

千石台だいこん出発式



☆☆☆ もくじ ☆☆☆

- 部別対抗球技大会ほか……………2P
- むつみコミュニティ
協議会総会ほか…3P
- 私のひとこと ……4P
- 第1回糖尿病サロンほか ……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. 5月末)

男性 600人(0)
女性 640人(-2)
合計 1,240人(-2)

世帯数 673戸(-2)

※()は前月比

部別対抗球技大会

5月28日(日)、部別対抗球技大会が150名の参加のもと開催されました。当日は天候にも恵まれ、各部ともに和気あいあいと仲むつまじくプレーを楽しんで、交流をしっかりと深めていました。

成績結果は、次のとおりです。

【ソフトボール】

優勝 4・5部
準優勝 1・2部
3位 3部

【ソフトバレー】

優勝 4部
準優勝 1部
3位 5部A

【グラウンドゴルフ】

団体の部
優勝 5部

準優勝 1部

3位 4部

総打数 209打
総打数 218打
総打数 219打



レシーフ、トス、アタック~!!

個人の部

優勝 倉増 登 (1部)

準優勝 山本 保孝 (4部)
総打数 33打

3位 伊藤 勲 (3部)
総打数 39打

(注) 山本さんが伊藤さんより2打の打数が多いので上位とする。

グラウンドゴルフトーナメント

5月17日と24日(水)の2日間にわたり、グラウンドゴルフトーナメントが7チーム38名の参加で開催されました。大会開催中は、天候にも恵まれ、各チームともに和気あいあいと仲むつまじくプレーを楽しまれました。特にホールインワン(トマリ)があると歓声があがり大変盛り上がりました。

成績結果は、次のとおりです。

【団体の部】

優勝 あじさいチーム
総打数 350打
(トマリ4打)

準優勝 同志クラブチーム
総打数 350打
(トマリ2打)

3位 長栄会チーム
総打数 357打
トマリ3打

トマリ3打



トマリ賞でるかな?

【個人の部】

優勝 藤谷 幸資

準優勝 戸倉 渥枝
(あじさいチーム) 79打

3位 大田 能彦
(トマリ2打)
(ほのぼのチーム) 82打

82打

むつみコミュニティ協議会総会

5月26日(金)、令和5年度むつみコミュニティ協議会総会がむつみ農村環境改善センターで開催されました。

最初に小川洋平会長のあいさつがあり、その後、事務局より4年度事業報告及び決算報告、5年度の活動計画案及び予算案について説明、満場一致で承認されました。

今年度は、新型コロナウイルス感染症によるイベント制限が緩和され、行事についても従来通り開催が予定されています。みんなで地域を盛り上げてくださいましょう。



小川会長の挨拶

むつみ小学校避難訓練

5月31日(水)、むつみ小学校の避難訓練が実施されました。

今回は、ミサイル発射された場合を想定した訓練が行われ、校内にミサイル発射が知らせるJアラートの放送が流れると児童たちは、校舎内の安全な場所に避難して、頭部を守るよう身を伏せていました。

訓練終了後は、萩市防災危機管理課の福井地域防災マネージャーより、訓練の講評とミサイルが発射された場合の行動の説明がされました。



避難訓練の様子

むつみ地区社会福祉協議会総会

5月20日(土)、むつみ地区社会福祉協議会総会がむつみ農村環境改善センターで開催されました。

総会では令和4年度事業報告及び収支決算報告と監査報告、令和5年度事業計画(案)及び収支予算(案)、規約の改正について審議され満場一致で承認されました。

また、今年度は役員改選があり、新会長に岡崎隆志氏、副会長に高橋正演氏が就任されました。総会終了後は防災士の工藤美佐先生による身近な防災グッズと非常食のテーマで講演会が開催され、出席された委員の防災意識の高揚につながりました。



人権擁護委員の日

6月1日(木)、一日人権擁護委員の日に伴うイベントが開催されました。最初に世代間交流施設で、山口地方事務局萩支局吉川正義支局長及びむつみ地区人権擁護委員の佐々木仁資委員と松田由美子委員が出席され、吉川支局長からむつみ小学校3、4年生の児童8名に対して、一日人権擁護委員委嘱状が交付されました。委嘱状交付が終了すると、むつみ総合事務所周辺の事業所を訪問して、児童たちが利用者や職場の職員の皆様に声掛けをして普及促進に貢献しました。



みんなで人権意識を高めよう。

私のひまわり



いけなが さゆり
現住所 阿武町奈古
昭和45年生まれ（52歳）
趣味 手芸

「安心して暮らせる地域をめざして」

在宅介護支援センターむつみ 池永 さゆり

4月より在宅支援センターむつみで、相談員としております池永さゆりと申します。私は、阿武町の出身です。

平成21年に、訪問介護員として萩社協福祉協議会に就職し、福栄地域、むつみ

地域、田万川地域、旧萩市内で活動させていただきました。

これまで、むつみ地域を訪れて感じた事は、地域全体で住民の方々が支えあっておられる事を強く感じ今は私も住民の方々を支えるお手伝いができたらと思

っています。

仕事でありながら利用者さんに、「ありがとうございます、また来てね。楽しみにしているからねえ」と、あたたかい声をかけていただき本当にありがたい仕事だなあと思い毎日を過ごしております。

さて、在宅支援センターと言われても聞きなれない方も多くおられると思いますが、具体的には高齢者の在宅介護に関する相談ができます。

○高齢者の在宅介護に関する情報提供

○医療機関との総合的な調整

○日常支援に支援が必要な方への訪問等

少しでも不安に思われること、相談等お気軽に連絡をして下さい。

むつみ地域の方々に貢献できるよう微力ではありませんが、皆様の協力をいただきながら頑張りたいと思います。これからもどうぞよろしく願います。



令和5年度 第1回 糖尿病サロン

令和5年5月18日(木)13:10~15:00

今年の糖尿病サロンは運動習慣について、萩地域リハビリテーション研究会のリハビリ専門職と一緒に取り組みます。第1回目は、体力測定と「ちょびっと体操」を行いました。運動をすると、血液中のブドウ糖がエネルギー源として使われ血糖値が下がります。運動を継続すると、中性脂肪や悪玉コレステロールが減少します。また、善玉コレステロールが増加し動脈硬化を予防し、血圧を安定させる効果もあります。そしてストレスの解消にも役立ちます。運動の効果は、続けてこそ得られます。有酸素運動のウォーキングやスクワットなどの筋力トレーニング等が血糖のコントロールに役立ちます。

むつみ診療所 やまぐち糖尿病療養指導士 野尻 妙子

令和5年度 第2回 糖尿病サロン&健康づくり教室と合同開催

足指の筋力づくり

一生歩ける足づくりを

足の指しっかり動きますか？

足底筋(足の裏の筋肉)が衰えると、転びやすくなります。足指をほぐし、足底筋を鍛えて、足裏を整えましょう。

日時 令和5年8月8日(火)13:30~15:00

場所 むつみ総合事務所2階農事研修室

内容 *運動を継続して…体験談発表…

*足趾筋力測定

*足趾の筋力がなぜ必要

*足趾筋力トレーニング&ストレッチ

申し込み むつみ診療所 ☎6-0149

担当 野尻 妙子(やまぐち糖尿病療養指導士)

タオルと運動できる服装に飲み物をご持参ください

糖尿病と運動って関係あるの？

運動苦手だけど

どんな運動したらいいの？



「ちょびっと体操」を楽しく気持ちよく行いました



暑いけど、しっかり入れるぞ！

5月21日(日)吉部長尾地区町内会で泥落としを兼ねたグラウンドゴルフ大会が開催されました。このグラウンドゴルフ場は令和4年度に萩市地域住民活動チャレンジ補助金で1,000平方メートルの休耕田を活用して整備されました。

当日はとても暑くなり、休憩をとりながら和気あいあいとプレーされ、笑い声や好プレーで町内会の親睦をしっかりと深められました。

吉部長尾地区グラウンドゴルフ大会

萩市むつみ生涯学習資料館だより

課題図書・指定図書 蔵書しました ご利用下さい

○第69回青少年読書感想文全国コンクール課題図書

・それで、いい!
 化石のよぶ声がきこえる
 天才恐竜ハンターウエンティ・スロポータ
 作 磯みゆき

・ふたりのえびす
 スクラッチ
 アップステージ
 シヤイなわたしが舞台に立つまで
 作 ヘレイン・ベッカー
 作 高森美由紀
 作 歌代朔

・人が作った川・荒川
 著者 長谷川敦
 作 ダイアナ・ハーモン
 アシヤール

○第67回西日本読書感想文コンクール指定図書

・ごきげんななめな おさるさん
 車のいろは空のいろ ゆめでもいい
 やくやもしおの百人一首
 しずかな魔女
 空から見える、あの子の心
 ポーダレス・ケアラール
 生きてても、生きてなくてもお世話します
 著者 山本悦子
 文 スザンヌ・ラング
 作 あまんきみこ
 作 久保田香里
 作 市川朔久子
 作 シュリール
 ピアソール



7月の休日当番医表

日	萩市阿北地区	山口市阿東地区
2日 (日)	齋藤医院 (08388-2-2838)	三浦医院(内科) (083-956-0500)
9日 (日)	休日急患診療センター (0838-26-1397)	藤原医院(内外科) (083-954-0331)
16日 (日)	休日急患診療センター (0838-26-1397)	原 医院(内科) (083-952-0308)
17日 (月)	福賀診療所 (08388-5-0863)	大草医院(内科) (083-956-0005)
23日 (日)	休日急患診療センター (0838-26-1397)	澤田医院(内外科) (083-952-0302)
30日 (日)	弥富診療センター (08387-8-2311)	三浦医院(内科) (083-956-0500)

むつみ診療所 7 月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
25	26	27	28	29	30	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

○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

7月の行事予定

18日 火	16日 日	15日 土	13日 木	9日 日	7日 金
ソフトボールリーグ戦開幕	家庭の日	昆虫王国オープン	行政相談(高俣)	河岸一斉清掃活動	B&G会長賞ソフトバレーボール大会

むつみ昆虫王国オープン!

【期間】7月15日(土)

〜8月中旬

午前9時〜午後5時

【場所】萩市大字高佐下

2750・202

○7月15日(土) 10時よりオープニングイベントを開催します。かぶと虫ドーム入場者対象にかぶと虫シなどが当たるガラポンを実施。

○クワガタの館ではかぶと虫・クワガタを販売しています。