

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.363  
2020  
5.1



色とりどりの花が咲き誇る！

## 春の花壇コンクール

SMILE CITY  
Sany ● noda  
☺

まちの「今」をお届けします

## 市内企業からマスクの寄附 感謝状を贈呈しました

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、土井化工株式会社からサージカルマスク 1,100 枚、株式会社明防から子ども用マスク 600 枚の寄附を本市にいただきました。4月14日、寄附をいただいた両社に感謝状を贈呈。

土井化工株式会社の郭偉代表取締役は「1人感染するとどんどん広まるので、感染予防に役立ててほしい」、株式会社明防の伊藤博代表取締役は「マスクが不足していて子どもたちも困っていると思う。市のため、子どもたちのためになるよう有効活用してほしい」と話しました。

寄附していただいたマスクは、市内の一次救急病院および急患診療所で活用させていただきます。ありがとうございました。



陳取締役、郭代表取締役、河野会長（左、中央、右）



伊藤代表取締役（右）



## 新型コロナウイルス感染症予防対策 感染対策シールドを設置

窓口での手続きにおける感染リスクおよび感染不安を軽減するため、4月15日から市内公共施設の窓口に感染対策シールドを設置。庁内の窓口では、ペンやカウンター、いすなどをこまめに消毒し、着席する際のいすの間隔を空けるなど、市民が安心して手続きができるよう対策を行っています。



## 秋の花壇コンクール用苗の種まき 秋の花壇を花でいっぱい

4月15日、厚陽公民館前庭で秋の花壇コンクール用に配布する苗（サルビア、マリーゴールド）の種まきを行いました。地域の人と厚陽小学校の児童とで交流を深めてきた恒例の種まきも、今年は厚陽地区緑と花の推進協議会の有志で行いました。みなさんでお世話した苗が、秋の花壇を彩るのが今から楽しみです。

# 目 CONTENTS 次

Information & News  
 まちの「今」をお届けします ————— 2

目次・表紙の説明 ————— 3

新型コロナウイルス感染症  
 に関するお知らせ ————— 4

トピックスさんようおのだ ————— 6  
 ◦ 建築住宅課からのお知らせ など

情報ひろば ————— 8  
 ◦ 市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料  
 「夜間窓口」開設  
 ◦ 行政改革推進審議会の委員を公募します など

健康だより ————— 10  
 ◦ 3つの「密」を避けましょう！  
 ◦ ひきこもり相談窓口 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！ ————— 12

ええねえ 行ってみよう！  
 今月のおすすめ料理 ————— 13

燃えろ！パラサイクリング  
 子育て情報ナビ ごみ出しワンポイント — 14

各種相談の日程 ————— 15  
 ◦ 新型コロナウイルス感染症に関する人権相談窓口

5月のカレンダー ————— 裏

## 今号に掲載している情報について

今号に掲載している情報は、4月23日時点の情報です。今後、新型コロナウイルス感染症の状況によって、イベント・行事の中止・延期など、掲載した内容が変更される場合があります。

## 表紙の説明



4月7日、春の花壇コンクールの審査が行われました。今回は21団体(個人を含む)が参加。最優秀賞は約30種類800株もの花が庭いっぱい咲き誇る伊藤哲雄さんの花壇(表紙)でした。伊藤さんは「天候に恵まれ、自信作の花壇ができました。花壇作りを始めて18年。継続は力なりをモットーに今後も花壇を作り続けたい」と話しました。みなさん受賞おめでとうございます。

◎最優秀賞 伊藤 哲雄

◎優秀賞(表紙下段左から)

竜王中学校、栗田ひだまりの会、みなみの会、高泊小学校

◎審査員特別賞 延寿会

◎努力賞

吉中 武志、須恵花いっぱい会、セメント町第一自治会

## サポート寄附(ふるさと納税)

【平成20年度からの累計】

7,293件 **217,684,000円**

【うち令和2年度】

151件 **2,370,000円**

(4月22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

		(3月末現在)	
人の うご こ ぎ	世帯	28,985	世帯 (-49)
	人口	62,059	人 (-227)
	男	29,585	人 (-147)
	女	32,474	人 (-80)

※( )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

# 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策は、市民のみなさん一人ひとりが咳エチケットや手洗いなどにしっかりと取り組んでいただくことがとても重要です。

風邪のような症状がある場合は、学校や仕事を休み、外出を控えるなど、感染拡大防止につながる行動にご協力をお願いします。特に高齢者や基礎疾患がある人については、重症化しやすいため、人混みの多いところはできるだけ避けるなど、感染予防にご注意ください。

市ホームページ  
「新型コロナウイルスに  
関連したお知らせ」▶



## 特別定額給付金の支給について

特別定額給付金とは、4月20日に国で定められた「新型コロナウイルス感染症緊急経済対策」の一つで、感染症拡大防止に気をつけながら、簡素な手続きで迅速に家計への支援を行うための国の施策です。

本市でも、国の概要・目的に基づき、下記の要領で実施します。 園総務課 (☎ 82-1121)

給付対象者・受給権者	・給付対象者は、基準日(令和2年4月27日)において、山陽小野田市の住民基本台帳に記録されている人 ・受給権者は、給付対象者の属する世帯の世帯主
給付額	給付対象者1人につき、10万円
申請方法	感染拡大防止の観点から、申請方法は原則以下のとおりです。 ・郵送による申請 ・オンラインによる申請(マイナンバーカードをお持ちの人)
給付方法	原則として、受給権者(世帯主)本人名義の銀行口座へ振込み
受付開始日・給付開始日	可能な限り速やかに受付開始・給付開始を行います
申請期限	郵送申請方式の申請受付開始日から3か月以内

## ⚠ 特別定額給付金を装った詐欺にご注意ください ⚠

### ■特別定額給付金に関して

- 市や総務省などが現金自動預払機(ATM)の操作をお願いすることは、絶対にありません。
- 市や総務省などが「特別定額給付金」の給付のために、手数料の振込みを求めることは、絶対にありません。

### ■もしかして?不安になったらすぐ電話!

市や総務省などをかたる不審な電話がかかってきたり、不審な郵便やメールが届いたりしたら、すぐに相談してください。

- 消費生活センター(生活安全課内 ☎ 82-1139)
- 消費者ホットライン188(局番なしの3桁番号)
- 最寄りの警察署(山陽小野田警察署 ☎ 84-0110)
- 警察相談専用電話(#9110)



## 施設の利用の中止について

新型コロナウイルス感染症予防対策として、市内の屋内施設利用を中止していますが、屋外施設の利用も **5月10日(日)**まで中止しています。

施設名	担当課
野球場	文化スポーツ推進課 ☎ 82-1116
サッカー場	
小野田運動広場, 赤崎運動広場, 高千帆運動広場, 岡石丸運動広場	
下村テニスコート	
厚狹球場	都市計画課 ☎ 82-1162
江汐公園 (冒険の森, キャンプ場, 庭球場)	
竜王山公園オートキャンプ場 (有料公園施設)	
浜河内緑地庭球場, 東沖緑地庭球場, 須恵健康公園庭球場	
若山公園野外ステージ	
糸根公園キャンプ場	
縄地ヶ鼻公園バーベキュー施設	
きららビーチ焼野バーベキュー施設	土木課 ☎ 82-1169
青年の家 (グラウンド, テニスコート)	社会教育課 ☎ 82-1203

## 【中止】市が主催するイベント等

開催日	行事内容
5月12日(木)~ 6月14日(日)	歴史民俗資料館常設展示コーナー 「10分でわかる山陽小野田市の歴史」
6月6日(土)・ 7日(日)	さんようおのだ水道展 2020, 環境展 2020
6月14日(日)	市民館改修オープニング事業
6月23日(木)~ 8月30日(日)	歴史民俗資料館企画展 「山陽小野田のスポーツ史」
8月7日(金)~ 9日(日)	ピアノマラソン大会
8月下旬	戦没者追悼式
9月26日(土)・ 27日(日)	かがく博覧会
9~11月	市民文化祭
10月1日(木) ~31日(土)	スマイルハロウィン さんようおのだ 2020

## 【中止】その他のイベント等

開催日	行事内容
5月5日(祝)	埴生潮干狩り大会, 泥んこ 2020
5月30日(土)・ 31日(日)	復活! 住吉まつり (前夜祭・本祭)
6月6日(土)	寝太郎の里「ほたる祭り」
6月13日(土)	有帆ホテルまつり

## 市内全小・中学校の休業

新型コロナウイルス感染症予防対策として、市内小・中学校の休業を **5月6日(休)まで**実施しています。  
※体育館、運動場の貸し出しは、**5月10日(日)まで**中止します。

### 新型コロナウイルス感染症拡大 予防対策のための手続き期間延長

#### ■国民健康保険の届出期間延長

国民健康保険の資格取得・喪失、住所変更等の手続きは、事由が発生してから14日以内の届出が必要ですが、**当分の間、14日を過ぎてでも手続きができるよう、届出期間の延長を行います。**

また、国民健康保険の資格取得・喪失の届出、高額療養費の申請は**郵送**による手続きをご利用できますので、お問い合わせください。

閩国保年金課 (☎ 82-1179)

#### ■児童手当等の申請期間延長

下記の手続きが遅れる場合は、特例により、やむをえない理由がやんだ後15日以内に申請することで、定められた期限内に申請があったものとして手当が受けられます。

●児童手当 ●児童扶養手当

●特別児童扶養手当

閩子育て支援課 (☎ 82-1175)

### 新型コロナウイルス感染症相談窓口 (帰国者・接触者相談センター)

新型コロナウイルス感染症が疑われて、症状がある場合は、下記にお電話ください。

#### □宇部健康福祉センター

☎ **0836-31-3203** [平日 9:00 ~ 17:00]

※緊急を要する症状がある場合は、土・日曜日を含めて24時間対応します。

#### □山口県健康増進課

☎ **083-933-3502** FAX **083-933-2969**

[土・日曜日, 祝日の 9:00 ~ 17:00]

### 市の総合窓口

新型コロナウイルス感染症に関する相談や困りごとについてお聞きします。

#### □山陽小野田市新型コロナウイルス対策 総合窓口(総務課危機管理室内)

☎ **82-1122** FAX **83-2604**

[平日 8:30 ~ 17:15]



## ◎住宅リフォーム資金助成事業

### ◎助成対象者

- 市民であり、同一世帯に属する全員に市税の未納がないこと
- 同一世帯に属する全員が山陽小野田市暴力団排除条例第2条第2号に規定する暴力団員でないこと
- 助成対象となる工事について、市が実施する他の助成等を受けていないこと
- リフォーム工事について、令和元年度に市から助成を受けていない住宅であること

### ◎助成対象工事

- 申請者が居住し所有する既存住宅、または申請者と同居している二親等以内の親族が所有する既存住宅の改修工事(老朽化、災害等による住宅の修繕、補修、設備改修および模様替え)で、市内に主たる事務所を有し、山陽小野田市暴力団排除条例第2条第1号に規定する暴力団もしくは同条第2号に規定する暴力団員でない、およびこれらと密接な関係を有していない施工業者に依頼して行う工事
- 助成金内示額通知後に着手した工事で、申請受付期間内に交付申請を終え、令和3年2月末までに完了見込みの工事
- 助成対象工事費用(消費税および地方消費税を含まない)が10万円以上の工事  
※災害については、解体工事も対象とします。(り災証明添付)

◎助成金支給額 助成対象工事費用(消費税および地方消費税を含まない)の10%を乗じて得た金額(1万円未満切り捨て)

◎助成上限額 7万円

◎申請期間 5月7日(木)~令和3年1月29日(金)

※ただし、助成金の総額が予算1,000万円に達した時点で終了します。(先着順)

◎申請方法 申請先に備え付けの申請書に記入し、必要書類を添えて提出

※申請書等は市ホームページからもダウンロードできます。

## ◎建築士の派遣による無料耐震診断

◎対象建築物 昭和56年5月31日以前に着工された一戸建ての木造住宅

◎募集戸数 20戸(先着順) ◎申込期間 5月11日(月)~11月30日(月)

◎申込方法 申込先に備え付けの申込書に記入し、必要書類を添えて提出

※申込書等は市ホームページからもダウンロードできます。

## ◎耐震改修工事費用の一部補助

### ■木造住宅耐震改修工事

◎補助対象工事 令和3年2月末までに完了見込みの工事

◎補助額 1戸の工事費の80%

◎申請期間 5月11日(月)~11月30日(月)

※ただし、補助金の総額が予算100万円に達した時点で終了します。(先着順)

◎申請方法 事前相談で要件の確認を受けただうえて、申請先で配布する申請書に記入し提出

※設計、工事監理に要する経費は対象に含まれません。



国保年金課からのお知らせ

## ●国民健康保険脳ドック受診者を募集します

脳疾患の早期発見のため、30歳から74歳までの市国民健康保険加入者を対象に、脳ドック受診費用の一部を補助します。この機会に脳ドックを受診してみませんか。

### ◎対象

市国民健康保険加入者で、令和3年3月31日時点で、30歳から74歳までの人  
※昨年度利用した人は対象外です。

※ペースメーカーや人工内耳、脊椎刺激装置使用者は検査が受けられません。

※インプラントを使用している人は、事前にかかりつけの歯科にご相談ください。

◎実施医療機関 山口労災病院

◎検査内容 MRI検査（脳断層撮影）、MRA検査（脳血管撮影）

◎自己負担額 4,000円 ◎定員 50人（応募多数の場合は抽選）

◎申込期間 5月11日（月）～29日（金）

◎申込方法 国民健康保険被保険者証を持参して、国保年金課、山陽総合事務所市民窓口課、南支所、埴生支所、公園通出張所、厚陽出張所に備え付けの申込書に記入し提出  
※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。



〈問い合わせ先〉国保年金課（☎82-1189）



5月12日は「民生委員・児童委員の日」

## ●民生委員・児童委員は「地域のパイプ役」です

民生委員・児童委員は、民生委員法および児童福祉法に基づいて厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。地域のみなさんが安心して暮らせるよう、住民の生活上の様々な相談に応じ、必要な支援が受けられるよう、行政や関係機関との「パイプ役」として、ボランティアで活動を続けています。

民生委員・児童委員には守秘義務があり、みなさんの相談内容や個人情報、プライバシーに関する事など、秘密は厳守されます。安心してご相談ください。

### ■民生委員・児童委員のはたらき

#### 【相談】

地域のみなさんが抱える課題について、相手の立場にたち、親身になって相談に応じます。



#### 【連絡通報】

市民のみなさんが必要とする福祉サービスを得られるよう、関係行政機関、施設、団体等に連絡します。



#### 【支援】

市民のみなさんの福祉ニーズに対応し、適切なサービスの提供を得られるよう、支援します。



〈問い合わせ先〉社会福祉課（☎82-1174）

## お知らせ

### 市税・国民健康保険料・後期高齢者医療保険料「夜間窓口」開設

- とき 5月11日(月)～15日(金)  
17:15～20:00
- ところ・問い合わせ先  
税務課 (☎ 82-1126)  
国保年金課 (☎ 82-1177)

### 県と併任徴収を実施しています

市税務課と県税務課の職員が一体となって、搜索や自動車差押などの滞納整理業務を行っています。

- 問い合わせ先  
税務課 (☎ 82-1126)

### 老朽危険空家等 除却促進事業補助金

倒壊や建築材の落下のおそれのある老朽危険空家等の除却費用の一部を補助します。

- 補助対象
    - 年間を通して使用実績がない木造または軽量鉄骨造の主に居住のための老朽危険空家等
    - 不良度の測定基準が100点以上で周囲に対する危険度判定基準に該当するもの
  - 補助金額 補助対象の除却経費の3分の1(上限50万円)
- ※ただし、予算額に達した時点で終了します。

- 申請方法 申請書に位置図、平面図、状況写真、建物および土地の登記全部事項証明書、2者以上の業者の見積書、申立書等を添えて提出
- 申請期限  
令和3年1月29日(金)
- 問い合わせ・提出先  
生活安全課 (☎ 82-1133)

### 令和4年度(令和5年1月開 催予定)以降の成人式

民法の一部が改正され、令和4年(2022年)4月1日から成年年齢が18歳に引き下げられます。18歳という年齢は、多くの方が受験や就職等で多忙な時期であるため、市では成年年齢引き下げ後も、20歳での成人式開催を継続します。

なお、日程については現行の1月(成人の日の前日)を予定し、式典の名称は新たな名称を検討します。

- 問い合わせ先  
社会教育課 (☎ 82-1203)

### 市公式フェイスブックで 情報発信中!

市公式 Facebook(フェイスブック)で、市の魅力やイベント情報等を発信しています。

- 問い合わせ先  
シティセールス課  
(☎ 82-1148)



### 新たな民生委員・児童委員 が決まりました

民生委員・児童委員は地域の中で生活上の問題が生じたとき、相談に応じ、関係機関とのパイプ役を果たしています。

担当地区	委員氏名 (住所)
高千帆台	杉本 富陽 (高千帆台)

- 問い合わせ先  
社会福祉課 (☎ 82-1174)

### 介護予防・日常生活圏域 二一ス調査



令和3年4月からスタートする「第8期山陽小野田市高齢者福祉計画」策定の基礎資料とするため、要介護状態になる前の高齢者のリスクや社会参加状況等を把握するためのアンケート調査を行います。これは、高齢者への支援のあり方を検討するための大切な調査で、市内在住の高齢者から3,000人を無作為に抽出し、5月中旬に調査票を郵送します。調査票が届いた人は、ご協力をお願いします。

- 問い合わせ先  
高齢福祉課 (☎ 82-1171)

【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。

**60歳から楽しくパソコン**  
同じことを100回聞かれても  
(^\_^)笑顔でお答えいたします

▼対象▼ キーボードもマウスも初めての方・一から習いたい方  
何歳でもチャレンジの気持ちがあればOK! 自分のペースですすめます  
パソコンはお持ちでなくてもOK

できるかどうか!?! やってみなくちゃわからない!!

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

「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)

### 4月から児童扶養手当等の 手当月額が改定されました

#### ■児童扶養手当

- 全部支給額 43,160円
- 一部支給額 10,180～43,150円

#### ■特別児童扶養手当

- 1級 52,500円
- 2級 34,970円

#### ●問い合わせ先

子育て支援課 (☎ 82-1175)



### 山口県職員採用試験

#### ■大学卒業程度試験

#### ■社会人経験者採用試験

#### ■保健師採用試験

#### ●受付期間

5月15日(金)～6月5日(金)  
(電子申請は5月29日(金)まで)

#### ●第1次試験日 6月28日(日)

#### ●問い合わせ・申込先

県人事委員会事務局  
(☎ 083-933-4474)

※試験実施の変更等は、県人事委員会事務局ホームページをご確認ください。



### 市営住宅入居者募集

#### ■募集戸数等

#### ○一般住宅

団地名	一般	優先	間取り	单身
本山	1戸	—	3DK	○
えびす	1戸	1戸	3DK	×
古開作	1戸	—	3DK	×
港	1戸	—	3LDK	×
有帆	1戸	—	3K	○
萩原	1戸	—	2DK	○
南萩原	1戸	—	3DK	×
厚陽	1戸	—	2DK	○
大河内	1戸	—	2DK	○
前場	1戸	—	3LDK	×

※優先枠は、高齢者、障がい者、

### 行政改革推進審議会の委員を公募します

社会経済情勢等の変化に伴い多様化・複雑化する行政需要に対し、柔軟かつ適切に対応できる行政運営体制を確立するため、平成31年3月に第一次行政改革プランおよび行動計画を策定しました。この行政改革の進捗状況について検証するほか、行政改革に関する市長の提案に応じて調査審議し、意見を述べることを目的とする会議の委員を募集します。

#### ●応募要件 18歳以上の市民（市職員および市議会議員は除く）

#### ●報酬 会議1回につき4,000円

#### ●募集人数 2人（委員全11人中。応募多数の場合は抽選）

#### ●任期 委員になった日から2年間

#### ●応募方法

企画課、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記入し、提出してください。郵送、FAX、E-mailでも可。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 5月20日(水) (必着)

#### ●選考結果 直接本人に通知

#### ●問い合わせ・提出先 〒756-8601 山陽小野田市役所企画課

(☎ 82-1130 FAX 83-2604) kikaku@city.sanyo-onoda.lg.jp

母(父)子世帯等の人で、一定の要件を満たす人が対象です。

#### ○車椅子専用住宅

団地名	一般	優先	間取り	单身
港	1戸	—	3LDK	×

#### ○単身者専用住宅

団地名	一般	優先	間取り	单身
えびす	1戸	—	2DK	○
平原	1戸	—	2DK	○

#### ●家賃 月額7,800～45,800円

※家賃月額は入居者の収入により異なります。また、駐車場を利用する場合、別に駐車場料金が必要な団地があります。

#### ●申込期間

5月18日(月)～29日(金) (消印有効)

#### ●申込方法

建築住宅課、山陽総合事務所、南支所、埴生支所、公園通出張所に備え付けの申込書に記入し提出

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

#### ●入居予定 8月中旬～下旬

#### ●問い合わせ・申込先

建築住宅課 (☎ 82-1166)

### 県営住宅入居者募集

#### ●募集戸数等

団地名	一般	優先	間取り	单身
古開作	1戸	—	3DK	×
平原	1戸	—	3DK	×
叶松	2戸	—	3DK	×
本山	1戸	—	3DK	×
桜山	1戸	1戸	3DK	×
第二古開作	1戸	—	3DK	×
萩原	1戸	—	3DK	×
杣尻	1戸	—	3DK	×

※優先枠は、高齢者、障がい者、母(父)子世帯等の人で、一定の要件を満たす人が対象です。

#### ●家賃 月額14,600円～

#### ●駐車場使用料 月額200円～

#### ●申込期間

5月20日(水)～31日(日) (消印有効)

#### ●問い合わせ・申込先

〒755-0033

宇部市琴芝町一丁目1-50

(一財)山口県施設管理財団

宇部支所 (☎ 37-0878)

## ◎ 3つの「密」を避けましょう！

新型コロナウイルス感染症予防対策として、クラスター（集団）の発生を防止することが重要です。日常生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

### ① 換気の悪い「密閉空間」

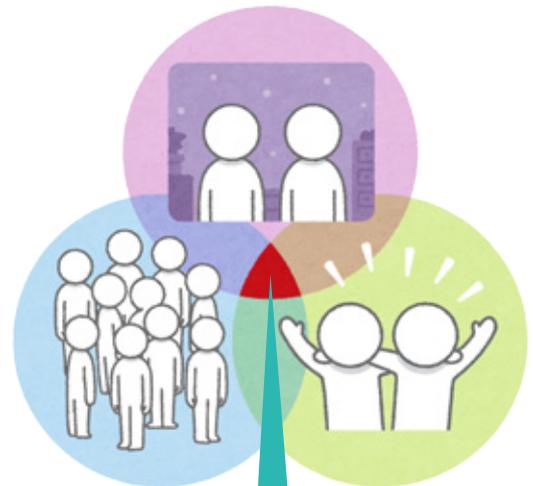
- 定期的に換気をする  
（1時間に2回以上、数分間程度）
- ドアや屋外に通じる窓を2か所以上開ける
- 換気扇やエアコンなどの空調を利用する

### ② 多数が集まる「密集場所」

- 参加者同士が腕の長さ以上離れる距離を保つ
- 席を2m以上離す
- 入退場に時間差を設けるなど、人の動きを工夫する
- 席の配置を工夫する（互い違いに座る）

### ③ 間近で会話や発声をする 「密接場面」

- 家族以外の多人数での会食などは避ける
- 対面での会議などが避けられない場合には、十分な距離を保ち、マスクを着用する



3つの条件がそろう場所がクラスター（集団）発生リスクが高い！

共同で使う物品には消毒を行ってください。

## 【新型コロナウイルス感染症についての相談・受診の目安】

### ■相談の目安は？

- 次のいずれかに該当する人は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。
- 風邪の症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く人（解熱剤を飲み続けなければならない人も同様）
  - 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある人

### ■早めの相談が必要な人は？

- 高齢者
- 透析を受けている人
- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）の基礎疾患がある人

- 免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている人

上記の人たちは、重症化しやすいため、相談の目安の症状が2日程度続く場合は、「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。  
※妊婦については、重症化しやすい人と同様に早めに相談をしてください。

※小児については、現時点で重症化しやすいという報告はないため、目安どおりの対応をお願いします。

### ■医療機関を受診する際の注意点は？

- 「帰国者・接触者相談センター」から受診を勧められた医療機関を受診する
- 複数の医療機関を受診しない
- 事前に電話をしてから受診する
- マスクの着用、手洗い、咳エチケットを徹底する

※「帰国者・接触者相談センター」の連絡先は、5ページ「新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ」をご確認ください。

### 【電話・オンラインによる診療】

電話やスマートフォン等で、診察や服薬指導等の取り扱いができるようになりました。

#### ■診療の手順

##### ①診療内容の確認

かかりつけ医、最寄りの医療機関に相談（電話）

##### ②事前の予約 電話やオンラインで予約

##### ③診療 医療機関から着信またはオンライン接続で診療

##### ④診療後

医療機関への来訪の推奨または薬の処方

※医療機関によって異なる場合があります。

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

休日応急 担当医	診療時間 (9:00～12:00, 13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 5/ 3(日)	むらた循環器科内科 高須 ☎ 39-8660	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137
▶ 5/ 4(祝)	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
▶ 5/ 5(祝)	山田循環器科内科 新生町 ☎ 83-8011	松岡整形外科 北竜王町 ☎ 81-3818
▶ 5/ 6(休)	西村内科医院 西高泊 ☎ 84-6080	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0221
▶ 5/10(日)	小野田ライフケアクリニック 高栄一丁目 ☎ 81-0188	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/17(日)	扶老会クリニック 宇部市船木逢坂 ☎ 67-1167	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/24(日)	てらい内科クリニック 桜一丁目 ☎ 71-0022	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 5/31(日)	いのうえ内科医院 須恵一丁目 ☎ 81-1158	おもて整形外科 日の出四丁目 ☎ 84-7000

※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。  
※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)

### 【妊婦歯科健康診査】

生まれてくる赤ちゃんの歯は妊娠中につくられます。妊娠している人は、痛みや目に見える異常がなくても、歯科健康診査を受けましょう。

- 期間 受診補助券交付の日から出産するまで
  - 内容 虫歯、歯肉出血、歯石、歯周ポケットの有無、歯科指導 など
  - 健診料 無料
  - 申込方法 実施医療機関に電話で予約
- ※実施医療機関は市ホームページでご確認いただくかお問い合わせください。
- 問い合わせ先 健康増進課

### 【5月31日は世界禁煙デー】

世界保健機関(WHO)は5月31日を「世界禁煙デー」と定め、国は世界禁煙デーから始まる一週間を「禁煙週間」としています。

#### ■受動喫煙とは？

他人の喫煙による煙やその人が吐き出す煙を吸うことをいいます。受動喫煙が健康に悪影響を及ぼし、肺がん、心筋梗塞、脳卒中に加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等のリスクを高めることがわかっています。

### 【ひきこもり相談窓口】

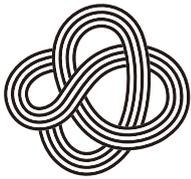
ひきこもりでお悩みの人やその家族の相談に応じます。「なんとかしたいけど、どうしたらいいかわからない」「どう接したらいいかわからない」など、お気軽にご相談ください。

- 対象 市内在住でひきこもりで困っている人、その家族または支援者
  - 内容 個別相談(要予約)、家族心理教室(ひきこもりについての理解を深める)、訪問(自宅または本人が希望する場所で面談)、居場所の設置(自分らしくいられる場所の提供) など
  - 相談時間 平日 9:00～17:00
  - 相談料金 無料
  - 相談方法 電話(FAX, E-mailでも可)
- ※来所の場合は電話で事前予約が必要です。
- 相談先 NPO法人ふらっとコミュニティ  
ひだまり(☎/FAX 21-1552)  
f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
  - 問い合わせ先 健康増進課



#### お知らせ

新型コロナウイルス感染症予防対策のため、医療機関等の対応や事業の内容を変更する場合があります。事業の実施状況等については、健康増進課にお問い合わせいただくか、市ホームページをご確認ください。



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 ときわ公園

ときわ公園には、ヒラドツツジ約 1 万株が植栽されています。正面入口から白鳥湖に向かう園路の両側を美しいツツジが彩り、来園者を出迎えます。

ところ▶ときわ公園(則貞 3-4-1)

アクセス▶JR 常盤駅から徒歩で約 15 分

☎宇部市ときわ公園課

☎ 0836-54-0551

## 美祢 二反田溜池

約 15 種類の自然植物が群生しています。カキツバタ群落は、野生種としては県内で最も大きく、例年 5 月中旬から 6 月上旬にかけて、紫や白の美しい花を咲かせます。

ところ▶二反田溜池(美東町二反田)

アクセス▶小郡萩道路絵堂 IC から車で 10 分

☎(一社)美祢市観光協会

☎ 0837-62-0115

## 防府 大平山山頂公園

5 月上旬から中旬にかけて約 10 万株のツツジが見ごろを迎えます。晴天時には、標高 631m の山頂から瀬戸内海の島々をはじめ、遠く九州や国東半島まで見渡せます。

ところ▶大平山山頂公園(牟礼)

アクセス▶山陽自動車道防府西 IC から車で 25 分

☎防府市都市計画課

☎ 0835-25-2159

## 山口 一の坂川

国の天然記念物に指定されている一の坂川流域のゲンジボタルの乱舞を鑑賞できます。橋の上から眺めれば、天の川のような幻想的な世界が広がります。

ところ▶一の坂川(後河原)

アクセス▶JR 山口駅から徒歩 15 分

☎山口市観光交流課

☎ 083-934-2810

## 萩 見島

見島は渡り鳥の中継地として、バードウォッチングで全国的にも有名な場所です。4 月から 5 月は冬鳥と夏鳥を一緒に見ることができるといえる時期です。カワセミ、オオルリなど、多くの野鳥を観察できます。

ところ▶見島一帯

アクセス▶萩港から高速船で 70 分

☎見島観光協会

☎ 0838-23-3311

## 津和野 津和野川上流 畑迫地区

畑迫地区では、周辺の光に配慮しており、ゲンジボタルの光が幻想的に浮かび上がります。橋の上や川沿いでは、ホテルに触れられるほど間近で見ることができます。

ところ▶畑迫地区(部栄)

アクセス▶JR 津和野駅から車で 20 分

☎津和野町観光協会

☎ 0856-72-1771

学校へ行こう!

## 竜王中学校松原分校入学式

4 月 9 日、竜王中学校松原分校で入学式が行われ、新たに 5 人の生徒が入学。福田光正校長は「竜王中学校の制服に変わり、大人に一步近づいたみんなは気持ちを新たに素晴らしいスタートを切ってほしい。松原分校が掲げている話せる子・くらせる子・はたらく子の三つの大きな目標を達成し、自分の力で生きていける力をつけてほしい」と式辞を述べました。在校生の代表生徒からは「新入生が入学してくれてとても嬉しい。苦しくても頂上を目指して共に頑張っていこう」と歓迎の言葉が送られました。春風の中、新入生の笑顔が輝く素敵な式となりました。現在は臨時休業中ですが、学校が再開し、全ての児童・生徒が元気に通ってくれることを願っています。



【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)



**江汐湖、湖畔癒しのスポット** 田村 重人

管理棟から江汐大橋を渡り、左に約 100m 行った左手の湖畔にあずまの休憩所があります。湖面をそよぐ風と波うち音、そして湖畔の緑を眺めながら疲れを癒す絶好の場所です。四季折々、とくに新緑の季節には、時間を忘れ満喫できるおすすめスポットです。散歩、ウォーキングにちょっと足を運んでみてはいかがでしょうか。

▶次回は縄田 浩三さん



**この夜景は、どこから見えるのでしょうか!** 西澤 仁史

これは高泊にある当嶋八幡宮です。毎年、除夜の鐘が鳴り出すと、孫と一緒に歩いてお参りする神社で、境内から夜景が見えます。新橋ができて、以前とはまた違った夜景を楽しんでいます。「小野田の元気が伝わる夜景が大好き」と言っていた孫も、もう高校2年生。いつまで一緒に見られるやら老いた私の独り言。▶次回は石部 智子さん

今月のおすすめ料理

**「アスパラガスとひじきのサラダ」**

～アスパラガスの豊富なビタミンCで免疫力アップ!～



**材料(4人分)**

豚肉薄切り	200g	レタス	4枚
グリーンアスパラガス	100g	しょうゆ	大さじ1と1/3
ひじき(乾)	5g	A 酢	大さじ1と1/3
粒コーン缶	60g	みりん	大さじ2/3
にんじん	40g	ゆずこしょう	お好み

[1人分栄養価] エネルギー 172kcal / たんぱく質 11.5g / 脂質 9.9g / 塩分 1.0g

作り方

- ①豚肉は1枚ずつ茹でて、水気を切る。
- ②グリーンアスパラガスは茹でて、3～4cm長さの斜め切りにする。
- ③ひじきは水で戻し、茹でて水気を切る。
- ④コーンは水気を切る。にんじんは千切りにして茹でる。  
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤Aを混ぜ合わせ、①～④と和える(お好みでゆずこしょうを入れて和える)。お皿に盛りつける。



今回の料理は「副菜1、主菜1」に該当します。

健康増進課監修 ■山陽小野田市食生活改善推進協議会(埴生校区担当)



パラサイクリング日本ナショナル  
チームを応援しています！

# 燃えろ！ PARACYCLING



がんばれ！パラサイクリング 日本ナショナル  
チーム！私たちはこれからも応援していきます！



3月24日、東京2020オリンピック・パラ  
リンピック競技大会の延期が決定されました。  
世界中のアスリートと関係者にとって、厳しい  
判断だったと思いますが、来年の開催に向けて  
新しい道のりが始まりました。この厳しい状況  
を乗り越え、さらに成長した日本ナショナルチ  
ームが、最高のパフォーマンスで私たちの心を熱  
くさせるその時を今から楽しみにしています。

2月から連載してきた「燃えろ！パラサイクリ  
ング」はパラリンピックの延期に伴い一旦休止  
しますが、市は引き続き、日本ナショナルチ  
ームを応援し、情報発信をしていきます。

次回から、「あつまれ！スマイルプランナー」  
を再開します。

文化スポーツ推進課 (☎ 82-1116)



# 子育て 情報ナビ



<<< 児童福祉月間標語 (山口県) >>>

## 「たくさんの 笑顔満開 未来の扉」

近年、家族構成や雇用形態の変化、生  
活スタイルの多様化によって、親子で過  
ごす時間が減少しているため、家族でコ  
ミュニケーションをとって絆を深めるこ  
との重要性が高まっています。

県は、5月5日の「こどもの日」を中心  
とした5月1日から31日までを児童福  
祉月間と定め、家庭・地域・社会全体で  
子どもの夢や希望を育み、子育て世帯を  
支えるための啓発活動を展開しています。

5月は児童福祉月間です  
〜家族と過ごす時間を大切に〜

児童福祉月間をきっかけに、子ど  
もと関わる時間を多く持ち、個性豊  
かにたくましく育っていきけるよう  
な環境を作っていくことが大切です。

## 毎月一度は「家庭の日」

県は、毎月第3日曜日を「家庭の日」  
としています。「家庭の日」とは、家族が  
そろい、子どもたちの健やかな成長を願  
い、家庭の大切さを考えるきっかけとす  
る日です。第3日曜日に限らず、誰かの  
誕生日や記念日などを「家庭の日」と決  
めて、家族の絆を深めましょう。



子育て支援課 (☎ 82-1175)



【問い合わせ先】

環境衛生センター ☎ 83-3651

## ■ダンボールの出し方

ダンボールは、折りたたんで、ひもでしばって  
「古紙類・ペットボトルの日」に出してください。



- ダンボール箱に、新聞紙、雑誌・本・雑紙、紙パック  
などの「古紙類」を入れない(別々に束ねる)
- ダンボール箱に、「燃やせないごみ」を入れない
- ダンボールに貼ってあるテープ類(ガムテープなど)や  
取り付けがある金具は外して、テープ類は「燃やせるご  
み」に、金具は「燃やせないごみ」に出す

資源ごみ売却収入	3月分	1,754,210円	令和元年度累計	37,353,074円
指定ごみ袋手数料収入		1,242,164円		16,451,553円

# 5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。

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	生活安全課	☎ 82-1133	※ 6月実施分から事前申込に変わります。 6月8日(月) 9:00~11:00 ※ 申込開始日: 5月29日(金) (定員12人, 先着順)
▶ 弁護士による法律相談	生活安全課	☎ 82-1133	25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) ※ 6月実施分から事前申込に変わります。
▶ 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	☎ 83-2344 (社会福祉協議会)	25日(月) 9:00~12:00 25日(月) 9:00~12:00 13日(水)・27日(水) 9:00~12:00 20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	生活安全課	☎ 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)

※ 5月の「司法書士による法律相談」「人権相談」「国の行政相談」は、新型コロナウイルス感染症予防対策のため中止します。

## 新型コロナウイルス感染症に関する人権相談窓口

新型コロナウイルス感染症に関連して、感染者やその家族、医療関係者、渡航歴のある人や外国人などに対する不当な差別、偏見、いじめ、SNS等における誹謗中傷等を行わないようにしましょう。公的機関などが発信する正しい情報をもとに、一人ひとりが人権意識をもって、冷静に判断しましょう。  
圏市民活動推進課 (☎ 82-1137)

一人で悩まず、まずは相談しましょう

- みんなの人権110番 ☎ 0570-003-110
- 子どもの人権110番 ☎ 0120-007-110
- 外国語人権相談ダイヤル ☎ 0570-090-911

※ 法務省人権擁護局ホームページから、インターネットによる相談もできます。  
<http://www.moj.go.jp/JINKEN/jinken113.html>



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](mailto: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 5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 ㊦…今号の掲載ページ

<b>市議会定例会日程のお知らせ</b>  6月10日(水)～26日(金)〈予定〉 一般質問は、6月16日(火)・17日(水)・ 18日(木)・19日(金)・22日(月)の予定です。 問議会事務局 (☎ 82-1182)					1 金 ○口座振替キャン ペーン ～7/31	2 土
3 祝	4 祝	5 祝	6 休	7 休	8 金	9 土
10 日	11 月 ○税務課・国保年金課 「夜間窓口」～15日㊦	12 火	13 水 ◇心配ごと ㊦	14 木	15 金	16 土
17 日	18 月	19 火	20 水 ◇心配ごと ㊦	21 木	22 金	23 土
24 日	25 月 ◇弁護士による 法律相談 ㊦ ◇心配ごと ㊦	26 火	27 水 ◇心配ごと ㊦	28 木	29 金	30 土
31 日	1 月 ○軽自動車税・固 定資産税(第1期) 納期限	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土

※山陽オート開催情報等については、電話(☎ 76-1115)または、ホームページ等でご確認ください。

## 正しい手洗い30秒間!

流水と石けんで手洗いをしましょう。

流水と石けんで手指を洗うと「手洗いなし」と比較して、ウイルスの感染力を抑えられることが分かっています。

基本は手洗い!

Q. いつ手を洗うの?

A. 帰宅時、調理の前後、食事の前、トイレの後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後

Q. 手洗い前にしておくことは?

A. 爪を短く切る。時計や指輪は外す。



1



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこする

2



手の甲を伸ばすようにしてこする

3



指先・爪の間を念入りにこする

4



指の間を洗う

5



親指と手のひらをねじりながら洗う

6



手首も忘れず洗う

(厚生労働省資料から転載)

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。