

### 食生活改善推進員の新会員を募集します!

食生活改善推進員は、健康的な食生活や健康づくりについて学び、自分や家族の健康づくりに役立てるとともに、地域の方に伝える中で、やりがいや生きがいを感じながら楽しくボランティア活動をしています。

食育に関心のある方、地域でのつながりが欲しい方にお勧めです。

全6回(6月~2月)の講座を受講後、翌年4月から会員になります。受講料は無料です。

詳しくは、地域交流センターに設置のチラシをご覧ください。下記までお問合せ下さい。

【問い合わせ】健康増進課 TEL:083-921-2666

### 一健康チェック・健康相談会のお知らせ

## 「今から気を付けたい!高血糖対策」

【日時】4月10日(水) 受付:13時~15時

4月11日(木) 受付:9時~11時

【場所】山口市保健センター(糸米二丁目6番6号)

【対象】市民で健康づくりに関心のある方、健康診査結果について相談がある方など

【内容】血管年齢測定、体組成測定、保健師・管理栄養士・歯科衛生士による健康相談など

【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。

【持参品等】各種健康診査結果(お持ちの方)

#### ■参加にあたっての注意事項

・体組成測定をご希望の方は、裸足になれる服装でお越しください。

・体調の悪い方は、参加をご遠慮ください。

【問い合わせ】健康増進課 TEL:083-921-2666

## 令和6年度「市民登山教室」

~「市民登山教室の会」は

前向きなあなたを応援します~

「毎日を健康的に過ごしたい」「趣味の幅を広げたい」とお考えのみなさん、登山を始めませんか。

「市民登山教室」は登山の知識や技術を学んで、山登りの楽しさを実感してもらう教室です。

【内容】(日帰り登山)年5回程度

(ボランティア活動)

清掃登山・笹刈り等 年2回

【会費】2,000円(1年間の通信費・資料代等)

※事故に備え、各登山時に別途、山岳共済保険「一登山当たり400円程度」に加入していただきます。

【申込み】往復はがきに郵便番号・住所・氏名・生年月日・携帯番号・血液型を記入し下記まで送付

〒753-0821

山口市葵1-4-14 「市民登山教室の会」事務局

【問い合わせ】「市民登山教室の会」事務局

TEL:090-9460-3381(阿部)



### 4月の行事予定



3日(水)	始園式・入園式	三の宮保
6日(土)	体育委員会総会	交流セ
8日(月)	始業式	宮野小・大殿小
	始業式・入学式	宮野中・大殿中
	始園式	宮野幼
	パソコン講座	交流セ
9日(火)	入学式	宮野小・大殿小
10日(水)	入園式	宮野幼
11日(木)	センター運営協議会	交流セ
12日(金)	個人懇談	宮野幼
13日(土)	子ども会総会	子ども会
16日(火)	参観日・学級懇談	大殿小
18日(木)	避難訓練	宮野幼
		三の宮保
19日(金)	宮野地区社会福祉協議会総会	社協
20日(土)	参観授業	大殿中
	宮野なかよしクラブ(子ども食堂)	社協
23日(火)	福祉講座	社協
24日(水)	四団体総会	交流セ
	3年生修学旅行(~4/26)	大殿中
25日(木)	誕生会	三の宮保
26日(金)	参観日・学級懇談会	宮野小
	こいのぼり参観日	宮野幼
	パソコン講座	交流セ

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。

## 宮野地区人権学習推進協議会からのお知らせ

人権についての理解をより深めていただくために、この度人権図書を8冊購入しました。

小説、絵本など幅広く取り揃え、図書室において貸し出しを行っていますので、ぜひご覧ください。

(ドリアン助川『あん』、横山真也『おいしいダイバーシティ 美食ニッポンを開国せよ』、古賀史健『さみしい夜にはペンを持って』ほか)

## スポーツの森からのお知らせ

山口市スポーツの森での、「健康教室」に参加しませんか!

### 《いきいき健康教室》

中高齢者の方々を対象にスポーツを通じて、健康で元気になる教室を開催。

1学期:4月19日(金)~6月28日(金)

2学期:9月6日(金)~11月8日(金)

各学期 毎週金曜日・10回

【参加料】各学期:5000円 1回:500円

【申込み締切】4月10日(水)



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6年4月1日  
通巻445号



## 宮野地域活動応援隊募集

一宮野地域を共に盛り上げよう!あなたも宮野地域活動応援隊に!一

宮野地域交流センター、みやの地域づくり協議会、宮野自治連合会及び宮野地区社会福祉協議会の行事や活動(おまつり等)について、ボランティアでお手伝いしてくれる方を4月1日より募集します。

宮野地域に在住、在勤、在学されている方であればどなたでも登録可能です!みなさんの登録をお待ちしています。

登録方法:市ウェブサイトにある登録届をセンター窓口へ持参されるか二次元コードから登録をお願いします。登録届の様式はセンターでもお渡し可能です。

【問い合わせ】宮野地域交流センター TEL:083-928-0250



二次元コード ウェブサイト



## 2/18(日)山口市防災実動訓練



+防災フェア開催!



## 宮野地区体育委員会総会

【日時】4月6日(土)19時~

【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室  
上記の日程で開催しますので、令和6年度の体育委員の皆さまはご出席をよろしくお願いいたします。

## 四団体合同総会

(自治連合会・観光会・消防後援会・活動後援会)

【日時】4月24日(水)13時30分~

【場所】宮野地域交流センター1階 大鍵室  
上記の日程で開催しますので、関係者の皆さまはご出席をよろしくお願いいたします。

## 高齢者保健福祉総合調査にご協力ください

各地域の民生委員が、対象者世帯を訪問し、聞き取り調査を行います。

【期間】5月~6月

【対象】70歳以上の一人暮らし世帯の方  
75歳以上の二人暮らし世帯の方  
その他、調査が必要な高齢者世帯等の方

【問い合わせ】高齢福祉課  
TEL:083-934-2793

## 宮野地区大運動会

5月12日(日)に宮野地区大運動会の開催を予定しています。今年度より、会場を宮野小学校運動場へ変更し開催します。皆さまのご参加をお待ちしています。

# 令和6年度宮野地域交流センター活動サークル一覧

令和6年4月1日現在

分類	団体名	活動内容	会場	曜日	時間	
健康・体力づくり・レクリエーション	宮野合気道教室	合気道の稽古	大会議室	毎週日曜 毎月第1・3・5木曜	8:30 ~ 13:00 18:00 ~ 22:00	
	一木会卓球	卓球	大会議室	毎月第1・2・3・4日曜	13:00 ~ 15:00	
	太極拳同好会 みやの	太極拳	大会議室	毎週月曜	9:30 ~ 12:30	
	シニア社交ダンス	高齢者の娯楽、気分転換、身体活性を目指し、社交ダンスの練習を行う。	大会議室	毎週月曜	13:00 ~ 16:30	
	ステップ21	健康体操	大会議室	毎週月曜 毎月第1・2・3・5水曜	18:30 ~ 20:40 13:00 ~ 15:10	
	すこやかクラブ	卓球	大会議室	毎週火曜	9:00 ~ 11:30	
	宮野サークル	健康維持のため(卓球)	大会議室	毎週火曜	10:00 ~ 12:00	
	西京華伝隊	よさこい	大会議室	毎週火曜	19:00 ~ 22:00	
	自彊術	自彊術体操を体得し、健康を維持する。健康体操。	大会議室	毎週水曜	8:30 ~ 11:00	
	スローヨガピクス	ストレッチバンドを使って、複式呼吸に合わせてエクササイズを行い、筋肉に刺激を与えていく運動を行う(健康維持)	大会議室	毎週水曜	11:00 ~ 12:30	
	宮野音頭保存会	宮野音頭の伝承と、色々なジャンルの曲に合わせて身体を動かしたり、ギターに合わせて昭和歌謡を皆で楽しく口ずさむ	大会議室	毎月第4水曜	13:00 ~ 16:00	
	スポーツウェルネス吹矢 山口西京支部	健康で明るく楽しく、競いながら活動。年1~2回昇段試験や県大会へ参加し交流をはかる。	大会議室	毎月第2・4・5水曜 毎月第1・3土曜	9:00 ~ 12:00	
	リフレッシュ3B	3つの用具(ボール、ベル、ベルター)を使用する健康体操。生涯を通して心身共に健康な日常生活を送ることができるよう年齢、性別に関係なく楽しんで、無理なく身体を動かせる工夫がされている。	大会議室 多目的室1	毎月第1・2・4・5水曜 毎月第3木曜	13:00 ~ 17:00	
	フォークダンスクラブ	フォークダンスの練習(健康維持、介護予防に努める)	大会議室	毎週金曜	9:00 ~ 12:00	
	書道	日本習字	毛筆と硬筆の指導	研修室1	毎週金曜	15:00 ~ 21:30
音楽・芸能・芸術	宮野謡の会	謡曲の稽古(喜多流謡曲を初歩から学ぶ)	和室	毎週月曜	9:00 ~ 12:00	
	實心流吟道寶水会	詩吟・歌謡吟詠の練習	研修室2 大会議室	毎月第1・3火曜 毎月第1・3水曜 毎月第2水曜	10:00 ~ 12:00 18:30 ~ 20:30	
	ネーマ&ブランシェ	女声合唱	研修室1 多目的室1 大会議室	毎週水曜 毎月第1・4土曜 毎月第2・3・5土曜	10:00 ~ 12:30 13:30 ~ 17:00	
	宮野吟詠会	詩吟の稽古	研修室2	毎月第2・3水曜 ※1、8月は休み	13:30 ~ 15:30	
	Joy MC (ジョイ ミュージカルカンパニー)	ミュージカル・オペラ・コーラス歌を通じて音楽、歌の楽しさを発信している。	大会議室	毎月第1・2・3金曜 毎月第4土曜	19:00 ~ 22:00 13:00 ~ 17:00	
	宮野音楽同好会	音楽を楽しむ。	大会議室 研修室2	毎月第1土曜 毎月第1・3金曜	13:00 ~ 17:00 19:00 ~ 22:00	
	山口マンドリンアンサンブル	年1回の演奏会のための練習	研修室1	毎週土曜	13:00 ~ 16:30	
	宮野オカリナ会「メロディ」	オカリナ練習(オカリナを通じて人とつながり、心身の健康を維持する)	多目的室1	毎月第2・4水曜	9:00 ~ 13:00	
	絵手紙を楽しむ会	絵手紙をかいて交流する	多目的室1	毎月第2土曜	8:30 ~ 17:00	
	演劇サークル「きらめき」	演劇ワークショップ・リズム体操・発声練習(童謡火曜・詩朗読・童謡台本朗読等)・シアターゲーム(即興寸劇)・発表会(要請による老人施設・幼稚園等を含む)	大会議室 研修室2	毎月第1・2・3・5火曜 毎週金曜 毎月第4火曜	13:00 ~ 17:00	
	語学	英会話	英会話学習	研修室1	毎週水曜	13:00 ~ 15:00
	文学・文芸	宮野読書会	選した本を読んで合評を行う	研修室2	毎月第2火曜	13:00 ~ 16:00
		図書ボランティア	図書室の整美	研修室2	毎月第2水曜	9:30 ~ 13:00
	手芸	ふしぎな花クラブ	手芸	研修室1	毎月第2・4火曜	9:00 ~ 12:30
	娯楽	宮野囲碁同好会	囲碁	研修室2	毎週日曜	8:30 ~ 17:00
コンピュータ	宮野パソコンクラブ	パソコン・スマホ操作の相互研鑽を通じて実生活に役立てると共に地域の交流を促進する。	研修室1	毎月第1・3月曜	13:00 ~ 16:00	


※詳しい内容を知りたい場合や、入会を希望されたい場合は各サークルの活動日に見学をされ、代表者にご相談ください。

いきいきサロン宮野こいこいクラブの4月の活動はお休みします。ご理解のほど、よろしくお願ひします。

### 第1回福祉講座 「認知症サポーター養成講座」のご案内

認知症になった人や家族の気持ちを理解し、ご自分のできる範囲で支えとなるような手助けをしていただける「応援者」になりませんか？


【日 時】4月23日(火) 13時30分~15時  
【場 所】宮野地域交流センター1階 大会議室  
【内 容】認知症についての正しい知識と対処方法  
【講 師】北東地域第2包括支援センター職員  
【定 員】30名  
(認知症サポーター養成講座未受講の方)  
【締 切】4月15日(月)  
【申込み】宮野地区社会福祉協議会  
(TEL:083-928-0255)



### 「足王神社例祭」のご案内

コロナ禍により中止していた例祭を5年ぶりに開催します。足王神社は、特に足の健康にご利益があるといわれており、ウォーキングの途中に参拝される方も多くおられます。宮野地区に春を告げるお祭りです。皆様、お誘いあわせのうえご参拝ください。




【日 時】4月7日(日) 10時から神事(昼頃までの予定)  
【場 所】足王神社境内(中恋路)  
【催 事】神事、餅まき、福くじ・綿菓子・飲物等の販売  
【主 催】足王神社奉賛会  
【協 力】中恋路町内会、中恋路親和会、中恋路子ども会



### 令和6年度第1回山口市家庭教育講座 子どもを自立させるために家族ができること

家庭学習の習慣づけや規則正しい生活習慣、食事のマナーや行儀作法など、子どもの自立のために親から子へ伝えたいことはたくさんあるけれど、何度言っても聞かない子どもについてイライラしてしまいます。『親としての思い』が空回りすることはありますか？

【日 時】5月11日(土) 10時~12時  
【場 所】名田島地域交流センター  
【講 師】春日 由美 氏  
(山口大学教育学部教授、臨床心理士、公認心理師)  
【対 象】0歳~中学生の保護者 30人程度  
【持ち物】筆記用具  
【託 児】無料(要申し込み)

### パソコン講座のご案内 -5月の花「テッセン」を描きましょう-

ワードの図形を使って5月の花「テッセン」を描きましょう。初心者の方でも親切丁寧に教えます。お気軽にご参加ください。


【日 時】4月8日(月)・26日(金) いずれも13時~15時  
【場 所】宮野地域交流センター2階 多目的室1  
【定 員】12名(定員になり次第〆切)  
【参加費】2,000円  
【持参品】お持ちのパソコンをご持参ください。パソコンの貸与についてはご相談ください。  
【申込み】宮野地域交流センター  
TEL:083-928-0250



### 「ブックスタート体験会」のご案内

山口市では、絵本に関心を持ち始める時期の乳児とその保護者を対象に、絵本を無料で贈呈し、絵本を通して親子の絆を強めることができる「ブックスタート体験会」を開催しています。ぜひご参加ください。

【日 時】5月17日(金) 10時~12時、14時~16時  
【場 所】宮野地域交流センター 和室  
【対 象】令和5年10月1日から令和6年1月31日に生まれた乳児とその保護者  
※受付は随時行います。所要時間は15分程度です。対象者にはご案内を同封した封筒を送付いたします。  
【問い合わせ】山口市立中央図書館 TEL:083-901-1040



【申込受付】4月1日(月)~4月30日(火)  
【申込み】①又は②の方法で、お申し込みください  
①市ウェブサイトのお申し込み用メールフォーム  
②電話(TEL:083-934-2866)  
※お申込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。抽選結果は当落どちらでもご連絡します。期間内に結果が届かなければ、お問合せください  
【抽選結果のお知らせ】5月1日(水)~5月2日(木)  
【問い合わせ】社会教育課 TEL:083-934-2866

子そだてマナビィ 検索