

市報 やまぐち

📄 <https://www.city.yamaguchi.lg.jp>

☎ 083-922-4111 (代表)



災害に備えましょう

📞 防災危機管理課 ☎ 083-934-2723

災害時の避難情報が変わりました

災害対策基本法の改正により、市の発令する避難情報が変更されました。警戒レベル4の「避難指示(緊急)」と「避難勧告」が「避難指示」に一本化されたほか、警戒レベル3の「避難準備・高齢者等避難開始」は「高齢者等避難」に、警戒レベル5の「災害発生状況」は「緊急安全確保」に名称が改められました。危険な場所にいる場合は、警戒レベル4までに全員避難してください。

警戒レベル	避難情報・とるべき行動
警戒レベル 5	【緊急安全確保】 災害が発生しており、命を守るための最善の行動をとらなければならない。
警戒レベル 4	【避難指示】 災害の可能性が極めて高く、危険な場所からの避難が必要。
警戒レベル 3	【高齢者等避難】 避難に時間のかかる高齢者・障がい者等は危険な場所から避難開始。それ以外の人も危険を感じたら自発的に避難。

防災ガイドブックを活用しましょう

いざというときに、あわてず適切な行動をとるためには、しっかりとした事前の備えが重要です。災害への備えや災害時に自分の身を守るにはどう行動すればよいのか、「山口市防災ガイドブック」を活用して、事前に確認しておきましょう。

防災メールの登録はお済みですか？

市民の皆さんにいち早く防災情報をお伝えするために、メール配信サービス※を行っています。気象、雨量、水位などの防災情報や、避難に関する緊急情報などのほか、高齢者等の行方不明情報や、交通・防犯など緊急性のある情報も発信しています。

▼登録方法

- ①右の二次元コードから空メールを送信
- ②返信メールを受信後、メール本文のURLにアクセスし、登録画面で必要事項を選択
- ③「設定送信」を選択して登録完了

※防災メールの内容は、山口市 LINE 公式アカウントからも受信可能です。



●防災ガイドブック活用のポイント

point

1

自宅の位置や避難場所を確認しましょう

ハザードマップを見て、自宅周辺で起こりうる災害、避難場所について確認しましょう。

point

2

避難経路を設定し実際に歩いてみよう

地震や大雨のときに危険となる場所を避ける経路を設定し、実際に安全か確認しましょう。

point

3

非常持ち出し品を準備しましょう

ガイドブック裏表紙の「持ち出し品のチェック」を参考にしてください。



point

4

災害・避難カードを作成しましょう

ガイドブック裏表紙の「災害・避難カード」に避難先、家族や親戚、知人の連絡先を記入し、携帯電話で撮影して保存するなどしておきましょう。

避難所の新型コロナウイルス感染症対策

- ・最初に地域交流センター等を避難所として開設し、状況に応じて通常よりも多くの避難所を開設します。
- ・一人あたり通常の2倍以上のスペースを確保し、健康状態の確認や衛生管理の徹底などに取り組みます。

【市民の皆さんに組み込んでいただきたいこと】

- ・災害リスクが少ない場合は在宅や親戚宅などへの避難、ホテル等の活用もご検討ください。
- ・避難所へ避難される際は、非常持ち出し品として、マスクや体温計・スリッパなども併せてお持ちください。

令和3年度 地籍調査事業の実施地区

地籍調査は、土地の戸籍調査ともいえるもので、国土調査法に基づき、一筆ごとの土地の境界を確認し、正しい位置、地番、地目、面積などを明確にする調査です。法務局では、この成果に基づき、土地登記簿を変更して地籍図を備え付けます。市では、皆さんの貴重な財産を守る重要な調査として「地籍調査事業」を進めています。

④ 地籍調査課 ☎ 083-973-2433 ・ ☎ 083-973-2437 / 阿東総合支所 ☎ 083-956-0988

■今年度の対象地区

今年度は、次の地区で地籍調査を実施します。

- ・宮野地域…宮野上の一部
- ・小郡地域…小郡下郷の一部
- ・秋穂二島地域…秋穂二島の一部
- ・阿東地域…阿東生雲西分の一部

■主なスケジュール

【説明文発送（7～8月）】

実施地区内に土地をお持ちの方を対象に、調査の目的・方法などをご説明する文書をお届けします。

【境界の確認（一筆地調査開始まで）】

実施地区内に土地をお持ちの方は、事前に隣接地の所有者と相談して「自分の土地はここまで」という境界の確認をお願いします。



【境界の刈り開き（一筆地調査開始まで）】

山林や原野などの見通しが悪いところは、隣接地の所有者と相談して境界確認ができるように、境界線上の刈り開きをお願いします。

【一筆地調査（8～12月）】

土地の現況を一筆ごとに調査するもので、地籍調査の最も重要な作業です。調査に際しては、土地を持つ皆さんの立ち会いのもと、筆ごとに境界・地番・地目などを確認してもらいます。

※一筆地調査の日程については、対象の方に事前に文書でお知らせします。また、調査区域内に土地立入証を携帯した、調査関係者が立ち入ることがあります。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、イベント・行事等は急遽中止・延期となる可能性があります。なお、イベント・行事等へお出かけの際は感染症対策に十分配慮し、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

農地を所有している方へ

【農地転用】

農地を転用するときは、自己所有地であっても、農業委員会の許可が必要です。転用を計画した場合は、工事着工前に農業委員会までご相談ください。

▼違反転用に対する罰則 3年以下の懲役または300万円以下の罰金（法人は1億円以下の罰金）

【農地パトロール】

違反転用と農地の利用状況を地区の農業委員と推進委員が巡回して調査します。

▼期間 8月中旬～9月下旬頃

▼対象 違反転用された農地、維持

す。また、漏水や凍結などによる事故防止のためにも、長期間使用されない場合は、休止手続きをされることをお勧めします。

公共下水道で井戸水をお使いのご家庭、農業・漁業集落排水処理施設をお使いのご家庭は、居住人数に応じて、使用水量を計算しています。

転居や出産、死亡などにより人数に変更があった場合は、速やかに届け出をお願いします。詳細は市上下水道局ウェブサイトをご覧ください。

④ 水道料金や休止手続き等…上下水道料金センター ☎ 083・933・6664、農業・漁業集落排水使用料等…上下水道局業務課 ☎ 083・933・6667

管理（草刈り等）がされておらず雑草が繁茂している農地等
④ 農業委員会事務局 ☎ 083・934・2882

飼いのいない猫への不妊・去勢手術費助成

猫による環境被害の軽減と、野良猫の増加の抑制、引き取り数の削減を図るため、飼いのいない猫への不妊・去勢手術費用を助成しています。

【対象となる猫】

外見上健康で、かつ、生後約6カ月以上の飼いのいない猫

【手続きの流れ】

①団体地域登録申請②助成金交付申請③交付決定④手術の実施⑤実績報告⑥交付請求⑦助成金交付⑧現況報告

※助成対象者が個人の場合は①と⑧は不要

助成対象者	対象手術	助成金額
手術を機に適正飼養を誓約する個人	市内協力病院で行う不妊・去勢手術（抜糸を含む）	不妊：1万円 去勢：5,000円
TNR活動を行う3人以上の団体等	市内協力病院で行う不妊・去勢手術（抜糸を含む）と耳先のV字カット	不妊：1万円 去勢：5,000円
地域猫活動を行う自治会等の地域		不妊：2万円 去勢：1万円

ため池ハザードマップの公表

「農業用ため池の管理及び保全に関する法律」の施行に伴い、市では防災意識の向上や緊急時に迅速かつ安全に避難できるよう、ため池ハザードマップの作成を進めています。

昨年度作成した109カ所を公表しており、その他のため池についても今後作成し公表する予定です。

▼閲覧場所

市ウェブサイト、各地域交流センター、農林整備課、各総合支所農林課・農林土木課
④ 農林整備課 ☎ 083・934・2865

保存びんですかNET119

NET119は、障がいなどにより音声による119番通報が困難な方が、スマートフォンなどインターネットに接続できる端末を使って、消防への緊急通報が行えるシステムです。利用には事前登録が必要です。

▼登録方法

① td.yamaguchi@net119.specan.jp 24メールを送信（以

障がいを知り共に生きる

ワンポイント手話 その3



「手話」は大切な「ことば」です。今回は、天気に関する簡単ですぐに使える一言を紹介します。
※過去の記事も含め、詳細は右の二次元コード参照
④ 障がい福祉課 ☎ 083-934-2794 FAX 083-934-4142



①はれ
両手のひらを前に向け、顔の高さで交差してパッと左右に開きます。

②あめ
両手を軽く開いて指先を下に向け、繰り返します。

猫の保護された状況等により、対象にならない場合がありますので、手術前に必ずお問い合わせください。
④ 環境衛生課 ☎ 083・941・2176、南部衛生担当 ☎ 083・973・8136

危険ブロック塀等の除却費用を補助します

次の要件をすべて満たしているブロック塀等について、除却費用の一部を補助します。

▼要件

①避難路沿道に面しているもの

秋穂図書館休館のお知らせ

蔵書点検を行うため休館します。蔵書点検は、行方不明になっている本がないかを調査し、市民の皆さんに円滑に利用していただくために実施します。

②避難路沿道の面から高さ80cmを超えるもの
③倒壊の危険性があるもの
▼補助金の額 補助対象額の3分の2以内、上限10万円
④ 6月14日（月）～10月29日（金）に、開発指導課 ☎ 083・934・2847

下の二次元コードからメール送信可能
② 申請用メールを受信後、メール本文のURLにアクセスし、規約へ同意し必要事項を入力
④ 消防本部通信指令課 ☎ 083・932・2603 FAX 083・932・2607

やってはダメ！くるまの不正改造

基準不適合のマフラー装着や窓ガラスへの着色フィルムの貼付などの不正改造は、住民の安全を脅かすほか、生活環境悪化の要因となります。不正改造車によって、多くの方が平穏な生活環境を脅かされていること、不正改造は犯罪であることを自動車ユーザーは認識し、不正改造は「つなご」「やせない」ようにしましょう。

④ 山口運輸支局 ☎ 083・922・5668 □ http://www.tenken-seibi.com/



令和2年度情報公開制度と個人情報保護制度の運用状況

■ 個人情報保護制度の運用状況

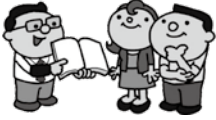
請求先	市長	教育委員会	消防長	計
開示請求の件数	19	5	2	26
訂正等の請求の件数	1	0	0	1
決定の件数*	21	6	2	29
開示	9	4	1	14
部分開示	9	1	1	11
不開示	2	1	0	3
うち不存在	1	0	0	1
訂正等	1	0	0	1
取り下げ	1	0	0	1
審査請求の件数	0	0	0	0

広報広聴課 ☎ 083-934-2884

※複数の決定がなされる場合があるため、請求の件数と一致しません。

■ 情報公開制度の運用状況

請求先	市長	教育委員会	選挙管理委員会	公平委員会	監査委員	農業委員会	固定資産評価審査委員会	上下水道事業管理者	消防長	議会	計
公開請求の件数	47	25	2	1	1	1	1	2	12	6	98
決定の件数*	45	31	2	1	1	1	1	2	13	6	103
公開	20	14	0	0	0	0	0	0	6	1	41
部分公開	20	10	1	0	0	0	0	1	5	0	37
非公開	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
不存在	3	7	1	1	1	1	1	1	2	4	22
公開請求拒否・条例適用除外	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
取り下げ	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5
審査請求の件数	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1



コイヘルペスに注意

コイヘルペスウイルス病は、マゴイ・ニシキゴイ特有の病気です。コイ以外の魚や人へ感染することはあ

環境衛生課 ☎ 083・941・2176



りませんが、病気にかったコイは、ほとんどが死んでしまいます。飼っているコイに異常（行動が緩慢になったり、餌を食べなくなる等）が見られた場合は、川に放流したり、捨てたりせずにご連絡ください。

山口市交通安全対策協議会表彰

次の方々と団体を交通安全功労者として表彰しました。

▼個人（敬称略） 片山一男（吉敷、坂井慶三（仁保、坂井文夫（佐山、瀬川信幸（阿東、中原正憲（大内、長安清實（大蔵、野村三雄（宮野、原和子（湯田、藤田武司（陶、松本守人（秋穂、村中勝美（秋穂二島、山本信介（大蔵）



▼団体（敬称略） 島地婦人会（徳地）、鑄銭司 郷を愛する友の会（鑄銭司）、山口市吉敷佐畑自治会（吉敷）、山口市立白石小学校（白石）、山口市交通安全協会名田島支部（名田島）

生活安全課 ☎ 083・934・2765

7月は「社会を明るくする運動」強調月間

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行を防止し、罪を犯した人たちの更生に理解を深め、それぞれの立場で力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。この運動を通じ目指すものは、「犯罪や非行を防止し、安全で安心して暮らすことのできる明るい地域社会を築くこと」「犯罪や

男女共同参画週間

6月23日（水）から29日（火）は「男女共同参画週間」です。キャッチフレーズは「女だから、男だから、ではなく、私だから、の時代へ」。です。性別に左右されずに、自分らしく生きること、あらゆる可能性を信じられる社会をきつと実現できるはずです。「自分らしさ」を大切にして、お互いを認め合える社会を創るにはどうしたらいいのか、考えてみませんか。



人権推進課 ☎ 083・934・2784

6月は「住環境衛生推進月間」

「衛生害虫・ネズミを防除」

ゴキブリなどの衛生害虫やネズミは、感染症や食中毒等を媒介する恐れがあります。防除にあたっては、食品・残飯などの管理や掃除をしっかりと行った上で、薬剤等を使用すると効

ひろがる COOL CHOICE Yamaguchi 2021

くらしの中のあらゆる選択が地球温暖化対策につながるよう、COOL CHOICE（賢い選択）始めてみましょう！
環境政策課 ☎ 083-941-2181



① エシカル消費

地産地消、フェアトレード、自然保護等に関する認証がある商品の購入など、人や社会・環境に配慮した消費行動を実践しよう！

② 低炭素型製品の選択

エコカー、省エネ住宅、省エネ家電への買い替えメリットを知らう！

③ クールビズ

涼しい服装にしたり、カーテンやブラインドを利用して、快適に過ごそう！

④ 宅配便、1回で受け取りませんか

時間指定や、宅配ボックス、コンビニ受け取り、アプリの活用など、いろいろな受け取り方法で再配達をなくそう！

⑤ スマートムーブ

公共交通機関の利用や、徒歩や自転車の選択、エコドライブなど、エコな移動を心がけよう！

⑥ 旬の食材を残さず食べよう！

旬の食材を適量購入し、食べ残しを削減すると、生産する過程でも、ゴミを処分する過程でも CO₂ 排出量を減らすことができます。

⑦ 使い捨てプラスチック削減

マイバッグ、マイボトル、詰め替え製品の選択で、環境保全、ゴミ焼却の際の CO₂ 排出量削減につながります。

環境衛生課 ☎ 083・941・2176、南部衛生担当 ☎ 083・973・8136

環境美化協力員が活動しています

環境美化協力員は、各小学校区に1人、条例に基づき委嘱され、ペットの適正飼養に関する啓発活動や不法投棄防止のためのパトロール等を行い、身近な問題の改善に向けて取り組んでいます。協力員の環境美化活動にご理解とご協力をお願いします。



募集

中原中也賞作品募集

日本の近代詩史に偉大な足跡を残した、本市出身の詩人・中原中也の業績を顕彰するために創設された「中原中也賞」の作品を募集しています。

▼対象 令和2年12月1日（令和3年11月30日）までに刊行された現代詩の詩集（表紙・奥付のあるもの）
▼賞 正賞（中也ブロンズ像）と副賞（100万円）

▼発表 令和4年2月の選考会終了後、報道機関を通じて発表
※12月5日（日）、当日の消印または宅配便受付印有効）までに、詩集3部に応募用紙を添えて、中原中也記念館（〒753・0056湯田温泉一丁目11・21）

※応募用紙は、ウェブサイトにも掲載しています。
文化交流課 ☎ 083・934・2717

市民対象の無料法律相談

法的な知識を必要とする困りごとについて、弁護士が相談に応じます。

男性相談員による男性のための電話相談



男性は「弱みを見せたくない」など、悩みがあっても一人で抱え込む人が多いと言われています。一人で抱え込まずに、誰かに話してみませんか。市内在住またはお勤めの男性を対象に、男性相談員がお悩みを伺います。相談無料（要通話料）、秘密は厳守します。安心してお電話ください。

▼相談日時 第4金曜17時～19時（最終受付18時30分、7月のみ第3金曜）
▼相談専用ダイヤル ☎ 083・934・2601

人権推進課 ☎ 083・934・2784



相談内容は初めてのものに限りません。相談時間は15分程度です。相談内容に関する書類等があれば持参してください。

▼日時 6月30日（水）13時30分～16時

▼場所 男女共同参画センター（中央二丁目5・1）

▼対象 市民先着20人（要予約）
※6月24日（木）～29日（火）に、電話で、市民相談室 ☎ 083・934・2886

消防設備士試験

- ▼期日 9月5日(日)
- ▼場所 山口市、下関市、周南市(試験会場は願書受付後本人へ通知)
- 申込 7月2日(金)～16日(金)に、危険物安全協会(消防本部予防課内) ☎083・932・2606
- ※インターネットによる電子申請は6月29日(火)～7月13日(火)に受付 申込 https://www.shoubo-shiken.or.jp/

狩猟免許試験

- 【狩猟免許試験】
- 狩猟免許試験の申請書は、県山口農林水産事務所森林部にあります。
- ▼日時 7月9日(金) 9時～16時
- ▼場所 県総合保健会館(吉敷下東三丁目1-1)
- ※試験日の前日に、同会場で県猟友会の狩猟者講習会を開催。
- 申込 試験日の1週間前までに、県山口農林水産事務所森林部(神田町6・10) ☎083・922・6700
- 【狩猟免許取得助成制度】
- 「第1種銃猟免許」と「わな猟免許」の新規取得者に対する助成制度がありますのでご利用ください。
- 申込 県自然保護課 ☎083・933・3050



認知症カフェ運営団体の募集

認知症の人とその家族、地域住民等誰もが参加できる「認知症カフェ」を運営する団体



- 補助を受ける要件、補助金額等、詳しくはお問い合わせください。
- ▼募集期間 6月16日(水)～7月30日(金)
- ▼募集地域 中央圏域：湯田／北東圏域：仁保、宮野／鴻南圏域：吉敷、平川／川西圏域：嘉川、佐山／川東圏域：名田島、秋穂二島、秋穂
- 申込 高齢福祉課 ☎083・934・2758
- 観光サポーター「ゆららサポーター」の募集
- また来なくなる山口、思い出に残る山口を目指して活動しませんか。
- ▼活動内容 本市で開催する大会における観光PR活動、アンケート活動、会場準備、受付など(活動費を支給)
- ▼対象 本市で活動可能な地域に在住の18歳以上の方
- ▼登録手順 「山口観光コンベンション協会 ゆららサポーター担当者」へ履歴書をお送りください。後日、面接日をご連絡します。

- ▼日時 7月20日(火) 10時～12時 30分(事務的職種に特化)、13時 30分～16時(全職種)
- ※午前・午後で参加企業入替
- ▼場所 KDDI維新ホール(1時間100円の駐車場有り)
- ▼内容 参加企業の採用担当者と一般求職者、大学生等との面談
- 申込 山口しごとセンター ☎083・976・1145

外国人労働者問題啓発月間

- 6月は「外国人労働者問題啓発月間」です。外国人の雇入れと離職の際には、その氏名、在留資格などをハローワークに届け出てください。また、外国人が日本で安心して働き、その能力を十分発揮する環境が確保されるよう、適切な雇用管理をお願いします。
- 申込 ハローワーク山口 ☎083・922・0043



水質管理者の選任と届出

- 梶野川水系等で、事業場を設置または変更する際は、事前協議と水質管理者の届出が必要です。
- ▼対象となる事業場 一般廃棄物処理もしくは産業廃棄物処理施設を設置する工場または事業場、ゴルフ場、土砂の埋め立て場等

中小企業人材育成応援補助金

- ▼内容 土砂等の埋立てに関するもので、具体的には、「農地から農地への造成」「農地から駐車場・資材置場等への造成」等で、面積が500㎡以上のもので(宅地造成等は除く)。なお、佐波川水系や阿武川水系についても、届出が必要な場合があります。
- 申込 環境政策課 ☎083・941・2175

- 従業員のために業務上必要なスキルの習得やリカレント教育などの導入を促進し、人材の定着や労働生産性の向上に取り組む市内事業者に研修費等を補助します。事前審査が必要となりますので、研修等実施前に申請をお願いします。
- ▼対象 市内に主たる事業所を有する中小企業者等
- ▼対象受講者 常勤の役員と正規従業員
- ▼補助対象経費 業務上必要な能力の向上または技術・知識等の習得のための公的研修機関等が実施する6時間以上の研修・講習等に要する経費
- ▼補助率と上限額 補助対象経費の2分の1以内で1人につき1回5万円、1企業につき1年度20万円
- 申込 ふるさと産業振興課 ☎083・934・2719

放送大学10月入学生募集

- 申込 山口観光コンベンション協会(T753・0042惣太夫町2・1JR山口駅2階) ☎083・933・0088
- 放送大学では、10月入学生を募集しています。歴史・文学・福祉・経済・心理学・情報・自然科学など幅広い分野から選んで学ぶことができます。テレビによる授業だけでなく、インターネットで好きなときに受講することもできます。資料を無料で差し上げていますので、お気軽にご請求ください。
- ▼出願期間 第1回：8月31日(火)まで、第2回：9月14日(火)まで
- 申込 電話またはウェブサイト で、放送大学 ☎083・928・2501 申込 https://www.ouj.ac.jp

産業

中山間地域等直接支払制度実施状況の公表

農業生産条件の不利な中山間地域において、集落等を単位に協定を締結し、5年間農業生産活動等を行う場合に、面積に応じて一定額を交付する制度です。令和2年度における

中小企業採用情報Web発信事業費補助金

人材の採用・定着を目的とした企業情報の発信のために開設するホームページの制作または改修に必要な費用の一部を補助します。事前審査が必要となりますので、事業着手前に申請をお願いします。

- ▼補助対象者 市内に主たる事業所を有し、ハローワークに求人申込をしている中小企業者等
- ▼補助対象経費 採用情報ページの新規作成または改修を専門業者へ発注する費用等
- ▼補助率と上限額 補助対象経費の2分の1以内で10万円
- 申込 ふるさと産業振興課 ☎083・934・2719

販路開拓等に取り組む事業者を支援します

- 市では、市内中小企業者の自社商品・サービス等の新たな販路開拓・拡大に対して支援を行っています。事業案を募集後に審査を行い、認定されたものが対象となります。詳細は市ウェブサイトをご覧ください。
- ▼募集期間 7月16日(金)まで(事業認定は8月上旬を予定)
- ▼補助率と上限額 補助対象経費の2分の1以内で50万円(プレゼンテーション有)、25万円(書類審査)

- 協定の概要、実施状況等を次の期間公表します。なお、市ウェブサイトからも閲覧できます。
- ▼公表期間 6月15日(火)から1年間
- 申込 農林整備課 ☎083・934・2824、各総合支所農林課(小郡) ☎083・973・2457、徳地 ☎0835・52・1115、阿東 ☎083・956・0982

就活に役立つ適職診断

- 就労経験の少ない方のために、仕事探しの相談やセミナーを行います。職種選びの参考に適職診断を受けてみませんか(個人情報厳守)。
- ▼日時 6月24日(木)、7月8日(木)の10時、10時30分、11時、11時30分(要予約)
- ▼場所 ハローワーク山口(神田町1・75)
- ▼対象 49歳までの就活中の方
- 申込 ほうふ若者サポートステーション ☎0835・28・3808

ふるさと山口企業合同就職フェア

- 令和4年3月に大学・短大・専門学校等の卒業予定者と求職中の一般の方を対象とした就職フェアを開催します。



障がい者雇用

- 障がい者雇用
- 申込 ふるさと産業振興課 ☎083・934・2812

環境整備支援助成金

- 障がいを持った方がその意欲や能力を十分に発揮できる職場環境づくりを支援するため、施設の整備等に必要な費用の一部を助成します。事前審査が必要となりますので、事業着手前に申請をお願いします。
- ▼対象 市内に主たる事業所を有し、障がい者を一般常用労働者として雇用している中小企業者等
- ▼補助対象経費 事業所等の施設・設備の工事費または就労支援機器の購入費
- ▼補助率と上限額 補助対象経費の2分の1以内で20万円
- 申込 ふるさと産業振興課 ☎083・934・2719

県よろず支援拠点の出張相談会

- 人手不足や働き方改革への対応、助成金の活用など、中小企業や個人事業主の皆さんが抱えるさまざまな経営相談について、社会保険労務士による個別出張相談会を開催します。



スポーツリズムトレーニング フェスティバル

8/7・8
土日

親子でリズムジャンプ

●日時・場所 8月7日(土) …小郡ふれあいセンター
8月8日(日) …やまぐちリフレッシュパーク

時間	受付	対象
① 10:00～10:45	9:45 から	年中・年長親子
② 11:00～12:00	10:45 から	小学生低学年親子
12:00～13:00		昼食・休憩
③ 13:00～14:00	12:45 から	小学生低・中学年親子
④ 14:15～15:15	14:00 から	小学生中・高学年親子

●内容 「リズムを変える。すべてが変わる。」リズムに触れて体を動かす新しいトレーニングです。音楽に合わせて体を動かしたりジャンプしたりします。全国の幼稚園や小学校、プロ野球をはじめプロスポーツにも取り入れられています。運動能力や集中力、認知能力の向上、ケガの予防、キレのある動きやスポーツパフォーマンスの向上が期待できます。

●定員 各クラス先着親子 20 組

●講師 森宜裕氏(認定シニアインストラクター)

④ 7月14日(水)までに、来所、ハガキ、Eメールのいずれかで、〒住所、親子の氏名・年齢、希望会場名、時間(①～④)、学校名・学年、日中連絡の取れる電話番号をスポーツ交流課 ☎ 083-934-2875 ✉ sports@city.yamaguchi.lg.jp

伝承総合センターの体験講座

【夏休みものづくり体験「陶芸」】
手ろくろで湯呑みなどを作る陶芸体験です。

▼日時 7月17日(土)
10時～12時、13時～15時

▼対象 小中学生各回先着15人(小学生は保護者同伴)

▼料金 500円

【夏休みものづくり体験「シルクスクリーン版画」】
自分でデザインして簡単な切り絵の版を作り、布に染料でプリントします。



▼日時 7月25日(日) 10時～12時30分、13時～15時
▼対象 小学生各回先着15人(3年生以下は保護者同伴)
▼料金 1000円
【夏休みものづくり体験「木工」】
おうち風の時計を作ります。
▼日時 8月8日(日) 10時～12時、13時30分～15時30分
▼対象 小学生各回先着15人(3年生以下は保護者同伴)
▼料金 1000円
【陶芸絵付け体験】
▼日時 7月25日(日) 14時～16時
▼対象 先着20人(小学生以下は保護者同伴)

▼日時 7月28日(水) 10時～12時(おやこクッキング)、13時～14時30分(おやこクッキング以外)
▼内容 ①おやこクッキング教室、②おやこで歯の健康ブラッシング体験、③おやこで楽しむエコひろば、④おやこ防災教室、⑤エコフリマーケット
▼対象 ①小学生と保護者、②③④小学生までと保護者、⑤一般
▼料金 ①1人300円、②③④無料、⑤出店料300円

NHKのEテレ「びじゅチューン」でおなじみの井上涼さんの「ニメーション」とともに、ユニークな歌やトークをするライブステージがやっています。
▼日時 7月17日(土) 1回目:11時開演、2回目:13時30分開演(各回内容同じ)



びじゅチューン！コンサート in山口ゆめ回廊博覧会

▼定員 20人
▼料金 1000円(飲み物等含む)
▼託児 要申し込み
④ 開催日の1週間前までに、来所または往復ハガキで、住所、氏名、年齢、職業の有無、託児の有無(生後6カ月以上1講座につき1人300円必要、講座名を明記の上、働く婦人の家(〒753・0056湯田温泉五丁目1・1) ☎ 083・921・1929

▼日時 7月28日、8月4日、25日(いずれも水曜) 18時～20時
▼内容 カラーコーディネート基礎、失敗しないインテリアの配色、垢抜けファッションカラーコーディネートのコツ
▼定員 20人
▼講師 田村絵里子氏(Pale Lilac主宰)
▼料金 3810円
【おやこで楽しむひろば】
▼日時 7月28日(水) 10時～12時(おやこクッキング)、13時～14時30分(おやこクッキング以外)
▼内容 ①おやこクッキング教室、②おやこで歯の健康ブラッシング体験、③おやこで楽しむエコひろば、④おやこ防災教室、⑤エコフリマーケット
▼対象 ①小学生と保護者、②③④小学生までと保護者、⑤一般
▼料金 ①1人300円、②③④無料、⑤出店料300円

働く婦人の家講座等

【暮らしに取り入れる色彩】

▼日時 7月28日、8月4日、25日(いずれも水曜) 18時～20時

▼内容 カラーコーディネート基礎、失敗しないインテリアの配色、垢抜けファッションカラーコーディネートのコツ

▼定員 20人

▼講師 田村絵里子氏(Pale Lilac主宰)

▼料金 3810円

【おやこで楽しむひろば】

▼日時 7月28日(水) 10時～12時(おやこクッキング)、13時～14時30分(おやこクッキング以外)

▼内容 ①おやこクッキング教室、②おやこで歯の健康ブラッシング体験、③おやこで楽しむエコひろば、④おやこ防災教室、⑤エコフリマーケット

▼対象 ①小学生と保護者、②③④小学生までと保護者、⑤一般

▼料金 ①1人300円、②③④無料、⑤出店料300円

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、イベント・行事等は急遽中止・延期となる可能性があります。なお、イベント・行事等へお出かけの際は感染症対策に十分配慮し、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

日時	場所	演題・講師
7月8日(木) 13:30～15:30	吉敷地域 交流センター	性の多様性および人権について (有限会社フォウ代表 河本るい氏)
7月15日(木) 13:30～15:30	大殿地域 交流センター	ケニアで感じた「ちがい」とは～JICA海外協力隊で学んだこと～ (山口県JICAデスク国際協力推進員 小川 真奈氏)
7月29日(木) 13:30～15:30	二島地域 交流センター	発達障がい児の理解と支援～全ての子どもたちが健やかに成長するために～ (山口大学教育学部准教授 須藤邦彦氏)
8月19日(木) 13:30～15:30	宮野地域 交流センター	子どもを取り巻くネット社会 (やまぐち総合教育支援センターネットアドバイザー 片山昭治氏)

人権学習講座Ⅱ期



▼期日・場所 7月1日(木)、9月2日(木) …小郡総合支所／8月5日(木) …山口総合支所
▼時間 9時30分～16時30分
▼定員 各日先着4事業者(要事前申込)
④ 県よろず支援拠点 ☎ 083・902・5959

男女共同参画センター ゆめぼら講座

【これってハラスメント?と思った5…】

▼日時 7月31日(土) 13時30分～15時30分

▼内容 ハラスメントとは何か、自分や周りの人がハラスメントに遭った時はどうすれば良いかを具体的に学びます。



▼定員 20人
▼講師 杉山裕子氏(ケイ・アンド・ワイ代表取締役)
▼託児 3日前までに要予約(6カ月以上の未就学児5人まで)
④ 電話、FAX、Eメールのいずれかで、男女共同参画センター(中央二丁目5・1) ☎ FAX 083・934・2841 ✉ mw3kai@cabene.jp



リサイクルプラザ 7月のアイデア講座

④ やまぐちエコ倶楽部(大内御堀 10489-8) ☎ 083-927-7122
持参品等詳細は、☎または ④【山口市リサイクルプラザ】で検索

●時間 10時～12時 ●料金 無料(材料費実費)

講 座 名		期 日	
さき織り ※1		1 (木)、8 (木)、15 (木)	
ナイロンテープでティッシュケース		2 (金)、16 (金)	
残り毛糸の手あみ (ポーチ)		2 (金)、16 (金)	
やさしい絵でがみ		3 (土)	
布のブローチ		6 (火)	
卓上手織りをたのしむ ※2 ※3		8 (木)、15 (木)	
押し花アート (花うちわ) ※2 ※4		8 (木)、15 (木)	
布ぞうり ※4		10 (土)、17 (土)	
モラ「花火」のモチーフ		13 (火)	
和服に親しむ		21 (水)	
つまみ細工 (つゆ草)		20 (火)、27 (火)	
夏休み 子ども 講座	親子で備える防災講座 ※5	22 (木・祝)	7月1日(木) 受付開始
	木で遊ぼう (レターボックス) ※5	25 (日)	
	さき織り (マスクケース) ※5 【小学5、6年対象】	29 (木)	
	押し花アート (花うちわ) ※5	30 (金)	
	伝統工芸 (藍の葉っぱで ハンカチを染めよう) ※5 ※6	31 (土)	

※1 受講期間1年 7月は2人新規受付可能 7月1日(木)より電話で受付
※2 13時～15時 ※4 7月1日(木)より電話で受付8人
※3 受講期間は2年です。 ※5 9時30分～12時
7月は新規受付はありません ※6 13時～15時30分
【おもちゃの病院受付】7月11日(日) 10時～11時30分
7月はフリーマーケットはお休みです。

city.yamaguchi.lg.jp

れきみん小中学生向け 夏休み自由研究講座

幻灯機を工作用紙で作り、上映会を行います。

▼日時 7月24日(土) 13時30分～16時
▼対象 小学3年生～中学生先着15人
▼料金 300円
④ 6月15日(火) から、電話またはEメールで、〒住所、氏名、年齢、電話番号を、歴史民俗資料館 ☎ 083・924・7001 ✉ yrekinin@cabene.jp

YCAMシネマ

痛くない死に方

在宅医療のスペシャリスト・長尾和宏著のベストセラー『痛くない死に方』『痛い在宅医』を映画化。在宅医療に従事する河田仁は末期の肺がん患者である大貫敏夫に出会う。敏夫の娘の智美は、入院ではなく「痛くない在宅医」を選択する。果たして「痛くない死に方」は実践できるのか…。(2019年／日本／112分／監督：高橋伴明)

上映日時	
6月	12日(土) 13:00、16日(水) 10:30、17日(木) 10:30、24日(木) 14:40、25日(金) 15:40、30日(水) 15:25
7月	1日(木) 12:25、2日(金) 10:30、4日(日) 13:00

場所

山口情報芸術センタースタジオC (2F)

料金

一般 1,300円／any会員・25歳以下・65歳以上・障がい者および同行の介助者 800円

山口情報芸術センター [YCAM] (中国町 7-7)
☎ 083-901-2222 ■ <https://www.ycam.jp/>

築山神社修理現場見学会

江戸時代中期の建物で、銅板葺き

▼場所 凌雲寺跡 (中尾地内)
③④文化財保護課 ☎ 083・920・4111

▼日時 7月3日(土) 10時～11時30分
※小雨決行。荒天時は7月4日(日)に順延。

跡」での発掘調査の成果を現地で見たりやすく説明します。現地へは駐車場から徒歩で分かかりますので、歩きやすい靴でお越しください。

④

れきみんファミリーデー

毎月第3日曜は、れきみんファミリーデー。子ども向けギャラリートークや昔のくらしを体験できます。6

の珍しい修理現場を間近で見ることができます。

▼日時 6月26日(土) 10時、11時(各回50分)

▼場所 築山神社 (上堅小路101)

▼定員 各回先着30人

▼持参品等 動きやすい服装と靴

③④ 6月17日(木) から、氏名、電話番号を、文化財保護課 ☎ 083・620・4111 ☒ bunkazai@city.yamaguchi.jp

企画展「山口に生き続ける殿様・敬親公」

幕末の長州藩主、毛利敬親の没後150年にちなみ、本市を中心とした敬親没後の追悼や顕彰事業について紹介します。

▼期間 前期…5月26日(水)～7月12日(月)、後期…7月14日(水)～8月30日(月)

③④ 十朋亭維新館(下堅小路112) ☎ 083・902・1688

大原湖イベント

初めてのキャンプ教室

講師指導で初めての方も安心です。ほぼ手ぶらで出来るのが魅力です。雨天中止。

▼日時 7月10日(土) 13時～11日(日) 11時

▼定員 5組20人程度

▼料金 大人1人9000円、子ども6000円(キャンプ用品代、2食分食材費含む)

▼持参品等 キャンプができる服装、タオル、軍手など

【火起こしサバイバル】

綿と自然の素材deものづくり

▼期日・内容 7月11日(日) …かご作り1、8月22日(日) …藍染め、9月26日(日) …かご作り2・糸つむぎ道員作り、10月17日(日) …綿の収穫・糸つむぎ、12月5日(日) …手織り機作り・織物作り

▼時間 午前の部…10時～12時、午後の部…13時30分～15時30分

▼対象 全回参加可能な小学生以上先着20人(各部10人、小学生は要保護者同伴)

▼料金 800円(全5回分)

③④ 6月14日(月)～29日(火)までに、電話またはEメールで、〒住所、氏名、電話番号を、阿知須「いぐらの館」(〒754・1277 阿知須3425) ☎ 0836・65・2403 ☒ kyunaka@cable.ne.jp

まいぎり式火起こし器を作って火起こしに挑戦します。昼食は竹で作るポンボラご飯です。雨天中止。

▼日時 7月25日(日) 10時から

▼定員 5組20人程度

▼料金 1組3000円

▼持参品 タオル、軍手

③④ 開催日1週間前までに、ふれあいパーク大原湖(徳地野谷605) ☎ 0835・58・0200 ☒ oharako@cable.ne.jp

【中国地方初開催】キッザニアがやってくる！

こども達が楽しみながら働くことの意味や社会の仕組みを学ぶことができる「キッザニア」が山口にやってきました。リアルな仕事体験と一緒に楽しもう。

▼日時 7月31日(土)、8月1日(日) 9時～17時

Out of KidZania in やまぐち 2021

グループで対話を深めるスキルを養う2日間

対話を通して芸術作品を鑑賞する手法「対話型鑑賞」のスキルを学ぶ2日間のイベントです。本イベントでは鑑賞教育の専門家を講師に迎え、対話型

③④ 山口市民会館 ☎ 083・923・1000

▼日時 8月7日(土)、8日(日) 10時30分～17時(2日間通し)

▼対象 18歳以上

▼講師 伊達隆洋氏(京都芸術大学准教授)

▼料金 8000円

③④ 7月3日(土)までに、ウエブサイトで、山口情報芸術センター「YCAM」 ☎ 083・901・2222

凌雲寺跡第10次発掘調査現地説明会

大内氏ゆかりの中世寺院「凌雲寺」

▼日時 7月28日(水) まで

▼場所 中央図書館、小郡図書館(小郡下郷609・1)、徳地図書館(徳地堀1527・3)、阿東図書館(阿東徳佐中3425・1)

④ 学校教育課 ☎ 083・934・2863

教科書展示会

小中学校の教科書を表示します。

▼期間 7月28日(水) まで

▼場所 中央図書館、小郡図書館(小郡下郷609・1)、徳地図書館(徳地堀1527・3)、阿東図書館(阿東徳佐中3425・1)

④ 学校教育課 ☎ 083・934・2863

▼場所 山口情報芸術センター「YCAM」

▼定員 各回抽選150人

▼その他

・複数申し込みされた場合も1件として取り扱います。

・1歳以上のお子様から人数に含まれます。

・大人1人につき、1歳未満のお子様1人が膝の上にお座りいただけます。

・抽選結果は返信用はがきの発送をもってかえさせていただきます。

③④ 6月25日(金・必着) までに、往復はがきで、返信裏面に、希望時間、代表者氏名、希望人数(4人まで)、代表者電話番号、住所を、返信表面に、返信先の〒住所、氏名を明記の上、文化交流課びじゅチューンコンサート係 ☎ 083・934・4155

市民会館開館50周年記念「NHK交響楽団演奏会」

▼日時 8月31日(火) 19時開演(18時15分開場)

▼対象 小学生以上

▼出演 広上淳一(指揮)、藤田真央(ピアノ)、NHK交響楽団(管弦楽)

▼料金 S席6000円、A席5000円、B席4000円、C席3000円

③④ 山口市民会館 ☎ 083・923・1000

ブサイト(下の二次元コード)で、アウトオブキッザニアinやまぐち2021実行委員会

ご利用ください 社会貢献活動保険

③ 協働推進課 ☎ 083-934-2966

市民の皆さんが安心して地域での社会貢献活動に参加できるよう、保険制度を設けています。

■保険の対象となる活動(次のすべてに該当するもの)

・市民5人以上で自主的に組織された団体による活動

・自由意志で行われる計画的な社会貢献活動

・無報酬で参加する活動(実費程度の支給は可)

※内容・趣旨により対象とならない場合もあります。

※新型コロナウイルス感染症対策として、清掃月間を設け、班ごとに開催日時を設定する場合も適用されます。

■保険料・登録は不要

・保険料は、全額市が負担(免責額除く)

・各団体からの事前の申し込みや登録は不要

■事故が起きたら

事故が発生した場合、活動団体の責任者が速やかに協働推進課または地域交流センターへ事故の内容を連絡してください。その後の手続き等をお知らせします。

■保険の種類

他者に損害を与えた場合の「賠償責任保険」と参加者が負傷・死亡した際の「傷害保険」の2種類があります。

■主な補償内容

・賠償責任保険 対物賠償…1事故につき上限500万円(免責額〈自己負担分〉は、1事故につき5,000円)

・傷害保険…入院1日につき3,000円、通院1日につき2,000円



各保健センター等の
所在・連絡先
は16ページ参照

小児救急講座 「病気のときのホームケア」



- ▼日時 7月8日（木）
13時～14時30分
- ▼内容 小児科医による子どものホームケアに関する講話
- ▼講師 元山将氏（あじすこどもクリニック）
- ▼対象 乳幼児の保護者先着20人
- ▼託児 要申し込み（お子さんと一緒にの受講不可、3カ月未満のお子さんの預かり不可）
- ※申込 6月18日（金）から、小郡保健福祉センター

離乳食づくり講座



- メニューのマンネリ化を解決。親子で一緒に食べられるメニューを紹介します。
- ▼日時 7月27日（火）10時～11時30分
- ▼内容 離乳食づくりの講話と、簡単なレシピで調理実習を行います。
- ▼対象 生後9～11カ月児の保護者先着20人
- ▼持参品 エプロン、手拭きタオル、筆記用具

- ▼託児 要申し込み（お子さんと一緒にの受講不可）
- ※申込 6月18日（金）から、保健センター（子育て保健課）

離乳食スタート講座（小郡）

- ▼日時 7月15日（木）10時～11時30分
- ▼内容 離乳食の基本に関する講話と、成長に合わせた食材ごとの調理の仕方などの簡単な調理実習を行います。
- ▼対象 生後4～6カ月児の保護者先着20人
- ※第1子の子育て中の方を優先
- ▼持参品 エプロン、手拭きタオル、筆記用具
- ▼託児 要申し込み（お子さんと一緒にの受講不可）
- ※申込 6月18日（金）から、小郡保健福祉センター

子そだてマナビイ

- ①「自分らしい親であるために」よりよい家庭生活を送るヒントを学ぶ」
- ▼日時 7月10日（土）10時～12時
- ▼場所 湯田地域交流センター
- ▼内容 情報の選び方や人との関わり、支援を得る方法を学び、自分らしく、今まで以上に楽しく子育てができるヒントを見つけましょう。
- ▼対象 子育て中（3歳～小学生まで）

で）の保護者抽選20人程度

- ▼講師 佐藤光恵氏（家庭教育アドバイザー、NPO法人やまぐちリーディングBambini理事長）
- ▼持参品 筆記用具
- ▼託児 要申し込み

②「集まれ！冒険の森山口徳地」親子むしむし探検隊

- ▼日時 7月18日（日）10時～12時
- ▼場所 国立山口徳地青少年自然の家（徳地船路668）
- ▼内容 昆虫観察を通して、親子のコミュニケーションの大切さ、自然や命の大切さを学びます。
- ▼対象 年長～小学3年生とその保護者抽選15組程度
- ▼講師 角田正明氏（やまぐち昆虫学会会長）
- ▼持参品等 長袖長ズボン、長靴下、運動靴、帽子、飲み物、筆記用具、雨具（雨天時）
- ※申込 ①は6月25日（金）までに、②は6月23日（水）までに、市ウェブサイトのメールフォームまたは電話で、社会教育課 ☎083・934・2866



各保健センター等の
所在・連絡先
は16ページ参照

複合集団検診 （山口北部地域）

1日に3つ以上のがん検診を受診

できる複合集団検診を実施します。詳細は、「令和3年度健康づくりガイド」や、5月末にお届けしている「がん検診等受診券」をご覧ください。

期日	時間	内容	場所
7/10 （土）	7:45～9:30	①胃がん検診	保健 センター
	7:45～11:00 （11:00～11:30、 13:00～14:30）	②肺・大腸がん検診 （肺・大腸がん検診のみ 受診希望の場合）	
	9:30～11:00	③子宮・乳がん検診	
7/31 （土）	8:00～9:30	①胃がん検診	大内地域 交流 センター
	8:00～11:00、 13:30～15:30	②肺・大腸がん検診	
	13:30～15:30	③子宮・乳がん検診	
	8:00～11:00、 13:30～15:30	④協会けんぽの特定 健康診査	

- ※④は、協会けんぽの被扶養者対象
- ※予約専用電話 ☎080・2919・1186、☎080・2919・1187、予約ウェブサイト（下の二次元コード）、協会けんぽ山口支部 ☎083・974・1501
- ※保健センター（健康増進課）

蚊が媒介する感染症を 予防しましょう

デング熱、ジカウイルス感染症、日本脳炎等の感染症は、ウイルスを持った蚊に刺されることで起こります。

を実施します。

- ▼日時 7月20日（火）10時～12時（9時45分から受付）
- ▼内容 運動編「運動でいつまでも若々しい血管になる秘訣」、栄養編「若々しい血管のための食事のコツ」
- ▼対象 市民先着20人程度
- ▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）、市管理栄養士
- ▼料金 50円（保険料）
- ▼持参品等 飲み物、タオル、筆記用具、歩きやすい服装と靴
- ※申込 保健センター（健康増進課）

若い世代の健康づくり教室



いつも身体がだるい、おやつは食べたいけど太りたくない方必見。美しくなるための運動と食事のコツを学びませんか。

- ▼日時 7月30日（金）10時～11時30分（9時30分から受付）
- ▼内容 運動編「ストレッチでカラダもココロもスッキリ！リラクゼーション」、栄養編「大人女子のための間食」
- ▼対象 18～40歳の市民30人
- ▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）、市管理栄養士
- ▼持参品等 タオル、飲み物、筆記用具
- ※動きやすく裸足になれる服装でお越しください。
- ▼託児 要申し込み（先着順）

健康づくりは、 みんなが主役！

～ランチに野菜一皿持ち歩こう！～

生活習慣病を予防するために、1日どのくらい野菜を食べたらよいかご存じですか。野菜摂取目標量は1日350g以上、5～6皿分（1皿70gとして）といわれています。ランチでなかなか野菜がとれない方におすめの方法を紹介します！

野菜たっぷりのお弁当を作るのはハードルが高くて、野菜を小さな容器に詰めるだけの簡単料理なら、前の晩にも作れそう！

ランチに、野菜一皿プラスするだけで、ビタミンや食物繊維などの摂取量がアップします！



他にも野菜をたっぷり食べる簡単レシピを「やまぐちお野菜ナビ」（各保健センターに設置）で紹介していますのでぜひご覧ください。

6月は食育月間です。家で過ごす時間が増え、食材を選び、料理を作り、大切な人と食卓を囲む時間が増えた今こそ、普段の食生活で新たな行動をはじめませんか。

④保健センター（健康増進課）

血管を若く保つ 運動と食事とは



日頃の健康づくりに役立つしなやかで若々しい血管づくりのための運動の仕方、食事のコツを学びませんか。血管年齢測定

- ▼対象 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診断結果について相談がある方など
- ▼持参品 各種健康診断結果、健康手帳（お持ちの方）
- ※測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください。
- ※申込 小郡保健福祉センター



健康チエック・健康相談会

- ▼日時 7月5日（月）9時～11時
- ▼内容 血管年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士との健康相談、各種展示（血糖値についてなど）
- ▼対象 市民で健康づくりに関心のある方、各種健康診断結果について相談がある方など
- ▼持参品 各種健康診断結果、健康手帳（お持ちの方）
- ※測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください。
- ※申込 小郡保健福祉センター



「やまぐち健康アプリ」

健康づくりを支援する県のスマートフォン用アプリ「やまぐち健康アプリ」（無料）もあります。詳しくは、下の二次元コードからアプリをダウンロードしてください。

④保健センター（健康増進課）

介護保険料が変わりました

問い合わせ先 介護保険課 ☎ 083-934-2795

「第 8 次山口市介護保険事業計画」の策定に伴い、本市の 65 歳以上の被保険者の介護保険料が右表のとおり変わりました。

新しい介護保険料について

■介護保険料の引き下げと段階区分の追加

介護給付費準備基金を活用し、第 1 ～ 11 段階の介護保険料を引き下げました。また、段階区分に新たに第 12 段階を加えました。

■合計所得金額等の算定方法の変更

平成 30 年の税制改正に伴い、給与所得控除、公的年金等控除がそれぞれ引き下げられましたが、税制改正の影響により保険料の負担が増えることはありません。

■所得が低い方の保険料軽減

所得の低い方（第 1 ～ 3 段階）の保険料率の軽減を継続します。

令和 3 年度納入通知書の発送

令和 3 年度納入通知書は、6 月 11 日（金）に発送しています。介護保険料は、前年中（1 月 1 日～ 12 月 31 日）の収入や所得の状況、本人と世帯員の今年度の市民税の課税状況により決定しています。

介護保険施設利用時の食費・居住費が軽減できます

問い合わせ先 介護保険課 ☎ 083-934-2795

施設・短期入所サービスを利用された時の食費と居住費の負担額を軽減できます。軽減を受けるためには、申請が必要です。なお、8 月から対象要件と食費の負担限度額が一部変更となります。

■軽減対象日

申請受付日の月の初日から（郵送の場合は申請書が届いた日が受付日となります）

■対象要件（8 月利用分から）

介護保険の認定を受けている方で、以下の判定基準を満たす方

段階	判定基準	
	対象者	預貯金等※ 1
第1段階	・生活保護受給者 ・市民税非課税世帯の老齢福祉年金受給者	単身 1,000 万円以下 (夫婦 2,000 万円以下)
第2段階	・市民税非課税世帯で、年金収入金額とその他の合計所得金額の合計が 80 万円以下の方	単身 650 万円以下 (夫婦 1,650 万円以下)
第3段階①	・市民税非課税世帯で、年金収入金額とその他の合計所得金額の合計が 80 万円超 120 万円以下の方	単身 550 万円以下 (夫婦 1,550 万円以下)
第3段階②	・市民税非課税世帯で、年金収入金額とその他の合計所得金額の合計が 120 万円超の方	単身 500 万円以下 (夫婦 1,500 万円以下)

※ 1 第 2 号被保険者（40 ～ 64 歳）の預貯金等の判定基準については、各段階ともに単身 1,000 万円（夫婦 2,000 万円）以下となります。

■手続きに必要なもの

・預貯金等の通帳の写し（申請日の 2 カ月以内に記帳したものであって、最終残高を含む直近 2 カ月分が記帳されたもの）※ 2

- ・届出者の身分証明書
- ・対象者のマイナンバーカードまたは通知カード※ 2
- ・代理人の場合は代理権がわかるもの（介護保険証など）
- ・自署できない場合は印鑑※ 2

※ 2 配偶者のものも含む。

段階区分	対象者	保険料 (年額)
第1段階	生活保護被保護者、老齢福祉年金受給者または世帯全員市民税非課税かつ本人年金収入と合計所得等 80 万円以下	18,180 円
第2段階	世帯全員が市民税非課税かつ本人年金収入と合計所得等 80 万円超 120 万円以下	30,300 円
第3段階	世帯全員が市民税非課税かつ本人年金収入と合計所得等 120 万円超	42,420 円
第4段階	本人が市民税非課税で世帯に課税者がおりかつ本人年金収入と合計所得等 80 万円以下	54,540 円
第5段階	本人が市民税非課税で世帯に課税者がおりかつ本人年金収入と合計所得等 80 万円超	60,600 円
第6段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 120 万円未満	72,720 円
第7段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 120 万円以上 210 万円未満	78,780 円
第8段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 210 万円以上 320 万円未満	90,900 円
第9段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 320 万円以上 400 万円未満	103,020 円
第10段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 400 万円以上 500 万円未満	109,080 円
第11段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 500 万円以上 700 万円未満	115,140 円
第12 段階	本人が市民税課税かつ合計所得金額 700 万円以上	127,260 円

■ 1 日当たりの負担限度額（8 月利用分から）

		第1 段階	第2 段階	第3 段階①	第3 段階②	基準 費用額
多 床 室	特別養護老人ホーム等	0 円	370 円	370 円		855 円
	老人保健・療養型施設等	0 円	370 円	370 円		377 円
従 来 型 個 室	特別養護老人ホーム等	320 円	420 円	820 円		1,171 円
	老人保健・療養型施設等	490 円	490 円	1,310 円		1,668 円
ユニット型個室的多床室		490 円	490 円	1,310 円		1,668 円
ユニット型個室		820 円	820 円	1,310 円		2,006 円
食 費		300 円 (300 円)	390 円 (600 円)	650 円 (1,000 円)	1,360 円 (1,300 円)	1,445 円

（ ）内はショートステイを利用する場合

特例減額措置制度があります

本人または世帯員（世帯分離している配偶者も含む）が市民税を課税されている場合でも、一定対象要件を満たす方については、申告することで特例的に減額措置が適用される場合があります。

更新勧奨通知を発送します

令和 2 年度の負担限度額の認定有効期間は 7 月 31 日です。なお、5 月下旬までに負担限度額認定を受けた方には、6 月中旬に更新勧奨通知を送付しますので、8 月以降も引き続き認定が必要で要件に該当される方は、申請書を提出してください。

■申請先

介護保険課、小郡保健福祉センター内介護保険課、各総合支所総合サービス課（秋穂、阿知須、徳地、阿東）、各地域交流センター（次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東）および分館、大海総合センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、イベント・行事等は急遽中止・延期となる可能性があります。なお、イベント・行事等へお出かけの際は感染症対策に十分配慮し、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

◇保健センター

糸米二丁目 6-6
・健康増進課 ☎ 083-921-2666
・子育て保健課 ☎ 083-921-7085

◇小郡保健福祉センター

小郡下郷 609-5
☎ 083-973-8147

◇徳地総合支所

総合サービス課健康づくり担当
徳地堀 1744
☎ 0835-52-1114

◇阿東保健センター

阿東徳佐中 3382
☎ 083-956-0993

申 6 月 16 日（水）から、小郡保健福祉センター

▼持参品等 筆記用具、タオル、飲み物、運動できる服装、室内用運動靴（雨天時）

▼料金 50 円（保険料）

▼講師 澄川絵里奈氏（健康運動指導士）

▼対象 市民 30 人程度

※雨天時はふれあいセンター体育館内のウオーキング

▼内容 健康運動指導士による講話と運動実技指導、会場付近のウオーキング

▼場所 小郡ふれあいセンター（小郡下郷 1440-1）

▼日時 7 月 21 日（水） 9 時 30 分～ 11 時 30 分

足の指を正しく使う

ウオーキング教室

所 申 間 保健センター（健康増進課）

無料胸部レントゲン検診車が巡回します

～肺がん検診（結核検診）実施のお知らせ～ 問い合わせ先 保健センター（健康増進課） ☎ 083-921-2666

無料の胸部レントゲン検診を、各地域交流センター等で実施します。各地区の巡回日は、以下の表のとおりです。詳しい日時・場所については、地域交流センターだより等の地域広報紙や、ウェブサイト等でお知らせします。なお、新型コロナウイルス感染症の感染拡大状況等によ

期日		地区・場所
6 月	21 日 月	阿東徳佐
	22 日 火	阿東徳佐、阿東生雲、阿東嘉年、阿東篠生
	23 日 水	阿東地福、阿東篠生、阿東生雲
	24 日 木	嘉年基幹集落センター
	25 日 金	阿東地域交流センター生雲分館
	27 日 日	阿東老人福祉センター
	28 日 月	長門峡自然休養村管理センター
7 月	6 日 火	吉敷地域交流センター
	7 日 水	平川地域交流センター
	8 日 木	大歳地域交流センター
	9 日 金	阿東地域交流センター
	10 日 土	山口市保健センター ※
	13 日 火	大殿地域交流センター
	14 日 水	湯田地域交流センター
	15 日 木	仁保地域交流センター
	21 日 水	小鯖地域交流センター
	27 日 火	宮野地域交流センター
	28 日 水	大内地域交流センターほか
	31 日 土	山口市保健センター ※
	29 日 日	大内地域交流センター ※
	7 日 火	山口南総合センター
9 月	8 日 水	二島地域交流センター
	9 日 木	鑄銭司地域交流センター

検診と同じ会場でかくたん検査もできます

■対象 肺がん検診受診者のうち、50 歳以上で喫煙指数（1 日の喫煙本数×喫煙年数）が 600 以上の方

■負担金 600 円。ただし、次のいずれかの方は 500 円。70 歳以上の方／「後期高齢者医療被保険者証」を提出された 65 歳～ 69 歳の方／70 歳未満の方で市民税非課税世帯の方（要事前申請）

り、延期または中止する場合があります。

■対象 40 歳以上の市民（今年度中に 40 歳になる方を含む）。ただし、職場などで同様の検診を受けられる方と妊婦は除く。

■持参品 がん検診等受診券（受診券必須。要事前記入）

期日		地区・場所
9 月	14 日 火	嘉川地域交流センター
	15 日 水	佐山地域交流センター
	16 日 木	陶地域交流センター
	27 日 月	阿知須
	28 日 火	阿知須・秋穂
	29 日 水	秋穂
	30 日 木	小郡
10 月	1 日 金	小郡
	3 日 日	徳地地域交流センター島地分館 ※
	4 日 月	徳地串、徳地島地
	5 日 火	徳地地域交流センター八坂分館 ※
	6 日 水	徳地柚野、徳地八坂
	7 日 木	徳地体育館 ※
	8 日 金	徳地出雲
	9 日 土	山口市保健センター ※
	10 日 日	小郡保健福祉センター ※
	12 日 火	阿知須健康福祉センター ※
	13 日 水	秋穂保健センター ※
	14 日 木	小郡保健福祉センター ※
	20 日 水	平川地域交流センター
	21 日 木	大歳地域交流センター
	26 日 火	大内地域交流センター
	28 日 木	吉敷地域交流センター
	30 日 土	山口市保健センター ※

※印のある肺がん検診は予約制です。ご注意ください。

かくたん検査とは、たんの中にがん細胞が含まれていないかどうか調べる検査です。たばこをたくさん吸われる方は、胸部レントゲン検診だけでは不十分なので、かくたん検査もお勧めします。



国民健康保険

問い合わせ先 保険年金課 ☎ 083-934-2802
各総合支所総合サービス課 小郡 ☎ 083-973-8131・秋穂 ☎ 083-984-8022
阿知須 ☎ 0836-65-4113・徳地 ☎ 0835-52-1113・阿東 ☎ 083-956-0992

国民健康保険料率の決定

国民健康保険料は、「医療分」「後期高齢者支援金分」「介護分」を合計したもので、算定方法は次のとおりです。
保険料の賦課決定通知書は 6 月中旬に発送します。
なお、令和 3 年度は保険料率に変更はありません。

	世帯当たりの年間保険料		
	医療分	後期高齢者支援金分	介護分 【40 歳以上 65 歳未満】
所得割額	所得割標準額× 8.9%	所得割標準額× 2.6%	所得割標準額× 3.0%
均等割額	被保険者数× 22,900 円	被保険者数× 6,600 円	被保険者数× 8,200 円
平等割額	1 世帯あたり 23,000 円	1 世帯あたり 6,300 円	1 世帯あたり 6,000 円
賦課限度額	630,000 円	190,000 円	170,000 円

※所得割額は、令和 2 年中に所得がある被保険者ごとに計算後、合算。
※所得割標準額＝令和 2 年中の総所得金額等の合計額 ÷ 43 万円

「限度額適用認定証」などの更新手続き

「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」とは、入院・通院の際の医療費のお支払いを、自己負担限度額までとするために必要な認定証です（保険適用外の費用は対象外、医療機関ごと、入院・外来は別計算）。
※自己負担限度額は、世帯の所得状況で異なります。詳細は、6 月中旬に発送する保険料の賦課決定通知書に同封の「わが家の国保」でご確認ください。

- 【認定証の交付】
- 対象 山口市国民健康保険（以下：国保）に加入している方。ただし、70 歳以上の住民税課税世帯の方で現役並み所得者Ⅲ（課税所得 690 万円以上）・一般（課税所得 145 万円未満等）の人は、被保険者証で自己負担額の確認ができるため対象になりません。
- 適用開始期日 申請月の初日から（月途中の国保加入者は加入日から）

- 【認定証の更新】
- すでに交付を受けている方の認定証の有効期限は、7 月 31 日（土）です。8 月 1 日（日）から有効の認定証は、申請が必要です（自動更新ではありません）。
- 受付開始期日 7 月 1 日（木）
- 適用開始期日 申請月の初日から
- ※7 月中に申請された方は 8 月 1 日（日）から使える認定証を交付します。



国民健康保険被保険者証の更新

8 月 1 日（日）から被保険者証が新しくなります（手続きは不要）。新しい被保険者証は、7 月 31 日（土）までに簡易書留で郵送します。7 月 31 日（土）を過ぎても被保険者証が届かない場合は、お問い合わせください。
新しい被保険者証の色は「緑色」です。



- 【入院が長期にわたる方】
- 令和 3 年度も引き続き住民税非課税世帯の方は、限度額適用・標準負担額減額認定証の有効期間中の入院日数が 91 日以上（長期入院）の場合、食事代がさらに減額になる場合があります。
- 適用開始期日 申請日から

- 全ての手続きに必要なもの
- 対象者の被保険者証、窓口に来られる方の身元確認書類、対象者と世帯主のマイナンバーカードまたは通知カード
- ※住民票が別世帯の場合、委任状が必要です。
- ※長期入院に該当する場合は、91 日以上の入院の事実を証明するもの（領収書など）も必要です。
- ※転入された方は、世帯主と国保加入者全員分の所得課税証明書が必要な場合があります。
- 申請先 保険年金課、各総合支所総合サービス課、各地域交流センター（次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東）および分館、大海総合センター

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、イベント・行事等は急遽中止・延期となる可能性があります。
なお、イベント・行事等へお出かけの際は感染症対策に十分配慮し、体調のすぐれない方は参加をご遠慮ください。

国民年金

問い合わせ先 山口年金事務所 ☎ 083-922-5660 [2 番] 保険年金課 ☎ 083-934-2801
各総合支所総合サービス課 小郡 ☎ 083-973-8131・秋穂 ☎ 083-984-8022
阿知須 ☎ 0836-65-4113・徳地 ☎ 0835-52-1113・阿東 ☎ 083-956-0992

国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受付開始

7 月から、令和 3 年度（7 月分～令和 4 年 6 月分）の国民年金保険料免除・納付猶予申請書の受け付けを始めます。過去期間は、申請時点の 2 年 1 カ月前までさかのぼって申請できます。免除、納付猶予を受けるための所得要件など、ご不明な点はお問い合わせください。
※昨年度、全額免除または納付猶予が承認された方で、継続申請を希望された方は、申請の必要はありません。後日、日本年金機構から結果通知が届きます。
※納付猶予制度の対象年齢は 50 歳未満（平成 28 年 6 月以前は 30 歳未満）です。

福祉医療費助成制度

問い合わせ先 保険年金課 ☎ 083-934-2803

「福祉医療費助成制度」は、保険診療による医療費の自己負担額を助成する制度です。新規に助成を受けるためには、申請が必要です。前年度は所得制限を超えたため受給できなかった方も、新年度の所得状況により受給できる場合があります。なお、更新申請が必要な方には、書面でお知らせします。申請書に従って更新手続きをしてください。



- 重度心身障害者医療費助成制度
- 対象（いずれかに該当する方） 身体障害者手帳 1～3 級、精神障害者保健福祉手帳 1 級、障害年金 1 級、療育手帳 A、特別児童扶養手当 1 級、特別障害者手当
- ※本人の所得が老齢福祉年金の所得制限を超えないこと。
- 受付開始日 6 月 15 日（火）
- 年度更新日 7 月 1 日（木）

- こども医療費助成制度
- 対象 小中学生
- ※中学生の通院のみ所得制限あり（父母の税額控除前市区町村住民税所得割が非課税であること。ただし、課税であっても 19 歳未満の扶養親族があれば、対象となる場合あり）
- 受付開始日 6 月 15 日（火）
- 年度更新日 8 月 1 日（日）

- 免除区分と保険料の月額
- | 免除区分 | 保険料の月額 |
|--------|----------|
| なし | 16,610 円 |
| 4 分の 1 | 12,460 円 |
| 半額 | 8,310 円 |
| 4 分の 3 | 4,150 円 |
- 申請先 山口年金事務所、保険年金課、各総合支所総合サービス課、各地域交流センター（次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東）および分館、大海総合センター



- 乳幼児医療費助成制度
- 対象 小学校就学前の乳幼児
- ※所得制限なし
- 受付開始日 6 月 15 日（火）
- 年度更新日 8 月 1 日（日）

- ひとり親家庭医療費助成制度
- 対象 母子家庭または父子家庭の親と児童・生徒、父母のいない児童・生徒、両親のどちらかが重度障がいにより働けない児童・生徒とその親（児童・生徒は 18 歳になって最初の 3 月末まで）
- ※市区町村民税所得割が非課税の世帯であること。ただし、課税世帯であっても 19 歳未満の扶養親族があれば、対象となる場合あり
- 受付開始日 6 月 15 日（火）
- 年度更新日 8 月 1 日（日）

- ◆いずれも
- 持参品 健康保険証、印鑑（被保険者本人や対象者※が来庁の場合は不要）、障がいの程度を証明するもの（重度心身障害者医療のみ）、ひとり親家庭を証明するもの（ひとり親家庭医療のみ）、令和 3 年度所得課税証明書（令和 3 年 1 月 2 日以降に転入した方など）または地方税関係情報の取得に関する同意書、マイナンバーがわかるもの、顔写真付きの証明書（運転免許証等）
- ※対象者については重度心身障害者医療のみ。ただし、対象者が未成年の場合は保護者
- 申請先 保険年金課、各総合支所総合サービス課

新型コロナウイルス感染症感染拡大防止に関するお願い



3密の回避、マスクの着用・手洗いの徹底、感染リスクが高まる「5つの場面」に注意するなど、引き続き基本的な感染予防対策の取り組みをお願いします。

日	月	火	水	木	金	土
・	・	・	・	1	2	③
④	5	6	7	8	9	⑩
⑪	12	13	14	15	16	⑰
⑱	19	20	21	②②	②③	②④
②⑤	26	27	28	29	30	③①

7月の休日当番医

受診される際は、必ず事前に電話をして、医療機関の指示に従ってください。

・休日当番医は変更する場合があります。事前に各医療機関にご確認ください。
・昼休み時間については、各医療機関にお問い合わせください。

※徳地地域については「ふるさととくぢ」をご覧ください。

北部地域			全域	南部地域			土曜当番医			
●時間／ 8 時 30 分 ～ 17 時 30 分			※二次元コード・ 時間は山口市医師会	●時間／ 9 時 ～ 18 時			●時間／ 19 時 ～ 22 時			
										
山口市医師会			山口市医師会	吉南医師会						
	内科系	外科系	阿東地域 内・内外科	小児科	内科系		外科系	内科系	外科系	
4 日	藤原胃腸科内科 (折本一) 083-923-5517	大野整形外科 リウマチ科 (平井) 083-902-8411	大草医院 (阿東徳佐中) 083-956-0005		山岸内科 (小郡新町) 083-972-2788	ひろなか内科 循環器科 (阿知須) 0836-66-1550	さっか整形外科 クリニック (小郡下郷) 083-976-8888	3 日	たむら医院 (江崎) 083-989-4480	小川整形外科 (嘉川) 083-988-1010
11 日	山口病院 (駅通り二) 083-922-1191	坂本整形外科 (円政寺) 083-925-5566	澤田医院 (阿東地福上) 083-952-0302		林病院 (小郡下郷) 083-972-0411	ますだ内科 循環器科 (秋穂二島) 083-987-2002	林病院 (小郡下郷) 083-972-0411	10 日	小田医院 (小郡黄金町) 083-972-1716	阿知須 共立病院 (阿知須) 0836-65-2200
18 日	山口大野内科 消化器内科 (平井) 083-902-5674	山口病院 (駅通り二) 083-922-1191	三浦医院 (阿東徳佐中) 083-956-0500		ねごろ神経内科 クリニック (小郡下郷) 083-976-5256	山口嘉川 クリニック (嘉川) 083-988-0788	みすみ クリニック (小郡下郷) 083-972-1003	17 日	大正通り クリニック (小郡下郷) 083-902-2037	村田外科 胃腸科 (小郡下郷) 083-972-7100
22 日	こうとく内科 (下市町) 083-924-3780	丘病院 (中河原町) 083-925-1100	藤原医院 (阿東生雲中) 083-954-0331		あじすこども クリニック (阿知須) 0836-38-8341	ざいつ内科 クリニック (小郡下郷) 083-976-8475	阿知須 共立病院 (阿知須) 0836-65-2200	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555	24 日	河端内科医院 (小郡下郷) 083-972-3820
23 日	奥田胃腸科内科 (道場門前一) 083-925-2188	淵上整形外科 (大内御堀五) 083-922-6644	原医院 (阿東地福上) 083-952-0308	小泉小児科 (大市町) 083-922-0009	よしかな 循環器内科 (小郡下郷) 083-973-8181	よしまつ医院 (秋穂二島) 083-987-1777	吉武医院 (秋穂東) 083-984-2330	31 日	利重クリニック (江崎) 083-989-2515	阿知須 同仁病院 (阿知須) 0836-65-5555
25 日	原田内科 胃腸科医院 (桜島二) 083-923-2344	佐々木外科病院 (泉都町) 083-923-8811	大草医院 (阿東徳佐中) 083-956-0005		田中内科医院 (小郡下郷) 083-972-2325	秋穂クリニック (秋穂東) 083-984-8333	相川医院 (鑄銭司) 083-986-2177	🚗やまぐちのお医者さん navi … 休日当番医や、 市内の医療機関を		
										

☎ 休日当番医テレホンサービス … 録音でご案内しています。電話番号を登録して外出時などにご利用ください。☎ 083-923-5000

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ときは

【小児救急医療電話相談】

- 対象 子ども (15歳未満)
- 電話 # 8000 または 083-921-2755
- 相談日時 毎日19時～翌日8時

【救急医療電話相談】

- 対象 おとな (15歳以上)
 - 電話 # 7119 または 083-921-7119
 - 相談日時 毎日24時間
- ※相談は、いずれも看護師と医師が対応します。

山口・防府地域夜間こども急病センター

- 住所 八幡馬場 53-1 (山口赤十字病院内)
- 電話 083-921-8025
- 診療日時 毎日19時～22時
- 診療科目 小児科 (0歳～中学生の内科的疾患)

※けがや軽いやけどなどは外科で診療しますので、休日・夜間急病診療所を受診してください。
※受診される前に、必ず電話をしてください。

休日・夜間急病診療所

- 住所 糸米二丁目 6-6
- 電話 083-925-2266
- 【内科(高校生以上)・外科】
- 診療日時 毎日19時～22時
- ※受診される前に、必ず電話をしてください。
- 【歯科】
- 診療期日 日曜、祝日、8/14～16、12/29～1/3
- 診療時間 9時～13時

人のうごき

デジタル推進課 ☎ 083-934-2748

※人口、世帯数は住民基本台帳をもとに推計しています。

	全体	男	女	世帯
上段は令和3年5月1日現在	193,409人	92,427人	100,982人	88,215世帯
下段は令和3年4月1日現在との比較	+494人	+320人	+174人	+654世帯

この広報紙は再生紙を使用しています。処分する際は、「新聞紙」として古紙類の分別収集に出しましょう。

発行 山口市 〒753-8650 山口市亀山町2-1
編集 総合政策部広報広聴課 / 印刷 株式会社マルニ

山口市LINE公式アカウントで

市政情報を配信中心！
右の二次元コードから「友だち追加」できます。

