

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

2022.11.1

No.423



今号の見どころ

- p 2. まちの「今」をお届けします
- p10. 健康だより
- p13. ええねえ 行ってみよっ!

本山小学校伝統行事「山の学習」でアサギマダラを放蝶（竜王山山頂）

まちの「今」をお届けします

路上で倒れている高齢女性を救助
市青少年善行賞表彰式

10月7日、小野田中学校1年生の竹田星愛さん、古田花菜さん、松下颯良さん、井原綾音さん、永岡昊成さんと須恵小学校5年生の永岡颯介さん、弘永太希さんが市青少年善行賞を受賞し、市役所で表彰式を行いました。

5月25日、竹田さん、古田さん、松下さん、井原さんが下校中、狭いT字路に倒れている高齢女性を発見。古田さんが女性の手を握り「大丈夫ですか?」と声をかけたが反応がありませんでした。4人は傘で日陰を作ったり、車が来ないように交通整理を行ったり、付近の大人を探す等、役割分担をして救助活動を行いました。その現場を通りかかった永岡昊成さんが家に携帯電話を取りに帰り、119番通報。その間、弟の颯介さんが現場近くに住んでいる弘永さん宅に行き、弘永さんと弘永さんの母親を現場に案内しました。救急車が分かりやすいように誘導するなどし、みんなで女性が無事に保護されるのを見届けました。後日、女性の息子さんから女性の無事が伝えられました。

長谷川裕教育長は「みなさんが協力して的確に判断し、行動したことで命が助かった。市民にとっての誇り」と7人をたたえました。



後列左から弘永さん、永岡颯介さん、永岡昊成さん
前列左から井原さん、松下さん、古田さん、竹田さん



稲村代表取締役(左から2人目)

薬学部の広い発展に
理科大に5年連続の寄附

県内23か所で調剤薬局を展開する㈱ライジングホールディングスから、山口東京理科大学薬学部の発展を目的に、100万円のご寄附をいただき、10月4日に市役所で寄附採納式を開催。グループ企業の㈱ライジング企画稲村拓郎代表取締役は「卒業生の県内での活躍を期待している」と話しました。



ターボジャブ(投てき物)を手にする生田さん

自己ベスト更新を狙う！
全国大会出場！市長表敬

10月13日、ジャベリックスローでJOCジュニアオリンピックカップ第16回U18/第53回U16陸上競技大会(愛媛県)に出場する小野田中学校3年生の生田帆南さんが藤田剛二市長を訪問。選考会1位の39m43cmで自己ベストを出し、県代表に選ばれました。藤田市長は「自分が納得できる結果を期待している」と激励しました。

目 CONTENTS 次

- 02 まちの「今」をお届けします
- 03 目次・表紙の説明
- 04 新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ
- 05 トピックスさんようおのだ
- 06 情報ひろば
- 09 さんようおのだウォッチング
- 10 健康だより
- 12 山口県央連携都市圏域 山口ゆめ回廊
さあ、学校へ行こう！
- 13 ええねえ 行ってみよう！
健幸 Recipe
- 14 各種相談の日程
ごみ出しワンポイント
- 15 文×スポ LIFE
- 16 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、10月26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



竜王山の自然に親しみ、愛し、大切にしていく心を養おうと、30年以上続く本山小学校の伝統行事「山の学習」が10月14日、竜王山で開催されました。

本山小学校児童134人、焼野保育園年長児22人が参加した今回の学習では、2,000km以上もの距離を移動する、旅する蝶「アサギマダラ」6頭に、児童が旅のルート^{ちよう}を調べるためのマーキング(写真)をし、空へ放す放蝶体験を行いました。児童や園児は手を大きく振ってアサギマダラを見送りました。

参加した児童は「遠くまで飛んで行ってほしい。こんなに自然が豊かな山陽小野田市に住むことができて嬉しいです」と話しました。

サポート寄附(ふるさと納税)(10月24日現在)
寄附者の気持ち^{ちもち}がまちづくりに生かされます

平成20年度からの累計	
22,431件	536,049,200円
うち令和4年度	
2,606件	37,412,000円

人のうごき(10月末現在)		対前月比
人口	60,341人	(-14)
男	28,796人	(+16)
女	31,545人	(-30)
世帯	29,008世帯	(+16)

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



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

初回接種（1・2回目接種）がまだ済んでいない人へ

初回接種に使用している従来型ワクチンは、年内で国からの供給が終了となる予定です。初回接種がまだの人は、年内に完了することをご検討ください。なお、オミクロン株対応ワクチンは、初回接種を完了していない人は接種できませんので、計画的なワクチン接種をご検討ください。

一部ワクチンの接種間隔が短縮されました

国は、次のワクチン接種を行う場合、前回接種からの間隔を「5か月以上」から「3か月以上」に短縮する方針を示しました。

●対象となるワクチン

- 従来型ワクチンを用いた追加接種【ファイザー社（12歳以上）、モデルナ社（18歳以上）のみ】
- オミクロン株対応ワクチンを用いた追加接種

※5～11歳の小児用ワクチンは5か月、ノババックスの追加接種（18歳以上）は6か月のままです。

オミクロン株対応ワクチンについて

法令改正等により10月13日からファイザー社製2価ワクチンBA.4-5の接種が可能になりました。これに伴い、市内の医療機関では、10月29日から順次BA.4-5対応型ワクチンに切り替えています。

なお、オミクロン株対応ワクチンは、従来ワクチンによる初回接種を完了した12歳以上の人が対象で、お一人につきBA.1またはBA.4-5のいずれかを1回接種することができます。

乳幼児（生後6か月～4歳）のワクチン接種が始まりました

10月24日から接種券の郵送を開始しました。白色の封筒に、1・2回目の接種券、1・2回目の予診票2枚（アイボリー色）、3回目の接種券一体型予診票（ピンク色A3サイズ）が同封されています。

●対象者：生後6か月～4歳の人（平成29年11月1日～令和4年5月31日生まれ）

●使用するワクチン：ファイザー社の乳幼児用ワクチン

※通常、3週間の間隔をあけて2回目を、その後8週間の間隔をあけて3回目を接種します。

●接種開始日：11月7日(月)

●接種場所・接種日時・予約方法等

医療機関名	接種できる曜日・時間	予約方法
砂川小児科医院	土曜日 10:00～12:00、13:00～14:00	☎ 83-8185
すながわこどもクリニック	火・金曜日 15:00～16:00 ※インフルエンザ予防接種の受付状況により時間を変更する可能性があります。	☎ 43-9200
吉武内科クリニック	水曜日 11:00～11:30	☎ 73-0095
山口労災病院（かかりつけの人のみ）	月曜日（祝日を除く）14:15～14:30	健康増進課 ☎ 71-1817

※開業医の祝日の取扱いについては、各開業医にご確認ください。

※市外のかかりつけ医での接種を希望する人は、かかりつけ医にご相談ください。

●接種券の発送：接種可能となる月の前月（下旬）に接種券を発送します。

- 令和4年12月1日以降に生後6か月になる人（令和4年6月1日以降生まれ）
誕生月の前月（下旬）に接種券を発送予定です。

●乳幼児用ワクチンの対象者で10月以降に本市に転入した人

乳幼児用ワクチン接種の接種券は、9月末時点で本市に住民票がある人を対象に発送しています。対象者で10月以降に転入した人は、健康増進課（☎ 71-1817）にご連絡ください。



ふるさと文化遺産登録記念・歴史民俗資料館
開館40周年記念 企画展「窯のまち」

本市は、古墳時代から現在に至るまで「窯(窯業)」と深い関わりのあるまちです。恵まれた豊富な資源などにより須恵器・セメント・硫酸瓶などの生産が盛んになりました。現在は、窯により発展した歴史を傳承しつつ、ガラス文化を発信し続けています。この企画展では、令和4年3月に登録したふるさと文化遺産「窯のまち」を記念し、本市の歴史を「窯」という視点で紹介します。市内小中学生が調べたまちの歴史コーナーもあります。ぜひご覧ください。

◎期間 11月26日(土)～令和5年2月7日(火) 9:00～16:30

※月曜日、祝日、年末年始(12月29日～1月3日)、1月10日(火)は休館日です。

◎場所 歴史民俗資料館

◎入場料 無料

■記念講演会

◎日時 12月3日(土) 13:30～15:00

◎場所 市民館 文化ホール

◎演題 「考古学からみた小野田の硫酸瓶」

◎講師 田畑 直彦

(山口大学埋蔵文化財資料館助教)

◎聴講料 無料

◎定員 180人(先着順)

◎申込期間・方法

11月25日(金)～12月2日(金)までに電話で申込み(受付時間9:00～16:30)

■ギャラリートーク(申込不要)

時間は11:00～(20分程度)です。

11/26(土)	山陽小野田市と窯の歴史
12/24(土)	窯と近代産業
1/28(土)	窯の歴史～はじまりと今～

関・国歴史民俗資料館 (☎83-5600)



野焼きをしないようにご協力ください

野焼きとは、家庭ごみや剪定した枝などを屋外で焼却することをいいます。穴を掘って燃やすことや、ドラム缶、簡易焼却炉での焼却も野焼きに該当します。

■野焼きは原則禁止されています

ごみ等の廃棄物を基準を満たす焼却炉以外で燃やす「野焼き」は、例外を除いて法律で禁止されています。違反すると「5年以下の懲役、1千万円以下の罰金またはその両方」の罰則が定められています。

◎例外とは…

- 国または地方公共団体が施設の管理のために必要とする廃棄物の焼却
- 震災・風水害・火災等の予防、応急対策または復旧のために必要な廃棄物の焼却
- 風俗慣習上または宗教上の行事を行うために必要な廃棄物の焼却
(例: どんど焼きの門松、しめ縄 など)

- 農業、林業または漁業を営むために、やむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却
(例: あぜ草、稲わら、つる、枝 など)
- たき火その他日常生活を営むために、通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの
(例: 落ち葉たき、暖をとるためのたき火、キャンプファイヤー など)

※例外に該当する焼却であっても、周辺地域の生活環境に悪影響を与えたり、近隣の迷惑となる行為は行政指導の対象となります。焼却の際は、ビニール・プラスチック類は絶対に焼却しないようにお願いします。

関環境課 (☎82-1144)

お知らせ

緊急情報の伝達訓練

J-ALERT(全国瞬時警報システム)の情報伝達訓練を実施します。実施日には、市役所、厚狭地区複合施設、さくら公園(桜一丁目)、川上会館(松ヶ瀬)に設置してある屋外スピーカーから音声を発信します。

●日時 11月16日(水) 11:00頃
●放送内容

(チャイム音)
「これは、Jアラートのテストです」(3回繰り返す)
「こちらは山陽小野田市です」(チャイム音)

※放送内容は一部変更する場合があります。また、気象状況等によっては、伝達訓練を中止する場合があります。

☎総務課 (☎ 82-1122)

11月11日(金)～17日(木)は山口県同和問題啓発週間

同和問題に対する正しい理解と認識を深め、一人ひとりの人権が尊重された心豊かな地域社会の実現をめざしましょう。期間中は、市役所1階ロビーにて「同和問題啓発パネル」を展示します。

☎市民活動推進課 (☎ 82-1134)

歴史民俗資料館 2階展示室を閉鎖します

展示替え作業のため、次の期間は2階展示室を閉鎖します。ご理解とご協力をお願いします。

●期間 11月15日(火)～25日(金)
☎歴史民俗資料館 (☎ 83-5600)

マイナポイントの申請支援に係る休日窓口の開設

●開設日

11月13日(日)	1月8日(日)
11月27日(日)	1月29日(日)
12月11日(日)	2月12日(日)
12月25日(日)	2月26日(日)

※時間は9:00～12:00です。

●対象 マイナンバーカードをお持ちの人

●必要書類

マイナンバーカード、数字4桁の暗証暗号、ポイント付与が可能なカード等

※公金口座の登録を希望の場合は、金融機関名、支店名、口座番号(マイナンバーカードと同一名義のもの)が必要です。

●開設窓口 市民課

●定員 1日6組(1組2人まで)

●申込期限・方法

開設日の2週間前から直前の金曜日までに電話で申込み

☎市民課 (☎ 82-1140)

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

11月13日(日)	1月29日(日)
11月27日(日)	2月12日(日)
12月11日(日)	2月26日(日)
12月25日(日)	3月12日(日)
1月8日(日)	3月26日(日)

※時間は9:00～12:00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(申込優先)
- 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(要申込)

●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 市民窓口課

●申込期限・方法

開設日の2週間前から直前の金曜日までに電話で申込み

☎市民課 (☎ 82-1140)

市民窓口課 (☎ 71-1513)

市公式インスタグラム



市政情報など発信中！

☎シティセールス課 (☎ 82-1148)

【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。

公益社団法人 厚狭法人会 オンラインセミナー



な か し ま か よ こ
税理士 中島 加登子 氏



年末調整の流れとポイントを開設！税理士がわかりやすくお伝えします

2022年版 年末調整実践セミナー

2022年11月22日(火) 15:30～17:00

受講料 無料 定員 先着50名 申込締切 11月17日(木)

申込方法 下記申込サイトよりお申込みください。
<https://rod-m.com/221122/4455.html>

<講師プロフィール>

中央大学経済学部卒業。システム会社、外資系企業等複数の事業会社勤務後、税理士資格を取得。以降はコンサルティング会社、大手税理士法人勤務を経て2016年に独立。法人・個人税務、相続コンサルティングのほか、事業継承コンサルティング、医療法人コンサルティングに精通。専門誌への執筆ほか講演、セミナー講師、TVコメンテーターとしても活躍。2018年よりJP女性会計士フォーラム代表。

お問い合わせ 公益社団法人 厚狭法人会 山陽小野田市鴨庄101-29 TEL:0836-73-2270



こちらのQRコードを読み取って、お申込みサイトへアクセスしてください。



11月9日(水)～15日(火)は 秋季火災予防運動実施期間

～お出かけは
マスク戸締り 火の用心～

この時季は空気が乾燥し、火災がおこりやすくなります。火の取扱いには十分注意しましょう。また、住宅用火災警報器は寝室および階段(寝室が2階以上の階にあるとき)への設置が義務付けられていますので、必ず設置しましょう。

※ご自身で設置が難しい人などは取付支援を行っていますので、ご相談ください。

■定期的に住宅用火災警報器の点検をしましょう

- ・年に2回は作動確認の実施
- ・設置から10年を目安に交換を推奨

☎宇部・山陽小野田消防局予防課
(☎21-7599)

11月9日(水)～15日(火)は 高齢者の交通事故防止 県民運動期間

高齢者を交通事故から守るため、交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践に努めましょう。

■運動の重点

- ・高齢歩行者の交通事故防止
- ・高齢運転者の交通事故防止
- ・高齢者の自転車安全利用の推進
- ・反射材・ハイビームの活用促進

☎生活安全課 (☎82-1133)

全国大会出場おめでとう! (敬称略)

◆第34回全国健康福祉祭神奈川・横浜・川崎・相模原大会
(ねんりんピックかながわ2022)(神奈川県)

◎期間 11月12日(土)～15日(火)

◎出場者 田端 誠 (卓球)

松山 忠雄、津吉 宣生 (テニス)

大田 英司 (ゴルフ)

河口 孝 (剣道)

梶田 智也、奥村 恒雄、熊井 巧、福井 英司、

江本 浩郁、下岡 昌彦、北山 啓治、内田 茂実、

曲 繁徳、中本 昇司、丸尾 克臣、赤川 隆 (軟式野球)

守岡 福美 (美術展出品 洋画)

11月は児童虐待防止推進月間

～「もしかして?」ためらわないで!
189(いちはやく)～

児童虐待の発生予防、早期発見、虐待を受けた子どもの自立に至るまでの切れ目のない総合的な支援が必要です。地域が一体となり、子どもの命を守りましょう。

虐待かとも思ったらすぐに連絡をお願いします。みなさんの連絡で救われる子どもがいます。連絡者や内容に関する秘密は、固く守られます。

☎児童相談所全国共通ダイヤル

(☎189(いちはやく))

宇部児童相談所 (☎39-7514)

家庭児童相談室 (☎82-2527)

子育て支援課 (☎82-1175)

庭木の手入れ・病害虫対策講習

●日時 12月3日(土)

9:00～11:30(小雨決行)

●場所 東沖緑地

(8:50までに管理棟前に集合)

●内容 講習、実技演習

●受講料 無料(申込不要)

※植木ばさみ、刈り込みばさみを
お持ちの人は持参してください。

☎都市計画課 (☎82-1162)

11月は労働保険未手続事業 一掃強化期間

労働者を一人でも雇用していれば、原則、事業主は保険加入手続きを行い、労働保険料を納付しなければなりません。

☎ハローワーク宇部 (☎31-0164)

【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

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

**11月は
子供・若者育成支援強調月間**

子どもや若者の健やかな成長には、学校や家庭だけでなく、地域も一緒になって支援していく体制づくりが必要です。「できる支援」の第一歩として子どもたちへの声かけなど、温かい見守りをお願いします。

■**ヤングテレホンさんようおのだ**
電話、E-mail、面接などで青少年やその保護者等の相談を受け付けています。

☎ 84-2000

(はよーにおでんわを)

✉ youngtel@city.sanyo-onoda.lg.jp

○**受付時間** 平日 8:30 ~ 17:00
(土・日曜日、祝日を除く)

■**青少年育成センター**

地域での青少年の健全育成・非行防止を目的に、教員や関係機関、地域の代表 131 人が補導員となって、街頭補導活動や声かけを行っています。

☎ 社会教育課 (☎ 82-1205)

**車の積荷点検・日常点検と
通報のお願い**

積荷の落下やタイヤの損傷などは、事故を誘発する恐れがあります。日ごろから出発前の積荷の点検や車の点検をお願いします。

■**事故や故障により高速道路上で車が停止した場合**

①路肩等の安全な場所に車を停止させ、後方の安全を確認後に降車し、ガードレール外に避難

②「110番」または「道路緊急ダイヤル(#9910)」に電話
(高速道路に設置してある「非常電話」で通報も可能)

※道路上に落下物を発見した場合は、可能な範囲で②の連絡先に電話をお願いします。

☎ 西日本高速道路パトロール中国(株)交通管理隊山口基地
(☎ 083-972-5096)

第 13 回山陽小野田市武道祭

武道のもつ日本古来の伝統と精神を感じることのできる祭りです。どなたでも観覧できます。ぜひお越しください。

●**日時** 11月20日(日)
12:30 ~ 15:45
(開会式は 12:30 ~ 13:00)

●**場所** 武道館

●**内容**
アーチェリー、弓道、杖道、剣道、合気道、柔道、少林寺拳法、空手道 8 団体による演舞

●**入場料** 無料

☎ 市武道協議会事務局
(☎ 090-2299-2026 担当:川島)



自衛隊学校生徒募集

■**陸上自衛隊高等工科学校生徒**

●**対象**
平成 18 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 1 日までに生まれた男子で、中学校を卒業した人、または中等教育学校の前期課程を修了した人(令和 5 年 3 月卒業見込み、または修了見込みの人を含む)

●**1 次試験日**
令和 5 年 1 月 14 日(土)または 15 日(日)

●**受付期限**
令和 5 年 1 月 6 日(金) (必着)

☎ 自衛隊宇部地域事務所
(☎ 31-4355)

**6 次産業化・農商工連携
応援事業**

市内産の農林水産物を使用した新商品の開発や既存商品の改良等の総合的な支援をします。また、事業に必要な経費を補助します。

●**対象** 市内に生産もしくは活動の拠点を有する農業者、林業者もしくは漁業者またはこれらの者の組織する団体等

●**補助率** 経費の 2 分の 1
(上限額 150 万円)

●**申込期限・方法** 11 月 30 日(水)までに農林水産課に備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。

☎ 農林水産課 (☎ 82-1152)

県営住宅入居者募集

●**募集戸数等**

団地名	一般	優先	間取り	単身
古開作 A	1 戸	1 戸	3DK	×
古開作 B	1 戸	—	3DK	○
叶松	1 戸	—	3DK	×
本山 A	1 戸	—	3DK	×
本山 B	1 戸	—	3DK	○
第二古開作	1 戸	—	3DK	×
柚尻	1 戸	—	3DK	×
萩原	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 13,700 円 ~

●**駐車場使用料** 月額 200 円 ~

●**申込期間**
11 月 20 日(日) ~ 30 日(水)
(消印有効)

※申込者が募集戸数を下回った団地については、再募集を行う予定です。詳しくは(一財)山口県施設管理財団のホームページをご覧ください。

☎ 〒 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)



SCENE 1 みその不思議を発見 ねたろう食育博士の食育教室

和 食への理解を深めてもらおうと10月8日、厚狭地区複合施設で食育教室を開催。(株)シマヤ社員の原田大介さんを講師に招き、小学生親子13人がみそづくりに挑戦しました。参加者らは、かびをつけた麦こうじと塩、蒸した大豆を混ぜ合わせ、約2kgのみそを仕込みました。



SCENE 3 レノファを応援！ サッカーパブリックビューイング

ス マイルハロウィンさんようおのだ2022の一環として、10月9日、おのだサンパークでレノファ山口FCを応援するパブリックビューイングを開催。大宮アルディージャとの一戦を応援しようとサポーターや市民ら約150人が集まり、レノファの得点時には大きな拍手が送られていました。



SCENE 2 焼野海岸で秋の賑わい ウォーキング大会やまつりを開催

ま ららビーチ焼野で10月9日、竜王山ウォークやきらら交流館まつりを開催。竜王山ウォークではアサギマダラの飛来スポットなど約7kmのコースを歩いて巡り、参加者約200人は秋の自然を楽しみました。きらら交流館まつりでは、竜王太鼓やキッズダンスなどが披露され、多くの人で賑わいました。



左から
大場清春副会長、山田会長、藤田剛二市長、中元稔副会長

SCENE 4 県功労者知事表彰受賞 本山セーフティネットワーク

本 山セーフティネットワークが「山口県犯罪のない安全で安心なまちづくり功労者知事表彰」を受賞し、10月13日に市長を表敬訪問しました。長年、本山校区で児童・生徒の見守り等に尽力されています。山田義隆会長は「地元の方々の見守り活動が表彰されて嬉しい限り」と話しました。

◎11月はスマイルエイジング強化月間

「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。市では、健康に関する取組を集中的に実施するため、11月を「スマイルエイジング強化月間」としています。


第13回
SOS健康フェスタを開催

「ひと まち スマイル
健康めざして つながりを！」

健康について、楽しく学び体験するイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しいただき、健康づくりを楽しみましょう！

◆日時 11月20日(日) 9:30～14:30

◆場所 厚狭地区複合施設

◆内容 [健康フェスタHP](#) ▶ 

- ・ブース出展 (SOS かたつむりで行こう会、SOS健康・情報ステーションなど)
- ・健康づくりに役立つ講演会
- ・体験・展示コーナー
- ・ステージイベントなど



応援サポーターによる
取組に参加しよう！

市内141か所で、応援サポーターが無料の歯科健診やおすすめ野菜レシピの配布など、市民の健康づくりのきっかけとなる取組や情報提供を行います。ぜひご利用ください。

のぼりが
目印！



目指せ2万人！市民体操
「SOSおきよう体操」

事前登録をして実施後に報告するだけ！みんなでチャレンジしよう！

※応援サポーターの参加事業所など、スマイルエイジング強化月間の取組内容は市ホームページ(右QRコード)で詳しく紹介しています。



【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 身体計測、育児相談、栄養指導



①スマイルキッズ

○日時 11月24日(木) 9:30～11:15

②保健センター

○日時 12月1日(木) 9:30～11:15

- 申込方法 希望する日時の開催場所へ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 (保健センター)

【ミニしょくいくはかせ教室】

食の知識やマナーを楽しく学べる教室です。

- 対象 3歳半～就学前の子ども

●日時 1月7日(土)

9:45～10:30、10:45～11:30

- 内容 魚料理を作ろう

●定員 各回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

1月4日(水)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



【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。「どう接したらよいかわからない」など気軽に相談ください。

- 相談窓口

NPO法人ふらっとコミュニティひだまり
(☎☎21-1552)

✉f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

【健康相談】

- 日時 11月8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、検診結果における相談、日常生活上の相談、禁煙指導、こころの相談等

- 持参するもの 健康手帳(お持ちの人)

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
内科 (中学生以上)	山陽小野田市【急患診療所】 東高泊 1947-1 ☎ 84-3632	月～金(祝日を除く) 19:00～22:30
小児 (中学生未満)	宇部市【休日・夜間救急診療所】 宇部市琴芝町二丁目 1-10 ☎ 31-1099	月～水・金 19:30～23:00、木・土 18:00～23:00、日・祝日・盆(8/14～16)、年末年始(12/30～1/3) 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
▶ 11/ 6(日)	吉武内科クリニック 加藤上 ☎ 73-0095	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 11/ 13(日)	稲本内科医院 掃山二丁目 ☎ 81-1128	小野田赤十字病院 須恵東 ☎ 88-0950
▶ 11/ 20(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
▶ 11/ 23(祝)	たみに内科・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
▶ 11/ 27(日)	はりま内科胃腸科 目出 ☎ 83-2425	山陽小野田市民病院 (医師会からの派遣) 旭町 ☎ 83-2355
▶ 12/ 4(日)	中村内科胃腸科医院 日の出四丁目 ☎ 84-3131	河村医院 寝太郎町二 ☎ 72-0270

※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・山陽小野田消防局通信指令課へ(☎ 21-2866)

【ウォーキングイベント】

●対象 市内在住または在勤・在学で4km程度のウォーキングが可能な人

■ウォーキング教室 & 健康遊具体験

- 日時 11月29日(火) 9:30～11:30
- 場所 須恵健康公園
(雨天時は須恵コミュニティ体育館)
- 内容 体調チェック、正しい歩き方講座とウォーキングの実技、健康遊具の体験
- 参加料 無料

■歩いて法話を聞きに行こう!

- 妙徳寺まで歩いて法話を聞き、心と体を整えませんか。
- 日時 12月9日(金) 9:30～11:30
(小雨決行)
 - 行程 保健センター(集合)～妙徳寺(法話を聞く)～保健センター(解散)
 - 参加料 200円
 - 申込期限 12月5日(月)
 - 講師 三戸 洋(理学療法士)
 - 定員 各30人(先着順)
 - 申込方法 電話、窓口、FAX、E-mail



☎・④健康増進課

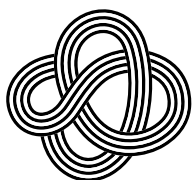
【子育て輪づくりサークル:テーマ「クリスマス」】

●対象 未就園児とその保護者

日程	場所	申込先
11月25日(金)	本山児童館	☎ 88-3136
11月30日(水)	小野田児童館	☎ 84-5321
12月 1日(木)	保健センター	☎ 71-1815
12月14日(水)	高泊児童館	☎ 83-6591
	赤崎児童館	☎ 88-2491
	須恵児童館	☎ 83-0960
	高千帆児童館	☎ 83-0970
12月15日(木)	有帆児童館	☎ 83-7473
	埴生地域交流センター	☎ 71-1815 (保健センター)
12月21日(水)	出合地域交流センター	

※時間は10:00～11:30です。

- 参加料 無料
- 申込方法 開催日の1週間前までに申込先に電話で申込み



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 第 71 回宇部まつり

宇部を代表するお祭りです。ステージイベントに歌手の高橋洋子さんやお笑い芸人のやす子さんが出演するほか、踊りを中心としたパレードや出店など楽しいイベントが満載!

日時▶ 11/6 ㊤ 10:30 ~ 17:00

場所▶ 常盤通り・平和通り一帯

参加料▶ 無料

㊤宇部まつり実行委員会事務局

☎ 0836-34-2050

美祿 秋吉台映画村がスタート

気になる映画を定期的に紹介する秋吉台映画村がスタートします。マニィ大橋さんの解説付きで楽しめます。

日時▶ 11/3 ㊤ 13:40 ~ (開場 13:00) **場所**▶ 秋吉台国際芸術村コンサートホール(秋芳町秋吉 50)

定員▶ 100 人(先着順)

料金▶ 無料

㊤秋吉台国際芸術村

☎ 0837-63-0020

防府 すごいぞ! 防府 秋の大イベント

アート、体験、マルシェ・食などの多彩なイベントを展開します。

期間▶ 11/19 ㊤・20 ㊤ 10:00 ~ 15:00 **場所**▶ 防府天満宮、周防国分寺、旧毛利家本邸、東大寺別院弥陀寺

参加料▶ 無料(入館料は別途必要)

㊤「すごいぞ! 防府」秋季大規模イベント実行委員会

☎ 0835-25-2148

山口 重源の郷 紅葉びより

重源の郷の紅葉が見ごろの季節です。土・日曜日、祝日はちょうげん汁やかに汁、焼き芋等の販売を行います。

期間▶ 11/27 ㊤まで

9:30 ~ 16:30

場所▶ 重源の郷(徳地深谷 1137)

入場料▶ 高校生以上 520 円、小中学生 310 円

㊤重源の郷

☎ 0835-52-1250

萩 ヨルダン映画・写真展 × 萩まちじゅう博物館

ヨルダンと萩市の交流イベントとして、映画上映会と写真展を開催します。

期間・場所▶ 映画上映会: 11/20 ㊤ ~ 25 ㊤・萩ツインシネマ(東田町 18-4)、写真展: 11/7 ㊤ ~ 18 ㊤

萩市役所(江向 510)・11/19 ㊤ ~ 25 ㊤ 萩ツインシネマ

料金▶ 無料

㊤萩まちじゅう博物館推進課

☎ 0838-25-3290

津和野 幻想的な景色を楽しむ 紅葉ライトアップ

紅葉の名所旧堀氏庭園でライトアップを開催。樹齢 300 年の楓の老木が幻想的な姿を映し出します。静寂な夜の庭園にお越しください。外周からもライトアップをお楽しみいただけます。

期間▶ 11/3 ㊤ ~ 30 ㊤ 日没 ~ 22:00 (11/3 ㊤ ~ 6 ㊤のみ入園可能) **場所**▶ 旧堀氏庭園(邑輝 795)

㊤旧堀氏庭園

☎ 0856-72-0010

さあ、
学校へ行こう!

埴生小中一貫校で稲刈り体験

埴生小中一貫校の児童生徒が、地域のみなさんに鎌の使い方や稲の束ね方を教わりながら、9月26日から1週間かけて稲刈り体験を行いました。この取組は令和2年度から行っており、種まきから収穫、販売までの活動を通して、地域で体験し、人とふれあい、地域に貢献、参画することにより、関わる力、考え・追究する力、伝える力、見通す力を育てるためのカリキュラムとして実施しています。販売の準備は、児童生徒の発達段階に応じて、重さを量り分ける作業や食品表示ラベルの作成など、算数や家庭科の学習などとも関連しています。9月29日は、稲刈り体験3回目になる6年生と初体験の1年生がペアとなり、1年生は6年生から教わりながら稲刈りを行いました。稲(もち米)は、はぜかけ(天日干し)、脱穀、精米し、11月20日に行われる埴生ふれあい文化祭で、児童生徒が販売する予定です。



岡学校教育課 (☎ 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。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)



思い出の厚狭球場

松尾 紗野

厚狭球場(大字厚狭 829 番地)は私が小学生のとき、野球の試合をたくさん行った場所です。私は女子ですが、小学生の頃から野球をしていました。ホームランを打った喜びも、試合に負けて悔しい気持ちも、チームみんなの絆もこの厚狭球場での思い出です。厚狭球場で野球をする女の子がたくさん増えればいいなと思います。

▶次回は藤本 真緒さん



先人たちの魂に感謝する

梅本 雅矢

鴨神社と道路を挟んで向かいの坂の上に厚狭護国神社(大字郡 225-2)があります。日本の為に戦い、散ってゆかれた地元出身の先人たちが祀られています。ここにお参りすると、彼らが守ってくださった未来をいま私たちは生きている、いまを生きる私たちにできることは…と考えます。また景色も良く、厚狭を一望できます。

▶次回は三浦 由裕さん



ヨーグルトのクリーミー和え

朝食の一品に♪おすすめレシピ

材料 / 4人分

- | | | |
|----------------|--------|------|
| ・プレーンヨーグルト100g | ・にんじん | 50g |
| ・さつまいも 100g | ┌・しょうゆ | 小さじ1 |
| ・ほうれん草 150g | └・白みそ | 小さじ2 |

[1人分栄養価] エネルギー 63kcal / たんぱく質 2.5g / 脂質 1.1g / 塩分 0.4g
[食事バランスガイド] 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 (須恵校区担当)

Point!

ヨーグルトで和えることで発酵食品ならではのうま味が増します。ヨーグルトは前日の夜から水切りをしておけば、調味料を加えて食材と和えるだけで簡単なので、忙しい朝にもピッタリです!しっかりと水切りすれば、チーズのような濃厚な風味が味わえます。食材を変えれば色々なアレンジも楽しめます♪朝食のレパートリーにぜひ加えてみませんか?



作り方

- ①キッチンペーパーを敷いたザルにヨーグルトを入れ、冷蔵庫で4~5時間程度おいて水気を切る。
 - ②さつまいもは1cm角に切り、竹串がスツと刺さるようになるまで茹でる。
 - ③ほうれん草は熱湯でさつと茹で、冷水にとり、水分を絞り2~3cmの長さに切る。
 - ④にんじんは細切りにし、熱湯で1~2分程度茹でる。
 - ⑤①とAを合わせて、②③④と和えて器に盛る。
- ※野菜は加熱した後にしっかりと水分を切ることで、和えたときに水っぽくなるのを防ぎます。

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	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	14日(月) 9:00~11:00 ※申込開始日:11/4(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	28日(月) 13:00~16:30 ※申込開始日:11/18(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	☎ 083-932-1100 (山口行政監視行政相談センター)	9日(水) 10:00~12:00
	生活安全課		16日(水) 10:00~12:00
▶ 人権相談	市民活動推進課	☎ 82-1137 (市民活動推進課)	8日(火) 9:30~12:00
	厚狭地区複合施設		9日(水) 9:30~12:00
▶ 心配ごと相談	赤崎地域交流センター	☎ 38-8348 (社会福祉協議会)	17日(木) 9:30~11:30
	高千帆地域交流センター分館		10日(木)・24日(木) 9:30~11:30
	山陽総合福祉センター		2日(水)・9日(水)・30日(水) 9:30~11:30
	埴生地域交流センター		16日(水) 9:30~11:30
▶ 家庭児童相談	スマイルキッズ	☎ 82-2527 ☎ 82-1175	月・火・木・金曜日 8:30~17:15
	子育て支援課		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	☎ 84-5416 (小野田ふれあい相談室)	月曜日 14:00~16:00(祝日を除く) ※事前に電話でご相談ください。
	保健センター 2 階	☎ 71-1681 (山陽ふれあい相談室)	
▶ 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	☎ 81-0050 (社会福祉協議会)	月~金曜日 8:30~17:15(祝日を除く)
	山陽総合福祉センター	☎ 72-1813 (社会福祉協議会)	
▶ 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

圏環境衛生センター ☎ 83-3651

■資源ごみ回収拠点(資源デポ)のルールを守ろう!

資源ごみ回収拠点(資源デポ)を利用する際に、ごみを分別しないまま出すなど、利用者のルールが守られていません。このままでは、回収拠点を閉鎖することになりかねません。ごみを分別し、ルールを守ってご利用ください。

◎利用日時 毎週日曜日 8:30 ~ 17:00

◎設置場所 環境衛生センター南門入口横

◎持ち込めるごみ

空かん、空びん、ペットボトル、古紙類(ダンボールを除く)、発泡スチロール、白色トレイ



【市HP】

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

鎌倉殿

世の中は 常にもがもな 渚漕ぐ
あまの小舟の 綱手かなしも

鎌倉右大臣

[現代訳] こんな平和な世の中が永遠に変わらないものであればよいのになあ。海岸沿いに漕いでいく漁師の小舟の引き綱を別の漁師が引っぱってゆく穏やかな姿がしみじみと愛おしいことよ。

NHK 大河ドラマ「鎌倉殿の13人」に鎌倉右大臣が登場しています。三代鎌倉殿の源実朝のことです。父・頼朝亡き後、兄の頼家が将軍となるも幽閉先の伊豆で殺され、色々な人の思惑渦巻く中、わずか12歳で将軍に押し上げられた実朝。自分の意志に関わらず政略的な結婚が決まり、いつだれに命を狙われるかわからない、そんな戦国の世の不安な思いの中で詠んだ歌です。穏やかな日が続いて欲しいという願いも虚しく、右大臣となった翌年、28歳で鶴岡八幡宮拝賀のときに、頼家の子・公暁に暗殺されてしまいます。百人一首の選者・藤原定家に和歌を学び、和歌を詠むときが心の安らぎだったようです。

山陽小野田かるた協会 久保 久美子



12^土
3

山陽小野田市
アウトリーチイベント開催!

ゴスペル de スマイルナイト

～心に響くハーモニー～

おのだサンパークでゴスペルイベントを開催します。ゴスペルライブステージとクリスマスツリーの点灯式が行われ、クリスマスムード満載。「九州のうどん王子」こと岡澤アキラさんも登場します！ぜひお越しください。

- ◆時間 17:00～18:00
- ◆場所 おのだサンパーク屋外シンデレラ階段広場(雨天時は2階大催事場)
※雨天時は、点灯式は中止となります。
- ◆参加料 無料
- ◆出演 ゴスペル・クワイア・スピリッツ
- ◆曲目 映画「グレイテスト・ショーマン」より This is me (ケアラ・セトル) ほか



市民ふれあいスポーツ大会を開催しました

10月10日のスポーツの日に、3年ぶりに「市民ふれあいスポーツ大会」を開催しました。ソフトボールやソフトバレーボールなど5つの競技に300人を超える市民のみなさんが参加し、スポーツの秋を満喫するとともに、久しぶりの地域交流に笑顔があふれていました。

参加者からは「久しぶりに自治会のみなさんと交流ができてよかった」「親子でアジャタに参加して楽しかった」との声が聞かれました。実行委員会の平中政明会長は「コロナ禍でこのような交流の機会がなく、地域のつながりが希薄になっていたが、世代を超えて参加していただき、みなさんの笑顔が見られてよかった。今後も継続していきたい」と話しました。

大会結果

- 【ソフトボール】優勝 加藤自治会
- 【ソフトバレーボール 女性の部】優勝 下村自治会
- 【ソフトバレーボール 混合の部】優勝 下村自治会
- 【アジャタ】優勝 渡場自治会
- 【グラウンドゴルフ】優勝 小林親則さん
- 【ベタンク】優勝 石田フミ子さん・吉富依子さん・戸部芳枝さんチーム



白熱した試合！(ソフトボール)



素早く玉をバスケットへ投げ入れる(アジャタ)



ソフトボール優勝の加藤自治会のみなさん

凡例 相=相談日 健=健康だより 1=イベント 他=その他
01=掲載ページ 山陽オート本場開催日 外=場外発売

日	月	火	水	木	金	土
 江汐公園の紅葉		1	2 相心配ごと回 他緊急地震速報の 伝達試験(各所)	3 文化の日 1山陽小野田 Smile ジュニア ☆フェスタ (市サッカー場)	4	5 健ミニしょくい くはかせ (スマイルキッズ)
6 1スマイルゆめ 散歩(きららガ ラス未来館)	7	8 健健康相談回 相人権回	9 相行政・人権・ 心配ごと回	10 相心配ごと回 健すくすく相談・ ベビーサークル (保健センター)	11 健1歳6か月児 (スマイルキッズ)	12 1古代ウォーク (厚狭地区複合施 設集合)
13	14 相司法書士による 法律相談回 他さんようおのだ 二面接会(雇用能力開 発支援センター)	15	16 他緊急情報の伝達 訓練回 相行政・心配ごと回	17 相心配ごと回	18	19 1スマイルゆめ 散歩(妙徳寺) 1郵便局×きららガ ラス未来館コラボ企画
20 1郵便局×きららガ ラス未来館コラボ企画 1第13回 SOS 健康フェスタ回	21 1プラネタリウム 投映会(青年の家)	22	23 勤労感謝 の日 1旦の山王ウォーク (JR小野田駅集合) 1郵便局×きららガ ラス未来館コラボ企画	24 健すくすく相談回 相心配ごと回	25 健子育て輪づくり サークル回 健3歳6か月児 (スマイルキッズ)	26 1企画展「窯の まち」～2/7 回 1第5回スマイル コースト・ウォーク (みちしおスタート)回
27 1郵便局×きららガ ラス未来館コラボ企画 他にほんごで話 そう in ASA (厚狭地区複合施設)	28 相弁護士による 法律相談回	29 健ウォーキング 教室&健康遊具 体験回	30 健子育て輪づくり サークル回 相心配ごと回	1 健すくすく相談回 健子育て輪づくり サークル回	2	3 他庭木の手入れ・ 病害虫対策講習回
4	5	第17回山陽小野田市民文化祭 華道展 11/5㊥・6㊦ 市民館 俳句大会 11/6㊧ 厚狭地区複合施設 洋舞演劇祭 11/6㊨ 市民館 短歌大会 11/13㊩ 市民館 ※詳しくは市HPをご覧ください。		市議会定例会日程のお知らせ 12月1日(木)～20日(火)〈予定〉 一般質問は12月7日(水)・8日(木)・ 9日(金)・12日(月)・13日(火)です。 岡議会事務局 (☎ 82-1182)		

pick up!

全国一斉 11月18日(金)～24日(木)

女性の人権ホットライン強化週間

女性をめぐる様々な人権問題について、平日に電話相談を受け付けています。強化週間中は、平日の受付時間を延長し、さらに土・日曜日にも相談を受け付けます。相談は無料です。秘密は守ります。

全国共通
ナビダイヤル

ゼロナナゼロのハートライン
☎ 0570-070-810

【受付時間】平日 8:30～19:00、土・日曜日 10:00～17:00

※IP電話からは接続できません。

配偶者・
パートナー
からの暴力

ひとりで悩まず
電話してください。

ストーカー

職場における
各種
ハラスメント

