

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

3

Mar. 2024

#俺たちの青春はこれからだ



3/8 阿武中学校 卒業式



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

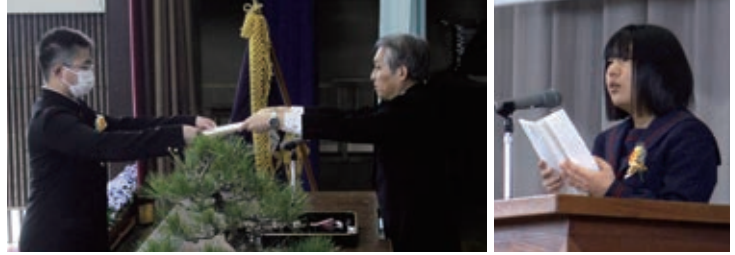
No. 633
令和6年3月19日

萩高校 奈古分校 卒業式

“3年間、朝早くからお弁当を作ってくれたり、天候が悪いときは駅まで送迎してくれたりして、本当にありがとう。どんな時も寄り添って支えてくれた、お父さん、お母さん、感謝の気持ちでいっぱいです。18年間、私を育ててくれて本当にありがとう。今後は社会人として精神的にも自立し、精一杯、親孝行します。”

—— 卒業生代表 こばやし りん 小林 凛さん ——

卒業生の進路	進学	県内就職	県外就職	合計
	4人	4人	1人	9人



今年度は9人の卒業生が萩高校奈古分校を巣立ちました。

全員が萩市からの通学で、例年より少ない人数の学年でしたが、清ヶ浜の鳴き砂清掃をはじめとするボランティアや、地元企業などへのインターンシップといった活動を通して、地域密着の奈古分校らしい存在感を発揮し続けてきました。

日頃の学校生活の中でも、実習を通じてみどり保育園の子どもたちに読み聞かせをしたり、ヘルスメイトと一緒に栄養バランスを考えながら調理実習に取り組んだり、積極的に、地域の人たちとの交流を深めてきました。

卒業式の会場には、生徒たちが育てた花が飾られ、一人ひとり3年間の足跡を振り返りながら、卒業証書を受け取りました。

蒸気船まんじゅう作り体験

～ふるさとの味を思い出に～

“阿武町に昔から伝わるお菓子・蒸気船まんじゅうを卒業の記念に作ってもらいました。ふるさとの味をふるさとの記憶として、いつか大人になった時に、「小学生の時に作ったなあ」と思い出してもらえたら嬉しいなと思います。”

—— 八代峰月堂 やしる じゅんいち 八代 淳一さん ——

「阿武町民のソウルフード」との呼び声も高い「蒸気船まんじゅう」作りを、卒業を控えた阿武小6年生に体験してもらおうと、菓子職人の八代 淳一さんが、道の駅の店に子どもたちを招待して、作り方を指導しました。

日露戦争の頃の「敵の船を食べて倒そう」といった機運に由来する蒸気船まんじゅう。子どもたちは八代さんからコツを教わりながら2つのまんじゅうを焼き上げ、1つは家族へのお土産に、1つは焼き立てを味わい、「ふるさとの味」を思い出に刻んでいました。





3/8 24人の旅立ちの日 阿武中学校 卒業式

“校長先生をはじめ、先生方には
私たちがこれから生きていく上で
大切なことを教えていただきました。

私たちの進路について一人ひとり
真剣に向き合ってくださいました。

掃除中に、先生の机にある高校の
資料の多さを目にした時に、心が
熱くなったことを今も覚えています。

教えてくださったことは何ひとつ
無駄にせず、今後の自分を、さらに
磨いていきたいと思ひます、

— 卒業生代表 中村 舞梅さん —



式の後、教室で最後のホームルーム
が行われ、卒業生一人ひとりが、仲間
に宛てたメッセージを伝えました。

保育園児の頃から一緒に過ごした
生徒も、途中から転入してきた生徒
もいましたが、濃密な学校生活を
送ることができたようで、涙ながらに
感謝を伝え合う場面が続きました。

なお、阿武中学校 野球部は今年度
卒業生の引退をもって、開校以前から
続いてきた歴史に幕を下ろしました。





日本代表に選出

さかまき なる 酒巻 成さん 水球アジア大会で活躍

日本代表選手団 本部	
団長	村松 さやか
ドクター	塚越 祐太
水球男子チーム	
ヘッドコーチ	筈井 翔太
コーチ	竹田 純
審判	唐木 慎太郎
GK	尾上 黎真
FP	岡本 宝生
FP	米田 竜将
FP	本部 颯汰
FP	井上 皆
FP	庄山 優
FP	森川 翔
FP	松田 弦皇
FP	皆川 大空
FP	後藤 竜ノ輔
FP	深山 碧空
FP	酒巻 成
GK	大神 幸真



奈古地区出身で西京高校3年の酒巻 成さんが、このたび、水球の日本代表チームの選手に選ばれ、フィリピン共和国ニュークラークシティで開催されたアジア大会で活躍しました。

酒巻さんは「フローター」と呼ばれるポジションで、相手ゴール前で味方のパスを受けてシュートを放つ、チームの攻撃の要です。「水上の格闘技」とも呼ばれる水球競技のなかでも一段と過酷なポジションで、激しい立ち回りとタフネスが求められます。



日本チーム みごと優勝! アジア大会の戦績

予選リーグ	
3/3	● 14 - 11 🇨🇳 中国
3/4	● 23 - 5 🇸🇦 サウジアラビア
3/5	● 28 - 6 🇹🇪 タイ
3/6	● 33 - 13 🇺🇿 ウズベキスタン
準決勝	
3/8	● 20 - 10 🇰🇿 カザフスタン
決勝	
3/9	● 17 - 13 🇮🇷 イラン

“初の日本代表入りです。自分は水球を始めて6年目で、まだ経験は浅いのですが、代表に選ばれて海外でプレーするからには、この環境や応援してくれる人たちに感謝して挑みます。海外選手は体格が良く力強いので、力で負けないように、バッチバチに戦ってみたいです!、”

酒巻さんが出場した「第11回アジアエージグループ選手権」では、3月3日から9日までの日程で水球の試合が行われました。日本チームは、予選リーグ(中国・サウジアラビア・タイ・ウズベキスタン)を1位で通過し、準決勝ではカザフスタンに勝利。決勝戦ではイラン相手に17対13で勝利し、みごと金メダルを獲得しました。通算成績6戦6勝、無敗でのアジア大会優勝で、「水球の強豪国」である日本代表チームの面目躍如となる活躍ぶりでした。

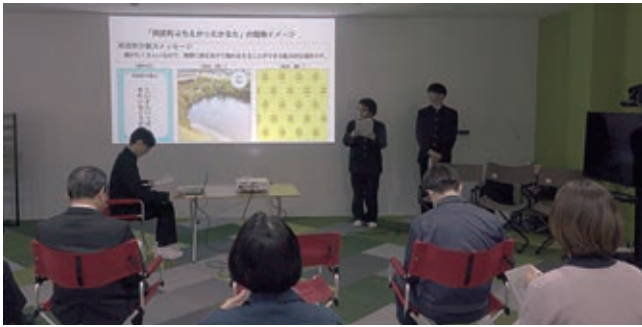


写真提供:母・酒巻 富恵さん

2/20 萩高校 奈古分校 2年生 まちづくりアイデアを発表

奈古分校の2年生は、「総合的な探究の時間」として、自ら課題を設定し、解決を図る学習に取り組んでおり、今年度は高校生視点での「まちづくり」案を検討しました。

生徒代表が役場で町長らに提案



生徒たちは「広報あぶ」を参考に、阿武町のまちづくりの取り組みと課題を分析。その後、阿武町役場を訪れてリサーチしたり、インターネット調査を通して全国の他の市町村での成功事例などを分析したりしながら、提案するアイデアを固めました。

結果、遊びを通して地域の名産や名所を伝え、交流人口の拡大や、ふるさと愛につなげようと、「阿武町ぶちえかったかるた」と名付けた、カルタ制作を提案しました。

奈古分校では、今後も、アイデアの具体化に向け、継続的に取り組むということです。

花田 憲彦 町長は、「幅広い年代層に向けた良いPR案。地域と連携しながらぜひ形にしてほしい」と講評しました。



2/21 山陰道 木与防災 奈古分校 生徒のウォールアート

地域と連携しながら早期の開通をめざして工事が進む山陰道 木与防災の工事現場に、地元・萩高校 奈古分校の生徒が手掛けたウォールアートがお披露目されました。

美術部員が約3ヶ月かけて制作した絵は、「道と地域」がテーマで、木与第3トンネルの入口付近の国道沿いに工事の期間中、飾られることになっています。



まちの宝
あかちゃんじまん
3月生まれ

ながしま はるか
長嶋 桜叶 ちゃん(美咲)

令和5年3月27日生まれ

パパ:賢太さん ママ:弘美さん

いちご大好き、はるかです

毎日ねえね、にいとたのしくあそんでいます。

最近ちょっと歩けるようになったよ!

暖かくなったらたくさんお外で遊びたいな。

見かけたら声をかけてくださいね

はるか



りんか

なかがわ りんか
中川 凜花 ちゃん(岡田橋)

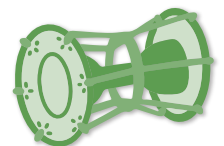
令和5年3月30日生まれ

パパ:遼平さん ママ:陽花さん

ここまですくすく育ってくれてありがとう!

毎日パパとママは凜花の笑顔に励まされています。

これからも家族仲良く元気で暮らそうね!!



令和5年度

阿武町栄光文化賞 阿武町っ子栄光賞



阿武町栄光文化賞

全国大会出場レベルの活躍をした
阿武町の児童・生徒に贈られる賞



阿武中学校3年
うえだ れお
上田 怜央 さん

山口県柔道選手権大会 柔道男子 個人50kg級 優勝
第54回 全国中学校柔道大会(徳島県) 出場

今回は全国大会に出場することができました。
結果は、1回戦は勝って、2回戦は僅差で負けて
しまいましたが、全国の大舞台に立つという
良い経験ができました。
特に1回戦は、全国大会の1試合目だったこと
もあり、畳の上で足が震えたのを覚えています。
この経験を、これからの人生にも活かします。



団体
文化



福賀小学校

令和4年度
全日本学校関係緑化コンクール
学校環境緑化の部 特選



私たち福賀小学校にとって、緑化活動は
先輩たちから受け継いできた伝統です。
地域の方と一緒に取り組むことも多く、
人とのつながりや、緑と自然の大切さ、福賀
のすばらしさを感じています。後輩たちも、
この活動を大切に続けていってほしいです。



団体
文化



阿武中学校

第62回 全日本学校歯科保健優良校表彰
日本学校歯科医会 会長賞



小学校から続けてきた歯の取り組みが
このような結果につながり、とても嬉しく
思います。阿武中の生徒は、歯みがきの
大切さを小さな頃から教わっています。
これからも歯を大切にするために、身に
付けた習慣を守っていきたいと思います。

阿武中3年 いとう りり
伊藤 凛々 さん



阿武町っ子栄光賞

県内で上位入賞レベルの活躍をした阿武町の児童・生徒に贈られる賞



個人
スポーツ



阿武小学校 5年
さとかわ みずき
里川 瑞希 さん



令和5年度
山口県体育大会 スポーツ少年団の部
相撲競技(小学校女子の部) 第1位
柔道競技(女子小学5年生重量級) 第3位

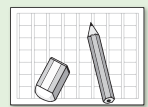
指導や支援をしてくださる方
たちへの感謝を忘れず、これからも
がんばって、稽古に励んで
いきたいと思ひます。



個人
文化



阿武小学校 6年
すいず しおり
水津 詩織 さん



第73回
社会を明るくする運動 作文コンテスト
山口県更生保護協会 理事長賞

実体験を基に、勇気を出して
書いた作文です。賞をいただくことができ、
私の勇気が、社会を少しでも明るくできると
いうことに喜びを感じ、小さな想いでも社会を
変える力になるのだと気づくことができました。



個人
文化



阿武小学校 6年
すえます かんた
末益 幹大 くん



令和5年度
明るい選挙啓発作品募集(標語の部)
山口県選挙管理委員会委員長賞

決めちよる? 行っちよる? 未来の山口

来年の阿武町長選挙、阿武町議会議員選挙は、まだ投票
できませんが、18歳になったら、僕も必ず投票に行きたい
と思ひます。より良いまちづくりを、よろしくお願ひします。



個人
文化



阿武小学校 5年
ふくしま かえ
福嶋 環衣 さん



第67回 西日本読書感想画
山口県コンクール 優秀

狼の力強さと、
家族を想う気持ちを絵で表現
しました。これからもいろんな
本を読み、見る人がワクワク
するような絵を描きたいです。



個人
文化



福賀小学校 6年
ひらた しづき
平田 雫月妃 さん



第67回
西日本読書感想画
山口県コンクール
優秀

本を読んで一番好きなシーンを、
先生と話し合いながら、こだわって
描きました。もっと満足できる絵を
描けるように、がんばりたいです。



個人
文化



福賀小学校 3年
ひらた ゆい
平田 ゆい さん



第67回 西日本読書感想画
山口県コンクール 優秀

恐竜や化石が
好きなので、この題材を選び
ました。表情を工夫し、細かい
ところまで一生懸命に描いた
ので、賞をもらえて嬉しいです。



個人
文化



福賀小学校 3年
ふじた かのん
藤田 花音 さん



第67回 西日本読書感想画
山口県コンクール 優秀

大切にされた
古いものに宿る
「家守神」の絵です。ちょっと
怖いけれど、ちょっと楽しい
雰囲気を出すために、背景を
工夫して描きました。



団体
文化



福賀小学校



第67回 西日本読書感想画 山口県コンクール 優秀校賞



福賀小では2学期に
なつてから、全校で制作
に取り組みました。

友だちとも見せ合い
ながら工夫して、作品が
完成した時には、嬉しさ
でいっぱいになりました。

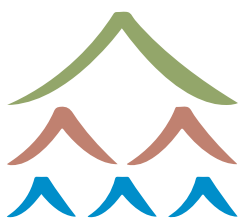
デジタル地域通貨

「あぶPAY」の利用拡大

現在、国がデジタル社会の実現に向けてDXを推進する中、阿武町でもデジタル推進の一環として「キャッシュレス」の普及と、地域経済の活性化を図る「地域内経済循環」を促進。

これから、昨年の商品券事業で導入したデジタル地域通貨「あぶPAY」の利用を拡大していきます。

デジタル地域通貨「あぶPAY」は、スマホなどの携帯端末で「あぶPAYアプリ」を登録し、ポイントを取得することで、町内のお店限定であぶPAYポイントを使って買い物ができるようになる仕組みです。



あぶPAY

導入のメリット

ペーパーレスで労力・経費を削減！
接触機会を減らし、感染症対策に！
地域内限定の通貨で、消費を促進！

4月から 次の事業で「あぶPAY」の 導入・拡大を図ります！

- ① エネルギー・食料品価格等高騰対策 商品券
- ② 定住奨励金
- ③ 有償在宅サービス(有償ボランティアの報酬)
- ④ 木の駅プロジェクト(出荷された原木代)
- ⑤ 阿武町ハッピーマイレージ(健康づくり事業)

事業拡大にあわせて 「あぶPAY登録講座」を 定期的に関催します！



講座の開催は、無線放送などでお知らせいたしますので、ぜひ、ご参加ください！

木の駅 プロジェクト

あ
ちや
あ
なん
か
ね？

持ち込んでいただいた木は
キャンプ場で販売する薪や
道の駅の温泉・温水プールの
熱源として活用します！

全国約40ヶ所で展開されている未利用木などを、地域通貨と交換する「木の駅プロジェクト」に阿武町も取り組みます。

「木の駅プロジェクト」では、地域に豊富にある森林資源を活用するため、木の駅(町民グラウンド付近・旧JA倉庫)に丸太を持ち込んでいただくことで、地域通貨および現金と交換します。

※令和6年4月スタート

このプロジェクトを推進することで、地域内経済循環を促進しつつ、山林や里山の環境保全や、獣害対策を図ります。



動画で
解説！



出荷できる木材……直径5cm以上、長さ2m以内の丸太

出荷できる日時……毎月 最終日曜日 9:00~15:00

奈古の山からの出荷

原木1tあたり現金3,000円+あぶPAYポイント3,000円分と交換

福賀・宇田郷の山からの出荷

原木1tあたり現金4,000円+あぶPAYポイント4,000円分と交換

個人・団体、どちらからの出荷でも受け付けます。

まちづくり推進課 ☎2-3111

「出荷者登録」は
随時、受け付けています！

木の駅スタッフ
ふるかみ たつや
古金 竜弥

はぎファミリー・サポート・センターの利用料補助が始まります!!

はぎファミリー・サポート・センターは、育児の援助を受けたい**依頼会員**と、育児の援助を行いたい**援助会員**が、地域において育児を助け合う、**相互援助の会員組織(有償ボランティア)**です。

令和5年4月から阿武町の方も利用できるようになりましたが、令和6年4月からは**利用料金の半額補助**が始まります!

はぎファミリー・サポート・センター 利用案内

受付場所	はぎファミリー・サポート・センター または 萩市社会福祉協議会 各地域事務所		
受付時間	午前8時30分～午後5時30分 ※土・日・祝日および年末年始(12/29～1/3)を除く		
会員の種類	依頼会員…0～18歳到達年度末までのお子様がいる阿武町および萩市在住の方 援助会員…阿武町および萩市在住で子育ての援助ができる方(資格・経験は問いません) 両 会 員…依頼会員・援助会員のどちらにも登録したい方		
NEW 利用料金 (活動報酬)	平日		土・日・祝日
	午前7時～午後7時	早朝・夜間	1時間あたり700円
	1時間あたり600円	1時間あたり700円	
	NEW 町から半額の補助が出ます(月12回利用分まで)※翌月払い NEW		
	・最初の1時間までは、それに満たない場合でも、1時間とみなします。 ・1時間を超える場合には、30分単位で計算し、加算します。 ・送迎にかかるガソリン代など、実費が必要な場合があります。		
利用条件	会員登録が必要です。(入会金・会費無料)		
主な援助活動	保育所や学校・児童クラブなどの開始前や終了後の預かりおよび送迎、習い事の送迎など		

- ・トラブル防止のため、会員になると自動的に「サービス提供会員損害保険」「依頼子ども傷害保険」「賠償責任保険」の3種類の保険に加入します。
- ・子育てに関する情報提供や、おもちゃ・DVDの無料貸し出しなども行っています。



①「依頼会員」がサポート希望日を「センター」に連絡(1～2週間前が目安)



②「センター」が希望日に活動可能な「援助会員」を探して日程調整



③「依頼会員」と「援助会員」の打ち合わせ(アドバイザーが立会います)



④援助活動(食事・オムツなどは「依頼会員」が準備)(交通費は実費精算)



⑤「援助会員」は活動報告書を作成し「依頼会員」から報酬を受け取る



⑥「援助会員」は翌月5日までに活動報告書を「センター」に提出

補助分のお金は、月初めに援助会員が提出する活動報告書を元に、翌月払いの振込みとします。

(例:4月利用分の補助は5月中旬以降に支払い)

はぎファミリー・サポート・センター ☎0838-24-0530

阿武町役場 健康福祉課 ☎2-3115

4月1日から「一時保育の無償化」が始まります!!

- ① 1日最大8時間まで
- ② 3日/週まで、12日/月まで

の条件は変わりませんが、**保護者負担金の徴収がなくなります。**

令和5年度までの利用料		▶	令和6年度から
半日 900円	1日 1,800円		無償化



緊急の場合(急に病院に行くことになったなど)以外は、必ず1週間前までに申請をお願いします。
※一時保育の際には、別に保育士を雇用する関係や保育園の行事などによって、お預かりできないこともあります。

健康福祉課
☎2-3115

夢いっぱいの 新しいちねんせい!

もうすぐみんなは小学生!
今春入学予定の11人です。



はやし だいち
林 大地

(美咲)

足が速くて
シュートを決める
サッカー選手に
なりたいです!



どい ゆうな
土井 悠愛

(岡田橋)

わたしは
美容師になって
たくさんの人を
かわいくしたいです!



きむら ゆき
木村 有希

(下郷)

大きくなったら
病気の人を
看病してあげる
やさしい看護師さんに
なりたいです!



かみむら けいすけ
上村 慶介

(浜の二)

かっこよく
ドリフトを決める
カーレーサーに
なりたいです!



あきもと りこ
秋本 梨心

(東方)

おもちゃ屋さんになって
かわいいおもちゃを
たくさん売って
子どもたちを
喜ばせたいです!

なかの きとら
中野 希叶蘭

(岡田橋)

アイスクリーム屋さんになって
おいしいアイス
たくさん作って
みんなを
喜ばせたいです!

ひるた ことば
昼田 琴葉

(岡田橋)

すみれやひまわりみたいな
かわいいお花をたくさん売る
お花屋さん
になりたいです!



きむら ゆずる
木村 譲

(中村)

ぼくは
スマイルアップに入って
歌って踊るアイドルに
なりたいです!

ふじた りおん
藤田 李音

(上笹尾)

ぼくは
大工さんになって
大きなお城みたいな
お家を作ります!



たけもと けいご
竹本 啓悟

(宇田浦)

世界一の料理人になって
おいしいおにぎりや
からあげを作って
たくさんの人を
ビックリさせたいです!



たがわ つばさ
田川 翼沙

(東方)

わたしは
病院の先生になって
たくさんの人を
元気にして
あげたいです!



国民年金は“想定外のリスク”に対応できる「国の保険」です。

65歳になったとき

老 齢 基 礎 年 金

国民年金を10年以上納付した方が65歳から受け取る、老後のための年金です。

病気やケガで障害が残ったとき

障 害 基 礎 年 金

国民年金に加入中に、病気やケガが原因で障害が残ったときのための年金です。20歳前に発生した障害も支給対象になります。

一家の大黒柱が亡くなったとき

遺 族 基 礎 年 金

国民年金に加入中の方が亡くなったときの、遺族のための年金です。原則、「18歳未満の子のある配偶者」と「18歳未満の子」が支給対象となります。

●生涯にわたって受け取れます。

メリット

●物価変動などの経済変化に対応しています。

●国民年金保険料の納付免除・猶予制度があります。

※所得などの一定条件を満たす必要があります。



Q1 将来、年金は本当に受け取ることができるの？

—A はい、もらえます。将来にわたって、持続的で安心できる制度とするための年金財政の仕組みが導入されています。

Q2 年金は、年をとってからの保証だけなの？

—A 障害や遺族に対する補償もあります。国民年金加入中に病気やケガで障害を負うなど、一定の障害の状態にある間は「障害基礎年金」が、また、万一ご本人が亡くなったときは、残された子や子のある配偶者に「遺族基礎年金」が支払われます。

Q3 保険料を払う余裕がないときでも必ず払わないとだめなの？

—A 20歳以上60歳未満の方^{*}は納付する必要があります。ただし、経済的に納付が困難な方は、納付免除、納付猶予、学生納付特例制度などがあります。

※厚生年金保険等に加入されている方、その方に扶養されている配偶者の方は、国民年金保険料を支払う必要はありません。

加入の手続きや保険料納付の相談は

阿武町役場 戸籍税務課 または 萩年金事務所へお越しください。

阿武町役場 戸籍税務課 ☎2-0500

萩年金事務所 ☎0838-24-2158

町長コラム

打てば響く

閏年の同窓会

今年、2月に「29日」がある閏年^{うるすとし}。

閏年といえばオリンピックキイヤーですが、私にとつての閏年は（以前もコラムに書きましたが）、なんといっても、恒例によって4年毎、オリンピックの年のお盆に開催すると決まっている「中学校の同窓会の年」です。実は、前回の同窓会は4年前（令和2年）の東京オリンピックの年に開催する予定で準備が進められていたのですが、新型コロナウイルスの発生により、やむなく中止になりました。今年、何事もなければ8年ぶりの開催となります。

毎年、同級生93人のうち、約3分の1にあたる30数人が出席しますが、他の学年の人に聞くと、けっこう多いそうです。

たぶん、「4年に1回、オリンピックの年のお盆」と決まっているので、各人が事前スケジュールを立てやすいからだと思います。どの同窓会も同じと思いますが、会では、保育園、小学校、中学校まで（一部の人は高校まで）、ほぼ一緒に過ごしたメンバーなので「○○ちゃん、○○まい、○○ぼー、○○しゃん」など、昔のままの呼び名（あだ名）で近況を確認し合い、また、たわいのない話をして、ほっこりとして、本当に心が落ち着きます。

長らく同窓会をされていない年代の方は、たまにはされてみてはいかがでしょうか。世話人さんは大変ですが。



はなだ のりひこ 花田 憲彦 町長

町内公共交通機関 運賃改定のお知らせ (4月1日~)

町営バス 利用促進および外出支援のため、**地区外運賃を値下げ**します。



福賀線

(道の駅~福賀小~宇生賀)

	現行	改訂後
地区内	100円	据え置き
地区外	300円	200円

惣郷線

(道の駅~惣郷下)

	現行	改訂後
地区内	100円	据え置き
地区外	200円	100円

デマンド型交通 外出支援のため、町の「**福祉交通券**」交付対象者に限り、料金を値下げします。

	現行	改訂後
地区内	300円	200円
地区外	500円	300円

※対象の方はご利用の際に運転手へお申し出ください。
※特別運行時間および待機時間の料金に変更はありませんので、ご注意ください。

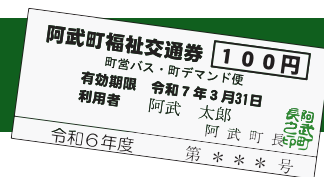


町内のデマンド型交通 3便共通

まちづくり推進課
☎08388-2-3111

- ◆なごやか便 ☎080-1036-5630 ※前日までの受付(午前9時~午後4時)
- ◆福賀コミュニティ交通ふくすけ便 ☎090-3055-7572
- ◆宇田ふれあい便 ☎080-8029-7564 ※前日までの受付(午前7時~午後8時)

おでかけサポート 福祉交通券 助成制度



これまでと同様に、**町営バスやデマンド型交通の利用運賃を助成**します。

この制度は、在宅の心身障害者や高齢者の方などが利用する町営バスやデマンド型交通などの運賃を助成するものです。対象となる方たちの日常生活の利便性の向上や、社会活動の範囲拡大を実現することで、福祉の増進を図ります。



電話での申し込みが可能となりました!

ご連絡いただきましたら、福祉交通券をご自宅へ郵送します。

※対象であることが町で確認できないときは、必要書類の提出をお願いする場合があります。
※お申し込みは健康福祉課または各支所まで。

令和6年度の券は
3月15日から受付中

対象となる方

- ◎身体障害者(1~3級) 知的障害者 精神障害者 } の手帳をお持ちの方
- ◎要介護認定を受けた方(要介護1~5の方)
- ◎難病患者など (特定医療費受給者証・特定疾病療養受療証をお持ちの方)
- ◎人工透析を受けられている方
- ◎75歳以上の方
- ◎65歳以上の運転免許証自主返納者
- ◎妊産婦(妊娠中から産後1年まで)

助成枚数

福祉交通券 1人につき 144枚 交付

(1枚につき100円分として、一度に何枚でも使えます)

※年度途中で75歳の誕生日を迎えられた方は、月割での交付となります。

人工透析を受けられている方は、福祉交通券または町外タクシー券(小型基本運賃)を選択することができます。

1人につき **福祉交通券912枚(1ヶ月あたり76枚相当)** または **町外タクシー券144枚交付(1ヶ月あたり12枚相当)**

令和5年度の券は、3月31日まで使用できます。

健康福祉課 ☎08388-2-3115

令和6年4月～

簡易水道と集落排水は 官庁会計から「公営企業会計」に移行します。

全国的に上下水道施設の老朽化、人口減少などによる料金収入減など、経営環境の厳しさが増していることから、国の要請により「公営企業会計」に移行することで、町の上下水道事業の経営状況を分析し、今後の運営に活用します。

- ◆口座振替の方は手続き不要です。
- ◆納付書払いの方は様式の変更はありますが、取扱金融機関などは、これまでと変わりません。
(納期限までのお支払いをお願いします。運営・料金・支払方法などに変更はありません)

事業主のみなさまへ

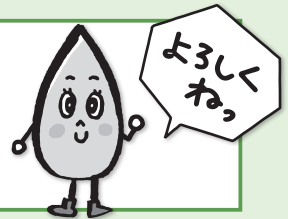
移行に伴い4月請求分よりインボイス登録番号(適格請求書など)が変更となります。
現在、納入済通知書がインボイスとなりますが、4月以降発行の納付書も対応予定です。(現在準備中)

土木建築課 ☎2-3112

農業・漁業 集落排水施設 利用者のみなさんへ

土木建築課 ☎ 2-3112

集落排水施設(下水)の使用料は、住民票を基本にしつつ、実際の居住人数で算定します。
大学進学や施設入所などで**住民票を異動せず**に居住人数が増減する場合は、お知らせください。



阿武町ハッピーマイレージ ダブルチャンス当選者発表 おめでとうございます!!



無角和牛ブロック肉

ふじむら みゆき
藤村 美雪さん(宇田郷)
さとかわ かれん
里川 香蓮さん(奈古)



健康器具(血圧計/体温計)

ほり さちこ
堀 幸子さん(宇田郷)
くろせ あい
黒瀬 愛さん(奈古)



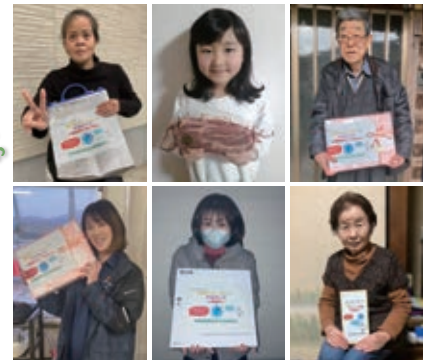
阿武町スイーツセット

さいとう むつお
齋藤 睦夫さん(宇田郷)
あきやま まき
明山 真紀さん(萩市)



運動応援券

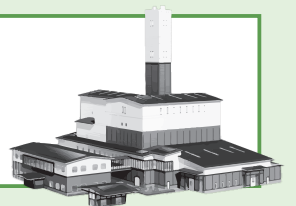
たかはし さわこ
高橋 佐和子さん(奈古)
まつもと そのえ
松本 園恵さん(宇田郷)



🎁🎁🎁🎁 今年度は248人の方がご参加されました。来年度も、みなさんのご参加をお待ちしています! 🎁🎁🎁🎁

萩・長門清掃工場「はなもゆ」 日曜日の工場見学会

工場に関する3D映像上映、エコクイズ(参加賞あり)、エコアート作成、リサイクル作品展、お菓子釣り、工場棟の施設見学などの催しを予定しています。



令和6年3月24日(日)10時～14時 雨天決行

萩・長門清掃一部事務組合 ☎0838-24-5349

犬の登録・狂犬病の予防注射

令和6年4月23日(火) 町内の各会場で実施



	場所	時間
福賀	下笹尾公民分館	9:00 ~ 9:05
	新生 中尾橋前	9:10 ~ 9:15
	新田公民分館	9:25 ~ 9:30
	福賀支所	9:35 ~ 9:45
奈古 宇田郷	小野 光一さん宅前	10:00 ~ 10:10
	宇田郷支所	10:25 ~ 10:40
奈古	鶴ヶ嶺八幡宮前	10:55 ~ 11:05
	下郷公民分館	11:10 ~ 11:20
	奈古浦公民分館	11:25 ~ 11:30
	阿武町役場	11:35 ~ 12:00

- 注射にかかる代金 3,050円(注射代2,500円+注射済票代550円)
- 新規登録の代金 3,000円

【注射+新規登録】合計6,050円 ※おつりのないようにお願いします。

すでに飼い犬の登録がある方には、集合注射の案内を直接お送りしますので、同封の「集合注射受付票」を持参し、ご都合の良い会場で受けてください。

生後91日以上飼育した犬は、生涯に1度の登録と、毎年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。新たに犬を飼われた方は登録と予防注射をお願いします。

◆動物病院で注射される方は、健康福祉課または各支所まで「注射済証」をご持参いただくと、「注射済票」をお渡しいたします。

◆飼い主の変更や引っ越しなど、登録内容に変更がある場合は、健康福祉課または各支所までご連絡ください。

◆犬や猫を家族に迎えたらマイクロチップ情報の登録をしましょう

健康福祉課 ☎2-3113

脂質異常症を予防・改善しよう!



健康クイズ 知のつる? LDLコレステロール まとめ



いよいよ最終回!

健康的な生活習慣の実践と健康寿命の延伸をめざしてスタートしたクイズを、一緒に復習をしてみましょう!

第1問 LDLコレステロールとは血液中の何を表すのでしょうか? ① 善玉コレステロール ② 悪玉コレステロール	 答え: ②	LDLコレステロールが増えすぎると血管内に蓄積されて動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞の原因になります。
第2問 脂質異常症とはどんな状態のことでしょうか? ① LDLコレステロールが少ない状態 ② LDLコレステロールが多い状態	 答え: ②	脂質異常症は「LDLコレステロールが多い」ということのほかにも、「中性脂肪が多い」「HDLコレステロールが少ない」といった状態もあてはまります。
第3問 「脂質異常症」になりにくい食事の摂り方は「腹八分目」である。 ① ○ ② ×	 答え: ①	食事や間食、アルコールなども含めて、食べ過ぎ、飲み過ぎは「脂質異常症」の原因になります。
第4問 LDLコレステロールを上げやすいのはどっち? ① 牛丼 ② ネギトロ丼	 答え: ①	肉の脂身はLDLコレステロールを上げる食品で、魚の油は下げる方に働きます。LDLコレステロールの値が高い方は肉より魚を食べる頻度が増えると良いですね。
第5問 LDLコレステロールが上がりやすい間食はどっち? ① 洋菓子(クッキーやビスケットなど) ② 和菓子(まんじゅうやようかんなど)	 答え: ①	LDLコレステロールを上げる間食には、洋菓子やチョコレート、菓子パンや調理パン、スナック菓子などがあります。食べ過ぎないようにしたり、脂肪が少ない和菓子類に変更したりすることがおすすめです。
第6問 LDLコレステロールが上がりやすい外食はどっち? ① ごぼう天うどん ② とんこつラーメン	 答え: ②	とんこつラーメンは、LDLコレステロールを上げる豚脂がたっぷり入っています。せめて汁は残しましょう。外食で何を食べるか意識して選べると良いですね。
第7問 LDLコレステロールが上がりやすいお弁当はどっち? ① 唐揚げ弁当 ② 照り焼きチキン弁当	 答え: ①	揚げ物などの油をたくさん使う料理法にするとLDLコレステロールは上がります。唐揚げやトンカツなど、おいしい揚げ物は要注意です。
第8問 LDLコレステロールが上がりやすいおかずはどっち? ① 鶏もも肉の野菜炒め ② 豚バラ肉の野菜炒め	 答え: ②	豚バラ肉のような脂身を多く含む肉に比べ、鶏肉(皮なし)はLDLコレステロール値をあまりあげません。肉の脂身を取り除くだけで、LDLコレステロールを上げる「飽和脂肪酸」を劇的に減らせます。
第9問 LDLコレステロールが上がりやすいおやつはどっち? ① シュークリーム ② まんじゅう	 答え: ①	LDLコレステロールを上げないおやつの選び方は、バターやマーガリン、生クリームなどが材料に使われているかどうかです。洋菓子に使う油類はLDLコレステロールを上げるので、ケーキやチョコレートなども要注意です。
第10問 LDLコレステロール値を低下させるためにウォーキングやエアロビなどの有酸素運動は有効? ① 有効である ② 有効ではない	 答え: ①	1日合計30分以上のウォーキングを週3回以上、または週150分以上、中強度以上の有酸素運動(速歩、ジョギング、テニス、水泳など)を実施することは、LDLコレステロールを低下させます。
第11問 「喫煙」はLDLコレステロールを下げる? ① ○ ② ×	 答え: ②	喫煙により、HDL(善玉)コレステロールが減る一方、LDL(悪玉)コレステロールをさらに増加させます。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。

みなさんは、何問正解できましたか?

LDLコレステロールについて理解していただけたでしょうか?

まずは来年度も健診を受けていただき、ご自分の健康状態を確認しましょう!



健康福祉課
☎2-3113

なご

2/11 奈古親子バレンタインクッキング教室

奈古子ども会では、福賀のお菓子屋さん「べりっちょ」を営む**渋谷英利**さんを講師にお招きし、バレンタインクッキング教室を開催。二層のベイクトチョコチーズケーキを作りました。

バレンタインではありませんでしたが、男の子やお父さんの参加もあり、総勢26人、9家庭が参加。

この日は、各家庭にひとつずつケーキを作って、持ち帰りました。

どの家庭も、親子・兄弟姉妹で協力してケーキを作ることができ、良い思い出づくりになったのではないのでしょうか。



満員御礼!

2/21 なごみ寿齢大学・さつき婦人学級

合同2月講座・閉講式

「SDGsって何？身近な問題から考えよう！」

合同で開催した閉講式には23人が参加しました。NPO「フードバンク山口 はぎステーション」の水津真澄代表を講師に招き、SDGsとは何か？また、食品ロス・子ども問題などについて講演していただきました。参加者からは、「身近な問題で実感が湧く講演だった」「若い人たちにもぜひ聞いてほしい」などの感想が寄せられました。



身近な問題を考える

今年度の講座は、本講座で閉講となり、閉講式では、なごみ寿齢大学・さつき婦人学級の皆勤賞・精勤賞の表彰がありました。来年度も、楽しく学べる講座を開催してまいります。

「SDGs」とは、「持続可能な開発目標」のことで、世界中のさまざまな問題を解決していくための取り組みの目標です。

ふくが

2/11 青少年移動教室

福子育連では、福賀の小学生8名全員と兄弟、そして両親の家族を乗せてバス旅行です。

最初に迎えてくれたのは、大迫力のティラノサウルスとティプロドクス。ここは、北九州市立「いのちのたび博物館」。地球誕生から現在に至る自然と生命の歴史を約4千500点の動植物標本、実物化石、岩石・鉱物、レプリカなどで、わかりやすく紹介されています。見て触って、調べて感じて体験できる館内は広く、展示種類の多さに驚きます。午後はお隣の「ジ・アウトレット北九州」で食事とお買い物をしました。

家族そろって楽しく微笑ましい一日を過ごすことができました。



ド迫力!

2/22 高齢者「ユーススポーツ大会

福賀ことぶき会では、1チーム3人の12チーム、合計36人の参加により、町スポーツ推進委員の指導のもと「ユーススポーツ「カローリング」に挑戦です。

フロアでジェットローラーを、フロアの先端に設けたポイントゾーンに向けて相手チームと交互に投球です。初めてのジェットローラーの扱いやポイントゾーン

への距離合わせに苦戦しながらも、ぶつけ合いにより相手チームをはじき出した時には歓声が上がるとなり、熱中するゲームとなりました。



おみごと!

優勝チーム

- 木原清治さん(金社)
- 竹内幸子さん(宇田地)
- 工藤宏子さん(中村)

うたごう

2/20 階段改修工事開始

ふれあいセンターに設置されていた2階からの避難用らせん階段を、老朽化による改修工事のため撤去しました。

4月から新しい階段が整備され、引き続き、緊急時の避難経路が確保されます。

工事中についてはご迷惑をおかけいたしますが、ご協力よろしく願います。



ご理解ご協力お願いします

図書ルーム 新刊情報

タイトル	著者
《芥川賞》 東京都同情塔	九段 理江
《直木賞》 ともぐい	河崎 秋子
《直木賞》 八月の御所グラウンド	万城目 学
風に立つ	袖月 裕子
カーテンコール	筒井 康隆
続きと始まり	柴崎 友香
墓じまいラプソディ	垣谷 美雨
「人生、こんなはずじゃなかった」の嘆き	加藤 諦三
一生使える投資脳のつくり方	エミン・ユルマズ
大ピンチずかん 2	鈴木のりたけ
だれのせい?	ダビデ・カリ

図書ルームに新刊が入りました。芥川賞や直木賞の受賞作品もありますので、読んでみたいと思われる方、ぜひ借りてみてください。

差別や偏見のない豊かで明るい社会を築くため、近年、さまざまな法律が施行されています。

障害者差別解消法 (平成28年4月1日施行)

障害を理由とする差別の解消の推進に関する法律

全ての国民が、障害の有無によって分け隔てられることなく、相互に人格と個性を尊重し合いながら共生する社会の実現に向け、障害を理由とする差別の解消を推進することを目的としています。

自治体・民間事業者(会社や個人のお店など)による「不当な差別的取扱い」・「合理的配慮の不提供」が禁止される



・不当な差別的取扱い

障害があることを理由にアパート入居契約を断られた など

・合理的配慮の不提供

窓口で「聴覚障害があるので手続きがわかりづらい」と伝えたが筆談などの対応してくれなかった など



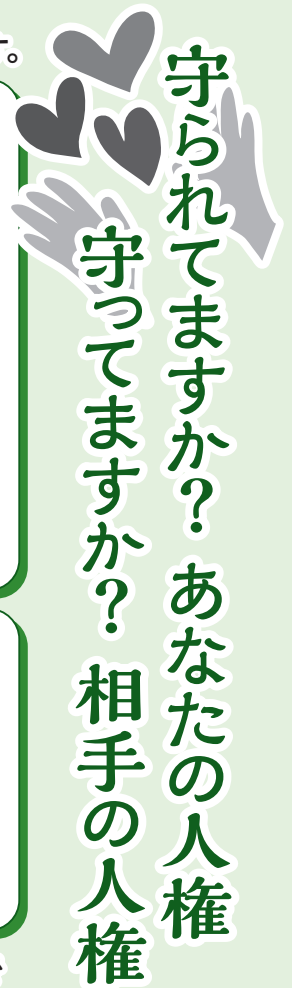
部落差別解消法 (平成28年12月16日施行)

部落差別の解消の推進に関する法律

「部落差別は許されないもの」であり、部落差別のない社会を実現することを目的としています。

- 「部落差別は許されないものである」という認識のもとその解消の必要性について国民の理解を深めるよう努める
- 国・地方公共団体は差別解消のための相談体制の充実や教育啓発の推進に努める

人権に関する相談・お問い合わせは 健康福祉課 福祉保険係 ☎ 2-3115 まで



研修生募集 林業即戦力短期育成塾

県では、木材生産に必要な知識と技術を短期間で習得できる「林業即戦力短期育成塾」を開催します。

研修を受講して、山口県の豊かな森林で、SDGs(持続可能な開発目標)に貢献する林業の仕事をはじめませんか？

- ◆期 間: 5月17日(金)から10月15日(火)まで(うち実研修日数55日間)
- ◆場 所: 山口県農林総合技術センター、木材生産現場 ほか
- ◆内 容: ・チェーンソーや高性能林業機械の運転に必要な資格取得
・実機を使った基本操作の反復訓練や現地での演習
・先進的な林業事業体における派遣研修 など

◆主な受講条件

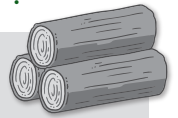
山林での作業が可能な18歳以上45歳未満(令和6年4月1日現在)の方で、研修修了後は、県内の林業認定事業体に就業すること。

■募集期限

4月11日(木)まで(必着) ※定員10名・書類審査および面接などで選考

・受講は無料です。

・要件を満たせば、研修期間中(5ヶ月間)に、給付金(月額12万5千円)を受け取ることができます。



山口県 森林企画課
☎083-933-3460

受講生募集

令和6年度 前期 山口県立大学 公開授業

大学生が受けている授業科目の一部を、広く地域のみなさんにも公開しています。学生と一緒に受講してみませんか？



申し込み方法

大学ウェブサイトの申し込みフォームより

申し込み期間

3月27日(水)17時まで
応募多数の場合、期間内でも募集を締め切ることがあります。

受講料(オンライン決済)
各科目5,000円

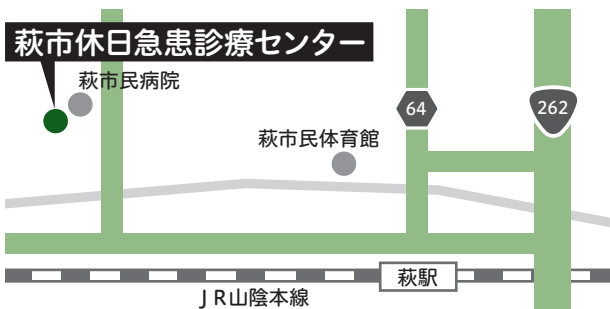
山口県立大学
☎083-928-5622

授業科目	開講期間	講師
地域環境論	4月上旬～7月下旬 全15回	栄養学科 今村 主税 准教授 <small>いまむら ちから</small>
国際関係論	4月上旬～7月下旬 全15回	国際文化学科 芹澤 隆道 講師 <small>せりざわ たかみち</small>
生命と生活の質特論 (大学院授業)	5月上旬～6月下旬 全15回 (土曜日集中講義)	健康福祉学研究所 曾根 文夫 教授 ほか <small>そね ふみお</small>

阿北地区 休日当番医の廃止について

医療機関の減少などにより、阿北地区(阿武町、須佐、田万川)の休日当番医が令和6年3月末で廃止されます。

令和6年4月以降、日曜、祝日、年末年始の急なケガや病気で診療が必要な場合は、**萩市休日急患診療センター**をご利用ください。



健康福祉課 ☎2-3113

福賀診療所 診療日変更のお知らせ

令和6年4月1日(月)より、診療日を変更させていただきます。

変更点 月曜日を終日休診とし、火曜日の午後から金曜日の午前までの診療とさせていただきます。

	日	月	火	水	木	金	土
午前の診療 9:00~12:00	休み	休診	休診	診療	診療	診療	休み
午後の診療 14:00~17:00	休み	休診	診療	診療	診療	休診	休み

※ 診療日が祝日などの場合は、休診になります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

福賀診療所 ☎5-0863 健康福祉課 ☎2-3113



休日当番医

- 3/20(※) 福賀診療所 福賀 08388-5-0831
- 3/24(◎) 萩市休日急患診療センター 椿 0838-26-1397
- 3/31(◎) 弥富医療センター 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。

救急車の適正利用を!

- 1 軽症や自分の都合で、安易に救急車や救急外来を利用することは控えてください。
- 2 緊急性のない夜間受診は控え、できるだけ日中の時間帯に受診してください。
- 3 救急医療を利用する前に、かかりつけ医や健康ダイヤル24などに電話相談してください。

俳句

阿武町俳句協会 次回句会のご案内

とき 令和6年3月25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

蠟梅や不具合見つけつつ八十路 佐々岡 美保子(中村)
 病む女にもひとつ添える露の臺 原 清穂(宇生賀中央)
 春一番自己変革の兆しとも 柳井 恵子(宇田中央)
 昭和史を笑いで締めるひじき飯 林 弘子(浜の一)
 百年の盆梅の花神神 小田 衛(宇久)
 母の忌の後に父の忌梅の花 大倉 淑子(宇生賀中央)
 かすみ眼に海空やさし春隣り 梅地 眞代(東方)
 春雨やいつも半眼辻地蔵 池田 幸枝(大里)
 補助輪を外しこぎ出す風二月 木村 信恵(久瀬原)
 春うらら行くあてもなく出かけます 出羽 法泉子(浜の一)
 空元気どこまで行ける毛糸帽 水津 紅魚(東方)
 ごみ拾ふ春の小川に秘密基地 能野 泰枝(釜屋)
 末黒野の秋吉台は客を待つ 小野 あけ美(寺東)
 この歳をふりだしにして春よこい 河原 一博(上郷)
 三寒に震え四温でくび伸ばす 白上 浩美(岡田橋)
 春うらら命はみ出る子の手足 桂 結佳(東方)
 春連れて始発列車が東上す 青木 正憲(東方)
 四つ手網おどる白魚掬いとる 角 二郎(奈古)

阿武町の人口と世帯数 (2月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	2,080 (2)	1,000 (—)	転入 4
福賀	474 (- 3)	251 (—)	転出 3
宇田郷	469 (- 2)	256 (- 1)	出生 2
合計	3,023 (- 3)	1,507 (- 1)	死亡 6

()内数字は対前月比

2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	3 (2)	0 (0)	3 (2)	82 (91)
うち阿武町内で 起こった事故	1 (0)	0 (0)	1 (0)	4 (3)

()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

4月

日 曜	行事予定
1 月	進級式【みどり保育園】
4 木	入園式(10:00)【みどり保育園】
5 金	みどり保育園入園式(10:00)【みどり保育園】
6 土	福賀月例グラウンドゴルフ大会(13:30)【福賀G G場】
8 月	阿武小学校・福賀小学校入学式(9:30) 阿武中学校入学式(10:30)
9 火	阿武町交通マナーアップ作戦(14:00)【町内3地区】
12 金	身体測定(11:00)【みどり保育園】
15 月	令和6年度阿武町自治会長集会(13:30)【町民センター】
17 水	誕生会(11:00)【みどり保育園】
18 木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
24 水	福祉の輪づくり運動の集い(13:30)【町民センター】
25 木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
26 金	避難訓練・交通安全指導(9:45)【みどり保育園】 ボランティアふたば会総会(13:30)【町民センター】
27 土	保育参観(9:00)【みどり保育園】 保護者会総会・みどりママの会総会(10:00)【みどり保育園】
28 日	鳴き砂清掃ボランティア(9:00)【清ヶ浜海水浴場】



やまぐち結婚応援センター

県が運営する「出会いと結婚のサポート拠点」です。結婚を希望されている方や悩まれている方は、お気軽にご相談ください。

萩サポートセンター ☎0838-26-8300



萩健康福祉センター
4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
10 水	13:30～	骨髄ドナー登録会
11 木	13:30～	くるみの会(ひきこもり家族会)
16 火	13:00～	こころの健康相談 (担当:公認心理師)
17 水	13:00～	風しん抗体検査
	13:30～	HTLV-1抗体検査 C型・B型肝炎ウイルス検査
	14:00～	エイズ即日検査
24 水	13:00～	お酒に関する困りごと相談

山口県 特定(産業別)最低賃金が改正されました。 効力発生日: 令和5年12月15日

山口県最低賃金は 時間額928円です。(令和5年10月1日発効済)

山口労働局 労働基準部 賃金室
☎083-995-0372

鉄鋼業、非鉄金属製錬・精製業、非鉄金属・同合金圧延業、非鉄金属素形材製造業	時間額 1,064円
電子部品・デバイス・電子回路、電気機械器具、情報通信機械器具製造業	時間額 986円
輸送用機械器具製造業	時間額 1,036円
百貨店、総合スーパー	時間額 948円

3月分 町内の求人情報 (3月7日現在)

ハローワーク萩 ☎0838-22-0714

バンザイエンタープライズ 阿武建設	調理・清掃 土木作業員	172,000円～ 216,000円	りふれ	接客・施術 店舗運営スタッフ	144,000円～ 190,000円～
阿武福祉会	調理員 介護職員	157,000円 174,000円	ツルハグループ(ウオッツ)	販売(ドラッグストア)	時給980円～
	栄養士または管理栄養士	171,000円～	ワッツ 阿武ウオッツ店	100円ショップの 販売スタッフ	時給940円
鹿野ファーム 阿武農場	養豚飼育管理員	170,000円～	※掲載している求人情報は、すでに決定済みの場合もあります。		

ヘルスマイト☆おすすめ料理



おた ももえ
by 大田 百枝 (宇久)

「フレイル予防のためのおすすめレシピ!」より

厚あげ和風とろろグラタン

【材料4人分】

- 厚あげ……………2個
- 豚ミンチ……………50g
- えのき……………1/2パック
- しめじ……………1/2パック
- 玉ねぎ……………1/4個
- ピーマン……………1個
- 長いも……………100g
- ブロッコリー……………適量
- ピザ用チーズ……………お好み

《たれ》

- みそ……………大さじ2/3
- 酒……………小さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 塩……………少々



【作り方】

- 厚あげは油抜きし、一口大に切る。
- 野菜はみじん切りに、長いもはすりおろす
- たれの材料を合わせておく。
- フライパンに油を熱し、豚ミンチを炒める。色が変わったら野菜を順に炒めていく。野菜に火が通ったら、たれを入れ炒め合わせる。
- 耐熱皿に①を並べ④を乗せ、その上にすりおろした長いもをかける。
- ゆでたブロッコリーを飾りおく。
- 最後にチーズをかけて、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



「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!

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



くらすみ ゆうき

「桂昌寺」藏澄 侑希 (防府市)

曇り空の下、滑っと光る桂昌寺の瓦屋根。左上からスーッと右下へと流れる、この形の美しさに惹かれて撮った一枚。

私の一品



あおき まさのり

「春の日差し」青木 正憲 (東方)

週末、おだやかな快晴の行楽日和に、長門峡を歩きました。水面の光の輝きに、なんとも味わい深い奥行きを感じます。

★「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

山口県 学校美術 展覧会

みどり保育園
園児の入賞作品

平面の部
推奨

年中 ひまわり組
ながしま こうへい
長嶋航平くん

おばけたちとの
ハロウィンパーティー
たのしいな!



保育園のハロウィンパーティーで黒猫になって「トリックオアトリート!」とおかしをもらえたのが嬉しかったです。本物のおばけたちと一緒に遊んでみたら楽しそうだな、と思いました。



阿武町っ子 栄光賞 絵画作品

(P7参照)

左上から
ひらた しづき
平田 雫月妃さん
ふくしま かえ
福嶋 環衣さん
ひらた
平田 ゆいさん
ふじた かのん
藤田 花音さん の作品

