

むつみハハ通信

(令和8年)
2026
11月
第343号

発行／吉部・高俣公民館 電話／6-0211・8-0211

2026.9.26(土)

むつみ敬老祝賀会・高齢者のつどい



☆☆☆ も く じ ☆☆☆

- ひだまりランチ&カフェ（むつみ中学生交流会）ほか …2P
- むつみ保育園人権教室ほか …3P
- 私のひとこと …4P
- ひえの実短歌会ほか …5P
- 生活バス・デマンド便11月の運行カレンダーほか …6P

むつみ地域の人口と世帯数 （2026年9月末）

男性	511人（－3）
女性	547人（－1）
合計	1,058人（－4）
世帯数	608戸（－1）
※（ ）は前月比	

ひだまりランチ&カフェ (むつみ中学校交流会)



9月8日(火)、むつみ元気支援隊『ひだまりランチ&カフェ』が、むつみ地域世代間交流施設で開催されました。

むつみ中学生は、「高齢者の方との交流会」と「お困りごとのお手伝い(むつみアシスターズ)」の2班に分かれて活動しました。

交流会は、マラカスづくり、百人一首の坊主めくりを4つのグループに分かれて行い、作ったマラカスを使って中学生の歌に合わせて笑顔で歌って楽しんでいました。

「むつみアシスターズ」は、地域内の希望者宅に訪問してお手伝い活動をしました。

10月13日(火)にも2班に分かれて活動しました。

中学生の皆さん、これからも地域貢献活動頑張ってください。



秋の全国交通安全運動

秋の全国交通安全運動(9月21日～30日)

の一環として、9月18日(金)、出発式の式典が萩市体育館前で開催されました。

むつみ地区では、9月24日(木)に、鍛冶

屋交差点付近で、交通安全キャンペーンが行われました。

9月25日(金)むつみ中学生は、むつみB&G海洋センター前で通行車に安全運転の声掛けと記念品の手渡しや、交通安全のパネルを使って注意喚起をしました。

また、むつみ小児童は、むつみ総合事務所前の交差点付近で、横断幕を掲げて通行車に向けて笑顔で大きな声のあいさつを行い、交通事故防止を呼び掛けていました。



敬老祝賀会・高齢者のつどい

9月26日(土)、令和8年度むつみ敬老祝賀会と高齢者のつどいが、むつみ農村環境改善センターで開催されました。

当日は、72人の高齢者が元氣な姿で出席されました。

第1部の式典では、小川コミュニティ協議会長あいさつ、来賓の豊田総合事務所長、岡崎市議会議員の祝辞に続き、むつみ小児童とむつみ中学生からのビデオメッセージが披露されて出席者の方は大変喜ばれていました。

第2部の高齢者のつどいでは、「秋山紗希」歌謡ショーが行われました。歌謡ショーでは懐かしの名曲を披露され、皆さんも一緒に歌い、手拍子で会場は大いに盛り上がりしました。

スタッフの皆さんにより、精いっぱいのおもてなしをされた祝賀会となりました。

なお、萩市では、高齢者に対し、敬老の意と長寿を祝し、敬老祝品を贈呈する敬老祝品贈呈事業を実施しています。むつみ地域では、80歳の方(27名)、米寿と100歳以上(17名)の方に贈呈されました。



むつみ保育園人権教室

9月29日(火)、人権出前講座が、むつみ保育園で開催されました。むつみ地区人権擁護委員2名(吉村、大田)と近隣の人権擁護委員2名(岡、中木屋)で絵本による読み聞かせと「人KENあゆみちやん」によるお話し会がありました。



みんな、なかよし

また、「人KENあゆみちやん」によるお話し会では、園児の皆さんがあゆみちやんと握手をしたり、並んで写真撮影をしたりしていました。これからも、仲睦まじく差別の無い明るいむつみ地域でありたいものです。

放課後子ども教室「健康マージャン」

9月29日(火)むつみ生涯学習資料館図書室で「健康マージャン教室」を小学生12名の参加で講師を招いて開催しました。ほとんどの子が昨年に続く参加だったのですぐにゲームに入りました。「ドンジャラゲーム」と似ていて楽しい…なかなか3牌の組がつかれない…などの声が聞こえてきました。楽しんでいるようでした。終了後も「もっとやりたい…」などの声が聞こえま



高齢者グラウンドゴルフ大会

10月8日(木)、高齢者グラウンドゴルフ大会がむつみグラウンドで開催されました。

当日は、秋晴れに恵まれ、30人の方が参加されて仲むつまじくプレーを楽しんでいました。大会は、個人戦により16ホールで行われました。

結果は次のとおりです。(敬称略)

優勝 伊藤 勲(市下) 36打
準優勝 大田能彦(広瀬上) 37打
第3位 山ノ口光子(後井) 41打

ふれあいソフトバレーボール大会

10月16日(金)、ふれあいソフトバレーボール大会が、むつみB&G海洋センター体育館で開催されました。

今回は、むつみ中学生を含め10チーム、46人の参加で、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。(敬称略)

優勝 西崎
準優勝 全世界
第3位 BEGIN



優勝 西崎



準優勝 全世界



3位 BEGIN



「食の力」を育む給食を目指して

萩市立むつみ小学校

萩市立むつみ学校給食共同調理場

学校栄養職員

すぎやま ゆうこ
杉山 優香

学校栄養職員としてむつみ小学校に赴任し、気づけば3年目を迎えています。私の役割は、栄養バランスの良い安全・安心な給食を毎日届けることだけではありません。生きた教材である給食を通して、子どもたちに「食の大切さ」を伝え、生涯にわたる心と体の健康の基盤を育むという、重要な食育の使命を担って

います。

最初の頃は、日々の衛生管理や献立作成などの業務に追われるばかりでした。しかし、教室へ足を運び、子どもたちが「今日の給食おいしい！」と笑顔で食べる姿に直接触れる中で、私の意識は大きく変わりました。ただ事務的に献立を立てるのではなく、顔の見える子どもたち一人ひとりの健やかな成長を支えたいと、強く思うようになったのです。

そこで、給食時間にはできるだけクラスを回り、「苦手なものも一口挑戦してみよう」と声をかけるなど、子どもたちとの関わりを大切にしてきました。最初は野菜を残しがちだった子が、笑顔で完食したお皿を誇らしげに見せてくれた時の喜びは、今でも忘れられません。

3年目となる今年は、この豊かなむつ

み地域のおいしい食材をもっと取り入りたいと考えています。そのためには、今後はJAや機会があれば、地域の生産者グループの方々と直接つながりを持ち、野菜を分けていただくなど、学校給食へ安定して食材を確保できる工夫やルート作りに挑戦してみたいと考えています。地域の自然の恵みを五感で味わうことは、郷土への愛着や、作ってくれた方々への感謝の心を育む最高の食育になるはずです。

「食することは、生きること」。子どもたちの成長を間近で感じる今、その実感がさらに深まっています。これからも、むつみの美味しい食材と温かい給食を通して、子どもたちが一生を健康に生きるための「食の力」をしっかりと育み続けていきます。

ひえの実短歌会

《令和八年八月分》

盆過ぎの時折の風吹けどまだ

暑さ身にしむ空気の重し

末成 陽子

朝毎に吾を和ませた朝顔も

花は次第に小振りになりぬ

小野 千代子

盆帰省十七人の大家族

にぎやかかなりしそうめん流し

末成 孝敏

台風は遠くに有るも昨日今日

朝夕涼しと交し合ふなり

吉松 梢江

年令は足し算なりき体力は

引き算にして氣力で頑張る

鈴木 京子



《令和八年九月分》

ポケットの白き裏地が舌のよう

竿のジープン風にふくらみ

末成 陽子

夏が行く今年は聞こえぬ大合唱

蛙も蟬も独唱ばかり

小野 千代子

幼子は流れる麺に興味もち

手づかみにして流し喜ぶ

末成 孝敏

日ぐらしのなく声聞けば亡くなりし

友をおもほゆ先祖を偲ぶ

吉松 梢江

うち続く猛暑によくぞ咲いたねと

朝顔たちに朝の挨拶

鈴木 京子



切り干し大根のみそ汁 ～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）

切り干し大根	10g
しめじ	40g
わかめ（乾燥）	2g
いりこだし	2カップ
みそ	大さじ1

糖尿病予防のポイント

乾物やきのこは出汁が出るうえ、しっかり噛む食材です。汁ものでも噛むことで食べ過ぎを抑えられます。

今月は糖尿病予防のためのレシピです。

切り干し大根の味噌汁です。ちょっとめずらしいですが、おいしいので作ってみてください。

作り方

- ① 切り干し大根は水でよくもみ洗いをし、水気をしぼる。キッチンバサミ等で食べやすい長さに切る。
- ② しめじは根元を切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ③ 鍋にだし汁と①、②を入れて、中火で熱し、切り干し大根が軟らかくなるまで弱火で3分くらい煮る。
- ④ わかめを加え、みそを溶き入れる。沸騰直前で火を止める。





ハイバス三編 森へつづく道

待望の続編!!

あの「ハイバス三編」が帰ってきた!

永遠の記憶

おすすめの新作

ガリレオシリーズ最後の遺作

『永遠の記憶』は、内海薫がスーパーで老人に刺される事件から始まり、黙秘する犯人と内海に恨みを抱く若い女性の存在、そして湯川・草薙が老人の所持品を手がかりに「忘れてはいけない謎」へ迫る!!

永遠の記憶
容疑者Xの献身
東野 圭吾
ハイバス三編
森へつづく道
池井戸 潤
夏帆
けんぐわい
村上 春樹
朝倉 かすみ
薬屋のひとりごと①⑤
日向夏/ねこくらゲ

高俣公民館新刊のご案内

生活バス・デマンド便 11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

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

11月の休日当番医表

日	山口市阿東地区
1日 (日)	原 医院 (内科) (083-952-0308)
8日 (日)	藤原医院 (内外科) (083-954-0331)
15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 11 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

ごみ収集カレンダー(11月)

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

むつみ地域 行事予定(11月)

3日(火・祝)	むつみふるさとまつり
12日(木)	行政相談(高俣)
14日(土)	萩ふるさとまつり(15日まで)
15日(日)	桃太郎杯軟式野球大会
23日(月・祝)	むつみ駅伝大会



《あとがき》
朝晩の気温が下がり肌寒くなりました。これから暖房器具を使うが増えてきますので、火災を起こさないように注意してください。(S)