

# お知らせ 健康マージャン初心者募集!

今、中高年に大人気の健康マージャン（賭けない、飲まない、吸わない）で、あなたも頭のリフレッシュしませんか？マージャンのルールを全く知らない初心者の方に、わかりやすくルールをお伝えします。下記のとおり実施しますので、ご希望の方は連絡先まで電話してください。

- ◆日時 毎週月曜日 13:00~15:30
- ◆対象 マージャン初心者 先着5名
- ◆会費 無料
- ◆場所 大内地域交流センター
- ◆主催 大内健康麻雀
- ◆連絡先 村田裕志（指導者） 090-7890-5077

# 報告 食推さんとクッキングを開催しました!



2月11日（水祝）に「食推さんとクッキング」を開催しました。メニューは「サラダチキンと梅干しのサラダ菜包にぎり・しば漬けツナマヨぱっかんおにぎり・豚汁」でした。この講座が初めての料理という子もいましたが、どの班も上手に握って美味しいおにぎりができあがりました!

## 新刊図書

ねこいる!いる!	たなか ひかる
探偵小石は恋しない	森 パジル

- ・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。もし破れたりしたら、返す時に声をかけてください。

〈主事の一言〉しば漬けツナマヨを初めていただいたのですが、しば漬けとマヨが合っていて、とても美味しかったです。家でも作りました。ツナマヨにしば漬けを混ぜるだけで簡単なのでぜひ皆さんも作ってみてください!

【お知らせ】令和8年4月から市報配布が月1回になります。それに伴って、おうちだより掲載希望記事の締切も早まりますので、掲載希望の団体の方は、「掲載希望月の前々月末までに」地域交流センター（地域）へご相談ください。

【発行・編集】  
**大内地域交流センター**  
 大内地域交流センター（地域） TEL 083-927-0473  
 FAX 083-927-0475  
 （行政） 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!】

# おうちだより



地区旗

発行/山口市大内地域交流センター（山口市大内矢田北一丁目10番11号）  
 TEL 083-927-0473/FAX 083-927-0475

# 行事 第47回大内まつり開催します!!

○通行止め：4/12（日）9:00~16:00



**開催日 4月12日（日）**  
**場所 大内地域交流センター**  
**JA山口県大内支所**

当日は、市道小野高芝線終点交差点の大内地域交流センター前から大内保育園入口北側までの約100mが通行止めとなり、通り抜けができなくなります。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。  
 ※4月11日~13日は大内まつり準備・片付けのため、センターの利用はできません。ご了承ください。

会場内では、各団体の演技・歌などの発表や、各種展示・飲食物の販売などを予定しています。  
 ※くわしくは4月号市報配布と同時に配布されるパンフレットをご覧ください。

楽しい催し物がいっぱいあるよ!



# お知らせ 大内地域交流センター 印刷機利用の予約について

これから各団体の総会シーズンに入り、資料印刷等のためセンターの印刷機の利用が多くなります。一度に大量の印刷をする場合には、お電話でもかまいませんので、利用の予約をしていただきますようよろしくお願いいたします。



大内地域交流センター  
 ☎083-927-0473

印刷機（談話室）

原稿1枚につき 版代100円		
サイズ	インク代	紙代
B5	1円	2円
A4		
B4	2円	4円
A3		

コピー機（事務室）

サイズ	モノクロ	カラー
B5	5円	30円
A4		
B4	10円	50円
A3		

※利用は原則セルフサービスです。使い方が分からない場合は、職員にお尋ねください。

サークル名	曜日	時間	サークル名	曜日	時間
25日会	毎月25日	19:00~21:30	音夢	毎週火・土曜日	13:00~16:00
3B体操(火曜コース)	毎週火曜日	19:00~21:30	ふしぎな花倶楽部	第3土曜日 第4木曜日	9:30~16:00
3B体操(木曜コース)	毎週木曜日	8:30~12:30	ふまねっと	第1木曜日	9:30~12:00
3B美楽	毎週木曜日	19:00~21:00	Primo リトミック	第1・3水曜日	9:30~12:00
笑顔会	毎週火曜日	13:00~16:30	新矢田いきいきサロン	第4月曜日	10:00~16:30
大内みんな元気食堂	第1日曜日	9:00~14:00	墨風会 山口	第2(もしくは第3) 月曜日	9:00~12:30
大内紀月会民踊・新舞踊教室	毎週木曜日	13:30~17:00	墨花会	第2・4火曜日	9:00~12:30
大内きららの会	第2・4土曜日	13:00~16:00	山口盆栽同好会	第2土曜日	9:00~12:00
大内高齢者囲碁同好会	毎週水・金曜日	13:00~17:00	ユカリカラオケ教室	第1・3火曜日	13:00~15:00
大内吹奏楽団 "あ〜べんと"	毎週土曜日	18:00~22:00	錬心館空手 山口県地区本部	第1~4水曜日 第1~4土曜日	17:00~21:00
大内卓球クラブ	毎週月・火・木・金曜日	9:00~11:30 13:00~15:30	朗読劇やまぐち	第1・3月曜日	13:00~16:00
大内フォークダンスサークル	毎週水曜日	9:00~12:00	つるの会	第1~3月曜日	17:00~20:00
大内ラージ卓球クラブ	毎週水曜日	13:00~15:30	つまみ細工同好会 つまみみ	第4木曜日	18:30~21:30
山口岳誠会	第1~3金曜日	13:00~15:00	山口市食生活改善推進協議会 山口支部大内地区	第1火曜日	8:30~13:00
型染遊禪染色教室	毎週月曜日	9:00~15:30	山口市母子保健推進協議会 大内地区	第2火曜日	9:00~13:00
玄游会 彩月書道教室	第1~4 火・土曜日	15:00~19:00(火) 9:00~12:00(土)	大内地区社会福祉協議会	第2・3水・木曜日 7・8月を除く	14:00~16:00(水) 8:30~13:00(木)
こうる・ソアーヴェ	毎週土曜日	9:00~13:00	大内地区 民生委員児童委員協議会	第1水曜日 毎月最終金曜日	8:30~11:30(水) 9:30~10:30(金)
子育てサロン 大きくなあれ	第2(もしくは第3) 水曜日	8:30~12:00	大内地区福祉員協議会	偶数月10日 (休日の場合は 直前の金曜日)	13:00~16:00
琴同好会	第1・3火曜日	13:00~17:00	大内地区 子ども会育成連絡協議会	主に土・日曜日	
健康体操 ひまわり会	毎週木・金曜日	9:30~11:30	こどもそろばん教室	毎週月曜日	15:00~18:00
糸東空手道スポーツ少年団・古武道	毎週日曜日	9:00~13:00	大内健康麻雀	毎週月曜日	12:30~16:00 (第4のみ15:00まで)
みんなで社交ダンス	毎週月・火曜日	9:00~13:00	西の京やまぐち シンフォニックウインズ	毎週日曜日	17:00~22:00
新日本婦人の会(大内班)	第3土曜日	10:00~12:00	ゆるゆるセルフケア大内	第2・4月曜日	13:30~15:30
真味の会	第2火曜日	9:30~12:30	K-Zサークル	第4日曜日	15:00~19:00
日本習字	毎週土曜日	13:00~15:00 19:00~21:00			

令和8年度「市民登山教室」  
(山に親しみ、山の恵みに感謝する活動) 実施案内

「市民登山教室の会」では、安全登山・楽しい登山を実践指導するとともに、自然保護の重要性を理解してもらうことにしています。また、里山の再生・復活に向けて、多くの人の力を結集していきたいと思っています。

「毎日を健康的に過ごしたい」、「趣味の幅を広げたい」とお考えの皆さん、登山を始めませんか? 「市民登山教室」は登山の知識や技術を学んで、山登りの楽しさを実感してもらう教室です。これからの人生が大きく変わりますよ!

- 内容: 右記のとおり
- 会費: 年会費2,400円(1年間の通信費、資料代等)  
※事故に備え、各登山時に別途山岳共済保険(1登山あたり400円程度)に加入していただきます。
- その他: 10歳(小学5年生)以上、75歳以下の方が対象です。未成年の方は保護者と一緒にお申し込みください。
- 申込: 郵便番号・住所・氏名・生年月日・携帯番号・血液型・メールアドレスを記入の上、往復はがきもしくはメールにて下記まで申込み
- 問合せ: 〒753-0821 山口市葵1-4-14  
「市民登山教室の会」事務局 090-9460-3381(阿部)  
メール: tomo-tec@c-able.ne.jp

内容

【日帰り登山】(年4回)  
※原則、現地集合・現地解散で実施。歩行時間はいずれも2~4時間位です。★は初級~中級向け、★★は中級~上級向けです。  
5/31(日) 岩山・御器伏(美祢市)★  
※安全登山講習会含む  
9/13(日) 田所山(萩市)★  
12/13(日) 小浜山(山口市)★  
3/14(日) 津和野城趾(津和野)★  
※登山場所が山口県庁から50km(乗車時間1時間)以上等の場合は、マイクロバスを利用予定です。その場合は、別途バス代を収集します。  
【ボランティア活動】  
清掃登山・笹刈り等(現地集合・現地解散)  
5/3(日) 金山・秋葉山・楯木山(山口市)  
6/28(日) 金山・秋葉山・楯木山(山口市)  
※ボランティア活動は強制ではありません。希望者で実施します。  
※登山・ボランティア活動には山岳会員が同行し、指導・助言等を行います。

お知らせ「健康チェック・相談会」  
「今から始める! 高血圧症&脂質異常症対策」

- 日時: 4月10日(金) 受付: 9時30分~10時30分
- 場所: 大内地域交流センター 2階 講堂
- 対象: 市民で健康づくりに関心のある方、健康診査結果について相談がある方など
- 内容: 体組成(筋肉量・脂肪量)測定、血管年齢測定、保健師・管理栄養士による健康相談、味噌汁の塩分濃度測定 など  
※山口市保健センター会場 4月8日(水)、9日(木)と同じ内容です。
- 持参品等: 各種健康診査結果(お持ちの方)、密閉容器に入れた味噌汁50~100ml(塩分濃度測定を希望する方)
- 問い合わせ: 山口市保健センター 健康増進課(921-2666)

●参加にあたっての注意事項  
・体組成測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください  
・体調の悪い方は参加をご遠慮ください

お知らせ 食生活改善推進員の新会員を募集します!

食生活改善推進員は、健康的な食生活や健康づくりについて学び、自分や家族の健康づくりに役立てるとともに地域の方に伝える中で、やりがいや生きがいを感じながら楽しくボランティア活動をしています。食育に関心のある方、地域でのつながりが欲しい方にお勧めです。  
全6回(6月~2月)の講座を受講後、翌年4月から会員になります。受講料は無料です。  
詳しくは、地域交流センターに設置のチラシをご覧ください。下記までお問い合わせください。



◆問合せ 健康増進課(☎921-2666)

↑市HPはこちら