

むつみハハ通信

(令和8年)
2026
10月
第342号

発行／吉部・高俣公民館 電話／6-0211・8-0211

2026.8.19(水) ロビーコンサート



☆ ☆ ☆ も く じ ☆ ☆ ☆

○らんらんBASE623ほか	…2 P
○おまつりごっこほか	…3 P
○私のひとこと	…4 P
○むつみ子ども会早起き清掃活動ほか	…5 P
○生活バス・デマンド便10月の運行カレンダーほか	…6 P

むつみ地域の人口と世帯数 (2026年8月末)

男性	514人(－1)
女性	548人(－3)
合計	1,062人(－4)
世帯数	609戸(－2)
※()	は前月比

らんらんBASE 623

(むつみ地域学校運営協議会)

7月27日(月)から30日(木)の4日間、らんらんBASE 623がむつみ農村環境改善センターで行われました。

夏休みの子ども学力向上を目標に今年のはじめての取り組みで、期間中、子ども57人、大人12人の参加でした。

内容は、夏休みの宿題を中心に学習サポート、大人学習



場による多世代の交流つながりを深めました。大人の学びでは、英会話レッスン、生成AIによる音楽、スマホ教室で保育園児も参加して有意義な取り組みとなりました。

むつみ保育園パネルシアター



8月4日(火)、萩市ボランティア団体のジョイントネット「草の芽」の皆さんによるパネルシアターの発表会が、むつみ保育園で開催されました。

紫福保育園の皆さん、むつみ児童クラブや保健推進委員・民生委員も参加され

ました。

最初に、「おめんです」や「へんしんトイレ」等の大型絵本で読み聞かせが行われ、園児たちは、先生に合わせて大きな声で唱和をしていました。続いて、パネルシアターで

は、「ねずみきょう」

や「じごくのそうべ

い」といった有名な

お話で、映像、音響

語り部の皆さんが

臨場感を高めて園

児の皆さんは、劇に

見入って大変満足し

た。発表会となりました。



子ども会夏の遊び広場

8月11日(火・祝)、むつみ子ども会育成連絡協議会主催による子ども会「夏の遊び広場」が子ども11人、育成会等関係者9人(計20人)の参加で開催されました。

今年のテーマは猛暑の連続で「夏のすずしさを体感しよう!」です。最初に天然のクーラーと言われる秋芳洞に行き、涼をとりました。洞内は約17℃で、とても涼しかったせいかさ50分間疲れを感じず1kmを長い年月の地殻変動に感動しながら完走しました。

次に、みんなが楽しみにしている夏の風物詩である「そうめん流し」に西寺水神公園(美祢市於福)に行きました。子どもたちは流れるそうめんやトッピングの焼鳥や卵焼き等に手を休めることなく涼しさを感じながらお腹いっぱい食べていました。



帰宅中のバスの中では、これらの子どもたちの活動や役割等を意見交換し眠い目をこすりながら無事に帰りました。

おまつりごっこ(むつみ保育園)

8月18日(火)
むつみ保育園で恒例の「おまつりごっこ」のイベントが開催されました。

当日は、両親や祖父母の参加もあり、とても活気がありました。はじめに参加者全員による「忍たま音頭」の全員踊りでコミュニケーションを図り和気あいあいの雰囲気が始まりました。

その後、親子や祖父母とおかしすくいをしたり、家族の似顔絵を描いたりして楽しんできました。来園者の中には「園児はたったの6人しかないか、少のおなつたのおくみんなで声をかけながら見守っている」と寂し気に話されていました。園児6人は、いつもの笑顔以上に照れながらも家族の参加があつたせいかととても素敵な顔で、その他のおもちやすくいゲームやくじ引きに夢中になって参加し、走り回っていました。



みんなで踊ろう

吉部・高俣公民館学級 「笑いヨガ&音楽健康セッション」

8月19日(水)、むつみコミュニケーションセンターで、第3回吉部・高俣公民館学級を行いました。

今回は、ハッピークローバーの長谷英治さんほか6人の方を講師に迎え、笑いヨガと音楽健康セッションを行いました。

笑いヨガは、笑いの練習とヨガの呼吸法(腹式呼吸)を組み合わせた健康法です。笑うとより多くの酸素を体に取り入れることができ、心身共にすっきりし、元気になることができました。また、音楽健康セッションは、オカリナ、ギター演奏に合わせて、参加者みんなで合唱をして音楽を楽しみました。



みんなで、イエーイ

今回の公民館学級には、むつみ保育園の園児たちも参加し、地域みなさんといっしょに笑って、歌って、終始にぎやかで楽しいひとときを過ごしました。

むつみ中学校職場体験

むつみ中学校2年生(4名)による職場体験学習が、8月26日(水)から2日間で、萩市民病院、サンリブ萩、萩博物館、セブンイレブン萩椿東店の4か所で実施されました。

今回は、勤労体験を通して、将来の生き方や地域の一員としての役割及び社会的自立を促していくことを目的で実施されました。

参加した生徒のみなさんは、接客や商品の陳列補充、窓口応対、薬剤調合等を担当しました。ある程度出来ましたが、「コミュニケーションをとるのが難しかった。」「仕事の大変さ、やりがいや楽しさを知ることが出来ました。」「との感想でした。

これからいろんな経験を積んで将来の夢に向けて頑張ってもらいたいと思います。





現住所：萩市内
趣 味：動画編集、文旦栽培

「いくつになっても新鮮な気持ちでいたい」

萩市立むつみ中学校養護教諭

なかの れいこ

中野 玲子

四月からご縁あつて、秋吉台から千石台に務めさせていただいております。同じ台でも赤土と墨ぼく土の違いで特産物にどんな違いが出るのだろうかとか、これから経験できることを楽しみに毎日を過ごしています。

四十五年間の教員生活を終え、秋吉台青少年自然の家で四年間お掃除担当として朝から退所まで、施設内外の環

境美化で歩き通しました。おかげ様で大自然の澄んだ空気の中、健康に過ごすことが出来ました。

コロナ禍の最中、ジム通いも始めましたが、それにも必要ないほどベッドからベッドへと掃除機を抱えて周り、飯盒炊飯で使用した山のようなタオルの洗濯に明け暮れました。

同僚であつた先生方からは、よく私の唐突な決断に驚かれますが、私は色々な事にチャレンジすることが楽しくて仕方ありません。

ドラッグストアの品出しから結婚式場、クリスマスケーキのバイト等々、色々やってみました。求められることもそれぞれ違いますし、もちろん初めての仕事ですから失敗もし、自分より若い方にも怒られます。しかしながら、

教員時代とは視点が違い、気づくことや学ぶ事が多くありました。

不器用ながら品出しを一生懸命している私に、「こんにちは。いつも大変ですね。」「ありがとう。」と声をかけてくださるお客様の多い事に驚きましたし、何も分からない私にいつも笑顔を絶やさず丁寧に教えてくれる若いスタッフのプロ意識に感服。違う年齢、違う職歴の急場の集まりでさえ、みんなで知恵を出し合って工夫する場面が多くありました。色々な人達の色々な仕事のおかげでこの世の中が回っているのだとあらためて感じた次第です。

いくつになっても至らない自分ですが、新しい出会いの中から何かを発見し、楽しむ自分でありたいと思っています。よろしくお願いします。

むつみ子ども会早起き清掃活動

9月6(日)、む

つみ子ども会育成連絡協議会主催による今年2回目の「早起き清掃活動」がむつみB & G 海洋センターで開催され、小中子ども会員や育成会員、地域の方など29名の参加がありました。草刈りや草集め、空き缶などのゴミ拾いを行いました。



きれいになりました

子どもたちは、仕事を手伝うことはもちろんのこと地域貢献として「地域に顔を出す、見せる」という意識、意欲で取り組みました。会場内はとてもきれいになり、今後開催される社会体育的行事やふるさとまつりなどに訪れる人たちも気持ちよく来場できることでしょう。

B & G会長賞 ソフトバレーボール大会

9月11日(金)、B & G会長杯ソフトバレーボール大会が海洋センター体育館で、13チーム、61人の参加で開催されました。

今回は職域チームの参加が多く、好プレーや珍プレーあり和やかな雰囲気の中で行われました。結果は次のとおりです。

優勝 BEGIN
準優勝 萩市民
第3位 同志B



熱戦が繰り広げられました



夏野菜の和風酢豚 ～糖尿病予防のレシピ～

萩市食生活改善推進協議会
福栄・むつみ支部

材料(2人分)

豚もも薄切り肉	160g
片栗粉	大さじ1・1/2
サラダ油	大さじ1/2
なす	100g
玉ねぎ	40g
ミニトマト	5コ
オクラ	4本
サラダ油	大さじ1/2
麺つゆ(2倍濃縮)	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1
A 酢	大さじ1/2
トマトケチャップ	小さじ1
水	大さじ2

作り方

- ① なすは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ② ミニトマトは半分、オクラは硬いガクを削いで斜め2~3等分に切る。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、両面に薄く片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を広げながら両面をサッと焼き、皿などに取り出す。
- ⑤ 同じフライパンに油と①を入れて炒め、火が通ったら合わせたAを加える。
- ⑥ 煮立ったら、②と④の肉を戻し入れて、とろみが付くまで強火で全体を混ぜながら炒める。

今月は糖尿病予防のためのレシピです。

夏野菜の和風酢豚です。野菜はあると思いますので、簡単でおいしいので作ってみてください。



糖尿病予防のポイント

火の通りやすい野菜や薄切り肉を使うことで、揚げ工程を無くしました。和風の味付けにすることで砂糖もカット！

萩市健康増進課/管理栄養士考案



直木賞



芥川賞

第175回芥川賞・直木賞受賞作品

小砂川チト
AIに侵食された世界でソ
ンビの遺体を回収する女性
の物語

朝倉かすみ
江戸時代、境遇に苦しむ女
性が自我に目覚めていく時
代小説

私の居場所はここじゃない
綾崎 隼
君はきつとまだ知らない、他1冊
汐見夏衛
ひとりでかんたん〜らんらん〜ランチ(3巻)
宮沢つらら
ファイア・ドーム(上・下)
辻村深月
はたらくロボット「ずかん」(①・②)
平沢岳人

吉部公民館 新刊のご案内

生活バス・デマンド便 10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

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。

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・阿武 健康ダイヤル 24

10月の休日当番医表

日	山口市阿東地区
4日 (日)	原 医院(内科) (083-952-0308)
11日 (日)	藤原医院(内外科) (083-954-0331)
18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 10 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 ▲	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(10月)

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

むつみ地域 行事予定(10月)

6日(火)	総合健診(高保)
7日(水)	総合健診(吉部) 婦人がん検診(吉部)
8日(木)	行政相談(吉部)
8日(木)	高齢者グラウンドゴルフ大会
14日(水)	むつみ楽しく体を動かす会
16日(金)	ふれあい ソフトバレーボール大会
24日(土)	むつみ小・中学校文化祭

《あとがき》
早いもので10月を迎え、朝晩は心地よい涼し
さを感じるようになりました。美味しいものをた
くさん食べて素敵な秋をお過ごしください。(S)