

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
6

Jun. 2025

No. 648

令和7年6月20日

6/6 みどり保育園ちびっこ探検(西台)



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

のう ゆうじ 教育功勞で 瑞宝双光章を授章

前 教育長 能野 祐司 さん



能野 祐司 さん

奈古釜屋の能野 祐司 さんがこのたび瑞宝双光章を授章され、5月16日、阿武町役場で勲章などの報告がされました。

能野 さんは、平成19年より3校の校長を歴任し、阿武小学校(平成25年～26年)では、地元出身の校長として地域や保護者の声に耳を傾けながら、「授業づくり拠点校」として子どもたちの確かな学力の定着に努めたり、健康福祉課や学校医と連携して「健康教育」に取り組み「山口県学校保健優秀校」を受賞したりするなど、大きな成果をあげました。

令和元年10月1日から令和6年3月31日まで阿武町教育委員会教育長として、授業時数の増大による学期期間の再編(夏休み短縮)やICT支援員、教員業務支援員の配置、教室に入れない子どものためのサポートルームの開設など児童生徒や教員のための業務等の改革を推進しました。

このたびの授章は、児童・生徒の教育に献身的に努力し卓越した教育観をもって、長年にわたり教育活動に尽力し、教育の振興に貢献したことが評価されたものです。



瑞宝双光章



【受賞に寄せて】

今まで多くの支えがあったからこそこの授章であり、皆さまには大変感謝しているところです。

この章に恥じないように今後も様々な面で町の教育に携わっていきたいと考えています。

これから10年、20年先の社会を見据え、時代の変化に合わせた教育を行っていきけるよう、尽力したいと思います。

すいず こうこ 水津 浩子 さん

全国食生活改善推進協議会 名誉会員表彰を受賞

6月4日(水) 山口市で開催された山口県食生活改善推進協議会総会において奈古の水津 浩子さん(浜の2)が令和6年度全国食生活改善推進協議会名誉会員(90歳以上の会員・活動歴5年以上)表彰を受賞されました。

この賞は、地域の食生活改善や食文化の継承の担い手として長年活躍され、90歳を迎えた人を対象に贈られるものです。

水津さんは昭和52年から48年間にわたり、ヘルスメイトの地域リーダーとして、食生活の改善をはじめ、住民の健康づくりにも幅広く尽力され、今回の受賞是水津さんのこれまでの活動と実績が高く評価されたものです。



水津 浩子 さん



はなだ のりひこ 花田 憲彦 町長

考えてみると、道の駅阿武町の最大の魅力は魚介類の「鮮度」と「安さ」だと思いますが、例えば観光バス等が立ち寄っても、また、今回の様に土産にするにしても、常温で持ち帰る(持つて行く)ことが出来る訴求力(購買意欲に働きかける力)のある商品、特に魚介類に関する商品が少なくないと思います。

道の駅阿武町がこれからひと回りもふた回りも大きく発展していくためには、地元阿武町の「匂い」のする新たなお持ち帰りできる商品の開発が必須だとつくづく思いました。

町長コラム

打てば響く

道の駅のお土産

先日、道の駅阿武町で県外の知人に持つて行くお土産を探したときのお話。

知人に会うのが、2泊3日の2日目の夕方なので、道の駅の目玉商品の鮮魚や無角和牛、またこれらの冷凍・冷蔵加工品は持つて行けません。

また、干しわかめやイリコなどの乾物も幾つかありますが、残念ながら阿武町産ではないものがほとんどで、なかなか適当な品が見つからず四苦八苦。

30分以上、あれこれ迷った末、日持ちのする地元のお菓子を2種類と萩市の「しそわかめ」を数袋購入しました。

インターネットを活用し、町内の雇用創出を 阿武町に初のIT企業が進出！



デジタルマーケティングや地方創生を手掛ける「株式会社センジンホールディングス」と阿武町が5月27日、役場大会議室で、町内へのサテライトオフィス開設に関する協定を締結しました。

これは、町のふるさと納税支援の委託業務の開始に伴い、奈古寺東のサテライトオフィスに事業所を開設したことによるものです。

センジンホールディングスは東京に本社を置く、Webを活用したマーケティングを行う企業で県内では岩国市に続いて2番目の事業所進出になります。

今後、町内でスタッフを雇用し、インターネットを活用した「リモートワーク」を推進することで、距離や時間に捉われない自由な働き方を実現することで、ふるさと納税業務や地域の魅力発信などを行い、町内の方の雇用の拡大が期待されます。



しもやま あきひこ

下山 明彦 代表取締役

インターネットを活用して、地域の良いものを日本中・世界中に広めることを本業にしています。ここ「阿武町」にある良いものを広め、良いものを作り、良い人を集め、育てることを目標に取り組んでいきたいと思っています。

そして、弊社で学んだことを活かして町の魅力発信や課題を解決できる人材を育てていきたいと考えて阿武町のより良い未来をめざして頑張りたいと思っています。

企業概要

- ①企業名 株式会社 Senjin Holdings
- ②代表者 代表取締役 下山 明彦
- ③本社所在地 東京都千代田区富士見2丁目6-9 雄山閣ビル5F
- ④設立 令和元年6月4日
- ⑤従業員数 46人
- ⑥事業内容 デジタルマーケティング、地方創生支援事業 等

町ではパソコンを使用した「リモートワーク」のニーズに対応するため、令和5年4月より奈古地区（寺東）にサテライトオフィスを設置し、それを活用した企業誘致を実施。この取り組みが今回の企業誘致につながりました。



スタッフは、奈古のサテライトオフィスや自宅でインターネットを活用しながら、ふるさと納税のサイト運営、返礼品などのPR動画などを作成しています。共に働いてくれる仲間を募集しています！



奈古（寺東）のサテライトオフィス



阿武町事務所スタッフの秋本 麻梨奈さん（東方）

パソコンがあれば、いつでもどこでも働けるので、子育てをしている自分にとって、とてもありがたく感じています。仕事で分からないことがあっても、社員さんとメールなどでやりとりできるので、安心して働けます。

阿武町のスタッフは現在私ひとりですが、だんだん雇用も増える計画なので楽しみです。

令和7年度

まちづくり懇談会



5/28 奈古:66人



5/29 宇田郷:75人



5/30 福賀:50人

阿武町のまちづくりについて、町長や各課長らが町民のみなさんに直接説明する令和7年度のまちづくり懇談会が、3地区で開かれ、延191人の出席がありました。各会場で皆さんから寄せられた、町政に対する、さまざまなご意見について、またその回答について要約し、掲載いたします。

Q. 図書コーナーに活字の大きな本を

A. 高齢者にも利用いただけるよう検討する

問 公民館の図書コーナーに高齢者に配慮した大きな活字の本を置くように検討してほしいと思います。

答 意見を受け止め、今後活字が大きな本も少しずつ増やせるよう検討していきます。

Q. 温水プール廃止に

かかる町民への説明は

A. 議会と利用者には説明済

問 温水プールを廃止するに当たり、町民の皆さんの意見は聞いたのですか。

答 まずは全議員に対し、昨年度の会期中において老朽化が進んだ施設の状況や建替の費用及びプールの運営には毎年、多額の経費が必要であることのほか、新規施設の有効性など、廃止に至った経緯を説明しました。また、5月19日には利用者を対象にした説明会を開いています。

Q. 道の駅の経営状況は

A. 年に一度、議会で報告している

報告している

問 道の駅の経営状況等について、町民が知る方法がありますか。

答 道の駅の指定管理者である(株)あぶくりエישョンの経営状況については、地方自治法の規定により、年に一度、議会に報告をしています。

Q. あぶ診療所の医師の確保について

A. 県などと協議し説明会で報告を行う

問 来年10月から開始される新しい医療体制について、福賀出身の徳永医師が勤務されると聞いていますが、徳永医師以外の医師の確保の状況について教えてください。

答 徳永医師については、週に1日の勤務の予定としており、診療所を週5日の診療ができるよう、県や山口大学と調整を行っていき、決まれば説明会などを開催して報告を行っていきます。

Q. ひだまりの里の閉鎖理由は

A. 阿武福祉会の運営維持のため休止

問 ひだまりの里の閉鎖の理由について教えてください

い。また、今後の再開はあるのですか。

答 ひだまりの里については、阿武福祉会に指定管理という形で、デイサービスとグループホームの事業を行っているのですが、どちらもかなりの赤字を出しており、このままだと阿武福祉会の事業全体が成り立たなくなるので、休止の判断をしました。

はじめにデイサービスを休止させていただき、今回グループホームも休止となりましたが、福祉会としては休止から廃止という方向で検討しています。

ひだまりの里の建物自体は町が所有しているため、萩市にある事業所などに運営をお願いしましたが、話がまとまりませんでした。今後運営する事業所が見つかれば再開もあり得ますが、事業所が見つからない場合、他の用途でも活用できないか検討します。

Q. 物価高騰支援対策商品券の使用期限の延長はできないか

A. 昨年度同様8月から10月までお願いしたい

問 利用できる店舗数が少

なく、短い期間での利用が難しいと感じます。利用期間をもう少し伸ばせないでしょうか。

答 業務委託先の金融機関や商工会のほか、町も事務の事後処理に期間が必要のため、昨年度同様に8月1日から10月末までとしています。

Q. 風力発電の進捗状況

A. 現在、事業者からの報告等はありません

問 HSE株式会社が計画している(仮称)阿武風力発電事業の現在の進捗状況について教えてください。

答 令和3年1月に受けた環境影響評価方法書以降、特に報告等もなく、今現在は待ちの状況です。

Q. 交通機関を配置できないか

A. 利用者の少ない現状では難しくデマンド交通の有効活用を

問 町営の福賀バスが廃止になると聞きましたが、そもそも通院や買い物に利用できる萩市への直通便がないことに不便を感じます。

このような状況では免許返納も決断できません。萩市への直通便を配置できませんか。

答 町営バスの福賀便については、平均乗車率が1人を切っているため廃止しました。

今後は、地域の実情に則した、より便利なデマンド交通をご活用ください。

また、高校生の朝夕の通学用として、奈古駅までのデマンド便の定期便を現在検討しています。

なお、以前あった萩市までの民間の直通バスについては、運賃が高額であること、利用者が少ないこと、などにより、廃止となった経緯があります。

また、デマンド交通は市町を越えた運行は現在の制度上不可能であるため、萩市へ行かれる際には、デマンド交通で一旦奈古を経由していただくようお願いいたします。

現在の制度上は難しいですが、国の制度も注視しながら今後可能なところから検討していきます。



ほんま たかお
本間 孝男さん（宇田浦）

「地元の人たちが昔から当たり前のように食べていたアゴ節のことを知った時に、この文化を継承して広めなきゃと思いました。この味を懐かしいと感じてくれる人たちが、この価値を分かってくれる人たちにしっかりと届けたいと思います。」



▲「あぶの空」の加工場は
宇田浦の路地裏に
ひっそりとたたずむ

宇田浦の伝統を再び地域に

「あぶの空」本間さんが干物名人の技を継承

宇田浦周辺では、古くからアゴ（トビウオ）を伝統的な製法で燻し熟成させる「アゴ節」を作ってきました。

そのアゴ節作りの名人である金子弘美さんの技術を継承し、地域に残そうという思いで、鮮魚を加工し販売する「あぶの空」の本間孝男さんが伝統のアゴ節づくりに挑戦しています。

アゴ節は豆炭で3日3晩じっくり丁寧に焼き上げるため、凝縮された上質な旨味が特徴で、この製法はここ周辺の地域でしか見られない独特のものだそうです。



▲地場で獲れたアゴは
その日のうちに丁寧に
下処理をすす

本間さんは都市部向けに鮮魚の加工販売を行っており、全国の手販売店や海外にも販路を拡大しています。

新たな商品を開発する過程でアゴ節の存在を知り、「自分も地域のためにアゴ節の製法を受け継ぎ、広めることで、地域に恩返ししたい」と感じた本間さんは、金子さんに弟子入りしたとのこと。

本間さんは「完成したアゴ節は、都市部の販売店に卸すほか、地域の販売店でも買えるようにするので、地域の皆さんに、懐かしい味を再び味わってほしい」と話していました。



▲3日3晩燻したアゴ節は凝縮された旨味が特徴（写真は燻し始めて1日目のアゴ節）



かねこ ひろみ
金子 弘美さん（宇田浦）

「大きな病気をして以来、アゴ節は作ってなかったけど、こうして復活させてくれたのは嬉しいね。アゴ節づくりは根気のいる作業で大変だけど、こうして地域のために思って動いてくれる本間さんはとてもありがたい存在だね。」



▲金子さんのアゴ節づくりは
令和3年広報あぶ7月号でも
紹介しています



アゴ節は「あぶの空」の通販サイトや地域のストア「はしる進隆丸」などで取り扱う予定

すくすくと大きくなあれ！ みどり保育園さつまいも植え

みどり保育園園児が園庭で6月5日、毎年恒例行事の「さつまいも植え」を行いました。

地域のボランティアの皆さんの協力のもと、植える箇所にはしっかりと穴を掘り、さつまいもの苗を丁寧に植えていき、最後にボランティアの皆さんがきれいに植えてあるか確認していきました。

仕上げに「大きくなあれ」と声をかけながら、お水をたくさんあげ、「10月のやきいもパーティを楽しみに草取りやお世話をしていきます」と意気込んでいました。



一株ずつ丁寧に植えていきます



ペットボトルで水やり



手でしっかりと穴を掘る



最後の仕上げは
地域のボランティアさんに

大自然とのふれあいを体験 みどり保育園ふるさと探訪

自然の中で遊ぶ楽しさを体験することを目的に、みどり保育園の園児が6月6日に福賀でちびっこ探検を行いました。

しらすつやすゆき
白松靖之さんの畑で、指導のもと、レタスの収穫体験に挑戦し、両手いっぱいの大きなレタスに園児たちは大満足の様子でした。

体験後は、西台に移動し、記念撮影をしていると、放牧されている無角和牛が園児たちに寄ってきて、思わぬ来訪者に園児たちは大喜び。

お昼ごはんの後は、西台のラジコン飛行場でお花摘みや花かんむりを作って遊ぶなど、大自然のふれあいや体験の中で、遊ぶ楽しみを学ぶことができました。



西台の展望台で「ハイチーズ！」



両手いっぱいの大きなレタス



自然の中でごはんを楽しむ



たくさんのお花に大興奮

クレープづくりに挑戦！ 福賀小学校放課後こども教室



豪華なクレープができました！

福賀放課後こども教室は、毎週金曜日に開催され、5月30日のこども教室ではクレープづくりに挑戦しました。

まずはホットケーキミックスで生地を作り、作った生地でバナナやキウイ、生クリームやカスタードクリームを包み、チョコレートソースやフルーツソースをかけて完成。

顔にクリームやチョコレートをつけながら、みんなでおいしくいただきました。「今までで一番贅沢だった」と子どもたちも大満足でした。

河内に新たなバイク屋さん？ 小野一彦さんが中古バイクの修理等を開始



様々なバイクなどが並ぶ

おの かずひこ
奈古河内出身の小野 一彦 さん(防府市)

5月初旬から奈古の河内で、小野 一彦さん(防府市)がバイク屋開業の準備を始めています。

小野さんは河内の実家でバイク屋さんを開業することをめざして、農業をしながら準備を進めているとのこと。

現在は、毎週日曜日のみ営業で、中古バイクの修理やオイル交換などを行っており、町内にバイクを修理できる店舗がない中で、修理ができる貴重な店舗になることが期待されています。

阿武町町民センター文化ホールの秘密を探ろう 阿武小放課後こども教室ふるさと探訪

当日の様子は
教育委員会の
ホームページから▶



5月28日、放課後こども教室で、毎年恒例の「ふるさと探訪」を開催し、今年は、阿武町町民センター文化ホールの仕組みについて学びました。

教育委員会の職員の説明のもと、ステージの仕組みについて学び、普段は立ち入ることのできない音響や照明を調整する部屋の見学もさせていただきました。

最後に、文化ホールの大スクリーンを使つてのeスポーツ※を楽しみ、「大迫力のスクリーンでゲームができて楽しかった！」との感想もあり、新たな発見や学び、普段はできない体験に大満足の日となりました。



巨大なスクリーンで
ゲームを楽しみました！



普段は入れない部屋にも
入れてもらいました

阿武町の援農の「今」を伝えます！



農業の担い手不足を解消するため、阿武町では短期間、町に暮らし農業を手伝う「1/4works 援農プロジェクト」を平成30年より実施しています。これは、農繁期に絞って、都市部の若者を中心に援農者を募り、暮らしについては町がサポートしながら、農業者の支援や就農・定住のきっかけとするものです。この7年間で福賀地区を中心に、のべ67人がこのプロジェクトに参加してきましたが、今回は実際に阿武町で援農されている方々の声を紹介していきます。

ワークス 1/4works 援農プロジェクト通信



デスクワークよりも体を動かすことが好きな大野さんにとって農業は天職とのこと

農業が好きで、仕事を探しているときに山口にスイカがあると知り、スイカの作業は珍しく面白そうだなと思い応募しました。
阿武町に来るのは今回で2回目で、デスクワークよりも体を動かすことが好きなので、スイカの栽培は大変ですが、木村さんたちが丁寧に教えてくれるので、すごくやりがいを感じています。

就農先：福賀すいか部会

おおの さいき
大野 采輝 さん（東京都）



**ズバリ聞きます！
あなたは どうして阿武町に？**
今年度は現在15人が援農に訪れる予定で、うち5人が過去に阿武町で援農したことがあるリピーターです。
今回は5人にお話を伺ってみました。

就農先：農事組合法人 福の里



しばた よしかず
柴田 義和 さん（広島県）

阿武町の 1/4works に参加したのは、広島在住で距離が近いからで、今回で3回目になります。阿武町に移住を検討しており、1/4worksを活用し、実際に住みながら地域のことを知ることができるので、移住のための判断材料にも活用できると思います。

私たちは世界中をめぐるのが好きで、日本のいろいろな地域や人々の文化を知りたくて応募しました。皆さんとても良くしてくれて、毎日がとても楽しいです。

アルゼンチンから来ました！



就農先：ドリームファーム阿武

フランシスカさんとマニュアル さん
（アルゼンチン）



すずお なかはら
鈴尾夫妻と中原さん（写真右）

ほかの農業アルバイトと違って自分で仕事内容が選べる点がいいなと思っています。宇部市に住んでいて、阿武町のこともある程度知っていたので、安心感がありました。鈴尾夫妻も優しく、自分のやりたいことを考えながら仕事ができるのでありがたいと感じています。
おかげで今の生活がとても充実しています。



なかはら ひろこ
中原 寛子 さん（宇部市）

就農先：あぶ鈴尾農園

阿武町公式LINEで 大型ごみ予約受付を 開始しました！



阿武町公式
LINEの
友達登録は
こちらから！



ここから
大型ごみの
予約ができます！

◎開庁時間を問わず予約ができます※1

◎収集日2ヶ月前から予約ができます※2

◎ごみ荷票の必要枚数が分かります

※1 LINE 予約は 24 時間受付ができますが、直接の
問い合わせは、開庁日時のみに対応となります。

※2 予約受付状況によって、予約条件に変更を行う
ことがあります。

予約・変更期限は、収集日の前週金曜日 16:00
までの受付可能です。

健康福祉課 ☎2-3113

6月は「不法投棄対策強化月間」

不法投棄は犯罪です

種類・大きさ問わず指定の場所以外に
捨てることは罰則の対象となります。

不法投棄を 発見したら	健康福祉課 2-3113
	不法投棄ホットライン 0120-538-710
不法投棄行為 を見かけたら	最寄りの交番 もしくは 110番



惣郷で実際にあった給湯器の不法投棄
【令和5年12月撮影】



第41回 萩・阿武・長門 合同短歌大会

10月26日(日) 9:30~15:30
萩市総合福祉センター

幅広い文化活動を目指し、お互いを磨き合う会にするためにも、
みなさま、ふるってご出詠ください。

▼出詠料 2首1組 2,000円
▼締切 7月10日(木) 当日消印有効

事務局
☎08387-4-0761

なご

5/15 本とふれあう学びの時間



みんな本が大好き

阿武小2年生9人が、生活科の「地域探訪」で、町民センター図書ルームを見学しました。子どもたちは図書支援員の田中貴代美さんに「どんなお仕事をしていますか?」とインタビュー。本の整理や管理、注文や貸出・返却の手続き、そして本をきれいに保つなど、日々のさまざまな仕事について教えてもらいました。

本の並べ方にも工夫があり、絵本は五十音順、話題の本やおすすめの本は目立つように置かれているなど、誰でも本が探しやすいように考えられています。子どもたちは「本をリクエストしたい!」「放課後にまた来たい!」と目を輝かせていました。

インタビュの後は、自由に本を読む時間。思いの絵本を手に取り、楽しそうに読む姿が印象的でした。

地域のみなさんも利用できる図書ルームです。ぜひ、お気軽に足をお運びください!

5/27 奈古婦人会「阿武町音頭」の練習

阿武町音頭は、ふるさとの魅力を伝える踊りとして誕生し、50年以上にわたって踊り継がれています。

現在も阿武小中学校の運動会や、地区の盆踊り大会などで踊り継がれ、卒業生たちの思い出にも刻まれています。

指導者の小田千菊さんは「もし阿武町を離れても学校で習ったことを覚えていてほしい。帰ってきたとき、『また輪に入ろう』と思ってもらえたら嬉しいです」と話されていました。



輪になって踊ろう

ふくが

5/10 環境整備活動

福賀地区では、学校と地域のつながりが強く、学校行事には地域の方が積極的に参加されます。この日は運動会前の福賀小学校グラウンドとその周辺の環境整備作業が行われ、児童、先生、PTA、中高生ボランティアや地域の方々が約70人参加されました。残念ながら運動会の日は、雨で体育館での実施となりましたが、地域の環境がきれいになるのは気持ちが良いですね。



公民館図書をぜひ読んでみませんか!

忙しかった春の農作業も一段落した福賀地区。

福賀公民館では、リニューアルされた図書ルームに各種公民館図書を取り揃えています。

新刊も続々入り、おすすめコーナーもあります。下記の書籍はおすすめの新刊です。

また、読みたい本のリクエストも随時受け付けています。

この際ぜひ、お立ち寄りください。

書籍名	著者	コメント
星の教室	高田 郁	あきらめない、明日を。手放さない、人生を。知って下さい。夜間中学のこと。
逃亡者は北へ向かう	袖月 裕子	構想14年。やっと形にできました。
ありか	瀬尾まいこ	母と娘の物語
心とからだを磨く生き方	帯津 良一	よく眠る!
磨く生き方	横田 南嶺	よく呑む!よく動く!
そういえば最近	寺地はるな	人気作家の連作短編

うたごう

5/25 宇田郷グラウンドゴルフを楽しむ会

第183回「五月晴れ 泳ぐ鯉に負けじと 皆元気に」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。曇りがちな天候に負けない、好プレーが出ていました。成績は次のとおりです

- 【男性の部】
 ◆優勝 白石修照(井部田)
 ◆準優勝 野村義昭(宇田浦)
 ◆第3位 光永哲男(山口市)
 【女性の部】
 ◆優勝 角石勝枝(宇田浦)
 ◆準優勝 梅田春美(宇田浦)
 ◆第3位 堀幸子(宇田浦)



5/22 しやべってみんな会?

このたびも運動をということ、ニュースポーツを行いました。「室内モルック」と「シャフルボード」のルールや進め方を学んだあと競技を行いました。みんなで遊ぶには自分達でゲームが出来るようになることが重要なので、これを機会にお友達を誘って気軽に競技できる環境が広がればと思います。

5/25 消防団機関習熟訓練

経験年数の少ない消防団員に機器操作指導を行う、機関習熟訓練が本年も宇田郷地区で行われました。あいにくの雨模様のため会場が体育館となりましたが、参加団員はポンプ機器操作やホースの取扱を、講師の指導を受けて訓練しました。最後は班員で操作を実践し成果を示しました。



\\ヘルスメイトの活動を紹介します!// まちのヘルスメイトさん

すえます たかし

記事:ヘルスメイト 末益 隆(西の二)



今回は5月26日(月)みどり保育園で行われた「野菜大好きプロジェクト★野菜の苗のプレゼント事業」の様子をご紹介します。

阿武町食生活改善推進協議会では野菜が大好きな子どもにも成長することを願って、毎年この時期になると「家庭で野菜を育ててみませんか?」と呼びかけ、野菜の苗をプレゼントしています。



今回は7名のヘルスメイトが参加しました。

まずは教室で夏野菜のお勉強



エッグ
プラント
(なす)!

紫色の長い
野菜は英語で
何でしょう?



元気な答えに英語助手の
レディシャ先生もニッコリ



その後、ヘルスメイトから実物の野菜を見せながら「毎日水やりをしてね」とアドバイスがあり、さっそくみんなで野菜苗の並んだ園庭に。

野菜の苗のお店やさんには福賀地区で育てられたキュウリやミニトマトの苗がずらり



ヘルスメイトに声をかけて子どもたちは自分が育てたい苗をいろいろともらっていました。



これまでも「野菜嫌いの子が自分の育てた野菜を食べるようになった」とうれしい声もたくさん聞かれます。

ぜひご家庭で野菜づくりに挑戦してたくさん収穫して、ご家族みんなで野菜を食べてくださいね。

まちのハテナ??



Q 旧萩市内まで阿武町デマンド型交通で直接行くことはできませんか?
A 許可上、行くことができません。

ご利用は阿武町内(萩市紫福の)JA阿中支所までは可)に限ります。

地域の移動手段は、基本的には許可を受けたバスやタクシー等の交通事業者が担っています。

その事業が成り立たない場合として、阿武町が許可を受けて運行しているのが阿武町デマンド型交通です。

現在、阿武町から旧萩市内までは、バスやタクシー事業者が事業を行っているためそちらを優先して利用いただくことが基本となっています。

医療費自己負担分を無料に!

福祉医療費 助成制度のご案内と更新のお知らせ

福祉医療費 助成制度とは?

医療費の負担軽減のための制度です。
さらに阿武町では、**高校生までの医療費を無料とする**、町独自の制度も設けています。制度の対象となっている方は、引き続き、**医療機関を無料で受診できます**。

※ 保険診療以外は助成対象外ですので、ご注意ください。

新たに助成が必要な方へ

受給者の加入医療保険が分かるもの
(資格確認書の写し等)を持参のうえ、
健康福祉課 福祉保険係
または各支所で申請してください。

※新しい受給者証は
更新時期までに郵送します。

区 分	重度心身障害者 医療費助成制度	ひとり親家庭 医療費助成制度	乳幼児 医療費助成制度	阿武町こども 医療費助成制度
更新時期	7月1日	8月1日	8月1日	8月1日
申請手続き	重度心身障害者用は自動更新のため手続きは不要です。ただし未申告で所得額が把握できない場合は住民税申告をしていただく必要があります。	7月初旬、対象者に申請書とお知らせを送付します。申請は郵送でもできます。申請の際は受給者の資格確認書の写し等を必ず添付してください。	乳幼児用は自動更新のため手続きは不要です。ただし、未申告等で課税状況が把握できない場合は、住民税申告をしていただく必要があります。	阿武町こども医療用は自動更新のため手続きは不要です。
対象者	①療育手帳 A判定 ②身体障害者手帳 1～3級 ③障害者年金 1級 ④精神障害者保健福祉手帳 1級 ⑤特別児童扶養手当 1級	ひとり親家庭の母または父および当該家庭の児童(児童は18歳の年度末まで、高校生などの場合は20歳の年度末まで)	小学校就学前児(満6歳に達する日以後最初の3月31日まで)	町内に居住する0歳から高校3年生(満18歳に達する日以後最初の3月31日まで) ※乳幼児医療など他制度に該当の方はそちらが優先
所得制限	老齢福祉年金の所得制限を超えない方(本人のみを対象)	市町村民税所得割非課税世帯	父母の市町村民税所得割合算額13万6,700円以下世帯(扶養親族の数により制限額は変動)	なし

高校生まで医療費無料!! 阿武町独自の取り組みです

健康福祉課 福祉保険係 ☎2-3115

第6回 ABUSWIM 道の駅フェスタ

同時開催イベント 10:00～15:00

森里海の市

地元産品を生産者が直売



カレーフェス

お好みの組み合わせで
カレーが楽しめる



7月6日日

9:30 競技スタート

ABUキャンプフィールド特設会場



- ◆選手通過の際は沿道での応援をお願いします。声援や拍手で選手を励ましてください。
- ◆沿道での水かけは、ホースを固定しておくか、選手に意向を確認してからにしてください。

競技中、下記の区間を【車両通行止め】とします。ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

- ◎道の駅～鹿島大橋～shiBano～市公民分館 9:30～12:00
- ◎市公民分館～奈古郵便局～ボデーショップ小田 9:30～11:00

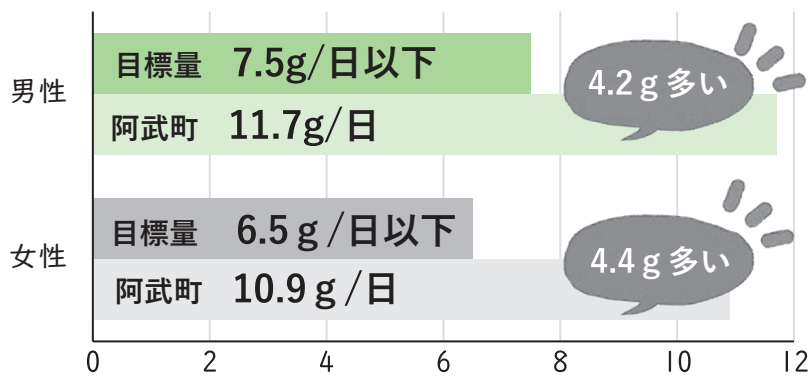
教育委員会
☎2-0501

「高血圧ゼロで脳血管疾患予防プロジェクト」とは…

若い世代の方も、高血圧の治療をしている方も血圧を適切に管理する人が増えることで、脳血管疾患になる方を減らすためのプロジェクトです。今回は阿武町の現状についてお伝えします!

阿武町の現状を知ろう!

●阿武町民の1日塩分摂取量は? (R6)



出典：R6年度 阿武町特定健診結果等

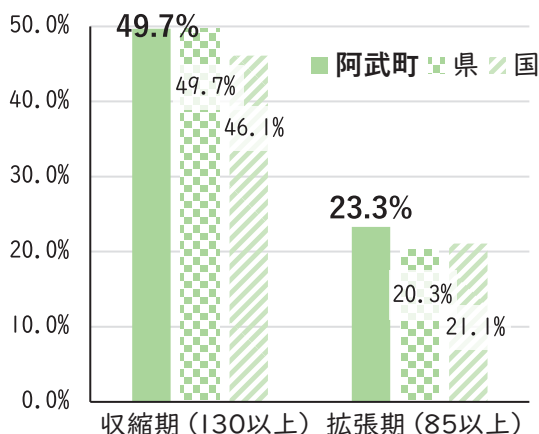
阿武町民は多く塩分を摂取している?!

阿武町では特定健診の項目として1日推定塩分摂取量検査を実施しています!

左のグラフを見ると、阿武町は国の目標量を大きく超えていることが分かります。



●阿武町民で血圧の指導が必要な方の割合は? (R5)



阿武町民は血圧が高い人が多い?!

阿武町では左図の通り、収縮期血圧(上の血圧)が130を超えていた方が49.7%、拡張期血圧(下の血圧)が85を超えていた方が23.3%と、県や国と比べて指導が必要な方の割合が高くなっています!

次回(7月号)、血圧の正しい測り方をご紹介します! まずは血圧測定の実践化から始めましょう!



おとなの歯磨き検定スタート!

阿武町では小・中学生を対象に『歯と口のハッピー検定』を行っています。この取り組みを大人のみなさんにも参加していただき、お口の健康について知ることを目的とした『おとなの歯磨き検定』を今年度スタートしました!興味のある団体のみなさん、ぜひ下記までお気軽にお声かけください。



「歯と口のハッピー検定問題集」より出題!

問題1 人が歯を失う一番の原因は?
ア. むし歯 イ. 歯周病 ウ. けが

問題2 健康な歯肉の色は何色?
ア. ピンク色 イ. 赤紫色 ウ. 白色

健康な歯肉の色は薄いピンク色です。歯肉炎になると赤い、赤紫色になります。
正解: イ
歯肉は歯の根元を覆っている組織で、健康な状態では薄いピンク色をしています。歯肉炎になると、歯肉が腫れ、赤い、赤紫色になります。

町制施行70周年記念式典開催のお知らせ

阿武町町制施行70周年を記念して式典を開催します



- 日時 令和7年7月12日(土) 9:00～(受付8:30～)
- 場所 町民センター文化ホール
- 内容 阿武町選奨者表彰・70周年記念フォトコンテスト表彰
日本で最も美しい村トークセッション・福賀神楽演舞 ほか

オフライン キャンプ



詳細・申込は
こちらから

デジタルデトックスで深まる親子の絆

- 日時 7月19日(土)～20日(日)(1泊2日) ※ロッジまたはテント泊を選択できます。
- 場所 須佐湾エコロジーキャンプ場
- 内容 ネット依存やネット上の危険性を学ぶ座学にはじまり、子どもと保護者のスマートフォンを預けた状態でキャンプ(自然体験やモルックなどのレクリエーション)をします。
- 対象 萩市・阿武町在住の小学5・6年生～中学生と保護者 ※対象学年以外の兄弟・姉妹の参加も可
- 定員 6組24程度(応募多数の場合は抽選)
- 料金 大人3,000円、子供1,500円(保険料・食事代含む)
- 申込 6月27日(金)までに萩青年会議所HPから

萩青年会議所事務局(萩商工会議所内)
☎0838-25-3333

無人ヘリコプターによる 防除のおしらせ



水稻・大豆などを病害虫から守るため、無人ヘリコプターによる薬剤の空中散布を行います。早朝からご迷惑をおかけしますが、農作物にとって大切な作業ですので、ご理解ご協力をお願いします。

地区	1回目	2回目
奈 古	7/12～8/20	8/2～9/20
宇田郷	//	//
福 賀	7/10～8/20	8/1～9/18

※ 天候条件などにより日程変更の場合があります。

防除時間は午前6時から午後7時までの予定です。

安全には万全を期しますが、危険を伴いますので無人ヘリコプターや散布ほ場には近づかないようお願いします。

民家などの近隣で散布する場合がありますので、洗濯物、自家用車、ペットなどにはご注意ください。

申し込み: J A 奈古大井支所 ☎2-3131
J A 福賀ふれあい店 ☎5-0311

農林水産課 ☎2-3114

9/1～10/31 阿武町物価高騰対応生活支援 PayPayと連携！キャッシュレスキャンペーン開催！

エネルギー・食品品価格等の物価高騰支援対策として、キャッシュレス決済サービス PayPay（ペイペイ）と連携し「阿武町物価高騰対応生活支援！最大 20%戻ってくるキャッシュレスキャンペーン」を実施します。

阿武町内の対象 PayPay 加盟店で PayPay を利用すると、PayPay ポイント最大 20% が付与されます。（期間中上限 5,000 ポイント）
※適用には条件があります。 ※予定額に達すれば早期終了する場合があります。

最大
20%還元！



8/6
(水)

スマホ講座を開催します！

「キャンペーン開催にあたり、スマートフォン（スマホ）を使ってキャッシュレス決済サービス PayPay の使い方を学べる講座を開催します。（参加は予約制です）」

時間	場所
11:00～12:00	のうそんセンター(福賀)
13:30～14:30	町民センター(奈古)※
14:45～15:45	町民センター(奈古)※

お手持ちのスマホをお持ちください。（講座は体験機を使って行います）
まちづくり推進課または各支所もしくはお電話でお申し込みください。
※町民センター会場では宇田郷地区にお住まいで希望される方の送迎をいたします。申込み時にお申し出ください。

まちづくり推進課 ☎2-3111

4月より子育て短期支援事業(ショートステイ)が 使えるようになりました！

保護者が仕事や病気等で一時的に児童の養育が困難になった場合、
児童を短期間預かり、養育します。

<利用対象者>

保護者の社会的事由等により養育・保護が一時的に困難になった
家庭の児童又は母子等で町長が認めた者

<利用期間>

7日以内（やむを得ない事情の場合は延長可）

<利用者負担金>

0円～4,300円（世帯の状況により軽減措置があります）

<申請方法>

役場健康福祉課に申込書を提出してください。（様式は健康福祉課に備え付けてあります）



詳細は町HPで！

<実施施設>

- ・児童養護施設 俵山湯の家（長門市）
- ・児童養護施設 防府海北園（防府市）
- ・母子生活支援施設 沙羅の木（山口市）

※里親に委託する場合があります。

※施設への送迎は、保護者に
行っていただきます。



健康福祉課
☎2-3115

令和4年6月から 児童手当の「現況届」は原則 提出不要になっています

児童の養育状況が変わっていなければ、下記に該当する方を除き、現況届の提出は不要です。

<「現況届」の提出が必要な方>

- ・配偶者からの暴力などにより、住民票の住所地と異なる市区町村で受給している方
- ・支給要件児童の戸籍がない方
- ・離婚協議中で配偶者と別居されている方
- ・児童の兄弟等のうち、学生以外の者がいる方（添付書類として監護相当・生計費の負担についての確認書の提出が必要）
- ・その他、市区町村から提出の案内があった方

健康福祉課 ☎2-3115

まだ健診を受けて
いない方へ

＼5・6・7月がチャンス！／ 病院で健診 かんたん4ステップ



6月の集団健診はすでに終了しましたが、病院での健診は2月末まで受けられます。
中でも、5・6・7月は感染症が流行りにくい季節で、医療機関を受診しやすい
タイミングです。この機会に、このかんたん4ステップを実践してみませんか！？

1

電話する

かかりつけ医や
受診しやすい病院に
予約の電話をします



健診可能な病院一覧は
健診のしおりをご覧ください

2

準備する

受診券がない方は
健康福祉課へ
お電話ください

3

受診する

予約した日時に
受診します

4

結果を聞く

受診した病院で
結果の説明を
受けます

「定期的に通院があるので健診しなくてもいいかな」、と思われる方も、
普段は隠れていた症状を早期に発見するチャンスが健診です。
自分に合った方法で「健診」しましょう！

健康福祉課 ☎2-3113

阿武町議会議員一般選挙および 立候補予定者説明会の日程について

令和7年11月19日の任期満了に伴い行われる、阿武町議会議員一般選挙および立候補
予定者説明会の日程が決定しました。

告示日 令和7年10月21日（火）

選挙期日（投開票日）令和7年10月26日（日）

立候補予定者説明会 令和7年9月24日（水）午前10時～ 阿武町役場2階大会議室

阿武町選挙管理委員会事務局 ☎2-0503

表彰席 (敬称略)

第3回子ども元気相撲みなと場所

5/3 長門市湊魚市場横駐車場 特設土俵

【4年生女子の部】

◆優勝 里川 香蓮（阿武小4年）

【5年生女子の部】

◆優勝 小野 紗生（阿武小5年）



萩阿武夏季大会（卓球）

6/7 萩武道館（萩ウェルネスパーク）

【男子個人】

◆第2位 矢田 恵大（阿武中3年）

◆第7位 末武 昊照（阿武中3年）

【女子個人】

◆第9位 守永 百花（阿武中3年）

【男子団体】

◆優勝 阿武中学校卓球部



令和7年7月からフリガナの通知が送付されます

令和7年5月26日施行の戸籍法の改正により、
戸籍に氏名のフリガナが記載されるようになりました。

阿武町に本籍がある方は令和7年7月からハガキにて通知を行います。
自身のフリガナに誤りがないか必ずご確認ください。
※阿武町以外に本籍がある方は本籍地の市区町村から通知されます。

誤りがあればフリガナの届出をしてください。
誤りがなければ、届出しなくても通知のとおり
戸籍に記載されますので、ご安心ください。

フリガナを変更されると年金やパスポート、銀行口座などの変更手続き
も必要になる可能性があります。ご注意ください。

フリガナの通知を
必ず確認しよう!



戸籍税務課 ☎2-0500

年金のたより

国民年金保険料の追納制度をご存じですか?

追納制度とは、国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた方が、その後、経済的に納付が可能となったときなどに、本人の申し出により、免除や猶予された保険料の全部または一部を納付し、将来の老齢基礎年金の年金額を増やすことができる制度です。



納付猶予や学生納付特例の期間は年金の受給資格期間として計算されますが、
追納をしないと年金額には反映されません。

学生納付特例制度とは…

大学(大学院)、短大、高等学校、高等専門学校、専修学校、各種学校※に在籍する学生などで、
ご本人の前年所得が基準以下の方を対象に※学校教育法で規定されている修業年限が1年以上の課程

在学中の保険料の納付が猶予される制度です。(制度を利用するには申請が必要です。)



日本年金機構 秋年金事務所 ☎0838-24-2158

阿武町役場 戸籍税務課 ☎2-0500

夏だ!海だ!イカダ! なご夏まつり 日本海イカダ大会

7/27 (日) 9:30~
場所: 奈古の鹿島湾

中学生の部と一般の部が一斉にスタート
鹿島湾を一周する速さを競います

事務局: (株)ナベル山口工場 ☎2-2027

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（電話やホームページで確認ができます）

【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



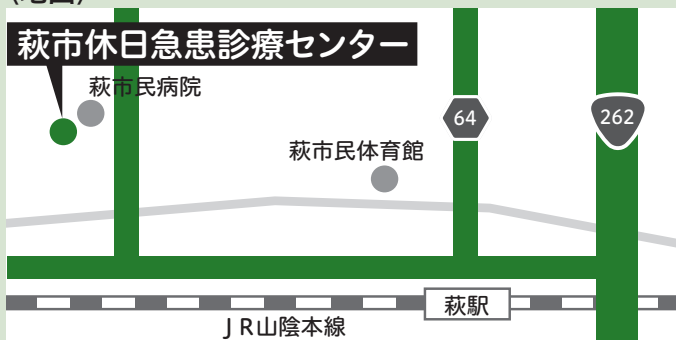
萩市医師会（当番医）
の確認はこちら

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

阿武町俳句協会 次回句会のご案内

とき 令和7年6月23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

外つ国 とくに の戦終 いくさおわ らず花 はな は葉 は に	佐々岡 ささおか 美保子 みほこ (中村)
走り梅雨 はしつゆ コトンと自販機 じはんき 始 はじ 発 はつ バス	原 はら 清穂 せいすい (宇生賀中央)
帰 かえ り際 ぎわい 一言 ひとこと ありて若葉光 わかばこう	柳井 やない 恵子 けいこ (宇田中央)
見て聴 みき いて食 た べて船旅 ふなたび 明易 あけやす し	林 はやし 弘子 ひろこ (浜の一)
二百年 にひゃくねん 盆樹 ぼんじゅ に咲 さ いた松 まつ の花 はな	小田 おだ 衛 まもる (宇久)
見る人 ひと にエール届 とど けて花 はな あやめ	大倉 おおくら 淑子 よしこ (宇生賀中央)
走り梅雨 はしつゆ どっこい二人 ふたり 生きてます	梅地 うめじ 眞代 まさよ (東方)
明け易 あけやす し日々 ひび 見て飽 あき きぬ四方 よも の山 やま	池田 いけだ 幸枝 さちえ (大里)
田水 たみず 張り逆 さか さ伊良尾 いらお の里歩 さとあゆ む	木村 きむら 信恵 のぶえ (久瀬原)
長 なが らえてめぐりあう四季花 しきはな は葉 は に	出羽 いずわ 法泉子 ほうせんし (浜の一)
明け易 あけやす き東 ひがし へ細 ほそ き月 つき 上げて	水津 すいづ 紅魚 こうぎょ (東方)
雨上 あめあ がり近 ちか きになりて山笑 やまわら ふ	能野 のうの 泰枝 やすえ (釜屋)
橘 たちばな の香 かほ り背押 せお す通学路 つうがくろ	小野 おの あけ美 あけみ (寺東)
ランドセル誰 だれ が買 か うのか端午 たんご の日 ひ	河原 かははら 一博 かずひろ (上郷)
家中 いえちゅう がかくれんぼの子緑雨 こりよくうなか 中 かつら	桂 かづら 結佳 ゆいか (東方)
短夜 みじか を鳴 な いて田園風速 でんえんかぜはや し	青木 あおき 正憲 まさのり (東方)
早苗田 さなえた にさかさ伊良尾 いらお の水鏡 みづかがみ	角 かど 二郎 じろう (奈古)

阿武町の人口と世帯数 (5月末)

地区別	人 口	世帯数	移動内訳
奈 古	2,004 (1)	969 (1)	転入 6
福 賀	454 (- 6)	241 (- 5)	転出 10
宇田郷	434 (- 3)	239 (-)	出生 0
合 計	2,892 (- 8)	1,449 (- 4)	死亡 4

()内数字は対前月比

5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	6 (3)	0 (0)	10 (4)	59 (88)
うち阿武町内で 起こった事故	0 (1)	0 (0)	0 (0)	2 (7)

()内数字は前年件数

山口県 萩健康福祉センター 検査予約については
事前予約が必要です

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

萩健康福祉センター ☎ 0838-25-2667

あぶ町いっせいで清掃の日
I・Love・あぶ町
クリーンアップ大作戦
7/13(日)

清掃活動は自治会ごとに行っていただきますので、詳細についてはお住まいの自治会にご確認ください。

総務課 ☎ 2-3110

みんなでつくりよう明日のページ
7月

日	曜	行事予定
1	火	福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(9:00)【のうそんセンター】 あぶPAY登録講座(15:00)【のうそんセンター】
2	水	食改運営委員会(9:30)【役場小会議室】
3	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】 あぶPAY登録講座(15:00)【ふれあいセンター】
4	金	福賀ことぶき会社会奉仕活動(8:00)【林業センター】
5	土	わくわくお楽しみ会(9:30)【みどり保育園】 福賀月例グラウンドゴルフ大会(19:00)【福賀小グラウンド】
6	日	ABUスィムラン道の駅フェスタ2025(9:30)【道の駅阿武町】 森里海の市・ABUカレーフェス(10:00)【道の駅阿武町】
8	火	福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(9:00)【のうそんセンター】
10	木	ひよこクラブ(9:45)【町民センター】
11	金	阿武町民生委員児童委員協議会定例会(9:00)【ふれあいセンター】
12	土	阿武町町制施行70周年記念式典【町民センター】
13	日	クリーンアップ大作戦【町内】
14	月	健康教室さくら会(9:00)【町民センター】 身体測定(11:00)【みどり保育園】
15	火	福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(9:00)【のうそんセンター】 心配ごと・登記相談(9:00)【のうそんセンター】
16	水	水遊び始まり・誕生会(10:30)【みどり保育園】
17	木	ひよこクラブ(9:45)【母子センター】
18	金	避難訓練・交通安全指導(10:30)【みどり保育園】
22	火	福賀ことぶき会にこにこ百歳体操(9:00)【のうそんセンター】
24	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
26	土	阿武町職員採用試験(二次試験)(9:00)【役場大会議室】
27	日	鳴き砂清掃ボランティア(9:00)【清ヶ浜海水浴場】
30	水	法と福祉のセミナー(14:00)【町民センター】
31	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】

サマージャンボ7億円

(1等5億円・前後賞各1億円合わせて)

サマージャンボミニ5千万円

(1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)



この宝くじの収益金は
市町村の明るく住みよい
まちづくりに使われます。

各1枚 300円

7月11日(金)2種類同時発売!

発売期間 7/11(金)~8/11(月)

公益財団法人 山口県市町村振興協会

6月分 町内の求人情報 (6月9日現在)

ハローワーク萩 ☎ 0838-22-0714

小田建設	土木施工管理技士	250,000円~	ツリハグループ(ウオンツ)	店舗運営スタッフ(ゼネラル社員)	210,000円~
阿武建設	土木作業員	212,000円		店舗運営スタッフ(リージョナル社員)	200,000円~
吉岡土建	林業作業員	210,000円~		販売	183,920円
社会福祉法人 阿武福祉会	介護職員(介護福祉士)	200,000円~	伊藤モータース	店舗運営スタッフ(限定正社員)	180,000円~
	栄養士または管理栄養士(恵寿苑)	201,000円~		販売	1,040円~
日本テクノ株式会社	電気主任技術者(嘱託)	310,000円~	ニッタイコンクリート工業	道路整備作業員(草の積み込み)	237,600円~
	電気主任技術者	299,300円~		経理事務員	180,000円~
阿武町役場	一般事務職(正規職員)	220,000円	有限会社 鹿野ファーム	養豚飼育管理員(阿武農場)	170,000円~
	社会福祉士(正規職員)	220,000円		福祉理容師・福祉美容師	180,000円~
	保健師(正規職員)	220,000円	シルバースポートジャパン	福祉理容師	1,300円~
	保育士(正規職員)	204,400円~		ICT支援員	1,388円~

※掲載している求人情報は、すでに決定済みの場合もあります。

ヘルスナイト☆おすすめ料理



いちばら みちこ
by 市原 美千子 (下東郷)

「フレイル予防のためのおすすめレシピ!」より

卵たっぷり牛肉チャーハン

【材料2人分】

- 温かいごはん……………180g
- 牛かたまり肉……………80g
- しょうゆ……………小さじ1/2
- ① 黒コショウ……………適量
- にんにく(チューブ)……………小さじ1/2
- 片栗粉……………適量
- サラダ油……………小さじ1
- 卵……………2個
- サラダ油……………大さじ1
- 塩コショウ……………適量
- オイスターソース……………小さじ1
- レタス(1cm幅の細切り)……………60g
- しょうゆ……………小さじ1/2



「フレイル」は、《健康》と《要介護》の間の虚弱的状態。食事で“低栄養”を予防しましょう!

【作り方】

- ① 牛肉は1cm角に切ってボウルに入れ、Aを加えて揉み込み、さらに片栗粉を加えて軽く揉み込む。
- ② フライパンにサラダ油小さじ1を熱して①を炒め、軽く火が通ったら一度取り出す。
- ③ ②の空いたフライパンの余分な脂をペーパータオルで除き、サラダ油大さじ1を強火で熱して溶き卵を流し入れ、続いてごはんを加え、卵をからめるように全体を炒め合わせる。
- ④ ②を戻し入れ、塩コショウをふって切るように全体を炒め合わせ、オイスターソースを加えてさらに炒める。
- ⑤ レタスを加えてさっと合わせ、仕上げにしょうゆを加えて混ぜ、器に盛る。

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



「GW 清ヶ浜の夕景」^{すぎむら ひろかず} 杉村 広和 (宇田中央)

毎年ゴールデンウィークの頃に遠岳岬の先に陽が沈みます。この日は波の感じも良く、雰囲気のある写真が撮れました。

私の一品



「田園に泳ぐ鯉のぼり」^{あおき まさのり} 青木 正憲 (東方)

ドライブ中に鯉のぼりに出会い、子どもの頃を思い出して懐かしく感じ、しばらく見とれていました。

★「スマホ写真」も大歓迎! あなたの投稿写真をお待ちしています。
◆あぶフォト倶楽部 事務局 ☎ 2・3 1 1 1

元気におなまえ
言えるかな?

保護者や地域の皆さんと
一緒にダンス♪

5月24日に福賀地区こいのぼり大運動会が開催されました。当日はあいにくの雨で規模を縮小し、体育館での開催となりましたが、地域の皆さんも応援に駆け付け、子どもたちの元気な声と地域の皆さんの声援が体育館に響き渡りました。

全力でぶつかる
応援合戦

ふるさと
点描

福賀地区こいのぼり大運動会

がんばろう チーム合わせて 福賀っ子