

大内まちづくり 協議会だより



vol.87

2026年1月1日

人口	22,776人	男性	10,882人
世帯	10,547世帯	女性	11,894人



上の写真は、昨年の11月23日(日)に行われた第4回おおうち産業フェアの様子です。今年で4回目ですが、毎年晴天に恵まれており、今年も晴天の下、23の企業・団体さんの出展があり、充実した産業フェアを行うことができました。

昨年まではトラックの荷台をステージにして開催していましたが、今年は左の写真のように、倉庫の前に台を積んでステージを作るなど、手作り感のある産業フェアとなりました。

次ページでは、写真で出展団体を紹介しています。

あけまして
おめでとう ございます。
今年もよろしく願います。

11月23日(日)に行われた第4回おおうち産業フェアの様子



中村民芸社では、大内人形の材料を用いた絵付け体験がありました。



(株)「ゆだ」では事業紹介だけでなく、トラックを展示し、乗車体験もありました。



(株)ミッドフォーでは、3つの事業紹介と、車の展示もありました。



山口県ブラジル親善協会では、ブラジルコーヒーの販売がありました。



tysテレビ山口では、アナウンサー体験がありました。



食生活改善推進協議会山口支部大内地区では、アルファ米の試食がありました。



山口日産自動車(株)山口大内店では、電気自動車を使ってポップコーンを作り、来場者に配布されていました。



山口県建設労働組合山口支部では、プロの大工さんの指導の下、親子木工教室が行われていました。



JA山口県大内支所葉ボタンの会では、葉ボタンや花の苗の販売がありました。

〈出展いただいた企業・団体の皆様です。昨年同様の23団体の参加でした。〉

(株)ゆだ・山口日産自動車(株)山口大内店・株式会社MIHORI・萩山口信用金庫大内支店・御堀支店・山口県建設労働組合山口支部・てるみんガーデンファーム・JA山口県大内支所・大内ブルーベリー生産部会・主穀班・葉ボタンの会・ふれあい市・大内子ども会育成連絡協議会・食生活改善推進協議会山口支部大内地区・山口県ブラジル親善協会・自衛隊山口地方協力本部山口募集案内所・大内まちづくり協議会健康福祉部会・山口そうごう自動車学校・(株)ミッドフォー・ホンダカーズ光東山口東店・(株)忠建・権利擁護センターほっとやまぐち・tysテレビ山口・中村民芸社



文化教養部会の取組

11月25日(火)、史跡探訪会が開催されました。今年度は長野方面の史跡探訪で、大内中の傍にある脱隊諸士招魂碑や大村益次郎医学記念碑、長野地区にある大塚古墳、二義少年の碑、長野八幡宮、大宮堤などを散策しました。初めて訪れたという参加者もいて充実した探訪会となりました。

ちょっといい話

11月15日(土)、令和7年度の全国子ども育成中央会議・研究大会が熊本県で開催され、その会にて、山口県山口市の大内子ども育成連絡協議会が表彰されました。

大内子ども会では、約30年前から「子どもによる子ども活動の充実」をテーマにして、各地区子ども会の会長・副会長を選出し、その子らが集まって、子ども会行事の内容について話し合い、その行事を企画・運営しています。この取り組みが表彰の対象になったようです。

昨年度も中四国大会で山口県から推薦された大内子ども育成連絡協議会が表彰されましたが、今回は全国大会での表彰となりました。本当におめでとうございます。

表彰状

山口県

大内子ども育成連絡協議会

貴団体は会員がよく協力して明日に生きる日本の子どもたちの健全育成に尽力されており、その活動は他の模範とするところですので、その功績を讃え、ここに表彰します。

令和七年十一月十五日

公益社団法人全国子ども会連合会

会長 美田耕一郎

第六二〇号

第5回大内元気あっぷ健康講座

健康福祉部会の取組

「フレイル」とは？

フレイルとは、体力や気力、認知能力などからだやこころの機能(はたらき)の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。



保健師：田中 翔子 氏

11月10日(月)の元気あっぷ健康講座では、市の保健師である田中翔子さんから「いつまでも元気で明るい毎日へ！フレイル予防に取り組もう」と題しての講話を聞いた後に、各自の健康状態を振り返りました。

予防ポイントその2：運動

※かかりつけ医や医師からの指示を優先させましょう

5分

ウォーキング+速歩きがおすすめ！
理想は1日8000歩(高齢者は6000歩)

※健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023参照

豆知識 私たちの歩数って？

普段の家事で2000~4000歩
10分のウォーキングで約1000歩
普段の生活に歩きをちょい足しが大切！

予防ポイントその1：栄養

毎日7品目以上の食品を食べましょう

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。

「さあ、にぎやかにいたく」

にく	ぎゅうにゅう	やさい	かいどう
いも	たまご	だいず	くだもの

チェックしてみましょう

フレイルの予防対策は、①栄養、②運動、③社会参加、+1歯の健康が大切で、その具体的な方法を画面資料で紹介するので、参考にしてください。

予防ポイント+1：口腔

*口の健康は、噛む力や話す力、多くの機能に必須です

噛む筋肉を鍛える

あー んー

交互に3回

毎日のセルフケア + 歯科によるプロケア

山口市が実施している歯周疾患健診も受診しよう

予防ポイントその3：社会参加

毎日こまめに外出しよう

毎日

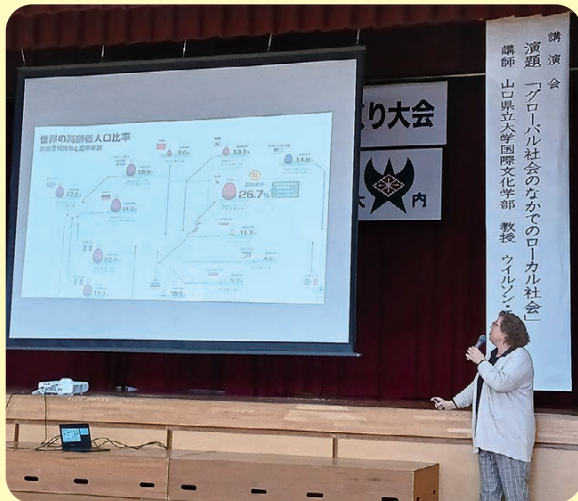
地域イベントに参加しよう

毎月

小さな用事も上手に組み合わせて外出する機会を作りましょう

日々を楽しむことで心と体の健康に繋がります

上の画面にあるように、**フレイルは、頑張り次第で健康な状態に変化可能**であることから、予防対策をしっかりして健康状態に戻り、少しでも健康寿命を延ばしていきましょう。



講演中の山口県立大学国際文化学部の教授：ウィルソン・エイミーさんです。

第32回大内地区じんけん学習まちづくり大会

11月9日(日)に、第32回大内地区じんけん学習まちづくり大会が大内小体育館で行われました。今年度の児童生徒による意見発表は、大内小の羽野咲季さん、大内南小の太下新太さん、大内中の松本巨紀さん、山口中央高校の稲田陽向さんの4人で、いずれも体験を通して気づいた人権課題について、しっかりと自分の意見を述べていました。

講演は、山口県立大学国際文化学部の教授、ウィルソン・エイミーさんから「グローバル社会の中での「ローカル社会」という演題で、お話を拝聴しました。



育児学級

「産後のからだリフレッシュピラティス」

産後でゆるみちな骨盤まわりを引き締めます！

- ◆日 時 2月10日(火) 10:00～ 1時間程度
 - ◆場 所 大内地域交流センター 2階和室
 - ◆対 象 乳幼児を持つ保護者10名程度
 - ◆講 師 宮村 チエコ先生
 - ◆持参物 フェイスタオル、飲み物、マットまたはバスタオル(貸出可)、動きやすい服装
 - ◆申 込 大内地域交流センター ☎927-0473
 - ◆主 催 山口市母子健康推進協議会大内地区
- ※保護者の方から離れるお子様は同じ部屋で託児をします。

ヨガ教室参加者募集！

ヨガでリフレッシュしませんか？
運動が苦手な方、肩こりやむくみが気になる方などにもおすすめの運動です。

- ◆日 時 1月28日(水) 19:30～20:30
- ◆場 所 大内地域交流センター 2階和室
- ◆対 象 大内在住・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 大内地域交流センター ☎927-0473



受付 1月5日(月)～

図書室からのお知らせ



新刊図書



生殖記	朝井 リョウ
まてないの	ヨシタケ シンスケ

「ぶっくん」
運行予定表(1月)

大内地域交流センター (10:30～11:10)
7日・21日(水)

スマホ講座

スマートフォンの簡単な操作と
機能について学びましょう！

- ◆日 時 2月7日(土)、2月21日(土)
両日とも、10:00～12:00
- ◆場 所 大内地域交流センター 2階講堂
- ◆定 員 15名(先着順)
- ◆参加費 1,500円(2回分、テキスト代含む)
※初回受講時に徴収します。
- ◆申 込 大内地域交流センター ☎927-0473

【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!!

大内まちづくり協議会HP

<http://www.ohuchi-machizukuri.com/>

【カラー版おうちだよりが見れます！】



大内地域交流センター
Instagram



OHUCHI.KOURYUCENTER

大内まちづくり協議会
Instagram



@OHUCHI_MACHIZUKURI