



2023
10月

川上だより

<令和5年10月1日号 第406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 (+5) ■人口 7,570 人(-9 人) ■男 3,659 人(-10 人) ■女 3,911 人(+1 人) ■面積 15.62 km² 8月末現在(前月比)

10月の主な行事予定表

| 日 | 曜 | 行事 | 時間 | 場所 |
|----|---|-----------------|-------|---------|
| 1 | 日 | 地区運動会 | 9:00 | 川上小 |
| 2 | 月 | 第2回まちづくりサークル | 9:30 | センター |
| 3 | 火 | 民生児童委員協議会 | 13:30 | センター |
| 5 | 木 | 第3回防災訓練打合せ会議 | 18:30 | センター |
| 10 | 火 | シニア向けスマホ講座(初級編) | 13:30 | センター |
| | | 〃 (上級編) | 15:00 | |
| 10 | 火 | 第3回自治会長会議 | 18:30 | センター |
| 11 | 水 | 花壇の手入れ | 8:30 | センター下花壇 |
| 11 | 水 | シニアクラブ連合会役員会 | 13:30 | センター |
| 14 | 土 | 文化祭物品点検 | 9:00 | センター |
| 28 | 土 | 文化祭展示会場設営 | 9:00 | センター |
| | | 〃 本祭会場設営 | 13:00 | JA山口駐車場 |
| 29 | 日 | 第33回文化祭(作品展) | 9:00 | センター |
| | | 〃 (本祭) | 10:00 | JA山口駐車場 |

子育てサークルよりお知らせ

～川上子育てサークル～ちびっこの輪 予約不要・参加費無料
「ちびっこの輪」
かけっこにハイハイレース!!
小学生のお兄さんお姉さんとのふれあいも楽しもう!!
日 時: 10月13日(金) 10時～11時
場 所: 川上小学校体育館
対 象: 乳幼児とその家族(赤ちゃんの大歓迎) 
持ち物: 飲み物と上靴
駐車場: 小学校グラウンド
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
次回サークルの予定 「ちびっこの輪サークル」
11月10日(金) 10時～11時
川上ふれあいセンター 2F 大ホール

第33回 川上地区文化祭

10/29
(日)

作品展 9:00～14:00

本祭 10:00～14:00

～川上ふれあいセンター・JA山口宇部統括本部駐車場～
◇フリーマーケット出店募集◇ ※応募多数の場合は抽選
申込書はふれあいセンターにあります。期限10月16日(月)
※テントスペースには限りがあります(1張分)

- ◆プログラムに福引券がついていますのでお忘れなく
当日の券はありません
- ◆詳しくはプログラムをご覧ください


主 催: コミュニティ推進協議会・文化祭実行委員会

健康づくり教室開催のお知らせ

はつらつ健幸 p 登録者は、活動量計等持参(100p 付与)

①『笑って健康になろう! 体を使って遊ぼう!!』 申込要
頭や体を動かして楽しく健康づくりをしませんか?

【日時】10月20日(金)13:00～14:30(受付12:30～)

【場所】川上ふれあいセンター 大ホール 

【対象】概ね65歳以上誰でも

【持参】水分、体を動かせる服装

【内容】講話及び実技(誰でも出来る簡単な体操等を行います)

講師: 理学療法士 庄司 智宏氏(デイサービス Fun to Life 所属)

【主催】川上シニアクラブ連合会

【申込】10/16(月)までに川上ふれあいセンターTel35-1150

②まちづくりサークル公開講座 申込要

『～楽しい時間を過ごそう～こころも体もリフレッシュ!!』


【日時】11月13日(月)9:30～11:00

【場所】川上ふれあいセンター 大ホール

【対象】どなたでも

【内容】・楽しいちんどん屋さんの音楽を聴こう!

・騙されないぞ! 悪質商法講座

・楽しく身体を動かそう!! 

【問合せ】川上地区担当保健師 三田

(東岐波市民センター内) ☎(0836)58-2351

【申込】11/7(火)までに川上ふれあいセンターTel35-1150

10月10日は、『目の愛護デー』 目をいたわるためには…

パソコンや携帯電話等を長く見て、目の疲れを感じる人が増えている。

◇目を休ませましょう!

モニターを見ての作業等を1時間続けたら10分間休憩する。まぶたを


閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返して

目のストレッチを行う。また、睡眠は目の疲労回復に重要なもの。

◇目にやさしい食事をとろう! 基本は バランスのよい食生活!!

目の網膜にある色素や
疲れ目回復に効果
ブルーベリー等のベリー類

目の酸化ダメージを防い
でくれることが期待
ほうれん草等の緑黄色野菜


神経の発達維持を促す
網膜細胞を正常に保ち
視機能の改善を助ける
DHAを豊富に含む青魚、
まぐろ、
かつお等 

◇目に何らかの異常を感じた時は、早めに眼科の受診を!

ソフトバレーボール大会開催のお知らせ

日 時: 11月12日(日)

時 間: 8:30～12:00 受 付 8:30

場 所: 川上小学校体育館 

※参加する自治会はチーム数を11月3日(金)までにふれあい
センターまで連絡してください(35-1150)

詳しくは自治会体育部長へ開催要項を配布していますのでご覧
ください。 主 催: 体育振興会



川上ニュース

敬老会

9月16日(土)

JA 山口県宇部統括本部
大ホールにて、令和5年度
敬老祝賀会が盛大に開催さ

れ、今年は109名の高齢者の方が参加されました。式典では藤崎副市長もかけつけてくださり、小中学生による心温まる作文朗読がありました。祝宴の部では宇部高等学校演劇部による寸劇や演芸ボランティアによる歌や踊り、トランペット演奏、チンドン屋の練り歩きなどバラエティにとんだ余興を楽しみました。

これからどうぞお元気でお過ごしいただき、来年またお会いできることを楽しみにしています。

【社会福祉協議会】



藤崎副市長



作文朗読



寸劇



トランペット演奏



長唄



チンドン屋練り歩き



歌と踊りとハーモニカ

子育てサークル ちびっ子の輪 9月8日(金)

まんまるお月さまが笑顔いっぱい
の9月。
サークルに元気に集まったお友達と
みんなでお月見団子を作ろう！
さあ、うさぎダンスを踊りましょ
う！
皆、お月さまに届くくらい高くジャン
プもできたかな？
うさぎさんの出てくる大型絵本も楽
しみました。月にはうさぎさんが住
んでるんだって。皆はあえたかな？

【母子保健推進委員会・母親クラブ・民生児童委員協議会】



少年野球川上クラブ創部35周年

少年野球川上クラブは地域の皆さまに支えられ、今年創部35周年を迎えました。9月18日に宇部市内の少年野球チームを招待した記念大会を無事開催することができ、A級・C級ともにブロック優勝しました。これからも皆様に感謝の気持ちを持ち活動してまいります。引き続き、応援をよろしくお願いいたします。



シニア連奉仕活動の日

9月20日(水)、老人クラブの全国一斉奉仕活動の日。川上地区シニアクラブ連合会は総勢40人以上が参加し、川上小中学校の通学路の除草作業に汗を流しました。参加されたみなさん、暑い中、お疲れ様でした！



【シニアクラブ連合会】

