

# 仁保だより



平成28年1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/>



毎年人気の  
体験会です

## 石風呂体験のご案内

平安時代から徳地に伝わる石風呂で歴史の息吹を感じながら年末年始の疲れをリフレッシュしませんか?奮ってご参加ください!!

日時 2月5日(金) 11:00~15:30  
※交流センターに10時50分までに集合  
場所 徳地少年自然の家  
定員 25名(先着順)  
参加費 800円(利用料、昼食代込)  
持参物 タオル(2~3枚)、着替え(下着含む)、  
汚れても良い長袖・長ズボン、洗面用具、飲み物  
※入浴後、シャワーと大浴場が利用できます  
申込み 交流センター(929-0105)



## 広島仁保との交流イベント

### 「広島カキの郷土料理の試食会」参加者募集!

仁保自治会では、今年度から広島市仁保地区との交流を行っており、その一環として広島カキを使用した郷土料理の試食会を仁保地域交流センターで開催します。広島のカキ料理を広島市仁保地区の方々と一緒に楽しく試食をしますので、試食会の参加者を募集しています。

また、同日に道の駅「仁保の郷」で開催される「冬の元気が出るっちゃフェスタ」でも、広島カキを使ったみそ汁が10時ごろから先着600名の方に無料で振る舞われますので、そちらにもぜひお越しください♪

日時 1月23日(土) 12:00~13:00  
場所 交流センター 1F 仁保ホール  
参加費 200円  
定員 25名(先着順)  
メニュー カキむすび、カキぬた、カキ入り海苔汁  
申込み 仁保自治会(929-0125)  
※当日は広島のカキの紹介も予定しています



## 「道の駅で地域活性化」

# ワークショップ（住民座談会）参加者募集!!

仁保地区では第2次地域づくり計画策定にあたって住民アンケートを行い、「道の駅を活用した地域活性化」への期待が高いことがわかりました。

そこで下記のとおりワークショップを開催いたしますので、ぜひご参加ください。

テーマ 『道の駅を活用しよう～地域づくりのために 私たち住民ができること～』

日時 2月8日（月） 18:30～21:00

場所 交流センター 1F 仁保ホール

参加者 仁保地区住民

定員 60名（先着順）

主催 仁保自治会・仁保地域づくり協議会・道の駅「仁保の郷」

申込み 仁保自治会（929-0125）

※準備や当日運営のため、必ず事前の申込みをお願いします



## 2016年新春方面山登山!!

1月1日(元旦)、毎年恒例の新春「方面山登山」を開催し、約40名の方が参加されました。

薄暗い中頂上を目指してスタートし、約30分で頂上に到着。空には薄い雲が覆っていましたが、雲の間から徐々に陽がさしだし、素晴らしい初日の出を拝むことが出来ました。

新年の早朝から参加された皆さん、お疲れ様でした！



## ブックスタート体験会の開催について

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 2月12日（金） 10:00～11:00

場所 交流センター 2F 仁保亭

対象 平成27年4月1日から平成27年9月30日  
の間に生まれた乳児とその保護者

問合せ 市中央図書館（901-1040）

○受付は随時行います ○所要時間は15分程度です

○対象者にはハガキでご案内します ○市保健センターの母子相談も別室で有



## ストレッチ教室のご案内

毎日寒い日が続きますね。ストレッチ教室に参加して身体を温め、健康な身体づくりをしましょう！（講師：江藤やす世先生）

日にち 1月21日（木）  
時間 10:30～12:00  
場所 交流センター 1F 仁保ホール  
定員 30名（先着順）  
参加費 無料  
持参物 水、タオル  
申込み 交流センター（929-0105）

1月27日（水）10:00～  
11:30に開催の健康づくり  
体操教室（三浦宏次郎先生）  
も参加者募集中です！！

## 健康マージャン教室のご案内

健康マージャン教室に参加して脳を活性化させましょう！

日にち 1月21日（木）  
時間 19:00～21:00  
場所 交流センター 2F 研修室2  
定員 8名（先着順）  
参加費 無料  
申込み 交流センター（929-0105）



## 山口市生涯学習公開講座のご案内

**全身の筋力を動かし、しなやかな身体を取り戻そう！  
～肩こり解消からロコモ（運動器症候群）予防を目指して～**

普段の生活では動かしきれない全身の筋肉をゆっくり気持ちよく動かし、こわばった筋肉を緩め、隅々まで血液を巡らせて身体をリフレッシュしましょう。

自分の体重を使って誰もが簡単にできる運動で、筋肉を刺激し、活性化させ、肩こり予防やロコモティブシンドローム（運動器症候群）予防に役立つ運動方法を学びましょう。

日時 2月6日（土） 13:30～15:00  
場所 サンフレッシュ山口 山口勤労者総合福祉センター 多目的ホール  
対象者 山口市民の皆さま  
定員 30名（先着順）  
講師 山口県立大学社会福祉学部特任教授 青木邦男 氏  
申込み 市生涯学習・スポーツ振興課まで住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記まで申込み  
TEL 934-2912 FAX 934-2665 E-mail s-sinko@city.yamaguchi.lg.jp



# 平成28年度 交流センター及び 学校体育施設の定期利用団体の募集について



平成28年度に、交流センター及び学校体育施設の定期利用を希望される団体を募集します。継続して定期利用希望される団体は、代表者の方に送付した申請書に必要事項を記入の上、提出してください。（申請のあった団体について、交流センターで精査して定期利用を許可します）新規に定期利用を希望される団体は、交流センター窓口までお越しください。

**提出期限：1月29日（金）（厳守）**

申請書を提出された団体は、利用日等の調整・決定を行う代表者会議（調整会議）を下記のとおり交流センター2Fの研修室1で開催しますので、代表者の方は必ず出席してください。（改めて案内は致しません）

なお、欠席された場合、利用日が希望に添えないだけでなく、登録団体から外れる場合もありますので、代表者の方が来られない場合は代理の方の出席をお願いします。

- 「交流センター」定期利用会議・・・2月 8日（月） 14：00～
- 「学校体育施設」定期利用会議・・・2月10日（水） 19：00～



## 受講生募集!!

### 第6回子育てのイライラを解決！アンガーマネジメント講座 思春期

思春期のお子様とうまくコミュニケーションがとれていますか？やり場のない「イライラ」や「怒り」の感情を上手にコントロールすることができたら…。穏やかな家庭、よりよい親子関係をめざし、アンガーマネジメントをワークショップ形式で学びましょう。

- 日 時 2月14日（日） 10：00～12：00
- 場 所 吉敷地域交流センター 1F 講堂（山口市吉敷佐畑一丁目4-1）
- 持参物 筆記用具 ●託 児 無料（要申込み） ●参加費 無料
- 対 象 小学5年生から中学3年生までの保護者 ●定 員 40名（先着順）
- 問合せ・申込み 市社会教育課（934-2865）※1月18日（月）8：30から受付開始



講師 coco-emi（ここえみ） 代表 小林 洋子 氏

#### 【活動内容】

アンガーマネジメント入門講座、母親向けの講座や子どもを対象としたワークショップ、企業研修など

【資格等】 ● 一般社団法人日本アンガーマネジメント協会

アンガーマネジメントファシリテーター

アンガーマネジメントキッズインストラクタートレーナー

● フリーアナウンサー

