



はまゆう通信 1

はまゆう つうしん 11月号

～日置農村環境改善センター発 地域情報紙 第186号～

令和2年（2020年）11月1日発行



～秋晴れのもと 稲刈り体験～

日置小学校

10月2日（金）・5日（月）日置小学校学習田にて、4・5年生が地域の方々の指導のもと保護者と一緒に稲刈りの体験をしました。黄金色に実った稲を慣れない手つきで刈り取って、はぜ掛けをしていきました。終わりの会で、児童たちは「地域の方々と一緒に協力しながら短時間で稲刈りが出来て良かった。新米を食べるのがとても楽しみ。」等の感想を述べていました。



鎌で1株ごと丁寧に刈り取ります



はぜ掛けに挑戦！

～季節の草花を折り紙で表現～

10月12日（月）めぐみ学級、13日（火）女性リフレッシュ講座が、人づくり財団生涯学習推進センターの椿千栄子さんを講師に迎え、折り紙教室を行いました。秋の花「コスモス」を折りあげ色紙に飾り付け。細やかな作業に苦戦しつつも、それぞれが味のある素敵な作品を作りました。



めぐみ学級



『コスモス』完成！



女性リフレッシュ講座

～地球に最接近！ 秋の夜空に赤く輝く火星～ おとなの天体観測入門講座

10月6日（火）日置小学校天体ドームにて「星空ウォッチング」が行われました。天候にも恵まれ、当日地球に最接近した火星をはじめ土星・木星のほか、カシオペア座等の秋の星座もよく見え、受講生たちは興味津々に天体望遠鏡を覗いていました。火星は12月末頃まで長期間にわたり明るく輝きます。夜空を見上げて、ひときわ輝く赤い星を探してみてください。

【12月講座受講生募集】

～ふたご座流星群～

日 時：12月14日（月）19時～20時

※天候不順により中止の場合あり

場 所：日置小学校天体ドーム

対 象：市内居住者（中学生以下は保護者同伴）

参加費：無 料

定 員：先着15人程度

締 切：12月7日（月）

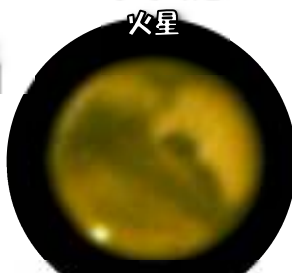
申込み問合せ先：改善センター

（☎37-2340）

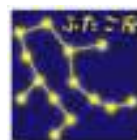
説明を受けながら、夜空を見上げる受講生



火星



写真提供：日置天文同好会



【地域おこし協力隊だより】

10月10日（土）から12日（月）まで、旧吉村薬局前の『へきの洋館』にて野菜物産企画【日置の旬を展示します！】を開催しました。3日間多くの方にご来場いただきありがとうございました。

～『へきの洋館』11月企画案内～

【11月の日置の旬を展示します！】

日 時：11月14日（土）・15日（日） 9：30～16：00

内 容：農家さんの旬の野菜や加工品の販売及び農家さんの紹介パネル展示

【日置の作家さんを紹介します！】

日 時：11月28日（土）・29日（日） 9：30～16：00

内 容：日置地区で活躍する3名の作家さんの作品展示・販売、

作品制作体験会（10：00～12：00） ※当日参加

- ・かぎ針で編むアクセサリーの基礎教室 （材料費込1,000円～）
- ・転写で自分だけのワンポイントマスクを作ろう！ （材料費込700円）
- ・ソーパークーピングでクリスマスツリーを作ろう！ （材料費込1,500円）



へきの洋館（中野別邸）

問い合わせ先：地域おこし協力隊 杉村和紀 改善センター内 ☎37-2340

ながとし「健幸」づくりポイント・やまぐち健幸アプリ健康ポイント対象事業

“健幸”運動講座

日 時：11月18日（水）
10：00～11：30（受付9：30～）
場 所：長門市物産観光センター 会議室
参加費：無 料
講 師：健康運動指導士 池永 一恵 氏
内 容：講話&実技
免疫力を上げる運動と下げる運動
持参物：運動できる服装、運動靴、飲み物、タオル
定 員：先着20名
締 切：11月11日（水）

生活習慣病予防講演会

日 時：11月19日（木）
14：00～15：30（受付13：30～）
場 所：三隅保健センター
参加費：無 料
講 師：公認スポーツ栄養士・管理栄養士 柴田 至且 氏
講 演：体の内側から高血圧を改善！
～知って予防！血圧・血管と食事、生活習慣の関係～
定 員：先着60名
締 切：11月10日（火）

【申込み・問合せ先】 長門市保健センター ☎23-1133

《恵子のつぶやき ～福祉エリア支援員 永富恵子～》



『免疫力をつけるには』

これからの時期、新型コロナウイルス感染症は、インフルエンザ流行と重なることが予想されます。地球上には63万種類のウイルスが存在すると言われています。近年、人間が新型ウイルスに感染しやすい環境になり、しかも感染する間隔が短くなっているそうです。不意に襲ってくる新型ウイルスを完全に防ぐことはできそうもありません。

そのため、医療の充実や新薬、新ワクチンの開発とともに、各自が免疫力をつけていくことが大切です。免疫力が低いと感染しやすく、また重症化しやすくなります。さらに治っても再発しやすいと言われています。

免疫力をつけるには、

- ①規則正しい生活で、適度な運動をして、睡眠をしっかりと、自律神経のバランスを調整する
- ②「栄養は大事」朝ごはんをしっかり食べるとともに、便秘予防の食生活で腸内環境を整える
- ③心の持ち方を変えて、ストレスを減らす

等です。まだまだつぶやき足りませんが…。長門市保健センターが上記運動講座を開催します。是非講座に参加して、免疫力を高めていきましょう。

サークル紹介

【活き活き運動クラブ】



継続は力なり！生涯健康に！！

毎月2～3回、月曜日の9時から11時まで、改善センターにて、専門の先生の指導のもと筋力トレーニングを行っているサークルです。現在会員数は12名。運動習慣を身につけ、生涯自立生活できる強い体力作りを目指して、ストレッチや筋力トレーニング、脳のトレーニングなどを行っています。会員同士和気あいあいと楽しく活動しています。みんなで集まって運動することで、日々のストレスを解消しながら、楽しい時間を共有しています。私たちと一緒に運動を始めてみませんか。（代表：小林）

11月の行事予定



日・曜日	行 事 予 定	場 所	時 間
4(水)	健 康 相 談	漁村センター	9:30~
		保健センター	13:00~
9(月)	めぐみ学級 「ものづくり講座(ちぎり絵)」	漁村センター	9:00~
11(水)	みのり・むつみ学級 「教養講座(俳句)」	改善センター	9:30~
	女性リフレッシュ講座 「若さを保つストレッチ」	改善センター	9:30~
13(金)	育 児 相 談	保健センター	10:00~
17(火)	第5回星空教室 「しし座流星群と火星」	日置小学校 天体ドーム	19:00~
19(木)	行 政 相 談	保健センター	10:00~
	ミセス・スクール 「ちょっとしたおそうじのコツ」	改善センター	10:30~
21(土)	感動!発見!ふれあい!教室!! 「バドミントン教室」	B&G体育館	9:30~
22(日)	第14回日置地区 秋季グラウンド・ゴルフ大会	総合運動公園	8:30~

※11月の行事予定は、**10月20日(火)現在**における予定です。今後の新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合がございますのでご了承ください。

読書のひろば 新刊案内

【一般図書】

- ・灯台からの響き 宮本 輝
- ・同姓同名 下村 敦史
- ・殿、それでは戦国武将の
お話をいたしましょう 山崎 光夫
- ・お腹召しませ 浅田 次郎

【児童書】

- ・こーちょこちょ にへいたもつ
- ・かいけつゾロリの
レッドダイヤをさがせ!! 原 ゆたか



農高祭中止のお知らせ

11月21日(土)に予定していた山口県立大津緑洋高等学校日置校舎の令和2年度「農高祭」は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止させていただきます。御理解お願いいたします。

【山口県大津緑洋高等学校日置校舎】

あたたかいふるさとづくり
研修大会中止のお知らせ

12月6日(日)に予定していた第41回日置地区あたたかいふるさとづくり研修大会は、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から中止させていただきます。

なお、当大会において予定していた日置地区内4校の児童・生徒による意見発表は、「ほっちゃテレビ」で放映することとしています。

また、児童・生徒が描いた絵手紙については、改善センターで展示する予定です。

詳しくは12月号でお知らせします。

【問い合わせ先：改善センター ☎ 37-2340】

編集後記

地域おこし協力隊によるイベント『日置の旬を展示します!』が3日間開催され、延べ300人を超える来客がありました。地域で活動する個人や団体の紹介を兼ね直売を行ったものです▼訪れた高齢の女性は「このような催し物でもなければ出かけることがない」と訴えるように話していました▼地域の買物困難者のために店を開設し、今日まで地道に取り組んできた「古市ひろば」も開設10周年を迎え、記念セールで盛り上がっていました▼これらの取組みを継続していくには、地域の応援が不可欠です。

日置の人口

(令和2年9月30日現在)

人 口	3,651人	(± 0)
男	1,734人	(- 2)
女	1,917人	(+ 2)
世帯数	1,677世帯	(+ 1)

() 内は前月比

編集・発行：日置農村環境改善センター

長門市日置上5880番地1 TEL 37-2340

E-mail: h.kaizen@city.nagato.lg.jp

HP: <http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/soshiki/43/>