



## 知っちょコラム

### ご縁を応援！GO-EN<sup>ごえん</sup>センター だより

「GO-EN（ごえん）センター」は、萩市・長門市・美祢市の3市に開設・共同で運営する出逢いサポートセンターです。

令和5年度から、新たな取り組みとして、お試しGO-ENオンライン相談が始まりました。

当センターを利用するにあたり、登録前に、相談の様子やセンターの雰囲気をオンライン相談で体験することができます。

結婚に関する相談や結婚活動に関する助言、恋活・婚活に関する情報の提供などについて、センター相談員と無料で相談できますので、お気軽にご予約ください。

詳しくは、下記QRコード、URLからアクセスし、ホームページをご覧ください。

<https://hanami-goen.jp/event/event-278>



◀ お試しGO-ENオンライン相談予約フォームはこちらから

市民活動推進課 活動推進班 ☎ 23-1172

長門市  
総合文化財  
センター

## ヒストリアながと

### ■ 7月～9月の展示情報

- ・油谷の古墳から出土した鉄器類
- ・香月泰男と萩焼
- ・村田清風生誕 240 年記念展 ～ 8/28（月）  
…新収蔵資料や、三隅にある旧宅を特集します
- ・市指定有形文化財の能面・狂言面 ～ 8/28（月）  
…室町時代、江戸時代、近代にわたり制作され、八坂神社（仙崎）に寄進された面を展示

9月1日からは**ヒストリアながと開館1周年記念**特別展、イベントなど多数企画中です。お楽しみに！

### イベント情報 「ヒストリアながとトーク」

学芸員が館内の見どころをご案内します。

### ■ 日にち 7/2（日）

※申込、参加費は不要。詳しくはSNSをご覧ください

最新情報を  
SNSで  
発信中！



▲ Facebook



▲ Instagram



▲ Twitter

長門市総合文化財センター（ヒストリアながと） ☎ 22-3703



道の駅センザキッチン

### 伝統野菜白オクラの

出荷が始まります

長門市の伝統野菜「白オクラ」の出荷が7月上旬から始まります。約50年前から三隅地域で栽培されるようになった白オクラ。現在、長門白オクラ部会には17人の生産者が登録されており、三隅、深川、日置、油谷と長門市全域で栽培されています。

表皮が淡緑色で柔らかく、アクや筋が少ないので、湯通しせずに生食で味わうこともできます。粘性は普通のオクラの約3倍で、シャキシャキとした食感と、種のプチプチ感、あっさりとしたネバネバ感は白オクラの醍醐味です。

9月下旬までが旬で、夏バテにもってこいの食材とされる白オクラは7月上旬よりセンザキッチンにて販売いたしますので、ぜひご利用ください。



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

無理なくできる

おいしい減塩生活へのひと工夫

盛夏になり麺類など、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。食塩の摂りすぎは高血圧を引き起こし、脳血管疾患や慢性腎臓病などの生活習慣病の要因となります。調理方法や食品選択を工夫して、おいしく、健康的に食事をとりましょう。

### ①だしを活用しましょう

かつお・煮干し・しいたけなど天然のものを使っただしを、汁物や和え物などに活用しましょう。

※顆粒だしは塩分が含まれているので注意が必要です

### ②しょうゆやソースは「かけて食べる」より「つけて食べる」

まずは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。

### ③塩蔵品、練り製品、加工肉をとりすぎない

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

### ④味付けには酸味、香辛料、薬味などを利用する

酢・柑橘類や七味・カレー粉、香味野菜などを利用すると、おいしく減塩できます。

### ⑤栄養成分表示をチェックしましょう

外食や食品の購入する際には「食塩相当量」をチェックして選びましょう。

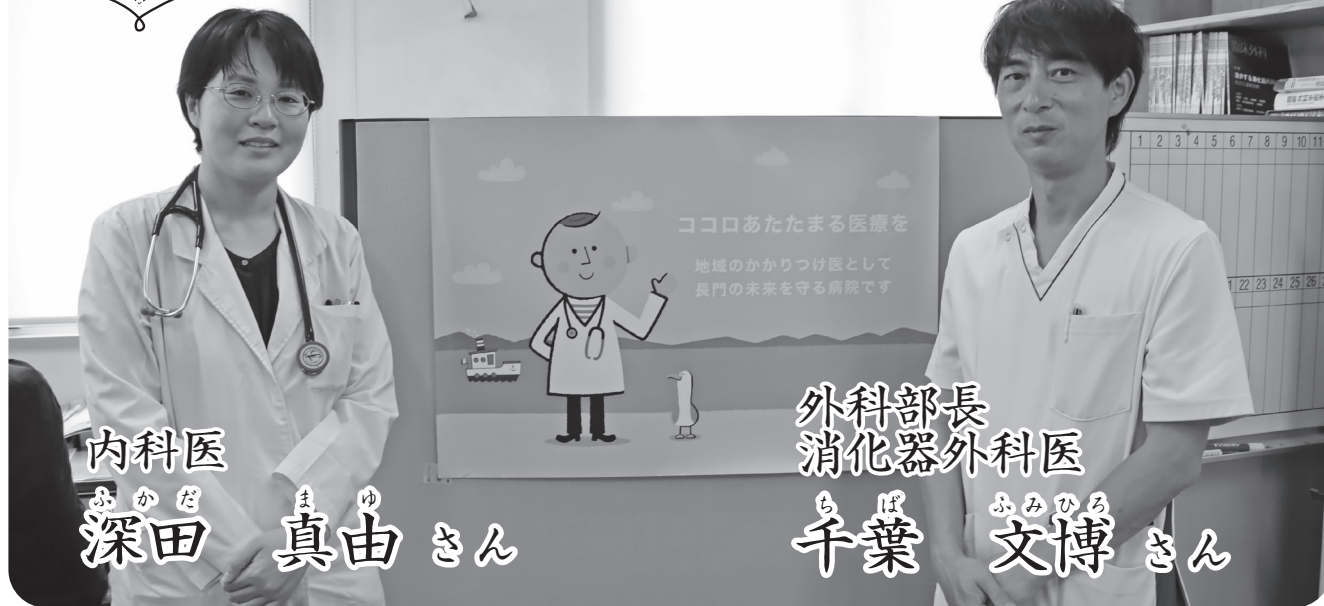
1日の食塩摂取目標量は  
男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満



長門市保健センター ☎ 23-1133



## 新たに2人の常勤医着任（斎木病院） ～地域に密着した医療を目指して～



内科医

ふかだ まゆ さん  
**深田 真由** さん

外科部長  
消化器外科医

ちば ふみはる さん  
**千葉 文博** さん

これまでの経歴、長門市に勤務されることとなった経緯を教えてください。

**千葉医師** 私は山口県豊田町の出身で、栃木県の自治医科大学卒業後、9年間は離島を含め地域医療に従事してきました。そこでは、内科診療が主だったのですが、外科医になりたいと消化器外科を専門に学び外科医として関東の病院で勤務することになりました。いつかは山口県に帰りたいとは思っていて、両親が高齢になったことなどをきっかけに、山口県で勤務できる病院を探していました。そこで、外科医を募集されていた斎木病院とご縁があり4月から勤務することとなりました。

**深田医師** 私は鳥取県の出身で、鳥取大学医学部卒業後、同大学附属病院の研修医を経て、出雲市の健診センターに勤務していましたが、臨床のほうに携わりたいと思い、転職サイトを通じて斎木病院とご縁があり4月から勤務することとなりました。

新たな勤務地、長門市の印象はいかがですか？

**千葉医師** 自然が多く、ゆったりと過ごせていますが、もっと市民が増えてくれるといいなと思います。実家から病院に通勤しているので、まだ長門市には詳しくないですが、自然が多く良い所だと感じています。斎木病院は、救急医療を大事にされている病院なので、外科に関することで困った際は、相談に来てほしいです。

**深田医師** 患者さん同士、知り合いである事が多く、人の繋がり方が密接というかとても深いなという印象ですね。

今後の展望などはありますか。

**千葉医師** 現在、手術もできるよう機材など整備しているところで、安心して医療を受けられるよう地域の皆さんのお役に立てればと思っています。

**深田医師** 患者さん同士の繋がりが密なので、私も長門市民として、いち早く皆さんの一員になればと思っています。また、臨床のほうで、早く一人前になりこちらの医療のお力になりたいです。

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. 277 2023年（令和5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11日にJAL 向津具ダブルマラソンが開催され、広報チームも取材・情報発信担当として参加しました。▼今年から、多くの人に大会の臨場感を味わってもらうため、市公式SNSでストーリー機能による発信を初めて実施。▼各エイドでの市民ボランティアによる温かいおもてなし、参加者が千畳敷の激坂に果敢に挑戦する姿、大会ゲストランナーの吉田香織さんが市民ボランティアや参加者と楽しく交流する様子を皆さんにリアルタイムにお届けすることができました。▼多くの人が大会に携わって良かったと思えるよう、これからも広報としてさまざまな形でサポートをしていきたいと思っています。

## 編集後記

