



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.07

市民の有志で情報発信を行っている「てとてとながと」第3期生が長門の魅力をSNSで発信中です。ここでは投稿の一部をピックアップしてご紹介します。

📍 おとずれリバーフェスタ



♡💬🔖 by Reina

長門イベント # 長門湯本温泉
食品サンプルづくり
トマトすくい # 射的

📍 長門カフェ



♡💬🔖 by ちゆな

いちご # シフォンケーキ
可愛すぎるし美味すぎる
米粉 # 三隅 # 😊



📍 長門パフェ



♡💬🔖 by なっちゃん

パフェ # ソイクリーム
長門湯本温泉
休日 # スイーツ

てとてとながと
Facebook
Instagram
フォローしてね



道の駅センザキッチン

毎月第3土曜日は新鮮朝市

センザキッチンでは、毎月第3土曜日に朝市を開催しています。今年4月からは野菜果物に加え、仙崎漁港直送の鮮魚の販売も始まり益々グレードアップ。毎回来てくださる市民の方も徐々に増えて、午前9時の開店前には行列ができるほどのにぎわいに感謝！感謝！！売り切れ次第終了となりますのでお早めにお越しください。

また、毎月5のつく日は、ポイント5倍デーも実施中です。センザキッチンの各テナントでも5倍のポイントを付与しています（一部店舗を除く）。ポイントカードは即時発行できますのでお立ち寄りの際にぜひお声かけください。

朝市は、荒天の場合中止となることがありますのでご了承ください。



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

今日からできる おいしい減塩生活へのひと工夫

盛夏になり手軽に調理できる焼魚、焼肉、炒め物、冷製めん類など、塩気のある食事がすすむ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、濃度を調整するため体内の水分が血液中に集まることで血液量が増え、血圧が高くなります。高血圧が長期になると、血管が傷つき脳出血や心疾患などの危険性が高まるため、予防には減塩が効果的です。

①醤油やソースは「かけて食べる」より「つけて食べる」

まず何もかけず素材の味を楽しみ、次に少量ずつつけましょう。スプレーや滴下式の容器を活用すると少量に調節しやすくなります。

②汁物は、具たくさんにする

野菜などでかさ増しすることで、汁の量が減るだけでなく風味が加わり、減塩と同時に満足感も得られます。

③塩蔵品、練り製品、加工肉を取りすぎない

漬物や塩辛、ちくわやかまぼこ、ハムやソーセージは、塩分が高く注意が必要です。

④味付けに酸味、香辛料、薬味などを利用する

酢・かんきつ類や七味、ネギなどでおいしく減塩できます。

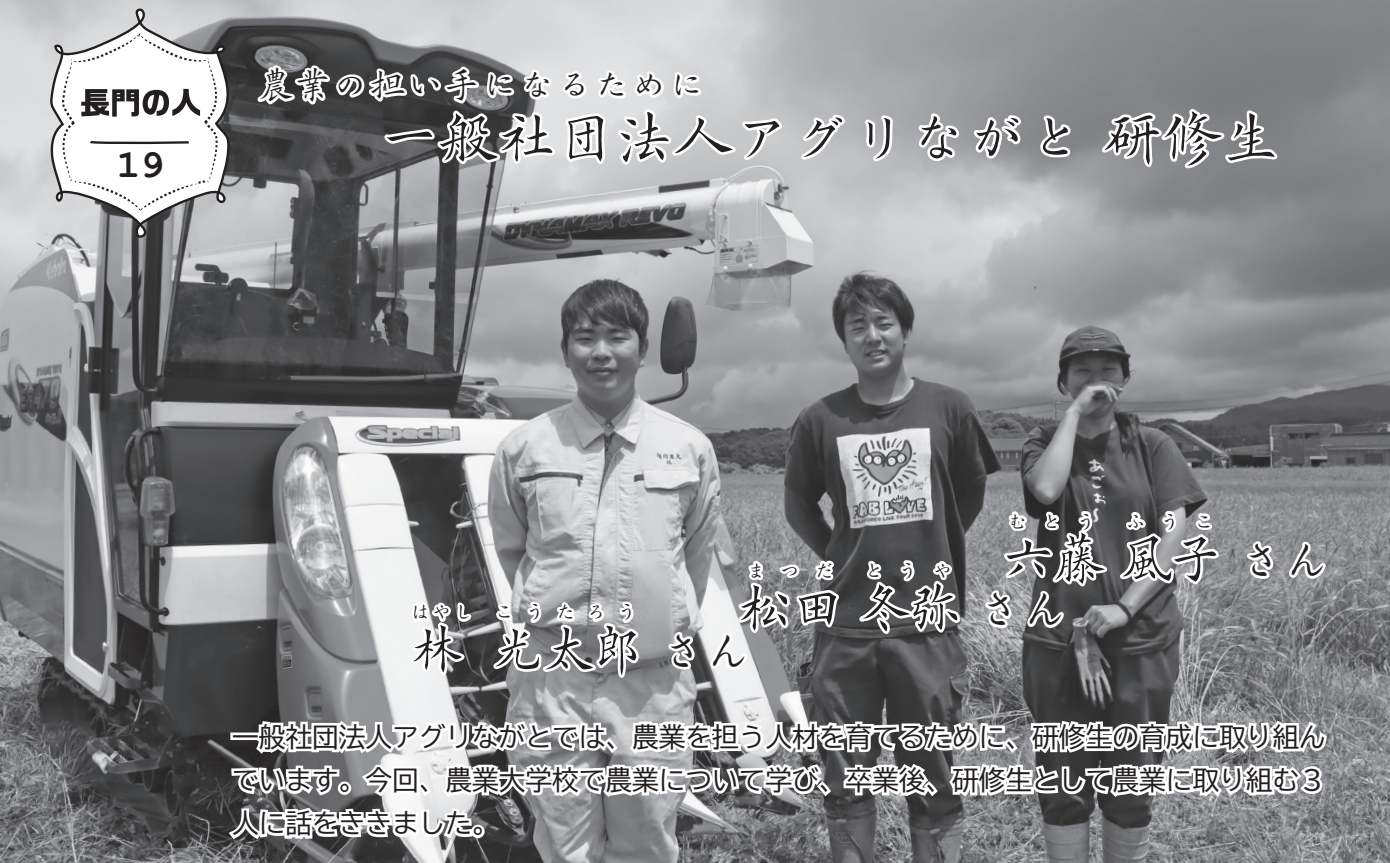
まずは取り組みやすい方法で！



長門市保健センター ☎ 23-1133

農業の担い手になるために

一般社団法人アグリながと 研修生

はやし こうたろう
林 光太郎 さんまつだ どうや
松田 冬弥 さんむとう おうこ
六藤 風子 さん

一般社団法人アグリながとでは、農業を担う人材を育てるために、研修生の育成に取り組んでいます。今回、農業大学校で農業について学び、卒業後、研修生として農業に取り組む3人に話をききました。

▼なぜ農業の道に進まれたのでしょうか？

林さん 油谷にある実家の農業を継ぐために農業の道に進みました。

松田さん もともと、福岡の出身でしたが、山口県に引っ越した時に田んぼや畑などを身近に感じたのがきっかけです。学校の先生の後押しもあり、農業に取り組みたいと思うようになりました。

六藤さん 三隅にいる農家の祖父に影響を受けました。身体を動かして、色々なことにチャレンジができる農業は、自分にあっていておもしろいなと感じます。

▼長門での研修はいかがですか？

林さん この春から研修生として米や麦、大豆、キャベツなどを育てています。農業大学校で学んだことを実際に活かして、できる限りのことをしていきたいです。

松田さん 日々学んで経験を積んでいます。実際に農業に取り組んでみて、とても楽しく、改めて農業が好きだなと感じています。研修では法人用

の大きな機械を操作することが多く、慣れるのはすこし苦労しました。

六藤さん 昨年とは違って、今年は現場で自分たちで考えて行動できるようになりました。長門は、落ち着いたところだなと感じていて地元の人も優しいので、移住して自然に暮らすことができます。

▼これからの目標や夢を教えてください

林さん IoTなどを活用したスマート農業も始まったばかりなので、色々なことを学んで、ゆくゆくは実家の農業を継ぎたいです。

松田さん アグリながとで水稻や畜産に欠かせない牛などのえさのつくり方を学び、ゆくゆくは畜産の農場を経営したいと思っています。

六藤さん 祖父に認めてもらえるように経験を積んで、将来は三隅の農家として活躍したいです。三隅の豊かな農地を守っていきたいです。

▼農業について楽しさや夢など語ってくれた3人。どの質問も笑顔で前向きに答えてくれました。今後の活躍が期待されます。

長門市市民憲章

③ 夢 かたりあう、

伸びゆくまちをつくります

長門市広報 知っちょこ

No. 265 2022年(令和4年)7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

6月12日に3年ぶりの開催となった第6回JAL向津具ダブルマラソン取材しました。美祿市の協力を得てトウクトウクに乗って撮影。これがインパクト抜群でランナーの皆さんから注目を集めることに。おかげで良い表情の写真をたくさん撮影することができました。▼そして、ゲストラランナーの川内優輝さんは私が高校生の時から応援していた選手。先頭を走る川内さんに密着して写真を撮っていたのですが、どんな激坂でも決して歩かない力強い走りを間近の特等席で見ることができ、本当に感動しました。▼撮影した約3,000枚もの写真を振り返り、『記憶』と『記録』に残るすてきな大会になりました。

編集後記

