地区だより
のびゆく黒石

令和 5 年 12 月 1 日　No　342
発行　黒石地区コミュニティ推進協議会
編集　のびゆく黒石編集委員会
（黒石ふれあいセンターTEL・FAX44-0881）

地区の人口動態（10月末）

世帯数	4,524	前月比	+17
人口	9,818	前月比	+23

（男:4,802人　女:5,016人）

12月の行事予定

日	曜	時間	行　　事	会場
1	金	10：00	黒石健康サロン	ミーティングルーム
2	土	9：00	食育サークル⑦	調理室・世代交流ホール
3	日	9：00	輪飾り作り準備講習会	世代交流ホール
4	月	18：30	人権定例会	世代交流ホール
6	水	10：00	黒石民生児童委員協議会定例会	世代交流ホール
8	金	10：00	黒石地区社会福祉協議会理事会	世代交流ホール
9	土	9：30	子連クリスマス会	世代交流ホール
11	月	8：40	亀齢クラブ月齢委員会	ミーティングルーム
11	月	18：30	子ども委員会運営委員会	1階和室
13	水	10：00	黒石ワイワイ広場	世代交流ホール
15	金	9：30	レディース料理教室	調理室
16	土	9：00	黒石地区防災訓練	世代交流ホール
16	土	14：00	黒石コーラス隊	世代交流ホール
17	日	9：00	輪飾りづくり講習会	世代交流ホール
18	月	18：30	ゆめプラン黒石2023報告会	世代交流ホール
28	木		仕事納め	

毎月１日と１５日は、子ども見守りの日です。

黒石ワイワイ広場

申し込み不要
参加費　無料

日　時　１２月１３日（水）１０時～１１時
場　所　黒石ふれあいセンター　2階世代交流ホール
対　象　未就園児とその保護者
内　容　「クリスマス会」
持参物　飲み物

身長・体重測定・育児相談もできますよ!

クリスマス手作りお菓子のプレゼントがありますよ。サンタさんもやってくるよ

【黒石地区母子保健推進員会】

輪飾りづくり講習会のご案内

手作り輪飾りで新しい年を迎えませんか
初めての方はお手伝いします

日　時　**12月17日(日)9時～11時30分**
場　所　黒石ふれあいセンター　2階　世代交流ホール
申　込　黒石ふれあいセンター(☎44－0881)
当日参加料　600円(材料のみの方500円)
申込〆切　12月13日(水)

お問い合わせ　黒石地区ふるさと運動実行委員会
松永会長　　携帯090－9464－8920
柴田事務局長　自宅0836－41－0092

マイナンバーカード出張申請

マイナンバーカードの新規申請ができるオンライン窓口を期間限定でゆめタウン宇部2階に設置します。

日時　令和5年12月7日(木)～26日(火)
10:00～16:00
場所　ゆめタウン宇部2階　特設会場
対象　・新規に申請する方
・宇部市に住民票がある人
・申請後2か月以内に転出する予定のない方
特典　ゆめタウン商品券　1000円分
※オンライン画面のオペレーターが顔写真の無料撮影や申請手続きをお手伝いします。

防災訓練

「黒石地区自主防災会」防災訓練を実施します。

参加希望者は、１２月８日（金）までに
ふれあいセンター（☎４４－０８８１）まで

○　日　時　　１２月１６日（土）　８時３０分～１１時
○　場　所　　黒石ふれあいセンター
○　内　容
・実地訓練（避難所設営、土のう作成等）
・講　演　演題「宇部市高潮ハザードマップについて」
講師：NPO法人防災ネットワークうべ理事長
・山口大学特任教授　　三浦　房紀氏

令和５年度年末・年始の交通安全県民運動

令和５年１２月１０日（日）
～令和６年１月３日（水）

安全運転

重点目標
◆子どもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
◆夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
◆自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
◆高齢運転者の交通事故防止

放送大学入学生募集

2024年4月
入学生を募集

10代から90代の幅広い世代の方が大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、様々な目的で学んでいます。

出願期間　第1回2024年2月29日まで
第2回2024年3月12日まで

資料請求(無料)・お問い合わせ
〒753-0841放送大学山口学習センター
TEL083-928-2501

お知らせ

「ふれあいセンター各室の一部利用制限について」

ふれあいセンターのエアコン改修工事に伴い、各室の利用を一部制限させていただきます。工事期間中は、ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いします。
なお、くわしいことは、ふれあいセンターまでお問い合わせください。

○工事期間　**令和６年１月から３月上旬**まで
○利用制限　工事は各室段階的に行います。
○施工業者　伸栄電設(有)

自然体験

11月11日（土）、子ども委員会の自然体験で霜降山登山をしました。急な坂道もありましたが、木の実を拾ったり草花を見たりしながら和気あいあいと登りました。山頂では宝探しやお弁当を楽しみ、全員がケガも無く無事下山できました。行き帰りはバスに乗る練習も出来て良かったです。参加者の皆さんお疲れ様でした。

黒石地区子ども委員会

霜降山山頂にて

おさかな料理教室

１１月２３日（木）に食生活改善推進協議会主催の旬の魚を使った料理教室が開かれました。

【主催：宇部市食生活改善推進協議会】
【共催：宇部市魚食普及推進協議会】

中川清掃

11月19日（日）に、『中川をきれいにする会』主催の中川清掃作業を行いました。
黒石地区各自治会から66名、黒石中学生95名の計161名の皆さんに参加していただきました。
風の吹く中、ブルーシートで草を運んでくれた中学生をはじめ、皆さまのご協力のおかげで中川周辺がとてもきれいになりました。
朝早くから参加していただきありがとうございました。

環境衛生連合会黒石支部　支部長　小野荘二

「冷え」「不眠」
「疲れ」に効く！

カンタン！おすすめ「耳マッサージ」

耳をマッサージすると･･･
・全身の血行が良くなり体があたたまる
・季節の変わり目やストレス等で起こる自律神経の乱れを整え、体をリラックスさせたり、不眠、疲れをやわらげる

①親指と人差し指で耳をつかみ、両外側に5秒ひっぱりパッと手を離す
②①の要領で今度は上へ
③①の要領で今度は下へ

①親指と人差し指で耳をつかみ5秒外側にひっぱる
②上から下へ丸を描くようにぐるりと回す
③②の逆方向に回す

①耳を後ろから押さえて5秒、前に折る（ギョウザのような形に）

最初はチョッと痛いが段々柔らかくなります

認知症カフェ ほっこり ほっこり

介護者の方、認知症の方、物忘れ等に悩んでいる方、ひとりで抱え込まず一緒にお話ししませんか。仲間だからこそ分かり合えることも。介護のプロもお待ちしています。

日時：12月12日(火)10:00～11:30　〆切12/7
　　1月13日(土)　〃　　〆切1/10
場所：グループホーム和らぎ 歓び
　　（ゆめタウン横の寿光園の隣り）
参加費：1人200円（飲み物お菓子代として）
申し込み・問い合せ：西部第2地域包括　井手
電話：43－9307　　fax：43-9308

《前回のようす》

和気あいあいと楽しく盛り上がりました

～みなみかぜの集い～（人権学習会）

〈申込不要、無料〉

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：１２月２０日(水)１８時３０分～１９時４０分
○会場：西宇部ふれあいセンター　２階多世代交流ホール
○内容：「学校人権教育の取組みについて」
発表校　西宇部小学校、厚南中学校

移動図書館あおぞら号巡回予定日（12月）

黒石ふれあいセンター　2日㊏、16日㊏　14:50～15:10
黒石公会堂前　10日㊐、24日㊐　14:00～14:20

気象状況など諸事情により、予定を変更する場合があります。