

むつみハハ通信

2023
11月
第307号

発行／吉部・高俣公民館 TEL6-0211 TEL8-0211

まつたけいっぱいとれたよ～



☆☆☆ も く じ ☆☆☆

- むつみオープン
グラウンドゴルフ大会ほか ……2P
- むつみ小学校水辺の教室ほか ……3P
- 私のひとこと ……4P
- 健康特集ほか ……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. 9月末)

男性 594人(-1)
女性 635人(-1)
合計 1, 229人(-2)

世帯数 669戸(0)
※()は前月比

むつみオーフングラウンドゴルフ大会

9月24日(日)、むつみグラウンドでむつみオーブンングラウンドゴルフ大会が4年ぶりに開催されました。

大会には近隣の山口市、美祿市、萩市から30チーム150名の参加があり、競技は4ラウンド32ホールの合計スコアで競い合いました。

天候も、秋晴れの晴天に恵まれ、絶好のグラウンドゴルフ日和となりました。80歳以上の高齢者の参加者もおられました。が、体調を崩す方もなく、休憩時間には、しっかり水分補給をされ、参加者同士で雑談を交わすなど和気あいあいとした雰囲気の大和会となりました。

選手たちは競技に真剣に取り組み、特にトマリ賞のかかった1番ホールでは全員トマリを狙ってスイングされ、長かったり短かったり、左や右にそれたりと、思い通りに進まないボールに一喜一憂されていました。選手には参加賞の千石台の大根と、

桃太郎トマトが配布され、参加者たちは大変喜ばれていました。

大会結果

○団体

優勝 阿東Dチーム

準優勝 山口Bチーム

407打(トマリ6)

407打(トマリ2)

○個人

優勝 佐伯 親孜(山口市)

準優勝 森永 光夫(山口市)

72打

73打



むつみワクワク大運動会

10月22日(日)、むつみグラウンドでむつみワクワク大運動会が開催されました。当行事は、新型コロナウイルス感染症の行事の開催制限などの事情により中止が続き、4年振りの開催となりました。当日はさわやかな秋晴れで天気にも恵まれ、まさに運動会日和となりました。



競技内容はコロナ禍以前の内容での実施となり、むつみ地域の住民が行政区別で3部に分けられ、約350名の参加で熱い戦いが繰り広げられました。なお、勝敗については非常に大接戦となり最後の種目の男女リレーまで優勝がわからない大会となりました。

成績は次のとおりです。

優勝 第3部 82点

準優勝 第1部 76点

第2部 76点

むつみ小学校 水辺の教室

9月22日(金)、むつみ小学校3、4年の親子18名による水辺の教室がむつみ小学校裏の蔵目喜川で行われました。

当日は、山口県環境学習指導者である後藤益慈先生が講師として招かれ、川辺の生き物が載った下敷きを使用して児童に説明されました。

今回の教室では、水中生物の観察を通じて、川の水がいかにかきれいでなくてはいけなさを知ってもらおう事を目的で行われました。

児童は家庭用のザルで小さな幼虫、昆虫や小魚をすくいとり、後藤先生に「この生き物は何ですか？」など多くの質問をしていました。



高齢者ゴルフ大会

10月6日(金)むつみ高齢者ゴルフ大会がむつみグラウンドで開催されました。大会には35名の方が参加され、最初にグラウンドゴルフ協会の田田会長から「むつみ支部老人クラブ連合会のご協力により、多くの方に参加していただき感謝します。仲むつまじくプレーを楽しんでください。」とあいさつがありました。その後、16ホール(2ラウンド)の個人戦によるプレーが行われました。なお、大会結果は次のとおりです。

優勝 稲垣千江子さん(岡田)

40打

準優勝 高橋重明さん(長尾)

42打

第3位 岡 勇さん(長尾)

43打



やまびこキャンペーン

9月27日(水)、あいにくの曇り空の中、秋の全国交通安全運動(9月21日～9月30日)の一環として、やまびこキャンペーンが開催されました。

むつみ中学校生徒は、むつみB&G海洋センター前で通行する車に安全運転の声掛けと記念品の手渡しや交通安全のパネルを使って注意喚起をしました。

また、むつみ小学校児童は、むつみ総合事務所前の信号機付近で横断幕を掲げ、通行車に向けて笑顔と大きな声で交通ルール遵守の声掛けを行い、運転するドライバーに交通事故防止を呼び掛けていました。



楽しく体を動かす会

10月4日(水)、むつみ農村環境改善センターで楽しくからだを動かす会が、7名の参加で開催されました。

この講座は、毎月第1水曜日に健康増進課の渡邊美保主任が講師として開催されているものです。

最初に、参加者それぞれの血圧測定、生活様子カードの記入を行い、その後、ボールを使用した運動を行ないました。

講座終了後は、参加者の体の調子が良くなったようで、皆さんで雑談や笑顔で楽しい講座となりました。



私のひまわり



「よろしくお願ひします」

むつみ小学校 事務職員 中坪 千夏

なかつぼ ちなつ
現住所 萩市内（萩地域）
趣味 歌をうたうこと

私はむつみ小学校の事務職員
をしている、中坪と申します。こ
のような機会をただけてうれ
しく思います。
簡単に自己紹介をさせていた
だきます。私は下関出身です。学
生の頃は吹奏楽部に所属してお
り、トロンボーンとチューバを担

当していました。今でも音楽が好
きで、特にロックバンドをよく聴
いています。たまに萩城下町の商
家や武家屋敷、笠山などの観光地
を散策することもあります。お話
しする機会があれば、萩やむつみ
のおすすめの場所を教えてください。
さい。

話は変わりますが、むつみ小学
校に新規採用として着任してか
ら今年で三年目になりました。一

年目はいろいろな事が初めてで、
一つ一つ教わりながら仕事を覚
えていきました。また、新型コロ
ナウイルス感染症対策で、様々な
行事が縮小されました。私自身も
なるべく外出を控えていたのも
あり、一年目はあまりむつみ地域
と関わる機会がありませんでし
た。

2年・3年目で徐々にむつみに
関わるが増え、行事を通して
むつみのよさをとても感じてい
ます。昨年、むつみのふるさと祭
りで聞いた奥阿武太鼓の演奏が
心に残っています。魂に響くよう
な太鼓の音は、いつ聞いても心を

奮い立たせてくれます。むつみの
よさにもっともっと触れてみた
いと思います。

最後に、私の仕事についてお話
します。学校事務の仕事は学校
予算や徴収金、備品管理、文書処
理など、多岐にわたっています。
子どもと直接かわるわけでは
ありませんが、教員が教育に専念
できるよう、様々な形で環境を整
え、学校教育を支えています。こ
れからも学校事務職員として、む
つみ小学校やむつみ地域の役に
立てるよう頑張ろうと思いま
す。今後ともよろしくお願ひいた
します。



季節の変わり目は寒暖差に負けない身体づくりが大切！

気温も下がってさわやかな行楽の季節。過ごしやすい季節ですが、体調を崩しやすい季節でもあります。人の身体は、朝晩の日中の寒暖差が5度以上になると疲労が溜まりやすく、体調不良を起こしやすくなります。秋から冬（11月から12月の間）にかけては、昼夜の気温差が平均7.6度にもなるので、この時期に対策をとらないと疲労が溜まり、体調不良が起きやすくなります。

季節の変わり目に起こりやすい体調不良の症状を確認してみましょう！

- ぼーっとする・やる気が出ない
- 疲れが取れない
- 食欲がない
- 一日中眠い
- 寝つきが悪い
- 疲れやすい・だるい
- 吐き気
- 頭痛
- 肌荒れ
- 肩こり
- 冷え性
- 胃腸の痛みがある

たくさん当てはまった人は、今すぐ改善策を試してみましょう。

改善策① 睡眠をしっかりとして寒暖差に負けない体力をつけましょう

改善策② お風呂につかったり、温かい飲み物やスープを飲むなどして、身体の内側から温めましょう

改善策③ 太陽の光を浴びて、軽めの運動習慣をつけましょう

改善策④ 旬の食べ物を意識して食べ疲労を回復しましょう

基本はやはり、【睡眠】 【休養】 【運動】 【食事】が大事です。

季節の変わり目の体調に注意し、快適な秋を過ごしたいですね。



むつみふるさとまつり開催

開催日時 11月3日（金）9時30分～

開催場所 むつみB&G海洋センター前庭

○ステージイベント（10時00分～）
（オープニングイベント）

奥阿武むつみ太鼓

- ・演技発表（むつみ保育園・小学校・中学校）
- ・どいさん&アントバルーンプレゼント
- ・hirromiものまねショー
- ・ひまわり写真コンテスト表彰式
- ・むつみ神楽（むつみ神楽保存会）
- ・黒川遼マジックショー
- ・大福引き大会

会場内では多数の出店があり、イノシシの焼肉やむつみ豚の串焼きなどを販売！

問い合わせ先 むつみふるさとまつり実行委員会

（むつみ総合事務所地域振興部門内）

Tel 6-0211



放課後子ども教室

「おじいちゃんおばあちゃんにお手紙を」

9月14日(木) 萩市むつみ生涯学習資料館図書室で敬老の日に合わせプレゼントを作りました。「おじいちゃん、おばあちゃん、いつもありがとう。」「元気できてね。」日頃の感謝の気持ちに写真を添え、飾れるうにリボンを付けました。



次回は、10月25日(水)に「ハロウィンお面作り」をした様子をお知らせします。



11月の休日当番医表

日	萩市阿北地区	山口市阿東地区
3日(金)	休日急患診療センター (0838-26-1397)	大草医院(内科) (083-956-0005)
5日(日)	福賀診療所 (08388-5-0863)	澤田医院(内外科) (083-952-0302)
12日(日)	休日急患診療センター (0838-26-1397)	三浦医院(内科) (083-956-0500)
19日(日)	弥富診療センター (08387-8-2311)	藤原医院(内外科) (083-954-0331)
23日(木)	須佐診療センター (08387-6-2540)	原 医院(内科) (083-952-0308)
26日(日)	齋藤医院 (08388-2-2838)	大草医院(内科) (083-956-0005)

むつみ診療所 11月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
29	30	31	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	1	2

○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

11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	1日・15日
ペット・トレイ紙製容器包装	13日
缶・びん・陶器・ガラス	20日
燃やせないごみ 有害ごみ	22日
古紙・古布・ダンボール	27日
大型ごみ	8日(吉部のみ)

23日	10日	9日	5日	3日
木	金	木	日	金
むつみ縦走駅伝大会	ふれあいソフトバレーボール大会	行政相談(高保)	第3回金波杯軟式野球大会	むつみふるさとまつり

11月の行事予定