



長門市観光コンベンション協会

## 歩いて笑ってほっかほっか～港町仙崎てくてく古地図散歩～

江戸時代、北前船西廻り航路の寄港地として、また、長州藩の保護のもと活躍していた「瀬戸崎鯨組」によって栄えた港町仙崎を、古地図片手にウォーキングをするプログラムです。身体を動かした後は、本プログラム限定の「北前船」の絵柄のカフェラテをいただきます。冬だからこそ、ウォーキングプログラムに参加して温まりませんか。



▲プログラムの詳細や予約についてはこちらから

### ◆ながとを楽しむ体験プログラム「ナガトリップ」 港町仙崎 てくてく古地図散歩

開催日時：12月17日(金)・1月14日(金)  
10:00～13:00



(一社) 長門市観光  
コンベンション協会  
☎ 27-0074  
Mail: info@nanavi.jp



長門おもちゃ美術館

## 「〇〇のはなし」 オリジナル木トレイン発売!!

新下関駅から東萩駅までを走る観光列車「〇〇のはなし」のミニチュア木トレインが長門おもちゃ美術館で発売されます。

「〇〇のはなし」には、萩(は)・長門(な)・下関(し)を巡り、思い出に残る は・な・し の旅を楽しんでほしいとの思いが列車名に込められています。

長門おもちゃ美術館にしかない、木で作られたオリジナル列車です。価格は2,200円(消費税込)、木で作られたレールは別売りです。

クリスマス前の発売にあたり、予約申し込みを受付中。長門おもちゃ美術館HPからも申し込みます。鉄道愛好家の人はもちろん、お知り合いにふるさと列車のプレゼントはいかがですか。



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

## ヒートショックに要注意

ヒートショック現象とは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動する現象です。血圧の急変により血管に多大な負担がかかり、脳血管疾患や心筋梗塞の危険性が高まります。冬季は夏季に比べて入浴中の死亡事故が11倍に増加するという調査結果もありますので、温度変化を少なくし、ヒートショックを予防しましょう。

### 【ヒートショック予防のポイント】

- 冬場は浴室や脱衣所をあたためる  
暖房機器の使用や湯船の蓋を開けての湯はりなど、浴室や脱衣所を温めてから入浴するようにしましょう。
- お湯の温度は40℃程度に設定する  
42℃以上の熱いお湯や長風呂も血圧急変の原因になります。40℃程度の設定とし、かかる時間は5～10分程度にしましょう。
- 外出時はしっかりと防寒をする。  
暖かい室内から寒い屋外に出る時も血圧は上昇します。運動をする際も、外に出る場合はしっかりと防寒をし、身体が温まってから上着を脱ぐようにしましょう。

長門市保健センター ☎ 23-1133

ボニーベイ  
シーカヤックセンター

河野

仁さん

伊上をマリンアクティビティの拠点に



伊上海浜公園オートキャンプ場の管理やシーカヤックのインストラクターをしながら、漁師としても活躍している河野さんに話を伺いました。



▲川尻で漁師として独立した河野さん



▲ボニーベイシーカヤックセンターは、海難事故防止に関する啓発を行うマリンアクティビティ安全推進団体に山口県で初めて認定された

▼カヤックインストラクターになった経緯は？

もともとは青海島でダイビングをしていましたが、シーカヤックをしてみないかと誘われ、伊上海浜公園オートキャンプ場に併設されたボニーベイシーカヤックセンターに来て9年になります。夏場はカヤック体験の指導がメインで、最近では、年間を通してキャンプ場の管理も行っています。

▼キャンプ場は、今年から11月以降もオープンしているそうですね？

おかげさまで土日は予約で埋まっています。伊上は虫が少なく、マムシもいません。すぐそばの海で遊べる上にサイトも広く、直火で焚き火ができることも魅力で、九州からもたくさんのお客さんが来られています。北海道から来られるお客さんもいらっしゃいます。

▼漁師もされているんですね？

キャンプ場の管理をする前は、シーカヤックだけだったので、冬場の仕事が少なかったのですが、川尻の漁師さんからの誘いを受け、いろいろと教えていただき、今年漁師として独立することができました。今の時期はイカ釣りが主で、刺身や一夜干しが美味しいです。漁師の仕事は、時間が自由に使え、頑張った分だけ収入になることを魅力に感じています。初めはシーカヤックやキャンプ場の管理との両立は大変でしたが、慣れたので今はもう大丈夫です。

▼今後の目標を聞かせてください

来年からはダイビングも始めようと思っています。もっと多くのお客さんに来てもらうことで、将来的には、長門でマリンアクティビティを仕事にできる人が増えれば良いと思います。

長門市市民憲章

① 青い海 みどりの大地

いかしあう、美しいまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 258 2021年(令和3年)12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

新型コロナウィルスの影響で、今、大人気のキャンプ。長門市のキャンプ場でも利用者数が増えています。▼そんな影響もあってか、私の周りにはキャンプ道具を買いそろえる人が続出。どんな道具を買ったのか、こういうのが便利だとか、休み時間に楽しそうに話しているのを見て、私もキャンプ道具がほしくなっています。▼しかし、キャンプ道具を揃えたという話はききませんが、実際にキャンプをしたという話はまだ聞きません。準備しているときが一番楽しいのかも。▼いつか私も、キャンプを体験して、その体験を今後の取材に活かしていきたいと思っています。

編集後記

