

夢と笑顔あふれる「豊かで住みよい文化の町」

ABU Community Newspaper

広報
ABU

あぶ

8

Aug. 2024



なご夏まつり



発行 ● 阿武町役場
編集 ● 阿武町役場まちづくり推進課
TEL ● 08388-2-3111
URL ● <https://www.town.abu.lg.jp>
印刷 ● 松陰堂有限会社

No. 638

令和6年8月20日

“後悔”するより “航海”しようぜ！ なご夏まつり 日本海イカダ大会



一般の部(4チーム)



「ナベル」(ナベル山口工場)



「For The Town」(萩高等学校奈古分校)



「阿武町役場」(阿武町役場)

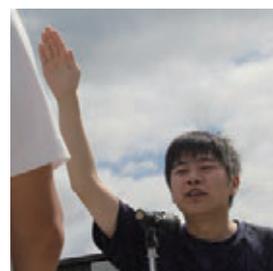


一般の部で優勝した
水津 晃 さん率いる「カモメ 55」

「チーム名の水星の名のとおり水の上でも勝ちたいと思います！」



田中 結珠 さん



選手宣誓をする
役場の坂本 匠 さん



奈古分校も気合十分！

奈古の鹿島湾が熱く燃え上がる「なご夏まつり 日本海イカダ大会」が7月21日、道の駅下の日本海で開催され、中学生の部では阿武中学校4チーム、一般の部では町内の4チームが参加しました。中学生の部では、速さを競う「速いDE賞」のほか、イカダの華やかさを競う「面白いDE賞」もあり、工夫を凝らした自慢のイカダが並び、一般の部ではコロナ禍を経て5年ぶりの復活。町内の企業や同級生のチームのほか、奈古分校、役場チームのイカダが並びました。

競技結果は、競技中学生の部では、田中結珠さん率いる「Mercury(水星)」が1位でゴールし、総合優勝を果たしました。

一般の部ではカモメ55が、息ぴったりのオールさばきで、リードを保つたまま1位でゴール。レース中に、イカダの足場が外れるトラブルに見舞われたチームもありましたが、周りの声援もあり、最後まであきらめずに漕ぎ続け、ゴールの際には大きな歓声が上がりました。



「後悔するより航海しようぜ！」鹿島に誓う
白石 仁花 さんと 高村 和孝 先生

成績表（中学生の部）

ゼッケン No.	チーム名	速いDE賞		おもしろいDE賞		総合	
		順位	ポイント	順位	ポイント	順位	ポイント
4	Mercury(水星)	1	14	2	6	1	20
3	Venus(金星)	2	12	3	5	2	17
2	Mars(火星)	3	10	1	7	3	17
1	Jupiter(木星)	4	8	4	4	4	12

成績表（一般の部）

ゼッケン No.	チーム名	所属・事業所名等	順位
21	カモメ 55		1
24	ナベル	(株)ナベル	2
22	Team for the town	山口県立萩高等学校奈古分校	3
23	阿武町役場	阿武町役場	4



途中イカダが破損して、足場がなくなっても
ゴールまで漕ぎ続けた「Jupiter（木星）」



中学生の部 総合優勝「Mercury（水星）」



一般の部（速い DE 賞）優勝「カモメ 55」

表彰席

中学生の部(4チーム)



中学生の部で優勝した田中 結珠 さん率いる「Mercury（水星）」



小野 結香 さん率いる「Venus（金星）」



小野 天聖 さん率いる「Mars（火星）」



松田 育磨 さん率いる「Jupiter（木星）」

7/21

美味しいスイカで笑顔あふれる 福賀すいかまつり



大人気の福賀すいかの試食コーナー

福賀すいかまつりが福賀の福の里直売所で開催され、町内外から多くの来場者が訪れました。

すいかの試食やカット売りコーナーでは美味しいスイカを楽しむ人たちであふれ、すいかの風船割り大会や早食い大会、すいか重量当てクイズなど大人から子どもまで楽しめるイベントが盛りだくさん。

直接すいかを購入できる特売・発送コーナーもあり、イベントを通じて多くの人が福賀すいかの魅力を感じることができました。

7/23

願いを込めて「大きくなってね!」 みどり保育園 カサゴ稚魚放流



漁師お手製の台から稚魚を放流

奈古漁港の荷さばき所後の護岸で、みどり保育園園児がカサゴの稚魚500匹を放流しました。

これは、水産資源の持続的活用を目的に、阿武・萩地区の一本釣り業者等で組織する「北浦一本釣連合会」が主催するものです。

園児は、県萩農林水産事務所の職員からカサゴの生態について教わり、7センチほどの稚魚を、漁師お手製の放流専用の台を使って、放流しました。

最後に、園児みんなで「大きくなってね!」と大きな声でカサゴの成長を願いました。

8/2

暑い夏を”吹き飛ばせ!” 児童クラブで英語風船ゲーム



割った風船から紙を探す



手が届かない子には
デйна先生がお手伝い



風船に向かって...よーい、ドン!



うーん...割れない...!



紙を並べて英単語をつくる

児童クラブの子どもたちが、ALTのデйна先生考案の風船を使ったゲームを楽しみました。

ゲームは男女のチーム対抗戦。英単語とイラストの紙が入った風船を割って、中のイラストどおりに英単語を並べ替える速さを競いました。

なかなか割れない風船に児童たちは大苦戦。大盛り上りの勝負で、児童クラブは始終笑いに包まれていました。





8/7

健康寿命延伸のための講演会

～いつまでも自分の足で歩きたい～「足から整える健やかな体」

8月7日、足のケアに関する講演会をのうそんセンターとふれあいセンターで開催し、のべ46人が参加しました。

中山先生は、「足(足首から下)はからだの基礎部分。足が崩れるとひざや腰、肩など身体のねじれや痛みにつながる。」など、足の大切さやケアの方法、膝痛や腰痛の原因となる生活習慣とその対策についてお話しされました。

足の健康寿命を延ばすための「足のケア」。皆さんも一緒に取り組んでみませんか。



なかやまのりこ
中山 法子 先生
(診療看護・糖尿病看護
認定看護師)

「自分の足に合った靴を選ぶことが大切です。」

〈ひざや腰に負担のかからない靴選びのポイント〉

◎足腰ひざを守るには「かかとの固定」が第一歩！

- ・甲が調整できる
(ひも、マジックテープ、ダイヤル式がオススメ)
- ・かかとが硬くて折れない
- ・つま先に1cm余裕がある
- ・履き口が狭い



◎靴底が減っていると、ひざや腰を痛めやすいので、靴底の溝が減ってきたら買い換え時です。

〈くつのはき方〉～子どもも大人も同じです～

◎くつは座って(腰掛けて)履く



◎かかとと甲を固定し、つま先に空間を作るように履く
「つま先上げて、かかとトントン、甲をギュッ！」



「昨年の先生の講演のあと、すぐに靴を買いに行き、足首の痛みがとれました！」

たなか ひろこ
田中 洋子 さん

ふれあいセンターの講演ではおよそ30人が参加

町長 コラム

打てば響く

よんぶんのいち
1/4ワークス活動中!

阿武町では、人手不足の農業経営体と、1年の4分の1、つまり数ヶ月を阿武町に滞在し、農業で賃金を稼ぎながら農業や田舎暮らしを体験してみたいと思う若者とをマッチングする新たな援農の仕組み「1/4ワークスプロジェクト」に9年前から取り組んでいます。

昨年のワーカーさんは18人。今年も、すいか、梨、野菜の各農家や農業法人等の計6農業経営体に対して、20代から50代の男性7人、女性6人の計13人のワーカーさんが、猛暑の中、元気に活動中です。

なお、ワーカーさんは、町が古民家を改修して整備した「福賀シェアハウス(7室)」や「新田お試し住宅(3室)」などに宿泊し、共同生活をしながら仕事に従事するのですが、この制度は、既に、地域の農業経営体にとって、なくてはならないものとなっています。

また、ワーカー経験者の中には、阿武町が気に入り、福賀や宇田郷に移住された方もおり、Iターン者の獲得にも一役買っています。

町としては、とても有効な制度なので、今後は、農業意外にも漁業や林業、更には、町内の2次、3次産業にも従事していただけるよう制度を充実させていきたいと考えています。



はなだ のりひこ
田中 憲彦 町長

～地域の盆祭り・盆踊り特集～

「少しでもみんなで
ワイワイ過ごせる
時間になればいいなと
思います。」



にしむら たくし
西村 拓史 さん

入り口では焼き鳥やビール、かき氷の提供



福BONまつりが8月11日、
のうそんセンターで開催され、
およそ120人が訪れました。
昨年引き続き、昼からの
開催で、福賀神楽保存会による
神楽舞「鍾馗」「大蛇」が披露
され、大迫力の演舞に会場は
大盛況。
ファイナーレには福引きが
行われ、当選番号が呼ばれる
たびに、大きな歓声が上がって
いました。



再会を喜び合いました



福引きで梨が当たったよ!



子どもたちも大はしゃぎ!



同日14日には、惣郷公民分
館でも盆踊り大会が開催さ
れ、帰郷した多くの家族連れ
でにぎわいました。
会場では若い人や子どもた
ちの笑い声であふれ、思い出
話に花を咲かせました。



8月14日、ふれあいセン
ターで、宇田郷盆踊り大会
が開催されました。
会場では、キッチンカー
「はしる進隆丸」による揚
げ物や枝豆などの提供があ
り、飲食メニューも充実。
ペアで踊る「東京ばやし」
では、即興のペアが曲に合
わせた息ぴったりりの踊りを
披露し、会場を盛り上げま
した。



ペアで踊る「東京ばやし」



金魚すくいに夢中



頑張ったご褒美にジュースをプレゼント



山口市で阿武町マルシェを開催



おおした ちほ 大下 千穂 さん
たなか りる 田中 凜花 さん

「阿武町のことを知ったうえで、企画できたので、より密接に阿武町を感じることができて楽しかったです。実際にお客さんの顔を見ることで何に魅力を感じているか知ることができたので、またこのようなイベントを企画運営してみたいと思います。」

7月28日に山口市商店街の「どうもん広場」で、山口県立大学地域文化創造論研究室がマルシェを開催し、のべ300人以上が訪れました。

これは、阿武町が山口県立大学に委託している「阿武町の観光まちづくりに関するPBL(問題解決型学習) 事業」の一環として開催されたもので、町の観光にかかる可能性を探ることなどを目的に、地域文化創造論研究室の教授、学生が企画したものです。

マルシェでは、福賀すいかなど特産品の販売や、阿武町産の野菜が当たる無料の福引のほか、阿武町産のキウイジュレを使用したかき氷やキウイジュースが無料で提供されたりと、涼しくなるイベントが盛りだくさん。



さいとう ただし 齊藤 理 教授

「この取り組みが、実際に阿武町を訪れるきっかけになれば、と思っています。今回の試行結果を分析し、こうしたキャラバンが県内各地でも容易かつ頻繁に開催できるようモデル案を出していきます。」

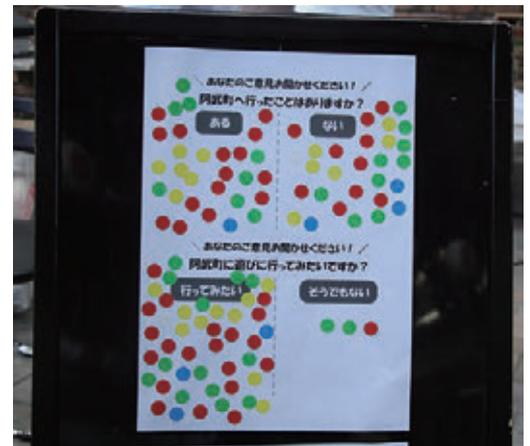
宇田を中心活動しているキッチンカー「はしる進隆丸」の濱田百代さんたちも参加し、阿武町産の材料を使用した「たこめし」や、「あじフライのセット」が大好評。

学生自らが企画し、地域の魅力を相手の反応を見ながら直接発信することで、人と人のつながりが地域の活性化に大きな影響を与えることができました。



福賀すいかを購入された参加者

「学生の皆さんがいきいきとした表情で地域の活性化に貢献されている姿が印象に残りました。素晴らしいことだと思います。」



回答者の9割以上の方が「阿武町に行ってみよう」と回答



阿武のお魚大集合



笑顔で接客



夏の思い出になりました

なご

7/11 メンズキッチン 開講式&7月講座

今年度、最初のメンズキッチン！開講式では今年度の計画が決められ、全6回の学習を行うことになりました。7月講座では、中華料理に挑戦し、「酢豚」「春巻き」「餃子」「スープ」の4品のメニューを作りました。

品数も多く、ボリューム満点の中華定食となりました。

味も中華料理店顔負け。とてもおいしくでき、学級生の料理技術は年々上がってきているようです。



中華料理店顔負けの技術！



本格的な中華!

次回は、市販のお肉を使って、どう調理すればおいしくなるかを研究します。

メンズキッチンでは随時、学級生を募集しています。

楽しく交流しながら、一緒に和気あいあいと料理をしませんか？

お問い合わせは中央公民館まで。 ☎2-2044

7/20 奈古子ども会「坐禅体験教室」

今年度は5人の子どもたちが参加し、大覚寺の末益 泰輝住職の指導で、「坐禅体験教室」を開催しました。

坐禅が始まると、心静かに目を閉じ、がんばって正しい姿勢を維持。自分自身の心と向き合う、緩やかな時間でした。

坐禅のほかに、家族みんなで塗り絵に願いごとを書いて奉納、

普段とは違った雰囲気、心を落ち着かせ自分を見つめる良い機会となりました。



家族で塗り絵を楽しむ

ふくが

7/18 ふれあいいきいきサロンで、楽しい「ユースポーツ」シャフルボード！

毎月楽しい取り組みを行っている、ふれあいいきいきサロン。今回は、福寿会(宇田地、栃原、新生)・やまびこの会(中村、森見、藤、金社)が、いっしょにシャフルボードを楽しみました。

「ユースポーツ」の一種で、円盤をスティックで押し出し、チームで得点を競うゲーム。

10点枠に入って「キヤー」という大きな歓声。

しかし、すぐ相手チームの円盤に押し出され、「あー残念」。

最後までどうなるかわからない展開にドキドキ、わいわい楽しめました。

だれもが、いつでも、どこでも、いつまでも、気軽に自由に楽しめる「ユースポーツ」は、生涯スポーツです。



白熱の展開

7/22 福賀ことぶき会「にこにこ百歳体操」

体力測定・体組成計測

福賀ことぶき会では、毎週火曜日、「にこにこ百歳体操」を実施しています。

今回、5月から7月の計12回の締めの日。自主体操に加えて、社会福祉協議会・町保健師さんの協力のもと、**体力測定・体組成計測**し、**筋肉量**などのチェックを実施。

全12回の皆勤賞、準皆勤賞、参加賞などの賞品もあり。次期は、9月3日にはじまり11月まで。

楽しく健康づくりをすすめています。



身体のパランスチェック!

うたごう

6/21 宇田郷地区職域親睦大会



目指せ!高得点!

各事業所の交流をはかる目的の職域親睦大会を行い11名の参加がありました。

今回の種目は「室内用モルック」。

競技ルールは簡単ですが、戦略や技術は必要で、勝利を目指して、各チーム苦戦しながらも、楽しい時間が過ごせました。

7/18 宇田郷グラウンドゴルフを楽しむ会

第176回「夏の夜に 涼しさ求め 天の川」グラウンドゴルフ大会が、ふれあいグラウンドで開催されました。

- 【男性の部】
- ◆優勝 白石 修照 (宇田中央)
 - ◆準優勝 虎竹 彰 (宇田中央)
 - ◆第3位 中村 晶男 (宇田中央)
- 【女性の部】
- ◆優勝 岩本 房枝 (宇田中央)
 - ◆準優勝 村木 眞砂栄 (宇田浦)
 - ◆第3位 藤村 千鶴 (宇田浦)



<敬称略>

7/20 宇田郷地区子ども会 夏季大会

恒例の子ども会 夏季大会を開催しました。今回は秋吉台サファリランドへのバス旅行を企画し10名が参加しました。

朝の雨でサファリの動物も涼しげで、バスから動物たちを眺め、エサやりで動物とのふれあいを楽しめました。

午後からは猛暑となりましたが、子どもたちは遊戯施設で元気いっぱい遊んでいました。



楽しい思い出になりました!

ヘルスマイトの活動を紹介します！

まちのヘルスマイトさん



夏季のふれあいキッチン “郷土料理を作ってみよう”



今回の夏季ふれあいキッチンでは手軽にできる郷土料理をご紹介します。郷土料理というと、とても手間のかかるものと思いませんか？少し工夫を加えると、手軽にできます。



なかむらひさこ
中村 壽子 さん (尾無畑)

冠婚葬祭の時、必ず
と言っていいほど食
べた「いとこ煮」。
市販の小豆の水煮
(真空パック)を利用
することで、懐かしい
味が簡単によみがえ
ります。



すいず つたえ
水津 蔦枝 さん (木与)

給食の人気メニュー
「チキンチキンごぼう」。
お弁当のおかずにも
ピッタリで、ごはんが進
む一品です。減塩を考
えて少し薄味で味付け
してください。



みどり保育園 ミニミニ 園だより

8/3みどり保育園のみどりママの会の
企画で「竹で道具を作る楽しさを体験
する」ことを目的に、「竹水鉄砲であそぼ
う」が開催され、小学校の児童を含め
た29人の子どもの参加がありました。
講師の指導のもとで作った水鉄砲
は威力バツグン！遊びを通じて竹の
ものづくりの楽しさを実感できる1日
となりました。



①竹筒をよく洗う ②押し棒につまようじを差して布などを巻きつける ③完成!

竹のものづくりを教える



のの やすえ
能野 泰枝 さん
(釜屋)



なかむら りゅうたろう
中村 龍太郎 さん
(浜の一)





令和6年 7月20日(土)・21日(日)

祭 なご夏まつり



鶴ヶ嶺八幡宮の
虫除け御祈禱



阿武町の外国人の先生もまつりを楽しむ



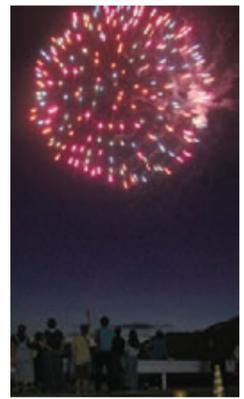
「なご夏まつり」は、大漁と航海の安全を祈る海の神事「十七夜祭り」と、五穀豊穡を願う里の神事「虫除け御祈禱」をあわせて、奈古全体の発展を祈願します。



神子舞や神楽を楽しむ大勢のお客さん



「SUNbashi cafe」では
ビアガーデンを開催



表彰席

(敬称略)

第4回芦原空手

中国地区サバキ

トーナメント

6/16 広島市南区スポーツセンター

組手一般の部

◆ 準優勝 末武宏之(42歳)(美里)



山口県中学生

柔道選手権大会

6/20 萩ウェルネスパーク萩武道館

柔道男子個人50kg級

◆ 第3位 宮崎祐晴(阿武中2年)



相撲で全国大会へ!

阿武中学校2年

さとかわ はるま
里川 玄馬さん (釜屋)



“大舞台に挑めることに感謝して、
まずは1勝を目指して頑張ります!”

阿武中学校2年生の里川 玄馬さんが、6月に下関市で開催された「全国中学生相撲選手権大会山口県選手選考会」で第3位に入賞し、全国大会の団体メンバーに選ばれました。

里川さんは8月11日(日)に東京都の両国国技館で開催の「第35回全国都道府県中学生相撲大会」に出場され、大会では群馬や北海道、岐阜の団体と取組予定。

先鋒・中堅・大将のうち中堅で全国の強豪に挑みます。

第35回 全国都道府県中学生 相撲選手権大会
8/11 会場：東京都 両国国技館

町では令和5年度から
「阿武町全国大会等出場者激励金」を
実施し、町を挙げて応援しています!

動物愛護キャンペーンを開催します

動物のことを楽しく学べるイベントが満載の「動物愛護キャンペーン」を開催します。

開催日時

令和6年 9月17日(火)～9月21日(土) 9時～17時
※9月21日(土)は15時終了

会場

山口県動物愛護センター(山口市陶10943-12)

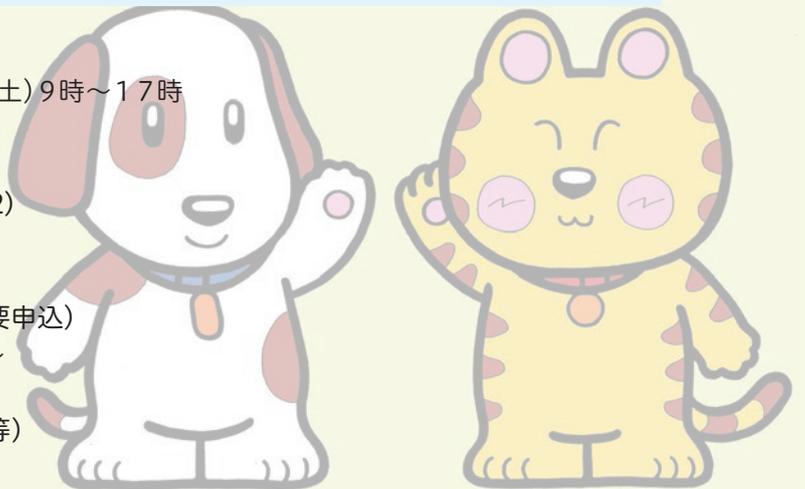
内容

(1) 期間中開催

- ・モデル犬お散歩体験(9月21日(土)は除く。要申込)
- ・譲渡犬・猫写真展 ～幸せに暮らしています～
- ・犬・猫なぞときラリー
- ・手作り体験コーナー(迷子札、猫のおもちゃ等)

(2) 9月21日(土) 限定イベント

- ・散歩のお悩み解決レッスン(犬を連れて参加する場合は、9月6日(金)までに要申込)
- ・愛犬のしつけ方講座・個別相談会
- ・動物愛護センターの獣医さん体験(9月13日(金)までに要申込)
- ・こどもの広場(シャボン玉、竹とんぼ、わなげ等)
- ・「まもるちゃん、あいちゃんと写真を撮ろう」
- ・動物ビンゴ大会(当日午後1時から先着100名様にカードを配付)



山口県動物愛護センター

動物愛護センター ☎083-973-8315

「児童扶養手当」に関する大切なお知らせ

令和6年11月1日から児童扶養手当法等の一部が改正され、**所得限度額と第3子以降の加算額**が引き上げられます。

1. 所得限度額の引上げ

児童扶養手当の支給には、前年の所得に応じて、手当の全額を支給する「全部支給」と、一部のみを支給する「一部支給」があります。この度、全部支給及び一部支給の判定基準となる**所得限度額**を表のとおり**引き上げます**。

例えば、お子様1人の場合、全部支給については160万円から190万円に、一部支給については365万円から385万円に引き上げられます（収入ベースによる算定）。

扶養する 児童等の 数	全部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)				一部支給となる所得限度額 (受給資格者本人の前年所得)			
	収入ベース		所得ベース		収入ベース		所得ベース	
	これまで	R6.11月分から	これまで	R6.11月分から	これまで	R6.11月分から	これまで	R6.11月分から
0	1,220,000	1,420,000	490,000	690,000	3,114,000	3,343,000	1,920,000	2,080,000
1人	1,600,000	1,900,000	870,000	1,070,000	3,650,000	3,850,000	2,300,000	2,460,000
2人	2,157,000	2,443,000	1,250,000	1,450,000	4,125,000	4,325,000	2,680,000	2,840,000
3人	2,700,000	2,986,000	1,630,000	1,830,000	4,600,000	4,800,000	3,060,000	3,220,000
4人	3,243,000	3,529,000	2,010,000	2,210,000	5,075,000	5,275,000	3,440,000	3,600,000
5人	3,763,000	4,013,000	2,390,000	2,590,000	5,550,000	5,750,000	3,820,000	3,980,000

2. 第3子以降の加算額の引上げ

第3子以降の加算額が引き上げられ、第2子の加算額と同額になります。

健康福祉課 ☎2-3115

自衛官等募集

自衛隊山口地方協力本部は令和6年度自衛官等の募集を行います。

●「自衛官候補生」の募集は年間を通じて行っています。

応募資格：18歳以上33歳未満

※現在32歳の方はお問い合わせください

試験期日：受付時または、各自衛隊地方協力本部のホームページでお知らせします。

ハローワーク萩（萩合同庁舎3階）

☎0838-22-2409

1 一般曹候補生

(1) 応募資格

18歳以上33歳未満（現在32歳の方はお問い合わせください）

(2) 受付期間

令和6年7月1日（月）～ 9月3日（火）（締切日必着）

(3) 試験期日

- ・1次：9月20日（金）～22日（日）の指定する1日
- ・2次：10月20日（日）～23日（水）の指定する1日

2 航空学生（空・海パイロット）

(1) 応募資格

- ・空自：18歳以上21歳未満
- ・海自：18歳以上23歳未満
- ※いずれも高卒（見込含む）または、高専3年次修了者（見込含む）

(2) 受付期間

令和6年7月1日（月）～9月5日（木）（締切日必着）

(3) 試験期日

- ・1次：9月16日（祝・月）
- ・2次：10月12日（土）～17日（木）
- ・3次：空自 11月9日（土）～12月12日（木）
海自 11月15日（金）～12月11日（水）の指定する1日

「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」

★ がん検診・特定健診を受けて生活習慣病を予防しよう! ★

がんと生活習慣が関連しているって本当?

研究の結果、日本人のがんの中で、男性のがんの約4割、女性のがんの約3割が生活習慣や感染が原因でがんになったと考えられています。



肺		<input type="checkbox"/> たばこを吸う <input type="checkbox"/> 身近な方がたばこを吸う	大腸		<input type="checkbox"/> たばこを吸う <input type="checkbox"/> 肥満である <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む <input type="checkbox"/> 赤肉、加工肉をよく食べる
胃		<input type="checkbox"/> たばこを吸う <input type="checkbox"/> 塩辛い物をよく食べる	子宮		<input type="checkbox"/> たばこを吸う <input type="checkbox"/> 肥満である
乳		<input type="checkbox"/> お酒をよく飲む <input type="checkbox"/> 閉経後の肥満			

高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト

がん検診・特定健診を受けて生活習慣病の早期発見・治療をしましょう!

[健康診断の内容]

- ✓ 血液検査 (血糖、肝機能、血中脂質、腎機能、貧血)
- ✓ 血圧 ✓ 尿検査 (尿糖、尿たんぱく) ✓ 身体測定
- ✓ 推定1日食塩摂取量検査 (尿検査で分かる!)



塩分を摂りすぎているか確認ができます。目標量を超えていないか調べてみましょう!

〈目標量(国)〉

男性: 7.5 g/日

女性: 6.5 g/日

〈阿武町の現状(R4)〉

男性: 11.2 g/日

女性: 10.5 g/日

阿武町民は全国平均より多く塩分を摂取している!

9月2日(月)～集団健診の予約、大腸がん検診容器の役場設置を開始します!

集団健診 (がん検診・特定健診が受けられます!)

- 日程: 11月23日(土)
- 会場: 町民センター(奈古)
- 予約: 健康福祉課(2-3113)/支所/
QRコードから申し込む
- 予約期間: 9月2日(月)～11月8日(金)



予約はこちらから

大腸がん検診 (集団健診予約者には後日郵送します)

- 期間: 9月2日(月)～2月28日(金)まで
- 方法:
 - ① 役場(健康福祉課/福賀診療所/支所)で、検査容器、受診票を受け取る
 - ② 自宅で2日分の便を採る
 - ③ 役場(健康福祉課/福賀診療所/宇田郷支所)へ提出
- 持参物: がん検診等受診券(緑色)、受診票、100円

40歳からの大腸がん検診

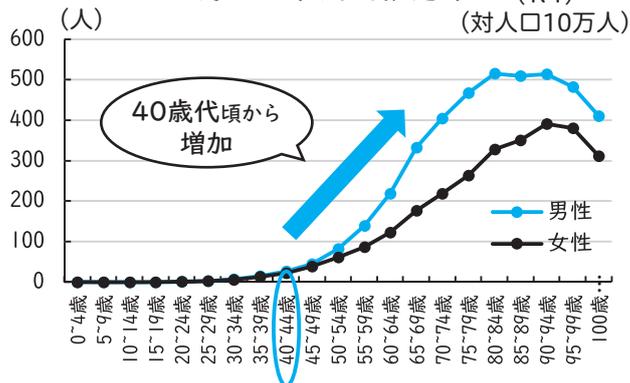
- ✓ 男女ともに40歳代から大腸がん罹患率が増加
- ✓ 部位別がん死亡者数: 男性2位 女性1位
- ✓ 早期発見して治療すれば95%以上が治る

〈検査方法〉

- ① 便を2日分取る
※採便棒で便の表面全体をこする
(まんべんなく)
- ② 提出する



大腸がん年代別罹患率 (R1)



事前に「年金請求書」を送付しています

令和6年度対象者:64歳になる男性の方
(昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ)

※65歳になる方にも、事前に年金請求書を送付しています。



年金は受け取る権利(受給権)ができたときに自動的に始まるものではありません。
老齢年金を受け取るためには、**請求手続き**が必要です。
老齢年金の受給権が発生する方には、受給開始年齢に到達する**3カ月前**に、年金を受け取るために必要な**年金請求書**をお送りします。

・年金の未加入期間がないなど一定の条件を満たし、老齢年金請求書の電子申請による手続きを利用できる方には、電子申請をご案内するリーフレットと「**年金請求書(事前送付用)**」を同封します。

・年金請求書には**年金加入記録**が記載されています。**記録を確認**していただき、「**もれ**」や「**誤り**」がある場合は、事前にお近くの**年金事務所**までお問い合わせください。

・紙の請求書を提出する方は、年金請求書に必要事項を記入し、**受給開始年齢の誕生日の前日以降**に、添付書類とともに**年金事務所**にご提出ください。



 日本年金機構
Japan Pension Service

日本年金機構 萩年金事務所 ☎0838-24-2158

阿武町役場 戸籍税務課 ☎2-0500

マイナンバーカードの健康保険証利用登録はお済みでしょうか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、カードを受け取るだけでなく、マイナポータルでの利用登録も行わなければなりません。

利用登録はセブン銀行ATM・病院・薬局などでも行うことができます！

利用登録は、ご自分のスマートフォンやタブレットでマイナポータルアプリから行うことができます。

iPhone



Android



左のQRコードを読み取るとマイナポータルアプリをインストールすることができますので、こちらから**利用登録**を進めてください。

操作方法等、不明な点については

戸籍税務課 ☎2-0500

受講生募集

山口県立大学 令和6年度後期公開授業



公立大学法人

山口県立大学

山口県立大学では、大学生が受けている授業科目の一部を、広く地域のみなさんにも公開しています。学生と一緒に受講してみませんか？

授業科目	開講期間	曜日・時間	講師
日本史学概論	10月1日～令和6年1月21日 全15回	毎週火曜日 10:30～12:00	国際文化学部 わたなべ しげる 渡邊 滋 准教授
日本文学講読Ⅲ (近世)	10月1日～令和6年1月21日 全15回	毎週火曜日 13:00～14:30	国際文化学部 ひしおか けんじ 菱岡 憲司 教授
中国文学史	10月4日～令和6年1月24日 全15回	毎週金曜日 13:00～14:30	国際文化学部 かわぐち よしはる 川口 喜治 教授

- **申込期間** 日本史学概論・日本文学講読Ⅲ：8月27日(火)午前9時～9月26日(木)午後5時まで
中国文学史：8月27日(火)午前9時～9月30日(月)午後5時まで
※ 応募多数の場合、期間内でも募集を締め切ることがあります。



- **受講料** 各科目5,000円
(申し込みの際、オンライン決済で支払いをお願いします。支払手数料は受講者負担となります。)
- **申込方法** ウェブサイト申込みフォームから申し込み(今年度から電話、FAX、郵送での申し込みはできません。)

受講の申し込みはこちら

山口県立大学 地域共生センター ☎083-929-6611

県内・津和野町のコースをめぐる

やまぐちのナゾさんぽ

県内などを巡り、隠されたヒントから
キーワードを集めて豪華賞品を当てよう！

実施期間

令和6年 7月13日(土)
～ 令和7年 1月31日(金)



山口県観光連盟 ☎082-263-0882

9/3
締切

やまぐち“とも×いく” ファミリー大募集！

“とも×いく”ファミリーとは？

積極的に男性が家事・育児に参加するなど、夫婦で共に子育てを楽しんでいる素敵なファミリーのこと

「夫婦での上手な協力の方法」や「育児を楽しむポイント」、「育児によるパパ・ママ自身の成長」等のエピソードをお待ちしております



■ 応募資格 ■

山口県内に居住されている方
(自薦・他薦どちらでも可)

■ 表彰 ■

5組程度
(11/10に山口市で開催予定の表彰式にて表彰)

■ 賞品 ■

最優秀賞「岩国国際観光ホテル・家族宿泊券」など
その他入賞 ふくセット、特産品詰め合わせ など



応募はこちらから

山口県子ども政策課
☎083-933-2740

養育費のことで悩んでいませんか？



山口県は、養育費をきちんと受け取れるよう、支援いたします。

令和6年4月より、ひとり親家庭の子ども及びその家庭の福祉の向上を図ることを目的とした「山口県養育費履行確保支援事業補助金」による養育費の取り決め等に係る補助を実施しています。

詳細はこちら

山口県母子・父子福祉センター
☎083-923-2490



山口県LINE公式アカウント

開設記念 友達募集キャンペーン

山口県の暮らしや魅力に関する情報を発信する「山口県LINE公式アカウント」を開設しました。

開設を記念して、お友だち登録キャンペーンを実施中です。ぜひ、この機会にご登録ください。

■応募方法■

- ①山口県LINE公式アカウントを友だち登録
- ②登録者限定で配信されるメッセージから応募専用ページに遷移し必要事項を入力の上、ご応募ください。

■応募期限■

令和6年9月30日(月)

■当選賞品■



LINE友達登録
はこちらから



山口県広報広聴課 ☎083-933-2566

休日乳がん検診のお知らせ

9/29(日)
都志見病院



予約受付中
(定員10名)

対象:40歳以上の女性
料金:600円

- ① 都志見病院 ☎0838-22-3090へ予約
- ② 受診する 【持ち物】 がん検診受診券

※平日の個別健診は
2月末まで実施しています



～10月は「やまぐちピンクリボン月間」です～

女性がかかるがんで、
最も多いのが乳がん。
休日に受診ができる
この機会に、ぜひ受診を。



健康福祉課 ☎2-3113

ひきこもり家族教室

萩健康福祉センターでは、ひきこもりで悩んでおられるご家族を対象に、「家族教室」を開催します。

まずは、ご家族自身が楽になって、気持ちにゆとりを取り戻してみませんか？

■開催日■ ※原則すべてに参加できる方

10月24日(木)・11月21日(木)
・12月19日(木)・1月23日(木)

■時間■

13:30～16:00

■対象者■

萩市・阿武町に在住し、6ヶ月以上家族以外の他者と関わらない状態の子ども(16歳以上)を持つ家族

■申込期日■

9月30日(月)まで

山口県萩健康福祉センターへ申し込み
※保健師が事前にご家族と面談します。

萩健康福祉センター ☎0838-25-2667

夜間・休日の当番医について ※受診する前に事前に電話をしてください

～急な病気やけがで診療が必要な時にご利用ください～

平日の夜間・土曜日の当番医（電話やHPで確認ができます）

【問い合わせ先】 萩・阿武健康ダイヤル（☎ 0120-506-322）

【診療時間】 平日：18:00～22:00
土曜日：12:00～22:00】※受付は21:30まで



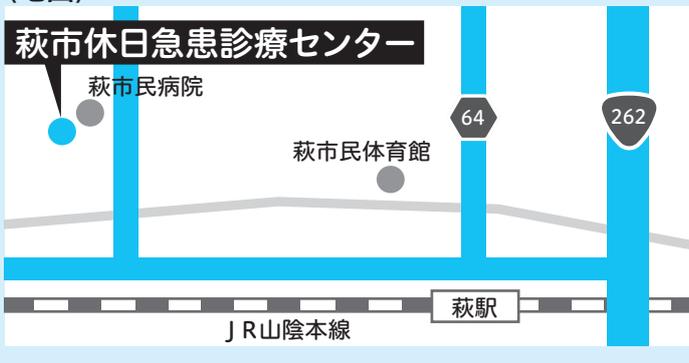
萩市医師会（当番医）
の確認はこちら

日曜・祝日・年末年始の当番医 ※いずれも受付は30分前まで

【医療機関】 萩市休日急患診療センター（☎ 0838-26-1397）

【診療時間】 内科・外科：9:00～12:00・13:00～16:00・17:00～22:00
歯科：9:00～12:00・13:00～15:00

〈地図〉



「重症か軽症か」、「急ぎかそうでないか」
など判断することが難しいときは…

萩・阿武健康ダイヤル24
☎ 0120-506-322
(24時間365日・通話料無料)

発熱・頭をぶつけた・嘔吐・けいれんなど、
お子さんの急病のときは…

こども医療でんわ相談
『#8000』
または

☎ 083-921-2755
(19:00～翌朝8:00)

救急医療は急を要する患者さんのためのものです。
症状が緊急性ではない比較的軽症な場合は、夜間や
休日ではなく、通常の外来での受診をお願いします。
また、発熱の症状で受診される場合は、必ず事前に医療機関に電話してください。

意識がない、激しい痛み、多量の出血など、
明らかに重症と思われる場合は、迷わず『119』へ連絡を！

健康福祉課
☎2-3113

俳句



絵：池田 幸枝

絵および俳句は
町民センターで
展示しています

ふる	里は	緑一色	青田風	佐々岡	美保子	(中村)
犬引	いて	スマホの	歩く	青田道	原	清穂
夏野菜	天盛に	し	カレーと	す	柳井	恵子
椀	さばき	響く	太鼓の	夏祭り	林	弘子
飛魚	や	光りも	とめて	飛び	跳ねる	小田
デイ	ルーム	つばめの	子育て	見て	を	りぬ
戦	なき	空あり	が	たし	星	今宵
夏	猛暑	プラス	思考に	一歩	踏む	池田
好き	だよ	と	納得に	言	わ	れる
夜	行	列車	音	なく	離	る
堰	を	越	す	河	音	残
握	り	鮭	む	す	び	の
劇	団	の	汗	押	さ	え
夏	枯	れ	や	父	植	え
白	と	青	の	鷺	連	れ
一	粒	が	子	の	背	追
山	海	の	幸	を	讃	え

阿武町俳句協会 次回句会のご案内

とき 令和6年8月26日(月) 午前9時半より

ところ 町民センター 投句内容 当季雑詠3句

阿武町の人口と世帯数 (7月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	2,049(-6)	989(-3)	転入 5
福賀	469(1)	247(0)	転出 3
宇田郷	460(1)	253(1)	出生 1
合計	2,978(-4)	1,489(-2)	死亡 7

7月の交通事故 ()内数字は対前月比

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	0 (2)	0 (1)	0 (1)	72 (105)
うち阿武町内で起こった事故	0 (0)	0 (0)	0 (0)	7 (8)

7月号の「広報あぶ」のP12「まちの話題」消防操法訓練開始式の内容に一部誤りがありました。謹んでお詫び申し上げます。

- ①7/4を7/2と誤表記
- ②全国消防操法訓練を全国消防団操法訓練と誤表記
- ③萩消防本部職員を萩市消防署員と誤表記

行政書士電話相談 (無料)

山口県行政書士会の行政書士が相談に応じます。

■日時：令和6年10月7日(月)・8日(火)
午前10時～午後4時

■電話番号：フリーダイヤル 0120-326-125

相談内容 相続・遺言・建設業・法人設立・契約・内容証明・自動車・農地転用・公正証書・営業許可・国際業務・成年後見・産業廃棄物・交通事故・告訴状・著作権などに関すること

山口県行政書士会 ☎083-924-5059

みんなでつくり明日のページ

9月

日	曜	行事予定
2	月	健康教室さくら会(9:00)【町民センター】
5	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
6	金	宇田郷しあわせ会(9:30)【ふれあいセンター】
10	火	令和6年第3回阿武町議会定例会(初日)(9:00)【議場】
12	木	行財政改革等特別委員会(9:00)【委員会室】 阿武町民生委員児童委員協議会定例会(9:00)【役場会議室】 ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
13	金	身体測定(10:45)【みどり保育園】 保護者会役員会(19:30)【みどり保育園】
17	火	心配ごと・登記相談(9:00)【町民センター】
19	木	令和6年第3回阿武町議会定例会(最終日)(15:00)【議場】
21	土	阿武町職員採用試験(二次試験)(9:00)【役場大会議室】
22	日	森里海の市(9:00)【道の駅阿武町】
25	水	DRUM TAO(17:30)【町民センター文化ホール】
26	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】 避難訓練・交通安全指導(10:45)【みどり保育園】
27	金	あぶ健康いきいきフェスタ(9:15)【町民センター文化ホール】
28	土	アイデア料理コンテスト2次審査(9:00)【町民センター】
29	日	鳴き砂清掃ボランティア(9:00)【清ヶ浜海水浴場】

山口県 萩健康福祉センター 9月の行事予定



日	曜	時間	行事予定
4	水	13:00～	風しん抗体検査
		13:30～	C型・B型肝炎ウイルス検査 HTLV-1抗体検査
		14:00～	エイズ即日検査
11	水	13:30～	骨髄ドナー登録会
12	水	13:30～	くるみの会(ひきこもり家族会)
17	火	13:00～	心の健康相談(精神科医)
25	水	13:00～	お酒に関する困りごと相談
26	金	15:00～	暮らしと心身の総合相談会

※ 検査、相談は、いずれも事前予約制です。

※ 無料検査には条件がありますので、お問い合わせください。



心の健康相談QRコード

萩健康福祉センター ☎0838-25-2667

8月分 町内の求人情報 (8月8日現在)

●ハローワーク萩 ☎0838-22-0714

吉岡土建	現場監督	250,000円～	ツルハグループ (ウオンツ)	店舗運営スタッフ(総合職)	210,000円～
	林業作業員	208,050円～		店舗運営スタッフ(リジョナル社員)	200,000円～
有限会社 千代	調理補助	時給1,000円～	株式会社 美萩工芸	店舗運営スタッフ(限定正社員)	180,000円～
	ホールスタッフ	時給1,000円～		販売(ドラッグストア)	時給1,010円～
奈古郵便局	郵便局窓口業務	155,040円～	小田建設	【短期】作業員(期間工)	153,333円～
	郵便物の集配業務	177,984円～		製造工員	時給930円～
阿武建設	土木作業員	212,000円～	バンザイエンタープライズ	土木作業員	172,800円～
有限会社 鹿野ファーム	養豚飼育管理員	170,000円～		調理・清掃	172,000円～
株式会社ナベル 山口工場	一般事務	173,900円～			

※すでに決定済みとなっている場合もあります。

ヘルスメイト☆おすすめ料理



しまと えつこ
嶋戸 悦子さん(宇田浦)

「フレイル予防のためのおすすめレシピ!」より 鶏むね肉と舞茸の南蛮漬け

【材料4人分】

鶏むね肉	300g	鷹の爪	1本
人参	5cm	片栗粉	大さじ1
ピーマン	1コ	サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1コ		
舞茸	1パック		
酒	小さじ2		
①塩	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1/2		
醤油	大さじ2		
②砂糖	大さじ2		
③酢	大さじ3		
顆粒だしの素	小さじ1/2		



【作り方】

- 鶏むね肉は縦半分に切り、そぎ切りにする。
①を揉み込んでしばらく置いて、片栗粉を揉み込む。
- 人参とピーマンは細切りに、玉ねぎは薄切りにする。
舞茸は食べやすい大きさにほぐす。
鷹の爪は種を取り除いて小口切りにする。
- ②を混ぜ合わせて野菜(人参、ピーマン、玉ねぎ、鷹の爪)を漬ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、舞茸を揚げ焼きにしてカリッとなったら取り出して③に漬ける。
- 同じフライパンに鶏むね肉を入れて中火にかけ、焼き色がついたら裏返してしっかり火が通るまで焼く。
- こんがり焼けたら余分な脂をきり、③に漬けてなじむまでしばらく置く。

「フレイル」とは、健康と要介護の間の“**虚弱の状態**”のことをいいます。食事は“**低栄養**”を予防することが大切です!



あぶフォト倶楽部

作品は道の駅温泉棟1階に展示中

今月の一品



「夏まつりの水中花火」うめじ ひろみ 梅地 博美 (野柳)

●SUNbashiCaféのテラスより花火を撮ろうとしたところ、ちょうど水中花火が目の前に。堤防のお客さんも写り、鮮やかな花火を撮影することができました。

私の一品



「何も語らない

JR宇田郷駅の歩道橋」しみず のりあき 清水 教昭 (宇田浦)

●歴史の中で、消えていった「話題に上がらない施設」を紹介します。宇田郷駅の歩道橋が、平成29年9月15日前後の工事で撤去されました。歩道橋は宇田郷の方々の足場となり、また多くの皆様に利用されて来ました。

あぶフォト倶楽部

★投稿写真も大歓迎! あなたの「スマホ写真」を待っています★

◆事務局

☎2・3111

ふるさと
点描

次世代の海士候補?
海の楽しさ大切さを学ぶ



町内からおよそ30人が集まる

頑張ってサザエを獲る親子たち

サザエが大漁!

のほらあおと
野原 碧人くん(東方)

「うまく獲れなかったけど、パパが手伝ってくれて、楽しかった!」

夏休みの7月29日、ABUキャンプフィールド横の海辺で、「あぶナビ」主催の「日海士体験」が開催され、町内から30人の親子が参加しました。水中メガネなどを付けた子どもたちは、漁業者の指導の下、保護者の協力と一緒に、底に隠れたサザエを探り当てるなど、海士漁業の楽しさや、海の環境を守る大切さを学びました。