

### 保健師さんだより

#### 感染症に負けない！免疫力アップの秘訣とは

免疫力がアップすると、感染症にかかりにくくなったり、かかっても軽症ですんだりする可能性が高まります。食事、運動、睡眠などの生活習慣の見直しは、免疫力を高めることにつながります。ワクチン接種と併せて、日常生活の中で免疫力アップを目指しましょう。

#### ①バランスの良い食事

いろいろな栄養素をバランスよく食べることが大切です。腸内環境を整えることで、善玉菌を増やし、免疫力を高めることができます。

#### ②適度な運動

身体を動かすと、血液循環が良くなり、体温と代謝が上がります。

#### ③質の良い睡眠

睡眠中に増える「成長ホルモン」が、傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たしています。

#### ④笑顔

笑うことでNK(ナチュラルキラー)細胞という、免疫細胞が活性化されます。血行が良くなり、ストレスに関するホルモンが減って、心が穏やかになる効果もあります。



### いきいきサロン宮野こいこいクラブ

12月の活動はお休みいたします。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。



### 12月の行事予定

1日(金)	1, 2年期末テスト	宮野中
	3年三者進路懇談(~5日)	
	1, 2年期末テスト(~4日)	大殿中
3日(日)	発表会(2・5歳児)	三の宮保
	ロードレース大会	交流セ
5日(火)	3年三者懇談会(~7日)	大殿中
	電車遠足(5歳)	宮野幼
7日(木)	発表会(3・4歳児)	三の宮保
8日(金)	センター大掃除	交流セ
	小中合同あいさつ運動	宮野小・中
12日(火)	避難訓練	三の宮保
	誕生会	三の宮保
14日(木)	発表会	宮野幼
	山口市宮野財産区定例会(10時~)	財産区
17日(日)	宮野地区社会福祉協議会クリスマス会	地区社協
18日(月)	誕生会	宮野幼
19日(火)	1・2年三者懇談会(~21日)	宮野中
	1・2年個人懇談会(~21日)	大殿中
	個人懇談会(~21日)	宮野小 大殿小
20日(水)	クリスマス会	宮野幼
	個人懇談(~21日)	宮野幼
21日(木)	ぐるるんばお話の会	三の宮保
	クリスマス会	三の宮保
22日(金)	終業式	宮野幼・小・中
		大殿小・中
24日(日)	そば打ち体験講座	交流セ
29日(金)	地域交流センター利用禁止(~1月3日)	交流セ

ごみ・資源等の収集日は、「山口市ごみ・資源収集カレンダー」をご覧ください。

### 宮野地域交流センターからのお知らせ

#### 忘れ物

忘れ物をセンターで保管しています。心当たりがあられる方は事務所へお越しください。  
また、センター大掃除までに持ち主が不明なものについては、処分します。

#### 定期利用

新年度定期利用団体を募集します。1月中旬から申請用紙を窓口を設置する予定です。

よろしくお願いします



#### 年末年始の利用

12月29日(金)~1月3日(水)の期間は、センターは利用できません。

#### センター大掃除

12月8日(金)9時~10時30分(予定)に実施します。  
また、12月9日(土)・10日(日)は、センターワックスがけのため、利用できません。



宮野地域交流センター活動推進委員会  
〒753-0011  
山口市宮野下3054(住吉)  
山口市宮野地域交流センター内  
TEL 928-0250  
FAX 928-0302  
令和5年12月1日  
通巻441号



### 11/5(日)「宮野地区秋季球技大会」開催！！



**スローピッチソフトボール**

優勝 河原  
準優勝 大山路  
第3位 上桜島  
敢闘賞 下恋路



**ソフトバレーボール**

レディースの部  
優勝 上恋路  
準優勝 宮野クラブ  
第3位 上桜島



**ソフトバレーボール**

トリムの部  
優勝 青葉台A  
準優勝 青葉台B  
第3位 中恋路

#### スリッパ卓球

優勝 上桜島  
準優勝 中恋路  
第3位 熊坂



11月5日(日)、好天にも恵まれ宮野地区秋季球技大会が開催されました。  
競技を通じて、地域内の交流も深まり、また日頃の運動不足も解消されたのではないのでしょうか。  
参加された皆さま、本当にお疲れ様でした。

### 「ブックスタート体験会の開催」のご案内

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、絵本を通じ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】令和6年**1月12日**（金）

10時～12時、14時～16時

【場所】宮野地域交流センター1階 和室

【対象】令和5年6月1日～令和5年9月30日の間に生まれた乳児とその保護者

※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いたします。

【問い合わせ】山口市立中央図書館

(TEL: 083-901-1040)



### 「山口県立大学」からのお知らせ

来年1月13日（土）・14日（日）の2日間にわたり、大学入学共通テストが、本学を含め、全国一斉に実施されます。

試験期間中、宮野地区の皆様には、車の混雑等で大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解賜りますようよろしくお願いいたします。

【日時】令和6年**1月13日**（土）

9時30分～18時10分

令和6年**1月14日**（日）

9時30分～17時50分

【場所】山口県立大学 北キャンパス

（国道9号線山口バイパス北側 新キャンパス）

※本学グラウンドを受験者送迎用駐車場として開放しております。



### 「図書ボランティア」からのお知らせ

回収BOX



1 希望図書について

図書室に希望図書記入用紙と回収BOXを設置しています。「こんな本を入れてほしい！」というご希望のある方は、ぜひご活用ください（全ての希望を叶えることはできませんので、ご了承ください）。

2 新着本20冊が12月1日（金）～貸出開始となります。

『ただいま神様当番』青山 美智子（宝島社）、『激安ニッポン』谷本 真由美（マガジンハウス）、『スパゲッティがたべたいよう』角野 栄子（ポプラ社）、『パンどろぼうとほっかほかー』柴田 ケイコ（KADOKAWA）など、

他にどんな本が入ったかは、図書室に掲示していますので、ご確認ください。

※新着本には帯がついています。なるべく多くの方に手をとっていただくため、新着本はお一人1冊まででお願いします。

#### お礼

10月の宮野まつりにおいて、古本市の為にたくさんの本の提供、本の購入にご協力いただきありがとうございました。多くの方に喜んでいただきました。

売上金は、図書室の本の購入費用に充てさせていただきます。

### 「そば打ち体験講座」のご案内

ご家庭で年越しそば打ちに挑戦してみたい方、そば打ち体験講座に参加してみませんか。

当日は「宮野菜の花会」のご協力により、そば打ちからゆでるまでを体験していただきます。

皆さま、ふるってご参加ください！

【日時】**12月24日**（日）10時～13時

【内容】年越しそば作り及び試食

【場所】宮野地域交流センター1階 調理室

【定員】10名

【参加費】500円

【持参品】三角巾、エプロン、マスク

【申込】宮野地域交流センター

(TEL: 083-928-0250)



### 「宮野地区社会福祉協議会クリスマス会」のご案内

児童福祉部会のおじさんやおばさんと楽しみませんか！

【日時】**12月17日**（日）

12時～14時（受付は11時30分から）

【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室

【対象】宮野地区在住の中学生以下のお子様

【定員】20名（申し込み多数の場合は抽選）

【内容】カレーライス・ゲームなどお楽しみ会・お土産

【参加費】お子様は無料

（ただし付き添いの大人は500円いただきます）

【申し込み】宮野地区社会福祉協議会

(TEL: 083-928-0255)

【締め切り】12月4日（月）

【抽選結果】後日、担当者から電話で連絡いたします。

【その他】託児はありませんので、小さいお子様のみ参加の場合は付き添いが必要です。

当日体調不良の方は参加をご遠慮ください。

\*インフルエンザなど感染症の状況により開催を見合わせる場合があります。

\*マスクの着用などの感染対策は個人の判断でお願いいたします。

### 宮野地区のボランティアを

#### 考えてみませんか

特別な活動ではなく、普段何気なくしていることが、誰かにとってはとても喜ばれる支えになります。

「自分が何を行っていき事で、住みやすい地域になると思いますか？」

一緒にゲームを通じて、楽しくお話ししましょう。

【日時】**12月21日**（木）

10時～11時30分

【場所】宮野地域交流センター1階 大会議室

【講師】山口市北東第2地域包括支援センター

【定員】15名程度

【申込〆切】12月11日（月）

【申込先】宮野地区社会福祉協議会事務局

(TEL: 083-928-0255)

宮野地区社会福祉協議会事務局

### 山口市表彰で表彰されました

令和5年度山口市表彰産業功労者部門で寺田吉雄さんが表彰されました。

寺田さんは、山口市宮野財産区議会議員として28年間の長きに渡り活動されました。



### 「BLAZE定期演奏会」のご案内

BLAZEの第20回定期演奏会を下記のとおり開催いたします。

10月に開催された宮野まつりで私たちの演奏を聞いてくださった皆さん、ありがとうございました！今年のBLAZE定期演奏会はクリスマスイブに開催いたします！皆さんに私たちの演奏で素敵なクリスマスプレゼントをお届けできるように頑張ります♪宮野まつりの際に聴くことができなかった方々やもう一度聴きたい！という方々は、この機会に是非お越しください！

【日時】**12月24日**（日）

14:00開演

（13:00開場）

【場所】山口県立大学講堂 桜園会館

（国道9号線北側新キャンパス）

【入場料】無料

【曲目】・マーチ「春の道を歩こう」

・風紋

・マツケンサンバ

・恋人たちのクリスマス

・魔女の宅急便コレクション 等



右記Googleフォームからのお申込み  
または当日券にてご入場ください！

