

活力と笑顔あふれるまち スマイルシティ山陽小野田



広報 **さんようまのだ**

2022.6.15

No.414



今号の見どころ

- p 4. 参議院議員通常選挙
- p10. スマイルエイジソング
- p12. SMILE UP!

復活! 住吉まつり in おのだサンパーク~世代を超えて つながる日~

目 CONTENTS 次

- 02 目次・表紙の説明
- 03 国民健康保険料の
保険料率が決まりました
- 04 7月10日(日)は投票日
参議院議員通常選挙
- 06 新型コロナウイルス感染症に
関するお知らせ
- 08 情報ひろば
- 10 スマイルエイジング
こちら市民病院です
- 11 図書館つうしん
- 12 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、6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 (5月1日現在)

人口に対する交付枚数率 46.5% (+0.7)

(参考)総務省ホームページ：()は前月との比較

表紙の説明



5月28日・29日の両日、「世代を超えてつながる日」をスローガンに「復活！住吉まつり in おのだサンパーク」が開催されました。この祭りは、小野田の発展につくした小野田セメントとその創設者笠井順八翁の功績をたたえるとともに、まちの活性化や、地域の絆を深めるため2012年に復活。コロナ対策のため、住吉神社での開催はできませんでしたが、29日は、竜王太鼓保存会の演舞や演者と観客が一体となって踊るよさこい総踊りなどが行われ、会場は多くの人で賑わいました。

山陽小野田市民憲章

みんなのちかい

私たちは、先人のところを受け止め、
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

【4月分】	【令和4年度累計】
4,211,939円	4,211,939円

指定ごみ袋手数料収入

【4月分】	【令和4年度累計】
1,817,255円	1,817,255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

国民健康保険料の 保険料率が決まりました



国民健康保険料の算定方法と令和4年度の保険料率

$$1 \text{ 年間の保険料} = \text{医療分} + \text{後期高齢者支援分} + \text{介護分} \times 1$$

	医療分	後期高齢者支援分	介護分
所得割※2	8.3%	2.5%	2.0%
均等割 (被保険者1人につき)	23,400円	6,900円	6,300円
平等割 (1世帯につき)	21,000円	6,300円	4,200円
賦課限度額	650,000円	200,000円	170,000円

※1 介護分…世帯内の国保加入者の中に40歳から64歳までの人がいない場合はかかりません。

※2 所得割…国保加入者全員の前年の所得金額から基礎控除額を引いた額に表中の料率をかけて算出した額です。

保険料軽減制度

前年の所得が表中の基準以下の場合、所得に応じて均等割額と平等割額が軽減されます。

軽減割合	所得基準
7割軽減	世帯主と国保加入者の総所得が43万円+(給与所得者等※3の数-1)×10万円以下
5割軽減	世帯主と国保加入者の総所得が43万円+(給与所得者等※3の数-1)×10万円 +28.5万円×(被保険者数※4)以下
2割軽減	世帯主と国保加入者の総所得が43万円+(給与所得者等※3の数-1)×10万円 +52万円×(被保険者数※4)以下

※3 給与所得者等…次の①②のいずれかに該当する人

①給与収入が55万円を超える人(給与に専従者控除のみなし給与や青色事業専従者給与は含まない)

②65歳未満で公的年金等の収入金額が60万円を超える人、または65歳以上で公的年金等の収入金額が110万円を超える人。ただし、65歳以上の人には15万円の控除が適用されるため、公的年金等の収入金額が125万円を超える場合に給与所得者等と判断する。

※4 被保険者数…同じ世帯の中で、国民健康保険から後期高齢者医療の被保険者に移行した人を含みます。

保険料の納付が困難な人へ

次に該当する人は、保険料の免除等を受けられる場合があります。要件等詳しくは、お問い合わせください。

- 失業等により収入が減少し、保険料の納付が困難な人
- 新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した人

申請手続不要

未就学児に係る均等割額の減額

令和4年度から、国民健康保険に加入している子ども(未就学児)の均等割額の一部を減額します。

市役所に出向かずに

便利で簡単！保険料のお支払い方法



- 口座振替 口座振替での納付を希望する人は、通帳と届出印を持参して、世帯主名義の預貯金口座のある金融機関で申し込んでください。
- コンビニ納付【手数料無料】 利用できる店舗は、納付書の裏面に記載しています。なお、金額を訂正したもの、金額が30万円を超えるもの、納期限を過ぎたもの、破損・汚損等でバーコードが読み取れない納付書はコンビニで使用できません。
- スマホ決済【手数料無料】 通知書に印字されたバーコードをスマートフォンで読み取ることで、自宅等にいながら保険料を納付できます。対象のスマートフォンアプリは、PayPay、LINE Pay、PayBです。

みんなの声！
この1票で届けよう！

7/10日^①は投票日

参議院議員通常選挙

選挙管理委員会事務局 (☎ 82-1183)

投票時間

7時～20時 31投票所

(松ヶ瀬、森広、湯の峠、福田の4投票所は18時まで)

※出合西投票区の投票所は「出合保育園」から「出合地域交流センター」へ変更します。厚狭南投票区の投票所は引き続き「下津保育園」です。

開票

21時30分～ 市民館体育ホール

期日前投票

投票日に仕事や冠婚葬祭等の予定があつて投票に行くことができない人は、下記のどの投票所でも期日前投票ができます。投票所入場券(はがき)が届いている人は裏面の「期日前投票宣誓書」にご記入のうえ持参してください。

※入場券を忘れた場合でも、投票が可能です。

※投票所には、選挙人と一緒に18歳未満も入場が可能です。

場所	期間	
市役所 1階ロビー	6月23日(木)～7月9日(土)	8:30～20:00
保健センター	7月3日(日)～9日(土)	
赤崎地域交流センター	7月4日(月)～8日(金)	8:30～17:00
埴生地域交流センター		
おのだサンパーク 2階大催事場	7月8日(金)・9日(土)	10:00～19:00

おのだサンパークに期日前投票所を開設します！

今回の選挙から、おのだサンパークに期日前投票所を開設します。お買い物ついでに投票ができて便利です。ぜひ気軽におのだサンパークでの期日前投票をご利用ください。



投票することができる人

投票日当日、満 18 歳以上(平成 16 年 7 月 11 日以前に生まれた人)の日本国籍を有する人で山陽小野田市の選挙人名簿に登録されている人

【転入者の場合】

令和 4 年 3 月 21 日までに山陽小野田市に転入の届出をした人

3 月 22 日以後に転入の届出をした人は、転入前に住んでいた市区町村で投票できる場合もありますので、その市区町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。

【転出者の場合】

令和 4 年 3 月 10 日以後に山陽小野田市から転出した人で、転出するまで山陽小野田市の住民基本台帳に引き続き 3 か月以上記録された人

※ただし、転出先の市区町村の選挙人名簿に登録された人は、その市区町村での投票となります。

投票所入場券

入場券は、投票する人の本人確認をスムーズに行うためのものです。入場券に記載されている投票所をご確認ください。入場券が手元に届いていない場合や紛失した場合、忘れた場合等は、投票所の受付でその旨を申し出てください。本人確認を行って再発行します。

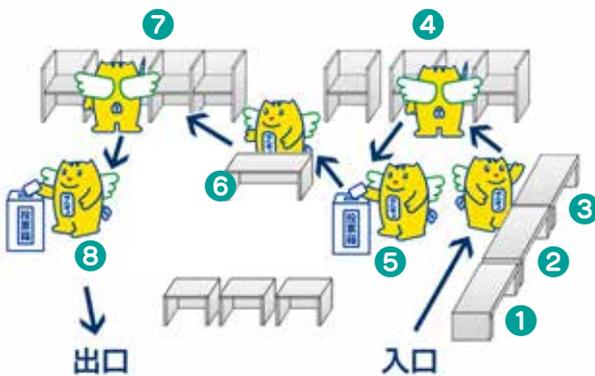
投票の方法

選挙区

- ① 投票所入場券で受付→② 選挙人名簿への登録の確認→③ 選挙区の投票用紙の交付→④ 投票記載所で候補者の氏名を投票用紙に記入→⑤ 投票用紙を投票箱へ

比例代表

- ⑥ 比例代表の投票用紙の交付→⑦ 投票記載所で比例代表の候補者の氏名または政党等の名称もしくは略称を投票用紙に記入→⑧ 投票用紙を投票箱へ



※上記は投票所のイメージ図です。

不在者投票

■ 病院や老人ホーム等に入院・入所中の人

不在者投票施設に指定された病院や老人ホーム等の施設に限り、事前に施設の管理者に依頼して、その施設で投票することができます。

■ 他の市区町村での不在者投票

出張等で投票日まで他の市区町村に滞在する場合は、選挙管理委員会へ投票用紙を請求すると、滞在先の市区町村の選挙管理委員会で投票することができます。

■ 新型コロナウイルス感染症患者への対応

自宅療養・宿泊等をしている人で一定の要件に該当する場合は、別途投票の方法があります。詳しくはお問い合わせください。

代理投票・点字投票

けが等により字を書くことが困難な人は、係員が代わりに投票用紙に記入します。また、重度の視覚障がいがある人は、点字投票ができます。投票所で係員まで申し出てください。

選挙公報

朝日、毎日、読売、日本経済の各紙の朝刊に折り込む予定です。なお、新聞未購読の世帯にも 7 月 8 日(金)までにお届けできるよう手配します。また、市役所、厚狭地区複合施設、南支所、埴生支所、公園通出張所、厚陽出張所、各地域交流センターにも備え付けます。

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金

新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。

支給対象者	<p>■ひとり親世帯 次の①～③のいずれかに該当する人 </p> <p>①令和4年4月分の児童扶養手当を受給している人</p> <p>②公的年金等を受給していることにより、令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けていない人(公的年金等:遺族年金、障害年金、老齢年金、労災年金、遺族補償等)</p> <p>③令和4年4月分の児童扶養手当を受給していないが、新型コロナウイルス感染症の影響を受けて家計が急変するなど、収入が児童扶養手当受給者と同じ水準となっている人</p> <p>■ひとり親以外の子育て世帯 次の①～⑤のいずれかに該当する人 </p> <p>①令和4年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で、令和4年度の市民税均等割が非課税の人</p> <p>②出生等により令和4年5月以降に児童手当または特別児童扶養手当の受給認定を受けた人で、令和4年度の市民税均等割が非課税の人</p> <p>③平成16年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた児童の養育者で、令和4年度の市民税均等割が非課税の人</p> <p>④公務員の児童手当受給者で令和4年度の市民税均等割が非課税の人</p> <p>⑤児童手当または特別児童扶養手当の受給者、もしくは平成16年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた児童の養育者で、令和4年度の市民税均等割は課税されているが、新型コロナウイルス感染症の影響により市民税均等割が非課税相当の収入になった人</p>
支給額	児童1人当たり一律5万円
申請方法	<p>◎ひとり親世帯で①に該当する人、ひとり親以外の子育て世帯で①②に該当する人 申請は不要です。対象となる人には文書を送付します。</p> <p>◎ひとり親世帯で②③に該当する人、ひとり親以外の子育て世帯で③④⑤に該当する人 申請が必要です。子育て支援課備付けの申請書に必要書類を添付し、子育て支援課窓口にて持参または郵送により提出してください。(申請期限:令和5年2月28日(火) 必着) ※申請書は市ホームページからダウンロードすることもできます。 ※出生等により、令和5年3月分の児童手当または特別児童扶養手当の認定または額改定の認定請求をした人は、令和5年3月15日(水)(必着)までに提出してください。</p>
問い合わせ先	申請に関すること▶子育て支援課 (☎ 82-1175) 平日 8:30～17:15 制度に関すること▶厚生労働省コールセンター (☎ 0120-400-903) 平日 9:00～18:00

相談検査体制(PCR検査等)

無症状の人は県が実施している無料の検査を受けることができます。発熱等の症状がある人は、かかりつけ医に相談するか、県が指定する医療機関(右QRコード参照)に相談してください。



①郵送方式による検査

- 期限: 令和4年6月30日(木)まで
 - 実施検査: PCR検査
 - 申込方法: 電話で申込み
(検査キットを郵送)
- ☎山口県受付窓口 (☎ 083-920-5670)
※月～土曜日 10:00～17:00
市健康増進課 (☎ 71-1814)
※平日 8:30～17:15

②県が設置する無料検査所(市内2か所) 事前予約制

- 第一薬局小野田バイパス店(大字西高泊669)
 - 開設日時: 平日(祝日を除く) 13:30～15:30
 - 実施検査: 抗原定性検査(ドライブスルー形式)
 - ☎第一薬局 (☎ 84-1543) ※平日(祝日を除く) 10:00～12:00
 - ラヴィアンローズ小野田店(おのだサンパーク1階)
 - 開設日時: 毎日(祝日も開設) 10:00～12:00、18:00～19:30
(予約受付時間は毎日 10:00～19:30)
 - 実施検査: PCR検査 ☎ラヴィアンローズ (☎ 84-7151)
- ※検査所は今後変更となる場合があります。

追加接種（3・4回目接種）

追加接種（3・4回目接種）を次のとおり実施します。初回接種（1・2回目接種）を希望する人は健康増進課（☎71-1817）にお問い合わせください。

集団接種・公的病院

●集団接種の日程（3・4回目）

接種日	接種場所	接種受付時間	予約開始日時
7月16日(土)・21日(木) 8月11日(祝)・20日(土)	厚狭地区複合施設	14:00～17:30	7月1日(金) 8:30～
7月30日(土)、8月27日(土)	埴生地域交流センター		

※ワクチンは、8月11日(祝)のみファイザー社製、それ以外はモデルナ社製を使用します。

●公的病院の日程（7月以降）（3・4回目） ※接種券が届き次第、予約が可能です。

医療機関名	対象年齢	接種できる曜日 (祝日を除く)	接種受付時間	ワクチンの種類
山陽小野田市民病院	16歳以上	月曜日	14:00～15:30	ファイザー社製
	18歳以上	水曜日		モデルナ社製
山口労災病院	18歳以上	水曜日	13:00～13:30	モデルナ社製
	12歳以上	金曜日	13:00～14:30	ファイザー社製
小野田赤十字病院	16歳以上	月曜日	13:30～15:30	ファイザー社製
	16歳以上	火曜日		ファイザー社製
	18歳以上	木曜日		モデルナ社製

●集団接種・公的病院の予約方法

【電話予約 山陽小野田市ワクチン接種コールセンター】

☎0570-050-062（平日8:30～17:15）



【WEB予約】 <https://v-yoyaku.jp/352161-sanyoonoda>（24時間受付）【WEB予約】

※電話予約・WEB予約は、予約時に接種券番号が必要です。接種券が届いてから予約してください。

開業医（個別接種）

市内の各開業医において、4回目の新型コロナワクチン接種を実施します。

●実施日・予約：接種券がお手元に届き次第、各開業医にお問い合わせください。

新たにノバックスワクチンが接種できるようになります

ノバックスワクチンは、組換えタンパクワクチンと呼ばれる不活化ワクチンの一種です。組換えタンパクワクチンは、B型肝炎ウイルスワクチンをはじめ世界中で広く使用され、長期の使用実績があります。

●接種対象者：18歳以上の人（1～3回目）

●接種可能医療機関：山口労災病院

●接種開始時期：令和4年7月13日(水)から毎週水曜日（祝日を除く）

●予約：【3回目接種の人】電話予約（山陽小野田市ワクチン接種コールセンター☎0570-050-062）
またはWEB予約

【1・2回目接種の人】健康増進課（☎71-1817）へ電話予約

●予約受付開始日時：令和4年6月20日(月) 8:30～



【WEB予約】

お知らせ



寝具乾燥洗濯消毒サービス

衛生的な在宅生活を送ることができるよう、委託業者が寝具を回収しクリーニングを行います。

- **対象** 市内在住で次の全てに該当する人
 - 65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯
 - 身体上または精神上の理由により、自ら使用する寝具類の衛生管理が困難な人
 - 親族等の支援を受けることができない人
- **内容** 寝具類の水洗い、乾燥、消毒(1人につき上下布団各1枚、毛布2枚、シーツ2枚まで)
※寝具類の回収は8月下旬を予定しています。返却の目安は1週間程度です。
- **費用負担(1枚あたり)**
布団275円、毛布61円、シーツ35円
※配送までの間、寝具を貸し出します。(1枚35円)
- **申込期限** 7月15日(金)(必着)
- **申込方法**
高齢福祉課、山陽総合事務所、南支所、埴生支所、公園通出張所、厚陽出張所に備付けの申請書に記入し提出
☎ 高齢福祉課 (☎ 82-1171)

労働者ほっとライン

賃金、労働時間、退職、解雇、セクハラ、パワハラなどの問題に社会保険労務士が相談に応じます。

- **相談日** 平日9:00～18:00
(祝日、年末年始を除く)
- **相談電話番号**
☎ 083-933-3232
☎ 083-933-3210

☎ 県労働政策課

戦没者のご遺族のみなさまへ

「第11回特別弔慰金」の請求期限が近づいています。期限を過ぎると弔慰金を受け取ることができなくなります。また、すでに請求をしていて、まだ決定通知がない人は、県で順位審査を行っています。決定次第、請求者本人に通知しますのでお待ちください。

- **請求期限**
令和5年3月31日(金)(必着)
☎ 社会福祉課 (☎ 82-1174)
☎ 山陽総合事務所 (☎ 71-1515)

市民プールオープン

- **期間・利用時間**
7月17日(日)～8月30日(火)
① 9:00～12:00
② 13:00～16:00
※定休日は毎週水曜日(臨時休業あり)です。
- **定員** 各回200人(男性100人、女性100人の先着順)
- **入場料** 高校生以上110円、4歳～中学生50円、4歳未満無料(利用時間ごとの料金)
☎ 市民体育館 (☎ 84-2430)

募集・試験



消防設備士試験(甲・乙種)

- **試験日** 9月4日(日)
- **場所** 下関市、山口市、周南市
- **申請期間**
○ 書面申請
7月4日(月)～15日(金) 8:30～17:15 (土・日曜日を除く)
○ 電子申請 7月1日(金)9:00～12日(火)17:00 (24時間受付)
- ☎ **甲**
宇部・山陽小野田消防局予防課 (☎ 21-7599)
- ☎ **宇部**
宇部・山陽小野田防災協会 (☎ 21-7699)
- ☎ **小野田**
小野田消防署消防予防係 (☎ 83-2702)

- (一財)消防試験研究センター
 - 山口市支部 (☎ 083-924-8679)
 - 電子申請室 (☎ 0570-07-1000)
- ※電子申請に関する問い合わせのみ

第3回 にほんごで話そう!
In ASA 参加者募集

- **対象** 日本語を学習したい外国人または日本語学習支援に興味がある日本人
- **日程** 6月26日(日)
○ 13:00～13:55 日本語学習支援者向け講座「日本語教室ボランティアの役割(2)」(全5回)
※1回のみ参加でも可能です。
○ 14:00～15:30 日本語教室「日本の習慣・マナー」
- **場所** 厚狭地区複合施設
- **定員** 20人程度
- **参加料** 無料
- **申込期限・方法**
6月23日(木)までに窓口、電話、E-mailで申込み
☎ **市国際交流協会事務局**
(市民活動推進課内 ☎ 82-1134)

高齢者活躍人材確保育成事業
「介護サポート講習」

- **対象** シルバー人材センターに入会し就業が可能な市内在住で60歳以上の人、職種転換を希望し、または1年間就業していないシルバー会員の人
- **日時**
7月14日(木) 13:00～16:30
- **場所** 中央図書館
- **定員** 8人
- **受講料** 無料
- **申込期限・方法**
7月4日(月)(必着)までに窓口または郵送で申込み
※ハローワーク宇部、市シルバー人材センターに申請書を備え付けています。
☎ **〒753-0079**
山口市糸米二丁目13-35
(公社)県シルバー人材センター連合会 (☎ 083-921-6070)

「敬老お祝いセール」協力店募集

9月の「敬老月間」に、商品の割引など高齢者に喜ばれるサービスを提供できる事業者を募集します。

●実施期間

9月1日(木)～30日(金)の間で協力店が設定する期間

※サービスに要する費用は協力店の負担となります。

●応募期限・方法

7月7日(木)(消印有効)までに高齢福祉課に備付けの応募用紙に記入し提出

(郵送、FAX、E-mailでも可)

※応募用紙は市ホームページからダウンロードすることもできます。

☎・🌐〒756-8601

山陽小野田市役所 高齢福祉課
(☎82-1173 🌐83-9082)

敬老月間啓発作品募集

9月の敬老月間を迎えるにあたり、啓発作品を募集します。テーマは「敬老」です。作品は市役所ロビーに展示し、ポスターの部の最優秀作品は、令和4年度敬老月間啓発ポスターに使用します。

■ポスター

○**応募期限** 7月25日(月)(必着)

○**応募規定**

4つ切り画用紙(縦書き)

■詩・標語

○**応募期限** 8月5日(金)(必着)

○**応募規定**

詩：400字原稿用紙1枚以内
標語：指定なし

●**応募資格** 市内在住の人

●**応募方法**

作品の裏に住所・氏名・年齢を記入し提出(郵送でも可)

※小中高校生は学校名と学年も記入してください。

☎・🌐〒756-8601

山陽小野田市役所 高齢福祉課
(☎82-1173)

商工センター解体に伴い 公園通出張所を一時的に移転します

市では、現在、官民連携手法の一つである「LABV(Local Asset Backed Vehicle)」プロジェクトにより、商工センター解体後の跡地を利用した新施設の建設に取り組んでいます。商工センターを解体するに当たり、公園通出張所は須恵地域交流センター内へ一時的に移転します。移転後も取扱業務に変更はありません。

移転期間

6月27日(月)から新施設開設
(令和6年4月予定)まで

※6月24日(金)までは商工センター内の出張所をご利用ください。

移転先

須恵地域交流センター
(中央四丁目4番1号)

開所時間

平日 8:30～17:15
(年末年始、祝日を除く)



☎出張所移転に関すること：公園通出張所 (☎83-2229)
LABVに関すること：企画課 (☎82-1130)

須恵校区健康推進員による 健康講座

- 対象** どなたでも参加可
(須恵校区以外の人でも参加可)
 - 日時** 7月11日(月) 9:45～11:00
(受付9:30～)
 - 場所** 須恵地域交流センター
 - テーマ** 「膝・腰の疼痛予防のための足、体幹の鍛え方(講義&実技)」
 - 講師** 道祖 悟史(理学療法士)
 - 定員** 20人(先着順)
 - 参加料** 無料
 - 持参するもの** 筆記用具、バスタオル、水分補給用の飲み物、タオル
 - 申込期限・方法** 7月4日(月)までに窓口または電話で申込み
- ☎・🌐健康増進課 (☎71-1814)

すくすくセミナー 「あんしん子育てひろば」

- 対象** 未就学児とその保護者
 - 日程** 7月15日(金) 13:30～15:30
 - 小児科医講話
「子どもの病気とその予防」
 - 司書講話
「絵本の読み聞かせのポイント」
 - 個別相談、身体測定
 - ※来所またはオンラインを選択できます。
 - 場所** 保健センター
 - 定員** 15組(先着順)
 - 参加料** 無料
 - 持参するもの** 母子健康手帳、筆記用具
 - 申込期限・方法** 7月13日(水)までに電話または右のWEB申請で申込み
- ☎・🌐健康増進課 (☎71-1815)





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つの分野の健康づくりに役立つ情報を詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

【目標】カルシウムで骨太ライフ！

カルシウムは骨や歯の材料として必要不可欠ですが、不足しがちなミネラルと言われています。

◆骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨密度が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性はホルモンの関係で骨粗しょう症になりやすく、60代女性の3人に1人が骨粗しょう症と言われています。骨量は成長期に増加し、20歳ごろにピークを迎えます。加齢とともに骨量は減少するため「20歳代までに最大骨量を大きくすること」と「骨量減少を最小限に留めること」が大切です。

◆丈夫な骨や歯のために、カルシウムを意識して摂りましょう

●カルシウムを多く含む食品

- 乳製品：ヨーグルト、牛乳、プロセスチーズ
- 魚介：干しエビ、煮干し
- 野菜：ほうれん草、小松菜、菜の花
- その他：ひじき、木綿豆腐、切り干し大根

●カルシウムの吸収を助ける栄養素

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素で

すが、次の栄養素と一緒に摂ることで吸収率がアップします♪

ビタミンD

カルシウムの吸収を促し骨に沈着させる



さけ しらす 干しいたけ

ビタミンK

カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ



ほうれん草 ブロccoliー 納豆

クエン酸

カルシウムを吸収しやすい状態に変化させる



レモン 梅干し 酢

市ホームページでレシピを紹介しています♪

食育レシピ集▶



スマエジちゃんのクイズに挑戦！

カルシウムの吸収率が1番高い食品は？

- ①乳製品 ②小魚 ③野菜類 ④海藻類

乳製品は40～50%、小魚は30%、野菜類・海藻類は20%と言われちよるよ。乳製品は、カルシウムの吸収を促進するCCP(カゼインホスホペプチド)というタンパク質を含んでいるため、吸収率が高いんよ。吸収率が低い食品は吸収を助ける栄養素と一緒に摂るとええよ。 答えは①乳製品

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



赤ちゃん誕生の記念品を贈呈しています

当院で生まれた赤ちゃんのご誕生を心から祝福し健やかな成長を願い、赤ちゃんの退院時に「スマイル赤ちゃん誕生記念品チケット」と「プレート立て」を贈呈しています。

この「スマイル赤ちゃん誕生記念品チケット」は、きららガラス未来館で「ガラス大皿記念プレート」を無料で制作することができるチケットです。ガラスの大皿(直径約18cm)に

赤ちゃんの足形をとり、周りにガラス専用のエナメル絵の具を使って絵やメッセージを書いて、可愛くデコレーション♪世界に一つしかない、パパママお手製のオリジナルプレートを作ることができます。また、絵の具は電気炉で焼き付けるため何年たっても色あせることがなく、お子さまの成長の記録にもおすすめです。

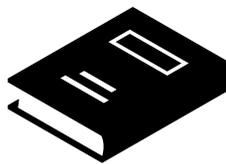


「ガラス大皿記念プレート」の写真の一部を、産婦人科公式インスタグラムで紹介しますので、右のQRコードからぜひチェックしてみてください。



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

中央図書館 司書 村上 紗智子

「人間が生きているって
こういうことかしら？」

ポプラ社

中村 桂子、内藤 いづみ 著

生命誌の研究者・中村桂子さんと在宅ホスピス医として数多くの看取りに立ち会ってきた内藤いづみさんが、「いのち」について語りあう一冊です。閉塞感のある時代だからこそ、「生きもの」としての人間を根本から見つめ直してみたいというお二人の言葉から、人間も地球も、いのちのつながりの中で生きていることをしみじみと考えさせられます。対談形式で構成されているので、内容がとても分かりやすくおススメです。ぜひ一読ください。



私のおすすめの一冊

小野田高等学校 3年生
末富 優佳利 さん

「源氏物語 上巻」

河出書房新社
紫式部 著

与謝野 晶子 訳

この上巻は光源氏誕生の少し前から、「女三の宮」という光源氏の側室である女性が登場する場面までが収録されています。上巻では主に光源氏の女癖の悪さと多くの妻たちとの関係が描かれています。またそのせいで振り回される男性も数多くいます。光源氏の黄金時代が事細かに、そして各妻や妻同士の関係も見事に描かれており、一人の妻を追うだけでも楽しく読めます。多くのシーンが描かれている源氏物語。ぜひ一度手にとり、楽しんで読んでみてください。



EVENT

このイベントに注目！

●中央図書館

■上映会「ニューヨーク公共図書館」 ～エクス・リブリス～

対象：高校生以上

日時：7月3日(日) 13:00～16:40

場所：2階視聴覚ホール 定員：35人程度(先着順)



■図書館創発会議開催

～わくわくする図書館をつくりませんか～

図書館の新たな可能性を求めて企画・活動を行っています。7月3日(日)の上映会を参考に図書館創発会議を行いますので、上映会への参加をおすすめします。

対象：高校生以上で図書館に関心のある人

日時：7月10日(日) 10:00～12:00

場所：2階第1会議室(オンライン参加可)

テーマ：「こんな図書館がほしい！」 定員：20人(先着順)

※いずれも参加料は無料です。中央図書館窓口または電話で申し込んでください。(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！

お気に入りの本にレビュー (批評)をしよう！

図書館ホームページの図書検索では、所蔵本へのレビュー(批評)機能が追加されています。ニックネームを登録すれば、5つ星評価と2,000文字以内でのレビュー文章の登録が可能です。みなさんへおすすめしたい本を紹介してみませんか？

映写会～懐かしの映画～

厚狭 7/15(金) ▶ 13:30～(高校生以上)
『たそがれの女心』字幕

中央 7/24(日) ▶ 14:00～(高校生以上)
『グランド・ホテル』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

【休館日】中央：6/20・27、7/4・7・11・18・25 厚狭：6/20・27、7/4・11・14・18・25

【HP】<http://library.city.sanyo-onoda.lg.jp>



図書館HP



「きらりと光るまちの人
SMILE UP!」

Vol.18 北永 健人 くん
KITANAGA KENTO

心臓病と闘いながら 折り紙でみんなを笑顔に

全国のゆるキャラを折り紙で表現した「日本全国ご当地キャラクター～コロナにまけるな～」。これまで市内の図書館やきらら交流館をはじめ、県内や奈良県の公共施設などで展示され、反響を呼んでいる。

生まれつき心臓に複数の難病を患う健人くんは、3歳までに大きな手術を3回経験。腹部にペースメーカーを入れているため、腹部を圧迫するような鉄棒やマット運動はできない。2年生の頃には「こんな心臓いらない」と涙を流しふさぎこむこともあったが、家族に見守られ成長してきた。

折り紙の楽しさに触れたのは令和2年(2020年)3月、コロナ禍で一斉休校となったとき。自宅にこもる生活が続く中で折り紙を始め、どんどん折れるようになるのが楽しくて夢中になった。3年生の春、中央図書館で借りた、折り紙作家いしばしなおさんの本「ご当地キャラクター折り紙あそび」に出会ったのをきっかけに、山口県のゆるキャラ「ちよるる」を折ってみた健人くん。母親の千賀さんの「せっかくだから全部折ってみたら?」との言葉に、他のゆるキャラにも挑戦し、いしばしさんの本に載っていないキャラクターは、自身で工夫しながら折った。

コロナ禍で自主休校していた時期を利用し、3年生の6月から約2か月をかけて47都道府県のゆるキャラを制作し、たたみ2畳分の作品を完成させた。

折り方が難しければ難しいほど、折ることが楽しい、と話す健人くん。作品には、コロナが早く落ち着きますように、という気持ちを込めた。

現在は主に立体の折り紙に取り組んでおり、今後は好きなスポーツカーの制作もしてみたいそう。「見た人に嬉しい気持ちになってほしいです」と笑顔を見せた。

Profile・市立本山小学校4年生。「日本全国ご当地キャラクター～コロナにまけるな～」(写真下)は、7月中旬まで宇部市内の郵便局で展示中。奈良県での展示を見た人から「元気をもらった」との手紙が届いたほか、SNSを通じて海外からのメッセージも。今後、難病や内部障がいについての啓発をしながら日本全国で展示を予定している。



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ментар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)



なかむら さくらこ
中村 桜子ちゃん(4歳)
うさぎさんが大好きな桜子です。



たさか うたか
田坂 宇貴くん(2歳)
畑仕事が大いすきです!♡

