

長門市中央公民館だより



# そうぞうながと

2019年6月号  
NO. 142

発行 長門市中央公民館運営協議会

広報担当 Tel 23-1181 Fax 22-3648

E-mail : [chuo.kominkan@city.nagato.lg.jp](mailto:chuo.kominkan@city.nagato.lg.jp)



「アユってかわいいね」「大きく、元気に育ってね」



**「大きくなってね」鮎放流**  
～川の魅力とはたらきを学習～

深川小学校の4年生87名が、「深川川の秘密を探ろう」をテーマに、鮎放流を体験しました。今年も、長門市全体で6万尾が放流されました。

## 深川みなと元氣まつり まちづくりNET深川

5月3日(金)深川みなと元氣まつりが山口県漁協の湊支店魚市場周辺にて開催されました。

会場では焼き鳥やうどん、地域おこし協力隊のリヤカー屋台や移動販売車トウクトウクなどの出店があり、にぎわいを見せていました。

防災コーナーではミニ消防車の試乗体験やバケツによる消火体験ができ、子どもたちは興味津々でとても楽しそうでした。

もちつきのコーナーでは子どもや外国の方がもちつき体験を行っています。

子ども元氣相撲では男子の部、女子の部とあり、それぞれ学年別に開催されました。熱戦が繰り広げられ観客から歓声が上がる場面もありました。そのほかにもビンゴ大会やもちまきも行われ、たくさんの方の来場者でにぎわいました。



←熱戦を繰り広げる子ども元氣相撲



新任の宇野深川中校長と吉田向陽小校長があいさつ



総会で新役員承認

### 育てよう子どもの心守ろう子どものいのち

- 1 「令和元年度 活動計画」  
あいさつ運動  
大人から積極的に声を掛けるあいさつ運動で子どもたちを見守る。
- 2 ブロック会議の充実  
深川地区を8ブロックに分けて危険個所の協議
- 3 ラジオ体操への参加
- 4 史跡探訪とグリーンウォーク
- 5 心を届ける絵手紙作品展  
園児の絵手紙作品を公民館に展示し地域交流を図る。

5月15日(水)青少年育成市民会議深川支部の理事会・総会が開催されました。地域の子どもたちの見守り、支える学校・PTA・民生児童委員・地区育成委員など70名が参加しました。昨年度の活動報告や今年度の活動計画が承認されました。

## 次代を担う青少年の 健全な育成を願い

## 「子ども110番の家」 青少年育成市民会議深川支部

「子ども110番の家」を知っていますか。

子どもが何らかの被害に遭った時、または遭いそうになって助けを求めてきた子ども等を保護します。同時に関係機関に連絡し、地域ぐるみで子どもたちの安全を守るボランティア活動です。



### ～誰もがみんな、子ども110番～ いざという時の対応マニュアル

- 子どもを危険から守るのは大人の責任です。子どもが助けを求めてきたら、救いの手を差し伸べましょう。
- ① まず、自分が落ち着き、子どもを落ち着かせましょう。
  - ② 子どもから話を聞きましょう。
  - ③ 警察や保護者に連絡しましょう。
  - ④ 安全な場所で警察や保護者の連絡を待ちましょう。

旗やポールが破損した場合は、公民館で新品を保管していますので、ご連絡してください。23-11181まで

## 野菜ソムリエ 旬の食材豆知識

こんにちは、野菜ソムリエの佐藤です。毎月、季節の旬の食材の食べ方や栄養のお話をお知らせしていきます。

### 今月のおすすめの野菜は「トマト」です。

【特徴】旬は夏ですが、日中は暖かく、夜は寒い今の時期がじゅっく育っています。

【栄養素】トマト果汁に脂肪燃焼効果、アルコール濃度の分解、βカロテン、ビタミンC、抗酸化作用のリコピンなど、栄養満点で毎日食べたい野菜です。

【選び方】へたの張りがあるものが新鮮です。ずっしり重有感のあるものを選びましょう。

【ワンポイント】注目の栄養素リコピンは加熱したり、油と食べると吸収率が高まります。トマトソースにしてパスタや、アボカドサラダ、オリーブ油と塩で食べるのがいいです。また、朝が一番吸収しやすいので、トマトジュースは朝に飲みましょう。

私が目利きした野菜・果物が盛りだくさんのお店ができました。

「LaLaフラン」フジ長門店の1階にあります。どうぞご来店下さいね。

### 【佐藤 頭吾】 ジュニア野菜 ソムリエ

趣味の世界の食へ歩きを更新中



## わくわく土曜塾スタート 地域で支える体験活動

5月11日(土) 令和元年初回の「わくわく土曜塾」がスタートしました。

今年は、長門市内の各小学校から、55人の塾生が参加しました。藤田塾長が、塾生心得である「3つの約束」を分かり易く説明し、塾生全員で唱和しました。

①「最後まで一生懸命やります。」

②「みんなと仲良くします。」

③「先生の話をよく聞きます。」

この日は、各班に分かれて、名札作り、自我介绍、ゲームを行い、初めてのお友達とも仲良くなり、様々な体験学習を行います。



## 2018年度 わくわく土曜塾 人気ベスト3(1年間のあゆみ)

**第1位「花博」見学**  
山口ゆめ花博に参加。各班ともリーダーを中心に協力して行動

**第2位「そうめん流し」**  
渋木で前半は、川の大切さを学習。後半は楽しいソーメン流し

**第3位「花尾山」登山**  
長門富士の花尾山(669m)に親子で挑戦。ヤッホー



## わくわく土曜塾とは？ 活動を振りかえる

「わくわく土曜塾」は、子どもたちの土曜日の居場所づくりとしてスタート。国立少年機構は、「子どもたちの体験が豊かなほど、大人になってからのやる気や生きがいにつながる」としています。子どもたちは、地域の大人との関わりの中で、「コミュニケーションの向上など」「豊かな心」「生きる力」を育みます。



## 食で支える団体紹介No.1 「チームNGT」

- ★会員—40名
- ★設立—平成24年4月1日
- ★目的—長門市の食材を活かした、食による地域活性化、交流人口の拡大
- ★活動内容—長門市産食材を活用したオリジナルメニューの開発
- ★思い—開発メニュー「ながとりめん」「ながチキ」が市内外で食べられること。日露首脳会談時の「びよシキ」やワールドカップのカナダ料理など、長門市のトピックスの盛り上げにも寄与したい。

中央公民館はチームの活動拠点。「深川地区のみなさんに、メニューを食べてもらい、地域を盛り上げたい」という思い。



「チームNGT」西原代表

## 「公民館まつり」を 食で支える団体紹介①

### 「第1回パター・de・ビンゴ大会」

参加者募集！

日時 6月23日(日) 9~12時  
会場 長門農業者トレーニングセンター  
小学生以上、チームでも個人でも申込み可  
申込み締切6月14日(金)

### 「第1回ボウリング大会」開催！

日時 7月13日(土) 18時~  
会場 湯本観光ホテル西京ボウリング場  
深川地区各行政区単位でのチーム参加  
申込み締切7月5日(金)  
★詳しくは...深川スポーツ振興会 事務局  
長門市中央公民館(23-1181)まで



5月21日(火)、22日(水)に小河内公園グラウンドにて深川スポーツ振興会主催「第41回壮年婦人ソフトボール大会」が開催されました。  
三ヶ村、田屋、板持4区、湯本、江良、大畑、河原の7チームが参加。  
決勝で三ヶ村が大畑を下し、5連覇を達成しました。

## スポーツと健康 ソフトボール大会で親睦

# 伝えたい「ふるさと深川」シリーズ91

## 崩の河内(つえのこうち) 第1ため池

―旧市内では2番目に多い貯水量―

先月号で真砂ため池について記載。斜樋(しゃひ)について、崩の河内第1ため池の工事中であり水が抜かれていた。従来の貴重な斜樋を写真撮り出来た。

崩の河内第1ため池の受水地域は上川西で貯水量は126000mあり、旧市内では2番目に多い貯水量を誇る。

ため池には、先人達が土地に構造した文化遺産。しかしながら時代と共にため池の在り様も変化。全国的な異常気象や減農業によりため池の保存に諸問題が生じ、ため池が決壊して多数の被害が発生している事実がある。

農林課の末永さんに初めて崩の河内第1ため池の案内で印象深い点が2つあった。

眼下に見渡す景色は遮るものなく青海島が目の前に見えたこと。平成29年から3年計画の補修工事中で水が抜かれ、ため池の重要な役割を果たす斜樋の昔の方法を見ることが出来たことである。

斜樋の役割は、水を安全に抜くことにあり、新旧の斜樋を見ることがよって改良された状況を知ることが出来たのである。

山口県史学会理事 藤井文則



昔の斜樋穴に蓋をしている



現在の斜樋



崩の河内第1ため池

### 中央公民館6月行事予定

1日(土)	わくわく子どもクラブ キッズエクササイズ(3B体操)
4日(火)	第1回長明塾 みんなでつくるナガトリップ
5日(水)	親子でリトミック
6日(木)	長門市子ども会育成連絡協議会 深川支部委員会
8日(土)	わくわく土曜塾 花植え 深木地区 ホタルまつり
8日(土) ~	JAL むかつくダブルマラソン
9日(日)	
15日(土)	キッズエクササイズ(3B体操)
19日(水)	親子でリトミック
22日(土)	わくわく土曜塾 低学年 工作 高学年 ラジオ作り
23日(日)	第1回パター・de・ビンゴ大会

## 今月のうた

### 山茶花クラブ

残り鴨宿す水面に日の名残り

乳色にけびる暁なり春しくれ

オカリナの流るる窓辺花ミモザ

### 長門短歌会

平成と昭和を生きた父母の知らぬ  
令和を吾らは生きる

楽しいなワクワクしてる目がさめて  
思い出せない夢のストーリー

農道を五月の風が吹き抜ける  
雉走る田にも令和を感じ



山田 耕司

阿波 節子

山下 映子



前田 由美

吉富 成子

山下 映子

### 深川地区の人口

世帯数	5,956戸 (前月比+15)
男	5,982人 (前月比-7)
女	6,812人 (前月比+1)
計	12,794人 (前月比-6)

(平成31年5月1日現在)

### 我が家の宝子



たけもり そうた  
竹森壮汰くん (1歳) 正明市2区  
竹森伸也・江利子さんの長男として平成30年2月25日に誕生。  
「いない、いないばあ」やボールを穴に入れて遊ぶおもちゃなど、色々興味を示すようになりました。マイペースにゆっくり成長してね。

### 「季節の変わり目」要注意

「寒暖差疲労」を知っていますか。▼春は、三寒四温といわれ、寒さと温かさが交錯します。▼日々の寒暖差が激しいこの時期は、いつものまにか疲れがたまり、体調を壊します。▼くしゃみや鼻水など「寒暖差アレルギー」症状に注意が必要です。▼対策のポイントは身体を温かい状態に保つことだそうです。▼気温や気圧の変化に振り回されず、寒暖差に負けない身体づくりに努めてください。

### 編集後記

