

おおうちだより



地区旗

発行/山口市大内地域交流センター（旧公民館）
山口市大内矢田北一丁目10番11号
TEL・FAX/083-927-0473

人口	23,269人	男性	11,179人
世帯	9,741世帯	女性	12,090人

第3回 食推さんの料理教室

油を控えてヘルシーに！
脂質異常症予防のためのレシピ



- ◆日時 11/24(木) 9:30~13:00
 - ◆場所 大内地域交流センター
 - ◆定員 20名(先着順) ※託児あり(要申込)
 - ◆参加費 200円
 - ◆持ち物 エプロン、三角巾、タオル
 - ◆申込 大内地域交流センター
TEL083-927-0473 締切 11月21日(月)
- ※今回は、山口市保健センターの管理栄養士さんを講師にお招きして、「脂質異常症予防」のお話しをしていただきます。

★ MENU ★

- ・雑穀ごはん
- ・鮭とじゃがいもの焼コロッケ
- ・れんこんと春菊のペペロンチーノ
- ・目覚めの一杯オレのみそ汁
(第9回ぼくわたしの
お料理コンクール入賞作品)
- ・りんご

クリスマス特別企画

キルトタペストリーをつくろう!



今年のクリスマスはパッチワークでタペストリーを作って飾りませんか？
初心者の方も大歓迎、皆様のご参加をお待ちしております。



- ◆日時 平成28年11月22日(火)、11月29日(火)、12月5日(月)の全3回
いずれも 9:30~11:30
- ◆場所 大内地域交流センター 2階 第2講座室
- ◆定員 10名程度(先着順)
- ◆材料費 500円
- ◆持参品 鉛筆、赤ペン、裁縫道具(ぬい針1本、待ち針5本、ものさし(30cm)、はさみ等)
- ◆申込先 大内地域交流センター TEL083-927-0473
- ◆講師 林 由喜子氏(夢工房喜喜)

秋の収穫祭開催

わ〜い収穫祭だ！in大内

11月5日（土）、秋の収穫祭が開催されました。

秋晴れの空の下、地区内の子ども50人が参加してサツマイモ掘りを体験しました。

11/5(土)

昨年に引き続き2回目の開催となる今回は、サツマイモのつるを切り、畑に敷いてあるマルチをはがすところから皆で作業しました。

掘ったイモの長さや重さを競う、イモ掘り競争では、子どもたちは移植ごてを使いながら、イモに傷がつかないように、途中で折れたりしないように丁寧に根気強くイモを掘っていました。

長さの部で第1位になったイモの長さは28.5cm、重さの部で第1位になったイモの重さは698gでした。

イモを掘ったあとは、学校五日制教育懇談会、大内地区青少年健全育成協議会、大内地区子ども会育成連絡協議会の皆さんに作っていただいた、大内産の野菜や米をたくさん使った豚汁とおむすびを皆でおいしくいただきました。

ご協力いただきました地域の皆さん、ありがとうございました。



左が長さの部第1位、右が重さの部第1位



イモが傷つかないように慎重に掘りました



皆で食べる豚汁とおむすびは最高！



12月の絵本のおはなし会

絵本の読み聞かせは、親子の絆を深めると同時に、想像力・言語力を育むなど、子どもの成長に大きく貢献するものと言われています。

おはなし会では、講師から読み聞かせのコツも教わることができます！

たくさんの絵本に囲まれて、ゆっくり、のんびり過ごしませんか。



自由に参加できます！

- 日 時 12月5日（月） 10：30～12：00
- 場 所 大内地域交流センター 和室
- 対 象 幼・保育園児以下のお子様と親
- 内 容 ・絵本のおはなし会
・工作をしよう ・手あそび
・自由に絵本を読もう
- 申込み 不要
- 問合せ 大内地域交流センター
TEL 083-927-0473

参加無料

育児学級「クリスマス会」のご案内

子どもたちが大好きなクリスマス。
みんなで楽しい時間を過ごしましょう♪
今年もサンタさん来てくれるかな？！

- ◆日 時 12月13日（火）10:00～ 1時間程度
- ◆場 所 大内地域交流センター 2階講堂
- ◆対 象 乳幼児とその保護者 25組程度
- ◆内 容 ミニコンサート、楽しい工作 など
- ◆申 込 大内地域交流センター TEL083-927-0473

11月21日（月）8:30～ 受付開始

※申込時にお子さんの年齢（月齢）をお知らせください。

- ◆主 催 山口市母子保健推進協議会大内地区



「みなみっ子フェスタ2016」のご案内

今年もみなみっ子フェスタがあります！食べものコーナーやあそびのコーナーがいっぱい！
みなさん、おそろいで、ぜひ遊びに来てください！！

- ◆日 時 11/26(土) 10:30～13:30
- ◆場 所 大内南小学校（駐車場はありません）
- ◆内 容 飲食（やきとり、やきそば、わたがし、ポップコーン、あげたこ、ポテト、きなこあげパン、豚汁、飲み物、からあげ棒、おにぎり、シュークリーム）
遊休品バザー、かたぬき、おかしつり、ペットボトルボーリング、ストラックアウト、くじ引き



がん検診や特定健診はお済みでしょうか？

健診の結果や健康づくりについて、保健師や栄養士がサポートします。

12月は握力測定・ロコモチェック（骨や筋肉を若く保つコツを学びましょう！）・体組成（筋肉量・脂肪量）測定・血圧測定をします。

また、みそ汁の塩分測定や食品に含まれるカルシウムを多く含む食品の展示も行います。初めての方もお気軽にお立ち寄りください。



◆日 時 平成28年12月1日（木）

◆受付時間 13:30～14:30

◆場 所 大内地域交流センター

◆料 金 無料

◆持 参 品 健康手帳、健康診査結果等

※みそ汁の塩分測定を希望される方は、みそ汁を50ml程度密封容器に入れてお持ちください。

◆問 合 せ 山口市保健センター TEL083-921-2666 FAX 083-925-2214

金成山整備作業のお知らせ

金成山を愛する会では、下記日時に金成山の伸びた雑木の下刈りなどの整備作業を行います。一緒に金成山を整備していただける方のご参加をお待ちしています。

◆日 時 11月23日（水・祝）9:00～11:00

◆集合場所 育成学校駐車場付近（金成山登山口）

◆作業内容 伸びた雑木の下刈、登山道の整備、その他の作業

※鎌・鋸等作業に必要な道具をご持参ください。お茶は用意いたします。

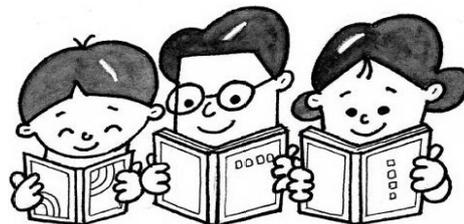


図書室からののお知らせ



新刊図書

ポイズンドーター・ホーリーマザー	湊 かなえ
うちのご近所さん	群 ようこ
うたうとは小さいのちひろいあげ	村上 しいこ
糖尿病の人の簡単作りおきレシピ	牛尾 理恵
大人のためのLINEのトリセツ。	宝島社
ふしぎなカサやさん	みやにしたつや
いちにちこんちゅう	ふくべあきひろ【作】 かわしまななえ【絵】
境界のRINNE 32	高橋 留美子



- ・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下さい。
 - ・返す時は事務室に持ってきて下さい。
 - ・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。もし破れたりしたら、返す時に声をかけて下さい。