

大内まちづくり 協議会だより



vol.61

2023年11月1日

人口	23,199人	男性	11,102人
世帯	10,512世帯	女性	12,097人



氷上地区の山の中にある氷上古墳



本誌34号（令和3年8月号）でも氷上古墳を紹介していますが、この氷上古墳は山根観音堂の裏山の中腹にあります。古墳は、5世紀後半に築造されたとされる前方後円墳で、県の史跡に指定されているものです。

史跡解説板には、「全長28m、後円部15m、前方部14mと小型ですが、畿内型竪穴式石室を採用しながら山口地域の箱式石棺の面影を残しており、古墳時代の地方と中央との関係を考える上で貴重な史跡です。」と記載されています。

左のイラストは古谷眞之助さんの作です。素敵なイラストを、いつもありがとうございます。

交通安全教室 9月23日(土) 19:00~20:00

~くっきりナイトスクール~を実施

安心安全部会の取組



安心安全部会では、秋の交通安全運動期間中に、地域住民を対象に、交通安全教室を開催しています。平成29年度から行っていますので、今年で7年になりますが、途中、台風やコロナの関係でやむなく中止の年もありましたので、今回で4回目となります。

この教室は、いつもそごう自動車学校の敷地を借りて実施しており、以前は夜間の高齢者の交通事故防止をテーマに実施していましたが、近年は高齢者に限定せず、子ども会の協力も得て、親子で交通安全について学ぶ機会にもなっています。

今年72名の参加者があり、夜間の歩行者の見え方について、右下の写真のような模型を使って、色の違いでどのように見えるかなど、距離を変えて確認しました。特に、対向車のライトと自身のライトで起こる「蒸発現象」について、その様子を車の側で見てみると、実際に立っている歩行者が消える現象を確認することができました。そのような場合はまず減速することの重要性を教えてくださいました。



元気あっぷ健康講座 第3弾~ふまねっと運動~を実施

健康福祉部会の取組

9月28日(木)

ふまねっと運動とは？

ふまねっと運動は、筋力を鍛えたり体に負荷を加えるような激しい運動ではありません。ふまねっと運動とは、下の写真のように、50cm四方の大きなマス目でできた“網”を床に敷き、その“網”を踏まないように歩く運動です。

一般的に多くの高齢者は普段足を上げずに引きずるように歩く傾向がありますが、この運動を通して、足を上げて歩く癖がつくようになってほしいという思いがあります。また、この運動が歩行機能の改善や認知機能の改善に効果があるのではないとも言われており、本講座でも毎年取り入れております。



ふまねっと運動の前に、山口県立大学の学長である田中マキ子先生から、「高いQOL（生活の質：生きがい）を目指した高齢期の生活」という講話がありました。

QOLを高めるためには、①適度な運動で足腰の健康を維持する、②かむ、唾液を出す、三食食べるなど、食事に留意する、③友人との交流や地域とのつながりをもって、気分を明るく、前向きな考え方をもち、ということが大切であると学びました。

まずは気持ちの健康、そして身体的な健康、さらには社会的な健康を維持できるように生活していきたいですね。後半は、左の写真のようにみんなで音楽に合わせて、楽しくふまねっと運動に取り組みました。

大内チーム、市民スポーツ大会で大活躍

ちょっといい話



9月3日(日)、維新公園陸上競技周辺やリフレッシュパークを会場に、市民スポーツ大会が開催されました。市内21地域の対抗戦で、下の5種目の競技が行われ、大内チームはすばらしい成績を収められました。5種目の内、4種目で優勝というこれまでになく活躍の陰には、種目ごとに選手を選抜し、強化練習を重ねた結果ではないでしょうか。特に、卓球は19年ぶりの優勝で、大変盛り上がりました。



- ◆グラウンドゴルフ…優勝
- ◆ソフトボール…Aブロック優勝
- ◆バレーボール…Aブロック優勝
- ◆卓球…Aブロック優勝
- ◆陸上・レクスポ…Aブロック3位

皆様のご来場をお待ちしております。

第30回 大内地区 じんけん学習 まちづくり大会

11月12日(日)
13:00~
大内小学校体育館にて

お車でお越しの方は
大内小学校グラウンド
をご利用ください

つゆ
露の
まるこ
団
姫

落語家・天台宗僧侶

大内小学校創立150周年記念式典・記念討論会のお知らせ

令和5年11月22日(水) 9:30~記念式典：大内小学校体育館にて

10:40~記念討論会

コーディネーター：澄川校長先生

パネリスト：清水春治さん

荒瀬澄枝さん

ぶるぼんさん

木水智子さん

6年児童代表

当日、オリエンタルラジオの中田敦彦さん(大内小卒業生)のビデオメッセージも上映予定です。

来る11月22日(水)に、大内小学校創立150周年記念式典が、大内小の体育館で開催されます。当日は来賓として市長さんが来校される他、卒業生の皆さんや地域の方もお招きして、150年間の思い出を振り返りたいと考えています。

大内小の卒業生の皆さんや地域の方で、記念式典及び記念討論会に参加してみようと思われる方は、準備の関係で、事前に電話連絡をしていただくと助かります。電話は学校の927-0011にお願いします。その電話の際に、駐車場等の連絡をさせていただきます。よろしくお願いいたします。

なお、11月18日~22日まで、大内小の体育館に、昔の写真や卒業生の思い出を掲載し、150年間の大内小の歴史を振り返るコーナーを設けていることを申し添えます。

ヨガ教室参加者募集!

子育ての合間の時間や
ちょっとリフレッシュしたい方はどうぞ!

- ◆日 時：11月29日(水) 19:30~20:30
- ◆場 所：大内地域交流センター和室
- ◆対 象：大内地域在住・在勤の女性
- ◆定 員：10名(先着順)
- ◆参加費：500円
- ◆持参物：タオル、飲み物等
- ◆申込み：大内地域交流センター ☎927-0473

受付11月1日(水)~

今月は第5水曜に
開催します



11月の主な行事予定

日	曜日	行事名	時間	会場	日	曜日	行事名	時間	会場
1日	水	民児協定例会	9:30~	大内地域交流センター	20日	月	大内子育て応援講座&みんなで語ろう	10:00~	大内地域交流センター
4日	土	子どもいご講座	13:00~	大内地域交流センター	22日	水	介護教室	13:30~	大内地域交流センター
9日	木	ブックスタート	①10:00~ ②14:00~	大内地域交流センター			子ども手芸教室	15:30~	大内地域交流センター
11日	土	スマホ講座	10:00~	大内地域交流センター	25日	土	スマホ講座	10:00~	大内地域交流センター
12日	日	じんけん学習まちづくり大会	13:00~	大内小学校			子ども生け花教室	13:00~	大内地域交流センター
14日	火	育児相談	10:00~	大内地域交流センター	26日	日	おうち産業フェア	10:00~	大内地域交流センター
18日	土	放課後児童クラブ入級説明会	13:30~	大内地域交流センター	28日	火	大内元気あつぷ健康講座	13:30~	大内地域交流センター
19日	日	地区男女混合バレーボール大会	9:00~	大内南小学校	29日	水	ヨガ教室	19:30~	大内地域交流センター



図書室からのお知らせ

新刊図書

成熟スイッチ	林 真理子
恋とそれとあと全部	住野 よる
ふれあいサンドイッチ	谷 瑞恵
ごはんのずかん	大森 裕子
「発達障害」と間違われる子どもたち	成田 奈緒子

- ・1回につき、**一人3冊まで**借りることができます。
- ・本を借りる時は、**事務室の貸出ノートに記入**してください。
- ・**返す時は事務室に**持ってきてください。
- ・初めて借りる人は、登録カードを作ります。
- ※本は、みんなで利用するものです。大事にあつかってください。もし破れたら、返す時に声をかけてください。

「ぶっくん」運行予定表 (11月)

大内地域交流センター (10:30~11:10)
8日・22日 (水)

【発行・編集】

大内地域交流センター・大内まちづくり協議会

- 大内地域交流センター
(地域担当) TEL 083-927-0473
FAX 083-927-0475
(行政窓口) TEL 083-927-0301

- 大内まちづくり協議会事務局 TEL 083-996-5798
《住所:〒753-0221 山口市大内矢田北一丁目10番11号》

Check it!!

大内地域交流センター
インスタグラム

大内まちづくり協議会HP
<http://www.ohuchi-machizukuri.com/>

大内まちづくり協議会

【カラー版おうちだよりが見れます!】



OHUCHI.HOURLYCENTER

