

中央公民館だより

そうぞうながと

発行 | 長門市中央公民館運営協議会 広報担当
TEL | 0837-23-1181 FAX | 0837-22-3648

12月

2020年
中央公民館広報紙
No.160



第9回ながとご当地グルメ祭り

コロナ禍に負けず、繁華街に賑わいを

飲食街の活性化を図るために、湊中央区ポケットパーク付近を歩行者天国にした「ながとご当地グルメ祭」が開催。

今年のイルミネーション点灯は、新型コロナウイルス対応に当たる医療従事者に対する感謝の気持ちを表し、ブルーライトを基調としています。

史跡巡りと清掃活動で交流 史跡探訪とクリーンウォーク

11月3日（火・祝）、青少年育成市民会議
深川支部の主催で、深川地区の史跡探訪とク
リーンウォークを行いました。小学生から大
人まで、43名の方が参加されました。

今年は、中央公民館から湊・田屋地区を経
由してルネッサながとに行き、そこから長門
市駅を経由して公民館に戻る約8kmのコース
を歩きました。出発前にコースの途中にある
浜ノ宮や火よけ六地藏尊、塚塚古墳などの説
明をして、実際に見に行きました。また、海
岸沿いの湊地区では、二手に分かれてごみを
拾って集めました。ルネッサながとでは休憩
とお楽しみじゃんけん大会も行いました。
参加された皆さんは、積極的にごみを拾っ
たり、史跡をまわりながら「昔はこうだった」
と以前の様子をお話されたりしていました。



料理教室で健康・仲間づくり 深川友愛学級 学ぼう会

11月3日（火・祝）第4回深川友愛学級を開
催しました。今回開催したのは、食育アドバイザー
の上田幸子さんを講師とした料理教室です。
調理では、配られたレシピを見ながら、参加者
が慣れた手つきで料理を完成させていました。
メニューは当初予定していたものに加えて、ス
タッフさんのご厚意で提供されたサツマイモを
使った蒸しパンや大学芋、新米を使った押し寿司
が作られました。

参加することの大切さを学ぶ

講座では、食事をする時の「噛む力・飲み込む
力」を元気にするパタカラ体操を行いました。こ
れは、パ・タ・カ・ラとはつきり大きく発音する
ことで食事の時に必要な力を鍛えるものです。
そして、みんなで集まって、会話をし、一緒
に活動する。こういった社会参加をすることで自
らの生活が豊かになることを学びました。



■メニュー■

ぎょうざ・じゃこ入りサラダ・野菜スープ
大学いも・蒸しパン・押し寿司

公民館活動団体の紹介

「コスモス」

毎月、第1・3・4木曜日の午後1時〜4時
まで、中央公民館視聴覚音楽室で活動している
団体です。

会としての設立は、平成3年に深川地区民生
委員女性部の集まりからスタートし、現在の会
員数は12人です。

活動の内容は、コーラス技術の向上のための
練習と、毎月1か所、長門市内の福祉施設を訪
問して美しい歌声を披露しています。童謡、唱
歌、抒情詩、歌謡曲など、様々なジャンルを歌
い、施設のみなさんと一緒に歌うことが楽しみ
の一つとなっています。

歌は、日常に潤いや活力をもたらすと同時に、
歌うことで呼吸が深くくなって、健康効果も期待
できるそうです。

♪歌はみんなの心を一つに♪



コロナ禍の時だからこそ、歌の力で地域を元
気にするために、音楽を通じてお互いの交流を
深めることが大切です。歌への思いを一つに、
仲間とのおしゃべりも楽しみのひとつです。

高校生と小学生が協働で販売 「海と日本プロジェクト」

今年の夏に、「海と日本プロジェクト」の一環として、「Sea級グルメスタジアム」が、大津緑洋高校を中心に開催されました。高校生が地元小学生に海の大切さを伝えると共に、協働で商品名（バジル香をとらふぐのコンフィ）を考案する取り組みです。

センザキッチンでPR販売に挑戦

10月31日（土）センザキッチンにおいて、地元小学生・高校生と企業がコラボして開発した商品を観光客にPR販売し、長門の魅力を発信しました。

販売開始時には、恥ずかしさもあって観光客の方々に、商品販売のアピールを十分にすることができませんでした。接客の難しさ、販売の大変さを体験から学ぶ貴重な一日となったようです。



販売、売り子、会計など、各担当に分かれ悪戦苦闘!



みんなの公民館を大掃除 みんなでつくり育てる公民館



公民館では「みんなの公民館清掃活動の日」として毎年年末に館内の清掃活動を実施しています。参加いただける方は、中央公民館までご連絡ください。皆様のご協力をお願いします。

開催日：令和2年12月22日（火）
集合場所：長門市中央公民館ロビー
時間：9時から10時
連絡先 TEL 23-1181

新春「箏」ミニコンサート開催決定!



開催日：令和3年1月21日（木）
会場：長門市中央公民館1階ロビー
開演時間：14時
※入場無料
演奏：ストウリングス（公民館登録団体）
新しい年明けにふさわしい音色を箏（こと）で奏めます。ぜひご来場ください!

野菜ソムリエ、新食材の豆知識

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「ほうれん草」です。



【特徴】栄養たっぷりの緑黄色野菜で、産地はペルシャ地方、日本には江戸時代に伝わりました。旬は冬で全国生産量一位は千葉県です。

【栄養素】ガン予防のビタミンA、ビタミンC、貧血予防の鉄分、ストレス対策のカルシウム

【選び方】緑が濃いほど栄養が豊富です。

また、冬は寒に当たった「縮みほうれん草」が出回り甘くてお勧めです。袋に入れて野菜室で保存、なるべく早く食べましょう。

【ワンポイント】葉っぱが丸いものがアクの少ない西洋種、ギザギザが日持ちする東洋種です。今は交雑しているのが主流ですが、葉っぱにも注目してみましょう。

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 顕吾】

ジュニア野菜ソムリエ
趣味の世界の食べ歩きを
更新中



大寧寺橋を渡り一步大寧寺境内に入った左の川添いに「交通安全地蔵尊」が建立されている。
大寧寺境内には、多くの地蔵尊が建立されているが意外と気がつきにくい場所にある。

この地蔵尊は、車で通り過ぎてしまう場所にあり、その存在を知らない人も多いと思われる。
今回車を降りて、詳細に拝見すると、両親の悲しみが深く伝わってくる。

交通事故が発生したのは、昭和48年6月26日、この地蔵尊の川向うの曲がり角で26歳と21歳の若者男女が交通事故で命を落とされているのである。

交通事故から47年余の歳月が流れている。建立者は亡くなられた子供の両親であり、大切な兄妹の二人ではないかと想われる。

前途ある若者を一度に失った両親の気持ちを察するに心が痛む。

親が、どんな想いでこの交通安全地蔵尊を建立されたであろうか。世の中に警鐘を鳴らす意味か、以前は地蔵尊の胸に鈴をつけていたが、いまはなくなっている。

地蔵尊の台座正面には「祈交通安全」
像容は丸彫り座像。像高35センチ。
建立者・子供氏名は省略す。

命の大切さを伝える地蔵尊である。
山口県地方史学会理事 藤井文則



【記事訂正】▼前回紹介した記事
中、「崩の河内(すえのこうち)」とある
のは「崩の河内(つえのこうち)」の
誤りでした。訂正してお詫びします。

我が家の宝子



山本 望央さん(1歳) 藤中区
山本 茂俊・さやかさんの二女として、平成31年1月17日に誕生。
電車と踏切が大好きな元気な子です。
夢に向かって、楽しんで成長してほしいです。

今月のうた

山茶花クラブ

青き眼の杜氏見習ひ今年酒



栗はじけいがの中から生ずいのち

山田 耕司

秋風と温もり分けてまどろみぬ

中村 瀧江

長門短歌会

図書館の本を汚して申告す
買って返せと言われ本屋へ

吉富 成子

悲しみも悩みも師となり友となり

小林美由紀

支えてくれた数多の本よ

麗らかな秋の一日窓を拭く
心スツキリ視界クリアに

前田 由美

深川地区の人口

世帯数	6,043 (+2)
男性	5,910 (-3)
女性	6,828 (-1)
計	12,738 (-4)

(R2年11月1日現在)

中央公民館12月の行事予定

- 1日(火) 深川友愛学級学ぼう会
「粘土で干支を作ろう」
- 5日(土) わくわく子どもクラブ
- 12日(土) わくわく土曜塾
「クリスマス会」
- 22日(火) 公民館清掃活動
- 9・23日(水) 親子でリトミック
- 5・19日(土) キッズエクササイズ
3B体操

編集後記

「新たな生活様式」の中で

今年は、新型コロナウイルスの影響によって、様々な行事において苦渋の決断を迫られ、中止にせざるを得ない状況になりました。
▼コロナ禍の終息が見えない状況で、感染拡大防止と社会活動を両立していくために「新たな生活様式」が求められています。▼何もできないではなく、感染防止に留意しながら、やれることはあるはず。▼新たな工夫やアイデアを凝らしながら、みんながつながる元気な公民館をめざします。