



知っちょコラム

ご縁を応援！GO-EN^{ご縁}センター だより

12月は、チームで謎解きに取り組む「協力体験型恋活」と、忘年会のように食事を楽しめる恋活の2つのイベントを開催します。年末に向けて、素敵な出会いを見つけてみませんか。

好印象になるコミュニケーション術+解いてみたいのは恋の謎?! 師走の謎解き恋活 in 萩(25~39歳対象)

■日時 12/18(日) 10:30~16:30

■会場 萩博物館

■参加費 男性:1,200円、女性:1,000円

■申込締切 12/14(水)

今年もあとわずか!年の瀬☆恋活パーティー in 美祢(30代、40代対象)

■日時 12/22(木) 18:30~22:00

■場所 美祢グランドホテル

■参加費 男性:3,000円、女性:2,000円

■申込締切 12/19(月)

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



長門市観光コンベンション協会

YUKUTE

**「古地図を片手に、まちを歩こう。」
長門湯本温泉コース新規追加**

「古地図のまち歩き」は、長州藩の絵図方が製作した美しい古地図などを眺めながら、地元ガイドの案内で歴史をたどり、まちを散策するガイドウォークです。

市内ではこれまで、通・仙崎・三隅・俵山エリアにコースが設定されており、今年度新たに長門湯本温泉エリアが追加され、5つのエリアで古地図のまち歩きをお楽しみいただけることになりました。

ご参加いただいた人には、参加特典として「古地図リーフレット」をプレゼント。往時の町並みや人々の暮らしに思いをはせながら、まちを歩いてみませんか?



▲参加特典リーフレット
長門湯本温泉は12月中旬完成予定

長門市観光コンベンション協会 ☎27-0074



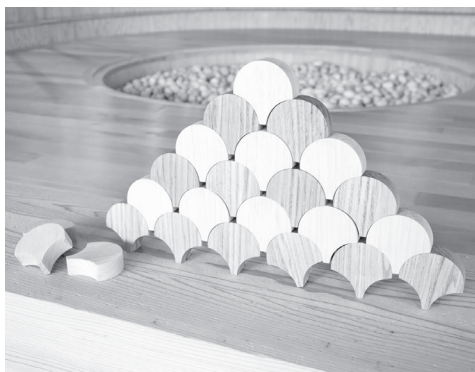
長門おもちゃ美術館

**「銀杏(イチョウ)積み木」
2022年グッド・トイを受賞**

市内在住の木工作家 川浪 茂さん考案・製作の「銀杏(イチョウ)積み木」が見事、2022年のグッド・トイに選ばれました。この積み木には長門市産のシノキが使われています。

桜の花の時期が終わった後に、あちらこちらの山肌を白くこんもりと盛り上げるような風景が見られます。これがシノキの花です。市の面積約75%を山林が占めている中で一番多い樹種と言われています。このシノキの活用を目指して考案・開発された木のおもちゃです。

長門おもちゃ美術館では展示・販売をしていますので一度手に取ってみてください。



▲グッドトイ賞を受賞した「銀杏積み木」

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

**温度差による
ヒートショックにご注意を**

寒い時期には入浴中の突然死が多発します。この突然死は、大きな気温の変化によって血圧が急激に上下し、心臓や血管の疾患がおこる「ヒートショック」が関係しています。

11月~4月にかけて、家の中でも冷え込みや温度差が生じやすい季節です。ヒートショックを防ぐためには、高齢者本人だけでなく、家族の方や周りの方も一緒になって入浴習慣や環境を見直すことが大切です。この機会に、安全に入浴するための以下の点について確認しておきましょう。

~ヒートショックを防ぐ6つのポイント~

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ②湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にする
- ③浴槽から急に立ち上がらない
- ④食後すぐや、飲酒後、医薬品内服後の入浴は避ける
- ⑤入浴する前に同居者に一声かけて、意識してもらおう
- ⑥血圧を、毎日起床後1時間以内と就寝前に測定・記録し、高ければ医療機関などへ相談する

長門市保健センター ☎23-1133

応援の力で走るのがもっと楽しくなる



長門市陸上競技協会
市民ランナー **谷川 愛美** さん

谷川さんは、小学校3年生から長門陸上スポーツ少年団で陸上をはじめ、中学校卒業後は中村女子高校の陸上部に入部し、山口県だけでなく全国規模の駅伝大会で活躍しました。大学卒業後は地元長門市で働きながら市民ランナーとして走り、先日、10月15日開催の長門大津駅伝では男子を抑えて5区の区間賞を受賞、11月6日の下関海響マラソンではフルマラソン女子の部で2位に入賞しました。

高校・大学と市外で活躍されていたときでしたが、長門に戻ってきたのはいつごろですか？

長門に戻ってきたのは2020年の春です。高校や大学は市外に出ていましたが、長門のことが好きで、絶対地元へ戻ってきたいと思っていました。

長門で心に残っていることはありますか？

長門陸上スポーツ少年団が私の走ることの原点です。大学時代も帰省するたびに、スポ少を通じてつながることができた皆さんが応援してくれて、長門のことをもっと好きになりました。

大変だなと感じた時期はありましたか？

高校時代にケガに悩んでいたこともありますが、乗り越えて走ることを続けていました。でも、大阪学院大学の陸上部ではしんどい時期が続いて、走ることから心が離れてしまったんです。長門に戻ってからはしばらく走っていないときがあり

ましたが、陸上から離れてみて「走ることが好きなんだ」と改めて気づきました。今は市民ランナーとしてリフレッシュもしながら楽しく走っています。今楽しく走ることができているのは、職場の長門中央薬局の職員の皆さんをはじめ、応援してくれる人のおかげです。

これからの目標を教えてください。

今回の下関海峡マラソンは、初めてのフルマラソンへの挑戦でした。結果は2位でしたが、家族や職場、スポ少、地域の皆さんからもたくさん応援をいただいていたうれしかったです。今後も下関海響マラソンや長門市で開催される駅伝大会に出場して、走ることを続けていきたいです。

また、スポ少の子どもたちとも一緒に走っていますが、走ることの楽しさなどいろんなことを伝えて、子どもたちが走るのを好きになるお手伝いができたらいいなと思います。

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. 270 2022年(令和4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

編集後記

表紙や特集で取り上げたタサン志麻さんの取材に行ってきた。調理の実演もあり、取材もできて、とても勉強になりました。▼ただ、当日の会場が暗く、写真が上手く撮れませんでした。▼パソコンで確認しても、なんだかイマイチ。「暗かったから良い写真が撮れなかった!」と言い訳する私。▼振り返ると、家でゲームに負けた時も、「環境が悪い!」と言い訳をしていました。このままでは成長できないと反省し、「言い訳せずに精進しよう」という目標を立てました。▼今年もたくさんの人に支えられて1年を過ごせましたが、来年も自分を磨き、カメラも勉強して、よりよい仕事をしていきたいです。

