

# 「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.72  
長門市保健センター  
Tel 23-1133

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」のつながりにより、地域のみなが健康で幸せを感じる事ができる「くらら」をいいます

## 身体を動かすことから始めて、 健康寿命を延ばしましょう

市では、平成31年4月に第3次長門市健康増進計画「健幸なまち21」を策定し、まちぐるみで健幸づくりを推進すること、生涯健康で元気に暮らせるまちの実現、健康寿命の延伸を目指しています。

健康寿命を延ばすためには、身体を動かすことが大切です。日常生活の中で自分に合ったできる運動から始めてみましょう。

### ●ラジオ体操

健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間（健康に過ごせる期間）をいいます。市の健康寿命（平成27年）は、男性78・86歳、女性83・27歳、平均寿命は、男性80・4歳、女性86・66歳です。

### ●巡回ラジオ体操

#### みんなの体操会を開催

・8月18日(日)

晴天：長門市総合公園芝生広場  
雨天：ながと総合体育館

※詳しくは8月号広報で周知予定です。ぜひ参加ください

### ●ウォーキング

身近で継続して取り組みやすい効果的な運動です。また有



▲生涯「健幸」なまちながとイメージキャラクター「さっちー」

酸素運動であるため、エネルギーを効率的に消費します。市では、定期的なウォーキング教室を開催しています。また、普及サポーターの養成や健康づくりグループを支援します。

### ●健幸づくりを推進する取組

・実践企業・団体登録制度を実施しており、取り組まれている企業や団体を広報などで紹介します

・健幸づくりポイント事業を実施し、継続的な取組を支援します

# まちを変える新たな力！ われら地域おこし協力隊

昨年10月に東京都から移住してきました杉村和紀です。地域おこし協力隊日置地区担当として日置まちづくり協議会のご支援のもと、活動させていただいています。

自然豊かな場所へ生活の拠点を移したいと考え、山口県周南市出身で、祖父母の家が美祿市にあることもあり、幼い頃から馴染みのあった長門市に移住することを決めました。

前職では、設計事務所にて住宅や別荘の設計をしており、兵庫にある築60年の住宅のリノベーション設計を経験し、古い建物の持つポテンシャルを引き出す仕事に魅力を感じています



▲日置地区の杉村和紀隊員

特に古民家は天然素材がむき出しとなった仕上げが経年変化により独特の色味を有しており、内外ともに新築では表現できない意匠になっていると感じています。

着任して5カ月が経ち、今までの地域の活動や行事などに参加させていたがながら日置地区内を視察し、空き家の調査や挨拶まわりなどを行ってきました。

日置地区の魅力として改めて感じたことは、第一次産業を基盤とした街並みや田園風景が色濃く残っていることです。これらの景観は市外や県外から来た人には、非日常の景色となるため、地域の資源となる可能性があると感じています。また半世紀以上前に、大工さんによって作られた古民家も数多く残っていることも大きな魅力です。

日置地区には黄波戸のような漁師町や山間部の棚田を有した

民家などさまざまな形態の街並みがあり、今後の活動では古民家の持つ潜在的な魅力を引き出し、新たな移住者や地域外の人々の流れを創り出す試みをしてみたいと思っています。

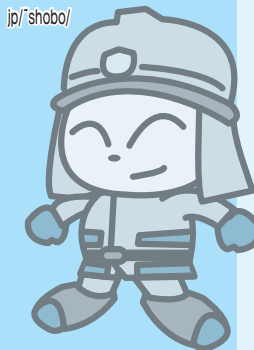
活動中の古民家活用経験やたくさんの方との交流経験を活かして、退任後にはリノベーション事業などに従事していければと考えています。どうぞよろしくお願ひします。



▲日置地区をくまなく歩きながら、空き家調査を行う

# 119

長門市消防本部  
中央消防署 Tel 22-0119  
西消防署 Tel 32-1230  
火災時の問い合わせ  
Tel 22-1414  
ホームページ  
http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/



## 林野火災に注意しよう

春先は空気が乾燥し、風が強くなるため、火災が多く発生しています。特に林野火災は、例年3月から5月にかけて集中して発生しています。これは、冬に森林内の落ち葉が積もって燃えやすい状態になっていることや季節風が強いこと、行楽や山菜採りのために山に入る人が増加するほか、農作業に由来する枯れ草焼が原因となっています。

一人ひとりが森林の大切さを認識し、次のことにしっかりと注意して林野火災防止に努めましょう。



▲俵山幼児園防火パレード。火の用心！

・たき火をする場合は、その場を離れず、実施後は完全に消火しましょう  
・強風時や乾燥時には、たき火を控えましょう  
・入山の際は、たばこの投げ捨てはやめましょう  
・火遊びをさせない・しないようにしましょう

火災救急件数 [2月]		( )内は今年累計	
建物	0 (0)	船舶	0 (0)
林野	0 (0)	その他	0 (1)
車両	0 (0)	合計	0 (1)
救急	149 (315)		

## スポーツ推進委員です！

## 市民が気軽にスポーツに親しむ 環境づくりを目指して

新年度、新たなメンバーを迎え入れ2年間の任期が始まります。

昨年は学校、行政、地域などの依頼を受け、ニユースポーツ教室の実施や市内スポーツイベントの参加、運営などで年間30回以上の出務がありました。

他にも全国をはじめ中国地区、県の研修会への参加や、長門市独自の研修、萩地域の交流会などの活動を行っています。

皆さんは、長門市スポーツ推進委員考案のニユースポーツ「バター・de・ピンゴ」をご存知でしょうか。子どもから高齢者まで、気軽に楽しむことができます。今年から深川スポーツ振興会で、初めての大会が企画されます。他の



▲白熱するバター・de・ピンゴ。誰でもすぐプレーできる