



2023  
8月

# 川上だより

<令和5年8月1日号 第404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 3,306 (+11) ■人口 7,577 人(+8 人) ■男 3,667 人(+3 人) ■女 3,910 人(+5 人) ■面積 15.62 km<sup>2</sup> 6月末現在(前月比)

## 8月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
1	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
2	水	第2回運動会実行委員会	18:30	センター
4	金	夏まつり前日準備(婦人部)	13:00	センター
5	土	夏まつり(雨天順延:6日)	17:00	センター・JA駐車場
6	日	夏まつり片付け	8:00	センター
10	木	夏まつり反省会	18:30	センター
14	月	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
17	木	子どもと大人の人権学習会	13:30	センター
18	金	第2回敬老会打合せ会議	18:30	センター
22	火	第2回防災訓練打合せ会議	18:30	センター
23	水	花壇の手入れ	7:30	センター下花壇
23	水	第1回文化祭実行委員会	18:30	センター
26	土	街頭パトロール	18:30	地区内

～川上子育てサークル～ ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

8月のサークルはお休みです

次回9月のサークル予定

「うさぎさんとあそぼう」9月はお月様がきれいに見えるよ

月に住んでるうさぎさんとなにみて跳ねる?

日時:9月8日(金)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委員会 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:宇部市こども未来部 こども支援課 母子保健係

TEL:31-1732 FAX:21-6020



## 夏休みは、お子さまのマイナンバーカードの申請が便利です

15歳未満のこどものマイナンバーカード取得には、親権者による申請とご本人の写真撮影が必要です。

お子さまのマイナンバーカードの申請書が不明な場合、夏休みを利用してお子さまと一緒に市役所で申請すると、写真撮影も行い出来上がったカードは、一般書留で受け取ることができます。



開設日時:令和5年8月24日(木)まで

平日8:40～17:00

開設場所:宇部市役所本庁舎1階 ③マイナンバーカード窓口

持ち物:通知カード(お持ちの方)

親権者:マイナンバーカード、運転免許証のどちらか

※それ以外の方はお問い合わせください。

申請者:健康保険証、こども医療福祉受給者証、親子健康手帳のうち2点

問合せ先:マイナンバーカード推進課 TEL:0836-34-8264

## 令和5年度 地区夏まつり

日時:8月5日(土)17:00～21:00

場所:川上ふれあいセンター JA山口県宇部統括本部駐車場

小雨決行 雨天順延 6日(日)

◇飲酒運転は厳禁です

◇ペットの入場はご協力ください

◇ごみ分別にご協力ください

◇おつりがいらぬように小銭の用意をお願いします

主催:コミュニティ推進協議会 夏まつり実行委員会

詳しくは、7月末に配布したプログラムをご覧ください



## 子どもと大人の人権学習会

日時:8月17日(木)13:30～14:30

内容:ビデオフォーラム

場所:川上ふれあいセンター 2F 大ホール

教材:DVD「とべないホテル」

対象:学童保育クラブ児童、指導者

【人権教育推進委員協議会】



## 令和5年度 敬老会祝賀会のご案内

75歳以上の長寿の方をお祝いして、川上地区敬老会を開催します。全戸配布しますので、対象の方は参加申込書に記入の上、自治会長へお渡しください。

対象者 昭和24年4月1日までに生まれの方

主催:社会福祉協議会

問い合わせ:川上ふれあいセンター 35-1150



## ①「健康・福祉相談室」のお知らせ 8月17日(木)

<無料・予約不要>

◇in まるき西岐波店

9時半～10時半 雨天中止

◇in 吉田郵便局(興産中央病院斜め前) 11時～12時 雨天実施

【内容】骨密度測定 【対象】18歳以上どなたでも

※はつらつ健幸p登録者は、活動量計等持参(当日100p付与)



## ②健康情報 ～残暑に負けない食事のポイント～

暑い日が続く、冷たいものを多くとりがちになる夏は胃腸の働きが弱くなり、食欲も低下します。食欲低下は、夏バテの原因にもなるため、食べ方を工夫して食事をとりましょう。

★食事のポイント★ ～夏にとりたい栄養～

◆ビタミンB1 (体の疲労回復効果!)

豚肉、レバー、うなぎ、豆類など



※ニンニクやネギと一緒に食べると吸収率がアップ!

◆タンパク質 (基礎体力の確保!!)

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など

※これらの食材を使った料理を

毎食1品はとりましょう。



★調理のポイント 酸味をプラス★  
酢や梅干し、レモンなどは唾液や消化液の分泌を促進し、疲労回復効果もあります。

【①②問合せ】市健康増進課 川上地区担当保健師 三田  
(東岐波市民センター内) ☎(0836)58-2351

## ふれあい研修会 7月22日(土)

川上地区ふれあい運動推進委員会と川上小中 PTA 主催の「ふれあい研修会」が開催されました。講師は川上ではお馴染みの川上中校長先生です。テーマは「子どもを成長させる夏休み」です。なんでも良いので自分で決めたお手伝いを続けさせることが大切だとお話されました。講演後、川上地区ふれあい推進委員会の江本会長がふれあい運動の意義と活動内容について説明されました。



## 学校開放 7月22日(土)

夏休み最初の1日目、約70名の子どもたちが『わくわくふれあい広場』に参加しました。恒例のプールや運動場、体育館で元気良く遊びました。親子での参加もあり、家族で仲良く遊んでいる様子がとても微笑ましく感じられました。次回は芋掘りを計画しています。たくさんのお芋が育つようにお世話も頑張っています！



【放課後子ども教室/ふれあい運動推進委員会】

## まちづくりサークル開講式 7月24日(月) 「花の寄せ植えをしよう!!」

7月24日(月)「令和5年度まちづくりサークル」が始まりました。開講式では、前本岩男会長の挨拶に続いて自己紹介と年間計画が確認されました。開講式終了後、講師、田中辰夫さん(田中園芸)による寄せ植えを体験。参加者一人一人の個性あふれた、夏の花の寄せ植えが出来上がりました。



## ♪ 子育てサークル〜ちびっこの輪〜 ♪ 7月14日(金)

今日は待ちに待った「川上縁日!!」  
今までで一番たくさんのお友達が参加してくれて会場はお祭りさわぎ(笑)「パクパクアンパンマン」「輪投げ」「虫取り」を回って、カワイイどうぶつお面をゲット!!  
大型絵本「はらぺこあおむし」を一緒に楽しんだら、最後は「アンパンマン音頭」を元気に踊りました。次回は9月のサークルに来てね。

【母子保健推進委員会・母親クラブ・民生児童委員協議会】



## 花壇手入れ 7/12(水)



ボランティア約16名の方々が参加して、センター下花壇の手入れを行いました。丁寧に草を引いてくださり、整然とした美しい花壇となりました。秋にきれいなマリーゴールドやサルビアが咲くことを楽しみにしながら、皆さん和気あいあいと作業をされていました。次回の手入れは8月23日の予定です。

暑い中お疲れ様でした！

【まちづくりサークル】

