

保健師さんだより**「アルコールと
上手に付き合うために
こころがけたいこと」**

過度な飲酒を続けると、さまざまな病気や依存症のリスクが高まります。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量の飲酒をしないことが大切です。

生活習慣病のリスクを高める純アルコール量は**男性40g以上、女性20g以上**です。

純アルコール20gの目安

日本酒(15%) 1合 180ml	ビール・発泡酒(5%) ロング缶または中びん1本 500ml	焼酎(25度) 小コップ半分程度 100ml

ワイン(14%) 小グラス2杯 200ml	ウイスキー(43%) ダブル1杯 60ml	チューハイ(7%) 普通缶1缶 350ml

●お酒を飲むときに心がけたいこと

①つまみをとりながら、ゆっくり飲む

短時間の多量飲酒は、肝臓への負担が大きくなります。お酒のみでなく、食事と一緒にゆっくりと飲みましょう。

②強いお酒は薄めて飲む

アルコール度数の高いお酒は喉や胃腸の粘膜を刺激します。水などで薄めて飲むようにしましょう。

③長時間飲み続けない

だらだら飲みは、ついつい飲酒量が多くなりがちです。「今日は〇時まで」と時間に区切りをつけるようにしましょう。

**「図書ボランティア」
からのお礼**

宮野まつり「古本市」におきましては、たくさんの本のご提供、またご購入、大変ありがとうございました。売上金は、新しい本の購入に充てさせていただきます。これからも図書室を利用していただきますよう、よろしくお願いいたします。

— 12月の行事予定 —		
1日(月)	1、2年生期末テスト(～2日)	宮野中 大殿中
3日(水)	校内持久走大会	宮野小
5日(金)	センター大掃除	交流セ
6日(土)	大殿なかよしフェスタ	大殿小
8日(月)	小中合同あいさつ運動	宮野小・中
10日(水)	どんぐりっこ	三の宮保
12日(金)	発表会 発表会(2・5歳児)	宮野幼 三の宮保
15日(月)	誕生会	宮野幼
18日(木)	クリスマス会 発表会(3・4歳児)	宮野幼 三の宮保
	個人懇談	宮野幼
	1、2年保護者懇談会(～23日)	宮野中
19日(金)	個人懇談(～23日)	宮野小・大殿小
	1、2年生個人懇談会(～23日)	大殿中
	誕生会・避難訓練・クリスマスケーキづくり	三の宮保
23日(火)	個人懇談	宮野幼
	クリスマス会	三の宮保
24日(水)	終業式	宮野幼・小・中 大殿小・中
29日(月)	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。		
香典返し		
山本 正義 様(住吉) ご子息 崇 様 ご逝去にあたり、金一封をご寄付いただきました。 ご冥福をお祈りいたしますとともに、厚くお礼申し上げます。		
一般寄付 地域福祉活動費として 山口ふれあい館内陶芸教室 土筆会 様 チャリティーバザー(10/25、10/26)の売上の一部(壱萬円)をご寄付いただきました。厚くお礼申し上げます。		
宮野地区社会福祉協議会		

みやの 12月

10/19(日) 宮野まつり開催!

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)
山口市宮地域交流センター内
TEL 928-0250
FAX 928-0302
令和7年12月1日
通巻465号

「学校施設利用に係るオンライン予約実証実験」のご案内

利用者の皆様の利便性向上を目指し、学校施設の利用予約をオンラインで受け付ける実証実験を行います。今回の実証実験では、以下の学校施設の利用予約がオンラインにより可能になります。

【受付開始日時】令和8年1月5日(月) 12:00

※窓口及び電話での予約受付は今まで通り午前8時30分より開始します。

【対象地域・学校】

- ・宮野地域：宮野小学校、宮野中学校
- ・湯田地域：湯田小学校、湯田中学校
- ・大歳地域：大歳小学校
- ・阿知須地域：阿知須小学校、井関小学校、阿知須中学校
- ・徳地地域：中央小学校、徳地中学校

【ご利用に関する注意事項】

ご予約には専用の予約サイトへのアクセスが必要です。QRコードから予約サイトにアクセスしてください。予約を行うには利用者登録が必要です。

※予約サイトの利用者登録のほか、学校施設の利用に際しては、要件を満たす団体であるかの確認が事前に必要になります。詳しくは対象地域の地域交流センターにお問合せください。

【利用者登録について】

- ①対象地域の地域交流センターの窓口で登録
- ②予約サイトの「アカウント登録」からご自身で登録。

予約サイト(外部サイト)

実証実験概要(市HP)

地区だより「みやの」

「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21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

【申込み】宮野地区社会福祉協議会

【定 員】20名（申込み多数の場合は抽選）

TEL：083-928-0255

【内 容】カレーライス・ゲーム等のお楽しみ会、お土産

【締 切】12月4日（木）

【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。）

【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。



「山口県立大学クリスマス関連イベント」のご案内

1 冬のイルミネーションツリー点灯式

【日 時】12月1日（月）18時10分～18時30分

【場 所】山口県立大学北キャンパス講堂前

【内 容】・カウントダウン、イルミネーション点灯 ・コーラスサークルSOGによるパフォーマンス

・来場者にはお菓子（わいびよ飴）を配布します（数量限定）。

【イルミネーションツリー点灯期間】

・12月1日（月）から12月25日（木）の間、毎日17時～21時まで点灯

・今年はイルミネーションがさらに華やかになりました。光の中に「わいびよ」の姿もありますので、ぜひ見つけてください！

2 ギャラリーにおけるクリスマス関連の展示

【期間】12月1日（月）から12月25日（木）の間、平日9時～17時まで展示



【場所】山口県立大学1号館3階ギャラリー

【内容】・山口県立大学のクリスマス関連の作品や書籍等の展示、動画

・「山口市がクリスマスの発祥の地」を示す展示、動画 ・世界のクリスマスを紹介するパネル展示

【問い合わせ】山口県立大学地域共生センター TEL：083-929-6611

山口市地域クラブ指導スタッフ募集

令和8年9月から部活動に代わって、市内在住の中学生が参加することができる「山口市地域クラブ」の指導者及び指導補助者として、登録していただける方を募集しています。地域の中学生のスポーツ・文化芸術活動と一緒に支えませんか。

【対 象】「スポーツ・文化芸術活動の指導経験がある方」、「競技・種目等の経験があり、指導可能な方」、

「指導や競技・種目等の経験はないものの、活動の見守りは可能な方」※18歳以上

【問い合わせ・申込み】右の二次元コード及び部活動地域移行推進室 TEL：083-934-2672



宮野地域交流センターからのお知らせ

★センター大掃除について★

12月5日（金）9時～10時30分（予定）に実施します。

また、12月6日（土）・7日（日）はセンターワックスかけのため利用できません。

★年末年始の利用について★

12月29日（月）～1月3日（土）の期間は、センターは利用できません。

★忘れものについて★

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。

★定期利用団体について★

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に設置する予定です。

よろしくお願いします



育児学級「クリスマス会」のお知らせ

クリスマスの思い出にハーバリウムを作りませんか！母推さんによるハンドベルのプチ演奏会も開催します♪

【日 時】12月12日（金）10時～11時30分まで（受付9：30～）

【場 所】宮野地域交流センター1階 大会議室

【参加費】無料

【対 象】未就園児とその保護者10組（先着順）

【持参物】親子のお茶



【内 容】ハーバリウム作りと母推さんによるハンドベルの演奏

【申込み】12月1日（月）から12月10日（水）まで

【申込先】宮野地域交流センター TEL：083-928-0250 ※申し込みの際に①～④のことをお知らせください。

①お子さんと保護者の氏名 ②お子さんの年齢または月齢 ③連絡先 ④お住いの地区

【問い合わせ】市子育て保健課 TEL：083-921-7085



【主 催】山口市母子保健推進協議会宮野地区

「竹を使ったバームクーヘン作り」のご案内

バームクーヘンの芯に竹を使用して、バームクーヘンを作ります。冬休みの思い出に一緒に作りませんか？

ご参加お待ちしています！

【日 時】1月5日（月）13時～15時

【参加費】200円

【場 所】宮野地域交流センター

【持参物】軍手、飲み物

【定 員】15名

【対 象】小学生



【問い合わせ・申込み】宮野地域交流センター TEL：083-928-0250

※申込みの際にアレルギーがある方は、お知らせください。

令和7年度 第9回山口市山口市家庭教育講座

親子コーディネーションで「親力」アップ！

「コーディネーション運動」は、楽しく簡単な運動を行う中で、脳と感覚器を刺激し、神経回路を発達させ、体をスムーズに動かす動作ができるようにする運動のことです。これは、あらゆるスポーツのベースとなる動きのもとをつくることにつながります。コーディネーション運動を体験して、ご家庭でお子様と向き合う方法を学びましょう。

【日 時】1月18日（日）10時～11時30分

【場 所】やまぐちリフレッシュパーク サブアリーナ（山口市大内長野1107番地）



【講 師】中田 徹 氏（やまぐちリフレッシュパーク所長）

【対 象】小学1～3年生までの子どもとその保護者 20組程度

【持参物】フェイスタオル（約35cm×約80cm）※運動で使用・各自1枚、上履き、汗拭きタオル、飲み物、運動ができる服装

【託 児】無料（要申し込み）

【申込み】①または②の方法で、お申し込みください。

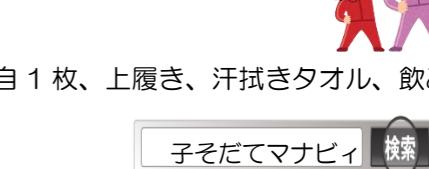
①市ウェブサイト（子そだてマナビ）のお申し込み用メールフォーム ②電話（TEL：083-934-2865）

※お申し込み多数の場合は抽選で受講者を決定します。抽選結果は当落どちらでもご連絡いたします。期間内に結果が届かなければ、お問合せください。

【申込み受付】12月1日（月）～12月25日（木）

【抽選結果のお知らせ】1月7日（水）～1月9日（金）

【問い合わせ】市社会教育課 TEL：083-934-2865



家庭教育応援サイト

子そだてマナビ

「ブックスタート体験会」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、絵本を通し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】1月23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7年6月1日から令和7年9月30日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。対象者にはご案内を同封した封筒を送付いたします。

【問い合わせ】山口市立中央図書館 TEL：083-901-1040