

ふさとくぢ



目次

里山だより・とくぢこつうしん…2P

とくぢで輝く・ヘルスメイトの野菜たっぷり簡単レシピ…3P

行政だより…4P

行事カレンダー・図書館だより…5P

介護・健康耳より情報

とくぢ通い雑感・サウナのお客様…6P

フォトギャラリー



(2024 年 4 月末現在)

第9回「森フェス」開催!

5月4日は、絶好の森林セラピー日和になりました。今年のテーマ『ポン太シュタインの相対性森論』を証明すべく60団体、計268名が徳地自然の家に大集結。来場者は過去最多、0~90歳まで1813名! 森フェスの「元気=森×人²」の法則通り、元気がもりもり生まれました!



みんなで遊んで防災体験

4月29日(月)やまぐちサッカー交流広場で「第2回サッカー場感謝祭」が開催されました。

あいにくの雨でしたが、体育館には多くの子どもたちが集まり、サッカーボウリングやモルック等で元気に遊びました。



今回のテーマは「防災」、会場内には様々な防災グッズが置かれ、昼食にはアレルギーを考えた防災炊き出しの豚丼が登場(レベルフリーさん提供)。避難所が想定された会場で、地域の人々と子どもたちと一緒にご飯を頂き、遊び&学びある休日を過ごしました。

(取材：徳地づくり達人塾)

月輪寺薬師堂如来縁日

～いにしえから受け継がれた縁日で賑わう～



桜門から
法螺貝の
響きで始まった
山伏の行列



1198年
俊乗房重源が
薬師堂を再興したと
伝えられており、
像に花を供えました。



紅白餅の配布や
特産品の販売が
ありました

5月5日、地元の方や里帰りの親子3代でお参りされた方等多くの方で賑わいました。

(取材：徳地づくり達人塾)



新学期がスタートし、早2ヶ月が経ちました。徳地中学校の生徒たちは毎日楽しく学校生活を送っています。5月に行われた1年生のきらめき音楽の授業ではプロの演奏家の方々にお越しいただき、実際に楽器に触れて音を出すなど、大変貴重な経験をすることができました。

2、3年生も新学年になり忙しい日々ですが、それぞれが目標を持ち授業では集中をして頑張っています。今年度も徳地中学校は、運動会、文化祭と恒例の行事が盛り沢山です。地域のみなさまにもぜひご来校頂き、一緒に盛り上げて頂けると幸いです。

(徳地中学校 PTA)



きらめき音楽教室



1年生 保健体育



2年生 英語



3年生 総合

とくちで輝く

徳地に根ざす 地域医療の最前線

山口市徳地診療所長 中嶋 裕さん(47)



■地域医療への思い

防府市の出身で、高校時代から漠然と地域医療に憧れを持っていました。へき地医療支援や総合内科的な病棟業務、保健所長など様々な立場を経験する中で、地域の診療所の医者として、もっと地域に根ざしたことをやりたいたいという思いが強くなったと伺いました。

2021年にとくち診療所の所長に着任し、2022年11月から徳地診療所として現在の場所で徳地の医療を支えています。

徳地には、2012年から県立総合医療センターの巡回診療で柚野地域活性化センターにもきていたそうです。

徳地のように人口約5000人で、医療機関が1

つしかないのは県内ではあまりなく、困っているけど相談する相手がいなかったり、移動手段がなくなると病院に行くのが途絶えてしまいう問題をリアルに感じられていたそうです。

■巡回診療車の活用

徳地診療所では、巡回診療車を導入した2023年10月から月2回の巡回診療を開始しました。

三谷交流センターを待合室として、巡回診療車が診察室になっていきます。基本的には診療看護師が診察して先生がそれをバックアップする形で、看護師が待合室で問診をして巡回診療車まで案内します。診療を終えると、先生がモニターを通して診察をしたり、薬局とオンラインでつながることもできます。



巡回診療車



三谷交流センターでの巡回診療

■今後の展望

「医者だけでなく、看護師、事務含めて、皆さんの健康をサポートできる、気軽に使ってもらいたいと思っています。

医療面が心配だから住めないというのはい訳にならない。医者のサポートで地域が盛り上がりれば嬉しいです。皆さんが活躍できる環境でないと、医者はいても意味がありません。

医療関係者も医療一本より、いろんなことで地域活動ができるほうがよいです。移動診療車のさらなる活用をはじめ、看護師さんがどんどん活躍すれば、より地域を活かし、地方だからこそその高みを目指していける」と力強く語っていただきました。どこか遠く存在だった医療分野ですが、協力しながら背中を預けていこうと思います。

(取材：河上敦)

ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ

スーパーでもたくさん陳列される時期になりましたね。5分でできる超簡単レシピです。

トマトのツナソース【副菜】



【1人分】 エネルギー 175Kcal たんぱく質 6.2g
脂質 12.4g 食塩相当量 0.6g

材 料 (4人分)

トマト	4個	
ツナ缶	2缶	
小ねぎ	2本	
A	マヨネーズ	大さじ2
	酢	小さじ2
	塩	少々
	こしょう	〃

作 り 方

- ① トマトはヘタを取り、縦半分に切って横を8mm幅に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ② ツナは汁気を切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ トマトを器に盛り、②をかけて小ねぎを散らす。

行政だより

猫除け器を貸出します

野良猫による糞尿被害の軽減と効果の検証のために、猫除け器(超音波発生器)の貸し出しをします。



貸出期間・台数

15日間(1回限り)・2台まで

対象

所有地等の糞尿被害を軽減しようとする個人

その他

電池(単一乾電池4本)をご用意ください

申込先 地域振興課 ☎52-1111

自治会長の皆様へのお知らせ

～自治会の環境美化活動について～

今年度も、活動のための物資(燃やせるごみの袋、ポリ袋、軍手)を、お渡しします。

出雲地区は出雲地域づくり協議会事務局(徳地文化ホール内)、その他の地区は各分館でお受け取りください。

[徳地地域づくり協議会]



令和6年度 山口県健康福祉功労者 (優良食生活改善推進員) 知事表彰

令和6年6月5日に、山口県総合保健会館にて表彰式が行われました。徳地地域から、食生活改善推進員1名が受賞されましたのでご紹介します。

長きにわたり、地域の健康づくりに貢献され、保健衛生事業功労者としてその功績がたたえられました。

おめでとうございます。



【食生活改善推進員】
森永かず子氏(島地)

徳地地域母子保健推進員 14名のご紹介

山口市から委嘱を受け、保護者のみなさんと乳幼児の健康を守るために市保健師とのパイプ役として活動しています。

妊娠中や赤ちゃんのお誕生後等に家庭訪問しますの
で、妊娠や育児に関することなどを、お気軽にご相談
ください。また、「あいあいサークル」の開催や育児
相談及び1歳6か月児・3歳児健康診査のお手伝いも
行っていますので、よろしくお願ひします。

氏名	担当地区
武石 美夜子	才谷、関、才契、上市、市、片山、御所野、深谷
藤本 米子	伏野上・下、中村、須路上・下、堀、旭
中島 眞壽美	本町、西川、上佐、上佐団地、上・下庄方
高木 美努利	漆尾、二の宮、開作、志手原、沖の原東・西
坂本 博美	新田上・下、古森、船津上・中・下、伊賀地団地、西大津、徳行、土井、樋の口、麻生、野尻
木村 洋子	下八坂上・中・下、三谷川、三谷川団地
藤井 裕美	野々井、国木、巢垣、神原、奈良原、木地屋、奥谷、羽高、梶畑
河村 和江	上八坂、中央下
山本 初江	川口上・下、中村上・中・下、夏焼上・中・下、戸祢
原 恵美子	下庄、上河内、中央上・中、御馬、屋敷、間方、船路東
吉賀 克子	上村、西畑、蔵場、西村、大町、島地団地、浄賢
屬 純子	大久保、中畑、下畑、大野、浅木、上市、中市、下市、石曾根、中村
岸田 よしえ	上・中・下藤木、立石、小河内、矢井、下津屋
山下 いつ子	串地区全域

問合せ先 徳地保健センター

☎52-1114 FAX52-0444

行事カレンダー

(6月15日～7月14日)

6月

19 認知症家族会 (やすらぎの会)
水 (問) 基幹型地域包括支援センター徳地分室 ☎52-0670

26 健康相談 (マルキュウ徳地店)
水 (問) 徳地保健センター ☎52-1114

30 出雲地区ラジオ体操・ウォーキング
日 (問) 出雲地域づくり協議会 ☎52-0095

7月

2 健康相談 栄養相談併設 (串分館)
火 (問) 徳地保健センター ☎52-1114

4 健康相談 栄養相談併設 (徳地地域交流センター)
木 (問) 徳地保健センター ☎52-1114

◆◇図書館だより◇◆ ☎52-0043

【新しく入った資料】

- ◎文学 逆行探偵 烏間壮吾の憂鬱な使命/阿泉 来堂
- ◎一般書 道鏡 悪僧と呼ばれた男の真実/寺西 貞弘
- ◎実用書 ぜんぶわかる高齢者のリハビリ事典/宮越 浩一
- ◎文庫 桜の木が見守るカフェ/標野 凧
- ◎ティーンズ アフリカで、バッグの会社はじめました/江口 絵理
- ◎物語・児童書 大谷翔平 スーパースター物語/シエレル・キム, 新川 諒
- ◎絵本 とこやのザリガニータ/タツトミ カオ
- ◎CD 歌って身につく パイリンガルこどものうた
- ◎DVD くまのがっこう パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ

【企画展示】

- ◎今月のテーマ ホテル・旅館にまつわるはなし
- ◎絵本 雨～Rain～
- ◎一般 セルフメンテナンス
- ◎児童・ティーンズ ハッピーバースデー

【お知らせ】

●“好きなおはなしの絵”の展示

展示期間：6月28日(金)～7月24日(水)

展示場所：山口市立徳地図書館 視聴覚室

●雑誌の譲渡

7月9日(火)～7月14日(日)の間、
2020年10月～12月までの雑誌を譲渡いたします。
期間内おひとり様15冊までです。

利用カード(お持ちでない方は、本人確認できるもの)
を持参の上ご来館ください。

休 図書館 6月/17・24・27
休館日 7月/1・8

子育て支援センター すくすくハウス予定 ☎52-0662

- 6月21日(金) ごっこ遊び①「あらいぐまのせんたくや」
- 25日(火) たんじょう会
- 28日(金) ごっこ遊び②「あらいぐまのせんたくや」
- 7月 5日(金) 七夕会

健康・介護 耳より情報

徳地診療所から 『ワクチンと婦人科外来のお知らせ』



令和6年4月から婦人科外来を月1回半日実施します。相談は女性看護師が伺い、診察は産婦人科医師が担当します。完全予約制です。女性の健康問題の窓口として、老若(男)女の皆さん気軽にご相談ください。

また診療所では、予防接種(ワクチン)も接種できます。季節性インフルエンザ、肺炎球菌そして今年から山口市では带状疱疹も助成の対象となりました(いずれも該当年齢がありますので、ご注意ください)。

助成はありませんが大事なワクチンもあります。一つは、破傷風ワクチンです。1967年以前のお生まれの方は、小児期の定期予防接種で破傷風ワクチンを受けていません。また、その効果も10年間経過したら効果が減弱し、追加接種が必要です。屋外作業などがある方で、未接種の場合や1度接種して随分時間が経過する方は、是非追加接種をご検討ください。

【参考】 <https://www.vaccine4all.jp/>

+ 休日・夜間診療のご案内(防府市内)

*山口市内は市広報に掲載しています。どちらも利用できます。

【内科・小児科】(受付8:30～11:30、13:00～16:30)

防府市休日診療所(鞆生町)☎0835-24-4172

【歯科】(受付8:30～11:30)

防府市休日診療所(鞆生町)☎0835-24-4172

【外科】当番医療機関(診療9:00～17:00)

- 6月16日(日) 松本外科病院(天神) ☎22-1409
- 23日(日) 桑陽病院(車塚町) ☎23-1781
- 30日(日) 山縣整形外科医院(田島) ☎22-0246
- 7月 7日(日) 吉田整形外科(上天神町) ☎22-0021
- 14日(日) 秋本医院(石が口) ☎22-5152

【夜間救急病院】(平日、休日にかかわらず)

病院名(場所)	電話番号	6月・7月の開設日						
三田尻病院(鞆町)	☎ 22-1110	15	20	25	30	5	10	
松本外科病院(天神)	☎ 22-1409	16	21	26	1	6	11	
防府胃腸病院(鞆町)	☎ 22-3339	17	22	27	2	7	12	
桑陽病院(車塚町)	☎ 23-1781	18	23	28	3	8	13	
緑町三祐病院(緑町)	☎ 22-3145	19	24	29	4	9	14	

サウナのお客様



長旅途中のお客さん

先日、20代の男女2名のお客さんが来られました。話を聞いてみるとびっくり、神奈川県湘南を車で出発し、伊勢神宮付近で1泊。翌日に山口県に到着し、翌朝徳地に来てくださったそうです。移動総距離は3日間でなんと約1,000km。自然を感じられるサウナ体験をしたかったと徳地を選ばれたそう。サウナ後は鳥取砂丘まで行かれるとのことで、『自然と空気が綺麗な場所でのサウナ、めちゃくちゃ気持ち良かったです！』と長旅前にサウナと徳地の自然に活気づけられた様子でした。

伊勢神宮、鳥取砂丘の有名観光地に連ねて、徳地を訪れてくれたことはなんとも嬉しい限りです。来月はどんなお客さんが訪れてくれるのでしょうか。

(投稿：河上成美)



🐾 杏ちゃん

フォトギャラリー

写真や情報をお寄せ下さい

二次元バーコードを読み込むと、アドレス入力なしでメールできます→

地域の景色や行事など、あなたの知っている徳地の素敵なおとこ・人・モノの写真や情報を徳地地域づくり協議会まで情報をお寄せください。



【発行】徳地地域づくり協議会

〒747-0231 山口市徳地堀 1527-3 ☎0835-52-0095

[HP] <http://tokujichiiki.com> [e-mail] tokuji@tokujichiiki.com

【企画編集】徳地づくり達人塾

✉@tokudidukuri

📷 tokudi_dukuri

(印刷) 山口印刷工業株式会社

はしっくらム

とくち通い 雑感

徳地へ通う楽しみの一つに、南大門へ寄って、旬の果物や特産品などを買って帰ることが挙げられます。気に入っている食べ物はたくさんあって書き切れないのですが、思いつくままにつらつらと綴ってみたいと思います。

まずはイチゴ。決して珍しいものではないけれど、はじめて何気なく買って帰ったときには衝撃を受けました。口に入れると豊かな香りが広がって、ぎゅっと詰まった果肉の食感とみずみずしい甘さが格別で、



何十年も生きてきて、イチゴがこんなに美味しい食べ物だとは知らなかったと思いました。比較的近隣から来られた方に南大門でのおすすめを聞かれ、徳地のイチゴの美味しさを熱弁し、あとで「本当にすごく美味しかった！いつも食べているイチゴと全然違った！」と感謝されたことが何度かあります。

そして旬は短いけれど、見つけたら買わずにいられないコシアブラ。そもそも、徳地に通い始めるまでコシアブラという山菜を知りませんでした。普段あまり料理をしない私にとって、あく抜きをせずとも食べられるというのが魅力的でおそろおそろ試してみると、これまた衝撃的な美味しさでした。爽やかな風が口の中を吹き抜けていくような香り、山菜ならではのほろ苦さとコクがたまりません。どうして今まで知らずに生きてきたんだろうと後悔させられた食べ物の一つです。コシアブラが「山菜の女王」と言われていることを知ったのも最近で、あまりにもぴったりの称号に感心してしまいました。だんだん字数が少なくなってきたので、最後は刺身こんにゃくを。これも、徳地に通い始めるまで本当の美味しさを知らなかったご馳走の一つです。水分たっぷりの刺身こんにゃくは、徳地の水の清らかさがそのまま食べ物になったみたいで、柚子みそをちょっと乗けると、いくらでも食べられてしまいます。

その時その時に並んでいる品物を見れば季節の移ろいをはっきりと感ずることができて、それはあたかも徳地の豊かさの縮図を眺めているようです。

(執筆：丸本華代)