



# 第492号

令和5年4月1日

宇部市松山町五丁目8番10号  
岬ふれあいセンター  
TEL 21-1625

メールアドレス : misakifc@vega.ocn.ne.jp

## 健康相談

4月21日(金)

10時~11時30分

岬ふれあいセンター 1階展示ホール

岬地区の状況 令和5年2月末現在  
世帯数 1,938 登録人口 3,645  
(内訳 男 1,752 女 1,893)

## 4月の行事



日	曜日	行事	時間	場所
7	金	民生児童委員協議会 定例会	13:30	センター
		岬さわやか会	14:00	センター
		コミュニティ協議会 総会	18:30	センター
10	月	美咲さんこう会 役員定例会	13:00	センター
11	火	文化体育連絡協議会 総会	18:30	センター
12	水	「イキイキ地域づくり」推進事業実行委員会 総会	18:30	センター
13	木	狂犬病予防注射	9:00	センター駐車場
			9:30	岬会館
		自治会連合会 理事会	13:00	センター
		自治会婦人部連絡協議会 総会	18:30	センター
14	金	環境衛生連合会岬支部 総会	18:30	センター
20	木	さくら会	9:00	センター
		宇部交通安全協会岬分会 総会	18:30	センター
21	金	健康相談(地域支援チーム)	10:00	センター
26	水	防犯連絡所指導員協議会 総会	18:30	センター
27	木	自主防災会 総会	18:30	センター
		自治会連合会 総会	19:00	センター

## ふれあい昼食会

3月4日(土)岬ふれあいセンターで、久々にふれあい昼食会を開催しました。くじをひいたり、「みさぽん体操」のdvdを見て一緒に体操したり・短い時間でしたが、楽しく過ごしました！お弁当は持って帰っていただきました。



岬地区社会福祉協議会



## 自治会連合会・自治会婦人部 日帰り研修

3月5日(日)下関消防防災学習館「火消鯨」に行きました。地震や高潮への備え、消火訓練、避難体験、通報体験をして、防災訓練の大切さを学びました。

## 燃やせないごみの日

4月18日(火)・ 5月23日(火)

## 古紙の日

4月25日(火)・ 5月30日(火)



## おしらせ

お世話になりました！  
中野 広志～上宇部ふれあいセンター  
藤本 直美～原ふれあいセンター  
遊びに来てくださいね・・・  
令和5年度 岬ふれあいセンターで  
お世話になります！  
館長 山下 浩二  
職員 伊藤 伊佐緒  
職員 河崎 八重香  
職員 下石 哲美  
よろしくお願いたします・・・

## あおぞら号からのお知らせ

移動図書館が来ます。

4月6日(木)・20日(木)  
15時40分～16時00分

みなさまのご利用を  
お待ちしております。



夜警より戻りし夫へ濃き茶など  
聞き知るもの一つとてなし百千鳥  
朝市のつり輝の差し出せり  
大都にひとり立ち満月の冴返る  
駅伝の子へ応援の息白し  
詰め放題と野菜山積み日脚伸ぶ  
手相見に人や天神梅真白  
青空のそこに見えるて片時雨

(毎月第二火曜日十三時から)

キ雅眞史末千と由  
ヨ子子子雄子え子

## 俳句入門教室

二月の一句

(第百九十五回)

# 健康相談



主催 宇部市健康増進課 / 南部第一高齢者総合相談センター

日時 4月21日(金) 10:00~11:30

場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール

申込 不要

内容 ★血管年齢測定 ★血圧測定 ★保健師等が健康相談に応じます。

## 岬地区ウォーキングチャレンジ

ウォーキングチャレンジとは

いつまでも元気で健康に過ごすために、まずは自分がどのくらい活動しているのか確認することが重要です。コロナ禍で運動の機会が減少する中、個人で気軽に始められるウォーキングを通してご自身の健康管理を始めてもらうという取り組みです。

対象

岬地区にお住いの子どもから高齢者までどなたでも。



### 1. 申し込む

岬ふれあいセンターで申込書を記入し、**ファイルを受け取ります(無料)**。

### 2. 記録する

各自で歩数計を用意して歩き、**日々の歩数**をファイルに記録します。\*1日のトータル歩数を記録します。目標を決めて意識的に歩くと、より効果的です。

### 3. 記録を申告する

1ヶ月の記録を終えたら、**翌月の10日までに**岬ふれあいセンターに設置してある台帳に**1ヶ月間の合計歩数**を各自で記入します。**結果は岬ふれあいセンターの掲示板等で表彰します!**

## みさき子どもフェスタ2023

3月12日(日)「みさき子どもフェスタ2023」を開催しました! 常盤中学校の生徒もボランティアでお手伝いをしただき、岬小学校の児童と一緒に、とても楽しそうでした!

