

むつみハハハ通信

(令和7年)
2025
9月
第329号



発行／吉部・高俣公民館 電話／6-0211・8-0211

2025.8.3(日)むつみひまわりロードフェスタ



「ひまわりスケッチ、巨大ブランコたくさんのご来場ありがとうございました。」



☆ ☆ ☆ も く じ ☆ ☆ ☆

○ソフトボールリーグ戦 他	…2 P
○B & G水辺の安全教室 他	…3 P
○私のひとこと	…4 P
○豚肉のしょうが巻き 他	…5 P
○生活バス・デマンド便9月の運行カレンダー 他	…6 P

むつみ地域の人口と世帯数
(2025年7月末)

男性	537人(－3)
女性	564人(－5)
合計	1,101人(－8)
世帯数	618戸(－2)
※()	は前月比

ソフトボールリーグ戦開催

7月11日(金)、むつみソフトボールリーグ戦がむつみグラウンドにて3チーム参加で開幕しました。午後8時からのスタートで、好プレーや珍プレーの和気あいあいとした和やかな雰囲気での試合となりました。8月8日(金)まで毎週金曜日の勝敗で順位が争われました。

結果は次の通りです。

優勝 ヤルキーズ
準優勝 team BLACK
3位 同志クラブ



「楽しんでいる姿がいいですね」



「試合終了、お疲れ様でした。」

吉部・高保公民館運営審議会

7月14日(月)、吉部・高保公民館運営審議会が農村環境改善センターで開催されました。最初に、審議会委員に委嘱状の交付があり、会長・副会長の選出が行われ、令和6年度活動実績報告と令和7年度活動計画について協議をしました。

意見交換では、「むつみ保小中地域合同運動会は、子ども達と地域の方が一緒になって楽しい運動会となり良かった。」「放課後子ども教室の将棋や健康マージャンは、大人の方と一緒に交際が出来るの良い。」「地域行事で保育園・小学校・中学校の発表があり、学校での取り組みがわかって良かった。」という意見がありました。今後とも、公民館活動に対してご支援ご協力宜しくお願い致します。



「いつも貴重なご意見ありがとうございます。」

有意義な会議となりました。」



山口あぶトマト出発式

7月14日(月)、令和7年度山口あぶトマト出発式が高保トマト選果場にて多数の来賓の方を迎えて開催されました。

最初に、倉増隆資部会長からあいさつがあり、来賓祝辞及び紹介の後に、トマトの積み込み、テープカットが行われました。山口あぶトマトは、中国地方有数の夏秋トマトの産地となっており、今年は、690トンの出荷と、2.4億円の販売を目標としています。新鮮・安心・安全な美味しいトマトが多くの方に喜んでいただけるように願っています。



「すっきりとした酸味と甘みがある

桃太郎(ももたろう)

果肉がしっかりしていてやや酸味があり味が濃い

麗夏(れいか)

どちらがお好みですか？」

B&G 水辺の安全教室

7月28日(月)「B&G 水辺の安全教室」がむつみB&G海洋センターで開催されました。当日は、猛暑の中、むつみ小・中学生の10人と保護者や関係者を含め18人の参加がありました。

水辺の安全教室では、子どもたちが安全に楽しく水辺で活動してもらうことを目的に、体験学習を行うものです。水辺の安全教室紙芝居やロープワーク、水難ペットボトル浮遊体験、背浮き、ライフジャケットの着衣体験、バディシステムの実践など、落水時の対処法やセルフレスキュー(自分の命は自分で守る)の知識、水難事故回避の技術を学びました。また、「プールカヌー&SUP」タイムトライアルでは、1人立ち漕ぎで、各自が乗り方を工夫しながら楽しんでいました。



「水辺の安全紙芝居」



「友だちが水に落ちた! あなたならどうする?」

吉部・高俣公民館教室

7月28日(月)、吉部・高俣公民館主催「夏の疲れを吹き飛ばす! 元気満点料理教室」が、むつみコミュニティセンターで開催されました。今回の教室では、21人の参加で、講師として萩市健康増進課西原理恵主任栄養士から、むつみの特産品であるトマトを使った夏バテ防止の料理について説明がありました。

最初に、正しい食生活で高血圧予防について話され、特に塩の摂取を控えた食事のポイントについて説明されました。講話の後に、4つの班に分かれて、豚肉とトマトのしょうが焼き、根菜のカレーきんぴら、和風ミネストローネ、キウイソースの牛乳寒の4種類の料理を作りました。調理終了後は、一同が会して、調理された料理を会話で楽しみながら美味しく食べていました。今回の元気満点料理で、猛暑の夏を乗り切っていただきたいものです。



「料理教室で心も体も幸せに!」

むつみわいロードフェスタ

8月3日(日)、「第27回むつみわいロードフェスタ」が開催されました。今年は、梅雨明け後の連日の厳しい暑さもあり、ハイブリッタIIとロシアひまわりの花が一気に咲き満開となりました。当日は、朝から大変暑くなりましたが、10時開会を待たずに県内外から多くの観光客が来られ駐車場も満車状態となり約15,000人の来場者がありました。今年も車の渋滞回避として、むつみグラウンドを臨時駐車場にしてシャトル便が運行されました。

会場では、「むつみ」ならではの地場野菜販売や、ひまわりスケッチが行われました。また、巨大ブランコ「むつみ遊るり」には、たくさんの方々が足を運んでいました。今年のフェスタも暑い1日でしたが、多くの来場者により大変賑わいました。



「遊るり、遊るり」

私のひまわり



住 所：毛木

趣 味：平成のアニメ・ドラマ・音楽鑑賞



「経験が私をつくる」

社会福祉協議会

つねよし
常好

まさこ
昌子

「経験が私をつくる」

これがすべてではないですし、大した経験ではないかもしれませんが、「私」はこうしてつくられています。

小さな漁村に生まれ、明るく活発でケガも絶えずスクスクと育った幼少期。今の時代からすると家庭環境はとても健康的とは言えませんが、何不自由なく過ごしてきました。

小中学生の頃は絵を描くことが大好きで、将来は美術教師か漫画家になりたいと思っていました。高校は美術専攻の所属し、活動範囲を広めていきました。順調に大学進学をと考えていましたが、校内掲示板に張り出されていたバスガイドの求人になぜか惹かれ、思い切って関西のバス会社へ入社しました。

萩にはない歴史、街並み、自然、文化。見るものすべてが新鮮で、自分が今まで過ごしてきた世界がちっぽけなものに感じた時期でした。特に信州のアルプスの壮大な山々に感動し、将来は雪景色の美しい場所で暮らしたいと願っていました。縁あってむつみの土地へ嫁ぎました。雪が積もれば交通障害はあるものの、風情あるこの大自然の景色が私は大好きです。

嫁ぎ先での介護と子育ての両立は、言葉では言い表せないほど苦勞の連続でしたが、当時の社協職員さんや介護者家族会の皆さん、むつみ園・診療所・保育園の職員の皆さん、むつみで出来た友人、たくさんの方に支えられてなんとか踏ん張ってこれました。皆様には感謝の気持ちで

いっぱいです。

介護が一段落着いて再就職。萩輝きスクールでは念願の教師（正確には教育相談員）として生徒たちとイラストを描いて過ごす日々にはリフレッシュし、その後、某ホテルに就職した際にはバスガイド時代のノウハウを生かして予約受付業務に就き、宿泊プラン企画や商品開発にも取り組みました。

そしてこの度、新たな職に就きました。お世話になったむつみ地域の皆さんのために努めていきたいと思っています。まだ見ぬ新しい「私」に不安もありますが、これからも多くの経験値を積んで「私」をつかっていきます。皆さまどうぞよろしくお願いいたします。



豚肉のしょうが巻き

材 料	4 人分(g)
ごはん	
米	240
もち麦	40

豚口ーしゃぶしゃぶ肉	320
なす	320
塩	大さじ 1
水	3カップ
しょうが	20
こしょう	適宜
片栗粉	適宜
サラダ油	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2
みりん	大さじ 2
酒	大さじ 2
砂糖	大さじ 1
おくら	4～5本

今月は、暑い夏食欲がない時に
豚肉・茄子・しょうがで味が
マッチして食が進む料理です。
お弁当のおかずにもいいですよ。

萩市食生活改善推進協議会
福栄・むつみ支部



- ①もち麦の袋の表示通りに水を加えて、通常通りに炊く。
●もち麦を混ぜるだけで、噛む回数が増えて満足感もアップ！

- ①なすは 7～8mm角の縦細切りにし、塩水に浸けて約 10 分置く。
②しょうがは千切りにし、人数分に分ける。
③おくらをガクをぐるりと削ぎ、斜めに 2～3 等分に切る。
④①のなすの水けをぎゅっと絞り、人数分に分ける。
⑤まな板かバットに豚肉を一枚ずつ広げ、片面に、薄くこしょうと
ふるいなどで薄く片栗粉を振る。
⑥ひとり分の肉の枚数(6枚程度)に合わせてなすとしょうがを分け、
豚肉でしっかりめに巻いていく。
⑦フライパンに油を熱し、⑤の巻き終わりを下にして並べ、返しなが
ら表面を焼いたら蓋をし、中まで火を通す。
⑧おくらを加え、合わせたAを回し入れる。
汁けがなくなるまで全体に調味料をからめる。



- メインのおかずには野菜を上手にプラスできると、1日 350g の目標量にぐっと近づきます。
●しょうがと一緒に巻くことで、肉に塩で下味をつけなくても物足りなさは感じません。

糖尿病サロン&健康づくり教室

8月5日(火)、糖尿病サロン&健康づくり教室が農村環境改善センターで開催されました。今回は、「歯とお口の健康及び足のマッサージ」をテーマに、歯科衛生士の中本さんを招いて、地域医療セミナーの学生も参加されて行われました。講演では、「歯とお口の働き(噛む、飲み込む、話す)が軽度、全身にも影響するため、お口の体操と清掃で口元から健康にしましょう。」と説明され、具体的には、「アイウベ体操(舌の運動)」や、パタカラ発音によるお口の体操、歯の間や入れ歯の歯磨きのポイントについて模型を使用して実演されました。参加者の皆さんは、いろいろと質問をされて口腔ケアについて知識を深めていました。終わりに、ゴルフボールによる足裏のマッサージと、足首回しや足指ジャンケンの体操をして参加者の方は、百歳まで歩ける足づくりを目指して頑張っていました。



「歯とお口の健康」



「パタカラ、パタカラ」

ふれあい盆踊り・花火大会

8月14日(木)、「ふれあい盆踊り花火大会」が、むつみB&G海洋センターで開催されました。当日は天候に恵まれ、お盆で帰省された方や近隣から来られた方等で約1,100人の来場者となりました。

午後7時から受付が開始。あわせて、ゆかたの無料着付けもおこなわれました。開会行事の後、盆踊りがはじまりました。午後8時、むつみ中学校グラウンドから約30発の花火が打ち上げられ、迫力満点で炸裂音が響き渡りむつみの夏の夜空を彩りました。午後9時から福引き抽選会が行われ、会場内は大いに盛り上がりました。むつみ地域の皆さんの活気で、思い出に残る盆踊り花火大会となりました。



「むつみの夜空に綺麗な花火」



むつみ地域放課後子ども教室

★イベントのお知らせ

「健康マージャン」

放課後子ども教室は
9/1(月)から
開館しています。
遊びに来てね☆

日時 9月5日(金)午後3時20分～
場所 萩市むつみ生涯学習資料館 図書室
内容 健康マージャンを教えてください、
吉部下の川渕正臣さんです。

みんなで賑やかにゲームを楽しみましょう。
※参加希望の方は受付簿に名前を書いてね。



お問い合わせ 萩市むつみ生涯学習資料館 08388-6-5050

生活バス・デマンド便 9月の運行カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	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 ○				

■は運休(デマンド便予約センターもお休み)、○が運行日です。

デマンド便は無料です。むつみ地域のどなたでもご利用できます。

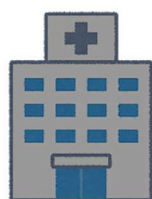
8時から17時まで予約受付及び運行しています。

事前電話予約制です。ご利用の際は「8-0077」までご連絡ください。

問合せ(むつみ総合事務所 市民生活部門) ☎6-0211

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合は、ご利用下さい。

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?」



9月の休日当番医表	
日	山口市阿東地域
7日	原 医院 (内科)
(日)	(083-952-0308)
14日	藤原医院 (内外科)
(日)	(083-954-0331)
21日	三浦医院 (内科)
(日)	(083-956-0500)

○診療時間 8:30～17:30



むつみ診療所 9 月のお休み						
日	月	火	水	木	金	土
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 ■	3 ▲	4 ■

○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

ごみ収集カレンダー(9月)

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

むつみ地域 行事予定(9月)

11	木	行政相談(高俣)
24	水	地域新体力テスト
27	土	むつみ敬老祝賀会
28	日	むつみオープン グラウンドゴルフ大会



《あともぎ》
秋が目に目に近づくにつれ、虫の音が聞こえるようになってきました。トンボもたくさん飛んでいますね。スーパードで秋の果物「ぶどう」に目がいきますが、高く・高く・高く(買えませんが) (Y)