知っちょコラム

ご縁を応援！GO-EN（ごえん）センターだより

今回は婚活やコミュニケーションに役立つ、第一印象のいい人の特徴を５つ挙げてみます。

- 自然な笑顔
- 相手の目を見て話す
- 聞き取りやすい声と話し方
- 姿勢が良い
- 清潔感のある身だしなみ

この５項目の反対が「第一印象の良くない人」ということになりますね。

あなたの初対面は、「無表情で」「目を合わせず」「ぼそぼそと話し」「背中を丸め」「どこか清潔感がない服装」になっていませんか。

自然な笑顔が難しければ「作り笑顔」でも、無表情よりはもちろん好印象です。

GO－ENセンターへの登録はこちらから→

市民活動推進課活動推進班　☎23-1185

長門市総合文化財センター　ヒストリアながと

４月～６月の展示情報

■１階
- 油谷の古墳からの出土品（鉄器・須恵器類）
- 大寧寺所蔵の資料から見る大内氏　～４/23（日）
- 香月泰男と萩焼　４/25（火）～
- 捕鯨絵図　４/25（火）～５/28（日）
- 仙崎八坂神社の能面・狂言面　４/25（火）～
- 村田清風生誕 240 年記念展　５/30（火）～

■２階
- 変わりゆく長門　仙崎地区　～６/25（日）
- 村田清風記念館企画展中原篷　～６/25（日）

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。

■日にち　４/29（土）、５/14（日）、６/４（日）

※申込、参加費は不要。詳しくはＳＮＳをご覧ください

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

長門おもちゃ美術館

開館５周年　記念イベントを開催します！

長門おもちゃ美術館は４月７日に開館５周年を迎えます。これを記念した企画やワークショップを開催しますので、ぜひご来館ください。

■５周年記念企画

①４月７日 10 時から来館したお子さん先着 100 人に５周年記念のオリジナルマグネットを配布！

②４月７日は長門市民を無料招待（制限時間 90 分）

③４月７、８、９日はショップの商品が 10% OFF

■５周年記念ワークショップ

○木のたまごづくり
４／７（金）　10：00 ～　体験料 500 円

○木の端材や生木で工作しよう
４／８（土）　10：00 ～　体験料 100 円

○糸のこ学芸員とマグネットプレートをつくろう
４／９（日）　体験料 500 円

○木のオリジナルコマを作ろう
４／９（日）
体験料 100 円

▲糸のこでマグネットづくり

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

からだを動かすプラス 10 分

日本人の３人に１人以上は、運動不足といわれています。よくからだを動かす習慣は、がんや高血圧症などの生活習慣病になるリスクを下げます。まずは今より、１日 10 分でも多く、からだを動かすように心がけましょう。

【からだを動かすプラス 10 分の工夫】

①積極的に歩きましょう
階段を使ったり、自転車や徒歩で通勤しましょう。歩幅を広く早歩きを意識すると、運動量が増加します。

②30 分に１回は立ちましょう
１日 11 時間以上座っている人は、４時間未満の人と比べて、死亡リスクが 40％高まるとされています。30 分に１回は立って、座り過ぎを防ぎましょう。

③家の中でも工夫しましょう
歯磨きをしているときに、かかとを上げ下げしたり、ラジオ体操や筋力トレーニングなど始めやすいことから取り組んでみましょう。

朝６：50 から
ほっちゃテレビにて
ラジオ体操を放送中
※土曜日を除く

長門市保健センター　☎23-1133

長門の人 28

一般社団法人リフォレながと 橋本（はしもと） 将志（まさし） さん

▼林業において森林の調査は重要な業務の一つ

▼時にはチェーンソーを使って木を切ることも

林業の成長産業化を目指す一般社団法人リフォレながとで働く橋本さんは、昨年７月にＵターンして地元の長門市に戻ってきました。自身にとって初めてのチャレンジとなる林業の世界で奮闘する橋本さんにお話を伺いました。

なぜ林業の道に進んだのですか？

小さいころから山や川で遊ぶことが好きで、自然と関わる仕事がしたいと考えていました。林業についての勉強は全くしていなかったので、リフォレながとで働きながら日々学んでいます。

長門にUターンした理由やきっかけを教えてください。

いずれは長門に戻って働きたいと漠然と考えてはいました。友人が市役所に勤めているのですが、市が林業に力を入れていることを聞いたことがきっかけでUターンすることを決めました。地元の人のためになる仕事がしたいという思いも強かったです。

リフォレながとでは普段どのような仕事をしていますか？

どのような種類の木がどこまで生えているかを調べる山林調査が主な業務です。同時に所有者の意向について調査し、伐採の許可が取れたら業者をあっせんするなどの調整も行っています。

また、木を伐採するだけでは森林破壊につながってしまうので、伐採した後に苗木を植え、再造林を実施することで山林の将来を見据えた活動も行っています。

これからの目標を教えてください。

まず、植樹体験などのイベントを通して、子どもたちに自然と触れ合う機会を提供したいと思っています。長門は自然が多いので、子どもたちが外で遊べる場を作って増やしていきたいです。

次に、長門市における林業の課題を解消したいと考えています。長門には森林がたくさんありますが、木を切ってもらえる業者の数が少なく、担い手の減少や高齢化が大きな課題となっています。担い手を育成し、林業に携わる人を増やしていくことで課題の解消につなげたいです。

そして、森林の所有者の人をサポートするために、気軽に相談してもらえる窓口になりたいです。的確なアドバイスを行い、所有者の人の気持ちに寄り添うことで真っ先に頼られる存在になりたいと思います。

編集後記

クジラについて書きます。▼２月22日、道の駅センザキッチン前に設置されていたクジラのモニュメントが撤去されました。昨年の台風による強風で子クジラが「親離れ」してしまい、ついに別れの時が来てしまったと、寂しく思いました。▼３月６日、「伊上にクジラが漂着した」との情報を受けました。「それって、仙崎のクジラのモニュメントじゃないの？」と思いましたが、現場に行くと本物のクジラがいました。すでに亡くなっていましたが、本物のクジラに出会うのは初めてです。▼春は別れの季節でもあり、出会いの季節でもあります。クジラの取材の中で春を感じた、今日このごろです。

長門市市民憲章
②ふるさとの知恵
そだてあう、豊かなまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No.274　2023年（令和５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