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
山口市本町1-1-25
（白石地域交流センター内）
083-941-5959
https://y-shiraishi.net
2026年11月1日号 Vol.159


てくてくウォーキング（昨年の様子）［撮影／平川和文］

参加者募集

白石中学校からのお知らせ

白石クリーンプロジェクトに参加しませんか
みんなで街をきれいにしよう！



白石中学校の生徒たちが毎年行っている「白石クリーンプロジェクト」。今年度は白石地域内の小・中学生、高校生、大学生、山口市職員が一緒になって、山口駅ロータリーから山口県庁前交差点までを重点的に清掃します。

地域にお住まいの皆さん、また地域でお勤めの皆さんも、ぜひ一緒に清掃活動に参加しませんか？皆さんのご参加をお待ちしています。

詳しい日時や場所は、以下の通りです。保険の手続きの都合上、参加をご希望の方は、右下の二次元コードから申込フォームにてお申し込みいただくか、地域づくり協議会事務局までお電話でお申し込みください。



日　時　12月4日(金)　14:00頃～15:00頃
※現地集合、現地解散で、お願いします。

場　所　山口駅ロータリー～山口駅通り～パークロード

持参物　清掃用具、飲料水は、各自でご用意ください。
※ゴミ袋は、不要です。

持参物　白石地区地域づくり協議会　941-5959

参加者募集

グラウンド・ゴルフ 地域づくり協議会会長杯

日　時　11月28日(土)　9:00～
親子参加 初心者大歓迎！
雨→中止　小雨→開催

場　所　白石小学校グラウンド

対　象　小学校５年生以上の白石地域住民

持参物　帽子、タオル、飲み物等

締　切　11月20日(金)まで

申込先　白石地区地域づくり協議会
941-5959



実 グラウンド・ゴルフ参加促進

参加者募集

第4回 チャレンジ健康づくり
ラジオ体操 ＆ 脳トレ 講座開催！
要申込

あなたの知らないラジオ体操の世界！
正しいラジオ体操でみんな終生元気!!

日　時　12月19日(土)　10:00～11:30

場　所　白石地域交流センター 講堂（2階）

講　師　吉野　信朗 氏

締　切　12月17日(木)

申込先　白石地区地域づくり協議会
941-5959



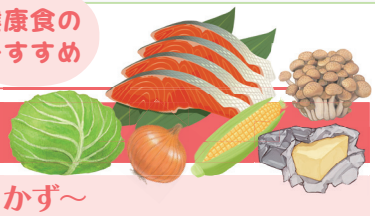
実 チャレンジ健康づくり

※ 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、弊会までお気軽にご連絡ください。

食推だより その55

健康食のおすすめ

鮭のちゃんちゃん焼き



テーマ　～野菜たっぷり時短おかず～

材　料（4人前）



1人分	
エネルギー	217kcal
カルシウム	48mg

生鮭		4切れ
下味	こしょう	少々
	酒	大さじ1
キャベツ		160g
たまねぎ		小1個（120g）
しめじ		1袋
にんじん		1/3本
もやし		1/4袋
スイートコーン（缶）		40g
A	麦みそ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
バター		12g

作り方

1. 鮭はこしょう、酒を振って下味をつけ、しばらく放置する。水気が出てきたら、キッチンペーパーで水気をしっかり切る。
2. キャベツは一口大のざく切りにし、たまねぎは薄切り、しめじは石づきを除いてほぐし、にんじんはいちょう切りにする。
3. フライパンにバターを溶かし、鮭の表面を強火で焼いた後、火を弱めて中心部までしっかりと焼く。
4. 鮭が焼けたらフライパンから取り除き、同じフライパンに野菜を全て入れ、よく火を通す。Aを混ぜておく。
5. 野菜がしんなりしてきたら、Aを加え軽く混ぜ合わせ、鮭を上に乗せて蒸し焼きにする。

実 健康食のおススメ

ご報告 9/5(土)

男性料理教室を開催しました！



今回の男性料理教室では、「筋力の維持、向上」をテーマに、食推のみなさんに料理を教えていただきました。メニューは、ビビンバ、切り干し大根、豆苗のマヨ和え、ワカメスープ、甘酒寒天、キウイでした。

肉や卵などからたんぱく質をしっかりとり、野菜や海藻などからビタミン、ミネラルもバランスよく取ることが大切と学びました。



食推さんによる料理のポイント説明



みんなで楽しく料理







実 健康食のおススメ（白石地区食生活改善推進協議会）

ご報告 9/24(木)

『夢・お願事短冊』を奉納、祈願しました。



8月6日に開催された「山口七夕ちょうちんまつり」において、子どもたちがしたためた「夢・願事短冊」116枚を、皆さんの夢や願い事がかなうよう、八坂神社に奉納、祈願しました。

皆さんの願いがかなうことを祈るとともに、これからも子どもたちの夢や希望を大切にし、ともに健やかに成長していけるよう、地域みんなで応援していきましょう。





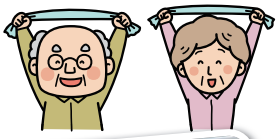


実 ふるさとまつり参加促進・ちょうちんまつり部会

ご報告 9/26(土)

第2回 チャレンジ健康づくり

筋トレ講座を開催しました！



筋力トレーニングが健康に役立つことを学んだ後、ゴムバンドを使って体を動かしました。椅子に座ったまま足を開いたり、腕を伸ばしたりと、無理なくできる運動で、終わった後は体も気分もスッキリしました。

（体を動かし、心もにっこり！
辻田 記）











実 チャレンジ健康づくり　講師 青木邦男 氏

ご報告 10/4(日)

山口デスティネーションキャンペーン(DC) 2026.10.1~12.31 開催

万福の秋

SL「やまぐち」号に向かって手を振ろう!

※デスティネーションキャンペーン（DC）とは
地元自治体とJRグループが一体となって観光を盛り上げる国内最大級の大型観光キャンペーン。



力強く走るSLに、みんなで元気いっぱい手を振りました。

車窓からも手を振り返してもらい、JR山口駅構内にはたくさんの笑顔が広がりました。

SLと地域の皆さんが笑顔でつながる、心温まるイベントとなりました。

（「SLが来た!」とかわいい声が弾んでいました。　辻田 記）









ご報告 10/10(土)

秋季 グラウンド・ゴルフ大会開催!





秋とは思えない汗ばむ陽気の中、秋季グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

参加者の皆さんは元気いっぱいにプレーを楽しみ、ナイスショットには笑顔と拍手が広がりました。時折吹く風に秋の気配を感じながら、交流を深める楽しい一日となりました。

（支えてくださる皆さんに感謝です！辻田 記）





（敬称略）

総合優勝	スコア
矢次孝多郎	4

男子の部	氏 名	ｽｺｱ
優　勝	矢次孝多郎	55
準優勝	松田公一	60
第３位	高山　明	62

女子の部	氏 名	ｽｺｱ
優　勝	荒瀬和江	59
準優勝	篠原俊子	63
第３位	野村辰子	68



公式Website（ウェブサイト）

この広報誌『白石地区地域づくり協議会だより』や、各種申請書等の閲覧・ダウンロードができます！

①のテイクアウトスイーツのウォーキングマップは、紙の在庫がございます。お気軽にお問合せください。

① 

② 

③ 

④ 

公式Instagram（インスタグラム）

イベント開催中の様子をストーリーにアップするなど、より新鮮な話題をお届けしています。

公式Facebook（フェイスブック）

イベント案内・報告等を、写真や動画で投稿中です。Instagramとほぼ同じ内容です。

山口の歴史よもやま話　古賀信幸

第37回　山口と大内氏26　－名勝　常徳寺庭園

地中に埋もれた遺跡庭園が、時を越えてよみがえりました。雪舟作庭の伝承を持つ、市内にあるもう一つの名勝―常徳寺庭園です。常徳寺は阿東生雲の蔵目喜にある浄土宗の寺院で、山号を出銅山といいます。

「蔵目喜」という地名は、鉱山町に人々が多く集まり賑やかな様子を表す「ぞよめく」が、「ぞうめき」へ転じたものといわれます。この地には銅や鉛を採掘した鉱山があり、奈良時代には東大寺大仏の鋳造用に銅を献上したとの伝承もあります。

常徳寺庭園と雪舟を結ぶ手がかりは、萩藩が江戸時代の天保12年（西暦1841年）から嘉永５年（1852年）にかけて編さんした『防長風土注進案』にあります。蔵目喜村の古蹟の項に「雪舟之築庭　常徳寺境内にあり　但年月不詳、方今は破壊して築石池のかたちわつかに残り候（後略）」と記されています。この記述は雪舟の作庭を直接証明するものではありませんが、雪舟作庭の伝承がありながらも、当時は庭園が石組や池の形をわずかにとどめるほど荒廃していたことを伝える、重要な記録です。

庭園は、平成８年（1996年）からの発掘調査で遺構が姿を現し、平成12年には国の名勝に指定されます。その後も追加の調査と整備が行われ、令和２年（2020）秋、「名勝 常徳寺庭園」として開園しました。

庭園に立つと、まず目に入るのは中島のある池泉です。視線を上げると巨大な岩峰が迫り、麓には奥の鍾乳洞からの水流を池泉へ導く滝石組が配されています。

庭園と背後の自然景観を一幅の絵のように結ぶ構成は、雪舟筆の国宝「秋冬山水図（東京国立博物館蔵）」の冬景図と似ていると指摘する研究者もいます。春、山門脇のシダレザクラが咲くころに訪れると、土の中からよみがえった名勝庭園は、訪れる人を静かに迎えてくれます。



参加者募集

令和8年度 白石歴史探訪の会

参加費無料
※要申込

歴史講演会

11/28(土) 13:30~15:00

演　題　河瀬真孝について

講　師　宇部日報社記者　西田　智洋 氏

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）

ご報告 9/26(土)

『歴史探訪講演会』を開催しました。

「奇兵隊影の総督」福田 侠平

毛利愛好会代表　石川　和朋 氏

福田侠平は、奇兵隊の仲間をまとめ、陰で支えた重要な人物です。高杉晋作らとともに奇兵隊を支える、なくてはならない存在であったことから、「影の総督」とも呼ばれています。この呼び名を知り、歴史の奥深さを改めて感じました。　（辻田 記）







ご報告 10/3(土)

史跡巡りバスツアーを開催！

文化財専門監　古賀　信幸 氏

雪舟ゆかりの地・益田を巡る、史跡巡りバスツアーを開催しました。

道中では、古賀先生から益田地域や益田氏についてのお話を伺い、益田の歴史について学びながら現地へ向かいました。現地では、まず益田歴史文化交流館「れきしーな」を訪問しました。ちょうど展示ルームで開催される特別展の初日と重なり、タイムリーな訪問となりました。その後、雪舟が作庭したと伝えられている医光寺と萬福寺を訪れました。医光寺の庭園近くで昼食を取り、その後、益田市立雪舟の郷記念館を訪れ、雪舟ゆかりの地を巡る一日を終え、益田を後にしました。　（平川 記）





