

保健師さんだより

健康チェック・健康相談会のご案内

『血糖値を下げるために必要なことは？』
糖尿病と歯周病予防をテーマに相談会を開催します。お気軽にご利用ください。

- 日 時：6月3日（水）
- 受付時間：9時～10時
- 場 所：山口市保健センター（糸米二丁目6番6号）
- 対 象：健康づくりに関心のある方、健康診断結果についてご相談がある方など
- 内 容：血管年齢測定、体組成測定、歯科衛生士による個別相談、保健師・管理栄養士との健康相談、各種展示（糖尿病と歯周病について）
- 持 参 品：健康診断結果（お持ちの方）
- 参 加 費：不要
- 申 込 み：不要。受付時間内に会場にお越しください。
※体組成測定のご希望のある方は裸足になれる服装でお越しください。

＜問い合わせ＞
山口市保健センター
（083-921-2666）



宮野自治連合会女性部だより

宮野自治連合会女性部は、令和2年度は以下の行事を予定しています。



月	行事内容
10月	木戸山公園・清水寺清掃（10日 土曜日） 宮野まつり 前日（17日 土曜日） 宮野まつり （18日 日曜日）
11月	宮野地域住民と県大生との交流会
12月	交流センター大掃除
1月	消防団員激励会（10日 日曜日）
2月	山口県立大学入試接待・荷物預かり（前期）
3月	山口県立大学入試接待・荷物預かり（後期）

状況によって予定が変更する場合がございます。ご了承ください。



6月の行事予定

1日（月）	全校集会	宮野中
	全校朝会	宮野小
2日（火）	自転車教室	宮野小
8日（火）	小中合同あいさつ運動	宮野小・中
15日（月）	プール掃除	宮野幼
16日（火）	プール開き	宮野幼
18日（木）	避難訓練	三の宮保
	教育相談（～7月2日）	宮野中
22日（月）	教育相談（～6月26日）	大殿中

ごみ・資源等の収集日は、「山口市ごみ・資源収集カレンダー」をご覧ください。
新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、行事予定が変更する場合がございます。ご了承ください。

香典返し

渡邊 アツ子様（七 房） ご夫君 健次様
御手洗 賢司様（西桜畠） ご令室 和子様
青木 洋子様（熊 坂） ご夫君 重幸様

ご逝去にあたり、金一封をご寄付いただきました。ご冥福をお祈りいたしますとともに、厚くお礼申し上げます。

宮野地区社会福祉協議会

落とし物のお知らせ

窓口や貸館等にあった落とし物が長年保管されたままになっています。現在保管されているものについては、月末に処分を予定しています。お心当たりのある方はお問い合わせください。

【お問い合わせ先】
宮野地域交流センター
☎083-928-0250



6月の活動は中止いたします。

ご理解の程、よろしくお願いいたします。



宮野地域交流センター活動推進委員会
〒753-0011
山口市宮野下3054（住吉）
山口市宮野地域交流センター内
TEL 928-0250
FAX 928-0302
令和2年6月1日号
通巻399号



令和2年度宮野地区夏季球技大会 開催中止のお知らせ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、
6月21日（日）令和2年度宮野地区夏季球技大会を中止いたします。

開催を楽しみにされていた方々、大変申し訳ございません。

春になってからは、連続してイベントが中止となり、大変残念な気持ちだと思います。明るいニュースが少なく、行き先が不安で気持ちも沈みがちですが、規則正しい生活をし、直接会えなくてもオンライン等でご友人やご家族と会話をし、免疫力をアップさせて、ウイルスに負けず困難を乗り越えましょう！

御神幸行列（神輿渡御） 開催中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月20日（月）、27日（月）に予定しておりました御神幸行列（おみこし）及び御還幸行列は中止となります。

なお、神事は通常通り行い、お神輿は車両にて御旅所に運搬いたします。

八坂神社社務所 祇園祭振興会

音楽と花火の夕べ 開催中止のお知らせ

8月8日（土）に開催を予定しておりました「音楽と花火の夕べ」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止することとしました。何とぞご理解と次回大会へのご協力をよろしくお願いいたします。

宮野商工振興会会長 中村 康弘

宮野地域交流センター施設利用が再開しました！

宮野地域交流センター施設利用を再開しております。ご利用される際は、以下の項目にご留意ください。引き続き、感染拡大防止へのご理解とご協力をお願いいたします。

～感染症防止対策のための10のポイント～

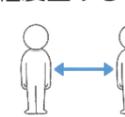
利用前に、せっけんによる手洗いや手指の消毒をする



マスクを着用する



お互いの距離を2m程度空ける



密閉空間にならないよう窓や扉をあけ、十分に換気をする



利用した備品等については、できる範囲で適切に洗浄、消毒を行う



近距離での会話、大きな声を出すことを避ける



利用者の人数を極力少なくし、入退場に時間差を設けるなど、工夫する

発熱や風邪等の症状がある方は参加を控える



新たな感染が継続的に認められた地域に出かけた方、出かけた方と接触があった方は、2週間は参加を控える

利用者の代表者は、感染症が発生した場合に、連絡が取れるよう利用者の連絡先を把握しておく

基本的な感染症対策として、「3つの密（密閉・密集・密接）」を回避する行動をお願いします。

番組の御案内です



介護予防に運動習慣 / 体を動かして 体力&免疫力アップ

新型コロナウイルス感染症の拡大等によって、外出の機会が減っている高齢者の方に向けて、健康づくりに役立つ番組放送を山口ケーブルテレビにおいて毎日行います。簡単に実施できる「やまぐち元気アップ体操」を紹介するので、ぜひ御覧ください。

皆さんが元気になれる★番組の POINT

 <p>外に出にくい今だからこそ、知っておきたい運動の効果が分かります！</p>	 <p>体力&免疫力アップにつながる運動内容が分かります！</p>	 <p>テレビを見ながら、筋力&持久力アップができる体操が手軽に行えます！</p>
---	--	--

放送日時

山口ケーブルテレビにおいて毎日放送

▶放送期間

令和2年5月11日(月)～8月16日(日)

▶放送時間

【5月】第4週 【6月】第1・3・5週 【7月】第1・3・5週 【8月】第1・3週	午前 11 時 25 分～11 時 40 分
【5月】第3・5週 【6月】第2・4週 【7月】第2・4週 【8月】第2週	午後 3 時 45 分～4 時 00 分

各時間帯について、山口市の放送がない週は、防府市制作の同様の番組放送(体操含む)があります。

【お問い合わせ】
山口市高齢福祉課
TEL 083-934-2758
FAX 083-934-2647



「いきいき百歳体操」が YouTube で見られます！

高知市公式 YouTube チャンネル(<https://youtu.be/UGbmqT7ZekM>)にて、いきいき百歳体操の動画が期間限定で公開されています。おもりをつけなくても、筋力維持につながりますので、ぜひお試しください。(公開期間)令和2年4月10日～令和2年6月30日

自治会内回覧文書の自粛について

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴い、自治会内の回覧文書の自粛をお願いしているところではございますが、内容によっては地区だより「みやの」に掲載、または宮野地域交流センターに配架することが可能な場合がございます。掲載、配架希望のある方及び団体様はお早めにご相談ください。

【お問い合わせ先】 宮野地域交流センター ☎083-928-0250



令和2年度 家庭教育講座 ~ 受講生募集 ~

叱らない子育てから 上手に叱る子育てへ

~アンガーマネジメントで心地よい親子関係づくり~



子育てや家庭内での「イライラ」や「怒り」(=アンガー) との上手な付き合い方を学んで 穏やかな親子関係をつくってみませんか。

日時：6月24日(水) 10時～12時
 場所：名田島地域交流センター
 対象：小中学生の保護者20名程度
 講師：伊藤 英利 氏

持ち物：筆記用具

締切日：6月10日(水)
 お申し込みはメールかお電話で↓

市ウェブサイトのお申し込み用
 メールフォーム(右のQRコードより)

☎ 083-934-2866



お問い合わせ【山口市教育委員会 社会教育課 (☎ 083-934-2865)】

外出自粛時もからだを動かそう！

身体的及び精神的な健康を維持する上では、からだを動かしたり、スポーツを行うことが必要です。屋内・屋外で運動をするとき、どんなことに気を付ければよいのか、ご紹介します。

 <p>体温の測定をしましょう</p> <p>平熱であるか、また体調に異変がないか確認しましょう。</p>	 <p>マスクを着用しましょう</p> <p>マスクを着用しての運動は負担がかかります。無理のないようにしましょう。</p>	 <p>記録を保存しましょう</p> <p>外出自粛中に、自身の生活リズムが守られているかチェックしましょう。</p>	 <p>ごみを避けましょう</p> <p>ウォーキングやジョギングはなるべく少人数(一人)で行いましょう。</p>
--	---	--	--

通常と比べて呼吸が激しくなりやすい運動をしている人が近くになると、感染しないか不安に感じる方もいます。周囲への思いやり(エチケット)を忘れないようにしましょう。

ちなみに、室内でもできる運動もたくさんあります。「ロコトレ」って聞いたことがありますか？正式名称は「ロコモーショントレーニング」というそうなのですが、ロコモティブシンドローム(移動機能の低下をきたした状態のこと。運動器症候群)を予防するトレーニングです。もう一つ、「生活アクティブ体操」という、家事をしながら、テレビを見ながら等、～ながらできる体操もあります。興味があった方はぜひ調べてみてくださいね。

【参考】ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」(公益社団法人日本整形外科学会：ロコモチャレンジ！推進協議会) 緊急事態宣言下の運動不足解消「生活アクティブ体操」(公益財団法人 健康・体力づくり事業財団)