

—住民自治によるまちづくり—



長府地区まちづくり協議会



ニュースレター

Vol.14

6月16日は和菓子の日です。西暦848年（承和15年・嘉祥元年）国内で疫病が蔓延した際に、仁明天皇が16個のお餅やお菓子を神様に供え、疫病平癒と健康招福を祈り、元号を「嘉祥」としたことが起源になっているそうです。コロナウイルス終息と健康招福を願い、和菓子とともに自家タイムを過ごされてはいかがでしょうか？（和菓子の日は、全国和菓子協会が1979年に制定した記念日です。）

「令和2年度 長府地区まちづくり協議会総会」書面表決のご報告

4月23日（木）開催予定の「長府地区まちづくり協議会通常総会」は新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から書面表決となりました。代議員の方には、5月11日（月）必着で書面表決書をご提出いただきましたのでご報告いたします。



- 1、集計年月日 令和2年5月11日
- 2、集計場所 長府地区まちづくり協議会・事務局
- 3、代議員総数 76人
- 4、議案結果

議案	結果	賛成	反対
第1号議案 2019年度事業報告	可決	63	0
第2号議案 2019年度決算報告	可決	63	0
第3号議案 令和2年度事業計画（案）	可決	63	0
第4号議案 令和2年度収支予算（案）	可決	63	0

第1号議案から第4号議案は過半数の賛成をもって可決されました。



令和2年度事業計画		活動予定日
長府IPSSプロジェクト	長府商店街	4月～
街中展覧会の開催（商店街美術館）	パコセ1階	通年
商店街活性化レベルアップ勉強会		年1回
三軒屋海岸・御船手海岸清掃	三軒屋海岸・御船手海岸	7月・11月
着付けを体験 ～浴衣で数方庭～	忌宮神社	8月
「長府高祭」時代祭り写真展	長府高校	9月4日～5日
町民ソフトボール親睦大会		9月27日
「英語ワークショップ」		9月
「長府東西夢合戦」～綱引き大会～		10月
「長府昔ばなし」～長府の歴史を知ろう～		10月～11月
環境・安心・安全勉強会		10月・2月
「長府の寺子屋」～生涯学習講座・カジュアルセミナー～		11月～1月
コンサート・音楽ワークショップ		12月・3月
城下町長府マラソン大会	長府中学校・長府商店街・野久留米街道	1月17日
街中展覧会の開催（ひな祭り絵さげ飾り）	長府商店街	2月～3月
町民卓球大会		3月27日
健康教室		3月
コミュニティカレンダー発行		3月末
街中美化啓蒙活動		随時
ホームページ更新		随時
ニュースレター発行		年4回
【まちづくり計画策定事業】防災教室		2月

※記載事業名は長府地区まちづくり協議会主催及び共催事業です。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況に応じて延期または中止にする場合があります。

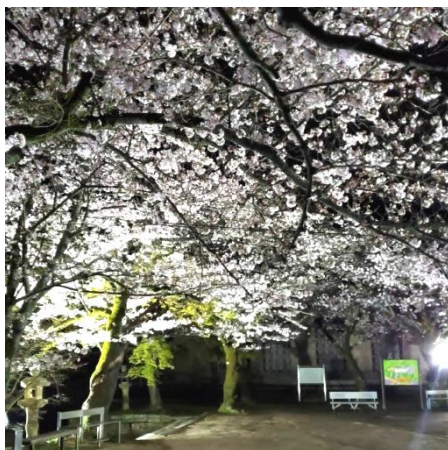
《観光活性化部会》 城下町長府春まつり 夜桜ライトアップ



3月28日～4月14日の夕方6時～夜9時まで、功山寺境内・笑山寺・下関市立美術館駐車場・惣社宮・忌宮神社・長府観光会館駐車場で、桜の開花に合わせてライトアップが行われました。コロナ禍によりお花見自粛の中、感染防止に努めながら少人数で散策されていた方は、「ライトアップされた桜は幻想的で、桜の美しさを堪能できました。速く日常が戻ってきてほしい。」と、話されていました。



下関市立美術館駐車場



功山寺の桜は古木が多く、満開時は壮観で、桜の屋根の下にいるようです。



忌宮神社

城下町長府時代祭り 中止のお知らせ



10月25日(日)開催予定の「城下町長府時代祭り」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により誠に残念ですが、中止させていただきます。

平成29年に17年ぶりに復活して以来、地域の皆様、地元企業の皆様にご支援・ご協力を賜り開催してまいりました「城下町長府時代祭り」は長府の誇れるお祭りとなっております。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ油断はできません。次回は、今まで以上の素晴らしいお祭りが開催できますよう関係者一同頑張っております。

何卒、ご理解と、今後のご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

～昨年の様子～



令和2年度の長府地区コミュニティカレンダーは、パコセ1階・商店街事務所、自治連合会事務局（長府支所1階）、長府公民館、長府図書館、長府庭園、長府毛利邸に置いてあります。是非、ご活用ください。また、長府地区まちづくり協議会ホームページからもダウンロードできます。 <http://chofu-machikyo.com>

新聞、TV
で紹介され
た健康法！

コロナに負けるな!! 私たちにできること

長府のかわら版



監修：上地広昭・丹信介（山口大学）



お家の中でもできる



心と身体を健康を維持するための



現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控え自宅で長時間過ごされている方も多いこと
 と思います。特に、感染した場合に重症化しやすい高齢の方や基礎疾患をお持ちの方におかれまして
 は引き続き十分にご注意いただきたいと思います。ただ、この状態が長期化した場合、家の外へ出な
 いことによる心身の健康への悪影響についても考えなければなりません。私たち日本ストレスマネジ
 メント学会ライフスタイル実践領域部会では、以下のように、お家の中でもできる心と身体を健康を
 維持するための活動について提案させていただきます。ぜひ、お試しください。

<p>ら</p> <p>じおたいそう</p> <p>満遍なく体を動かすにはラジオ体操が最適です。テレビやパソコン動画に合わせて一緒にやってみましょう。</p>	<p>ま</p> <p>るめる・まわす</p> <p>筋肉をゆっくり伸ばすストレッチや関節を回して体をほぐしましょう。</p>	<p>な</p> <p>んでもたべる</p> <p>バランスのよい食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。</p>	<p>さ</p> <p>さえる</p> <p>転倒に注意しながら色々なポーズで静止してバランス感覚を鍛えましょう。</p>	<p>あ</p> <p>るく</p> <p>自宅の中で足踏みしてもOKです。天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。</p>
<p>わ</p> <p>らう</p> <p>家の中に籠っているとはだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。</p>	<p>や</p> <p>すむ</p> <p>時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪い時は無理せず休みましょう。</p>	<p>は</p> <p>く</p> <p>心の健康のために、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。</p>	<p>た</p> <p>つ</p> <p>座りっぱなしだとどんどん筋肉が衰えていきます。できるだけ立って家事などをして過ごしましょう。</p>	<p>か</p> <p>がむ</p> <p>脚の筋力を衰えさせないために、太ももの前やお尻の筋肉を鍛えるスクワット（椅子への立ち座り）の動作を行います。</p>