

Contents [目次]

【トピックス】

- ・ 9月1日は防災の日 02
- ・ 児童手当が拡充されます 04
- ・ 第2子以降の保育料が無料になります
- ・ 動物の飼い方マナーアップ強化期間 05
- ・ 星ふるまちの食育講演会
- ・ 9月は世界アルツハイマー月間 10
- ・ 高齢者タクシー利用助成事業

【健康コーナー】

- ・ 集団がん検診・サンデーケンシン 06

【カラーページ】

- ・ 下松スポーツフェスティバル2024
- ・ 市健康ウォーキング大会 08

【星の掲示板】 11

●お知らせ

- ・ 就学時健康診断

●募集

- ・ サルビア一鉢コンクール
- ・ 古代ウォーク参加者

●講座・教室

- ・ ノルディックウォーキング教室

●相談

- ・ 弁護士無料法律相談

●催し

- ・ 下松吹奏楽のつどい2024
- ・ 市健康長寿推進大会
- ・ くだまつ就職応援フェア2024



亀の甲より
年の功

表紙紹介

市内の中学生、高校生が保育園や福祉施設などでの体験を通じて社会福祉について学ぶサマースクール。特別養護老人ホーム松寿苑では、利用者が笑顔で出迎えます。初めは固かった生徒の表情も時間がたつと笑みがこぼれていました。

9月
1日は

防災の日

令和6年能登半島地震から8カ月。8月8日には
南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)発表。
今こそ備えを!

1月1日に発生した石川県能登地方を震源とする最大震度7の地震では、299人(7月30日現在・災害関連死含む)の尊い命が犠牲となりました。今なお、多くの人が避難生活を余儀なくされ、災害関連死も増加しています。

市では、2月下旬から3月上旬の間に2回計4人の職員を被災地に派遣しました。

被災地の状況や活動を一部紹介します。



輪島市朝市通り周辺



輪島市倒壊した建物



住家被害の現地調査



避難所での健康支援活動

被災地の状況・活動内容

市職員の派遣先は、観光地の朝市通りが大火に見舞われた輪島市と5,000棟以上の建物が被災した能登町。

輪島市では、1日約60件の住家被害認定調査業務などにあたり、能登町では、在宅被災者の健康支援や避難所の衛生管理業務を担いました。

派遣後の帰任報告会では、活動内容の説明のほか、派遣当時の家屋や道路、水道の復旧が進んでいない状況や受け入れ先の自治体職員が疲弊している様子が語られました。

また、現場が混乱する中での対応への苦慮や、被災者との意思疎通の難しさなどもあったといいます。

こうした過酷な状況の中でも、手作りによる温かい食事の提供や他自治体の派遣職員との交流、被災者からの感謝の言葉など、励まされる場面も多かったようです。

派遣職員の声

現地の凄惨な状況を目の当たりにして、被災された方々の心情を思うと、言葉が出ませんでした。

支援活動を通して強く感じたのは、このような大規模災害時には行政側も被災し、人的・物的な余裕がなくなるため、公助には限界があるということです。

そのため、普段からの一人一人の備え、そして地域やコミュニティといった周囲の人たちが協力して助け合うことの大切さを再認識しました。

災害はいつ起こるか分かりません。

この経験を本市の取り組みに還元できればと考えています。市民の皆さんも、是非この機会に、防災について考えてみてください。

生涯学習振興課 小林 洋之

災害発生時は、「自助」「共助」が大変重要です。被災地に派遣した職員4人も口をそろえてその大切さを訴えます。

被災地に思いを巡らせ、いつ発生するか分からない地震や本格的な台風シーズンに備え、自分たちが今できることを始めてみませんか。



自助

- 備蓄品や非常持出品の準備
- 防災気象情報の活用
- 情報伝達手段の複数確保
- シェイクアウト訓練(※)の実施
- 家具の安全対策(転倒防止金具などの活用)
- 建物の耐震診断・改修の補助制度の活用
(問い合わせ:住宅建築課 ☎45-1851)

防災マップ



くだまつメール



防災ガイドブック



耐震診断など



※シェイクアウト訓練…地震の際の安全確保行動1-2-3で「まず低く」「頭を守り」「動かない」を身につける訓練です。

共助

- 地域での訓練実施のほか、避難経路や支援が必要な人の存在を確認しておきましょう。
- 自主防災組織を結成し、活動しましょう。

自主防災組織



自主防災アドバイザー
派遣制度(県)



自主防災組織は、「自分たちの地域は自分たちで守る」という考えに基づき、住民が自主的に結成し、災害による被害を予防、軽減するために活動します。

自主防災組織や新たに立ち上げを検討している自治会などの要請に応じて、スキルとノウハウを備えた自主防災アドバイザーを派遣します。研修・訓練などへの協力をはじめ、活動に対する悩みや疑問を解決するためのさまざまなアドバイスを行っています。

● 自主防災組織を支援します ●

助成制度

種 類	結成補助金	防災資機材購入補助金	防災訓練等実施補助金	防災士資格取得補助金
対 象	資機材などの整備	資機材などの整備	防災訓練など	防災士取得費
金 額	購入額または、 世帯数×500円+5万円の いずれか低い額	購入額の2/3または、 2万円のいずれか低い額	参加人数×200円または、 5万円のいずれか低い額	教材費 受験料 防災士登録料
備 考	結成初年度 (1回上限額10万円)	結成2年目以後 各年度1回まで	各年度1回まで	—

災害備蓄品(食料)交付制度

市が備蓄している食料の一部を配布します。

※分散備蓄やローリングストック(循環備蓄)の推進、啓発を兼ねた制度です。



コミュニティ助成事業の活用

自治総合センターが実施する宝くじの社会貢献広報事業により宝くじ助成金を受け、昭和町自主防災会が防災資機材を整備しました。市内の自主防災組織に貸し出すことができます。

- ガス発電機、照明器具、車イス、屋外テント、コードリール



問い合わせ:防災危機管理課(3階③番窓口) ☎45-1832



児童手当が拡充されます



制度改正により10月分(12月支給分)から変わります。

変更内容

① 所得制限の撤廃

改正前(現行)	改正後
所得制限あり	所得制限なし

② 高校生世代まで支給対象期間を延長

改正前(現行)	改正後
15歳の年度末まで	<u>18歳</u> の年度末まで

③ 3人目以降の子の支給額が増額

改正前(現行)	改正後
高校生世代の子から年齢順に数え、小学生以下の子が3人目以降となる場合に加算 第3子以降、1人につき月額15,000円	<u>大学生世代の子から年齢順に数え、高校生以下の子が3人目以降となる場合に加算</u> 第3子以降、1人につき月額 <u>30,000円</u>

※大学生世代の子は支給対象ではありません。

④ 支給回数の変更

改正前(現行)	改正後
年3回支給 6・10・2月 4カ月分ずつ支給	年 <u>6回</u> 支給 <u>4・6・8・10・12・2月</u> 2カ月分ずつ支給

● 改正後の支給月額(1人あたり)

	3歳未満	3歳以上18歳の年度末まで
第1子、第2子	15,000円	10,000円
第3子以降	<u>30,000円</u> (③の加算適用の場合)	

◆ 高校生世代: 中学校修了後、18歳に達する日以後の最初の3月31日まで(今年度は、平成18年4月2日から平成21年4月1日生まれ)

◆ 大学生世代: 高校修了後、22歳に達する日以後の最初の3月31日まで(今年度は、平成14年4月2日から平成18年4月1日生まれ)

※高校生・大学生世代は、学生に限らず、アルバイトや無職などの場合も対象です。

お知らせの送付について

8月下旬に高校生世代以下の子がいる世帯に、お知らせを送付します。

● 申請が必要な人(①または、②に該当する人)

① 高校生世代の子と同居し、児童手当の支給を受けていない

② 令和4～6年度の児童手当現況届による所得審査で、受給資格がなくなったまたは、令和4年5月以降、所得審査で却下となった

※①または、②に該当しない人でも、申請が必要となる場合があります。詳しくは市HPで確認してください。



問い合わせ: こども未来課(1階②番窓口) ☎45-1836

第2子以降の保育料が無料になります

県との共同事業により、所得制限や同時入所要件なしで、第2子以降の3歳未満児の保育料が無料になります。

〈開始時期〉9月分保育料から

〈対象〉市に住民登録がある世帯

〈対象施設〉保育所、認定こども園(保育機能部分)、地域型保育事業所、認可外保育施設(企業主導型保育施設を含む)

〈手続き〉● 保育所、認定こども園(保育機能部分)、地域型保育事業所に在籍……手続き不要

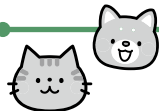
● 認可外保育施設(企業主導型保育施設を含む)に在籍……………要手続き

※施設を通じて、ご案内します。

問い合わせ: こども未来課(1階②番窓口) ☎45-1879

9月
10月は

動物の飼い方



マナーアップ強化期間

～あなたのペットは迷惑をかけていませんか？～

「犬のふんを放置する」「猫が庭を荒らす」「鳴き声がうるさい」など、ペットの飼い方に関する苦情が後を絶ちません。飼い方マナーを守り、愛情と責任を持ってペットを飼いましょう。

犬の飼い方

- ペットショップなどで販売される犬は、マイクロチップの装着・登録が義務付けられています。オンラインなどで飼い主の情報を登録しましょう。
- 生後91日以上飼育犬は、登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(毎年1回)が必要です。
- 死亡、飼い主・住所が変わった場合は、速やかに市窓口へ届け出ましょう。
- 放し飼いは禁止されています。散歩中も必ず長すぎないリードを着けましょう。
- しつけとこまめな散歩を行い、鳴き声などで周りに迷惑をかけないようにしましょう。
- 散歩中にふんをした場合は、きれいに片づけ、必ず持ち帰って処理しましょう。
- おしっこで他人の敷地などを汚さないように気を付け、水をかけてきれいに流しましょう。



猫の飼い方

- できるだけ屋内で飼いましょう。
- 屋内に設置したトイレで用を足すように習慣付けましょう。



お願い

- ペットは絶対に捨てないでください。野生化して迷惑をかけます。
- 野良犬・野良猫へのむやみな餌やりはやめましょう。地域に住み着き迷惑をかけます。
- 迷子を防ぐために、登録鑑札や名札など、飼い主が分かるものを着けましょう。
- 繁殖を望まない場合は、不妊・去勢手術を受けましょう。
- 災害時に備え、避難時の預け先の確保や、移動用ケージ・フードなどを準備しておきましょう。

犬の飼い方教室

日時 10月22日(火)10時～12時(雨天中止)

場所 下松スポーツ公園第4駐車場(恋路墓地南側)

対象: 市内在住の人と以下の条件を満たす犬(1人につき1匹)

- ① 市に登録済み ② 1年以内に狂犬病予防接種および5種以上のワクチン接種済み
- ③ 首輪・リードをつけ、2時間程度の講習会に耐えられる

定員: 10人(申込順)

申込方法: 市窓口または、電話にて

申込期間: 9月2日(月)～10月15日(火)

参加
無料

申込先・問い合わせ: 環境推進課(2階①番窓口) ☎45-1826

星ふるまちの食育講演会

演題: 栄養と食事の力で人々を健康で幸せにする

日時 10月27日(日) 11時～12時

場所 スターピア3階会議室

費用 無料

内容 ① 栄養学の第一人者である中村丁次さん(下松市出身)による講演
② 伝えよう星ふるまちくだまつの味レシピ集の展示



定員 100人(申込順)

申込方法 電話または、QRコードにて▶

※手話通訳および要約筆記が必要な人は申し込みの際にお伝えください。



申込期間 9月11日(水)～10月18日(金)

申込先・問い合わせ: 健康増進課(保健センター内) ☎41-1234



健康コーナー

健康増進課(保健センター内) ☎41-1234

MOVIX
周南

ゆめタウン下松

スターピア
くだまつ

JA

保健センター

集団がん検診・10月20日(日)はサンデーケンシン

4月末にがん検診と国保特定健診の受診券を送付しています。平日に受診できない人は、ぜひサンデーケンシンを利用してください。受診券が届かない、紛失した場合はお問い合わせください。

種別	月日	時間	対象	定員	費用 (70歳以上および 市民税非課税世帯)
胃	サンデー 10月 20日(日)	8:30～10:30	50歳以上	50人	1,200円(500円)
	29日(火)	//		35人	
	11月 6日(水)	//		//	
肺・結核	サンデー 10月 20日(日)	8:30～11:30	40歳以上	90人	500円(300円)
	29日(火)	//		100人	
	11月 6日(水)	//		//	
大腸	サンデー 10月 20日(日)	8:30～11:30	40歳以上	90人	500円(200円)
	29日(火)	//		100人	
	11月 6日(水)	//		//	
子宮	10月 1日(火)	13:10～14:10	20歳以上	45人	800円(500円)
	サンデー 20日(日)	13:40～14:40		80人	
	11月 5日(火)	13:10～14:10		45人	
	26日(火)	//		//	
乳	10月 1日(火)	13:10～15:10	40歳以上	35人	1,800円(500円)
	サンデー 20日(日)	13:40～15:40		40人	
	11月 5日(火)	13:10～15:10		35人	
前立腺	サンデー 10月 20日(日)	8:30～11:30	50歳以上	90人	700円(500円)

※胃・子宮・乳がん検診は、令和5年度から申込時までには該当するがん検診を受けていないこと。

※サンデーケンシンは、国保特定健診(定員100人)と一緒に受診できます。

場所

保健センター

申込方法

健康増進課(☎41-1234)に電話
または、QRコードにて



10月29日(火)、11月6日(水)以外のがん検診およびサンデーケンシンの受付開始は、9月2日(月)から申込順です。

ケンシンガイドもご覧ください



血圧・食塩が気になる人へ(要予約)

【日時】9月13日(金) 9時～10時

【場所】保健センター

【対象】20歳以上の人

【費用】100円

【内容】尿による塩分摂取量の推定検査

【申込方法】前日までに窓口にて(容器を渡します)

ストレス相談(要予約)

【日時】10月2日(水)

13時30分～15時30分

【場所】保健センター

【対象】精神科・心療内科に通院したことがない人

【内容】臨床心理士による無料の相談

【申込方法】9月25日(水)までに電話にて



9月10日～16日は自殺予防週間です

毎月1回のストレス相談のほか、さまざまな悩みや不安を気軽に相談できる場所や方法があります。詳しくは市HPをご覧ください。

こころのLINE相談(山口県)も利用してください。



こんにちは

保健師です

今月は
村上
保健師

市の認知症施策の取り組みについて



下松市の高齢化率は29.1%(令和6年4月現在)で、市民の約3.4人に1人が65歳以上の高齢者です。年をとった時の大きな不安の一つに「認知症」があります。認知症は脳の病気で、もの忘れがひどくなったり、できていたことができなくなったり、今までのような生活を送れなくなることがあります。

認知症になっても住み慣れた地域で安心して生活するために、国や県、市でさまざまな取り組みが進められています。

市では、認知症予防として、年度ごとに市内4カ所で「認知症予防教室」を開催しています。また、頭を使ったレクリエーションなどを実施する「脳ひらめき教室」という自主活動グループを支援しています。

そして、認知症の人が地域でいつまでも安心して暮らしていくための環境整備として、「認知症サポーター養成講座」や「認知症見守り声かけ体験会」を開催

するとともに、市内3カ所に「認知症カフェ」を設置しています。その他にも、「もの忘れ相談」などの相談支援を行っています。

9月は世界アルツハイマー月間と呼ばれ、認知症の啓発を行う月間として、全国各地で認知症に関するさまざまなイベントが開催されます。

本紙P10では、市で実施する普及啓発活動のほか、9月30日(月)に開催する認知症講演会の情報を掲載しています。講演会では、若年性認知症の当事者である「やまぐち希望大使 阿部俊昭さん」を講師に迎え、当事者の視点で思いや生活についてお話ししていただきます。貴重な機会ですので多くの人にご参加いただきたいと思います。

アルツハイマー月間を通し、市、県、そして全国で、認知症についてどのような取り組みが行われているか、調べてみてはいかがでしょうか。

一般

さあ、海外旅行で温泉へ行こう



みらいパブリッシング
鈴木浩大/著

約1200カ所の海外温泉地を巡った著者が浸かって気持ちいい、見るだけでワクワクするという視点から厳選した50湯を紹介。日本とは趣きの異なる世界の絶景温泉を楽しむことができるビジュアルガイドブックです。

児童

進化がわかる妖怪図鑑



丸山貴史/著
かなえ

妖怪も動物と同じで進化する!? 妖怪に進化する前の意外な姿や進化した理由など妖怪の秘密を豊富なイラストやクイズで学べます。不気味で怖そうな妖怪たちも、その生まれた理由を知れば、ちょっぴり親しみがわくかもしれませんよ。

絵本

ナンデコンナでんしゃ



ひさかたチャイルド
澤野秋文/作 絵

おばあちゃんに会うために電車に乗ったばく。うっかり落としたお土産のクッキー缶を追いかけると、となりの車両はゾウやカバが住むジャングルで…。車両を移るたびに不思議な世界が広がる電車にワクワクする一冊です。



問い合わせ

市立図書館

☎41-0093

スポーツの秋 行ってみようやってみよう

無料

下松スポーツフェスティバル2024

日に 10月12日土 場所 下松スポーツ公園

キッチンカー出店
ふわふわドームも



●あそびバ! 要予約

ボールを使って幼少期の子どものに必要な動作や技能を習得する親子プログラムです。

時 間: 9時30分～12時(受付9時～) 会 場: トラックワンアリーナ

対 象: 年中～小学3年生とその保護者 定 員: 50組100人(申込順)

申込方法: 9月1日(日)から29(日)までにQRコードにて

持 参 物: 室内用シューズ、タオル



●スポーツ体験スタンプラリー 申込不要

ニュースポーツ、ACT SAIKYO・YMGUTSの選手による体験コーナー。

時 間: 9時～14時 会 場: 球技場

対 象: どなたでも ※障害の有無にかかわらず参加できます。



●気軽にできる体力測定 申込不要

時 間: 9時～14時 会 場: 総合グラウンド 対 象: どなたでも

モルック下松オープン

【場 所】市民体育館

【対 象】小学生以上。小学生を含む場合は18歳以上が1人以上入ること

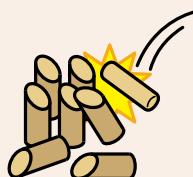
【定 員】24チーム(1チーム3～6人)申込多数の場合は抽選

【参 加 料】1チーム500円(当日)

【申込方法】QRコードまたは、市窓口、各公民館備え付けの申込用紙を持参、FAXにて

※申込用紙は市HPからダウンロードできます。公民館は持参のみ可。

【申込締切】9月6日(金) 【持 参 物】室内用シューズ、タオル



日 時

9月22日日

9時～12時30分

受付: 8時30分～

下松市健康ウォーキング大会

コースの途中でクイズやゲームに挑戦し、楽しみながらウォーキングしましょう。地元産野菜などの参加賞や成績により表彰があります。

【場 所】下松タウンセンター「キラル」中央広場ゆめステージ スタート・ゴール

【対 象】小学生以下を含む場合は18歳以上が1人以上入ること

【定 員】50チーム(1チーム3～5人)申込多数の場合は抽選

【参 加 料】1チーム500円(当日)

【申込方法】QRコードまたは、市窓口、各公民館備え付けの申込用紙を持参、FAXにて

※申込用紙は市HPからダウンロードできます。公民館は持参のみ可。

【申込締切】9月27日(金)



日 時

10月27日日

9時45分～スタート

受付: 8時40分～

コース

久保方面(約5km)

問い合わせ: 地域交流課(4階③番窓口) ☎45-1820 FAX45-1849