

Shimonoseki

市報しものせき

9

Sep.2024
No.65

健
や
か
に

自
分
ら
し
く、

できることから始めよう
7つの健康づくり

気軽に取り組むワンステップ
教えて！あなたの健康づくり

自分らしく、健やかに

できることから始めよう
7つの健康づくり

毎年9月は、国が定めた健康増進普及月間です。運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について、一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために定められたものです。

下関市では、令和6年4月からスタートした、下関市健康づくり計画ふくふく健康21(第三次)において、健康づくりを7つの分野に分け、皆さんが取り組みやすい項目から実践してもらうことを勧めています。

気軽に取り組むワンステップ

健康づくりは、子どもからシニアまで、自分らしく健やかに暮らしていくために、必要なものです。しかし、皆さんの一日を振り返ってみると、勉強や子育て、家事、仕事などに追われ、自分の身は後回しという方が大半なのでは!?

そこで今回は、市が行っている健康づくり事業に参加した皆さんが、どのような工夫をして健康づくりに取り組んでいるのかを、世代ごとに見ていきましょう!



教えて! あなたの健康づくり

シーン
SCENE 1

// ベジアップチャレンジ //



大学生活は、講義やサークル活動、就活などで忙しく、食生活も乱れがち…。今回は、皮膚のカロテノイド量から日ごろの野菜摂取状況が把握できる測定機器を使って、食生活を見える化。1カ月後の再測定に向けて、野菜を食べる量を増やすことにチャレンジする「ベジアップチャレンジ」を、下関市立大学で開催しました。



▲ベジチェック®を使って推定野菜摂取量を測定。
※令和5年12月、市は明治安田と包括連携協定を締結

サポーター
SUPPORTER 1



明治安田
清水 英子さん

健康づくりの取り組みの一つとして、社内だけでなく公民館などでベジチェック®を使ったイベントを開催しています。これからも、皆さんに健康について考えてもらう機会をつくっていききたいです。

学生たちのアイデアが面白いです。いい企画だなと思って、生協も協力させていただきました。大学生は近い将来お父さんお母さんになる世代。野菜をしっかりにとって身体をつくる大切さを知って、自分の子どもたちに伝えてほしいです。



下関市立大学生生活協同組合
小松 さおりさん

料理教室などを開催して、いろんな世代の方に作る楽しさ・食べる楽しさを伝えています。作った人の気持ちが感じられる、日ごろのなんでもない食事をみんなで楽しく食べることが一番です。



下関市食生活改善推進員
家根内 清美さん



ほうれん草と
オクラが
大好きに
なりました！

どうしたら大学生が野菜を
食べるかな～？

生協に掛け合って、大学の
食堂で1日1個小鉢が無料になる
「ベジチェッカー優待券」を
考案しました！



1回目測定会后、再測定に向けて実施された料理教室
「野菜たっぷりフライパンで作る楽しいランチ！」

シーン
SCENE2

\\ 働き盛り応援講座 //

働き世代

働き世代の皆さん、身体のメンテナンスしっかり行っていますか？ 時間の余裕がないあなたに、この「働き盛り応援講座」！

テーマに応じて保健師や栄養士、歯科衛生士、精神保健福祉相談員などの各専門職が、皆さんの職場で健康づくりのアドバイスをしています。

今回は、理学療法士が下関日軽さんに出張しました。



私は、火曜日が
ノンアルコールデー
です(にします💦)

下関日軽 工場長
吉岡 雅明さん

安全に働くのはもちろんのこと、
健康に働くことも大切にしています。

7月の全国安全週間に合わせて、
みんなで「働き盛り応援講座」に参加しました。



なんとなく
エントリーした第1回
海響マラソン、
良い記録を求める
うちに禁煙に
成功しました



▲「食生活」「運動」「こころ」「ロコモティブシンドローム」など、幅広いテーマに応じて専門職がアドバイス。

睡眠時間の確保は絶対！
コンビニ中心だった
昼食は、副菜入りの
弁当にチェンジ！

昼食後に職場で
歯みがきを
しています



サポーター
SUPPORTER 2

「ケガや病気をした直後」とその先にある日常生活、言わば「その方の未来」をつなぐお手伝いをしています。

「座る・立ち上がる・歩く」などの基本的な動作の回復を通して、皆さんの体づくりのサポートや、一度諦めてしまったこと、新しくやりたいことなどの挑戦を支えていきたいと思っています。



山口県理学療法士会
波多野 崇さん

シーン
SCENE3

\\ 育児学級 //

子育て
ママ・パパ

4～8カ月のお子さんをもつ保護者の方に、乳幼児期からの成長発達段階に応じた生活リズムや離乳食の進め方、むし歯予防などについて説明しています。

保護者同士が交流し、少しでも育児不安を解消して、安心して子育てができる地域づくりを目指しています。



▲生活リズムや事故予防、メディアとの関わり方など、子育てのポイントについても紹介。

体型維持のために
休みの日は
無理なく
筋トレ！

夫の協力もあり、
毎日湯船に漬かって
リラックス
しています

一汁三菜は
できなくても
一汁二菜は
がんばります!!

仕事での移動も
なるべく
徒歩で



サポーター
SUPPORTER 3

できるだけ残業を
しないように
しています

毎食意識して
野菜を
とっています



ママやパパの不安や悩みが少しでも解消されるように保健師や助産師、歯科衛生士、栄養士が相談を受けています。

一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

シーン
SCENE4

\\ 健康づくり教室 //



シニア



保健推進委員は、地域の健康づくりの推進役として、子どもからシニアまでニーズに応じたさまざまな健康教室を行っています。今回は、東部地区保健推進委員会が行う健康づくり教室にお邪魔しました。シニア層を対象としたロコモティブシンドローム予防の体操教室。皆さん1時間みっちり身体を動かしていましたよ。



80歳を過ぎた
今でも
血圧120を
超えることは
ありませんよ!

健康の秘訣は「かかと上げ下げ運動」。

台所で家事をしながら毎日続けています。

毎年ちゃんと
健康診断。
歯科健診も
受けています



子どもたちに
元気な姿を見せたくて
月に2回
運動教室で
汗を流しています



▲保健推進委員は、健康づくり教室や子育て交流会などを開催し、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。

下半身を鍛えるために
始めた毎朝の太極拳。
近所の坂道を
登れるよう
になりました!



お肉やお魚も
しっかり
食べています



サポーター
SUPPORTER 4



下関市保健推進委員

岡井 和代さん、水野 明子さん、三井 美津子さん

体操教室や健康講座など、地域で楽しく参加できるイベントを企画しています。

たまには外に出て、一緒に活動して、笑って、帰る。楽しいことを企画しますので、私たちと一緒に、楽しんでみませんか?

実践しよう！主体的な健康づくり

～ふくふく健康21(第三次)の推進～

いかがでしたか。各イベントの参加者は、「気軽に取り組むワンステップ」を実践し、最初に紹介した7つの健康づくりを意識した内容にもなっていますね。
では実際に、どのように取り組んでいけばよいのでしょうか。下の図は実践のポイントをまとめたものです。これならできそうだというものから、主体的な健康づくりを実践していきましょう。

① 栄養・食生活

- 行動目標**
- 1日三食、主食・主菜・副菜をそろえて食べよう
 - 素材の味を楽しんで、減塩習慣を身につけよう

主食 ごはん・パン・めん等を主材料とする料理(炭水化物の供給源)

主菜 肉・魚・卵・大豆・大豆製品等を主材料とする料理(たんぱく質の供給源)

副菜 野菜・海藻・芋・きのこ等を主材料とする料理(ビタミン・ミネラルの供給源)

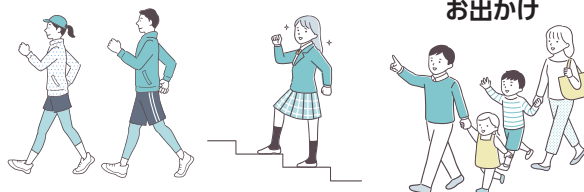


② 身体活動・運動

- 行動目標**
- 忙しい毎日の中でも「ながら運動」でプラス・テン～今より10分多く体を動かそう～
 - 無理なく、続けられる運動習慣を身につけよう

今より10分多く歩く 階段を使う

週末は家族でお出かけ



③ 休養・こころ

- 行動目標**
- 働き方の見直しや一緒に暮らすみんなで協力し合って睡眠時間を確保しよう
(働く世代は睡眠時間を6～9時間確保する)
 - ストレス発散方法を1つ以上、身につけよう

【睡眠時間の目安】

《成人》
6時間以上



《高齢者》
寢床で過ごす時間が
8時間を超えないこと



④ 歯・口腔

- 行動目標**
- 毎日のセルフケアとかかりつけ歯科医を持ち、年に1回以上の歯科健診を受けよう



《セルフケア》

- 正しい歯みがき
- 補助清掃用具の使用
- フッ化物配合歯磨剤の使用



《プロフェッショナルケア》

- 定期的なチェック
- セルフケアの指導
- 歯のクリーニング

⑤ 喫煙

- 行動目標**
- 大切な人を守るために受動喫煙をなくそう、大切な自分を守るために禁煙をはじめよう

《自分にあった禁煙方法を選ぼう》

- 医療機関で禁煙治療を受ける
- ニコチンガムを使ってやめる ほか



⑥ 飲酒

- 行動目標**
- 生活習慣病のリスクを高めない飲酒量を心がけ、週1～2日は休肝日を設けよう

【節度ある適度な飲酒量】

《ビール》
度数:5%
量:500ml



《焼酎》
度数:25%
量:約110ml



《ワイン》
度数:14%
量:約180ml



⑦ 健診(検診)

- 行動目標**
- 年に1度は健診(検診)を受けよう～健診(検診)結果はそのままにしないで、生活習慣の見直しや必要な精密検査までが健診(検診)のワンセット～

健診(検診)は受けて終わりではなく、生活習慣の振り返りや必要な精密検査を受け、健康的な生活習慣を送るひとつの手段として役立てましょう!



健康寿命を延ばすために、これからも「ふくふく健康21」を推進していきます。



中・高校生等駅周辺学習スペース

「エキスタ」OPEN！

図生涯学習課 (☎231-2054)



中学・高校生などを対象にした、快適に自学自習ができる学習スペースです。

待ち合わせ場所や読書、グループ学習等の交流スペースとしても気軽に利用できる新しい学び場です。

休大丸下関店の休業日

所大丸下関店5階(竹崎町四丁目)

内利用可能時間＝9時～21時



9/
17～

便利な駅近に移転！

下関市マイナンバーカードセンター

図下関市マイナンバーカードセンター (☎227-4178)



曜日	営業時間
月曜日	9:00～17:00
火曜日	
水曜日	9:00～19:00
木曜日	9:00～17:00
金曜日	
土曜日	
第2・4日曜日	9:00～17:00

※9月は第2・5日曜日(8・29日)が開庁日



対市内在住の方

休土曜日、上記以外の日曜日、祝日、年末年始

※システムメンテナンスなどで開庁日時に変更が生じる場合があります

所大丸下関店5階(竹崎町四丁目)

※9時～10時は、立体駐車場から大丸下関店への連絡通路が利用できません。大丸下関店1階正面玄関を利用してください

※シーモール駐車場をご利用の場合は3時間無料となります。駐車券を持参してください

内主な取り扱い業務

▷マイナンバーカードの交付 ▷交付申請サポート(写真撮影等)

▷電子証明書の発行、更新 ▷暗証番号の変更、再設定 など

※下関市マイナンバーカードセンターでは、住所異動や証明発行などの業務は取り扱っていません。市役所本庁舎市民サービス課や各総合支所、本庁各支所での手続きをお願いします



9/
2~

エントリー開始！

おいしも！たのしも！認定産品

閩産業振興課(☎232-7214)



☑市内に本社が主たる事業所があり、食料品(飲料を含む)を製造する中小企業者
☑認定された場合、次のメリットがあります。

- ▷認定ロゴマーク使用
- ▷市によるプロモーション支援
- ▷市民の力を借りた情報発信

☑9月2日~30日(必着)に、郵送かメールでエントリー用紙を産業振興課(〒750-0006南部町21番19号 ☐oishimo@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)へ。※詳しくは、公式HPで

9/
7

ふくふくこども館 開館10周年！

こどもフェスタ2024

閩ふくふくこども館(☎227-2581)



ゆらゆら関門橋をリニューアルした屋内遊具「ウツボのルツボ」をお披露目します。オープニングセレモニー、ハイハイレース、楽しく遊べるイベントブースなども開催しますので、ぜひご来館ください！

☑未就学児と保護者(プレイランドのみ)

☑9月7日(土)13時~16時

所ふくふくこども館

☑子育て家庭が地域の子育て関係団体、企業、行政等とつながり支え合い、その取り組みが子どもの健やかな成長、幸せ、自立につながるよう、ふくふくこども館を会場とした大規模な子育てイベントを実施します。



9/
28

参加者募集！

リフレッシュ瀬戸内 海岸清掃

閩港湾局振興課(☎250-7880)



誰もが参加しやすい活動を通じて「美しい瀬戸内を守っていく」をテーマに海岸清掃ボランティア活動を行っており、今年で30回目を迎えます。

☑9月28日(土)8時~9時10分

※少雨決行。予備日10月12日(土)

所長府御船手海岸(長府宮崎町) ☑9月10日(火)までに、QRコードで。※小学生以下は保護者同伴



FCバレイン下関

関FCバレイン下関(☎282-8011)

中国サッカーリーグで日々奮闘する地元サッカーチーム！

回▷9月8日(日) (vs SRC広島)
▷9月22日(日) (vs 福山シティFC)
▷9月29日(日) (vs ベルガロッソいわみ)
※いずれも13時キックオフ

所乃木浜総合公園



レノファ山口FC

関レノファ山口FC(☎083-941-6794)

J2リーグ「レノファ山口FC vs ベガルタ仙台戦」
ホームタウンデー招待・優待を実施中！

回9月29日(日)14時 所セービング陸上競技場
申Jリーグチケットか各種プレイガイドで。当
日券は直接会場で。※キャッシュレス決済のみ



みんなでスポーツを観戦・応援しよう！

担スポーツ振興課



北九州下関フェニックス

関北九州下関フェニックス(☎093-614-5777)

地元野球チームの2024年シーズン下関最終戦を開催！
最終戦は全員入場無料です。

回9月10日(火)18時(vs 火の国サラマンドーズ)
所オーヴィジョンスタジアム下関



ノジマTリーグ 2024-2025シーズン

関Tリーグ(✉contact@tleague.jp)、
スポーツ振興課(☎231-2789)

世界トップクラスの選手たちが集う卓球リーグが下関に！

回▷10月12日(土) = 男子(琉球アスティード vs 金沢ポート)
▷10月13日(日) = 女子(九州アスティード vs トップおと
めピンポンズ名古屋)

所J:COMアリーナ下関 回Tリーグ公式HPで。
※座席や料金など、詳しくはTリーグ公式HPか市HPで



海響館のイベント

●“秋限定”魚のエサやり体験

対小学生以上 ※小学生は保護者同伴
期11月30日(土)まで 土・日曜日、祝日
内世界最大級の淡水魚ピラルク、大水槽の大きな魚たちなどに日替わりで餌をあげることができます。
定3組(先着順)
※1組3人まで
料入館料 申HPで。
問海響館(☎228-1100)



下関ビーチバレーボールフェスティバル

対▷公式種目の部(2人制)=日本ビーチバレーボール連盟のSクラス・Aクラスいずれかに登録している方
▷一般の部(4人制)=中学生以上の男女
日9月22日(日)
所ひこつとらんどマリンビーチ
内参加者を募集します。詳しくは市HPで。
料1チーム4,000円
申9月12日(木)までにQRコードで。
問スポーツ振興課(☎231-2739)



小月航空基地祭

海上自衛隊のパイロットを養成している小月航空基地に、たくさんの飛行機や乗り物が集結します!



▲関門海峡上空を飛行する4機編隊(T-5)

日9月29日(日)8時30分
所海上自衛隊小月航空基地(松屋本町三丁目)
内飛行機や車両等の展示、海自アクロバットチーム「ホワイトアローズ」による展示飛行やファンシードリル、佐世保音楽隊の演奏、出店、ゆるキャラ登場などのいろいろなイベントを計画していますので、どうぞご来場ください。
※基地内への車両乗り入れはできません。公共交通機関をご利用ください。長府ゆめタウンと小月駅から基地との間で無料往復バスを運行予定です
※詳しくは小月航空基地HPで



▲航空学生によるファンシードリル

問海上自衛隊小月航空基地
(☎282-1180 内線216)
問観光政策課



情報Station

ステーション



- 料の記載がないものは原則無料。
- 申の記載がないものは直接会場へ。
- 掲載内容は8月15日時点の内容です。変更する必要があるため、事前に確認を。
- 詳しくは、QRコード、各HPで確認を。
QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



申込時に、必ず次の項目を記入してください。

- ▶催し・講座名など
- ▶郵便番号 ▶住所
- ▶氏名(ふりがな) ▶年齢(学年)
- ▶電話番号(日中連絡のつく番号)

対…対象 日…日時 期…期間 休…休館日
所…場所 内…内容 師…講師 定…定員
料…参加費など 持…持参する物 申…申込方法
共…共通事項 問…問合先 担…担当課



◀下関市HP
市の各担当課の一覧はこちら

青池保子展 Contrail 航跡のかがやき

期8月31日～10月14日
休月曜日
(9月16・23日、10月14日は開館)
内長府出身の漫画家、青池保子の原画約300点を展示します。
料一般1,400円(1,200円)、
大学生1,200円(1,000円)
※()内は平日料金



「エロイカより愛をこめて」
「プリンセス」11月号1980年
©Aoiike Yasuko(Akitashoten)

問美術館(☎245-4131)

海峡の友

北九州市と下関市の
情報交換コーナー

TGC 北九州 2024 開催!

人気モデルによるファッションショーやアーティストによるライブ。

日10月12日(土)14時～18時30分
所西日本総合展示場新館(小倉北区浅野三丁目) 料指定S席1万4,000円、指定A席1万500円 ※詳しくは北九州市HPで
問▷チケット=ビッグイヤーアーツ
(☎092-712-4221)





金子みすゞ詩の小径

日9月15日(日)10時~12時 ※9時50分集合
所唐戸公園

内金子みすゞは20歳の時に下関に移り住み、詩の創作を始めました。市内にあるみすゞの足跡をたどりながら、彼女の詩の世界を歩きます。全行程2km、観光ガイドが案内します。

定30人(先着順)

申9月10日(火)17時までに
電話で観光政策課へ。

問観光政策課(☎231-1350)



クロスカントリーレース inエコピアの森下関・深坂

日9月28・29日

内マウンテンバイク大会の出場者を募集します。

※大会開催に合わせ、園内は一部区間を通行止めにさせていただきます。※通行止めは両日とも7時30分~17時

ご協力をお願いします

申エコピアの森下関・深坂HPで。

問森の家下関(☎259-8555)



日本セレモニーウォーク エキマチ広場のイベント

●エキマチdeコミュニティアート

日9月21日(土)11時~16時 ※雨天時、シーモールホール 内親子で身近に楽しめるアート体験ワークショップやキッズダンスのステージ出演があります。

問文化振興課(☎231-4691)

●エキマチマルシェwith駅コン

日9月28日(土)10時~16時 ※雨天中止

内ハンドメイド作品やワークショップを中心に、多くのブースが出店します。下関駅コンと同時開催です。

問産業振興課(☎231-1220)



海峡のまち下関歴史ウォーク

日11月17日(日)

所オーヴィジョン海峡ゆめ広場(スタート・ゴール)

内30km、20km、10km、5km(団体歩行ガイド付き)

料申込時期▷10月20日まで=2,000円

▷10月21日~31日まで=2,300円

▷11月1日~10日まで=2,500円

※詳しくは、市役所本庁舎などに設置するリーフレットを確認を。当日申し込み不可

問海峡のまち下関歴史ウォーク実行委員会事務局

(☎080-1644-3365) 内スポーツ振興課



秋期日本語月曜クラス ~あきのにほんごきょうしつ~

内日本語を勉強したい外国人

日9月2日~12月9日

18時~20時 ※毎週月曜日

所しものせき市民活動センター

料2,000円

申電話かメールで、④(11名)をNPO法人にほんごコミュニティ杉原氏(☐nihongo.community@gmail.com)へ。

問NPO法人にほんごコミュニティ杉原

(☎090-5706-2503) 内国際課



全日本ラージボール卓球 選手権大会

期9月14日~16日

所J:COMアリーナ下関

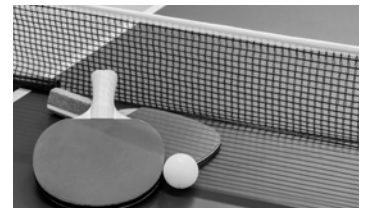
内各都道府県の予選を勝ち上がった選手たちが、種目(シングルス、混合ダブルス)ごとに熱戦を繰り広げます。

初めて下関市で行われる全日本レベルの卓球大会です。

問市卓球協会

(☎090-2094-1138)

内スポーツ振興課



下関地域商社海外展開セミナー

内市内で事業を行うすべての方、海外事業全般に興味のある方

日9月20日(金)14時~15時30分

所下関商工会館3階(南部町)

内海外ビジネスに精通した講師によるビジネスセミナーを開催します。

師秋葉良和氏(A-commerce代表取締役)

定100人(先着順)

申QRコードで。

問産業振興課(☎232-7214)



潮彩だより

長門市と下関市の
情報交換コーナー

西日本やきとり祭り2024

西日本の名物やきとり店が集まります。長門の海とやきとりや地元の特産品を堪能してみませんか。

日9月14・15日

所湊魚市場(長門市東深川)

問長門市観光コンベンション協会

(☎0837-27-0074)



「心と身体、自身につながる美姿勢セミナー」

市内在住、在学、在勤の方

10月6日(日) 13時30分～15時30分

所 勝山公民館

内容 姿勢を美しく整え、自信につながるための座学や体験。

師 古川智子氏(プロポーションスタジオアフロディーテ代表) 定 30人(先着順) 10月2日(水)までに、電話かファクス、QRコードで④(11円)を。

関人権・男女共同参画課

(☎231-7513 FAX 231-1437)



キャンプのはじめ方

小学生以上 10月20日(日) 10時～12時

所 しものせき環境みらい館

内容 ファミリーキャンプ、ソロキャンプなどを始めたい方におすすめの講座です。備えるもの、心構え、危険なことを知り、キャンプの不安を解消しましょう。

師 上野憲子氏

定 15人(先着順) 料 800円

申 直接か電話で。

関 しものせき環境みらい館 (☎252-7220)



市民大学公開講座

①下関の市街電車誕生と都市の姿(後編) 10月17日(木) 18時30分 ②工業化以前の工業化 11月11日(月) 18時30分 ③What's going on? 10月9・16・23・30日、11月6日 18時10分 関 関高校生以上 ※③は中級英語レベル以上 関 ①海峡メッセ下関(豊前田町三丁目) ②③市立大学 関 ①②500円 ③2,500円 関 1週間前までに、メールで④(11円)を市立大学(☐recurrent@shimonoseki-cu.ac.jp)かQRコードで。※いずれも先着順 関 市立大学(☎250-6162)



市立小学校に入学したい外国人は申し込みをしてください

2025年4月に、市立の小学校に入学したい外国人 関 入学したい人の「在留カード」か「特別永住者証明書」 申 9月1日～30日に、学校教育課、各教育支所、市民サービス課、各総合支所市民生活課、本庁各支所に来てください。 関 学校教育課 (☎083-231-1570)



森と海の小学校

小学生以上 ※小学1・2年生は保護者同伴

9月22日(日) 10時～15時

所 山口県油谷青少年自然の家(集合解散:エコピアの森下関・深坂)

内容 シーカヤック、各種クラフトの体験

定 20人(抽選) 料 1,600円

申 9月8日(日/必着)までに、郵送かファクス、メールで申込用紙を森の家下関(〒759-6602大字蒲生野字深坂 FAX 258-4862 ☐info@feelkankyo.com)へ。 関 森の家下関(☎259-8555)

暮らしと人権セミナー 「金子みすゞを語り、歌う」

市内在住、在学、在勤の方

9月25日(水) 14時～15時30分

所 滝部公民館

内容 金子みすゞが大切にしたい心の言葉を共に分かち合いませんか?

師 ちひろ氏(シンガーソングライター・ラジオパーソナリティ)

申 電話かファクス、QRコードで④(11円)を。

関 人権・男女共同参画課

(☎222-0827 FAX 231-1437)



子育て女性等の再就職準備セミナー ～マネープラン～

子育てと仕事の両立を目指し再就職を希望する方

9月27日(金) 10時～12時

所 オンライン(Zoom)、ハローワーク下関(貴船町三丁目) 関 年収の壁や子どもの成長に合わせた働き方、ハローワークの就職支援メニュー。

定 10人(先着順) ※オンラインは人数制限なし

申 直接か電話で。

関 ハローワーク下関マザーズコーナー

(☎222-4031<44#>)

関 産業立地・就業支援課



香道体験会 ～源氏物語と香道 古の聞香～

9月29日(日)

13時～14時30分、14時40分～16時10分

所 長府毛利邸 関 香道に関する話と銘香鑑賞体験。

師 森光隆氏(西日本香りと文化の会代表)ほか

定 各20人(先着順)

料 入場料

申 開催時間の1時間前から、直接会場で。

関 長府毛利邸

(☎245-8090)



 敬老の行事
(祝典・敬老会・敬老のつどい)

令和6年度中に80歳以上となる方
●本庁管内(☎231-1168)
 回9月15日(日) ▷10時30分～11時40分＝本庁・彦島地区の対象者 ▷14時～15時10分＝彦島地区を除く本庁11支所地区の対象者 所市民会館
●菊川総合支所管内(☎287-4006)
 回9月7日(土)10時～12時 所アブニール
●豊田総合支所管内(☎766-2947)
 回9月14日(土)9時30分～11時30分
 所豊田生涯学習センター
●豊浦総合支所管内(☎772-4020)
 回9月14日(土)10時30分～12時
 所豊浦夢が丘スポーツセンター
●豊北総合支所管内(☎782-1958)
 回9月8日(神玉)、13日(神田)、14日(栗野、田耕)、15日(滝部)、16日(角島)、22日(阿川)
 ※実施時間・場所は地区により異なります



 小規模特認校児童生徒募集のお知らせ(うつい小中学校)

小規模特認校は、少人数による学習で特色ある教育活動を推進し、一定の条件の下、通学区域外からの就学を認める学校です。

●学校説明会 ※詳しくはHPで
 回9月14日(土)
 ▷授業見学＝10時40分～11時30分
 ▷学校説明＝11時45分～12時15分
 所うつい小中学校
 回▷学校＝うつい小中学校(☎289-2431)
 ▷制度＝学校教育課(☎231-1570)



 **国民健康保険の
集団健診(特定健診)を実施します**

血液検査、尿検査、心電図検査を無料で受診できます。
 回受診日時時点で国民健康保険に加入している40歳～74歳の方 所回▷玄洋公民館＝9月25日(水) ▷シーモール4階＝9月27日、11月10日 ▷ゆめシティ1階＝9月29日、11月17日 ▷彦島公民館＝10月8・10日 ▷勝山公民館＝10月9日(水) ▷吉田公民館＝11月6日(水) ▷市役所本庁舎西棟5階＝11月8日(金) ▷王喜公民館＝11月22日(金)
 定60人(先着順) 申電話で。
 回保険年金課(☎227-2124)

 ふくふくこども館・児童館

▶子育て
情報



施設名		行事名	日時	内容
ふくふくこども館 (☎227-2581)		大切な赤ちゃんのための マタニティーサロン	9月14日(土) 14:00	☎赤ちゃんを迎える家族 定6組 申電話で。
		こども運動あそび	9月21日(土) 10:30	☎4歳～小学生と保護者 定15組 申電話で。
児童館	ゆたか児童館 (☎253-8281)	絵本の日	9月2・20日 11:00	☎乳幼児と保護者
		ボールプールの日	9月 4日(水) 10:30	
		親子エアロビクス	9月 9日(月) 11:20	
		育児支援教室	9月11日(水) 10:30	
		親子リトミック	9月13日(金) 11:00	
		ベビーマッサージ	9月19日(木) 13:30	☎乳児と保護者 定8組 申直接か電話で。
		シャボン玉遊び	9月27日(金) 11:00	☎乳幼児と保護者 ※雨天中止
	ひかり童夢 (☎229-0980)	親子エアロビクス	9月 2日(月) 11:20	☎乳幼児と保護者
		栄養士さんのお話	9月 6日(金) 11:00	
		骨盤ケア	9月10日(火) 11:00	☎乳幼児と保護者 定15組 申電話で。
		わらべうた 産後ダンス	9月18日(水) 11:00	☎乳児と保護者 定8組 申電話で。
	ひこまる (☎266-3321)	うた広場ポコアポコ	9月 2日(月) 11:00	☎乳幼児と保護者
		歯科衛生士さんのお話	9月 4日(水) 11:00	
		ぴよちゃんタイム	9月25日(水) 11:00	
	宇賀児童館 (☎776-0001)	ポッチャで遊ぼう	9月 7日(土) 11:00	☎幼児と保護者、小学生
		親子リトミック	9月13日(金) 11:00	☎乳幼児と保護者
		プチ運動会	9月26日(木) 11:00	

年金相談会

所回▷菊川総合支所=10月17日、12月19日、2月20日
▷豊田総合支所=9月13日、11月8日、1月10日、3月14日
▷豊浦総合支所=9月17日、11月19日、1月21日、3月18日
▷豊北総合支所=9月26日、10月24日、11月28日、12月26日、1月23日、2月27日、3月27日

※相談時間はいずれも10時～16時

国保険年金課(☎231-1931)、各総合支所市民生活課
▷菊川(☎287-4003) ▷豊田(☎766-2180)
▷豊浦(☎772-4023) ▷豊北(☎782-1922)

健診(検診)を受けましょう

健診名	対象年齢(基準日 令和7年3月31日)
①若年基本健康診査	18歳～39歳の方
②骨粗しょう症検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性
③各種がん検診(胃・大腸・肺・子宮・乳・前立腺)	

国対市内在住で職場などで受診する機会のない方

国回①②9月2・9・30日 9時30分 国所①②下関保健所(市役所本庁舎西棟3階) 国回①1,200円 ②300円 国申前週の木曜日までに電話で。
国健康推進課(☎231-1935)



非自発的失業者は国民健康保険料が軽減される場合があります

倒産や解雇などの非自発的失業により国民健康保険に加入する人や、国保加入中に非自発的失業をした人は、保険料が軽減される場合があります。

国離職日現在、65歳未満で雇用保険受給資格者証を持ち、離職理由欄が11、12、21～23、31～34のいずれかの方

国前年給与所得を100分の30に減じて、保険料の算定や高額療養費などの所得区分判定をします。国直接、保険年金課、各総合支所市民生活課、本庁各支所へ。
国保険年金課(☎231-1930)

国民健康保険料の口座振替なら、納め忘れもなく安心です

市の窓口で身分証と銀行のキャッシュカードを持参し、暗証番号を入力するだけで、国民健康保険料の口座振替の手続きが完了します。

▷申込先=保険年金課、各総合支所市民生活課、本庁各支所(彦島、長府、小月、勝山、川中、安岡)

▷取扱金融機関=山口銀行、西中国信用金庫、西京銀行、ゆうちょ銀行、三井住友銀行、山口県農業協同組合、中国労働金庫

国保険年金課(☎231-1689)
各総合支所市民生活課

こころの健康

①国9月25日(水)13時～16時 所菊川保健センター ②国9月27日(金)13時～16時 所市役所本庁舎西棟3階 国回4人(先着順) 国回①9月20日(金) ②9月24日(火)までに、電話で。
国健康推進課(☎231-1419)

労働問題

●労働ほっとライン(☎083-933-3232 ✉roudou@pref.yamaguchi.lg.jp 平日9時～18時)
国賃金、労働時間、退職、解雇、職場のハラスメントなど。国産業立地・就業支援課
●勤労福祉会館労働相談(☎223-2171) 国毎週火・木曜日、第1・3・5金曜日、第2・4土曜日 9時～17時 国直接か電話、勤労福祉会館HPで。

不妊・不育専門相談会

産婦人科医と生殖心理カウンセラーが相談に応じます。
国9月13日(金)14時～16時 所市役所本庁舎西棟3階 国4組(先着順) 国生殖心理カウンセラーは1週間前まで、医師相談は前日までに直接か電話で。国健康推進課(☎231-1447)

成年後見無料相談会

高齢者や障害のある方の金銭トラブルなど、司法書士が相談をお受けします。
国①認知症や知的障害・精神障害等により判断能力が不十分な方 ②将来の判断能力に不安がある方 ③①②の方を支える家族、支援者、福祉関係者 国9月2日～30日(原則平日)
国電話(平日9時～12時、13時～17時)かファクス、郵送で②(11時)と相談概要、希望場所を。
国成年後見センター・リーガルサポート山口(☎083-924-5220 ✉083-921-0475 〒753-0064山口市神田町5番11号山口神田ビル3階) 国長寿支援課

日常生活

●弁護士無料法律相談 ①市民相談所(☎231-3730)=国月・木曜日 9時～16時 ※9月16・23日を除く 国12人(先着順) 国相談日の1週間前から、直接か電話で。②豊浦総合支所(☎772-4018)=国9月20日(金)13時～16時 国6人(先着順) 国9月2日～20日に、電話で。
●市民相談所一般相談(☎231-3730 平日9時～16時)

消費生活

●消費生活センター(☎231-1270) 国平日8時30分～16時30分

行政・人権・社会保険

●行政相談…山口行政監視行政相談センター(☎083-932-1100)
●人権相談…山口地方司法局下関支局(☎234-4000)
●社会保険相談…山口県社会保険労務士会下関支部(☎090-1339-4791)

中小企業出張相談会

●山口県よろず支援拠点(☎083-902-5959)
国月曜日 国各分野の専門家(中小企業診断士等)による個別相談。
国日時、場所は事前に電話で。国産業振興課

1人で悩まず、気軽に相談を
▼各種相談窓口



お試し暮らし物件創出事業説明会

関係・交流人口の拡大に向けた地域活性化事業に関する説明会を開催します。

☑未利用の不動産や空き家を所有・管理し、宿泊施設として活用する意向のある方

☑9月21日(土) 14時

☑ARCH豊前田(豊前田町二丁目)

☑30人(先着順) ☑QRコードで。

☑共創イノベーション課(☎231-5838)



統合失調症の家族教室に参加してみませんか？

☑統合失調症の診断を受けた方を支える家族 ☑10月12日、11月9日、12月14日 13時、11月27日 9時(全4回) ☑新下関保健センターなど ☑統合失調症の

診断を受けたご家族との生活の中で、病気のことや接し方が分からずに不安になることはありませんか。家族だけで抱え込まず、統合失調症の基礎知識やコミュニケーション技法など、一緒に学びませんか。

☑精神科医師、薬剤師、精神保健福祉相談員

☑10人(先着順) ☑10月10日(木)までに電話で。

☑健康推進課(☎231-1419)



住宅への創エネ・省エネ・蓄エネ機器の設置費の一部を補助します

●補助上限額

▷既築住宅に設置するエネファーム=8万円

▷蓄電システム=20万円

▷家庭用エネルギー管理システム(HEMS)=2万円

▷V2H充放電設備=5万円

☑9月2日~30日(必着)に、直接か郵送(簡易書留)で申請書を環境政策課(〒751-0847古屋町一丁目18番1号)へ。

※予算を超過した場合、抽選

☑環境政策課(☎252-7115)



ひきこもり家族教室

☑ひきこもりの問題で悩む家族

☑9月30日(月) 14時~16時30分(1回目)

※毎月1回開催、全5回コース

☑唐戸保健センター

☑ひきこもりの基礎知識やコミュニケーション技法の学習、医師講話など。

☑10人(先着順)

☑9月25日(水)までに、直接か電話で。

☑健康推進課(☎231-1419)

カイキョー ReBoRNプロジェクト

KRP

☑共創イノベーション課
(☎231-5838)

①プレーパーク

☑週末

☑あるかぼーと親水緑地

②ヨガなどのイベント

☑毎日 ※一部有料

☑あるかぼーと親水緑地

③モバイルファニチャー

☑毎日

☑唐戸船だまり

④モバイル遊具

☑毎日 ☑海響館周辺

⑤カイキョーピクニック

☑毎日 ☑あるかぼーと親水緑地

☑手作りティピテントで昼も夜もピクニック!

※一部レンタル品有料



イベント情報などは
HPやSNSで
更新していきます!

※天候などにより中止になる場合があります

⑥キッチンカーなどの出店

☑毎日 ☑あるかぼーと親水緑地周辺

☑キッチンカーグルメを満喫しよう! アルコールなどの提供も予定しています。※飲食・物販は有料

8/24・25
プレオープン

あるかぼーとで「ソトアソビ」8.26 MON - 10.20 SUN

手話言語の国際デー ブルーライトアップ

9月23日の「手話言語の国際デー」に合わせ、市内の建物を「世界ろう連盟」のロゴの色である「世界平和」を表すブルーでライトアップします。

回9月23日(月)

所はい！からっと横丁大観覧車、亀山八幡宮参道、市消防局庁舎
障害者支援課
(☎231-1917)



中央霊園行きのバス時刻表 9月19日～22日

運行日	停留所	下関駅	唐戸	新下関駅	農協 会館前	中央 霊園前
臨時便(9/19～22)		8:05	8:12	8:38	8:41	8:54
毎日運行		8:36	8:43	9:09	9:12	9:31
毎日運行		9:20	9:27	9:53	9:56	10:15
21・22日のみ運行		10:45	10:52	11:18	11:21	11:34
土日祝運休		10:45	10:52	11:18	11:21	11:40
毎日運行		12:22	12:29	12:55	12:58	13:17

※主要停留所のみ記載。各停留所にも停車します
園生活安全課(☎231-1520)

第3次下関市総合計画(案)に 関する意見募集(パブリックコメント)

本市が目指す10年後の将来像に向けたまちづくりの方向性を示した次期総合計画の原案を公表し、意見を募集します。所▷閲覧場所＝市役所本庁舎西棟1階エントランス、各総合支所、本庁各支所、市HP 回9月2日～10月18日(必着)までに、直接(提出箱への投函)か郵送、ファクス、メールで閲覧場所に設置の所定用紙を企画課(〒750-8521南部町1番1号 ㊟sskikaku@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)へ。
※電話や口頭での意見の提出は不可
園企画課(☎231-1480 ㊟232-9569)



木造住宅の無料耐震診断の募集

▷対象住宅＝自身が所有・居住している市内の木造一戸建て住宅で、昭和56年5月31日以前に在来軸組み工法、枠組壁工法、伝統工法で着工された階数が3以下のもの
※昭和56年6月1日以降に増築や耐震改修を実施していないもの
▷募集件数＝2件(抽選)
回10月31日(木/必着)までに、直接か郵送で申込書を建築指導課(〒750-8521南部町1番1号)へ。
園建築指導課(☎231-1380)

議会からのお知らせ

園議会事務局議事課(☎231-4121)

◆第3回定例会◆

日	曜日	会議など
8/29	木	本会議(提案説明など)
30	金	常任委員会 (総務・文教厚生)
9/2	月	常任委員会 (経済・建設消防)
3	火	常任委員会 (総務・文教厚生)
4	水	常任委員会 (経済・建設消防)
5～9	木～月	一般・特別会計決算審査 特別委員会
10～12	火～木	休会(整理日)
13～20	金～金	本会議(一般質問)
24	火	本会議(表決など)

※土・日曜日、祝日は休会 ※10時開議予定
※傍聴は開議30分前から受け付け

◆議会HP公開予定◆

内容	公開予定日
9月議会で上程された議案一覧	8月29日(木)
一般質問の通告一覧表	9月12日(木)
9月議会の議決結果	10月上旬

議会だよりを発行しました
9月号では、6月に開催した第2回定例会における常任委員会での審査や報告に関する記事を掲載しています。



下関海峡エリアビジョン
調査特別委員会を開催
7月12日に開催した特別委員会では、株式会社星野リゾートの関係者を参考人として招き、リゾナール下関の開業に向けた進捗状況を確認したほか、ホテル開業後の周辺地域との関わり方や市が進めている周辺地区の整備方針に対する考え方などについて意見を聴取しました。
委員会の様子は議会HPの録画中継からご覧いただけます。
今回掲載している委員会報告の内容は次のとおりです。併せてご覧ください。
【総務委員会】
・マイナンバーカード交付拡大事業
【経済委員会】
・学校体育施設(体育館・運動場など)開放業務における調整方法の見直し
【文教厚生委員会】
・安全安心でおいしい給食を(新下関学校給食センター)など
【建設消防委員会】
・JR山陰本線(長門市～小串駅間)の復旧見通し など

市民会館のイベント

●懐かしの歌声喫茶 回9月17日(火)
15時 定300人(先着順) 料全席
自由800円(ケーキセット付き)
●名画劇場 回9月20・21日 10時
内田中絹代の出演作品「西鶴一代女」
や監督作品「恋文」など4本映画を上
映。料全席自由500円(一日券)
●ブリヂストン吹奏楽団久留米
「下関チャリティーコンサート」
回11月13日(水)18時30分 料前売
券700円、当日券1,000円 回9月14
日(土)9時から、直接、市民会館で。
関市民会館(☎231-6401)

土井ヶ浜遺跡・人類学 ミュージアムのイベント

●ホネの発掘体験(常時開催)
●貝のアクセサリ作り
「マガキガイの指輪づくり」「花びら
型の貝殻でプレスレットづくり」
開材料がなくなるまで 料各500円
●企画展「出土遺物が語る古代・中
世の土井ヶ浜」 回9月10日～12月
8日 休月曜日(祝日の場合
は翌平日)
関土井ヶ浜遺跡・人類学
ミュージアム(☎788-1841)

火の山ロープウェイ

●観月運行と夜間運行(21時まで運行)
期▷夜間運行=9月14・15・21・
22日 ▷観月運行=9月17日
※観月運行では17時以降に乗車さ
れた方に、上駅休憩所でお団子をプ
レゼント(先着100人)
●絵展示 回9月1日～30日
休火・水曜日
関火の山ロープウェイ(☎231-1351)

ボートレース下関9月 レース日程&イベント

【レース日程】●3日～6日=ミッドナ
イトボートレース下関7th BOATBoy
カップ(無観客開催) ●9日～14日
=ルーキーシリーズ第13戦スカ
パー！JLC杯争奪今村豊メモリアル
プリンスカップ ●20～25日=ス
ポニチ金杯争奪戦
【イベント】●14日=ウルトラヒーロー
撮影会 ●21～23日=コーヒー&
スイーツ&パン祭り ●21～23日
=なりきり撮影会
料入場料100円
(非開催日を除く)
関ボートレース下関
(☎246-1161)

下関動物ふれあい フェスティバル

回9月23日(月)10時～14時
内児童絵画表彰、動物慰霊祭、動物
のお医者さん体験、もふもふ朗読会、
譲渡会(即日譲渡は不可)、犬のふれ
あい教室などを開催します。
関動物愛護管理センター
(☎263-1125)

発掘速報展「掘ったほ！下関」

令和5年度の市内遺跡の発掘調査成
果や実物資料から3Dプリンターを
使って作製した「さわる考古資料」を
ふんだんに取り入れた内容です。
期9月14日～11月24日 休月曜日
関考古博物館(☎254-3061)

考古博物館のイベント

●ものづくり体験
▷勾玉づくり=回9月8日(日)
▷土笛づくり=回9月29日(日)
※いずれも10時30分～12時
休小学生以上
※小学3年生以下は保護者同伴
定18人(先着順) 料400円
●文化財講座「綾羅木郷遺跡と弥生
の土笛研究の現在」
回9月21日(土)10時30分、14時
定30人(先着順) 料300円
休申開催前日17時までに、
考古博物館HPで。
関考古博物館
(☎254-3061)

生涯学習プラザのイベント

①三浦祐太郎LIVE
回9月23日(月)15時 料全席指定
一般6,000円 ※未就学児入場不可
②珈琲の味くらべと淹れ方を学ぼう
～デカフェ&水の違い～
回9月28日(土)10時
定15人(先着順) 料1,500円
③SDGsを考える
持続可能なよりよい社会づくり
「チョコレートから世界を見る」
回9月29日(日)14時
定20人(先着順)
回①生涯学習プラザ、市民会館、川
棚の杜、ローソンチケット、チケッ
トぴあで。②③9月5日(木)9時から
直接か電話、ファクス、メールで④
(11時)を生涯学習プラザ(☎242-
6234) jigyous@s-dreamship.
jp)へ。
※1回の申し込みで2人まで
関生涯学習プラザ(☎231-1234)

情報 アラカルト

納期限(9月30日)

▷国民健康保険料=4期分
▷後期高齢者医療保険料=3期分
▷介護保険料=4期分
▷下水道事業受益者負担金=2期分
▷下水道事業受益者分担金=2期分

9月の休場・休館日

●唐戸市場=回11日
関市場流通課(☎231-1440)
●新下関市場=回16日、水・日曜日
関市場流通課(☎256-0277)
●図書館=休2・9・17・24・27・
30日 ※中央図書館は28・29日、
10月1日も休館します
関中央図書館(☎231-2226)
●市民会館=回10日
関市民会館(☎231-6401)
●生涯学習プラザ=回27日
関生涯学習課(☎231-2054)
●ヘルシーランド下関(浴場)
=回12日～21日
関ヘルシーランド下関(☎256-6926)
●満珠荘=回9日～12日
関満珠荘(☎222-1126)

市民サービス課の日曜開庁

期9月8・29日 13時～17時
内住民異動の受け付け、証明書(一
部除く)の交付、戸籍の相談。
※マイナンバーカードは8時で
関市民サービス課(☎231-1190)

青果市場の土曜日

回9月21日(土)10時～12時
※8時まで、せり場への入場不可
所新下関市場
関新下関市場業者連合会事務局
(☎256-1171) 関市場流通課

9月の献血

場所	日にち	時間
ゆめシティ	14・21・28日	10:00～12:00
豊北保健センター	19日	13:15～16:00

関保健医療政策課(☎231-1426)

川棚の杜のイベント

●懐かしの歌をみんなで歌おう！
回9月30日(月)13時30分～15時
定200人(先着順)
関川棚の杜(☎774-3855)

稲刈り体験

もち米「マンゲツモチ」(田植え体験の米)の刈り取り体験です。
回10月5日(土)10時～12時 ※雨天時は翌日に順延。受け付け終了後、各自の車で移動 回40人(先着順)
料300円(小学生以上) 回9月7日(土)9時から、直接か電話で。
※小学生以下は保護者同伴
所岡とんがりぼうし豊浦
(☎774-3700)

市パラスポーツサポートセンター教室

①エンジョイスports教室
回パラスポーツに関心のある方
※高校生以下は原則保護者同伴
回10月4日、11月1日、12月6日
令和7年1月10日、2月7日 13時～14時30分 回体操、ストレッチ、パラスポーツなど。回15人(先着順)
②レクリエーションボッチャ大会・チャンピオン大会
回10月6日(日)9時40分(競技大会)
所J:COMアリーナ下関
回回①9月27日(金)まで ②9月6日(金)までに、直接かファクス、メールで申込用紙を市パラスポーツサポートセンター(〒750-0041向洋町一丁目11番1号 ☎227-2555 ✉s-sports@shimoshakyo.or.jp)へ。
回市パラスポーツサポートセンター(☎232-1846) 回障害者支援課

異文化理解講座 ～ふしぎの国エリトリア～

回9月8日(日)14時 所生涯学習プラザ 回自国紹介や家庭料理作り。
所アブラハム・メルス氏(留学生)
回25人(先着順) ※小学生以下は保護者同伴 料1,200円 回9月5日(木)までに、電話かメールでものせき交流ねっと(✉yurikoishii901@yahoo.co.jp)へ。
回しものせき交流ねっと
(☎090-2000-6521) 回国際課

下関韓国教育院 韓国語・韓国文化講座

回9月～令和7年3月 所下関韓国教育院(東和町二丁目)、小野田、宇部、山口 ※講座ごとに日時・場所が異なります 料光熱費等 ※申込方法など詳しくは、下関韓国教育院HPで 回下関韓国教育院
(☎268-1404)
回国際課



歴史博物館のイベント

●下関戦争160年記念特別展「攘夷と海峡」
期9月29日(日)まで
回月曜日(祝日の場合は開館し、翌日休館) 回観覧料
●「攘夷と海峡」展示解説 回9月11・14日 11時40分 回観覧料
●関連講座「高杉晋作と下関戦争」
回9月11・14日 10時30分
回35人(先着順) 回300円
回直接か電話で。
回歴史博物館(☎241-1080)

東行記念館のイベント

●伊藤公資料館・東行記念館連携企画展「晋作と同志たちー伊藤博文・山縣有朋・井上馨ー」
期9月18日～12月15日
回月曜日(9月23日は開館し、翌日は休館) 回観覧料
回市立東行記念館(☎284-0212)

ボランティアガイドと歩く 北浦街道

▷回9月22日(日)9時30分
所安岡駅(集合)、吉見駅(解散)
回赤間関街道・北浦道筋から響灘を遠望し古宿の海岸に出るコース。約7km。
▷回10月20日(日)8時45分
所吉見駅(集合)、川棚の杜(解散)
回旧街道に沿い鷹籠建場、一里塚、道標、辻堂など街道らしさが残るコース。約11km。
回市内在住の方
回30人(先着順)
回500円 回電話で。※少雨決行
回川棚の杜(☎774-3855)

古地図を片手にまちを歩こう

①川棚コース
回9月14・28日、10月12・26日、11月9日 9時50分 所川棚の杜(集合) 料1,000円(温泉代含む)
②長府コース
回10月6・27日 9時20分
所美術館前バス停(集合)
③赤間関コース
回10月13日(日)9時20分 所赤間神宮鳥居前(阿弥陀寺町)(集合)
回回①10人(先着順) ②③15人(先着順) 回回①6日前 ②③5日前までに電話で。※少雨決行
回①川棚温泉観光ボランティアガイドの会(☎774-3855)
②③観光政策課(☎231-1350)

リフレッシュパーク豊浦のイベント

●下関おもちゃ病院
回9月8日(日)9時～12時
●ガーデニングクラブ日曜学校
回9月15日(日)10時～13時 回ブック型プランター作り。回20人(先着順) 料2,200円 回9月10日(火)17時までに、電話かファクスで。
回入園料
回リフレッシュパーク豊浦
(☎☎772-4000)

長府庭園のイベント

●あなたにおくるお月見ガーデン
回9月14日(土)18時30分～21時
※夜間開園は17時から
●ウッチー先生の植物おもしろ観察会
回9月23日(月)10時
●土の器と木の器
期9月28日～10月6日 10時～16時30分 ※6日は15時まで
回入園料
回長府庭園(☎246-4120)

田中絹代ぶんか館のイベント

①特別展示
「林伊佐緒と思い出の紅白歌合戦」
期9月16日(月)まで 回火・水曜日
②名画劇場「三匹の侍」(1964年公開)
回9月1日(日)10時、14時
③おもしろ塾「歌おう! 童謡・季節の歌」 回9月14日(土)14時
回回②40人 ③30人 ※先着順
回回②③電話で。
回田中絹代ぶんか館(☎250-7666)

市民スポーツフェスタ

回市内在住の方 回10月14日(月)9時30分から 所セービング陸上競技場、J:COMアリーナ下関など
回体験コーナー(剣道・ヨット・なぎなた・ラグビー・ウエイトリフティング・武術太極拳・弓道・ハンドボール・ソフトボール・体操)、50m走、スピードガン、ドリブルゲーム、ホールインワンゲーム、ローイングマシーン、ターゲットテニス、めざせ金!! ザ・卓球、フリースローゲーム、お楽しみ抽選会(事前申込者のみ)。回9月11日(水/必着)までに、郵送かファクス、メールで申込書を市スポーツ協会事務局(〒750-0041向洋町一丁目10番1号 ☎231-2727 ✉shimonosekitai.kyou@yahoo.co.jp)へ。
回スポーツ振興課(☎231-2739)

令和6年度新たな住民税非課税世帯等に対する給付金、定額減税補足給付金(調整給付)

申請期限は10月31日(木)までです。対象の方で、確認書を返送されていない方は、至急ご返送ください。市役所本庁舎西棟6階の中央エレベーター前に受け付け窓口を開設しています。

図価格高騰給付金
コールセンター
(☎0120-630-048)



市民公開講座ひざの痛み～変形性膝関節症について～

図9月28日(土) 10時 図市民病院2階講堂 図石津研弥氏(整形外科医長) 図120人(先着順) 申9月27日(金)までに、電話かファクス、メールで④(11ㄱ)と参加人数を市民病院(☎224-3838 図keiei@shimonosekicity-hosp.jp)へ。

図市立市民病院(☎231-4111)

認知症サポーター養成講座

図9月20日(金) 14時 図川中公民館 図40人(先着順) 申9月13日(金)までに、直接か電話で。

図健康推進課
(☎231-1935)



犬・猫譲渡会、譲渡前講習会

図9月8・26・29日 図講習会受け付け＝9時30分～9時50分 図譲渡会受け付け＝11時まで 図前日までに、電話かファクス、メールで、④(11ㄱ)を動物愛護管理センター(☎hkdbut@city.shimonoseki.yamaguchi.jp)へ。

図動物愛護管理センター
(☎263-1125 図256-6950)

全国家計構造調査の実施

調査員が調査対象地区を巡回しますので、調査員が皆さまのお宅に伺いましたら、ご協力をお願いします。

図10月～11月
図総務部総務課(☎234-2672)

下関都市計画用途地域及び準防火地域の変更案の縦覧

期9月13日～27日 図山の田北町地区に関するもの。

図関都市計画課(☎231-1932)

市立大学DX講座

期10月～令和7年3月 図ローコードツール活用、統計学基礎、解析演習、機械学習入門など。

図30人(先着順)
図全講義6万円
※一部受講も可(1講義1,500円)
申9月17日(火)12時(必着)までに、郵送(簡易書留)で所定の申込用紙を市立大学(〒751-8510大学町二丁目1番1号)へ。

図市立大学(☎250-6162)



親子で体育講座

図図1歳児と保護者/10月10・17日 10時 図2・3歳児と保護者/10月10・17日 10時50分 図勝山公民館 図10組(抽選)
図300円
申9月20日(金/必着)までに、往復はがきで④(11ㄱ)を家庭教育推進事業事務局(〒750-0016細江町三丁目1番1号)へ。

図家庭教育推進事業事務局
(☎233-1170)

ファミリーサポートセンター提供会員等講習会

図市内在住の方
図9月4・19・24日 図市役所本庁舎西棟3・5階
申直接か電話で。※内容など詳しくは、市HPで 図ファミリーサポートセンター(☎233-7632)



介護職員初任者研修受講者募集

資格を取得してヘルパーなどの介護の仕事を始めてみませんか。

図市内在住の方で、研修修了後に介護職員として市内の介護保険サービス事業所に勤務することを希望する方 ※すべての研修日程に参加できる方

図10月16日～11月27日 毎週月・火・水・金曜日(祝日除く) 9時30分～16時(全24日間)
図豊浦総合支所 図15人(先着順)
図6,600円(テキスト代)
申9月2日～27日(必着)までに、直接か郵送、ファクスで申込用紙を介護保険課(〒750-8521南部町1番1号 図231-2743)へ。

図介護保険課
(☎231-1162)



情報アラカルト

市民文化セミナー

図市内在住の方 図9月18日(水) 18時＝下関で誕生したプロ野球球団 図10月17日(木)14時＝昔の関門海峡渡船を学ぶ 図生涯学習プラザ 図50人(先着順) 申電話で。

図生涯学習課(☎231-2054)

ユネスコ英会話教室(後期)

図10月～令和7年3月 毎週金曜日 図上級＝10時30分 図中級＝12時 図初級基礎＝13時30分 図初級進級＝15時 ※見学可 図西部公民館 図月額4,500円、会費等年額4,000円 申往復はがきで④(11ㄱ)を生涯学習課(〒751-0830幡生新町1番1号)へ。

図生涯学習課(☎231-2054)

勤労福祉会館の講座

①ふれあい卓球教室
図10月～令和7年3月 毎週木曜日 13時 図1万2,240円

②太極拳教室
図10月～令和7年3月 月曜日(月2回) 14時 図7,320円 図共10人(先着順)
図申①9月27日(金/必着) ②9月30日(月/必着)までに、往復はがきで④(11ㄱ)と講座を知った理由を勤労福祉会館(〒750-0001幸町8番16号)へ。

図勤労福祉会館
(☎223-2171)



環境みらい館のイベント

●10月のリサイクル教室

日にち	時間	内容
2・16日	10:00～12:00	布あそび
4・18日		裂き織り
5・19日		布のリフォーム
10・24日		パッチワーク
13日		ガラス工芸
23日	10:00～14:00	エコクッキング
1・8日		組みひも・お針箱
9・23日		表具
16・18日	13:00～15:30	古布でぞうり

料参加料
申9月3日(火)から、直接か電話で。

図しものせき環境みらい館
(☎252-7220)

📍 アクティブシニア就職面接会

市内就職を希望するおおむね55歳以上の方 回9月26日(木)13時30分～15時30分 所海峡メッセ下関(豊前田町三丁目) 図企業約20社が参加する面接会。図履歴書(当日コピー可) 申9月24日(火)までに、電話かQRコードで。

図下関シゴト応援プロジェクト事務局(☎242-9801)

図産業立地・就業支援課



📍 市有財産(土地・建物付き土地)を売却します(先着順)

●物件(地番表示)／売却価格

【土地】安岡町五丁目448番 宅地 3,735.75㎡／8,570万円

【建物付き土地】(土地)豊浦町大字室津下字海原669番1 宅地 1,376.09㎡(建物)旧室津幼稚園 延べ床322.1㎡／310万円(土地310万円+建物0円)

図9月17日(火)から。※持参物など詳しくは、市HPで 図資産経営課(☎231-1472)



📍 注意喚起

●安全な水道水を安心して利用するため、受水槽・高置水槽の清掃、点検を容量が10㎡以下の受水槽から蛇口までの管理と管理状況の検査は、本市給水条例で設置者が行うとされています。

図上下水道局お客さまサービス課(☎231-3116)

●ファン付き衣服のバッテリーは有害ごみです ファン付き衣服を分別せずに可燃ごみで排出したため、火災となる事故が発生しています。充電式リチウムバッテリーは、必ず有害ごみで排出を。外せない場合は、本体ごと有害ごみで構いません。また、手持ち扇風機も同様です。

図クリーン推進課(☎252-7165)

●アニサキスによる食中毒が増加中 アニサキスは、サバやサンマなどの魚介類に寄生する体長2cm～3cm、半透明白色の寄生虫です。これが寄生した魚介類を生食することで、激しい腹痛や嘔吐などを引き起こします。魚介類を調理するときは次のことに注意し、予防を。▷加熱(60℃以上では1分、70℃で瞬時に死滅) ▷新鮮な魚を選び、速やかに内臓を取り除き、目視で確認する ※わさび、しょうゆ、酢などでは死にません 図生活衛生課(☎231-1936)

📍 9月24日～30日は結核予防週間

結核は人から人に感染する病気ですが、早期発見により人への感染を防ぐことができます。年に1回、胸部レントゲン検査を受けましょう。65歳以上の方は感染症法により、年に1回、結核健康診断を受ける必要があります。特に、80歳以上の方は発病の割合が高くなっています。咳や痰、微熱等が2週間以上続く場合は早めに医療機関の受診を。生後1歳未満はBCG接種で発病を予防できます。

図保健医療政策課(☎231-1530)

📍 9月は認知症月間です

●認知症にやさしい図書館

期8月31日～9月26日

所中央図書館 図認知症図書特設コーナーの設置。

図長寿支援課(☎231-1345)

📍 選挙の投票立会人を募集

投票事務の執行が公正に行われるよう立ち会っていただける方を募集します。図市内在住で、本市の選挙人名簿に登録がある方 ※詳しくは市HPで 申QRコードで。 図選挙管理委員会事務局(☎231-2415)



市HP



募集フォーム

📍 下関市長任期満了に係る政治活動用ポスター撤去のお願い

令和7年3月26日に下関市長の任期が満了します。

このため、公職選挙法第143条第16項及び同条第19項第3号の規定に基づき、令和6年9月26日(木)から市長選挙の日まで市長の政治活動に係るポスターを掲示することができません。

市長選挙に係る公職の候補者等は対応をお願いします。

図選挙管理委員会事務局(☎231-2415)

📍 児童科学作品展

市立小学校の児童の優れた科学的研究や創意工夫に基づく研究物を集めた作品展。回9月7・8日

所川中公民館

図教育研修課

(☎231-2310)



📍 モンキードッグ養成訓練説明会

適正検査を行うため、生後5カ月～3年程度の犬を要同伴。なお、モンキードッグの導入と利用について、活動予定地区の住民の理解と合意を得ておいてください。

図市内在住の方 回9月27日(金)10時 ※訓練は14回程度(1回1時間)

所旧神田小学校(西神田町)

定3組(先着順)

申9月13日(金)までに、電話で。

図農業振興課(☎231-1262)

📍 下水道の日作品展・下水道展

9月10日は下水道の日。

●書道作品展

期9月6日～12日 所シーモール1階(竹崎町四丁目) 図書道入賞作品と下水道事業のパネル展示。

●下水道展

期9月14日(土)10時～16時

所山陽終末処理場 図下水処理場の見学、汚泥から作られた堆肥と花の種の配布、顔出しパネルなど。

図上下水道局総務課(☎231-3121)

📍 一部列車の運休(工事)

JR山陽本線厚狭駅～下関駅間(一部、埴生駅～下関駅間)

回9月22日(日)22時～0時30分

※下関駅発上り列車(3本)

※運休区間には代行バスを運行

図JR西日本お客様センター

(☎0570-00-2486 自動音声案内 後「2」を入力) 図都市計画課

📍 JR山陰本線(下関-益田間)写真コンテスト入選作品展示

受賞された素晴らしい作品をお楽しみください。回9月1日～28日 9時～17時 所川棚温泉駅

図都市計画課(☎231-1441)

📍 フードバンクポスの活用を

市は家庭で余った食品を福祉団体、生活困窮者、大規模災害の被災者に無償で譲渡する活動に取り組んでいます。廃棄前に、フードバンクポストをぜひご活用ください。食品は次の条件をすべて満たす物に限ります。

▷未開封の物

▷賞味期限まで1カ月以上ある物

▷常温保存できる物

※詳しくは、市HPで

図クリーン推進課

(☎252-7165)





魅力あふれる
江戸商店街レポ！

高井 紗希さん



江崎 香帆さん 平野 琳聖さん

市立大学SCU
～地域魅力拡散し隊～

江戸商店街の魅力発信！

こんにちは！ 市立大学SCU～地域魅力拡散し隊です！

今回は江戸商店街に行ってインタビューをしてきました。2つのお店をピックアップし、ご紹介します。

まず1つ目は、和菓子屋の野村製菓さんです。昭和42年ごろ開業した老舗のお店で、季節ごとに異なる和菓子を販売されています。1日にたくさんの商品を作られますが、**どれ1つとっても絶対に手を抜かない**という素晴らしいこだわりを感じられました！

2つ目は、チャレンジショップ「からまちボックス」(江戸町サンリブ裏)で営業されているハンドメイドショップのmonさんです。ピアスやイヤリング、キーホルダーなどのさまざまな雑貨を販売されています。店長はもともと「かんもんノート」というWebサイトのライターをされ

ていた方で、下関を取材していたとお聞きしました。その人脈を生かし、現在monさんと取り引きされているハンドメイド作家さんは**半数以上が下関の方で、なんと41人も**いるとのことですよ！ ちなみに9月からは、お店を近隣の違う場所(江戸町内)に移転し、営業を続ける予定だそうです。

他にも江戸商店街には多様なお店があり、お昼時には600円～700円ほどでお手軽にランチが食べられる飲食店もたくさん見掛けました！

ぜひ一度、足を運んでみてくださいね♪



読者の便利り

市報の感想や絵手紙・イラストをお寄せください

方言缶バッジセット プレゼント！



市報の特集などへの感想、ご自身で描いた絵手紙をお寄せください。イラストも大歓迎です！
ご応募いただき、住所と氏名の記載がある方へ「せきまる方言缶バッジ」をプレゼント！

※内容・個人情報は本紙への掲載、プレゼントの発送のみに使用します
※氏名掲載不可の方は、匿名希望と記載してください

▽はがきからのご応募
〒750-8521 南部町1番1号
下関市広報戦略課宛

▽QRコードからのご応募



感想



絵手紙

☆7月号の「下関の地域医療を考える」とても分かりやすく参考になりました。市報しものせきは情報の宝庫なので、綴じて保管しています。
(ひでちゃん)

☆転入してきたばかりなのですが、地域のイベントやお役立ち情報をたくさん掲載していただいているため、とてもありがたいです。毎回楽しく拝読しています。(りのあん)

☆イベント情報がとても楽しみ！ 犬と一緒に参加できるイベント等があれば知りたいです。(匿名)

(あいかちゃん)



(やすまる)



市民のひろば



◆掲載記事は、市の主催ではありません。自身の責任で参加してください。

◆内容を変更する場合があります。最新情報は問い合わせてください。

98-6484)

▼2日「杭の日」無料相談会
(9時〜15時/市役所本庁舎
西棟1階/ ☎083-922-5975)

▼7・10・14・21日「聞くだけの参加も自由な」持ち寄り本の集い(13時30分 ※勝山公民館のみ10時30分/7日: 川中公民館、10日: 彦島図書館、14日: 勝山公民館、21日: 中央図書館/無料/ ☎090-6848-6680)

▼7日「行政書士会下関支部による無料相談会(9時15分〜14時45分/生涯学習プラザ/ ☎080-1937-5671)

▼7日「夏の終わりの鳴き砂まつり」鳴き砂小町&マッスルコンテスト、タヤけ楽団の生演奏&楽しい夜店、音楽戦士ビートのシャボン玉ショー、寸劇「潮湯治つてなに?」、福引イベント(16時〜20時/鳴き砂ビーチうしろはま(豊浦町大字小串)/入場無料/ ☎090-6832-3219)

▼8日「誰でも参加できる井戸端読書会(10時30分/中央図書館/無料/ ☎090-4570-2950)

▼8日「下関芸術文化懇話会記念公演「和と洋の響演」(13時/生涯学習プラザ/一般2500円、大学生以下1500円/ ☎090-4805-0879)

▼12日〜22日「秋音会絵画展(10時〜17時/やまぎん史料館(観音崎町)/無料/ ☎246-2695)

▼14日〜16日「西芸文化こころの会「こころ展」(9時30分〜17時 ※16日は15時30分まで/市民会館/無料/ ☎090-2801-6952)

▼14・28日「暮らしのお悩み無料法務相談会(遺言、相続贈与、契約、離婚、法務書類の作成など)(10時30分〜17時/シーモール1階/ ☎250-5162)

▼15日「早稲高等学校吹奏楽部定期演奏会(14時/生涯学習プラザ/一般500円、小学生以下無料/ ☎231-0080)

▼15日「下関チェンバーアンサンブル 室内楽コンサート(14時/生涯学習プラザ/一般3000円、高校生以下2000円/ ☎090-5373-1625)

▼16日「ぶち発達する遊びの会「原始反射の統合」(13時/しものせき環境みらい館/大人1100円、小学生以下無料 ※保護者同伴/ ☎090-1337-1467)

▼18・25日「ツールペイント体験・ハロウィーンリース(9時45分/旧下関英国領事館/2500円/ ☎080-1735-5251)

35-5251)

▼21日「野鳥の会下関探鳥会「関門海峡を渡るハチクマたち」(9時/火の山パークウェイ山頂駐車場屋上/無料/ ☎080-3873-5419 ※雨天中止)

▼21日「長州街道吉田ガイドウォーク(10時/吉田公民館/300円/ ☎090-4899-8898)

▼22日「野村生涯教育勉強会(10時/川中公民館/500円/ ☎090-1335-7150)

▼22日「室内楽コンサートシリーズ」(14時/ ☎083-923-667)

▼28日「みんなで歌いましう「歌の花束」(13時30分/田中絹代ぶんか館/500円(茶菓子付き)/ ☎090-1350-3060)

▼29日「ねこにゃんマルシェ(10時〜16時30分/ゆめタウン長府/無料/ ☎083-923-667)

有害鳥獣駆除隊員として

豊北地域 河野 拓磨 隊員

以前紹介した猟犬たちもうすぐ2歳になりますが、猟犬としての成果がなかなか出ず、猟犬を育てる苦勞を感じています。

有害鳥獣被害は、農作物などの被害額に表れている以上に深刻であるにもかかわらず、有害鳥獣を駆除する経験豊富な猟師の数は減少しています。この2年間で、猟友会の猟師が何人も引退するのを見してきました。若手不足も解消されず、猟師の高齢化が進んでいます。

豊北町に移住して2年4カ月、任期もあと残りわずかです。今は若手猟師として、経験を積み、少しでも有害鳥獣駆除の役に立てるように頑張っていきたいと思います。



▲初めて仕留めたイノシシ

11月号の情報募集!

9月20日(金)までに所定の申込用紙を広報戦略課へ。用紙は広報戦略課、各総合支所に設置。掲載できる記事は、申し込み不要で参加できる催しに限ります。応募者多数の場合は抽選。



提供：共同船舶

関鯨丸が ナガスクジラを捕獲

5月に下関港を出港した捕鯨母船「関鯨丸」が、商業捕鯨としては約50年ぶりにナガスクジラを捕獲しました。

北太平洋の資源量が豊富であることから、水産庁が7月31日に新たにナガスクジラを捕鯨対象に追加したことを受け、8月1日、体長約19.6m、推定体重55tの雄を捕獲。捕獲した鯨は船内で解体後、冷凍加工されます。

関鯨丸の下関港への帰港は12月中旬の予定。鯨肉の陸揚げに期待が膨らみます。



市内公園リニューアル

馬関祭りや下関海峡マラソンなどのイベント会場としてにぎわう「オーヴィジョン海峡ゆめ広場」の一部を芝生化しました。これを機に市では、飲食・物販の事業者を募集し、公園を含めたエリアのにぎわい創出を目指しています。

また、J:COMアリーナ下関に隣接する旧通称「メガネ公園」が「憩いの広場(向洋町一丁目)」として9月1日にリニューアルします。芝生が敷かれ、ベンチもありますので、家族や友人とゆっくり過ごすことができます。

治療してくれてありがとうなほっちゃ！

完治したせきまるお披露目&撮影会



すっかり元気になったせきまる。

会いに行った際は、右足の裏にも注目してみてください！

5月下旬、赤間神宮前に設置されたラッピング郵便ポストのせきまるオブジェが一部破損していることを名陵中学校の生徒たちが知り、その中にいた美術部の生徒たちが中心となってせきまる治療大作戦がスタート！

美術部の生徒たちが各自の技術を生かして松葉杖とギプスを制作し、生徒たちが作った足型を元に考古博物館の3Dプリンターで足を出力。ついに7月24日、完治したせきまるのお披露目と撮影会が赤間神宮で行われました。



▲右足の破損



▲松葉杖とギプスが完成



▲3Dプリンターで制作中



完治!!!

次世代 HERO

Next Generation's Hero

王司小学校4年生

いわさき かんすけ
岩崎 敢亮 さん

**第46回全国JOC
ジュニアオリンピックカップ
春季水泳競技大会出場
(50m平泳ぎ)10歳以下区分**

大会参加には、標準記録の突破が必要。記録が絶対の世界で、コンマ1秒をかけて切磋琢磨しています。



▲お兄ちゃんのスタート5秒前に泳ぎ始め、抜かれないように頑張っています。

手を胸の前でかき、足を後方に蹴る、手足を交互に動かすことが難しい泳法といわれる平泳ぎで、全国大会に出場した岩崎敢亮さんを紹介します。

岩崎さんは4人兄妹で、同じ新下関スイミングスクールに通っています。今井慎二郎コーチは「張り合えるお兄ちゃんたちやライバルがいなければ今の記録を出せなかったかも。敢亮は理解力が高いです。体の動か

し方を伝えるとすぐに実践できます」と称賛します。

3月に開催された全国大会では、小学4年生が主戦場の区分にエントリー。当時小学3年生の岩崎さんは、大会で初めて1組目の遅い泳者としてレーンを割り振られます。果敢に挑んだ結果、自己記録となる38秒64と健闘しました。「今まで努力して良かった。次は決勝の舞台に残りたい」と全国への再挑戦を目指します。



旧体育館 開館・閉館セレモニー

**ついに完成！
J:COMアリーナ
下関**



市長コラム/
希望の風
市長の部屋

皆さんこんにちは！ 前田晋太郎です。ついに！と言っても過言ではないでしょう。8月5日、下関市に新しい総合体育館がオープンしました。いやあ、本当に長い年月がかりました。これまで多くの方々にご協力を頂きこまめだどり着くことができました。本当にありがとうございます。

体育館の愛称は、ネーミングライツ制度により「J:COMアリーナ下関」となりました。J:COMさんには全国的な組織力と高い発信力を通じて、下関市とのさらなる連携と、末永いお力添えを頂けることを期待したいと思っています。

改めてではありませんが、体育館は下関運動公園内にあり、県内最大のアリーナ面積を誇ります。メインアリーナには、最大約4500席の観客席が設置でき、スポーツ観戦イベントからライブコンサートまで、幅広い使い方が可能です。市民の皆さんには、体育館を気軽に、しっかりと利用して、明るく健康な日々を過ごしていただきたいと願っています。対外的には、大きなイベントや大会を誘致して、多くの方々を下関市にお越しいただき、飲食や宿泊業、そして地域交通や観光を盛り上げていくための大きな「起爆剤」になることを、心より祈念しています。

皆さん、J:COMアリーナ下関を大切にたくさん使ってくださいね！

イベントの中継^{ちゅうけい}だったり、
新^{あらた}しくオープン^{みせ}したお店
の取材^{しゅけい}だったり、時^{とき}には
いりょうばん^ぼ じゃ ま
医療現場^{いりょうばん}にお邪魔^{じゃま}したり
と、毎日^{まいにち}違うこと^ふに触れ
られることです。
いろん^{ひと}な人と出^で会^あえて、
いろん^{ひと}な人とつながれる
こと^{たの}も楽^{ひと}しみ^{ひと}の一つです。

テレビ番組を作るのには、
アナウンサーやカメラマン、
照明・音声担当など、たく
さんの人が関わっています。
ディレクターは、企画・演
出から撮影現場での監督、
そして撮影した映像の編集
まで、オールマイティーに
仕事をこなします。

映像えいざうの作り方つくかたに興味きょうみがあって、出演者しゅつえんしやとして、実際の撮影現場しやうえいげんばに行ってみました。
すると「自分ならこんなふうに演出えんしゅつしたい」という思いおもひがあふれてきて、企画けいかくを考えることが好きすきなんだなと気づきづきました。



かわら たに なつ き
瓦谷 捺騎 さん
しものせき し しゅつしん
下関市出身

このページは、小・中学生、高校生を対象に市内で働く人・職業を紹介しています。先輩たちのメッセージを参考に、未来の自分を探してみませんか。

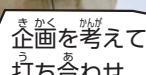
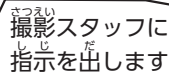
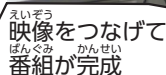
面白^{おもしろ}い企画^{きかく}を考え^{かんが}え、取材^{しゆざい}先^{さき}にアポイント^{あぽいんと}を取り、台本^{だいほん}を作成^{さくせい}して出演者^{しゅてんしゃ}と打ち合わせ^{うちあわせ}せし現場^{げんば}では撮影^{さつえい}スタッフに指示^{しじ}を出し^だし、時には自ら^{みづか}にインタビュー^{いんたうビユー}。そして、オフィスに帰^{もど}って待^{まち}っているのは撮影^{さつえい}した映像^{えいぞう}の編集^{へんしゆ}。ディレクターの仕事^{しごと}は大忙^{おおいそ}しです。

市政だより「しものせき21」の撮影真つ最中の瓦谷さんにお話を聞いてみました。

「良い番組を作るには、撮
影現場えいげんばの雰囲気ふんいきづくりも大切
です。視聴者しやうしやうしやに楽しんでもら
うためには、まず出演者しゆせんしややス
タッフが現場げんばを楽しむこと。
出演者しゆせんしやのことを事前しぜんによく調
べて、その人に合った演出えんしゆを
考えることが、ディレクター
の腕うでの見せどころです」

皆^{みな}さん^{さん}と関^かわ^かれる企^き画^{かく}を

「地域の情報（じょうほう）を届（とど）けるだけ
ではなくて、下関（しもがみ）の皆さんに
たくさん出演（しゅえん）してもらって、
一緒に関（か）われる双方向（そうほう）の企画（きかく）
もつくっていきたいです」
ディレクターの仕事（しごと）を知（し）る
と、テレビの見え方（みかた）が変（か）わる
かもしれないね。





一般社団法人 からまち

「地域にかがやく わがまち商店街表彰2024」を受賞。
商店街組織を一本化し、新たな挑戦！
唐戸商店街をよみがえらせる



からまちの副代表理事・梶原康弘さん。
「青年部を立ち上げ、イベント開催等も積極的に行います」

商店街の危機

唐戸地区の商店街 次世代に誇れる街に

「3年前、唐戸の商店街組織は、解散の危機に陥っていました」。そう語るのには、一般社団法人からまちの副代表理事・梶原康弘さん。大型ショッピングモールやコンビニとの競合、地域内人口の減少、特に中心市街地の空洞化に伴う消費の減退などの環境変化に加え、店舗やアーケードの老朽化、経営者の高齢化と後継者問題など、さまざまな問題が年々重くのしかかっていたからです。

平成20年代、行政主導で中心市街地活性化基本計画の下、商店街の再生に向けた取り組みを試みましたが、根本的な

解決には至りませんでした。

また、唐戸地区には、協同組合唐戸商店会と赤間本通り商店街振興組合の2つの法人通り会として4つの任意団体が存在。アーケードの設置から40年以上経過する中、アーケードの形状や大きさなどが異なるため、維持・修繕にかかる経費も通り会ごとに異なるなど、一枚岩になれない状況があったのです。

組織の一本化しかない

「これまで商店街を支えてくれた方々の組織再編に向けた理解を得ることがやはり大変だった」と理事の野村泰三さん。前出の通り会4つを協同組合に統合、まちづくり組織として「からまち」を設立し、2つの法人の事務局を担うことで商店街全体の意思疎通を図りました。複雑だった各商店・通り会との合意形成を容易にし、商店街全体を一つのチームにするという大きなかじを切ったのです。



Linked Instagram インスタグラム

市報×Instagram連動企画
フォロワーの皆さんが投稿した下関
の魅力が伝わる写真をご紹介します♡



♡ Q ▼ @shunji_1215さん



♡ Q ▼ @blue.rafi_38さん



♡ Q ▼ @airin722_photo.425さん

Editor's note

編集後記

◆この夏はオリンピック観戦に夢中でした！
下関ではJ:COMアリーナ下関もオープン！
この機会に自分がやったことのないスポーツ
に挑戦してみるのもいいですね！（か）
◆人口減少時代。時代の変化に対応しなければ
淘汰されていく…厳しいけれど、現実。そんな
中で活力を持続するには、若い人がいかに関
われるか、なのかな、と「からまち」のメンバー
を見て思ったしもまちキラリの取材でした。（く）



◀ **コンテナショップを設置**
唐戸地区への出店の敷居を下げ、軌道に乗ったら唐戸商店街の空き店舗等に店出してもらおう仕組みづくりをしている。すでに2者が正規店舗での開業を予定している。

▶ **パークレットを設置**
パークレットとは、道路の一部を転用して歩行者が休憩等をするための空間とするもの。国土交通省の「ほこみち（歩行者利便増進道路）制度」を活用。ちょっと休憩したり、飲食したり、子どもが遊んだり…。木の温もりがあって、とても安らぐ場所だ。



◀ **オーバーツーリズム対策としてトゥクトゥクを導入**
連休中などは、唐戸周辺の道路・駐車場は渋滞するため、駅や離れた駐車場から唐戸までの送迎を行うためにトゥクトゥクの活用を計画。



◀ **「地域にかがやく わがまち商店街表彰2024」表彰式**
齋藤経済産業大臣（中央）と、協同組合唐戸商店会理事長の山口昌則さん（左）と一般社団法人からまち副代表理事の梶原さん

唐戸地区の情報を配信しています。
からまちアプリのダウンロードはQRコードから！



唐戸・再生へ

からまちでは、5カ年計画を策定。その実現に向けて、令和5年度から、さまざまな取り組みに着手しています。まず、AIカメラやPOSシステムを活用した来訪者情報の分析。来訪者の情報からニーズを分析して最適な業種業態の店舗展開を進めていく予定です。そして、「観光ウォーカーブル都市・唐戸」の実現に向けて、コンテナショップを設置したり、エリアマップ等を搭載したアプリを開発したり、パークレットと呼ばれる木製のベンチや子どもの遊び場を設置したりして、常に

人が歩く↓消費が増える↓出店希望者が増える↓そして歩く人が増える、という好循環を生み出していくことを目指します。これらが全国でも珍しい取り組みと評価され、このたび経済産業省が主催する「地域にかがやくわがまち商店街表彰2024」を受賞しました。「これまでは、だんだんと店舗が閉まっていく状況でしたが、これからは新しい店ができていく、という前向きな変化を感じてもらえると思います。ぜひ唐戸に足を運んでみてください」と梶原さん。生まれ変わった唐戸商店街の今後が楽しみです。

+ 9月の日曜・祝日当番医



医師会
HP



歯科
医師会
HP

科目	地区	日	1	8	15	16	22
小児科	全 市		ひこしまこども 彦島江の浦町 ☎267-0300	青葉こども 秋根南町 ☎256-1622	かねはら 生野町 ☎252-2112	き と う 川中豊町 ☎254-3152	まつぎ き 梶栗町 ☎255-1234
内 科	小 月 府		柏 村 長府松小田本町 ☎248-5333	長 府 病 院 長府中之町 ☎245-1131	林 王司上町 ☎248-0255	は し も と 長府松小田本町 ☎246-1313	周 山 王喜本町 ☎283-2522
	新下関 北 部 浦		吉 利 後田町 ☎222-1039	水 町 綾羅木本町 ☎251-6116	川田じゅんこ 川中豊町 ☎254-3520	い ち き 伊倉新町 ☎227-4800	お ば た 一の宮町 ☎256-5111
			岡 野 川中豊町 ☎255-5670	ひ ろ や ま 山の田本町 ☎254-2202	ひ ま わ り 形山みどり町 ☎242-1570	有 松 安岡駅前 ☎258-0246	小 西 伊倉町 ☎242-5241
	中央部 彦 島		ひ ら の 幸町 ☎223-7604	浜 田 田中町 ☎223-0516	西 尾 病 院 竹崎町 ☎223-8138	ふ ご の 赤間町 ☎222-8008	領 家 細江町 ☎250-7321
整形外科	全 市		喜 多 豊前田町 ☎222-1738	長 井 清末鞍馬 ☎283-1661	い け だ 武久町 ☎252-3333	時 任 長府南之町 ☎246-0575	やました 羽山町 ☎228-1015
婦人科	全		や か べ 秋根西町 ☎257-0303	済生会下関総合病院(婦人科) 安岡町 ☎262-2300	井 町 秋根南町 ☎263-3070	す ず ら ん 大学町 ☎252-2200	さいとう 細江町 ☎228-0753
眼 科	市	午前中	まつもと 羽山町 ☎228-5555	福 村 綾羅木本町 ☎242-2770	と ね 彦島江の浦町 ☎266-2000	ウ エ ダ 秋根南町 ☎257-0002	ひろしげ 上田中町 ☎222-9360
耳鼻科			しみず 彦島江の浦町 ☎266-5100	よ ね だ 長府中浜町 ☎245-2930	し ん 三河町 ☎250-3387	か げ や ま 一の宮町 ☎263-3200	岡 垢田町 ☎252-1075
菊川・豊田 豊浦・豊北			江 本 菊川町下岡枝 ☎287-1222	木 本 豊北町阿川 ☎786-2626	青 柳 菊川町下岡枝 ☎287-0563	は ま さ き 豊浦町吉永 ☎775-1192	ふ じ か わ 豊浦町川棚 ☎774-2224
歯 科	午前中		山 本 秋根南町 ☎256-1482	鈴 木 赤間町 ☎222-5642	つ ぐ 富任町 ☎258-5366	kirara 川中豊町 ☎251-0488	な か む ら 豊田町矢田 ☎766-0039

科目	地区	日	23	29
小児科	全 市		石川ファミリー 伊倉新町 ☎249-5830	王司こども 王司上町 ☎249-1331
内 科	小 月 府		た か お 小月市原町 ☎282-8040	まつなが 長府中浜町 ☎245-2103
	新下関 北 部 浦		勝 山 田倉 ☎256-8866	大 畑 武久町 ☎251-6700
			内 山 安岡駅前 ☎258-0109	り ゅ う 安岡本町 ☎258-3457
	中央部 彦 島		おおむら 大坪本町 ☎233-2000	あ や め 本町 ☎228-1024
整形外科	全 市		筒 井 一の宮町 ☎263-3838	い と う 新椋野 ☎242-4114
婦人科	全		お が た 赤間町 ☎223-5080	野 口 梶栗町 ☎258-2277
眼 科	市	午前中	網 野 竹崎町 ☎224-0381	あ さ の 梶栗町 ☎258-0771
耳鼻科			でんでんむし 清末鞍馬 ☎281-3341	ひがしえき菜のはな 羽山町 ☎242-1287
菊川・豊田 豊浦・豊北			重 本 病 院 豊浦町黒井 ☎772-0014	じょうの 豊浦町宇賀 ☎776-5151
歯 科	午前中		王 喜 王喜本町 ☎281-0091	さ く ら 王司神田 ☎250-8262

(内)内科も診療 (外)外科も診療

*** 受診前に必ず各医療機関に電話を！**

* 通常の診療体制と休日の医療体制は違います。
「やむを得ない場合に受診」を心がけましょう

* 当番医はやむを得ない事情で交代・休診することがあります。確認は、②の救急医療電話相談で

■ 診療時間

* 小児科、内科、整形外科、婦人科＝9時～18時

* 眼科、耳鼻科＝午前中

* 豊浦地区＝9時～17時

* 歯科＝9時～12時

■ 救急医療情報

①下関市夜間急病診療所(大学町二丁目)
毎日19時～23時／☎252-3789

②救急医療電話相談(医療機関案内)
毎日24時間／
☎#7119 または☎083-921-7119

③小児救急医療電話相談
毎日19時～翌朝8時／
☎#8000 または☎083-921-2755

(内)内科も診療 (外)外科も診療

***受診前に必ず各医療機関に電話を！**

*通常の診療体制と休日の医療体制は違います。

「やむを得ない場合に受診」を心がけましょう

*当番医はやむを得ない事情で交代・休診することがあります。確認は、②の救急医療電話相談で

■ 診療時間

*小児科、内科、整形外科、婦人科＝9時～18時

*眼科、耳鼻科＝午前中

*豊浦地区＝9時～17時

*歯科＝9時～12時

■ 救急医療情報

①下関市夜間急病診療所(大学町二丁目)
毎日19時～23時／☎252-3789

②救急医療電話相談(医療機関案内)
毎日24時間／
☎#7119 または☎083-921-7119

③小児救急医療電話相談
毎日19時～翌朝8時／
☎#8000 または☎083-921-2755

広告

