

ふさととくぢ

令和 8 年 山口市二十歳のつどい



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…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



(2025 年 12 月末現在)

1 月 1 1 日（日）に山口市民会館で「令和 8 年山口市二十歳のつどい」が開催され、式典終了後、徳地地域の出席者 3 1 名が記念写真撮影を行いました。

みなさんの今後ますますのご活躍をお祈りいたします。



出雲地区球技大会



ソフトバレー

出雲地区球技大会が12月14日（日）に徳地体育館で開催され、12チーム60人の参加がありました。

予選を3ブロックで対戦し、準決勝は各ブロックの1位3チームと敗者復活の1チームで熱戦を繰り広げ決勝を目指しました。参加者が応援する中で決勝が行われ「徳地中きらりん」が優勝しました。幅広い年代の方が参加され、スポーツを通して親睦を深めるよい機会となりました。（出雲地域づくり協議会）

初日にちかう会

1月1日（祝）、串文殊岳山頂で初日にちかう会が行われ、多くの参加者で賑わいました。

下山後は、豚汁とお汁粉で体を温めた後、恒例の新春運だめしジャンケン大会が行われ、こちらも大いに盛り上がりました。

（ゆたかな串を育てる会）



山頂から見た初日の出



ジャンケン大会

徳地で遊ぼう！大綱引き



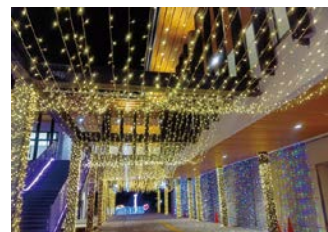
綱練りの様子



綱引き

今年で5年目となる、鹿児島県の無形文化財を再現したイベントを11月中旬に開催。超民家やまねさんの田んぼに、0才から80代までの仲間約50人が集まり、綱練りや、作った綱での綱引き、綱飛びなどを楽しみました。大人も子どももめいっぱい体を動かし、最後はみんなでBBQ。にぎやかで温かい一日になりました。（取材：池田特派員）

徳地イルミネーション



（提供：とくち行って美夜実行委員会）

とくち、こつうしん

八坂小学校 笑いあり涙あり、力一杯頑張りました！

11月15日、学習発表会がありました。1・2年生によるくじらぐもの劇や、梅を収穫してから梅ジュースを作り販売する工程を題材にした3～5年生の劇は、観客を巻き込んだユーモアあふれる発表でした。また、最後に行われた全校児童による重源太鼓は、力強い演奏で観客を魅了しました。



11月26日には、持久走大会が行われました。転んでもすぐに立ち上がり、苦しくて涙が出てでも最後まで諦めずにゴールまで走る子どもたちの姿に感動しました。また、子どもたちの後ろを一生懸命走ってくださった先生方にも、惜しみない拍手が送られました。

とちぎで輝く

農業に挑む 新たな徳地の協力隊

う の たか ゆき せ ら まい な
宇野 貴之さん(42) 世良 舞奈さん(35)

光市出身の世良さんは、看護師や企業勤務を経て大阪からUターン。自然の中で農業に挑戦したいという思いから、農業ミッションのある徳地を選びました。

これまで原子力関連設備の設計や保安検査に携わってきた元会社員。家庭菜園を続ける中で農業への関心を深め、「仕事内容とミッションに惹かれた」と協力隊への応募を決めました。現在は妻と幼い娘2人、猫3匹とともに徳地で暮らしています。

茨城県出身の宇野さんは、2025年4月15日、徳地に新たな地域おこし協力隊が着任しました。2人は「徳地地域の振興作物等の情報発信、栽培技術の習得」をテーマに、山口市徳地農業公社の支援を受けながら農業に取り組んでいます。

■異業種から農業へ



また、年2回開催されている「農業体験デー」などのイベントにも関わり、参加者と地域をつなぐ役割も担っています。

農業以外にも、宇野さんは業務効率化にも取り組み、公社の情報管理システム整備を進めています。世良さんはSNSでの情報発信をするなど、徳地や地域農業のPRにも力を入れています。

指導員のもとで現場作業を体験しながら、作物ごとの特性や地域に合った栽培方法を学ぶ日々です。

現場で学ぶ日々
着任から約10か月、チャレンジ農場を拠点に、農業研修に取り組んできました。いちごの収穫・管理・出荷作業から始まり、夏場に向けてはピーマンやリンドウ、特産品である徳地やまのいも、水稻の栽培にも携わっています。

■これからの展望



地域外からの異業種への挑戦を地域全体で見守っていきたいですね。お2人の育てた農作物が食卓に並ぶ日が待ち遠しいです。

退任後も徳地に住むことを見据えて準備中で、「地域の方も気軽にチャレンジ農場をのぞきに来てほしい」「空き家情報があればぜひ教えてほしい」と話すお2人。

今後について、宇野さんは「任期中は農業技術の習得と基盤づくりに集中し、2年目以降は退任後を見据えた農地や住まいの確保、農業関連資格の取得を進めたい」と展望を語ります。世良さんも、来年度以降にピーマン栽培へ挑戦し、「小規模から始めて、将来どう生計を立てるかを考えながら決断していきたい」と話します。



ヘルスメイトの 野菜たっぷり簡単レシピ

豚肉の代わりに、ひき肉やウィンナーでもOK！だいこんをレンジでチンして時短♪

だいこんと厚揚げのしょうゆマヨ炒め



【1人分】 264kcal たんぱく質 16.5g
脂質 17.2g 食塩相当量 1.5g

材 料 (4人分)

大根	1/2本(400g)
豚肉こま切れ	200g
たまねぎ	1個
厚揚げ	1パック(2個)
ア) 酒	小さじ2
イ) しょうゆ	大さじ2
ウ) マヨネーズ	大さじ2

作 り 方

- ① 大根は皮をむき、約5mm厚さのいちょう切りにする。皿に入れラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)で4~5分程度加熱する。
- ② たまねぎはくし形に切り、厚揚げは一口大に切る。
- ③ フライパンを熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、たまねぎ→厚揚げ→大根の順に炒め合わせる。調味料をア、イ、ウの順に加えて仕上げる。

★大根の葉を加えると彩りUP！

行政だより

こころの健康教室 『悩みの聴き方講座』 開催のお知らせ

- ◎日 時 令和8年3月4日（水）
10時～11時（受付：9時40分～）
- ◎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・在勤している方
40名程度
- ◎テーマ 「悩みの聴き方講座」
- ◎内 容 公認心理師 武田朋昭氏による、悩みの聴き方、声のかけ方、メンタルヘルスケアについての講話、ゲートキーパーについて
- （※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、話を聴いて、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、少しの心がけで誰でもなることができます）

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。



- ◎参加費 不要
- ◎申込〆切 令和8年2月25日（水）



こちらの二次元コードからも申し込みできます→

申込先・問合せ先 徳地保健センター ☎52-1114
※徳地地区の民生委員・児童委員も参加される予定です。

第20回串交流センターまつり

- 演芸の部 カラオケ、フラダンス、ゆる体操など
- 展示の部 生け花、竹・藁細工の展示
- バザー 炊き込みご飯と豚汁、新鮮野菜の販売
- 健康相談 保健師による健康相談

- ◎日 時 令和8年2月15日（日）
午前10時からお昼過ぎまで
※予定されている衆議院選挙の投開票日が、
2月15日（日）に重なった場合は、内容を
一部変更して2月22日（日）に開催します。
- ◎場 所 徳地地域交流センター串分館
- ◎主 催 串交流センターまつり実行委員会

※今年度は、20周年を記念して来場者（先着100名）
におみやげを用意していますので、ご家族・ご近所お誘い
あわせのうえ、ぜひお越しください。

問合せ先 串交流センターまつり実行委員会事務局
☎54-0222

「第38回大原湖さくらロードレース大会」 参加者募集

- ◎日 時 令和8年4月12日（日） 雨天決行
- 受 付 10時30分～
- スタート 2kmの部：11時30分～
5kmの部：12時00分～
※申告タイム順ブロックのウェブスタート
- ◎場 所 大原湖キャンプ場
（徳地野谷605）
- ◎定 員 全部門あわせて200名（先着順）
- ◎部門・参加費

部門		参加資格	参加費
2km	小学生の部	小学生	2,000円/1人
	ファミリーの部	小学生+中学生以上 (2人1組)	3,000円/1組
	一般の部	中学生以上	2,000円/1人
5km	一般男子の部	中学生以上の男子	2,000円/1人
	一般女子の部	中学生以上の女子	2,000円/1人

- ◎申込〆切 令和8年3月13日（金）
- ◎申込方法 スポーツエントリー（インターネットエントリー）
申込方法及びその他詳細は、山口市
徳地地域交流センターのウェブページを
ご覧ください。

二次元バーコードを読み込むと、
徳地地域交流センターの
ウェブページへアクセスできます→



※本大会の大会運営スタッフを募集しています。

【スタッフ参加申込】

ご興味のある方は
二次元コードよりお申込みください。→



問合せ先
大原湖さくらロードレース大会実行委員会事務局
（徳地地域交流センター内） ☎52-0217

行事カレンダー

(2月15日～3月14日)

2月

15

第20回串交流センターまつり

(問) 串交流センターまつり実行委員会事務局 ☎54-0222

18

あいあいサークル(徳地地域交流センター)

水

(問) 徳地保健センター ☎52-1114

18

育児相談(徳地地域交流センター)

水

(問) 徳地保健センター ☎52-1114

18

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

3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

10

育児相談(すくすくハウス)

火

(問) 徳地保健センター ☎52-1114

「徳地まるごと百人一首」を貸出します

徳地地域交流センターでは、ふるさととくち12月号の「とくちで輝く」で紹介をした「徳地まるごと百人一首」の貸出をしています。

徳地の魅力がまるごと詰まった百人一首を、地域のイベントやグループでの集まり等で、是非ご活用ください。



↑初お披露目の時の様子(11月2日 徳地体育館)

子育て支援センター

すくすくハウス予定 ☎52-0662

2月20日(金) たんじょう会

3月 3日(火) ひなまつり

13日(金) またねの会

島地保育園内子育て支援室

のびっこ島地予定 ☎54-0563

3月10日(火) お楽しみ会

園庭開放も行っています



図書館 2月/16・19・23・24

休館日 3月/2・9

健康・介護 耳より情報

【大切なお知らせ】

今年度の予防接種は3月31日までです

地域の皆さんの健康維持のため、山口市徳地診療所から予防接種に関するご案内です。現在実施している「定期予防接種」の期限が、令和8年3月31日に迫っています。予防接種は、重い病気にかかるリスクを減らし、もし、かかってしまった場合でも重症化を防ぐ大切なものです。まだお済みでない方で、接種を希望される方はお早めにご予約ください。

<対象となる主なワクチン>

・HPV(子宮頸がん予防) ワクチン

・成人用 肺炎球菌ワクチン

・帯状疱疹(たいじょうほうしん) ワクチン

※接種券がお手元にある方は『該当年齢』です。

公費助成(費用補助)が受けられます。

<接種の手順>

1. 事前予約が必要

ワクチンの準備が必要なため、事前にお電話または窓口にてご予約をお願いします。

2. 当日お持ちいただくもの

予診票(市から届いている書類)とマイナンバーカード等をお持ちください。

問合せ先 山口市徳地診療所 ☎53-0500

+ 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】(診療時間 9:00~12:00、13:00~17:00)

防府市休日診療所(鞠生町) ☎24-4172

【歯科】(診療時間 9:00~12:00)

防府市休日診療所(鞠生町) ☎24-4172

【外科】在宅当番医(診療 9:00~17:00)

2月15日(日) 三田尻病院(お茶屋町) ☎22-1110

22日(日) 防府胃腸病院(駅南町) ☎22-3339

23日(月) 山縣整形外科医院(田島) ☎22-0246

3月 1日(日) 緑町三祐病院(緑町) ☎22-3145

8日(日) まつもと整形外科救急外科病院(天神) ☎22-1409

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

サウナのお客様



サウナのためなら どこまでも…?

少し寒くなり始めた頃、仲良しママ友3人組が東京からご来店。サウナ好きが高じて年に一度サウナ旅行をしているそう。4年目となる今年、行き先に選ばれたのが山口でした。

お話を聞くと、みなさん大のサウナ好きで、お気に入りのサウナ施設がある長野へ年に約40回も通っているそう。ついには「家を借りたほうが早い」と長野に家を借り、足繁く通っているとのこと。

山口旅行初日に来店され、嬉しいことにサウナ利用中に2日後の予約もしてくれました。2泊3日で2回来店し、徳地の自然をたっぷり堪能していかれました。

私たちが語らずとも、「このこのこだわりがすごい」「このサービスが嬉しい」と3名それぞれが細かなところまでよく見てくれていて思わず感心してしまいました。

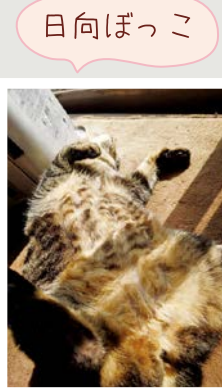
『車で行ける距離だったら通うのに…!でも、また絶対来ます!』とサウナ後の頬を赤らめたにつこり笑顔で手を振り、空港まで向かわれました。

来月はどんなお客様が訪れてくるのでしょうか。

(投稿: 河上成美)



徳地のピーマンは
こうして実るのです♪



日向ぼっこ
ひよりちゃん

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

【企画編集】徳地づくり達人塾

〒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

徳地の山を紹介

とくぢ低山



低山とは、標高の低い山のことで、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、1000 m 以下の徳地の山を紹介していきます。



とくぢ低山を語る会を開催します♪

令和7年4月号より隔月で掲載したとくぢ低山の紹介。

令和8年4月号から新コーナーを開始するため、連載は一旦この2月号で区切りを迎えることとなりました。

この連載で「小学生の頃、登った山が載っちゃって懐かしい」「山は見る方向によって表情が違うんよ」など事務所へ立ち寄って多くの方がお話を聞かせてくださいました。そこで、皆さんの山への思いを共有し、楽しく交流する場として「とくぢ低山を語る会」を下記の内容で開催します。

「とくぢ低山を語る会」

△開催日時 令和8年3月11日(水)

13:00から

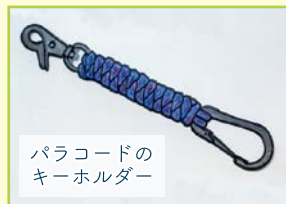
△開催場所 徳地文化ホール2階 会議室

△内容 徳地低山を語りながらお茶会

パラコードを使ったキーホルダーづくり

※パラコードとは?

軽くて強いナイロン製のロープです。アウトドアで大活躍の素材です。



パラコードの
キーホルダー

△参加費 200円

△申込締切 令和8年2月25日(水)

△申込 徳地地域づくり協議会

TEL 0835-52-0095

お気軽にご参加ください。お待ちしております。