



YUKUTE

長門市観光コンベンション協会

## ながと散走（さんそう）で地域の魅力を再発見！

長門市観光コンベンション協会では、観光案内所 YUKUTE を起点としたサイクリングの楽しみ方として「ながと散走」を提案し、イベントを実施しています。

「散走」とは、散歩感覚でゆっくりと自転車を走らせ、寄り道しながら四季折々の自然やまちの景色、地域の歴史文化などを楽しむものです。

また、観光案内所 YUKUTE では、さまざまな種類・サイズのレンタサイクルを用意しています。自分の時間に合わせて自由な楽しみ方ができるのが自転車の魅力。気ままな自転車散歩で、自転車だからこそ見える景色を探してみませんか。



◀ レンタサイクルやイベントの詳細はこちらから

(一社) 長門市観光コンベンション協会  
☎ 27-0074  
Mail: info@nanavi.jp



道の駅センザキッチン

## 春よ来い

山口県全域に新型コロナウイルスまん延防止等重点措置が適用される中、このコラムを書いています。この広報紙がご家庭に届くころ、感染状況はどうなっているのでしょうか。1カ月前の様子さえ見えないこの状況を不安に思われている人も多いことでしょう。

1日も早く感染拡大が収まって、長門市にたくさんのお客客が訪れ、活気と賑わいが戻ってくことを願うばかりです。

とは言え、下を向いてばかりではられません。春には感染拡大が収まり、センザキッチンにも大勢のお客客に来ていただけることを信じて、お迎えできる準備を整えておかななくては・・・。

センザキッチンの情報は、Facebook、Instagramから随時発信しています。ぜひご覧ください。



道の駅センザキッチン ☎ 27-0300



生涯「健幸」で元気に暮らせるまちを目指して

## ～ストレス社会を

生きるために～

私たちは日々さまざまなストレスを受けて過ごしています。適度なストレスは跳ね返したり、目標達成や成長への力に変えることも可能です。しかし、過度なストレスは心身への悪影響を及ぼし、放置するとうつ病などこころの病気や自殺を招く危険があります。毎年全国で約2万人、山口県で約200人が自殺により亡くなっています。こころが疲れきる前に、早めの対処が大切です。

### 気持ちを楽にするための方法

- 睡眠：適度な睡眠時間には個人差があります。休日の寝だめはリズムの乱れを招くため、毎日ほぼ同じ時刻に起きましょう。
- 食事：バランスの良い食事をこころがけ、カフェイン、アルコール、清涼飲料は控えましょう。
- 運動：ウォーキングやストレッチなどで気分転換、不眠解消が期待できます。

※不眠などが2週間以上続く場合は、受診しましょう



長門市保健センター ☎ 23-1133

## 長門の人

15

ながとのいちご栽培を元気に

新規いちご農家

松岡 まっおか

慧さん けい



▲自動で換気や水やり、液肥混入ができる最新の設備を備えたビニールハウスでいちごを栽培



▲酸味が少なくさっぱりした甘味が特徴の「かおりの」を栽培。最盛期になると朝5時には作業を始める。



昨年、山陽小野田市から長門市に移り住み、新規就農。いちご農家として初めての収穫を迎えた松岡慧さんに話を伺いました。

### ▼農業をやってみたいと思ったきっかけは？

大学を卒業後は会社員として働いていましたが、やった分だけ自分に返ってくる農業に魅力を感じ、農業大学校の社会人研修で1年間いちご栽培を学びました。いちごは手間がかかりますが、他の作物より単価が高く、規模の拡大や加工品の販売などへの発展性が見込めると感じています。

### ▼長門市で就農した理由は？

油谷でいちごを栽培されていた人が引退を考慮されていたので、引き継ぐことになりました。昨年の春に作業を手伝い、設備の使い方などを教えていただきました。

### ▼実際に農業を始めてみての感想は？

農業大学校での実習と比べると規模が5倍もあるため、収穫だけでも作業量が多く、その後にパッ

ク詰めや出荷もあってたいへんですが、手をかけた分、実も大きくたくさん育ってくれて、植物を育てる楽しさややりがいを感じています。

### ▼長門市での暮らしは？

近所の人からおすそ分けや差し入れをいただくことが多く、人がやさしくて温かいと思います。物が少ない不便さはあると思いますが、時間があるときにはイカ釣りを楽しんでおり、良いところだと感じます。

### ▼今後の目標は？

温度や湿度、二酸化炭素濃度を測定する装置を導入してスマホで監視するなどのICT化を進め、まずは味も量もしっかりしたのを作りたいです。いずれは加工品の販売や観光農園にも挑戦したいと考えており、長門市のいちご栽培を元気にすることで、地域の人に喜んでもらえればと思います。

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. 260 2022年(令和4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

## 編集後記

3か月前、この編集後記でキャンプ道具について書きました。「周りでキャンプ道具をそろえる人が続出、しかしキャンプをした話は聞かない」と。▼訂正します。「実際にキャンプをした」そうです。話をきくと、とても楽しそう。▼とうとう私もキャンプグッズ買ってしまいました。▼さて、先日、深川小学校の「やきとり教室」の取材へ行きました。火起こしから体験する小学生。直火で焼いたアウトドアなやきとりはとても美味しそう。インドア派の私の心にも火が着きました。▼感染症の影響でますます注目のアウトドア。今はまだピカピカの道具たち。そう遠くない日にアウトドアを楽しみたいと思います。

