



知っちょコラム

ご縁を応援！ **GO-EN**センター だより

「異性にモテる話し方講座」+「魅力いっぱいの3市を回る婚活バスツアー」参加者募集！

男女別のセミナーの後、三市を回る婚活バスツアーです。車内では席替えをしつつ、センザキッチンや萩城下町などを一緒に回っていきます。セミナーで学んだことを実践し、魅力ある三市の地域を巡りながら交流を深めてみませんか？

■日時 12/17(日)

JR新山口駅集合の場合 9:00～17:30

ルネッサながと集合の場合 11:00～16:00

■会場

セミナー会場 ルネッサながと(駐車場あり)

イベントメイン会場 萩・明倫学舎

■参加条件

30～40歳代(現在独身で交際相手のいない人)

※萩、長門、美祢市に居住、または興味のある人

■参加費 1,000円(当日支払い)

▼ホームページはこちら

■定員 男女各20人

■申込締切 12/13(水)

■問い合わせ・申込

ハートフル仲人の会 山口支部

☎ 090-5698-1453



市民活動推進課 活動推進班 ☎ 23-1172



長門市観光コンベンション協会

観光案内所 YUKUTE の

レンタルチェキ！

YUKUTE

長門市観光案内所「YUKUTE(ゆくて)」では、「チェキ」のレンタルサービス「YUKUTE チェキ」を行っています。「チェキ」は撮影したその場で専用のフィルムがプリントされるインスタントカメラで、その手軽さとアナログ感から人気のカメラ。季節ごとの日当たりや草花、いつもとちょっと違う通り道など、カメラ片手に散歩すると、住み慣れた街でもいろんな発見があって楽しいですよ。詳しくは下記二次元コードをチェック！

▼詳しくはこちら

YUKUTE チェキ

■料金 500円/1台・1回

■貸出時間 9:00～17:30

■専用フィルム

1,200円(10枚1セット)

■貸出場所

長門市観光案内所 YUKUTE
(道の駅センザキッチン内)



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

12月開催のワークショップやラッピングサービスについて

12月～令和6年3月までの休館日について

毎週水曜日、木曜日

年末年始 12/28(木)午後～1/2(火)

※ただし、祝日と春休みは開館します

12/27(水)、28(木)午前

令和6年1/3(水)～8(月)

3/20(水)、3/27(水)～4/7(日)

クリスマスプレゼントご購入の人限定で

クリスマス用ラッピングサービスを実施します！

■期間 12/24(日)まで



12月のワークショップ

木のみごづくり

■日にち 12/3(日)

■参加料 1,200円

木の実を使ったクリスマスリースづくり

■日にち 12/10(日)

■参加料 500円

オーナメントを作って、クリスマスツリーに飾ろう

■日にち 12月の平日

■参加料 無料

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

冬期シーズンは

ヒートショックに要注意

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、脳血管疾患や心筋梗塞などを引き起こす現象です。特に入浴中の発症が多く、11月から3月までの冬期シーズンは注意が必要です。

温度変化を少なくして、ヒートショックを予防しましょう。

【ヒートショック予防のポイント】

脱衣所や浴室をあたためる

暖房機器の使用や、湯船の蓋を開けて湯はりをし、脱衣所や浴室をあたためてから入浴しましょう。

お湯の温度は40℃程度で、長湯しない

42℃以上の熱いお湯や長風呂は血圧急変の原因になります。お湯は40℃程度とし、湯船につかる時間は5～10分程度にしましょう。

家内はあたたかく、外出時はしっかりと防寒をする

WHO(世界保健機関)は寒い時期の室温は18度以上が必要と勧告しています。トイレなど室内をあたたく保ちましょう。暖かい室内から寒い屋外に出る時も血圧は上昇します。外出時はしっかりと防寒をしましょう。

長門市保健センター ☎ 23-1133

長門の人
36



下関海響マラソン2023 2時間20分12秒の大会新記録で優勝

長門市役所（長門陸上競技協会所属）^{たかみ}高見 ^{ゆうひ}雄飛 さん



▲優勝、大会新記録それぞれのメダル



▲地道にコツコツ続けたことが結果につながったと話す高見さん

▼優勝および大会新記録を出された今の気持ちは？

正直、優勝も大会新記録更新もできていなかったの、自分でも驚いています。しかし、いつかは優勝したいと思っていたので、ゴールテープを切った瞬間は本当に嬉しかったです。同時に、これまで支えていただいた多くの方々への感謝の気持ちでいっぱいです。

▼レースでの一番の山場は？

レースの後半は、序盤からのハイペースに加え、コースのアップダウンもきつくなり、さらに暑さや風で厳しい条件になりました。そのような中で、最後まで粘りの走りができたことが優勝に大きくつながったと思います。

▼今回の勝因は？また、大会にはどのような気持ちで挑みましたか？

大会まで、大きな故障もなくしっかりと練習を積んでいたこと、その練習の成果を本番で発揮できたことが優勝につながったと思います。大会には、県内でもトップクラスのランナーが参加され、スタートからハイペースな展開となりましたが、しっかりと練習できていたことで思い切って挑戦することができました。

▼陸上を始めたきっかけは？

小さい頃に父が出場する駅伝の応援に行っていたことで、いつか自分も走りたいと思っていました。

その影響で、自然に走ることが好きになり、小学生から陸上クラブに入部し、そこからずっと継続しています。

▼普段の練習方法は？

週に2、3回は職場の同僚や大会で知り合ったメンバーと練習をして、それ以外は1人で練習しています。いつも一緒に練習しているメンバーは、とてもレベルが高く、私が成長できるとも大きな存在となっています。

▼マラソンの魅力、そしてこれからの目標は？

マラソンはとても過酷な競技ですが、繊細な競技でもあります。良くも悪くも、心身の調子やレース中の一瞬の判断が大きくタイムに影響します。何度走っても、その度にいろいろな発見があると奥深い競技で、そこが本当に面白く魅力的です。目標としては、今回達成できなかった2時間20分を切ることです。1秒でも自己ベストを更新していきたいです。また、来年の3月に開催される「山口読売駅伝」で、長門市としての優勝を目指しています。

▼長距離走に挑む子どもたちにメッセージを

長距離に限らず、どんな小さなことでも地道にコツコツと続けていくことが、後の大きな結果につながります。そして、一番大切と思うことは、走ることを楽しむことです。

長門市市民憲章

⑤ 命 ささえあう、

健やかなまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 282 2023年（令和5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

この度、長門市役所職員の高見さんが、「下関海響マラソン2023」において大会新記録での初優勝という快挙を成し遂げました。▼職場での彼の印象は、控え目で穏やかな好青年。仕事が終わると、彼がトレーニングをする姿をよく見かけていました。▼インタビュの中で、彼は、継続してきたことを結果として残すことができたと話していました。まさにその通りだと感じたと同時に、私の心に突き刺さりました。▼私は、飽き性で継続することが苦手です。今回の彼の快挙は、地道な努力が成功につながることを体現し、彼に感服するとともに、自分のこれまでの生き方を見直すきっかけにもなりました。

編集後記

