

広報
ABU

あぶ

2

Feb. 2017

高校生が建築実習！
グリーンパークあぶに
憩いの空間

萩商工生徒が屋根付きベンチを設置 P5



- 新春懇話会
- 関西・東海ふるさと阿武町会が発足
- 新地域おこし協力隊着任

P2

P3

P6

発行 ● 阿武町役場 編集 ● 阿武町役場総務課 Tel.08388-2-3111
URL ● <http://www.town.abu.lg.jp> 印刷 ● 有松陰堂印刷所

No. 548

平成29年2月20日

「社会福祉法人E.G.F 農福連携の挑戦」

（社）E.G.F 理事長 野稲忠男さん

町内の各種団体長が集まり、これからの町づくりについて話し合う年頭の交流会「平成29年新春懇話会」が1月19日、町民センターで開催されました。講演会では社会福祉法人E.G.F 野稲忠男さん・渡邊宥照さんが講演されました。

大切なのは

天の時、地の利、人の輪

これまで様々な経営をしてきたが、「障害者と農業をしてみたい」と息子が言ったことを受け、8年前にNPO法人を設立。1年半経った時に社会福祉法人に切り替えた。まずイチゴの高設栽培を始め、マロンを始め、2級3級品の加工・販売も始めた。農業の仕事は分解してみると、障害者でも7、8割はできる。力がある仕事、1日中コツコツやる仕事、などは特に向いている。3、4年前に6次産業化を始めたが、つくづく思うのは「天の時、地の利、人の輪」

がなければ事業はうまくいかないということ。この度も、中山間地の農地が荒れていくという天の時があり、阿武町のみなさんに農福連携の話をしたときの反応の良さや用地などの利と人の輪があり、この事業が進んだ。
現在施設利用者は70人。職員は55人、8年間でやつとここまでできた。みんな一生懸命やっている。障害者が作ったからではなく、おいしいから買ってくださいというポリシーを持って、事業に取り組んでいる。



イチゴを手に話す
渡邊宥照さん

基本的には人口の10数%は総合福祉法という障害を持つ人と考えられ、これから福祉の

障害者福祉施設E.G.F 総合施設長 渡邊宥照さん

あり方も変えなければいけない。

「何ができるか」を考え抜き「農業」に至る

当法人は利用する人の気持ちをとにかく考えて、何ができるか考える職員を育てる。また、働かざる者食うべからず、を徹底的にやっている。障害があるからできないではなく、自分に残った機能が何ができるかを考えるのが大切。法人として、障害があっても「何ができるか」を考え抜いた結果が「農業」だった。農業は暑い日も寒い日も、雨の日も風の日も外に出て、自分を鍛える。生活のリズムをつくり、インフルエンザなどの集団感染もなくなつた。

イチゴに付加価値

12粒5000円で販売

農業で最初に取り組んだのはイチゴ。本当においしい商品を作ることを考えた。お金を払ってもらい限りは、商品であり、障害をウリにしないと誓い作り上げた33、46



野稲忠男さん

8までの大粒イチゴを詰め合わせた「ギフトボックス」。これを我々は広島三越に持ち込み、約2週間店頭に立ち販売。また、三越には「特別なお客様」がいて、その人たちに商品を出してもらったところ12粒で5000円の値が付いた。これらが付加価値となり、良い商品にはリピーターも付き、今では売りに行かずともこのボックスは完売。この規格に至らなかったイチゴは規格ごとに詰め合わせ、それ以下のものをシュークリームや大福などの加工食品、最終段階としてジャムに加工し、生産物全てを使い販売している。これに全て障害者が関わっている。

農福連携の取り組み、実践線り返し定着目指す

農福連携は夢でもあった。

障害者にとって土や自然に触れることは、ケアにもなる。多くの作業種があることも、非常に適している。過疎化や後継者不足、農地が失われることを何とかしたい。障害者

社会福祉法人E.G.F

平成22年設立。農作業を支援訓練内容のベースとして農業に関わることを福祉支援に活かしてきた。平成28年5月には阿武町福賀、国道315号沿いの福の里直売所に隣接して野菜カット工場を主体とする「のんきな農場阿武事業所」を設置。農事組合法人福の里との連携や、6次産業化など幅広い活動を展開している。

であつても管理ができることを実践したいと思った。
この考えを阿武町のみなさんは一番先に理解してくださり、感謝している。農福連携は非常に先駆的取り組みで、既に40団体以上が視察にも訪れている。福賀で実践したことは、田植えやはず掛け米を作る作業など。商品化を考え、違った角度から見ると、農業は宝の山が眠っているように思う。
これからは、どうすれば定着事業になるか考えなければいけない。福祉のあり方も、20年30年先を見据え経営をしていかないとけない時代。利用者と共に残存能力の限界に挑戦しながら、さらに事業を進めていきたいと思う。

「関西・東海ふるさと阿武町会」

創立大会が開催

いつも心に阿武町を
創立大会に55人が参加



参加者全員で記念撮影

に設立された東京ふるさと阿武町会に続き、関西方面でも阿武町を応援する会を作りたいと、関西山口県同郷会のメンバーを中心に14人の方が幹事となって準備が進められ、同郷会名簿の町出身者や広報あぶの有料購読者など170人に広く呼びかけを行ったものです。

大会では初代会長の伊藤孝さん（宇田浦出身）が「故郷阿武をベースに懇親を深めていきましよう」とあいさつ。

来賓の中村町長から、「この会がふるさと阿武の応援団としてこれから継続してほしい」と祝辞があり、規約や役員の紹介がありました。

懇親会では参加者全員の

地区ごとに中学校歌を合唱



奈古地区出身者



宇田郷地区出身者



福賀地区出身者

自己紹介や近況報告のほか阿武町のPRや特産品販売があり、最後は3地区の出身中学校の校歌を生ギターの伴奏で斉唱するなど旧交を温めて大いに盛り上がりました。

当日は鶴惣工業（株）の堀義夫社長らも、がんばる阿武町を応援したいと駆けつけてくださいました。

なお、今回の「関西・東海ふるさと阿武町会」は平成30年1月21日（土）14時から大阪駅近くの「パンダリア」で開催の予定です。

◎お問い合わせは「関西・東海ふるさと阿武町会」事務局（村上 ☎090-1852-215389）または阿武町役場総務課 電話083-88121311まで。

「避難準備情報」の 名称変更について



平成28年台風第10号による水害では、死者・行方不明者が発生する等、東北・北海道の各地で甚大な被害が発生しました。とりわけ、岩手県岩泉町では、グループホームが被災し、入所者が全員亡くなる等、高齢者の被災が相次ぎました。

このことを受け、高齢者等が避難を開始する段階であるということを確認するため、「避難準備情報」を「避難準備・高齢者等避難開始」へ、「避難指示」を「避難指示（緊急）」へ名称変更されました。

今後災害時に、無線放送や防災メール等で発信される情報は変更後の名称で発信されますのでご注意ください。

平成28年の台風においても阿武町では、事前避難所を開設し、早めの避難を呼びかけています。避難に時間を要する人（ご高齢の方、障害のある方、乳幼児をお連れの方等）は今回変更となった「避難準備・高齢者等避難開始」の放送等ですぐ避難を開始できるように日頃から備えましょう。

▼問い合わせ 役場総務課
☎213110

変更前

- ① 避難準備情報
- ② 避難勧告
- ③ 避難指示

変更後

- ① 避難準備・高齢者等避難開始
- ② 避難勧告
- ③ 避難指示（緊急）



レノファ山口とともに

一緒に山口県を盛り上げていきたい 阿武町もレノファ山口のホームタウンへ

サッカーJ2のレノファ山口の河村孝代表取締役が1月20日に役場本庁を訪れ、町へホームタウン化の正式依頼を行い、中村秀明町長が「できる限りの支援をしたい」と快諾しました。

これはレノファ山口が山口県全市町ホムタウン化へ向けて進めている取り組みで、平成29年度最初の訪問となり、北浦地区では初めてのことで、依頼にあたり河村社長は「ぜひ山口県と一緒に盛り上げてほしい」と話し、チームの状態についても「選手の出入りはあったが必要な補強もでき、これまでで一番良い雰囲気ですスタートできている」とのこと。今後は、イベント等で阿武町をPRする機会の検討や、レノファ山口との協力関係の構築を進めていくことになります。



ホームタウン化を依頼

なお、レノファ山口のホーム開幕戦は3月5日で、アビスパ福岡と維新百年記念公園陸上競技場で試合予定です。

ほうれん草の甘み、しつかり感じて 地産地消給食会【ほうれん草編】

1月24日に福賀小学校で、「ほうれん草出前講座」が開催されました。この日の献立は「魚のねぎみそ焼き・のっぺい汁・おひたし・ごはん・牛乳」。福賀ほうれん草部会の直江 隆さんが来校し児童たちと給食を一緒に食べたあと、ほうれん草の育て方や特長を説明し、「特に11〜3月くらいまでの冬場が旬。甘みが増し、おいしく食べられます」と話しました。



説明する直江さん ほうれん草をおひたしでおいしく

見た目も美しい キウイフルーツを食べる 地産地消給食会【キウイフルーツ編】

町の特産品の普及と子どもたちの食育を目的に「キウイフルーツ出前講座」が1月23日、阿武小学校で開催され、給食にキウイフルーツが登場。その甘さを堪能しました。給食後には、阿武町キウイフルーツ生産出荷組合長の西村浩一さんがキウイフルーツの木の剪定なども実践し、児童たちは初めて見る作業に目を丸くしていました。



剪定作業を見せる西村さん

キウイフルーツをパクリ

英語で買い物もバッチリよ! 奈古婦人会第4回ミニ英会話講座

2月6日に阿武中学校で、奈古婦人会主催の「ミニ英会話講座(全4回)」が開催され、会員12人が参加しました。

町ALTのケイトリン先生を講師に、初めての試みとして開催された講座も最終回。この日は、英語で買い物をしよう!と「May I help you? (いらっしゃいませ)」[I want ○○ (私は○○が欲しいです)]という言葉を実践しました。



英語でコミュニケーション

しっかり守って大きく育つ 貝殻を使った魚礁「シェルナース」設置

貝殻を充填しメッシュパイプで組み立てられた魚礁「シェルナース」の設置作業が1月26日に尾無漁港、27日に奈古島で行われ、それぞれ10基の魚礁が新たに設置されました。平成25年から毎年、同様の魚礁が設置されており、魚の定着等の調査も行われ、タイやカサゴ・キジハタの稚魚も確認。漁業の活性化につながる期待されます。



シェルナースを海底へ設置



設置作業を終えて
中野拓海くん(右)

墨入れの作業などは大変でしたが、グリーンパークを使う人の良い休憩場所になればうれしいです。

田中涼楓さん(左)

楽しくみんなで作ることができました。ぜひ大切に使用してもらえたらと思います。

立て作業を実施しました。屋根は垂木を取り付けたあと、ガルバリウム波板を使っており、長く利用者に愛され使うことができます。萩商工ではバス停のベンチなどを製作・寄贈なども行っており、この度作業した2年生は初の屋根付きベンチ製作とのことでしたが、体験を通して技術を身につけながら手際よく作業を行っていました。(裏表紙に写真)

グリーンパークに憩いのスポット 萩商工高校電気・建築科生徒が製作



真剣に設置作業を進める生徒

萩商工高校の電気・建築科建築コースの2年生16人が2月2日、グリーンパークあぶに屋根付きベンチを製作・設置作業を行いました。これは、県の林業インターンシップ事業の一環として県産材を使い製作し寄

鬼の来襲に園児ドキドキ。 4つの誓いを立てる みどり保育園で節分豆まき



来襲に逃げ惑う子どもたち

「鬼は外!」「福は内!」鬼を追いつ福を呼び込む恒例の節分豆まきが2月3日、みどり保育園で行われ、園児の元気のいい声が園内にひびきわたりました。これは毎年、JAあぶらんど萩の職員の協力により開催されているもので、今年も「いじわる鬼」「泣き虫鬼」「のろま鬼」「好き嫌い鬼」の4匹の鬼が保育園にやってきました。

子どもたちはまず、節分についてその習わしを勉強したあと、突然、鬼が保育園にやってきましたが、豆のかわりにカラーボールを投げつけ鬼を撃退。日頃自分たちの心の中にいる悪い鬼を追いつ出し、「良い子」であることを約束しました。そのあとは、子どもたちが豆を保育園の施設にま

無病息災を祈り豆まき

き「邪気」を払い、今年の恵方である北北西を向いて恵方巻きを口いっぱいにはおぼりました。



親睦が深まりました

サニープは、冬のスノーボードをはじめ様々な交流行事を開催中。スポーツ交流も毎週木曜日20時30分から体育センターで開催しています。
☎ 役場総務課
2—3111

阿武町若者交流グループSANYIABU(サニープ)(会長・東亮太)が「スノーボードやらない会!」を2月5日に広島県の大佐スキー場で開催し、町内外から20人が参加しました。
初めてスノーボードなどを体験する参加者もたくさんいる中、ゲレンデに到着後まずは経験者が教える「助け合い初心者講習」を実施。経験者の丁寧な指導で全員が滑り降りることができるようになりました。また、昼食を挟んだあとは、ソリレースや雪だるまづくりをチーム対抗で競い合い親睦を深めました。



手取り足取り助け合い初心者講習

ゲレンデで仲間の輪、交流深まる 若者交流グループ SANYIABUが交流事業



萩市ゲストハウス
ruco（ルコ）

お気軽に
ご参加ください 次回ラボのお知らせ

2月25日(土) 13:30～

場所：水甚(阿武町大字奈古2661-2)

内容：「(ちょっと早いけど)今年度の振り返り&来年度の作戦会議」です!

★13:10までに道の駅阿武町温水プール前に集合していただくと、会場までご案内します。

◆問い合わせ 事務局(役場総務課)
☎2-3111まで

古民家・人の集う場の魅力や工夫を学ぼう 美祢市 古民家みとう・萩市rucoへ

を、今後の拠点改修事業などに活かしていく予定です。

「古民家みとう」を訪れ、ラボの活動にも参加している山口県古民家再生協会理事長 正代三友さんから、古民家の魅力や家をきちんと管理することの大切さを学びました。

その後、萩市ゲストハウス ruco を訪れ、施設内を見学。古材を再利用した床や手作りのソファなど、人を惹きつける空間作りやおしゃれに修繕する魅力を感じ学びました。これらの学び



古民家みとう

21世紀の暮らし方研究所(以下…21Cラボ)の第9回講座「古民家みとう」が行われ、35人が参加しました。

講座ではまず、美祢市美東大田で古民家を改修し地域の交流拠点に

みなさんよろしくお願いします

新たな「地域おこし協力隊」が2月1日付けで着任

2月1日に役場本庁で、地域おこし協力隊員委嘱状交付式が行われ、鍋倉 旭さんが委嘱を受けました。

地域おこし協力隊は総務省が実施している事業で、町では現在制度を活用し、農業支援員として松村直樹さんが無角和種振興公社の支援を行っています。鍋倉さんは主に、阿武町版総合戦略～選ばれる町をつくる～に関する「すまい・しごと・つながり」の創出に係る事業を担当します。

●阿武町に来たきっかけは？

住んでいた鎌倉も人が多くなり人とのつながりも薄くなっている中で、移住を検討していました。東京のふるさと回帰支援センターで阿武町を紹介していただいて、町を1度訪れた時に鎌倉と近い地形や気候に親近感を持ちました。2度目の訪問では人と触れる機会を得て、よそ者の自分を笑顔で温かく受け入れていただいたことも印象強く、阿武町への移住を決断しました。

●感じる町の魅力は？

海と山の集落が近くどちらも堪能できることに加え、町もコンパクトにまとまっており、特に人と人とのつながりが強く感じたことを魅力に思っています。

●これからの抱負をお願いします！

協力隊としては、空き家の活用や移住を進める取り組み、新しい働き方の仕組みや仕事の創出を任務としています。しかし、まず土台となるのは人と人のつながりや信頼関係だと思っています。町民の



みなさんが町をどうしていきたいと思っているのか・足りないと思っていることは何かなど教えていただきたいですし、町の人たち自らが楽しく暮らせることが町の魅力になると思います。ぜひスーパーなどでも見かけた際にも、気軽に声をかけていただけるとうれしいです。

僕自身も、任期終了の3年後以降も定住できるように、新しい仕事を創り出していきたいです！



阿武町地域おこし協力隊
鍋倉 旭 (23歳)

出身：神奈川県

ニックネーム：「なべ、あさひ」

趣味：自転車、ドライブ、マリンスポーツ

前職：マンションリノベーション営業職

阿武小学校長が赴任 お世話になります

2月1日付けの人事異動
で阿武小学校に、山下治芳
校長が着任されました。



阿武小学校に着任された
山下治芳校長先生

- 出身地
防府市
- 趣味・特技
ウォーキング、登山、
神社仏閣巡り
- 自己紹介
今回、教師になって12
回目の引っ越しをしまし
た。3度目の単身生活が
始まりました。
どうぞよろしく願ひ
します。
- 前任 藤本 康徳
(病氣療養のため休職)

～これからの学校行事～

★3月の予定
2月27日～3月6日
学年末考査(1・2年)

1日	卒業式	学力検査
7日	入学者選抜	面接ガイダンス
9日	進路ガイダンス	避難訓練
14日	AFPY	
16日	終業式	
17日		



修学旅行
(東京ディズニーランド)

奈古高校は今
萩高校奈古分校は今

課題研究
発表会



調理実習



●課題研究発表会

1月18日(水)、生物資源科学科3年生による課題研究発表会が行われました。これは農業学習の集大成として、専攻ごとにプロジェクト学習の成果を発表するものです。今年度は生産系3班、食品系2班の発表が行われました。

○生産系…「ウニ殻利用による野菜生産」「ズッキーニの消費拡大に向けて」「キウイフルーツの追熟について」

○食品系…「ほうれん草を使った加工品の開発」「トマトジャムの製造」

3年生は自らが設定した課題に対して1年間試行錯誤を重ねて研究し、その成果を下級生に分かりやすく発表していました。発表が終わると、安堵と共に充実した表情をしていました。

●阿武町ヘルスメイトと管理栄養士による食生活指導

普通科2年「フードデザイン」の授業で、阿武町のヘルスメイトさんと管理栄養士の方を講師としてお招きし、食生活についての指導を受けました。1月18日(水)は生活習慣病予防のための食事について学習したり、野菜の切り方の実演などを見せていただいたりしました。20日(金)は、18日の学習内容を生かして「時短でおいしい!」ふるさとレシピをテーマに「キウイきんとん」「簡単ナム

ル」「エビのレモンクリームパスタ」「鶏のカリカリ焼きサラダ仕立て」の4品を作りました。会食の際には「減塩料理だけど、味付けが工夫されておいしい」などの感想を口にしながら、おいしくいただきました。健康に配慮した減塩の必要性和共に、地元食材のおいしさを知ることのできた取り組みとなりました。

●修学旅行～東京方面～

1月24日(火)～27日(金)にかけて、2年生25名が東京方面への修学旅行に行きました。新山口駅を出発し、車窓から眺める富士山の姿に感動しながら東京に到着。浅草とお台場を散策した後に、都心の夜景を眺めながらの夕食。その後ホテルに向かいました。2日目は、池袋防災館で消火、煙、地震の防災体験研修。その後、班別自主研修へ出発。地図を片手に、事前に立てた計画に沿って東京の各地を巡りました。3日目は東京ディズニーランドへ。しばし日常を忘れ、夢と魔法の王国を満喫しました。最終日は東京スカイツリーへ。地上350mからの展望を楽しんだ後に、国会議事堂や霞ヶ関官庁街を車窓から見学し東京駅へと向かいました。天候に恵まれた4日間で、各自見聞を広めることのできた旅行となりました。

なご

和菓子のハートも バレンタインクッキング

2月4日、奈古地区子育て連主催で、奈古親子バレンタインクッキング教室を開催しました。

メニューは「ほうれん草のキッシュ」、「ごぼうのツナマヨサラダ」、「酢しゅうがスープ」、「ごはん」、バレンタインのお菓子で、和菓子の「ハートのバレンタイン」、「柿ピーチョコ」です。

保育園年長さんから中学1年生まで、お父さんやお母さんと一緒に、野菜を切ったり、熱い生地で黄身あんを包んだりしました。

その後の会食では、野菜たっぷりのメニューやデザートを楽しみ、みんなで協力して後片付けもできました。

旬の野菜でべっぴんに

2月8日、奈古さつき学級2月講座と閉講式を開催しました。

最初に小田武之公民館長から「わいわいと楽しく動くことが大切です。来年度も引き続きよろしく願います」とあいさつがありました。

2月講座は「心も体も軽やかに」旬の野菜でべっぴん料理」をテーマに35人の学級生を3班に分けての料理教室です。

さつま芋やかぶ、レンコン、白菜など今回のテーマの「旬の野菜」を使ったおかず4品とアイディア料理コンテスト学校給食部門最優秀賞の牛飯、バレンタインが近いのでチョコレートフォンデュのデザートまで手際よく調理しました。

楽しく会食をした後、閉講式が行われ、今年度の報告を受け、来年度に向けて気持ちを新たにしました。



みんなで会食



レシピを確かめて



お父さん大活躍!!



これ、どうするの?

ふくが

願いを込めて凧作り 子育て連新春子ども会大会

福賀子育て連主催の「新春子ども会大会」が1月9日成人の日に、のうそんセンターで開催されました。今年は「手作り凧に挑戦!!」として、子どもたち自身で新年の誓いや願いを込めて作りしました。真剣に見本などを見て、保護者や役員の方に確認しながら、丁寧に仕上げていきました。雨天のため屋外で揚げることはできませんでしたが、ホール内を走りながら、なんで上手く飛ばないのかなあ、どうしたら安定するのかあ...などと、より安定させ高く揚げるように糸の位置や凧の反り、しっぽの長さや場所を調整するなど、創意工夫を繰り返していました。凧作りを通して生活の多くの場面で役立つ「考える力」を養うと共に、今年一年、元気で心身共に健やかに過ごせるようにと、願いを込めました。

笑顔の伝統積み重ね200回!

新春ボウリング大会

「福賀地区新春ボウリング大会」が、月例200回記念大会と兼ねて、1月15日に23チーム91人が参加してユースボウル荻で開催されました。年配者や初心者もブロンズ級とも競えるよう、男女、年齢によりハンディを設け、1人3ゲームを行いました。年齢ハンディを生かした大健闘や、華麗な投球術でスプリットメイトをゲットするなど、驚きや歓声、笑い声が湧き起こる楽しい大会となりました。これまでの大会で男性52人、女性50人が優勝されており、その中で10回以上優勝され、今大会にも参加された6名の方々へ、長年のご健闘をたたえ、感謝を込め参加者全員で賞を贈りました。



91人が「200回おめでとう」



上手く揚がれ!

うたごう

寿齢会を盛り上げよう!

1月17日にふれあいセンター多目的ホールで、宇田郷寿齢大学初集会を開催しました。

毎年1月は、中村町長と小田教育長による講話で、中村町長が「今、阿武町を取り巻く状況」。そして小田教育長が「今日も元気に!」と題して講演しました。講話終了後は、皆さんお楽しみ、恒例の親睦会を開催しました。親睦会の際には必ずカラオケで親睦を図りながら元気をだしています。今年もはりきって寿齢会を盛り上げましょう。

宇田ふれあいクラブ会員募集!!

宇田ふれあいクラブでは、平成23年4月から総合型地域スポーツクラブとして、「いつでも、どこでも、いつまでも」、子どもから高齢者までだれでもふれあえる気軽なスポーツ活動・文化活動を行っています。

総合型地域スポーツクラブは、地域の学校や公共スポーツ施設を拠点に地域が主体となって運営し、誰もが身近なところでスポーツを気軽に楽しもうとするものです。地域におけるスポーツ推進拠点として、地域スポーツ活動の充実や住民の健康・体力づくりはもちろん、地域の一体感や活力の醸成、地域の活性化など役割が期待されます。

加入を希望される方は、宇田郷公民館備え付けの「宇田ふれあいクラブ会員募集」のチラシの下の段の申込書に必要事項を記入のうえ会費等を添えて、宇田郷公民館に提出してください。

「各種大会・教室例」

グラウンドゴルフ大会、ソフトバレーボール大会、スリッパ卓球大会、親子ふれあい教室、エアロビ・健康体操教室、フォークダンス体験教室、ウォーキング、ボウリング大会



スリッパ卓球大会



ソフトバレーボール大会



文化フェスティバル



親睦会



★♪ハッピーあぶ町 おすすめ健康習慣♪★ 「検診・ハハ歯・うましょ」その⑩



健康クイズに 挑戦して みよう!



①食物繊維の働きで、食後の血糖を下げる働きがあります。さらに野菜は低カロリーでたっぷり食べるとお腹いっぱいになり、食べ過ぎを防ぐことができます。

- ①ごはんより先に野菜を食べると血糖が上昇しにくい?
②ビールより焼酎を飲んだ方が糖尿病になりにくい?
③30分1回の運動と10分3回の運動とはほぼ同じ効果が得られる?



正解は…



②アルコールの種類より量が大切! 焼酎3杯以上は多量飲酒、5杯以上は大量飲酒になります。適正飲酒は日本酒で1合、ビールで中瓶1本です。

③10分3回でも30分の運動と同じ減量効果が得られます。筋肉量が少ない人は糖尿病になりやすい、筋トレをしている人は糖尿病になりにくいというデータがあります。スクワットや腹筋などの筋トレが糖尿病予防につながります。



むし歯になりやすい生活習慣をしていませんか? ~パート2~

■『おやつ時間を決めて食べよう!』

今回も昨年実施した、阿武町の保育園児を対象とした歯のアンケートの結果からご紹介します。アンケートから、時間を決めずにおやつを食べている人は、むし歯が多いことが分かりました。

むし歯は、むし歯菌が作り出す酸により歯が溶かされてできます。むし歯菌の活動のもと、糖分です。口の中に糖分が頻繁にまたは長時間あるとむし歯ができやすくなります。つまり、1日の食べ物の摂取回数が多いほど、口の中はむし歯ができやすくなります。そのため、**おやつを食べる時には時間を決めて食べることが大切**です。

また、むし歯になりにくくするためには、**おやつを食べたら歯みがきをするのが一番よい**ですが、外出などでどうしても歯みがきができない時は、すぐにうがいをしたりお茶を飲むことで、むし歯になりにくくすることができます。



★健康寿命を伸ばすのはやっぱり“減塩”です!★ ~あなたの体は食べたものから作られる!~

12月に宇田郷地区で“元気広げ隊”の研修会を行いました!

今回の研修会は、日ごろの食生活を振り返っていただくことを目的に、11人の元気広げ隊のみなさんに塩分摂取量チェックや“おでん”と“刺身を食べる時のしょうゆ”の塩分についてお話ししました。

★おでんにはかなりの塩分量がある?!

寒い冬には体が温まるおすすめの“おでん”ですが、実はちくわやさつま揚げなどの練り製品が多く使われ、大根もしっかり煮込んで味付けするので、かなり塩分をとることになります。今回試食されたおでんは、おいしく食べられるギリギリの塩分量を目指し、だしをきかせて塩分控えめに作りました。味付けは家庭の味と比べると多くの方が家庭より「薄味」だと答えられましたが、1人分の塩分量は約3.7グラムで1食分の目標塩分量(男性2.7グラム・女性2.3グラム)を軽く超えていました!

★おでんを食べる時の減塩方法は?

参加されたみなさんの感想では「おでんの味付けを薄味にする」「練り製品は少なめにする」という声がありました。また1食で食べる量も日頃より控えめにするとう減塩になります。これからぜひ、みなさんも健康にいい食べ方を意識してみませんか?

次回はお刺身を食べる時のしょうゆの量について紹介します



【問い合わせ】役場民生課保健師・栄養士 ☎2-3113

みなさんの健康を応援します！

阿武町にこにこ100歳体操



阿武町では、介護保険制度である地域支援事業（一般介護予防事業）の一環として、健康寿命を伸ばし、みなさんに生涯現役で活躍していただくために、「阿武町にこにこ100歳体操」の普及に取り組んでいます。

◎「阿武町にこにこ100歳体操」とは

高知市で開発され、国が推奨している「にこにこ百歳体操」をもとに阿武町独自の内容を取り入れて制作しました。この体操を行うことで、体力がつき、からだが軽くなったり、動きが楽になったり、転びにくくなると言われており、骨折や寝たきり、認知症予防につながります。

◎誰でもできる簡単な筋力トレーニングです ～いくつか紹介します～

イスに腰をかけ、準備体操、筋力運動、整理体操を約30分かけて行います。



準備体操・整理体操



肩と腕を伸ばす運動
左右各15秒



太ももの裏を伸ばす運動
左右各15秒

筋力運動



ひざを伸ばす運動
左右各10回
(太ももの筋力アップ)



スクワット 10回
(太ももとお尻の筋力アップ)

◎効果的に行うポイント

- 体操中は、血圧が急に高くないように「1、2、3、4」と声に出して数を数えます。
 - 筋力運動は毎日する必要はなく、週1～2回程度行くと効果的です。ただし、効果が出るまでに約3か月かかると言われていますので、続けて行うことが大切です。
 - 体調がすぐれない時など無理は禁物。痛みが出ない範囲で行います。
- ※筋力運動は“おもり”を手や足につけ、筋肉に負荷をかけることでさらに筋力アップにつながります。体力や体調に合わせて調整し、無理のないようにチャレンジすることが大切です。

◎地域の仲間と集まって体操を継続するグループを応援します

運動が必要だということはわかるけど、“一人ではなかなか続かない”という声をよく聞きます。現在、町内で5か所の自治会や老人クラブで、自主的に行われています。身近な場所で集まって行うことで、お互いの元気を確認しながら楽しく続けることができ、みんなで元気になることができます。ぜひチャレンジしてみませんか。

“新しく体操を始めたい”“家でやってみたい”という自治会やグループ、個人の方がおられましたら下記までご連絡ください。

【申し込み・問い合わせ】

阿武町役場民生課 ☎2-3113
阿武町総合相談センター ☎2-3313

阿武町版DVDをご利用ください！

【100歳体操グループ支援の内容】

- 体操CD、DVDの貸し出し
- 初回の体操を指導する講師を派遣（無料）
- 初回～3回まで役場保健師や社協職員が支援
- 体力測定（2回目・3か月後）で効果確認



ヘルスメイト自身が活動を紹介します！

ヘルスメイト通信

No.30

～奈古・福賀地区編～

こんなに上手にできました！8時間目はグループごとの発表でした！



今回は11月9日(水)から12月16日(金)にかけて阿武中3年生を対象として行われた『ヘルスサポート事業』について、中野逸子(上東郷)と稲川有紀(水ヶ迫)の2人がご紹介します。

ヘルスサポート事業は平成14年からスタートして今年度15年目になります。学校、地域、行政が連携して行う事業で家庭科の授業時間、合計8時間を使って「食事と家族～自分で作るお弁当～」をテーマに3年生20人がお弁当づくりに挑戦しました。

事前準備ではアンケートにより、生徒の調理技術や知識について把握をし、そして保護者にもご協力をいただき、生徒が家庭で“お弁当を作る時に気をつけていること、よくあるわが家のお弁当について”インタビューを行いました。



事前学習では、まず栄養教諭の上田先生からお弁当をよりよく作るためのポイントとして、お弁当の栄養量やお弁当を詰める時の注意点などの説明をお聞きしました。次にお弁当づくりに役立つポイントとして“りんごやウインナーの飾り切り”について説明しました。その後は、2～3人のグループに分かれて、色どりや味のバランスを考えるなどのお弁当づくりのルールにそって、お弁当のメニューを考えました。

男子の班もがんばりました！ハンバーグを美味しく焼いています。



参加した中学生の感想より

○普段、親がどのようなことに気をつけてお弁当を作ってくれていたかがよくわかった。作ってくれる人に感謝して過ごしたい。

○ヘルスメイトさんとの活動はわからないことをしっかりと質問して、アドバイスを受けることができたのでよかった。

○友だちと協力して弁当を作り、栄養バランス、手順に気をつけて作ることができた。とてもいい経験になった。

○お弁当を作るのにとても時間がかかった。作る大変さと難しさ、協力することの大切さも学んだ。

みんなの発表を聞いて、しっかり学んだ様子が伝わってきました！



12月20日の「1人で作るお弁当の日」では早起きしてがんばって作ったお弁当を食べる、みんなの幸せな笑顔が印象的でした。



今回のお弁当づくりは、中学生にとっては保護者の大変さやありがたさがわかり、お弁当づくりの楽しさも味わえる貴重な経験だと思います。私たちもどのように中学生と関わったらよいか、とても勉強になりましたし、礼儀正しい姿にとっても好感が持てました。

そして“1人で作るお弁当の日”の保護者の感想の中で、「1人でお弁当を作る姿が頼もしかった」や「料理を通して親子で楽しく会話ができたのもよかった」という意見があり、とてもうれしかったです。阿武町ならではの取り組みだと思うので、食の大切さを学び、実践する活動として今後も学校と連携しながら、継続していきたいと思いました。

地域とともにある学校づくり

「阿武町コミュニティ・スクール」

町内全小中学校が、学校運営協議会を設置している学校「コミュニティ・スクール」になって2年目になりました。「コミュニティ・スクール」は、学校運営や学校の課題に対して、保護者や地域の皆さんが参画できる仕組みです。「地域の子どもたちをみんなで育てよう!」という気持ちが、学校の課題を解決するだけでなく、地域を元気にするパワーになります。

平成28年度の取組



学校運営 (阿武中学校)

サマースクール（数学基礎講座）では、保護者・地域・小学校教員・町教委で生徒の学習の支援を実施しました。



学校支援 (福賀小学校)

地元の俳句教室の方をお迎えし俳句教室を開催。四季を感じる心と言語感覚を養う俳句教室となりました。



地域貢献 (阿武小学校)

J R 奈古駅、道の駅阿武町、地域の公園等の公共施設のゴミ拾いや清掃活動を実施しました。



合同研修会 (阿武町教育委員会)

各学校からの課題について熟議を行う阿武町コミュニティ・スクール研修会を実施しました。

「コミュニティ・スクール」の取組で広がる魅力!

○子どもにとっての魅力! ・学びや体験活動が充実。地域の担い手としての自覚が高まり、自己肯定感や他人を思いやる心が育ちます。

○保護者にとっての魅力! ・学校や地域に対する理解が深まり、安心感が高まります。保護者同士や地域の人々との人間関係が構築できます。

○地域の人々にとっての魅力! ・経験をいかすことで、生きがいや自己有用感につながります。地域のネットワークが形成され、防犯・防災体制等の構築ができます。

○教職員にとっての魅力! ・地域の人々の理解と協力を得た学校運営が実現し、地域人材を活用した教育活動が充実します。

魅力ある「地域とともにある学校」をめざし、各学校運営協議会では、これまでの取組を見つめ直したり、新たな取組にチャレンジしたりと、がんばっています。

引き続き、応援をよろしくお願いいたします。そして、遠慮なく学校においでください!

◆問い合わせ 阿武町教育委員会 ☎2-0501

「ABU3・30運動」コーナー

～自分に合った運動を
続けてみませんか?～

成人は、一般的に加齢に伴って基礎代謝量は低下します。その主な理由として筋肉などの除脂肪量の低下があげられ、活動時のエネルギー代謝量が低くなることにもつながり、総エネルギー消費量(24時間相当)も加齢に伴い低下していきます。

ウォーキング

持久力+筋力を高めましょう!!

散歩

ジョギング

ランニング

スロージョギング®

スローステップ®

エアロビクス

水泳

水中ウォーキング

など

柔軟性を高めましょう!!

ラジオ体操

ストレッチ

ヨガ など

筋力を高めましょう!!

腹筋運動

軽いおもり
(ペットボトルなども可)を
持ち上げる運動

腕立て伏せ

ヒラティス

など

時間配分

持久力+筋力 20分以上

+

柔軟性

筋力

10分

||

30分以上

ABU3・30運動チャレンジ月間に挑戦してみませんか?

◎参加資格は、20歳以上の阿武町に在住または勤務する方です。

◎詳しくは、広報2月号と一緒にお配りしますチラシをご覧ください。(教育委員会、役場民生課、各支所にも用紙があります。)

◆問い合わせ 阿武町教育委員会 ☎2-0501

その怒り、口に出すのは6秒待って —阿武町人権学習講座—

アンガーマネジメントという言葉を知ったことがありますか? 「アンガー」は「怒り」、「マネジメント」は通常は管理という意味が強いですが、ここでは「コントロール」と考えます。今回は社会保険労務士の國本 豊さんを講師に「怒りをコントロールする方法」について学習しました。

怒りをコントロールするとは、怒らなくても良いものには怒らないようにし、怒るべきことには正しく怒ることをいいます。そして、正しく怒る・叱るには、①「一度に一つのこと」に対して、感情的ではなく②「(自分の) 基準に従い」、相手の③「行動を対象にする」といった3つのルールを心がけることが大切とのことでした。

日常生活の中で突発的に怒りたくなることもあります。実は、私たちが怒りを感じてピークに達するまで約6秒間(最悪の6秒)あり、怒りを口に出す前に6秒以上間をあげると少し落ち着いて考えることができるようになるそうで、その時間を稼ぐ方法が「カウントバック」という方法です。数字を逆から言う(100,94,88…)ことで一時的に怒りから気をそらせ、最悪の6秒を回避します。こうした心がけによって怒りにくくなる体質改善につながると語られました。

怒りは自分の身を守るための大切な感情です。うまくコントロールできれば大きな原動力となりますが、失敗すれば人間関係の悪化などの原因となります。講座をとおして怒りと上手な付き合い方を見つけ、怒りの連鎖を断ち切るきっかけにつながればと思います。

◆問い合わせ 阿武町教育委員会 ☎2-0501



講師の國本 豊さん



約40人が参加しました

この春、小学校へ入学する 児童の保護者の皆様へ

「福祉医療費受給者証（乳幼児用）」の有効期限は平成29年3月31日までです。「阿武町こども医療費助成制度」へ切り替えの手続きをお願いします。

【対象児童】

平成29年4月に小学校へ入学される児童

【提出期限】

平成29年3月10日(金)まで
※申請書は2月下旬頃、対象のご家庭へ郵送予定です。

【提出場所】

【持参するもの】

- ・福祉医療費受給者証交付（更新）申請書（阿武町こども医療費用）
- ・健康保険証（受給該当児童本人）
- ・印鑑

◆問い合わせ 役場民生課 介護福祉係
☎2-3115

多子世帯応援保育料等 軽減事業助成金について

保護者の方が扶養している子どもが3人以上いる家庭について、負担された第3子以降の子どもの保育料を所得区分階層に応じて全額または半額を助成します。

【助成割合】

所得割課税額97,000円未満	⇒ 全額
所得割課税額97,000円以上	⇒ 半額

今年度分の保育料が対象となると思われる方は、3月上旬に申請書類を送付しますので、ご確認をお願いします。

◆問い合わせ

役場民生課 介護福祉係
☎2-3115



特別障害者手当・障害児福祉手当をご存じですか？

重度の障害のため常時特別の介護を必要とされる方に次の手当が支給されます。※特定の施設に入所している場合や、受給資格があっても、請求しない場合は受給できませんのでご注意ください。

【特別障害者手当】

○対象 身体、精神の障害の状況が著しく重度なため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳以上の方（入院が3カ月以上継続するときは対象外。所得制限有。）

○支給額 月額26,810円（平成29年度）

【障害児福祉手当】

○対象 身体、精神の障害の状況が著しく重度なため、日常生活において常時特別の介護を必要とする在宅の20歳未満の方（障害を事由とする年金を受給されている方は対象外。所得制限有。）

○支給額 月額14,580円（平成29年度）

◆問い合わせ 山口県萩健康福祉センター ☎0838-25-2664
阿武町役場民生課 ☎08388-2-3115

未内定の新卒者・ 既卒者の皆さんへ

就職活動をされている今春卒業の新卒者・既卒者の皆さん、ハローワークは就職が決まるまで皆さんを支援し続けます。就職について知りたいこと、不安なこと、求人情報など、お気軽にお問い合わせください。

▼問い合わせ

ハローワーク萩 学卒担当
☎0838-22-0714



お詫びと訂正

広報1月号で次のとおり誤りがありました。

表紙タイトルで、誤 鶴ヶ峰八幡宮 → 正 鶴ヶ嶺八幡宮。4項成人式の中の、小林仁さんと嶋戸幸輝さんの所属自治会は 誤 宇田中央 → 正 宇田浦 でした。訂正し深くお詫び申し上げます。

年金を あきらめていた 皆さんへ

年金を受け取るために必要な期間（保険料納付済等期間）が10年に短縮され、これまで年金を受けることができなかった方も年金が受給できる可能性があります。

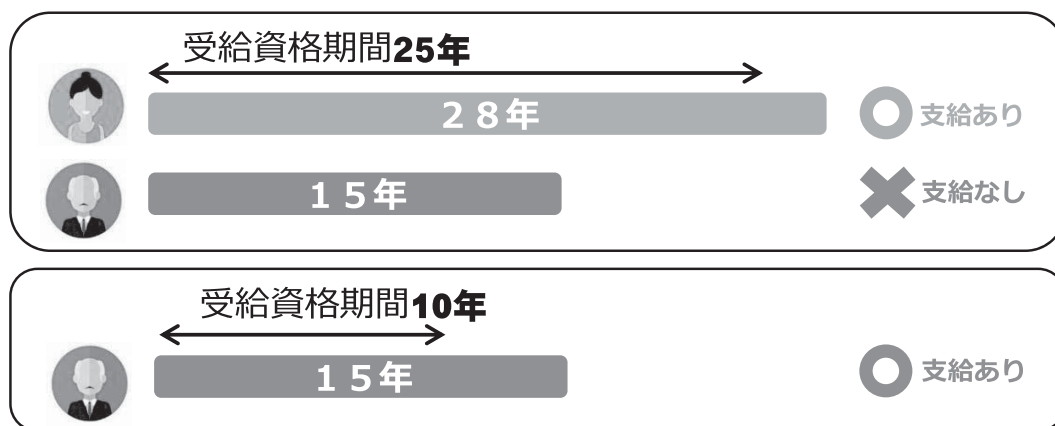
1 何が変わるのですか？

年金を受け取るために必要な期間（保険料納付済等期間）を、**25年から10年**に短縮します。これにより、年金を受け取れる方を増やし、これまで納めていただいていた年金保険料をなるべく年金のお支払いにつなげることができます。

これまで



平成29年
8月1日以降



2 対象者は誰ですか？

既に65歳以上の方で、年金を受け取るために必要な期間（保険料納付済等期間）が**10年以上**の方が対象になります。

対象者の方には平成29年2月末～平成29年7月までの間に日本年金機構から「年金請求書」を順次お送りする予定です。

3 手続きは必要ですか？

日本年金機構から「年金請求書」が届きましたら、必要事項をご記入の上、必要書類と併せてお近くの年金事務所や街角の年金相談センターまでお持ちください。

4 いつから受給できますか？

既に65歳以上の方で、保険料納付済等期間が10年以上の方は、平成29年9月分を10月にご指定の口座へ年金をお振込みします。（以降、2ヶ月分の年金を偶数月にお支払いします）

5 受給できる年金額はどうなりますか？

年金保険料を納めた期間に応じて支給される年金額が決まります。**保険料を納めた期間が長ければそれだけ年金額が多くなります。**また、国民年金の後納制度や任意加入により、年金額を増やすことができる場合がありますので、年金事務所にご相談ください。

■問い合わせ

日本年金機構萩年金事務所 ☎0838-24-2158 役場住民課住民係 ☎2-0500
日本年金機構ホームページ <http://www.nenkin.go.jp/>

「ハートピア共済」中小企業の事業主のみなさん

従業員の福利厚生としてお役に立ちます

〈平成27年6月1日以降の入院について、1日目からの入院給付開始となりました〉

加入できるのは、県内の中小企業の勤労者で、契約発効日の前日に健康な方。

月々わずかな掛金で、死亡・障害・入院・住宅災害など保障し、結婚、出産、銀婚、小・中・高校入学祝にも給付します。また、全国宿泊施設利用料助成、人間ドック・脳ドック受診料助成、国家資格試験等受験料助成もあります。

型種(月掛:1人)	1型(450円)	2型(900円)	3型(1,500円)	4型(2,000円)	高型(450円)	F型(500円)
加入年齢	満15歳以上 満65歳未満			満15歳以上 満50歳未満 (満55歳まで 継続加入で きます)	満65歳以上 満71歳未満	満15歳以上 満65歳未満 (子どもは0歳 以上満25歳 未満)
交通事故死亡	240万円	480万円	720万円	1,000万円	100万円	200万円
労働災害障害	最高144万円	最高288万円	最高432万円	最高576万円	最高90万円	最高90万円
不慮の事故入院	1日 800円	1日 1,600円	1日 2,500円	1日 5,000円	1回5,000円	1日 1,000円
病気の入院	1日 500円	1日 1,000円	1日 1,500円	1日 2,000円	~15,000円	1日 1,000円
結 婚	5,000円	1万円	2万円	3万円	—	結婚・出産・入学
出 産	—	—	1万円	2万円	—	・銀婚 1万円

なお、事業所が従業員のために共済掛金を負担された場合は、損金または必要経費として算入できます。

■問い合わせ 阿武町勤労福祉共済会（役場経済課内） ☎2-3114

平成29年の農作業標準料金が決定 参考としてご利用ください

作 業 目	単 位	料 金 (単位:円)		備 考
		ほ 場 未整備田	ほ 場 整備田	
荒 起 こ し	10アール	7,000	5,500	トラクターまたは耕耘機
く れ 返 し	〃	4,700	4,000	〃
しろかき(荒)	〃	5,000	3,500	〃
しろかき(植)	〃	6,000	4,500	〃
箱 育 苗	1 箱	750		箱は別、ほ場渡し
田 植 え	10アール	6,000	5,500	田 植 機
防 除	〃	3,000	2,800	動力噴霧機（薬剤は別）
刈取・脱穀	〃	20,000	16,000	コンバイン
刈 取 脱 穀 調 整	〃	39,000	30,000	コンバイン 乾 燥 もみすり
乾 燥 調 整	1 俵 (60Kg)	生 も み 半乾もみ もみすり	1,800 1,300 900	乾燥、もみすり
農作業賃金	時 間	最 低	753	—

参考 過去1年間賃借料(10アール当たり)(単位:円)

田の部

	平均額	最高額	最低額
奈 古	10,000	10,000	10,000
福 賀	11,600	15,000	3,000
宇田郷	5,588	6,000	5,000

畑の部

	平均額	最高額	最低額
奈 古	0	0	0
福 賀	16,250	20,000	1,000
宇田郷	0	0	0



阿武町農業委員会では、農作業標準料金を次のとおり提供しますので、参考にしてください。
標準料金についての詳しいことは、阿武町農業委員会（役場経済課内 ☎2-3114）にお問い合わせください。

「暮らしとこころの合同相談会」のお知らせ

- 日時 平成29年3月12日(日) 10:00~16:00
- 会場 山口県総合保健会館 1階研修室 (山口市吉敷下東3丁目1-1)
- 内容 弁護士による相談(多重債務、解雇や賃金不払い、DV等の日常生活上の法的問題に関すること)
こころの健康相談(こころの病気や心身の不調等の健康に関すること)
- ◆問い合わせ 弁護士による相談: 山口県弁護士会 ☎083-922-0087
こころの健康相談: 山口県精神保健福祉センター ☎0835-27-3480

「山口県自殺対策フォーラム2017」のお知らせ

- 日時 平成29年3月12日(日) 13:30~15:30 (受付13:00~)
- 会場 山口県総合保健会館 2階多目的ホール (山口市吉敷下東3丁目1-1)
- 内容 講演「ストレスを味方にするヒント」
講師 認知行動療法研修開発センター 理事長・精神科医 おおの ゆたか 大野 裕 氏
- 入場料 無料
- ◆問い合わせ 山口県精神保健福祉センター ☎0835-27-3480

4月に行われる 選挙のお知らせ

阿武町長選挙

- ・立候補予定者説明会(会場:役場会議室)
3月22日(水)10時~
- ・選挙の告示日 4月11日(火)
- ・選挙の期日 4月16日(日)

立候補予定者説明会では、立候補時に提出が必要な書類を配布しますので、立候補を予定されている方は、必ず出席してください。

皆さんにとって身近で大切な選挙です。必ず投票に行きましょう。

ふるさとの 明日をつなぐ この一票

明るい選挙啓発入賞作品
阿武中学校3年 稲川理子さん

◆問い合わせ 阿武町選挙管理委員会 ☎2-0503

春季全国火災予防運動(3月1日~7日)

火災が発生しやすい時季を迎えるにあたり、火災予防意識を高めることで、火災の発生を防止し、尊い命を守ると共に財産の損失を防ぐことを目的としています。

昨年、阿武町では、3件の火災が発生しました。(管内全域では34件) 各家庭で火災予防の意識を高め、火の用心を徹底し、万が一の火災に備え初期消火器具を常備しましょう。

◎火災予防運動関連行事

- ・土原保育園児による防火パレード 3月4日(土)午前11時~正午、田町商店街
- ・火災予防作品展 2月28日(火)~3月7日(火)午前9時30分~午後5時、ジョイ201(田町商店街)

◎住宅用火災警報器設置調査にご協力ください。

火災予防運動期間中、設置状況等を確認するため、地域の消防団員の方が、無作為に抽出した家庭に訪問します。

◎「着衣着火」に注意しましょう!

昨年、管内全域では4件の「着衣着火」が発生しました。「着衣着火」とは、調理

中のガスコンロの火や仏壇のろうそくの火などが着ている服について燃え上がる現象をいいます。衣服の袖口などから着火する場合が多く発生しています。腹部などに着火した場合は重度のやけどや死亡にまで至ることがあり大変危険です。

◎着衣着火をおこさないために(4つの注意)

- ①火を扱う場合は、袖や裾の広がっている服は避ける。
- ②ガスコンロの奥に調味料などの手に取る物を置かない。
- ③仏壇のろうそくの火をつけたままお供えものをしない。
- ④たき火などの火の近くで作業しない。

◎もしも「着衣着火」してしまったら!

近くに水がない場合は、走り回らないでその場に転がって消火しましょう! ※走るとかえって火の勢いを大きくしてしまいます。

※消火後、すぐに消防(119番)へ通報してください。

●問い合わせ

萩市消防本部予防課
☎0838-2512798



休日当番医

- 2/26㊤ (郡) 齋藤医院 奈古 08388-2-2838
 3/5㊤ 休日急患診療センター 椿 0838-26-1397
 3/12㊤ 休日急患診療センター 椿 0838-26-1397
 3/19㊤ (郡) 福賀診療所 福賀 08388-5-0863
 3/20㊤ 休日急患診療センター 椿 0838-26-1397

※当番医の確認は役場または各支所へ

緊急の場合は119番

日曜日、祝日、年末年始は休日急患診療センターへ
☎0838-26-1397 (内科・外科・小児科・歯科)

萩・阿武健康ダイヤル24

24時間年中無休で健康や医療に関する相談を受け付けています。

☎0120-506-322 (通話料・相談料無料)
 ★携帯電話に登録すると便利です

お知らせ

危険物取扱者・消防設備士試験のご案内

【危険物取扱者試験】

受付期間

(前期) 4月8日～24日まで

(後期) 9月3日～20日まで

受験資格

乙・丙は誰でも受験できますが、甲種は一定の資格が必要です

試験期日

前期 6月18日
後期 11月19日

【消防設備士試験】

受付期間

6月30日～7月14日まで

受験資格

乙種は誰でも受

募集

自衛官を募集

自衛隊山口地方協力本部は、平成29年度「幹部候補生」および「予備自衛官補」を募集しています。

【幹部候補生(一般)】

受付期間 3月1日～5月

験できますが、甲種は一定の資格が必要です。

試験期日

9月3日

問い合わせ

(一財)消防試験研究センター山口県支部

☎083-924-867

9

6日まで
受験資格 平成29年4月1日時点で、22歳以上26歳未満(20歳以上22歳未満は大卒(見込含)、修士課程修了者等(見込含)は、28歳未満)

試験期日

5月14日・15日(15日は飛行要員のみ)

【予備自衛官補】

受付期間

第1回 4月7日まで

受験資格

(一般) 平成29年7月1日時点で、18歳以上34歳未満(技能) 平成29年7月1日時点で、国家資格免許等を保有する18歳以上で、技能に応じて53歳～55歳未満

試験期日

第1回 4月14日～18日のいずれか1日

※第1回試験で採用予定数に達しない場合、第2回試験を実施する場合があります。

問い合わせ

自衛隊萩地域事務所 ☎0838-22-2409



B型・C型 肝炎ウイルス検査を 受けてみませんか

肝炎は、国内に感染者が300万人以上と推定される感染症です。感染時期が明確でないことや自覚症状がないことが多く、気づかないうちに肝硬変や肝がんに行進していることがあります。しかし、早期に適切な治療を受けることで進行を防ぐことができます。

早期発見、早期治療のために、検査を受けてみませんか。

日時 毎月第2水曜日 13時～14時

場所 萩健康福祉センター

対象 過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない方

費用 無料

申し込み 萩健康福祉センター ☎0838-25-2667

萩・明倫学舎

オープン記念

萩市民大学教養講座 「明治維新と萩(長州)藩」

日時 3月5日(日) 14時～15時30分(開場13時)

場所 萩市民館大ホール
講師 井沢元彦さん(作家)

井沢元彦さん(作家)



主な著書として、「言霊」「逆説の日本史」。NHK「歴史発見」、TBS系「ここがヘンだよ日本人」などにレギュラー出演。大正大学客員教授(文学部)

定員 800名(先着順)
 ※要事前申込、入場無料

応募締切 2月22日

申し込み方法 郵送、FAX、メールいずれかの方法で、氏名・住所・申込人数(最大5人)・電話番号(任意)を記入し申込み。

問い合わせ・申し込み ☎758-8555 萩市大字江向510番地

萩市企画政策課内 萩・明治維新150周年記念事業実行委員会

☎0838-25-3342
 FAX 0838-26-3803
 mail:kikaku@city.hagi.lg.jp

〒758-8555 萩市大字江向510番地

萩市企画政策課内 萩・明治維新150周年記念事業実行委員会

☎0838-25-3342
 FAX 0838-26-3803
 mail:kikaku@city.hagi.lg.jp

ヘルスメイト☆おすすめ料理

冬季ふれあいキッチンメニューより

「元気で長生きしよーレシピ! (低栄養予防)」

みそチャウダー

【材料(4人分)】 砂糖 大さじ1弱
大根 80g 油 小さじ1/2
白菜 100g 水 3カップ
玉ねぎ 140g 牛乳 2カップ
ブロッコリー 100g バター 小さじ1
ベーコン 60g 塩 少々
みそ 大さじ2 こしょう 〃
酒 大さじ1/2



【作り方】

- ①大根は5ミリの厚さのいちよう切りに、白菜は大根と同じくらいの大きさのざく切りにする。玉ねぎは横に半分にしてからくし形に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でる。ベーコンは5ミリ幅に切る。
- ②フライパンに油を入れてベーコンをカリカリになるまで炒める。みそ、酒、砂糖を入れて弱火にして焦げないように練りながら混ぜる。
- ③鍋にバターを入れて玉ねぎ、大根を入れてしんなりするまで炒める。白菜の軸も加えて炒め、水を加えてふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ④野菜がやわらかくなったら白菜の葉、②と牛乳を入れて5分ほど煮る。塩、こしょうで味をととのえてブロッコリーを入れて器に盛る。

みんなでつくろう明日のページ

3月

日曜	行事予定
1 水	奈古ストレッチ学習会 9:30【町民センター】
3 金	にこにこステップ運動教室 13:00【のうそんセンター】
4 土	福賀月例グラウンドゴルフ大会 13:30【福賀グラウンドゴルフ場】
5 日	奈古婦人会総会【町民センター】 女性を元気にする講演会 田嶋陽子講演会 14:00【町民センター】
9 木	宇田郷のびのびストレッチ楽集会 9:30【ふれあいセンター】 阿武中学校卒業証書授与式 9:30【阿武中学校屋内運動場】
10 金	阿武町民生委員児童委員協議会定例会 8:30【役場会議室】 にこにこステップ運動教室 13:00【のうそんセンター】 福賀月例ボウリング大会 19:30【ユーズボウル萩】
12 日	奈古グラウンドゴルフ 8:30【阿武小中グラウンド】 高校生クッキング 9:00【町民センター】 宇田郷婦人会総会 9:00【ふれあいセンター】
13 月	健康教室「さくら会」9:00【町民センター】
14 火	宇田寿齢会連絡協議会役員・集落世話人会議 9:30【ふれあいセンター】
15 水	奈古ストレッチ学習会 9:30【町民センター】
17 金	各小学校卒業証書授与式 9:30【各小学校】 にこにこステップ運動教室 13:00【のうそんセンター】
18 土	福賀婦人会総会 8:30【のうそんセンター】 みどり保育園卒園式 10:30【みどり保育園本園】
19 日	宇田ふれあいクラブ文化フェスティバル 13:30【ふれあいセンター】
21 火	食改役員会 9:00【役場大会議室】
23 木	宇田郷のびのびストレッチ楽集会 9:30【ふれあいセンター】 阿武町健康づくり推進協議会 13:30【役場大会議室】 子ども・子育て会議 15:00【役場大会議室】
24 金	にこにこステップ運動教室 13:00【のうそんセンター】
25 土	宇田ふれあいグラウンドゴルフ大会 13:30【宇田ふれあいグラウンド】 21世紀の暮らし方研究所 第11回講座 13:30【水甚】
26 日	宇田郷ふれあいウォーキング 8:30【名振海岸】
27 月	のびのび幼児健診 13:00【母子健康センター】
28 火	阿武町地域福祉運営協議会 13:30【役場大会議室】
29 水	日本赤十字移動献血 9:30【阿武町役場】 日本赤十字移動献血 13:15【(株)ナベル山口工場】 福賀ことぶき会 世話人役員合同会議 10:00【のうそんセンター】
31 金	にこにこステップ運動教室 13:00【のうそんセンター】

1月分 町内の求人情報

2月10日現在 (すでに決定済みとなっている場合があります。その際にはご了承ください。)

●問い合わせ ハローワーク萩・萩公共職業安定所 ☎0838-22-0714

会社名	求人数	年齢	賃金	業種
阿武建設 株式会社	1人	44歳以下	135,000円～170,000円	一般事務
日本郵便 株式会社 山口中央郵便局 (勤務：奈古郵便局)	1人	不問	142,352円	郵便物のバイク配達
りふれ なご店	1人	不問	115,000円～150,000円	接客・施術
吉南株式会社	1人	不問	1,000円	精肉加工(奈古のスーパー)
	1人	不問	1,000円	レジ業務(奈古のスーパー)

阿武町の人口と世帯数 (1月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	2,313(－7)	1,058(－2)	転入 2
福賀	605(－3)	287(0)	転出 8
宇田郷	575(－4)	299(－3)	出生 2
合計	3,493(－14)	1,644(－5)	死亡 10

1月の交通事故

区分	人身事故			物損事故
	件数	死者	負傷者	
萩警察署管内で 起こった事故	9 (11)	0 (0)	9 (14)	133 (106)
うち阿武町内で 起こった事故	0 (1)	0 (0)	0 (3)	4 (5)

※ () 内数字は対前月比

() 内数字は前年件数

平成29年全国広報コンクール 山口県支部審査会【1枚写真】の部 5年連続で山口県代表に選出！



平成29年全国広報コンクール山口県支部審査会が開催され、写真部門【1枚写真】の部で広報「あぶ」9月号「迫真の演技と水しぶき 笑顔の華咲かせる」ABUウォーターボーイズ夏公演に400人が歓声！が山口県代表に選出されました。広報あぶは1枚写真の部で、5年連続の県代表選出となります。

町民のみなさん、いつも笑顔で取材にお応えいただきありがとうございます。これからも素敵な記録・記憶を残せるように、努力していきますので、ご協力のほどよろしくお願いします。

あぶフォト倶楽部

作品は道の駅温泉棟1階に展示中

会員作品紹介



タイトル「元旦の夕焼け」
梅地博美さん(野柳)

●コメント：今年は、何年かぶりに正月がお天気に恵まれました。萩に出た帰り、夕日がきれいに見えていたので、夕焼けを撮りに道の駅に寄って、私の気に入っているせんだんの木を入れて、今年初めの夕焼けをきれいに撮影することができました。

次回定例会は 2月27日(月)19:00～
町民センター 講座室です。

◆問い合わせ あぶフォト倶楽部事務局 ☎2-3111

町の笑顔(人々)



童心に返ってソリレース
2/5 若者交流会@大佐スキー場



みんなで一生懸命つくり
ました。グリーンパーク
あぶに屋根付きベンチ
萩商工高校電気・建築科
建築コース2年生16人

俳句

大漁の夢は正夢鯉起こし 小野 一雄(下郷)

捨舟にしんしんと雪積もりゆく 高橋作之助(浜の1)

健やかを氣遣ふ二人去年今年 佐々岡美保(中村)

野の幸の死者と生者の雑煮膳 原 清穂(伊豆)

寒月や風音立ちて眠られず 柳井 恵子(平原)

繰り返し昭和を語る冬炬燵 林 弘子(浜の1)

新年の幸せ祈る宮参り 小田 衛(宇久)

句に遊ぶ我が人生や初俳句 大倉 淑子(上万)

生かされて又年加ふ初詣 梅地 眞代(東方)

雪被る自給自足の菜園畑 池田 幸枝(大里)

牡丹雪ほつぺに受けて靴デビュー 木村 信恵(久瀬原)

過疎の冬十七軒の裏表 米原 泉女(筒尾)

寒に入る女二代のかめ洗う 出羽法泉子(浜の1)

賜わるるいのちの重み雪しまく 河原 慶子(上郷)

境内の大樹抱かる初日の出 水津 紅魚(美浜)

安住と云う場のありて春を待つ 田中 弥生(木与)

冬ぬくし鍛冶屋の煙突白きかな 能野 泰枝(釜屋)