

むつみハハハ通信

(令和8年)
2026
1月
第333号



発行／吉部・高俣公民館 電話／6-0211・8-0211



2025.12.18(木)吉部福寿会

2025.12.19(金)高俣福寿会



2025.12.22(月)元気支援隊 男性サロン

* * * も く じ * * *			むつみ地域の人口と世帯数 (2025年11月末)	
○むつみ駅伝大会2025 他	…2P	男性	529人(－2)	
○むつみ福祉・文化のつどい 他	…3P	女性	568人(－1)	
○私のひとこと	…4P	合計	1,097人(－3)	
○レンジでお豆腐信玄餅 他	…5P	世帯数	623戸(－1)	
○生活バス・デマンド便1月の運行カレンダー 他	…6P	※()は前月比		

むつみ駅伝大会2025

11月23日(日・祝)、むつみ駅伝大会2025が、今までのむつみ縦走駅伝をリニューアルして開催されました。(15チームの135人が参加)前回大会に引き続き、旧力ネボウ陸上競技部で活躍された伊藤国光さんや下関海峡マラソン2連覇された高見雄飛さんが参加。当日は、晴天に恵まれ、むつみB&G海洋センター周辺を走るコースで、むつみの自然を楽しんでいました。

結果は次のとおりです。

「中学校の部」

優勝 萩GlowingOPC 式

44分35秒

「一般の部」

優勝 至誠館大学陸上競技部

44分10秒

「中学校女子の部」

優勝 萩GlowingOPC 式

51分51秒

「一般女子の部」

優勝 TEAM VIVA!

58分22秒



「スタート!」「がんばってー」



「表彰式 おめでとうございます」



吉部・高俣公民館教室

「文化財探訪ウォーキング」の開催

11月26日(月)、吉部・高俣公民館教室「文化財探訪ウォーキング」を開催しました。

当日は19名の参加があり、今回はむつみ小学校の5・6年生の児童も一緒に参加されました。

参加者はむつみコミュニティセンターを出発すると、穴観音古墳、吉見正頼息女の墓、高佐八幡宮に立ち寄りながら文化財各地で案内ボランティアの説明を熱心に聞いていました。

参加者からは、「文化財の存在は知っていたが、説明を受けて、知らないこともあり勉強になった」などの声もあり、むつみ地域の文化財について改めて理解を深めるいい機会になったのではないのでしょうか。



「穴観音古墳」



「説明があるとよくわかりますね」

むつみ保育園発表会・クリスマス会

12月6日(土)、むつみ保育園発表会と、19日(金)に、クリスマス発表会がそれぞれ開催されました。

発表会では、年長組園児から、はじめのことうとがあり、そのあと、園児による組体操やマッスルを取り入れたお遊戯、うたと合奏、演劇、ソーラン節の全体遊戯などが行われ、園児の皆さんは、元気よく一生懸命演技を披露していました。

クリスマス発表会では、ハンドベル演奏やふれあい遊びをして発表会を盛り上げていました。最後に、サンタさんが登場し、園児一人ひとりにプレゼントが手渡されると、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。



「サンタさん登場!」



「劇にソーラン節 カッコイイですね」



むつみ福祉・文化のつどい

12月7日(日)、「むつみ福祉・文化のつどい」が、農村環境改善センターで開催されました。

当日は、約200名の参加があり開会式の後には標語の表彰が行われ、10名の方が受賞されました。

舞台発表では、最初に小学生による「竹太鼓」の演奏ではじまり、保育園児の遊戯、中学生の合唱や各種団体等の皆さんが、ステージ上で日頃の稽古の成果を披露しました。

作品展示では、「書道・プラ板キーホルダー・縁起熊手他」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、萩市佐々並出身の「ぶるぼん」さんによる「ただいま、田んぼ。〜僕の故郷は萩市の山奥〜」をテーマとしたトークによる講座が行われ、地域おこし協力隊員としての活動や農業体験などユーモアを交えて講演されました。最後に、恒例のもちまきが行われ盛況のうちに終了しました。



「山口県が生んだスーパー☆ぶるぼんさん」



「むつみ神楽保存会」



「コールこぶしの花」

令和7年度 第2回 糖尿病サロン

あなたの骨は 大丈夫？



骨にはカルシウムだけでなく、タンパク質やビタミン・ミネラル等も大切な栄養素です。骨は古くなると弾力を失いもろくなりますが、新陳代謝を繰り返すことで骨の強さを維持しています。この骨の新陳代謝にインスリン(血糖値を下げるホルモン)が影響しています。血糖値が高いと骨を新しくする力が低下します。

骨粗しょう症や骨折で運動できないと糖尿病も悪くなります。骨粗しょう症を予防し、元気に過ごしましょう。



骨密度を測定してみませんか？

日時 令和8年2月9日(月)13:30~15:00

場所 むつみ総合事務所2階 農事研修室

内容 *糖尿病と骨の関係

*骨粗しょう症予防のための食事

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)

高保公民館新刊案内

国宝 上下

吉田 修一

いのちの車窓から

星野 源

いのちの車窓から②

星野 源

告白(文庫本)

湊 かなえ

架空犯

東野 圭吾

白鳥とコウモリ

東野 圭吾

SPY×FAMILY⑩

遠藤 達哉

おおじしんから

いのちをまもるえほん

石塚 ワカメ

おすすめの新作😊

国宝 上下



吉沢亮主演!! 邦画実写映画

画歴代ランキング2位に♪

歌舞伎の世界に生きる壮絶

なる生涯を描く吉田修一の

原作

おおじしんからいのちをまもるえほん



幼児から大人がみてもわかりやすく大地震の知っておいてほしいことがわかる防災絵本

私のひとこと

「私の小さな幸せ」

萩市立むつみ保育園

副園長 大下 愛子（おおしたあいこ）



現住所： 萩市内(萩地域)
趣味： スポーツ観戦、美味しいものの巡り

こんにちは、この4月からむつみ保育園勤務になりました大下です。毎日、子どもたちの笑顔や成長に元気をもらいながら、むつみの大自然の中で楽しい日々を送っています。

私は3人の子どもの持つ母親です。3人ともバスケットボールをしており、休日は試合の応援に出かけることが多く、体育館で過ごす時間は、私の日常の一部になっています。コートを走り回る姿や、真剣な表情でボールを追いかける姿を見ると、思わず大きな声を出して応援し、胸が熱くなります。子どもの勝った時の笑顔や悔し涙、どちらも子どもの成長を感じさせてくれる大切な時間です。

自分が幸せと感じる時は、県外に出た子どもと久しぶりに会って、一緒に買い物をする事です。久しぶりに顔を見て、近況を聞きながら家族でお店を回る時間は、何よりの幸せです。買い物が終わった後に一緒に食事をする、離れて暮らしている時間が一瞬で埋まるような気持ちになります。

食べることも大好きで、美味しいものを見つけたるとつい笑顔になってしまいます。家族や友人と食卓を囲む時はもちろん、一人でこっそりスイーツを楽しむ時間も、私にとっては小さなご褒美です。

これからも、保育園の子ども達の成長を見守りながら、自分の好きなことや楽しみも大切にしていきたいと思っています。そして、むつみ地域の方々との出会いやつながり、日々の小さな幸せを大事にしながら、笑顔で過ごしていくのが私の目標です。

皆様、これからもよろしく願いいたします。



レンジでお豆腐信玄餅

萩市食生活改善推進協議会
福栄・むつみ支部



今月は、レンジで「お豆腐信玄餅」はどうかヘルシーで簡単なので作ってみてください。

レンジを使って混ぜるだけであの有名なお土産が手作りできます

材 料 (4 人分)g	
A 絹ごし豆腐	150
砂糖	大さじ 2
水	大さじ 4
白玉粉	100
きなこ	適宜
黒蜜	大さじ 2

- ① 耐熱ボウルにAを入れ、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。白玉粉を加えて、粉っぽさがなくなるまでゴムベラ等で混ぜる。
- ② ①にラップをし、レンジ(600w)で 2 分加熱したら一度取り出してへらでしっかり混ぜ、さらに 2 分加熱する。
- ③ さらに練り混ぜ、なめらかになったらきなこを広げたバットにあけてきなこをまぶして少し冷ます。四角くカットする。
- ④ 皿に③を均等に分け、黒蜜をかける。



[エネルギー179kcal、蛋白質 5.9g、脂質 3.1g、炭水化物 30.4g、食物繊維総量 1.7g、カルシウム 58mg、鉄 1.6mg、レチノール当量 0
ビタミンB1 0.06mg、ビタミンB2 0.04mg、ビタミンc 0、食塩 0]



吉部・高俣公民館教室

「確定申告について」

今回の教室は、確定申告について学びます。

日 時 1月27日(火)

午前10時00分～11時30分

場 所 むつみ農村環境改善センター
2階 農事研修室

内 容 農業収入や年金収入の申告について、申告の際の経費の取りまとめ等について詳しく説明します。

申し込み

1月21日(水)までに高俣公民館へチラシに付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)



萩市合併20周年記念パネル

巡回展示について

萩市合併20周年を記念して、合併後の萩市の歴史を振り返るパネル展示を行います。

展示場所・期間は次のとおりです。

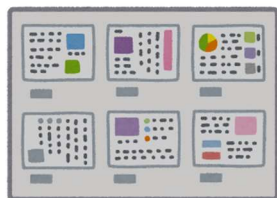
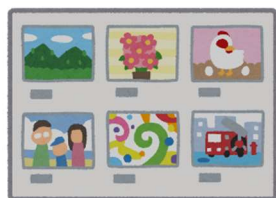
展示期間

・ むつみ総合事務所

1月8日(木)～13日(火)

・ 高俣支所

1月15日(木)～20日(火)





オカリナ「花音」(かのん)さん



二胡「二つ胡り」(にっこり)さん



楽器の説明「へびの皮なのよ」

12月23日(火)13時30分から、むつみ総合事務所2階多目的ホールで、二胡「二つ胡り(にっこり)」さん、オカリナ「花音(かのん)」さんによる『二胡・オカリナクリスマススイブ ミニコンサート』を開催しました。リラックスして音楽のリズムやメロディにふれ、素敵な演奏でクリスマスの楽しい気持ちをゆったりと楽しめました。

むつみ地域放課後子ども教室

生活バス・デマンド便1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	31

■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。

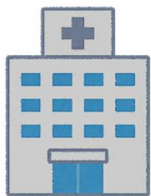
8時から17時まで予約受付及び運行しています。

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
0838-261397
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。



0120-506322(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・阿武 健康ダイヤル24

1月の休日当番医表	
日	山口市阿東地域
2日	三浦医院(内科)
(金)	(083-956-0500)
4日	原 医院(内科)
(日)	(083-952-0308)
11日	藤原医院(内外科)
(日)	(083-954-0331)
18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 1月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
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	31

○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(1月)

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

むつみ地域 行事予定(1月)

2	金	萩市二十歳のつどい
8	木	行政相談(高俣)
11	日	萩市消防出初式 むつみ方面団消防出初式
18	日	第75回萩市駅伝競走大会
25	日	第42回萩市スポ少駅伝競走大会



《あとがき》
皆さんと一緒に温かい気持ちで新しい年を迎えられたことを嬉しく思います。むつみ地域をつなぐおたよりハハハ通信を本年もどうぞよろしく願います。
(Y)



令和7年分の申告受付について重要なお知らせです!!

毎年、市の申告会場には、多くの皆様がご来場されますが、領収書等の整理・集計・聞き取りに時間がかかっており、多くの皆様をお待たせしている状況です。そこで、萩市では昨年度より、給与・年金や農業などの一般的な申告の受付は行いますが、下記のような特殊な申告については、税務署会場での申告をお願いしております。

市で受付できない特殊な申告：税務署へご相談をお願いします

◆初めて住宅借入金等特別控除(住宅ローン控除)の申告をする方

◆分離課税の申告(土地・建物・株式の譲渡、先物取引、株式の配当所得、
損失の申告など) ◆山林所得 ◆退職所得

◆外国税額控除 ◆令和6年分以外の申告

◆亡くなられた方の申告 ◆肉用牛に関する申告

※この他にも、税務署の判断が必要な申告については、税務署へご案内する場合があります。

特殊な申告については、申告に長時間を要してしまいますので、予約可能な税務署会場での申告をお願いするものです。皆様には、ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。



書かない確定申告 e-Tax を始めてみませんか？

◆現在、すでに4人に3人はe-Taxを利用されています！

休日も含め
24時間
利用可能！

申告会場で
待たなくて
いい！！

申告関係の書類
を持って行か
なくていい！

自動計算で
らくらく申告
書ができる!!

※メンテナンス時間を除く。

※一部の書類を除く。

【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

【所得税に関するお問い合わせ】※国税庁 HP のチャットボット、タックスアンサーもご利用ください。

萩税務署(代表)☎0838-22-0900 電話相談センター ☎0570-00-5901