



知っちょコラム



長門市シティプロモーション部

てとてとながと タイムライン vol.04

📍 青海島の絶景



♡💬📌 by ひなのん and あみみ
清掃活動で # 海も心もきれいに
水平線 # 海で青春 # きゅんです

📍 市内やきとり店



♡💬📌 by ももた
とりあえず # やきとり
ガーリックパウダー
一味唐辛子

📍 長門市のパン屋さん でお買い物



♡💬📌 by 原でい
長門市のパン・お菓子
美味しいものめぐり
おうち時間



てとてとながと
Facebook
Instagram
フォローしてね



長門おもちゃ美術館

かまぼこ板キャンバス コンクール優秀作品決定

秋本番、朝夕すっかり冷え込む季節になりました。
長門おもちゃ美術館では引き続き感染防止対策を
継続する中で「歩みを止めない」との思いで明かり
を灯し続けたいと考えています。10月も日曜日を
中心に次のようなイベントを計画しています。ぜひ
ご来館くださいますようお願いいたします。

■ かまぼこ板キャンバスコンクール作品表彰式と 作品展示

10/10(日) 優秀作品表彰式

10/10(日)～10/13(水) 作品展示

■ ワークショップ「どんぐりキッズを作ろう」

10/17(日) 10:00～15:00

講師：筑後 望 氏

■ ワークショップ「木のたまごを作ろう」

10/24(日) 10:00～15:00

指導者：スタッフおよびおもちゃ学芸員



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

～オーラルフレイル予防で

はつらつとした毎日を！～

「オーラルフレイル」とは、オーラル（口）を介して起こる体の衰えを意味し、老化の始まりをいち早く示す重要なサインとして注目されています。舌や口唇の機能を鍛える方法を紹介します。

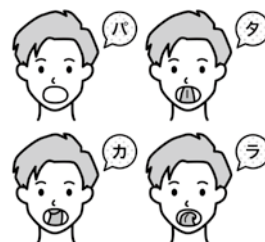
舌の運動

- (1) 口を大きく開け、「舌を前に出し、引く」を3回行う。上の唇をなめた後、できるだけ「下に伸ばす」を3回行う。唇の両端を舌の先で「交互に触る」を3回行う。
- (2) 口を閉じたまま、口の中から舌で「上唇と下唇を交互に押す」を3回行う。舌で「左右の頬を押す」を3回行う。舌で「歯茎と唇の間を1周回す」を2回行う。

発声練習

できるだけ大きな声で速く「パパパ・タタタ・カカカ・ラララ・パタカラ・パタカラ・パタカラ」と言う。

椅子に深く腰掛け、リラックスした状態で行いましょう。時間を決めて毎日行うことがお勧めです。食事前に行うとより効果的です。



長門市地域包括支援センター ☎ 23-1244

「ケ」の日の食生活を充実したものに
カミツレ 俵山
なかの みちこ

正福寺工房

中野 美千子さん



▲すべて手ごねで作ったパン



▲パンは週末のみの販売。正福寺では月に1回カフェも開いている



昨年、福岡から俵山に移住し、自然素材を使ったパン工房「カミツレ」を開業した中野さん。移住を決断した動機やパンづくりに込めた想いを聞きました。

▼俵山に移住した理由は？

俵山で働いている友人がいたことから何度か長門市には来たことがあり、長門の空気感が気に入っていました。これまで福岡で飲食店を営んでいましたが、もともと自然に合わせた生き方をしたいという気持ちがあり、お店をやめて都会から離れる決断をしたときに、移住先は長門市の俵山にしようと思いました。

▼パン屋を開業されたのはなぜですか？

飲食店をしているうちに、ストレス解消のために飲食店で料理やお酒を楽しむより、健康で毎日充実した食事を家庭で楽しむことが大事ではないかと考えるようになりました。以前からテイクアウトや通信販売にシフトしたいという気持ちがあり、移住して生業にするならパンをメインにしよう

うと決めました。特別な「ハレ」の日ではなく、日常の「ケ」の日を大事にしています。日常にプラスアルファで美味しいパンがあったら楽しいなという感覚でやっています。

▼パンを作るうえで心がけていることは？

「カミツレ」とは白くて小さな花を咲かせるカモミールの和名で、正福寺を工房としてパンづくりをしています。食べて美味しいだけでなく、なるべく地元で採れたものや有機で育てられた安心できる材料を使用し、体に負担にならないものを食べていただきたいと思っています。手を使うことで伝わることもあるの思いから、すべて手作業で作っています。

俵山は不思議なくらい居心地がよいです。今後は野菜づくりなどのより土に近い暮らしや地域の人と もっと深く関わる生活ができたらと思います。

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. 256 2021年(令和3年)10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

編集後記



先日タサン志麻さんのオンライン料理教室に参加しました。私は料理は好きなのですが、元来ズボラにできており、調味料をスプーンやカップで正確に測る几帳面さを持ちあわせておりません。▼3時間で1週間分のおかずを作る伝説の家政婦の志麻さんから「時間も洗い物も少なくなるから、調味料は分量でOK」と教えていただき、ほっとしました。▼当日は3品調理しながら後片付けも同時にこなす方法を学び、朝の弁当づくりにも応用できそうです。▼後日「習ったことは即実践」と料理していたら、ピーマンというしよに指も切りました。伝説の主夫への道は険しそうです。