

Contents [目次]

【トピックス】

- ・恋ヶ浜クナイパーク(恋ヶ浜緑地公園)
リニューアルオープン…………… 02
- ・転出届はマイナポータルで！ …… 04
- ・引っ越しなどに伴う
家庭ごみについて
- ・市災害時協力井戸の登録募集 … 05
- ・くだまつ花と緑の祭典
キャッチフレーズなどの募集

【健康コーナー】

- ・高齢者肺炎球菌ワクチン
定期接種の料金が変わります … 06
- ・3月は自殺対策強化月間です …… 07

【カラーページ】

- ・くだまつ笠戸島
アイランドトレイル 2025 …… 08

【星の掲示板】…………… 10

●お知らせ

- ・精神障害者保健福祉手帳の
JR運賃割引開始
- ・交通災害共済の加入受付

●募集

- ・市道橋上通りエレベーター内パネル
広告掲載者
- ・しだれ桜の風景 写真コンテスト
- ・市民活動室 使用団体

●講座・教室

- ・出張！
はじめてのスマホ教室2025

●相談

- ・弁護士無料法律相談

●催し

- ・“元気”ふれあいまつり in 深浦

走る 登る 下る



表紙紹介

2月2日(日)に「くだまつ笠戸島アイランドトレイル2025」が開催されました。2016(平成28)年に始まった大会も節目の10回目を迎え、下松の冬の風物詩として定着。新たにリレー種目が設定されるなど、トレランは進化し続けています。【関連記事 P8】

3月23日 日

庭球場

恋ヶ浜クナイパーク(恋ヶ浜緑地公園)

リニューアルオープン

管理棟

年齢や障害の有無にかかわらず、誰もが安全・安心・快適に利用できるインクルーシブな公園に生まれ変わりました。愛称は公園のネーミングライツ・パートナーとなった(株)九内との間で「恋ヶ浜クナイパーク」に決定(庭球場は恋ヶ浜クナイテニスコート)。

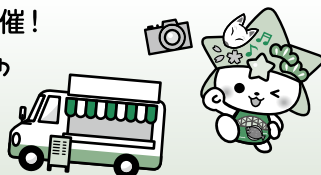
市の新たな憩いの場で遊んでみませんか。

当日は10時からオープニングセレモニーを開催!

キッチンカーの出店(9時30分~15時)や

くだまるとの記念撮影もあります。

※開園は10時30分からです。



ものづくりの塔



車いす用のスロープもあります。
中国地方で初の特急アーチにも注目!



ひらめ遊具



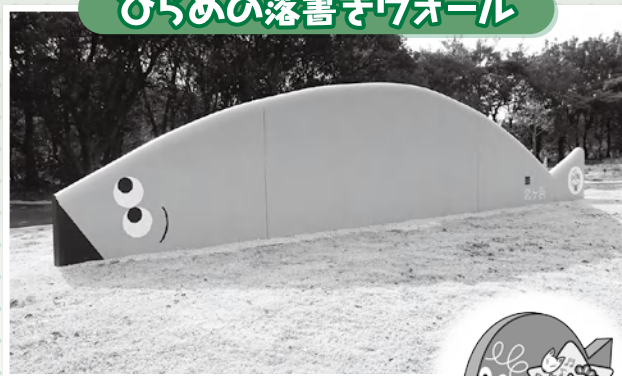
跳ねたり、すべったり、音が鳴ったり遊びの要素がたくさん詰まっています。市の特産「笠戸ひらめ」がモチーフです。

くだまるとランド



大きな砂場が特徴で、小さい子どもたちが安心して遊べます。

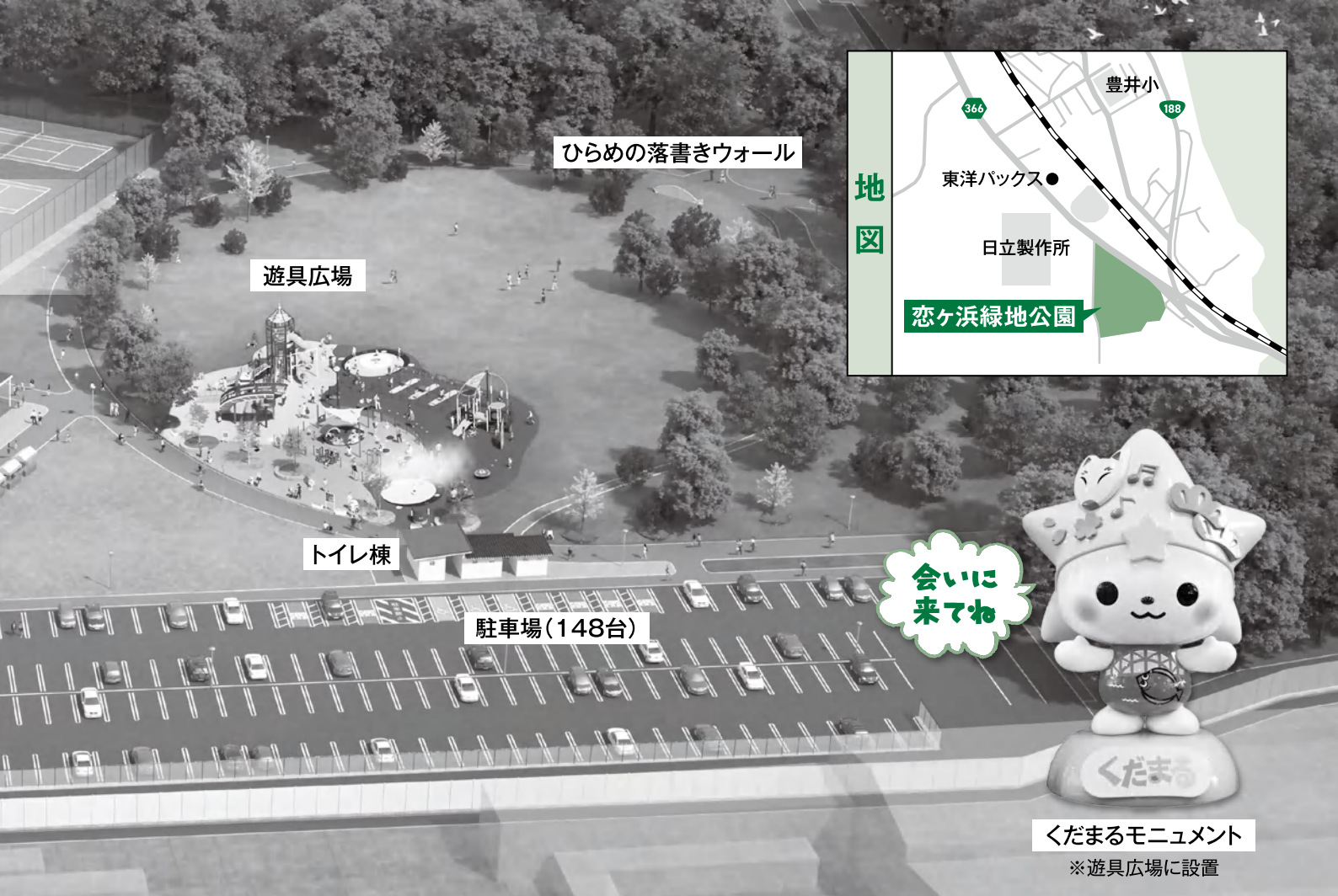
ひらめの落書きウォール



専用のチョークで自由に絵が描けます。
県内初導入!



遊具広場



◆管理棟



管理人が常駐し、施設案内やテニスコートの管理業務などを行います。授乳や救護に利用できる多目的室やバリアフリートイレもあります。

◆トイレ棟



バリアフリートイレのほか、小さな子どもたちが利用しやすい子ども用トイレを完備。泥んこになっても洗いやすいシャワー手洗いもあります。

インクルーシブな公園って？

インクルーシブには、「全てを包む、包括する」という意味があります。年齢や障害の有無に関係なく、誰もが一緒になって楽しく遊べるようバリアフリー化やユニバーサルデザインを取り入れた公園です。

公園の整備事業など詳しくは市HPで確認してください



問い合わせ：都市政策課 ☎45-1857

転出届は マイナポータルで！

マイナンバーカードまたは、スマホ用電子証明書を搭載したスマートフォンをお持ちの人は、マイナポータルからオンラインで転出届・転入予約ができます。詳しくは、デジタル庁HPで確認してください。

※マイナポータルから転出届を提出した後は、転入先市区町村窓口で転入届などの手続きが必要です。

引越し手続きについて
マイナポータル



引越し手続きオンラインサービス
デジタル庁



問い合わせ 市民課(1階⑤番窓口) ☎45-1822

引越しなどに伴う 家庭ごみについて

引越しなどで多量に出る家庭ごみの処理は、次の収集運搬業者へ依頼するか、ごみ処理施設に直接搬入してください。

● 市許可収集運搬業者

業者名	電話
(有)グリーンサポートヒラタ	☎43-6623
周南総合リサイクル(株)	☎41-7570
周南設備工業(株)	☎43-2887
(有)昭和産業	☎43-5784
八千代興産(有)	☎43-7949
(株)呉島商会	☎43-7765

料金などは直接業者へお問い合わせください。

● ごみの直接搬入先

ごみの種類	処理施設	受付日時
可燃ごみ	恋路クリーンセンター ☎43-2636	【平日】 8:15～12:00 13:00～16:30
不燃ごみ	「えこぱーく」(光市岩田) ☎0820-48-2442	【平日】 8:30～12:00 13:00～16:30

いずれも重量に応じて費用負担あり。えこぱーくへの搬入は、市が分別状況を確認して発行する「搬入許可証」が必要です。

ごみの分別に悩んだときは、
「分別事典」アプリ検索で解決！



下松市版 ごみの分別に使えるアプリ

星ふるまちの
分別マスター

アプリのダウンロードはこちら

iOS▶



Android▶



くだまつ 塵芥選術

皆さんにごみ出しのお願い!!

ライター、スプレー缶、リチウムイオン電池による収集車両や処理施設内の火災や爆発が全国的に多発しています。作業員が危険なだけでなく、ごみの受け入れができなくなる恐れがあります。このような事故を防ぐためにも、正しいごみ分別へのご理解とご協力をお願いします。



- ライターは中身を使い切って、有害ごみに出してください。
- スプレー缶は中身を使い切って、必ず穴を開けて金属類に出してください。
- モバイルバッテリーは小型家電で出してください。
- リチウムイオン電池は市窓口で回収します。

※ライターやスプレー缶の中身が残って処分に困っているものや、膨張して発火の恐れのあるリチウムイオンバッテリーは、市窓口で回収します。

問い合わせ 環境推進課(2階⑫番窓口) ☎43-1446

災害時協力井戸の登録募集

大規模災害で断水した際に、トイレや掃除などに使用する生活用水として市民が無償で利用できる災害時協力井戸を募集します。

次の登録要件を全て満たす井戸

- 市内に所在している
- 現在使用しており、今後も使用可能である
- 災害時に無償で井戸水を提供できる
- 安全に取水することができ、生活用水として使用できる水質である
- 井戸の所在地などを公表することについて、同意が得られる

登録の流れ

- ① 申出書に必要事項を記入し、市窓口へ提出してください。
- ② 申出書の内容を審査（必要に応じて現地調査）した上で、登録の可否を決定し、通知書および登録標識を交付します。
- ③ 交付された登録標識は、利用者が見やすい場所に掲示してください。
- ④ 登録した井戸の所在地などの情報は、同意を得た範囲で市HPなどで公表します。

受付開始：3月3日（月）

※詳しくは市HPで確認してください。→



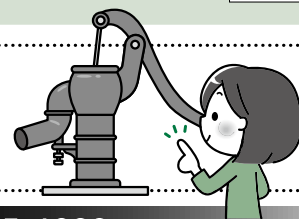
登録標識



利用条件

利用する際には、所有者などの指示に従ってください。

- 利用は災害による断水時（日中）に限ります。
- 飲用水として提供するものではありません。 など



問い合わせ：防災危機管理課（3階③番窓口） ☎45-1832

くだまつ花と緑の祭典

日時 5月31日（土）・6月1日（日）10時予定

場所 下松タウンセンター「キラル」

以下を募集します。

① キャッチフレーズ …………… 【テーマ】花と緑、自然に関するもの

【応募資格】市に関わりがあり、入賞した場合、表彰式（31日）に参加できる人

【応募点数】1人3点まで

② ステージイベント出演者 …………… 【時間】11時～15時の間で希望する時間帯（10分～30分程度）

※ダンス、歌唱、ジャグリングなどジャンルは問いません。

【申込方法】市HPでダウンロードまたは、市窓口、各公民館に備え付けの応募票（①）、申込用紙（②）に必要事項を記入し、メール、FAX、郵送または、持参にて ※①は市役所総合案内、各公民館でも受け付けます。

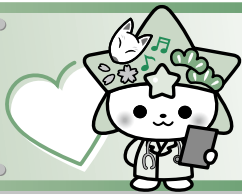
【募集期間】① 3月21日（金）まで

② 3月3日（月）～4月21日（月）

※詳しくは市HPで確認してください。→

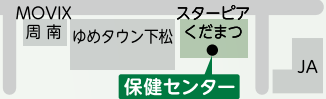


問い合わせ・申込先：☎744-8585 下松市大手町3-3-3 都市政策課（2階⑨番窓口）
☎45-1857 FAX45-1830 ✉toshisei@city.kudamatsu.lg.jp



健康コーナー

健康増進課(保健センター内) ☎41-1234



高齢者肺炎球菌ワクチン定期接種の料金が変わります



自己負担金が4月1日から2,870円に変わります(生活保護受給者は無料です)。

これまでに肺炎球菌の予防接種(ニューモバックスNP)を受けたことがない人は、65歳の間は定期接種として受けられます。接種当日の体調などにより、接種を受けられない場合もありますので、余裕をもって接種日程を検討してください。

血圧・食塩が気になる人へ(要予約)

【日時】3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)

ストレス相談(要予約)

【日時】4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相談

【申込方法】3月26日(水)までに電話にて

ゆったりヨガ&健康体操無料体験会

【日時】3月27日(木) 10時～11時

【場所・問い合わせ】きらぼし館 ☎48-6080

【内容】竹内里恵さん(健康運動指導士)によるイスやボールを使った初心者向けのヨガ、体操、脳トレなど
※申込不要

【持参物】飲み物、タオル、動きやすい服装



はり・きゅう施術費受給資格者証の更新

更新または、新規に受給資格者証を希望する人は、申請が必要です。

【対象】国民健康保険以外の保険加入者で、市内に3カ月以上住んでいる満70～75歳未満の人

※75歳以上の人は、後期高齢者医療に関する証明書類を提示することで助成されます。

※詳しくは市HPで確認してください。



【申込方法】窓口にて

【持参物】健康保険に関する証明書類(マイナ保険証など)
※更新の人は受給資格者証も必要です。

【問い合わせ】高齢福祉課(1階@番窓口) ☎45-1837

親子で楽しもう! 親子体操★

【日時】3月22日(土) 10時～11時

【場所・問い合わせ】市地域交流センター ☎45-4100

【対象】3歳児～小学3年生 【費用】無料

【内容】パーソナルトレーナーの福村あかねさん、山本恵夢さんによる発育・発達をひも解きながら上手な身体の使い方を学ぶ教室

【持参物】飲み物、タオル、動きやすい服装

【定員】20組(申込順)

【申込方法】2月21日(金) 10時から窓口または、電話にて
※月曜日休館

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～

こころの健康を維持するためには、ストレスと上手に付き合い睡眠と休養を十分に取りする必要があります。生活スタイルが変化しつつある現代では、睡眠時間の短い人や普段の睡眠で十分休養が取れていない人が多くなっています。

調査結果を見ると、睡眠によって休養が十分に取れていると思う成人の割合は61.3%で、前回調査結果(64.3%)より3ポイント低くなっています。

適正な睡眠時間は個人差がありますが、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、1日の睡眠時間を少なくとも6時間以上確保することが推奨されています。

健康づくりの取組

睡眠と休養を十分に取り習慣を身につけましょう。



睡眠によって休養が十分に取れていると思うか

