

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**

2026.8.1

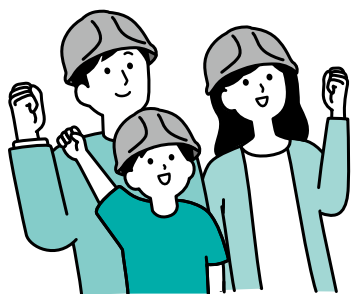
No.474



今号の見どころ

- p 2～3. 台風に備えましょう
- p 4～5. 暮らしを支える
「水の循環」
- p 7. スマイル・ハロウィンパー
ティー 出演者・出展者募集

「第10回現代ガラス展 in 山陽小野田」開催中（おのだサンパーク）



備えあれば憂いなし！

台風に備えましょう

強風や大雨を伴った熱帯低気圧で、最大風速がおおよそ 17m 毎秒以上のものが「台風」と呼ばれます。夏から秋にかけては台風が発生しやすく、毎年日本全国で土砂災害や暴風雨による被害が出ています。台風の特徴を理解し、日ごろから気象情報に注意しておきましょう。また、家の周りや地域の危険箇所を確認し、家族や地域で安全対策を話し合っておきましょう。 図総務課危機管理室 (☎ 82-1122)

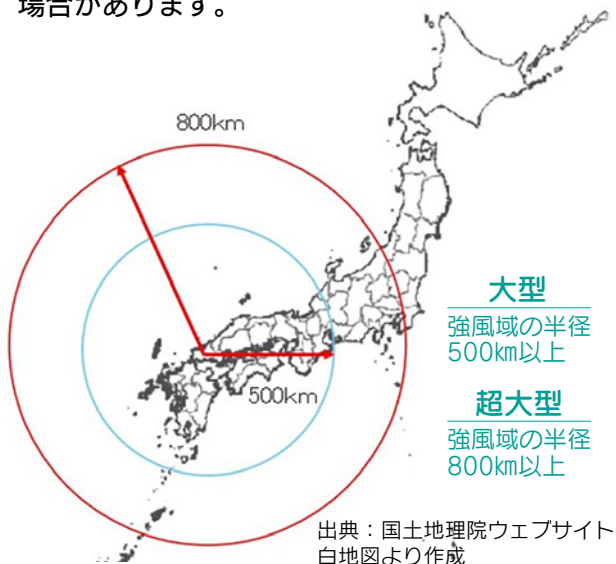
台風の強さ

台風の強さは、その最大風速により区分されます。

強さ	最大風速
猛烈な	54m 毎秒以上
非常に強い	44m 毎秒以上 54m 毎秒未満
強い	33m 毎秒以上 44m 毎秒未満
(表現しない)	33m 毎秒未満

台風の大きさ

強風域 (10 分間平均風速 15m 毎秒以上の風が吹いているか、吹く可能性がある範囲) の大きさによって決められています。台風の中心付近でのみ災害が起こるわけではなく、台風から離れたところでも大雨等による災害が発生する場合があります。



こんな台風には要注意

◎台風の中心が市の西側を通過する

雨・風ともに非常に強くなります。

◎台風接近が満潮と重なる

気圧が低下することで海面が高くなります。海岸や河口付近では高潮や高波に注意が必要です。

台風に備えてのチェックポイント

✓ 家の周りを点検する

- ・雨戸や屋根を補強し、鉢植えや物干し竿等の飛ばされそうなものは屋内へ移動させるか固定する。
- ・ブロック塀や外壁のひび割れ、亀裂は補修する。
- ・水の流れを良くするため、側溝や排水溝は清掃する。



✓ 非常時持出品を準備する

- ・避難情報が発令された際に、すぐに行動ができるよう、非常時持出品や貴重品を準備する。
- ・感染症対策として、マスク・消毒液・体温計等を準備する。

✓ 食料・飲料水を備蓄する

- ・大規模災害によってライフラインが寸断されることを想定して、最低 3 日以上できれば 7 日分の食料や飲料水を備蓄する。

✓ 停電に備える

- ・懐中電灯や携帯ラジオ、予備の電池を用意する。

✓ 避難の計画を立てる

- ・近隣の避難場所を確認する。
- ・避難場所への道順を確認する。



次の場合は情報提供をお願いします

- ・電線が切れたり、垂れ下がったりしている。
- ・電柱や電線から火花が散っていたり、異常な音がしている。

【連絡先】中国電力ネットワーク(株)宇部ネットワークセンター (☎ 0120-613-277)

災害時の緊急情報はこちらから！

山陽小野田市ホームページ(市公式 LINE の「防災情報」からも確認できます)

災害時には、避難指示等の発令情報、開設している避難場所、通行止めとなっている道路情報等を発信しています。



山陽小野田市公式 LINE・防災メール

市から避難情報や気象情報を配信します。ぜひ登録してください。

●市公式 LINE 友だち登録→QRコードで読み込み登録

●防災メール ☐sanyo-onoda@sg-p.jp

アドレスに空メールを送信→届いた URL にアクセスし登録



登録してね！



山陽小野田市防災気象情報システム(市公式 LINE の「防災情報」からも確認できます)

市の主要な河川の映像や水位、洪水予測、気象予測等の防災気象情報等を確認できる「山陽小野田市防災気象情報システム」を整備しています。



山陽小野田市防災ラジオ

市が発表する緊急情報(避難情報の発令、避難場所の開設等)を受信したときに、自動的に電源が入り、最大音量で放送が流れる防災ラジオを配布しています。

◎負担金 2,300 円

◎申込方法 総務課にて申込書に記入し、負担金を添えて提出

※申込書は市ホームページからもダウンロードできます。

※ 89.7MHz が受信できるか、事前に確認をお願いします。



停電情報を入手できます

中国電力ネットワーク株式会社のスマートフォンアプリで停電情報を入手できます。



備蓄品(例)チェックリスト ～自分に必要なものを準備しておきましょう！～

貴重品		救急用品	
☐ 現金	公衆電話で使える 10 円硬貨は多めに	☐ 救急用品セット	ばんそうこう、消毒薬、胃腸薬、ガーゼ、包帯、三角巾等
☐ 預貯金通帳(コピー)		☐ 持病薬	処方箋の控えと一緒に用意
☐ 運転免許証(コピー)		衛生用品	
☐ 健康保険の加入が分かるもの(コピー)		☐ マスク	ほこり・感染症対策
☐ カード類(コピー)		☐ 簡易トイレ	水道が使えないときに。避難所ではトイレ不足も
☐ 印鑑		☐ ティッシュペーパー・トイレペーパー	食器の汚れ取りにも
☐ 予備のキー	自宅や車等	☐ ウェットティッシュ	水道が使えないときに
避難グッズ		生活用品	
☐ 非常用持出袋	リュックサック等両手がつかえるものを	☐ 手袋	
☐ 懐中電灯	一人にひとつ	☐ 大判ハンカチ	マスクや止血等多用途に使える
☐ ヘルメット・防災ずきん		☐ タオル	
情報グッズ		☐ 缶切り	
☐ 携帯電話	充電器、予備バッテリー含めて	☐ ナイフ	
☐ 携帯ラジオ	手動充電、携帯電話充電が可能なものを	☐ ライター	
☐ 乾電池	多めに用意	☐ ビニールシート	
☐ 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペン等	☐ ポリ袋	バケツや雨具の代用等多用途に使える
飲料水・食料		☐ 雨具	
☐ 飲料水	1 人 1 日 3 ℓ(飲料と煮炊き分)を 3 日以上	☐ 使い捨てカイロ	
☐ 非常食	そのまま食べられる乾パンや缶詰、栄養補助食品等を 3 日以上	☐	
		☐	

暮らしを支える「水の循環」



「水の日」とは、毎年8月1日に定められた、健全な水循環の重要性について国民の理解と関心を深めることを目的とした日です。水の日から1週間は「水の週間」として、全国各地で様々な活動が行われています。「水の日」を機に、私たちの暮らしを支える水道・下水道について、一度考えてみませんか。



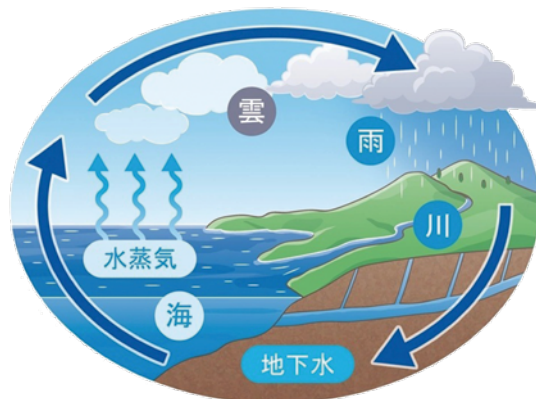
政府広報

政府広報オンライン『飲み水はどこから？使った水はどこへ？暮らしを支える「水の循環」』を加工して作成



水の循環とは

海や陸の水が蒸発して雲になり、雨や雪として地上に降り、川や地下水となって再び海へ戻ります。この繰り返しを「水の循環」と呼びます。私たちが毎日使う水道水は、主に川の水を水源としており、この水の循環の一部を利用してつくられています。



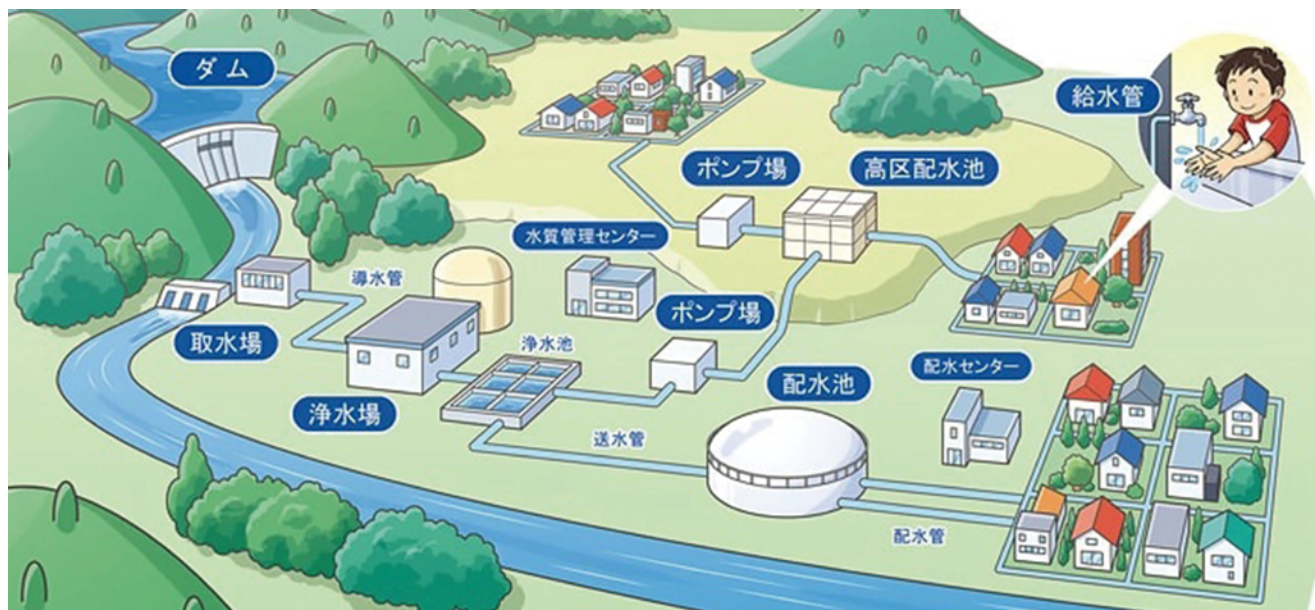
水資源を守るには？

近年、豪雨災害や、渇水の頻発、水質の悪化等、水の循環にかかわる様々な問題が起きています。その背景には、地面がアスファルト等に覆われて雨水が地下にしみこみにくなったこと、地球温暖化による気候の変化、手入れされていない森林や田畑が増えて森林のかん養機能*が低下していること等があると言われています。

※かん養機能：土壌等が降った雨水を貯える機能。



水源から安全な水が届くまで



1. ダム：水をためて、大雨や日照りに備えて水の量を調整します。
2. 浄水場：ダムや川の水をきれいにし、安全な水道水をつくります。
3. 配水池：浄水場でつくられた水道水を、一時的に貯めておく池です。
4. 配水管と給水管：配水池から水道局が管理する配水管を通り、蛇口につながる給水管へ水道水を運びます。



水資源を大切にする取り組み 普段からできる SDGs ！

☑ 水道水を利用しよう！

ペットボトルの代わりに水道水を飲むと、プラスチックごみや、製造・運搬にかかる CO2 を減らせます。



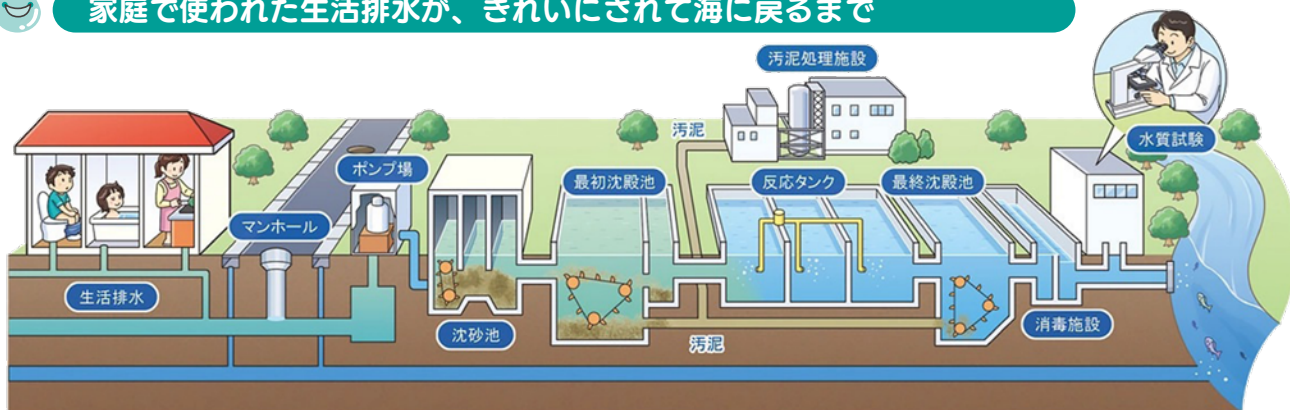
☑ 下水道を正しく使おう！

洗剤を使いすぎないこと、お皿の油汚れをふき取ってから洗うことは、川や海を守る大切な一歩となります。





家庭で使われた生活排水が、きれいにされて海に戻るまで



本市の水道・下水道事業について

《安全な水道水をお届けしています》

水源の水や水道水の水質については定期的に検査を行っており、国が定める水質基準値(PFOSおよびPFOAを含む)をすべて満たしています。市独自の検査も併せて行い、安全を確認していますので、安心して水道水をご利用いただけます。



水質検査結果
(市 HP)



《油や異物を下水道に流さないで》

台所から流れた油は下水道管の中で冷えて固まり、詰まりの原因になります。トイレに流したウェットティッシュ等が原因の詰まりによる故障も多く、維持管理費の増加につながっています。また、詰まり等が原因で下水道管が破損すると、道路陥没の危険も生じます。



天ぷら油をわずか 20ml 流しただけでも、魚が住める水質に戻すには、お風呂 20 杯分に当たる 6,000ℓ ものきれいな水が必要になります。油は新聞紙等に吸わせて、燃えるゴミとして捨てましょう。



下水道
Q&A
(市 HP)

《水道・下水道施設の更新が必要です》

市内には水道管約 430km、下水道管約 275km のほか、浄水場や下水処理場等、多くの施設があります。こうした施設は老朽化が進んでおり、今後、計画的に更新を進めていく必要があります。

みなさんからいただく水道料金・下水道使用料で支えられています

Q 水道や下水道は税金で運営しているの？

A 税金ではなく、利用するみなさんからいただく「水道料金・下水道使用料」で運営しています。ただし、消防や雨水対策等、みなさんの安全を守るためのものには税金も使われます。

Q 水道料金や下水道使用料は何に使われているの？

A 日々の水道水の給水や汚水の処理、施設の維持管理のほか、古くなった施設や水道・下水道管を地震に強いものに更新するために使われています。

Q どうして古い管を取り換える必要があるの？

A 古くなると、漏水や道路の陥没等につながるおそれがあるため、計画的に新しくしていく必要があります。

Q 昔に比べて料金や使用料は高くなっているけど、収入は増えているの？

A 人口が減少したことや、社会全体で節水が定着したこと等により、水道の使用量は減少しており(昭和 59 年度比 62%)、収入はあまり増えていません。一方で、燃料費や材料費等は上昇しており、これからの運営はますます厳しくなると考えられます。

将来世代に健全な事業を引き継ぐため

人口減少にあわせた施設再編(ダウンサイジング)等、様々なコスト削減の検討を行います。財源の確保に向けては、国庫補助金等を活用していくとともに、なお不足する財源については、適正な料金・使用料の水準を検証し、必要に応じて見直しを図っていきます。

将来





10月1日から小児の救急医療体制が変わります

将来にわたり小児の一次救急医療体制を安定的に維持していくため、宇部市と本市が連携して運営する「宇部市休日・夜間救急診療所」の小児科診療体制を変更します。日頃からかかりつけ医を持ち、できるだけ平日の日中に受診するなど、適正受診にご協力ください。

■主な変更内容

◎月・水・金曜日の小児科診療を廃止

◎火・木・土・日曜日・祝日・盆・年末年始の診療時間を短縮

●火曜日 19:30～23:00 → 20:00～22:00

●木・土曜日 18:00～23:00 → 18:00～22:00

●日曜日・祝日・盆・年末年始 19:00～22:00 → 18:00～21:00

※日曜日・祝日の昼間(9:00～12:00、13:00～17:00)は変わりません。

■お子さんの急な病気・けがで困ったときは

◎小児救急電話相談「#8000」(毎日19:00～翌8:00)

受診の必要性等を相談できます。

◎県の「小児科オンライン相談」

小児科医等にスマートフォン等で直接相談できます。

※休診の時間帯はまず「#8000」等にご相談ください。



【市HP】

健康増進課(☎71-1817)



小規模特認校 令和9年度厚陽小中一貫校就学児童生徒を募集します

小規模特認校とは、一定の条件のもと市内のどこからでも転入学を認める小規模校のことです。小規模校・少人数ならではのきめ細かい指導や、地域と連携した特色ある教育活動が展開されています。

◎就学条件

①就学する児童生徒および保護者が山陽小野田市に居住している、または入学までに山陽小野田市に転入する予定があること

②小規模特認校の教育方針に賛同し、教育活動、地域活動およびPTA活動に協力すること

③保護者の負担と責任において通学させること

◎就学期間 令和9年4月1日から中学校卒業まで

※年度途中の就学もご相談ください。

◎募集人数 各学年若干名(小学校1～6年、中学1～3年のすべての学年)

◎申請の流れ 見学・説明会に参加(日程が合わない場合は学校教育課に相談)→小規模特認校入学申請書を学校教育課に提出→校長等が保護者、児童・生徒と面談→入学の可否を通知

◎申請期間

10月1日(休)～11月30日(月)

■厚陽小中一貫校見学・説明会

就学に興味関心のある人は、ご参加ください。

◎日時

9月9日(休) 10:00～12:00

◎申込方法 8月31日(月)までに学校教育課に電話

学校教育課(☎82-1202) 厚陽小中一貫校(小学校☎74-8101 中学校☎74-8318)



スマイル・ハロウィンパーティー

出演者・出展者募集

スマイル・ハロウィンパーティー 2026

◎日時 10月18日(日) 10:00～16:00 ◎場所 おのサン サッカーパーク
※天候により一部内容を変更する場合があります。



【市 HP】

◆ステージ出演者募集◆

◎対象 特設ステージ上でパフォーマンスしていただける個人、団体（仮装必須）
◎出演時間 1組 10～30分（1回に出演できる人数は20人程度）
◎内容 演奏、歌、ダンス、マジックショー等
◎申込期限・方法 8月17日(月)までに WEB 申請
※応募者多数の場合は抽選、出演時間の調整を行う場合があります。



【出演申込】

◆ブース出展者募集◆

◎対象 個人、団体(要仮装・軽微でも可。市内在住の人や市内に拠点がある団体優先)
◎場所 人工芝グラウンド ◎区画 3m×3m（1組最大2区画まで）
◎出展内容 活動 PR、企業 PR、マルシェ等 ※出展場所では調理・飲食はできません。
◎出展料 1,000円（市民活動団体、スマイルプランナーは無料）
◎申込期限・方法 8月17日(月)までに WEB 申請
※テント、机、椅子等は各自で用意してください。
※営業、勧誘のほか、イベントの趣旨に反すると判断される場合は出展をお断りします。



【出展申込】

園スタジオ・スマイル事務局（シティセールス課内 ☎82-1241）



大人の社会派ツアーに参加しませんか？

◎ふるさとの産業と歴史を巡る大人旅

9月から、山陽小野田市・宇部市・美祢市の産業の歴史や企業の魅力を楽しみながら学べる「産業観光バスツアー」を開催します。今年は全19コース24回のツアーを企画しました。全コースとも企業のOBや郷土史家からなる“産業観光エスコーター”が同行し、実体験や文献資料等に基づく豊富な知識と話題で参加者を「おもてなし」します。

■山陽小野田市を舞台にしたコース

- JR 西日本下関総合車両所と単線に揺られるクモハ123まで
- (株)松井製陶所の土から紐解く『窯のまち・小野田』
- 「ガラスの輝き」と最高速度150km/hの衝撃
- 循環型インフラ／地域を支える産業と現代技術の融合
- 地域経済を支える力～石材・セメント・石油化学産業を訪れて～
- 給食センター見学と美食巡り
- 技術で業界を支える企業たち

◎申込期間 各催行日の2週間前

※コース、催行日、旅行代金など詳細はパンフレットまたは産業観光推進協議会ホームページをご覧ください。



◎パンフレット設置場所

シティセールス課、山陽総合事務所、各支所、各出張所、各地域交流センター



園宇部・美祢・山陽小野田産業観光推進協議会事務局
（(一社)宇部観光コンベンション協会内 ☎34-2050）



「あたまの健康チェック」と
認知症予防教室「あたまの若返り教室」

認知症は、早めに気づき、早めに対策することが大切です。

■ あたまの健康チェック

◎対象 市内在住で 65 歳以上の人
(原則、認知症の診断や治療を受けている人は除く)

◎日程・場所 (地域交流センター)

9 月 14 日(月) 厚狭、9 月 16 日(水) 出合、
9 月 17 日(木) 埴生、9 月 18 日(金) 厚陽
※時間は 10:00 ～ 11:00 です。

※ 10 月は高千帆・高泊・有帆地域交流
センターで実施予定です。

◎内容

もの忘れの程度が確認できるチェック
表を用いた検査、結果の説明、認知症
予防についてのアドバイス

◎定員 各 30 人 (先着順)



【WEB申請】

■ あたまの若返り教室 (全 5 回)

◎対象 市内在住で 65 歳以上の人
(原則、認知症の診断や治療を受けている人は除く、全 5 回参加できる人)

◎日時 10 月 6 日～ 27 日の火曜日、
12 月 15 日(水) 9:30 ～ 11:30

◎場所 厚狭地域交流センター

※ 11 月は高千帆地域交流センター分館
で実施予定です。

◎内容 認知症予防効果のある体操やコ
グニサイズ、生活習慣の改善、
脳を活性化するプログラム 等

◎定員 各 30 人 (先着順)



【WEB申請】

●申込期限・方法 それぞれ開催 3 日前
までに電話、WEB 申請

図・国 地域包括支援センター (高齢福祉課内 ☎ 82-1149)



こくほヘルスサポートジム受講生募集

スタッフの丁寧な指導のもと、筋力アップ運動やストレッチ等で身体を動かして
生活習慣病を予防しましょう！

10 月中の希望する時間帯で①～③のスポーツジムの最大 8 回利用できます。

◎対象 30 歳から 74 歳までの市国民健康保険加入者

◎費用 ①② 1,000 円 (全 8 回分)、③ 500 円 (全 8 回分)

◎定員 各 10 人 (応募多数の場合は初めて利用される人を優先し、抽選)

◎申込先 保険年金課、山陽総合事務所、各支所

◎申込期限・方法 9 月 10 日(木) 17:00 (必着) までに窓口、電話、WEB 申請



① スポーツコアアルファ (高栄三丁目 6-22)

●平日 9:30 ～ 22:30 (木曜日は定休日)

●土・日曜日・祝日 10:00 ～ 20:00

② ASAトレーニングジムゼロワン (鴨庄 81-1)

●平日・土曜日・祝日 9:30 ～ 22:00 (水曜日は定休日)

●日曜日 10:00 ～ 16:30

③ カーブス (おのだサンパーク内またはイオン小野田内) (女性限定)

●平日 10:00 ～ 13:00 および 15:00 ～ 19:00 (日曜日、祝日は定休日)

●土曜日 10:00 ～ 13:00

図・国 保険年金課 (☎ 82-1189)

お問い合わせ先 用申込先 提出先 メール
※市役所内の各課へのメールはこちらから▶



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、市防災ラジオと市内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 8月26日(水) 11:00頃
※気象状況等によっては訓練を中止する場合があります。

岡総務課危機管理室(☎ 82-1122)

海水浴中の事故に注意!

県内では海水浴中の事故が5年連続で発生しています。事故を防ぐために3つの点に注意しましょう。

- ①監視員等がない所で泳がない
- ②風が強い日は泳がない
- ③飲酒後は泳がない



岡宇部海上保安署(☎ 21-2410)

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届

受給者(支給停止者含む)に、書類を発送しました。期間内に提出がない場合、支給停止となり受給資格を失うこともありますので、必ず提出してください。

●届出期間

- 児童扶養手当 ～8月31日(月)
- 特別児童扶養手当
8月12日(水)～9月11日(金)

岡・掘子育て支援課(☎ 82-1175)

「愛の血液助け合い運動」 強調月間献血キャンペーン

献血の最も少ない夏場の血液不足を補うためご協力をお願いします。

●日時

8月30日(日) 10:00～16:00

●場所 おのだサンパーク

岡社会福祉課(☎ 82-1174)

優良勤労者の推薦

●表彰式 11月23日(祝)

●場所 Aスクエア

●受賞資格

○優良永年勤続者表彰

同一の企業に25年以上勤務し勤務成績が優秀な人等

○優良永年農林水産業従事者表彰

農林水産業に専業として25年以上従事している人

○優良勤労生徒表彰

市内の定時制高等学校を来春卒業予定で、学業成績および勤務態度が他の模範となる人

●推薦期限・方法 9月1日(火)(必着)までに市ホームページに掲載

または提出先に備付けの
推薦調書に記入し提出



岡・掘商工労働課(☎ 82-1150)

指定給水装置工事事業者の指定

●株式会社エネルギア・ソリューション・アンド・サービス山口営業所(6/22付)

山口市小郡長谷一丁目2番10号
(☎ 083-902-7440)

岡水道局総務課(☎ 83-4111)

小規模修繕工事希望者登録制度 新規・更新の受付

●制度の対象となる工事

市が発注する小規模な修理・修繕で予定価格が1件あたり30万円未満の工事

●登録の要件

- 市内に主たる営業所(本社・本店)を置く事業者であること
- 契約を締結する能力を有しない者および破産者でないこと
- 建設工事等指名競争入札参加有資格者名簿に登録されていないこと
- 希望する業種を履行するために必要な資格、免許等を有していること
- 市税を滞納していないこと

●登録方法 市ホームページ掲載の申請書に関係書類を添えて窓口、郵送で提出



●申請期限 8月31日(月)(必着) ※随時受付は10月から、毎月1日～10日に受け付けます。

岡・掘監理室(☎ 82-1180)

消防組合人事行政の 運営等の状況を公表します

人事行政の公平性と透明性を高めるために、宇部・山陽小野田消防組合の職員数や職員の給与等、人事行政の運営等の詳細を消防組合ホームページに掲載しています。

岡宇部・山陽小野田消防局

総務課(☎ 21-6112)



【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んない!!

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

やむを得ない事情で… 仏壇じまい



ご実家のお仏壇の処分や、継承する方が居られないなど、お仏壇及び仏具の処分でお困りの場合は、是非ご相談ください

無縁墓になる前に… 墓じまい



ご家族に代わり親切丁寧に墓じまいをさせていただきます

解体 + 運搬 + 処理

仏壇・お墓に関するご用命は **詳しくはこちら**

(株)井上佛工所 TEL0836-72-0125

所在地: 〒757-0001 山陽小野田市大字厚狭366-2 (本町1)



「山陽小野田都市計画の変更」に関する案の縦覧

- **変更案の内容** 小野田地域、埴生地域の長期未整備都市計画道路の廃止、廃止に関連する変更
- ① **県が変更する都市計画道路** 「新開作二軒屋線」「大久保吉田地線」「竜王山西線」
- ② **市が変更する都市計画道路** 「小野田須恵線」「本町小野田港線」「本山線」
- **案の縦覧**
 - **期間** 8月14日(金)～28日(金)
 - **場所** 都市計画課、山陽総合事務所(①は県都市計画課も可)
- **意見書の提出**
 - **提出期間・方法** 8月14日(金)～28日(金)(必着)に任意の様式に意見、住所、氏名、電話番号を記入し、①は県知事宛、②は市長宛として提出(郵送可)
- **問・提** ①〒753-8501 山口県庁都市計画課(☎083-933-3733) ②〒756-8601 山陽小野田市役所都市計画課(☎82-1168)

中小企業退職金共済制度

■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

● **問・申** 中小企業退職金共済事業本部(☎03-6907-1234)

不妊専門相談会

- **対象** 県内在住の人
- **日時** 9月4日(金) 15:00～17:00
- **場所** 県宇部健康福祉センター
- **相談員** 田村 功(山口大学医学部附属病院)、佐々木 直美(公認心理師・生殖心理カウンセラー)
- **定員** 3組(先着順)
- **申込期限・方法** 8月27日(木)までにWEB申請
- **問** 県宇部健康福祉センター(☎31-3202)

第2回知っちょる？ 山大病院 市民公開講座 2026

医師による対談形式で、みなさんの疑問にお答えします。

- **日時** 9月12日(土) 13:00～14:30

市営墓地区画の貸出し

墓地名称(所在地)	区画面積	貸出区画数	金額 (使用料+管理料)
小野田霊園 (大字小野田11383番7)	4㎡	48区画	202,440円
	6㎡	7区画	229,660円
	9㎡	2区画	270,490円
南墓地公園 (大字津布田10137番59他)	4.62㎡	10区画	292,878円
東墓地公園(大字厚狭10026番1)	4.14㎡	5区画	236,345円

- **対象** 市内に本籍または住所を有し、使用許可後2年以内に納骨または墓碑を建立する人(他の墓地からの改葬を含む)
- **申込期限・方法** 8月31日(月)までに市ホームページに掲載または環境課、山陽総合事務所、南支所、埴生支所に備付けの申請書に記入し、本籍表示のある使用者の住民票を添えて提出(申込多数の場合は抽選)
- **問・申** 環境課(☎82-1143)

- **場所** 山口大学(山口市)
- **テーマ** 「地域でつないで支える前立腺がん～初期診断からロボット手術まで～」
- **申込方法** 電話、WEB
- **問・申** 山口大学医学部附属病院 広報戦略センター(☎85-3036)

山口大学医学部附属病院 第16回市民公開講座「肺がん」

- **日時** 10月12日(木) 13:00～15:00
- **場所** KDDI維新ホール(山口市)
- **講師** 医師
- **定員** 200人(先着順)
- **申込期限・方法** 10月8日(木)までに電話、WEB申請
- **問・申** 山口大学医学部附属病院腫瘍センター(☎22-2170)

【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。

シルバー人材センターで働くための技能講習

厚生労働省 山口労働局委託 高齢者活躍人材確保育成事業

受講無料(要申込)

プロから学ぶ

ハウスクリーニング講習

換気扇・トイレ・網戸・窓清掃について「お掃除のコツ」を学ぶ

日時 9月9日(水) 13:30～16:00

会場 須恵地域交流センター

対象 山口県在住の60歳以上の方

定員 10名 締切 8月26日(水)必着

公益社団法人 山口県シルバー人材センター連合会

☎ 083-921-6070

(土日祝除く8:30～17:15)

※諸般の事情により、延期または中止の場合もあります

《申込こちら》↓

全国一斉

【実施期間】8/28(金)～9/3(木)

「こどもの人権相談」強化週間

LINEで相談 →



学校におけるいじめや、家庭内での児童虐待等、子どもをめぐる様々な問題で悩んでいる人からの電話相談の受付時間を延長します。

～一人で悩まず相談しよう！秘密は守ります！～

相談料・通話料無料 ☎0120-007-110

平日 8:30～19:00 / 土・日曜日 10:00～17:00

岡山口地方法務局人権擁護課(☎083-922-2295)

お問い合わせ先 申込先 提出先 メール
※市役所内の各課へのメールはこちらから▶

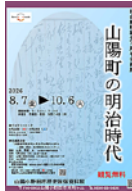


イベント



旧山陽町誕生 70 周年企画展 「山陽町の明治時代」

昭和31年9月30日に「山陽町」が誕生して、今年で70周年になります。当館が所蔵している古文書群の調査成果をふまえ、旧山陽町域の明治時代の歴史を紹介します。



- 開催期間 8月7日(金)～10月6日(火) 9:00～17:00
 - 期間中の休館日 月曜日、祝日、9月24日(木)
 - 観覧料 無料
 - ギャラリートーク (申込不要)
 - 日時 8月23日(日)、9月19日(土) 11:00～(30分程度)
- ※内容は両日で異なります。
図歴史民俗資料館 (☎ 83-5600)

募集・試験



市職員採用試験

- 対象職種・募集人数
 - 初級行政 若干名
 - 初級行政(障がい者対象) 若干名
 - 第1次試験 9月20日(日)
 - 採用予定日 令和9年4月1日
 - 申込期限・方法 8月21日(金) (必着)までにWEB申請、窓口
 - 採用試験案内の配布場所
人事課、山陽総合事務所、南支所、埴生支所
- ※受験資格等詳しくは市ホームページをご覧ください。
図・図人事課 (☎ 82-1135)

中学校卒業程度認定試験

病気等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どうかを認定するために国が行う試験です。

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15日(木)
 - 試験場所 山口県庁
 - 試験科目 国語、社会、数学、理科、外国語(英語)
 - 申込期限 8月21日(金)
- 図・図県教育庁義務教育課
(☎ 083-933-4595)

「フレイル予防体験会」 参加者募集

フレイル(心身の衰え)予防についてハビリ専門職から学びませんか。

- 対象 65歳以上の市民
 - 日時 8月25日(火) 9:30～11:00
 - 場所 小野田地域交流センター
 - 内容 「フレイルとは」「実践！自宅でする運動、歩き方のコツ」、市の取組紹介等
 - 定員 40人(先着順)
 - 申込期限・方法 開催日前日までに窓口、電話、WEB申請
- 図・図高齢福祉課 (☎ 82-1149)



第21回市民文化祭作品募集

■俳句大会

- 日時 11月1日(日) 9:00～
 - 場所 厚狭地域交流センター
 - 季題 秋・冬 雑詠3句1組(未発表作品、前書・るび不要)
 - 投句料 1,000円(当日納入)
 - 応募期限・方法 9月30日(水)(消印有効)までに、不二輸送機ホール、各地域交流センター、文化スポーツ推進課に備付けの応募用紙に記入し郵送
- 図〒756-0075 山陽小野田市大字小野田 1585-2 事務局 白石千代 方

■短歌大会

- 日時 11月8日(日) 11:00～
- 場所 市民館
- 作品 自由題未発表1首・題詠(恋)未発表1首 ※どちらか1首でも可
- 参加料 1,000円(郵送の場合は小為替)
- 応募期限・方法 9月30日(水)(必着)までに原稿用紙に作品、住所、氏名(ふりがな)、電話番号を記入し郵送

図〒756-0824 山陽小野田市中央 1-3-19 短歌大会事務局 高崎淳子 方

■展覧会(絵画・書・工芸・写真・文芸)

- 日時 11月14日(土)～16日(月) 10:00～20:00(16日は16:00まで)
 - 場所 おのだサンパーク
 - 参加料 無料
 - 応募期限・方法 9月30日(水)17:00までに提出先に備付けの申込書に記入し、各地域交流センター、不二輸送機ホールに提出
- 図不二輸送機ホール (☎ 71-1000)

チャレンジワークショップ 「中世大内氏・毛利氏の夢の跡」

- 日時 8月23日(日) 10:30～11:30
 - 場所 Aスクエア
 - 内容 県内の大内氏・毛利氏ゆかりの史跡を写真とともに紹介
 - 講師 山本 善一(市民活動団体「小野田歴史を知ろう会」代表)
 - 定員 10人程度
- 図市民活動センター
(☎ 52-8668)



成年後見制度普及啓発講座

- 対象 市内在住、在勤、在学の人
 - 日時 9月4日(金) 14:30～16:00
 - 場所 厚狭地域交流センター
 - 内容 「成年後見センターについて」、講座「知って安心！成年後見制度～制度の基礎と活用方法～」(社会福祉士 安光 洋平)
 - 定員 50人(先着順)
 - 申込期限・方法 開催日前日までに電話、WEB申請
- 図・図高齢福祉課 (☎ 82-1149)



古式行事参加者募集

11月8日(日)に厚狭駅前商店街で開催される「秋まつり」で披露します。

●募集内容

- 大行司 奴 15人(高校生以上)
- 小行司 奴 16人(小学4年生～中学3年生)
- 乙姫行列 上臈^{じょうろう} 2人・腰元 6人(小学4年生～中学3年生)

- 申込期限・方法 9月30日(水)までに電話、窓口

※奴は2週間前から練習を行います。

※詳しくはお問い合わせください。

岡・田古式行事保存会事務局

(社会教育課内)

☎ 82-1205



人権に関する作品(標語)募集

- 対象 市内在住、在勤の人(小中高校生は学校を通じて応募)
- 作品テーマ 人権課題解決への明るい展望を呼びかけるもの、人権尊重を訴えるもの
- 応募期限・方法 8月31日(月)(必着)までに市ホームページ掲載または社会教育課、各地域交流センターに備付けの応募用紙に記入し提出(WEB申請も可)

岡・田社会教育課(☎ 82-1204)

市民活動養成講座
「法人化講座」

- 対象 市民活動団体やスマイルプランナー等の活動をしている人で、会社設立やNPO法人化を検討している人
- 日時 8月28日(金) 18:30～
- 場所 Aスクエア
- 内容 法人格の特徴と比較
- 講師 伊藤 彰(やまぐち県民活動支援センター)
- 定員 10人程度

岡市民活動センター(☎ 52-8668)



健康推進員による健康講座

■笑いヨガ

- 日時 9月14日(月) 10:00～11:30
- 場所 高泊地域交流センター
- 講師 浅田 旭弘
- 定員 20人(先着順)
- 申込期限・方法 9月7日(月)までに窓口、電話

■おしっこが漏れて困っていませんか?～骨盤底筋体操を学ぼう～

- 日時 9月16日(水) 9:30～11:00
- 場所 小野田地域交流センター
- 講師 山田 直美(皮膚・排泄ケア認定看護師)

- 定員 30人(先着順)
- 申込期限・方法 8月31日(月)までに窓口、電話

岡・田健康増進課(☎ 71-1814)

「秋の花壇コンクール」
参加者募集

- 参加資格 市民、市内の教育機関(幼稚園・保育園含む)、企業、各種団体
- 審査日 9月下旬～10月上旬
- 各賞 最優秀賞、優秀賞、新人賞(3年以内の新規参加者)等
- 申込期限・方法 8月21日(金)までにWEB申請

岡・田社会教育課(☎ 82-1203)

人権講座の受講者募集

開催日	演題	講師
① 8/20(木)	性の多様性について	賀山 智江(県職員)
② 8/29(土)	子どもの心の声を聴く～保育士として見てきた子どもの人権～	白石 恵(保育サポートみらい)
③ 9/17(木)	言葉だけじゃない!外国の方と自然体で向き合うための「態度」とは?	恵谷 依子(日本語教師)
④ 9/30(水)	心豊かな地域社会をつくるために～同和問題から学ぶ人権～	上村 規文(市教委社会教育主事)

※時間は①～③ 15:00～16:30、④ 18:30～20:00

- 場所 ①③厚狭地域交流センター ②④市民館

- 定員 各回 40人(先着順)

- 申込方法 各開催日の1週間前までに電話、メール、WEB申請

※定員に余裕があれば開催日まで随時受け付けます。

岡・田市民活動推進課(☎ 82-1137)

障害福祉計画検討委員会の委員募集

障害者計画、障害福祉計画および障害児福祉計画について、今期計画の検証と次期計画の策定を行うにあたり、みなさんの意見を反映し、地域の特性に応じた障害福祉事業を推進するため、検討委員を募集します。

- 応募要件 18歳以上の市民(国・地方公共団体の議員・職員、高校生は除く)で、新たに任命されても兼務となる審議会等の数が5以内の人
- 報酬 会議1回につき4,000円
- 募集人数 2人(委員全17人中。応募多数の場合は抽選)
- 任期 令和8年10月1日～令和10年9月30日
- 応募期限・方法 8月28日(金)(必着)までに市ホームページ掲載または障害福祉課、山陽総合事務所、各支所、各出張所に備付けの応募用紙に記入して提出(郵送、FAX、メールでも可)
- 選考結果 直接本人に通知

岡・田〒756-8601 山陽小野田市役所 障害福祉課(☎ 82-1170)

☎ 83-0854) ☒ shougai-fukushi@city.sanyo-onoda.lg.jp

お問い合わせ先 申込先 提出先 メール
※市役所内の各課へのメールはこちらから▶



認知症サポーター養成講座等

①認知症サポーター養成講座

- 対象 市内在住、在勤、在学の人
- 日時・場所 8月20日(休) Aスクエア、8月27日(休) 厚狭地域交流センター

※時間はいずれも 14:00～15:30

- 内容 認知症の症状や対応方法

②ステップアップ講座

- 対象 これまでに①を受講済の市内在住、在勤、在学の人
- 日時

9月10日(休) 14:00～15:30

- 場所 Aスクエア

- 内容 「認知症のある私が伝えたいこと」(やまぐち希望大使 宮武 誠)、取組紹介、情報交換 等

- 定員 各30人

- 申込期限・方法

開催日の3日前までに電話、WEB申請

図・国高齡福祉課

(☎82-1149)



防火標語募集

- 対象 市内または宇部市在住で、令和8年4月1日時点で65歳以上の人

- 課題(未発表作品1人1点)

- 住宅防火(特に住宅用火災警報器)に関するもの
- 放火火災の防止に関するもの
- 防災エプロン(炎にふれても火がつきにくい素材のエプロン)の普及に関するもの
- その他、火災予防に関するもの(山火事予防を除く)

※著作権は主催者に帰属するものとします。

- 応募期限・方法 10月5日(月)(必着)までに消防組合ホームページに掲載の応募用紙を提出またはハガキに作品、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号を記入し郵送

図・国高齡福祉課 宇部市港町二丁目3番30号 宇部・山陽小野田消防局予防課 (☎21-7699)

全国大会出場おめでとう! (敬称略)

- ◆令和8年度全国高等学校総合体育大会「近畿総体2026」

【7/25(土)～8/1(土)】〈サッカー〉(福島) 林 鷹文(西京高等学校2年)

【7/31(金)～8/2(日)】〈少林寺拳法〉(和歌山) 田村 太一(小野田高等学校2年)

【7/31(金)～8/3(月)】〈ソフトテニス〉(京都) 岡崎 優菜 岡村 樹那(小野田高等学校3年)、藤野 有姫(宇部高等学校3年)

【8/1(土)～4(火)】〈弓道〉(和歌山) 東 蓮己 山縣 真子(宇部フロンティア大学付属香川高等学校3年)

【8/9(日)～12(水)】〈なぎなた〉(奈良) 岡村 采佳(長府高等学校2年)

- ◆ロートカップ・第44回全国ホープス卓球大会(東京)

【8/10(月)～12(水)】 井上 詩央里(須恵小学校5年)

- ◆エアトリ杯第26回全日本少年少女空手道選手権大会(東京)

【8/13(休)～15(土)】 福田 暖真(赤崎小学校6年)

- ◆令和8年度全国高等学校定時制通信制体育大会

【7/31(金)～8/2(日)】〈ソフトテニス〉(東京) 魚谷 藍生 大下 永遠(小野田工業高等学校定時制3年)、加藤 諒(山口松風館高等学校)

【8/15(土)・16(日)】〈陸上〉(東京) 多畑 智亜樹 水本 耕右(小野田工業高等学校定時制2年)、筒井 彪我 中田 瑛仁 松原 巧人(小野田工業高等学校定時制1年)

【8/16(日)】〈柔道〉(東京) 徳田 隼希(小野田工業高等学校定時制4年)、岩間 柚哉 岡崎 丈一郎(小野田工業高等学校定時制2年)

家族介護者交流会

- 対象 要支援・要介護の認定を受けている人を在宅で介護している市内在住の人

- 日時

10月20日(火) 11:00～14:00

- 場所 食道楽 帆万里

- 内容 介護相談、マッサージ等

- 参加料 610円(昼食代等込)

- 定員 30人(申込多数の場合抽選)

- 申込期限・方法 9月25日(金)までに申込先に備付けの申請書に記入し提出(担当のケアマネジャー、民生委員への提出も可)

図・国高齡福祉課 (☎82-1173)

社会福祉協議会(本所☎83-2344 山陽支所☎72-1813)

県営住宅入居者募集

団地名	一般	優先	間取り	単身
平原	1戸	-	3DK	×
叶松	1戸	-	3DK	×
本山	1戸	-	3DK	×
第二古開作	1戸	-	3DK	×
萩原	1戸	-	3DK	×
杣尻	1戸	-	3DK	×
古開作	1戸	-	3DK	○

- 家賃 月額14,600円～

- 駐車場使用料 月額200円～

- 入居可能予定時期 10月下旬

- 申込期間

8月20日(休)～31日(月)

図(一財)山口県施設管理財

団宇部支所(☎37-0878)



SCENE 1

福祉を体験 心のバリアフリーフェスタ

A スクエアで6月28日、「心のバリアフリーフェスタ」を開催しました。ステージで手話歌等が披露されたほか、点字等の体験ブースも出展。ウォーターアート®パフォーマーの堀川玄太さんの実演では、満員の会場が歓声で包まれました。楽しみながら福祉を学ぶ一日となりました。



堀川さんによるパフォーマンス

SCENE 3

今年はずっとと違う夏を 中学生が浴衣の着付けを学習

厚 陽小中学校で6月29日に中学1・2年生11名を対象にして浴衣着付け教室が開催されました。参加した中学生は講師である地域の着付け名人に「これってどうやって着たらいいんですか」と質問しながら試行錯誤を繰り返し、一生懸命取り組む姿が見られました。



講師に手伝ってもらいながら浴衣を着る生徒



楽器体験会でヴァイオリンを弾く子ども

SCENE 2

聴いて、触れて、振って 山響サマーコンサート

不 二輸送機ホールで6月28日に「山響サマーコンサート」が開催され、聴衆はすばらしい演奏を堪能していました。また、演奏会前には、楽器体験会が行われ普段触る機会のない楽器を演奏し、演奏途中の指揮者体験は3人が挑戦し、それぞれ個性あふれる演奏を繰り広げていました。



県埋蔵文化財センター岡田裕之次長による講演

SCENE 4

発掘された山口巡回展 記念講演会

歴 史民俗資料館の企画展「発掘された山口巡回展」の記念講演会を、7月3日に開催しました。講演後は展示会場でギャラリートークを実施。参加した人たちは熱心に説明を聞き、理解を深めていました。8月7日からは、同館で企画展「山陽町の明治時代」を開催します。

SCENE 5

平和の尊さを考える 被爆ひろしまの語り部の話

小 野田中学校で7月6日に箕牧智之さんを講師に招き「平和のつどい」を行いました。実体験に基づく話は戦争の怖さ・悲しさを実感させるものでした。生徒たちは「二度と戦争は起こしてはいけない」、「日本だけでなく他国でも戦争は起きてはいけない」と感想を述べていました。



中学生を前に講話をする
日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）代表委員 箕牧さん

SCENE 7

立派に育ったよ！ 緑のカーテンでゴーヤ収穫

花 の海で7月15日、埴生幼稚園とあおい保育園の園児がゴーヤを収穫しました。春に園児が植え、同施設が育てたゴーヤは見事な緑のカーテンに成長。収穫後はゴーヤ料理も試食し環境問題、地産地消を学びました。この緑のカーテンはお盆頃まで見るができます。



SCENE 6

出合小学校と交流会 パラサイクリングナショナルチーム

山 陽オートレース場で7月7日、合宿中のパラサイクリングナショナルチームと出合小学校との交流会が行われました。タンデム自転車体験では「怖い!」と言いながらも笑顔いっぱい何度でも挑戦する児童が続出し、選手に自転車の仕組みを質問する等して、交流を楽しみました。



SCENE 8

夏はこれから！ やけの美タフェスタ

き ららビーチ焼野で7月19日にやけの美タフェスタが開催され、宝さがしやビーチサッカー、ビーチフラッグスが行われました。ビーチサッカーではプロ選手にシュート等を教えてもらいながら、「ナイスゴール!」と仲間達で楽しんでいる様子が見受けられました。

◎夏休みを利用して予防接種を受けましょう

子どもの母子健康手帳を確認して、受けていない予防接種があれば、夏休みを利用して標準的な年齢で受けましょう。

■MR(麻しん・風しん混合) 第2期

対象者	接種回数
令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ(年長児)	1回

■2種混合(ジフテリア・破傷風)

対象者	接種回数
11歳～13歳未満 ※標準的な接種年齢は11歳です。	1回

■子宮頸がんワクチン

対象者	接種回数
小学6年生から高校1年生相当の女子	3回

※初回接種が15歳未満であれば2回の接種で完了することができます。

■日本脳炎 第2期

対象者	接種回数
9歳～13歳未満 ※標準的な接種年齢は9歳です。	1回

※平成19年4月1日までに生まれ、日本脳炎の予防接種が未完了の人は、20歳になるまでの間、不足している回数分を公費(無料)で接種できます。

- 費用 無料(対象年齢以外の人は実費)
- 持参するもの 母子健康手帳、マイナンバーカード
- 申込方法 各医療機関に事前に電話(要予約)

☎健康増進課(☎71-1817)

【小児救急の座談会を開催します！】

- 対象 未就学児の保護者
- 日時 8月25日(火) 14:00～15:00
- 場所 スマイルキッズ2階多目的室
- 内容 お子さんの急な事故時の対応やどんな時に救急受診すべきか等
- 定員 10組(先着順) ●費用 無料
- 申込期限・方法 8月24日(月)までに窓口、電話、WEB申請



☎健康増進課(☎71-1817)

【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 10月10日(土)
①9:45～10:30 ②11:00～11:45
- 内容 かぼちゃサンドでハロウィンを楽しもう♪
- 定員 各6人(先着順)
- 参加料 1人200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 10月4日(日)までにWEB申請



☎健康増進課(☎71-1815)

【スマートウォッチを活用した生活習慣病予防教室 受講生募集】

- 対象 生活習慣病予防に関心のある市民(高血圧、糖尿病、脂質異常症のいずれかで治療中の人は、公開講座のみ参加可)
- 日時 ①8月19日(水)(公開講座) ②9月9日(水) ③10月1日(木) ④11月25日(水)
- ※時間はすべて10:00～12:00

●内容 ①[公開講座]医師講演会「生活習慣病について」スマートウォッチを使って健康管理を行います

【講師】矢賀 健(山陽小野田市民病院事業管理者)

②③ 理学療法士による講話と実技、ランチミーティング等

④ ①～③のふり返り

●場所 保健センター2階集団指導室(厚狭地区複合施設内)

●定員 20人(先着順)(1回目の公開講座は50人) ●費用 無料

●申込期限・方法 8月14日(金)までに窓口、電話、WEB申請



☎健康増進課(☎71-1814)

☎救急医療電話相談

～急な病気やケガ等で救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時～

大人（おおむね 15 歳以上）

☎ **#7119** または ☎ 083-921-7119
(24 時間対応)

子ども（おおむね 15 歳未満）

☎ **#8000** または ☎ 083-921-2755
(毎日 19:00 ～翌朝 8:00)

※緊急・重症の場合は迷わず 119 番してください。救急医療電話相談は、状況に応じて 119 番を要請する場合もあります。

一次診療対象者	診療所	開設日・診療時間
小児 (中学生以下)	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・19:00～22:00

休日応急 担当医	診療時間(9:00～12:00、13:00～17:00)	
	内科	外科
▶ 8/9(日)	あさひクリニック 郡 445-5 ☎ 71-0148	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/11(祝)	村重医院 須恵 1-12-10 ☎ 83-3706	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/16(日)	吉武内科クリニック 厚狭 1040-1 ☎ 73-0095	おもて整形外科 日の出 4-5-8 ☎ 84-7000
▶ 8/23(日)	女性クリニックおがた 中央 3-6-30 ☎ 83-3859	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355
▶ 8/30(日)	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355	山陽小野田市民病院(医師会から派遣) 東高泊 1863-1 ☎ 83-2355

※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。
症状によっては、二次救急医療機関等へご案内します。

みんなで のばそう! 健康寿命

野菜に含まれる食物繊維やビタミンなどは、生活習慣病の予防や免疫力を高めることが期待されます。しかし、山口県民の野菜摂取量は厚生労働省が定める 1 日の目標量(350 g)を下回っている現状です。健康な毎日を過ごすために、野菜摂取を心がけましょう!

●野菜をたくさん摂るコツ

ちょっとした工夫で野菜の摂取量は増やせます。少し意識をして摂取量を増やしましょう♪

- ・加熱してかさを減らす
- ・そのまま食べられる野菜や冷凍野菜を常備する
- ・外食は単品よりも定食を選び、付け合わせを残さない
- ・朝食で野菜を摂取することを心がける



スマイルエイジング

●1 日の野菜摂取の目標量「350 g」ってどのくらい?

- ・小鉢 1 皿分の野菜料理(70 g) 5 皿分
- ・生野菜で両手に 3 杯分意識して摂取することが大切です。

野菜を使ったレシピに困ったら「山陽小野田市食育レシピ集」をご活用下さい!

旬の野菜を中心に、魚や肉、豆類などを使った栄養バランスの良いレシピを季節ごとに掲載しています。毎日の献立づくりや野菜をおいしく食べる工夫に役立つレシピが満載です。ご家庭での健康づくりや食育に、ぜひご利用ください。



【市 HP】

☎健康増進課 (☎ 71-1815)

休日・平日夜間応急医

文化もスポーツも人生だ！ 文スポ LIFE

このコーナーでは、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。 図文化スポーツ推進課 (☎ 82-1115)



幼児・学校かるた出前 教室を開催！

～この取り組みでは、子どもたちにかかるた文化の魅力を広く伝えとともに、本市から未来の名人やクイーンが誕生することを期待しています～

◎どんな教室？

この教室は、市内の幼稚園・保育園、小中学校を対象に実施するもので、子どもたちが世代に応じた内容でかるたに親しみ、その楽しさや奥深さに触れることができる教室となっています。実施期間は6月～2月の予定です。

◎幼児向け

お坊さんめくりや絵合わせ等を通して、遊びながら楽しくかるたに親しみます。

◎小中学生向け

競技かるたの基本ルールや札の取り方を学び、実際の競技の魅力を体験します。

◎今年度も初心者向けの「チャレンジレッド かるた教室・大会」11/14(土)、12/12(土) 開催予定！

ここでは、ルールや早取りのフォーム、決まり字の覚え方といった競技かるたの基礎を学ぶほか、実際の対戦を通して、競技かるたならではの緊張感や楽しさを味わうことができます。

図文化スポーツ推進課 (☎ 82-1115)

山陽小野田市民スポーツ大会

参！加！者！募！集！

◎参加資格 原則、市内在住または在学・在勤の人

◎種目 サッカー、卓球、バレー、バスケット、軟式野球、ソフトボール、テニス、ソフトテニス、水泳、バドミントン等

※種目によって種別（一般、中学校、スポ少等）が異なります。

◎開催日時・場所、申込期限・方法

種目によって異なりますので、詳しくは市ホームページをご覧ください。



【市 HP】

図・市スポーツ協会事務局 (☎ 82-1116)

✉ bunka-sports@city.sanyo-onoda.lg.jp

2026/27 シーズン開幕レノファ山口FC を応援しよう！

レノファ山口FCホーム開幕戦（FC琉球戦）は、山口県民デー！今シーズンも、ぜひスタジアムでレノファ山口FCを皆さんで応援しましょう！

◆日時 8月15日(土) 19時キックオフ

◆場所 維新みらいふスタジアム

※学生は無料招待、山口県民は3割引。
来場者プレゼントもあります。詳細については公式ホームページでご確認ください。



◆チケット購入期限・方法 8月14日(金)までにWEB申請



図文化スポーツ推進課 (☎ 82-1116)

つながる♡ひろがる 地域交流センター

～人と人をつなぐ 地域づくりの拠点～

「暑い日は、地域交流センターをご活用ください」

市内の地域交流センターには、交流室や図書室、ロビーなど、予約なしでどなたでも利用できるスペースがあります。また、小中学生が自宅以外でも学習できる場所として、長期休暇中にはスタディールームを設けています。



暑さが厳しい日は、お近くの地域交流センターを外出時の休憩場所や暑さをしのぐ場としてご利用ください。

また、涼しい環境で学習できる場所としてもぜひご利用ください。



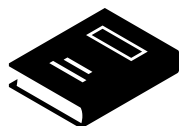
なお、地域交流センターの一部は市指定のクーリングシェルターとなっています。熱中症特別警戒アラートが発表された際には、指定の部屋を開放します。熱中症特別警戒アラートやクーリングシェルターの詳細につきましては市のHPをご覧ください。



図市民活動推進課 (☎ 82-1134)

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



私のおすすめの一冊

小野田工業高等学校3年 秋吉 滯さん

「最強の身体能力」

かんき出版

中野 崇 著

私がこの本をおすすめする理由は、プロが実践する脱力スキルの鍛え方について詳しく書かれていて、すぐに実践できる内容となっているからです。ストレッチよりも効果があると言われている、プロが実践する脱力スキルを私たちに分かりやすく教えてくれるので、高校生でも理解しやすくなっていると思います。高校生に限らず、みなさんもぜひ読んで部活動やトレーニングに生かしてほしいです。



EVENT

このイベントに注目！

●厚狭図書館

歴史講座「千林尼の道」

山陽小野田の道や橋の整備に携わった幕末の尼僧千林尼について語ります

日時：9月4日(金) 10:00～11:00

場所：厚狭地区複合施設 2階第2研修室

講師：徳重 壽美雄（元山陽小野田市文化財審議委員、山陽小野田市文化財愛護会会員）

参加費：無料（要申込）

申込方法：厚狭図書館窓口または電話（メールでも可）

協力：山陽小野田市文化財愛護会



電子図書おすすめ！

「ときめく妖怪図鑑」

東 雅夫 監修

門賀 美央子 文

アマヤギ堂 画

〈山と溪谷社〉

お化けの世界をのぞいてみてはいかがでしょうか。



●中央図書館 ☎ 83-2870 FAX 83-3564

☎～☎ 9:30～19:00、☎・☎ 9:30～17:00

☎ cyuo-library@city.sanyo-onoda.lg.jp

●赤崎分館 ☎ 88-1138/高千帆分館 ☎ 83-3212

☎～☎ 13:00～17:00、☎・☎ 9:30～17:00

●厚狭図書館 ☎ 72-0323 FAX 72-1156

☎～☎ 9:30～19:00、☎・☎ 9:30～17:00

☎ asa-library@city.sanyo-onoda.lg.jp

休館日：毎週月曜日、祝日、年末年始、

館内整理日、特別整理期間日



図書館HP



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】

環境衛生センター ☎ 83-3651

■花火の捨て方

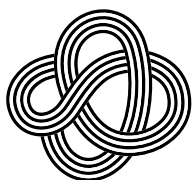
●使い終わった花火や余った花火の捨て方

- ・バケツなどに水を張り、花火の火薬部分をしっかりと水に浸しましょう。（最低でも半日程度）
- ・未使用のものは1週間程度浸しましょう。
- ・水気を切った後に「燃やせるごみの日」にごみ指定袋に入れて出してください。

●注意

- ・火薬部分が乾いたまま花火を捨ててしまうと思わぬ火災につながることもあるので十分に注意してください。

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！



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

TOKIWA サマーナイト

煌めく夜の遊園地、心癒やすフラダンスの調べ、県内外からのこだわりのハンドメイド雑貨、キッチンカーとともに、大人も子どもも夢中になれる特別な夏の夜を過ごしませんか。

期間▶ 8/8 ㊥・9 ㊤ 17:00 ~ 21:00 **場所**▶ ときわ遊園地 (則貞 3-4-1)

㊤ときわ公園企画課
☎ 0836-54-0551

美祢

e-Palette で行くサファリランドツアー

秋吉台を縦断するカルストロードを走行し、動物と触れ合うことができる秋吉台サファリランドへ向かいます。

期間▶ 8/8 ㊥ ~ 9/27 ㊤【土日祝運行】 **集合場所**▶ 秋吉台観光交流センター (秋芳町秋吉 3506-2) **料金**▶ 大人 13,800 円 子ども 12,800 円 **定員**▶ 7 人
㊤一般社団法人美祢市観光協会
☎ 0837-62-0115

防府

毛利博物館企画展「輝元と秀吉- 西国最大の戦国大名と天下人-」

毛利氏が天下人秀吉にどのように向き合ったのか、伝来の資料から紹介します。

期間▶ ~ 8/31 ㊤ 9:00 ~ 17:00
場所▶ 毛利博物館 (多々良 1-15-1) **入館料**▶ 大人 900 円、小中学生 250 円
㊤毛利博物館
☎ 0835-22-0001

山口

真夏の夜の星空上映会 2026

YCAM の夏の風物詩、心地よい夜風と星空の下、映画を観る上映会です。

日時▶ 8/14 ㊤ 19:30 ~ 21:30、8/15 ㊥ 19:30 ~ 21:15、8/16 ㊤ 19:30 ~ 21:45
場所▶ 山口市中央公園 (中園町 7-1) ※雨天時は山口情報芸術センター **鑑賞料**▶ 無料

㊤山口情報芸術センター【YCAM】
☎ 083-901-2222

萩

萩市むつみ昆虫王国

カブトムシに触れることができる「かぶと虫ドーム」昆虫採集ができる「昆虫の森」等で夏の思い出づくり!

期間▶ ~ 8/16 ㊤ 9:00 ~ 17:00 (最終入場 16:30) **場所**▶ 萩市むつみ昆虫王国 (大字高佐下 2750-202) **料金**▶ かぶと虫ドームのみ 3 歳以上 500 円
㊤萩市むつみ総合事務所
☎ 0838-86-0211

津和野

企画展「鷗外ゆかりの画家たち」

森鷗外と親交のあった画家たちによる鷗外著作の装丁や表紙画等・その心温まる交流についてご紹介します。

期間▶ ~ 10/25 ㊤ 9:00 ~ 17:00 **場所**▶ 森鷗外記念館 (鹿足郡津和野町町田イ 238) **入館料**▶ 大人 600 円、中高生 400 円、小学生 250 円
㊤森鷗外記念館
☎ 0856-72-3210

子育てQ&Aや活動の紹介

すくすく子育て

★病児保育施設をご利用ください♪

病児保育施設は「こどもが急な発熱...でも仕事は休めない」等の保護者の仕事の都合で病気のこどもを家庭で保育することができないときに利用できる施設です。利用には事前の登録と、当日までの予約が必要です。利用時の持ち物や食事について等、詳しくは各施設に問い合わせてください。



- **対象** 0 歳 ~ 小学 6 年生 ■ **開所日** 平日
- **利用料金** 1 人 2,000 円 / 日 (所得によって減免あり)

市内の病児保育所	預かり時間	連絡先
小野田病児ケアハウス (住吉本町 1-3-24)	8:00 ~ 18:00	81-0434
すながわ病児保育所 あしすと (日の出 1-7-3)	7:30 ~ 18:00	38-8777

★市外の病児保育施設も利用できます

山陽小野田市に住所のある人が市外の病児保育施設を利用することもできます。

閤子育て支援課 (☎ 82-1175)

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)

心の中の景色

吉村 英典

幼い頃は秋祭りの露店で水飴や玩具を楽しみ、中学生の頃は野球部のトレーニングで参道の階段を駆け上がった。ここからは厚陽の家並みや厚狭川河口に開作、遙か瀬戸内海まで眺めることができた。今では高速道路が走り、見えなくなってしまったが、私の心の中には今でもあの穏やかな景色が広がっている。(吉部田八幡宮 郡 3451)



▶次回は高橋 建造さん



稲荷町のお稲荷さん

齊藤 邦子

南北稲荷町の守護神として明治 14 年に京都・伏見稲荷大社より分霊が^{まつ}お祀りされており町名の由来にもなっているようです。いつも手入れの行き届いたお庭は朱塗りのお社と昭和のポストを引き立てています。私の朝のウォーキングコースで毎日癒やされています。(稲荷町 11)

▶次回は国広 純恵さん



野菜ゼリー

おやつにも野菜を♪

材料 / 3人分

- 野菜ジュース 200ml
- 砂糖 大さじ 1/2
- 粉ゼラチン 1袋 (5g)
- 水 大さじ 2
- パイナップル等 お好みのフルーツ 適量

[1人分栄養価] エネルギー 32kcal/ たんぱく質 2.0g/ 脂質 0.1g/ 塩分 0.0g
健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会（高泊校区担当）

Point!

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出する働きがあり、高血圧の予防につながります。おやつに野菜を使うことで、カリウムを手軽にとることができます。素材の甘みを活かして、砂糖や塩は控えめにすることがポイントです。

カリウムを多く含む食品：じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、トマト、キャベツ、ほうれん草、バナナ、柿



※写真は2人分。2種類の野菜ジュースで作りました。

作り方

- ①耐熱ボウルに粉ゼラチンと水を入れふやかし、レンジで 20 秒加熱し溶かす。
- ②①に砂糖を加えて溶かし、野菜ジュースを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③ゼリー型を水（分量外）でぬらし、②を等分に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④固まったら型から外して皿に盛り、お好みにフルーツを添える。

相談名	場所	問い合わせ先	日時
▶ 弁護士による法律相談	生活安全課	☎ 82-1133	20日(休) 13:30~15:30 ※申込開始日: 8/13 (休) 9/10 (休) 13:30~15:30 ※申込開始日: 9/3 (休) (受付 8:30 ~、各定員 12 人、先着順)
▶ 司法書士による法律相談	生活安全課	☎ 82-1133	27日(休) 9:00~11:00 ※申込開始日: 8/20 (休) (受付 8:30 ~、定員 12 人、先着順)
▶ 国等の行政相談	生活安全課 厚狭地区複合施設	☎ 083-932-1100 (山口行政監視 行政相談センター)	19日(休) 10:00~12:00
▶ 人権相談	厚狭地区複合施設 市民活動推進課	☎ 82-1137 (市民活動推進課)	12日(休) 9:30~12:00 18日(休) 9:30~12:00 ※前日16:00までに事前予約が必要です。
▶ 健康相談	厚狭地区複合施設	☎ 71-1814	12日(休) 10:00~11:30 電話相談は随時
▶ ひきこもり相談	NPO 法人ふらっと コミュニティひだまり 健康増進課 (担当課)	☎ 21-1552 ☎ 71-1814	電話相談は随時 10:00~16:00 ※月~金曜日の9:00~17:00 で予約受付 ✉ f-hidamari@juno.ocn.ne.jp
▶ 妊娠・出産・子育てについての相談	こども家庭センター	☎ 82-2526 (母子保健に関すること) ☎ 82-2527 (家庭児童相談に関すること)	月~土曜日(祝日・年末年始を除く)8:30~17:15 ※土曜日に相談を希望される場合は事前予約が必要です。 ※月~金曜日の夜間・土・日曜日、祝日は中央児童相談所 (☎083-922-7511)
▶ 教育相談	労働会館 1 階 保健センター 2 階	☎ 84-5416 (小野田ふれあい相談室) ☎ 71-1681 (山陽ふれあい相談室)	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。
▶ 交通事故相談	山陽小野田警察署	☎ 84-0110	月~金曜日 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)
▶ パートナー(配偶者等)からの暴力・女性の困りごと相談	市民活動推進課	☎ 82-1137	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	福祉センター 山陽総合福祉センター	☎ 81-0050 ☎ 72-1813	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
▶ 高齢者の困りごと相談	高齢福祉課	☎ 82-1149 (地域包括支援センター)	月~金曜日 8:30~17:15(祝日を除く)

寄附者の気持ちがちづくりになかれます

サポート寄附 (ふるさと納税)
(7月7日現在)

平成 20 年度からの累計

64,223 件 1,163,386,200 円

うち令和 8 年度

1,817 件 25,467,000 円

マイナンバーカード (6月末現在)

人口に対する保有率
84.6% (+0.1)

(参考) 総務省ホームページ () は前月との比較

資源ごみの売却収入

【6月分】 5,961,343 円

【令和 8 年度累計】 14,847,755 円

指定ごみ袋手数料収入

【6月分】 1,834,360 円

【令和 8 年度累計】 5,994,749 円

人のうごき (6月末) 対前月比

人口 57,550 人 (-64)

男 27,575 人 (-30)

女 29,975 人 (-34)

世帯 29,014 世帯 (-30)

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)



Profile・市内出身・在住。24歳。高校卒業後、福島県のフラガール養成学校で学び、同県にあるスパリゾートハワイアンズの専属ダンサーを務めた。昨年引退し、山陽小野田市にUターン。市内のイベント等に出演するなどしつつ、保育士になる夢を叶えるため勉強中。スマイルプランナー No.160。



▲多くの人がレイ（花飾り）を贈られた引退セレモニー



▲6/21、江汐公園のあじさいまつりにチームで出演

「きらりと光るまちの人」
SMILE UP!

Vol.68

大木 美海 さん

OKI MIMI

フラダンスが広げた世界と次のステップ

Qフラダンスを始めたきっかけは？

A小学3年生のとき、母と姉について公民館のフラダンス教室の体験に行ったのがきっかけです。初めて踊ったときから「体にはまった」というか、とにかく楽しかったです。

Qフラガールを目指したのはいつから？

東日本大震災後、復興を願った全国キャラバンで山口宇部空港に来ていたスパリゾートハワイアンズのダンサーの公演を見て、こんな職業があるんだと衝撃を受けました。その時からフラガールになることを夢見ていましたが、狭き門だと分かっていたので、養成学校に合格した時は信じられない気持ちでした。

Qフラダンスの魅力は？

A動きと表情で勇気づけたり夢を与えたり、人に思いを伝えられたりするところです。あと、振りを覚えることで頭も使うし、ゆっくりした動きで体幹が鍛えられ、体にもいいんですよ。私自身はフラダンスのおかげで世界が広がりました。仲間が増えたと、お客さんとの交流もあったし、たくさんの人と出会えました。

Q新たな夢は？

A以前から保育士になることも夢で、活動で子どもと触れ合う度に、子どもと過ごす時間って幸せだなと感じていました。フラガールを引退することは大きな決断でしたが、次に向かいたい気持ちが強かったです。自分の培ってきた表現力を次は保育士になって生かしていきたいです。

Q今後の活動は？

A市内外の様々なイベントに出演して、フラダンスの魅力を伝えていきたいです。夏だけではなく年中踊っていますので、私のステージを見掛けられたらぜひ足を止めて見ていってください。

「みんなの笑顔」の写真を募集！



【応募方法】①写真（プリントしたものまたはデジタルデータ）②応募者の氏名（掲載はペンネームでも可）③作品名または15文字程度のコメント④応募者の連絡先（昼間連絡のとれる電話番号）

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



ペンネーム マルコメみるく
NO MILK NO LIFE



ペンネーム 海と空
祝☆初節句 かわいすぎて滅！