

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



どうもん広場のイルミネーション (撮影/高橋まゆみ)

2023年12月1日号 Vol. 125

参加者  
募集

## 第5回チャレンジ健康づくり開催!!

明るく楽しく元気のできるストレッチ・筋トレ体験と  
食で自分らしい生活をいつまでも!健康食講座&美食体験

- 日時: 12月23日(土) 10:00 ~ 11:30
- 集合場所: 白石地域交流センター講堂(2階)
- 内容: ストレッチ&筋トレ講座
- 講師: 澄川 絵里奈氏
- 申込先: 白石地区地域づくり協議会 (TEL941-5959)
- 準備等: 運動のできる服装と靴でご参加ください。  
タオル・飲み物(水分補給用)をご持参ください。

参加者  
募集

## 12/24日 JR山口駅まで DL「クリスマス」号

白石地区のみなさん!!  
午前10:45  
山口駅に集合!!

山口駅 11:10 着 ▶ 11:12 発



今年も大勢のサンタが  
おもてなしに  
参加します!!

先着 80名様へ  
お菓子をプレゼント

## 食推だよりその46

健康食のおススメ  
~カルシウムが摂れるレシピ~

### 鮭ときのこの 豆乳クリーム

☆栄養(1人分)  
エネルギー 226kcal  
カルシウム 32.8mg



【材料】 (1人分)

- 生鮭 1切れ
- 小麦粉 小さじ 1/2
- 玉ねぎ 1/4 個
- しめじ 1/2袋
- バター 2.5g
- 豆乳(無調整) 75ml
- みそ 小さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/8
- 片栗粉 小さじ 1/2
- ブラックペッパー 少々

【作り方】

- ①鮭はこしょう少々、酒小さじ1(分量外)をふって置き、水気が出たらふき取って、小麦粉をまぶす。
- ②玉ねぎはくし形切りにし、しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③フライパンにバターを熱して①を焼き、野菜を加えて蒸し焼きにし、Aを加える。
- ④ひと煮立ちさせてブラックペッパーをふる。

ご報告

## 10/20日 生涯骨太クッキングを開催しました



骨は人生を支えるパートナー!! 山口市保健センターの保健師さんに骨のために良い栄養素(カルシウム・タンパク質・ビタミンD・ビタミンK)や適度な運動の大切さのお話を聞かせていただきました。みなさん!和気あいあいと調理されていて、美味しい仕上がりに大満足でした。

(でも毎回、200円はすご〜い 😊 安〜い 😊 綿谷)

ご報告

## 10/28日 第3回 チャレンジ健康づくり 開催しました!

### ノルディック・ウォーク ~青木 邦夫先生~

ノルディックポールを活用したストレッチやエクササイズ等をたっぷり教えていただきました!ポールを使って皆で遊んで?身体も脳も表情も柔らかくなりました。

(取材:足腰の負担が下がるポールの威力に感謝した 藤本)



ご報告

## 11/11日 グラウンドゴルフ大会 ~地域づくり会長杯~を開催しました

ホールインワン9本!用意していた賞のお菓子がギリギリでした。楽しいゲームになったかな?(取材:試合前のグラウンド整備に頭が下がります 藤本)

おめでとうございます



総合優勝	矢次孝多郎
男性の部 優勝	矢次孝多郎
準優勝	小谷 朋広
第3位	松岡 途勝
女性の部 優勝	澄川美津江
準優勝	倉田千里代
第3位	荒瀬 和江

ご報告

## 11/12日 山口駅ロータリー清掃をしました

急に寒くなった一日・・・お疲れさまでした!

(取材:前後見比べてみてください!~同じ場所・笑 藤本)



ご報告

## 10/24日 8/6 山口七たちょうちんまつりで書かれた 「夢・お願い事短冊」を奉納・祈願しました!!



さわやかな青空のもと、山口七たちょうちん祭りで子ども達が生かしたための願事短冊190枚を築山神社に奉納、祈願しました。みなさんの願いが叶いますように!来年もたくさんの短冊を用意してお待ちしております♡

# 山口の歴史よもやま話 古賀信幸

## 第4回 白石地域の遺跡1 - 鴻ノ峰古墳群

今回は鴻ノ峰古墳群という遺跡を紹介します。

この遺跡は、その名前のおり鴻ノ峰から南へと続く丘陵の斜面にあります。遺跡の標高は50メートルから70メートルくらいです。

この遺跡では、一般国道9号(山口バイパス)の建設工事とともって、昭和51年(1976)と昭和54年(1979)の二度、発掘調査が行われました。調査の結果を記録した報告書では、前者を「鴻ノ峰古墳群」(山口県教育委員会「朝田墳墓群Ⅱ・鴻ノ峰1号墳」1977年)、後者を「白石古墳群」(山口県教育委員会「白石古墳群」1980年)と呼んでいます。ここでは「白石古墳群」がどのような遺跡であったのかについて、みたいと思います。

「白石古墳群」は、昭和54年の5月から約4ヶ月、現地での発掘調査が行われました。報告書によりますと、かなり崩れた状態の古墳2基(1号墳、2号墳)と長方形の箱式石棺墓1基が確認されるとともに、その周辺から土器などの遺物が出土したようです。

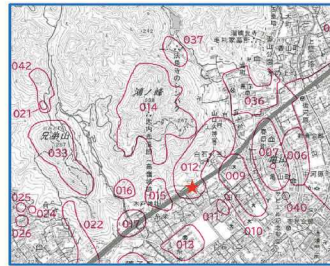
2つの古墳は、円墳と呼ばれる平面が円形で、横からは半球状に見える塚のような形をしていました。大きさは1号墳の直径が約10メートル、2号墳は約8メートルで、古墳としてはかなり小さな部類になります。ともに塚を形づくる盛土は、数百年前に遡って崩れていたと考えられる状態でした。

死者を埋葬したと考えられる施設は横穴式の石室で、ともに南側に出入口が設けられていました。調査の時点では、石室の一部や石室を覆う塚の盛土の多くが失われていました。1号

墳の石室内からは数ミリ程度の大きさのガラス製や土製の玉が78点出土しており、被葬者の持ち物と考えられます。2号墳の石室内からは、鉄製のやじりや刀子が合わせて10点出土しています。この2つの古墳が築かれたのは、古墳時代の後期(1400~1500年くらい前)と考えられています。

箱式石棺墓は、棺の長さが1メートル程度と小型であることから、小児を埋葬した施設と考えられます。古墳が築かれるよりも古い時代のもので、棺内からは勾玉が1点出土しています。周囲からは、弥生時代の終わりから古墳時代のはじめ(1700~1800年くらい前)頃の土器が出土しており、箱式石棺墓も同じ頃のものと考えられています。

このように、鴻ノ峰の南側斜面は、大むかしは葬送の場として利用されていたことが分かります。なお、この遺跡の調査の記録や出土品は、山口県埋蔵文化財センターに保管されています。



鴻ノ峰古墳群(012)の範囲と白石古墳群(★) 山口市埋蔵文化財地図より転載。



白石古墳群が調査された白石3丁目バス停付近

### 令和5年度「白石歴史探訪の会」イベントお知らせ・ご報告

参加者募集!!

#### 講演会のお知らせ

#### 名将論、愚将論が交錯：乃木希典

日時：12月23日(土)13:30~15:00  
講師：小山良昌氏  
申込：白石地区地域づくり協議会 (TEL941-5959)

参加無料  
学生さんも  
大歓迎!

参加者募集!!

#### 史跡巡りバスツアーのお知らせ

開催日：令和6年1月28日(日)9:00~16:00  
場所：ヒストリア長門の史跡巡り  
赤崎神社楽棧敷・村田清風記念館  
講師：古賀 信幸氏  
集合場所：山口市民会館横  
定員：20名  
参加費：2,000円(保険、お茶込)  
昼食自由(個人負担)

ご報告  
10/28日

講演会を開催しました

#### 山頭火と小郡

~魚谷 なつみ先生~

イメージばかり先行していた山頭火を身近に感じられる時間となりました。(クイズにチャレンジ!)

Q1. 山頭火が其中庵(小郡)に引っ越した際、近所の人に配ったものはどれか

① そば ② ハム ③ カルピス ④ ビール

Q2. 山頭火が俳句で読んだ山口銘菓はどれか

① 舌鼓 ② 外郎 ③ 山焼き団子 ④ 小郡饅頭

(取材：季節外れだけど『窓あけて窓いつぱいの春』とか好き 藤本)



【①-⑦ ⑧-⑩・⑪景】

ご報告  
11/4日

史跡巡りウォークを開催しました

#### 大内氏遺跡館跡と築山跡

~古賀 信之先生~

14~15世紀と現在とを重ね合わせた古賀先生の解説で、大内氏時代へタイムトラベルしてきました!丁寧なお話で想像力もアップしました。

(取材：テレッテー♪歴史レベルがひとつ上がった気がする 藤本)



白石地区社会福祉協議会  
「一休処」を開催します

お気軽に  
お立ち寄り  
ください。

日時：12月15日(金)10:00~12:00  
場所：西門前商店街ライブステージ  
内容：喫茶、ゲームコーナー、健康相談コーナー等

費用：なし  
問い合わせ：白石地区社会福祉協議会事務局(TEL922-0381)  
担当：佐藤(火・金に出勤)

※コロナの感染防止のため中止することがあります