

活力と笑顔あふれるまち スマイルシティ山陽小野田



2022.3.15

No.408

広報 **さんようまのだ**



今号の見どころ

- p 3. 愛犬の登録と
狂犬病予防注射
- p 6. トピックスさんよう
おのだ
- p16. SMILE UP!

目 次 CONTENTS 次

- 02 目次・表紙の説明
- 03 愛犬の登録と狂犬病予防注射
- 04 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
- 06 トピックスさんようおのだ
- 08 情報ひろば
- 14 スマイルエイジング
すくすく子育て
- 15 図書館つうしん
- 16 SMILE UP !
えがおがいちばん!!

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、3月9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、イベントや行事の中止・延期など、掲載した内容が変更される場合があります。

マイナンバーカード（2月1日現在）

人口に対する交付枚数率 **43.9% (+ 0.8)**

〈参考〉総務省ホームページ：（ ）は前月との比較

表紙の説明



春の火災予防運動の一環として、防火意識の高揚や火災予防思想の普及・啓発を図ることを目的に、3月6日、第35回消防展をおのだサンパークで開催しました。屋内では、火災予防に関するポスター・習字・絵画作品が展示され、同日に受賞者表彰式が行われました。屋外では、消防車、はしご車、救急車が展示され、多くの人が記念撮影をしていました。

山陽小野田市民憲章

みんなのちかい

私たちは、先人のこころを受け止め、
住みよいまちをめざして、
ここにちかいをたてます。

- 一、このまちの未来のために自ら考えます。
- 一、このまちの未来のために汗を流します。

そして、このまちを愛します。

（平成19年3月21日告示）

資源ごみの売却収入

【1月分】	【令和3年度累計】
3,796,242 円	34,208,346 円

指定ごみ袋手数料収入

【1月分】	【令和3年度累計】
1,097,970 円	13,525,260 円

発行 / 山陽小野田市

〒756-8601 山陽小野田市日の出一丁目1-1

☎ 0836-82-1111 〈代表〉

編集 / シティセールス課 ☎ 0836-82-1148

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

✉ ki-kouhou@city.sanyo-onoda.lg.jp



HP



広報紙



facebook



Twitter



YouTube

愛犬の登録と 狂犬病予防注射

環境課 (☎ 82-1143)

僕を必ず
つれて行ってね!
法律で決まっているよ〜



4月15日 金

9:00 ~ 9:10 本山児童運動公園前
9:20 ~ 9:40 松浜1号公園内
9:50 ~ 10:05 刈屋児童公園内
10:15 ~ 10:35 赤崎運動広場駐車場
10:45 ~ 11:00 浜河内自治会館前
11:10 ~ 11:20 須田の木自治会館前
13:20 ~ 13:30 笹尾自治会館前
13:40 ~ 14:05 労働会館前
14:15 ~ 14:35 叶松公園内
14:45 ~ 14:55 奥若山自治会館前
15:05 ~ 15:15 北若山自治会館前
15:25 ~ 15:40 龍遊館前

4月18日 月

9:00 ~ 9:15 メガネの三城小野田店前
9:25 ~ 9:30 セメント町第一自治会館前
9:40 ~ 10:05 須恵地域交流センター
(須恵公民館) 前
10:15 ~ 10:30 千代町レクタウン
入口公園前
10:40 ~ 10:55 南中川児童公園内
11:05 ~ 11:25 市民館前
13:10 ~ 13:25 旭町公園内
13:35 ~ 13:50 J R目出駅前
13:55 ~ 14:05 旦東 旧佐村商会前
14:15 ~ 14:30 掃山一丁目 吉村三角堂前
14:40 ~ 14:55 高千帆小学校前
15:00 ~ 15:15 江の内バス停裏旧道
15:25 ~ 15:45 ひばりが丘公園内

4月19日 火

8:50 ~ 9:15 高泊小学校入口交差点付近
9:25 ~ 9:40 南平原 大村様宅前
(旧趣味の店あいき前)
9:50 ~ 10:00 後瀧上 FIVE・S 付近
10:10 ~ 10:25 高泊地域交流センター
(高泊公民館) 前
10:35 ~ 10:45 郷自治会館前
10:55 ~ 11:00 浜自治会館前
11:10 ~ 11:20 雇用能力開発支援センター前
13:15 ~ 13:35 大休団地自治会館前

13:45 ~ 14:00 梅田自治会館前
14:10 ~ 14:30 有帆地域交流センター
(有帆公民館) 前
14:40 ~ 15:00 共和町自治会館前

4月20日 水

8:55 ~ 9:15 石井手自治会館前
9:25 ~ 9:55 第2号高千帆児童公園
10:05 ~ 10:20 江汐公園口バス停前
10:30 ~ 10:45 千崎西集会所前
13:20 ~ 13:25 上市公会堂前
13:30 ~ 13:40 糸根神社内
13:45 ~ 13:55 母子センター跡地
14:00 ~ 14:05 江尻南 自治会公園前
14:10 ~ 14:15 小埴生 ごみ置場前
14:25 ~ 14:35 大持 集落センター前
14:40 ~ 14:45 吉田地 宅地造成地前
14:55 ~ 15:05 下福田 石山公園入口
15:15 ~ 15:25 中村公会堂前(埴生)
15:35 ~ 15:40 大喜園 不燃ごみ置場前

4月21日 木

9:00 ~ 9:10 緑ヶ原自治会館前
9:15 ~ 9:30 不動寺原公会堂前
9:40 ~ 9:50 平沼田バス停前
10:00 ~ 10:05 川上ゆめ市場前
10:10 ~ 10:15 随光橋付近
10:25 ~ 10:30 福正寺自治会館前
10:40 ~ 10:50 加藤公会堂前
11:00 ~ 11:10 西善寺公園内
13:20 ~ 13:30 鴨庄西自治会館前
13:35 ~ 13:45 鴨庄東自治会館前
13:50 ~ 14:00 西山自治会館前
14:05 ~ 14:10 野田公会堂側交差点付近
14:15 ~ 14:25 山川公会堂前
14:30 ~ 14:45 厚狭中学校下
旧オレンジペコ付近
15:00 ~ 15:10 厚狭平原公会堂前
15:20 ~ 15:30 山野井公会堂前
15:35 ~ 15:40 七日町コミュニティ
センター前

4月22日 金

9:00 ~ 9:10 厚陽地域交流センター
(厚陽公民館) 前
9:20 ~ 9:25 鳥越福祉会館前
9:35 ~ 9:40 下津保育園付近
9:45 ~ 9:55 東下津公会堂前
10:00 ~ 10:10 野中 惣社八幡宮下
10:15 ~ 10:25 杣尻二 厚狭南公園前
10:35 ~ 10:45 杣尻 阿南様宅前
10:50 ~ 11:00 殿町三 殿町公園前
11:05 ~ 11:10 天満町三
公衆便所跡地付近
11:15 ~ 11:20 広瀬二 ヘアーズアニバー
サリー付近三差路
13:20 ~ 13:25 中塚公会堂前
13:35 ~ 13:40 生田子供広場
13:50 ~ 13:55 大河自治会館前
14:00 ~ 14:10 梶・沖開作
連合自治会館前
14:20 ~ 14:30 厚陽小学校前

4月24日 日

8:50 ~ 9:10 厚陽地域交流センター
(厚陽公民館) 前
9:20 ~ 9:30 津布田八幡宮鳥居前
9:40 ~ 9:45 サンライフ山陽前
9:55 ~ 10:10 埴生小中学校前
10:20 ~ 10:35 出合児童遊園
10:45 ~ 11:00 厚狭税務署横駐車場
11:10 ~ 11:30 丸久厚狭店北側駐車場
13:20 ~ 13:40 赤崎地域交流センター
(赤崎公民館) 前
13:50 ~ 14:20 商工センター前
14:35 ~ 15:20 市役所正面玄関前

※太字は例年と異なる会場です。
※上記の日程で注射を受けられない場合は、動物病院で受けてください。ただし料金は異なります。

🐾犬の登録料 3,000円

(すでに登録済みの場合は不要)

🐾狂犬病予防注射料 3,050円

※注射を受ける場合は、狂犬病予防注射受付表(3月中旬
郵送予定のハガキ)を必ず持参してください。
※当日は、なるべくおつりがないようにお願いします。

マナーを守っていますか?

- ◎登録鑑札・注射済票を付けましょう
- ◎無駄吠えをさせないようにしましょう
- ◎フンは必ず回収しましょう
- ◎最後まで責任をもって育てましょう

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

子育て世帯への臨時特別給付金の申請はお済みですか？

「コロナ克服・新時代開拓のための経済対策」の一つとして、一定の所得以下の子育て世帯へ、給付金の支給を行っています。申請期限は3月末のため、支給対象者に該当する人でまだ給付金を受け取っていない人は申請をお願いします。

対象児童	平成15年4月2日～令和4年3月31日生まれの児童 ※対象児童が婚姻している場合は対象外です。
支給対象者 および 申請について	①令和3年9月分の児童手当（本則給付）受給者 →すでに支給済のため、申請は不要です。 ②公務員、高校生のみを養育している人、令和3年10月以降に生まれた新生児を養育している人（児童を養育する人の所得が児童手当支給対象となる金額と同等未満の場合に限る） →申請が必要です。申請期限：令和4年3月31日（消印有効） ※令和4年3月17日以降に生まれた新生児は生まれた翌日から15日以内が申請期限です。 【給付金】
支給額	児童1人あたり10万円
問い合わせ先	子育て支援課 ☎ 82-1175（平日 8:30～17:15）

余剰ワクチン待機登録者名簿への登録希望者を募集しています

市では、ワクチンを有効に使うため「余剰ワクチン待機登録者名簿」を作成します。急なキャンセル等で余剰ワクチンが生じた場合に、接種にご協力いただける人を募集します。

登録できる人	3回目の接種券が届いた18歳以上の市民で、次の①～③に同意していただける人 ①接種日時・接種会場（集団接種、公的病院、医療機関）は選べない。 ②ワクチンの種類（ファイザー社、武田 / モデルナ社）は問わない。 ③接種医療機関に氏名、生年月日等の個人情報を提供する可能性がある。
受付方法	【電話受付】健康増進課 ☎ 71-1814（平日 8:30～17:15） 【WEB受付】 https://s-kantan.jp/sanyo-onoda-u/offer/offerList_detail.action?tempSeq=1251 （24時間受付） 【名簿登録予約】

急な連絡に対応できるよう、次の「ワクチン接種に必要なもの」を常時身近にご用意ください。

- 接種券一体型予約票（A3サイズ）※切り離さずに台紙ごとお持ちください。
- 本人確認書類（運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証等） ●お薬手帳（お持ちの人）

◆山陽小野田市ワクチン接種コールセンター ワクチン接種に関する質問を受け付けます。

☎ 0570-050-062 【平日 8:30～17:15】

副反応や有効性・安全性など医療関連の相談は、山口県ワクチン接種専門相談センター（☎ 083-902-2277、毎日 24 時間対応）へ。

◆山口県受診相談センター

感染症に関する症状や感染予防、検査方法等について、専従スタッフによる助言や情報提供が受けられます。

7700（IP 電話、ひかり電話など ☎ 083-902-2510）【毎日 24 時間対応】

◆市の健康相談窓口 感染予防・健康に関する相談・ワクチンに関する相談等について受け付けています。

●健康増進課 ☎ 71-1814 FAX 39-5624 【平日 8:30～17:15】

新型コロナウイルスの感染により自宅療養する場合

全国的に第6波は続いており、引き続き強い警戒感を持って対応する必要があります。こうした中、山口県では、り患した場合の症状に応じた事前準備等のチラシを作成しています。チラシについては市ホームページに掲載しているほか、健康増進課や高齢福祉課等の窓口に置いています。



自宅療養対象者	軽症・無症状で、特に入院による医療的ケアが必要ないと医師が判断した人 等
自宅療養の準備	①療養環境の準備 - 自宅内の生活空間を分ける。(原則個室) - トイレ、浴室等同居する人との共用空間の消毒等に必要な衛生用品を準備。 - 衛生用品(タオル、石けん、歯磨き粉等)や食器・シーツ等は、療養する人の専用分を用意。 ②薬の準備 - 服薬中の薬がある場合、2週間分を目途に余裕をもって用意するなど、かかりつけ医に相談しておく。 ※療養期間中の食料品等については、一定期間常温で保存可能な10日分の食料品および衛生用品を、必要に応じて県が準備します。
自宅療養の過ごし方(注意事項)	- 療養期間中は外出しないでください。 - 同居する人と生活空間を分け、極力個室から出ないようにします。 - 部屋を出入りする際はマスクを着用し、こまめに石けん等で手洗いをします。 - 日中は30分～1時間おきに部屋の換気を行います。 - 鼻をかんだティッシュ等は、密閉して捨ててください。 - 風呂は同居する人が先に利用し、療養者は最後に入るようにします。利用後は換気を十分に行います。 - 健康状態の正確な把握が困難になる恐れや、病状の悪化を招く恐れがあるため飲酒・喫煙は厳禁です。
問い合わせ先	健康増進課 ☎ 71-1814 (平日 8:30～17:15)



新型コロナワクチンのQ&A

新型コロナワクチンに関して、お問い合わせが多い質問をQ&Aで紹介します。

①追加接種(3回目接種)の接種券はいつ頃届きますか？

A 接種可能となる日(2回目接種日から6か月後)の前の週末までに発送予定です。2回目を令和3年8月31日～10月7日の間に接種した人については、発送予定日を3月1日号広報「さんようおのだ」および市ホームページに掲載しています。お手元に届くまでお待ちください。

②小児用新型コロナワクチン(5～11歳)について、2回目の接種前に12歳になったのですが、どのようにしたらいいですか？

A 1回目の接種時の年齢に基づいて判断します。1回目の接種時に11歳だったお子さんが、12歳の誕生日を迎えた場合、2回目も小児用新型コロナワクチンを接種します。

③小児用新型コロナワクチンについて、保護者が気を付けることは？

A 接種後数日は体調の変化に注意してください。また、園や学校生活では、接種を受けるまたは受けないことによって、差別やいじめが起こることのないようお願いします。

【園・学校におけるいじめ、いやがらせ等に関する相談窓口】

「子どものSOS相談窓口」☎ 0120-0-78310 (24時間受付)



成年年齢が18歳に引き下げられます

問 消費生活センター（生活安全課内）
問 社会教育課（☎82-11203）
☎82-1139

◎ 18 歳（成年）になると何ができるの？

4 月から、民法改正により、成年年齢が 20 歳から 18 歳に引き下げられます。成年年齢の見直しによって、できること、できないことを確認しましょう。

できること

18 歳（成年）になったらできること

- 親の同意がなくても契約ができる
 - 携帯電話の契約
 - ローンを組む
 - クレジットカードをつくる
 - 一人暮らしの部屋を借りる など
- 10 年有効パスポートの取得
- 公認会計士、司法書士、医師免許、薬剤師免許などの国家資格を取る
- 女性の結婚可能年齢が 16 歳から 18 歳に引き上げられ、男女とも 18 歳になれば結婚できる
- 性同一性障害の人が性別の取扱いの変更審判を受けられる

※ 普通自動車運転免許の取得は従来と同様、「18 歳以上」で取得できます。

できないこと

20 歳にならないとできないこと

- 飲酒をする 
- 喫煙をする
- 競馬、競輪、オートレース、競艇の投票券（馬券など）を購入する
- 大型・中型自動車運転免許の取得
- 養子を迎える など

■ 関連情報

成年年齢や契約等について、詳しくは下記のホームページをご覧ください。



【成年年齢 18 歳】
（政府広報）



【大人への道しるべ】
（法務省）



【18 歳から大人】
（消費者庁）

◎ 若者を狙った消費者トラブルに注意しましょう！

■ 18 歳になると未成年者による契約の取消しができなくなります

自分の意思で契約できるため、民法の未成年者取消権による取消しできません。

■ 成年になったばかりの若者が狙われています

SNS での勧誘、もうけ話（情報商材、暗号資産等）などには注意しましょう。

■ 消費者トラブルに遭わないように注意しましょう

契約書はよく読み、支払いができるかしっかり確認して契約しましょう。

■ 契約等で「困ったな」と思ったらご相談ください

- 消費生活センター ☎ 82-1139（平日 8:30 ～ 17:15）
- 消費者ホットライン ☎ 188（土・日曜日、祝日 10:00 ～ 16:00）



【市 HP】

◎ 本市では 20 歳を対象に式典を開催します

本市では成年年齢引き下げ後も、20 歳での式典開催を継続します。日程については、現行の 1 月（成人の日の前日）を予定しており、新たな名称で開催します。 問 社会教育課





福祉タクシー券を交付します

福祉タクシー券とは、障がい者の日常生活の利便と社会活動の範囲の拡大を図るもので、市が指定したタクシー会社に関り、タクシー料金の初乗運賃を助成します。

◎対象

市内在住で身体障害者手帳 1 ～ 3 級、4 級の一部（肢体不自由（下肢）、心臓機能障がいまたは呼吸器機能障がい）、療育手帳 A・B、精神障害保健福祉手帳 1 級のいずれかを持っている人

◎交付開始日 3 月 28 日（月）

◎交付冊数

60 枚つづり 1 冊（年 1 冊まで）
※年度の途中で申請のあった場合は、申請月に応じて交付枚数が決まります。
※血液透析で病院に通院している人は、

通院回数に応じて年間 1 冊から 5 冊までの交付が受けられます。

◎交付場所

障害福祉課、山陽総合事務所、南支所、埴生支所、公園通出張所

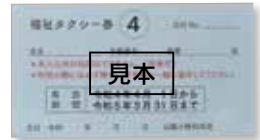
◎申請方法

交付場所に備え付けの申請書に記入し提出

◎持参するもの

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかと印判

※代理人の場合は、代理人の本人確認ができる書類（マイナンバーカード、運転免許証等顔写真付きのものは 1 点、顔写真がないものは 2 点）も必要です。



図障害福祉課（☎ 82-1170）



手話でスマイル！手話を身近な言語へ！

◎遠隔手話サービスが利用できます

市では、手話通訳を必要とする人が窓口等で不安を感じず適切なサービスを受けられるように、コミュニケーション手段としてタブレット端末から手話通訳者にテレビ電話をつなぐ「遠隔手話サービス」を実施しています。利用される場合は、窓口等で職員に申し出てください。タブレット端末は、市役所および山陽総合事務所に設置しており、必要に応じて各窓口へ職員がお持ちします。

◎利用時間 平日 8:30 ～ 17:15 （祝日、年末年始を除く）



図障害福祉課（☎ 82-1170 ☎ 82-1210）

お知らせ

市民意見公募制度
パブリックコメントの結果■第1期山陽小野田市成年後見
制度利用促進基本計画（案）

○応募期間

1月17日(月)～2月15日(火)

○意見の件数 0件

☎高齡福祉課 (☎ 82-1173)

■第11次山陽小野田市交通安全
全計画（案）

○応募期間

1月17日(月)～2月15日(火)

○意見の件数 0件

☎生活安全課 (☎ 82-1133)

市役所で住所異動に関連する
休日窓口サービスを実施

●開設日

3月27日(日)、4月3日(日)

9:00～13:00

※他機関への照会が必要なものは取扱いできません。

■市民課 (☎ 82-1140)

○各種証明書の交付（住民票の写し、戸籍謄本・抄本等）

○印鑑登録の受付、印鑑登録証明書の発行

○住民異動届の受付（転入・転出、転居、世帯変更等）

○戸籍届書の受付（婚姻、離婚、出生、死亡、養子縁組等）

○マイナンバーカードの手続き

■国保年金課 (☎ 82-1179)

○国民健康保険資格の取得・喪失に関する届出

■障害福祉課 (☎ 82-1170)

○障がい者福祉に関する届出および申請

■子育て支援課 (☎ 82-1175)

○児童手当、児童扶養手当、福祉医療費助成の申請

■学校教育課 (☎ 82-1202)

○就学に関する届出

後期高齢者医療制度から医療費
窓口負担割合変更のお知らせ

10月から一定以上の所得のある人（75歳以上の人等）は、現役並み所得者（窓口負担割合3割）を除き、医療費の窓口負担割合が2割になります。



ただし、住民税非課税世帯の人は、基本的に1割負担となります。

■世帯の窓口負担割合2割の

対象になるかの判定基準

75歳以上の人等の課税所得や年金収入をもとに世帯単位で判定します。9月ごろから判定し、被保険者証をお送りします。

※年金収入には遺族年金や障害年金は含みません。

■窓口負担割合が2割になる人
には配慮措置があります

10月からの施行後3年間は、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える配慮措置があります。

※入院の医療費は対象外です。

☎国保年金課 (☎ 82-1209)

県後期高齢者医療広域連合

(☎ 083-921-7111)

厚生労働省コールセンター

(☎ 0120-002-719)

指定給水装置工事事業者の指定

2月10日付けで、次の業者を市指定給水装置工事事業者に指定しました。

●株式会社ガーデンプロ

山口市大内矢田南六丁目18番12号 (☎ 083-941-3673)

●ガンバ輸送株式会社

山口市下小鯖1300番地1 (☎ 083-902-0835)

☎水道局総務課 (☎ 83-4111)

マイナンバーカードの申請・
交付に係る休日窓口の開設

●開設日

○4月 3日(日)・24日(日)

○5月 8日(日)・29日(日)

○6月12日(日)・26日(日)

○7月10日(日)・24日(日)

※時間は9:00～12:00です。

※4月3日(日)は、市民課のみ9:00～13:00です。

●対象

○申請：マイナンバーカードをこれから申請する人

○交付：マイナンバーカードを申請し、市から交付通知書が届いている人

●必要書類

○申請：本人確認書類、マイナンバーの通知カード等

○交付：本人確認書類、回答書、マイナンバーの通知カード等

●開設窓口

○小野田地区にお住まいの人 市民課

○山陽地区にお住まいの人 山陽総合事務所市民窓口課

●申込期限・方法

開設日の2週間前から直前の開庁日までに電話で申込み

○申請：申込みがなくても可 (申込優先)

○交付：要申込み

☎市民課 (☎ 82-1140)

市民窓口課 (☎ 71-1513)

JR 厚狭駅新幹線口
バリアフリー化で利便性向上

JR 西日本が、昨年10月からJR 厚狭駅新幹線口で実施していたバリアフリー整備工事が完了し、3月23日(水)からエレベーター、内方線付点状ブロックおよび音響音声案内装置等の利用が開始されます。高齢者や障がい者等の利用者にとってより便利で安全にご利用いただけます。

☎商工労働課 (☎ 82-1150)

税務課からのお知らせ

■固定資産の縦覧

○対象

市内に土地・家屋を所有する固定資産税の納税者（代理人の場合は委任状等が必要）

○期間

4月1日(金)～5月31日(火)
8:30～17:15
(土・日曜日、祝日を除く)

○縦覧場所 税務課固定資産税係、山陽総合事務所、埴生支所
※納税義務者または借地借家人等は課税台帳の閲覧ができます。

■特例適用土地の固定資産税の審査申出期間が延長されます

令和3年度に価格が上昇しても税額を据え置く特別な措置が講じられた土地の価格について、4月から特例により、令和3年度の納税通知書の交付を受けた日以後15月を経過する日までの間において、固定資産評価審査委員会に審査の申出をすることができます。

○対象

市内に土地を所有する固定資産税の納税者

●持参するもの 本人確認ができるもの（運転免許証等）

問 税務課 (☎ 82-1127)

宝くじ助成金で備品を購入



宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじ受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業の採択を受け、七日町自治会が机など、南若山自治会がスポットクーラーなどを購入しました。地域活性化のためのイベント等で使用します。

問 市民活動推進課 (☎ 82-1134)

物品の調達等の競争入札参加資格の追加申請

令和4・5年度に市（水道局および病院局は除く）が発注する物品の調達等（製造の請負、買入れ、借入れ、売払い）および業務委託等（工事請負および工事に係る設計等の業務委託を除く）の契約に係る競争入札参加資格の追加申請を受け付けます。

●受付期間

4月から令和5年8月までの偶数月の1日～10日（必着）
※10日が閉庁日の場合は、次の開庁日が受付期限です。

●申請方法

申請書等は、市ホームページからダウンロードして、関係書類を添えて郵送等で提出

問・提 監理室 (☎ 82-1180)

FM スマイルウェーブで市の情報を放送中! (89.7MHz)

パソコンやスマートフォンなど、インターネットでも気軽に聴くことができます。

<http://www.sw897.jp>

■シティインフォメーション

○放送日時

日曜日	12:00～12:10
月曜日	8:30～8:40
火曜日	7:30～7:40
水曜日	17:00～17:10
木曜日	18:00～18:10
金曜日	8:00～8:10
土曜日	8:00～8:10

※放送時間は、多少前後することがあります。

■ピックアップ! さんようおのだ

市の担当職員とパーソナリティとの掛け合いでお届けします。4月から放送時間を1時間にパワーアップし、新コーナーも登場します。お楽しみに! アプリで視聴する場合は「FM++ (エフエムプラプラ)」をダウンロードしてください。

○放送日時

毎週木曜日 12:00～13:00

問 シティセールス課 (☎ 82-1148)



竜王山さくらまつり



●日時 4月3日(日)

10:00～12:00（雨天中止）

●場所 竜王山公園山頂ステージ

●内容 竜王太鼓、HIP HOPダンス、児童・園児によるパフォーマンス、カラオケ、式典、小学生以上にさくら餅3個パック配布

問 竜王山公園協賛会

(南支所内 ☎ 88-0151)

第53回江汐公園つつじ祭り

●日時 4月17日(日)

10:00～13:00（小雨決行）

●場所 江汐公園

●参加料 無料

■Ejio スタンブラリー

チェックポイントで市内の銘菓がもらえます。全てのチェックポイントを回ると、お餅と花の苗をプレゼント!

○定員 300人（先着順）

■自然散策ツアー

自然観察指導員のガイドで園内を散策します。参加者には、お餅とつつじ苗木をプレゼント!

○定員 30人（先着順）

■江汐公園スケッチ大会

○対象 小学生

○応募方法

四つ切画用紙に江汐公園のつつじを描いて提出先に提出

○応募期間

3月25日(金)～4月11日(月)

○表彰 学年ごとに表彰

(つつじ祭り当日に表彰式)

※応募者全員に江汐公園売店で使えるソフトクリーム無料券を進呈します。

問・提 江汐公園管理棟 (☎ 83-5378)

募集・試験

病院局企業職員採用試験

①診療放射線技師（1人程度）

○採用予定日

令和4年7月1日（応相談）

②薬剤師（1人程度）

○採用予定日 令和5年4月1日

③臨床工学技士（1人程度）

○採用予定日 令和4年8月1日

●試験日

○①：5月8日(日)

○②③：6月5日(日)

●受付期限

○①：4月19日(火)（必着）

○②③：5月24日(火)（必着）

●申込方法 窓口または郵送

●受験申込書の配布場所

病院局総務課、人事課

※市民病院ホームページからダウンロードすることもできます。

※受験資格等詳しくは、試験案内をご覧ください。お問い合わせください。

問・用 756-0094

山陽小野田市大字東高泊

1863番地1

病院局総務課（☎83-2355）

いきいき介護サポーター研修会

●対象

市内在住の40歳以上でボランティアに興味のある人

●日時

4月22日(金) 10:00～11:00

●場所 中央福祉センター

●演題 「健康は笑いから！」

●講師 吉富 依子

（市スポーツ推進委員）

●参加料 無料

●定員 50人（先着順）

●申込期限・方法

4月15日(金)までに電話で申込み

問・用 市社会福祉協議会

（☎72-1813）



受賞おめでとうございます！（敬称略）

◆令和3年度山陽小野田市教育委員会表彰

◎文化財保護〔文化財保護活動〕

山陽小野田市文化財愛護会

◎その他〔青少年育成センター補導員〕

谷川 秀文 松尾 智 富永 恵美子

全国大会出場おめでとう！（敬称略）

◆第3回全日本バトントワリングジュニア選手権大会（大阪府）

◎開催日 3月27日(日)

◎出場者 長樂 健太（高千帆小学校5年）

◆第46回全日本競歩能美大会（石川県）

◎開催日 3月20日(日)

◎出場者 一木 万里

市民意見公募制度（パブリックコメント）意見募集

■山陽小野田市污水处理施設整備構想（素案）

污水处理施設整備構想とは、市内全ての地域で各種污水处理施設を効率的かつ、地域特性に応じた適正な整備手法を選定するための基本方針を示すものです。このたび、人口減少等の社会情勢に対応するため、下水道計画区域を縮小し、合併処理浄化槽への転換を行っていく必要があることから、本構想の見直しを進めておりますので、市民のみなさんのご意見をお聞かせください。

※污水处理施設…公共下水道や農業集落排水施設、合併処理浄化槽など、家庭や事業所から発生する汚水を処理する施設のことです。

●意見を提出できる人

市内に在住する人、市内に事務所（事業所）を有する個人・法人・団体、市内に勤務または通学する人

●閲覧場所 下水道課、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

●意見の募集期限・提出方法 4月13日(水)（必着）までに郵送、FAX、窓口またはE-mailで提出してください。また、書面の様式は任意としますが、住所、氏名（団体の場合は事務所の所在地、団体名および代表者氏名）および電話番号を明記してください。

※住所・氏名等が公表されることはありません。

●意見等の公表 いただいた意見等は、内容を検討し、市としての考え方を示したうえで公表します。ただし、賛否のみを記した意見、当該計画の内容に合致しない意見、住所・氏名等を記していない意見等は公表しません。なお、類似の意見はまとめて公表することがあります。また、提出された意見等に対する個別の回答はしません。

問・用 756-8601 山陽小野田市役所 下水道課

（☎82-1165 ☎84-7129）✉ gesui@city.sanyo-onoda.lg.jp



受賞おめでとうございます！(敬称略)

◆山陽小野田市体育協会表彰

◎体育功労賞

澤重 知行 (A.C 小野田)
副島 義克 (小野田グラウンド・ゴルフ協会)
原田 弘義 (山陽小野田サッカー協会)

◎優秀団体賞

- 第 72 回山口県高等学校ソフトテニス選手権大会
女子団体 優勝 小野田高等学校女子ソフトテニス部
- 第 57 回山口県中学校弓道選手権大会
男子団体 優勝 厚狭中学校弓道部
- 山口県中学校春季体育大会バスケットボール
女子 優勝 高千帆中学校女子バスケットボール部
- 山口県中学校春季体育大会卓球
男子団体 優勝 高千帆中学校男子卓球部
- 山口県体育大会 (スポーツ少年団の部) 卓球
男子団体 優勝 おのだ JTC スポーツ少年団
- 第 30 回春の全国小学生ドッジボール選手権山口県
大会ドッジボール 優勝 厚狭キュービーズ
- 第 21 回日本スポーツマスターズソフトボール大会
山口県予選会 ソフトボール 第 1 位
山陽小野田 SBC
- 高松宮賜杯第 65 回全日本軟式野球大会
軟式野球 第 2 位 PHOENIX

◎優秀選手賞

- 第 33 回山口県小学生陸上競技選手権大会
6 年男子 100m 第 1 位 山口県体育大会 (スポーツ少年団の部) 陸上競技
6 年男子 100m 第 1 位 木村 樹
- 日清食品カップ 山口県小学生陸上競技交流大会
6 年女子 100m 第 1 位 第 41 回山口県小学校通信陸上競技大会
6 年女子 100m 第 1 位 田中 萌愛
- 第 41 回山口県小学校通信陸上競技大会
5 年女子 1000m 第 1 位 サトウ食品日本グランプリシリーズ山口大会
第 18 回田島直人記念陸上競技大会
5・6 年女子 混走 800m 第 2 位 原野 純愛
- 第 41 回山口県小学校通信陸上競技大会
5 年男子 100m 第 1 位 5 年男子走り幅跳び 第 1 位 栗田 智弥
- 第 41 回山口県小学校通信水泳競技大会
6 年女子 平泳ぎ 100m 第 1 位 西村 舞沙美
- 第 46 回全日本バトントワーリング選手権中国支部

- 大会 ペア アンダージュニア部門 第 3 位 長樂 健太
- 第 21 回全日本少年少女空手道選手権大会山口県予
選大会 6 年女子組手 第 1 位 吉村 夏菜
- 全農杯 2021 年全国日本卓球選手権大会 (ホープス・
カブ・バンビの部) 山口県予選
バンビ女子シングルス 第 1 位 井上 実咲希
ホープス女子シングルス 第 1 位 河角 夏希
- 山口県中学校春季体育大会体操競技
女子個人平均台 第 1 位 第 55 回山口県中学校体操競技選手権大会
女子個人 平均台 第 1 位 西川 咲羽
- 第 33 回山口県小学生陸上競技選手権大会
6 年男子 1000m 第 1 位 木本 春馬
- 第 33 回山口県小学生陸上競技選手権大会
6 年女子 800m 第 1 位 千々松 沙綺
- 第 2 回山口県小学生クロスカントリー大会
3 年女子 1500m 第 1 位 渡辺 希音
- 山口県中学校春季体育大会
水泳競技 800m 自由形 第 1 位 建林 心琴
- 山口県中学校秋季体育大会
陸上競技 共通男子 1500m 第 1 位 沼田 晃
- 第 34 回中国地区中学生ソフトテニスインドア大会
女子個人 第 3 位 岡村 樹那
- 第 73 回長崎県高等学校総合体育大会
柔道競技 女子個人 48kg 級 第 1 位 山本 弓華
- 第 101 回全国高等学校ラグビーフットボール大会
ラグビーフットボール 出場 増田 琉斗
- 第 40 回全国高等学校弓道選抜大会山口県予選大会
女子団体 第 1 位 砂田 京香
- 山口県体育大会 (高等学校の部) 陸上競技
男子やり投 第 1 位 岩井 寛征
- 第 65 回全国教職員卓球選手権大会
一般男子ダブルス 準優勝 大庭 義徳
- 全国高等学校総合体育大会
ソフトテニス 男子個人 出場 伊秩 快飛
ソフトテニス 男子個人 出場 平林 潤也
ソフトテニス 男子個人 出場 白井 春希
ソフトテニス 女子個人 出場 末益 千夏子
ソフトテニス 女子個人 出場 斎藤 咲
- 弓道競技 女子団体 出場 石原 悠月
弓道競技 女子団体 出場 佐村 菜奈
- 全国高等学校定時制通信制体育大会
卓球 女子個人 出場 安部 美咲
バドミントン 女子団体 出場 秋本 蓮華
バドミントン 男子団体 出場 楠田 琳也

スポーツ少年団の団員募集

校区外でも申し込める場合があります。入団希望者は、各連絡先にお問い合わせください。

●担当課 文化スポーツ推進課 (☎ 82-1116)

種目	団体名	対象	練習日	練習場所	連絡先
野球	有帆少年野球	小1～小6	水・土・日曜日 (第3日曜日は休み)	有帆小学校 高泊小学校	河口 隆司 ☎ 090-9417-4296
	高千帆少年野球	小1～小6	水・土・日曜日、祝日	高千帆運動広場	伊藤 誠 ☎ 83-6686
	小野田ドラゴンズ	小1～小6	木・土・日曜日	小野田小学校	山本 晋作 ☎ 090-7544-9118
	須恵ファイターズ	小1～小6	水・金・土曜日	須恵小学校	松村 和泰 ☎ 84-0271
	竜王少年野球	幼児～小6	月曜日 (赤崎小学校) 火曜日 (本山小学校) 水曜日 (赤崎小学校) 合同 土曜日 (赤崎小学校) 合同	赤崎小学校 本山小学校	伊藤 大輔 ☎ 080-7772-0340
	厚狭少年野球	小1～小6	水・土曜日	厚狭小学校 厚狭球場	盛重 将之 ☎ 090-9508-2076
	埴生メッツ少年野球	小1～小6	土・日曜日 (季節により変更あり)	青年の家	勝又 亮一 ☎ 090-5263-7432
	DiLet's 少年野球	小1～小6	火・日曜日 第2・4土曜日	船木小学校	岩佐 康平 ☎ 090-2587-4754
サッカー	有高 FC	小1～小6	火・木・土曜日	有帆小学校 高泊小学校	河口 修司 ☎ 090-9507-8362
	高千帆サッカー	小1～小6	月・水・土曜日	高千帆小学校	川崎 信宏 ☎ 090-8719-9024
	竜王 FC	小1～小6	水・土曜日	本山小学校	白石 隆雄 ☎ 090-7594-2142
			木曜日	赤崎小学校	
	山陽ジュニアフットボールクラブ	小1～小6	火曜日 (4～9月のみ) 水・土曜日	厚狭小学校 出合小学校	野村 浩一 ☎ 090-3635-3386
ミニバスケット	有帆ミニバス	小1～小6	火・金・土曜日	有帆小学校	山本 徹 ☎ 090-4143-5684
	高千帆ミニバス男子	小1～小6	月・木曜日	高千帆小学校	古谷 文紀 ☎ 090-7779-8014
			土曜日	高泊小学校	
	高千帆・高泊ミニバス女子	小1～小6	火曜日	高千帆小学校	中村 秀昭 ☎ 090-9737-2174
			金・土曜日	高泊小学校	
	須恵ミニバス男子	小1～小6	月・水・金曜日	須恵小学校	永崎 堅三 ☎ 55-5810
	須恵ミニバス女子	小1～小6	月・木・土曜日	須恵小学校	徳本 節代 ☎ 090-9501-5911
	厚狭ミニバス男子	小1～小6	月・木・土曜日	厚狭小学校	井上 優介 ☎ 39-7780
	厚狭ミニバス女子	小1～小6	火・木・土曜日	厚狭小学校	仲田 美紀 ☎ 090-2095-2473

空手道	拳聖館 円心塾	年中～	(空手) 月・水曜日 (杖道・居合道) 土曜日	市武道館柔剣道場	川島 博 ☎ 090-2299-2026
	本山空手道会	年長～	月・木曜日 金曜日	本山コミュニティ体育館 赤崎体育館	山田 孝宣 ☎ 080-5623-6487
	獅鍊館	幼児～	月・水・木・土曜日	厚狭小学校 市武道館柔剣道場	砥上 知幸 ☎ 090-7594-1884
	国際大山空手道連盟	幼児～	水曜日	厚狭小学校	島本 俊明 ☎ 090-4699-5832
	埴生公民館空手道会	幼児～	第1・3・5 火曜日 金曜日	埴生公民館	河野 博己 ☎ 090-5377-7911
ミニバレー	高泊ラビッツ	小1～小6	火・木曜日 土曜日	高泊小学校 高泊コミュニティ体育館	西岡 信之 ☎ 83-7554
	赤崎 JVC	小1～小6	火曜日または木曜日 土曜日	赤崎小学校	吉水 多加志 ☎ 090-9413-0206
	厚狭 JVC	小1～小6	火曜日	厚狭地区複合施設体育館	木村 雄一 ☎ 090-7455-0578
			木曜日	青年の家	
			土曜日	厚狭小学校ほか	
	厚陽スポ少バレー	小1～小6	月・木・土曜日	厚陽小中学校	岩田 友寿 ☎ 74-8002
	埴生バレーボール	小1～小6	月・水・土曜日	埴生小中学校	西村 千秋 ☎ 090-7592-3276
剣道	津布田バレーボール	小1～小6	火・木・土曜日	津布田小学校	平 明美 ☎ 090-1688-3639
	武道館剣士クラブ	小1～小6	火・金曜日	市武道館柔剣道場	三戸 節雄 ☎ 090-4694-6557
	山陽少年剣道	小1～	月曜日	厚狭地区複合施設体育館	伊藤 清 ☎ 73-0762
			水曜日	出合小学校	
			金曜日	埴生小中学校	
柔道	埴生柔道	年少 (3歳児)～	金・土曜日	青年の家	篠原 由紀恵 ☎ 090-7502-2429
水泳	小野田水泳	幼児～ 高校生	7～8月は水泳 (火・水・木・土・日曜日)	市民プール	重永 澄恵 ☎ 83-1824
			ほかの月は陸上トレーニング (火・木曜日)	おのサン サッカーパーク内	
卓球	おのだ JTC	幼児～小6	月・水・金曜日	小野田小学校	平田 武 ☎ 84-0956
少 拳 林 法 寺	少林寺拳法 山口厚狭	幼児～小6	火・木曜日	厚狭中学校	野村 浩明 ☎ 090-8247-6788
陸 上	A.C 小野田	小1～小6	月・水曜日	おのサン サッカーパーク内	澤重 知行 ☎ 090-2863-0018
	山陽レッツ・ランニング	小1～小6	月・水・金曜日 (平日の祝日は休み)	岡石丸運動広場	西江 真人 ☎ 090-7026-1241
ボド ー ッ ル ジ	厚狭キューピーズ	小1～小6	火・木曜日 第1・3 土曜日	出合小学校	浅野 秀久 ☎ 080-6313-4919
			第2・4・5 土曜日	厚狭小学校	
テソ ニフ スト	竜王 STC (女子)	小6～	金・日曜日	竜王中学校 市民館体育ホール	小路 弘史 ☎ 090-4800-5270
太 鼓	寝太郎太鼓保存会	小1～	月曜日 (月2回程度)	厚狭小学校	野村 典子 ☎ 090-5377-1361



みんなでのばそう！健康寿命！

スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の市民の「チャレンジ目標」について、詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食 事

歯と口腔のケアでスマイルエイジング！

今回は、「食事」の市民のチャレンジ目標「毎食後歯磨きしよう」について紹介します。虫歯や歯周病は、様々な生活習慣病の要因となります。虫歯や歯周病を予防するために、歯磨きを習慣化しましょう。

歯とお口のセルフケア

●歯磨きの基本

・歯と歯ぐきの間

歯と歯肉の境目に毛先を45°に当てる。

・歯と歯の間

毛先を細かく動かし、歯と歯の間に歯ブラシの毛先が届くようにする。

・かみ合わせる面の溝

かみ合う面は直角に当て、小さくゴシゴシと磨く。

・前歯の裏

歯ブラシを縦に当て、縦方向に動かす。

●歯間磨き

歯間ブラシやデンタルフロスを使って、歯ブラシでは届かない、歯と歯の間を磨く。

●義歯（入れ歯）磨き

流水で流しながら、専用のブラシで磨く。部



分入れ歯は、小さなブラシでバネの部分を磨く。

●舌磨き

歯磨きの後、鏡を見ながら舌ブラシを使い、舌の奥から手前に向かって磨く。

「オーラルフレイル」を知っていますか？

オーラルは「口腔」、フレイルは「虚弱」という意味で、「噛む」「飲み込む」「話す」といった、歯や口の働きが弱くなった状態を「オーラルフレイル」と言います。オーラルフレイルは全身の老化に繋がると言われています。

歯や口の働きが弱まると、全身の健康を損なうことになります。オーラルフレイルから始まる負の連鎖を予防するには、「口腔ケア」「バランスのとれた食事」「歯科健診」「口腔体操」が大切です。歯と口の健康を保って、笑顔で年を重ねましょう。

- ★毎食後歯磨きをしよう
- ★バランス良く食べよう
- ★定期的に歯科健診を受けよう
- ★口腔体操でお口を鍛えよう



【口腔体操】
(日本歯科医師会)

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★子どもの言葉と発達

子どもが「赤ちゃん言葉」と言われるような発音で話すのは、体の様々な力がまだ弱く、舌を器用に使うことができないからと言われています。ストローを使って飲む、笛やラッパを吹く、舌先でペロペロキャンディーをなめる、あっかんべーをして舌を出す、シャボン玉を膨らます、うがいをするなど、私たちは小さいときから多くの場面で口腔機能の発達を促す動きを行っています。

★ことばの教室（幼児部）にご相談ください

年齢とともに言葉は発達し、4歳頃までにはほとんどの音を言えるようになります。しかし、さ行やざ行、ら行、「つ」は舌を器用に動かす必要があるため、5歳になっても正しく発音できない子どももいます。ことばの教室では、発音に誤りがある、話し方がおかしいなど言語面で気になることがある就学前の幼児を対象に、個々に合わせた指導を行います。お気軽にご相談ください。

■ことばの教室（幼児部）

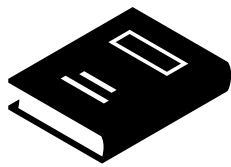
- ・小野田小学校内 ☎ 83-3210
- ・厚狭小学校内 ☎ 72-0049

図子育て支援課（☎ 82-1175）



あなたにとって大切な一冊がある。いざ、図書館へ！

図書館つうしん



司書のおすすめの一冊

厚狭図書館 司書 稲住 京子

「ちいちゃん女の子のうた
わたしは生きてるさくらんぼ」

ぼるぶ出版

デルモア・シュワルツ 文

バーバラ・クローニー 絵

「『わたしは なりたいとおもったら いつでも
あたらしいなにかになれるのよ』ちいちゃんおん
なのこはうたいます。たしかに私の5歳の友達は
毎日、アイドル歌手にもアイスクリーム屋さんにも
なっている！『おとなになると こどものとき
のこと わすれちゃうでしょ』…
そうかも。まいにちがあたらしい
なんて、わすれてた。」自分らしく
いたいと思うときに読んでほしい、
生きてるうれしさに満たされる、
至福の絵本です。



私のおすすめの一冊

小野田工業高等学校 3年生

江本 笙矢さん

「双月高校、クイズ日和」

講談社文庫

青柳 碧人 著

クイズを誰より愛する高校生・鹿川幸彦により創設
されたクイズ同好会「ヒポクラテス・クラブ」。その
「ヒポクラテス・クラブ」に集った個性豊かなメン
バーたちが全国高校生クイズ大会「ビロード6」への
出場を目指します。しかし、クラブ内では次から次
へとトラブルが巻き起こり、ついには同好会の存続を賭けた一大事件へ
と発展します。たった一度しかない
高校生活をクイズという競技に注ぎ
込んだ生徒たちを描いた文化系青春
小説です。ぜひ読んでみてください。



EVENT

このイベントに注目！

●中央図書館

■ちっちゃなかagakのおはなし会

身近にある楽しい科学のお話です。

対象：3歳～小学校低学年

日時：3月26日(土) 10:00～11:00

場所：2階視聴覚ホール

参加料：無料

定員：30人程度(先着順)

申込方法：中央図書館窓口または電話(FAX、E-mailでも可)



■LET's ENJOY ENGLISH！英語でおはなし会

どなたでも参加できます！ぜひご参加ください。

日時：3月26日(土) 15:00～

場所：2階視聴覚ホール

講師：嶋田 千里

参加料：無料

定員：35人(先着順)

申込方法：中央図書館窓口または電話
(FAX、E-mailでも可)



みんなが意外と知らない図書館業務
のあれこれをご紹介します！

セルフ貸出機を設置しています

中央図書館に2台、厚狭図書館に
1台、セルフ貸出機を設置してい
ます。利用者カードをお持ちの人は、
カウンターを通さずご自身で
貸出しの手続きができます。登録
することにより、カードの代わりに
スマートフォンでも使用できま
すのでご利用ください。

映画会～懐かし映画～

厚狭 4/15(金) ▶ 13:30～(高校生以上)
『黒いオルフェ』字幕

中央 4/17(日) ▶ 14:00～(高校生以上)
『フィラデルフィア物語』字幕

中央図書館 ☎ 83-2870 FAX 83-3564 休～金 9:30～19:00、土・日 9:30～17:00 ☐ cyuo-library@city.sanyo-onoda.lg.jp
赤崎分館 ☎ 88-1138/ 高千帆分館 ☎ 83-3212 休～金 13:00～17:00、土・日 9:30～17:00
厚狭図書館 ☎ 72-0323 FAX 72-1156 休～金 9:30～19:00、土・日 9:30～17:00 ☐ asa-library@city.sanyo-onoda.lg.jp



図書館HP

【休館日】中央：3/21・28、4/4・7・11・18・25・29 厚狭：3/21・28、4/4・11・14・18・25・29 [HP] <http://library.city.sanyo-onoda.lg.jp>



「きらりと光るまちの人」
SMILE UP!

Vol.15 矢田部 立身 さん
 YATABE TATSUMI

挑戦し続ける 77 歳のボディビルダー

「20代や30代の若い人と交流できることがボディビルの魅力。すごくいい刺激を受けている」と話す矢田部さん。平成20年(2008年)から14年連続で「全日本ボディビルディング選手権大会」に出場し、昨年10月に福岡県で開催された同大会のオーバー70の部では準優勝を獲得した。

関東での会社員生活の後、55歳で帰郷。58歳のとき早期退職したのを機に、体力づくりのために市内のジムに通い始めた。トレーニングするうちに体が少しずつ変わっていくことに喜びを覚えた矢田部さん。ジムの壁に貼られていたボディビル大会の参加募集ポスターにふと目が止まり、軽い気持ちで参加したが、13人中9位という悔しい結果に、気持ちに火がついた。「これじゃいかん、もっと頑張ろうと奮起しました」。週5回2～3時間のトレーニングで体を鍛え上げ、72歳のときオーバー70の部で優勝を勝ち取ったほか、75歳と76歳では2連覇を果たした。

大会前は炭水化物の摂取を控えるなどし、2～3か月かけて10kg減量する。「減量はめまいがするくらいきついが、妻の支えがあつてこそ」と話す。妻の美代子さんが、肉や魚、野菜などをたくさん使った料理で日々の食事を支えている。トレーニング後の昼食には、高タンパク・低カロリーで栄養バランスが考えられた9～10種類の料理が毎日並ぶ。旬の食材が取り入れられた彩り豊かな食事のおかげで、ずっと病気知らずだそう。

孫が応援してくれることや、近所に住む小中学生が「ポーズを教えて」と遊びに来てくれることも励みになっている。何かを始めるのに年齢は関係ない、と話す矢田部さん。「今年と来年でしっかり充電して、3年後にはオーバー80の部にチャレンジしたい」と笑顔を見せた。

Profile・厚狭在住。健康の秘訣は、睡眠をしっかりとることと週に1度きらら交流館の温泉で入浴すること。水彩画も趣味の一つで、写真左は夕陽に染まるくぐり岩。きらら交流館で2度個展を開いた腕前。「静」の絵画と「動」のボディビルでバランスをとっている、と矢田部さん。写真右は、妻美代子さんが作ってくれる料理プレート。栄養満点で目にも鮮やかな料理の数々が並ぶ。



えがおがいちばん!!

★対象：小学校就学前までのお子さん

①お子さんの写真(プリントしたものまたはデジタルデータ)②お子さんの名前(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥親の名前⑦郵便番号⑧住所⑨電話番号⑩15文字程度のコメントを記入した申込書を添えて提出(郵送、E-mailでも可)



〒756-8601 山陽小野田市役所
 シティセールス課広報係 ☎82-1148



いのうえ はづき
 井上 葉月ちゃん(7か月)
 上手に立てました♪イエイ♪



もりおか はなみ
 森岡 花心ちゃん(5か月)
 遊ぶの大好き! 寂しがり屋です♪

