

むつみハハ通信

2025
1月
第321号



「門松作り」

発行／吉部・高俣公民館

電話／6-0211・8-0211



2024.12.18(水)吉部福寿会



2024.12.20(金)高俣福寿会



2024.12.20(金)元氣支援隊 男性サロン

あけまして
おめでとうございます



☆ ☆ ☆ も く じ ☆ ☆ ☆

- むつみ福祉・文化のつどい 他・・・2P
- 糖尿病サロンのご案内 他・・・3P
- 私のひとこと・・・4P
- フライパン大学いも 他・・・5P
- 高俣公民館ごみ分別教室 他・・・6P

むつみ地域の人口と世帯数

(2024年11月末)

男性	564人(－4)
女性	600人(－2)
合計	1,164人(－6)
世帯数	648戸(－4)
※()は前月比	

むつみ福祉・文化のつどい

12月1日(日)、農村環境改善センターで、「むつみ福祉・文化のつどい」が開催されました。当日は約200名の参加がありました。開会式の後に、テーマ「くえがお」でつなぐむつみの和」の標語表彰が行われ、11名の方が受賞されました。舞台発表では、最初にむつみ小学校児童による「竹太鼓」の演奏ではじまり、むつみ保育園児のリズム体操、作文発表およびむつみ中学校等の合唱や各種団体等の皆さんが、ステージ上で普段の稽古の成果を披露しました。作品展示では、書道や放課後子ども教室等の作品展示があり、いずれの作品も力作ばかりで、来場された皆さんの目を楽しませていました。午後の特別講演では、落合さとしさんを講師に迎え「歌は笑顔を連れてくる」をテーマとしたトーク&ライブによる人権講座が行われました。最後には、恒例のちまきが行われて盛大のまま行事は終了しました。



▲表彰 おめでとうございます



▲小学生の力強い竹太鼓演奏



▲素敵なコーラスこぶしの花

12月7日(土)、クリスマス発表会がむつみ保育園で開催されました。最初に、年長組のつき組園児から、はじめのことばがあり、そのあと、園児によるお遊戯、歌と手遊び、合奏や演劇が行われ、園児の皆さんは、元氣よく一生懸命演技を披露していました。お楽しみ発表のけん玉では、お昼休み時間にみんなで練習した成果が実を結び上手に出来ました。最後に、サンタさんが登場し、園児ひとりひとりにプレゼントを手渡され、歓声を上げて喜んでいました。保護者や家族の皆さんには、子どもたちの成長した姿を今回の発表会で見てもらう事が出来たことでしょう。



▲立っているだけで、かわいいですね

むつみ保育園クリスマス発表会

12月15日(日)、子ども会クリスマス会がむつみコミュニケーションセンターで開催されました。当日は、39名の参加があり、最初にクリスマスツリーに飾りつけを行い、その後、参加した子どもたちは大きなスクリーンに映し出された映画を見入るように鑑賞していました。映画終了後は、待ちに待ったクリスマスケーキを美味しく食べながら、ビンゴゲームを行いました。番号が読み上げられるたびに、会場のいたるところから歓声が上がリ、ビンゴになり、プレゼントをもらうと、子どもたちは満面の笑みを浮かべていました。



▲ツリー完成！はいチーズ



▲みんなで、ビンゴゲーム

むつみ子ども会クリスマス会

令和6年度第2回
糖尿病サロンのご案内



糖尿病になると
おやつが食べられないの？

目の前にアイスクリームやケーキなどおいしいようなものがあると、我慢できません。糖尿病のおやつの基本は、「たまに」「少量」です。血糖値を急激に上げない食べものや食べ方の工夫・量など食べ物について知り、おやつの時間を楽しみましょう。

日時 令和7年2月6日(木)13:30~15:00
場所 むつみ総合事務所2階 農事研修室
内容 *あなたの日頃のおやつチェック
*血糖値を上げないおやつの摂り方
山下管理栄養士
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)



ケーキ1個は1時間の
ウォーキング

日頃食事で困っている
ことを聞いてみよう



猫のTNR活動について

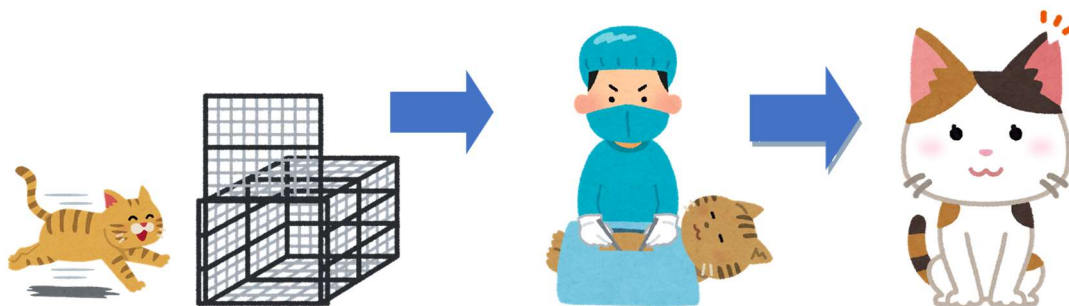
萩市では地域住民と県登録の動物愛護団体が協力して飼い主のいない猫の不妊・去勢手術（TNR活動※）を実施しています。

外で暮らす猫は、厳しい環境下にあるため、平均寿命は5年とされています。「さくらねこ」は子孫を残すことはなく、一代限りの生を全うします。外で暮らす猫をきちんと不妊・去勢手術することにより、地域の猫の数は減っていきます。

どうか一代限りの「さくらねこ」を地域の皆さんであたたかく見守ってください。

※ TNR とは捕獲器等で猫を捕獲し、オスは去勢、メスは避妊手術をして、元の場所に戻すことをいいます。手術した猫は発情しないので、発情期の鳴き声やオスのおしっこのおいなどに悩まされることがなくなり、性格もおだやかになります。

手術をしたというしるしに、手術の時に、耳の先を少し切ります。それが桜の花びらの形に見えるので、「さくらねこ」と呼ばれ、オスは右耳、メスは左耳に、しるしを入れます。



問い合わせ先) 萩市 市民部 環境衛生課 生活環境係 TEL 0838-25-3131
むつみ総合事務所 市民生活部門 08388-6-0211

私のひとこと



よしだしげる

現住所
山口市

趣味

旅行
家庭菜園
(修行中)

「変わらないものは・・・」

むつみ中学校

教諭 吉田茂

昭和・平成・令和と長きに
わたり学校現場に関わってき
ました。その間、社会は大き
く変化し、それに伴い学校を
取り巻く環境も激変しました。
プリント一枚作るにしても、
ガリ版から始まり、ワープロ、

パソコン、タブレットと

変化し、老化の進む中、

まさに格闘の日々となつて

いきました。教えてもらつ

ても数日経つとまた同じ

質問をしてしまう・・・

しかし、社会が大きく変

わつても変わらないものが

あります。「健やかに成長

してほしい。」という願い

と、学校が社会でたくまし

く生きていくための土台作

りの場ということです。で

きるものなら、もう少しの

間、生徒のみんなの成長に

携わることができたらと思

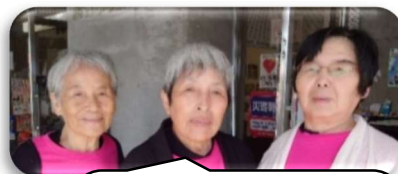
っています。

昭和の学校





材 料	4人分
さつまいも	300g
砂糖	30g
サラダ油	大さじ½
黒ごま	適宜



今月は、油であげない
「大学いも」です。
簡単ですから
作ってみてください。

作り方

1. さつまいもは小さめの乱切りにし、水に浸ける。水けを拭き取る。
2. テフロンのフライパンに 1. を重ならないように並べ、砂糖と油を均等に振りかける。
3. フライパンにふたをして、弱めの火にかける。

ときどき様子を見ながら蒸し焼きにし、焦げ色が付いたらひっくり返す。

4. 竹串がスッと通るようになり、表面がカリっとしたら、黒ごまを振る。

コツ・ポイント

☆仕上げるにバターを入れると、さらに美味しいよ！

剥げかけのテフロンのフライパンだとくっついてしまうので、きれいなフライパンで作りましょう。

火加減だけ気を付けて、あまり触りすぎないのがポイントです。[エネルギー143kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.0g 食塩相当量 0g]

市民生活部門より

第2弾

重要なお知らせ

先月号でお知らせしました農業所得集計表についてです。

過去に農業所得の申告をされた方には、12月中旬に個別に送付させていただいておりますが、既にご自身で計算等されている場合は、この集計表を改めて作成される必要はありません!!あくまでも、参考にお示しするものです！

科目	経費の内容	金額
目	水利用金	水利用金への支払金額を記載してください。
タ	空欄	分類できなかった経費がある場合は、経費の名称と金額を記載してください。
ノ	経費名	
ズ	経費名	
	経費名	
	小 計	
ツ	雑費	農業に關する経費で、他の経費に分類できない経費を記載してください。
	農業新聞	
	家の光	
	その他()	
	その他()	
	小 計	

(2) 経費合計
(収入総額より除く)

農業に関する書類や帳簿等の記録・保存について

- ・個人で事業等（農業・営業など）を行っている方は、記録と帳簿書類の保存義務があります。
- ・書類の保存期間、所得税法で定められており、下記の表のとおりです。
- ・収入や経費に関する書類（通帳・請求書・領収書・レシートなど）は、所得計算の基礎となり、申告した内容を立証するものとなります。保存していないと、税務調査等の際に不利となる可能性があります。きちんと記録して、整理しておきましょう。

保存が必須なもの	保存期間
帳簿	7年
業務に關して作成した上記以外の帳簿	5年
書類	決算に關して作成した明細表その他の書類 業務に關して作成し、または受領した請求書、領収書など

農業所得を申告される皆さんへ

- 農業所得を申告される際は、ご自身で収入と経費を集計していただく必要があります。申告会場で領収書等の整理・集計を行いますと、多くの申告者の方をお待たせしてしまいます。必ず事前に集計を済ませてから、申告会場へお越しください。
- ※集計されている方から優先させていただきますので、予めご了承ください。
- この用紙（農業収入・経費集計表）を明細に記録していくと、集計が完成するようになっていますので、ご利用ください。
- ご家場の際は、収入や経費が分かるもの（営業ハガキや領収書等）をご持参ください。

申告時に持ってきていただくもの

- 経費等の領収書・レシート（経費ごとに分類・集計済のもの）
- 家庭に関する通知書・児童ハガキ・児童通知書
- ※紛失された方は、J A で再発行をしてもらってください。
- 農業収入・経費集計表（この用紙）または、収入金額と必要経費を整理した帳簿・ノート

お問い合わせ 萩市課税課市民税係 0838-25-3136

農業収入・経費集計表

科目	収入の内容	金額
① 農産物の販売金額	家族名義による農産物の販売収入も忘れず計算してください。	
	米（J A 出荷分）	完熟通帳で米前渡金・米代金など米〇〇金と記載されている金額です。
	米（自主流通米）	
	野菜（J A 出荷分）	完熟通帳で〇〇精算金・〇〇代金と記載されている金額です。
	野菜（市場・道の駅等出荷分）	
	その他()	
	その他()	
	小 計	
② 家賃消費・事業消費金額	・家族で消費する農作物、販売等へ関与した農作物の金額 ・雇人費・小作料等の支払いを現金ではなく、収穫した農作物で支払った場合の金額 ※市場での販売金額を基に計算（例）12,000円×10個＝12万円	
	小 計	

農業収入・経費集計表

※様式は総合事務所・支所にも備え付けてあります。



【お問い合わせ】

萩市課税課市民税係
☎0838-25-3136

むつみ総合事務所
市民生活部門
☎6-0211

※申告される際には、収入や経費、医療費など事前に集計をお願い致します。

ご不明な点などございましたら、お気軽にご相談ください。

高俣公民館ごみの分別教室

日時 令和7年1月30日（木）

10時00分から11時30分まで

場所 高俣公民館

（むつみコミュニティセンター）

講師 萩市環境衛生課職員

申し込み 1月27日（月）までに高俣公民館へ配布チラシについている申込書を提出または電話でお申し込みください。

（TEL 810211）

※当日は、ごみの分別の話の他にも水辺の環境をきれいにするため、家庭でできる実践例や萩市公式アプリ「はぎなび」にあるゴミ出しの便利機能の使い方のお話もあります。（スマートフォンを持参の方はご持参ください）



むつみ診療所 1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	31	1

○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

1月の休日当番医表

日	山口市阿東地域
1日 (水)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
2日 (木)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
5日 (日)	三浦医院 (内科) (083-956-0500)
13日 (月)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
19日 (日)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
26日 (日)	三浦医院 (内科) (083-956-0500)

○診療時間 8:30~17:30

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?」

萩市休日急患診療センター



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所は、ご利用下さい。

ごみ収集カレンダー（1月）

日	月	火	水	木	金	土
			1 元旦	2	3	4
5	6	7 燃やせるごみ	8 プラスチック	9	10 燃やせるごみ	11
12	13 ペット・トレイ 紙製容器包装	14 燃やせるごみ	15 大型ごみ (高俣)	16	17 燃やせるごみ	18
19	20 缶・びん 陶器・ガラス	21 燃やせるごみ	22 プラスチック	23	24 燃やせるごみ	25
26	27 古紙・古布 ダンボール	28 燃やせるごみ	29 燃やせないごみ 有害ごみ	30	31 燃やせるごみ	

1月の行事予定

2日（木）	令和七年二十歳のつと
3日（金）	令和三年萩市成人式
9日（木）	行政相談（高俣）
12日（日）	萩市消防出初式 むつみ方面団消防出初式
19日（日）	第74回萩市駅伝競走大会
26日（日）	第41回萩市スポ少駅伝競走大会



《あとかぎ》

毎月、ハハハ通信を発行するにあたり、取材や原稿作成のご協力、そして笑顔で写真に応じて下さる皆様に心より感謝申し上げます。
新しい年もどうぞよろしくお願いいたします。



（Y）