

仁保だより



平成24年7月1日号
TEL: 929-0105

発行: 仁保地域交流センター活動推進委員会
HP: <http://www.nihoweb.com/>

清流でアユのつかみ取り! ~参加者募集~

昨年開催して大好評だったアユのつかみ取りを今年も帰郷庵周辺で行ないます。豊かな自然の中で川遊びをしながら、アユのつかみ取りをしてみませんか?夏休みの時期に親子でぜひご参加下さい♪

日時 7月28日(土) 9時30分~13時ごろ
場所 帰郷庵及びその周辺
持参物 タオル、着替え、川に入るための靴(サンダル不可)
定員 30名程度(先着順)
参加資格 小学生以上(※小学生は保護者同伴でお願いします)
参加費 中学生以上:1,000円/人、小学生:500円/人
申込み 交流センター内 嘉村磯多生家の会(929-0433)
※雨天や川が増水した場合は中止となります



☆ 取ったアユはマイギリを使った古代の方法で火をおこして、焼いて食べます。また、文字が浮き出る不思議な葉っぱで葉書づくりも行ないます。

7月の主な行事予定

3日(火) 母推の食育講座(お弁当づくり)
3日(火) パソコン講座
8日(日) 仁保地区球技大会
10日(火) パソコン講座
11日(水) 健康づくり体操教室
13日(金) 仁保中学生と幼児とのふれあい
19日(木) 健康相談・介護予防相談
21日(土) } 仁保っ子キャンプ
22日(日) }
25日(水) リンパマッサージ
28日(土) アユのつかみ取り
29日(日) 山口県知事選挙

仁保地区球技大会

7月8日(日) 8時半~

各集落から出場チームも出揃い、仁保地区球技大会が開催されます。練習の成果を発揮し、優勝目指して頑張りましょう!また、出場されない方もぜひ応援にお越し下さい!

<今後の予定>

7月2日(月) 組合せ抽選会
7月5日(木) トリムバレー合同練習日
7月8日(日) 仁保地区球技大会

参加者募集

健康づくり体操教室

毎月開催している健康づくり体操教室。今月は初の試みで、第1部を中学校で中学生と一緒に行ないます。生徒たちとの交流も兼ねて、健康で丈夫な身体作りをしましょう！

※第1部と第2部の時間帯と場所が今までと違いますので、お間違えのないようお願いいたします。

日にち	7月11日(水)	
時間	第1部：13時～14時15分	第2部：15時～16時15分
内容	ストレッチや体操を行い、体内の内側にある筋肉(インナーマッスル)を鍛え、体幹を強化します	骨盤矯正や腰痛・転倒防止に効くストレッチや体操を中心に行ないます
場所	仁保中学校体育館	交流センター 仁保ホール
定員	各部とも20名程度(先着順)	
受講料	300円(※1部、2部両方受講されても300円です)	
申込先	交流センター(929-0105) 申込時に第1部か第2部をお伝え下さい(両方受講可)	

毎週水曜日、12:20～13:20まで無料の体操教室を行なっています。受講された方から、「足腰のしびれがとれた」「肩こり・腰痛が治った」など嬉しい声もお聞きしています。ぜひ一度お越し下さい！(7月11日(水)はお休みです)

リンパマッサージを体験してみませんか？

リンパマッサージとは、体内のリンパ液の流れを良くして、体調を整えるマッサージです。生活習慣等でリンパ液の流れが滞ると「むくみ」、「冷え」、「こり」、「肌荒れ」、「免疫力の低下」等に繋がります。

リンパ液の流れを改善して、健康な身体作りをしましょう！！

講師 上田 美子氏(フットケア普及の会 代表)

日時 7月25日(水) 10:00～12:00

場所 交流センター2F 和室・仁保亭

定員 12名(各時間帯3名ずつ 先着順)

参加費 500円

持参物 バスタオル1枚、フェイスタオル2枚

※膝が出せるパンツ(ズボン)をはいてきてください

申込み 交流センター(929-0105)



※ 施術時間は1人30分です。申込み時に希望の時間をお伝え下さい。

①10時～ ②10時30分～ ③11時～ ④11時30分～

中学生と遊ぼう！

～中学生と幼児との
ふれ合い体験事業～

中学生と幼児とのふれ合い授業が行なわれます。当日は「いっぽ 仁保 さんぽ」へ仁保中学校の3年生が遊びに行きますので、お時間のある方はぜひご参加下さい！

日時 7月13日(金) 10時30分～12時

場所 つどいの広場「いっぽ 仁保 さんぽ」

対象 未就園児とその保護者

持参物 認印、お茶、着替え、タオルなど

主催 仁保中学校、「いっぽ 仁保 さんぽ」

申込み・問合せ先

*仁保中学校

(TEL 929-0028 担当：長岡・吉原)

*「いっぽ 仁保 さんぽ」

(TEL 929-0270 担当：須子 ※月・水・金のみ)



その他 お子様の体調等でやむを得ず欠席される場合は、中学校または「いっぽ 仁保 さんぽ」まで必ずご連絡下さい。

無料!

健康相談と介護予防相談のご案内

血圧測定、体脂肪測定、尿検査を行ないます。「検診結果の見方が分からない」、「体重を減らしたいが、何から始めればよいのか」など、お困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。

日 ち 7月19日(木)

受付時間 10時～11時30分

場 所 交流センター2F 研修室2

問合せ先 山口市保健センター (TEL 921-2666)



仁保っ子キャンプ & ハイキング

今年の仁保っ子キャンプ&ハイキングは7月21日(土)～22日(日)に行なわれます。場所は昨年と同じ十種ヶ峰です。

夏休みの楽しい思い出作りにぜひご参加下さい！！

夏の交通安全県民運動



7月11日(水)～20日(金)

夏の交通安全運動が行なわれます！！

交通事故の多発が懸念される夏休み前に、交通安全の意識を高め、仁保地区一体となって交通安全に努めましょう。

参加者募集

“くじゅう” 登山に挑戦してみませんか？

すばらしい景色を楽しみながらくじゅう登山をしてみませんか。大自然の中に咲く様々な色の野花と頂上から眺める景色に心を奪われるはずです。健康づくりの一貫としてもいかかでしょうか。みなさんお誘い合わせのうえ、ぜひご参加下さい！

<登山コース（予定）>

牧ノ戸峠登山口（1339m）→沓掛山（1503m）→非難小屋→久住分れ→久住山（1786m）→【戻り】→久住分れ→非難小屋→沓掛山→牧ノ戸峠登山口

日にち 8月25日（土）～26日（日）

内容 25日の昼ごろ山口を出発し、夜は旅館に宿泊。26日の朝6時くらいから登山を開始し、夕方ごろ山口に帰ります。

定員 20名程度（※最小催行人数 10名）

参加費 6,000円（宿泊代、交通費等込み）

締切り 8月3日（金）

申込み 交流センター（929-0105）



通学路の安全点検について

全国で通学路における児童・生徒の重大な交通事故が発生していることを受け、7月30日（月）に学校や道路管理者、警察など関係機関による合同点検及び対策会議を開催します。

交通事後が発生しそうで危険な箇所等がございましたら交流センター（929-0105）までご連絡下さい。

仁保中学校ボランティアスタッフの募集について

仁保中学校では、ふるさと仁保を愛し、郷土仁保に誇りを持ち、仁保の未来を担う子どもの育成を目指すため、学校の様々な教育活動にご支援をいただけるボランティアスタッフを募集しています。

詳しくは仁保中学校（929-0028）もしくは交流センター（929-0105）までご連絡下さい。

仁保地区消防・防災特別訓練を実施！

去る6月17日（日）、東園地区の仁保川河川敷において、消防団と地域住民あわせて約100人が参加して防災訓練を実施しました。

まず消防団が、水利不足の状況下での林野火災を想定した消火訓練を行い、その後、みんなで土のうを実際に作って水害対策訓練を行いました。

台風シーズンが終わるまでは、こまめに気象情報をチェックして各自で災害に備え、いざというときは早めに避難するなど、被害発生防止に努めましょう。

