

発行日：令和8年（2026年）2月1日

2月平川コミュニティ推進協議会



からのお知らせ
発行：平川コミュニティ推進協議会事務局
TEL/FAX：920-5020 メール：comm-sha@c-able.ne.jp

イベントのお知らせです！是非ご参加ください♪

健康のためのストレッチ教室

正しいストレッチの方法を学び、日常生活に取り入れてみませんか？
インストラクターの先生をお招きして楽しく体を整えていきましょう♪

日 時 令和8年3月21日（土）10時から11時30分
場 所 平川地域交流センター 2階 大会議室
参 加 費 無料
持 参 物 水分補給できるもの ※持っている方はヨガマット

講 師

武内 淑江 先生

みんなで歩こう峠越え～姫山コース～

平川地区の方には馴染み深い姫山。山頂からは山口のまちが眼下に広がり、正面には鴻ノ峰、背後には東西鳳凰山の美しい眺めが楽しめます。みんなで峠越えにチャレンジしてみませんか！

日 時 令和8年3月22日（日）8時45分 集合《雨天中止》
行 程 平川地域交流センター（貸し切りバスに乗車）→大内側より峠越え開始→頂上を目指します！→平川側（台地区）より下山→徒歩にて平川地域交流センターへ戻る→豚汁のふるまいがあります→ 各自解散（予定13時ごろ）

募 集 人 数 90名程度 ※小学校3年生以下は保護者同伴厳守

参 加 費 100円（保険料を含む）※当日徴収

服 装・持ち物 歩き易い服装、靴、帽子、タオル、軍手、飲み物

その他の注意事項
・ロープを使わないと登れない箇所や、滑りやすい箇所があります。
・小さいお子さんや年配の方はご注意ください
・道中にトイレはありません
・道中では山野草は取らないでください



申込方法（どちらも）電話・メール・Googleフォーム・窓口にて

平川コミュニティ推進協議会
電話：(083) 920-5020
メール：comm-sha@c-able.ne.jp

申込締め切り
3月13日（金）



【ストレッチ教室】 【峠越え～姫山～】

山口大学からのお知らせ 山口大学地域未来創生センター TEL：083-933-5962

吉田キャンパスにて令和8年度山口大学入試一般選抜が行われます

- 2月25日（水）、2月26日（木）令和8年度山口大学入試一般選抜（前期）
- 3月12日（木）、3月13日（金）令和8年度山口大学入試一般選抜（後期）

※関係者及び受験者以外の方の入構を制限していますので、ご協力お願いします。

令和8年（2026年）2月1日号 第708号

ひらかわだより

発行：平川地域交流センター TEL：922-4235 / FAX：922-4238
メール：hira_kou@c-able.ne.jp



↓
平川地域交流センター建替中！（1月19日撮影）新センターは今秋に共用開始予定！

「二十歳のつどい」集合写真を贈呈します

今年度二十歳となる皆様、おめでとうございます。

山口市民会館にて撮影した集合写真を贈呈いたします。

受取りを希望される方は平川地域交流センター窓口（地域）までお越しください。

期間：2月2日（月）～3月13日（金）

料金：無料（平川地域交流センター後援会から贈呈）



※ただし次の場合は有料（1枚1,000円）①本人、家族とも平川在住でない方 ②2枚目以降
問合せ：平川地域交流センター窓口（地域）（TEL：083-922-4235）

快挙！第21回山口市駅伝競走大会 お疲れさまでした！

1月18日（日）、きらら博記念公園にて第21回山口市駅伝競走大会が開催されました。

平川地区からは、平川地区生活体育振興会理事からの推薦者のほか、平川中学校、西京高校の選手の皆様で構成された体協の部「TEAM平川」と一般の部「平川」の計2チームが出場しました。両チームともに、選手一人ひとりの健闘により大変華々しい成績を収められました。

以下に選手の皆様のご紹介と結果、当日の様子を掲載しております。（紙面の都合上、一部の選手のみ掲載させていただきました。）選手の皆様、大変お疲れさまでした！



体協の部 第1位（全19チーム）49分17秒

1区 泉 晴仁さん 区間賞！

2区 作長 優真さん

3区 前田 佳祐さん 区間賞！大会新記録！

4区 田中 実さん

5区 吉藤 和也さん

一般の部 第2位（全118チーム）46分29秒

1区 安村 晴樹さん 区間賞！大会新記録！

2区 作長 聖哉さん

3区 木村 駿太さん 区間賞！大会新記録！

4区 室田 祐希さん

5区 中村 漣さん 区間賞！大会新記録！



【平川地区推計人口1月1日現在】世帯 12,184世帯 男性 10,485人 女性 10,477人 計20,962人

鴻南地域包括支援センターからのお知らせ

きちんと知って、早めに予防 フレイル予防はじめませんか？

フレイルとは、健康な高齢者と比べて心身の機能が衰えることをいいます。3つのフレイルについて理解を深め、それぞれを予防していきましょう

1.からだのフレイル

- ・座りっぱなしの時間を少しでも減らしましょう
- ・体重や歩数を定期的に記録してみましょう
- ・正しい歯みがきで口の中を清潔に保ちましょう

2.こころのフレイル

- ・不安や悩み事を周りの人に相談してみましょう
- ・日記をつけてみましょう
- ・生活の中で楽しく頭をきたえましょう

3.つながりのフレイル

- ・周りの人と会話をしましょう
- ・家族や友人と食事をする機会をつくりましょう
- ・地域の活動に参加してみましょう

問合せ：山口市鴻南地域包括支援センター（TEL:934-3333）



山口市保健センターから健康チェック・健康相談会のお知らせ

今から始める！血管いきいき大作戦

- 日時 3月3日（火）受付：10時～11時
- 場所 平川地域交流センター（JA山口県ふれあい平川支所）
- 対象 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 血管年齢測定、体組成（筋肉量・脂肪量）測定、保健師・管理栄養士による健康相談、動脈硬化予防についての展示など
- 参加費 無料
- 申込み 不要。受付時間内に会場にお越しください。
- 持参品等 各種健康診査結果（お持ちの方）
- ご利用にあたっての注意点
 - ・体組成測定のご希望の合う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。
- 問合せ 山口市保健センター健康増進課（TEL: 921-2666）

新着図書のお知らせ

もしも君の町がガザだったら / 高橋 真樹
大谷翔平 夢にフルスイング / ジェームズ・バックリー・ジュニア 
コミュニティマネジメントの教科書～強くあたたかい組織・コミュニティの作り方～/呉哲煥
さようなら旧市庁舎プロジェクト～ハシヲワタス～/さようなら旧市庁舎プロジェクト実行委員会

生涯学習講座のお知らせ

筆ペン講座 開催します

お孫さんへの入学祝い、ご自身のお名前、お友達へのお手紙…

さらっと美文字が書けるようになる秘訣、お伝えします★

■日時：3月5日(木) 14時～16時

■費用：無料

■対象：どなたでも

■定員：10名

■申込：2月24日(火)まで
センターへ電話もしくは来所

■講師：西山 節子さん
子ども・大人向けの書道指導
山口市教育支援ネットワーク
「ろぼう塾」登録講師

■持参物：筆ペン、鉛筆（2B以上の濃さ）
※習字セットをお持ちの方は小筆での練習も可能です。

■連絡先：平川地域交流センター
(TEL: 083-922-4235)



育児学級 「ひなまつり」

みんなで楽しくひなまつり！「ママバンド山口」「ままとおん♪」による演奏をお届けします♪
みなさんのご参加をお待ちしています♪

■日時 3月2日（月）10時～11時30分（受付：9時45分～）

■場所 平川地域交流センター 2階大会議室

■対象 乳幼児とその保護者 15組程度

■参加料 無料 ※要申込

■申込み 平川地域交流センター (TEL: 922-4235)

■申込締切 2月20日（金）まで

■主催 平川地区 母子保健推進協議会



平川子育てつどいの広場ひらひら 2月講座 ママエクササイズと親子リズム遊び

◆日程 2月24日（火）10時～11時（9時50分集合）

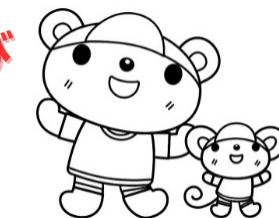
◆場所 ひらひら

◆講師 スポーツクラブNAP インストラクター 安田 佳奈美 先生

◆持参物 運動しやすい服装、フェイスタオル、飲み物

◆参加費 1組300円 ◆募集人数：1歳以上未就園児親子先着6組

◆申込み・問合せ 2月19日までにひらひら開所時間に直接・お電話で
(月・火・木曜日 10時～15時 TEL: 923-1606)



今年はひらひらで、毎年恒例親子リズム遊びを開催します！ママのためのヨガやエクササイズに加え、親子でふれあうリズム遊びと、とっても盛りだくさん！曲に合わせて動いたり、親子で楽しくストレッチや体操をしたり、日頃の運動不足やストレスをスッキリと解消♪春にむけて軽やかな動きを目指し、笑顔いっぱいの楽しい時間を楽しみましょう！！



認定こども園ひらかわ（旧 愛児園平川保育所）

子育て支援センター“ふれあい”

TEL: 090-7893-5951

ふれあいHPはこちらから↑



もう少しで今年度も終わりに近づいてきましたね。4月から入園するお友だちもあと2ヶ月一緒に楽しく遊びましょう♪ ふれあいの講座など詳しいことは、ふれあいだよりやHPにてご確認ください

*ルーム・園庭開放

(申込み不要) 毎週月曜日・水曜日 10時～15時
時間内であればいつ来てもOK, いつ帰ってもOK♪
お弁当持参もOKです。

*おおきくなったかな

(申込み不要) 每月15日前後のルーム開放日
体重増えているのかな？身長が知りたい！など、どなたでも自由にお子さんの身長体重を計測ができます。

*ねんね・ハイハイあつまれ♡

(申込み不要) 月2回 10時～15時
赤ちゃんを囲んで、月齢の近いお友だちとの交流の場になれば嬉しいです☆情報交換しながら一緒に子育てを楽しみましょう!!

*マタニティー♡ベビママclub

(申込み不要) 月1回 10時～11時30分
赤ちゃんが産まれる前のママ友作り♥2人ママ、パパも大歓迎!! スタッフや出産経験のある先輩ママとお話ししませんか？妊婦さんと1歳のお誕生日を迎えるまでのお子さんをお持ちの方が対象です♪

*お誕生会

(事前申込み 随時受付中)月1回 10時～11時30分
その月にお誕生日を迎えるおともだちをお祝いしましょう♪大きくなったかな～身長体重も計測します♪

*お楽しみ講座

(事前申込み) 月1回以上