もずな

関門地区　3,329 世帯　6,533 人(−56 人)
中央地区　3,040 世帯　4,957 人(−76 人)
令和８年３月３１日現在(1 月末からの増減)

市民センターとくやま　周南市飯島町１－１３　TEL 22-8875　http://shunan-chiikijoho/council/tokusho

最高の好天に恵まれた　第２８回さくら街道祭り開催！

３月２９日（日曜日）。一週間前には雨の予報で開催が心配されましたが、徳山小学校の桜は５分咲きとなり、空は快晴、風も穏やかに気温は２１℃まで上り、まさに春爛漫のさくら街道祭りに相応しい天気になりました。おかげさまで、朝から地域内外から多くのみなさんにお集まり頂き、地域コミュニティのバザーや青空市場でおなじみの７店舗や遊休品の販売コーナーの他、１２店舗のフリーマーケット、スタンプラリー、子ども将棋、流行りのシール交換会、防災食配布啓発ブースなど、日差しが暑くなる中、メインステージでは徳山小学校や周南地区スクールバンド（岐陽中）吹奏楽部の演奏や、市民センターで活動されている方々の日頃の成果や、桜ケ丘高校ダンス部、周南少年少女合唱団の発表が繰り広げられました。新鮮野菜は早々に完売し、かき氷は長蛇の列。最後は恒例のもちまきで、Ｒ７年度最後の地域行事をしめくくりました。準備から後片付けまで、多くの方々が関わってくださいました。お疲れさまでした。

スマイル★セミナー

『体軸体操教室』のご案内

６月２日（火）10時～11時30分
場所：中央地区市民センター 和室
参加費：　無料
人数：　受付先着　２０名
受付：５月１日（金）８:３０より
電話受付開始

よろしくお願いします。　地域参画協議会職員　宮本 俊宏

四月から浅川宏之さんの後任として着任しました。現役のころには業務の関係で、地域の行事やイベントなどと関わってまいりました。市民センターとのご縁で久しぶりの勤務となりますが、これまでの経験を生かし、地域の皆さんと交流を深め、お役に立ちたいと思っています。

講座紹介３　「姿勢改善教室」　～講座の先生にインタビューしました～

毎月第１・第３の木曜日、１０時開始から約一時間の講座です。二階の和室にヨガマットを抱えた講座生が集まります。昨年から始まった比較的新しい講座です。講座の終わりにはすっきりしたお顔でお帰りになられる講座生に出会えます。講座の先生「木村光宏さん」に講座についてお聞きしました。

Ｑ１　この講座を始めようとした思ったきっかけは？

・２０２５年３月末で新南陽の鉄鋼会社を退職して、地域の方々の健康に携わる活動がしたく始めました。

Ｑ２　講座ではどんなことをされてますか？

・ストレッチポールで姿勢を良くして、体を動かしやすくなるような運動を提供しています。

Ｑ３　参加している生徒さんの年齢層は？　また、反応はいかがですか？

・現在は６０～７０歳代の方が参加されています。運動の前後で手を上げる動きを行いながら、上がりやすくなったなど、運動の効果を確認していただいています。

Ｑ４　どんな人に参加して（体験して）ほしいですか？

・良い姿勢になりたい方、健康になりたい方に参加していただきたいです

Ｑ５　生徒さんからの要望はありますか？

・休憩の時に運動についての質問を受けることがありますので、その都度、体や健康についての知識を分かりやすく伝えるようにしています。

Ｑ６　講座の様子、雰囲気はどうですか？

・講座の前半はリラックスできる運動をして、後半には動きのある運動をして、効果が出たり、出来なかった運動が出来るようになったりすると、喜んでいただけます。

Ｑ７　これから参加してみたいときにはどうしたらいいですか？（何が必要ですか？）

・運動のできる服装で参加してください。汗をかきますから休憩時間に各自飲み物、バスタオルまたはヨガマットがあれば、お願いします。

Ｑ８　先生の目標や夢を教えてください。

・講座に参加される方々が健康になることで、できなかったことが少し出来るようになります。そうした人が増えることで地域全体の活力につながってもらえると幸いです。

地域行事などのお知らせ　**５月の「青空公園清掃ボランティア」はGWのため、中止です。**

「青空市場（朝市）」は、５月３１日（日）、６月２８日（日）を予定しています。