地区の人口動態（１月末）

世帯数	4,549	前月比	+15
人口	9,859	前月比	+28

（男:4,821人　女:5,038人）

地区だより のびゆく黒石

令和 6 年 3 月 1 日 No 345
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）

3月の行事予定

日	曜	時間	行　事	会場
1	金	10：00	社会福祉協議会理事会	ミーティングルーム
4	月	19：00	ふれあい運動推進員会例会	ミーティングルーム
6	水	10：00	民生児童委員協議会定例会	世代交流ホール
8	金	18：30	ふるさと運動実行委員会	1階和室
9	土	9：30	福祉委員会	世代交流ホール
11	月	8：40	亀齢クラブ月例委員会	ミーティングルーム
12	火	18：30	子ども委員会定例会	1階和室
13	水	10：00	黒石ワイワイサロン	世代交流ホール
14	木	18：00	ゆめプランＡグループ	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	13：00	歩こう会準備	調理室
16	土	14：00	黒石コーラス隊	世代交流ホール
17	日	9：00	歩こう会	世代交流ホール・調理室
20	水	18：30	宇部交通安全協会黒石分会委員会	世代交流ホール
23	土	18：30	子連総会	世代交流ホール・調理室
28	木	18：30	環衛連会計監査	1階和室
29	金	午後	各種団体監査	ミーティングルーム

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

2月14日（水）親子11組の参加で黒石ワイワイ広場を開催しました。「できるかな？」の絵本と体操、「おひなさま」の紙芝居や歌を歌って、可愛い壁飾りができました。魚つりで釣ったお魚はアンパンマンがおいしそうに食べていましたよ。赤ちゃんもたくさん参加してくださいました。

3月「ワイワイサロン」を開催します。寒さを吹き飛ばして元気に遊びましょう。

黒石ワイワイサロン

日　時：3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：0歳～3歳位までのお子様とその保護者
内　容：「おもちゃで自由に遊びましょう！」
・身長、体重の測定
・保健師による育児相談もできます。

参加費：無料　　★ 申込み：不要
★お茶などご持参ください

【黒石地区母子保健推進員会】

～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：３月１３日(水)１８時３０分～１９時３０分
○会場：西宇部ふれあいセンター　２階　世代交流ホール
○内容：各地区人権教育推進委員協議会の活動報告
人権啓発ビデオ「言葉があるから・・・」視聴
（「マイクロアグレッション」に関する内容）

～ふるさと再発見～

第25回 黒石地区歩こう会

早春の自然の中を、ご家族やご近所、お友達と一緒に歩きながら新しい発見をしてみませんか？昼食は、おいしい豚汁を用意しています。「ぐるり巡って発見いろいろ」多くの方のご参加をお待ちしています。

実施日　3月17日（日）（雨天中止）
時　間　9時～13時（予定）※昼食時間含む
受　付　8時30分～9時
開会行事　9時10分～　※9時20分出発予定
集合場所　黒石ふれあいセンター
参加費　無料
持参品　タオル、飲み物、歩きやすい服装でご参加下さい。
行　程　黒石ふれあいセンター出発➡中野開作堤防跡➡妻崎神社➡琴川橋➡新琴川橋➡旧中野郵便局跡➡埴安神社➡開作駅跡➡学校橋➡厚南小学校跡➡黒石ふれあいセンター着（昼食）
申込み　黒石ふれあいセンターへお電話にて
3月12日（火）までにお申し込み下さい。
（黒石ふれあいセンター電話：0836-44-0881）
お問合せ先　黒石地区ふるさと運動実行委員会
松永携帯：090-9464-8920
柴田　☎：0836-41-0092

各教室の受講生募集

令和6年度の各教室の受講生募集について、3月1日付で募集案内のチラシを黒石地区全世帯に配布いたします。

お申込み、お問合わせは、各教室の連絡先（募集案内チラシに掲載）へ直接ご連絡をお願いします。

この度、「令和6年能登半島地震災害義援金」に10万円の寄付をいたしました。
被災された方が一日も早く日常の生活を取り戻せるよう、心より願っています。

黒石地区社会福祉協議会

移動図書館あおぞら号巡回予定日（3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。

ここでクイズ！
読めるかな？　①凩　②雹　③悴む　④皸　⑤馴鹿　⑥霰　⑦公魚　⑧橇

答えは裏面へ

社会福祉協議会研修会

2/16（金）むべの里輝きの里に施設見学に行って来ました。
施設の中には、カラオケ、プール、ヨガ、パン作りなどいろんな活動がありました。レッドコードというロープ使った体操を体験させていただき心も体も元気になりました。研修終了後は山陽小野田市にある、ソルポニエンテに食事に行きました。見晴らしがとてもきれいで、美味しく食事をいただきました。
むべの里輝きの里の関係者の皆様、出席してくださいました皆様、お忙しい中ありがとうございました。

【黒石地区社会福祉協議会】

交通指導

２月２日（金）に新入学１年生１０６人と５年生が一緒に交通教室を開催いたしました。
５年生の指示指導により横断歩道の渡り方などを教えてもらいました。
５年生有志による寸劇もあり楽しくお勉強が出来たのではないでしょうか。４月９日（火）の入学式がとても待ち遠しいですね。

宇部交通安全協会黒石分会

２月２５日（日）に黒石小学校にてボッチャ大会が開催されました。８０名の方が参加されて熱戦が繰り広げられました。

優　勝　東割
準優勝　塩屋台Ａ
３　位　中野開作Ａ

【黒石地区体育振興会】

あそびの達人～かるた・トランプで遊ぼう！～

２月２１日（水）開催。いろはカルタや百人一首、トランプ、カードゲームUNO、坊主めくりをみんなで楽しみました。
高学年の子どもたちが中心となり、小さな子たちが一人ぼっちになって困らないように気を配ってくれたり、ルールを教えてくれたりして、一緒に遊んでくれました。おかけで、みんなが楽しい時間を過ごせました。今年度の子ども委員会の催し物は今回で最後です。来年度の参加募集は、４月に小学校を通じてチラシを配る予定です。お楽しみに！　【黒石地区子ども委員会】

骨粗しょう症は女性に多く、５０歳以上では３人に１人、７０歳以上では２人に１人と言われていますが、実は、食事で必要なエネルギー量や栄養がとれていなかったり、運動不足や睡眠不足だったりすると、骨の成長が阻害され骨密度を増やすことができず、男性や子どもでも骨折しやすくなることもあります。カルシウムのほか、必要な栄養も気に留めてとり、骨太で元気な体を作っていきましょう！　西部第２地域包括支援センター

カルシウムをとろう

- 牛乳
- ヨーグルト
- チーズ
- 小魚
- 豆類
- 緑黄色野菜
  小松菜
  ほうれん草等

ビタミンDをとろう

役割）
- カルシウムの吸収を促進
- 骨からカルシウムが溶け出るのを防ぐ

鮭、イワシ、サンマ、きくらげ、しいたけ等

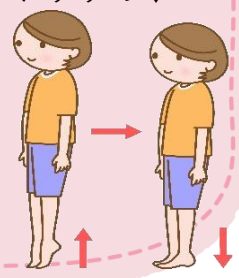
ビタミンKをとろう

役割）
カルシウムを骨に取り込む

納豆
ほうれん草
ブロッコリー
鶏モモ

そのほか

- **日を浴びよう**
  日光浴でビタミンDを生成
- **たばこは控えめに**
  カルシウムの吸収を妨げる
- **コーヒーやアルコールを控えよう**
  カルシウムを尿中に放出しすぎる
- **やせすぎない**
  やせすぎは骨量も減る
- **運動をしよう**
  歩くことや「かかと落とし」が、おすすめ↓



クイズの答え　①こがらし　②ひょう　③かじかむ　④あかぎれ　⑤となかい　⑥あられ　⑦わかさぎ　⑧そり