



パン作り講座  
学べる  
徳地の歴史を

「佐波川は徳地の母なる川」講座



色々なパンを作りました！



目 次

里山だより・とくぢっこつうしん…2P

とくぢで輝く・ヘルスマ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…5P

健康・介護耳より情報

とくぢ低山・サウナのお客様…6P

フォトギャラリー



3月14日（金）に、徳地地域交流センターで「徳地の歴史を学べるパン作り講座」が開催され、17名の参加がありました。

「歴史」と「パン作り」が両方学べる「一度で二度おいしい」講座に皆さん大満足の様子でした。

おいしいパンを食べながら、歴史の話題にも花が咲き、新たな人と人との繋がりもできました。

# 里山だより

## 防府高校佐波分校～最後のサバカフェ～

生徒会長の王司さん  
からお礼の挨拶



いよいよ3月1日の卒業式、閉校式の前に、2月21日、卒業生や地域の人など15人と3年生、教職員が図書室に集まり、最後のサバカフェを楽しみました。終わりの生徒代表や地域の人代表の挨拶で、目元がウルウルしたのは僕だけ？

(投稿：池田大乗)

## 島地ふれあいレストラン

今年も島地ふれあいレストランを開催しました。午前中のワールドカフェでは昔話に花を咲かせ、昼食はバイキング形式で16品種の料理に舌鼓を打ち、午後はのど自慢大会を楽しみました。

のど自慢大会は、14組の歌声と徳地中学校コミクラダンス部※の発表に観客は盛り上がり上りました。

締めくくりは全員で「ふるさと」の合唱。ふるさと島地への思いを込めて歌いました。

また、会場には島地小学校児童や島地保育園児の作品を展示し披露しました。

ご参加、ご協力いただきありがとうございました。（島地地域づくり協議会）



※コミュニティクラブダンス部の略称

## 袖野地区ペタンク大会と会食会



3月11日（火）に、「袖野地区ペタンク大会と会食会」が開催されました。閉校した旧袖野木小学校の屋内運動場に地区の方々が集まりました。

最初はペタンク大会です。初めてペタンクをする人もあり、『ここに投げて』、『あの球に当てて！』と、応援の声があちらこちらからかかりました。上手に当てることができたり、思ったより球がころがったり、にぎやかな笑い声もあがりチーム対抗の総当たり戦は、大変盛り上がりました。

表彰式でお互いの健闘を讃え合った後は、袖野地域活性化センターに移動して会食会を行いました。地区



内のお店の美味しいお弁当をいただきながら、近況を語り合う楽しい一日となりました。

（袖野地区社会福祉協議会）

## とくちっこつうしん

中央・八坂・島地小学校 2月14日、中央小に鬼たちが大集合！



昨年に引き続き、今年も徳地地域の小学6年生と鬼に扮した商工会青年部のドッジボール対決が行われました。元気いっぱいの6年生に全力で挑んだ鬼たちでしたが、日頃の運動不足のせいか、あえなく敗戦。今年も子どもたちは見事に鬼退治を果たしました！

子どもたちにとってまた一つ、小学校の良い思い出ができました。

地域の皆さん、昨年度もとくちっこつうしんをご覧頂きありがとうございました。令和7年度も、徳地地域の小学校、中学校の子どもたちの様子をお伝えいたします。偶数月のみの掲載となります。引き続きよろしくお願ひいたします。

（徳地地区PTA）



# とちぎで輝く

新たな飲食店  
ランチで癒し空間  
「ひなとりん」オーナー  
吉本直樹さん・智恵子さん



## ■徳地インター近くに 新店舗

昨年の11月30日オープンした「ひなとりん」は、防府のお好み焼き屋さん「てっぱん家こたろう」の吉本夫妻が営んでいます。

お二人は広島県の出身。8年前に脱サラして、山口県に移住してきました。

「ひなとりん」では親子丼とうどんをメインにスタートし、今ではローストビーフ丼やスペゲッティ、ラーメンなど、お客様の要望に合わせ

て幅広いメニューを提供しています。店内は1階が落ち着いた雰囲気のスペース、2階はライダーオーにも親しみやすいアメリカンなデザインで、訪れるお客様も、若い方からお年寄りまで幅広く、一人でも気軽に立ち寄れる雰囲気です。

## ■防府から徳地へ

コロナ禍に「こたろう」に加わった息子さんに、お店を任せられるようになつたのがきっかけで、のんびりお仕事

できたらと徳地が候補に上がりました。

徳地はバイクのツーリング

ルートとして通ることが多く、今でもガソリンスタンドに行くと顔を覚えてくれているそうです。そんな徳地の印象を聞くと、「空が広いし、空気も違う気がするんです。防府だつていいはずなのに、徳地は全然違くてとにかく気

持ちがいい。澄んでいるのがバイクに乗つてるとよりわかる」とライダーならではの魅力を語ってくれました。

## ■次世代につなぐバトン

お二人はお店を通して、若

い人が自信を持ち、成長できる場にしたいと考えているそうです。「ここで経験を積んで、自分で何かを始めるきっかけになれば」と、若者たちの未来を応援したい想いがいかけられました。

またお店も、「気軽にふらつと立ち寄つてほしい。つづかれてコーヒー1杯だけでも大歓迎! 1人でも、友達とでも、ほつとできる場所になれば嬉しい。」と笑顔でお話しいただいたお二人の優しい雰囲気に、気づけばすっかりくつろいでいました。



## ヘルスメイトの 野菜たっぷり簡単レシピ

一年中スーパーにある野菜と缶詰を使うのでいつでも作れます。

### さばとたまねぎの重ね焼き【副菜】



【1人分】 252kcal たんぱく質 12.1g 脂質 9.8g  
食塩相当量 0.9g

#### 材 料 (4人分)

さば水煮缶	1缶
たまねぎ	4個
卵	1個
塩	少々
油	大さじ1
刻みパセリ	少々
A 片栗粉	大さじ2
塩	小さじ1/4
B カレー粉	小さじ2
小麦粉	大さじ3

#### 作 り 方

- ① さば缶は汁気を切って粗くつぶし、溶き卵を少しづつ混ぜ入れて、Aを加えて混ぜる。
  - ② たまねぎは皮をむき、上下を切り落とす。4等分の輪切りにし、塩を少々ふる。
  - ③ ②にBをまぶし、①を②の玉ねぎで挟む。挟んだら軽く押して形を整える。
  - ④ フライパンに油を熱し、中火で③を蓋をして蒸し焼きにする。
- 焼き目がついたら裏返して、玉ねぎ全体に火が通ったら皿に盛り、パセリをふる。

# 行政だより

## 空き家・空き地バンクに登録しませんか

空き家・空き地バンクは、空き家等を「売りたい」「貸したい」所有者と「買いたい」「借りたい」利用希望者をつなぐ制度です。徳地地域では、これまで 139 件の登録があり、80 件が成約。現在 16 件の登録があります。

空き家等の管理には、経費や労力がかかります。登録は賃貸でも可能です。手がつけられなくなる前に、登録も選択肢の一つとしてご検討ください。

登録することで、家財道具などの処分費用や、成約後の改修費用の補助が利用できます。制度の詳細は、移住情報サイト「すむ住む山口」をご覧ください。



【山口市移住情報サイト  
すむ住む山口】  
[yamaguchi-city.yamaguchi.lg.jp](http://yamaguchi-city.yamaguchi.lg.jp)

農山村づくり推進課移住定住担当

☎083-934-4646

徳地総合支所地域振興課地域振興担当

☎52-1111

## 佐波川水系水質検査を実施しました

佐波川の清流を保全し、後世に引き継ぐことを目的に制定された「佐波川清流保全条例」に基づき、令和6年12月19日に水質検査を実施しました。

今回の検査結果については、地域振興課で閲覧できます。

問合せ先

徳地総合支所地域振興課地域振興担当

☎52-1111

## 山口市統計調査員を募集しています

「国勢調査」等各種統計調査において、世帯や事業所等を訪問し、調査書類の説明・配布・回収・点検などを行う、統計調査員を募集しています。

\*従事期間は概ね3ヶ月、報酬は3~5万円です。

\*登録後、市から登録者へ依頼します。

<応募要件>

- ・20歳以上の方で、守秘義務を守れる方
- ・税務、選挙、警察業務に直接関係がない方

応募・詳細のお問い合わせ

山口市役所デジタル推進課 統計調査担当

\*市ウェブサイトまたは電話等で随時、受付けています。

☎083-934-2748

Mail : [digital@city.yamaguchi.lg.jp](mailto:digital@city.yamaguchi.lg.jp)



## 『森の案内人』養成講座 受講者募集中！

徳地の森は、全国で最初に認定された森林セラピー基地で、オープンから18年目を迎えます。

「森の案内人」は、森林セラピーを伝え、ガイドすることを通じて、人と森と地域の元気づくりに貢献しています。

現在、基地に所属する森の案内人は20~80代まで111名、徳地が好き、森や自然が好き、誰かの役に立ちたい、その思いで徳地に集い、様々な活動を行っています。

わたしたちとともに、森林セラピーを始めてみませんか。

◎講座日程：5月25日（日）・6月1日（日）※全二日間

◎会場：森林セラピー山口（徳地野谷1842）

◎申込締切：5月14日（水）

詳細・申込方法は

「森林セラピー山口ウェブサイト」参照



# 行事カレンダー

(4月15日～5月14日)

4  
月

16

## 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

27

## 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

## 第21回さわやかウォーキングin串

火

(問) 徳地地域交流センター串分館 ☎ 54-0222

5  
月

4

## 第10回森フェス～とくちのONE博！EXPONTA2025～

日

(問) 森林セラピー山口 ☎ 56-5234

13

## 育児相談 栄養相談併設（すくすくハウス）

火

(問) 徳地保健センター ☎ 52-1114

子育て支援センター  
**すくすくハウス予定** ☎ 52-0662

4月18日（金）たんじょう会

5月 1日（木）作ってあそぼう『こいのぼり』

9日（金）ふれあい遊び

休

図書館 4月／21・24・28・29

休館日 5月／3・5・6・7・12

## ふるさととくちからのお知らせ

今年度から偶数月は今まで通り6ページでお届けし、奇数月は2ページでお届けいたします。  
4月からの新コーナーは以下の通りです。

### 偶数月

#### 6ページ 徳地の山を紹介「とくち低山」

### 奇数月

#### 1ページ 「地域づくりの情報発信中」

令和7年度から奇数月はA4一枚の発行となります。

## 健康・介護 耳より情報

徳地地域に届けたい情報を、今年度からは偶数月にお届けします。

### 『心身の健康を保つために 居場所を探そう！』

家でも、学校・職場でもない  
「もう一つの居場所」は様々な  
悩みが生じた時、リラックスして  
過ごす場所として大切です。



徳地にもそんな居場所がたくさんあります。

今春、自分の居場所を探してみませんか？

- ①すくすくハウス：子育て親子の交流の場
- ②Happy Education(八坂)：様々な子どもたちの安心・安全な場
- ③徳地図書館：本に囲まれた静かな空間
- ④頭体レベルアップクラブ：60歳以上の方の集いの場
- ⑤徳地婦人会：成人女性の修養・趣味・社会活動の会
- ⑥母親クラブ：子どもたちの健全育成を支える地域組織
- ⑦とくち年輪の会：高齢者の自主的な組織

他、スポーツやボランティア・サロン・趣味の会などいろいろあります。

詳しくは、各団体へお問合せくださいね。

山口市徳地保健センター ☎ 0835-52-1114

### 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)

4月20日(日)うちみち脳神経クリニック(石が口) ☎ 27-5880

27日(日)木村整形外科(岸津) ☎ 38-1181

29日(火)桑陽病院(車塚町) ☎ 23-1781

5月 3日(土)防府胃腸病院(駅南町) ☎ 22-3339

4日(日)桑陽病院(車塚町) ☎ 23-1781

5日(月)緑町三祐病院(緑町) ☎ 22-3145

6日(火)三田尻病院(お茶屋町) ☎ 22-1110

11日(日)寿町クリニック(寿町) ☎ 27-5577

【夜間救急病院】(平日、休日にかかるわらず)

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

# サウナのお客様



5℃以下の水温も  
へっちゃらです？！

今年の冬は雪がよく降り、積もりました。寒さとともに川の水温が10℃を下回る日も…そんなある日、山口市在住の男性がご来店。県内外を問わず、サウナを目的に旅行する『サ旅』にもよく出かけるほどのサウナ好きだそうです。

この日は特に寒く、川の水温は5℃以下。サウナ後に「川、冷たかったですよね？」とお聞きすると、「入りました！まだまだ大丈夫です！」と笑顔で返答。思わず「え？！」と聞き返してしまいました。

この時期の川は、入るのも躊躇するほど冷たいのですが、むしろ少し物足りない様子。

聞けば、もともと北陸出身で、冷たい水や寒さには慣れているとのこと。

とはいっても、水温5℃以下に耐えられるお客様は、今後もなかなか現れないでしょう……！

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)

8才です！



ぼぼくん

フォトギャラリー

写真や情報を寄せ下さい  
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こころ・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] tokiji@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)

# とくち低山

徳地の山を紹介

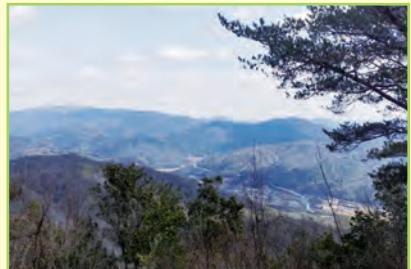
低山とは、標高の低い山のことですが、厳密に定義が決まっているわけではありません。このコーナーでは、1000m以下の中の山を紹介していきます。

くるそんざん  
狗留孫山

〈徳地堀〉  
標高510M

狗留孫山は下関市にもあり、徳地は東狗留孫山とも呼ばれています。

巨岩に端整な観音摩崖仏が彫られており、地元では庄方観音山の三十三か所靈場として長く親しまれています。



2007年から麓の法華寺主催の花供入峯行事(山登り)が始まり、山口県立大学学生と地域の有志で行っていました。その行事がきっかけで、観光協会や山登り実行委員に御協力いただき、シダで覆われ藪となっていた三十三か所靈場巡回路や頂上までのルートを整備し、最後に「穴観音様」を発見することができました。

しかし、山登り行事の継続が難しくなり、その後は地元メンバーが集う里山歩こう会が定期的に清掃登山をしておりましたが、高齢化に伴い再びシダに覆われていきました。

そのような山の荒廃を憂い、整備が急務と思っていたところ、3月8日に有志14名で清掃登山をすることができました。先人たちが繋いできた山道。これからも受け継がれていくことを願っています。



## 【山登り情報】

頂上(510M)からは、東に石ヶ岳方面180度のパノラマが展開された、心身ともにリフレッシュできる登山コースです。(奥の院まで1時間、頂上までの往復3時間半~4時間)

(執筆: 松原ムラ子)

## Point

山でクマと出会わないためにクマ鈴や、ラジオで自分の存在を知らせるなど安全に気を付けて山を楽しみましょう。

