

山口県広報誌

ふれあい山口

6
2002

特集

健康で生き生きとした生活を
送りたい

皆さんの健康づくりを応援します

宇部市
うべし



山口県

山口県ホームページ
<http://www.pref.yamaguchi.jp/>



健康で 生き生きとした 生活を 送りましょう

皆さんの健康づくりを応援します

本格的な高齢社会を迎え、生涯を通じて健康で生き生きと生活できる社会を実現していくことが、ますます重要になってきています。そこで県では、県民の皆様一人ひとりに健康づくりに取り組んでいただき、これを社会全体で支援する「健康やまぐち21県民運動」を展開しています。この運動はがん、脳卒中、心臓病などの、いわゆる「生活習慣病」を減少させ、二十一世紀の山口県を健康で明るく元気に満ちた社会にすることを目指しています。今回の特集では、この運動の内容や健康診断の大切さ、生活習慣の健康度が分かるチェック表などをご紹介しています。皆さんもご自分やご家族の健康についてもう一度考えてみましょう。

【お問い合わせ先】県健康増進課 408060600 (nono)

健康的な生活習慣を身に付けるための11の目標項目

(項目ごとに重点目標と、県や市町村などによる支援策をご紹介します。)

1 栄養・食生活

バランスの取れた食生活を 実現しましょう。

食生活改善推進員によるアドバイスなど、地域での支援活動や、キャンペーンを行います。

2 身体活動・運動

1日1万歩以上、歩きましょう。

ウォーキングコースを整備したり、県健康福祉センターに配置している健康運動指導士による出前運動教室を開催したりします。

3 休養・ごころの健康

楽しみや生きがいを見つけて 積極的に休養を取りましょう。

市町村の担当窓口などで相談をお受けしたり、こころの健康づくりに関する講座を開催したりします。

4 歯の健康

80歳になっても自分の歯を 20本以上保ちましょう。

歯の健康フェアの開催やキャンペーンでの無料歯科健診・相談などを行います。

5 たばこ

未成年者の喫煙を防止しましょう。

小学生や中学生、高校生を対象にした喫煙防止教育などを行います。

受動喫煙[※]を防止するための 分煙対策[※]を推進しましょう。

公共施設や職場などでの分煙のレベルを示す「分煙ステッカー制度」の導入などを行います。(5月31日スタートです。お問い合わせ、お申し込みは県健康福祉センターまで)

※受動喫煙：自分の意思とは無関係に、たばこの煙を吸引すること
※分煙対策：喫煙室や喫煙コーナーの設置など、受動喫煙の影響を排除・減少させるための環境づくり

禁煙に取り組みましょう。

市町村や医療機関がサポートし、実施する禁煙チャレンジマラソンなどを通じて、禁煙のための支援を強化します。

6 アルコール

正しい飲酒習慣を身に付けましょう。

市町村の担当窓口などで相談をお受けしたり、パンフレットなどで情報を提供したりします。

7 糖尿病

バランスの取れた食事や 適度な運動などにより、 正しい生活習慣を 身に付けましょう。

市町村の担当窓口などで相談をお受けしたり、健康教室を開催したりします。

8 循環器疾患(心臓病など)

定期的な健康診断や がん検診を受診し、 予防や早期発見に努めましょう。

健康診断やがん検診の受診率の向上に努めるとともに、受診後のサポートを強化します。

9 がん



10 母子保健・女性の健康

子どもの健やかな成長を促す 環境づくりと女性の健康づくりに 取り組みましょう。

地域の子育てを支援する母子保健推進員による家庭訪問や育児サークル活動を行います。

11 高齢者の健康

日ごろから体を動かしたり、 社会活動に参加したりしましょう。

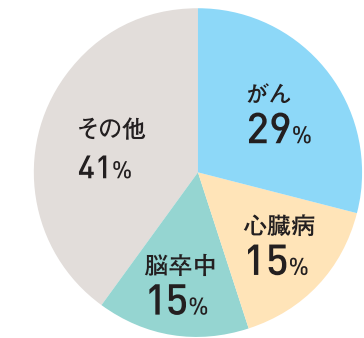
市町村の担当窓口などで生きがいや健康づくりに関する相談をお受けしたり、健康教室や寝たきり予防教室などを開催したりします。



しっかり聞いて

「健康づくりに関する意識調査(平成10年実施)」によると、本県では、七〇%の人が健康であると感じている一方で、九四%の人が将来の自分の健康に何らかの不安を持っています。不安の内容は、体力の低下やストレス、肥満など、生活習慣に原因があると思われるものが上位を占めています。本県では、死亡原因の約六割をがん、脳卒中、心臓病が占めており、これらの生活習慣病は、毎日の生活習慣と深くかかわっていることが明らかになってい

生活習慣病の現状は どうなっているのでしょうか



山口県における死亡原因の割合(平成12年)

ることが明らかになっていきます。生活習慣病を予防するためには、健康的な生活習慣を身に付けることが、何よりも大切です。

みんなで「健康やまぐち21県民運動」を進めましょう

毎日の生活習慣をより健康的なものに改善していくためには、個人の努力だけでは限界があります。このため、県では、市町村や関係団体などと連携しながら健康づくりに必要な場所や環境の整備、仲間づくりなど、県民の皆様健康づくりを社会全体で総合的に支援する「健康やまぐち21県民運動」を展開しています。この運動を実りのあるものに、健康的な生活習慣を身に付

生活習慣健康度チェック表

2, 3ページで、ご紹介した11項目の目標を達成するためには、次のことを守って生活することが大切です。現在のあなたの生活習慣健康度は、何点でしょうか。 を付けた数で採点してみましょう!

食生活		20点満点中	点
1 食事は3食きちんと取っている	11 好き嫌いはあまりない		
2 食事はゆっくりと味わいながら食べている	12 野菜は毎日たっぷり取っている		
3 夜寝る前(2時間ぐらい前)には食べない	13 魚を肉と同じか、それ以上に食べる		
4 食品の成分表示を参考にしている	14 大豆製品や乳製品をよく食べる		
5 腹八分目を実行している	15 果物はほぼ毎日食べる		
6 間食や夜食はあまり食べない	16 外食では定食を取るようになっている		
7 甘い物やスナック菓子は控えている	17 インスタント食品や総菜に頼らないようになっている		
8 コーヒー(砂糖入り)やジュースはあまり飲まない	18 たくさんの食品・食材を食べるよう気をつけている		
9 脂肪を取り過ぎないようにしている	19 体重は定期的に量っている		
10 薄味を心掛けている	20 適正体重*を保つよう心掛けている		

*適正体重=身長(m)×身長(m)×22 例え、身長が1.70mの方の場合は、1.70×1.70×22=63.6kgとなります。

運動		10点満点中	点
1 汗ばむぐらいの運動を週に2日以上はしている	6 早歩きを心掛けている		
2 仕事や家事では、できるだけ体を動かすようになっている	7 エスカレーター、エレベーターよりも階段を使う		
3 人に頼まないで、自分で動くようになっている	8 1日1万歩以上歩いている		
4 休みの日は郊外に出掛けて体を動かすようになっている	9 スポーツをしたり、体を動かしたりする趣味がある		
5 歩ける距離は歩くようになっている	10 体の柔軟性には自信がある		

休養		6点満点中	点
1 午前0時前に寝ている	4 困ったときに相談できる相手がいる		
2 目覚めはいつもすっきりしている	5 物事を楽天的に考えられる		
3 自分のストレス解消法を持っている	6 楽しみにしている趣味がある		

たばこ(吸わない人は6点)		6点満点中	点
吸う人のみ、お答えください		3 職場や家庭で分煙を実行している	
1 たばこはやめたいと考えている	4 たばこの健康への害を知っている		
2 本数を減らす努力をしている	5 野菜や果物を積極的に取っている		

アルコール(飲まない人は4点)		4点満点中	点
飲む人のみ、お答えください		2 1日平均1合*以上は飲まない	
1 週に2日は肝臓を休めている	3 深酒をしないよう気をつけている		

*日本酒1合のアルコール量は、ビール大瓶1本、焼酎コップ1杯弱、ウイスキーダブル1杯とほぼ同じになります。

歯の健康		4点満点中	点
1 毎食後に歯を磨く	3 歯間ブラシなどを使用している		
2 食べるときによくかむようになっている	4 定期的に歯科健診を受けている		

あなたの生活習慣健康度(50点満点) 点

- 40点以上 あなたの生活習慣は健康的といえます。このまま頑張りましょう!
- 30点~39点 生活習慣の改善が必要です。チェック表の×の項目について、もう一度生活スタイルを見直しましょう。
- 29点以下 生活習慣にかなり問題があります。今すぐ改善にチャレンジしましょう!

ワンポイントアドバイス あなたの仕事に応じた1日の適正エネルギー所要量を求めてみましょう!

適正エネルギー所要量 = 適正体重 × ①軽い [25以上30未満] 主に事務的な仕事
 (kcal) (kg) ②普通 [30以上35未満] 販売など、主に立ってする仕事
 ③重い [35以上] 主に肉体的労働

健康づくりを進める 新たな取り組み
 県では、二、三ページでご紹介した支援のほか、新たに次のような取り組みをしています。

家族の健康づくりの推進
 家族全員の健康診断結果に基づいて、その家族に合った健康づくりプランを作成し、食事や運動などに関する助言をします。(今年度は由宇町、豊浦郡四町でモデル的に行います。)

デジタルヘルスの推進

小学校および中学校で健康教育を授業に取り入れるとともに、血液検査等の予防健診や家庭訪問指導など、小児生活習慣病対策を推進します。(今年度は、徳山市でモデル的に行う予定です。)

健康に関する悩みや健康診断の受診後のサポートなどについては、次の窓口へお気軽にご相談ください。

- ・市町村の担当窓口
 - ・県健康福祉センター
 - ・県健康づくりセンター
- ☎0896(934)2200

5月と6月は「健診月間」です

県では、今年度から新たに5月と6月を「健診月間」とし、健康診断の受診率の向上と受診後のサポートの強化に取り組んでいます。健やかな毎日を送るためには、日ごろからの健康管理が大切です。そのための第一歩が健康診断です。また、生活習慣病のほとんどは、進行するまで自覚症状がないので、早期に生活習慣病を発見するためにも、健康診断は欠かせません。ここでは、健康診断結果の見方をご紹介しますので、生活習慣の改善にお役立てください。

健康診断結果の見方

項目	説明	問題なし	要注意	
身長・体重	肥満とやせ過ぎを判定します。糖尿病や高血圧、心臓病などの危険性の目安になります。 BMI [体格指数] = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	18.5以上 25未満	25以上 または 18.5未満	
血圧	心臓が血液を送り出すときに血管に加わる圧力のことです。高血圧は動脈硬化などの原因になるので要注意です。	高 140未満 かつ 低 90未満	高 140以上 または 低 90以上	
血糖 (空腹時血糖値)	血液中のブドウ糖の量を測定します。糖尿病を発見するための検査です。値が高いと糖尿病の原因になるので要注意です。	110未満	110以上	
血中脂質	総コレステロール	血液中のコレステロールの量を調べる検査です。値が高い状態を高脂血症といい、動脈硬化の原因になります。	220未満	220以上
	HDL	血管に付着したコレステロールを運び去る善玉コレステロールの量を測定します。値が低いと動脈硬化の原因になります。	40以上	40未満
	中性脂肪	血液中の脂肪の量を調べる検査です。増え過ぎると肥満や脂肪肝、動脈硬化の原因になります。	150未満	150以上
肝機能	ガンマγ-GTP	肝臓や腎臓などに含まれる酵素で、アルコール性肝障害の発見の手掛かりとなります。	60未満	60以上
	GPT	肝臓や心臓の細胞に含まれる酵素で、肝臓や心臓の異常を発見する手掛かりとなります。	35未満	35以上
血色素 (ヘモグロビン)	赤血球中の酸素を運ぶタンパク質の一種です。減少すると貧血の疑いがあります。	男性: 14以上 女性: 12以上	男性: 14未満 女性: 12未満	

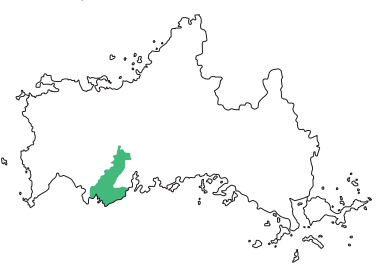
*「問題なし」「要注意」の数値は、検査機関や年齢などによって、多少異なります。



ふるさと
くろ〜ずあつふ

宇部市上空から東を望む。
市街地を真綿川が流れる。

宇部市



面積 / 210.64平方キロメートル
人口 / 173,903人
世帯数 / 68,246世帯
(2002.3.1現在)

県の南西部に位置し、山口県の空の玄関である宇部市。石炭のまちとして興り、現在は、化学工業を中心とした工業都市として発展しています。また常盤公園をはじめ市内のあちこちに、約二百点の野外彫刻が点在しており、彫刻のまちとしても知られています。

市が、現在、重点的に取り組んでいるのは、環境保全の推進と産業の振興です。

環境保全の推進では、市民、企業と行政が一体となり、大気汚染対策やごみの減量化、リサイクルの推進などに取り組んでいます。また、省資源・省エネルギー社会を実現するために、公共交通機関の利用促進などを内容とする省エネルギービジョンの策定に着手しています。

産業の振興では、地元企業と大学、行政との連携を図るため、研究会などを開催しています。また、共同研究による医療機器などの開発拠点として、新たに「メディカルクリエイティブセンター」を整備する予定です。

「活力とやすらぎに満ちた国際交流都市」を目指す宇部市。住み良いまちづくりに取り組んでいます。

緑と花と彫刻のまち

エンjoyタイム

山 陽自動車道宇部ICを降り、国道490号を南へ車を走らせ、常盤公園に向かう。

ここは、常盤湖を中心に広がる緑と花に彩られた総合レジャー施設で、湖では、カッタ君で人気のモイロヘリカンや白鳥などと触れ合える。また園内には、珍しいサボアやランを集めた熱帯植物館をはじめ、シワブツ苑や野外彫刻美術館、石炭鉱業の歴史が分かる石炭記念館もある。このほか、遊園地には、スリル満点の遊具や、かわいいサルがいっぱいのモンキーランドなどがあり、子どもから大人



【空撮写真の説明図】



常盤公園

まで十分楽しめる。次に向かうのは宗隣寺龍心庭。宗隣寺は約千二百年前に創建されたものを、江戸時代にこの地を治めた福原氏が再興したものだ。その庭園は全国的にも珍しい干潟様の池を有する国指定の名勝で、静寂なたたずまいの中にも四季折々の風情を感じさせてくれる。

最後に向かうのは、持世寺温泉。傷を負った武士の療養に使われたという温泉で、約七百年の歴史を持つ。多量のマグネシウムを含む良質な温泉で、神経痛や胃腸病などに効果があるといわれている。

緑と花と彫刻のまち、宇部市。家族そろって出掛けてみませんか。



県政の主な動きや市町村からの情報をお届けします。



やまぐちの貴重な生物

リシケオトメマイマイ
オナジマイマイ科

体長約15mmの小さなカタツムリです。白い殻にある赤褐色の帯と軟体部にある黒い斑点が特徴です。近年、林の減少により、生息域が狭くなっているようです。

主な生息地：日本海沿岸の林



日本海重油流出事故で、重油と砂を振り分け、重油回収作業を行う隊員

皆さん覚えていらっしゃいますか。平成九年の日本海重油流出事故のことを。当時、同僚三人で会社を休んで現地に駆け付けました。地元に戻り、現地の惨状を伝えると、多くの人が現地でのボランティアに参加し、この活動がきっかけとなって、私たちの会は発足しました。

名前の由来は、高杉晋作が率いた奇兵隊ですが、私たちは馬のように素早く行動するという意味で、騎兵隊にしました。現在、老若男女約五十人で活動しています。

昨年発生した甚予地震の際にも参加し、災害の恐ろしさとともに、災害復旧には多くの人の協力

ボランティア ネットワーク

地域を元気にするグループの紹介

【ボランティア 騎兵隊】徳山市

皆さん覚えていらっしゃいますか。平成九年の日本海重油流出事故のことを。当時、同僚三人で会社を休んで現地に駆け付けました。地元に戻り、現地の惨状を伝えると、多くの人が現地でのボランティアに参加し、この活動がきっかけとなって、私たちの会は発足しました。

名前の由来は、高杉晋作が率いた奇兵隊ですが、私たちは馬のように素早く行動するという意味で、騎兵隊にしました。現在、老若男女約五十人で活動しています。

昨年発生した甚予地震の際にも参加し、災害の恐ろしさとともに、災害復旧には多くの人の協力



甚予地震での土のうり

が必要だということを知り、あらためて強く感じました。

また、災害時のボランティア以外に、積極的に地域にかかわりたいと考え、老人ホームでの清掃作業や花壇の手入れをはじめ、海岸の清掃なども行っています。

今年一月で設立五周年を迎えました。今後は、手話ボランティアなど新たな分野にも活動の幅を広げていきたいと考えています。

【お問い合わせ先】

ボランティア 騎兵隊
(代表) 倉増辰也(と) さん
〒七四六 〇〇三三
新南陽市野村三 二二 二二
「あじろ」二階 騎兵隊事務局
TEL 08034(62)3034
FAX 08034(62)3034
http://www.tiki.ne.jp/~kheita/



「やまぐち県民活動きらめき財団」の看板掛けを行う二井知事

「やまぐち県民活動きらめき財団」がスタート
県民活動支援の拠点として

四月一日、山口市の山口県社会福祉会館に「財団法人やまぐち県民活動きらめき財団」が新たにスタートしました。

県ではボランティア活動やNPO(民間非営利団体)活動など分野で活躍される、県民の皆様活動を支援しており、その総合的な拠点として、この財団を位置付けています。

財団では、県民活動を行う団体を対象に、活動費の助成や融資の相談、ネットワークの形成などの支援を行っています。

お気軽に「リ」利用ください。

【お問い合わせ先】
(財)やまぐち県民活動きらめき財団
TEL 0803(924)9090

新漁業取締船「きらかせ」が完成
漁業の秩序を守るために

四月十一日、下関市の下関漁港で、県漁業取締船「きらかせ」のしゅん工式を行いました。

この船は、今まで日本海側を担当していた「ひりゅう」に代わる船として建造されました。百トンを超えるクラスの漁業取締船では、国内最速を誇ります。

船名「きらかせ」は、「きらめく風」をイメージしたもので、千通を超える応募の中から選ばれました。

今後は、瀬戸内海側を担当する漁業取締船「りよっせい」として



完成した漁業取締船「きらかせ」

もに、違反操業を行っている漁船の取り締まりなどに活躍することとなります。



元気いっぱい歌を合唱する園児たち

空を泳ぐ「このほりもびりくりするべら」の大きな声で、「このほり」の歌を合唱しました。



参加者の皆さんによる植樹

豊かな森林づくり県民のつどいを開催
かけがえのない森林を守り育てるために

四月二十五日、久賀町で、まもろつよ かがやくつよみと ゆたかな森林を「をテーマに、豊かな森林づくり県民のつどいを開催しました。

この催しは、地球温暖化の防止などに大きな役割を果たす森林の大切さを理解していただくために、毎年四月のみどりの週間に開催しているものです。

当日は、参加者の皆さんでサクランボなどの苗木二本を植樹したほか、緑の少年隊による「森林づくり宣言」などが行われました。

かけがえのない財産である森林を、次の世代へ確実に引き継いでいきたいものです。

特派員レポート

四季の彩りを満喫 冠山総合公園



冠山総合公園の中央に位置する日本庭園



特産品の直売所やレストランなどがある建物

今年二月、光市至積に「冠山総合公園」が、一部オープンしました。

瀬戸内海が一望できるこの公園には、梅の名所として県内でも有名な「冠梅園」があり、三十数種、約二千本の梅を中心に、四季を通じて約百種類の花木を楽しむことができます。

公園の中央には、四季の花の香りが漂う日本庭園や池、子供

どもが水遊びできる「せせらぎ水路」などがあり、訪れる人の心を和ませてくれます。また、野外ステージや芝生の広場もあり、休日を中心にさまざまなイベントが開催されています。

入り口付近にある地中海風の建物には、特産品の直売所、地場産品の展示所やレストランなどがあります。

今年七月には、二十四のテントサイトを持つオートキャンプ場もオープンする予定です。

ご家族そろってぜひ、おいでください。

光市特派員 海老本卓也さん

施設のご案内
開園時間 9時～17時
休園日 第二・第四水曜日
(2月上旬～3月上旬の梅まつり期間中は無休)
12月29日～1月3日
入園料 無料
レストランの営業時間・定休日については、お問い合わせください。

【お問い合わせ先】
光市冠山総合公園管理事務所
TEL 0803(74)3311



やまぐち インフォメーション

県からのお知らせや募集、各地で行われるイベントなどの情報をお届けします。

問はお問い合わせ先、申はお申し込み先を表しています。詳細な情報までは記載できませんので、詳しくはお問い合わせください。市町村によって配布日が異なるため、一部既に終わったイベント等がある場合がありますので、ご容赦ください。

お知らせ

市町村合併出前講座を実施

県では、県民の皆様様に市町村合併について理解を深めていただくため、市町村合併出前講座を実施しています。

これは、各種団体やグループによる会合に県職員が出向き、市町村合併の意義や効果、最新の情報などについて説明し、意見交換を行うものです。

事前に電話などによりお申し込みいただければ、いつでも県内どこでも伺います。ぜひご利用ください。

問 申 県市町村合併推進室
☎086(925)2620

毒物・劇物は正しく取り扱います

六月は毒物劇物危害防止強化月間です。

農薬などの毒物・劇物は、取り扱いを誤ると命にかかわるほど危険です。きちんと言理し、次のことに十分ご注意ください。

使用上の注意事項をよく読んでから使います。

かぎのかかる専用の保管庫に入れます。

ジースなどの空き瓶やペットボトルに移しかえないようにします。

問 県業務課
☎086(925)3020
県健康福祉センター

募集

県内在住の被爆二世の方の健康診断を無料でいたします

実父母のいずれかが被爆者健康手帳をお持ちの方の健康診断を無料でいたします。また、健診結果を記入する「健康診断記録表」を配布しています。受診および記録表をご希望の方は、最寄りの県健康福祉センターなどに相談ください。

問 県医師課
☎086(923)2628

県健康福祉センター
下関保健所(下関市在住の方)

土砂災害に注意しましょう

梅雨時期は、大雨による土石流やがけ崩れなど、土砂災害が発生しやすいくなります。何か異常を感じたときには、早めに避難しましょう。また、大雨がいつとぎのために、次のことに気を付けましょう。

気象予報などのさまざまな防災情報に関心を持ちましょう。

市役所や町村役場、主要郵便局などに備えてある、土砂災害危険箇所マップで、危険な場所や避難場所、避難経路を家族で確認し、災害時の行動について話し合っておきましょう。

食料や医薬品などをまとめた非常袋を常備しておきましょう。

問 県砂防課
☎086(933)3750
県土木建築(事務所)
各市町村の担当課

募集

健康福祉月間の標語と作文を募集

県では、十月を「健康福祉月間」としており、今年度の標語と作文を募集しています。奮って応募ください。

標語
作品の内容

日々の健康づくりの大切さ、地域での助け合いや多くの人による支え合いの大切さなどと呼び掛ける内容のもの

応募方法
ハガキに作品何点でも可(住所、氏名)ふりがな、年齢職業または学校名・学年、電話番号を記入し、ご送付ください。

応募期限
8月5日(月)消印有効)

作品のテーマ
「わたしの健康体験、福祉体験」
「日々の体験などを通じて健康や福祉について感じたこと、多くの人に知ってもらいたいこと」など

「すこやかでほほえみあふれる社会づくり」
健康で、生きがいのある生活ができる社会、共に支え合い、安心して生活できる社会の実現のため、大切なことや心掛けたこと など

募集区分
小学生、中学生

募集

生涯現役実践事例を募集

県では、高齢者の方が、地域社会の一員としてさまざまな分野で活躍する生涯現役社会づくりを進めています。この取り組みの一つとして、現在、生涯現役の実践事例を募集しています。奮って応募ください。

応募期限
9月5日(木)消印有効)

表彰など
優秀な作品を選考し、表彰状と記念品を贈呈します。

問 申 県厚政課
☎086(923)2720

県内に活動拠点があり、中高年齢以上の方
グループの部

応募資格
個人・個人

仕事やボランティア活動、生涯学習・スポーツなど、さまざまな分野で積極的に社会参加をし、生き生きと活躍されている個人グループの活動

県内にお住まいのおおむね六十五歳以上の方

萩・菊ヶ浜アイアンマンレース
6月30日

萩市・菊ヶ浜
問 萩市観光課
☎0866(25)3139

サザンレック片添山口県知事杯ビーチバレー大会
7月14日

東和町・片添ヶ浜海浜公園
問 東和町総合体育館
☎0820(78)2512

耳なし芳一まつり
7月15日

下関市・赤間神宮
問 赤間神宮
☎086(23)4138

幽霊祭
7月17日

下関市・永福寺
問 永福寺
☎086(23)5841

シンフォニア若国
6月27日(土)16:00

佐渡裕指揮
シエナ・ウィンド・オーケストラ
9月1日(日)16時30分

料(前売券)
全席自由
一般 4000円
学生 1500円
(高校生以下 1000円)

催し

若国徴古館(若国市)

企画展 日本文化のルーツ 高文
6月2日(日)~7月28日(日)
☎0827(41)0452

徳山市美術博物館(徳山市)

オドリ・ハンパ
ボフ・ウィロト写真展
7月7日(日)まで
☎0834(2)8880

新南陽市郷土美術資料館・尾崎正章記念館(新南陽市)

岡田博幸絵画展
「無限の空間変化を求めて」文
土屋健版画展
「風景をめぐって」文

尾崎正章常設展
「ふるさとの川と婦人像」文
7月6日(土)まで
☎0834(6)3119

催し

三隅町立香月美術館(三隅町)

私の水展 文
6月1日(土)~9月29日(日)
☎0837(43)2500

下関市立美術館(下関市)

館蔵品展 描かれた風景 山水画
藤田嗣治と近代の洋画 高文
6月6日(木)~7月14日(日)
☎0833(45)4131

下関市立考古博物館(下関市)

小企画展
「発掘下関!!遺跡はひびき」高文
9月8日(日)まで
☎0833(45)3061

イベント

日本初のホテル

6月16日(日)~6月30日(日)
豊田町・木屋川
問 実行委員会
☎086(24)4000

山口県立美術館

☎086(925)7788
休 毎週月曜日

雪村展 高文
6月22日(土)~7月28日(日)
料 一般1000円/学生800円



雪村高嶺・琴高仙人(部分)
(京都国立博物館蔵)

山口県立秋美術館・浦上記念館

☎086(24)4000
休 毎週月曜日

オリエンタルの輝くうつわ
ガラス・金銀器・ラスタイル彩陶器 高文
6月8日(土)~7月14日(日)
料 一般900円/学生700円



円形切子碗
イランまたはイラク
ササン朝 6世紀
(個人蔵)

山口県立山口博物館

☎086(922)0294
休 毎週日曜日

植物教室第一回
「アート押し花」
6月23日(日)13時~16時
料 無料

山口県文書館
☎086(924)2116
休 毎週日曜日

近代新聞雑誌文庫の開設
6月1日(土)~6月28日(金)
料 無料



佐渡裕

6月11日(火)から発売開始です。

県立施設の 行事案内

高の付いている催しや行事は七十歳以上の方は無料です。文の付いている催しや行事は幼児、児童、生徒および学生、大学および短期大学の学生を除くは無料です(十八歳以下の専修学校および各種学校の生徒、高等専門学校、専修学校の学生を含みます)。なお、県立施設の文の付いている行事は、十八歳以上の高等学校、盲学校、三つ学校、養護学校の生徒も無料です。休は県立施設の休館日を表しています。料は消費税込みです。

ちえびくろ

アジサイの色の秘密

じめじめした梅雨時季に、心を和ませてくれる色とりどりのアジサイ。

青いアジサイは、酸性の強い土に咲くといわれています。土の酸性が強いと、土に含まれているアルミニウムが水に溶け出し、根から吸い上げられて、アジサイの色素と結びつき、青い色になると考えられています。一方、酸性の弱い土では、アルミニウムが溶けにくく、アジサイ本来の色素により、色は赤くなると考えられています。

梅雨の晴れ間には、県内各地のアジサイの名所に出掛けて、その色を観察してみませんか。



表紙の人

山口県内水面漁業指導士



田中 実さん

県では、川や湖などの内水面漁業の振興を図るため、釣り人などの利用者への指導ができる方を、指導士として認定しています。田中さんはその中のお一人で、アユなどの川魚の繁殖を保護するために、利用者のマナー向上などに取り組まれています。

編集後記

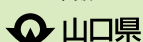
7月から、身近な話題やイベント情報などをお知らせするメールマガジンを発行する予定です。現在、配信を希望される方を募集しています。✉ a11000@pref.yamaguchi.jp

県人口・世帯数(2002.3.1現在)

人口 / 1,520,958人(前月比 749人)

男 / 718,922人・女 / 802,036人

世帯数 / 588,233世帯



1人分エネルギー 139kcal

材料(4人分)

アカエビ……………200g
ニンジン……………20g
タマネギ……………中1個
インゲン……………50g
衣…

てんぷら粉1カップ
冷水2/3カップ
塩少々
マヨネーズ大さじ1

作り方

アカエビは、殻を残して頭と尾を取る。

ニンジンとタマネギは、千切りにし、インゲンは、4~5cmの長さに切る。

ポウルに衣の材料を入れ、混ぜ合わせる。

、をに入れ、はしで混ぜ合わせる。

を玉じゃくしですくい上げ、約170℃に熱した油で揚げて、皿に盛る。

特産品を使った
やまぐちの食彩

「アカエビのかき揚げ」



山陽町の殖生近海は、アカエビの好漁場です。アカエビの殻には、便秘や冷え性に効果があるといわれているキチンが豊富に含まれています。今回ご紹介する料理は、サクッとおいしく殻が食べられる一品です。ぜひ揚げたてを、ご賞味ください。



大谷勝利子さん(山陽町)

お便りコーナー

4月号の特集で、山口県の景気・雇用情勢の現状が折れ線グラフで示されていて、まだまだ厳しい状況だなどと思いました。
岩国市 女性 52歳

「特派員レポート」の「みのりの丘」はいいですね。自然と遊べることはとても楽しいし、子どもたちにとってもいい体験になると思います。
徳山市 女性 30歳

クイズ 新発見 やまぐち ?

今回の特集でご紹介した、県民の皆様一人ひとりの健康づくりを社会全体で支援する運動は、次の3つのうちどれでしょう。

- ① 健康やまぐち21県民運動
- ② さわやかやまぐち21県民運動
- ③ はつらつやまぐち21県民運動

応募方法 = クイズの答え、住所、氏名、年齢、職業を記入し、はがき、ファクスまたはEメールでご応募ください。

送り先 = 〒753-8501 山口市滝町1-1 山口県広報聴課内 「クイズ新発見 やまぐち」係

ファクス番号 = 083-933-2598

Eメールアドレス = a11000@pref.yamaguchi.jp

締切り = 7月1日(月) 消印有効)

正解者の中から抽選で20人の方に「ふれあい山口」オリジナル図書カードをプレゼント。当選者名は9月号の誌上で発表。

3月号の正解は「14カ所」でした。

[当選者]

河野京子(下関市) 時広崇子(宇部市)
村田茂雄(山口市) 藤村美智子(萩市)
田口千枝子(防府市) 村上スミ子(下松市)
松下千寿子(岩国市) 谷村なごさ(小野田市)
岡部裕子(光市) 磯野香織(長門市)
村瀬正子(柳井市) 加納光江(美祿市)
石村裕子(新南陽市) 竹次健一郎(和木町)
清水小夜子(周東町) 小畑富子(錦町)
鶴田満明(平生町) 木村ツタエ(三隅町)
山崎好子(油谷町) 大西彰則(大阪府)
[敬称略、正解1,636通]

「ふれあい山口」へのご意見、ご感想をお寄せください。県政へのご意見、ご要望などもお待ちしております。この広報誌は、自治会などを通じてお届けしています。ご近所で未着の方がいらっしゃいましたら、市役所・町村役場・県総合庁舎・県広報聴課にもご用意していますので、その旨お伝えください。この広報誌は、再生紙を使用しています。