

# 市報 やまぐち

## CONTENTS 主な内容

**健康特集！**  
日々の生活習慣を見直してみませんか  
**ビッグウェーブやまぐち**  
**市民参加で新しい情報発信**

2003 9/1 NO.1347

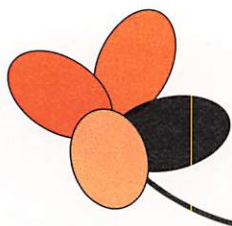
SEPTEMBER

Communication Paper Yamaguchi



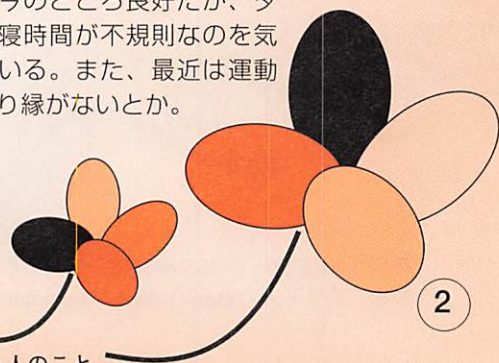
# 日々の生活習慣を見直してみませんか！

日々の生活習慣を正しく保つことは、健康な体を維持するのに重要なことです。今回の健康特集は、そんな生活習慣の大切さを最近感じ始めた「メグリン」が、保健師や栄養士などからのアドバイスを、市民のみなさんの健康づくり活動などをご紹介します。さあ、メグリンと一緒に生活習慣を見直してみよう！あなたの健康づくりにつながるヒントが、きっとあるはずですよ。



私がメグリンです。今回はみなさんに合わせて、いろいろ取材してきました！

メグリンのプロフィール  
現在26歳のOLで、主人と2人家族。夫婦共働きで、仕事もプライベートも充実。健康診断の数値は今のところ良好だが、夕食や就寝時間が不規則なのを気にしている。また、最近は運動にあまり縁がないとか。



## 「生活習慣病」患者の低年齢化

こんにちは、堀さん！私最近、自分の生活習慣が本当に正しいかどうか、気になってるんです。

まずは市の保健師さんに聞いてみよう。



こんにちは、メグリン！生活習慣を気にしているのは、とてもいいことね。生活習慣が正しくないことで引き起こされる「生活習慣病」は誰でもかかる可能性があるし、そのうちのがん、心臓病、脳卒中は日本人の死亡原因のベスト3、約6割を占めるとも怖い病気。特に最近ではメグリンくらいの若い女性に生活習慣病予備軍が増加していて、その人だけでなく、一緒に暮らしている家族、特に子どもにも大きく影響を与えてしまうから、とても深刻な事態になって

いるの。事実、子どもにも生活習慣病の患者が増えてきているのよ。

子どもにも?! そもそも、「生活習慣病」はどんな病気だったの?

糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、動脈硬化症、高脂血症など、食生活、運動、喫煙、飲酒、休養などといった日常生活習慣が大きな誘因となる病気のこと。最近はいくらいった病気が大人にだけ起こりうる病気ではなくてしまっていて、子どもにも糖尿病や動脈硬化が見られるわ。理由は、糖分・脂肪分の取りすぎや運動不足などで、肥満になることも問題ね。いくら栄養バランスのよい食事をとっていても、間食のお菓子を袋ごと食べてしまったり、ジュースを過剰に飲んでしまったりしているのね。

子どもの頃からそんな病気じゃ、大人になったら...!!

人生これからという時に大病を患ったりしないように、楽しく充実した老後を過ごせるように、今からでも遅くないわ、生活習慣病予防についての正しい知識を身につけ、生活を見直すことが大事ね。

## 山口市でも深刻な状況なの?

残念ながら、生活習慣病の大人・心臓病・脳卒中で年間7000人弱の方が亡くなっているの。また、これらの死亡に影響を与える高血圧・高脂血症、糖尿病にかかっている人も年々増加しているわ。特に「糖尿病」の患者数の増加は全国的な問題。山口市も例外ではないわ。詳しい現状を一緒に見ていきましょう。

※1 肥満…BMI (体重キログラムを身長メートルの2乗で割った数値) が25以上の状態のこと。  
※2 問題間食者…午前中間食をする、夕食後就寝までに間食をする人のこと。  
※3 問題飲酒者…毎日飲む、または休肝日がない、または1回に日本酒2合相当以上の飲酒をする人のこと。

「生活習慣病」の現状は？



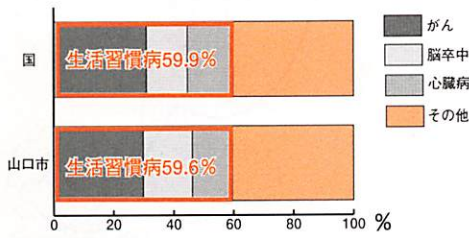
死亡原因の半数以上が生活習慣病

左の棒グラフは、亡くなられた方の死亡原因をまとめたものなんだけど、生活習慣病の占める割合が高いことがわかるでしょう。

えーっ。半数以上じゃない?! 現状がそんなに大変だなんて、知らなかった。

全国的に問題となっている糖尿病の患者数は、平成14年度に行われた国の糖尿病実態調査によると、強く疑われる人が約740万人、

【総死亡のうち生活習慣病が占める割合】(平成13年数値)



(平成13年保健統計年報より)

メグリンびっくり!



糖尿病の可能性を否定できない人を含めると、約1620万人。これは、大人の6・3人に1人が糖尿病ということ。糖尿病の大きな原因となるのは肥満。糖尿病が強く疑われる人の28パーセントが現在肥満で、52・7パーセントが過去に肥満だった、という調査結果が出ています。そこで、市が行っている基本健康診査の結果を過去5年間分析して、肥満者の割合が高く、血糖が高い方の多い地区をモデル地区に選定し、地区民の健康に関する意識や生活習慣の実態などについて、40〜60歳代の男女を対象に、無記名アンケート調査をしたのよ。

その結果分かったことは？  
8割〜9割以上の人が、「生活習慣病は怖い病気!」と意識している、7割の人が「自分は健康だ」と思っているということが分かったわ。でも反面、生活習慣としては好ましくない問題(食生活、問題飲酒者、高い確率でいること)もわかったの。

意識と実際の生活習慣に、ちょっとズレがあるみたいね。

そうね。生活習慣病は、自覚症状が現れにくいから怖い病気なの。だから、今「自分は健康!」と思っても、自分の生活習慣を振

り返って、よいところを見直すべきところをきちんと把握しておくことがとても大切なのよ。  
じゃあ、メグリン、生活習慣病の実態についてもっとくわしい人をご紹介するわ。



山口健康福祉センター 上村輝夫 所長

山口健康福祉センター所長の上村さんにお話を伺いました。

年を重ねると共に、市民の方々にとって健康は最も重要な事柄として関心は高いのですが、その確保と維持の実践行動となると十分になされていないのが現状なんです。また、若い世代の健康への関心が低いのも気がかりですね。

これまでは、定期検診を受け、病気の早期発見と早期治療に主眼が置かれていましたが、最近では、いろいろな病気の遺伝的な要因や生活習慣上のリスクを知って、それらを回避することによって病気を予防することが重視されています。

例えばがんで亡くなった人や糖尿病の人が親近者にあれば、その

ことを少し考える必要がありますね。日本人の糖尿病の場合は、遺伝的要因に加えて食生活や運動不足が加わって発症する例が8割と言われていますし、がん発生関連要因として、食物は35パーセント、たばこは30パーセントといわれていますので、これらの発生予防も、生活習慣の見直しが大切になってきます。やはり、定期検診を受けて結果を手にして、生活習慣を振り返り、予防的な行動に結びつけることが何より大切なんです。

行政は、民間と協働で、情報の提供や健康を支援する環境づくりを進めていきますが、生活習慣病の時代には、何といても住民の方々の主体的な取り組みが重要になります。ただ、個人の努力のみで健康を守ることは限界がありますので、①仲間づくりをする②積極的に健康学習の機会を持つ③かかりつけ医を持つことなどに心掛けてほしいですね。また、人口の急速な高齢化とともに要介護者も増えており、健康寿命(痴呆や寝たきりにならず生活できる期間)を延ばし、できるだけ長く自立した生活が送れるよう努力することも大切なんです。

ふむふむ、なるほど。



# 生活習慣を見直すポイントは？



じゃあ、堀さん、生活習慣病にかからないような毎日の健康づくり、忙しい私にもちゃんとできるかなあ。

最近では健康に関する情報が多すぎるから、健康づくりを難しく考えていない？あくまでも基本は、正しい食事と運動、そして休養よ。メグリンにできることから始めてみてね。具体的な例をあげるとすれば・・・

●**栄養（食生活）**  
・朝・昼・晩ときちんと食事をとり、栄養のバランスを考える



- ・ ゆっくりとよく噛んで、楽しく食べて腹八分目を心がける
- ・ 塩分の取りすぎ・脂肪の取りすぎに注意する
- ・ 野菜をしっかりと食べよう
- ・ 甘いものは程々に。砂糖の取りすぎは肥満の原因
- ・ お酒は1合程度に

## ●**運動**

- ・ 意識的に体を動かそう。エレベーターを使わず階段を使ったりと、日常生活に工夫を
- ・ 体調に合わせて、軽息が弾む程度の運動を1日10分以上しよう
- ・ 1日1万歩を目標に歩こう

## ●**休養**

- ・ 生活の乱れは疲労やストレスのもとになります。生活リズムをもたせよう
  - ・ 休暇を生かし、趣味や余暇活動でゆったり休養を
  - ・ 自然とふれあうなど、身近な中にも心地よくリラックスできる工夫をしてみよう
- 私のできる範囲で、まずは取り組むことが大事なのね。ようし、私は運動不足解消に階段を意識的に使うようにしよう！そして、生活のリズムを休みの日にしっかり調整するようにしよう！それから、それから・・・

私たち保健師は、市民のみなさんの健康づくりをお手伝いしています。栄養・運動・休養のバランスをとりながら、併せて健康診査や相談窓口を上手にご活用いただき、より一層の健康を維持してくださいネ！



## 健康診査

健康やかな毎日を送るためには、日頃からの健康管理が大切です。そのための第一歩が健康診査です。

「自分は健康だから大丈夫」と過信せず、自覚症状の現れにくい生活習慣病の早期発見・早期治療へつなげるためにも、**最低年に1回は健診を受けましょう！**

### 【健診結果を生かそう】

健診は、受けっぱなしでは意味がありません。健診結果を参考に毎日の生活習慣を振り返り、改善していくことで、生活習慣病の発症を予防していくことができます。

### 市の後期健康診断が始まります

9月・10月は、基本健康診査や胃がん・子宮がん・乳がん・大腸がんの個別検診を受けることができます。詳しい日程などは、3月15日号市報とともに全戸配布した「市健康づくりカレンダー」をご覧ください。

## 相談窓口

保健師や管理栄養士が、健康に関するさまざまなご相談に応じています。

各公民館などで定期的に行う健康相談や各種健康教室などにぜひ参加され、ご自身や家族の生活習慣を振り返り、改善方法を見つけていきましょう。

詳しくは、3月15日号市報とともに全戸配布した「市健康づくりカレンダー」をご覧ください。



市保健センター  
糸米二丁目6-6  
☎921-2666



市南保健センター  
名田島1218-1  
☎083-972-9850

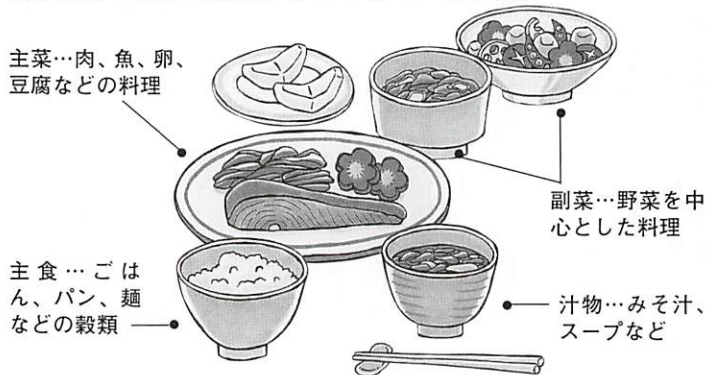
# 健康な体はバランスのよい食生活から あなたも食生活を要チェック

松永由美子管理栄養士

**松永** あらあらメグリン、やる気になってきたわね！でも、健康を考えるんだったら、一番身近な今の自分の食生活をチェックすることも大切よ。健康な体の源はバランスのよい食生活が基本だからね。右の図を見てみて！バランスのよい食事の目安は主食・主菜・副菜のそろった「一汁三菜」。まずは、あなたの食生活を一緒に見てみましょう。



## ■主食、主菜、副菜がそろった「一汁三菜」



## ■メグリンのここ3日間の献立

●主食 ●主菜 ○汁物  
●副菜 なし…嗜好品、その他

	朝	昼	晩
1 目	●ごはん ●納豆 ○みそ汁(豆腐、わかめ) メロン	●天ぷらそば	●ごはん ●串カツ ●海老唐揚げ ●刺身 ●煮物 ●もずく
2 目	●ごはん ●卵1個 ○みそ汁(豆腐、わかめ) ●オクラ スイカ	●うどん定食	●ごはん ●冷や奴 ○野菜スープ(セロリ、 キャベツ、玉ねぎ、 トマト、ブロッコリー) ●ひじきサラダ(ひじき、 海藻、シーチキン) ●ほうれん草のお浸し
3 目	●ごはん ●みそ汁(豆腐、わかめ) ●納豆 ●オクラ	●ごはん ●鶏唐揚げ1個 ●煮物 ●ピーマン炒め	●ごはん ●トンカツ ○ミルクスープ (シーチキン、キャベツ、 赤ピーマン、牛乳) ●ポテトサラダ

## カルシウムの不足！

メグリンはちょっとカルシウムが不足しているようね。特に20歳前後の若い世代でカルシウムが大幅に不足しているの。歯や骨を丈夫にしたり、骨粗鬆症予防のためにも若いうちに十分カルシウムをとることが必要なのよ。まずは毎日コップ1杯(200cc)の牛乳を飲みましょう。ヨーグルトでもOK！メグリンのほうれん草のお浸しはごま和えに、冷や奴やひじきサラダはちりめんじゃこをプラスすることでカルシウムアップ！ミルクスープは料理の中に上手に牛乳を取り入れていて、こんなちょっとした工夫がいいわね。

## 脂質のとりすぎに注意！

トンカツとポテトサラダの料理の組み合わせは油のとりすぎよ。肉料理、揚げ物や炒め物、マヨネーズを使った料理は脂質を多くとりすぎてしまうの。マヨネーズ大さじ軽く1杯は80kcalで、ごはん軽く半杯分のエネルギーがあるのよ。びっくりでしょ。サラダはノンオイルドレッシングに変えると脂肪が控えられるわよ。

## 外食するときもバランスを考えて

うどん定食はうどんとごはん、つまり主食と主食の組み合わせ。外食もバランスよく食べるためには、主食・主菜・副菜のそろった幕の内弁当や焼き魚定食など和風の定食がおすすめ。また、コンビニでおにぎりを買うときは、魚や肉のお総菜と野菜サラダをプラスするとバランスが良くなるわよ。

## 塩分のとりすぎには注意

外食が多くなると、味が濃いので塩分をとりすぎてしまいがち。薄味に気を付けることはもちろんだけど、おいしく食べたい気持ちも分かるなあ。そんなときはカリウムを多く含む野菜をたっぷりとることで、塩分(ナトリウム)を排出してくれます。塩分は1日10g以下が目標よ！ちなみに、1日目の天ぷらそばは4.9gも塩分を含んでいて、これだけで1日の半分もとったことになるのよ。びっくりでしょ。

## 両手いっぱい野菜が1日の目安

わかめと豆腐のみそ汁に野菜をたっぷり入れて、実だくさんのみそ汁にすると野菜がたくさん食べられるわよ。野菜スープは野菜がたっぷり入ってるからとてもいいわね。緑黄色野菜もゆでたり煮たりすると、かさが減ってたくさん食べられるのよ。ちなみに、1日にとる野菜は350g以上が目標よ。



## 手作りお弁当の日は…

お弁当箱に、主食・主菜・副菜を3:1:2の割合で詰めるとバランスの取れたお弁当の出来上がり。例えば、600mlのお弁当箱にこの割合で詰めると600kcalになるのよ。(ただしギューギュウには詰めないでね)

主食 (ご飯)	主菜 (焼き魚など)
	副菜 (野菜・煮豆など)



全体的には細かい改善点があるけど、メグリンは毎朝きちんと朝食を食べてるし感心ね。最近子どもや若い男性に朝食抜きが多いんだけど、朝食を抜くと血糖値が上がらずに脳や体にエネルギーが行き渡らないのよ。朝食がパンとコーヒーだけなら、簡単に食べられる牛乳や果物をプラスするといいわ。朝忙しいときは、牛乳や果物だけでもいいから必ず口にしておね。



個別健康教育で意識の変化

田坂 和子さん (宮野)

市の基本健康診査を毎年受診してきました。今年までも肥満気味といわれていましたが、診査結果の数値はよかったですので安心していました。しかし、



平成13年の健診で、\*グリコヘモグロビンの数値が5・7パーセントとなり、市から、糖尿病の予備軍ということで、個別健康教育への参加案内がきました。「これはいけん」と危機感を感じ、早速、それを受けすることにしました。以前から、糖尿病が怖くて、空腹時の血糖値の数値は気にしていたのですが・・・。個別健康教育は、保健師や栄養士が受講者ごとにアドバイスや情報提供を無料で行い、受講者の自主的な取り組みを促し、6カ月という期間内に、徐々に生活習慣を改善していくものです。

最初に保健師さんが、家まで来てくれて、食生活を含めた生活状況の調査をしてくださいました。保健師さんからアドバイスをもらい、食生活では、砂糖の代わりに低カロリー甘味料を使ったり、全体的に食べる量を減らしました。また、これまで車を利用して買った買い物などは歩いていくようにしました。

細かいカロリー計算など神経質にならないように取り組みましたが、個別健康教育を受けて健康に対する意識が大きく変わりました。6カ月間、定期的に血液検査や面接指導を受けた結果、5・1パーセントの正常値に戻りました。今も、腹八分目の食事と適度な運動は続けており、グリコヘモグロビンの数値は正常値を維持しています。

\*グリコヘモグロビンは、血液中の成分で、過去2〜3カ月間の血糖の状態を観察することができます。

定期的に検診、早期発見が大切です

上田 ヨシエさん (陶)

私はこれまで病気が無い病気がなかったことがありませんでしたが、今から3年前にたまたま左の乳房に5円玉ほどのしこりがある



のを自分で見つけました。病院に行って検査をすると「乳がん」。自分の健康に自信がありましたから、そのときはショックでした。幸いにも初期の段階で事なきをえました。その後、乳がんの再手術、そして市の子宮ガン検診で「子宮がん」を発見。今まで、このような検診の機会があっても受診したことがなかったんですが、ここ2年の間でこれだけの病気が見つかるかと、さすがにショックで、今では、自分の健康への関心が強くなり、定期的に検診を受けて自分の体をチェックするように心がけています。

いずれの場合も、全く自覚症状がありませんでした。人間は年齢を重ねるほど体に故障がでやすくなります。また、病気の進行も遅く、発見しにくくなります。また、女性は更年期障害によるホルモン異常などから、乳がんや子宮がんにかかりやすいといわれます。症状がないことが多く、痛みを感じたときにはかなり進行していることが多いようです。

自慢できるものではありませんが、私は自分が経験したからこそ、周りの人たちにもとにかく検診を受けることを勧めるようにしています。異常がなければそれで安心だし、異常が認められたとしても早期発見ならほとんどの場合助かるわけです。そのためにも定期的に検診を受けて、自分の体をチェックすることをお勧めします。

無理なく、楽しく、継続して体脂肪燃焼  
ジャザサイズインストラクター

清王 範子さん (大内)

使わない筋肉は10代の若さでも衰えてきます。毎日動かしていれば60代の人でも筋肉は活性化され、強化されます。「時間がないから、忙しいから」と、運動不足になりがちな人が多いと思いますが、自分の健康のための時間をつくることは大事なことです。

でも、運動不足だからといっていきなりの激しい運動はお勧めしません。一時的に汗をかいたとしても、老廃物と一緒に体に必要なミネラル分も排出してしまうからです。また、汗をかければ体脂肪を燃焼する、やせると思っていますか。汗は運動によって上がった体温を下げるために発汗するもので、汗をかくイコール体脂肪燃焼にはつながりません。

体脂肪燃焼、ダイエットの効果を得るためには、全身を使った運動で、今まで使っていなかった筋肉を活性化し、筋肉組織を作り、体の基礎代謝を上げることで、エネルギーを消費しやすい体を作る必要があります。基礎代謝を上げることで、普段の生活でもより多くのエネルギーを消費しますから、脂肪の蓄積を押さえることができます。

また、継続することで効果が得られますから、運動するのなら楽しく、無理なく、続けられるものを選ぶことが大切です。



## スローフードで健康ライフ

すろーふーどらいふ山口ネット・和のどか

白木 美和さん（大内）

3年前にウイルス性の疾患を患い、医師にがんになりやすい体質ということをいわれて、「健康管理をしていかな」と真剣に思いました。また、同じ食生活を送っている家族の健康も気になり、まずは食生活から変えていこうと決意しました。その時に、スローフードのことを友人から聞きました。スローフードとは、北イタリアの片田舎から始まったもので、地元の食材を使って、家庭に伝わる味を自宅ですっきり作って家族や友人と楽しもうというものです。これまでは、体のことを気にせず食べていましたね。いろいろな人に関わってもらった方が勉強になるし、自分の体験も情報発信していきたいという思いがあり、昨年4月に会を立ち上げました。最近の活動は、スローフードから家庭健康法、エコロジー生活など、食を中心に生活全般に活動を広げています。生活の中でできるだけ自然を取り入れていくことを心がけています。

最近では、畑で野菜づくりも始めています。現代人は昔に比べて季節感のない生活を送っていますが、昔の人は、温野菜など旬のもので体のバランスをとっていました。食事、旬の食材そのものから生命をいただいている感じですね。最近では、私も畑でとれた食材を中心に献立を立てています。最近ではゴーヤばかりですけれどね（笑）。これからも、こうした取り組みを背伸びをせずにしていきたいです。



## 仲間と一緒に歩く楽しみ！

宮野ウォーキングクラブのみなさん

平成14年6月～9月に、宮野公民館で開催された

「生活習慣病予防のための健康づくり教室」スリムあつぷ教室」を受講したのが、クラブ発足のきっかけです。せっかく仲間と機会を得たのだから、これを自主的に続けていくことにしました。特にウォーキングとしたのは、日常で気軽にできる運動かな、と思って。今は20人在籍しており、月に一度集まって、地区内をみんなでウォーキングしています。目的は人それぞれですね。痩せたい、筋力アップ・・。宮野地区内には歴史的な建造物や美しい自然などがたくさんあります。地域を見直すことも兼ねて、そういうところを目指したコースにしています。

仲間と月に一度集まると、お互いに励みになるし、刺激も受けます。天候が悪く歩けないときには「休養」として、公民館の和室で手芸をしたり、地域の食生活改善推進員さんの指導で健康料理の調理実習をしたりします。このクラブに参加していることがいいストレス解消になります。普段も毎日それぞれが歩いていますが、やはり仲間と一緒に歩く日はひとさら楽しいですね。気持ちも自然と明るくなり、すれ違う人にも声を掛けたりして、それでこのクラブに入られた方も、結構いらつしゃるんですよ。「楽しい」という気持ち



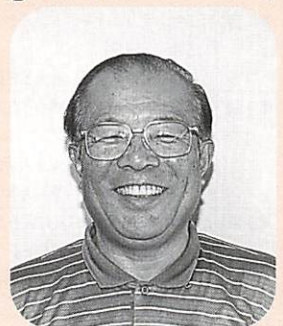
ちを大切にして、これからも活動を続けていきたいですね。

## 地域に出て、心も体も健康

ふれあいいきいきサロン「たんぼぼの会」

田中 稔嗣さん（佐山）

佐山ハビテーション内の60歳以上の人たちが集まって、ふれあいいきいきサロン「たんぼぼの会」を立ち上げました。現役で働いていたときは感



じませんでした。定年退職後、気づいてみたらすることがなくて、一時気が抜けたような感じになりました。同じ町内の同世代に聞いてみたら、みんな一緒だということがわかって。それならみんなが集まって何かできる場所を作ろうということになったんです。

人生80年といわれる時代ですから、まだまだ元氣年をとつても外に出ていって参加できる場所が地域には必要です。毎月、卓球やグラウンドゴルフ、カラオケ大会のほか、地区の清掃活動なども行っています。また、心配事を誰かに相談し余計なストレスを貯めないようにするなど、心の面でも体の面でも健康を保っています。年をとって体が思うようにならなくなると、家に閉じこもりがちになり、心もふさがちなるなど悪循環になります。体が元気なうちはどんどん外に出ていって、こうした地域の活動や行事にどんどん参加し体を動かすことで、心も体も健康を維持することができると思います。地域では高齢化が進んで、子ども会など地区の行事は減る傾向にあります。たんぼぼの会では、地域の中で協力し、コミュニケーションの場を増やしていきたいです。

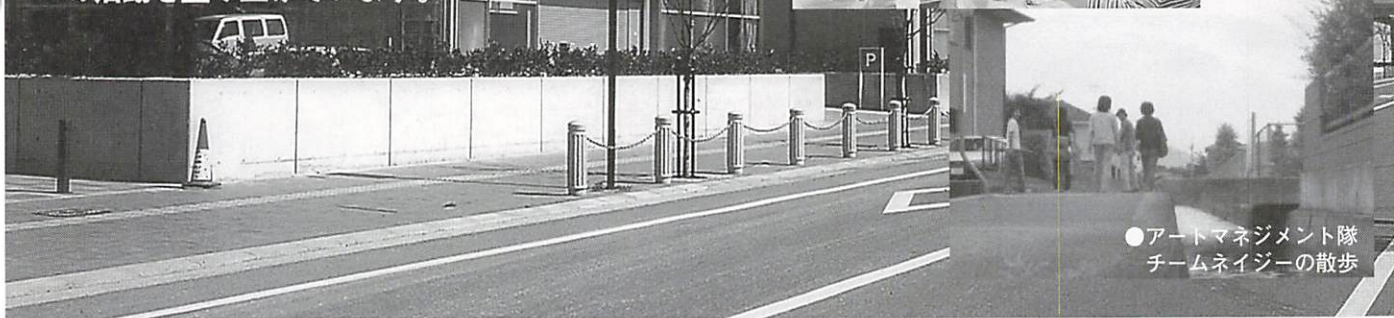
## ビッグウェーブやまぐち

# 市民参加、市民ネットワークで 新しい情報発信

11月1日オープンする山口情報芸術センターでは、国内外のアーティストを招いての公演等だけではなく、市民の自主的、創造的な芸術・文化活動を積極的に展開していきます。現在は、センターの自主企画事業の立案などを行う「市民委員会」やイベントで結成された「マネジメント隊」などに多くの市民が関わり、センターオープンに向けての諸準備をはじめ、センターの活動を盛り上げています。



●市民委員会の会議風景



●アートマネジメントチームマネージャーの散歩

## 「ポップ・オペラコンサート」「メディア講座」市民委員会の自主企画事業が決まる

市民12名（うち公募10名）からなる「山口情報芸術センター市民委員会（富永欣也会長）」は、3月13日の初会合以来、ほぼ週末毎に協議を続けてきました。既に、8月11日から市民企画の公募を開始していますが（締切は9月13日まで）、この度、自主企画事業の概要がまとまりました。

### 増田いずみポップ・オペラコンサート

今回の企画は、気軽に普段着で行ける「オペラ」で、増田さんの手によって、舞台上の人と観客席が会話をしながらコンサートをじっくりあげていく参加型のコンサートになる予定です。

- ◇日時 12月27日（土）午後6時30分～8時
- ◇会場 スタジオA
- ◇入場料 A席3000円、B席2000円
- ◇チケット予約 エニー会員先行予約開始10月15日（水）、プレイガイド発売開始10月22日（水）

メディアアリテラシー講座、社会を学ぶ・メディアに学ぶ

メディアアリテラシーとは、メディアによって伝えられる情報を吟味し、自分なりに解釈するとともに、自らの考えや意見を情報手段を使って発信し、人とのコミュニケーションを作り出す基本的な能力のことです。さまざまな年齢・立場の人が参加しやすい講座やワークショップを開催します。

- ◇日程 第1回11月5日（水）、第2回平成16年1月31日（土）、2月1日（日）、第3回3月6日（土）、3月13日（土）
- ◇会場 スタジオC、創作・学習室
- ◇参加料 一講座500円程度を予定

### ■内容

	講座内容及び講師
第1回	「公共コミュニケーションメディアとしての図書館」（講演） 講師 菅谷明子氏（経済産業研究所研究員）
第2回	「ボンジュール！！絵本からこんにちは」（講演、ワークショップ） 講師 山内祐平氏（東京大学大学院助教授） 折茂美保氏（東京大学大学院生）
第3回	「お母さん、お母さんによる、市民のための豊かさ実感！Tジャンボリー」（ワークショップ） 講師 鹿岡亮氏（山口大学助教授）ほか

※1講座100人程度

◇問い合わせ 山口情報芸術センター市民委員会事務局（☎901-2222）



# 「山口アートマネジメント隊」で広がる 市民のネットワーク

アートマネジメント隊は、プレイベントで公募され集まった一般市民のグループで、アートプロジェクトの企画・立案から交渉・運営まで、自分たちの手でやってみようというプロジェクトです。平成13年9月からスタートしましたが、現在も2チームがアートを中心に企画を成功すべく奮闘中です。今回はチームネイジの酒井聡子さんにお話を聞きました。



アートマネジメント隊  
「チームネイジ」  
酒井聡子さん

短期大学を卒業し、社会人になってから現代美術に興味を持ちはじめ、アーティストと関わりを持ってないだろうか？と情報紙等を通していたところ、マネジメント隊募集の記事を見つけ、「面白そう！」と勢いだけで参加を決意。

チームネイジはアーティスト小山田徹氏を中心に、学生、社会人と立場、年齢、性別はバラバラなメンバーで構成されています。現在は、今後センターに来るゲストのための地図を作成中です。この地図は、センターを訪れるゲストが短い滞在期間中に山口で困る事のないよう、滞在中に必要と思われる情報を集めていきます。地図を作る上で、私達自身が山口という場所がどのような町なのかを

知るため、センター周辺を「散歩」しようということになりました。

メンバーは、小山田氏に植物の名前を教わったり、建築を専攻している学生さんにレンガの積み方を教わったりと、ふだん一人で何気なく歩いていては気がつかないものをメンバー全員で共有する事で、次第に私たちの中に新しい視点が生まれつつあります。5月に第1回散歩ワークショップを開催したのですが、湯田の繁華街のほんの数メートル先になると「牧場」を発見。毎回さまざまな発見があり、「散歩」とは本当に奥の深いものだなあと感じています。

チームネイジでは、第2回散歩ワークショップ「カラフルウォーク」を開催します。散歩をしながら発見した個々の町の風景をさまざまな手法（写真、押し花、拾い物など）で切り取り、収集し

ていきます。できあがった作品は、自分だけの風景として形をとどめることができます。散歩に興味のある方はぜひ参加ください。また、メンバーも随時募集中です。

◇日時 9月13日（土）～15日（月・祝）  
いずれも午後1時30分～19時  
※13日：市内を散歩、14日：散歩、収集、作品づくり、15日：作品発表会

◇場所 山口情報芸術センター周辺

◇対象 中学生以上15人程度

◇参加費 500円

◇申し込み・問い合わせ 〒住

所、氏名、年齢、電話番号、Eメールアドレス、「散歩ワークショップ参加希望」を明記して山口情報芸術センター（〒753-0075 中園町7-1-7 ☎901-2222 FAX 901-2221）  
6 Eメール teamneisy@yahoo.co.jp

## 突発する傷病から 生命を守る

救急の日（9月9日）  
救急医療週間  
（9月7日～13日）

急病やけがをしたときの救急医療の受け方と、家族などが重病で動けなくなったときの救急車の呼び方などを紹介します。

### 夜間や休日に具合が悪くなったら

救急医療とは、夜間や休日などに、突発するけがや、病気に対応するための医療です。患者さんの状態により受診する医療機関が異なりますが、夜間や休日には起きたけがや病気は、まず、平日夜間在宅当番医、休日当番医、市休日夜間急病診療所（いずれも毎月の市報15日号に掲載）を受診するようにしましょう。

救急医療に関しては、市保健センターまでお問い合わせください。

◇問い合わせ 市保健センター  
☎921-2666

### 大けがや急病で動けなくなったときは

#### 【救急車の正しい呼び方】

119番に電話をして、次の質問等に落ち着いて答えてください。

- ・救急、火事どちらの通報なのか
- ・通報している場所の住所と大きな目標物
- ・通報者の名前と電話番号
- ・患者さんの詳しい状態 など

#### 【あなたの応急手当が命を救います】

通報から救急車の到着までの時間は平均6分です。この間にそばにいる人が応急手当をするかしないかが、その人の生命を大きく左右します。このため、山口地域消防組合では、救急法の講習会を実施していますのでお問い合わせください。

◇問い合わせ 山口地域消防組合消防本部 ☎932-2602

## 県支部合併 小委員会協議報告

■第1回新市建設計画検討小委員会（8月11日）

委員長、副委員長の選任が行われ、新市建設計画の策定方針や合併後10年間の財政シミュレーション等について報告が行われました。

■第2回議員・農業委員会の委員の定数及び任期の取扱い小委員会（8月20日）

2市4町の議会及び農業委員会から、それぞれの身分等の取扱い等に係る協議状況について報告が行われました。

■第4回新市の事務所の位置選定小委員会（8月20日）

新市の事務所機能を「総合支所方式」とした場合の本庁機能及び総合支所機能について協議が行われました。

■第3回新市の名称候補選定小委員会（8月21日）

新市の名称の応募状況について、8月20日現在の応募総数は、3332件という中間報告があり、新市の名称候補の選定基準や選定の手順などについて協議が行われました。

## テーマは「子育て支援」 市民まちづくり会議

8月9日（土）に第1回「市民まちづくり会議」が開催されました。今年度から実施する

「市民まちづくり会議」は、市民の皆さんが委員となって、市民の目線からのまちづくりを一緒に考えていくための会議です。市では、「市民参画プロジェクト」として、

これまで、市民の皆さんの声をより多く市政に反映させるためのシステムづくりに取り組んできま



した。

「市民まちづくり会議」では、委員の方々が専門家のアドバイスを受けながら、ワークショップなどを通じて一つの政策テーマを掘り下げ、最終的には、平成16年2月末までに提言書をまとめて、市長に提出します。

今年度のテーマは「子育て支援」で、提言書は先に施行された「次世代育成支援対策推進法」に基づき、

市が策定する行動計画に反映される予定です。

## 山口市環境審議会答申

7月29日（火）、環境審議会から答申を受けました。

現在、市が制定している「山口市環境保全条例」をはじめとする環境関連の条例は、制定から相当の年月が経過しているため、現在の環境問題に対応できない側面があります。このため、市では、平成13年11月から、これらの条例を見直すに当たったの配慮事項について、同審議会に意見を求めたものです。

この日、同審議会の中西弘会長

## 山口市行政改革推進委員会 始まる

7月30日（水）、第1回行政改革推進委員会が行われました。

市では、平成10年に策定した第三次山口市行政改革大綱により、平成10～14年度にわたり、行財政運営の改革に取り組んできました。

しかし、地方行財政を取り巻く環境は大きく変化しています。市では、このような変化に的確に対応し、第三次行政改革の成果や課題等を踏まえ、行財政運営システムの確立を目指すため、第四次山口市行政改革大綱を策定します。

は市長に対し、「現在の大量生産、大量消費、大量廃棄型の生活様式の転換を促すための共通の理念及び体制を位置づけること」、「各条例の見直しの際には、実効性を確保していくために罰則の適用についても検討すること」、「水質保全のための規制や河川環境保全のための市民活動等の促進措置を位置づけること」などについて配慮するよう求めました。



合志市長から委嘱状を受け取る各委員

行政改革推進委員会では、大綱の策定に当たり、市政運営の改革課題や推進方策等について意見を述べていきます。市では、同委員会の意見を受けて、今年度中に大綱を策定します。

## 痴呆についてみんなで 考えてみませんか

9月21日は世界アルツハイ  
マーデーです。

痴呆は、早期に発見すれば、生活の仕方や環境を調整することで進行を防止したり、症状を改善することが可能なものもあります。

市では、下記のとおり、痴呆予防の教室や相談会を開催しています。お気軽にお問い合わせください。

### 【痴呆予防教室及び相談会】

ご要望に応じて、在宅介護支援センターと市保健センターが、地域の公会堂等に出向き開催します。

### 【痴呆予防リハビリ教室】

脳を活性化させるメニューを取り入れた痴呆予防を目指す教室です。

こんな症状が4項目以上見られたら身近な相談窓口へご相談を  
(以前と比べて変化が明らかな場合)

- ・無表情・無感動の傾向が見られる
- ・ぼんやりとしていることが多い
- ・生きがいを覚えている様子がない
- ・根気が全く続かない
- ・発想が乏しく、画一的になる
- ・1日や1週間の計画が自分で立てられない
- ・3つ以上の用事を、同時に並行して片づけられない
- ・反応が遅く、動作がもたもたしている。
- ・同じことを繰り返し話したり、尋ねたりする。
- ・相手の意見を聞かない。

◇相談・問い合わせ 市高齢障害課  
(☎934-2758) または最寄りの  
山口市在宅介護支援センター(6  
月に配布済みの「山口市の高齢者  
福祉サービス」をご覧ください。)

### 痴呆に関する心配事ありませんか 「痴呆安心テレフォン」

痴呆に関する心配事に医師や臨床心理士等の専門家が相談に応じます。

◇日時 9月21日(日) 午前10  
時~午後4時(受付は当日限り)

◇電話番号 0836-58-6037



## 住民税が課税される場所について

A 住民税(市町村民税・県民税)は毎年1月1日に居住されている市区町村で課税されます。このため、平成15年度の住民税についてはA市での課税となります。

Q 私は、平成14年11月に会社を退職しました。その後の収入はなく、平成15年2月1日にA市からB市に転出しました。2月以降はB市に住んでおり、現在は夫と結婚して自身の収入はありません。それなのに、今年の6月にA市から平成15年度の住民税納税通知書が届いたのはなぜでしょうか。

また、住民税は前年の1月1日から12月31日までの所得に対して課税されますので、平成14年11月までのお勤めであった会社の給与所得に対する納税通知書が届いたものです。

◇問い合わせ 市課税課市市民税担当(☎934-2735)



## 死亡時の国民健康保険の届出について

Q 国民健康保険に加入している家族が、先日亡くなりました。死亡届は提出しましたが、国民健康保険の届出も何か必要ですか。

A 国民健康保険の資格を喪失させる手続きが必要です。この手続きをされないと、いつまでも保険料がかかりますので、ご注意ください。必要な書類をご持

参の上、14日以内に、市保険年金課または出張所で手続きをお願いします。また、申請により、喪主の方に葬祭費を支給する制度があります。  
【手続きに必要なもの】  
・国民健康保険被保険者証  
・喪主の方の金融機関の口座番号(葬祭費が4万円支給されます。)

※次の受給者証等をお持ちの方はご持参ください。  
・老人医療受給者証  
・福祉医療受給者証  
・介護保険被保険者証

◇問い合わせ 市保険年金課  
給付担当(☎934-2801)

ふるさとに誇りをもてる、人と人とのふれあいが残るまち。

アートふる山口 ふれあい部会スタッフ

# 長田 和美さん

ながた かずみ



山口市出身・山口在住<23歳>  
山口高校を卒業後、山口大学工学部入学。  
現在、山口大学大学院 理工学研究科 感性デザイン工学専攻。

今年で第8回目となるアートふる山口が10月4日、5日に一の坂川、豎小路周辺で開催されます。開催まであと1カ月。現在、約150名のスタッフが実行委員として、運営準備に奮闘しています。

そのメンバーの中に、記念すべき第1回アートふる山口で高校生ガイドとなるガイドとして参加し、7年後の今年、今度は高校生を支える大人のスタッフとして参加する学生さんがいます。

第1回の開催時に高校生ガイドとして山口市長を案内し

歩きをしながらガイドに必要な知識や歴史を学び、そこで生まれ育った山口のよさを初めて知りました。正直、山口のイメージが変わりましたね。当日は、一人でまちを案内するのはとても大変でしたが、ガイドを通してお客さんとふれあえるのは本当に楽しかったです、この経験が自分の自信にもなりました。

7年越しの意気込みをお聞かせください。

高校生だった時は、当時の大人のスタッフの姿を見て、「山口を活性化しようと頑張ってる人がいるんだ、スゴイ!」と思ったのを覚えています。ですから、今は、山口を盛り上げようと頑張っている人たちと一緒に取り組んでいることがうれしいです。私はア

トふるで、山口のよさを知ったから、「山口から出て、絶対に帰ってきたい」という気持ちになりました。その気持ちを、今夏休みを返上して研修をしている高校生たちにも感じてほしいし、次の世代にも伝えていってほしいです。そして当日、私も高校生たちと一緒にふれあいと自信を肌で感じたいです。ぜひ、高校生たちが頑張っている姿を見に来てください。

たという長田和美さんに、7年ぶりの想いを聞きました。

■第1回の高校生スタッフだったのですね。

はい。私が高校2年生の時です。事前研修会では、まち

「山口を活性化しようと頑張ってる人がいるんだ、スゴイ!」

と思ったのを覚えています。ですから、今は、山口を盛り上げようと頑張っている人たちと一緒に取り組んでいることがうれしいです。私はア

**アートふる山口**  
日時/10月4日、5日開催  
場所/一の坂川、豎小路周辺

実行委員会事務局  
山口まちづくりセンター内  
☎934-3515

## まちのせわやき情報

☆さぼらんで☆

市民活動充実講座  
受講者募集  
~私と社会とNPOの  
新しい関係づくりに向けて~

対象 山口市の市民団体の活動経験がある人で、全3回受講可能な人。

メニュー  
第1回 基礎知識編 9月25日(木)  
第2回 応用知識編 10月2日(木)  
第3回 団体運営編 10月9日(木)  
いずれも午前10時~午後零時30分

費用 資料代として500円(3回分)必要

“芸術の秋”到来!  
~絵手紙に心を込めて~

日時 9月12日(金)  
午後1時30分~3時30分

講師 山田栄治さん

どちらも  
定員 先着15名(託児あり)

締切 9月18日(木)までに申し込み

問合せ申込み  
山口市民活動支援センター  
さぼらんで  
☎901-1166/FAX 901-1165

☆てとてと☆

第3回  
子育て支援者養成講座  
「子どもの育ちについて」

日程 9月9日(火)

講師 三島正英さん

第3回  
子育てmama交流

日程 9月26日(金)

講師 藤田久美さん

どちらも  
時間 午前10時30分~正午  
会場 珈琲館H2O  
定員 10名(託児要予約)  
参加費 500円  
問合せ申込み ぽっとさろん西門前「てとてと」  
☎/FAX 921-0428

**Open House編 岡村邸**

岡村克祐さん一家の住居隣に、なんと手作りの木製滑り台やフランクなどがある屋内スペースがあります。普段、門が開いている時には見学自由で、不定期で展示会やイベントを開催しています。今後の予定は、9月26日に12弦ギターのコンサートやフラワールアレンジメント、10月24日には、ぽっとさろん西門前でとの講座が開かれます。

道場前商店街から徒歩1分。  
昔は下駄屋をしていたという一軒の民家が今年4月に改築され、おもしろオープンハウスとして展示イベント等に利用されています。

山口中央郵便局  
道場前アーケード  
山口中央郵便局  
道場前アーケード  
山口中央郵便局  
道場前アーケード



山口市リサイクルプラザ

☎ 927-7122 ☎ 927-7133

http://www.c-able.ne.jp/yimgplaza/  
 開館時間 午前9時から午後5時  
 資源物の受け付け  
 午前9時から午後4時30分  
 月曜と祝日の翌日はお休みです

視察研修報告

プラスチック製容器包装  
 どうやって生まれ変わるの？



やまぐちエコ倶楽部では、7月22日に新日本製鐵株式会社八幡製鐵所へ視察研修に行きました。ここには、関西以西の50自治体からプラスチック製容器包装が運ばれており、山口市からも昨年度726トンが運ばれ、リサイクルされました。今回は、そのリサイクル工程の一部を見学しました。

**プラスチック製容器包装は炭化水素油などに生まれ変わります**

工場に入るとまず、各自治体から運ばれてきたプラスチック製容器包装の固まりが積み上げられていて、それぞれの分別状況がよくわかります。においや汚れが目立つものもありました。そして、プラスチック製容器包装の固まりをほぐし、手作業で異物を取り除く工程を見学しました。混入している異物には、鍋、やかん、ビデオテープなど驚くようなものもありました。異物を取り除かれたプラスチック製容器包装は、100パーセントリサイクルされるそうです。

次に、機械選別、ポリ塩化ビニルの除去、二次破碎の工程を経て、減容成形の工程に移されます。この工程では、プラスチック製容器包装が練り合わせられ、造粒物（太さ2・5センチメートル長さ5センチメートルほどの固まり・下写真）になります。

その後、造粒物はコークス炉のある工場で熱処理工程に移されます。ここでは、造粒物を石炭とともに無酸素状態で加熱し熱分解します。

これらの工程を経て、炭化水素油、コークス、コー



今回の研修でリサイクルの工程を見学して、プラスチック製容器包装はゴミではなく資源であり、収集にはきちんとルールを守って出すことが大切だと改めて感じました。（企画 やまぐちエコ倶楽部）

クス炉ガスの3種類に生まれ変わります。炭化水素油は、化成工場でプラスチック原料などに、コークスは鉄鉱石の還元剤に、コークス炉ガスは製鐵所内の発電所などに有効利用されています。私たちの分別の努力が実を結んでいるんだとうれしく感じました。

**プラスチック製容器包装とプラスチック製品を区別しましょう**

プラスチック製容器包装は下図のマークのついたものをきれいに洗って出しましょう。



■9月のリサイクルアイデア講座（午前10時～正午）  
 <いつでも参加できます。申し込みはいりません>

和服のリフォーム	2 (火) 9 (火)	フラワーアレンジメント	6 (土) 20 (土)
カントリードール*	3 (水) 10 (水)	余り布で作るコサージュ	11 (木) 25 (木)
トールペインティング*	3 (水) 10 (水)	毛糸のリサイクル	12 (金) 26 (金)
ネクタイでポシェット作り	4 (木) 18 (木)	牛乳パックでアイス作り	13 (土) 27 (土)
さき織り	4 (木) 11 (木) 18 (木) 25 (木)	※カントリードール、トールペインティングは	
洋服のリフォーム	5 (金) 12 (金) 19 (金) 26 (金)	午前9時30分～正午	
布で作る花駒と押絵	6 (土) 13 (土)	※パッチワーク（初級）の6 (土) 20 (土) は	
パッチワーク（初級）**	6 (土) 10 (水) 20 (土)	午後1時～3時	

\*持参するものなどの詳細は、市リサイクルプラザ、市役所、公民館にある「かわらばん」をご覧ください。

●10月のドリームギャラリーの抽選は10月5日です。

■9月のフリーマーケット

◇日時 9月14日（日）午前9時～午後3時 ※雨天中止

※おもちゃの病院もあります。（受付は午前10時～11時30分）

※オープン講座 「木工輪ゴムかけ」

※10月のフリーマーケットは、10月12日（日）「やまぐちエコパークまつり」です。出店の申し込みは、9月15日（月）午前8時30分からです。出店共益費600円を添えてリサイクルプラザで直接申し込んでください。



お知らせ

山口市役所 〒753-8650 亀山町2-1

### 敬老金を支給します

市では、基準日（6月1日）において市内に住民票のある方及び外国人登録をされている方で、平成15年4月2日から平成16年4月1日の間に次の年齢の誕生日を迎えられる方に長寿を祝して、9月15日の敬老の日前後に敬老金を支給します。

- ◇対象年齢 80歳（傘寿）、88歳（米寿）、90歳（卒寿）、99歳（白寿）、100歳（上寿）及び101歳以上の各年齢
- ◇問い合わせ 市高齢障害課（☎934-2793）

### 山口情報芸術センター 自動販売機設置業者募集

- ◇自動販売機設置条件 ①設置費用は全て負担すること②設置スペースに応じた使用料並びに電気料金を納付すること③空き缶、空きパック類の回収容器を設置し、定期的（1週間に2回以上）に販売機周辺の清掃及び点検を行うこと④取扱製品は、飲料（ただしアルコールを含まないものに限る）のみとすること⑤パリアフリー対応型とすること⑥電力子メーターを設置すること
- ◇設置場所 山口情報芸術センター

### 起業化支援セミナー S O H O塾

回	期日	内 容	時 間
1	9月27日（土）	山口のSOHO	午後1時～3時
2	10月18日（土）	事例紹介1 ウェブデザイナー編	午後2時～4時
3	12月13日（土）	事例紹介2 ソフトウェア開発技術者編	
4	1月17日（土）	ITをビジネスに活用する	
5	2月14日（土）	プレゼンテーションの実践	
6	3月13日（土）	SOHOの未来を語る	

※場所 第1、2回 山口市働く婦人の家（湯田温泉五丁目1-1）  
第3～6回 サンフレッシュ山口（湯田温泉五丁目5-22）  
※内容は変更になる場合があります。

- 1 2階休憩コーナー（横幅125センチメートル以内、奥行き100センチメートル以内）
- ◇募集台数 2台（1社1台）
- ◇応募資格 市内に本社または営業所を有すること
- ◇応募方法 9月16日（火・必着）までに、ハガキまたは封書で、〒住所、法人名、電話番号、自動販売機サイズ（高さ・横幅・奥行き）、取扱品目、パリアフリー対応内容を明記の上、市文化振興課（☎934-2718）
- ※3社以上の応募があった場合、抽選で2社に決定します。

- ◇対象 市内で事業を営んでいるか起業に関心があり、原則として全回受講可能な方
- ◇定員 25人（応募者多数の場合は抽選）

- ◇受講料 無料
- ◇申し込み・問い合わせ 9月17日（水・必着）までに、郵送、FAX、Eメールに〒住所、氏名、年齢、連絡先（電話番号、Eメール等）を明記の上、市商工振興課（☎934-2813 FAX 934-2650 Eメール shoko@city.yamaguchi.yamaguchi.jp）

### コミュニティバス学割回数券の有効期限延長

現在販売しているコミュニティバスの学割回数券（小・中・高校生対象）の有効期限は9月30日までとなっていますが、コミュニティバスの実証運行期間にあわせて、平成16年3月31日までとします。

- ◇問い合わせ 市行政推進課（☎934-2666）

### 平和と文化の鐘を つきませんか

文化財を大切にするとともに、平和への願いをこめて国指定文化財の梵鐘をつきませんか。

- ◇日時 9月7日（日）午前10時30分～11時30分
- ◇場所 興隆寺（大内御堀431）
- ◇問い合わせ 市生涯学習課（☎934-2865）

### 山口のんた情報（山口ケーブルテレビ）

午前7時45分（水・土）、午後零時15分（火・金）、午後6時15分（月・木・日）、午後10時（水・土）から20分間放送。

- 1日～15日「姉妹都市締結10周年記念 公州市訪問団来訪」
- 16日～30日「市民の目線で考える『県央合併フォーラム』」

### わたしたちのまち山口（テレビ山口）

毎週日曜日、午前11時40分から4分間放送。



9月の放送 予定です

- 7日 「移動図書館『ぶっくん』」
- 14日・21日・28日 「子育てほっとさろん『てとと』」

### やまぐちしま専科（山口朝日放送）

- 毎週水曜日、午後1時55分から4分間放送。
- 3日 「山口の歴史をひもとく史料を編さん」
- 10日 「ペットのしつけしてますか」
- 17日 「栗林和彦の萩往還を歩こう③」
- 24日 「お父さんも挑戦！家事しま専科」

**9月分当番医が変更になりました**

- 平日夜間当番医 【10日】 淵上整形外科（大内御堀☎922-6644） 【11日】 中村整形外科（吉敷中村☎933-6111）  
 【12日】 斉藤外科眼科（吉敷下東☎924-3550） 【16日】 たねくぼ整形外科（幸町☎934-7110）  
 休日当番医 【15日】 奥山整形外科（湯田温泉5☎923-0022）  
 土曜在宅当番医 【20日】 林病院（小郡町山手下☎083-972-0411）

**合併処理浄化槽設置の補助制度**

市では、家庭用の合併処理浄化槽を設置される方のために、その費用の一部を助成しています。

◇対象区域 公共下水道及び特定環境保全公共下水道の認可区域、並びに農業・漁業集落排水事業の処理区域及び処理予定区域を除いた区域

◇補助金額 5人槽 35万4000円、7人槽 41万1000円、10人槽 51万9000円

※着工前に補助金の交付申請が必要となりますので、事前にお問い合わせください。

◇問い合わせ 市下水道管理課（☎934-2779）

**下水道図画・書道コンクール**

9月10日（水）は下水道の日です。下水道に対する理解と関心を高め、下水道の普及促進を図るため、市では、小学生を対象とした「山口市下水道図画・書道コンクール」に応募のあった作品を展示します。

◇期間・場所 9月12日（金）～19日（金）市役所1階市民ホール／9月20日（土）～24日（水）

中市コミュニティホールNac（中市町3-13）

◇問い合わせ 市下水道管理課（☎934-2779）

**市民無料法律相談**

◇日時 9月10日（水）午後1時～30分から（受付は午後1時～1時30分）

◇場所 山城南総合センター（名田島1218-1）

◇内容 日常生活での法律の問題に関することに弁護士が相談に応じます。詳しい書類があればお持ちください。

◇定員 24人（先着順）

◇問い合わせ 市地域生活課（☎934-2886）

**遺跡発掘調査の現地説明会**

◇期日 9月13日（土） ※小雨 決行

【若宮滝河内遺跡】

◇時間 午前10時～正午

◇場所 吉敷1530（良城小学校西隣）

【興隆寺跡遺跡】

◇時間 午後1時～3時

◇場所 大内御堀708

◇問い合わせ 市文化財保護課（☎920-4111）

**文化財探訪会 熊野三山を訪ねる**

◇期間 9月24日（水）～26日（金） ※初日は船中泊

◇集合 午後2時・市民会館前

◇行き先 熊野本宮大社、熊野速玉大社ほか（和歌山県）

◇講師 郷土史家 内田伸氏

◇定員 40人（先着順）

◇参加費 4万2000円

◇申し込み 9月16日（火・必着）までにハガキに〒住所、氏名、電話番号、文化財市外探訪参加と明記の上、山口の文化財を守る会事務局（市文化財保護課内〒753-0073春日町5-1 ☎920-4111）

◇日時 10月4日（土）午前9時から ※雨天中止

◇集合場所 市役所

◇コース 吉敷畑→西鳳山山頂→地蔵峠→東鳳山山頂→天花畑

◇対象 市内在住・在勤・在学者（小学生以上。中学生以下は保護者同伴）

◇定員 100人（先着順）

◇参加料 550円（保険料50円を含む）

◇申し込み・問い合わせ 9月3日（水）～24日（水・必着）に往復ハガキに〒住所、氏名、年齢、性別、自宅と職場の連絡先電話番号を明記の上、市体育課「ヘルシーウォーキング西・東鳳山縦走コース」係（☎934-2874）

※締切後、参加通知ハガキを送付します。定員超過の場合もその旨をハガキでお知らせします。

**秋季山口市民ソフトバレーボール大会**

◇日時 9月20日（土）午前9時開会

◇場所 山城南総合センター（名田島1218-1）

◇種目 【レディースの部】フリークラス（女性4人、年齢問わず）、ブロンズクラス（女性4人、年齢40歳以上）【メンズの部】フリークラス男性4人、年齢問わず ※1チーム登録人数は8人まで

◇参加料 1500円（未登録・登録審判不在チームは各500円増し）

◇申し込み・問い合わせ 9月9日（火）までに、山口市バレーボール協会手島さん（☎924-0184）

9月1日

# カメラさんぽ



## 野球を通じて、広がる交流

第14回世界少年野球大会山口大会が開催されました。大会期間中に、市内のホテルで行われた「グッドウィルパーティー」では、世界の子どもたちが相互の交流を深めました。(8月17日)



## 山口の夏を彩る「山口セタちょうちんまつり」

今年も「山口セタちょうちんまつり」が行われました。7日は、あいにくの雨にもかかわらず、中心商店街は、親子連れなどたくさんの人でにぎわいました。(8月6日～7日)



## やさしい手ざわり、和とじ本

中原中也記念館で、昔ながらの和とじ本を作るワークショップが行われました。参加者は、美しくできあがった和とじ本に満足していました。(8月6日)

## 表紙写真説明

### 「宇津木の里里山体験交流会 (7月26日)」

夏休み期間中に、小鯖楡畑の「宇津木の里」で、里山整備を通じた体験交流会が行われました。林内作業で汗をかいた後、昼食には涼しげな流しそうめんが登場。箸も器もすべて手作り、みなさんとてもおいしそうに食べていました。

## 『変わることの目的』

「変わることの目的は、人間の変わらない価値を実現するためです。」これは、この度国際放送賞を受賞したテレビコマーシャルに出てくる言葉です。

この作品を撮影監督されたのは、萩で活躍しているカメラマン下瀬信雄氏です。全国ネットで放送されましたので見られた方もあるかもしれません。

海岸で釣りをする少年、朝通学する子どもたち、夕日を一杯に浴びて戯れる母娘など、ありふれた生活風景で構成された作品となっておりますが、そこには変わることはない人間の幸せな暮らしの原風景が描かれているように感じられます。

現在、全国で平成の大合併が進行しており山口市も県央合併

ほっと  
市長  
コラム

Vol. 1

● 山口市長  
合志 栄一



8月6日、新亀山公園で、姉妹都市である韓国公州市の訪問団による公州市伝統民俗総合劇「燈火祝祭」の公演が行われました。公演の途中では、市長をはじめ観客も公演に参加する場面もありました。合志市長の隣は呉英姫公州市長です。

に取り組んでおります。この合併も、ある意味で時代の要請に依りて地方自治体が変わる営みであるともいえませんが、その目的は、変わることはない人間の幸福を実現するためのものではないかと考えております。