



2023
5月

川上だより

<令和5年5月1日号 第401号>

発行 川上地区コミュニティ推進協議会
事務局 川上ふれあいセンター
☎・☎ 0836-35-1150
✉ kawafc@c-able.ne.jp

■世帯 3,308 (-3) ■人口 7,597人(-51人) ■男 3,682人(-26人) ■女 3,915人(-25人) ■面積 15.62km² 3月末現在(前月比)

5月の主な行事予定表

日	曜	行 事	時 間	場 所
2	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
9	火	福祉委員会総会	18:30	センター
10	水	花壇の手入れ	8:30	センター下花壇
10	水	がん検診	8:30	センター
11	木	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
12	金	自主防災会総会	18:30	センター
14	日	地区球技大会	8:30	川上小
17	水	下校時見守り活動	14:45	地区内
18	木	シニアクラブ連合会総会	10:00	センター
18	木	第2回お楽しみ昼食会準備会議	18:30	センター
19	金	かわかみ学童保育クラブ総会	18:30	センター
20	土	体育振興会役員会	10:00	センター
20	土	第1回学校施設開放	9:00	川上小
20	土	ペットボトルロケット飛行大会	8:30	センター集合
21	日	春の雑草撲滅運動	9:00	通学路周辺
27	土	街頭パトロール	18:30	地区内
28	日	お楽しみ昼食会	11:30	センター
6/2	金	第1回夏まつり実行委員会	18:30	センター

※新型コロナ感染拡大防止により変更する場合があります

令和5年度自治会長紹介

自治会名	氏 名	自治会名	氏 名
1区ひらき台	長濱康文	10-1区ニュータウン請川	渡邊篤史
2区南側	河村 茂	11区上片倉	増田公治
3区川上団地	五島健至	12区下片倉	田中辰夫
4区北迫新町	榎原国夫	13区西片倉	末田龍男
5区北迫アパート	福田真之	14区東片倉	米倉 陸
6区北迫	藤山 毅	15区ハーモニーヒルズ*	新城美賀子
8区男山	四反田明	16区あすとぴあ	古賀靖卓
9区上請川	平岡 寛	17区牛明	砂川祐一
10区下請川	中川東彦		

どうぞよろしくお願ひします。

グラウンドゴルフ大会のお知らせ

グラウンドゴルフ大会が下記の日程で開催されます。
みなさんふるってご参加ください。

日 時:5月19日(金) 8:30集合 9:00スタート

場 所:常盤多目的広場

会 費:100円 ※当日集めます

締切り:5月10日(水) ◆厳守◆

申込み:川上ふれあいセンター TEL35-1150

主 管:シニアクラブ連合会

協 賛:コミュニティ推進協議会



①健康情報 ☆こころの健康づくり★

仕事や学校、転居などで環境が変わる事が引き金となり、5月の連休明け頃から、**気分が落ち込む、疲れやすい、仕事や勉強、家事等に集中できない、眠れない**等の状態になる方がいます。

主な原因 ストレスや疲労など

対処法・初めから全てを完璧にこなそうとしない

- ・他人との会話やコミュニケーションをしっかり取る
- ・栄養バランスの取れた食事をする
- ・適度な運動を習慣づける
- ・睡眠の質を上げる(寝室環境を整える、寝る前にスマホを見ない等)
- ・朝日を浴びて体内時計をリセットする 等



頑張りすぎないよう気をつかいながら、適度な運動や友人・家族との交流等で上手に息抜きしていきましょう。

ただし、心身の不調が取れない状態が続く場合は、うつ症状の可能性もあります。やる気が出なくなるだけでなく、趣味等に興味や関心がなくなった場合等は、専門医等に相談する事も必要なことがあります。

※相談先が分からない場合は、以下にご相談を。



①～③連絡先

市健康増進課(東岐波市民センター内) 川上地区担当保健師 三田

(0836) 58-2351(月～金 8:30～17:15)

※不在の場合は折り返しますのでお名前と電話番号を伝言ください

川上地区担当 紹介

地域の課題を把握し、支えあいづくりや居場所づくりなど



“あったらいいな”を一緒に考えます。

生活支援コーディネーター(宇部市社会福祉協議会) 山田芳徳

～川上子育てサークル～ ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

「母の日～ママありがとう～」

親子で体操をしてからだもこころもほかほかになろう！！

日 時:5月10日(水) 10時～11時

場 所:川上ふれあいセンター 2F 大ホール

対 象:乳幼児とその家族(赤ちゃんも大歓迎)

持ち物:飲み物

主 催:宇部市母子保健推進協議会 川上地区母子保健推進委員会

共 催:川上母親クラブ 川上地区民生児童委員協議会

問い合わせ:こども未来部 こども支援課 母子保健係

TEL 31-1732 FAX 21-6020

「子育てサークル」次回予定

6月9日(金)10時～11時 川上ふれあいセンター 2F 大ホール



②食生活改善推進員養成講座の受講生募集!

『食』を通じた地域の健康づくりをする仲間を募集。

この講座では、活動に必要な知識や技術を学びます。

日時:6/23～R6.1/26(全8回)定員:20名

場所:市保健センター、市総合福祉会館等

費用:教材費及び調理実習費500円/回程度

締切:6/14 ※推進員として活動する事が受講の条件

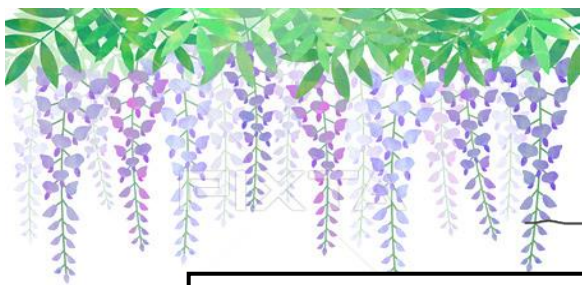


③R5年度 川上地区担当保健師です!!

【どんなことをしているの?】

- ・健康づくり講座の実施や講師の紹介など
- ・健康、福祉、子育てなどのお困りごとの個別相談
- ・小さなお子様の外出に不安のある方は、体重計を持って訪問も可能
- ・上記以外でも調整できる事もあります。まずはお相談を。

川上の方も活動されています!!



川上ニュース

川上地区
コミュニティ
推進協議会
の
お知らせ

親睦会・歓送迎会4/15(土)

川上小学校校長とふれあいセンター館長の異動に伴い、慰労と歓迎の意を込めて4年ぶりに懇親会・歓送迎会が催されました。

小学校では原田校長先生が山口県教育庁義務教育課へ移動され、西岐波小学校より田辺靖啓校長を、ふれあいセンターでは市川秀之館長が常盤ふれあいセンターへ異動され、新任の原田俊宏館長をお迎えすることになりました。原田校長先生、市川館長、今までお疲れ様でした。田辺校長先生、原田館長、これから川上の子ども達と川上地区をどうぞよろしくお願ひします。原稿

【自治会連合会・コミュニティ推進協議会】

川上みち草・野草さがし 4月1日(土)

文化振興会行事「みち草・野草探し」に12名で行ってきました。桜満開の中、真締川ダム湖畔で野草図鑑を片手にゆっくり2時間かけて散策しました。散策のあと、採れたタラの芽、わらび、よもぎを天ぷらにいただきました。その爽やかな匂い、苦味に春の訪れを感じました。【文化振興会】



子育てサークル～ちびっこの輪～ 4月14日(金)

今年度最初のサークル!!初めて参加のお友達も来てくれました。森の動物たちにご挨拶して「ジャンボリミッキー」を元気にダンス♥工作では手形を可愛くアレンジできました。

「キツネコブタヌキ」や「パンダウサギコアラ」の手遊び、「いぬのおまわりさん」のパネルシアターも楽しかったね。5月はお花の季節。大好きなお母さんになにかプレゼントでもしようかな〜。



母子保健推進委員会
母親クラブ
民生児童委員協議会

花壇の手入れ 4月12日(水)

4月12日、雨上がりのひんやりした朝でしたが13人の方にお集りいただき、皆さんで協力しました。作業するにつれ、次第に暑くなり心地よい汗を流しました。参加された皆さまの表情も明るく、春の訪れを感じるひと時となりました。

次回は5月10日(水)の予定です。よろしくお願ひいたします!!



【まちづくりサークル】

総会 4/15(土)

自治会連合会、社会福祉協議会、コミュニティ推進協議会の総会が行われました。前任者の任期満了に伴い、新役員も数名迎え、また新たにスタートいたします。

川上地区をより一層盛り上げるために、皆さまのご協力をお願い致します。

【コミュニティ推進協議会総会の様子】

