



プリヴェー イズ ソチ
Привет из Сочи
～ソチ市からこんにちは～

ロシアの正月

ロシアのお正月では、みかんと大量のサラダが食べられています。昔からロシアは「お正月はみかんの匂いがする」と言われ、また「オリヴィエサラダ」と「セリョートカ・ポド・シューボイ」の2つのサラダは、お正月の定番料理として知られています。

また、お祝いの食卓には欠かせない食材がイクラで、バターを塗った白パンに乗せて食べられます。ほかにもハムやサーモン、チーズなどがお皿に盛られます。ドリンクはウオッカではなく、お正月にはシャンパンを飲みます。これも欠かせないものですね。



オリヴィエサラダ



セリョートカ・ポド・シューボイ



長門市シティプロモーション部

てととながと タイムライン vol.01

現在、第2期生の部員が長門市の魅力をSNS (Facebook、Instagram) で発信中です。

このコラムでは投稿の一部をピックアップして紹介！

📍高山オートキャンプ場



♡💬🔖 by ケイ

アウトドアクッキング
長州どり # ジビエ
長門ゆずきち

📍長門市ランチ



♡💬🔖 by おっきー

ハンバーグプレート
長門 cafe # おしゃれ
カフェ巡り



てととながと
Facebook
Instagram
チェックしてね



道の駅センザキッチン情報

初売りなど
新春イベントを紹介

新年あけましておめでとうございます。センザキッチンは1月2日(土)に初売りを実施します。

当日は来場者にお餅の無料配布(先着1,000人)、長門産品の詰まったお得な福袋(50袋限定)の販売、3日～5日は大谷山荘1泊2食の招待券やプレステ5などの豪華賞品が当たる大抽選会を開催します。ご家族、ご友人と一緒にぜひお越しください。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



道の駅センザキッチン ☎ 27-0300



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

健康寿命を伸ばすにはお口の健康から
～一生自分の歯でおいしく食べよう～

むし歯や歯周病があると、よく噛めず見た目や発音が悪くなるほか、雑菌の繁殖による口臭、肺炎などの呼吸器疾患、糖尿病などのさまざまな生活習慣病を招きます。新年を迎え、健幸で過ごすためにも、日頃の歯みがきで80歳になっても20本の歯を保ちましょう。

正しい歯みがきのポイント

- ・「食べたらみがく」を習慣に
- ・歯ブラシは鉛筆持ちで優しく握り、小刻みにみがく
- ・毛先が開いたら歯ブラシを交換
(月1回の交換が目安です)
- ・歯間ブラシ、糸ようじも活用を

口腔機能の向上

- ・舌や顔面の表情筋を動かす体操をする

定期的に歯科健診を受けよう

- ・年1回の健診が目安です

かかりつけ歯科医をもち、年2～3回は歯石除去のクリーニングを行うとさらにグッド！

長門市保健センター ☎ 23-1133

農地を守る。 次世代につなぐ

観光関係の会社を40歳で退職し、地元・日置地区で農業による地域活性化に尽力している山本貴史さん。お父さんの農作業を手伝ううちに、米の大切さを感じ、米どころである日置の将来について考えるようになりました。

日置地区はほ場整備が進み、比較的条件が良い地域ですが、高齢化が進んだことで、後継者不足が深刻な問題となってきています。

山本さんは先人たちが懸命に耕し、守ってきた日置の農地を次世代につなげたいという熱い思いから株式会社日置を設立。社名には、日を置いて（時間をかけて）温かい心で、丁寧に作物を育てたいという意味が込められています。

日置の米からつくった日本酒「日置の庄」、日置産のかぼちゃや長門ゆずきちを使用した「日置ノグラノーラ」などの商品開発を手掛けています。「日置ノグラノーラ」は食べやすさや味の良さだけでなく、酵素シロップを使用していることから、腸活に良いと好評を得ています。

山本さんは「これから日置の農地を守るためには、女性の参入や6次産業化が欠かせないと考えています。大学生などに農業体験をしてもらったり、大量に出るもみがらからアウトドア用の炭を作るなど時代の流れに合わせた販売を視野に入れています。農業においていちばんの負担である草刈も、他産業と連携することによりビジネスにつなげられるのでは、と考えています。日置の農業に新しい風を吹き込み、これからずっと先まで経営を継続できるように、次の世代を育成していきたいです。」と話してくれました。



株式会社日置取締役
山本 貴史さん



麦畑を背景に。左はお父さんの達夫さん

長門市市民憲章

⑤ 命 ささえあう、

健やかなまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 247 2021年（令和3年）1月号

発行 長門市役所
〒759-4192 山口県長門市東深川 1339-2

TEL 0837-22-2111（代）

編集 企画総務部企画政策課広報聴係

TEL 0837-23-1117 FAX 0837-22-5358

新年明けましておめでとうございませう。長門市広報「知っちょこ」は、新年に合わせて、内容をリニューアルしました。

「知っちょこ」は、内容の刷新により新しい息吹が芽生えました。今年はその温かい日差しが差し込み、少しでも明るい話題をお届けできればと思います。

一方で、毎年変化なく、のんびり過ごしている自分自身のリニューアルの必要性を感じ始めました。自分のなかに何か新しいものを取り入れ、代わりに何かを捨て去り心機一転。しかし、のんびり屋の私はその何かを考えよううちに一年が終わってしまいました。まずは、のんびり屋をリニューアルしなければ。

編集後記

