

西 宇 部

第338号 令和5年(2023年)6月1日発行

発行者 西宇部地区コミュニティ推進協議会
 事務局 西宇部ふれあいセンター
 〒759-0211 宇部市西宇部北三丁目9番15号
 TEL/FAX 44-0878 E-mail: nisiufc@c-able.ne.jp



第1回成人学級開講式・講演会

5月10日(水)、西宇部地区成人学級開講式および、第1回講演会を開催しました。

講演名は「これからの地域での健康づくり」と題し、講師に山口大学大学院医学系研究科公衆衛生学・予防医学講座講師 長谷亮佑先生をお迎えしました。長谷先生は、厚生労働省が5月8日に新型コロナウイルス「5類移行」を正式決定したことを取り上げ、基本的感染対策の考え方や新型インフルエンザ等感染症(2類相当)と5類感染症の主な違い、ワクチンの効果やその副反応についての講話をされました。

次回は6月9日(金)13時30分から、「オーラルフレイル対策のためのお口の運動と食生活」講座を予定しています。ご参加お待ちしております。



【高齢者連絡協議会】



区民カローリング大会の結果

5月14日(日)カローリング大会の結果は次の通りです。
 1位:沖ノ旦B 2位:西宇部新町A
 3位:子ども委員会B
 参加チーム18チーム:参加者70名
 【体育振興会・子ども委員会】



体育振興会 行事案内・募集

	区民ソフトボール大会	市民ソフトボール大会 地区予選
日 時	6月4日(日)9時~	7月9日(日)9時~
会 場	西宇部小学校グラウンド	西宇部小学校グラウンド

地区の世帯数・人口 令和5年4月末現在

世帯数	3,507世帯 (前月比 +5世帯)	男	3,338人 (前月比 -5人)
人口	7,022人 (前月比 -14人)	女	3,684人 (前月比 -9人)

ワイワイ広場

今年度のワイワイ広場は土曜日に行います。

皆さん遊びに来てね!

日 時:6月3日(土)10:00~11:00

場 所:西宇部ふれあいセンター

対 象:乳幼児とその保護者

内 容:金魚玉すくい、リトミックなど

問合せ:母子保健推進員 松岡 Tel080-6344-9138



第1回心もからだも若返りセミナー(続)

日 時:6月7日(水)10:00~11:30

場 所:西宇部ふれあいセンター

講 師:山口宇部医療センター 理学療法士 石光雄太 先生

定 員:30名

内 容:フレイルチェック、講話

申 込:西宇部ふれあいセンター Tel 44-0878

締め切り:6月1日(木)

今年度は「自分たちでできること」を一緒に考え、実践します!

初めての人も大歓迎!

西宇部地区コミュニティ推進協議会



サン・Sunメイト ~やさしい人権学習会~

日 時 6月8日(木)10:00~11:00

場 所 西宇部ふれあいセンター ミーティングルーム

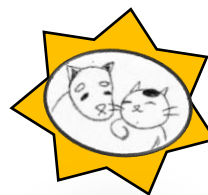
対 象 どなたでも参加できます※申込不要

内 容 DVD学習【くうとしの】

認知症の犬(しの)と

介助猫(くう)の物語(約30分)

女性の会 サン・Sunメイト



今月の西うベシヨット

第2里の尾

ふるさと農園の

バラ園と畑の風景



移動図書館 あおぞら号 6月日程

西宇部ふれあいセンター	1日(木)・15日(木)	14:20~14:40
西宇部小学校(学童前)	3日(土)・17日(土)	13:30~13:50
迫条児童公園前	11日(日)・25日(日)	11:00~11:20

6月の行事予定

日 曜	行 事	場 所	時 間
2 金	人権教育推進委員協議会定例会	西宇部ふ・セ	18:30
3 土	ワイワイ広場	西宇部ふ・セ	10:00
4 日	区民ソフトボール大会	西宇部小学校	9:00
7 水	民生児童委員協議会定例会	西宇部ふ・セ	9:30
7 水	心もからだも若返りセミナー	西宇部ふ・セ	10:00
7 水	福祉委員研修会	西宇部ふ・セ	13:30
8 木	サン・Sunメイト(やさしい人権学習)	西宇部ふ・セ	10:00
8 木	子ども育成連絡協議会定例会	西宇部ふ・セ	19:00
9 金	高齢者連絡協議会	西宇部ふ・セ	10:00
9 金	成人学級(はつらつポイント事業)	西宇部ふ・セ	13:30
11 日	子ども委員会(手作り体験)	西宇部ふ・セ	9:30
15 木	ビビットにしよう定例会	西宇部ふ・セ	15:00
16 金	がん検診	西宇部ふ・セ	9:00
19 月	がん検診	西宇部ふ・セ	9:00
20 火	福祉なんでも相談窓口	西宇部ふ・セ	13:30
21 水	ふれあい運動推進委員会定例会	西宇部ふ・セ	19:00
22 木	ちいき相談室	西宇部ふ・セ	10:00
28 水	自治会長会議	西宇部ふ・セ	18:30
7/2 日	子連ドッチビー大会	西宇部小学校	8:00

~みなみかぜの集い~(人権学習会)

どなたでも参加できます。どうぞお気軽においでください。

日 時:6月28日(水)18時30分~

会 場:黒石ふれあいセンター 2階 多世代交流ホール

内 容:ゲートキーパー講座



講師 宇部市健康増進課地域保健係 保健師



寄付の御礼

この度香典返しに代えて地区社会福祉協議会へご寄付を頂きました 地区の社会福祉事業に有効に活用させていただきます 謹んで哀悼の意を表しますとともに 厚くお礼申し上げます

百濟 洋子 様

(故ご主人様 平原八幡宮 宮司 百濟 忠登 様)



歌いながら楽しく体を動かしませんか？音楽健康指導士がカラオケ機器を使って行う健康教室です！

宇部市委託事業「まちなか保健室」

厚南ふれあいセンター(隣保館厚南会館)
宇部市厚南北 1丁目2-24
☎0836-41-8155

※参加条件
宇部市在住の65歳以上で介護認定を受けていない方

脳トレ 歌謡体操 口腔体操 参加無料

教室スケジュール

第1回目	6月8日(木) 13時~15時	両日とも下記スケジュールを予定しています 13:00~14:30 健康体操と看護師・歯科衛生士によるお悩み相談 14:30~15:00
第2回目	6月22日(木) 13時~15時	山口県歯科衛生士会による講話『お口の健康教室』

運動しやすい服装と運動靴、飲み物持参で
ご家族やご友人・近所の方と是非お気軽にご参加ください！

お問い合わせ先 (株)第一興商 山口支店
下関市観音崎町11-9
☎083-229-3377 担当:片岡



福祉なんでも相談窓口 出張相談会 ※無料・秘密厳守

日時:6月20日(火) 13:30~15:30

場所:西宇部ふれあいセンター

※予約はなくても大丈夫です。ご相談の内容に制限はありません。

内容によっては他の相談機関をご紹介したり繋ぐこともできます

詳しくはセンター設置のチラシをご覧ください。

問合せ:西部第1地域包括支援センター Tel45-3969

ご注意ください

*うそ電話詐欺に注意しましょう！

県内でうそ電話詐欺の被害が相次ぐなか、山口県警察本部は、5月24日~31日まで「うそ電話詐欺特別警戒警報」を発令して、県民にいっそうの注意を呼びかけました。おかしい電話がかかったら身近な人に相談して、詐欺を未然に防ぎましょう。



熱中症は予防が大切



*熱中症に注意しましょう！

寒暖差が激しいこの季節、水分補給を忘れていませんか？
こまめな水分補給でやっかいな熱中症にかからないよう気を付けましょう！
水分、栄養、睡眠で免疫力アップして、夏に備えましょう！

熱中症の症状・対処法

症状

- 元気がない
- 吐き気・めまい
- 倦怠感(体がだるい)
- 発熱・頭痛 など



対処法

★熱中症かもしれないと思ったら

▶意識がはっきりしない
など反応がおかしい場合

救急車
(119番)
を呼ぶ

▶意識がしっかりしている場合

熱中症警戒アラートを
ご存じですか？

熱中症警戒アラートとは、環境省と気象庁が特に暑くなる予測された日の熱中症の注意を呼びかける情報のことです。

前日や当日にテレビやラジオなどで県単位で発表されています。
発表されている日には、いつも以上に熱中症の予防行動をとりましょう！

1 涼しい場所へ移動する

2 衣服をゆるめ、水で濡らしたタオルや保冷剤などで体を冷やす

3 水分・塩分の補給をする

★症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

みんなで声をかけあって、熱中症を防ぎましょう！

結核・肺、胃、大腸がん検診

日時:6月16日(金)、19日(月) 受付9:00~11:30

場所:西宇部ふれあいセンター

予約・問合せ:宇部市保健センター Tel31-1777



ちいき相談室

日時:6月22日(木)10:00~11:30

場所:西宇部ふれあいセンター

内容:血管年齢測定・体操・血圧測定・塩分測定(味噌汁等持参)・個別相談

今月は減塩について一緒に考えてみませんか？血管年齢測定もできます！

【問い合わせ】宇部市(健康増進課)厚南・西宇部地区担当
Tel 41-8338 (厚南市民センター内)

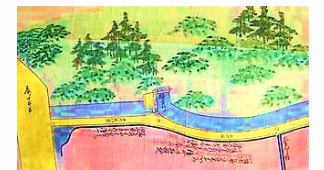
厚南郷土史研究会 講演会 開催のご案内(無料)

(2017年以来、又コロナ禍もあり久々の皆様への歴史講演会です。)

〇日時:6月25日(日曜日) 15:30~17:30 (2時間)

〇場所:隣保館厚南会館 2階 大会議室

〇講師:土井浩氏(山口東京理科大学 教授)



〇講演:『慟哭の長州幕末維新史』 佐々木祥一郎の生涯

長州の幕末維新史は華やかな光輝く歴史だけではない。

佐々木祥一郎 という一人の忠義の士、国司氏家来の悲劇の生涯を辿る。深い「闇」の維新史についても考察してみることが本講演の目的である。

〇内容:講演料は無料です。どなたでも聴講できます。

・ご来場の皆様の[駐車場確保]に限りがあります。

各地区(厚南・西宇部・黒石)各30名様程度を見込んでおります。

〇申し込み:各地区ふれあいセンターの備え付け「申し込み用紙」にご記入の上

常設のBOXにお早めにご投函下さい。

〇お問い合わせ(事務局)

厚南郷土史研究会 会長 三戸英樹(090-2319-5006)

副会長 林茂樹(0836-41-5633)FAX☎

(090-7128-0725)