

ふふとくぢ



ピーマンやかぼちゃを
ライスペーパーで
巻いてます

夜更かしして、元気がない
ポン太くん



8月28日(水)
八坂分館にて

夏休みだ～みんな集まれ～
「早寝早起き朝ごはん
+お楽しみ料理教室」

が開催されました



げんきになるためのあいことば
「はやね はやおき あさごはん」

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

◎人 □
4,841 人
◎世帯数
2,643 世帯

(2024 年 8 月末現在)





山口市畜産共進会和牛共進会において 賀屋浩憲さんが優等賞1席を獲得!!



賀屋浩憲さん・賀屋琉一朗君・黒毛和牛『りおん号』

本和牛共進会は、和牛飼養農家の改良意欲高揚と生産技術の向上を図ることを目的に開催されています。

賀屋さんは、「出品に向けて、人慣れするように取り組みました。受精卵移植を実施して受胎率で苦労していますが、受精卵移植により産まれた黒毛和牛の『りおん号』が、和牛共進会若牛黒毛和種2区で優等賞1席に選ばれ、今回、目に見える成果に繋がって嬉しかったです。

11月12日(火)に開催される山口県畜産共進会和牛共進会への『りおん号』の出品に向けても、しっかりと取り組んでいきたいです。」と意欲を示されました。(農林課)

やまぐち地域医療 セミナー2024

8月21日(水)22日(木)、医師や薬剤師、保健師などを志す大学生11名が集い、徳地のへき地医療の現場を体験しました。徳地診療所・エスマイル薬局・保健センター等での現場実習の他、^{ちやうしょうし}超勝寺での講義、健康茶のブレンド体験など、徳地らしさをぎゅっと詰め込んで、参加者・スタッフ双方に実り多き2日間となりました。

また、おいしい料理を囲みながら、将来の目標について語り合った友景旅館での懇親会も良き思い出です。

(山口市徳地保健センター)



昌福寺八十八ヶ所



先日、地元の方にご案内いただき、昌福寺の裏山の八十八ヶ所お大師様巡りをしました。

裏山には昌福寺の檀家さんを中心とする地元有志の皆さまの手で、道を整備して、札を立て(1~88まで全て揃ってます)、展望台も作られています。

一周1時間弱のミニ登山、皆さまもいかがでしょうか?

(山口観光コンベンション協会徳地支部)



徳地中学校

中央小学校

島地小学校

八坂小学校



8月24日(土)に、第2回徳地地区PTAレクリエーション大会を行いました。徳地地区の小中学校から先生と保護者が約60名集まり、徳地体育館でドッチビーをして盛り上がりしました。徳地地区の子どもたちのために、保護者が繋がり活動していこうという

目的で始めた大会は今回が2回目で、昨年の覇者である八坂小学校が2連覇するのかが注目されていました。結果は、徳地中学校が初優勝!見事に連覇を阻止し、黄金の優勝カップを手に入れました。この大会を通じて、徳地地区PTAの絆がより強くなった様に感じます。早くも来年の第3回大会が楽しみです。(徳地地区PTA)



とちぎで光輝く

八坂の未来を見守る 14年の歩み

八坂小見守り隊 鈴森正夫さん(78)

■八坂の見守り隊

鈴森さんは、平成22年から「八坂小見守り隊」として活動を続けられています。見守り隊としての活動は、登校時に八坂小学校近くのサッカー場で子どもたちを見守ることや、徳地全域を青色パトロール車（青パト）で巡回することなど幅広く行われています。地域の子どもたちが安心して過ごせる環境を守るために、青パトで月に数回、夏休みにはいつもより多くパトロールされています。



の愛情が、見守り活動への原動力。民生委員になったことがこの活動を始めるきっかけで、今では14年目を迎え、すっかり日常の一部となっているそうです。

■過疎化が進む中で

活動初期は、うつむきながら通り過ぎる子どももいたそうですが、今では子どもたちから挨拶が返ってくるようになり、地域に欠かせない「近所のおじいちゃん」として親しまれています。横断歩道を渡るときのハンドサインを子どもたちに徹底させるなど、安全意識の向上にも取り組まれています。

見守り隊の活動は、子ども

たちだけでなく、高齢者を見守るという面もあり、過疎化が進む中、地域の高齢者の安全を見守るための巡回も欠かせないものとなっているそうです。鈴森さんは「人手が増えれば活動をもっと充実させることができるのではないだろうか」と感じられており、民生委員としての任期

があと1年となった今、担い手の必要性を強く感じられています。

■子どもたちの未来のために

「八坂地区を青パトで見回りをしているのは自分一人。青パトも一台だけ」と話される鈴森さんの活動は、地域の安心を守るために不可欠だと感じました。人口減少とともに環境も変わっていく中で、地域の未来を担う子どもたちのために私たちに何ができるのかを改めて考える必要があると感じた取材となりました。

(取材：河上敦)



ヘルスメイトの 野菜たっぷり簡単レシピ

生で食べる白菜の美味しさを味わってください。

しゃきしゃき白菜ツナサラダ



【1人分】 65kcal たんぱく質 3.7g 脂質 3.9g
食塩相当量 0.8g

材 料 (4人分)

白菜 400g
ツナ缶(油漬け) 1缶
しょうゆ 大さじ1
きざみ海苔 ひとつかみ
ブラックペッパー 適量

作 り 方

- ① 白菜はよく洗い、しっかり水気をきって5mm幅の細切りにする。
- ② ボウルに①とA(ツナ缶は油も捨てずに)を入れて和える。よく和えたらきざみ海苔を加えてざっくり混ぜ、器に盛る。
- ③ お好みでブラックペッパーをふる。

行政だより

移動市長室 「やまぐち21元気ミーティング」開催

9月3日（火）徳地地域交流センターにおいて、令和6年度移動市長室「やまぐち21元気ミーティング」が開催されました。

市長と徳地地域づくり協議会役員が出席し、「居住者のいない市営住宅」、「防犯対策について」など4つの議題について意見交換が行われました。

懇談の概要をとりまとめた整理票は、総合支所、地域交流センター（分館）の市政情報コーナーで後日ご覧いただけます。（徳地地域交流センター）



徳地地域巡回健康相談を 開催します！

こんなお悩みはありませんか？

■健診結果を一緒にみてほしい。

■食事や栄養について、もっと情報が知りたい！

■最近、誰とも話していない…

健康づくりに関することを気軽に相談できる健康相談会を開催します。今年は「血管年齢測定器」で血管の老化が測定できます。肺がん（結核）検診に合わせて地域を巡回します。お気軽にお越しください。

◎日時及び場所

10月22日（火）	10時00分～10時30分	串 遠内二区消防車庫
	13時10分～13時30分	島地 立石集会所
	13時40分～14時20分	島地 藤木老人憩いの家
10月23日（水）	10時10分～10時35分	柚野（旧）農協野谷取次所
	10時45分～11時45分	八坂 下庄集会所
	14時50分～15時20分	八坂 夏焼上バス停横
10月24日（木）	8時50分～9時50分	出雲 二の宮集会所
	10時20分～10時50分	出雲 生活改善センター（麻生）
	11時00分～11時45分	出雲 いいとこ徳地（伊賀地）
	14時10分～14時40分	出雲 深谷十三仏公園

◎内 容 健康相談（血管年齢測定、血圧測定を実施します）

◎担 当 徳地保健センター 保健師

◎料 金 無料※申込み不要

問合せ先 山口市徳地保健センター

☎52-1114 FAX 52-0444

クマに注意！

秋はクマが冬眠に向け、エサを求めて活発に動き回る季節です。

クマを人里に近づかせないことが重要です。

被害にあわないために、次のことに注意しましょう。

- ① 庭先の柿や栗など果実類は放置しないで早めに収穫しましょう。
- ② クマのエサとなる生ゴミ、不要となった農作物などは、家の周りや農地に放置せず、適切に処分しましょう。
- ③ 山や林に入るときや田畑に出るときは、ラジオやクマ鈴、笛など、音の出るもので、人の存在をクマに知らせましょう。早朝や夕方時間帯は特に注意が必要です。

問合せ先 徳地総合支所農林課 ☎52-1122

あいあいサークル 「三角チーズサンドパン」参加者募集

約30年前から山口市の学生に愛され続けたパン…三角チーズパンを通じて、食べる楽しさや作る楽しさを感じませんか？

◎日 時 令和6年11月6日（水）10時00分～11時40分

◎場 所 徳地地域交流センター 1階 多機能室

◎対 象 未就学児の親子10組程度

◎講 師 三角チーズサンドパン 原田 紗弥 氏

◎参加費 200円

★お土産に250円相当の三角チーズサンドパンを2つお持ち帰りできます★

◎申込〆切 10月30日（水）まで



申込先・問合せ先 山口市徳地保健センター

☎52-1114 FAX 52-0444

→こちらの二次元コードから申し込みできます。



猫は愛情とマナーを 持って飼いましょう

猫は屋内飼いが基本です。屋内で飼うことにより、事故や感染症の危険を防ぎ、ふん尿や鳴き声等の近隣トラブルを予防します。

また、猫は年に何度も出産し、すぐに数が増えます。結果的に猫の飼育環境が悪化するおそれがありますので、繁殖を望まない場合は不妊去勢手術をしましょう。

なお、飼い主のいない猫の不妊去勢手術助成制度と飼い主のいない猫による生活環境課題についての相談会を下記日程で開催します。

飼い主のいない猫にお困りの方はぜひご参加ください。

◎日 時 10月22日（火）14時～15時

◎場 所 不燃物中間処理センター（宮野下11782番地1）

◎申 込 事前に環境衛生課（083-941-2176）までお申し込みください。



山口市公式YouTube
このまちに愛たい
「人と猫」の共生物語～
やさしく見守る保護活動



猫の適正飼養リーフレット
「人と猫の共生物語」

申込先 山口市環境衛生課 ☎083-941-2176

おめでとうございます

永年にわたり地域活動の推進に寄与し、地方自治の発展に極めて貢献された板垣幸男さんが「山口市自治関係功労者表彰（県知事表彰）」を受賞されました。



行事カレンダー

(10月15日～11月14日)

10月	16 水	認知症家族会（やすらぎの会） （問）基幹型地域包括支援センター徳地分室 ☎52-0670
	16 水	あいあいサークル「みんなで遊ぼう」（徳地地域交流センター） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	19 土	串地区花火大会 （問）串地域づくり協議会 ☎54-0222
	22 火	肺がん（結核）検診（串・島地） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	23 水	肺がん（結核）検診（柚野・八坂） （問）徳地保健センター ☎52-1114
11月	24 木	肺がん（結核）検診（出雲） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	27 日	出雲地区ラジオ体操・ウォーキング （問）出雲地域づくり協議会 ☎52-0095
	29 火	大腸がん検診（徳地地域複合拠点施設） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	30 水	大腸がん検診（八坂・島地・柚野・串分館） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	3 日	徳地フェスティバル2024 （問）徳地フェスティバル2024実行委員会 ☎52-0095
	6 水	あいあいサークル「三軒茶屋」(徳地地域交流センター) （問）徳地保健センター ☎52-1114
	7 木	健康相談 栄養相談併設（徳地地域交流センター） （問）徳地保健センター ☎52-1114
	10 日	ちいさな森の秋まつり （問）森林セラピー山口 ☎56-5234

◆◆図書館だより◆◆ ☎52-0043

【新しく入った資料】・・・・・・・・・・

◎文学	魔者／小林 由香
◎一般書	北朝鮮に出勤します／キム・ミンジュ，岡 裕美
◎実用書	ハンモックキャンプの本／野沢 ともみ
◎文庫	私はチクワに殺されます／五条 紀夫
◎ティーンズ	メイデーア転生物語 7／友麻 碧
◎物語・児童書	魚介はすごい！／柴田書店，秋元 さくら〔ほか〕
◎絵本	こぐまのいばしょ／ブリッタ・テッケントラップ，三原 泉

【企画展示】・・・・・・・・・・

◎今月のテーマ	謎解きは突然に・・・
◎絵本	スポーツの秋♪
◎一般	平安王朝絵巻
◎児童・ティーンズ	神さま大集合

【お知らせ】・・・・・・・・・・

とくち図書館まつり

日 時：11月3日（日・祝） 9時～16時
催 し：おはなし会、お楽しみ抽選会、ブックリサイクル など

休 図書館 10月／15・21・24・28
休館日 11月／4・5・11

子育て支援センター すくすくハウス予定 ☎52-0662

10月29日（火） 人形劇
31（木） ハロウィンごっこ

健康・介護 耳より情報

健康増進課からのお知らせ 『歩くのキツい？階段キツい？』

「脚点をチェックしましょう！」
「脚点」とは、脚の筋肉量が体重を支えるのに充分かどうかを点数化したものです。
徳地保健センターでは健康相談で脚点をチェックしていますが、徳地の皆さんの脚点が低いように見受けられます。加齢の変化を特に受けやすいのが脚の筋肉です。立ち上がりや歩行、階段の昇り降りなどの日常生活に必要な能力に影響が出ます。
脚の筋肉づくりはいつからでも遅くはありません。少しずつ運動をして筋肉量を増やしていきましょう。

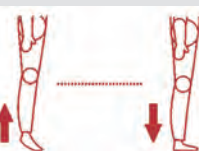
【おススメの運動を3つご紹介！】



片脚立ち
（左右とも1分間 1 セット、
1日3セット）



スクワット
（5～6回で 1 セット、
1日3セット）



かかと上げ
（1日の回数の目安 10～
20回を2～3セット）

+ 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（鞠生町）☎0835-24-4172

【歯科】（受付 8:30～11:30）
防府市休日診療所（鞠生町）☎0835-24-4172

【外科】当番医療機関（診療 9:00～17:00）

10月20日（日）	寿町クリニック（寿町）	☎27-5577
27日（日）	木村整形外科（岸津）	☎38-1181
11月 3日（日）	くらしげ整形外科クリニック（田島）	☎25-0076
4日（日）	たかきクリニック（台道）	☎33-1050
10日（日）	森下外科・整形外科医院（中西）	☎24-0500

【夜間救急病院】（平日、休日ににかかわらず）

病 院 名（場所）	電話番号	10月・11月の開設日						
防府胃腸病院（駅南町）☎	22-3339	15	20	25	30	4	9	14
桑 陽 病 院（車塚町）☎	23-1781	16	21	26	31	5	10	
緑町三祐病院（緑町）☎	22-3145	17	22	27	1	6	11	
三田尻病院（お祭町）☎	22-1110	18	23	28	2	7	12	
松本外科病院（天神）☎	22-1409	19	24	29	3	8	13	

サウナのお客様



秋の訪れとともに、 徳地で癒しのひととき

夏も終わりに近づき、秋の気配を感じる季節となりました。

振り返ってみると、長期休暇や連休が多く、東は千葉県から西は熊本県まで、たくさんの方にご来店いただきました。

モデルさんや世界で活躍するスポーツ選手、家族連れや女性グループの方々も、徳地で日々の疲れを癒されました。

特に印象的だったのは、サウナが苦手なお母さん。『子どもの川遊びの見守りのつもりで来たけれど、この自然の中でのサウナ体験はとても気持ちよく、私も楽しめました』と笑顔で帰られました。

私たちの施設を見つけ、多くの方が徳地野谷に集まってくださることに感慨深いものがありました。

来月はどんなお客様が訪れてくれるのでしょうか。

(投稿：河上成美)



のんちゃんとお出かけ

フォトギャラリー

【場所】妙見社の大イチョウ（八坂）
毎年の見頃11月。フォトスポットとしてもお勧めの場所です。ぜひ、お子さんやペットと一緒に出かけてくださいね。（のんママ）

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

【企画編集】徳地づくり達人塾

はっくらム

とくち通い 雑感

私の住んでいるところからだと距離的に遠いこともあって頻度は少なめになってしまうのですが、それでも季節ごとに時間を作って訪れたいのが、柚木神社とその周辺です。

外せないのはしだれ桜の咲くころ、そしてイチョウの黄葉の時季。計り知れない年月を重ねた樹木がまとう浮世離れした美しさ、その後ろに重なる神社の凜とした佇まいを前にすると、心の中のざらつきやもやもやが、すーっと掃き出されていくような気がします。

このあたりに興味深い伝承があるのを知ったのは、日帰りツアー「徳地の巨木巡礼」にも組み込んでいる「刀迫のコジイ」について調べていたときでした。（「刀迫のコジイ」については、いずれこれだけでこのコラムに綴りたいと思っています。）

一昔々、猟師が仕掛けたわなに、毛が真っ白でとてつもなく大きな狐がかかって死んでしまいました。そのあと村では不思議な火があちこちで火事をおこし、困り果てた村人たちは、火よけの神様を、火を消してくださったら、お礼に獅子舞を舞うてさし上げますと言って願をかけると火がぱったりと消えたのです。それからというものの毎年交替で獅子舞を奉納することになったのです。（徳地町教育委員会編『徳地の昔ばなし』参照）

そして、柚木では今も旧暦1月11日に獅子舞の奉納が続いています。

2年前には面白い出来事がありました。奈良県にある帝塚山大学所蔵の獅子頭と、柚木神社に保管されていた獅子頭の作者が、おそらく柚木の同一人物であることが判明したのです。そして、帝塚山大学の学生さんたちが「獅子頭里帰りプロジェクト」を立ち上げて交流が生まれ、当時の柚野木小学校の児童たちが、大学生たちの前で獅子舞を披露しました。



写真は、今年5月に県立美術館「奈良大和路のみほとけ」展の記念対談にて披露されたときのものです。

不思議な縁で集まった若い人たちの生き生きとした様子を見て、この獅子舞がこのさきもずっと舞い続けられることを祈らずにはいられませんでした。

(執筆：丸本華代)

〒747-0231 山口市徳地堀 1527-3 ☎0835-52-0095

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

✉@tokudidukuri

tokudi_dukuri

(印刷) 山口印刷工業株式会社