



知っちょコラム



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

レディーファーストと愛の国

中世ヨーロッパで生まれた「レディーファースト」という言葉は、ロシアにも習慣として深く根付いています。

地下鉄では、若い女性であっても男性が席を譲り、お店では男性が女性の分まで支払いをするのが一般的です。また、重いスーツケースを運ぶ女性を見たら、まったく知らない人であっても手伝い、車やバスから降りる際は、男性が先に降りて女性に手を差し伸べます。彼女や妻にすることがほとんどですが、ロシアの冬は寒くて足元が危ないため、見ず知らずの人にも当たり前のように手を貸します。

さて、昨年7月から連載した本コラムは、今回が最終回。これからは、私のウェブサイト「Nichiro-Life Beyond the borders」で、日本とロシアをつなぐ情報発信を行いますので、ぜひ一度ご覧ください！



▲ウェブサイトはこちらから



長門市シティプロモーション部

てとてとながと タイムライン vol.02

第2期生が長門の魅力を市民目線でSNSにて発信中！投稿の一部をピックアップしてご紹介します。



📍 油谷 百姓庵～後畑



魅力発見ツアー
百姓庵の塩 # 依島
ランチミーティング
後畑の棚田 # 花段
行ってきました

📍 日置の発酵グラノーラ



📍 by ももた

ウワサのグラノーラ
長門市お土産 # 米粉

📍 日置 はんなりの里



📍 by なつみ

いちご大福 # かき餅
長門市産 # 日の光



てとてとながと
Facebook
Instagram
チェックしてね



長門おもちゃ美術館

開館4周年記念イベント 岡田哲也のおもちゃショー

NHK Eテレ『まいにちスクスク』でおなじみのおもちゃコンサルタント 岡田哲也氏が長門おもちゃ美術館に来館。おもちゃの遊び方をゆかいに楽しく解説。子どもも大人もおもちゃを思わず手に取って遊びたくなります。

▶日時 令和3年4月4日(日)

① 11時～ ② 13時～ ③ 15時～

※1回が50人限定で、3回の入れ替え制



長門おもちゃ美術館 ☎ 27-0337



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

運動をしてフレイル予防

年を重ね、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。栄養、運動(身体活動)、社会参加によりフレイルを予防しましょう。

ウォーキング、筋力アップ、ストレッチなどの運動を行い、今より10分多く体を動かしましょう。自宅のできる「ころぼん体操」(ほっちゃんテレビで放映)を紹介します。

「ひざ伸ばし運動」

椅子に座って右足(左足)を伸ばします。

【効果】

- ・太ももの筋力アップ
- ・もも裏の筋肉のストレッチ

【日常生活では】

- ・ひざの安定、変形予防
- ・楽に歩くことができる
- ・立ち上がりや階段の昇り降りが楽になる

【注意点、ポイント】

- ・ひざはゆっくり、最後まで伸ばす
- ・つま先があがりすぎないように



長門市地域包括支援センター ☎ 23-1244

ながとチャイルドサポート協議会の皆さん
安心と食材を届けたい



「本当に困っている家庭に食材を届けたい」と話すのは、ながとチャイルドサポート協議会の荻隆^{おぎ}宣^{のりゆん}さん。『深川ルンルン食堂』というこども食堂の運営をしています。現在は、新型コロナウイルス感染症の影響で、ひとり親家庭などに無料で食材を提供する「こども宅食」へと形態を変えて活動をしています。

住職でもある荻さんのお寺には、食べきれないほどのたくさんのお菓子のお供え物があがることから、小さい子どもがいる家庭におすそわけをしていました。そのなかで、経済的な理由で食材やお菓子を買ってあげられない家庭もあることを聞き、住職仲間である小内良文^{こうちよしふみ}さんといっしょにこども食堂を始めました。

現在では、個人会員や企業・団体などからの資金提供を受けて、困っている子どもの家庭に子ども宅食として毎週約 100 個のお弁当や食材を届け

ています。家庭からは「本当に助かっている」という声が多く寄せられ、こども食堂と宅食の両方の活動を続けていきたいと荻さん。

かつて近所で当たり前のように助け合っていたように、おすそわけの気持ちが広がってほしい。自分たちはできることしかできないので、みんなでシェアすることが大切。「ひとりじゃないから大丈夫」と安心を食材とともに届けたいと話していました。



▲弁当配布の作業を行う荻さん（左）と小内さん（右）

長門市市民憲章

③ 夢 かたりあう、
 伸びゆくまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 250 2021年（令和3年）4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シティセールス推進班
 TEL 0837-23-1117 FAX 0837-22-5358

ロシアのソチ市との姉妹都市提携やラグビーワールドカップにおけるカナダ代表チームのキャンプなど国際交流も盛んに行っている長門市。

私がそのときに気になるのは、「その国の人はどんなものを食べているのだろう」ということ。ロシアではサワークリームをソースとしていろいろな料理にかけると聞いた時には驚きましたし、カナダ料理はボリューム満点で、毎日食べるの太りそうでした。

今年オリンピックの開催に伴い、女子ラグビーブラジル代表チームが長門市でキャンプを行います。地球の裏側の国の食べ物とは？今から楽しみです。

編集後記

