

夢と笑顔あふれる「豊かで住みよい文化の町」

ABU Community Newspaper

広報 ABU あぶ

2

Feb. 2024

夢の国へ！



2/10 みどり保育園
せいかつはっぴようかい



発行 ● 阿武町役場
編集 ● 阿武町役場まちづくり推進課
TEL ● 08388-2-3111
URL ● <http://www.town.abu.lg.jp>
印刷 ● 松陰堂有限会社

No. 632

令和6年2月20日

齋藤医院 院長
阿武福祉会 理事長

さいとう あきら

医師・齋藤 瑛 先生に 医療功労賞

齋藤医院 院長の齋藤 瑛 先生(81)が、長年にわたり地域医療の発展に貢献された方々を称える「医療功労賞」を受賞され、中四国厚生局長から賞状を贈られました。

「医療功労賞」は、読売新聞社が主催する顕彰事業で、過疎地域や被災地などで地域に密着した活動を続けられてきた医療福祉関係者を表彰するものです。

「体力の続く限り、現役の医師として、がんばっていくつもりです。氣力を無くさないよう気持ちを引き締め直し、町民のために、阿武町のために協力していきたいと思います。」

齋藤先生は、昭和42年に東京慈恵会医科大学を卒業後、萩市の都志見病院などで勤務された後、昭和56年10月に奈古地区に「齋藤医院」を開業。現在に至るまで44年間にわたって阿武町民の「かかりつけ医」として尽力されており、コロナ禍には1万回を超えるワクチン接種をされるなど、地域医療の最前線で活躍されました。

また、平成11年からは「阿武福祉会」の理事長として施設運営に携われるなど、高齢化が進む阿武町において、地域包括ケア体制の構築にも貢献されています。



1/26

「つながりよるよ!山陰道 進む木与防災」 国交省 山陰西部国道事務所長が講演

阿武町 新春懇話会

阿武町の地域づくりに携わる、各界のリーダーたちが集まり、年の初めに意見交換と親睦を図る「新春懇話会」が、1月26日に町民センターで開催されました。

コロナ禍を経て、実に4年ぶりの開催となり、多くの人たちが久々に一堂に会して対面する、またとない機会となりました。

まちのトピックスを取り上げる「講話」では、着々と進む「木与防災」の道路工事の展望について、国土交通省 山陰西部国道事務所の石川 真義 所長が紹介しました。

「地域の方々に現場見学に来ていただいたり、工事で出た残土を阿武町の施設建設に活用していただいたりと、連携を大切にしています。みなさまに知っていただき、未来を一緒に考えながら、どんどん道路を作っていきたいと思います。」

「つながりよるよ山陰道」と題して、木与防災の工事現場で取り入れられている最新技術などを紹介。コンピューター制御で地面を一定の高さに整地する工事車両や、人工知能による岩盤の測定、3Dモデルを活用した施工管理の技術といった、デジタル時代の最先端を切り開くテクノロジーの数々が、工事現場とのビデオ通話によるライブ中継や、VRゴーグルなどを活用しながら披露され、未来を感じさせる新春懇話会となりました。



1/30

地域おこし協力隊

ふるかね たつや

林業支援員(令和3年～)

古金 竜弥 さん 卒業報告

令和3年1月から「林業支援員」として、埼玉県から移住してきた地域おこし協力隊の古金 竜弥 さん(26)が、3年間の任期を終え、これまでの活動実績や、今後の展望などについて報告しました。

「当初は不安でしたが、贅沢な環境でスキルを磨きました。阿武町の有名な林業マンになれるよう、がんばります!」

小規模施業の「自伐型林業」の担い手としての独立をミッションに、技術講習や町有林伐採などの修行を重ねてきた古金さん。

初心者からのスタートでしたが、今後は、身に着けた知識と技術を活かし、阿武町を拠点に、林業を生業として定住します。

副業としてABUキャンプフィールド「KIYOGAHAMA BASE」(旧:遠岳野営場)の運営や、町が推進する「木の駅プロジェクト」(間伐材などを買い取り、地域内経済の循環を促す試み)の管理人も務めることになっており、林業の若き担い手の活躍が期待されます。



◀「古金さん卒業報告」「これから作る阿武町郷土料理」などの動画をYouTubeで公開中

阿武町では、全国に200頭しかおらず、そのほとんどが町内で肥育されている「幻の和牛」無角和牛のPRを通して、町の魅力発信などをめざしています。

この日は、「無角」の振興を図る地域プロジェクトマネージャー・渡邊 雅之^{わたなべ まさゆき}氏が、無角和牛の肉を使った料理のアイデアを提案し、家庭でも親しんでもらうことで、ゆくゆくは郷土料理として地域に根付かせることをめざして、宇田郷婦人会の女性たちに料理教室を開催しました。

「無角の肉と、旬の食材を組み合わせ、どんどんアレンジを試してください。長くやっていると「この味が良いよね」というのが固定化されてきて、互いに教え合うことで、それが「郷土料理」と呼ばれるようになるんです。」

渡邊氏は、しばしば無角の肉が「硬い」と言われることについて、「それは正しい食べ方が浸透していないからです。『牛すじ』だって硬い部位だけれど、みなさんは牛すじに適した調理方法を知っている。無角だって同じことです」と説明しました。

この日は、特に安価な硬い部位の肉を使用。下拵えでしっかり煮込み、あらかじめ冷凍して保存しておくことで、手軽に一品を食卓に加えられると紹介しました。



2月から3月にかけて、無角和牛まるまる一頭分の肉を、道の駅で販売できることになりました！部位ごとに食べごろが違うので、順番に店頭に並ぶ予定です。食べやすいサイズに小分けした、急速冷凍の真空パックなので、便利に使えます。ぜひ、ご家庭でも、無角に挑戦してください！



町長コラム

打てば響く

ボヘミアン・ラプソディ

昨年の大晦日のことです。例年は、帰省した家族と食事をしながら、テレビのお笑いやバラエティ番組を見るのですが、昨年は、たまたま、数年ぶりに紅白歌合戦を観ました。

多分、「クイーンが出演する」という前宣伝が潜在意識にあつたからだと思っています。

私は、特にロックが大好きとか、クイーンが好きとかではありませんが、数年前のネットニュースで、クイーンの伝説的ボーカル、フレディ・マーキュリー（1991年45歳没）の伝記映画『ボヘミアン・ラプソディ』がオススメと書いてあつたので、早速、中古ブルーレイを買って観ました。

内容は、自分の生い立ちなどにコンプレックスを抱えているフレディが、仲間との衝突や挫折、さらには複雑な私生活を繰り返しながら、ボーカルとして、また、グループも偉大なロックバンド「クイーン」として大きく成長していく様を描いた素晴らしい映画でした。

中でも圧巻は、映画のラスト21分間のシーン。イギリスとアメリカを結んで開催された



はなだ のりひこ
花田 憲彦 町長

「ライブ・エイド」（1985年7月13日）にクイーンが出演し、エルトン・ジョンやデヴィッド・ボウイやポール・マッカートニー（英国ウェンブリースタジアム会場）、ボブ・ディランやエリック・クラプトンやマドンナ（米国JFKスタジアム会場）というスーパースターとの共演を果たし、ライブコンサート史上最高と言われるパフォーマンスを演じ、鳴り止まない拍手で終わる感動的な場面でした。

また、映画の中で、フレディを演じる俳優のラミ・マレックがあまりに本物のフレディに似ているので、どこまでが本人でどこまでが俳優さんかわからず、何回観ても、私には、全てがフレディ本人のドキュメンタリーにしか思えません。

観終わっても、当分の間は、名曲「ボヘミアン・ラプソディ」の衝撃的な歌詞「Mama, just killed a man...」や、「ウィ・ウィル・ロック・ユー」の有名なイントロ（ズンズンチャッ！ズンズンチャッ！）が頭から離れなくなってしまうことに要注意。

国道191号 通行止めのお知らせ

越ヶ浜横断歩道橋の撤去工事のため

3月2日(土)夜間23時～翌2時

約30分間の通行止めを複数回、繰り返します。



国土交通省 山口河川国道事務所 ☎0835-22-1785



図書ルーム 新刊情報

児童書や話題の本もあります。
本のリクエストも随時、受け付けています。
新しくなった図書ルームを、ぜひご利用ください。

タイトル	著者
夢と金	西野 亮廣
エネルギー・シフト	橘川 武郎
続 窓ぎわのトットちゃん	黒柳 徹子
星を編む	凧良 ゆう
自分の親に読んでほしかった本	フィリップ・ペリー
訂正する力	東 浩紀
「誰でもよいあなた」へ 投壘通信	伊藤 潤一郎
ともぐい	河崎 秋子
東京都同情塔	九段 理江
八月の御所グラウンド	万城目 学

町長の
おすすめ

良くてきた講座でした。
メンバーでは、随時、会員を募集しています。はじめは見学からでも結構です。仲良くいろいろな料理をして、一緒に楽しみませんか？



段取りよし！手際よし！

今回は1月らしい料理として「かぶの雑煮」「ぜんざい」「けんちよう」「チシヤなます」の4品に挑戦。
「雑煮」は出汁からとり、かぶを柔らかくして、餅に焼き色をつけ、軽く鍋の中で煮て完成。「ぜんざい」も程よい甘さに、「けんちよう」「チシヤなます」も美味しくできました。
山口県の郷土料理を堪能でき、楽しく、手際よくできました。

1/26 メンズキッチン 1月講座

なご

ふくが

「しめ飾りづくり」から「どんど焼き」

昨年末、福賀子育連では、昭和会、ことぶき会、婦人会の協力により、世代交流事業として、子どもたちは家庭用しめ飾り、大人たちは支所玄関前に門松を作りました。



みんな
すこやかに



明けて小正月の1月15日には福田八幡宮で「どんど焼き」。役目を終えたしめ飾りと門松の焚上げを行いました。
年末から新春まで、一連の地域の伝統文化を体験できました。

「コマうち」から「しいたけ採取」



令和3年1月、福賀子育連による「新春子ども会大会」は阿武町林業振興会の指導で、原木にドリルで穴を開ける「しいたけのコマ打ち」を体験。しいたけが採れるまで、2回の夏を越す必要があります。時が流れ、しいたけの採取ができるようになりました。



念願叶う！

「福賀正月会」解散

昭和52年、町長を招き、町議、福賀農協理事をメンバーに「賀詞交換会」（新年会）としてスタートした「福賀正月会」。47年もの歳月を経て、参加組織の構成や、会の在り方が変わってきました。
年に1回の定期総会だけの活動となった現状に対し、「福賀のさまざまな問題に対し、各団体の力を借りて解決することが必要」との声。新たな話し合いの場をつくるために、「正月会」を解散することが決まりました。

図書ルーム 新刊情報

タイトル	著者
夢と金	西野 亮廣
エネルギー・シフト ～再生可能エネルギー主力電源化への道～	橘川 武郎
星を編む	凧良 ゆう
ようこそ、ヒュナム洞書店へ	ファン・ポルム
トゥデイズ	長嶋 有
タダキ君、勉強してる？	伊集院 静
今日、誰のために生きる？ ～アフリカの小さな村が教えてくれた 幸せがずっと続く30の物語～	ひすいこたろう SHOGEN
思い出の屑籠	佐藤 愛子
なかなかみつからないまちがいさがし	池谷 祐二（監修）
「差別」のしくみ	木村 草太

図書ルームに新刊が入りました！
書店で見た本もあると思いますので、読んでみたいなと思われた方は、ぜひ借りてみてください。

1/15 宇田 どんど焼き
正月飾りを燃やし、歳神様を天にお返しする伝統行事「どんど焼き」が、宇田ふれあいグラウンドで行われました。
地区の方が持ち寄られた正月飾りに火が入ると、暖を取りながら煙に当たり、無病息災の御利益を願っておられました。



こうして
一年がはじまるのです

うたごう

令和5年度 活動報告

For the Townプロジェクト

小学生・中学生・高校生と地域が密接に関わり、支え合うまちづくりをめざして行っている「For the Townプロジェクト」。
令和5年度も、黄色いTシャツを着た子どもたちが活動に参加してくれました。今年度の取り組みを、まとめて報告します。

通年

オリジナルソング&ダンス



今年もさまざまなイベントでダンスを披露することができ、役場のお兄さんたちと一緒に楽しみました。

4/30

福賀 こいのぼり立て



悪天候で順延となってしまいましたが、たくさんのこいのぼりを協力して立てることができました。

5/14

福賀 環境整備作業



運動会に向けて、普段は手が回らないフェンス周りの雑草も。中学生の力を借りて、とてもきれいになりました。

5/20

**あぶのべっぴん市
ボランティア**



ボランティアとしてそれぞれのお店で接客をしました。お客さんといっぱいふれあいました。

5/28

福賀 こいのぼり大運動会



用具の準備だけでなく、競技にも参加させてもらいました。運動会を盛り上げることができたかな？

6/10

福賀小学校 プール清掃



福賀小学校の卒業生と一緒に活動しました。少人数でしたがプールがとてもきれいになりました。

6・7月

**みどり保育園
居残りボランティア**



放課後から列車出発までの時間を活用して保育園へ。お迎えを待つ園児たちといっぱい遊びました。

8/27

24時間テレビ 募金



24時間テレビのTシャツを着て募金への協力を呼びかけました。たくさんの方が協力してくださいました。

10/1

赤い羽根共同募金



小学生4名が募金活動を行いました。子どもたちの呼びかけで、多くの方が募金をしてくださいました。

10/15

**ABUスポーツフェスタ
2023**



地域の方と一緒にラジオ体操やニュースポーツをしました。もっと多くの人に来てくれるとうれしいな。

10/22

青空べっぴん市



ABUキャンプフィールドで、参加者と一緒にいろいろなブースを楽しみました。

9/24
11/16

森里海の市



森里海の市のガラポン抽選会を手伝いました。道の駅に来られる多くのお客さんとふれあいました。

上記のほかにも、「奈古地区自治会親睦ソフトボール大会前日準備」(8/13)、「Run伴」(10/29)などの活動にも参加してくれています。悪天候のために中止になった行事や、学校行事と重なったため、子どもたちが参加できなかった行事もいくつかありましたが、子どもたちの活躍の場は、ますます広がっています。

令和6年度もさまざまな場面に黄色いTシャツを着た子どもたちが活躍予定です。

子どもたちのがんばる姿にご期待ください。そして、がんばる子どもたちに温かい声掛けをお願いします。



こんなときは 必ず 14日以内に 届け出をしましょう

下記のほかに、手続きをされる方の**本人確認のできるもの**が必要です。お早めに届け出をお願いします。

こんなとき	届け出に必要なもの
国保に加入するとき	
ほかの都道府県から転入してきたとき	▶ ほかの都道府県からの転出を証明するもの
職場の健康保険をやめたとき	▶ 職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書)
職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	▶ 被扶養者でない理由の証明書
子どもが生まれたとき	▶ 保険証、母子健康手帳
生活保護を受けなくなったとき	▶ 保護廃止決定通知書
外国籍の人が加入するとき	▶ 在留カード、パスポート、特別永住者証明書
国保をやめたとき	
ほかの都道府県に転出するとき	▶ 保険証
職場の健康保険などに加入したとき	▶ 国保と職場の両方の保険証 (後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)
職場の健康保険などの被扶養者になったとき	
国保の被保険者が死亡したとき	▶ 保険証、死亡を証明するもの
生活保護を受けるようになったとき	▶ 保険証、保護開始決定通知書
外国籍の人がやめるとき	▶ 保険証、在留カード
その他	
住所、世帯主、氏名が変わったとき	▶
世帯を分けたり、一緒になったりしたとき	▶ 保険証
長期旅行などに出かけるとき	▶
修学のため、別に住所を定めるとき	▶ 保険証、在学証明書、学生証の写し
保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	▶ 身分を証明するもの(使えなくなった保険証など)

●加入の届け出が遅れると…

国民健康保険税を、さかのぼって納めることになります。

また、保険証の交付を受けずに届け出の日までにかかった医療費は全額負担になります。

●やめる時の届け出が遅れると…

国民健康保険の資格がなくなった後で、うっかり国民健康保険被保険者証を使って治療を受けたときは、国民健康保険で負担した分の医療費を返還していただくことになります。

また、被用者保険(社会保険)の保険料と保険税と二重に支払うことになってしまいます。

お役立ち情報 ～医療費節約のポイント～

ジェネリック医薬品を積極的に活用しましょう

新薬と同等の効果があながら、
価格が安く設定された医薬品です。



お薬手帳を持ちましょう

薬の重複や飲み合わせのチェックに役立ちます。

ポリファーマシー(多剤服用)を回避しましょう

何種類もの薬を同時に服用し、副作用などが発生することです。不安や問題があれば、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

リフィル処方箋を活用しましょう

医師が認めた場合に限り、再診を受けずに同じ処方箋を薬局で受け取ることができる処方箋です。希望される方は、かかりつけ医にご相談ください。



セルフメディケーションを実践しましょう

定期的に健診を受けるなど、健康の維持・管理に自ら積極的に取り組むことです。健康意識の高まりは、医療費の節約につながります。



備えあれば安心 障害年金

年金は「お年寄りのためのもの」と思いがちですが、若くても病気や怪我で障害が残ったとき、障害の程度に応じて国民年金から「障害基礎年金」を受け取れます。

障害年金を受け取るには、年金の保険料の納付状況などの条件が設けられており、下記の【1】～【3】すべてに該当する方が受給できます。

(詳細については、お近くの年金事務所にご相談ください。)

【1】 障害の原因となった病気やけがの初診日が次のいずれかの間にあること。

- ・国民年金加入期間
 - ・20歳前または日本国内に住んでいる60歳以上65歳未満の方で年金制度に加入していない期間
- ※老齢基礎年金を繰り上げて受給している方を除きます。

【2】 初診日の前日において、保険料の納付要件を満たしていること。

※20歳前に初診日がある場合は、納付要件は不要です。

【3】 障害の状態が、障害認定日または20歳に達したときに、障害等級表に定める1級または2級に該当していること。

※障害認定日に障害の状態が軽くても、その後、重くなったときは障害基礎年金を受け取ることができる場合があります。

萩年金事務所 ☎0838-24-2158

戸籍税務課 ☎2-0500

年金は老後のことだけではなく、
覚えておいてください。



市区町村
窓口での

戸籍の証明書の請求が便利になります

令和6年3月から

① どこでも

本籍地が遠くにある方でも、
最寄りの市区町村の窓口で
請求できます！

② まとめて

ほしい戸籍の本籍地が
全国各地にあっても、
1ヶ所の市区町村の窓口で
まとめて請求できます！

令和6年4月1日から相続登記の申請が
義務化されます。戸籍の新サービスを
相続手続きにも、ご利用ください。

法務省 戸籍法改正

検索 🔍

戸籍税務課 ☎2-0500



マイナンバーカードがあれば オンラインで転出届！

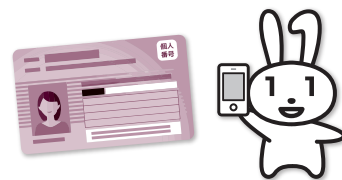
仕事や学校などの都合で、役場に来ることが難しい方でも安心！

オンラインの「マイナポータル」で転出の手続きをすれば、来庁が不要です！

スマートフォンやタブレットで「マイナポータルアプリ」から手続きを行うことができます。

※手続きによっては来庁が必要な場合もあります。詳細はお問い合わせください。

※転入手続きは転入先の市区町村への来庁が必要です。



戸籍税務課
☎2-0500

作業 種目	単位	料金(単位:円)		備 考
		ほ場 未整備田	ほ場 整備田	
荒起こし	10アール	7,000	5,500	トラクター
くれ返し	〃	6,000	4,000	〃
しろかき(荒)	〃	6,000	4,000	〃
しろかき(植)	〃	7,000	4,500	〃
育苗苗	1箱	750		箱は別、ほ場渡し
田植え	10アール	7,000	7,000	田 植 機
防除	〃	3,000	2,800	動力噴霧機(薬剤は別)
刈取・脱穀	〃	22,000	20,000	コンバイン
刈取 脱穀 調整	〃	42,000	42,000	コンバイン 乾 燥 もみすり
乾燥 調整	1俵 (60kg)	生 も み	1,800	乾燥、もみすり
		半乾もみ	1,300	
		もみすり	900	
農作業賃金	時間	最 低	928	—

令和6年度 農 作 業 標準料金



阿武町農業委員会では「農作業標準料金」を
左表の通り提供しますので、ご利用ください。

農地の貸借および転用の際には農業委員会への
届け出と許可が必要です。詳しくは、事務局まで
お問い合わせください。

農業委員会事務局(農林水産課) ☎ 2-3114

公開講座

救急医療を考える 脳卒中から市民を守る 元気なまちづくり

- ◆ 日 時 : 2月24日(土)開会 15:30~17:30 (受付 15:00~)
- ◆ 会 場 : 萩市総合福祉センター1階 多目的ホール
- ◆ 講 演 : 「萩医療圏における救急医療の現状と展望」
萩市医師会 勤務医部会長・都志見病院 院長 山本 達人 先生
- ◆ 特別講演 : 「脳卒中の予防・治療の進歩」
山口大学大学院 医学研究科 脳神経外科学講座 教授 石原 秀行 先生

阿武町は、県内でも
脳卒中で亡くなる方が
多い現状です。
ぜひ、ご参加ください！

入場無料・申し込み不要 ぜひ、ご参加ください！ 萩市医師会 事務局 ☎0838-22-0224

ひとり親世帯を対象としたJR定期券の割引制度

児童扶養手当の支給を受けている世帯の世帯員の方は、JRの定期乗車券(鉄道のみ)を約3割引で購入できます。

- ・学割など、他の割引との併用はできません。また、JR以外の鉄道やJRバスは対象外です。
- ・定期乗車券の購入前に、健康福祉課の窓口で証明書の交付を受ける必要があります。



◆対象者: 児童扶養手当受給者およびその世帯員

※所得などの要件により児童扶養手当の支給が
全額停止となっている場合、割引を受けられません。

◆証明書の申請に必要なもの

- ①児童扶養手当証書(有効期限内のもの)
- ②定期券を利用する方の証明写真(6ヶ月以内に撮影した、正面上半身 縦4cm×横3cmのもの)

健康福祉課 ☎2-3115

高校生の下宿家賃を補助します

阿武町では、子育て支援と定住促進を図ることを目的に、
下宿する高校生の家賃(食費や光熱費は除く)を補助しています。

補助を受けるには一定の条件と申請が必要です。該当と思われる方はご連絡ください。

- ◆対 象 者 : 阿武町の自宅から修学のために下宿する高校生の保護者
- ◆補助金額 : 生徒1人あたり上限月額1万円
- ◆必要書類 : ①申請書 ②下宿・入寮等入居証明書 ③学生証の写し
※申請書は、役場本庁・各支所の窓口で用意しています。

提出締切
3/29まで



まちづくり推進課
☎2-3111

まちの宝 あかちゃんじまん

2月生まれ

みよし るか
三吉 瑠華 ちゃん(東方)

令和5年2月7日生まれ

のりひと ゆきみ
パパ:教仁さん ママ:愉奇実さん

ニコニコ笑顔のるかです。お姉ちゃんが大好きで、
いつも後を追いかけています。食べることも大好きです。
見かけたら、声をかけて下さい!

みうら ここあ
三浦 心愛 ちゃん(寺東)

令和5年2月25日生まれ

こうじ ゆうこ
パパ:康司さん ママ:裕子さん

みなさんはじめまして、ここあです。くりくりの毛先がチャームポイントです。
自分のやりたいことをブレずにやる子です(笑)よろしくお願いします😊



セルフチェックと早期対応が大切

心の健康状態の不調が続くと、日常生活に影響を及ぼします。「なぜか元気が出ない」「がんばれない」、そんな状態に苦しんでいませんか。実は、こうした不調の多くは心身の疲れが積み重なったことによるものです。
疲労は人の感受性を変え、思考の偏りを引き起こします。そうなる前に、**セルフチェック**が大切です。



今の状態に当てはまる項目はありますか？

からだ

- ☐ 不眠である、または長時間寝る
- ☐ 食べる量(体重)が減った、または増えた
- ☐ 元気が出ない、疲れやすい
- ☐ 小さなミスや忘れ物が増えた
- ☐ 頭痛や吐き気などの不調が続いている

こころ

- ☐ 未来に希望が持てない、自分は何もできない
- ☐ 自分は価値のない人間だと思う、自責感が強い
- ☐ 人付き合いを避けるようになった
- ☐ 不安感が強く、否定的な考えばかりが浮かぶ
- ☐ 死にたくなる、消えてしまいたくなる

上記の項目はうつ状態を示すサインで、心身に疲れがたまるとこうした症状が出てきます。
このような状態が続く場合は、周囲に相談するなど、早めに対処をしましょう。

メンタルヘルス不調の**早期対応**により、不調が軽く済み、日常生活への影響が少なくなります。
もし、あなたと大切な人が心の悩みを抱えていたら、周囲や専用の窓口で早めに相談してみませんか。
電話やLINEなどのSNSでも相談ができます。話を聞いてもらうだけで心が軽くなるかもしれません。



こころの健康に関わる相談窓口のご案内

<心の健康電話相談>

心の健康全般に関する相談電話

【日時】 月～金曜日(祝日・年末年始除く)
9:00～11:30、13:00～16:30

【電話】 ☎083-901-1556

<いのちの情報ダイヤル“絆”>

「生きることがつらい」と悩んでいる方や
そのご家族の方の相談電話

【日時】 火・金曜日(祝日・年末年始除く)
9:00～11:30、13:00～16:30

【電話】 ☎083-902-2679

<こころの救急電話相談>

精神科受診など早急な対応に関する相談電話

【日時】 24時間対応

【電話】 ☎0836-58-4455

<こころのLINE相談@やまぐち>

心の悩みをSNS(LINE)で
相談できる窓口(右記QR)

【開設時間】 18:00～22:00



<こころの元気相談室>

公認心理師による心の健康全般に関する相談(予約制)

【日時】 奇数月 第3火曜日
13:30～15:30

【申込み】 健康福祉課 ☎2-3113

※予約フォーム(右記QR)から
申し込むこともできます。

※保健師による相談は、随時、受け付けています。
お気軽にご相談下さい。



<山口自死遺族の集い クローバー>

大切な方を自殺で亡くした遺族が、
体験や想いを安心して語り合いわかちあう場です。

【日時】 毎月 第3土曜日(8・12月を除く)
13:30～15:30(受付13:00～)

【場所】 山口県 福祉総合相談支援センター
(山口市吉敷下東4丁目17-1)

【申込み】 山口県 精神保健福祉センター
☎083-902-2672

※初めての方は、電話でお問い合わせください。





春季全国火災予防運動

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

- ① 寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使うときは、火のそばを離れない。
- ④ コンセントは、ほこりを清掃し、不必要なプラグは抜く。

- ① ストープやコンロなどは、安全装置付き機器を使用。
- ② 住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換。
- ③ 部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用。
- ④ 消火器などを設置し、使い方を確認していく。
- ⑤ 避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 訓練参加、戸別訪問などで、地域ぐるみの防火対策を行う。

ボタンを押す

ひもを引く

火災警報器の調査訪問 無作為抽出した住宅へ、消防団員が火災警報器の設置調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

※消防団員が物品の販売や、料金の請求をすることはありません。

萩市消防本部 予防課 ☎0838-25-2798

2/23(金)	弥富診療センター	弥富	08387-8-2311
2/25(日)	須佐診療センター	須佐	08387-6-2540
3/3(日)	齋藤医院	奈古	08388-2-2838
3/10(日)	萩市休日急患診療センター	椿	0838-26-1397
3/17(日)	萩市休日急患診療センター	椿	0838-26-1397
3/20(水)	福賀診療所	福賀	08388-5-0863
3/24(日)	萩市休日急患診療センター	椿	0838-26-1397
3/31(日)	弥富診療センター	弥富	08387-8-2311

診療時間 休日当番医：午後 5 時半まで
萩市休日急患診療センター：午後 10 時まで
受付はいずれも 30 分前まで

萩・阿武健康ダイヤル24

24時間、年中無休で、健康や医療に関する相談を受け付けています。

☎0120-506-322 (通話料・相談料無料)

発熱などの風邪症状は 受診前に電話を!

かかりつけ医(日ごろ受診している医療機関)の**ある方**
まずは、電話でご相談ください。

かかりつけ医のない方

受診・相談センター

☎ #7700 または ☎ 083-902-2510

受診可能な医療機関を紹介します。

喫煙により、HDL(善玉)コレステロールが減る一方、LDL(悪玉)コレステロールはさらに増加します。喫煙は余分なコレステロールを血管の壁に沈着させて、血管の動脈硬化を進め、心筋梗塞などのリスクを高めます。



俳句

阿武町俳句協会 次回句会のご案内

とき 令和6年2月26日(月) 午前9時半より
ところ 町民センター 投句内容 当季雑詠3句

た	耐えぬかん五臓六腑に薺粥	佐々岡美保子（中村）
としあ	年明けて能登は眠らず睡られず	原清穂（宇生賀中央）
あいご	愛語せる登竜門に淑氣立つ	柳井恵子（宇田中央）
せんそう	戦争を知らぬも地震や寒の街	林弘子（浜の一）
はつくんれん	初訓練犬も元気に走り出す	小田衛（字久）
やまかぜ	山風に百町の田の雪煙	大倉淑子（宇生賀中央）
が	がつくりと心折れし日寒茜	梅地眞代（東方）
むつ	睦み合い三寒四温の里暮し	池田幸枝（大里）
かぜ ふ	風吹きて香り満つ春遠からじ	木村信恵（久瀬原）
きゅうすい	給水を待つ少年や氷雨降る	出羽法泉子（浜の一）
すこやか	すこやかなのはかは望まず初詣	水津紅魚（東方）
でぞめしき	出初式父にエールの幼かな	能野泰枝（釜屋）
がんたん	元旦の宴揺るがす大地震	小野あけ美（寺東）
かんれい	慣例もコロナで変わる年始かな	河原一博（上郷）
えん	ぬれ縁の温もり踏みて春近し	白上浩美（岡田橋）
あか	赤ん坊に石段ゆづる初詣	桂結佳（東方）
くらあ	庫開けて春の日差しに深呼吸	青木正憲（東方）
ふで	筆おろし十七音を書初に	角二郎（奈古）

阿武町の人口と世帯数

(1月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	2,078 (—)	1,000 (—)	転入 2
福賀	477 (—)	251 (—)	転出 2
宇田郷	471 (—1)	257 (—)	出生 1
合計	3,027 (—1)	1,508 (—)	死亡 2

()内数字は対前月比

1月の交通事故

区分	人身事故			物損事故
	件数	死者	負傷者	
萩警察署管内で起こった事故	0 (0)	0 (0)	0 (0)	88 (90)
うち阿武町内で起こった事故	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4 (5)

()内数字は前年件数

令和6年度 自衛官等 募集

「予備自衛官補(一般・技能)」を募集しています。

◆受付期間: 令和6年4月11日(木)まで

◆受験資格:

(1)一般公募…日本国籍を有し、

18歳以上52歳未満の者

(2)技能公募…日本国籍を有し、18歳以上で

国家免許資格などを有する者

(年齢上限は保有資格により

「53歳未満」～「55歳未満」)

◆試験期日: 令和6年4月6日(土)～21日(日)

(期間中のいずれか1日を指定)

自衛官候補生【任期制隊員コース】は、年間を通じて募集を行っており、毎月1回程度の試験を実施しています。



自衛隊 萩地域事務所 ☎0838-22-2409

みんなでつくろう明日のページ

3月

日	曜	行事予定
1	金	町老連 研修視察(8:00)【山陽小野田市】 阿武町選挙管理委員会(9:00)【役場2階 小会議室】 ひな祭り・誕生会(10:30)【みどり保育園】
2	土	ママの会 環境整備作業(9:00)【みどり保育園(本園・分園)】 福賀月例グラウンドゴルフ大会(13:30)【福賀GG会場】 保護者会 役員会(19:30)【みどり保育園】
5	火	福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(10:00)【のうそんセンター】
7	木	農業委員会 総会(9:00)【役場2階 小会議室】 ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】 お別れ遠足(10:30)【グリーンパークほか】 介護予防ボランティア研修(13:30)【町民センター】
8	金	阿武中学校 卒業式(9:30)【阿武中学校】 身体測定(11:00)【みどり保育園】
11	月	健康教室「さくら会」(9:00)【町民センター】
12	火	阿武町民生委員児童委員協議会 定例会(9:00)【役場2階 会議室】 福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(10:00)【のうそんセンター】
13	水	令和6年 第1回 阿武町議会 定例会(9:00)【役場3階 議場】 宇田郷しあわせ会(10:00)【ふれあいセンター】
14	木	阿武町議会 行財政改革等特別委員会(9:00)【役場3階 委員会室】 社会福祉協議会卒園児プレゼント(10:00)【みどり保育園】
15	金	心配ごと相談(9:00)【町民センター】
17	日	奈古グラウンドゴルフ(9:00)【阿武小中グラウンド】
19	火	町内小学校卒業式(9:30)【阿武小学校、福賀小学校】 福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(10:00)【のうそんセンター】 令和6年 第1回 阿武町議会 定例会(15:00)【役場3階 議場】
21	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
23	土	森里海の市(10:00)【道の駅阿武町】
		福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(10:00)【のうそんセンター】
26	火	避難訓練・交通安全指導(10:45)【みどり保育園】 健康づくり推進協議会(13:30)【役場2階 大会議室】
29	金	修了式(10:00)【みどり保育園】
31	日	鳴き砂清掃ボランティア(9:00)【清ヶ浜海水浴場】 福賀分団消防車配置式(10:00)【福賀消防器庫】

萩健康福祉センター 3月の行事

※ 検査、相談はいずれも事前予約制です。
※ 無料検査の対象には条件があります。

☎0838-25-2667

日	曜	時間	行事予定
6	水	13:00～	風しん抗体検査
		13:30～	C型・B型肝炎ウイルス検査
		14:00～	HTLV-1 抗体検査
13	水	13:30～	エイズ即日検査
14	木	13:30～	骨髄ドナー登録会
26	火	13:00～	くるみの会(ひきこもり家族会)
27	水	13:00～	心の健康相談
28	木	13:30～	お酒に関する困りごと相談
			暮らしと心身の総合相談会



令和5年度 コミュニティ助成事業

この度、町内自治会が、宝くじの助成金を財源に実施される「コミュニティ助成事業」を活用して、「ポータブル音響一式」を整備しました。

総務課 財政係 ☎2-3110



ポータブル音響一式

2月分 町内の求人情報 (2月7日現在)

ハローワーク萩 ☎0838-22-0714

阿武建設	土木作業員	216,000円	りふれ	接客・施術	135,000円～
阿武福祉会	調理員	157,000円	ツルハグループ(ウオンツ)	店舗運営スタッフ	190,000円～
	介護職員	174,000円	あぶクリエイション	レストラン業務	162,640円
	栄養士または管理栄養士	171,000円～	(道の駅阿武町)	販売員(直売所)	163,400円
	看護職員	184,000円～	鶴惣工業 惣郷工場	技術職	160,000円～
鹿野ファーム 阿武農場	養豚飼育管理員	170,000円～	※決定済みの場合もあります。		

町民センター 図書ルーム リニューアル!



開館時間

平日 月～金曜日
朝8:30～夕方17:15

読みたい本の
リクエストも
受け付けています!

「図書返却ボックスを」町民センター正面入口に設置し、
休日や開館時間外でも本を返却できるようにしました。

2月の阿武町広報番組
「あぶChan」でも紹介!

中央公民館 ☎2-2044

あぶフォト倶楽部

作品は道の駅温泉棟1階に展示中

会員作品紹介



「土集落」大野 玲子 (西の一)

トンネルを抜け 土の浜を見ると 白い波が立っていた
見とれて 車を止め 思わずシャッターを押す

★「スマホ写真」も大歓迎! あなたの投稿写真をお待ちしています。
あぶフォト倶楽部事務局 ☎2-3111

ヘルスマイト☆おすすめ料理



by 茂刈 宏枝 (惣郷)

【材料2人分】

豚ロース薄切り.....150g	干し桜エビ.....大さじ2
小松菜.....1/2袋(100g)	オイスターソース...大さじ2
舞茸.....1パック	マヨネーズ.....大さじ1
卵.....2個	サラダ油.....小さじ2



舞茸に含まれるビタミンDは
骨を丈夫にするカルシウムの
吸収を助けてくれます!



「フレイル」は、《健康》と《要介護》の間の
虚弱の状態。食事で“低栄養”を予防しましょう!

フレイル予防のためのおすすめレシピ!

豚肉と小松菜の オイマヨ炒め

ソースと
マヨネーズの
コクと風味が
絶品です♥



【作り方】

- ① 豚肉、小松菜は4cm幅に切る。
舞茸は小房に分ける。
- ② ボウルに卵、桜エビを入れて混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、
豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、
舞茸、小松菜の順に入れて炒め合わせる。
- ④ 小松菜がしんなりしたら、
オイスターソースと
マヨネーズを加えて味をととのえ、
②の卵液を流し入れ、半熟状になるまで炒めたら完成!

ニンジン、
ブロッコリー、
キャベツなどの
野菜の追加も
オススメ!

1/27 4年ぶりに開催 関西・東海ふるさと阿武町会



ふるさと阿武町の応援を目的に、会員同士が親睦を
図る「関西・東海ふるさと阿武町会」(伊藤孝会長)の
第5回総会が、1月27日、大阪市中央区の道頓堀ホテル
で行われました。

新型コロナウイルスの影響で4年ぶりの開催となり、会員ほか、
地元阿武町からは花田憲彦町長や、まちづくり推進課
の藤村憲司課長らが駆け付け、約50人が参加しました。
伊藤会長が「4年ぶりの開催ですが多くの参加者が
あり、絆の深さを感じます」とあいさつ。
花田町長は、ABUキャンフィールドやデマンド型交
通など、最近の阿武町の取り組みを報告しました。

会は阿武町の物産販売やビンゴゲーム、口笛演奏など
の催しや、近況や地元の話題で盛り上がり、町内3地区
の母校の校歌斉唱で締めくくられました。