



# 知っちょコラム

## ご縁を応援！GO-EN<sup>ご縁</sup>センター だより

婚活に自信を持っている人は、ほんのわずか。「自信がない」「うまく話せなかった」など、悩む人がほとんどです。GO-ENセンターでは、出会いを活かし好感度をアップする方法を学ぶセミナーや、活動を通じて交流を深めるイベントの開催を行っています。

### 脳を知って好感度アップ！

～最強脳活のススメ～ (30～40歳代対象)

■日時 10 / 15 (土)

女性 10:30～12:30 / 男性 14:00～16:00

■参加費 無料 ■申込締切 10 / 14 (金)

### ビーチクリーン de ボランティア恋活

(30～40歳代対象)

■日時 10 / 23 (日) 10:30～16:00

■参加費 1,000円 ■申込締切 10 / 20 (木)

### イベントに関する問い合わせ

株式会社ネクスト・ステージ

☎ 083-250-6519



市民活動推進課活動推進班 ☎ 23-1185

## 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.08

### 📍 ご当地ラーメン



♡👁📌 by ちゆな  
# 長門グルメ  
# ながとりめん



# てとてとながと  
# Facebook # Instagram  
# フォローしてね

### 📍 清掃ボランティア



♡👁📌 by とよぴー  
# 三隅地域づくり協議会  
# 清掃活動

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生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。



## 長門おもちゃ美術館

## 10月のイベントをご紹介します！

### 木のたまごづくりワークショップ

■日時 10 / 2 (日) 10:00～15:00

■材料代 1,000円 (1回)

■内容 1人2個の木のたまごを作ります。その場でレーザー加工による「お名前」や「メッセージ」などご希望の刻印をします。

### 丸太でオリジナルコースターを作ろう

■日時 10 / 22 (土) 10:30～、13:00～、14:30～

■対象 年少以上の親子 (各回10組程度) ※予約可

■料金 1回100円

### どんぐりキッズをつくろうワークショップ

■日時 10 / 23 (日) 10:00～15:00

■内容 どんぐりや他の木の实、ビーズなどを飾り付けオリジナルな作品を作ります。

### かまぼこ板キャンバスコンクールの作品展示

■期日 10 / 9 (日)～ 入賞作品表彰式、作品展示

■応募総数 全国から380点の応募



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

## 糖尿病を予防しよう

糖尿病とは、血糖を調整するホルモンであるインスリンの作用が不足して、血液中にブドウ糖が増えすぎのために、代謝がスムーズに行われなくなる病気です。糖尿病は、ほとんど自覚症状がないまま進行し、気付かずに放置していると、さまざまな合併症を起こします。血糖値が気になる人は、今の生活習慣を見直し改善しましょう。

### ①食生活を見直そう

食事は腹八分目に、1日3食、決まった時間によく噛んで食べるように心がけましょう。また、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養バランスよく摂取しましょう。

### ②適度な運動を継続する

運動により、インスリンの働きがよくなります。1日10～30分、週3日以上行うようにしましょう。まずは今より10分、無理のない範囲で取り組みましょう。

### ③ストレスをためない

心身へのストレスは、血糖値の上昇に関与します。体を動かしたり、音楽を聴くなど、自分に合った方法でストレスの解消を図りましょう。

### ④お酒は適度にする

アルコールは食欲増進作用があり、食べ過ぎにつながります。過剰飲酒に注意し、週に2日は休肝日を設けましょう。

継続は力なり、まずはできることから始めましょう！

長門市保健センター ☎ 23-1133

ボート女子ダブルスカルで全国大会に出場

山口  
大津緑洋高等学校水産校舎 2年

なかむら ゆうり さん 中村 優里 さん  
すえだ りか さん 末田 莉花 さん

大津緑洋高校のボート部に所属する中村さんと末田さん。女子ダブルスカル競技の山口県大会で1位に輝き、今年8月のインターハイに出場した2人に話を伺いました。



▲全国大会の切符をつかんだ爆発的な推進力はコンビネーションのたまもの



▲豊田湖のボート場で週5日の練習を行っている

**ボート競技を始めたきっかけを教えてください。**

**中村さん** 高校に入学したら運動をしてみたい、新しいことに挑戦してみたいと思ったのがきっかけです。

**末田さん** 部活見学をした時に、部の雰囲気が良かったので、ボート部へ入部を決めました。

**ダブルスカルはどのような競技なのでしょう？**

**中村さん** ダブルスカルは左右1本ずつのオールを持って2人で漕ぐボート競技です。2人の気持ちやタイミングを合わせる必要があるなど、シングルスカルにはない難しさがあります。

**ダブルスカルを選んだ理由はありますか？**

**末田さん** シングルとダブルの両方の出場はできないので、どちらかを選ぶ必要がありました。それなら中村さんと一緒にインターハイを目指せるダブルにしようと思いました。

**全国大会で強豪選手と対戦していかがでしたか？**

**中村さん** インターハイに出場する選手はとにかく強かったです。県内では競技人口が少ないので、

他の選手のプレーを間近でみる機会がほとんどありませんでしたが、全国大会では女子のボート競技の選手がたくさんいて圧倒されました。身体づくりから違って、もっと頑張らないといけないと思いましたし、良い勉強になったと今では前向きにとらえています。

**これからの目標はありますか？**

来年もインターハイに出場し、1,000mを3分台でゴールして決勝の舞台に立ちたいです！

**最後に将来の夢を教えてください。**

**中村さん** 高校卒業後は養殖の仕事に携わりたいと思っています。そのために潜水士、小型船舶操縦士の免許取得を目指して勉強しています。いずれはボイラー技士2級の資格も習得したいです。

**末田さん** 私は海上保安官になりたいです。仙崎海上保安部にインターンで行った時、海の安全を守る人の姿を見て格好良いと思いました。今は海上保安学校進学のために勉強をしています。潜水士、小型船舶操縦士、ボイラー技士の資格も習得したいです。

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. 268 2022年(令和4年)10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

毎月やってくる広報の締め切り。10月号を無事に発行できてホッとしています。▼新型コロナウィルスの感染が広がり、長門市でもたくさんの方が感染しました。私も自分が「感染しました!」と思うときが何度もありました。感染したつもりで「喉が痛いかも」「熱があるかも」と弱音を吐いていましたが、これを書いて9月16日現在、感染していません。元氣です。おかしい:▼家でも仕事でも、マスク着用や消毒など、対策をとっていたおかげかもしれません。引き続き感染症対策を行いながら取材や広報編集、その他のいろいろ頑張りたいと思います。

編集後記

