



新年
ご挨拶

令和8年『住みよいまち白石』－未来へつながる新しい年－

あけましておめでとうございます。
旧年中は、皆様のご苦勞、ご奮闘により事業が円滑に、また、順調に推移しましたことに対しまして心より感謝申し上げます。

第4次5か年計画の準備として実施いたしましたアンケートに対しまして、多数のご回答を賜り誠に有難うございました。また、5か年計画の策定に十分な基礎となり計画が策定できました。重ねて御礼を申し上げます。

さて、4月より新たな計画がスタートいたします。安心、安全、健康的な『住みよいまち白石』を目指し、白石地区1万強の地区住民の皆様お一人おひとりと手を携え合い、語り合いながら計画が前へ進みますよう、「楽しみながら」をモットーとしてまいりたいと存じます。

仲間の輪を大きく広げて、絆を深く、強くして行きましょう。『住みよいまち白石』のさらなる実現に向けて、皆様と共に奮闘することをお約束して、ご挨拶とします。



会長 内山 清輝



参加者
募集

令和7年度 最終回

Pickup! **チャレンジ健康づくり**



**健康食のおススメ
コラボイベント開催!!**

健康食弁当付
要申込
(参加者限定)

テーマ

転倒を防止し、10才若返る体づくりにチャレンジ!

日時

1月24日(土) 10:00～11:30

場所

白石地域交流センター 講堂(2階)

内容

ストレッチ+健康食講座 (健康食弁当付)

～身も心も血管も若返る?

明るく楽しく元気のでるストレッチでいつも若々しく過ごす!～

参加費

無料 **※要申込**

持参物

運動のできる服装、飲物等

締切

1月14日(水)まで

申込先

白石地区地域づくり協議会 ☎ 941-5959



澄川 絵里奈氏

昨年度のお弁当



澄川先生



昨年度の様子

実 チャレンジ健康づくり、健康食のおススメ

※ 誌面中に登場する**実**は、実行委員会を意味しています。活動にご興味のある方は、弊社までお気軽にご連絡ください。

参加者募集

Pickup!

延期に伴う再募集!

小中学校交流イベント

『逃走中』

QRコードから
要申込

(地区住民限定)

日時 2月21日(土) 8:30～11:30

場所 白石小学校グラウンド

延期となった「逃走中」の参加者を再募集します。
小学生がハンターから逃げ回り、追加ハンターや再解放などのミッションも登場します!

対象 白石地区在住小・中学生
小学生: 逃走者役
中学生: ボランティア(運営補助、ハンター役)

持参物 飲み物、タオル、動きやすい服装、防寒着

締切 2月13日(金)まで

実 小中学校交流イベント「逃走中」(白石小・中学校おやじの会)

申込先 以下専用申込フォーム



白石地区住民限定

小学生

中学生



ご報告
11/16日

第38回
2025

白石フェスティバル フォトレポート



オープニング
山口天使幼稚園



白石小学校



高雅コーラス
なでしこコーラス



白石フオーク
ダンスクラブ



じまうじゅつ
白強術



忘れな草
(オカリナ演奏)



白石太極拳同好会
太極拳こぶしの会



白石うたごえ
サロン



ちびっこ
防災クイズ



白石小・中学校
おやじの会



山口大学教育学部
附属学校園(よさこい)



エーデルワイス
(オカリナ演奏)



山口民謡
ほたる会(民謡)



ずっこけ仲良し
クラブ(銭太鼓)



ビンゴ大会



もちまき

実 白石フェスティバル開催支援

ご報告
11/22日

第3回 チャレンジ健康づくり 筋トレ講座



青木 邦男氏



青木先生自作の道具を使って足の運動をしました。最初は簡単な動きから始まり、徐々に複雑な足さばきへと。みなさんの掛け声も大きくなり、「右、右、左、左、後ろ、後ろ」の大合唱でした。後半は、ゴムバンドを使ってのストレッチを行いました。無駄な力を入れることなく、筋肉を伸ばすことができました。体だけではなく頭もフル稼働させ、楽しい時間となりました。(辻田 記)

実 チャレンジ健康づくり(弊会の社会体育部会[白石地区スポーツ協会常任理事]と福祉部会員で構成)

ご報告
12/20日

第4回 チャレンジ健康づくり ラジオ体操&脳トレ講座



吉野 信朗氏



吉野先生の初の講座でした。

体操で血液循環が良くなる健康効果が紹介されました。参加者のみなさんから「今までは、間違ったやり方をしていた」、「正しいやり方で動くと、もっと効果がありそう」などの声が挙がりました。

お馴染みのラジオ体操ですが、見直すと新たな気付きがありました。(何事も継続が大事ですね。辻田 記)

ご報告
12/21日

SL「やまぐち」号に 向かって手を振ろう

今年最後の運行となったSLやまぐち号をサンタクロースの衣装でお出迎えしました。大人だけでなく、ちびっこサンタもたくさん集まって、みんなで元気よく手を振りました。みなさん、ご協力ありがとうございました。(平川 記)



実 「やまぐちえき」応援イベント

食推だより その53

健康食の
おススメ

白身魚と白菜のレモン蒸し



テーマ ～蒸し料理で 野菜摂取量アップ～

材 料(4人分)



白身魚(たら)	4切れ(320g)
塩	ひとつまみ
レモン	1/2個
白菜	300g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	8個
しめじ	1袋
塩こうじ	大さじ2
オリーブオイル	小さじ1
酒	50ml
バター	20g

1人分

エネルギー	168kcal
食物繊維	3.9g

A {	ブラックペッパー	少々
	乾燥パセリ	少々

作り方

- ① たらは塩を振って15分位置いた後、水気をふき取る。レモンはよく洗い、皮と実に分ける。白菜の葉はざく切りにし、芯は短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分けて、しめじはほぐす。
- ② ポリ袋にたらと刻んだレモンの皮、半量の塩こうじ、オリーブオイルを入れ、よくまぶし、15分以上漬ける。
- ③ フライパンに白菜の芯、葉の順で敷き、真ん中にたらを乗せる。周りにその他の野菜と輪切りにしたレモンの実を乗せ、酒と残りの塩こうじを回し掛けて蓋をし加熱する。火が通ったら、たらの上にバターを乗せ、Aを振って器に盛る。

実 健康食のおススメ

フォロー
歓迎!!

Follow Me!

各種公式SNSで最新情報をチェック!

ウェブサイト
Website

▶ <https://y-shiraishi.net/>

広報誌や各種申請用紙等がダウンロードできます。



Instagram

▶ <https://www.instagram.com/shiraishichiiki/>
各種イベント開催情報などをお知らせしています。

フェイスブック
Facebook

▶ <https://www.facebook.com/shirachidu/>
各種イベント開催情報などをお知らせしています。



山口の歴史よもぎ話

古賀信幸

第28回 山口と大内氏17- 興隆寺の山王社跡

大内氷上にある興隆寺や妙見社（妙見菩薩）は、大内氏の氏寺、氏神として知られており、明治時代までは広大な境内を有していました。仁保川右岸の旧道（市道上矢田御堀線）沿い、氷上橋近くの石灯籠を目印にして谷の奥へと進めば、そこがかつての境内です。

そのまま400ほど進むと、左手前に現在の興隆寺、右手には妙見社の石鳥居が見えてきます。この石鳥居の反対側には小高い場所があって、今は「山王社跡遺構公園」となっています。

『氷上山秘奥記（山口県文書館蔵）』という興隆寺や妙見社の由緒や歴史を記した江戸時代の記録によりますと、山王社（山王権現）は大内弘世が当主であった応安2年（西暦1369年）に、延暦寺の鎮守日吉社のうち二宮（主祭神は大山昨神、山の神を意味する）を勧請し、仮殿を建てて祀ったのが始まりといえます。その後、応永年間（1394-1428）頃に、現在地へと移建されたようです。

山王社は、大内氏の庇護を受けたのち、江戸時代には萩藩主毛利家の庇護を受けますが、明治時代になると神仏分離政策により氷上神社（村社）となります。その後、明治42年（1909）に御堀神社へ合祀されました。その際、山王社にあった手水鉢が御堀神社へ移設されています。

山王社が合祀されてから約100年後の平成22年（2010）、跡地が公園として整備されることとなり、市教育委員会が工事に先立ち山王社の遺構を確かめる

発掘調査を行っています。その報告によりますと、山王社の本殿部分は、地下遺構が良好に残っていたようです。

本殿が建っていた場所には岩盤を削って整形した方形の基壇（下の画像）が確認され、そのまわりから灯明皿の破片が、本殿の周囲にめぐらした忌垣付近からは、部材の一部とみられる角釘等が出土しています。出土遺物が江戸時代のものであったことから、この時の調査で見つかった遺構は、寛文8年（1668）に山王社が再興された時のものと考えられています。なお、本殿の手前にあった幣殿や拝殿は、その痕跡を確認することができなかったようですが、瓦や灯明皿の破片、寛永通寶等が出土しました。



山王社本殿跡の調査状況
画像提供 山口市教育委員会

受講者募集

歴史探訪講演会

「山口滞在中の七卿」

宇部日報社 記者 西田 智洋 氏

日時 1月24日土 13:30～15:00

場所 白石地域交流センター講堂（2階）

参加費 無料 ※要申込
準備のため、必ずお申込みください。

申込先 白石地区地域づくり協議会
☎ 941-5959



西田 智洋氏

幕末、山口に滞在中の七卿の足跡について、地域にゆかりの史実を中心に分かりやすくお話しいただきます。ぜひご参加ください。

ご報告
1/22

歴史探訪講演会開催

「へえーそうだったんだ！赤禰武人」

毛利愛好会 代表 石川 和朋 氏



石川 和朋氏



石川先生による、第三代奇兵隊総督・赤禰武人の人生をたどりながら、幕末を味わう講演会でした。演題通り「へえ！」となる場面が随所にある聴きどころ満載の時間でした。白石には、歴史を感じられる場所があちこちにあることを改めて実感できました。（鰐石の大きな石が私の中で意味ある碑になりました…藤本 記）

実 白石歴史探訪 ※只今、実行委員募集中！ 白石地区在住で歴史に興味がある方お待ちしております！