

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

2022.7.1

No.415



今号の見どころ

- p 2. まちの「今」をお届けします
- p 4. マイナンバーカード出張申請受付！
- p 7. トピックスさんようおのだ

山口東京理科大学学生から学ぶ「おくすり教室」(小野田小学校)

まちの「今」をお届けします



写真左から、水本さん(厚狭高)、中野さん(厚狭高)、秋山さん(小野田中)、長谷川教育長

厚狭高生 2 人、小野田中学校生 1 人に青少年善行賞を授与

6月7日、市民の模範となる行動をとったとして市役所で青少年善行賞の表彰式を行いました。長谷川裕教育長は「勇敢かつ的確な判断。市民にとって誇りです」と感謝を述べました。

脱輪した女性に寄り添う

厚狭高等学校2年生(現3年生)の水本樹里さんと中野結月さんの2人が、2月10日に下校中、厚狭税務署前で女性が乗った車が動けなくなっているのを発見しました。前輪が溝に落ちていましたが、女性は脱輪したことに気づいていない様子であり、2人は急いで女性のもとに駆けつけました。同署の職員が前輪を抱え上げようと試みましたが、上がらなかったため水本さんが警察に通報。女性は事態を知って慌てている様子であったため、2人は女性を落ち着かせようと警察が来るまでの間、優しく声を掛け続けました。水本さんは「困っている人の役に立つことができているのが嬉しい」、中野さんは「学校生活の中でも、人に優しく接することができる自分でありたい」と話しました。

迷子の男児を交番へ届ける

5月14日、小野田中学校2年生の秋山汐里さんは、自宅から祖母の家に向かう途中に、北竜王町の川沿いの市道で2、3歳と思われる男児とすれ違いました。その道は住宅街の抜け道でスピードを出す車も多く、危険な場所でした。男児は誰かを探したり、泣いたりする様子はなかったものの、周りに大人の姿が見えなかったため迷子を疑い声を掛けました。「お母さんを探しているの」と尋ねたところ、男児がうなずいたため、手をつないで一緒に歩き、セメント町交番まで送り届けました。男児はその後無事に保護者の元に帰りました。秋山さんは「困っている人を見たらこれからも助けたい」と話しました。

目 次

- 02 まちの「今」をお届けします
- 03 目次・表紙の説明
- 04 マイナンバーカード
出張申請受付！
- 05 新型コロナウイルス感染症に
関するお知らせ
- 07 トピックスさんようおのだ
- 08 情報ひろば
- 12 健康だより
- 14 山口県央連携都市圏域 山口ゆめ回廊
さあ、学校へ行こう！
- 15 ええねえ 行ってみよう！
健幸 Recipe
- 16 各種相談の日程
ごみ出しワンポイント
- 17 文×スポ LIFE
- 18 今月のカレンダー

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24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。

表紙の説明



6月16日、山口東京理科大学と山陽小野田市薬剤師会が主催する「おくすり教室」が小野田小学校で開催され、6年生58人が参加。この教室は、薬と安心安全に付き合っていくための知識を獲得することを目的に行われたものです。この日、児童はグループに分かれ、薬学部の学生と一緒にクイズや実験を通して、薬を飲むときの正しい飲み方や適正な水量などを学びました。参加した児童は「大学生がわかりやすく教えてくれました。薬の使い方について見直したいです」と話しました。

サポート寄附(ふるさと納税)(6月23日現在)
寄附者の気持ちがまちづくりに生かされます

平成20年度からの累計		
20,703件	509,795,200円	
うち令和4年度		
878件	11,158,000円	
人のうごき(5月末現在)		対前月比
人口	60,513人	(-27)
男	28,865人	(-8)
女	31,648人	(-19)
世帯	28,988世帯	(+6)

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



マイナンバーカード 出張申請受付！

マイナンバーカードは本人確認書類として使えるほか、様々なメリットがあります。申請は10分程度できてとってもラク！お出かけついでにマイナンバーカードを作りませんか。

マイナンバーカード出張申請受付会場

撮影
無料

申込
不要

市職員が顔写真を撮影し、申請のお手伝いをします。

対象

マイナンバーカードをこれから申請する人

持参するもの

本人確認書類(顔写真ありの場合:1点、顔写真なしの場合:2点)

圏市民課 (☎ 82-1140)

場 所	日にち
アルク小野田店	7月14日(木)、7月28日(木)
マックスバリュ厚狭店	7月19日(火)、8月2日(火)
マルキュウ厚狭店	7月22日(金)、8月5日(金)

※時間は9:00～12:00です。

※マイナンバーカードの受取りは1か月後になります。
受取場所はお住まいの地区によって異なります。

マイナンバーカード(申請・交付)の休日窓口を開設します！

[開設日] ※時間は9:00～12:00です。

7月 9日(土)	7月 24日(日)	8月 14日(日)	8月 28日(日)
9月 11日(日)	9月 25日(日)	10月 9日(日)	10月 23日(日)

[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

[持参するもの] 申請：本人確認書類、マイナンバーの通知カード
交付：本人確認書類、回答書、マイナンバーの通知カード

[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：市民窓口課

[申込期限] 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

・方法] 申請：申込みがなくても可(申込優先) 交付：要申込み

圏市民課 (☎ 82-1140) 市民窓口課 (☎ 71-1513)

マイナポイント
第2弾
実施中！

マイナンバーカードの取得等で
公金受取口座の登録で
健康保険証としての利用申込みで

5,000円分
7,500円分
7,500円分



詳しくはこちら

新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を支給します

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金（1世帯あたり10万円）は、住民税均等割非課税世帯や新型コロナウイルス感染症の影響で家計急変のあった世帯を支援する給付金です。

対象者	次の①、②いずれかに該当する世帯（令和3年度臨時特別給付金を受給した世帯を除く） ①令和4年度「住民税均等割が非課税」の世帯 世帯全員が、令和4年度の住民税均等割が非課税であり、住民税が課税されている人の扶養親族となっていない世帯 ②家計急変世帯 新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少し、世帯全員が住民税非課税相当※となった世帯 ※住民税非課税相当とは、世帯全員のそれぞれの年収見込額（令和4年1月以降の任意の1か月収入×12倍）が住民税均等割非課税水準以下となった場合です。
支給額	1世帯当たり10万円（1回のみ）
申請方法	①の対象世帯には市から確認書を郵送します。 内容を確認のうえ、社会福祉課に返信してください。 ②の対象世帯は申請が必要です。申請書に必要事項を記入して、収入額が確認できる添付書類とともに、令和4年9月30日（金）（消印有効）までに社会福祉課窓口または郵送で提出してください。
問い合わせ先	社会福祉課（☎52-7333）平日8:30～17:15 内閣府／臨時特別給付金コールセンター（☎0120-526-145）平日9:00～20:00

追加接種（3・4回目接種）

対象の人で、まだ接種していない人は早めの接種をお勧めします。

■接種会場や予約方法の詳細は市ホームページまたは6月15日号7ページをご確認ください。

■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。

	対象	接種間隔	接種券の入手方法
3回目	12歳以上	2回目接種から5か月以上	接種可能となる日の前後1週間にご自宅に届きます
	60歳以上	3回目接種から5か月以上	接種可能となる日の前後1週間にご自宅に届きます
4回目	18～60歳未満の人で、基礎疾患※を有する人・その他重症化リスクが高いと医師が認める人	3回目接種から5か月以上	次のいずれかの方法で入手 ・来所：保健センター（健康増進課） ・電話：保健センター（☎71-1817）

※基礎疾患について、詳しくは市ホームページをご確認ください。

屋外・屋内でのマスク着用

マスク着用はこれまで同様、基本的な感染防止対策として重要です。一人ひとりの行動が、大切な人と私たちの日常を守ることに繋がります。

厚生労働省
ホームページ▶



■**屋外**：人との距離（2 m以上を目安）が確保できる場合や、距離が確保できなくても、会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

■**屋内**：人との距離（2 m以上を目安）が確保できて、かつ会話をほとんど行わない場合は、マスクを着用する必要はありません。

		身体的距離が確保できる (2 m以上を目安)	身体的距離が確保できない
屋外	会話をする	必要なし	マスク着用を推奨
	会話をほとんど行わない	必要なし 例) 公園での散歩やランニング、サイクリング	必要なし 例) 徒歩や自転車での通勤、屋外で人とすれ違う場面
屋内	会話をする	マスク着用を推奨 ※十分な換気など感染防止対策を講じている場合は外すことも可	マスク着用を推奨
	会話をほとんど行わない	必要なし 例) 距離を確保して行う図書館での読書、芸術鑑賞	マスク着用を推奨

※高齢者と会うときや病院に行くときは、マスクを着用しましょう。

※通勤ラッシュ時や人ごみの中ではマスクを着用しましょう。

子どものマスク着用について

●就学前の子ども

- ・2歳未満：マスクの着用は推奨しません。
- ・2歳以上の就学前の子ども：人との距離に関わらず、マスク着用を一律には求めていません。マスクを着用する場合は、保護者や周りの大人が子どもの体調に十分注意したうえで着用しましょう。

●小学生から高校生

次の場面ではマスクを着用する必要はありません。

- ・屋外：人との距離が確保できる場合や、人との距離が確保できなくても、会話をほとんど行わないような場合
- ・屋内：人との距離が確保でき、会話をほとんど行わないような場合
- ・学校生活：体育の授業や部活動（屋外の運動場に限らず、プールや体育館等を含む）、夏場の登下校



マスク熱中症に注意しましょう

これから気温や湿度が高くなる季節を迎えるため、マスク着用による熱中症に注意が必要です。場面に応じてマスクを着脱し、熱中症を予防しましょう。

●熱中症対策のポイント

- ①屋外でマスクが必要ない場面では、マスクを外しましょう
- ②涼しい服装、日傘や帽子を活用し、暑さを避けましょう
- ③こまめに水分補給をしましょう
(例：1時間ごとにコップ1杯、入浴前後や起床後の水分補給)
- ④暑さに備え体調管理を行いましょう





子育て支援アプリ「ここなびさんようおのだ」

◎妊娠から出産、育児までをアプリでサポート

7月から子育て支援アプリ「ここなび^{※1}さんようおのだ」の提供を開始しました。このアプリは、母子モ株式会社が運営する電子母子手帳アプリ「母子モ」を利用したサービスで、地域とつながる子育てに役立つ便利なアプリです。本市在住の妊娠中・子育て中の利用者が、スマートフォンやパソコンを使って、市が配信するお知らせや情報をアプリを通じて受け取ることができます。ぜひご利用ください。(※1 ここなび:子ども子育てナビゲーションの略)

アプリでどんなことができるの？

登録料・利用料無料(通信料金は利用者負担)

◎各種制度・サービスの案内

利用者に合わせた各種補助制度の情報や手続き方法の案内

◎子どもの成長記録

身長・体重をグラフ化して記録

◎予防接種のスケジュール管理

スケジュールを自動的に作成し、接種忘れがないように案内

◎育児日記

子どもの成長を写真やメッセージと一緒に記録

◎家族でデータ共有

子どもの成長記録や健康データを家族で共有

QRコードを読み込むか、「母子モ」で検索してアプリをダウンロード▶



※健診や予防接種のときは「紙の母子手帳」が必要です。

子育て支援課 (☎ 82-1175)



山陽小野田市人権講座を開催します

人権意識をさらに高めて、心豊かな地域づくりを推進していきましょう。受講料は無料です。オンライン参加の人には、講座の様子を Zoom で配信します。みなさんの参加をお待ちしています。

◎講座日程 (時間は 15:00 ~ 16:30)

日にち	場所	テーマ・講師
8月10日(水)	厚狭地区複合施設	【講義】「人権が尊重された地域や職場づくり」 石丸 義臣 (山口市福祉センター館長)
8月24日(水)		【講義】「同和問題と人権」 小路 重雄 (山口地方法務局宇部支局総務課長)
9月14日(水)	市民館	【講義】「SNSトラブルと予防のポイント」 岡本 浩司 (山口県金融広報アドバイザー)
9月29日(木)		【ビデオフォーラム】「人権一般」 社会教育課職員、市人権擁護委員

※全講座の受講が望ましいですが、1講座のみの受講も可能です。

【WEB申請】

◎定員 会場 40人(先着順)、オンライン 100人(先着順)

◎申込期限・方法 7月29日(金)までに電話、E-mail、WEB申請で申込み

※定員に余裕があれば、期限以降も随時申込みを受け付けます。



市民活動推進課 (☎ 82-1137)

お知らせ



後期高齢者医療被保険者証

令和4年10月1日(土)から、一定以上の所得がある人は、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。令和4年度は7月と9月の2度新しい被保険者証をお送りします。負担割合が2割に変更になる人だけでなく、後期高齢者医療被保険者全員に送付します。

① 7月中(桃色)

○有効期間

8月1日(月)～9月30日(金)
※期限経過後の返却は不要です。

② 9月中(オレンジ色)

○有効期間 10月1日(土)～令和5年7月31日(月)

■ 2割負担の対象

世帯の窓口負担割合が2割の対象となるかどうかは、被保険者の課税所得や年金収入、その他の合計金額をもとに世帯単位で判定します。なお、2割負担となる人については、10月1日(土)の施行後3年間は、1か月の外来医療の窓口負担増加額を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)

県後期高齢者医療広域連合
(☎ 083-921-7111)
国保年金課 (☎ 82-1209)

国民健康保険被保険者証(兼高齢受給者証)の送付

現在お持ちの保険証の有効期限は、7月31日です。新しい保険証は7月中旬ごろ簡易書留で郵送します。有効期限が切れた保険証は、各自で処分してください。※短期保険証に該当する人は、個別にお知らせします。

国保年金課 (☎ 82-1179)

7月は「青少年の非行・被害防止全国強調月間」

7月は青少年の非行・被害防止について理解を深め、地域が一体となって集中的に取り組む強調月間です。子どもたちを地域全体で見守り、育てていくためにも、あたたかな声かけをお願いします。

社会教育課 (☎ 82-1205)

社会を明るくする運動

～犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ～
7月は犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする運動の強調月間です。市内の中学校・高等学校やJR駅前での啓発活動を行い「犯罪や非行のない明るい社会」を目指します。

■ 社明講演会

「更生保護って何だろう」

- 日時 7月23日(土) 10:00～
 - 場所 市民館
 - 講師 藤岡 正充
(山口保護観察所長)
 - 定員 60人
 - 入場料 無料
- 社会福祉課 (☎ 82-1174)

農地の利用状況調査

農業委員会では、毎年市内の全農地の利用状況を調査し、地域の遊休農地を把握しています。7月から農業委員や農地利用最適化推進委員などが地域を巡回し、利用状況を調査しますので、ご協力をお願いします。

農業委員会事務局 (☎ 71-1645)

みんなで作る 支え合いの地域づくりフォーラム

- 日時 7月27日(水)
14:00～16:00 (開場 13:30)
 - 場所 市民館文化ホール
 - 内容
 - 基調講演
「コロナ禍における支え合い」
講師：高野 和良
(九州大学大学院教授)
 - 実践報告
「地域住民による支え合い活動」
 - 参加料 無料
 - 申込方法 7月20日(水)までに電話またはQRコードから申込み
- 社会福祉協議会 (☎ 72-1813)



【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。お得な割引もあります。

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!? やって見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 タケタ園芸ビル2F

うちの子「結婚」しないのかしら?
独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎ 083-976-6116
結婚相談所 ムスベル

中小企業退職金共済制度

中小企業で働く従業員のための外部積立型の国の退職金制度です。

■制度の特色

- ・国および市が掛金の一部を助成
- ・掛金は全額非課税
- ・外部積立型で管理が簡単
- ・パートタイマーの加入も可能

☎・🌐中小企業退職金共済事業本部
(☎ 03-6907-1234)

親と子の水辺の教室

- 対象 小学生以上とその保護者
- 日時 7月23日(土) 9:00～12:10 (雨天の場合は室内学習)
- 集合場所 厚狭地区複合施設
- 水生生物採取場所
厚狭川河畔寝太郎公園「ゆめ広場」(原則、各自の車で移動)
- 内容
水生生物の採取および水質判定
- 定員 10組 (先着順)
※親子合わせて35人程度です。
- 参加料 無料
- 持参するもの
ビーチサンダル(長靴でも可)、筆記用具
- 申込期限・方法
申込書を市ホームページからダウンロードし、7月15日(金)(17:15必着)までにFAXまたはE-mailで申込み

☎・🌐環境調査センター
(☎🌐 83-3808)

夏休みエコ工作体験

- 対象 市内在住の小学4～6年生とその保護者
 - 日時 8月6日(土) 9:00～12:00(受付8:30～)
 - 場所
日産化学株式会社小野田工場
 - 内容 工場見学(雨天の場合内容変更あり)、地球温暖化対策の講座、ペットボトル風力発電機の作成
 - 定員 12組 (先着順)
 - 参加料 無料
 - 持参するもの スリッパ、はさみ、飲み物、帽子
 - 申込期限・方法
7月25日(月)(必着)までに環境課に備付けの申込書に記入し提出(郵送、FAX、E-mailでも可)
※申込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。
- ☎・🌐〒756-8601
山陽小野田市役所 環境課
(☎ 82-1144 🌐 84-6937)

親子食育料理教室 「給食の人気メニューを作って食べよう」

- 対象
市内小中学生とその保護者
- 日時 7月29日(金)、8月10日(水) 9:00～13:00
※両日とも内容は同じです。
- 場所 学校給食センター

- 内容 学校給食・食育についての講話、給食メニューの調理
 - 定員 各回16人程度
(応募多数の場合は抽選)
 - 参加料 1人400円(食材料費)
 - 持参するもの
エプロン、三角巾、マスク、筆記用具、子どものみ履物
 - 申込期限・方法
7月15日(金)(必着)までに申込書を提出(郵送、FAX、E-mailでも可)
※申込書は市ホームページからダウンロードしてください。
- ☎・🌐〒756-0057 山陽小野田市
大字西高泊1245-1
学校給食センター
(☎ 81-1122 🌐 83-1210)

夏休み れきみん体験教室 「埴輪づくり」

オリジナルの“マイはにわ”をつくってみよう!



- 対象 小学生
 - 日時 7月31日(日)、8月21日(日) 13:30～(90分程度)
 - 場所 市民館
 - 定員 各回10人程度
(申込多数の場合は抽選)
 - 参加料 1人100円
 - 申込期限・方法 7月12日(火)16:30までに電話またはWEB申請で申込み(電話の場合は休館日を除く9:00～16:30)
- ☎・🌐歴史民俗資料館
(☎ 83-5600)



【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。

パソコン オンライン

☆パソコン教室 週 随意 毎1時間
ワード 6時間, エクセル 6時間 完
1h 1200円 tx全200円

☆パソコンクラブ 月二回 楽しく(^^♪
1h 1000円

ウインドウズ最近のどのパソコンでも
Skype アプリ ご案内します

昭和42年 厚狭高校卒業生 片岡啓子
アト インターネット (0836) 76-0287
・パソコンスペース 埴生 在宅 片岡

サマージャンボ 7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ 3千万円

(1等3千万円)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよいまちづくりに使われます。

各1枚300円

7月5日(火) 2種類同時発売!

発売期間 7/5(火)～8/5(金)

公益財団法人山口県市町村振興協会

ブラジル楽器とダンス無料体験会

ブラジルの伝統的な楽器を触って、サンバやカポエイラを子どもから大人まで体験できます。

- 日時 毎月第3日曜日
14:00～15:00
- 場所 きらら交流館ロビー
園きらら交流館 (☎ 88-0200)

募集・試験

山口東京理科大学職員採用試験

■事務職員（2人程度）

- 対象 令和2年3月以降に学校教育法に規定する大学（これと同等と認めるものを含み、短期大学を除く）を卒業した人または令和5年3月31日までに卒業する見込みの人
- ※学部・学科は問いません。

- 第1次試験日 8月28日(日)

●採用予定日

令和5年4月1日

- 申込期間 7月15日(金)～8月8日(月)受信分まで

●採用試験案内の配布場所

山口東京理科大学、市人事課
※採用試験案内は大学ホームページからダウンロードすることもできます。

※詳しくは、試験案内または大学ホームページをご覧ください。

☎・☎山口東京理科大学人事課
(☎ 88-4514)

HP <http://www.socu.ac.jp/shokuin-koubo.html>



✉ saiyo@admin.socu.ac.jp

山口県職員採用試験

■短大卒業程度試験

■高校卒業程度試験

- 試験日 9月25日(日)

○受付期間

7月8日(金)～8月16日(火)

■就職氷河期世代採用試験

- 試験日 8月28日(日)

○受付期間

7月8日(金)～28日(木)

■警察官(男性・女性)A試験

(第2回)

■警察官(男性・女性)B試験

- 試験日 9月18日(日)

○受付期間

7月8日(金)～8月16日(火)

※申請は原則電子申請に限ります。

☎・☎県人事委員会事務局

(☎ 083-933-4474)

自衛官採用試験

■自衛官候補生(陸・海・空)

- 受付期間 随時

- 試験日 受付時にお知らせ

※自衛官候補生は年間を通じて募集しています。

■航空学生

- 申込期限 9月8日(木)

- 第1次試験日 9月19日(祝)

☎自衛隊山口地方協力本部宇部

地域事務所 (☎ 31-4355)

宇部・山陽小野田消防組合 消防吏員採用試験

- 対象 平成4年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人



採用後に宇部市または山陽小野田市に居住できる人

- 募集人数 11人程度

●第1次試験日

9月18日(日) 9:00～

- 受付期間 8月1日(月)(消印有効)

●受験申込書の配布場所

宇部・山陽小野田消防局総務課、各消防署および各消防出張所

※受験申込書は消防局ホームページからダウンロードすることもできます。

☎・☎宇部・山陽小野田消防局総務課 (☎ 21-6112)

HP <https://www.ube-sansho119.jp>

(一財)西日本小型自動車競走会 職員採用試験



当競走会は、市から実施事務の委託を受け、選手および競走車の管理、審判等の業務を行い、山陽オートレース事業を支えています。

●受験資格・募集要項等

当競走会ホームページに記載

●受付期限（メールでの申込み）

7月22日(金) 17:00まで

●第1次試験日

(専用サイトによる受験)

7月1日(金)～25日(月) 15:00まで

●採用予定日 10月1日(土)

●採用予定人数 若干名

※詳しくはお問い合わせください。

☎・☎(一財)西日本小型自動車競走会総務企画課

(☎ 0948-22-1131)

HP <http://west-autorace.jp>

✉ nishikyo-iizuka@west-autorace.jp

就学義務猶予免除者等の 中学校卒業程度認定試験

病気など、やむを得ない事由により、就学義務を猶予または免除された人等に対し、中学校卒業程度の学力があるかの判定を国が行うもので、合格者には高等学校の入学資格が与えられます。

- 試験日 10月20日(木)

- 試験会場 山口県庁(山口市)

●試験科目

国語、社会、数学、理科、外国語(英語)

●申込期間

7月4日(月)～9月2日(金)

☎・☎県教育庁義務教育課

(☎ 083-933-4595)

認知症サポーター養成講座

- 対象 市内在住または在職の人
 - 日時・場所
 - 7月28日(木) 市民館
 - 7月29日(金)
- 厚狭地区複合施設
※いずれも13:30～15:00です。
- 内容 認知症の理解を深める、認知症の人に接する時の心構えと対応の仕方、認知症サポーターにできること
 - 受講料 無料
 - 定員 各40人(先着順)
 - 申込期限・方法
各講座の開催日前日までに電話、FAX、窓口で申込み
- ☎・🌐地域包括支援センター
(高齢福祉課内)
☎82-1149 FAX82-1138)

美祢線全線開通100周年
車両ラッピングデザイン募集

美祢線は、令和6年3月に全線開通100周年を迎えます。美祢市・長門市・山陽小野田市の3市が主体のJR美祢線利用促進協議会では、クラウドファンディングによる寄付金を活用して、運行車両の記念ラッピングを計画し、そのデザインを募集しています。

- 対象 どなたでも可(18歳未満の場合は保護者の同意が必要)
 - 応募点数 1人1点
 - 応募期限・方法
7月29日(金)(必着)までに応募用紙に必要事項を記入し郵送で提出
- ※指定用紙は事務局ホームページからダウンロードしてください。詳しくは事務局ホームページをご覧ください。
- ☎・🌐〒759-2292 美祢市大嶺町東分326番地1 JR美祢線利用促進協議会事務局 (☎0837-52-1128 FAX0837-53-1959)
🌐 <http://www.jrminesen.com>
✉ chiikishinkou@city.mine.lg.jp

全国大会出場おめでとう! (敬称略)

- ◆小倉百人一首競技かるた第44回全国高等学校選手権大会(滋賀県)
 - 開催日 7月22日(金)～24日(日)
 - 出場者 小野田高等学校小倉百人一首かるた部
- ◆第46回全国高等学校総合文化祭小倉百人一首かるた部門(東京都)
 - 開催日 7月31日(日)～8月2日(火)
 - 出場者 田中 雅貴 藤野 杏美 渡部 莉帆 末富 優佳利
(小野田高等学校3年) 杉 苺香 (小野田高等学校2年)

朝陽カントリークラブ presents 小林啓二杯
GII第3回山陽王座チャレンジカップ

☆期間：7月14日(木)～18日(祝)☆

元山陽所属のレジェンド小林啓二選手の名を冠するGII開催です。山陽所属選手のプライドをかけた山陽王座を取り戻す雪辱戦。地元の応援が選手の力になります。ぜひ山陽オートレース場に遊びに来てください。期間中は、各種イベントを予定して、みなさんのご来場をお待ちしています! (開門 全日 10:00～)



山陽オート土曜日

7月16日(土) 10:00～



地元の新鮮野菜がずらりと並び、ほぼ100円均一。売切必至の人気イベントです。

小林啓二トークイベント

7月17日(日) 時間未定



通算1,636勝!山陽オートのレジェンドが今年も来場予定。ファン必見です!

☎ 山陽オートレース場 (☎76-1115) <http://www.sanyoauto.jp>

空き家セミナー & 空き家相談会

- 対象 市民および市内の空き家所有者
 - 日時 7月30日(土) 13:30～17:10 (受付12:50～)
 - 場所 厚狭地区複合施設 ●参加料 無料
 - 司法書士によるセミナー (13:30～14:20)
 - 演題 「今から始める空き家対策～未来につながる遺言と相続登記～」
 - 講師 麻生 穰 (司法書士) ○定員 30人程度 (当日先着順)
 - 宅地建物取引士によるセミナー (14:30～15:00)
 - 演題 「不動産売買取引の基礎知識」
 - 講師 児玉 宏史 (宅地建物取引士) ○定員 30人程度 (当日先着順)
 - 相談会 (15:10～17:10)
 - 定員 12組程度 (各組25分程度) (当日先着順)
 - 相談員 麻生 穰 (司法書士)、西田 光子 (宅地建物取引士)、市職員
- ☎生活安全課 (☎82-1133)

◎「第13回SOS健康フェスタ」作品募集

「第13回SOS健康フェスタ」の開催にあたり、生涯を通じた健康づくりについて考えていただくため、「絵画」「書道」「川柳・標語」作品を募集します。

- **応募資格** 市内在住または在職(在学)の人
 - **応募期限** 9月9日(金) (消印有効)
 - **応募規程** 応募者本人の作品で未発表のもの
 - **賞** 各部門ごとに最優秀賞1点、SOSかたつむりで行こう会会長賞1点、市長賞1点
 - **作品の取扱い**
入賞作品は、11月13日(日)～30日(水)の期間、かたつむりで行こう会ホームページおよびSOS健康フェスタのYouTubeに掲載します。また、入賞作品は保健事業等で使用することがあります。応募作品は返却しません。
 - **提出先**
〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94番地 健康増進課 (保健センター内 ☎39-5624)
☒hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp
- ※今年度のSOS健康フェスタは、新型コロナウイルス感染症予防に留意した形式でのイベントおよび動画配信を中心としたオンラインでの実施を予定しています。

〈作品テーマ〉 健康・スマイル



応募方法

■ 絵画の部 (絵画・ポスター)

作品(4つ切り画用紙)の裏面に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し郵送または持参(1人1点まで)

■ 書道の部

作品(半紙約45cm×約35cm)と任意の用紙に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入し郵送または持参(1人1点まで)

■ 川柳・標語の部

はがきまたは任意の用紙に住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、作品を記入し郵送または持参(FAX、E-mailでも可)(1人何点でも可)

※小中高校生は学校名と学年を、園児は幼稚園・保育園名を記入してください。

【すくすく相談】

お子さんのことで心配なこと、分からないことなどの相談に応じます。

- **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、栄養指導
- ① **スマイルキッズ**

○ **日時** 7月28日(木) 9:30～11:15

② 保健センター

○ **日時** 8月4日(木) 9:30～11:15

- **申込方法** 電話または窓口

※希望する日時の開催場所へ申し込んでください。

☒ **ココシエ** (スマイルキッズ内 ☎82-2526)

☒ **健康増進課** (保健センター)

【健康相談】

- **日時** 7月12日(火) 9:30～11:30
- **場所** 厚狭地区複合施設
- **内容** 血圧・体脂肪率測定、尿検査、栄養相談、禁煙指導、健診結果における相談、日常生活上の相談、こころの相談(ひきこもり、アルコール依存等) 等
- **持参するもの** 健康手帳 (お持ちの人)

【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** 1歳半～3歳児とその保護者
- **日時** 9月3日(土) 9:45～10:25
- **内容** 試食：市販だしと天然だしの比較
体験：ヨーグルトカナッペ作り！
- **定員** 6組 (先着順)
- **参加料** 1人50円
- **持参するもの** ハンカチ、お茶

■ ミニしょくいくはかせ教室

- **対象** 3歳半～就学前の子ども
- **日時** 9月3日(土) 10:45～11:30
- **内容** 魚料理を作ろう
- **定員** 6人 (先着順)
- **参加料** 1人100円
- **持参するもの**
エプロン、三角巾、マスク、ハンカチ、お茶



- **場所** スマイルキッズ

● 申込期限・方法

8月29日(月)までに電話または窓口で申込み

☒ **ココシエ** (スマイルキッズ内 ☎82-2526)

☒ **健康増進課**

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 (9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 7/ 3(日)	むらた循環器内科 高須 ☎ 39-8660	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270
▶ 7/10(日)	森田病院 赤崎二丁目 ☎ 88-0137	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0950
▶ 7/17(日)	生協小野田診療所 掃山一丁目 ☎ 84-2533	岡野整形外科クリニック 高須 ☎ 83-0062
▶ 7/18(祝)	たみたに内科・循環器科 寝太郎町一 ☎ 72-4970	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 7/24(日)	あいべ内科クリニック 宇部市船木茶屋 ☎ 69-2678	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 7/31(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

※「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)

【健康推進員による健康講座】

- 日時 7月25日(月) 9:45～11:30 (受付 9:30～)
- 場所 高泊地域交流センター
- 内容 足の機能とケアの方法 & シューズの履き方選び方 (講義 & 実技)
- 定員 25人 (先着順) ●参加料 無料
- 申込期限・方法 7月21日(木)までに電話または窓口で申込み
☎・☒健康増進課

【老後の構え方講座】

- SOS かたつむりで行こう会スマイル部会が主催する講座です。講座では、薬剤師と山口東京理科大学生が薬に関する情報を教えます。
- 日時 8月4日(木) 14:00～15:30
 - 場所 保健センター
 - テーマ 「くすり・薬局についてもっと知ろう!～気軽に薬剤師・薬局に相談しよう～」
 - 定員 25人 (先着順) ●参加料 無料
 - 申込期限・方法 8月3日(水)までに電話または窓口で申込み
☎・☒健康増進課

【健康推進員養成講座】

- 対象 自分や地域の健康づくりに興味のある人
- 日時・内容

①	7月28日(木)	医師講演「知識は宝物♪知ろう!生活習慣病と予防方法」 講話「地域づくりについて」
②	8月23日(火)	あなたの食生活は大丈夫?、調理実習
③	9月15日(木)	運動実習(1) 有酸素運動 ほか
④	9月29日(木)	栄養バランスを考えた献立づくり ほか
⑤	10月27日(木)	国民健康保険の現状 地域を楽しくウォーキング
⑥	12月 2日(金)	がん予防、調理実習 ほか
⑦	12月15日(木)	こころの健康、運動実習(2)筋トレ ほか
⑧	1月19日(木)	教室のまとめ、修了証授与式

※時間は① 13:30～15:30、②⑥ 9:30～12:30、③④⑤⑦⑧ 9:30～11:30です。

※8回で1コースです。

※①の医師講演は公開講座です。どなたでも参加できます。

- 場所 厚狭地区複合施設 ●定員 30人 (先着順)
- 受講料 無料 (調理実習は1人400円)
- 申込期限・方法 7月22日(金)までに電話または窓口で申込み
☎・☒健康増進課

山口ゆめ回廊 山口県央7市町
キッズサマーパス Kids Summer Pass 2022.7/20(水)~8/31(水)
お盆期間中(8/13(土)~16(日))は利用できません。

夏休み期間中、「山口ゆめ回廊」圏域の7市町の施設でパスチケットを提示すると、施設や体験をお得に楽しめます！パスチケットのついたチラシは市内の小中学校、保育園、幼稚園で夏休み前に配布します。チラシの受取りができなかった人は、シティセールス課または各支所・出張所の窓口でお渡しします。☎シティセールス課(☎82-1151)



きららガラス未来館
ガラス作品制作体験料半額

山陽小野田

全ての体験が割引対象となります。
※月・火曜日休館

☎山陽小野田市シティセールス課
☎82-1151(受付8:30~17:15)
【利用期間】7/21(土)~8/31(日)

山口市菜香亭
観覧料無料

山口

※火曜日休館
☎山口市菜香亭
☎083-934-3312
(受付9:00~17:00)

十朋亭維新館 観覧料無料

※火曜日休館
☎十朋亭維新館
☎083-902-1688
(受付9:00~17:00)

狐の足あと

足湯入浴料無料 ※年中無休
☎狐の足あと
☎083-921-8818
(受付8:00~22:00)

森鷗外記念館

津和野

入館料無料 ※月曜日休館

☎森鷗外記念館
☎0856-72-3210
(受付9:00~17:00)

**三田尻塩田
記念産業公園**

防府

入園料無料

※月曜日・8/12(金)休園
※塩づくり体験は、1週間前までに要予約
☎三田尻塩田記念産業公園
☎0835-25-3510
(受付9:00~16:00)

秋芳洞 冒険コース料無料

美祢

景清洞 探検コース料無料

別府弁天池釣り堀 竿代無料

※休館日なし ※入洞料は別途必要
☎美祢市観光協会 ☎0837-62-0115
(受付8:30~17:00)

**夏休みだよ！
昆虫展 in ときわ公園**

宇部

入場料無料 ※火曜日休館

☎ときわミュージアム
☎37-2888(受付9:00~17:00)
【利用期間】8/6(土)~8/31(日)

文化財施設 9 施設 「文化財施設 1 日券」無料

萩

- ①木戸孝充旧宅 ②青木周弼旧宅 ③旧久保田家住宅
- ④山口羽家住宅 ⑤旧厚狭毛利家萩屋敷長屋 ⑥旧湯川家屋敷
- ⑦桂太郎旧宅 ⑧伊藤博文別邸 ⑨旧田中別邸
- ☎萩市観光課 ☎0838-25-3139(受付8:30~17:15)

※パスチケット1枚で中学生以下4人まで有効です。 ※利用は原則保護者同伴に限ります。
※山陽小野田市・宇部市のパスチケットは1回限り、その他の市町のパスチケットは期間中何度でも利用可能です。



学校へ行くぞ？

交通安全教室で事故0をめざして

各学校では、日々の安全管理とともに、自助・共助・公助の視点から、生活安全、交通安全、災害安全の確保に努めています。今回は、交通事故の抑止に向けた取組について紹介します。

毎年4月から各学校で警察官、交通指導員等による交通教室(歩行・自転車)を行っており、6月末までに全ての小中学校で実施しました。4月21日、有帆小学校では、4年生12人を対象に自転車教室を実施。児童たちは警察官・交通指導員・地域見守り隊などの支援を受けながら、自転車点検の仕方や乗車実技などを通して交通ルールやマナーなどを学びました。児童たちは「後方確認ができなかったのがんばる」「家でもしっかり練習する」などと話し、交通安全への意欲的な姿が見られました。

交通教室で学んだことを生かして、安全な歩行や自転車運転ができることを願っています。



☎学校教育課(☎82-1201)



晴れの日には九州まで一望できる松嶽山

伊藤 椿

山川八幡宮の後ろに聳える山が松嶽山(大字山川)です。頂上にはお寺があり、大晦日に除夜の鐘をつくことができます。また、元日には初日の出を見ることができます。私は最近、部活動のトレーニングで松嶽山に登りました。登り坂がきついですが頂上の景色が素晴らしいので癒されます。一度登ってみてはいかがでしょうか。 ▶次回は山本 乃愛さん

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。 園シティセールス課 (☎82-1151)

伝説の残る郷厚狭

松尾 恭子

国道316号線貞任踏切(松ヶ瀬)を渡った先の丘に「安倍貞任」の墓と言われている塚がある(大字厚狭4710付近)。安倍貞任は前九年の役で戦死したとあるが、なぜこの地に墓があり、貞任の名を有する地名があるかは不明である。この地では色々な伝説が生き続けており、今でもこの墓を祀っているそうです。



▶次回は阿部 貞才さん



白身魚と夏野菜の甘酢あん

食卓に魚を取り入れましょう

材料 / 4人分

・白身魚	240g	・しょうが	10g
・玉ねぎ	120g	・片栗粉	大さじ2
・赤パプリカ	80g	・サラダ油	大さじ2
・なす	120g	┌・ケチャップ	大さじ3
・ズッキーニ	120g	A・酢	大さじ3
・エリンギ	50g	└・砂糖	大さじ1

[1人分栄養価] エネルギー 217kcal / たんぱく質 13.3g / 脂質 11.8g / 塩分 0.5g [食事バランスガイド] 主菜2 副菜1

健康増進課監修: 山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

Point!

魚介類には、たんぱく質やビタミンだけでなく、動脈硬化の予防が期待されるDHAなど、健康維持に役立つとされる成分がたくさん含まれています。「魚は調理が難しい面倒」と思われる場合は、切り身や下処理が済んだ状態で売られているものを利用すれば、手間を省くことができ、手軽に食卓に取り入れることができます♪



作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、赤パプリカ、なす、ズッキーニ、エリンギは乱切り、しょうがはせん切りにする。
- ②白身魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を入れて焼き、器に取り出しておく。
- ④③のフライパンを軽くふき取り、残りのサラダ油を加えて熱し、玉ねぎ、しょうがを入れて炒め、火が通ってきたら①の残りを入れて炒める。
- ⑤全体に火が通ったら③をフライパンに戻し、混ぜ合わせたAを加える。全体にからませ、器に盛る。

困りごと・悩みごとの相談に応じています。お住まいの地区にかかわらずどの会場でも相談できます。

相談名	場所	問い合わせ先	日時
▶ 司法書士による法律相談	生活安全課	☎ 82-1133	11日(月) 9:00~11:00 ※申込開始日: 7/1(金) (定員 12人、先着順) 8月8日(月) 9:00~11:00 ※申込開始日: 7/29(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 ※申込開始日: 7/15(金) (定員 10人、先着順)
▶ 国等の行政相談	山陽総合福祉センター 生活安全課	☎ 083-932-1100 (山口行政監視 行政相談センター)	13日(水) 10:00~12:00 20日(水) 10:00~12:00
▶ 人権相談	市民活動推進課 厚狭地区複合施設	☎ 82-1137 (市民活動推進課)	12日(火) 9:30~12:00 13日(水) 9:30~12:00
▶ 心配ごと相談	赤崎地域交流センター 高千帆地域交流センター分館 山陽総合福祉センター 埴生地域交流センター 厚陽地域交流センター	☎ 38-8348 (社会福祉協議会)	7日(木)・21日(木) 9:30~11:30 14日(木)・28日(木) 9:30~11:30 6日(水)・13日(水) 9:30~11:30 20日(水) 9:30~11:30 27日(水) 9:30~11:30
▶ 家庭児童相談	スマイルキッズ 子育て支援課	☎ 82-2527 ☎ 82-1175	月・火・木・金曜日 8:30~17:15 水曜日 8:30~17:15 ※月~金曜日の夜間・土・日曜日、祝日は 中央児童相談所(☎083-922-7511)で受付
▶ 教育相談	労働会館 1階 保健センター	☎ 84-5416 (小野田ふれあい相談室) ☎ 71-1681	月曜日 14:00~16:00(祝日を除く) ※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)	月・水・木曜日 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	月~金曜日 8:30~17:15(祝日を除く)
▶ 消費相談	消費生活センター	☎ 82-1139	月~金曜日 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	☎ 81-0050 (社会福祉協議会) ☎ 72-1813 (社会福祉協議会)	月~金曜日 8:30~17:15(祝日を除く)
▶ ヤングテレホンさんようおのだ	社会教育課 (担当課)	☎ 84-2000	月~金曜日 8:30~17:00 (土・日曜日、祝日は留守番電話で対応) ✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp



ごみの分別に迷ったときは、「家庭ごみの出し方」をご覧ください。ただ、環境衛生センターまでお問い合わせください。



【家庭ごみの出し方】

☎ 83-3651

■刈草の出し方

◎乾燥させて「燃やせるごみ」に出しましょう

刈草は水分を含んでおり、焼却しにくく、そのままでは量がかさばるため、できるだけ乾燥させてから指定ごみ袋に入れ、「燃やせるごみ」に出してください。ただし、乾燥させた草が風で飛散したり、再度根付いたりしないよう、また火災の原因とならないように注意してください。

◎量が多いときは数回に分けて出しましょう

一度に多量の刈草をごみステーションに出すと、収集や通行の支障になりますので、数回に分けて出すよう、ご協力をお願いします。

ごみ出しは、みんなでマナーを守って、正しく分別して出しましょう！

文化もスポーツも人生だ！

文スポ

LIFE

「文化」・「スポーツ」は、どちらも人の生活(LIFE)を豊かにするものです。このコーナーは、みなさんが「文化」や「スポーツ」に触れるきっかけとなる情報を提供していきます。 関文化スポーツ推進課 (☎ 82-1115)

かるた COLUMN

バックナンバー▶



百人一首のルーツ

人も惜し 人もうらめし あじ気なく
世を思う故に もの思う身は 後鳥羽院

[現代訳] 人間がいとおしくも、また人間が恨めしくも思われる。つまらない世の中だと思つために、悩んでしまうこの私には。

作者は後鳥羽院。源平合戦で安徳天皇が都落ちになり後白河法皇によって天皇に立てられました。後鳥羽院は中世屈指の歌人であり、特に九条家歌壇の御子左家の俊成に師事し、その息子である定家を取り立てて新古今和歌集の編纂を命じます。1221年天皇家の実権回復を望み、執権北条義時を追討する院宣を出します。これが承久の乱です。戦いはわずか1日で敗北し、後鳥羽院は隠岐、順徳院は佐渡に流されました。後鳥羽院が隠岐で崩御し、その後を追うように北条義時もこの世を去りました。このことから人々は後鳥羽院の崇りではないかと騒ぐようになりました。藤原定家は後鳥羽院の御霊を鎮めるため百人一首という鎮魂の歌集を選んだと言われています。百人一首を並べかえると後鳥羽院が最も愛した水無瀬離宮の絵図になるからです。後鳥羽院はことのほか菊を好み自らの印として愛用しました。その後、歴代の天皇に継承され、十六葉八重表菊が皇室の紋として定着しました。 山陽小野田かるた協会 小田 広行

第17回

出演者募集♪

山陽小野田市民文化祭 市民音楽祭

市内で音楽活動に親しんでいるみなさん、一緒に市民音楽祭を盛り上げませんか？

- 対象 市内で活動する音楽団体、個人
 - 日時 10月2日(日)
開演 13:00
 - 場所 市民館
※変更になる場合があります。
 - 内容 10分以内の演奏
(舞台への出入りを含む)
 - 定員 3組程度(先着順)
 - 参加料 2,000円
 - 申込期限・方法 7月15日(金)までに電話で申込み
- 関小野田音楽連盟事務局
(☎ 83-2845 瀬口事務所)

暑さに負けるな！ 熱中症搬送者「0」を目指そう！

今年は梅雨入り前から気温30度を超える真夏日の日があります。これから本格的な夏を迎えるに当たり熱中症になるリスクが高くなっています。市では大塚製薬(株)と平成29年に協定を締結し、熱中症対策や市民の健康づくりの推進に取り組んでいます。今年度初めて、小中学生に対する啓発活動の一環で「熱中症対策標語コンテスト」も開催しました(コンテストの結果は、後日、市ホームページ等でお知らせします)。熱中症に対する正しい知識を持って、熱中症搬送者「0」を目指しましょう！

☀ 汗をかいたら水分と電解質を補給！

人は汗をかくことで体温を調節します。暑いときや体を動かして体温が上がると、体温を調節する機能が働き、汗をかきます。汗をかくと、体から水分が失われます。熱中症を予防するには、失われた汗に含まれる、ナトリウムやカリウムなどの電解質(イオン)を含めた水分補給を行う必要があります。体に効率よく水分と電解質を補給するには、イオン飲料がオススメです！



☀ 熱中症で救急搬送された人の57.9%が65歳以上です (総務省出典: 令和2年6月~9月)

熱中症にかかりやすいのは、屋外で運動する機会の多い子どもや中高生とっていませんか？ 屋内にいても熱中症にかかることがあります。こまめな水分補給で熱中症を予防しましょう。

高齢者が脱水しやすい理由

- のどの渇きを感じにくい(感覚機能の低下)
- 暑さを感じにくい(感覚機能の低下)
- 尿がたくさん出る(腎臓機能の低下)
- 体の水分総量が少ない(筋肉量の低下)



Calendar

凡例
 相 = 相談日 健 = 健康だより イベント = イベント その他
 ㊦ = 掲載ページ ㊦ = 山陽オート本場開催日 ㊦ = 場外発売
 ㊦ = 山陽オート本場ナイター開催日

日	月	火	水	木	金	土	
7/10㊦は参議院議員通常選挙の投票日 【投票時間】7:00～20:00(31投票所) (松ヶ瀬、森広、湯の峠、福田の4投票所は18:00まで) ※詳しくは広報「さんようおのだ」6月15日号 4～5ページをご覧ください。 選挙管理委員会事務局 (☎82-1183)						1 外	2 健 ミニしょくいくはかせ (スマイルキッズ) 外
3 他 期日前投票～9日 (保健センター) 外	4 他 期日前投票～8日 (赤崎・埴生地域交流センター) 外	5 外	6 相 心配ごと回 外	7 相 心配ごと回 健 すくすく相談 (保健センター) 他 クールアースデー 外	8 健 1歳6か月児 (スマイルキッズ) 他 期日前投票～9日 (おのだサンパーク) 外	9 外	
10 他 参議院議員通常選挙投票日(31投票所) イベント 澤クワルテットコンサート (不二輸送機ホール) 外	11 相 司法書士による法律相談回 他 夏の交通安全県民運動～20日 【下段】 外	12 健 健康相談回 相 人権回 外	13 相 行政・人権・心配ごと回 外	14 相 心配ごと回 外	15 健 あんしん子育てひろば (保健センター) 外	16 イベント プラネタリウム投映会(青年の家) イベント 山陽小野田にオペラがやってくる! (不二輸送機ホール) 外	
17 イベント やけの美タフェスタ2022 【下段】 他 市民プールオープン～8/30 外	18 海の日 外	19 外	20 相 行政・心配ごと回 外	21 相 心配ごと回 外	22 健 3歳6か月児 (スマイルキッズ) 外	23 他 社明講演会回 他 親子の水辺の教室回 外	
24 外	25 健 健康講座回 相 弁護士による法律相談回 外	26 外	27 他 地域づくりフォーラム回 相 心配ごと回 外	28 他 認知症サポーター養成講座回 健 すくすく相談回 健 養成講座回 相 心配ごと回 外	29 他 親子料理教室回 他 認知症サポーター養成講座回 外	30 他 空き家セミナー&空き家相談会回 外	
31 他 れきみん体験教室「埴輪づくり」回 外	1 他 固定資産税(第1期)納期限 外	2 外	3 健 1歳6か月児 (保健センター) 外	4 健 すくすく相談回 健 老後の構え方講座回 外	5 外	6 他 夏休みエコ工作体験回 外	

pick up!

夏の楽しいイベント盛りだくさん!

やけの美タフェスタ 2022

【日時】7月17日㊦ 9:40～12:00(小雨決行)
 開会セレモニーを管理棟前(9:40～)で開催します!

【場所】きららビーチ焼野 管理棟付近

【参加料】いずれのイベントも無料

- ★宝を探して商品をゲット!「宝さがし」
- ★ボールを遠くまで蹴ろう!「ボール蹴り」
- ★海岸をシャボン玉でいっぱい!「シャボン玉遊び」
- ★砂でアートを作ろう!「サンドクラフト」

園やけの美タフェスタ実行委員会(市民活動推進課内 ☎82-1134)

pick up!

住みよい山口 いつも心に 交通安全

夏の交通安全県民運動

【期間】7月11日㊦～20日㊦

夏の暑さによる注意力の減退やレジャーの活発化等による事故の多発に気を付け、交通マナーを守りましょう!

- 子どもを始めとする歩行者の安全確保
- 歩行者保護や飲酒運転根絶等の安全運転意識の向上
- 自転車の交通ルール遵守の徹底と安全確保
- 横断歩道における歩行者優先の徹底

重点目標



園生活安全課 (☎82-1133)