



参加者募集

第3回 チャレンジ健康づくり 筋トレ講座

要申込

～今からでも遅くない！
転ばない体作りと筋肉若返り！～

テーマ

講師 青木 邦男 氏

転倒を防止し、10才若返る体づくりにチャレンジ！

日時 11月22日(土) 10:00～11:30

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 ☎ 941-5959

実 チャレンジ健康づくり



ご報告
9/27(土)

令和7年度 チャレンジ健康づくり 始まりました！

馬田先生のご指導の下、ウォーキング&ストレッチ講座を開催いたしました。
足指をほぐすと、立ち姿勢のバランスが良くなることにビックリしました。
膝裏、ふくらはぎをほぐして、いつまでも元気に歩きたいと思います。

(三日坊主は避けたい 辻田 記)



実 チャレンジ健康づくり

ご報告
10/12(日)

てくてくウォーキングを 開催しました！

当日は天気も良く、時折涼しい風も吹いてきて、てくてくウォーキング日和でした。今回は山口駅から平川方面へ歩き始め、山口大学で休憩後湯田方面を経由して白石地域交流センターまで歩きました。途中の湯田温泉駅ではSLを出迎えることもできました。歩数は18,000を超えていましたが、とても楽しく歩く事ができました。

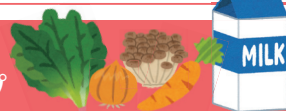


実 「やまぐちえき」応援イベント・白石歴史探訪

食推だより その52

健康食の
おすすめ

具たくさん
ミルクスープ



テーマ ～食べて実感！骨力アップ～

材 料 (4人前)



にんじん 1/2本
玉ねぎ 1/2本
冷凍ほうれん草 40g
しめじ 1/2袋
クリームコーン 1缶(180g)
牛乳 200ml
水 200ml
コンソメ 1個
塩こしょう 少々

1人分

エネルギー 91kcal
カルシウム 76mg

作り方

- 1 にんじんは千切り、玉ねぎは薄切りにし、しめじはほぐしておく。
- 2 鍋に水とコンソメ、野菜全部を入れ、しばらく煮る。
- 3 野菜が柔らかくなったら、クリームコーン、牛乳を加え、軽く混ぜる。
- 4 スープが温まったら、塩こしょうで味を整える。

実 健康食のおススメ

ご報告
10/4(土)

山口市誕生 20周年記念式典

功労賞を
受賞しました！

10月4日(土)に行われました、山口市誕生20周年記念式典におきまして、白石地区地域づくり協議会と白石地区自治会連合会が功労賞を受賞し、山口市長より賞状と記念品が授与されました。これも皆様のお力添えのおかげと心よりお礼申し上げます。これからも「白石に住んでよかった」と思っただけの活動をして参りますので、今後とも皆様のご理解とご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



第26回 山口と大内氏15－洞春寺と国清寺

洞春寺は、水の上町にあります。「水の上」は、もともとは上堅小路の小字でしたが、通称として香山町を含めた一帯を呼んでいた（高橋文雄『山口市町名覚え書』）と言います。「水の上」とは「水（川）沿いの小高い所」くらいの意味でしょう。

洞春寺は毛利元就の菩提寺です。山号を正宗山と言う臨済宗建仁寺派の寺院です。洞春寺は、元亀3年（西暦1572年）に嘯岳鼎虎（臨済宗幻住派の僧）を開山として、当時の毛利氏の本拠・郡山城があった安芸国吉田（現在の広島県安芸高田市吉田）に創建されました。その後、毛利氏が本拠を広島へ移すと寺も広島へ移り、さらに関ヶ原戦後は、毛利氏の防長移封に伴い萩城内に移ります。そして幕末に藩庁が萩から山口へ移ると洞春寺も山口へ移り、明治4年（1871）から現在地となりました。

今の洞春寺の地は、大内氏が領主であった頃には国清寺がありました。国清寺は、応永7年（1400）年頃の創建といえます。大内盛見が透閑慶願（今の瑠璃光寺の地にあった香積寺の開山・石屏子介の弟子）を開山とし、天下泰平、家内繁栄の祈願所として建立した臨済宗の寺院でした。大内氏が滅び、毛利氏が防長2国に移封されると、この地には常栄寺が移ってきます。

常栄寺は、毛利元就の長男隆元の菩提寺で、竺曇恵心（出雲国出身の僧）を開山とし、永禄6年（1563）に洞春寺と同じく、安芸国吉田に創建されました。幕末に現在地の宮野へ移りますが、国清寺の山号であっ

た「香山」を踏襲しています。このように領主と関係の深い寺院は、領主が別の場所に移ったり、替わったりすると、それに合わせて動くことが、しばしばあります。

現在、洞春寺の境内では、国清寺の遺構として「洞春寺山門」と「国清寺一切経蔵の礎石」を見学することが出来ます。山門は国清寺創建当時の遺構とされ、大きな板墓股などに時代の特徴が表れています。屋根は瑠璃光寺五重塔と同じく檜皮葺です。

一切経蔵の礎石は、大内氏が朝鮮から輸入した「元版一切経」を納めた経蔵内の輪蔵（回転式の書架）の心柱の支え石です。経蔵自体は、慶長7年（1602）に毛利輝元が園城寺（三井寺、滋賀県大津市）移築、寄進しており、園城寺一切経蔵（経堂）の名称で重要文化財に指定されています。



洞春寺山門
（板墓股が見える向きで撮影）



国清寺一切経蔵の礎石
（右奥は大内盛見の墓）

受講者募集

歴史探訪講演会

参加費無料

「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

日時 11月22日(土) 13:30～15:00

場所 白石地域交流センター 講堂

申込先 白石地区地域づくり協議会

☎ 941-5959



実 白石歴史探訪

ご報告
9/27

歴史探訪講演会開催

「絵図と映像で見る防長の街道」

山口博物館 学芸員 山田 稔 氏

今回の山田先生の講座では、江戸時代に旅した人々の姿や、交通の基盤となった街道の様子を、資料写真や動画を交えて紹介していただきました。まるで博物館で開催された特別展を解説付きで鑑賞し、街道を皆で歩いたかのような楽しいひとときでした。

（博物館のおもしろさは盲点でした…藤本 記）



クイズ正解者の皆さん

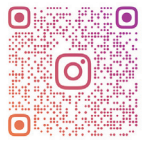
実 白石歴史探訪

Follow Me!

各種公式SNSで
最新情報をチェック!



ウェブサイト
Website



Instagram



Facebook