

# むつみハハ通信

(令和8年)  
2026  
6月  
第338号



発行/吉部・高俣公民館 電話/6-0211-8-0211

## 2026.5.16(土)むつみ保小中・地域合同運動会



☆☆☆ もくじ ☆☆☆		むつみ地域の人口と世帯数 (2026年4月末)	
○むつみ元気支援隊総会 ほか	・・・2P	男性	516人(-3)
○むつみ保小中地域合同運動会 ほか	・・・3P	女性	559人(-3)
○私のひとこと	・・・4P	合計	1,075人(-6)
○萩市春の花いっぱい運動 ほか	・・・5P	世帯数	617戸(-1)
○生活バス・デマンド便6月の運行カレンダー ほか	・・・6P	※( )は前月比	

## むつみ元氣支援隊会総会

4月16日(木)、むつみ元氣支援隊第14回通常総会が、むつみ農村環境改善センターで30人が出席され開催されました。

総会では、高橋正演隊長のあいさつの後、来賓祝辞があり、令和7年度の事業報告並びに収支決算及び監査報告、令和8年度の事業計画と収支予算が承認されました。その後、役員改選が行われ、理事数は10人から8人に改正され、留任となりました。

総会終了後は、株式会社ヤクルト山陽から「健腸教室 ～健康の要、腸～」の演題で



新役員の紹介

研修会がありました。良いウンチのスキルトくんを目指して、『作る力、育てる力、出す力』の3つのポイントについて説明があり、バランスのとれた食事や運動をコツコツと継続して健康づくりの知識を深められました。

## はぎ地域づくり協同組合通常総会

4月17日(金)、農業関係労働力不足を補うための労働者派遣を行う第5回はぎ地域づくり協同組合通常総会が、むつみ農村環境改善センターで約20人が出席され開催されました。



熱心な審議

総会では、吉松利之理事長のあいさつの後、来賓祝辞があり、令和7年度事業報告並びに決算関係書類承認、令和8年度の事業計画並びに収支予算決定、役員改選等の承認がされました。協議の中では、派遣労働者3人体制の厳しい状況ではあるが、マルチワークに努めて平均利用料金を上げていきたいと説明がありました。役員改選では、吉岡八州彦さんが理事長に就任され、他の役員は留任となりました。

これからも、協同組合へのご支援ご協力により、地域の発展につなげていかれるよう願っています。

## むつみ支部老人連合会総会

4月24日(金)、令和8年度むつみ支部老人クラブ連合会総会がむつみコミュニティセンターで26人が出席され開催されました。

総会では、川淵正臣会長あいさつの後、来賓祝辞があり、令和7年度事業報告並びに決算報告及び監査報告、令和8年度事業計画及び予算について承認されました。協議の中で、今後の高俣福寿会、吉部福寿会の在り方についての説明があり、会員への意見集約を含めて検討を進めていきたいと方向が示されました。

総会終了後、健康イベントとして、明乳松浦さんの骨密度測定と、萩市健康増進課による血圧と握力測定が行われました。健康づくりに必要な運動やフレイル(虚弱)

予防・対策での栄養摂取について説明があり、参加者は、自分の検査結果を含めて日々のバランスのとれた食事について理解を深められました。



川淵会長のあいさつ

## むつみ保小中地域合同運動会

むつみ保小中地域合同運動会が、五月晴れのもとで5月16日(土)に、むつみ小学校グラウンドにおいて約330人の参加で開催されました。

昨年に引き続き、むつみ保育園・小学校・中学校と、地域との合同運動会で、園児、児童、生徒の列の後方に地域のみなさんが並んで開会式が始まりました。

地域種目のカーリングゴルフや地域リレーでは、子ども達の声援で選手のみなさんが頑張っていました。また、子ども達の演技やリレーでは、地域のみなさんが拍手や声援を送り、子ども達が一致団結して精一杯のパフォーマンスを發揮していました。



保育園児のかわいい演技



息の合った小学生の演技



リズムカルな中学生の演技



むつみ音頭を踊りました



選手リレー

競技の最後には、運動会に参加したみんなでもつみ音頭を大きな輪になって仲良く踊りました。今年も子ども達と地域のみなさんが親睦を深め、終日、声援と拍手で会場は大いに盛り上がり、楽しい運動会となりました。

## コールぶしの花会員募集

コールこぶしの花では会員の募集を行っています。現在、会員数は13人在籍で、月2回ひだまりの里で練習をしています。ソプラノ、低音部等に分かれて発声練習をして、決められた課題曲



先生とのレッスン

を先生と楽しく合唱をして、健康維持を兼ねて和気あいあいと練習をしています。以前は、毎回20人前後での参加者もあり盛況でしたが、参加者の高齢化等により、会員の減少傾向に歯止めがからず、現在に至っております。興味をお持ちの方や関心のある方はお気軽に足を運んでいただければと思います。毎月第2と第4の木曜日の午後1時30分から行っていますので、ちょっと覗いてみようかと軽い気持ちで結構です。是非お立ち寄りください。

代表世話人 有田 順恵

(TEL 6-0858)



現住所：萩市内  
趣味：読書、ドラマ鑑賞

「元気の源」

萩市社会福祉協議会むつみ事務所

山本 朱実

今年の1月に萩市社会福祉協議会むつみ事務所に赴任しました山本朱実です。社協に入職して6年目になります。

高校を卒業するまでは萩で育ちました。卒業後は県外に出ましたが、結婚を機に萩に戻ってきました。独身の頃は、自分から話しかけるのが苦手でしたが、結婚後は家族と引っ越しを重ね、少しずつ人見知りをしなくなっていました。

子どもの成長と共に人とのつながりが広

がり、その中で、子どもの特性から子育てに悩み、心を痛めているお父さんお母さんが多くいることを知りました。

「自分に何か出来ることはないか」と考えるようになったのが、福祉に興味をもつたきっかけでした。その後、子どもが受験勉強する横で、一緒に社会福祉の勉強を始めました。学生の頃は、勉強が苦手で嫌いでしたが、大人になってからの学びは新しい発見あり、楽しく感じるこの方が多かったです。この時、協力してくれた家族には今でも感謝しています。

社協の業務は、地域福祉の推進につながることを目的としたイベントの企画、関係機関との連携・調整、また相談支援など多岐に渡ります。自分の不甲斐なさに苛まれる日もありますが、「この前、楽しかったよ、またやってね。」「みんなでご飯を食べ

て、こんなに笑ったのは久しぶり。」といった地域の方の声や笑顔が仕事の励みになっています。

休日は、末っ子の卓球の練習や試合の送迎に追われています。ここ数年は、試合を直視することが出来ず、静かに会場の隅に佇んでいると、相手選手の保護者も同じように佇んでいることもあり、同士のようない親近感を抱くことも少なくありません。がんばる子どもたち、指導者や保護者の皆さんからもたくさんの良い刺激を受けています。

仕事でもプライベートでも、多くの方に助けていただきながら元気をもらい、人とのつながりが元気に源になっています。むつみ地域の皆さんが笑顔で過ごす時間が少しでも増えるよう、これからもがんばっていきたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。

## 萩市春の花いっぱい運動 むつみ中学校「銀賞」を受賞

本年度の「萩市春の花  
いっぱい運動」の審査結  
果が発表され、むつみ中  
学校がめでたく銀賞を  
受賞しました。

花壇は、全体の美しさ  
や花の育成状況、適切な  
土づくり及び水やり等  
がすぐれていることは  
もとより、全校生徒数9  
人で立派に管理して寒  
い冬を越したことが高く評価されました。



## エビネ蘭 御舟子(藤谷幸資さんより)



今年も藤谷幸資さ  
んの管理しておられ  
るエビネ蘭が、畑い  
っぱいに黄色い花を  
咲かせました。  
「山から1つ持つ  
て帰り、植えただけ  
で増え、一面に咲く  
ようになった」そう  
です。

## すずめの学校からのお知らせ

健康マージャン「す  
ずめの学校」は、令和  
6年10月から毎月  
第1、第4火曜日に開  
催しております。

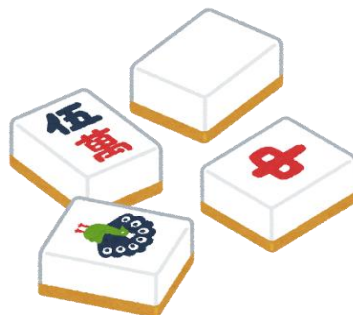
現在、会員は12人  
で、脳トレニングを  
目的に健康で、賭けな  
い(お金)、吸わない(タバコ)、飲まない  
(酒)、プラス怒らないをモットーにしてお  
ります。

令和8年5月からは、毎週水曜日(午前  
9時〜12時)に開催日を変更し、むつみ世  
代間交流施設(ひだまりの里)で行ってい  
ます。開催日が祝日の場合は、随時変更し  
ております。

会費は当面の間、徴収しません。マージ  
ャン初心者の方も大歓迎です。都合の良い  
週を選んで参加してください。

代表者 川渕 正臣

(Tel 6-0046又は、  
090-4457-0379)



## さば缶の南蛮漬け風 ~災害時に役立つかんたんレシピ~

萩市食生活改善推進協議会  
福栄・むつみ支部

### 材料(2人分)

さば味付け缶	1缶
玉ねぎ	60g
にんじん	30g
ピーマン	20g
A 酢	大さじ1
A さば缶の汁	1缶分
一味唐辛子(好みで)	適宜

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんとピーマンは千切りにする。
- ② ポリ袋に①とAを入れて、10分ほど浸けておく。
- ③ ②の野菜がしんなりしたら、さば缶を入れて食べやすい大きさに割って全体を和える。
- ④ 10分くらい置いて味をなじませ、好みで、一味唐辛子をかける。



今月は災害時に火を使わないで出来る簡単レシピです。ぜひ作ってみてください。



4、5月の「むつみ地域放課後子ども教室」では、色紙等で「こいのぼり」を作成しました。9人の児童の皆さんが意欲をもって参加してくれました。今後の活動としては、国の施策にもあるように多様な体験や活動ができるプログラムを考えていきたいと思っています。

放課後子ども教室



生活バス・デマンド便 6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ので、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

6月の休日当番医表

日	山口市阿東地区
7日 (日)	原 医院(内科) (083-952-0308)
14日 (日)	藤原医院(内外科) (083-954-0331)
21日 (日)	三浦医院(内科) (083-956-0500)

○診療時間 8:30~17:30



むつみ診療所 6 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

0838・26・1397

萩市休日急患診療センター

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・506・322 (無料電話相談)  
例えはこんなとき、「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

ごみ収集カレンダー(6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・トレー 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 燃やせるごみ				

むつみ地域 行事予定(6月)

7日(日)	ふれあいグラウンドゴルフ大会
11日(木)	行政相談(吉部)
14日(日)	ふれあい野球大会
26日(金)	ニュースポーツ大会
28日(日)	萩市一斉清掃作業



《あとがき》  
田植えがはじまり、かえるの合唱が鳴り響く季節になりました。これから暑くなりますので、みなさん体調管理には気を付けてください。(S)