



知っちょコラム

ご縁を応援！ **GO-EN** センター だより

「男女別セミナー+色彩心理学を活かした寄り添い婚活イベント」参加者募集！

- 日時 11 / 26 (日) 11:00 ~ 15:30
- 会場 ルネッサながと ※駐車場あり
- 参加条件 再婚・子どもがいる人およびその理解がある男女（現在独身で交際相手のいない人）
- 参加費 セミナー無料、イベント 1,000 円
- 定員 男女各 20 人 ■申込締切 11 / 23 (木)
- 問い合わせ・申込

ハートフル仲人の会 山口支部 ☎ 090-5698-1453

「1度は着てみたい！ウェディングドレス試着体験撮影会」

- 日時 ① 11 / 20 (月) 美祢市開催
- ② 12 / 9 (土) 長門市開催
- ③ 12 / 10 (日) 萩市開催
- 定員 10、11、13、14、15 時の各 1 時間につき 3 人
- 参加条件 20歳以上の女性(独身で交際相手のいない人)
- 申込締切 ① 11 / 17 (金)、②③ 12 / 6 (水)
- 問い合わせ、申込

クレアベрт ☎ 27-0010 mail: info@creabert.jp

市民活動推進課 活動推進班 ☎ 23-1172



長門市しごとセンター

はじめの一步を踏み出して みませんか？～各種講座を開催中～

長門市しごとセンターでは、新しいスキルや考え方を学ぶ講座を企画しています。

9月にExcel講座を実施。初心者レベルから一気に実務レベルを目指します。参加者からは「昨年度も受講しました。繰り返し受講すると理解が深まります。講師以外にもスタッフのサポートがあり、その点もよかったです」と感想をいただきました。

11月にはアサーション（自他を尊重した自己表現）およびクラウドサービスを学ぶ講座、年明けには市内企業巡りバスツアーなどを開催予定です。

世界は広く、技術の進歩も早く、『簡単に使える』ツールがたくさん出ています。やってみると「できた」という快感があります。仕事もはかどるので、毎日がどんどん楽しくなります。

随時ホームページに情報をアップしていますので、ぜひご覧ください。



▲9月に実施したExcel講座では月別売上のグラフを作成

長門市しごとセンター（NPO法人つなぐ） ☎ 27-0360



道の駅センザキッチン

カフェメニューが新登場

センザキッチンの各飲食店では、平日限定でカフェメニューを提供しています。ご来場いただいたお客さまに、ゆっくりとくつろいでいただくため、10月中旬から販売を開始しています。

長門ゆずきちや長門産黒糖いちごを使用したアイスクレープ（ラババーカリー）や長州どりのたまごのプリン（焼とりやちくぜん）、仙崎産のメダイフライのサンドイッチ（四代目大小）、わらび餅ドリンク（食labo）、抹茶わらび餅アイス、わらび餅アイス、白玉アイス（仙崎らーめんはれるや）、のどぐろのメンチバーガー（ひものや食堂ひだまり）、長門産の食材を使ったワッフル、コンポート、スイートポテト、フィナンシェ、アイスがワンプレートに乗った長門スイーツ盛合せ（仙崎本丸）、大学芋、ゴマ団子（長七屋）、たまごプリン（仙崎井）、珈琲屋のゼリーパフェ（TAKADACOFFEE）、殻付きウニ（千石）などなど。

青い海、青い空を眺めながらのカフェメニューをこの機会にぜひご賞味ください。



道の駅センザキッチン ☎ 27-0300



生涯「健康」で元気に暮らせるまちを目指して

生活習慣を見直して 糖尿病を予防しましょう

日本の成人のうち、5人に1人が糖尿病または糖尿病予備軍と言われています。糖尿病の怖さは初期の段階では自覚症状がほとんど出ないことです。症状に気づかず放置していると、さまざまな合併症を起こします。

3大合併症と症状について

以下の合併症になると症状の改善が難しくなります。

- ・糖尿病網膜症：視力低下や失明
- ・糖尿病性腎症：むくみ、貧血、高血圧などを伴い、最後は透析が必要になる
- ・糖尿病性神経障害：手足のしびれや痛み、壊疽（細胞が死んで腐った病態）

まずは糖尿病にならないように生活習慣を改善しましょう。

糖尿病を予防する日常生活の注意点

- ・食べすぎに注意！「腹八分目」を意識する
- ・甘いものや油っぽいものは控えめに
- ・野菜（食物繊維）をしっかり摂る
- ・食事は野菜から食べる
- ・適度な運動をする（目安：1回10～30分、週3日以上）
- ・定期的に健診を受診する

長続きすることが大切です。
その日の体調に合わせて無理をしないようにしましょう。



長門市保健センター ☎ 23-1133

サッカーとは僕の人生そのもの

長門フットボールクラブ代表・監督

おおたに しんいち
大谷 真一 さん



▲火木金曜日が練習、土日はほぼ試合で週5日、ボランティアで指導にあたっている。



▲長門フットボールクラブの皆さん

▼指導者になられたきっかけや経緯を教えてください。

指導者としては、19歳からなので今年で23年目になります。当時、妹が通っていた深川サッカースポーツ少年団の指導者が、僕が小学生の頃に教えてくれていた方で、コーチとして練習に参加してくれないかと声をかけられたのがきっかけです。

▼ご自身のサッカー歴は？

小学校4年から5年までは千葉県で、その後、長門市へ引っ越し、深川サッカースポーツ少年団、深川中学校、多々良学園高校（現高川学園高校）でサッカーをしていました。高校時代、選手としては、1軍と2軍を行ったり来たりで、最後の選手権には出場できなかったんですが、コーチをする上で良い経験だったと思っています。

▼指導者をして良かったと感じることは？

子どもたちの変化を感じられるのがとても面白いです。入団したばかりで、ボールを上手く蹴られなかった子がどんどん上達し、試合で勝って喜ぶ姿を見られるのが嬉しいです。また、うちのチームは市外の学校から参加している子どももいるため、コミュニケーションを取りながら協力する様子を見ると、協調性やコミュニケーション能力が高い子が育っていることも嬉しいです。また、子どもたちの指導を通じて、自分も成長できていると感じています。

▼指導者としてのポリシーや大切にしていることは？

メリハリのある指導を心掛けています。練習中、伝えないといけないことはしっかり伝えますが、子どもたちと遊ぶときは、一緒にふざけたりとメリハリをつけるようにしています。また、あいさつができる子どもになるよう、練習の中でも厳しく伝えています。

▼休日も試合などで忙しいと思いますが、家庭との両立は？

僕が両立できているのは、妻の理解と後押しが大きいと思っています。本当に、僕を支えてくれている家族には感謝しています。

▼目指すサッカースタイルや今後の目標は？

子どもたちにはいつも伝えているのですが、チームのために走ることを教えています。もちろん技も大切ですが、チームのために頑張れる選手を育てていきたいと思っています。

今、小学生のチームを指導していますが、今年最後の全国大会山口県予選でベスト4に入ることを目標にしています。

長門フットボールクラブは、小中高一貫育成システムの確立を目指していますので、中学卒業後もぜひ長門高校でサッカーをしてもらい、活躍してほしいと思います。そして、近い将来には、チームからプロ選手を輩出できたらいいなと思っています。

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. 281 2023年（令和5年）11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

先月は通小の創立150周年や香月泰男美術館開館30周年など、節目の行事を取材する機会がありました。▼特に表紙に掲載した「村田清風旧宅茅ぶき屋根のふき替え」は30年ぶりに行われた行事で、広報として貴重な場面に携わらせていただきありがとうございました。▼ふき替え現場の見学会が終了した後、参加者に説明された茅ぶき職人の方から聞いた話なのですが、現在住んでいる茅ぶき屋根の家では今年の夏の猛暑の中でもエアコンを一度も付けなかったということです。茅ぶき屋根の断熱性の高さに驚くとともに、先人の知恵が地球環境を守る未来への取り組みにつながっていたことを学んだ夏の終わりの取材でした。

編集後記

