

# 仁保だより



平成24年7月15日号 発行：仁保地域交流センター活動推進委員会  
TEL：929-0105 HP：<http://www.nihoweb.com/>

## 仁保の伝承料理レシピ本が完成！ ～仁保の伝承料理を食べてみましょう～

現在の食生活は多種多様な加工食品が利用され、また外食する機会も増えたため、家庭で昔ながらの料理を作る機会が少なくなりました。

そこで、仁保自治会では身近な食材を使った伝承料理のレシピを山口県立大学のご協力をいただいて作成しました。今月、仁保地区の全戸にお届けしますので、ぜひご活用をお願いします。

なお、仁保小学校・中学校の学校給食にも活用いただきます。

レシピ本の表紙です



仁保の伝承料理

☆今月おすすめの一品・・・「きゅうりの酢の物」です。ぜひ作ってみてください！

## 参加者募集 パソコン講座のご案内

今回の内容は「デジカメで撮った写真の取り込みと保存の仕方」です。前回でデジカメの基本操作を習いましたが、今回は撮った後の作業の仕方を講師の方が丁寧に教えてくださいます。

撮った写真をデジカメの中に残したままにして分からなくなったことはないでしょうか？思い出の写真がなくならないよう、保存の仕方を習いましょう！

日時 8月2日(木)、9日(木) 10:00～12:00

場所 交流センター2F 研修室2

定員 12名(先着順)

受講料 2,300円/2回

持参物 パソコン、デジカメ、デジカメとパソコンを繋ぐケーブル

申込み 交流センター(929-0105)



**参加者募集**

# 健康づくり体操教室

暑さに負けないよう、皆さんと一緒に健康で丈夫な身体作りをしましょう！  
また、初めての方も大歓迎です。講師のトレーナーが身体の状態に合ったストレッチや体操を丁寧に教えてくださいます。ぜひ一度体験してみてください！！

日にち	8月8日（水）	
時間	第1部：13時～14時15分	第2部：15時～16時15分
内容	骨盤矯正や腰痛・転倒防止に効くストレッチや体操を行います。また、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。	
場所	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）	

## **同時開催！** ブックスタート体験会のご案内

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、絵本を通して絆を強めることのできる「ブックスタート体験会」を開催します。

日時 8月10日（金） 10：00～11：00（随時受付）  
場所 交流センター2F 仁保亭  
対象 平成23年12月1日から平成24年4月1日の間に  
生まれた乳児とその保護者  
問合せ 山口市立中央図書館（901-1040）  
その他 ・所要時間は15分程度です  
・対象者にはハガキでご案内します。



## **どちらも参加無料！** 母子相談のご案内

お子様の身体測定を行い、育児・離乳食に関することなど保健師と栄養士が相談をお受けします。お友達作りもかねてお気軽にお越し下さい。

日時 8月10日（金） 10：00～11：00（随時受付）  
場所 交流センター2F 和室・研修室1  
持参物 母子健康手帳  
問合せ 山口市保健センター（921-2666）



# 「仁保の今昔 写真集」を製作します

## ～仁保の古写真の収集にご協力をお願いします～

仁保自治会では、仁保の歴史や文化を次世代に伝承するため、仁保の昔の写真と現代の写真の写真集を製作し発行します。

つきましては、明治から昭和時代に撮影した仁保の写真をお持ちでしたら、写真の提供にご協力をお願いいたします。（収集期間は8月31日（金）まで）

### <写真のテーマ>

- 仁保の風景や建物
- 農業や暮らしの様子
- 風物詩
- 時代を反映した写真 など

### <写真の提供方法>

- 交流センターへご持参下さい
- 写真の内容（テーマ、年代等）をお聞きし、その場でコピーした後、すぐに返却します

※ 記念写真など人物を主体とした写真は原則対象外です

※ ご持参の写真は編集の都合で掲載されない場合がありますが、予めご了承ください

## 仁保バレーボールスポーツ少年団へ入団しませんか？

仁保バレーボールスポーツ少年団では現在、団員を募集しています。バレーボールを通じて、スポーツの楽しさと喜びを感じ、また、チームワークを磨くことで友人との信頼関係も築くことができます。

初心者も大歓迎です！興味のある方は、ぜひ一度練習を見に来てください！！

練習日 月・木・土曜日

時間 月・木曜日：17：30～20：00

土曜日：13：00～18：00

場所 仁保小学校体育館

6月16日に仁保中学校バレー部の皆さんと合同練習をしました



## 帰郷庵周辺の清掃ボランティア募集！

8月4日（土）、9時30分から帰郷庵周辺の草刈・草引き等の清掃活動を行ないます。ご協力いただける方は嘉村磯多生家の会（929-0125）にご連絡をよろしくお願いいたします！！

## 仁保地区一斉清掃日！

8月5日（日）は仁保地区一斉清掃日です。ぜひ、仁保地区の環境美化に取り組んでいきましょう！！



# 仁保地区母子保健推進員の活動について

母子保健推進員とは、山口市から委嘱を受けてお母さん（妊産婦）とお子さん（乳幼児）の健康を守るために活動をしていらっしゃる方たちです。妊娠中及び赤ちゃん誕生後等に家庭訪問したり、各地区での育児学級の開催、母子相談や1歳6ヶ月健診、3歳児健診の介助などを行ったりしています。

妊娠や育児に関する心配ごと等、どんな些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談下さい。



## ☆母子保健推進員の紹介☆



氏名（敬称略）	集落名	担当地区
山根 鈴美	井開田西	揚山、金坪、大畠、一ノ瀬、北河内、高畠、井開田西、坂本、松柄、原河内、一貫野
石原 百代	両 浴	高野、両浴、仁保市、野上
池田 小百合	丸 山	井開田東、土井、高松、丸山
梶本 圭子	深 野	東園、深野、深野団地

問合せ：山口市保健センター（921-2666）

## “仁保っ子見守り隊” が県表彰を受けました！

仁保っ子見守り隊（仁保地区青少年健全育成協議会）が長年行なってきた地域安全活動の業績がたたえられ、防災功労団体としてこの度表彰を受けました。

仁保っ子見守り隊の皆さん、日々の活動本当にご苦労様です！なお、賞状は交流センターの1階から2階へ上がる階段の横に飾ってあります。

## 楽しかったらっきょう掘り

6月23日（土）、帰郷庵で「らっきょう掘り」イベントが行われ、約30人の参加がありました。まず平家の泉近くの畑でらっきょうを掘り、その後採りたてのらっきょうを包丁で切り、水洗いをして自分だけのらっきょう漬けを作りました。

参加者のほとんどの人が地区外の方であったため、らっきょう掘り自体が初めての体験で、作業をしながら田舎気分を満喫していただきました。



## クルージング体験に行ってきました

6月29日（金）、光市にある山口県スポーツ交流村で健康体操とクルージング体験を行ないました。当日は梅雨の中休みで晴天に恵まれ、絶好のクルージング日和。

参加者は心地よい潮風を浴びながら、室積湾周辺のクルージングを満喫しました。

