

# ふじとくぢ

第47回

## 島地区民 親睦球技大会

6月16日(日)に  
今年も開催!



卓球

スカット  
ボール



卓球6チームとスカットボール15チームの125名がリーグ戦を行い、優勝は「チームふじき」と「あんぽんたん」でした。

健康づくり担当による健康相談も行われ、アドバイスを受けることもできました。

過去最多の参加者となり、地域行事への協力、盛り上がりを再確認でき充実した1日となりました。

### 目次

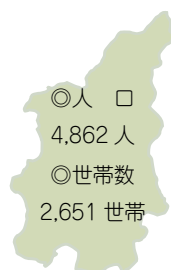
里山だより・とくぢこつうしん…2P

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6月末現在)





## ホタルの夕べ in 串



6月15日(土)にホタルの夕べ in 串を開催し、東京と廿日市からの参加もあり97名で楽しみました。

柏餅づくり体験にはじまり、ホタルがご作りを根気強く取り組まれていました。

20時からホタル会場に行き、ホタル観賞をしました。串川のせせらぎの音の中、川面から山に向かってゆっくりと登っていく様子がとても幻想的で思い出に残る1日となりました。

(ゆたかな串を育てる会)

## 徳地ピーマンの 本格出荷が始まりました

徳地は県内有数のピーマンの生産地です。5月下旬からハウス栽培の「さらら」、6月中旬から露地栽培の「京ひかり」の出荷が始まり、7月中旬から8月中旬にピークを迎えます。「さらら」はやや長めで苦みが少ない品種で、「京ひかり」は肉厚で皮が軟らかく、濃い緑が鮮やかなピーマンです。

これから11月初旬まで集荷された徳地ピーマンのほとんどが、県内の市場へ出荷されます。

(提供：農林課)



ピーマン選果場(徳地堀)

## お寺で古典落語



伏野の昌福寺は、幕末に奇兵隊の訓練をした場所で知られています。また、裏山の要害岳は、戦国時代の山城もあったとか?最近は、お大師巡りの方も見られます。

6月29日(土)今年も春風亭正朝師匠の古典落語が開催されました。檀家さんや近隣の地域から落語好きが集まり、午後のひと時を楽しみました。

(取材：徳地づくり達人塾)



島地小学校では、開校150周年を迎え、7月2日に伊藤市長はじめ、藤本教育長他多数のご来賓の方々にご臨席をいただき記念式典が挙行されました。たくさんの地域のみなさんのご出席もあり、会場には100名を越える方々が集まりました。『おめでとう』のお声かけを多くいただき、卒業生、

地域のみなさんの小学校への深い思いを感じると同時に、次の世代へ繋いでいく責任を感じる事となりました。

今年度の島地小学校開校150周年の記念行事は地域と共に10月にも催される予定です。地域の皆さんと楽しみたいです。



# とちで輝く

## 徳地初のお花屋さん 繋ぐ喜びの色

ilo flower オーナー 平井祥愛さん(48)



■徳地初のお花屋さん誕生  
今年2月、徳地初のお花屋さん「ilo flower」が伏野上にオープンしました。オーナーの平井祥愛さんは広島市出身。25年前に結婚を機に移住し、今では徳地での生活のほろが長くなりました。

店名には、フィンランド語で「喜び」を意味する「ilo」という言葉が使われていて、「お花を通じて喜びがつながる」という思いが込められているそうです。平井さんが好きなお花に触れる喜びから、贈られた方がそのお花や気持ちに喜ぶ。そして、喜ばれたことに送り主も喜

び、その喜びがまた平井さんに戻ってくる。この繋がりを大切に、お店が温かい場所になることを目指していると言いました。

■幼い頃からの夢が現実  
店内では生花やドライフラワーをメインに取り扱っています。昨年まで勤めていたお花屋さんが閉店した後、平井さんはお花の仕事を続けたいという思いがあったそうです。勤められたお花屋さんでは、お花の取り扱いからイベント出店まで多岐にわたる業務に携わっていて、この経験を活かして自分のお店を開くことを決意したと伺いました。

小さい頃からお花屋さんになりたいという夢がありましたが、徳地に来るまではお花と関わることはなかったそうです。移住したことで新たな挑戦をしたいという気持ちが生まれ、まずはお花屋さんのアレンジ教室に通い始め、その後アルバイトとしてお花屋さんでの仕事をスタートさせました。

趣味で始めたお花のレッス

ンから自分のお店を持つことになるのは、やってみることに大切さを実感させられます。

■お花で彩る徳地の景色  
開業して間もないですが、徳地内で平井さんのお花を目にする機会が増えてきたように思います。最近では店舗のディスプレイを依頼されることも増えてきたそうです。

今後は自身がお花と関わるきっかけにもなった、お花遊びレッスンやフラワーアレンジメント教室を通じて、もっと多くの方にお花と触れ合う機会を提供したいと語っていただきました。

徳地初のお花屋さんが作る新たな繋がり、徳地の日常を鮮やかに彩ってくれています。  
(取材：河上敦)



## ヘルスマイトの野菜たっぷり簡単レシピ

揚げたナスでも、大根おろしでさっぱりと食べられます。豚肉も入れてタンパク質もしっかり！

### なすと豚肉のおろし煮【主菜】【副菜】



【1人分】 332Kcal たんぱく質 10.2g  
脂質 25.8g 食塩相当量 1.3g

### 材 料 (4人分)

なす 4本  
豚薄切り肉 200g  
片栗粉 大さじ3  
大根 1/4本  
サラダ油 適量  
(揚げ油)  
めんつゆ 150ml  
(ストレート)

### 作 り 方

- ① なすはへたを切り落とし、皮を縞目にむく。縦半分に切り、長さを斜め半分に切る。豚肉は一口大に切り、ポリ袋に入れて片栗粉をまぶす。大根はすりおろして、汁気を切る。
- ② フライパンに油を熱し、なす、豚肉の順に色よく揚げる。
- ③ 鍋にめんつゆを入れて、ひと煮立ちさせ②を加える。再び煮立ったら、大根おろしを加えて火を止める。

# 行政犬より

## こころの健康教室

大切な命を守るため、ご自分のこころのケア方法や、身近な方のこころを支える方法を学んでみませんか？

- ◎日 時 9月4日(水) 13時～14時(受付:12:40～)
- ◎場 所 徳地地域交流センター 2階 大会議室
- ◎対 象 徳地地区に在住・在勤している山口市民 40名程度
- ◎参加費 不要
- ◎テーマ 「元気なこころの作り方ーあなたもわたしもー」
- ◎内 容 公認心理師 武田朋昭氏による、ストレス対処法、メンタルヘルスケアについての講話、ゲートキーパー養成講座  
(※ゲートキーパーとは、「周囲の悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守る人」のことです。特別な資格は必要なく、少しの心がけて誰でもなることができます。)
- ◎要申込 〆切8月27日(火)

### 【プロフィール】

武田 朋昭 (たけだ ともあき)  
北海道出身。京都府で大学まで過ごす。  
宇部フロンティア大学大学院進学のため山口へ。  
その後、医療法人水の木会萩病院へ就職。  
2023年4月山口カウンセリングオフィスを開業する。



問合せ先 徳地保健センター 健康づくり徳地担当  
☎52-1114 FAX 52-0444

## のうかつ 脳活イベント

9月は”認知症月間”。認知症について「知って・備えて」をテーマに、認知症に関するイベントを実施します。認知症の方とその家族が安心して暮らし続けることのできるヒントをご提案します。

- ◎日 時 9月5日(木) 13時30分～15時30分
- ◎場 所 徳地文化ホール  
(山口市徳地堀 1527 番地 3)
- ◎対 象 徳地地区に在住・在勤している山口市民
- ◎内 容 認知症に関するDVD鑑賞、介護相談会、健康相談会、認知症予防レシピ配布、認知症関連の書籍展示他
- ◎参加費・申込 不要
- ◎共 催 認知症を支える家族の会「やすらぎの会」、徳地のえんがわかフェ(超勝寺主催の認知症カフェ)、食生活改善推進協議会徳地支部、徳地図書館、健康増進課健康づくり徳地担当

問合せ先 基幹型地域包括支援センター徳地分室  
☎52-0670 FAX 52-0444

## 70代、80代の体の変化を知って備える ～元気な老後を過ごすために

認知症の発症リスクを高める要因は、喫煙や高血圧、糖尿病など生活習慣病と言われています。その対策を学び、元気な老後を過ごす備えを考えます。

- ◎日 時 9月5日(木) 14時30分～15時15分
- ◎場 所 徳地文化ホール 2階会議室  
(山口市徳地堀 1527 番地 3)
- ◎対 象 徳地地区に在住・在勤している山口市民
- ◎内 容 講話  
「70代、80代の体の変化を知って備える～元気な老後を過ごすために」  
講師 山口市徳地診療所長 中嶋 裕 (なかしま ゆたか) 氏
- ◎参加費 不要
- ◎要申込 〆切9月2日(月)



問合せ先 山口市徳地保健センター  
☎52-1114 FAX 52-0444

## クーリングシェルターを 指定しました

クーリングシェルターとは「熱中症特別警戒アラート」が発表された際に、熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するために開放する冷房設備を有する施設です。

※熱中症特別警戒アラートとは、県内において、全ての暑さ指数情報提供地点(15地点)における、翌日の日最高暑さ指数(WBGT)が35(予測値)に達すると予測される場合に前日午後2時頃発表されます。

詳しくは熱中症予防情報サイト(下記二次元コード)をご覧ください。

- ◎指定施設 徳地地域交流センター、島地分館、串分館、八坂分館、柚野分館
- ◎開放日・利用時間 熱中症特別警戒アラートが発表された日の翌日 原則、8時30分～17時15分(土日祝を含む)
- ◎利用上の注意 水分等の飲食は各自でご用意ください。温度調節のできる服装でお越しください。



熱中症予防情報  
トップページ

問合せ先 環境政策課 ☎083-941-2181

# 行事カレンダー

(8月15日～9月14日)

8月

15 串ふるさと夏まつり大会  
木 (問) 徳地地域交流センター串分館 ☎54-0222

21 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

25 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

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

9月

4 こころの健康教室 (徳地地域交流センター)  
水 (問) 徳地保健センター ☎52-1114

5 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

5 脳活イベント (徳地文化ホール)  
木 (問) 基幹型地域包括支援センター徳地分室 ☎52-0670

## ◆◇図書館だより◇◆ ☎52-0043

### 【新しく入った資料】

- ◎文学 首木の民／菅田 哲也
- ◎一般書 30歳でも大人な人 50歳でも子供な人／有川 真由美
- ◎実用書 リハビリテーション・ハンドブック／安保 雅博
- ◎文庫 海風デリバリー／蒼月 海里
- ◎ティーンズ 境界のメロディ／宮田 俊哉
- ◎物語・児童書 キャラ絵で学ぶ!日本のお祭り図鑑／山折 哲雄, いたう みつる, 小松事務所
- ◎絵本 おひめさまのずかん／cotolie.

### 【企画展示】

- ◎今月のテーマ ぞくっとふしぎな本
- ◎絵本 ひんやりする絵本
- ◎一般 夏＊涼
- ◎児童・ティーンズ 魚がいっぱい

### 【お知らせ】

## 第9回 徳地歴史講座

演題：徳地代官 服部半七郎と徳地

～倒幕に生涯をかけた一地方行政官の顔～

日時：9月14日(土) 10時～12時

会場：山口市立徳地図書館 視聴覚室

講師：山田 文雄 氏 (徳地史談会 会長)

休 図書館 8月／19・22・26  
休館日 9月／2・9

子育て支援センター  
すくすくハウス予定 ☎52-0662

8月23日 (火) たんじょう会

9月13日 (金) お月見会

## 健康・介護 耳より情報

### Let's 介護予防! 「フレイル」って知っていますか?

- 6か月間で体重が2Kg以上減少した
- 以前より疲れやすくなった
- 外出しなくなった、人との交流が減った
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった

【3つ以上当てはまる人は「フレイル」に該当します。】

「フレイル」とは、からだや心の機能(働き)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態です。早い時期に生活習慣を見直すことで健康な状態に引き戻すことが可能です。予防のポイントは「社会参加」「活動」「栄養」です。

- ①趣味やボランティアなど積極的に社会参加をする。
- ②大まかな一日のスケジュールを決めこまめに体を動かす。
- ③食事は3食バランスよく。

「フレイル」を予防することは、健康な期間を延ばすことにつながります。

フレイル予防に効果のある地域の集いの場、「いきいき百歳体操」等に参加したい!介護予防について知りたい!という人は、地域包括支援センターにご相談ください。あなたに合った取り組みを一緒に考えていきましょう。

#### 【問合せ先】

山口市基幹型地域包括支援センター徳地分室  
(徳地地域複合型拠点施設内)  
☎52-0670 FAX52-0444

## + 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)

- 8月15日(木) 松本外科病院(天神) ☎22-1409
- 16日(金) 防府胃腸病院(駅南町) ☎22-3339
- 18日(日) 緑町三祐病院(緑町) ☎22-3145
- 25日(日) 防府整形・リハビリクリニック(新田) ☎25-1060
- 9月1日(日) 松本クリニック(国衛) ☎25-2522
- 8日(日) 三田尻病院(お茶屋町) ☎22-1110

【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	8月・9月の開設日						
松本外科病院(天神) ☎22-1409		15	20	25	30	4	9	14
防府胃腸病院(駅南町) ☎22-3339		16	21	26	31	5	10	
桑陽病院(車塚町) ☎23-1781		17	22	27	1	6	11	
緑町三祐病院(緑町) ☎22-3145		18	23	28	2	7	12	
三田尻病院(お茶屋町) ☎22-1110		19	24	29	3	8	13	

# サウナのお客様



おいしい空気を  
お持ち帰り



先日、愛媛県からお客さんが来てくれました。元々サウナが好きで、特に外気浴を満喫している際には、「空気がすごくおいしくて、川も本当にきれい。こんな環境が羨ましい。」と終始絶賛してくれました。

というのも、彼女の住んでいる地域は工場地帯で、日々空気汚染に悩まされているそう。そのため、森林セラピー基地の澄んだ空気を特に気に入ってくれました。

私たちもこの地域に住み慣れて、魅力にも慣れてきていたところだったので、お客さんからの言葉で徳地の自然の魅力を再確認するきっかけになりました。

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)



ぼんちゃん

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ところ・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](mailto: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

はっコラム



## とくち通い 雑感

引き続き週5日くらい、山口市の大殿地区から車を走らせて、荷卸峠経由で徳地に通っています。同じ道を毎日通っていると、道中飽きてもおかしくないと思うのですが、実際のところ、慣れることはあっても飽きることはなさそうです。

新緑の季節、それまで無彩色だった道路沿いの木々は、再び生命を宿し、むくむくと葉をつけていきます。ほとんど存在を隠していた細い枝が、急に薄紫の可愛らしい花を咲かせてここにいるよと教えてくれます。田んぼの稲も、じーっと見ていると伸びていくのが目視できるんじゃないかと思うくらいのスピードで、日々違う姿を見せてくれます。

徳地に通い始める前の私は、すぐそばにある植物たちが、こんなにも生命力にあふれ、日々変化を続けていることに気付いていなかったように思います。

そして、季節の移ろいととも、日々の天候による景色の変化も、同じ道を通っても通っても飽きることのない理由の一つなのだと思います。

このコラムを書いている今はまだ、梅雨が明けていなくて、昔から雨の日は苦手な私にとって、心身ともに重くなりがちな季節です。雨の音や独特の空気感が好きだと口にすると人の気持ちが分からないまま年を重ねてきましたが、徳地に通うようになると、ある楽しみができました。

それは、雨上がりの光景です。

山口方面から荷卸峠を下って佐波川に近づく頃、眼前に迫る山々の間から、真っ白なたくさんの霧が、思い思いの形を描きながらのぼっていくのが見えてきます。まるで、山を巨大な立体キャンバスにした、壮大な美術作品のようで、しばらくとどまってじっくり鑑賞したい気持ちになってしまいます。とはいえ、いつも予定ぎりぎりで行動しているせいで、そういう訳にもいかず、そのまま車を走らせていきます。

今日は島地方面へ。大雨の後にたっぷり水を湛えた島地川から、もやもやと白い水蒸気が立ち上り、川面が幻想的な雰囲気包まれているのが見えてきました。吸い込まれそうな美しさに見入ってしまいそうになりますが、だめだめ、運転中でした。

安全第一を胸に刻みつつ、明日も徳地通いを楽しみます。

(執筆：丸本華代)