

「食べ力」を身につけよう！

「家庭で出来る食育について」

長門市では市民の皆さんが、「食の大切さと郷土のすばらしさを知り、生涯を通じて健やかに生きる」ことができるよう、平成21年度に「長門市食育推進計画」を策定しました。

「食育は、家庭から」を基本に家庭で簡単に出来る食育について紹介します。

①毎月19日は「ながと食の日」 「家族そろっていただきます」

毎月19日は地元の食材を使った料理や郷土料理を作り、家族そろって食事を楽しみ、食事について家族で考える日としましょう。

★良い効果
家族や仲間などの和やかな食事を経験することにより、安心感や家族間の信頼感を深めていくことができます。ま

た、郷土の食材や料理を食べることで、郷土愛や食べ物への感謝の心を育めます。

②ながとつ子は食事づくりや後片付けなどの手伝いに積極的に参加します

★良い効果

幼児期から食事場面だけでなく、遊びや絵本などを通して食べ物や身体のことを話題にする経験を増やし、ときには家族や仲間のために作った準備したりすることで満足感や達成感を得られます。

③早寝・早起き・朝ごはんを実践し、望ましい生活習慣を身に付けます

★良い効果

空腹感や食欲を感じ、それを適切に満たす心地よさを経験することが重要です。生活全体との関わりが大きいので、

早寝の習慣をつけ、早起きしておいしく朝ご飯を食べられる環境を整えましょう。

「伝えたい郷土料理」の紹介 【ちしやなます】

■材料

- ・ちしや 1株
- ・田舎みそ 40g
- ・酢 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・いりこ 20g
- ・みりん 少々

■作り方

- ①ちしやをよく洗い、水をきる
 - ②酢味噌を作る。いりこは頭、腹わた、しっぽを除く。香ばしく煎ってすり鉢でよくすり、みそ、酢、砂糖、みりんを加えてさらによくする
 - ③ちしやをちぎり、いただく直前に②である
- ※レシピ提供
長門市食生活改善推進協議会



山口国体
マスコットキャラクター
“ちよるる”

おめでとう！山口国体

おいでませー山口国体 長門市実行委員会広報

No.15

君の一生けんめいに会いたい

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

ラグビー競技リハーサル大会結果について

(第53回中国高等学校ラグビーフットボール大会)

5月8日(土)～9日(日)の2日間、徳山多目的交流広場でラグビー競技リハーサル大会が開催されました。

両日とも晴天に恵まれ、熱戦が繰り広げられました。スタンドからは、選手の熱いプレーに

声援が送られていました。

■大会結果(山口県選手団)

◆Aブロック
萩商工 2位

◆決勝戦試合結果
尾道 33-0 萩商工

◆Bブロック

◆Cブロック
桜ヶ丘 2位

◆決勝戦試合結果
美鈴が丘 26-21 桜ヶ丘

大津高 2位

◆決勝戦試合結果
広島島工 24-15 大津



▲大津高校の試合の様子

リハーサル大会出店者募集 !!

7月24日(土)～25日(日)に開催される、平成22年度中国地区空手道選手権大会(第66回国民体育大会空手道競技リハーサル大会)会場における、売店出店者を次のとおり募集します。

- 募集売店数 20コマ(テント2間×3間×10張り)
- 設置場所 ルネッサながと
- 出店料 5,000円
- ※1コマ(2分の1テント)
- ・電気と水道を使用する場合 2,000円
- ・どちらか1つ使用する場合 1,000円
- 申込方法 必要書類を持参または郵送
- 申込期限 6/30(水) ※必着
- ※くわしくはお問い合わせください

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ
Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



セルフスタンドの安全な給油方法

セルフスタンドが全国的に増え、静電気による火災や、ガソリンの吹きこぼれ事故等が多数報告されています。

■安全に給油するために

- ・給油中子どもを近づけない
- ・燃料の種類を正しく選択
- ・給油中はエンジンを停止して、その場を離れない
- ・静電気除去シートに触れて静電気を放電する
- ・車内でも、ライターやタバコ等の火気は厳禁
- ・自動的に給油が止まったら継ぎ足し給油はしない
- ・キャップを確実に閉める

消防学校派遣職員を紹介します

消防士長 村田和巳

平成22年4月1日から2年間山口県消防学校教官として派遣し、シンプルで素早く安全な救助法、都市型救助の責任者として県下消防職員を教育しています。



▲村田和巳消防士長

火災救急件数[4月]

()内は今年累計

建物	4	船舶	0	計	150
林野	1	その他	2	合計	594
車両	0				
船舶	0				
その他	2				
合計	7				
救急	150				
	(594)				

こんにちは

生涯学習スポーツ振興課 Tel. 23-112055

体育指導委員です！

今回は4月11日にルネッサながとで行われた「第1回長門市ミニテニス大会」の様子をお知らせします。

今大会は総当たり戦を2回行う方式で、男子の部、女子の部、混合の部、小学生の部、親子の部に分かれて行われました。

今回が初めての大会ということで参加者がどれくらい集まるか心配でしたが、それぞれの部を合わせて22ペアの参加があり、各所で白熱した試合が行われました。大会が盛況の内に終了することができて、安心しています。

2回の試合の間には、岩国市ミニテニス協会の萩谷会長から希望者に直接実技指導していただきました。ハイレベルなテクニックも披露してもらい、ミニテニスの奥深さも感じることができました。



昨年度から生涯スポーツの一環としてミニテニス教室を開催してきました。今回の大会をきっかけとしてミニテニスに皆さんがますます普及することを願っています。そして、この大会が一過性のものにならないように体育指導委員も努力していきたいと思っております。

ミニテニス教室は今年度も東部地区と西部地区それぞれ毎月1回行います。皆さんの参加をお待ちしています。(くわしくは生涯学習スポーツ振興課へお問い合わせください)