

Contents [目次]

【トピックス】

- ・中学生まちづくり
プレゼンテーション 02
- ・くだまつ地域クラブ活動(文化芸術)
の登録開始 03
- ・下松レクフェスタ2025
- ・「ヤングケアラー」を
知っていますか? 04
- ・地域福祉計画策定委員募集
- ・国民年金保険料の口座振替 05
- ・市国保脳ドック・簡易脳ドック

【健康コーナー】

- ・HPVワクチンの公費による
接種期限延長 06
- ・健康くだまつ21 07

【カラーページ】

- ・令和7年
下松市二十歳のつどい 08

【星の掲示板】 11

●お知らせ

- ・児童手当の支給
- ・小学校一日入学
- ・人権擁護委員の委嘱

●募集

- ・出前講座 新規市民講師
- ・徳山下松港「下松地区棧橋見学会」
- ・グループで花を育ててみませんか?

●講座・教室

- ・日本語で話そう in くだまつ

●相談

- ・ふるさと山口就職ガイダンス

●催し

- ・くだまつ笠戸島
アイランドトレイル2025

Opening Soon

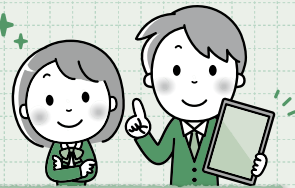


表紙紹介

今春リニューアルオープン予定の恋ヶ浜緑地公園に設置する「くだまるモニュメント」。(株)ヴィーテックの寄付を活用して作成し、2月末まで市役所1階ロビーに展示中です。くだまるに会える新名所としても公園のオープンが待たれます。

まちづくりプレゼンテーション

市制施行85周年記念事業として、市内3中学校の生徒代表が「大人になっても住み続けたい下松」をテーマに、国井市長や玉井副市長、玉川教育長らにこれからのまちづくりについて提案しました。内容を一部紹介します。

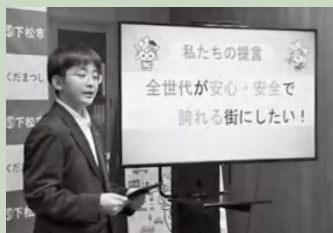


末武中学校

末武中学校では、1年生全員に実施したアンケートの調査結果から、主題として決定した「全世代が安心・安全で楽しく誇れる街にしたい」を「安心・安全な街」、「誇れる街」、「楽しい街」の3項目に分類。

「安心・安全な街」では、ごみ拾いボランティアやバリアフリー住宅、学校のWi-Fi環境整備、「誇れる街」では、古墳・埴輪の活用やグッズの作成、「楽しい街」では、海や山などの自然を生かした体験型アクティビティの充実のほか、季節に応じた写真映えスポットの設置などの提案がありました。

「全世代」をキーワードをすることで、下松がさらに住みやすくなると提唱します。



下松中学校

下松中学校は、住みよさランキングの高さや水道料金の安さ、豊かな自然など、今の下松を評価しつつも、不足するものとして「活気」と説明します。駅周辺の寂しさや高齢者にとって住みよいのかという点に疑問を投げかけ、「福祉の充実」、「イベントの開催」の2項目を提案。

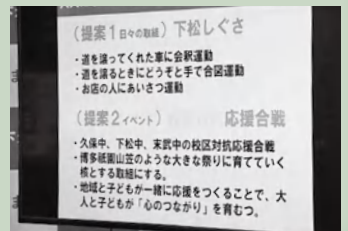
「福祉の充実」では、交流の場や情報弱者といった課題を解決するため、学校でのIT教室の開催やコミュニティバスの運行を挙げます。また、「イベントの開催」では、牛骨ラーメンや笠戸ひらめ、伝統文化を取り入れた「まるごと下松フェスタ」を開催することで、大好きな下松を活気あるまちにしたいと訴えました。



久保中学校

久保中学校は、校内アンケートの調査結果から、下松の「好きなところ」の上位に挙がった「人情・人のつながり」に着目します。昨今、誹謗中傷が問題となっているインターネットでの人権に焦点を当て、「久保中学校インターネット人権宣言」を策定。その上で、大人になっても住み続けたいまちにするためには、「心やさしいまち」が大切であるとの仮説を立て、学級会や生徒総会で話し合います。

その結果、日常生活での会釈やあいさつ運動として「下松しぐさ」の実践、「心のつながり」を育むイベントとして「校区対抗応援合戦」を提案し、思いやりのあるまちづくりが必要と発表しました。



..... 持続可能なまちづくりに向けて.....

このプレゼンテーションは、将来を担う子どもたちにまちづくりを考えるきっかけにしておうと企画したものです。11月2日の市制施行85周年記念式典の際に発表する予定でしたが、大雨警報により延期となり、スターピア大ホールでの発表ではなくなったものの、国井市長らに直接想いを伝える場として開催。

3校とも、数カ月かけて市の現状を分析しながら、下松の良さや課題を洗い出し、中学生ならではの発想でアイデアを発表。単なる要望ではなく、自分たちができることを考え、どうすれば下松がもっといいまちになるのかを真剣に考えていることが伝わってきました。

若い世代がまちづくりを自分たちのこととして受け止め、主体的に行動することが持続可能なまちの礎となります。

くだまつ地域クラブ活動(文化芸術)の

登録
開始

学校部活動の地域移行に向け、市内中学校の生徒がスポーツ活動・文化芸術活動に継続して取り組むことができる機会を確保するため、地域クラブ活動(文化芸術)を行う団体などの登録を開始します。

登録後は、市所有の施設などを利用する場合に減免が受けられます。



くだまつ地域クラブ活動の要件

- (1) 国が通知した、「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン」に準じて活動している。
 - 活動時間 平日は2時間程度、休日は3時間程度
 - 休養日 週2日以上(平日・休日ともに1日以上)
 - 会費 活動の維持運営に必要な範囲で低く設定
など
- (2) 活動中の事故やトラブルなどに対する体制が整備されている。
- (3) 適正な指導ができる体制である。
- (4) 市に住民登録があるまたは、市内中学校に在籍する中学生が主体となる活動である。
など

登録方法

- 提出書類:** 登録申請書、活動団体などの規約・加入保険の内容が分かる書類、保有する資格などが確認できる書類
※登録申請書のダウンロードなど、詳しくは市HPで確認してください。
- 提出先:** 地域クラブ活動推進室(文化芸術担当)
- 受付開始:** 2月3日(月)



問い合わせ

- 登録に関すること** 地域クラブ活動推進室(文化芸術担当)
(5階①番窓口) ☎45-1870
- 地域クラブ活動全般に関すること** 地域交流課(地域クラブ活動推進室)
☎45-1742

下松レクフェスタ2025 参加無料

日時

2月22日(土)

9時~12時30分(受付 8時30分~)

場所

トラックワシアリーナ
(下松スポーツ公園体育館)

種

目: ●トリコロキューブ ●モルック
※トリコロキューブ競技後、モルックを実施します。

対

象: 両種目に参加できる小学生以上で、3~6人のチーム
※メンバーに小学生を含む場合は、18歳以上の人を1人以上含むこと。中学生以上のみのチームによる参加可。

定

員: 15チーム
(申込多数の場合は抽選)

申込方法

: 申込フォームにて

申込締切

: 2月7日(金)

持参物

: 体育館シューズ、飲み物、タオル



くだまつ地域クラブ活動「ニュースポーツ体験会」 参加無料

日時

2月22日(土)

14時~15時30分(受付 13時40分~)

場所

トラックワシアリーナ
(下松スポーツ公園体育館)

対

象: 市内の小学5年生~中学2年生

内

容: トリコロキューブ、モルック、
ピックルボールを順番に体験

申込方法: 申込フォームにて



申込締切

: 2月14日(金)

持参物

: 体育館シューズ、飲み物、
タオル



問い合わせ: 地域交流課 ☎45-1820

「ヤングケアラー」を知っていますか？

ヤングケアラーとは

子ども・若者育成支援推進法において、「家族の介護その他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者」とされています。

「過度に行っている」とは

子どもが家族の介護などの世話をすることで、以下の状態になっている場合をいいます。

- 健やかな成長・発達に必要な遊びや勉強などの時間が奪われている
- ケアに伴い身体的・精神的に重い負荷がかかっている

なぜ問題なのか

家族の手伝い・手助けは「普通のこと」と思うかもしれませんが、しかし、学校生活に影響が出て、心や体に不調を感じるほどの重い負荷がかかっている場合があります。過度に家族のケアを担うことで、勉強に取り組むことや、子ども・若者らしい情緒的な関わりができず、年齢相応に自分の将来のことを考えることができなくなる可能性があります。

大人の皆さんへ

「ヤングケアラー」は家庭内の問題であり、表面化しにくいといわれています。ヤングケアラーかもしれないと思う子どもがいたら、寄り添い丁寧に話を聞くこと、必要な場合には何らかの支援を行うことが重要です。地域で気になる子どもや家庭を見かけた時は、**下記の相談先**に連絡してください。

子どもの皆さんへ

こんなことで悩んでいませんか？

- 学校に行けないときがある
- 授業中に居眠りをしてしまう
- 宿題や勉強をする時間がない
- 友達と遊ぶ時間がない
- 家族のことを相談できる相手がいない

こんなときは一人で抱え込まずに、学校の先生など身近な大人や**下記の相談先**に相談してください。

悩んだ時の相談先

市こども家庭課相談支援係：45-1873

ヤングテレフォンくだまつ：43-4976

児童相談所相談専用ダイヤル：0120-189-783 (24時間対応)

県ヤングケアラー専門相談窓口：0120-85-1177 (24時間対応)

Mail: youngcarer@s-seikouen.com

つながるやまぐちSNS相談(24時間対応)



問い合わせ：こども家庭課(1階②番窓口) ☎45-1873

地域福祉計画策定委員募集

高齢者・障害者・子育てなどの各福祉分野の方向性を定める次期地域福祉計画を策定します。
市民の意見を反映させるため、委員を募集します。



対象 市内在住で年数回の委員会に出席できる人
※国および地方公共団体の議員・公務員を除く

任期 令和8年3月末まで

募集人数 2人程度

申込方法 「地域福祉について」をテーマとした意見・提言(800字程度)を市窓口へ持参または、郵送にて
※住所、氏名、年齢、職業、電話番号を記載

申込締切 2月25日(火)

申込先・問い合わせ：地域福祉課(1階⑫番窓口) 〒744-8585 下松市大手町3-3-3 ☎45-1833

国民年金保険料の納付は、 口座振替が便利でお得です。



口座振替の申し込みは、口座振替依頼書（金融機関、年金事務所、市窓口）に必要事項を記入し、振替を希望する金融機関に提出してください。

すでに口座振替をしている人で振替方法を変更する場合は、あらためて申し込みが必要です。

● 通常の納付方法と口座振替の納付額比較

	1 カ月分		6 カ月分		1 年度分		2 年度分	
	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額	保険料額	割引額
毎月納付 (納付書による現金納付) (翌月末振替の口座振替)	16,980円	—	101,880円	—	203,760円	—	413,880円	—
【早割】 (当月末振替の口座振替)	16,920円	60円	101,520円	360円	203,040円	720円	412,440円	1,440円
6 カ月前納 (現金納付)	—	—	101,050円	830円	—	—	—	—
6 カ月前納 (口座振替)	—	—	100,720円	1,160円	—	—	—	—
1 年前納 (現金納付)	—	—	—	—	200,140円	3,620円	—	—
1 年前納 (口座振替)	—	—	—	—	199,490円	4,270円	—	—
2 年前納 (現金納付)	—	—	—	—	—	—	398,590円	15,290円
2 年前納 (口座振替)	—	—	—	—	—	—	397,290円	16,590円

※ クレジットカード納付 (前納) の保険料額は、現金納付と同額です。

※ 表中の金額は令和6年4月時点の保険料額。令和7年度の毎月納付 (1 カ月分) の保険料額は17,510円です。

1 カ月前納 (早割) ・6 カ月前納 (4月～9月分) ・1 年前納および2 年前納については2月末日まで、6 カ月前納 (10月～翌年3月分) については8月末日までにお申し込みください。

問い合わせ：徳山年金事務所 ☎0834-31-2152 保険年金課 (1階⑦番窓口) ☎45-1824

市国保

脳ドック・ 簡易脳ドックの 申し込みが始まります



脳卒中や脳萎縮といった脳疾患リスクの早期発見のために、リスクが高まる40歳を過ぎた人は受診をおすすめします。詳しくは、国保だよりや市HPで確認してください。

場所 周南記念病院、山下脳神経外科クリニック、光中央病院 (光市島田)、岩本医院 (周南市須々万)

対象 40～74歳までの市国保加入者 (令和7年度中に40歳になる人も可)

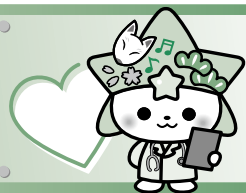
費用 脳ドック……5,000円 簡易脳ドック……3,000円

申込方法：3月3日 (月) から対象の医療機関へ直接予約。予約後に電話または、申込フォーム、市窓口にて利用券を申請。



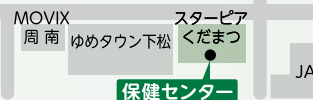
※ 検査当日に75歳以上または、国保の資格を喪失している人は、予約していても受けられません。

問い合わせ：保険年金課 (1階⑧番窓口) ☎45-1823



健康コーナー

健康増進課(保健センター内) ☎41-1234



HPVワクチンの 公費による接種期限が 条件付きで1年間延長



対 象：平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれ
の女性

延長条件：令和4年4月1日～令和7年3月31日までに1回
以上接種し、3回の接種が済んで
いない

延長期間：令和8年3月31日まで

※詳しくは、市HPにて →



血圧・食塩が気になる人へ(要予約)

【日 時】2月14日(金) 9時～10時

【場 所】保健センター

【対 象】20歳以上

【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)

赤ちゃんランド(要予約)

【日 時】2月25日(火) 10時～11時15分

【場 所】保健センター

【対 象】おおむね生後2～5カ月の赤ちゃんとその
保護者

【内 容】消防職員による「赤ちゃんの応急手当」の講
話、参加者同士の交流など

【持参物】母子健康手帳、おむつ・バスタオルなど赤
ちゃんに必要なもの

【定 員】20組程度(申込順)

【申込方法】2月1日(土)から電話または、
申込フォームにて



がん検診は2月28日(金)までに 受診してください

今年度のがん検診などの受診期限が迫っています。医
療機関で検診を受ける際には、ピンク色の受診券を必ず
持参してください。予約が必要な場合がありますので、受診する際は医療機関に検診
日などを確認してください。詳しくはケン
シンガイドで確認してください。



ストレス相談(要予約)

【日 時】3月5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相談

【申込方法】2月26日(水)までに電話にて

暮らしとこころの相談会(要予約)

【日 時】3月9日(日) 10時～16時

【場 所】県総合保健会館(山口市吉敷)

【内 容】弁護士による相談(多重債務、DVなど)、
こころの健康相談(心身の不調など)

【費 用】無料

【申込先・問い合わせ】

弁護士による相談：県弁護士会宇部地区会

☎0836-21-7818

こころの健康相談：県精神保健福祉センター

☎083-902-2672

山口県自殺対策フォーラム2025

【日 時】3月9日(日)

13時30分～15時30分(開場13時～)

【場 所】県総合保健会館(山口市吉敷)

【内 容】講演：「こころをつなぐコミュニケーション
～相手と繋がる会話のコツ～」

講師：坂本真佐哉さん

(神戸松蔭女子学院大学・大学院教授)

※手話通訳・要約筆記あり

【費 用】無料(申込不要)

【問い合わせ】県精神保健福祉センター

☎083-902-2672

難病患者就職サポーターによる 出張相談(要予約)

【日 時】3月12日(水) 13時～15時

【場所・問い合わせ】周南健康福祉センター(周南市毛
利町) ☎0834-33-6424

【内 容】就職を考えている難病患者の就労支援の
ための出張相談

【申込方法】開催日の1週間前までに電話にて

健康くだまつ21

健康増進計画・食育推進計画

～笑顔で暮らせる 健幸のまち くだまつ～

食育の取組

食育推進の2つの柱

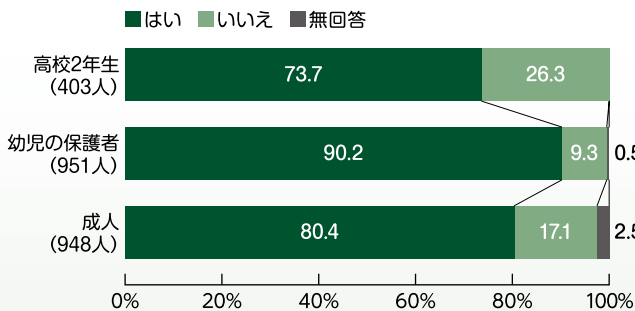
- 1 食を通じた健康づくりの実践
- 2 食文化の継承と地産地消の推進



食育の推進は、市民一人一人が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことを目的とし、広く市民運動として取り組むことが必要です。

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育は食生活の改善にとどまらず、食事マナーの向上やコミュニケーションを図ることで人間関係を豊かにするとともに、環境問題、自然の恩恵などへの感謝と理解、優れた食文化の継承など多分野に関連しています。この機会に、食育に取り組みましょう。

食育への関心度



高校2年生の関心度は成人と比べて低いため、子どもの頃から食育の関心度を上げる必要があります。

みんなでおいしく楽しく食べ、健康で心豊かな生活を送れるような食環境づくりを行うなど地域での食育を推進します。

現状値 目標値

食育に関心がある		80.4%	90%
朝食をほぼ毎日食べている	成人	79.0%	
朝食で野菜を食べている		32.2%	60%
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上とっている	20・30歳代	17.0%	50%
よくかんで味わって食べるなど食べ方に関心がある	成人	46.9%	65%
	成人女性	69.8%	80%
食塩の多い料理を控えるよう心がけている	成人男性	57.4%	70%
	成人女性	71.0%	80%
「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をして食事をしている	子ども	91.6%	
残さず食べている		88.3%	100%
普段から食材の無駄を減らしたり、買いすぎ・作りすぎに注意したり、食べ残しがないように気をつけている	成人	86.7%	
週に2回以上、自宅で家族そろって食事をしている	子ども	88.7%	95%
		81.6%	90%
行事食を食べたり、作ったりする	成人	61.6%	70%
普段から地元食材(山口県産・下松市産)を選んで購入している		24.1%	50%

一般

新津春子流
おうち掃除術



新津春子 / 著
NHK出版

羽田空港プロフェッショナル清掃員による家庭でも使えるタオル掃除術が満載。電子レンジ内のこびりつき汚れや、カーペットのシミ汚れを落とす裏ワザのほか、「ちょこちょこ掃除」や「ついで掃除」など、掃除が無理なく続く心構えも教えてくれます。

児童

きほんのソーイングで
本格 推しぬい



寺西恵里子 / 作
汐文社

裁縫の経験がない人でも作れるように、基本のぬい方から、きれいに仕上げるためのコツまで丁寧に紹介しています。ベースとなる人形の型紙のほか、髪形、服、帽子、表情などの型紙がそれぞれ数パターン載っているの、好きなものを組み合わせて世界に一つだけの推しぬいを作ることができます。

絵本

だっこずし
まぐろはどこだ？



青柳有美子 / 作 絵
金の星社

いつもずしネタを抱きしめている「だっこずし」たち。ローラースケートの練習中に勢い余ってお気に入りのまぐろを遠くへ飛ばしてしまったまぐろラッコは、えびウサギや、いかタイガーたちと探しに出かけます。再びまぐろを抱きしめることができるのでしょうか？



問い合わせ
市立図書館
☎41-0093