

# 白石地区 地域づくり 協議会だより

2014年5月1日号 Vol. **11**

白石地区地域づくり協議会 TEL 083-941-5959  
〒753-0046 山口市本町1-1-25 FAX 083-941-5966  
白石地域交流センター内 http://www.y-shiraishi.net/



(撮影/矢次哲也)



(撮影/桑原雄二)

どこでも!  
どんな運動でも!  
**チャレンジデー**

この日は15分間運動しよう!

犬の散歩、ストレッチ、徒歩や自転車での通勤・通学、運動ならなんでもOK!  
15分間運動したら当日の午後9時30分までに①氏名・事業所名・団体名、  
②参加人数、③運動の種類を報告してください。報告先は、電話は  
083-934-2912、FAXは083-934-2665・934-2702、メールは  
c-day2013@city.yamaguchi.lg.jp、インターネットは右のQRコードを読み  
込んでフォームに入力してね! (※電話受付は午前9時~午後9時30分)



**5月28日水**

午前0時~午後9時

対戦相手は・・・vs **鶴岡市**  
(山形県)

SL復活! 応援キャンペーン

11時過ぎと17時過ぎに  
白石地区内を通過します

**SLに向かって手をふるわ!**

沿線へ、散歩中に、お宅から…  
SLにむかって、元気よく、笑顔でふるわ!  
きっと、乗客のみなさんも笑顔で楽しんでくれるよ!  
(※安全第一。線路に入ったりしてはいけません)

**【5月の運転日】**

**3日(土・祝)・4日(日・祝)・5日(月・祝)・6日(火・振)**

〈蒸気機関車C56型・DD51(ディーゼル機関車)〉新山口駅から地福駅まで。



「チャレンジデー」にみんなで参加しよう!

**ノルディックウォーキング参加者募集!!**

日 時: **5月28日(水) 午前10時集合**

集合場所: 白石地域交流センター (駐車場に限りがあります。自家用車での参加はご遠慮ください。)

コース: **白石地域交流センター → 亀山公園 → 象頭山(昼食) → 白石地域交流センター (全長約6km)**

持参品: お弁当・飲み物・雨具(かっぱ)

申込: 白石地域交流センター内「白石地区地域づくり協議会」窓口または電話にてお申し込みください。  
(TEL) 083-941-5959 ・ 083-922-0381

※参加者の名前についてはチャレンジデー参加者として、山口市チャレンジデー実行委員会に報告させていただきます。  
あらかじめご了承願います。

申込締切: 5月23日(金)

その他: 当日は動きやすい服装・運動靴などで参加してください。  
雨天の場合は商店街アーケード内で実施します。  
貸出用のノルディックウォーキングポールを用意します。  
(ポールをお持ちの方はご持参ください)

ノルディックウォーキングポール  
を使用したウォーキングでは、体  
への負担が軽減され、運動効率  
が向上すると研究結果が出され  
ています。



**食推だよりその9**

減塩レシピ作ってませんか?  
~減塩推進事業~



**かぼちゃの甘酢和え**

【材料】	(4人分)	【作り方】
かぼちゃ	200g	①かぼちゃは種とワタを取り、5mm厚さの薄切りにする。 皿に広げてラップをかけ、電子レンジで7~8分加熱する。
玉ねぎ	200g	②玉ねぎは横に薄切りにする。
酢	大さじ1・1/2	③調味料を混ぜ合わせ、①と②を和えてできあがり。
しょうゆ	大さじ1/2	
砂糖	大さじ1/2	
塩	小さじ1/5	

☆ポイント☆ 酢の酸味でおいしく減塩!  
カロリー 71kcal 塩分0.6g (1人分)

# 明治維新150年記念事業

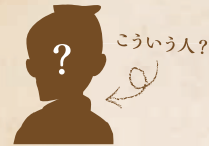
## 「維新の策源地、山口」を歩いてみよういね!

次号から  
松前了嗣氏  
コラム開始!

4年後の2018(平成30)年は、明治維新150周年という節目の年であります。それを目前にし、ここ山口市でも「維新の策源地、山口」の歴史をもう一度見直そうといった気運が高まっています。そこで、今回はここ白石地区とその周辺の幕末維新関連の史跡・ゆかりの人物にスポットを当て、みなさまにご紹介していきたいと考えています。

ほおっ、白石地区にも  
こういう所があったんかあ

まあ!うちの近くにやあ  
こういう人が住んじょったんかね



こうした新たな発見が、きっとあることでしょう。そして、緑豊かな「維新の策源地、山口」がますます好きになることでしょう。みなさま、楽しみにしちよってくださいね!

### ～明治維新150周年に向けて～

#### 「七卿落ちと長州藩」(2回連続)松前了嗣氏講演会

日時:【前編】6月28日(土) 13:30～15:30

【後編】7月12日(土) 13:30～15:30

場所:白石地域交流センター 2階 講堂

申込:白石地区地域づくり協議会

TEL 083-941-5959

**参加無料**  
お気軽にご参加  
ください



#### 松前了嗣氏プロフィール

昭和42年(1967)生まれ。玖珂郡錦町(現・岩国市)出身。

本業のかたわら、「一般社団法人 山口県観光連盟 歴史サポーター」・「NPO法人 防長史楽会」・「山口市文化財保護指導員」・「明治維新150年記念事業実行委員会」・「やまぐち菘往還語り部の会」・「大内史談会」など、さまざま

な活動に携わる他、講演や執筆活動にも取り組み、「維新の策源地、山口」の魅力を広く世間にPRしている。

会員団体の紹介

## 子ども会育成会



濱西 里香 会長

白石地区の住民のみなさん こんにちは。平成26年度白石地区子ども会育成会会長の濱西里香です。皆様には、子ども会の活動にあたり日頃からご協力いただき、大変ありがとうございます。

白石地区には現在18の子ども会があります。会員は未就学から小学6年までで構成され、各子ども会が中心に行っています。異なった年齢の遊び体験を主に子ども会の取り組みは、「仲間遊び・スポーツ活動・生活向上運動・エコ活動・慰問や訪問活動・伝承芸能活動・緑化運動・食育活動・募金活動」です。

私たち白石地区子ども会育成会は、「子ども会の育成・地域の教育環境整備・子ども会指導理念と技術研究め普及・地区民め社会教育意識の高揚・各団体および関係諸機関との連絡提携」を主にしています。子ども会に関わる事で、子ども・保護者・育成者同士と地域との繋がりがより深まっていけばと思います。一年間を通してご協力の程、よろしくお願い致します。



役職	氏名
会長	濱西 里香
副会長	相良 文代
副会長	田村 英子
副会長	徳田耕一朗
副会長・会計	豊田 千里
副会長	宮崎浩太郎
副会長・監事	村田真由美
東白石	落合佐知子
西白石	成富 寿乃
東糸米	寺田 るみ
西糸米	大浦 恵
新道	山本 佳子
荒高	中野 有子
中清水	安部 陽子
下清水	向井 久美
龍王	岩中 裕子
中讃井	亀永 智子
サーパス旭通り	大永 昌栄
山内ヴィラージュ山口	三村深智子
ブロードシティ山口中央	宮藤 美香

会員団体の紹介

## 福祉員協議会

福祉員は、社会福祉協議会の委嘱を受け、見守り活動、サロンの運営等、地域の福祉活動を行っています。これからも町内会、民生児童委員、各地域団体と力を合わせ、地域福祉の向上に努めたいと思っております。



兵庫 律子 会長

役職	氏名	氏名	氏名	氏名
会長	兵庫 律子	高橋 よう	白杵 良子	部谷 翔大
副会長	吉田 純子	吉田 恵子	竹本 博子	川口 慶枝
副会長	国本 雅子	篠原 俊子	山根 寿恵	内山 清輝
監事	野村 正和	斉藤 和彦	三輪 和江	窪 悌二郎
監事	武谷 弘毅	松原美夜子	原田 幸恵	
会計	永茂 敦子	北川美代子	原田 恵子	
	大谷 文江	佐藤 敏江	藤井 常子	