

# 白石地区 地域づくり 協議会だより

白石地区地域づくり協議会

〒753-0046  
山口市本町1-1-25  
白石地域交流センター内  
TEL 083-941-5959  
FAX 083-941-5966

http://www.y-shiraishi.net/  
携帯・スマホからは上のQRコードでアクセス!



2019年SLイベント

2021年12月1日号 Vol. 101

令和3年度

## 「チャレンジ健康づくり」開講!!

参加者  
大募集!!

「アフターコロナに向け、自粛疲れの体を優しく再生しよう!!」無理なくすすめる体力・筋力取り戻しプログラム!!

■プログラム1 体力・筋力取り戻し講座

第3回 12月25日(土)

体に優しい健康食、ニュースポーツ講座と実践(KUBB他)

第4回 1月22日(土)

体に優しく働きかける体力健康講座と実践(講師:青木邦男)

第5回 2月26日(土)

体に優しいウォーキング講座と実践(講師:馬田義子)

※各回各自で用意するもの・タオル、飲物(水分補給用)、マスク

■プログラム2 活動量計(無償貸出)を使った4ヶ月間集中体力作り(希望者のみ)

時 間: 10:00~12:00(受付9:30~)

先着30名  
参加費無料

場 所: 白石地域交流センター 講堂(2階)

申込先: 白石地区地域づくり協議会(TEL 941-5959)

## 10/19(火) 食育の日を開催しました

食生活改善推進協議会ヘルスメイトの皆さんが白石地域交流センターロビーにおいて「食べて元気にフレイル予防」をテーマにフードモデルを展示し、来所された皆さんにレシピを紹介、配布をしました。

フレイル予防のポイントは3つ「食事」「運動」「社会参加」です。ポイントを意識して健康な日々を送りましょう。



## 11/4(木) 生涯骨太講話会を開催しました

「生涯骨太生活を送るために」をテーマに市の管理栄養士さんと食生活改善推進協議会ヘルスメイトさんがお話をされました。ヘルスメイトさんが用意した「骨粗鬆症予防の食事」を前に参加者の皆さんからは「こんな食べ方もあるんだね」との声がありました。上手にカルシウムを摂取し、生涯骨太生活を送りましょう!



## 10/23(土) 「チャレンジ健康づくり」ノルディックウォーキング講習会開催!!

令和3年度「チャレンジ健康づくり」始動! 第1回目の種目は「ノルディックウォーキング」でした。杉田寛治先生にコツを教えていただきながら「筋力アップに年齢制限なし!」と、青空の下をウォーキングしました。ノルディックは効率的な全身運動。マイリズム・マイペースで、参加された皆さん楽しげに歩かれました。



月に1回、無料でできるチャレンジ健康づくり。一緒にどうですか?今日の私の歩数4,992。(出不精だけど動く楽しい。取材担当:藤本雅子)



## 10/24(日) 西の京山口・大内文化を巡る「てくてくウォーキング」を開催しました!

てくてくウォーキング日和でした♪参加された皆さんの健脚で予定より1時間も早く踏破しました。

気持ちの良い空の下、紅葉も始まった自然の中を… 知らなかった名所も、名前しか知らなかった場所も、階段も、坂道も、猫の道も、あぜ道も鳥の声や自衛隊のヘリの音をBGMに~ てくてくてくてく~

自然と文化に触れながら、しっかり運動できました! 疲れたけど楽しかった~。今日の私の歩数18,459。

(写真を取り損ねたけど、お弁当も「うまい! うまい!」でした♡ 取材担当:藤本雅子)



## 11/3(水) グラウンド・ゴルフ協議会会長杯を開催しました

参加者の皆さんの気持ちの平均年齢は20代に違いない♡ 素敵な笑顔が溢れる時間になりました。(初挑戦はいきなり空振り…。取材担当:藤本雅子)



総合優勝	矢次孝多郎
男性の部	優勝 矢次孝多郎
	準優勝 齊藤 和彦
	第3位 杉本 耕二
女性の部	優勝 田中 知子
	準優勝 荒瀬 和江
	第3位 小田 弥生

(敬称略)

## 第9回 七卿西下

奇兵隊を率いて二島村に屯所を移転した晋作は、9月10日、藩政府より政務座役に再任されますが、15日には奇兵隊総管を免じられます。後任は河上弥一と滝弥太郎が選ばれ、これより総管は2人体制となりました。

当時、三田尻御茶屋(防府市)には、8月18日に起こった京都御所での政変によって西下した七卿(三条実美・三条西季知・東久世通禧・壬生基修・四條隆譚・錦小路頼徳・沢宣嘉)が滞在していました。

この年、文久3年(1863)前半期、京都では長州藩を主とした尊王攘夷派が台頭してきました。彼らは、孝明天皇が大和の神武天皇陵や春日神社に参拝し軍議を開き、伊勢神宮に行幸するという攘夷親征運動を主張。8月13日、大和行幸の詔が下りました。

このことを知った公武合体派の薩摩藩士・高崎佐太郎と会津藩士・秋月悌次郎らは、中川宮朝彦親王を擁して尊王攘夷派一掃計画を企て、8月18日それを実行します。これにより長州藩に同調していた公家は、御所から一挙に追放され、西下することになったのです。

こうして長州藩では、9月15日、藩主・毛利敬親が御茶屋を訪れ七卿に謁見します。そこで七卿より「兵を率いて東上し、君側の奸を除きたい」といった意見が述べられました。また、その際には「奇兵隊をお借りしたい」と

いった要望もあったよう

です。この時は敬親も

東上の志を抱いていました。同席していた右田毛利家当主・毛利筑前や益田右衛門介ら8人が賛成したようですが、この日は世子・毛利元徳が萩に滞在しており、敬親は彼の意見も聞く必要があったため、晋作を萩へ遣わしました。そして20日、晋作は御茶屋へ赴き七卿のリーダー格である三条実美に謁見、元徳の意見を伝えました。

また、25日には奇兵隊総管、伍長以下250人も、御茶屋を訪れました。この時、軍装した隊士らは前庭に整列し、笠を脱ぎ銃を後ろにして地上に拝伏。七卿に拝謁しました。

その後、奇兵隊は屯所を御茶屋にほど近い正福寺に置き、七卿の警衛をすることになりました。二島村に屯所を置いてから約20日後のことでした。

その頃、藩政府において、晋作と同じ政務座役を命じられていたのは10人ほどでした。その中には京都から戻って間もない久坂玄瑞の姿もありました。

松下村塾とともに学んだ玄瑞とともに藩政の中心メンバーとなった晋作でしたが、彼の胸の内には様々な思いがあったようです。



鯖山峠を越え三田尻へ向かう  
(山口市下小鯖)

白石歴史探訪の会講演会のお知らせ  
憂国の志士：赤禰武人

こやまよしまさ  
小山良昌氏を講師にお招きし、  
講演会を開催します。

参加無料  
学生さんも  
大歓迎!



日時：12月4日(土) 13:30～  
場所：白石地域交流センター 講堂  
申込：白石地区地域づくり協議会  
(TEL 941-5959)

白石歴史探訪の会講演会を開催しました  
山口市の歴史②

10月23日(土)、歴史民俗資料館文化財専門員の田村杏士郎氏を講師にお招きし、「大内氏とその時代」についての講演会を開催しました。多くの方にご参加頂き、興味深く傾聴されていました。



たくさんのご参加  
ありがとうございます



本誌掲載のイベントは、状況により変更または中止になる場合があります。  
変更・中止の場合は、白石地区地域づくり協議会フェイスブックにてお知らせします。