

2 広報 **あぶ** ABU

Feb. 2026



鬼に負けるな! みどりっ子

2/3 みどり保育園 豆まき(詳細は5ページ)



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. 656

令和8年2月20日



「関係人口との共創ではぐくむ新たな観光振興、 阿武町地域プロジェクトマネージャー 根岸 康弘 氏が講演

町内の各種団体長らが集まり、これからの町づくりについて話し合う年頭の交流会「令和8年新春懇話会」が1月23日、町民センターで開催されました。

まちのトピックスを取り上げる「講演」では、「関係人口との共創ではぐくむ新たな観光振興」というテーマで、阿武町地域プロジェクトマネージャーの根岸 康弘氏がこれまで東京都小笠原村で観光振興に長年携わり、世界自然遺産登録にも関わってきた経験をもとにお話いただきましたので内容を要約して紹介します。

講演では、小笠原での取り組みの柱となったのは、「ファンマーケティング」という考え方で、観光地を支えるのは一度さりの来訪者ではなく、その地域を愛し、応援し続けてくれる“ファン”の存在が重要です。

リピーターを「アンバサダー（大使）」として位置づけ、地域と継続的につながる仕組みを構築し、全国に広がる関係人口とともにイベントや情報発信を展開することで、持続可能な観光モデルをつくり上げました。

阿武町については「観光地化され過ぎていないことこそが大きな魅力」。観光客向けの過剰な整備やサインが少ない現状を前向きに評価し、「今ある自然や風景、暮らしそのものに価値がある」と話されました。

今後は、テクノロジーの活用や体験型コンテンツの創出、SNSによる発信強化などを通じて、阿武町ならではの観光の形を築いていきたいと展望を示し、「ぜひ“阿武町ファン”になって阿武町の未来を共に創り上げていきましょう」と締めくくられました。

阿武町 地域プロジェクト マネージャー 根岸 康弘

経 歴

昭和43年10月、東京都生まれ。会社員を経て、2005年から小笠原村観光協会などに所属し、長年にわたり小笠原の観光振興に、中心的な立場として関わり続ける。
令和7年9月から「阿武町の観光振興」を任務とする「阿武町地域プロジェクトマネージャー」に着任。

近年の観光トレンドは、「見る観光」から「体験し、関わる観光」へと大きくシフトしています。人とのつながりや五感を使った体験、地域との関係性そのものが価値になる時代です。

阿武町は、未開発であること、小規模で意思決定がしやすいこと、少し移動するだけで全く異なる体験ができる地理的特性など、こうしたニーズと高い親和性を持っています。

具体的には、佐々木小次郎ゆかりの地という歴史資源、希少な無角和牛、ブランド力のあるキャンプフィールドなど、磨けば光る観光素材が数多く存在しており、さらに、キャンプ場を「町の縁側」と位置づけ、奈古銀座を「町のリビング」として再生する構想や、奈古駅舎の有効活用、トンネルを使った音楽イベントなど、関係人口とともにつくる新しい観光の可能性が数多くあります。

町長 コラム

打てば響く

美しい町は美しい道から

私たちの町「阿武町」は、令和4年6月に、厳しい資格審査を経て、全国1741市区町村の内70番目に「日本で最も美しい村連合」への加入が承認されました。

これは、町の規模は小さくても地域の景観や文化、資源などの特性を生かし、更に磨きをかけながら、将来にわたって誇りの持てる美しい町を作って行こうという考えから加入を申請したものです。

そして、この考え方は、私の町づくり施策の全てに共通する理念です。

こうした考え方の下、町では令和5年度から、毎年約6000万円の予算で、手始めに町内の人口集中地域の町道、具体的には奈古中央線、福田中央線、宇田中央線の3路線の側溝の整備と舗装の張替え、電柱の移設等により道を美しくする事業を始めています。

これは、長年の使用により側溝が痛み、舗装は下水や上水の工事により継ぎはぎだらけで歩きにくく、自動車が通るたびにガタガタ音をたて、また、電柱も道路に飛び出で道を狭くしているなど、とても美しい道とは呼べない状態を解消しようと取り組んでいる事業です。

先日、「おー。綺麗になったのー」と満足しながら宇田中央線を車で走っていると、たまたま歩いてきた知人に呼び止められ「町長、舗装をやり返えてくれて道が広くなったって綺麗になった。ありがとう」と言ってもらいました。本当にうれしく思いました。

これは一例ですが、これからも町道に限らず、今あるものを再整備し、色々な視点で、町をきれいにする事業を考えて行きたいと思っています。

そして、こうしたことを地道に積み重ねれば、きっと阿武町が「日本で最も美しい村」を宣言したとおりの美しい町に近づくと思っています。

これは、長年の使用により側溝が痛み、舗装は下水や上水の工事により継ぎはぎだらけで歩きにくく、自動車が通るたびにガタガタ音をた



はなだ のりこ
花田 憲彦 町長

産官共同研究連携協定を締結



株式会社ナベルと有限会社あすなる工業、阿武町の3者が2月10日に草刈り機のラジコン化推進事業に関する開発・製作・実証実験を共同で実施するための「連結協定締結式」を、阿武町役場大会議室で執り行いました。

これは、阿武町ならびに山口県内の産業振興をはじめ、関係人口の創出による地域経済の健全な発展に寄与すること、また、耕作放棄地の増加といった地域課題への対応を通じ、活力ある豊かな地域社会の形成と発展に貢献することを目的とするものです。

なお、ナベルとあすなる工業は、徳山高等専門学校とも協定を結んでおり、本協定に基づき、専門的な知識を有する学生が地元企業と連携し、実践的なものづくりを通じて地域課題の解決に取り組むことで、阿武町との継続的な関わりが生まれ、関係人口の増加につながることで、あわせて、若年層における阿武町の農業や地域産業への興味・関心の醸成にも寄与するものと期待されます。



徳山高専が開発中の「リモコン草刈機」



株式会社ナベル
代表取締役 永井良知氏

高専の学生の皆さんと阿武町が深い関係性をもって地域課題の解決に挑むことで、耕作放棄地が少しでも減少し、若者の力によって阿武町もより活性化することをめざして、少しでも力になれるようサポートしていきたいと思えます。



株式会社 ナベル 代表取締役 ながい のりお 永井 規夫 氏から ながい よしのり 永井 良知 氏へ

阿武町に主要な製造拠点を置く「株式会社ナベル(本社:三重県伊賀市)」の代表取締役が令和8年1月1日付で永井 規夫 氏から永井 良知 氏に交代されたことから、1月8日に阿武町役場公室で花田町長に報告されました。

永井良知氏は「母が阿武町出身であり、町のつながりを大切にして、阿武町にある山口工場は最も主要な工場なので、力を入れながら100年続く会社をめざしていきます。海外の大学で学ぶ中で、日本のものづくり精神の素晴らしさを改めて実感し、ジャバラ製造を通じて世界に誇れるモノづくりを次の世代に繋いでいきたいと考えています」と決意を新たにしました。

阿武町出身者が故郷に思いを馳せる

1/24 関西・東海ふるさと阿武町会

ふるさと阿武町の応援を目的に、町内出身の会員同士が親睦を深める「関西・東海ふるさと阿武町会」の第7回総会が、1月24日に大阪市中央区の道頓堀ホテルで開催され、会員ほか、町からは駆け付けた花田憲彦町長らおよそ30人が参加しました。

花田町長が、町の観光振興や全国のテレビ番組に取り上げられたことなど最近の阿武町の近況を報告した後、会員によるフルート演奏や、阿武町に関するクイズなどで盛り上がり、フィナーレは町内3地区の母校の校歌斉唱で締めくくり、ふるさとを懐かしみました。



様々な業種の皆さんが「阿武町の未来」について意見交換

2/7 阿武町異業種交流会

異業種同士での意見交換を通じて新たな繋がりや事業などの創出、町の活気の増進をめざす目的で、異業種交流会がABU キャンプフィールド内 SUNbashiCafe^{サンバシカフエ}で開催され、町内外からおよそ30人が参加しました。

はじめに、「異業種交流会の参加者を100人にするには？」をテーマにグループに分かれて意見を出し合い発表し、交流会ではチョコフォンデュやチーズフォンデュやそれにつけるさまざまな食材が用意され、参加者は好きな食材をチョコやチーズに絡めて楽しみました。

グループ対抗でSNS映えするチーズフォンデュなどを撮影する「映えるフォトコンテスト」も開催され、お皿や盛り付け方を各グループ工夫して撮影し、大いに盛り上がり、この会をきっかけにして異なる業種の方々が町の未来やあり方について考え、意見を出し合う貴重な機会になりました。



ビュッフェ形式でチーズフォンデュなどの料理を楽しむ



参加者を増やす方法を話し合う



美味しそうに料理を並べて撮影



「映えるフォトコンテスト」最優秀作品

「教え合い教室」で初心者でも楽しく上達！

2/15 阿武町若者お気楽交流会

阿武町在住・在勤の若者交流を目的として、2月15日、「阿武町若者お気楽交流会」と銘打ったスノーボード・スキー交流ツアーが広島県廿日市の「めがひらスキー場」で開催され、7人が参加しました。

参加者のうち、3名がスノーボード未経験者でしたが、参加者同士で教え合う「教え合い教室」も催され、初めはスノーボードから立ち上がることさえできなかった参加者も、終盤にはある程度滑れるようになり、ウィンタースポーツを通じた交流を楽しんでいました。



共に教え合いながら皆で上達しました

こわ～い鬼に立ち向かえ！ 2/3 みどり保育園 豆まき



鬼となかよしになり、握手！



神楽の衣装を特別に着せてもらいました

2月3日、みどり保育園で節分の「豆まき」が行われました。

途中、鬼の衣装に身を包んだ「福賀神楽保存会」の皆さんが登場し、あまりの怖さに涙を浮かべながらも、逃げずに勇気を出して鬼に立ち向かい、最後には鬼となかよしに。

神楽の衣装も着せてもらい、あまりの重さにびっくり！年に1度の貴重な体験に、思い出に残る1日になりました。



節分の特別な給食を楽しみました



鬼に負けずに立ち向かう

トンネル工事の工程と大変さを学ぶ 1/20・1/22 阿武小中学校トンネル見学

見学した阿武中学校2年生で記念撮影



建設業や、山陰道への興味関心を深めることを目的に、1月20日に阿武小学校1・2年生、1月22日に阿武中学校2年生を対象に山陰道木与防災トンネル見学が開催されました。

はじめに、関係職員の方からトンネルの作業工程の話聞いてから、トンネル坑内に入り、コンクリート打設前の防水シートに工事が安全に終わることを祈願したメッセージやイラストをかきました。

参加した児童・生徒からは「トンネルがこんなに長い工程で作られることに驚きました」などの感想があり、トンネル工事の規模の大きさやそこで働く方々の大変さを知ることができた1日となりました。



見学した阿武小学校児童の1・2年生も記念撮影（写真は小学1年生）



壁にメッセージやイラストをかいて応援！

みどり保育園生活発表会



ももぐみ 「秘伝ラーメンたいそう」



すみれぐみ おとこのこ 「つなぐ」



つぼみぐみ 「つぼみレストラン」



ひまわりぐみ 「きんたろう」



すみれぐみ おんなのこ 「cling cling」



ちゅうりっぷぐみ 「おぼさんのねこになったねこ」

まちの宝 あかちゃんじまん



たけざき あんな
竹崎 杏奈 ちゃん(浜の二)
令和7年2月24日生まれ
パパ:宏基さん ママ:詩都さん

お歌大好きな杏奈です。
お散歩中もハッ!ハッ!と元気に
発声練習をしています。
見かけたら声をかけてくれたら
嬉しいな♪

あんな



ももこ

おだ
小田 ももこ ちゃん(宇田中央)

令和7年2月18日生まれ
ママ:直美さん

絵本と歌と食べることが大好きです!
マラカスも上手に振れます♪
いっぱい話しかけて遊んでください!



かねた あき
兼田 咲 くん(東方)

令和7年1月4日生まれ
パパ:光さん ママ:小百合さん
お兄ちゃんたちと一緒に遊ぶの
が楽しい咲くん。
これからもたくさん食べてよく寝
てすくすく育ってね!

あき



shiBanoの活動を紹介します!

阿武町暮らし支援センター /

1月24日(土)、阿武町町民センターで「手打ちうどん教室」を開催しました。

このイベントは「こどもだけのできる料理教室」をコンセプトに、親はサポート役に回り、こども自身が主体となって料理に挑戦することで、食への関心を高め、五感を使った体験型の学びの場を提供することを目的に行ったもので、当日は、2歳から9歳までのこどもとその保護者、計4組11名が参加しました。

講師には、阿武町奈古(野柳)出身で「とりお食堂」として活躍されている滝本真希さんをお迎えしました。

うどん生地をこねる、足で踏む、麺を伸ばして切るといった工程を、できるだけこども

**こどもが主役！
手打ちうどん教室を
開催しました**



「あぶの空」の焼きあごだしの香りが部屋いっぱいに漂う



集落支援員
(shiBano スタッフ)
福本 幸恵

1月24日(土)、阿武町町民センターで「手打ちうどん教室」を開催しました。

このイベントは「こどもだけのできる料理教室」をコンセプトに、親はサポート役に回り、こども自身が主体となって料理に挑戦することで、食への関心を高め、五感を使った体験型の学びの場を提供することを目的に行ったもので、当日は、2歳から9歳までのこどもとその保護者、計4組11名が参加しました。

講師には、阿武町奈古(野柳)出身で「とりお食堂」として活躍されている滝本真希さんをお迎えしました。

うどん生地をこねる、足で踏む、麺を伸ばして切るといった工程を、できるだけこども



美味しそうなうどんが完成!



指先を使う細かい作業で力加減も難しい

うどん麺を切り、一本ずつ広げる作業に挑戦!



阿武町暮らし支援センターは「移住」を考える人たちを応援するしごと・すまいの相談窓口です。

〒759-3622 阿武町奈古 2700-1
open: 火・木・土 9:00 ~ 17:00
tel: 08388-2-3388



無角和牛の特別コースを堪能



道の駅阿武町を散策して阿武町の豊かさを知る

阿武町では、奈古地区の ABU キャンプフィールド内の「SUNbashiCAFE」を訪れ、福賀に移住しスイーツなどを作られている「ペリっちょ」の渋谷さんのお話を聞き、夕食では彦六又十郎シェフの岡本さんが阿武町特産の無角和牛肉をメインとした特別コースを振舞い、奈古に移住し漁師になった福本さんの家を訪れ、萩阿武に暮らす人や自然の「豊かさ」を感じ、参加者の中から町の空き家バンクの物件取得希望の方も出るなど、移住につながることもできました。

Yamaguchi はぎ あぶ 萩 阿武暮らしづくり 春をめぐる旅

次の一歩がきっと見つかる

1/10-12

1月10日~12日、移住希望者が参加するツアーが萩市と阿武町で開催され、応募多数の中、関東や関西地方在住の8名が選ばれ、萩市と阿武町の魅力を堪能しました。

このツアーは、萩市と阿武町で構成する萩阿武定住自立圏での取り組みで、県外在住者を対象に、「暮らしづくりを巡る旅」として地域の暮らしや人に出会うことをコンセプトに2泊3日のお試し移住をするものです。



宇久の福本さん宅にも訪問しリアルな暮らしを見学

なご

2/8 親子でバレンタイン♡クッキング



愛情たっぷり家族と一緒においしくできたよ!

毎年恒例、子ども会の教室で、チョコレートを使ったお菓子作りを親子で一緒に楽しみました。

福賀のお菓子屋さん「ペりっちょ」を営む渋谷英利子さんを講師に迎え、3人のヘルスメイトさんが活動をサポート。子ども8人、保護者5人が参加し、チョコとクルミたっぷりのケーキを作りました。家族で想いを伝えあう機会になれば嬉しいです。ハッピー・バレンタイン!



みんなでおいしく楽しくできました★
「ペりっちょ」・渋谷さんのお菓子は町内の郵便局や道の駅、各地区のイベント会場などで味わうことができます!



ふくが

12/18 福賀婦人会フラワーアレンジメント教室

福賀婦人会が、会員18人の参加で恒例の「フラワーアレンジメント教室」をのうそんセンターで開催しました。

萩市の「(有)柴田生花店 HARVEST GARDEN」の方を講師にお招きし、今回用意された花の特徴を踏まえ、立体的に構成する飾り方のコツを教わりながら、各々、花器に似合った構成を考え飾りつけました。毎年経験を重ねている皆さんの、腕前は確かで、色彩鮮やかなフラワーアレンジメントができあがりました。



2/12 福賀高齢者教室

福賀ことぶき会が、高齢者ニュースポーツ教室をのうそんセンターで開催し、30人の参加者でにぎわいました。

今回はじめて体験するのはフィンランド発祥の「モルック」です。ルールは簡単で、木の棒を投げ、数字の書かれた木のピンを倒し、50点びったりを目指す競技です。老若男女問わず楽しめ、ちよつとした脳トレ効果もあります。なかなか狙い通りには倒れないピンと悪戦苦闘しながらも、和やかな雰囲気です。楽しい教室となりました。



うたご

1/16 どんど焼き

ふれあいグラウンドで、恒例のどんど焼きが行われました。強風のため予定より一日遅れましたが、地域のみなさんが持ち寄られたお正月の飾りが焚き上げられ、お正月の締めくくりができました。



図書ルームの1月新刊情報

寒い時期だから暖かい部屋で本を読んでもみませんか。みなさんのご利用をお待ちしております。



書名	出版社	著者
マイクラフトはじまりの島	竹書房	マックス・ブルックス/著
マイクラフトつながりの山	竹書房	マックス・ブルックス/著
マイクラフトこわれた世界	竹書房	トレイシー・パティースト/著
親子の手帖	鳥影社	鳥羽和久/著
いつでも好奇心	講談社エディトリアル	岩崎俊雄/著
思ひ出の記	ハーベスト出版	小泉節子/著
暁星	双葉社	湊かなえ/著
本心	文藝春秋	平野啓一郎/著
わたしのいないテーブルで	東京創元社	丸山正樹/著
心臓が喜ぶ9つの習慣	ナツメ社	上月正博/著
静かに生きて考える	KKベストセラーズ	森博嗣/著

阿武町女性団体連絡協議会・阿武町消費者団体連絡協議会 合同視察研修報告



阿武町女性団体連絡協議会・阿武町消費者団体連絡協議会では令和7年12月2日に町民センターで、町内3地区で活躍している女性団体が集い、「地域づくり研究集会」を開催しました。今回は山口県消費生活センターから講師を招致し、消費者トラブルの基礎から最近増加しているトラブルについて学習しました。

役員有志による寸劇も行いました



年々新たな手口が登場し、かつ内容が巧妙化しているため、老若男女問わず被害が拡大しており、令和7年の全国詐欺被害総額は約9兆円と想像を絶する金額でした。その中でも近年、以下のトラブルについて特に多く報告されています。

○ 訪問買取

例) 自宅に「何でも買い取る」と訪問され、最終的に貴重品などを安く買い取られる。

○ 点検商法

例) 「自宅の無料点検をします」と突然訪問され、その場で不要な工事契約しようとする。台風や大雨などの後に来ることが多い。

○ 定期購入

例) 初回無料などと広告で消費者を引き付けるが、要件には一定期間の契約が必須な場合が多い。小さな文字で要件を記載しているため、気づきにくい。

講演後はグループに分かれて実体験や見聞したことを参加者同士で共有しました。

実体験としては「お皿1枚でも買い取らせてくれ」と電話がかかってきた。突然自宅に業者が来たので対応に苦慮したなど、買取関係の話が最も多く聞かれ、他にも「料金の未払いがあると連絡があった」「ニセ警察からの電話がかかってきて他の人に相談すると脅されてお金を支払ってしまった」「知らない人から電話でカードの暗証番号を聞かれてつい教えて金銭的被害に遭った」などの町内でも様々なトラブルが実際に起こっていることが分かりました。

講義内容や共有した内容を踏まえてトラブルに巻き込まれないためには

- ① 怪しい業者を自宅へ入れない。
 - ② インターフォンがなくてもすぐに鍵を開けない。
 - ③ 在宅の有無に関わらず自宅電話は留守電にする、もしくは電話前に録音機能メッセージを流す。
 - ④ フリーダイヤルや非通知・知らない番号には出ない。
- といったことを一人ひとりが心掛け、徹底することがトラブルを未然に防ぐ第一歩だと感じました。



研修会を通しての感想

万が一何らかのトラブルが発生した場合は、町の相談窓口である「まちづくり推進課」へ一報を入れていただき、広報ならびに防災無線で町全体へ周知することで注意喚起が行われ、少しでも安心・安全な地域づくりに繋がっていくと考えました。

今回の集会を通して最近の消費者問題について学びを深めることができたので、家族・親戚をはじめ近所や周りの方がトラブルに巻き込まれないように役員一同目配り・気配り・心配りをしていけたらと考えております。

もしかして詐欺? と不安に感じたら、

消費者ホットライン ☎188 または 消費生活相談窓口：まちづくり推進課 ☎2-3111

\\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)

ヘルスメイトとは…

食生活改善推進員の愛称で、「私たちの健康は、私たちの手で」をスローガンに、食を通じた地域の健康づくりを推進するボランティアのことをいいます。現在、阿武町では66名が活動しています。

各市町の食生活改善推進協議会は事業を委託では山口県から「健康やまぐち食環境整備推進事業」を委託され、活動しています。

今回はその中の「働く世代の食生活改善事業」として、1月14日(水)阿武町社会福祉協議会の職員を対象に行った講習会の様子を報告します。

この事業は「やまぐち健康経営企業認定制度登録事業所」の企業を選定して実施するもので、町内の事業所である阿武町社会福祉協議会がころよくお引き受けくださり、実施することになりました。

★今回参加したヘルスメイトは、

おだ ちぎく
小田 千菊 会長

しばさき はやしてるみ
柴崎 カツエさん、林 輝美さん、
いせや (まこと) かわはら けいこ
伊勢屋 信さん、河原 圭子さん

の5名。



忙しい働く世代の食生活を応援するために冷凍食品やカット野菜など手軽に利用できるものを取り入れて、野菜を摂取し、減塩にも取り組めるような食事を紹介することを目的として実施しました。

冷凍食品を使った
減塩かつ野菜たっぷりの
時短アレンジレシピ5品
を調理しました

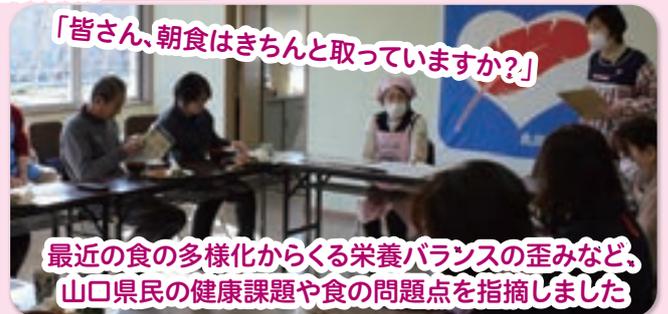


完成した「減塩かつ野菜たっぷりの時短アレンジ料理」

〇ごはん 〇簡単酢豚
〇ほうれん草のおひたし
〇トトロ玉ねぎと
ブロッコリーのスープ
〇パン肉まん



栄養・食生活に関する問題についてのチラシを配布しました



「皆さん、朝食はきちんと取っていますか？」
最近の食の多様化からくる栄養バランスの歪みなど、山口県民の健康課題や食の問題点を指摘しました

食事の感想についてお聴きすると、「冷凍野菜とは思えない。おいしく調理されている」「薄味だけどかつお節が効いていておいしい」「全体的に素材の味を活かした優しい味付け」「パン肉まんは子どもと一緒に作るのも楽しそう。本当に肉まんの味がする」とのことでした。

ご協力いただき、
本当にありがとう
ございました



最後は、子育て中の職員さんから、子どもの食事に関する悩みや質問もあり、小田会長の丁寧な説明に、皆さんにしっかりと食の大切さを感じ取っていただけたとても有意義な時間になりました。

たなか ひろこ

田中 洋子さん 動物愛護功労者表彰

田中 洋子さん(田部)が山口県動物保護管理協会より「動物愛護功労者表彰」を受賞されました。

これは、動物の愛護と適正な管理の推進に顕著な功績があった個人や団体を表彰するもので、田中洋子さんが行っている「動物愛護活動の取り組み」などが評価されたことによるものです。



3月末で町営バス福賀線を廃止 代替として朝晩の2便デマンド定期便の運行を開始します

既にご案内のとおり、利用者が大幅に減少している町営バス福賀便については、令和8年3月31日を持って廃止することが、阿武町地域公共交通会議で正式に決定しました。

これに伴い、福賀地区高校生等の通学のための交通代替として、4月1日から、以下のとおり朝晩の二便(往路のみ)、福賀地区の各バス停と奈古駅経由道の駅阿武町を結ぶデマンド交通(10人乗りワゴン車)の定期便を走らせることになりました。なお、この定期便は一般の方もご利用可能です。

4/1より変更になります

① 福賀コミュニティ交通ふくすけ定期便が運行を開始します

【料金】 1回200円(地区内100円) ※福祉交通券もご利用できます。

【運行日】 平日のみ

【乗車場所】 宇生賀～道の駅阿武町 ※乗車場所は町営バス(福賀線)と同じです。

※3月広報と一緒に時刻表配布予定。

【運行時間】	宇生賀	福賀小前	奈古駅前	道の駅阿武町
行き	(6:36)	(6:47)	(7:16)	(7:18)
帰り	(20:12)	(20:01)	(19:30)	(19:28)

② なごやか便と宇田ふれあい便の運行時間を変更します

午前8時から午後5時まで ※前日予約

※福賀コミュニティ交通ふくすけ便はこれまでどおりとなります。
(午前6時～午後8時※当日予約可)



③ 町営バス(惣郷線)は青色からオレンジ色の車両に変更します

福賀線の車両が惣郷線の車両として運行します。

まちづくり推進課
☎2-3111

高校生の下宿家賃を補助します

阿武町では、子育て支援と定住促進を図ることを目的に、下宿する高校生の家賃(食費や光熱費は除く)を補助しています。

補助を受けるには一定の条件と申請が必要です。該当と思われる方はご連絡ください。

◆対象者：阿武町の自宅から修学のために下宿する高校生の保護者

◆補助金額：生徒1人あたり上限月額1万円

◆必要書類：①申請書 ②下宿・入寮等入居証明書 ③学生証の写し

※申請書は、役場本庁・各支所の窓口で用意しています。

提出締切

3/31まで



まちづくり推進課
☎2-3111

ひとり親世帯を対象としたJR定期券の割引制度

児童扶養手当の支給を受けている世帯の世帯員の方は、JRの定期乗車券(鉄道のみ)を約3割引で購入できます。

・学割など、他の割引との併用はできません。また、JR以外の鉄道やJRバスは対象外です。

・定期乗車券の購入前に、健康福祉課の窓口で証明書の交付を受ける必要があります。

◆対象者：児童扶養手当受給者およびその世帯員

※所得などの要件により児童扶養手当の支給が全額停止となっている場合、割引を受けられません。

◆証明書の申請に必要なもの

①児童扶養手当証書(有効期限内のもの)

②定期券を利用する方の証明写真(6ヶ月以内に撮影した、正面上半身 縦4cm×横3cmのもの)



健康福祉課 ☎2-3115

令和 8 年
3月1日～7日

春季全国火災予防運動

令和7年、萩市消防本部の管内では、31件の火災が発生しました。
出火原因のうち、最も多かったものは、**枯れ草焼きなどの火入れによるもの**です。
火の取り扱いには十分に注意し、火災を起こさないようにしましょう。

住宅防火 いのちを守る 10のポイント

4つの習慣！

- ① 寝たばこは、絶対にしない、させない。
- ② ストープの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③ コンロを使うときは、火のそばを離れない。
- ④ コンセントは、ほこりを清掃し、 unnecessary プラグは抜く。

寝たばこは、
絶対にしない、
させない。

6つの対策！

- ① 火災発生を防ぐため、ストーブやコンロなどは、安全装置の付いた機器を使用。
- ② 火災の早期発見のため、住宅用火災警報器を定期的に点検し、10年を目安に交換。
- ③ 火災の拡大を防ぐため、部屋を整理整頓し、寝具・衣類・カーテンは防災品を使用。
- ④ 火災を小さいうちに消すため、消火器などを設置し、使い方を確認しておく。
- ⑤ お年寄りや身体の不自由な人は、避難経路と避難方法を常に確保し、備えておく。
- ⑥ 防火防災訓練への参加、戸別訪問などにより、地域ぐるみの防火対策を行う。



早期覚知

火災警報器の 定期点検を！



ボタンを
押す

ひもを
引く

◎『感震ブレーカー』をご存じですか？

大規模地震の発生後、電気に起因する火災が多発しています。この電気関係の火災を防ぐには、感震ブレーカーの取付けが効果的です。感震ブレーカーを設置して、家族や家を守りましょう！

◎住宅用火災警報器の取り付け支援を行っています！

住宅用火災警報器を購入したが、取り付け・取り換えが困難な方に対し、消防職員がご自宅に伺い、無償で取り付け・取り換えを支援します。

◎消防団員による住宅用火災警報器の調査訪問

町内の無作為で抽出した住宅へ、消防団員が感染症対策を行った上で、住宅用火災警報器の設置調査に伺いますので、ご協力をお願いします。

※消防団員が物品を販売したり、料金を請求したりすることはありません。

◎令和7年中に萩消防管内の児童・生徒等 から募集した火災予防作品を展示します！

■日時：2月27日(金)～3月8日(日)
9:00～18:00

■場所：明倫学舎3号館2階ギャラリー

萩市消防本部 予防課

☎0838-25-2798

令和 8 年から草焼き等の届が変更！ 事前の届のほか開始・終了時には電話報告が必須になりました！

◎屋外にてたき火、草焼き等を行う場合、

「火災とまぎらわしい煙又は火災を発生おそれのある行為の届出」を役場に提出しましょう。

・令和8年1月1日から届の取り扱いが変更となりました。

①届出書の最大有効期間が1か月間から6か月間になりました。

②期間内に草焼きを行う場合、開始・終了時に行為者本人による萩市消防本部警防課への電話連絡が必須となりました。 **連絡先：萩市消防本部警防課 0838-25-2784**

草焼きを行う場合には、役場への届ならびに、開始・終了の電話連絡を忘れないようにしましょう。

※林野火災警報時には、草焼きはできませんのでご注意ください

総務課

☎2-3110

交通災害共済加入申し込み手続きについて

◎毎日わずかな会費で安心の最高100万円の見舞金

・令和8年度の申込開始日：3月2日から（共済期間 R8.4.1～R9.3.31）。

・会費年額：1人500円

・加入希望の方：広報あぶ2月号で各世帯に配布しました加入申込書に必要事項を記入の上、ゆうちょ銀行・郵便局・山口銀行・JA・萩山口信用金庫の窓口で会費を添えてお申し込みください。

※今年度より、自治会および役場によるとりまとめを廃止し、希望する方は、金融機関窓口での直接申し込みとなります。

総務課 ☎2-3110



こんなときは 必ず 14日以内に 届け出をしましょう

下記のほかに、手続きをされる方の**本人確認**のできるものが必要です。お早めに届け出をお願いします。

こんなとき	届け出に必要なもの	
国保に加入するとき	ほかの都道府県から転入してきたとき	▶ ほかの都道府県からの転出を証明するもの
	職場の健康保険をやめたとき	▶ 職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書)
	職場の健康保険の被扶養者でなくなったとき	▶ 被扶養者でない理由の証明書
	子どもが生まれたとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、母子健康手帳
	生活保護を受けなくなったとき	▶ 保護廃止決定通知書
	外国籍の人が加入するとき	▶ 在留カード、パスポート、特別永住者証明書
国保をやめたとき	ほかの都道府県に転出するとき	▶ マイナ保険証または資格確認書
	職場の健康保険などに加入したとき	▶ マイナ保険証または国保と職場の両方の資格確認書(後者が未交付の場合は加入したことを証明するもの)
	職場の健康保険などの被扶養者になったとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、死亡を証明するもの
	国保の被保険者が死亡したとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、死亡を証明するもの
	生活保護を受けるようになったとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、保護開始決定通知書
	外国籍の人がやめるとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、在留カード
その他	住所、世帯主、氏名が変わったとき	▶
	世帯を分けたり、一緒になったりしたとき	▶ マイナ保険証または資格確認書
	長期旅行などに出かけるとき	▶
	修学のため、別に住所を定めるとき	▶ マイナ保険証または資格確認書、在学証明書、学生証の写し
	資格確認書をなくしたとき(あるいは汚れて使えなくなったとき)	▶ 身分を証明するもの

●加入の届け出が遅れると…

国民健康保険税を、さかのぼって納めることになります。

また、資格確認書等の交付を受けずに届け出の日までにかかった医療費は全額負担になります。

●やめる時の届け出が遅れると…

国民健康保険の資格がなくなった後で、うっかりマイナ保険証または資格確認書を使って治療を受けたときは、国民健康保険で負担した分の医療費を返還していただくことになります。

また、被用者保険(社会保険)の保険料と保険税と二重に支払うことになってしまいます。

お役立ち情報～医療費節約のポイント～

ジェネリック医薬品・バイオシミラー※を積極的に活用しましょう

新薬・先行薬と同等の効果がありながら、価格が安く設定された医薬品です。

お薬手帳を持ちましょう

薬の重複や飲み合わせのチェックに役立ちます。

ポリファーマシー(多剤服用)を回避しましょう

何種類もの薬を同時に服用し、副作用などが発生することです。不安や問題があれば、かかりつけの薬剤師にご相談ください。

リフィル処方箋を活用しましょう

医師が認めた場合に限って、再診を受けずに同じ処方薬を薬局で受け取ることができる処方箋です。希望される方は、かかりつけ医にご相談ください。

セルフメディケーションを实践しましょう

定期的に健診を受けるなど、健康の維持・管理に自ら積極的に取り組むことです。

健康意識の高まりは、医療費の節約につながります。



※バイオシミラーとは、先行バイオ医薬品(生きた細胞を使って作られる医薬品)と

“ほぼ同じ効果”を持つ後発品のことです。

令和8年2月2日より 「書かない窓口」が始まりました

役場窓口の申請書の
手書きの負担が減ります！

～住民手続きをスムーズに～

町民の皆さんの利便性向上と「書く」負担の軽減を目的に、令和8年2月より「書かない窓口」サービスをスタートします。

「書かない窓口」は、窓口で手続きされる際にご提示いただく本人確認書類（マイナンバーカードや運転免許証など）を機器で読み取り、窓口に来た方の住所や氏名、生年月日をあらかじめ印字した申請書を作成するサービスです。

来庁者の皆さんは、作成された申請書の内容に間違いがないことを確認して、サインをするだけで手続きが完了するようになります。手書きの負担が減るため、「書かない窓口」をぜひご利用ください。

※利用可能な本人確認書類（マイナンバーカード等）がない方は、今までどりの手続きとなります。

利用可能な
本人確認書類



マイナンバーカード



運転免許証



在留カード



運転経歴証明書



特別永住者証明書

手続きの流れ

①マイナンバーカード等を窓口で提示



②マイナンバーカード等の
情報を端末で読み取り



③申請手続きを選択



④氏名・住所等が印字された申請書が印刷されます

総務課 ☎2-3110 戸籍税務課 ☎2-0500

作業 種目	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	8,250	7,700	トラクター
くれ返し	//	8,250	5,500	//
しろかき(荒)	//	8,250	4,400	//
しろかき(植)	//	8,250	4,400	//
育苗苗	1箱	781		箱は別、ほ場渡し
田植え	10アール	8,250	7,700	田植機
防除	//	3,080	3,080	ヘリ防除(薬剤は別)
刈取・脱穀	//	42,900	22,000	コンバイン
刈取 脱穀 調整	//	53,350	53,350	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	1,650 1,188	乾燥、もみすり
農作業賃金	時間	最 低	1,043	—

令和8年度

農作業 標準料金



阿武町農業委員会では「農作業標準料金」を左表の通り提供しますので、ご利用ください。

農地の貸借および転用の際には農業委員会への届け出と許可が必要です。詳しくは、事務局までお問い合わせください。

農業委員会事務局(農林水産課) ☎ 2-3114

防草シート敷設にかかる経費の一部を支援します

◆補助対象 (全てに合致すること)

- ・町内に住所を有し、町内で農業を営む者
- ・町内に主たる事業所があり、町内で農業を営む法人
- ・団体規約及び団体名義の金融機関口座を有する任意団体

農林水産課 ☎2-3114

◆補助率: 対象経費の1/2以内

◆補助上限額: 1㎡あたり150円

※防草シート購入前の事前申請が必要です

- ・経営農地面積が30a以上または前年の農業収入が50万円以上あること。ただし、申請者が任意団体の場合は、団体を構成する農業者の経営農地面積又は年間農業収入の合算とする。
- ・町税等の滞納のない方 など

下水道のトラブルが多発しています!!

油分の多い生活排水異物混入により、
処理施設が停止するトラブルが多発しています。

●油分による排水管の詰まり

台所で油を流したり食器に付着した状態で洗い流すと、油脂分が固まって排水管や圧送ポンプが詰まり送水できなくなります。

- ・なべや食器についた油汚れはできるだけ拭き取ってから洗いましょう
- ・古い油は、油処理剤などを利用し、燃えるごみで処分しましょう

●異物の一例(最近多いもの)

★流せるトイレクリーナー(おそうじシート)※

※流せるトイレクリーナーは、流せると表記があっても一部メーカーで水に溶けない商品があります。水に溶けない商品は、配管内に詰まりますので必ず燃えるゴミで処分してください。

★生理用品 尿漏れパット等

★タオル 下着など、洗濯からの混入と思われるもの

ご家庭からの排水は処理場まで排水管により運ばれます。

家庭のみならず、公共排水管や圧送ポンプが詰まると排水できなくなり、最悪の場合家庭内に逆流します。施設が停止すれば、集落全体の排水処理が不能となり、使用できなくなります。

みなさまのご理解・ご協力をお願いします。



土木建築課 ☎2-3112

年金のたより

ご存じですか? 年金生活者支援給付金



厚生労働省
制度紹介
ウェブサイト

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入金額やその他の所得が基準額以下の方に生活の支援を図ることを目的として、年金に上乗せして支給するものです。

高齢年金を受給されている方

障害年金を受給されている方

遺族年金を受給されている方

現在、「支援給付金」を受け取られている方のお手続きは不要です。

1 届く

対象者の方には
右の封筒が届きます



2 請求する

中のハガキに記入して
切手を貼って投函してください。



3 受け取る

給付金が支給されます。



給付金専用
ダイヤル

ナビダイヤル

0570-05-4092

萩年金事務所 ☎0838-24-2158
戸籍税務課 ☎2-0500

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）

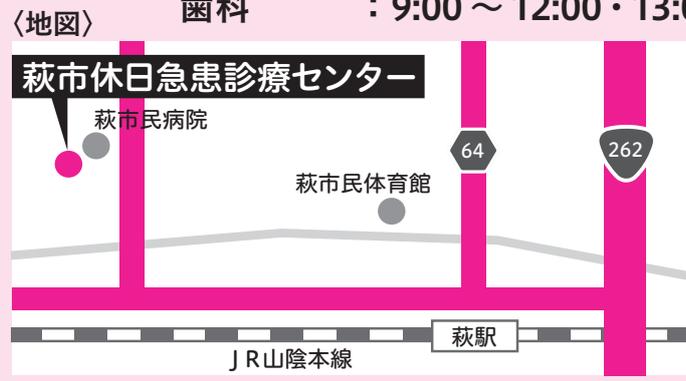
【問い合わせ先】 萩・阿武健康ダイヤル（☎ 0120-506-322）
 【診療時間】 平日：18:00～22:00
 土曜日：12:00～22:00 ※受付は21:30まで



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



「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、通常の外來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

阿武町俳句協会 次回句会のご案内
 と き 令和8年2月24日(火) 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

初硯	寒椿	眼差し	マフラー	留学	公民館	戦や	去年	智も	鈍足	新春	一行	初仕事	生涯	俳句	過疎	稜線
兼題	飄々	は善財	や学校	の孫	宝船	支え	今年	情も	の一	や目	生さ	すこ	を語	てふ	のか	はけ
の句	として	財童子	帰りの	の孫	の絵	つづ	年	もあ	歩	無し	きる	しこ	を語	つつか	げ	はけ
を書	敷	青木	二人	そ	手書	けた	の	れば	や	達	証	働	る	つか	づ	はけ
き下	の中	の実	づれ	う	き	た	糸	悩	寒	磨	や	一	な	かい	く	はけ
す	角	桂	河	寒	か	大	に	み	夜	に	冬	服	し	棒	閑	はけ
			原	昂	な	家	す	か	か	夢	木	す	寒	あり	け	はけ
					能	族	る	漱	の	託	の	一	静	寒	さ	はけ
					野		日	石	道	す	芽	服	寂	雪	や	はけ
					あ		々	忌	み	す	の	す	かな	雪	雪	はけ
					小				の	大	大	小	かな	の	の	はけ
					野				道	倉	倉	田	な	初	の	はけ
					あ				道	小	小	田	な	時	の	はけ
					け				道	田	田	田	な	雨	の	はけ
					美				道	池	池	池	な	舞	の	はけ
					美				道	田	田	田	な	う	の	はけ
					保				道	梅	梅	梅	な	柳	の	はけ
					保				道	地	地	地	な	井	の	はけ
					子				道	幸	幸	幸	な		の	はけ
					中				道	枝	枝	枝	な		の	はけ
					村				道	大	大	大	な		の	はけ
					美				道	里	里	里	な		の	はけ
					保				道	大	大	大	な		の	はけ
					子				道	里	里	里	な		の	はけ
					中				道	幸	幸	幸	な		の	はけ
					村				道	枝	枝	枝	な		の	はけ
					美				道	大	大	大	な		の	はけ
					保				道	里	里	里	な		の	はけ
					子				道	幸	幸	幸	な		の	はけ
					中				道	枝	枝	枝	な		の	はけ
					村				道	大	大	大	な		の	はけ



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

阿武町の人口と世帯数 (1月末)

地区別	人口	世帯数	移動内訳
奈古	1,973(-4)	955(-)	転入 3
福賀	449(-1)	244(-1)	転出 5
宇田郷	426(-3)	238(-1)	出生 0
合計	2,848(-8)	1,437(-2)	死亡 6

()内数字は対前月比

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	3 (0)	0 (0)	4 (0)	94 (104)
うち阿武町内で 起こった事故	1 (0)	0 (0)	1 (0)	6 (7)



山口県 萩健康福祉センター

3月の行事予定

※検査、相談については
いずれも事前予約制です

日	曜	時間	行事予定
4	水	13:00~	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
11	水	13:30~	エイズ即日検査
12	木	13:30~	骨髄ドナー登録会
17	火	13:00~	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	木	13:30~	暮らしと心身の総合相談会

萩健康福祉センター ☎ 0838-25-2667

みんなでつくる明日のページ

3月

日	曜	行事予定
2	月	令和8年第1回阿武町議会定例会(初日)(9:00)【議場】
3	火	ひなまつり・誕生会(10:30)【みどり保育園】
4	水	お別れ遠足(10:30)【グリーンパーク】
5	木	住民福祉講座・サロン交流会(13:30)【町民センター】
6	金	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウスみどり】
7	土	身体測定(11:00)【みどり保育園】
8	日	食の連携会議(14:00)【役場小会議室】
9	月	保護者会役員会(19:30)【みどり保育園】
12	木	ママの会環境整備作業(8:30)【みどり保育園】
13	金	福賀月例グラウンドゴルフ大会(13:30)【福賀GG場】
14	土	宇田郷婦人会総会(9:00)【ふれあいセンター】
15	日	健康教室さくら会(9:00)【町民センター】
16	月	阿武町民生委員児童委員協議会定例会(9:00)【役場会議室】
17	火	令和8年第1回阿武町議会定例会(2日目)(9:00)【議場】
18	水	ひよこクラブ(9:45)【みどり保育園】
19	木	阿武町行財政改革等特別委員会(9:00)【委員会室】
20	金	卒園式(10:00)【みどり保育園】
21	土	ABUウォーターボーイズ公演(19:00)【道の駅阿武町温水プール】
22	日	森里海の市(10:00)【道の駅阿武町】
23	月	心配ごと相談(9:00)【町民センター】
24	火	令和8年第1回阿武町議会定例会(最終日)(15:00)【議場】
25	水	宇田郷しあわせ会(10:00)【ふれあいセンター】
26	木	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウス】
27	金	福賀婦人会総会(9:00)【のうそんセンター】
28	土	森里海の市(10:00)【道の駅阿武町】
29	日	避難訓練・交通安全指導(10:45)【みどり保育園】
30	月	ひよこクラブ(9:45)【ほっとハウス】
31	火	鳴き砂清掃ボランティア(9:00)【清ヶ浜海水浴場】
		修了式(10:00)【みどり保育園】

「にっぽん縦断こころ旅」お手紙募集について

様々な風景やその場所にまつわるあなたのエピソードを募集します

- 番組名 にっぽん縦断こころ旅2026“春の旅”(山口県版)
- 放送局 NHK
- 場所 ①番組HP ②FAX 03-3465-1327 こころ旅
- ③ハガキ・封書 〒150-8001 NHK「こころ旅」係

※住所は不要です

- 応募締切 令和8年3月9日(月)必着
- 山口県の放送予定 令和8年4月27日(月)~5月1日(金)

令和8年度 自衛官等募集

自衛隊山口地方協力本部は、「2等陸・海・空士、予備自衛官補」の募集を行います



●自衛官候補生(任期制隊員コース)

- ◆受付期間:令和8年3月1日から
- ◆受験資格:18歳以上33歳未満の者
(32歳の者は、採用予定月の末日現在、
33歳に達していない者)
- ◆試験期日:受付時にお知らせします

●予備自衛官補(一般・技能)

- ◆受付期間:令和8年1月22日から3月30日まで
- ◆受験資格:(1)一般…18歳以上52歳未満の者
(2)技能…18歳以上で国家免許資格などを有する者
(年齢上限は保有資格により「53歳未満」~「55歳未満」)
- ◆試験期日:令和8年4月1日~19日

自衛隊 萩地域事務所 ☎0838-22-2409

2月分 町内の求人情報 (2月6日日現在)

●ハローワーク萩 ☎0838-22-0714

小田産業(株)	建設・土木作業員	190,000円~	(株)ツルハグループ (ウオッツ)	店舗運営スタッフ(限定正社員)	180,000円~
(株)バンザイエンタープライズ	調理・清掃	206,400円~	(有)鹿野ファーム	店舗運営スタッフ(リージョナル社員)	200,000円~
社会福祉法人 阿武福祉会	介護職員	202,000円~	ニッタイコンクリート 工業(株)	店舗運営スタッフ(総合職)	210,000円~
	栄養士または管理栄養士(恵寿苑)	209,000円~		生コン運転手	200,000円~
日本テクノ(株)	介護職員(介護福祉士)	223,000円~	阿武町役場	生コンクリート関係の営業	200,000円~
	電気主任技術者	310,000円~		生コンクリートの試験(技術部)	200,000円~
社会福祉法人 E.G.F	職業支援員(阿武事業所)	210,400円	公益財団法人 山口県栽培漁業公社	養護教諭補(会計年度任用職員)	246,700円
阿武建設(株)	土木技術職員	190,000円~		児童クラブ支援員(会計年度任用職員)	1,270円
	(株)木村	土木作業員	190,800円~	保育士(会計年度任用職員)	1,270円
(株)ナベル	作業員	187,500円	阿武町役場	一般事務補助員(会計年度任用職員)	1,203円
	ジャバラ製造	178,900円~		学校事務補助員(会計年度任用職員)	1,203円
(株)美萩工芸	ジャバラ製造	1,043円	阿武町役場	魚貝類等の種苗生産	1,122円
(株)シルバーサポート ジャパン	製造工員	1,050円			
(株)シルバーサポート ジャパン	福祉理容師・福祉美容師	250,000円~			
	福祉理容師	1,500円			

※決定済みの場合もあります。

ヘルスマイト☆おすすめ料理



おくやま
奥山 フジエ (伊当)

「フレイル予防のための“簡単”おすすめレシピ！」より
白菜のうま煮

【材料4人分】

- 豚こま切れ肉……………150g
- 白菜……………300g
- 小松菜……………100g
- 人参……………50g
- 生しいたけ……………3枚
- 長ねぎ……………50g
- 生姜……………1片
- 水……………1・1/2カップ
- オイスターソース……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1
- 酒……………大さじ1
- コショウ……………少々



- 片栗粉……………大さじ1・1/2
- 水……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1/2

(A)

(B)

【作り方】

- ①豚肉を食べやすく切る。
- ②白菜は一口大に、小松菜は4cmの長さに、人参は短冊切りにする。しいたけは石づきを除いて薄切りにする。
- ③長ねぎは斜め薄切りに、生姜はみじん切りにする。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1、生姜、長ねぎを入れて中火で炒める。
- ⑤香りが出たら①の豚肉を加えて炒め、②の人参、白菜、しいたけも加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥Aを加えてひと煮立ちさせ、②の小松菜を加え蓋をして弱めの中火で5分ほど煮る。
- ⑦Bを溶いて回し入れ、ごま油大さじ1/2をふる。

「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！



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



「雪の日のバス停」梅地 幸穂 (東方)

- 1月2日、正月早々から大雪になりました。JR奈古駅前にあるバス停の夕景です。

私の一品



「お正月の雪景色」梅地 博美 (野柳)

- 1月2日に初雪が降りました。庭の松の盆栽と栗の木に雪が積もり、情緒ある景色になりました。

★「スマホ写真」も大歓迎！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・3111

響け!! 33年分のありがとう

観覧無料

新人ボーイズの一生懸命! お褒めいただき、笑って笑って♪

一夜限りの復活公演
~Thank you 33years 道の駅阿武町温水プール~

ABU WATER BOYS

3/14(土) 19:00 開パン!!!

【場所】道の駅阿武町 温水プール (山口県阿武郡阿武町奈古2249) 【入場】18:30~

【注意】本公演では入場整理券の配布を行いません。周辺のお店のご連帯になりますので18時以前に並ぶのはお控えください。2/28(土)長門三二公演も決定!