



長門市観光コンベンション協会

YUKUTE

写真投稿アプリ「Instagram」で季節の写真をお待ちしています。



▲向徳寺のアジサイ

【募集する季節の写真(6/1～6/30)】

- ・向徳寺のアジサイの写真
- ・市内ホテル観賞スポットの写真
- ・東後畑棚田の漁火の写真

【投稿方法】

①写真投稿アプリ「Instagram」で、ハッシュタグ「#to ななび」をつけて投稿

②6月30日(水)まで投稿された写真の中から数枚を

『長門市観光サイト「ななび」』にてご紹介させていただきます。

【お願い】 投稿する際には、撮影日と撮影場所を投稿文に記載してください。

長門市観光サイト『ななび』では、毎年6月頃から「アジサイの色づき状況」や「ホテルの観賞スポットのご紹介」、「東後畑棚田の漁火状況」など季節のページを随時更新しています。

そこで今年のページ作りにあたり、地域の人の目線を取り入れるため、市民の皆さんが撮影された写真を写真投稿アプリ「Instagram」にて募集します。皆さんからいただいた素敵な写真を本サイトに掲載し、「アジサイの色づき状況」や「ホテルの観賞スポットのご紹介」、「東後畑棚田の漁火状況」のお知らせを全国にお届けしますので、よろしくお願いします。



長門市観光コンベンション協会

☎ 27-0074 info@nanavi.jp

ななび

検索



長門おもちゃ美術館

誕生！県内木工作家コーナー

おうち遊びが増える時期。長門おもちゃ美術館には子どもたちの夢や知恵を育む遊びがいっぱい。

春には新しいおもちゃの入れ替えがあり、山口県内の木工作家コーナーが誕生。もちろん長門の木工作家 川浪 茂さんの新作も並びました。

■6月のワークショップ

〈会場：長門おもちゃ美術館〉

6/5(土)木のたまご作り(10時～15時)

6/27(日)クルリン人形作り(10時～15時)



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

塩分を摂りすぎていませんか？

～今日からできる食事のひと工夫～

長門市は、魚や焼き鳥が美味しいので、つい塩分を摂りすぎてしまうという人もいるのではないのでしょうか。

食塩を摂りすぎると血液中の塩分濃度が高くなります。すると、濃度を調整するために体内の水分が血液中に集まり、血液量が増えて血圧が高くなります。毎日の生活にひと工夫を加え、おいしく減塩を始めてみませんか？

①しょうゆやソースは「かける」より「つける」

まずは何もかけず素材の味を楽しみましょう。それから少量ずつつけるようにしましょう。

②汁物は、具たくさんにして汁の量を減らす

汁の中には塩分が多く含まれています。野菜などでかさ増しすることで、調味料も自然に少なくなります。

③練り製品、加工肉を取りすぎない

ちくわやかまぼこ、ハムやソーセージは感じる塩味以上に塩分が高く注意が必要です。

④酸味や香辛料などを利用する

味付けに酢・柑橘類の酸味や七味などの香辛料を利用することで、おいしく減塩することができます。

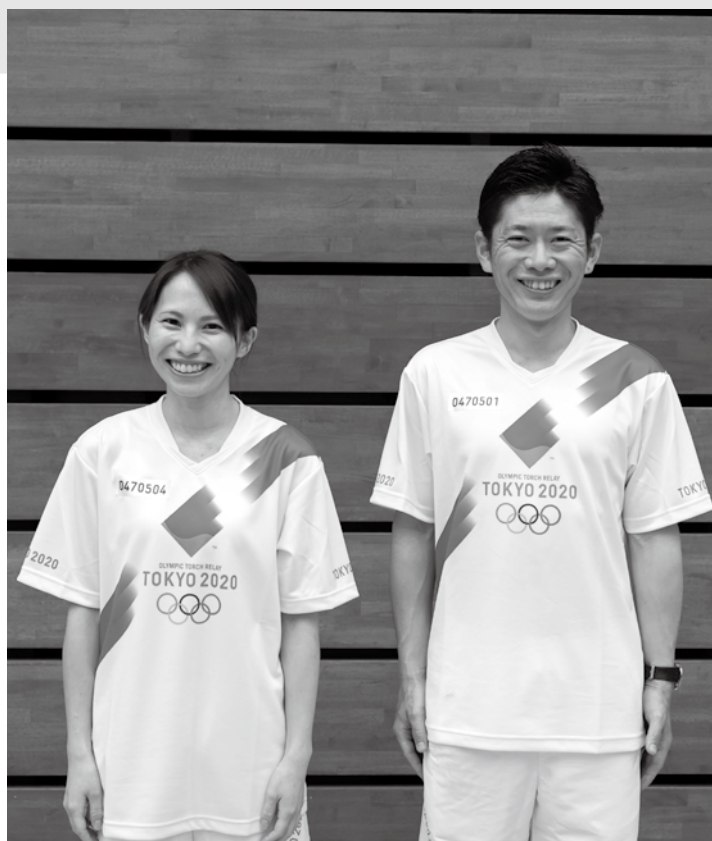
まずは取り組みやすい方法で



長門市保健センター ☎ 23-1133

東京2020
オリンピック
聖火ランナー

しらishi 白石
むらた 村田
(旧姓 野原)
しんご 真悟
ゆうこ 優子
さん さん



5月14日に長門市で行われた東京2020オリンピック聖火リレーで聖火ランナーを務めた村田さんと白石さん。村田さんは高校時代に国体の陸上3,000mで優勝、白石さんは自転車競技で10度国体に出場したアスリートです。走り終えた直後のふたりにお話を聞きました。

▼走り終えた感想

村田さん 機会をいただいたことに感謝しています。緊張しましたが、沿道の皆さんや家族のおかげで笑顔でつながることができて良かったです

白石さん あっという間でしたが、一秒一秒を噛みしめるように楽しむことができました

▼ふたりにとってオリンピックとは

村田さん 小さいころから憧れていた夢の舞台で、今でもその舞台で走ることができたら幸せだろうと思います

白石さん アテネオリンピックでは強化選手に選ばれながら出場することができず、悔しい思いを

しました。しかし、その後も現役を続けて山口国体に出場し、多くの人に支えられて走ることができたことに感謝しています

▼スポーツに取り組んでいる子どもたちへ

村田さん スポーツを楽しむことが大事だと思います。のびのびと楽しむうちに何かが見え、こつこつとやっていれば自分を成長させてくれます。まずはいろんなことにチャレンジしてほしいです

白石さん 小さいうちはいろんなスポーツに挑戦するのが良いと思います。壁にぶち当たったときには、違うスポーツに触れ合ってみるのもいいですね。何かを目指すことは熱量が必要ですが、やって損はありません。一生懸命取り組んで自分で何かを見つけたいと思います

「地道で厳しい練習や勝つことの難しさなどスポーツは楽しいことばかりではないけれど、子どもたちが夢を追いかけるのであれば、背中を押してあげたい」とふたりは声を揃えて話していました。

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. 252 2021年(令和3年)6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

これを書いている5月中旬、急に蒸し暑くなったような気がして、衣替えをしました。▼こたつを片付け、冬服をたたんで・・・ここで問題が発生。収納がパンパンで物が入りません。これを機に、「いらない物は捨てよう!」と思いました。▼収納から出てくる荷物はどれも思い出しの品ばかり。愛着が湧いてしまい、結局、捨てられずに整理整頓に終わりました。私の部屋の収納は未だ「密」の状態です。▼今回の広報は内容が盛りだくさん。編集しているときは心を鬼にして「申し訳ない!」の気持ちで文書を添削してまとめました。「密」は避けなくてはなりません。記事も、収納も、感染症対策も・・・

編集後記

