



# 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

人の第一印象は会って数秒間で決まるといわれています。3月は婚活イベントのほか、女性対象のメイクアップセミナーも開催します。自分の魅力を高めて、婚活を有利に進めましょう。**女性限定セミナー「誰でもできる！魅力を引き出すメイク術」(20代・30代対象)**

- 日時 3/5 (日) 13:30～15:30
  - 会場 美祢市市民会館 ■参加費 無料
  - メイクレッスン講師 西尾 愛さん
  - 定員 10～15人 ■申込締切 3/3 (金)
- 婚活イベント「ほっこり♡ティータイム恋活」(20代・30代対象) ※男性は事前婚活セミナー付**
- 日時 3/11 (土) 14:30～18:00
  - 場所 美祢グランドホテル ■定員 20～30人
  - 参加費 男性：2,500円、女性：1,500円
  - 申込締切 3/9 (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



YUKUTE

長門市観光コンベンション協会

## 体験プログラム「ナガトリップ」で春を堪能！

今年も4～5月の期間、「春のナガトリップ」と題して限定の体験プログラムを開催します。三隅の山でのトレック、仙崎の歴史を感じるガイドウォーク、市内各地の桜スポットでのフォトウォークなど、春をたっぷり楽しめるプログラムが集まる予定です。友達や家族同士で、ぜひご参加ください。

各プログラムの詳細・予約は体験予約サイト「ナガトリップ」(下記URLまたは二次元コード)からどうぞ。また、ナガトリップでは随時プログラムを募集しています。「こんなことやってみよう」といったアイデアでもかまいませんので、ぜひ一度、観光コンベンション協会にご相談ください。



▲体験予約サイト「ナガトリップ」  
<https://nagatrip.nanavi.jp/>



長門市観光コンベンション協会 ☎27-0074



道の駅センザキッチン

## 長門市公式オンラインショップ「まるごとながと」OPEN！

長門市の美味しいものがネットで買える、長門市公式オンラインショップ「まるごとながと」が昨年からおープンしています。

魚介、肉、練り物、加工品、お菓子などバリエーション豊富で、市外や県外はもちろん、市内でもなかなか手に入らない商品も多数ラインナップされています。

長門市出身の伝説の家政婦・タサン志麻さんが考案したレシピと食材のセットも好評販売中です。送料無料なので、ご自宅用に注文されるもよし、市外県外のご家族やお知り合いにお届けするのもよし、ぜひ一度「まるごとながと」で検索してみてください。

また、「まるごとながと」に商品を出品していただける人も募集しています。

下記問い合わせ先までご連絡ください。



ながと物産合同会社 EC係 ☎27-0560



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

## ストレスのサインを知ろう

～3月は自殺対策強化月間～

誰もが日常生活の中でさまざまなストレスを受けています。適度なストレスは集中力を高めたり、モチベーションの向上になりますが、溜めすぎるとこころや体の調子を崩してしまうこともあります。

ストレスと上手につきあうために、自分の「ストレスのサイン」に気づくことが大切です。サインを放っておくと、うつ病などこころの病気につながることもあります。早めにストレスのサインに気づいて、適切に休息をとりましょう。

### 【ストレスのサイン】

- こころのサイン  
やる気が出ない、イライラする、不安感があるなど
- 体のサイン  
食欲がない、眠れない、疲労感が強い、動悸がするなど
- 行動のサイン  
酒量が増えた、人と交流しなくなった、ミスが多いなど

※不調が長く続くときは早めに専門の医療機関や相談機関に相談しましょう



長門市保健センター ☎23-1133



長門の人  
27

猫と家族と海辺の暮らし

飯田 正志 さん

飯田 明美 さん

飯田正志さんと明美さんは、5年前、正志さんの故郷の油谷地区にUターン。農家としてミカンを育てながら、約10匹の保護猫と一緒に暮らす飯田さんご夫婦に話を聴きました。

### 油谷での暮らしはいかがですか？

定年を機にUターンしましたが、それまでは仕事の関係で全国各地を転勤する生活でした。ここは景色も良く、魚などの食べ物もおいしいです。高齢化が心配ではありますが、長門の人はみんなまじめでいいなあと思っています。

ミカン農家として農作業をしたり、海に出たりもしていますが、普段の暮らしはまさに「猫にはじまり、猫におわる」ですね。

夜中であっても猫が欲しがれば、エサをあげます。一緒に昼寝をしたり、遊んだり、家族としての猫を大切にしたいです。

### もともと猫を飼っていたのですか？

いいえ、長門市に戻ってきてから近所で、たまたま、野良猫に出会ったんです。定年までは飼えなかったけど、これからは好きなことをしようと、その猫を保護して飼うことにしました。

### たくさんの猫の家族がいますね。

はじめは1～2匹くらいと思っていましたが、

▼納屋を片づけて猫たちの専用の部屋に改装。



▼「みかん直売所」の看板にも猫。



▼長門湯本温泉で保護した猫。現在、里親募集中。



たくさんのお会いがあり、飼うことになりました。飼い始めは噛まれたり、怪我がひどかったりする猫もたくさんいましたが、今ではとても良い子で癒されます。海に行くための道具を入れていた納屋も片づけて改装して、猫専用の部屋にしたんです。キャットウォークもいたるところに作って、猫が家でも遊べるようにしています。

### 保護猫活動もしていると聞きました。

これまで約50匹の猫に不妊・去勢手術をしてきました。近所の猫にもずいぶん関わってきたので、おそらく知らない猫はいないと思います。

ただ、猫を飼うには、場所はもちろん、お金がかかります。野生で暮らす猫のすべてを飼うことができるわけではなく、里親募集やTNR活動など、自分たちでできる範囲の活動をしてきました。

「引き取ってほしい」と言われることもあります。責任をもてる余裕がないときには断っています。そういった人には、動物を飼うことには負担や責任が伴うことを知ってほしいですね。

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. 273 2023年(令和5年)3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

▼「来年も広報として皆さんの雄姿を撮影したい」、でも「次はチームの一員としてたすきをつなきたい」という気持ちが交錯した駅伝大会の取材でした。

1月29日(日)、3年ぶりに開催された長門市駅伝大会を取材しました。私の所属している野球部は3チームに分かれてエントリー。広報として写真を撮影しなくてはならない私は走る事ができませんでした。▼昔から学校のマラソン大会や部活動のランニング練習があまり得意ではなかった私にとっては、どこかホッとした気持ちがあつたのも正直なところです。▼しかし、想いが込められたたすきをつなぐため、一生懸命走る皆さんの姿に、心を動かされました。

### 編集後記

