

# むつみハハハ通信

2024  
11月  
第319号



発行/吉部・高俣公民館 電話/6-0211-8-0211



## むつみ支部老人クラブカローリング大会 2024.10.15



☆☆☆ もくじ ☆☆☆



- 奉仕活動の日(吉部福寿会)他 . . . 2P
- むつみオープングラウンドゴルフ大会他 . . . 3P
- 私のひとこと . . . 4P
- 低栄養予防のためのレシピ他  . . . 5P
- ふれあいソフトバレーボール大会他 . . . 6P

むつみ地域の人口と世帯数  
(2024年9月末)

男性	570人 (-1)
女性	602人 (-2)
合計	1,172人 (-3)
世帯数	651戸 (-2)

※ ( ) は前月比

## 奉仕活動の日(吉部福寿会)

9月20日(金)、「社会奉仕の日」として吉部福寿会主催でゴミ拾いの活動を実施しました。役員が2つのグループに分かれて、むつみ総合事務所から吉部殿川方面、(株)ささき農機吉部支店から吉部八幡宮方面まで空き缶やペットボトル、生活ゴミの収集作業を行いました。当日は、残暑厳しい中、汗をかきながら作業をされて地域の美観につとめられていました。



## 秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動(9月21日～9月30日)の一環として、9月20日(金)、むつみ総合事務所前で交通安全パレードのセレモニーとアトラクションとしてむつみ保育園の園児によるダンスが行われました。また、9月25日(水)には、むつみ中学校の生徒による交通安全キャンペーンがむつみB&G海洋センター前で行われ、むつみ小学校の児童は、むつみ診療所付近交差点でドライバーに安全運転の呼び掛けを行いました。9月26日(木)には、むつみ地域吉部・高俣の交通安全協会による交通安全全キャンペーンが鍛冶屋交差点で行われました。これからの季節は、日が暮れるのが早くなりますので、ドライバーの方は早めに点灯され、歩行者や自転車の方は、反射材を身に着けるなど、皆さんで交通安全に心掛けましょう。



## 子ども会早起き清掃

9月23日(月・祝)、子ども会育成連絡協会の関係者及びその家族等総勢17名が今年度2回目のむつみB&G海洋センター周辺の草刈りや草取り及び空き缶・ペットボトル等ごみ拾いを行いました。今回は、9月29日開催の第23回むつみオーブングラウンドゴルフ大会に向けた整備作業も兼ねて行われ周辺は、とてもキレイになりました。



## むつみオープンクラウンゴルフ大会

9月29日(日)、むつみグラウンドで、第23回むつみオープンクラウンゴルフ大会が開催され、近隣地域から28チーム140名の方が参加されました。

今大会は、暑さが厳しい中でしたが、体調をくずされる選手もなく、4コート32ホールで競い合いました。

競技では、トマリ賞のかかった1番ホールではみんなトマリを狙ってスイングされ、長かったり短かったり、左右に思い通りに進まないボールに一喜一憂されていました。選手からは、むつみ特産の大根やトマ

トの参加賞を大変喜ばれていました。結果は次のとおりです。

団体の部

優勝 浜崎チーム 426打

準優勝 秋吉台(嘉万)チーム 432打

第3位 山口Cチーム 434打

個人の部

優勝 山根 寿夫(美祢市) 75打

準優勝 佐伯 親孜(山口市) 77打

第3位 友尻 金也(萩市) 78打



## 高齢者クラウンゴルフ大会

10月10日(木)、むつみ地域高齢者グラウンドゴルフ大会がむつみグラウンドで開催されました。当日は、秋晴れに恵まれ、むつみ支部老人クラブ連合会のご協力により、32人の方が参加されて仲むつまじくプレーを楽しんでいました。大会は、個人戦により16ホール(2ラウンド)で行われました。

結果は次のとおりです。

優勝 伊藤 祥子さん(志和田) 37打

準優勝 田原 信江さん(鈴倉) 40打

(トマリ1打 2打×6)

第3位 中村一良さん(吉部殿川) 40打

(トマリ1打 2打×4)



## むつみ支部老人クラブカローリング大会

10月15日(火)、むつみ支部老人クラブ連合会主催のカローリング大会が、むつみB&G海洋センター体育館で開催されました。カローリングは、1チーム3人でジェットローラー6個を使用して1回ずつ交互に転がして、対戦チームのローラーとぶつけ合いながら得点を競う競技です。参加された皆さんは、思うように転がらないジェットローラーに苦労されながら、心地よい汗をかかれていました。

結果は次のとおりです。

優勝 3班チーム 獲得点数19点

(山本和代、高橋明子、伊藤祥子)

準優勝 5班チーム 獲得点数15点

(藤谷幸資、田中幸江、永安豊太郎)

第3位 2班チーム 獲得点数12点

(山根幸子、永見晴枝、大田能彦)



## 私のひまわり



現住所…萩市内  
趣味…ソフトテニス



「初めまして…」

萩市むつみ総合事務所 産業振興部門

こぐち よしふみ  
小口 時史

初めましてと申し上げるには、時期が過ぎてしまいました。改めてまして自己紹介をさせていただきます。今年4月の人事異動でむつみ総合事務所 産業振興部門に配属となりました。小口時史と申します。

出身は萩市ですが、親が他県の出身なので、珍しい名字とよく言われます。小学校の頃、新学期の最初に担任教諭からクラス一人ひ

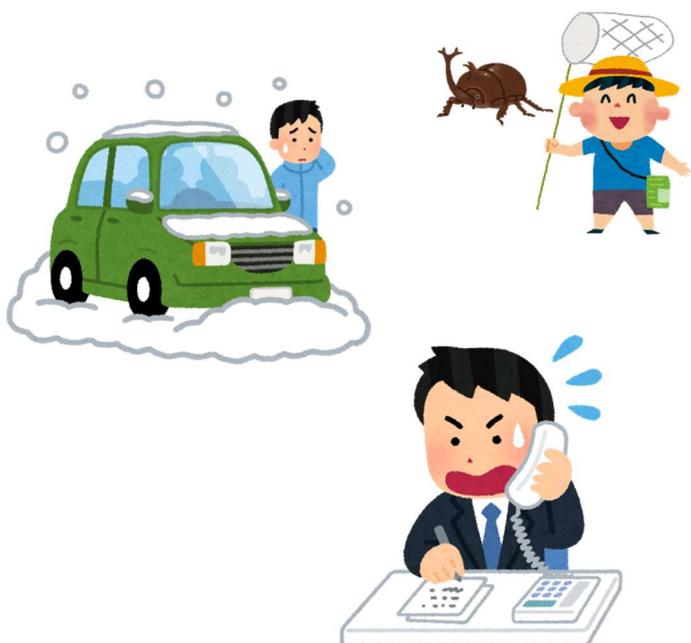
とりの名前の読み上げがありました。一度で正しく呼ばれることは稀でした(笑)。

むつみ地域には、小学生の頃に何度か参らせて頂いており、特に昆虫の森に行ったことをよく覚えています。カブトムシを捕まえるため、深夜に森に入つて、エサ・樹液が塗つてある木や、(当時は設置してあつた)照明の周りを探したりしましたが、結局捕まえる事が出来ず、あきらめて帰ろうとするも、駐車場のトイレ付近の照明周りでたくさん見つけ、昆虫の森での搜索は何だったのか・・・と感じたのは良い思い出です。

旧萩市内に住んでいるため、自動車での通勤となります。30分程度通勤にかかり、季節ごとに変わる自然の景色を堪能しながらの運転に慣れてきたこの頃です。しかし「むつみの道は冬が本番」と私の周りでよく聞きます。あまり運転が得意ではありませんの

で、冬に備え一層の運転技術向上に励みたいと思います。

最後になりますが、皆様に、菜の花まつりや、ひまわりロードフェスタ、ソフトボール大会等と行事を通して、暖かいご支援を頂いておりますことに感謝申し上げます。今後、むつみに貢献できるよう微力ながら頑張りたいと思いますので、ご指導ご鞭撻の程、よろしくお願いします。



## 低栄養予防のためのレシピ

萩市食生活改善推進協議会  
福栄・むつみ支部

### ☆里芋の煮しめシチュー



材 料	2人分
里芋	80g
鶏もも肉	20g
れんこん、にんじん	各20g
しいたけ	10g
だし汁	100ml
A しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
小松菜	20g
牛乳	300ml
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

今月から身近な食材を使ったレシピを紹介します。  
美味しいので作ってみて下さい。

#### 低栄養予防のポイント

常備している煮物、飽きてしまうことありませんか？そんなときはリメイクしてみましょ！牛乳を使ってシチューにすることで栄養価もアップし、飽きずに食べることができます。

#### 作り方

エネルギー182kcal たんぱく質 8.3g 食塩 1.1g

- ① 里芋は皮をむき、適当な大きさに切る。れんこん・にんじんは乱切りにする。しいたけは4等分にする。
- ② 鶏肉は2cm角に切る。
- ③ 鍋を熱して鶏肉を入れ、表面に焼き色が付いたら①の野菜を加えて炒める。
- ④ 肉の油が全体に回ったら、だし汁を加えて煮る。アクが出たら取り除く。
- ⑤ 野菜が軟らかくなったらAで、調味し、煮汁があらかたなくなるまで煮詰める。⇒里芋の煮物
- ⑥ 小松菜は茎を3cm長さ、葉部分は縦に半分に分けてから3cm長さに切りそろえる。
- ⑦ ⑤の里芋の煮物に、⑥と牛乳を入れ、沸々としてきたら、Bの水溶片栗粉を回し入れてとろみをつける。

### スマホ申告講座お知らせ

### スマホ申告にチャレンジ！

告知!!

日時:令和6年11月7日(木)13:30~  
場所:むつみ総合事務所 2階視聴覚室

確定申告は日にちが決まっているから仕事を休まないといけない。どうしよう...

早く行っても待たされるし...どうにかならないの??

お任せください!!

e-Tax(イータックス)!これなら、24時間、いつでも、どこでも、申告できますよ!そして、待ち時間もゼロ~!!忙しいアナタにはコレしかないでしょう!

#### e-Taxの5つのメリット

- 税務署への持参不要
- 印刷・郵送代不要
- 添付書類提出不要 ※一部の書類は除きます
- 確定申告期間24時間利用可能 ※メンテナンス時間を除きます
- 早期還付 (3週間程度で還付)
- 書類提出の場合は1か月~1か月半程度で還付

税務署職員が、楽しくわかりやすく教えてくれます!

「高齢者には無理」「やり方が分からない」「めんどくさい」そう思ったそのアナタ!

実際に一緒にやってみましょ!不安なところもすぐ聞けますよ!

スマートフォン、マイナンバーカードがあれば誰でも参加できます!!

お申込みは、11月5日(火)までにむつみ総合事務所市民生活部門(☎6-0211)

へお願い致します 🙏 ※連休中も宿直で受付可能です!

# ふれあいソフトバレーボール大会

10月18日(金)、体育館でむつみB&G海洋センターふれあいソフトバレーボール大会が開催されました。今回は、むつみ小学生や中学生を含めて7チーム、34名の参加で、好プレーや珍プレーあり和やかな雰囲気の中で行われました。

結果は次のとおりです。

優勝 HMPチーム

準優勝 同志Bチーム

第3位 Bローズチーム



0838・26・1397  
 日曜日、祝日、年末年始(12月30日〜1月3日)  
 急なケガや病気で診療が必要な場合は、ご利用下さい。

## 萩市休日急患診療センター



萩・阿武 健康ダイヤル 24  
 0120・506・322 (無料電話相談)  
 例えばこんなとき、「夜間・休日に受診できる医療機関を知りたい。」「不意のケガの応急手当、どうすればいいの?」

日	山口市阿東地域
3日 (日)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)
4日 (月)	三浦医院 (内科) (083-956-0500)
10日 (日)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)
17日 (日)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
23日 (土)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
24日 (日)	澤田医院 (内外科) (083-952-0302)

○診療時間 8:30~17:30

## むつみ診療所 11月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
27	28	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

## ○受付時間 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

《あとがき》  
 10月9日(水)「塩分濃度測定会」に、お味噌汁を持って行き、測っていただきました。結果は0.8%で標準。絶対に薄味だと自信满满で持って行ったのですが…。今回の測定を基準に工夫していきたいと思えます。  
 日本人の食塩摂取基準は、一日男性7.5g未満、女性6.5g未満だそうです。一食2〜3gの計算になります。具だくさんの味噌汁の食塩が1.1gだとすると他のおかずにも工夫がいりますね。(Y)

燃やせるゴミ	毎週 火・金曜日
プラスチック	6日 (水) 20日 (水)
大型ごみ(吉部)	13日 (水)
ペット・トレイ 紙製容器包装	11日 (月)
缶・びん 陶器・ガラス	18日 (月)
古紙・古布 ダンボール	25日 (月)
燃やせないごみ 有害ごみ	27日 (水)

## 11月の行事予定

3日(祝)	むつみふるさとまつり
9日(土)	萩ふるさとまつり(10日まで)
14日(木)	行政相談(高俣)

