



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.06

市民の有志で情報発信を行っている「てとてとながと」第3期生が長門の魅力をSNSで発信中です。ここでは投稿の一部をピックアップしてご紹介します。

📍 雪が降った日



♡💬🔖 by KANA
結晶 # 六花 # 銀華
マクロレンズ

📍 長門グルメ



♡💬🔖 by たかし
長門市グルメ # 中華
大きな唐揚げ # ジューシー
ガッツリ # 家族や友人と

📍 長門カフェ



♡💬🔖 by み〜こ
カフェ # 😊
ホットチョコレート
家族と # スイーツも



てとてとながと
Facebook
Instagram
フォローしてね



長門おもちゃ美術館

長門市産シイノキを使った 誕生祝品のご紹介

春本番、満開を迎えた桜を市内のあちらこちらで見かけます。見事に咲き誇った桜の下でお弁当を広げた家族連れや歓声を上げる子どもたちの姿に心も癒されます。

さて、長門市ではお子さまの誕生に合わせてお祝いの記念品がプレゼントされます。

これは、長門市産のシイノキを使って市内在住の木工作家・川浪 茂氏によって作られたオリジナル作品です。



童謡詩人金子みすゞさんが詩を通して「命への慈しみ」を表現したように、長門の人々にも命を大切にす文化を受け継いでほしいとの願いが表現されている作品です。



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

「椅子スクワット」で 筋力アップ！

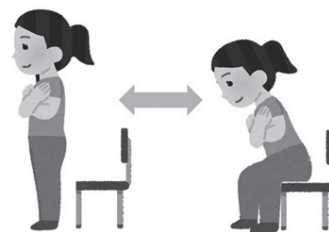
令和2年3月に実施した本市の高齢者福祉に関するアンケート調査によると、「転倒・骨折」は、介護が必要となった原因として、女性では1位、男性でも3位となっています。

骨折の原因となる転倒を防ぐためには、強い足腰をつくるのが大切です。そのトレーニング方法として、椅子スクワット(椅子から立ち上がり座る動作)があります。高齢期は筋肉量が減少していきますので、トレーニングによりこれを増やし維持していくことは強い足腰をつくることにつながります。生活に取り入れてみませんか。

また、ほっちゃんテレビで放送している「ころぼん体操」も筋肉量の維持に効果的ですのでぜひお試しください。

椅子スクワットのポイント

- 呼吸をしながら行う
- 「1・2・3・4」と数えてゆっくり立ち上がり、「1・2・3・4」と数えてゆっくり座る
- 立ち上がった時は胸をはり姿勢を正す



長門市地域包括支援センター ☎ 23-1244

都会との情報格差をなくす支援を
システムエンジニア
山本修二さん
やまもと しゅうじ



東京でシステムエンジニアとして活躍し、長門市にUターン。子どもたちにプログラミングの大切さを伝える山本修二さんに話を伺いました。



▲自宅の納屋の2階が現在の仕事場。フリーランスのシステムエンジニアとしてAIなどを開発している。



▲長門市しごとセンターのプログラミング教室や学校の授業で子どもたちに専門的な知識を伝えている

▼これまでの仕事の内容は？

大津高校を卒業後、兄の勧めで大学でコンピューターを学び、産業用ロボットの制御を研究しました。会社に入ってから、エアコンや洗濯機などの家電や自動車、ときには人工衛星や潜水艦まで目に見えないところにあるさまざまなコンピューターのソフトウェアやシステムの開発に関わる仕事をしてきました。

▼長門市に帰ってきた理由は？

母と暮らすため、2年前に油谷に帰ってきました。今は、フリーランスのシステムエンジニアとして自宅で仕事をし、農業にも関わるようになりました。将来は、自動で田の草を刈りながら液肥を散布できる小型のロボットを開発し、農業を少しでも楽にすることができたらと考えています。

▼子どもたちにプログラミングを教える活動もしているそうですね

子どもたちには、コンピューターやプログラミングが特別なものではなく、自分たちにもできる身近にあるものだと考えてほしいです。田舎だからという理由で、都会との間でプログラミング教育に格差が生じてはならないと思います。その点、長門市はプログラミング教育に力を入れており、教員も熱心に勉強されておられ、頭が下がる思いです。

インターネットの普及は時間や場所の壁を越え、どこにいても学ぶことができるようになりました。私はこれまでに得た知識や経験を次世代につないでいくことができるよう、子どもたちがプログラムを使いこなせるようになるためのお手伝いができたらと思います。

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. 262 2022年(令和4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

編集後記

今月号は令和4年度の予算の概要を掲載しました。重点施策の取組のひとつとして、「子どもを産み育てやすい社会の実現」に力を入れたものとなっています。▼私も上は中学校3年生から下は3歳まで、3人の子育ての真っ最中で、妻もフルタイムで働いているため、家事に育児にと慌ただしく過ごしています。▼仕事もプライベートも充実させることが理想ですが、現実には朝から寝るまでドタバタとせわしなく、同じような日々の繰り返しです。▼それでも家に帰ると「おかえり」と子どもたちが迎えてくれる瞬間が、疲れを忘れられるつかの間の癒しとなっています。

