

むつみハハ通信

(令和8年)
2026
9月
第341号

発行／吉部・高俣公民館 電話／6-0211・8-0211



2026.8.14(金) ふれあい盆踊り花火大会



☆ ☆ ☆ も く じ ☆ ☆ ☆

- 山口あぶトマト出発式ほか
- 吉部・高俣公民館運営審議会ほか
- 私のひとこと
- ひまわりロードフェスタほか
- 生活バス・デマンド便9月の運行カレンダーほか

…2P
…3P
…4P
…5P
…6P

むつみ地域の人口と世帯数
(2026年7月末)

男性	515人 (0)
女性	551人 (-3)
合計	1,066人 (-3)
世帯数	611戸 (-2)
※ ()	は前月比

山口あぶトマト出発式

7月6日(月)、令和8年産山口あぶトマト出発式が高俣トマト選果場で、多数の来賓の方を迎えて開催されました。

最初に、倉増隆資山口あぶトマト部長からあいさつがあり、来賓祝辞の後に、トマトの積み込み、テープカットが行われました。

現在では、中国地方有数の夏秋トマトの産地となっており、今年は、1,050t



倉増隆資部会長

の出荷、3億円の販売を目標にされています。新鮮・安心・安全でぶちうまい「山口あぶトマト」が、県内外の多くの消費者の方に喜んでいただけると願っています。



美味しそうなトマト

ソフトボールリーグ戦

7月10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時から試合が開始され、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7日(金)まで毎週金曜日の勝敗で順位が争われました。結果は次のとおりです。



月に向かってかっ飛ばせ

優勝 ヤルキーズ
準優勝 同志クラブ
第3位 teamBLACK



試合開始です

幸せを分つ会むつみ支部役員会

7月10日(金)、幸せを分つ会むつみ支部役員会がむつみコミュニティセンターで開催されました。

高橋正演会長から「平素はボランティア活動にご協力いただき感謝しております。今後の活動や支部の在り方について協議していただきたい。」とあいさつがありました。むつみ支部では、平成7年に立上げて、年間3回のボランティア活動(むつみ園、むつみB&G海洋センターの環境整備、花火カスの回収等)を実施してきました。尼崎市の総本部も一昨年解散し、むつみ支部も会員の高齢化等により、今回をもつて解散する事になりました。また、故石本秀男会長の遺功により、む



平成27年8月15日、花火カス回収

つみ中学校に図書購入費を贈呈することに決まりました。長年にわたり、倉増泰資顧問、高橋会長はじめ会員の皆さまお疲れさまでした。



吉部・高俣公民館運営審議会

7月13日（月）、吉部・高俣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。高橋知子会長あいさつの後、令和7年度の取組状況報告と令和8年度活動計画について協議をしました。

意見交換では、「公民館学級の開催で、地域の皆さんに役立つ情報になっている。」
「生徒数が少ない中、先生方が工夫されて頑張っておられる。」
「むつみ保小中地域合同運動会では、むつみ音頭で子どもたちと地域の方が大きな輪を作って楽しい運動



熱心な審議

会となり良かった。」
「老人クラブとしても放課後子ども教室等で、今後とも協力していきたい。」
と意見が出されました。
今後とも、公民館活動に対してご支援ご協力よろしくお願い致します。

民生委員・児童委員、福祉員及び地区社協合同研修会



みんなで話し合いました

7月22日（水）、民生委員・児童委員、福祉員及び地区社協合同研修会がむつみ農村環境改善センターで開催されました。
研修会では、小地域における住民福祉活動の推進を図るために行われ、最初に、社協の事業及び福祉員の役割について萩市社会福祉協議会より説明され、「地域の見守り、こんなときどうしたらいい？」の事例検討で5つの班に分かれてグループワークをしました。
見守りや支えあい活動を通じた早期の発見対応が地域の安心・安全につながることを参加者全員で改めて理解を深めました。

B&G水辺の安全教室

7月27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、小・中学生、高校生12名と保護者や関係者を含め19名の参加がありました。

水辺の安全教室では、水辺の活動におけるセルフレスキュー（自分の命は自分で守る）の知識や技能を身につけるために実施しています。はじめに事前学習として紙芝居の読み聞かせをして、意識をもたせました。実践学習のロープワークやペットボトル浮き、背浮き、海レク体験を楽しみ、ときには悪戦苦闘をしながら行いました。



サップ体験は楽しいなあ

一人で行かない。友だちが川などに落ちても直接助けに行かず、浮くものを投げ込んだり、助けを求めたりする…」などの説明がありました。
最後に、水遊びが増える夏休みには事故の多いことをお願いして教室を終わりました。



現住所：萩市内
趣味：スポーツをすること
スポーツ観戦
新しいものに触れること

「呼吸をひとつに」

萩市立むつみ中学校教諭

山口 秀之
やまぐち ひでゆき

4月に赴任してきました、山口です。保健体育の教員です。

今回は、私の好きなスポーツであるラグビーの話させてください。

私は高校からラグビーを始め、これまで多くの素晴らしい出会いに恵まれてきました。大学時代には、ある先生との出会いがありました。その先生は元日本代表で、当時「絶対に勝てない」と言われていた強豪

を破った伝説的なメンバーの一人でした。先生は当時の試合を振り返り、こうおっしゃいました。

「隣の選手の呼吸がわかった」

それは単に息が荒いという意味ではありません。隣の選手の呼吸はもちろん、考えていること、次にしたいことがすべて手に取るようにわかり、グラウンドに立つ15人が一体となって相手に立ち向かっていたというのです。当時の私には少し次元の違う話のように感じられましたが、私にもついにその瞬間が訪れました。

実力が拮抗するライバル校とのリーグ戦。引退を控え、「絶対に勝ちたい」と臨んだ試合の最中でした。ふと、隣にいる同級生の考えていることが手に取るようにわかったのです。パス、キック、タックル。今この瞬間に求めていること、すべきことが

手に取るように伝わってきました。意思疎通が不可欠なラグビーにおいて、これほど心強いことはありません。結果、試合には勝利し、終了後にその同級生と目を合わせて、「わかったよな」「ああ、わかった」と、言葉少なに会話したことを今でも覚えています。

それ以来、これほどまでの感覚を味わう機会はなかなかありませんでしたが、むつみの地で、生徒たちを共に育てていくという共通の目的を持つ皆様となら、再び呼吸をひとつにできるのではないかと考えています。皆様と協力しながら尽力してまいります。皆様と協力しながら尽力してまいります。これからよろしくお願いいたします。



ひまわりロードフェスタ

8月2日(日)、「第28回むつみひまわりロードフェスタ」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、ハイブリットⅡ、ペットひまわり、ロシアひまわりの花がほぼ満開となりました。

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9,000人の来場者がありました。



開会式

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、たくさんの来場者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、多くの来場者で大変賑わいました。



多くの人でにぎわいました

ふれあい盆踊り花火大会

8月14日(金)、「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時から受付が開始され、ゆかたの無料着付けや貸し出しもおこなわれました。開会行事の後、盆踊りがはじまり、午後8時には、むつみ中学校グラウンドから約330発の花火が打ち上げられ、炸裂音が響き渡る迫力満点な花火がむつみの夏の夜空を彩りました。



輪になって、みんなで踊りました

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。ご来場された皆さんの活気で、思い出に残る盆踊り花火大会となりました。

花火大会に多くの事業所、行政区、個人の皆さまから心のこもったご寄附いただき大変ありがとうございました。

萩市食生活改善推進協議会
福栄・むつみ支部

じゃがいもの塩昆布サラダ ～血糖値の急上昇抑制レシピ～

材料(2人分)

キャベツ	100g
じゃがいも	40g
枝豆(冷凍)	(可食部) 20g
塩昆布	2g
A マヨネーズ	小さじ2強
A ポン酢しょうゆ	小さじ1/2
かつお節	小1/2パック

糖尿病予防のポイント

芋類は血糖値を上げやすい食材ですが他の野菜や海藻と組み合わせると量を減らせます。食物繊維もしっかり摂れて一石二鳥です！

作り方

- ① キャベツは葉と芯部分に分け、芯は斜め薄切り、葉は1.5cm角に切る。耐熱ボウルに入れてラップをし、レンジ(600w)で1分30秒加熱する。冷めたら絞って塩昆布で和える。
- ② じゃがいもは皮を剥いて5mm厚さのいちょう切りにし、キャベツと同じようにレンジで1分加熱し、そのまま冷やす。
- ③ 枝豆は袋の表示通りに処理し、サヤから外す。
- ④ ボウルにAを合わせて、①～③を和えたらかつお節を混ぜる。

今月は血糖値の急上昇を抑制するレシピです。簡単なので作ってください。また、集団検診の時に塩分を計りますので、よかつたら味噌汁を持って来てください。よろしくお願いします。



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

高保公民館新刊のご案内

青天
年とる力
人間標本
方舟
ブティック
帰ってきたジロー（新装改訂版）
ファイアドーム（上）
ファイアドーム（下）
棺桶まで歩こう

若林 正恭
阿川 佐和子
湊 かなえ
タ木 春央
池井戸 潤
綾野 まさる
辻村 深月
辻村 深月
萬田 緑平

青天

おすすめの新刊



ブティック



池井戸潤2年ぶりの新作!!
東京中央銀行に勤めて3年目の雨宮秋都は、将来を期待される若手銀行員。一世の中の困つて銀行員を救いたいという思いで銀行に入社したが、

高校アメフト部を舞台にした青春物語です。とても深く考えさせられるテーマがみつづいています。

むつみ診療所 9月のお休み

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 ▲			

○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

9月の休日当番医表

日	山口市阿東地区
6日 (日)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
13日 (日)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
20日 (日)	三浦医院 (内科) (083-956-0500)

○診療時間 8:30~17:30



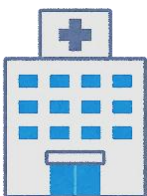
萩・阿武 健康ダイヤル 24

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合は、ご利用下さい。

むつみ地域 行事予定(9月)

10日 (木)	行政相談 (高保)
11日 (金)	B&G会長賞 ソフトバレーボール大会
24日 (木)	地域新体力テスト
26日 (土)	むつみ敬老祝賀会 高齢者のつどい
27日 (日)	むつみオープン グラウンドゴルフ大会

ごみ収集カレンダー(9月)

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

《あとがき》
立秋が過ぎ、暦のうえでは秋になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。体調管理には十分注意してください。(S)