

**山口駐屯地ホームページ**  
twitter



# 快晴の青空の下 山口駐屯地創設66周年記念行事開催

10月9日(土)には、総合予行の場を活用した「家族の団員子たちが、市内から訪れた20代の女性は「自衛隊を色々見て良かったです。また来年も来ます。」と満足感を述べました。なお前日の



執行者の杵淵駐屯地司令



清水 秀樹 様

本部管理中隊



山口市自衛隊協力会司令

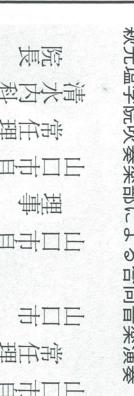
第2普通科直接支援小隊



第1・3音楽隊、山口駐屯地音楽部及び

萩光塙学院吹奏楽部による合同音楽演奏

院長



清水 内科医院

常任理事 藤井 公 様



山口市自衛隊協力会

理事 岩野 優記 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様



山口市議会議員 正子 様



山口市議会議員 武 様





# 令和3年度分隊対抗バトラ競技会



第3中隊 河野分隊

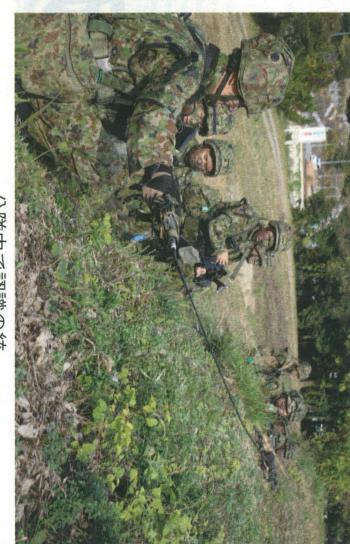


河野2曹は、「優勝できたのは分隊員のおかげ、戦闘戦技普及の成果が存分に發揮できた。」と力強く語った。

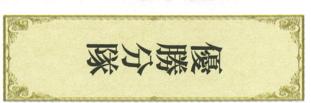
第17普通科連隊(連隊長:杵淵1佐)は、普及成果を確認した。連隊戦闘技術訓練隊による対抗戦を実施し、「日本一強い連隊」を指す第17普通科連隊の戦闘戦技を実施し、なお、順位決定後、優勝分隊と敵の侵攻を防ぐ狙撃手



分隊内で認識の統一



第3中隊 河野分隊



河野2曹は、「優勝できたのは分隊員のおかげ、戦闘戦技普及の成果が存分に発揮できた。」と力強く語った。

第17普通科連隊(連隊長:杵淵1佐)は、普及成果を確認した。連隊戦闘技術訓練隊による対抗戦を実施し、「日本一強い連隊」を指す第17普通科連隊の戦闘戦技を実施し、なお、順位決定後、優勝分隊と敵の侵攻を防ぐ狙撃手

## 日本原演習場で連隊射撃野営実施

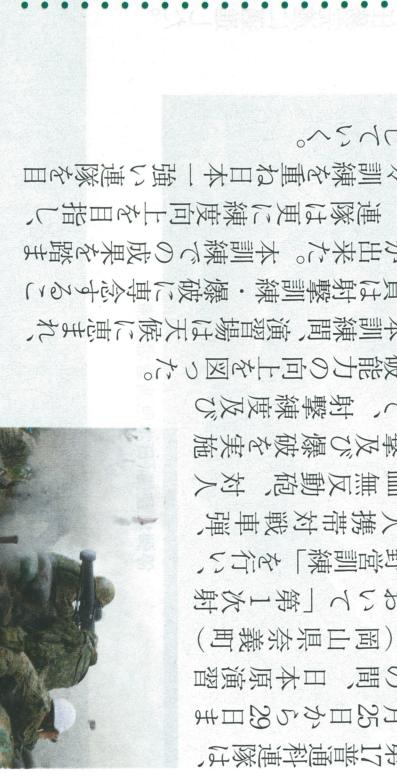
### 更なる練度向上を目指す



旗際の攻防(奪取後2分間の保持が条件)



車両で身を隠しながら交戦する隊員



第17普通科連隊は

見事優勝した第3中隊の河野分隊(分隊長:河野2曹)は、「優勝できたのは分隊員のおかげ、戦闘戦技普及の成果が存分に発揮できた。」と力強く語った。

河野2曹は、「優勝できたのは分隊員のおかげ、戦闘戦技普及の成果が存分に発揮できた。」と力強く語った。

**タクシー 呼ぶなら  
大陽へ!**

TEL 083-922-0860

OSUMI  
大陽タクシー

タクシー乗って  
乗る♪使える!  
年会費  
無料料  
料会員集中!!  
おおさかタクシーで検索

**ムーミン谷のわくわくセント**

ひとくら海鮮丼合せ

焼焼き油淋白宝五木入り

詰合せ

海鮮炊込み飯の素

2,220円(税込)  
2,900円(税込)  
2,340円(税込)

※掲載されている値段と異なる場合がございます 詳しくはオンラインショップを御覧ください

**第一生命保険株式会社**

山口営業オフィス  
山口市葵1-2-37  
高野山スズキビル3F  
TEL 050-3782-6404

**Dai-ichi Life Group**

**一生懸命のパートナー**

**第一生命**

**Recycle & Reuse**

★廃油再生  
★船舶廃油処理  
★油槽タンクのクリーニング  
★油槽タンクの保守点検

**未来のとびら**

ちょいどいい、わたしの保険  
特約組立型総合保険

©1976, 2018 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. GS2074  
ハローキティは、フジテレビ生命のキャラクターです。  
富国生命保険相互会社 山口支社  
\*山口第一営業所\*  
山口市神田町5-11 TEL 083-922-8780  
【山口駐屯地 担当者】伊藤 美樹  
\*防府営業所\*  
防府市緑町1-3-11 TEL 0835-24-2773  
【山口駐屯地 担当者】松村 邦子  
〔電〕083-922-8780  
〔郵便番号〕753-0056  
山口市湯田温泉2丁目6-24 (井上公園前)  
http://www.newtanaka.jp/  
e-mail new.yoyaku@tanakahotel.e.co.jp

**タクシー 呼ぶなら  
大陽へ!**

TEL 083-922-0860

OSUMI  
大陽タクシー

タクシー乗って  
乗る♪使える!  
年会費  
無料料  
料会員集中!!  
おおさかタクシーで検索

**ムーミン谷のわくわくセント**

ひとくら海鮮丼合せ

焼焼き油淋白宝五木入り

詰合せ

海鮮炊込み飯の素

2,220円(税込)  
2,900円(税込)  
2,340円(税込)

※掲載されている値段と異なる場合がございます 詳しくはオンラインショップを御覧ください

**式内社・周防国三の宮**

旧県社・開運厄除

**仁壁神社**

**HOTEL**

**オテルニーナカ**

一般社団法人日本ホテル協会加盟ホテル

ご宴会・ご宿泊 お問合せ

TEL 0120-489-456  
FAX (083) 925-6316  
〒753-0056  
山口市湯田温泉2丁目6-24 (井上公園前)  
http://www.newtanaka.jp/  
e-mail new.yoyaku@tanakahotel.e.co.jp



雨の中の35Km徒歩行進訓練



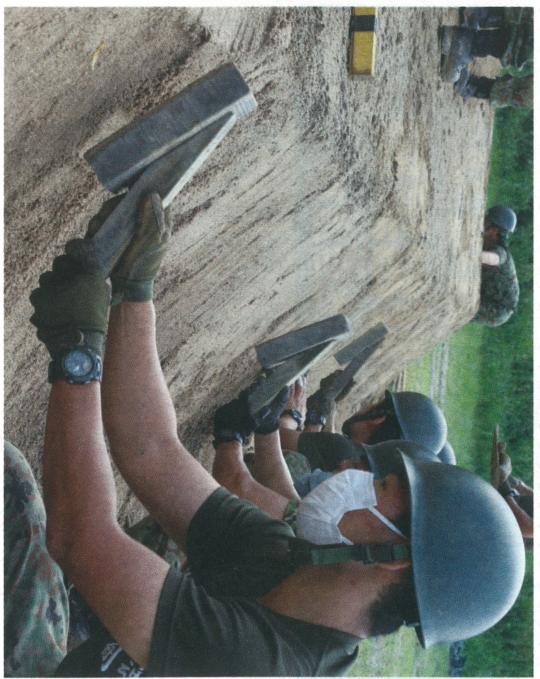
榴弾砲射撃(軽自駆砲)



総合訓練での突撃(軽火器)



修了式



停弾堤整備(日本原演習場整備)

## 秋季方面・旅団統制演習場整備

た。 積極的に取り組む姿勢が印象的でした。また、新隊員達は「新隊員教育で学んだ事を生かして必要な戦闘行動、夜間の徒歩行進、実弾射撃練習等に積極的に取り組んでいました。」と力強く語った。

第17普通科連隊は9月21日、令和3年度「新隊員特技課程及び

練武の地を整備

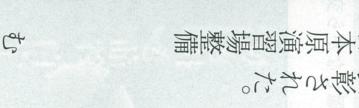
9月初旬から、残暑厳しい条件で次度の整備が行われました。この度の整備で次度の整備が行われました。整備の立木等の伐採、幹線道路の維持・拡充を図ることとともに、実際的訓練環境を構築しました。また、むづみ演習場整備は、第2中隊長(山崎公昭)等陸上自衛官候補生課程(後期)教育の一環として、射撃場整備を行いました。射撃場整備は、第3大活躍の演習場整備器材区型(日本原演習場整備)を担当し、射撃場の清掃、停止を長として参加、戦闘射撃場を整備する秋季統制演習場集中整備に参加しました。



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



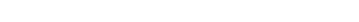
停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



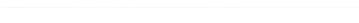
停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)



停弾堤整備(日本原演習場整備)

## 山口食堂の自慢の一品

山口駐屯地食堂の自慢料理を紹介します。

### カレークロック

[材料 (1人分)]

牛ひき肉	50g	卵
じゃがいも	100g	ババ・粉
たまねぎ	40g	揚げ油
サラダ油	少々	豚カツソース
カレー粉	0.5g	ケチャップ
コンソメスープの素	1g	A 砂糖
塩	少々	カレー粉
小麦粉	適量	0.3g

☆作り方☆

- フライパンにサラダ油を熱し、牛ひき肉とたまねぎを炒める。
- じゃがいもは茹でて煮る。
- 1と2とAの調味料を混ぜ合わせる。
- 3を丸めて、小麦粉・卵・ババ・粉の順に衣を付けて揚げる。
- Bを混ぜ合わせて、ソースを作る。



### 心の相談室

駐屯地カウンセラー 本部管理中隊  
末益1曹が皆さんのお悩みをサポートします。  
どんな小さなことでもまずは相談!



駐屯地カウンセラー  
本部管理中隊  
1曹 末益 武典  
いつでも相談受け付けます。  
内線: 205

### 交感神経と副交感神経の役割とは?

#### 体を操縦するアクセルとブレーキ

自立神経は「交感神経」と「副交感神経」に分けられます。私たちの体を車に例えた場合、アクセルの役割をするのが交感神経、ブレーキの役割をするのが副交感神経です。交感神経が優位になると血管が収縮し、心拍数と血圧が上昇。心身ともに興奮状態となり、まさにアグセルを踏み込んで前進しようという態勢になります。一方で、副交感神経が優位になると血管がゆるみ、心拍数や血圧が低下します。興奮にブレーキがかかり、「リラックスした状態」になるのです。このように体にとって正反対の役割を持つ2つの神経が交互に働くことによって、動くべきときには動き、休むべきときには休むという、生き物本来のメリハリある活動が可能になります。ところが、不規則な生活習慣、仕事や人間関係のストレスなど様々な原因により、現代人の自律神経は乱れがち。交感神経ばかりが優位になると、前進の血流が悪くなり、いつまでも心身の興奮状態が続くことになります。逆に、副交感神経の有意な状態が続くと、意欲が上がらず、無気力感や疲労感を招きやすくなります。アクセルとブレーキのどちらか一方が優位になるのではなく、両者のバランスが適切に保たれることで初めて人間という車は快適に走ることができるというわけです。

### 表彰等受賞者紹介

教育、競技会等に参加し、優秀な成績を収めた隊員を紹介します。



### 人生100年パートナー

ご投資、資産運用について、お気軽にご相談ください。

### 野村證券株式会社 徳山支店

担当 / ライフ・パートナー課 福田 幸恵

〒745-0036 山口県周南市本町1-3(徳山駅前)

Tel. 0834-22-0811



### ダスキンントオール周南ステーション

ペニー、トラベル用品に限り  
15%引きにいたします(送料別)  
身分証明書をご提示下さい



### (有)グリーンスポーツ

躍進するスポーツの殿堂

毎週 土・日・祝は  
ワンプレート食付(要予約)  
フレイダル相談会を開催  
嬉しい情報盛りださんで  
お待ちしております♪

担当 / ライフ・パートナー課 福田 幸恵

〒744-0028 下松市藤光町1-19-9

営業時間 AM9:00~PM6:00

定休日 毎日曜日・祝日

PHONE : 0833-43-4444

FACSIMILE : 0833-43-4420

E-Mail : RA-SYUNAN@fc.duskin.co.jp

http://greensp.jimdo.com

## 山口 拳し店

私が紹介します。

### 鳥蝶 (とりちょう)

第2中隊  
3等陸曹  
小松 輝次



コメント  
私が高校生で家族と一緒に立ち寄ったところから通っている焼き鳥屋さん「鳥蝶(とりちょう)」を紹介します。お店は防府市天神一丁目にあり、小ぢんまりとしていますが涼しい雰囲気が漂っており入ってすぐ「絶対美味しい!」と思うはずです。

おすすめのメニューは「皮酢・一口カツ・手羽先の唐揚げ」です。どれも美味しいのですが特におすすめのは「皮酢」です。

私が今まで食べてきたのは柔らかいものでしたが、ここ鳥蝶のココリ食感の皮酢は他では味わうことのできない逸品です。

そんな鳥蝶ですが人気ありますので予約をしていくのをおすすめします。是非一度足を運んでみては如何でしょうか。



### お店情報

○住所 防府市天神1-4-17  
○電話番号 0835-22-0823  
○席数 10席

新型コロナウイルスの影響により、営業時間、定休日等通常とは異なる場合があります。ご来店時は、事前に店舗へのご確認をお願いします。

### 自律神経には「交感神経」と「副交感神経」の2つがある

#### 自律神経

体をアクティブに  
交感神経  
・活動時  
・ストレスを受けたとき

体をリラックスさせる  
副交感神経  
・休憩時  
・睡眠時

### 必ずどちらかが優位になっています。

交感神経と副交感神経は、どちらも高いレベルを維持できると最強

ストレスを感じると交感神経が過剰に優位になり、副交感神経は働きが悪くなると、免疫力が高まる反面、アレルギーが発症しやすくなるなど問題がおこります。大切なのはトータルでのパワーバランスです。

#### ◆副交感神経を高めるには



#### ◆交感神経を高めるには



# 私の趣味

業務隊  
管財係 中村 優香



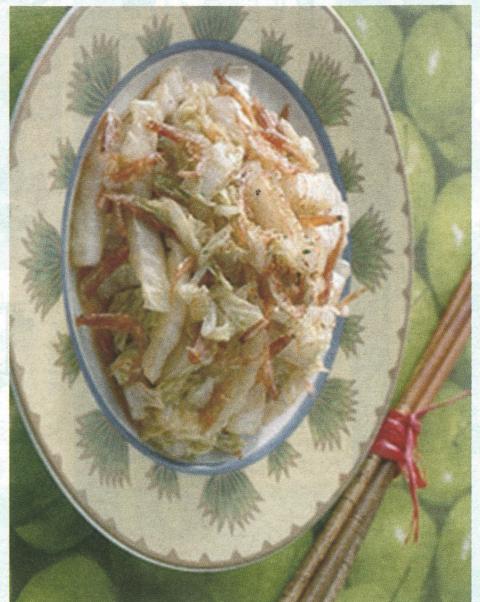
所屬部隊：第312基地通信中隊  
山口派清隊

私の趣味はじゃがいも料理を作ることと、お笑い芸人が漫才をしているYouTubeやお笑い番組を見ることです。

きなじやがいもは美味しく作って食べたいと思い、特訓として作るようになりました。最近では、じやがいもと玉ねぎとたらこを炒めて作った『じやがたまたらこ』が私にしては料理っぽくて美味しいので、この組み合わせはとてもおススメです。ちなみに私の得意料理はじやがたラーで、好きなじやがいも料理もじやがたラーです。

二つ目の趣味のお笑い芸人の漫才等を見ることは小学生の頃から続いている。まだ携帯電話をもっていなかったときはM-1などを録画

して一人で見たり、同じくお笑い大好きなお友達同人がでパソコン持っている子のお家でお笑い観賞会をしていましたほど好きです。携持った今はほとんど毎日、YouTubeで芸人さんを見て笑っています。最近のお気に入りは、かまいたちとロバート(秋山)とアキナヒシの義彦おじさんで、この方々にはいつも笑わせてもらっています



職種・職務：暗号電信手  
趣味：映画鑑賞  
好きな食べ物：カレー・ハンバーグ  
入隊理由：友人のすすめ  
駐屯地の魅力：食堂・クラブのご飯  
今後の目標：基通のお姉様方の様になる！

A portrait of a woman with dark hair, smiling broadly. She is wearing a green shirt with a camouflage-like pattern. The background is a light-colored surface with a subtle polka-dot texture.

本部管理中隊へ配置され  
2等陸士 原 益子

かれていてる方か。思いつつ踏み出していくには  
に境をかえる事は勇気の要る事ですが、私は山口  
入り自衛隊を益々好きになってくれました。環  
た私の家族もこの駐屯地の雰囲気をとても気に  
また創立記念行事前の家族の日では、訪  
が出来ました。  
が出て頂だとき今では家族皆この土地に慣れる事  
だと思います。ですが、部隊の皆様、周辺の方々  
しました。やはり異任は家族を含め勇気の要る事  
しであり、子供の転校等、家族にも負担をかけ  
るのか、不安もありました。また常同での引越  
めの部隊でやつていけ  
であり慣れない土地、初  
ですが全国異動は初めて回目  
しでした。異任自体は3回目  
令和3年3月に大宮  
32普選から異任となりま  
めの部隊でやつていけ  
であり慣れない土地、初  
ですが全国異動は初めて回目  
しでした。異任自体は3回目  
令和3年3月に大宮  
2等陸曹 塩入 卓哉  
第1中隊 全国異動を経験して  
す。17普通科連隊の一員として日々精進して参りました  
この新隊員特技課程で学んだことを生かし第1  
また當内生活を共にした同期との日々もかけが  
えのないもので、苦楽と共にした時間は一生の  
長の熱心かつ確かな指導のおかげです。いつか班長  
も大きなものでした。私にとつて、その存在はヒトで  
との出会いは、訓練・當内生活の中で班長や同期  
で得られた成功が自分の自信に繋がりました。

新隊員特技課程を修了して  
第1中隊 中村 悠介

私が新隊員特技課程を修了しました。私はよりもやる気と根性があることを知つてもらつけるように必ります！

いつも努力していくいたいところです。

今まで、体力の差を埋めるため、今より体力を出してくださいと思ひます。

やりやすく指導してくれたときの、その分、結果

えました。私が専門的なものに変わり、失敗しませんでした。本課程では前期教習で日々練成を積み大切さを学びました。

1つ目は、自衛官として修了し、2つ目のものを得ました。

育と違い、内容が専門的なものに変わりました。その先

The image shows a traditional Japanese building at night, with its windows glowing from within, creating a warm and inviting atmosphere. The building has a classic architectural style with multiple levels and a tiled roof. The overall scene is set against a dark sky, emphasizing the light from the windows.

# 山口県 錠剣道連盟

**幸せ異ぐ、湯の縁結**

〔取扱代理店〕  
弘済企業株式会社  
詳くは、下記の駐屯地常務幹員にご相談ください。  
山口・駐屯地：石原・秀治  
082-9922-2281(内線7835)

山口西京營業所  
山口市吉敷下東1丁目3-1  
Tel 083-933-1261

〒553-0050  
山口市湯田温泉4丁目6—  
TEL (083) 922-0091  
FAX (083) 924-3080  
<http://www.n-tokiwa.co.jp>  
info@n-tokiwa.co.jp

事務局(山口市太内矣田南5丁目7番1号  
(TEL・FAX 083-927-7323)