



知っちょコラム

ご縁を応援！GO-EN^{ご縁}センター だより

1月は元乃隅神社でのお参りコンを開催します。男女別でセミナーを受講した後、神社へお参りに出かけ、チームで会話を楽しみながら交流を深めます。一年の始まりに、恋もおみくじも大吉にしましょう！

セミナー+イベント企画「新春！絶景の神社で開運お参りコン in 長門」(35歳以上対象)

■日時 1/21(土) 10:00～16:20
9:30受付、セミナー10:00～11:00

■会場 ラポールゆや

■講師 男性セミナー NLPトレーナー SOU
女性セミナー 美姿勢・表情筋トレーナー
松本ゆきの

■参加費 男性：3,500円、女性：2,000円
※セミナーは無料

■定員 20～30人

■申込締切 1/18(水)

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

new!

長門市
総合文化財
センター

ヒストリアながと

■年始開館日案内 元日開館、2(月)開館、3(火)休館

■展示情報

○1階

古代エリアでは最新の出土品を展示、長門のお宝エリアでは大寧寺所蔵品を初公開します。現代の萩焼は3月まで展示を行います。

○2階

変わりゆく長門エリアでは通地区の今と昔の写真などを紹介。企画展エリアでは、中原蓬第2章のダイジェスト展示を行っています。

■イベント情報 「ヒストリアながとトーク」

学芸員が館内の見どころをご案内します。

日時 1/8(日) 10:00～10:30

※申込、参加費は必要ありません

最新情報を
SNSで
発信中！



▲ Facebook



▲ Instagram



▲ Twitter

長門市総合文化財センター(ヒストリアながと) ☎22-3703



道の駅センザキッチン

センザキッチンの

新春イベントについて

新年あけましておめでとうございます。

旧年中、市民の皆さんには多大なご協力とご支援をいただき、誠にありがとうございました。本年も変わらぬご愛顧をお願いします。

センザキッチンでは1/2(月)に初売りをを行います。

初売り当日は来場者におもちの無料配布(先着1,000人)、長門産品の詰まったお得な福袋の販売、1/2(月)～3(火)は豪華賞品が当たる大抽選会を開催します。ご家族、ご友人と一緒にぜひお越しください。

本年もどうぞよろしく申し上げます。



道の駅センザキッチン ☎27-0300



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

身体にやさしいお酒の飲み方

身体にやさしいお酒の飲み方をご存知ですか。お酒は飲みすぎると中性脂肪を増やし、肝障害を引き起こす原因になりますが、適度な量の飲酒は、心身のリラックス効果があります。

身体にやさしくお酒を楽しむために、以下のことに注意しましょう。

食べながらゆっくり飲む

飲むペースが早かったり空腹時の飲酒は、血中アルコール濃度が急上昇し、泥酔の原因になります。

週2日は「休肝日」にする

肝臓は、アルコールの分解に関わり、適度に休ませることでアルコール依存症を予防できます。

適量を楽しむ

純アルコール20g/日が適量です。

お酒に弱い人や高齢者はさらに少なめを意識して飲みましょう。

純アルコール20gの目安(いずれか1種類)



ビール
ロング缶1本
(500ml)



チューハイ(7%)
缶1本(350ml)



日本酒
1合(180ml)



焼酎(25度)
グラス1/2杯
(100ml)

長門市保健センター ☎23-1133

レストライザック北浦 フットボールクラブ



レストライザック北浦フットボールクラブは、長門市、萩市、美祢市から通う小・中学生約80人が所属するフットボールクラブです。11月26日に行われた「JFA第46回全日本少年サッカー選手権山口県中央大会」では4位の好成績を収めました。今回はチームで指導を行う代表の鷲頭崇さんとゲームキャプテンを務める荒川太雅さんにお話を伺いました。

ゲームキャプテンの荒川さん、先日の大会では4位の好成績を残されましたが、結果についてどのようにとらえていますか？

荒川さん 正直もっと上の順位を目指せたのではないかという気持ちが強いです。試合では守備面でチームの課題を感じました。

代表の鷲頭さん、レストライザック北浦はどのようなチームですか？

鷲頭さん 守備から試合を作り、カウンターで少ないチャンスをもに作るチームです。守備だけでなく、ボールをキープするなどさまざまなプレーをできることが強みだと思っています。

普段の練習の中で意識していること、心がけていることを教えてください。

荒川さん サッカーを楽しむこと、練習からプレーの一つひとつを丁寧にすることを心がけています。ドリブルやパスの精度を正確にすることを意識して日々の練習に取り組んでいます。

鷲頭さん 子どもたちには毎週違った練習テーマについてしっかり考えるように指導しています。子どもたちがゲームの中でプレーを選択し、判断する時の材料を増やしてあげingことを意識してトレーニングを行っています。

これからの目標を教えてください。

荒川さん 県大会では4位という悔しい結果だったので、今度は優勝を目指して頑張りたいです。個人的にはコーナーキックの精度を確実にして、質を高めていきたいと思っています。

鷲頭さん チームで全国大会に行きたいという思いはもちろんありますが、サッカーを通じて子どもたちには人として成長してほしいです。サッカーは答えが1つではないスポーツと言われています。自分の考えをしっかりと持って、それを成立・実行できる子どもを多く育てたい、そして、人として成長できるサッカーというスポーツの魅力を子どもたちに伝えていきたいと思っています。

▼ゲームキャプテンを務める荒川太雅さん



▼チームで指導を行う代表の鷲頭崇さん



長門市市民憲章

④ 笑顔 ふれあう、

温かいまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 271 2023年(令和5年)1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

▼毎年、年末の時期は広報コンクールに応募する表紙を選ぶため、1年間の広報を振り返る機会があります。12冊を並べて見ると、私の撮影した表紙が去年と比べて大幅に減少。最近では表紙の写真が撮れず、若干のスラップに陥っている私…。▼実は、12カ月の表紙の中に広報担当の2人以外が撮影した写真が、なんと2枚も使われているんです。素晴らしい写真だからこそ、何とも言えない気持ちがかみ上げてきます。▼今年こそはスラップを脱し、長門の魅力あふれる写真が撮れるよう、カメラを片手に市内を駆け回って長門の話題を発信していきます。今年も広報知っちょこをよろしくお願ひします。

編集後記

