

あいらぶあとう

2026.9.1 第154号
阿東地域広報誌
発行：阿東地域づくり協議会
山口市阿東徳佐中 3425 番地 1
電話：083-957-0330
メール：atoutiiki@yahoo.co.jp

「キャンプイン」は、阿東（山の子）と秋穂（海の子）が1年に1回交流する子ども会主催の行事で、秋穂の子どもたち17人、阿東の子どもたち11人の計28人が参加しました！

今年は秋穂地域を舞台に、秋穂の海や自然を生かしたセーリング体験や海水浴などの交流活動を行いました。

初めて顔を合わせる友達との交流機会の大切さや、自然の素晴らしさを学ぶ良い機会となり、最高の夏休みのスタートを切ることができたと思います。

ご協力いただきました役員・指導員そして保護者の皆さまに心より感謝申し上げます。

事務局：阿東地域交流センター



キャンプインあいお 2026開催！

日時：2026年7月18日（土曜日）



令和8年度 山口市消防団消防操法大会開催 嘉年分団大健闘!!

7月5日雨の中、山口県消防学校において山口市消防操法大会が開催されました。阿東方面隊から嘉年・生雲・篠生の3分団が、約1ヶ月半に及ぶ厳しい訓練を重ね大会に臨みました。結果、嘉年分団が出場17分団中、見事4位に輝きました。

分団長コメント

嘉年分団は、地域特性に応じた防火防災活動に取り組み、火災はもとより、防災訓練や地域巡回を積極的に行っています。

今回の大会出場にあたり、仕事と消防団活動を両立しながら、限られた時間の中で訓練を重ねてきました。団員一同、支えて下さる地域の皆様への感謝を胸に、日ごろの訓練成果を十分に発揮し、全力で操法を行いました。

阿東第1方面隊 嘉年分団	
分団長	山本利道
担当	選手名
指揮者	佐伯 夏樹
1番員	佐々木 一聖
2番員	栗田 悟志
3番員	林 謙次
補助員	山根 武夫



◆阿東図書館 9月の休館日◆

毎週月曜日(7日・14日・21日・28日)
17日(木)・22日(火)～24日(木)

阿東生活バスの運行に関するお知らせ！

篠生、生雲、地福地域での公共ライドシェア実証運行に際し、阿東生活バス(地福徳地線)及び阿東生活バス(蔵目喜線)は、9月30日(水)で廃止となります。

また、阿東生活バス(徳佐生雲線)は減便となりますので、利用される方はご注意ください。

問合せ 阿東総合支所地域振興課 電話 083-956-0117

山口市スポーツフェスタ2026

日時 9月27日(日)10時～15時
場所 やまぐちリフレッシュパーク

内容 ①スポーツ体験コーナー(空手、卓球、ボクシング、剣道、なぎなた、少林寺、ポッチャ、ピックルボール、インディアカ、合気道、軟式テニス、硬式テニス、ラグビー、アーチェリー、ペタンク、各種ニュースポーツ)

②骨の健康チェック！

③トレーニングルーム無料開放

④体力測定会(※事前申し込みあり。定員に達しない場合当日受付あり)

問合せ スポーツ交流課 電話083-934-2875

sports@city.yamaguchi.lg.jp



9月の運転免許業務日

開催なし

お気をつけください！



問合せ：山口警察署 083-924-0110

阿東の人の動き (令和8年8月1日現在)

地区名	人口	人口前月比	世帯数
篠生	629	0	339
生雲	723	-3	427
地福	950	-1	566
徳佐	1,722	-6	961
嘉年	296	0	191
阿東全体	4,320	-10	2,484

阿東保健センターからの お知らせ

●今日からはじめるフィットネス講座●

日 時 9月30日(水) 13:30~15:00 (受付開始 13:15~)

講 師 理学療法士 水津 直樹氏

対 象 18歳以上の市民で、主治医から運動制限等の指示のない方

場 所 山口市阿東保健センター

内 容 ・健康体力チェック ・家でもできる運動について講話と実技
・健康運動器具の安全で効果的な使い方

持ち物 室内運動靴、タオル、水分補給用の飲み物、筆記用具

費 用 100円(保険料を含む)

問合せ・申込み 山口市阿東保健センター 083-956-0993



市申込フォーム



●「健康相談・からだチェック」のお知らせ●

自身の身体の状態をチェックし、普段の生活を保健師や管理栄養士と振り返ることで、健康づくりに役立てましょう。

申込み不要
参加料無料

場 所	日 程	時 間	テーマ	測定内容
阿東地域交流センター 生雲分館	10月1日	10:00~11:00	血圧	塩分濃度測定 ※汁物 50ml程度をご持参ください。
阿東老人福祉センター	10月8日	10:00~11:00	血糖値	血管年齢測定
阿東保健センター		14:00~15:30		

内 容 体組成測定、テーマに沿った展示や測定、保健師による保健相談

問合せ 山口市阿東保健センター 083-956-0993

ヘルスメイト(食推)からのおすすめ食情報

■お昼まで元気に過ごせる朝ごはん■

お昼まで元気に過ごすための
朝ごはんのポイントは、
主食・主菜・副菜を組み合わせ
たんぱく質を20g食べること！

筋力保持や睡眠も質の向上のためにも、
毎朝たんぱく質を20gを目標に！



私たち食推が研修会で習った
おすすめレシピを紹介します！

火を使わずにできるので
暑い日にもおすすめです！

山口市食生活改善推進協議会

たんぱく質を約20gとるための
朝ごはんの組み合わせの目安

主食と主菜では目標に達しない場合は、
牛乳・乳製品を組み合わせよう！



主食 主菜 おいしいアボツナごはん 2人分

第20回ほく・わたしのお料理コンクール受賞作品 アボカドが濃厚！具たくさん！飽きないおいしさ！



アボカド	1/2個
ツナ缶	1缶(70g)
細いちくわ	2本
ごはん	茶碗2杯
韓国のり	2枚
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1(12g)

- ① アボカド、ちくわを角切りにする。ツナ缶の油をきる。
- ② 茶碗にごはんを盛り、ごはんの上に①をのせ、めんつゆとマヨネーズをかける。
- ③ 韓国のりをはさみで切って、のせる。

1人分栄養価：エネルギー 481kcal たんぱく質 12.3g 脂質 20.8g 食塩相当量 1.3g

阿東社会福祉部会(阿東地区社会福祉協議会)だより

会費納入のお礼

5月から7月にかけて福祉員さんを通じて、
今年度の社協会費の納入にご理解ご協力い
ただきましてありがとうございました。

皆さまからお寄せいただきました会費は、
阿東地区の福祉事業に活用させていただきます。

誠にありがとうございました。

赤い羽根 共同募金運動のお願い

地域の福祉 みんなで参加

10月1日から全国一斉に、共同募金運動が始ま
ります。

皆さまからお寄せいただいた浄財は、阿東地域
の福祉事業費として有効に活用いたします。多く
の皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

令和8年度各地区敬老行事について



長年地域に貢献された高齢者の方々への感謝の意を表し開催します。敬老会を
行う地区と記念品を贈られる地区に分かれますが、下記のとおり実行されます。
ご不明な点がございましたら、阿東地域づくり協議会にお問合せください。

*今年度末で70歳以上の方が対象です。

地 区	日にち	時 間	場 所
篠 生	10月 6日(火)	地区によるご案内となりますので、各地区からののお知らせをご覧ください。	地域交流センター篠生分館
生 雲	10月29日(木)		地域交流センター生雲分館
地 福	10月21日(水)		阿東老人福祉センター
徳 佐	記念品を贈られます		
嘉 年	記念品を贈られます		

ふれあいベンチ募集

みんなに優しいまちづくり支援事業の一環として、今年度もふれあいベンチの公募を行います。

ベンチの設置は原則バス停留所や公園等の公共の場所への設置とします。

また福祉啓発のために背もたれ部分に「ふれあいベンチ 阿東地域づくり協議会
(阿東地区社会福祉協議会)山口市共同募金委員会」の文字が入ります。

また、バス停等の道路に面した場所に設置する場合は、国道・県道・市道ごとに
関係機関と調整する必要がありますので、まずは阿東地域づくり協議会にご相談ください。

申込み締切り 10月30日(金) ★問合せ先:083-957-0330



「エンディングノートを作ってみませんか？」

人生のこれからを安心して過ごすために、
エンディングノートを作成してみませんか。
相続や財産管理などのポイントを交えなが
ら、ご自身やご家族のために「これから」を
考えるきっかけとしてぜひご参加ください。

日 時 令和8年9月7日(月)13時30分~
会 場 阿東地域交流センター
講 師 中国税理士会山口支部支部長 岡本 栄 様
内 容 エンディングノートの作成と書き方のポイント
定 員 20名(先着順)
締切り 9月4日(金)12時
申込み 阿東地域交流センターまでお電話ください
電話 083-956-0116