二輪自転車を使う「C」、安定性の高い三輪自転車の「T」、視覚障がい者が健常者とタンDEM自転車で走る「B」、手でこぐハンドバイクの「H」の 4 つのクラスに分かれます。

自らの限界に挑戦する

🚲 魅力とは？

風を切って走るスピード感、1000 分の 1 秒を争う迫力、躍動する筋肉、選手たちの強い意志と競技への姿勢。逆境を乗り越え、自らの限界に挑戦する選手たち。その力強いパフォーマンスが観る人の心を魅了します。



交流事業 ▶

みんなの応援が選手の力になる！

市民やファンが山陽オートレース場に来て練習を見学したり、選手が学校に行って講演をしたりして交流しています。真剣に競技と向き合う選手たちの姿は、観る人に勇気や感動を与えます。

世界で活躍する選手たちとの交流を通して、今後も障がい者や障がい者スポーツへの理解を促し、“心のバリアフリー”を進めます。

【今年度の交流事業】

▶特別見学会：4月6日

山陽オートレース場で開催。練習の走路内見学や、選手への質問コーナー、サイン会などを行って、選手とファンが交流しました。

▶人権教育講演会：11月28日

植生小学校に権丈泰巳監督、川本翔大選手、藤井美穂選手が来校。3～6年生および地域のみなさんが権丈監督・選手から競技に対する思いを聞きました。

▶タンデム自転車体験試乗会：11月30日

サビエル高等学校の生徒が山陽オートレース場を訪れ、タンデム自転車の体験試乗を行いました。

▶スポーツ少年団駅伝大会：12月1日

県立おのだサッカー交流公園で行われたスポーツ少年団駅伝大会に権丈監督と選手が駆けつけ、子どもたちを応援しました。

タンデム自転車体験試乗会

昨年、市ではパラサイクリングを盛り上げようと、山陽オートレース場、江汐公園（写真）などを会場にして、「タンデム自転車体験試乗会」を開催しました。タンデム自転車とは、座席とハンドルが2つ並んでいる2人乗り用の自転車。後ろの座席の人は、ハンドル操作の必要がなく、脚力に自信のない人や視覚障がいのある人でも自転車走行を楽しむことができます。参加者は、バランスを取ることに苦戦しながらも、2人で走る一体感と疾走感を楽しんでいました。



A



A



A



B



B



B



C



C



D



D

みなさんの応援が選手の原動力になる

パラサイクリングの魅力とは？

できない・走れないと諦めていた人ができるようになる喜びを共有したいと思い、この競技に携わっています。レースだけでなく、片足で発走するまでの準備をどのようにしているか、ゴール後どれだけ疲れているかなど、カッコいい部分以外も注目して観てほしい。

市民のみなさんにメッセージを

東京 2020 パラリンピックでは、選手全員がメダルの獲得を目指します。その目標に向かって、山陽小野田市のオートレース場でしっかりと練習したい。市民のみなさんの応援が選手の力になります。みなさんの応援が選手のタイムを上げる原動力になります。パラリンピックでは、山陽小野田市から、ぜひ選手たちを応援してください。

福岡県出身。2016年リオパラリンピックでは監督を務め、メダル獲得に貢献する。

日本パラサイクリング連盟専務理事、パラサイクリング日本ナショナルチーム監督
けんじょう た い し

権丈 泰巳



みなさんの応援が背中を押してくれる

山陽オートレース場が練習場となっていることを、どのように感じていますか？

長時間走れる練習環境は他にないので、ありがたいです。練習場が宿舎から近いので、身体をすぐに休めることも嬉しい。選手の間も毎回、山陽小野田市に来ることを楽しみにしています。ごはんも本当においしい。山口県のみそ汁と、かぼちゃが大好きです。

市民のみなさんにメッセージを

このような素晴らしい練習環境を提供していただき、出迎えてくれることは、本当に嬉しいし、支えられていると感じています。こんなに熱くおもてなしをしていただけたところは他にないです。

みなさんが温かく歓迎し応援してくださることが何よりも私たちの背中を押してくれます。これからも応援よろしくお願いします。



静岡県出身。2018年 UCI パラサイクリング賞(最優秀選手賞)を日本人として初めて受賞した世界チャンピオン。

女子サイクリング
すぎうら けい こ
杉浦 佳子

みなさんを笑顔にできるように

本市で印象に残っている場所はどこですか？

焼野海岸にある「幸せの鐘」や、きららガラス未来館。市内のスーパーで買い物をしたりします。声を掛けられることもあり、とてもあたたかくて、田舎のおばあちゃんの家に来た感覚になります。

市民のみなさんにメッセージを

私はいつも笑顔で心がけていて、レースのスタート前でも笑顔でいるようにしています。そうすれば本番でパワーが出るし、笑顔は周りにも広がります。2020年は東京パラリンピックがあります。6月中旬まで試合があるので、まずは出場権を得ることが目標。そして、みなさんを笑顔にさせることができるように頑張りますので、応援よろしくお願いします。

茨城県出身。第9回パラ・アジア・トラック選手権(2019年)個人追い抜き2位。

女子サイクリング
ふじい み ほ
藤井 美穂



6 さんようおのだ

パラリンピックで金メダルを狙える選手に

自分のセールスポイントは？

片足だけでペダルをこいでいるところを観てもらいたい。障がいがあっても何でもできるということを伝えたい。そのためには、自分がいい走りを見せて、しっかり結果が出せるような選手になりたい。

市民のみなさんにメッセージを

2019年はいい経験ができた年でした。2020年は東京パラリンピックに出場できるように、残りの大会、自分のベストが出せるよう頑張ります。そして、東京では金メダルを狙える選手になりたい。自分が日の丸を背負って戦えることは、本当に貴重な経験です。東京では金メダルが取れるように、しっかり練習したい。応援よろしくお願いします。

広島県出身。2016年リオパラリンピック個人追い抜き8位入賞。

男子サイクリング
かわもと しょうた
川本 翔大



風を切って走る楽しさに魅力を感じた

男子タンデム（後）ストーカー〔左〕^{きむら かずへい} **木村 和平**

2人で走れば喜びも倍増

男子タンデム（前）パイロット〔右〕^{くらばやし たくと} **倉林 巧和**

木村 和平 北海道出身。倉林 巧和 群馬県出身。
第9回パラ・アジア・トラック選手権（2019年）個人追い抜き優勝。

パラサイクリングとの出会いは？

木村 生まれつき弱視で視力が低下し、盲学校に通いました。2016年、監督が来校されてタンデム自転車体験会を行い、自分もそこで初めて体験しました。風を切って走る楽しさ・パラリンピックを目指せることに魅力を感じてパラサイクリングを始めました。

倉林 2017年2月まで個人で自転車競技をしていました。引退しようと思っていたとき、監督に声を掛けていただき、2017年4月の山陽小野田市のキャンプで初めてタンデム自転車に乗りました。

ペアを組むお互いのことをどう思っていますか？

木村 気を使わないで済むし、ストレスを感じない。会社も一緒に、家族より長い時間一緒にいます。困ったときに相談できるお兄ちゃん的存在ですね。

倉林 弟みたいな存在かな（笑）。本当にしっかりしています。よく考えているし、わからないことはちゃんと聞いてくるところが木村くんのいいところ。

2020年の抱負をお願いします

木村 東京2020パラリンピックに出場することです。1月下旬に世界選手権があるので、そこに照準を絞って、東京につなげたい。

倉林 東京2020パラリンピックでメダルを狙いたい。タンデムは、2人の力がひとつの力になる競技。2人で走れば喜びも倍増！もっともっと成長し、夢を叶えたい。

INTERVIEW

ペダルを踏む、風を切る

INTERVIEW

東京2020パラリンピック パラサイクリング 競技日程



トラックレース

8月26日^水～29日^土

伊豆ベロドローム
（静岡県伊豆市）



ロードレース

9月1日^火～4日^金

富士スピードウェイ
（静岡県駿東郡小山町）

取材を終えて

パラサイクリング日本ナショナルチームのみなさんは笑顔がとても素敵で、取材中、明るくフレンドリーに接してくれました。埴生小学校での交流事業では、子どもたちからの質問に笑顔で丁寧に答える選手の様子が印象的でした。権丈監督にお話を伺うと、「強くなる選手は応援したくなる選手」だそうです。取材を重ねて、私は本当に応援したくなりました！

さあ、今年2020年はいよいよ東京パラリンピックの開催年です。パラリンピックへの出場権をかけた戦いが続きます。山陽小野田市から選手に声が届くよう、みんなで“風になる者たち”パラサイクリング日本ナショナルチームを応援しましょう！

[シティセールス課広報係]





転入奨励金制度

◎今年度の転入奨励金手続きはお済みですか？

■今年度の申請期限は 1 月 31 日(金)まで

市では、市外から転入して新たに住宅を取得した人に転入奨励金として、住宅にかかる固定資産税相当額を 5 年間補助しています。補助を受けるためには、毎年度の申請が必要です。平成 30 年中に新たに住宅を取得し補助要件を満たした人は、令和元年度が初回の申請時期になります。忘れずに申請してください。

※平成 26 ～ 29 年に住宅を取得し、昨年度以前の転入奨励金の申請をしていない人も、さかのぼって申請できます。ただし、申請できるのは、制度の該当年度(5 年間)内ですので注意してください。

※補助対象住宅や対象者の要件など、詳しくはお問い合わせください。

転入奨励金手続き例 (令和元年度が初回の申請時期の人)

- ▼平成 30 年 3 月
住宅を取得し、住宅の登記を完了
- ▼平成 30 年 4 月 転入
- ▼平成 31 年 1 月 1 日
固定資産税が課税される基準日
- ▼令和元年 5 月
固定資産税納税通知書が届く
- ▼令和元年 12 月
固定資産税を完納
- ▼令和 2 年 1 月 申請書提出
- ▼令和 2 年 2 月 指定口座へ振込

〈問い合わせ・提出先〉企画政策課 (☎ 82-1130)



学校給食用金属製食器(中古品)の売り払い

◎対象 市内に住所を有する個人または法人、団体

◎とき 2 月 9 日(日) 9:00 ～ 12:00 ◎申込期限 1 月 24 日(金) (消印有効)

◎申込方法 学校給食センター、各公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入し学校給食センターまたは各公民館に提出(郵送, FAX, E-mail でも可)

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

※申込多数の場合は抽選です。また、結果は申込者に通知します。

販売品	金額	数量
A セット (汁椀, 大皿, 小皿, トレイ, スプーンを各 5 点)	200 円 (2 セット目から 100 円)	120 セット
B セット (汁椀, 中皿, トレイを各 15 点)	300 円 (2 セット目から 200 円)	100 セット
C セット (ステンレス製) (汁椀 2 種, 平皿を各 5 点)	400 円 (2 セット目から 300 円)	100 セット
D 食器かご (食器かご 1 個)	500 円 (他セットと同時購入の場合は 400 円)	60 個

※ A ～ C セットは 1 人 5 セットまで、D 食器かごは 1 人 1 個までです。

〈ところ・問い合わせ・申込先〉 〒 756-0057 山陽小野田市大字西高泊 1245 番 1
学校給食センター (☎ 81-1122 FAX 83-1210)

SCENE 1 レノファとあそぼう 園内に広がる笑顔と歓声

市とレノファ山口 FC のパートナーシップ事業の一環として、11 月から 12 月にかけて、市内 6 園の幼稚園・保育園を選手が訪れて、園児と交流しました。厚陽保育園には、工藤壮人選手と吉濱遼平選手が訪問。ミニサッカーなどでふれあい、園内には笑顔と歓声が広がっていました。



SCENE 3 駅周辺を彩る 8 万球の光 JR 厚狭駅前イルミネーション

JR 厚狭駅前では 11 月 30 日、イルミネーション点灯式と人前結婚式が行われました。約 8 万球の LED ライトの光に囲まれ、新郎新婦が笑顔でウェディングケーキに入刀。会場から祝福の音があがりました。イルミネーションは 1 月 26 日(日)まで、17:00 ～ 0:00 に点灯しています。



SCENE 2 スマイルエイジング 健康で長生きのまちづくり

山口東京理科大学で 11 月 30 日に「健康で長生きのまちづくりフォーラム～スマイルエイジング in 山陽小野田～」を開催。今回は、腸の健康に関する講演会などを行いました。約 200 人の参加者は、腸内フローラを学び、スマイルエイジング（笑顔で年を重ねること）について考えていました。



SCENE 4 農林水産まつり 多彩なイベント盛りだくさん！

農林水産まつりを 12 月 1 日、市地方卸売市場で開催。地元の野菜や水産物の販売、もちまきなどを行い、多くの人でにぎわいました。しいたけの駒打ち体験では、子どもたちがしいたけの菌「種駒」をハンマーで叩き、楽しみながら体験していました。

お知らせ



2020 年農林業センサス

農林業の生産構造や就業構造を明らかにすることを目的に、5年ごとに実施する調査です。令和2年2月1日現在で全国一斉に実施します。

1月中旬から農林業を営む人のところに調査員証を携行した統計調査員が訪問し、調査世帯の確認および調査票の配付を行います。ご協力をお願いします。

●問い合わせ先

総務課 (☎ 82-1158)



広報「さんようおのだ」をアプリ配信しています

スマートフォン用広報紙配信アプリ「マチイロ」を利用して、広報「さんようおのだ」を配信しています。

●問い合わせ先

シティセールス課
(☎ 82-1148)

さんようおのだ起業塾
～創業の夢を実現しよう！～

- 対象 創業に興味のある人、創業後5年以内の事業主、事業承継を考えている人

- とき 1月30日(木)、2月5日(水)、10日(月)、21日(金)

※時間はいずれも 18:30～21:00 で、各回で内容が異なります。

●講師

- ・小林 昭康 (中小企業診断士)
- ・伊藤 勝彦 (中小企業診断士)
- ・小平 敏彦 (税理士・中小企業診断士)

●受講料 無料

●問い合わせ先

小野田商工会議所 (☎ 84-4111)

募集・試験



自動販売機設置者募集

●対象施設と設置台数

中央図書館、不二輸送機ホール(文化会館)、雇用能力開発支援センター、環境衛生センター各1台

●応募資格 市内の公共的団体(応募多数の場合は抽選)

●使用料 行政財産使用料徴収条例に基づき納付

●許可期間 4月1日から1年間(3回まで更新可)

●応募期限 1月24日(金)

●応募方法 財政課に備え付けの応募用紙に記入し提出

※応募用紙は市ホームページからもダウンロードできます。

●問い合わせ・提出先

財政課 (☎ 82-1128)

精神保健福祉講座

こころの病や発達障がいについて理解を深める講座です。地域でできるサポートを学びましょう。

●とき

1月18日(土) 13:30～15:15

●ところ 厚狭地区複合施設

●演題 「発達障がいの正しい理解と対応について」

●講師 中野 雅之

(片倉病院精神科医師)

●受講料 無料

●申込期限 1月17日(金)

●申込方法 電話またはFAX

※手話通訳、要約筆記があります。

●問い合わせ・申込先

障害福祉課

(☎ 82-1170 FAX 82-1210)

「介護予防・日常生活支援総合事業従事者研修会」受講生募集

●とき

2月5日(水)、12日(水)、19日(水)

13:30～15:30

(19日(水)のみ 16:30 まで)

※3回で1コースです。

●ところ 市役所

●受講料 無料

●定員 15人

●申込期限 2月4日(火)

●申込方法 電話

※詳しくはお問い合わせください。

●問い合わせ・申込先

地域包括支援センター

(高齢福祉課内 ☎ 82-1149)

【広告掲載欄】掲載についてのお問い合わせはシティセールス課 (☎ 82-1148) まで。

**同じことを100回聞かれても
(^_^)笑顔でお答えいたします**

**いつもこの広告を見て
迷っているあなたへ!**

教室説明会開催
とき: 1月13日(月) 午前の部 10:00～ 午後の部 14:00～
1月10日までにお電話でお申し込みください

シニア・初心者向け **0836-84-5560**
パソコン教室ミックス 山陽小野田市日出2-7-12 タケタ園芸ビル2F

脳が汗かく! 60歳の教室 60歳以上大歓迎 勇気を出して聞いてみる

「FM サンサンきらら」で市政情報番組放送中!

89.7MHz

ピックアップ!
さんようおのだ
(毎週木曜日 12:30～13:00)

健康・福祉、防災などのちょっと役立つ情報、観光・イベントなどの旬な情報を職員とパーソナリティがトーク形式でお届けします。
園シティセールス課 (☎ 82-1148)

ハローワーク宇部からの お知らせ

高齢者の就労意欲の喚起と就職促進を図るため開催します。

●とき 1月24日(金)

●ところ

ときわ湖水ホール(宇部市)

●参加料 無料

■生涯現役応援セミナー
(13:00～14:00)

○定員 30人(先着順)

○申込方法 電話

■シニア合同就職面接会

(14:00～16:00, 申込不要)

●問い合わせ・申込先

ハローワーク宇部(☎31-0164)

点字点訳初級講習会

この講習会では、点字の書き方やパソコンを使用した点訳について学ぶことができます。

●とき

1月30日(木)、2月6日(木)、13日(木)、20日(木)

※4回で1コースです。時間はいずれも10:00～12:00です。

●ところ 中央図書館

●受講料 無料

●申込期限 1月23日(木)

●申込方法 窓口または電話

●問い合わせ・申込先

社会福祉協議会山陽支所

(☎72-1813)

気軽にパーティー料理教室

●対象 20歳以上

●とき

2月15日(土) 10:00～12:00

●講師 湯城 明彦

(西洋料理専門調理師)

●参加料 2,500円(材料費含む)

●定員 12人(先着順)

●申込方法 電話

(1月7日(火)9:00～受付)

●ところ・問い合わせ・申込先

きらら交流館(☎88-0200)

全国大会出場おめでとう！(敬称略)

◆第38回全国都道府県対抗女子駅伝大会(京都府)

◎とき 1月12日(日)

◎出場者 根賀 美沙希(高川学園中学校2年)

男女共同参画審議会の委員を公募します

男女共同参画の推進に関する計画や施策について調査・審議する市長の諮問機関です。

●応募要件 20歳以上の市民(国・地方公共団体の議員、職員は除く)で、本市の他の審議会等の委員を5つ以上兼ねていない人

●報酬 会議1回につき2,000円

●募集人数 3人(委員全15人中。応募多数の場合は書類選考)

●任期 2月1日から2年間(年2回程度平日に開催)

●応募方法 市民生活課(市役所本庁2階)、山陽総合事務所、南支所、埴生支所、公園通出張所、厚陽出張所に備え付けの応募用紙に必要事項を記入し、作文(「男女共同参画に関する意見・提言」を800字程度にまとめたもの)を添えて提出してください。郵送、FAX、E-mailでも構いません。応募用紙は、市ホームページからもダウンロードできます。

※提出書類は返却しません。

●提出期限 1月20日(月)(必着) ●選考結果 直接本人に通知

●問い合わせ・提出先 〒756-8601 山陽小野田市役所

市民生活課(市役所本庁2階 ☎82-1137 FAX 83-2604)

空き家セミナー・相談会

●対象 市内に住所を有する人、市内の空き家所有者

●とき 2月1日(土) 14:00～16:30(受付13:30～)

●ところ 中央図書館

■司法書士によるセミナー(14:00～14:30)

○演題 「空き家問題、相続、成年後見について～放っておけない管理者責任～」

○講師 春口 剛寛(司法書士)

○聴講料 無料 ○定員 30人程度(当日先着順)

■専門家による無料相談会(14:30～16:30)

○相談時間 1組15分程度

○相談員 春口 剛寛(司法書士)、栗原 章浩(宅地建物取引士)、安村 泰宏(税理士)、市職員2人(固定資産税担当、空き家の苦情相談担当)

○相談料 無料 ○定員 相談員1人につき6組程度(当日先着順)

●問い合わせ先 市民生活課(☎82-1133)



訂正とお詫び

12月15日号でお知らせした内容について下記のとおり訂正してお詫びします。

■P11「あなたのまちの民生委員・児童委員」

長友(東・中・西) 萩原住宅担当 正) 井本 喜文

◎インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行は、通常 1 月下旬から 2 月上旬にピークを迎え、3 月まで続きます。インフルエンザは感染した人のせきやくしゃみなどで、ウイルスが空気中に広がり、感染するおそれがあります。家庭や職場などで感染を予防し、拡大を抑えましょう。

●インフルエンザワクチンの接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低くする効果、重症化を予防する効果があります。



●外出後の手洗い

帰宅時、食事前、せきやくしゃみなどで口を押さえた後、鼻をかんだ後などは、せっけんを十分泡立てて、指先から手首まで丁寧に洗い流しましょう。消毒用アルコールの使用も除菌効果があり有効です。



●人混みを控える

流行時期は高齢者や妊婦、睡眠不足の人などは外出を控えましょう。やむを得ず外出する場合は、不織布製のマスクを使用しましょう。

●適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使用し湿度を 50% から 60% に保ちましょう。

●せきエチケットを守る

日ごろからせきやくしゃみが出るときは、できるだけ不織布製のマスクを使用しましょう。とっさの時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、顔を他人に向けないようにしましょう。



●体調管理に気をつける

十分な栄養、休養、睡眠を心がけ、ウイルスに負けない抵抗力をつけましょう。



【すくすく相談】（母子健康手帳持参）

- 対象 乳幼児とその保護者
- 内容 乳幼児の身体計測、育児相談、栄養相談
- スマイルキッズ
- とき 1 月 23 日(木) 9:30 ～ 11:15
- 保健センター
- とき 2 月 6 日(木) 9:30 ～ 11:15

【すくすくベビーサークル】

- スマイルキッズ
- 対象 0 歳～1 歳 3 か月児とその保護者
- とき 1 月 23 日(木) 10:00 ～ 11:30
- 内容 風船と模造紙で作る「風船オニ」

【山陽小野田医師会 健康ミニ講座】

- とき 1 月 23 日(木) 14:00 ～ 15:00
 - ところ 中央図書館
 - 演題 「花粉症のお話」
 - 講師 嶋本 昭（嶋本医院院長）
 - 聴講料 無料
 - 定員 80 人（先着順）
 - 問い合わせ先 健康増進課
- ※希望者には保健師の健康相談もあります。

【キッズキッチン食育教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

■もぐもぐはかせ教室

- 対象 未就園児とその保護者
- とき 2 月 2 日(日) 10:00 ～ 10:40
- テーマ 「味付けについて」
- 定員 10 組（先着順）
- 参加料 1 組 50 円
- 持ってくるもの ハンカチ、お茶 等

■ミニしょくいくはかせ教室

- 対象 未就学児（保護者は見学のみ）
- とき 2 月 2 日(日) 10:45 ～ 11:30
- テーマ 「節分いわしの団子汁作り」
- 定員 12 人（先着順）
- 参加料 1 人 100 円
- 持ってくるもの エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶 等
- ところ スマイルキッズ
- 申込期間 各教室の開催日 2 か月～1 週間前まで
- 申込方法 窓口または電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課（☎ 71-1817）

山陽小野田市急患診療所 【一次診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 84-3632	内 容		開設日	診療時間
	平日夜間	内科(中学生以上)	月～金(祝日を除く)	19:00～22:30
	小児科休日	小児科	日曜日・祝日	9:00～12:00 13:00～17:00

※「こどもの救急医療電話相談 # 8000」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-2755)

毎日 19:00～翌朝 8:00 まで受付

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～17:00)	
	内 科	外 科
▶ 1/12(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	瀬戸病院 稲荷町 ☎ 83-2292
▶ 1/13(祝)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 1/19(日)	紫苑リハビリ内科クリニック 埴生田 ☎ 71-1300	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 1/26(日)	中島内科在宅診療所 日の出三丁目 ☎ 83-3910	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 2/ 2(日)	村重医院 須恵一丁目 ☎ 83-3706	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221

※上記の市民病院では、医師会から派遣された医師が 1 次救急(軽症の患者)のみを診ます。

※「救急医療電話相談 # 7119」(IP 電話, ひかり電話などは☎ 083-921-7119) 毎日 24 時間受付

※受診できる医療機関を知りたいときは、宇部・山陽小野田消防局情報指令課へ (☎ 21-2866)

【健康相談】(健康手帳持参)

■厚狭地区複合施設

- とき 1 月 14 日(火) 9:30～11:30
- 内容 血圧・体重・体脂肪率測定 ほか

【かたつむりカフェ】

- とき 2 月 6 日(木) 18:00～20:00
- ところ きらら交流館
- 講話 「怒りを上手にコントロールする方法」
- 講師 小柳 朋治 (SOS かたつむりで行こう会会長)
- 参加料 無料 ●定員 50 人 (先着順)
- 申込期限 1 月 22 日(水) ●申込方法 電話
- 問い合わせ・申込先 健康増進課

【骨髄ドナー登録にご協力ください】

- 対象 18 歳以上 54 歳以下で、体重が男性 45kg 以上、女性 40kg 以上の人
- とき 毎月第 2・第 4 水曜日 13:30～15:00
- 申込方法 電話
- ところ・問い合わせ・申込先 宇部健康福祉センター (☎ 31-3202)

【「野菜たっぷり朝食レシピ」受賞レシピ】

バランスのとれた朝食を食べてもらうため、「野菜たっぷり朝食レシピ」を募集し、受賞レシピが決まりましたのでご紹介します。朝食がパンやおにぎりだけになっていませんか? 受賞レシピを参考に、朝食に野菜を取り入れましょう。

■野菜たっぷりおかず部門「簡単におしゃれにできたで賞」

- 料理名: 簡単トースターで出来るキッシュ

【材料 (4 人分)】

じゃがいも 1 個, ベーコン 60 g, ミニトマト 8 個, 冷凍ほうれん草 (適量), 卵 4 個, 牛乳 1/2 カップ, コンソメ 1 個, 塩・こしょう (適量), 粉チーズ (お好み), スライスチーズ 4 枚

《作り方》

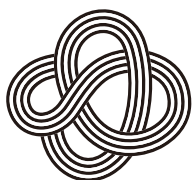
- ①具材をひと口大に切る。
- ②切ったじゃがいもを電子レンジで 1 分加熱する。
- ③具材をボールに入れ、卵、牛乳、コンソメ、塩・こしょう、粉チーズを入れ混ぜる。
- ④お皿に盛り、スライスチーズをのせ、トースターで 10 分焼く。

※他の受賞レシピは市ホームページでご覧いただけます。

- 問い合わせ先 ねたろう食育ネットワーク事務局

(健康増進課内 ☎ 71-1814)





山口県央連携都市圏域

山口ゆめ回廊

YAMAGUCHI YUME KAIRO

平成 29 年に山口県央部の 7 市町で形成された山口県央連携都市圏域のイベント情報を紹介します。標題の「山口ゆめ回廊」は、圏域の明るい未来を願ってつけられた愛称です。

宇部 古今狂言会

狂言師の野村万蔵とタレントの南原清隆がお届けする古典狂言と現代設定の新作狂言による笑いのハーモニーをお楽しみください。

とき▶ 2/22 ㊥ 15:00 ~

ところ▶ 宇部市渡辺翁記念会館 (朝日町 8-1) 料金▶ 一般 5,800 円, 高校生以下 2,500 円

㊤ 宇部市文化創造財団

☎ 0836-35-3355

美祿 ポスコン?!2020

ポストカードのコンテストです。ハガキサイズで表現できれば、ジャンル、手法は問いません。応募作品はすべて展示します。

とき▶ 1/18 ㊥ ~ 2/9 ㊤ 10:00 ~ 17:00

ところ・提出先▶ 秋吉台国際芸術村 (秋芳町秋吉 50) 応募方法▶ 郵送 応募期限▶ 1/10 ㊤ 必着

㊤ 秋吉台国際芸術村

☎ 0837-63-0020

防府 大寒みそぎ

暦の上でもっとも寒い日とされる大寒の日に、冷水につかって心身を清め、無病息災を祈る行事です。

とき▶ 1/20 ㊤ ~ 1/22 ㊤ 6:30 ~, 18:00 ~

参加料▶ 1,000 円 (観覧無料)

ところ▶ 春日神社 (大字牟礼上坂本 1354)

㊤ 春日神社

☎ 0835-38-1185

山口 清家雪子展「月に吠えらんねえ」の世界

漫画家の清家雪子の作品「月に吠えらんねえ」の文学表現と独自の作品世界との関わりを紹介します。

とき▶ 4/12 ㊤ まで 9:00 ~ 17:00

ところ▶ 中原中也記念館 (湯田温泉 1-11-21)

入館料▶ 一般 330 円, 学生 220 円 (70 歳以上, 18 歳以下は無料)

㊤ 中原中也記念館

☎ 083-932-6430

萩 企画展「萩の夏みかん物語りⅡ」

萩の夏みかんは、明治維新後、武士の救済のため栽培が始まりました。萩の夏みかんに関わる様々な物語を紹介します。

とき▶ 1/18 ㊥ ~ 3/31 ㊤ 9:00 ~ 17:00 (入館 16:30 まで)

ところ▶ 萩博物館 (堀内 355)

入館料▶ 一般 520 円, 高校・大学生 310 円, 小中学生 100 円

㊤ 萩博物館 ☎ 0838-25-6447

津和野 第 30 回つわの SL 健康マラソン

SL の走る津和野駅や堀庭園などを楽しく走るマラソン大会です。応募方法等詳しくはお問い合わせください。

とき▶ 3/8 ㊤ 8:00 ~ 12:30

集合場所▶ 津和野高校体育館 (後田ハ 12-3) 参加料▶ 一般・ファミリー 2,900 円, 小中高生 1,500 円

応募期限▶ 1/24 ㊤ 必着

㊤ つわの SL 健康マラソン事務局

☎ 0856-72-1854

学校へ行こう!



令和 2 年度からプログラミング教育が始まります

来年度から小学校で「プログラミング教育」が始まります。プログラミング教育は、コンピュータにプログラムを組むことを体験しながら、プログラミング的思考 (試行錯誤しながら課題を解決するために論理的に考えていく力) を育むこと等を目的に行います。今年度、県研究協力校である赤崎小学校では、先行してプログラミング教育の授業を行い、4 年生は「学校に見立てたコースでロボットに給食を運ばせる」、5 年生は「正多角形をかく」というプログラムを考えました。児童は、試行錯誤を繰り返し、目標が達成されると喜びの声をあげていました。自ら考え、実践し、確かめたことで、理解がより深まる授業となりました。



【問い合わせ先】学校教育課 (☎ 82-1201)

市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。圖シティセールス課 (☎ 82-1151)

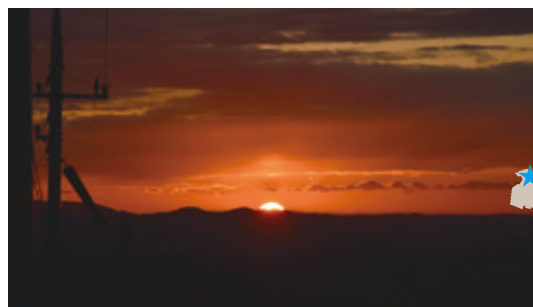


片山神社（翠神社）

高橋 茂

有帆小学校から東方の程近い高台に、江戸時代末期建立の片山神社があります。境内には長南寺跡やお大師様があり、神仏混淆（習合）が残っているところです。今は折々のお祭りに家族そろって参拝するにぎやかな場所です。また仲間が集まると、三角ベースの野球に明け暮れた頃の旧時を彷彿させる懐かしい場所でもあります。

▶次回は池田 澄義さん



初日の出行ってきました!!

安森 皓平

石山公園から見る初日の出は、厚狭から小野田まで市内を一望できます。毎年見る度に“今年も良い1年にするぞ!”と言う気持ちになります。春には桜、秋には紅葉、冬には椿など季節ごとの植物や景色も楽しむことができます。それに春には山菜採りに登山…な～なんてことも…。ぜひ一度足を運んで見ては?

▶次回は大場 麻理子さん

今月のおすすめ料理

「丸ごとカリフラワーの肉詰め」

～お正月にピッタリ!おもてなしレシピ～



写真は4人分

材料(4人分)

カリフラワー 500g(1株)	小麦粉	適量	サラダ菜	40g
合いびき肉 150g	マヨネーズ	大さじ1	ミニトマト	4個
玉ねぎ 50g	粉チーズ	小さじ2	トマトケチャップ	お好み
卵 1/2個	ベビーリーフ	40g		
塩・こしょう 少々				

【1人分栄養価】エネルギー 169kcal / たんぱく質 12.8g / 脂質 9.1g / 塩分 0.3g

- 作り方
- ①カリフラワーの茎と茎周辺の小房を切り、中をくり抜く。
 - ②茎は細かく刻み、Aと合わせて種を作る。
 - ③①でくり抜いた中に小麦粉をふり、②を詰め込む。詰め込んだら、茎周辺にあった小房を元の位置に戻す。
 - ④③の肉の面を下にして、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで約9分加熱する。
 - ⑤④にBをかけ、オーブンに入れ230℃で約15分焼く。
 - ⑥⑤を器に盛り、ベビーリーフ、サラダ菜、半分に切ったミニトマトを付け合わせる。お好みでトマトケチャップをつける。

【食事バランスガイド】



あつまれ!

スマイルプランナー

このコーナーでは、スマイルプランナー登録者の声や活動状況を紹介していきます。



登録番号 14 山陽小野田市女性団体連絡協議会

当協議会は、11 団体に構成され、女性の社会参加活動、地位向上、福祉の増進を目的に活動しています。スマイルプランナーとして、地域づくりの推進、人権尊重のまちづくりに貢献したいと考えており、研修会や講演会を開催しています。女性の力でわがまち「山陽小野田」を笑顔で元気にできるように、今後も積極的に活動していきます。

写真は、「避難所で役立つ技術講習会」で、ハンカチを包帯代わりに使う方法を学ぶ様子です。

「あつまれ!スマイルプランナー」は、新コーナー開始のため、令和2年2月1日号からしばらくの間お休みします。

シティセールス課 (☎ 82-1241)



子育て情報ナビ



福祉医療費助成制度

乳幼児医療費助成制度

市内在住で、健康保険制度に加入する小学校就学前の児童の医療費を助成します。(所得制限なし)

●助成内容 保険適用医療費の2割
※自己負担額の全額が軽減されます。

子ども医療費助成

市内在住で、健康保険制度に加入する小学1年生から中学3年生までの児童の医療費の一部を助成します。(所得制限あり)

●助成内容 保険適用医療費の1割
※自己負担額が実質3割から2割に軽減されます。

助成を受けるには、福祉医療費受給者証が必要で、申請方法は下記のとおりです。

●申請に必要なもの

印判、児童の健康保険証、マイナンバーが確認できるもの ほか

●申請場所

子育て支援課、山陽総合事務所、埴生支所、南支所

※福祉医療費受給者証は、受診時、健康保険証と一緒に提示してください。

子育て支援課 (☎ 82-1175)



【問い合わせ先】

環境衛生センター ☎ 83-3651

■燃料等の容器の出し方

燃料等の容器を捨てる際は、必ず中身を処分してください。容器の底に残った燃料などによって、火災や破裂等の恐れがあり、大変危険です。使い切るか、取り除いて空にし、容器のキャップは必ず取り外して出してください。灯油ポリタンクは、指定ごみ袋に入れて「燃やせるごみの日」に、金属製容器は「燃やせないごみの日」に出してください。「家庭ごみの出し方」を参考に、それぞれの指定した日に出してください。



資源ごみ売却収入
指定ごみ袋手数料収入

11 月分

4,611,493 円

1,110,910 円

令和元年度累計

29,230,636 円

11,594,820 円

1月

困りごと・悩みごとの相談に応じています。
相談は、お住まいの地区にかかわらずどの会場でも受けられます。

各種相談

相談名	ところ	問い合わせ先	と き
▶ 司法書士による法律相談	市民生活課(市役所 1 階)	☎ 82-1133	14日(火) 9:00~11:00 ※8:40~8:50受付・抽選 (定員12人・先着順ではありません)
▶ 弁護士による法律相談	市民生活課(市役所 1 階)	☎ 82-1133	27日(月) 13:00~16:30 ※12:20~12:30受付・抽選 (定員10人・先着順ではありません)
▶ 国等の行政相談	山陽総合福祉センター 市民生活課(市役所 1 階)	☎ 0570-090110 (山口行政監視 行政相談センター)	8日(水) 10:00~12:00 15日(水) 10:00~12:00
▶ 人権相談	厚狭地区複合施設 市民生活課(市役所 2 階)	☎ 82-1137 (市民生活課)	8日(水) 9:30~12:00 14日(火) 9:30~12:00
▶ 心配ごと相談	赤崎公民館 高千帆福祉会館 山陽総合福祉センター 埴生公民館 厚陽公民館	☎ 83-2344 (社会福祉協議会)	6日(月)・27日(月) 9:00~12:00 6日(月)・27日(月) 9:00~12:00 8日(水)・22日(水) 9:00~12:00 15日(水) 9:00~12:00 29日(水) 9:00~12:00
▶ 家庭児童相談	スマイルキッズ 子育て支援課	☎ 82-2527 ☎ 82-1175	毎週月・火・木・金曜 8:30~17:15 毎週水曜 8:30~17:15 ※月~金曜の夜間・土・日曜・祝日は 中央児童相談所(☎083-922-7511)で受付
▶ 教育相談	小野田児童館 2 階 保健センター	☎ 84-5416 ☎ 71-1681	毎週月曜 14:00~16:00(祝日を除く) ※心の支援室(☎82-1188)で予約を受け付けて いますが、当日直接来られても構いません。
▶ 交通事故相談	厚狭幹部交番	☎ 84-0110 (山陽小野田警察署)	毎週月・水・木曜 9:00~15:00(祝日を除く) ※電話予約が必要です。
▶ 市民相談	市民生活課(市役所 1 階)	☎ 82-1133	毎週月~金曜 8:30~17:15(祝日を除く)
▶ 消費相談	消費生活センター	☎ 82-1139	毎週月~金曜 8:30~17:15(祝日を除く)
▶ 福祉相談	中央福祉センター 山陽総合福祉センター	☎ 83-2050 ☎ 72-1813	毎週月~金曜 8:30~17:15(祝日を除く)



1月10日は「110番の日」

大変だ！でもあせらず 110 番
岡山山陽小野田警察署 (☎ 84-0110)

通報場所は正確に

警察官を派遣するために最も必要なことは、通報者のいる場所を正しく特定することです。目の前に見える建物やバス停、橋など目標となるものを教えてください。

いたずら 110 番の禁止

いたずらやウソの通報は、法律に触れるだけでなく、本当に助けが必要な人への対応ができなくなります。いたずら 110 番はやめましょう。

緊急でない用件は総合相談電話へ

110 番は急いで警察官を現場に派遣するための緊急電話です。警察に対する相談や問い合わせ、苦情など緊急でないものは、総合相談電話(☎ 9110)にお問い合わせください。



ヤングテレホンさんようおのだ

☎ 84-2000

受付日時 / 毎週(月)~(金) 8 時 30 分~17 時 (土・日・祝日は留守番電話で対応します) ✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

気軽にご相談ください(いじめ、不登校、友人関係、家族関係、性の悩み、子育て等)

さんようおのだ 1月のカレンダー



カレンダー内の記号 ◇…相談日 ♥…健康だより ♪…イベント
○…その他 回…今号の掲載ページ 🧑‍🌾：山陽オート本場開催日 外：場外発売

企画展 みて楽しむ。わかればもっと楽しめる 古文書あれこれ! 3/22日曜日まで 9:00~17:00 入場無料 ※月曜日、祝日、1月14日(火)、2月25日(火)は休館日です。 【ところ・問い合わせ先】 歴史民俗資料館 (☎ 83-5600)				1 祝	2 木	3 金	4 土
5 日	6 月 ○新年互礼会 (不二輸送機ホール) ◇心配ごと 17	7 火	8 水 ◇行政・人権・心配 ごと 17	9 木 ♥すくすく相談・ ベビーサークル (保健センター)	10 金 ♥1歳6か月児 (スマイルキッズ) ○企画展ギャラリー トーク(歴史民俗資 料館)	11 土 ♪やまぐち名産品 フェア ~13日 【下段】	
12 日 ○成人式【下段】	13 祝	14 火 ♥健康相談 13 ◇人権 17 ◇司法書士による 法律相談 17	15 水 ◇行政・心配ごと 17	16 木	17 金 ♥育児学級 (厚狭地区複合施設)	18 土 ○精神保健福祉 講座 10	
19 日	20 月	21 火	22 水 ◇心配ごと 17	23 木 ♥すくすく相談・ ベビーサークル 12 ♥山陽小野田医師 会健康ミニ講座 12	24 金 ♥3歳6か月児 (スマイルキッズ)	25 土	
26 日 ♪市民マラソン大会 (厚狭地区古開作 干拓コース) ♪新春のつどい in 江汐	27 月 ◇心配ごと 17 ◇弁護士による 法律相談 17	28 火	29 水 ◇心配ごと 17	30 木	31 金 ○市県民税 (第4期)納期限	1 土 ○空き家セミナー・ 相談会 11	
2 日 ♥もぐもぐ・ミニ しょくい 12	3 月	4 火	5 水 ♥1歳6か月児 (保健センター)	6 木 ♥すくすく相談 12 ♥かたつむりカ フェ 13			

pick up!

～おめでとう 20歳の門出～
令和2年 成人式

とき 1月12日(日)
14:00～(受付 12:45～)

ところ 不二輸送機ホール(文化会館)

※案内状を持参してください。
 ※駐車場に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

📍 社会教育課 (☎ 82-1203)

pick up!

第11回 ～屋内・屋外店舗、約50店舗が出店!～
やまぐち名産品フェア

とき 1月11日(土)～13日(祝)
9:30～18:00(13日は17:00まで)

ところ おのだサンパーク

地元山陽小野田市や近郊の名産品、グルメ屋台などが出店。日替わり企画も予定していますのでお楽しみに!

📍 山陽小野田観光協会
(シティセールス課内 ☎ 82-1313)