

# 「健幸」づくり にチャレンジ



健康メモ No.84  
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「くらし」をいいます

## 毎月19日は「ながと食の日」

「食生活について見直しましよう」

「食育」と聞いて皆さんはどんなことをイメージしますか。食育基本法によると、食育とは「生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができ、人間を育てること」とあります。自分のできる「食育」について考えてみましょう。

■家族や友人、地域のひとと食卓を囲む「共食」  
誰かとおいしく楽しむ食事は、人を笑顔にするものです。一緒に食事をして言葉を交わせば、お腹だけでなく心も満たされます。「今日は家族で食事をしよう」「友達とランチに行こう」などさまざまな共食の機会を作って体にも心にも栄養を補給しましょう

■早寝・早起き・朝ごはん  
小中学生の朝食摂取率は約8割、また成人の朝食摂取率は、20代が最も低い結果です。朝食を食べることは、脳や身体にエネルギーを与える働きがあります。早寝・早起き・朝ごはんのサイクルを習慣化し、質の良い朝食を食べて1日を元気にスタートしましょう

■主食・主菜・副菜のそろった食事をしましょう  
平成30年度長門市食生活アンケートによると、主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上週6日以上食べる人の割合は、20代が2割に満たないと最も低い結果となっています。主食・主菜・副菜をそろえることで栄養バランス良く食事ができます。毎食そろっているか確認しましょう

■地産地消  
地域でできた食材を地域で食べる「地産地消」は、健康で豊かな食生活の実践につながります。食品を購入する際には、原産地を見るなど、積極的に地元の新鮮な食材を食べましょう

■自分のできる食育を  
個人によって取り組む食育はさまざまです。継続は力なり、毎月19日には、自身の「食育」について見直し、継続的に実践しましょう

# われら地域おこし協力隊

## まちを変える新たな力！

はじめまして。昨年12月より地域おこし協力隊として大阪から来ました田中陽一郎です。どうぞよろしくお願います。

私は「やきとりのまち長門推進事業」担当として、焼き鳥店舗での実務研修による技術や店舗運営の習得を目指すとともに、各地域イベントに参加するなど、長門市の歴史ある食文化の一つである「長門の焼き鳥」を広げていくため、情報発信や焼き鳥を通じた交流イベントの企画などの活動を行っていきま。そして将来的には、自分の店舗を出店することを目標としています。

少し私的なお話しをさせていただきますと、私は生まれも育ちも大阪で、前職はサラリーマンをしていました。皆さんご存じの通り大阪は「くだおれのまち」と言われており、多種多様な店舗が存在しますが、私は何よりも「焼き鳥」が大好きです。私の趣味の一つが食べ歩きだったこともあり、これまで色々なお店で焼き鳥を食べてきました。そしていつからか大好きな焼き鳥を美味しく焼ける「焼き師」になりたい。将来は焼き鳥店を経営したい、そういった気持ちで私の中で強くなってきていた時に、偶然にも長門市の地域おこし協力隊の募集と出会いました。

現在は青島島に住まわせていただき、周りの方々に支えていただながら日々の風景に感動しながら生活を送っております。生活をしていく中で、改めて長門には数々の素晴らしい食材や食文化が存在することを感じると同時に、未来に向けて、それをどう守っていくかも大切なことだと感じております。

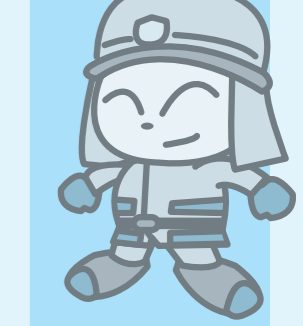
「焼き鳥」という食文化についても、これまでさまざまな方々が関わり、そして力を合



▲「やきとりのまち長門推進事業」担当の田中隊長

# こちし 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/



## 消火器の悪質な訪問販売にご注意を

最近、県内において一般家庭を業者が訪問し、消火器の悪質な訪問販売などによるトラブルが発生していますので、ご注意ください。

■悪質な訪問販売の手口  
消防関係者などを装い、「住宅にも消火器が義務付けられた」、「お宅の消火器は古いので交換が必要」などと言って新たな消火器を販売し、高額な契約をさせる

■トラブル防止のポイント  
・火災予防上、消火器の設置を推奨しますが、一般家庭に設置や点検の義務はありません  
Tel 22・5297  
長門市消費生活センター  
(市民活動推進課)  
Tel 23・1115

・消防署や市役所など公的な機関が消火器を訪問販売することはありません  
・怪しいと思ったらその場ではっきりと拒否する  
・契約書など、いかなる書面にもサインや押印をしない  
・事業所では、設備点検などの際に身分証明書の掲示を求めるなどして契約業者であるかを必ず確認する

■問い合わせ  
予防課調査指導係  
Tel 22・5297  
長門市消費生活センター  
(市民活動推進課)  
Tel 23・1115

| 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       | 1 (1) |
| 車両          | 0 (0)     | 合計        | 1 (1) |
| 救急          | 143 (323) |           |       |

## スポーツ推進委員です！

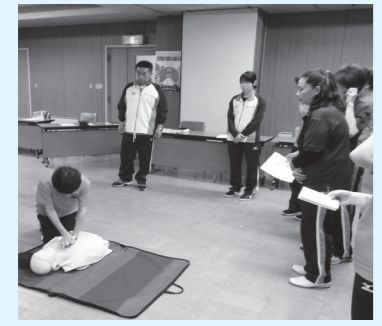
### スポーツ推進委員の 日々の活動を紹介します

今回は、我々スポーツ推進委員の活動内容を少し紹介します。2カ月に一度、定例会を行っています。そこで活動内容について協議を行い、改善点などを話し合い、全スポーツ推進委員で共有しています。

さらに、毎年実技研修や一般救急法、傷害予防などに関する講習会を行い、スポーツ推進委員としてのスキルアップに努めています。2月号で掲載した出前講座は昨年度25回、のべ人数120人を超える委員が出務し、ニュースポーツの普及活動を行いました。その他、行政や地域の行事への企画運営に携わっています。

また、県、中国地区、全国と研修会が年3回あり、各市町村のスポーツ推進委員の活動事例発表や講演会、ニュー

スポーツ推進委員の活動は、フェイスペインクで報告をしておりますので、ぜひご覧ください。これからは長門市の生涯スポーツを支える力となる様、精進して参りますのでよろしくお願います。



▲一般救急法の様子