

ふらりとくぢ



いきいきウォーキング

3月15日とくぢいきいき
ウォーキングが開催されました。
→詳細は、2pの特派員だよりで...

目次

特派員だより・ふらり探訪...2P

とくぢで輝く...3P

行事カレンダー...4P

行政だより・消費生活相談...5P

公民館からこんにちは・徳地の味...6P

徳地地域

◎人口 7644人

◎世帯数 3176世帯

(2008年3月31日現在)





特派員 たより

とくぢいきいき ウォーキング

長い冬のトンネルを抜けて
ようやく陽光あふれる春の
訪れとなりました。

三ヶ峰の根雪も溶け、水かさの増した佐波川もさわやかな瀬音をたてて流れていきます。

3月15日、とくぢいきいきウォーキングが開催され、岸見の石風呂も体験できるといっことで、遠くは光・下松・周南・防府市から40名が参加され、総勢125名の参加者が二組に分かれて、3.3kmと6kmコースに挑戦しました。

出発前に健康運動指導士によるウォーキングミニ講話と準備体操を行い、元気に出発しました。お天気にも恵まれ、菜の花が咲き、椿の花の美しさ、つくしの坊やのお出迎えを受け、佐波川河畔を一緒に歩けるといって健康のあり

がたさを味わいながら、皆で完歩しました。

お楽しみイベントとして、徳地特産のお米、味噌、そば、こんにやく等が当たる抽選会。「当たった、当たった！」と大喜びです。地元の協力もあり、岸見の石風呂を体験される方も大勢おられ、大満足の一日でした。

最近、このようなイベントだけではなく、健康管理に役立つといっことで朝夕の散歩を楽しむ人が増えていきます。高齢化が進むなか自分の健康はできるだけ自分の手で守りたいものです。幸いにも徳地は豊かな自然に恵まれ、散歩の場所に事欠きません。自然の美しさだけではなく、健康維持の里としても関心を高めていきたいと考えています。

(岡村特派員)



受験番号を パチリ！

3月13日、山口県公立高校入試の合格発表が行われました。佐波高校では、10時に合格者の受験番号が貼り出されると、早くから合格発表を待っていた受験生やその家族たちが、自分の番号を見つけて喜びを分かち合っていました。中には掲示板の受験番号を携帯電話のカメラに収める受験生の姿も見られました。

(粟屋特派員)

ぶらり 探訪

徳地の 石風呂 其の一

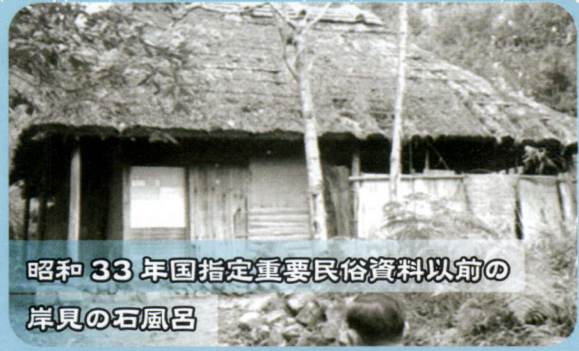
内すると、「湯はどこに、湯釜も湯舟もない、これが風呂ですか」とよく質問をうけます。みなさんだったらどうお答えしますか。風呂（浴室）の中は火や煙によって熱せられるだけ、ほかには何のしかけもない風呂。そもそも「石風呂」とは、どのようなもので、どこから伝来し、どこに分布していたのか、石風呂の構造、利用法等々について、次号から連載いたします。

(文責 河野正)

徳地には数多くの石風呂が築造されているなかで昭和十年「野谷石風呂」が史跡に、昭和三十三年「岸見石風呂」が重要民俗資料に、国指定されています。

数多くあった「石風呂」も、現在は使用（完備）できるものは少なく、あとは半壊、跡地のみです。（調査者河野が確認できたのは三十三ヶ所『徳地の俊乗房重源』に記載）

観光客を石風呂に案内



昭和33年国指定重要民俗資料以前の岸見の石風呂

とちで輝く

竹細工名人 中村正さん



竹細工のとても上手な方がいらっしやると耳にし、『徳地竹細工グループ』を訪ねました。

作業場である南大門の2階にはグループのメンバー6人が集まって作業中でした。グループ内は『皆が先生、皆が生徒』であるとのこと、和気あいあいの雰囲気、籠（かご）を作っておられました。

その中でも、中村さんは若い頃は桶職人で生計を立てていたが、時代とともに木桶の需要が無くなったために会社に勤めることにしたというお話をされました。定年を迎え、『徳地竹細工グ

ループ』に誘われ、竹細工を始めたそうです。

取材した日はほとんどの方が『ひご』を作っておられました。鮮やかな手つきから次々と厚さ・幅・長さの揃ったひごが仕上がるとのをみると、長年の経験がなせる技だなと感心させられました。「厳しい修行の陰で体が今でも覚えており、趣味として色々な作品に挑んで出来上がりを楽しんでいます。」とおっしゃっていました。

また、「竹細工は奥が深いし、作れば作るほど、あれも作りたい、これも作りたいと思うしこれで良いとい

うことはない。作りたい、と思ったものが出来ると面白い。」と目を輝かせて話していました。

皆さんはそれぞれの作品づくりに集中されていて、とてもいい緊張感と部屋に漂う竹の香りや、メンバーの皆さんの雰囲気にも和ませられ、いい時間を過ごさせていただきました。

(取材 徳地づくり達人塾)



「ひご」を持つ
中村正さん(76歳)串在住



世話人代表
河村吉郎さん

『徳地竹細工グループ』

毎月第2、4 火、水曜日
南大門2階研修室で活動中



「楽しい小物作り」

ハンドフレンズ
代表 藤 昭子

私たちハンドフレンズは、手芸グループです。あまりお金をかけずに、短時間(2〜4時間程度)でできる可愛い小物作りを主としています。リサイクルできる物は工夫しながら使い、折り紙、和紙、毛布、余り布、軍手、ビーズ、ひも、牛乳パック等々で、アイデアを出し合い楽しみながら活動しています。

また、子どものグループ、高齢者グループ、高齢者施設の方々からの要請があれば、出かけて一緒に楽しむことも行なっています。

月1回社会福祉協議会あったかプラザで学習会を開き、メンバー同士でアイデアを出し合い、新作にも挑戦しています。

関心のある方、アイデアをお持ちの方、一緒に楽しんでみませんか。とっても楽しいですよ。

問合せ先

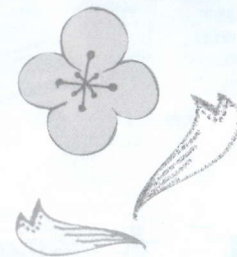
徳地ボランティア
連絡協議会事務局
(山口市社会福祉協議会徳地支部)
☎ FAX 52-0100



ハンドフレンズの皆さん



4・5月の行事カレンダー



日 月 火 水 木 金 土

+ 休日在宅医（外科）のご案内 ガソリンスタンド日曜当番 祝日		15 ◎難いステーションとくち (地域包括支援センター徳地分室 ☎52-0670)	16 ◎認知症を支える家族の会 (地域包括支援センター徳地分室 ☎52-0670)	17 ◎1歳6ヶ月児・3歳児健康診査 (健康増進課健康づくり第三担当 ☎52-1114)	18	19
20 天満石油 ◎第20回大原湖さくらロードレース大会 (徳地教育支所☎52-1120)	21	22 ◎定例健康相談 (健康増進課健康づくり第三担当 ☎52-1114)	23	24	25	26
27 (株)土井商会 ◎さわやかウォーキングin串 (串公民館☎54-0222) ◎山口県立大学共生演習 (山口県立大学☎083-928-5496)	28	29 祝日	30	1	2	3 祝日 + 桑陽病院（車塚町） ☎23-1781
4 祝日 全店自由 + 緑町三祐病院（緑町） ☎22-3145	5 祝日 ◎第30回歩こう大会in三谷 (八坂公民館☎56-0301) ◎上村薬師大縁日 + 三田尻病院（お茶屋町） ☎22-1110	6 祝日 + 緑町三祐病院（緑町） ☎22-3145	7	8	9	10
11 ナカシマ(有) + 桑陽病院（車塚町） ☎23-1781	12	13	14 ◎母子健康相談 (健康増進課健康づくり第三担当 ☎52-1114)	15	<div data-bbox="1377 948 1780 1121" data-label="Text"> <p>5月5日上村薬師大縁日 [月輪寺薬師堂にて] 上村薬師堂は県下最古の木造建築であり、国の重要文化財にも指定されています。皆様お揃いでご参詣ください。</p> </div>	

防府市内5月の休日・夜間診療のご案内

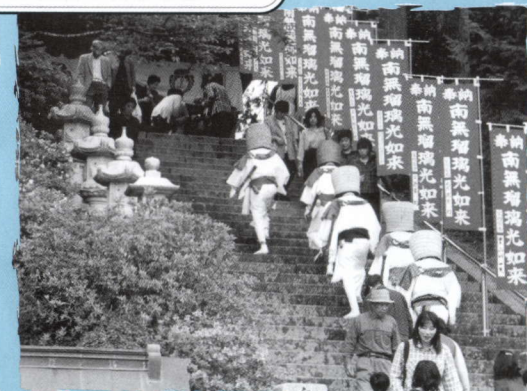
*山口市内は市広報に掲載しています。どちらも利用できます。

休日診療

- 【内科・小児科】(受付8:30~11:30、13:00~16:30)
防府市休日診療所(鞆生町) ☎0835-24-4172
- 【歯科】(受付8:30~11:30)
防府市休日診療所(鞆生町) ☎0835-24-4172
- 【外科】休日在宅医
(診療9:00~17:00)←カレンダーにて案内

夜間救急病院

病院名(場所)	電話番号	5月の開設日
松本外科病院(天神)	☎22-1409	1 6 11 16 21 26 31
防府胃腸病院(駅南町)	☎22-3339	2 7 12 17 22 27
桑陽病院(車塚町)	☎23-1781	3 8 13 18 23 28
緑町三祐病院(緑町)	☎22-3145	4 9 14 19 24 29
三田尻病院(お茶屋町)	☎22-1110	5 10 15 20 25 30



行政だより

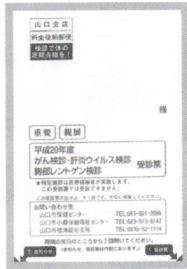
20年度 各種がん検診・ 肝炎ウイルス検診について

40歳以上（子宮がん検診は20歳以上）で、職場・施設等で検診を受ける機会のない方は、山口市の実施する検診を年1回受けることができます。

実施時期や場所などの詳細は、3月に各ご家庭に配布しました「平成20年度市民健康づくりカレンダー」をご参照下さい。

受診の際には、受診票（圧着ハガキ）が必要です。4月中旬に郵送します。受診されるまで大切に保管してください。

なお、これまで市が実施していた「基本健康診査」は医療保険者が生活習慣病予防のために行なう【特定健康診査】等になります。詳細は市報2月15日号または健康づくりカレンダーを参照ください。



◎問合せ 健康増進課 健康づくり第三担当 ☎52-1114

ヘルシーウォーキング& 森林セラピー体験イベント

森林の癒し効果を受けながら楽しくウォーキングしてみませんか。

◎開催日 5月25日（日）9時～17時ごろ
（コースによって時間が異なります）

◎内容 2種類のコースから選択
森の癒しショートコース（約8km）
森の健脚ロングコース（約18km）

◎集合・解散場所 徳地総合支所前庭駐車場
（参加者全員が貸切バスで移動します。）

◎参加費用 1人600円（保険料ほか）

※天候等の都合により内容が変更又は中止となる場合もあります。

◎申込み・問合せ スポーツ振興課

5月13日（火・必着）までに、直接、ハガキ、FAX、Eメールで〒住所、氏名、年齢、性別、電話番号、希望集合場所、希望コース、希望する弁当の種類を明記の上、スポーツ振興課（〒753-0074 中央5丁目14-22 ☎083-934-2874、FAX083-934-2665 e-mail：s-sinko@city.yamaguchi.lg.jp）

「20年度から定例健康相談・ 介護予防相談を始めます」

これからも元気で健康に過ごしたい皆さんの健康づくりを応援します。定期的な健康チェックの場としてご活用ください。

◎日時 偶数月の第4火曜日（ただし12月は第2火曜日）
受付時間9：30～11：00

◎内容 保健師・栄養士による健康づくりのアドバイスや相談、
血圧測定、体脂肪率・体重測定、尿検査

◎場所 徳地保健センター

◎持参品 健康手帳（お持ちの方のみ）、健康診査の結果

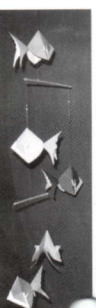
◎料金 無料

◎問合せ 健康増進課 健康づくり第三担当 ☎52-1114

モビール作りボランティアの募集

今年も、全国金魚すくい選手権の山口市大会を兼ねた「徳地夏祭り」が7月27日（日）に徳地文化ホールを中心とするエリアで開催されます。昨年、参加者にお配りした金魚モビールが大変好評であったことから、今年は更に多くのモビールを作りたいと考えています。モビール作りをお手伝いいただける方のご連絡をお待ちしています。

◎問合せ 徳地夏祭り実行委員会事務局（徳地観光協会）
☎52-1772



編集後記

今月号から徳地づくり達人塾が紙面を作ることにいたしました。徳地地域の皆さんのアイデアを盛り込んだ紙面づくりを目指していきたくと考えています。地域情報やイラスト、写真等情報を募集しますので、ご協力をお願いします。

高齢者をねらう次々販売

Q. 昼間一人で家に居たら、セールスマン風の男性から「いらぬ布団をひきとりますよ。」と声をかけられました。布団を引き取った後、健康にいいからと80万円の高級布団を勧められ、親切そうな人だったので信用して購入しました。数日後、今度は別の業者がやって来て、浄水器を勧められ、断りきれずに購入しました。また何日かして、別の業者がやって来て、今度は健康食品を勧められます。どうすれば良いのでしょうか。

A. これは売りつけやすい家として業者間に情報が出回り、集中的に狙われる「次々販売」の事例です。主なターゲットは一人暮らしの高齢者です。被害にあっていることに気づける人が周りにいないため、被害が大きくなる傾向があります。被害にあわないためには、適切な業者でも家に上げたりせず、必要なければきっぱりと断り続けましょう。おかしいと感じたら一人で悩まず親族、知人、消費者センターなどに必ず相談しましょう。

山口市消費生活センター
083-934-1717（ナイナイ）

消費生活相談

とくちの
新鮮いちごで
あま〜い
ムースをどうぞ!



八坂 増田さん

徳地の味

かんたんいちごのムース

かんたんいちごのムース (プリン型8個)

材料

- いちご 1パック
- 生クリーム 200cc
- 砂糖 50~60グラム
- ゼラチン 5グラム
- (飾り用) いちご数個、ハーブなど



いちごは洗ってへたを取り、スプーンの背で形がなくなるまでよくつぶす。



小さなボウルに水大さじ2を入れ、ゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。



①と砂糖を合わせ沸騰させてから火を止める。すぐ②をいれ混ぜ合わせる。



生クリームを泡立て器ですじが入るくらいまで泡立てる。



③の粗熱がとれたら④と混ぜ合わせる。

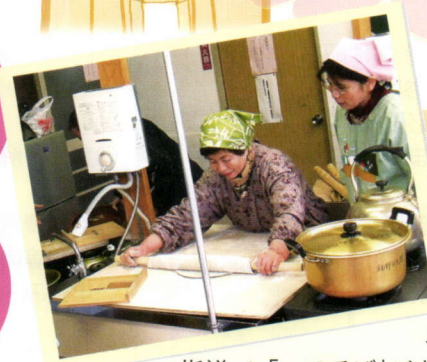


お好みで
トッピング
してください

出来上がり!

公民館から こんにちは!

柚野公民館



そば作りに挑戦!

3月4日、釣山地区ふれあい会ではそばうちを開催しました。ルーラルガイドの田中先生・安田先生の

指導で、「二八そば」が出来上がりました。

昔は、どこの家でもそばを打って食べていたそうで、みな手馴れた手つきでプロ顔負けのそばが出来上がりました。当日は寒かったので、かけそばにいただきました。のどごしがよく、おいしいおそばでした。



八坂公民館

八坂地区の名所をご存知ですか?

あしだに 足谷の滝

三谷の奈良原地区に「足谷の滝」があります。この滝は、足谷川の足谷林道終点にある高さ12メートル余りの二段滝ですが、苔むした岩肌に激しい水しぶきをあげて、とても美しく映えていました。



白石山

3月中旬、久しぶりに白石山に登ってみました。登山道付近に散在する巨岩や奇岩に足を止めたり、八合目付近に観音像を祭った観音岩では思わず手を合わせました。



山頂近くの物見岩からの眺めは、好天にも恵まれ、間近のくるそん狗留孫山をはじめとする山々が見渡せ、素敵なスクリーンのようなようでした。

発行 山口市徳地総合支所
〒747-0292 山口市徳地堀 1744 番地
☎0835-52-1118 e-mail tk-jichi@city.yamaguchi.lg.jp
企画編集 徳地づくり達人塾
(印刷 東京印刷株式会社)