岬地区の状況　令和6年1月末現在
世帯数　1，910　登録人口　3，559
（内訳　男　1，700　女　1，859）

# 岬だより

第503号
令和6年3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・FAX　21－1625
mail：misakifc@vega . ocn. ne . jp

## 3月の行事

| 日 | 曜日 | 行　事 | 時間 | 場所 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 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 |
| 2 | 土 | ふれあい昼食会 | 11:00 | センター |
| 7 | 木 | コミュニティ協議会　会議 | 18:30 | センター |
| 10 | 日 | みさき子どもフェスタ 2024！ | 10:00 | センター |
| 11 | 月 | 美咲さんこう会　役員定例会 | 11:00 | センター |
| 13 | 水 | 自主防災会　研修会 | 18:30 | センター |
| 15 | 金 | 健康相談（詳細は裏面） | 10:00 | センター |
| | | 子ども委員会　会議 | 18:30 | センター |
| 20 | 水 | ひまわり会 | 10:00 | センター |
| 21 | 木 | 特別医療公開講座 | 15:00 | センター |

## 特別医療公開講座　ご案内

脳卒中は死亡原因の第４位！寝たきりの原因第１位！！
一番大事なことは日々の生活を見直して予防すること！

日時：３月２１日（木）１５時～１６時
場所：岬ふれあいセンター
会費：無 料
講演：
　テーマ「脳卒中は血管の病気！
　　～血管を大切にして健康な脳生活を～」
　宇部興産中央病院　脳神経外科　　医長　島 袋 太 一 先生

　テーマ「脳卒中の観察方法と発症後の支援について」
　脳卒中リハビリテーション看護認定看護師　矢 野 晃 代 様

参加の方には粗品あり

※詳しくは、班回覧をご覧ください。

**主催：美咲さんこう会**

## 春は、自立神経が乱れやすく疲れが出やすい時期です。

身体はもちろん、心の健康にも目を向けてみましょう。

### 心を元気にするヒント

- 生活習慣を見直そう
- 良い睡眠をとろう
- 趣味を大切にしよう
- 人とのつながりを大切にしよう
- 頑張りすぎないようにしよう

宇部市健康増進課 岬地区担当：安達　TEL 34－8270

## 岬地区民生委員・児童委員 主任児童委員の紹介

【民生委員・児童委員は
地域の皆さんの相談役として活動しています】

少子化や核家族化によって地域のつながりが薄れる中、高齢者や障がいのある方、子育てや介護をしている方などが、周囲に相談できず孤立してしまうケースが増えています。そこで、地域の身近な相談相手として、必要な支援を行うのが「民生委員・児童委員」の存在です。誰もが安心して暮らせる地域づくりのために、様々な活動をしている「民生委員・児童委員」についてぜひ知っていただき、活動へのご理解とご協力をお願いします。

| 担当区 | 担当委員 |
|---|---|
| 5区・31−2区 | 平澤　壽美子 |
| 8区・9区・10区 | 宮﨑　淑美 |
| 11区・18区・19区 | 玉垣　ことみ |
| 12区・13区 | 兒玉　なおみ |
| 14区・17A区 | 小西　美恵子 |
| 15区・16区・17B区 | 山本　弥生 |
| 30−1区 | 秋村　好子 |
| 30−2区・31−1区 | 内田　明子 |
| 32区・34区 | 河野　厚子 |
| 33区・37区 | 西村　澄恵 |
| 35区・38区 | 宇野　典彦 |
| 全地区（主任児童委員） | 竹内　紀江 |
| 全地区（主任児童委員） | 山本　紀子 |

**燃やせないごみの日**
3月12日（火）・4月　9日（火）
**古紙の日**
3月19日（火）・4月16日（火）

### あおぞら号

移動図書館車が
岬小学校に来ます。

3月１２日（火）
　　２６日（火）
１５時４０分～
　　１６時００分

### 岬俳句入門教室

一月の一句　（第二百六回）

餅搗の夫の杵取り母譲り　由衣子
はや五日縁起の物も安売に　敏江
志望校受かりし帰路の雪舞へり　千代子
縁起物買はぬと決めて初詣　末雄
強霜や掛くるエンジンすぐ止まり　史子
新春のつなぐ襷へ湖の風　眞子
あちこちに話の飛んで春炬燵　雅子
ひときはに華やぎ船の松飾　キヨ子

（毎月第二火曜日十三時から）