



new!

ご縁を応援! **GO-EN** センター だより

夏の夕日に染まる恋♡

遊覧船 de サンセット恋活

■日時 8/27(土) 15:00~21:00
受付 14:30~

■会場 萩セミナーハウス ※駐車場有り

■参加条件

- ・20~39歳の人
- ・現在独身かつ交際相手のいない人
- ・萩市、長門市または美祢市に在住の人、もしくは結婚を機に、萩市、長門市または美祢市に定住する意志のある人

■参加費 ・男性 2,000円
・女性 1,500円

■申込締切 8/20(土)

- ・定員に達したら、キャンセル待ちでの受付となります
- ・21日以降も空きがあれば、募集を延長します

※申込・詳細はホームページをご確認ください
<https://nstage.net/>

■イベントに関する問い合わせ
株式会社ネクスト・ステージ
☎083-250-6519



市民活動推進課活動推進班 ☎23-1185



長門市しごとセンター

8月21日に mBot でプログラミング ☆コンテスト in 長門を開催

長門市しごとセンターでは、市のICTの利活用の支援拠点として、エクセルやSNS活用講座、無料でプログラミングを学ぶ場としての CoderDojo などを開催。今年度は新しくノーコードのアプリ制作や、今回紹介する『プログラミング☆コンテスト』を実施します。

2020年から小学校でプログラミング教育が必修化されました。長門市では、プログラミング教育支援ロボットの mBot (えむぼっと) を用意し、NPO法人つなぐが委託を受け、市内小学校への貸出やメンテナンス、使い方の説明などを行っています。

このたび、夏休みを利用して、チーム対抗『mBot をプログラムして、コースを突破せよ!』を企画。

自動運転制御なども行う現役エンジニアの方にボランティアで手伝っていただき、一緒にコースを考えました。小中高校生とともに、試行錯誤を楽しみたいと思います。ホームページやSNSで情報発信しているので、ぜひご覧ください。



CoderDojo で mBot の走行実験

長門市しごとセンター(NPO法人つなぐ) ☎27-0360



長門おもちゃ美術館

夏のイベントを開催します!

■8月のワークショップ

かたころコースター

日時: 8月13日(土) 10:00~15:00
自分で考えたコースを作り、ビー玉を転がしながら「カタカタ、コロコロ」と軽やかな音を楽しみます。

木のだまごづくり

日時: 8月14日(日) 10:00~15:00
長門おもちゃ美術館定番のヒノキのだまごを2個作り、1つは自宅へもう1つはたまごプールに放流します。

ぬりパトトレイン

日時: 8月20日(土) 10:00~15:00
無垢の mokuTRAIN にオリジナルなデザインをして世界で一つの作品を作ります。

木切れを使ったおもちゃ作り

日時: 8月27日(土) 10:00~15:00
自由な発想で、自分が気に入ったおもちゃを作ります。

■「かまぼこ板キャンパスコンクール」作品募集

テーマ: 海の思い出

応募期間: 8月31日(水)まで

応募方法: かまぼこ板に絵を描く⇒写真にとる⇒
長門おもちゃ美術館にメールで写真データを送る (info@nagatotoymuseum.com)

■木工房「杜の舟」作品展示会 in 長門おもちゃ美術館

展示期間: 8月31日(水)まで

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

やせてきたら要注意

メタボ予防からフレイル予防へ

「フレイル」とは、年をとって体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態を指します。これをそのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。フレイルを予防するための3つの柱として、食事の改善による「栄養」、ウォーキングや家事などの「身体活動」、趣味やボランティアなどの「社会参加」があります。中でも、「栄養」は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。

高齢期の「やせ」は、肥満よりも死亡率が高くなるのが分かっています。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、かかりつけ医に相談してみよう。メタボ予防からフレイル予防へ切り替える時なのかもしれません。高齢の人は、たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、より多くたんぱく質を含む食品をとることが大切です。たんぱく質を多く含む食品としては、肉類、魚類、大豆製品、卵、乳製品などがあります。

たくさん食べて、たくさん出かけて、たくさん笑いましょう。そうすることでフレイルを予防し、活力に満ちた日々を送りましょう。

栄養のある食事で活力を!



長門市保健センター ☎23-1133

俵山で地域と次世代の架け橋に
シエアハウス灯炬庵とうこあん 管理人

みつき
三ツ木 あずき さん

2020年12月、旅の途中で訪れた俵山に移住。現在はシエアハウス灯炬庵の管理や若者のキャリアサポートなどを行っている三ツ木あずきさんに話を伺いました。



▲シエアハウス『灯炬庵』の名前には「暗闇の中でも絶えることのない光」という意味が込められている



▲シエアハウスで生活をともにする“家族”とはいつも話と笑顔が絶えない

▼俵山に移住したきっかけは何ですか？

もともと地域創生に興味があり、大学生のとき、軽い気持ちで参加した移住ツアーで俵山を訪れました。俵山でまちづくりを行う中野さん、藤永さんと出会い、お二人の俵山に対する愛情や自分の強みを地域に活かしてまちづくりを行う姿がとても印象に残りました。大学に戻っても、自分の中で理想としていた地域おこしが行われている俵山にいつか戻りたいと考え、移住を決めました。

▼若くして移住するというのは思い切った挑戦とありますが、悩みなどはありましたか？

実は、移住してからしばらく、俵山に残るかどうかが悩んでいた時期がありました。もともと、いろんな場所に移り住むことで経験を積んで、成長したいと考えていたからです。

その時、お世話になっている地域の人に「自分がいなくなることを前提に俵山と関わっていたらその程度のことしかできないよ」と言われたこと

がすごく印象に残っています。この言葉のおかげで、腹をくくって俵山に住み続けることを前提に活動していこうと決めることができました。

▼俵山ではどのように生活されていますか？

普段は灯炬庵の管理業務や俵山での滞在を希望する人の窓口になり、家族や地域の人と交流しながら楽しく過ごしています。以前住んでいた宮崎県に似た雰囲気のある俵山での暮らしはすごく好きです。

▼これからの目標や夢を教えてください

同世代に色々な生き方があることを知ってほしいので、俵山という地域で生きていくこと、暮らしていくことを伝えていきたいです。それを伝えるための場として甘味処を作り、同世代が集まったり、働いたりするところになればと思っています。

これからも一緒に活動する仲間を増やすために、若者の移住サポートなど、同世代に向けたアプローチを行い、次の世代を担う私たちだからこそできる事業を行っていきたいです。

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.266 2022年(令和4年)8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

広報を編集していると、健康や検診の記事に触れることが多くなりました。検診を受けなくてはと思い、ついに先日、初めて「人間ドック」を受けました。▼初めて受ける検査もあり、すごく緊張しましたが、病院の皆さんが優しく対応してくれたおかげでなんとか検査を受けることができました。▼しかし、1つだけ誤算が。脳ドックのMRI検査を受けることができませんでした。機械に入ったとたん、パニックに。田舎でのびのび育ったからでしょうか、私は閉所恐怖症ということが人間ドックで判明しました。▼検査結果は1カ月後。これからも健康に気を付けて、定期的に検査を受けたいと思います。

編集後記

