

# むつみハハハ通信

2024  
3月  
第311号

発行／吉部・高俣公民館 Tel6-0211 Tel8-0211



## 鬼は外～！ 福は内～！

### ☆☆☆ も く じ ☆☆☆

- むつみ中学校立志式ほか .....2P
- 保育園正月遊びの会ほか .....3P
- 私のひとこと .....4P
- ぐるっとバス利用方法  
についてほか ...5P
- 生涯学習資料館だよりほか ...6P

### むつみ地域人口と世帯数

(2023年12月末)

男性 586人(-5)

女性 620人(-5)

合計 1,206人(-10)

世帯数 658戸(-6)

※( )は前月比

## むつみ中学校立志式

2月14日（水）、むつみ中学校で「立志式」が開催されました。立志式は奈良時代の頃から始まり、教え年で15歳頃の立春に、大人の自覚を促す儀式として行われたようなもので、江戸時代の成人式みたいなものとされます。

式では、2年生一人一人が演壇に立ち、「志」のスピーチを発表して、先生と保護者、在校生に、将来に向けての決意や目標を明らかにし、改めて自覚を深めていました。

式の最後に、進藤校長から「吉田松陰先生の残された言葉で「夢なき者に成功なし」の一節を読まれ、「何事にも志を胸に強い決意を持って取り組んでください。」と励ましの言葉がありました。

生徒たちは、気持ちを新たに、「大人」と大きく一歩を踏み出しました。



立志式の様子

## むつみ保育園節分豆まき

2月2日（金）、むつみ保育園で毎年恒例の節分豆まきが、開催されました。

はじめに、先生から園児たちに節分豆まきの由来や「心の中にいる鬼を追い払ってください」とお話がありました。その後、各園児から自分で作った鬼の面や退治したい心の中にいる鬼の発表があり、福男と福女に選ばれた園児が、ステージから豆まきをスタートしました。

みんなで豆まきを行っていると、鬼がいきなり登場し、園児たちに襲ってきます。園児たちは「鬼は外！鬼は外！」と大声で、涙を流しながらも勇気を出して、鬼に向けて豆をぶつけていました。豆の効果もあったのか、やっとのことで、鬼を追い払うことができました。



豆まきの様子

## むつみ郷土料理講習会

2月6日（火）、むつみ郷土料理講習会がむつみ生活改善実行グループ連絡協議会主催のもと、農民研修所で開催されました。

当日は、11名の参加があり、むつみ地域で昔から秋祭り等でご馳走として振る舞われている「かやく寿司」と、郷土の日常食として食べられている「けんちよう」の2品と、他に鶏のから揚げと余った野菜を使った卵焼きも作られました。

かやく寿司は、旬のセリを上のにせたり、けんちようは家庭的な味付けで調理されました。

参加者は会話を楽しみながら、手際良く料理をされ、最後に皆さんで試食をして喜んでいました。地域に伝わる郷土料理として次の世代に伝えてほしいものです。



料理講習会の様子



## 保育園正月遊びの会

1月26日（金）、正月遊びの会がむつみ保育園で、保護者参観日を兼ねて行われました。はじめに、園長から「お正月遊びの伝統行事を通じて友だちと仲良く遊んでください。」とあいさつがあり、その後、園児たちは駒回しや、けん玉に挑戦しました。途中から、保護者たちも参加して、保護者たちは童心に戻って、とても楽しんでいました。

その後、園児たちはグループに分かれてカルタ取りやすごろく、福笑いや羽根つきのコーナーを回って仲良く遊びました。園児の皆さんが大きい声で「はい」と言ってカルタ取りをしたり、保護者と園児で羽根つきをしたりして、家族の絆を深めていました。

終わりに、園児が今日頑張った遊びを発表して、先生から辰の干支のメダルをもらって大変喜んでいました。



カルタやけん玉に挑戦する園児たち

## 正月遊び交流会

1月18日（木）、むつみ元気支援隊主催の正月遊び交流会が、むつみ世代間交流施設で開催されました。

今回の交流会には、お年寄りやむつみ小学校1・2年生の児童など12名の参加があり、今回の交流会のテーマである正月遊びである福笑い、カルタ取り、すごろく、坊主めくりの4つのグループに分かれて行われました。

会場内では、福笑いのグループで大きな笑い声が聞こえたり、また坊主めくりのグループでは、児童がお年寄りの方へやり方を教えるなどして、終始和やかな雰囲気を楽ししい一日となりました。



正月遊び交流会の様子

## 第2回吉部・高保公民館

### 運営審議会

2月19日（月）むつみ農村環境改善センターで第2回吉部・高保公民館運営審議会が開催されました。

最初に、各公民館から令和5年度の取り組み状況について報告があり、その後、むつみ小学校及び中学校の取り組み状況について報告がありました。

各学校からの報告では、小学校からは虫歯と姿勢の改善に対する取り組みを、中学校からはテレビやゲームなどメディアコントロールに対する取り組みについて、説明がありました。

その後は、むつみ中学校が12月に発表した全国中文連総合文化祭での発表の紹介がありました。

意見交換では、各委員から様々な意見があり、有意義な審議会となりました。



## 私のひまわり



### 「私の趣味」

むつみ小学校 教諭 竹本 大祐

◆ 現住所 萩市  
◆ 趣味 釣り、ゴルフ、  
バドミントンなど

4月からむつみ小学校で勤務している竹本大祐です。生まれも育ちも山口県萩市です。ですが、これまであまりむつみ地域を訪れたことがなく、地元萩と言いなから知らない事が多いことに気が付かされました。

むつみと言えば千石台大根と  
思っていました。総合的な学習

の時間に3・4年生と一緒に学ぶ  
ことでむつみ地域に龍金淵や川  
平溪谷など景色が素晴らしい場  
所があることを知りました。他に  
も蔵目喜川の生き物の豊かさも  
学ぶことができました。また、む  
つみ駅伝にも参加させていただ  
き、むつみ地域の人の温かさを感じ  
ることもできました。

さて、皆さんは、趣味をおもち

ですか。運動すること、読書をする  
ことなど楽しいことが思い浮か  
んだと思います。実は、私には  
趣味がたくさんあります。釣り、  
ゴルフ、バドミントン、テニス、  
ドライブ、テレビゲーム、アニメ  
などです。これらの楽しさに気付  
いたきっかけはさまざまです。自  
分からやってみたいと思ったもの  
や、友達に勧められて始めたもの  
、うまくできない悔しさから練習  
を重ねて続けるうちに楽しさに  
気が付いた趣味もあります。

中でも大好きなゴルフの話を  
します。初めてゴルフをしたのは  
大学生のころです。その頃は上手  
に打つことができずそんなに興  
味がもてませんでした。しかし、  
帰省時に、たまたま父と一緒に打  
ちっぱなしに行き、隣で気持ちよ  
くおそくに球を打つ父の姿を見て、

打てない自分が悔しくて練習を  
始めました。練習を重ねるうちに  
ボールが芯に当たる感触が心地  
よくなり、ゴルフにはまってい  
きました。気が付けば一番の趣味に  
なっていました。

私は、教師という仕事の中で子  
供たちとの関わりを大切にしてい  
ます。好きなことや楽しみにして  
いることについてよく話しま  
す。話していると共感することや  
なるほどと感じることもたくさ  
んあります。みんな、それぞれ好  
きなことや楽しみにしているこ  
とがあり素敵だと思います。子  
供から話を聞くだけでなく、私も  
自分のことを話しています。私の  
話から少しでも興味をもって、い  
ろいろなことにチャレンジして  
ほしいとも思っています。

# ぐるっとバス（デマンド便） ご利用方法について

## 《利用方法》

- 事前電話予約制です。  
ご利用の際には、予約が必要です。
- 乗車の希望時刻が午前中であれば前日夕方までに、希望時刻が午後であれば当日の午前中までに予約をしてください。
- 注意！直前の予約はお受けすることができません！**
- 予約により、自宅と主要な目的地〔総合事務所・支所、診療所、郵便局、農協（阿中支所を含む）、理髪店・美容院（地域内）、うり坊の郷 Katamata、むつみキッチンばあ〜ば、マーケット623、商店、吉部バス停など〕を直接結び運行です。
- むつみ地域内居住すべての方が利用できます。
- 原則、自宅まで送迎しますが、車の乗り付けが容易に出来る場所まで乗車場所の移動をお願いすることがあります。

【運行日】 月～金曜日（8：30～16：30）  
※祝祭日、お盆（8月13日から15日）、年末年始（12月29日から1月3日）を除く

【利用料金】 無 料

【予約先】 むつみ地域巡回バス予約センター  
電話 8-0077 [受付時間 平日8：30～17：00]

## 椅子スクワット けっこうキツイです！



大量の飲酒やたばこと同様に、座りすぎも寿命を縮めるそうです。  
そこで、萩地域リハビリテーション研究会の赤木作業療法士に「活動のススメ」と題し、運動の取り組み方を教えていただきました。  
ドラマやゲームにスマホを見ると、座りっぱなしになりがちです。30分に1回は立ち上がり、体を動かしましょう。  
掃除や調理、階段昇降など日常生活の中でこまめに体を動かすことが大切です。  
死亡リスクが劇的に減少するそうです。

## 第4回糖尿病サロンの運動療法編

令和6年2月1日

### よく噛んで食べる

### 血糖値はさがる

私は、糖尿病歴8年で、食後高血糖に悩んでいます。

朝食はいつも、「食べて学校へ行く」「食べて仕事へ行く」という感じで、長い間10分程度で食べていました。

糖尿病の食事療法の基本は、「ゆっくりよく噛んで食べる」です。

そこで私も一口30回噛んで、30分かけて食べてみました。

すると今までは、食後1時間で血糖値が200mg/dlまで上がっていました。しかし、30分かけて食べると126mg/dlと正常値でした。

よく噛むと腸からインクレチンというホルモンが分泌されます。

インクレチンは、膵臓のインスリンの分泌を促すため、食後高血糖が抑えられるそうです。

むつみ診療所 糖尿病療養指導士

野尻 妙子





## 放課後子ども教室

「ヤクルト雪だるま」

2月15日(木) 萩市むつみ生涯学習資料館図書室  
 でヤクルトの空容器を使って雪だるまを作りました。  
 胴体の部分にフェルト芯を2カ所巻、両面テープで  
 はがれないようにしっかりと固定します。そして全体  
 にもう一度フェルトを巻き付け。くびれた部分に毛  
 糸を巻いて結んだら下に垂らし、目を付け、口や、  
 ほっぺたを描き、毛糸の帽子を付けたら、かわいい  
 雪だるまの出来上がりです。



### 3月の休日当番医表

日	萩市阿北地区	山口市阿東地区
3日	齋藤医院 (08388-2-2838)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)
10日	休日急患診療センター (0838-26-1397)	三浦医院 (内科) (083-956-0500)
17日	休日急患診療センター (0838-26-1397)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)
20日	福賀診療所 (08388-5-0863)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
24日	休日急患診療センター (0838-26-1397)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
31日	弥富診療センター (08387-8-2311)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)

### むつみ診療所 3月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

○受付時間にご注意ください。午前8:30~10:30  
 ■は1日休診、▲は午後往診、出張又は発熱外来  
 ※▲の日は、医師不在のことが多いので、可能な限り午前中に受診をお願いいたします。  
 問合せ(診療所) ☎6-0149

## 3月の行事予定

16日	14日	10日
土	木	日
2024 萩往還ワンデーウォーク	行政相談(高俣)	Mリーグサッカー大会

## 3月のごみ収集日

燃やせるごみ	毎週 火・金曜日
プラスチック製容器包装	6・20日
ペット・トレイ紙製容器包装	11日
缶・びん・陶器・ガラス	18日
古紙・古布・ダンボール	25日
燃やせないごみ 有害ごみ	27日

## 編集後記

最近は何日によって、暖かかったり寒かったり、寒暖の差が激しい日が続きます。寒暖の差が激しいと、体調を崩しやすくなるので、みなさんも体調管理には気を付けてください。(岩本)