



# 2024 川上だより

<令和6年2月1日号 第410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 3,327 (+7) ■人口 7,564 人(+3 人) ■男 3,651 人(+1 人) ■女 3,913 人(+4 人) ■面積 15.62 km<sup>2</sup> 12月末現在(前月比)

## 2月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
1	木	福祉・民生・まちづくり合同研修視察	9:00	山口市
6	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
6	火	市政懇談会	18:30	センター
12	月	宇部市地域活動の日講演会	13:30	多世代ふれあいセンター
13	火	第4回自治会長会議	18:30	センター
14	水	花壇の手入れ	8:30	センター下花壇
14	水	仮入学親子交通教室	14:15	川上小体育館
19	月	第3回人権教育推進委員協議会	18:30	センター
3/1	金	新年度事業調整会議	18:30	センター
4	木	令和6年度教室説明会	13:30	センター

## 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

「おたのしみ会」

元気な笑顔で寒さを吹き飛ばし、バレンタインの工作を楽しもう！！

日時：2月9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

今後の予定 子育てサークル

「音楽会」 3月8日（金）10時～11時

川上ふれあいセンター 2F大ホール

主催：宇部市母子保健推進協議会

川上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



## フラワーアレンジメントしてみませんか？

毎月第3水曜 に開催しています。

興味のあるかたはぜひいらしてください。

場所：川上ふれあいセンター 調理室

時間：19:00～20:00

男性も大歓迎

材料代：1,000円

問い合わせ先：田中 辰夫 080-1932-9292



## ①「健康・福祉相談室」のお知らせ

2月15日(木) <無料・予約不要>

◇in まるき西岐波店 9時半～10時20分 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(手首で簡単に測定できます)

【対象】18歳以上どなたでも

※はつらつ健康p登録者は、活動量計等持参(当日100p付与)



## ②健康情報 1/9(火)「へら塩ベジうべ講座」を実施

東片倉ふれあい元気教室にて、保健師より

『減塩と野菜の適量摂取』についての講話や

塩分についてのクイズを実施しました。

最後に頭で考えながら体を動かす体操をし、

間違いながらも、楽しい時間を過ごしました！

参加者同士で「お正月に食べ過ぎたから

塩分に気をつけないといけないね」など話しを

しました😊

※健康づくりに関する講話などの希望があれば、

地区担当保健師にお気軽にご相談ください！



## 1/28 川子連イベント in フジグラン宇部

もぐらたたきやチャンバラ作りなど、参加する子どもたちが喜び

ようと、企画内容から制作までジュニアリーダーが行いました。

たくさんの参加者があり、にぎわっていました。

みんなで協力し、よい経験になりました。



川上地区子ども会育成連絡協議会

## ③健康情報 ～2月は生活習慣病予防月間です～

川上地区は生活習慣病罹患率が宇部市よりも高く、特に

「高血圧」「脂質異常症」「虚血性心疾患」で受診している人

が多くなっています。

高血圧などをそのままにしておくと脳卒中や心筋梗塞など、

命にかかわる病気を招くことがあります。予防のため、

食生活改善や運動などに取り組みましょう。

食生活改善『減塩、野菜を食べましょう!!』

### ◆1日食塩摂取目標量

男性7.5g 女性6.5g

◆野菜や果物に多く含まれるカリウムは、

塩分の主成分のナトリウムの排泄を促しやすくなる。

1日野菜摂取目標量 350g

【問合せ】川上地区担当保健師 三田 TEL58-2351

(東岐波市民センター内)



両手山盛り1杯分

健康②の答えは裏面



## 初日の出を見る会

1月1日(祝)

初日の出に向かって合掌し、この一年の健康と安全を祈願しました。



【コミュニティ推進協議会・初日の出を見る会】

## 新年互礼会

1月4日(木)

各団体関係者約35人が参加し地区新年互礼会が開催されました。会に先立って、能登半島地震と航空機事故の犠牲者を哀悼し黙とうを捧げました。その後、田中自治連会長の挨拶で始まり、続いて各団体長による今年の抱負と決意を発表。皆さま気概に満ちたお言葉で頼もしい一年になりそうです。途中、篠崎市長が来られてご祝辞を頂きました。最後はコミュニティ会長の挨拶で会を閉じました。

【自治会連合会/コミュニティ推進協議会】



## どんど焼き

1月7日(日)



宇部市消防団西岐波分団の皆さまご協力ありがとうございました。

新年初の地域行事となるどんど焼きが小学校のグラウンドで行われました。今年はお天気にも恵まれて比較的暖かいこともあり、役員を含め200名近い参加がありました。

神事は琴崎八幡宮 白石宮司の祝詩で始まり、火入れの後、地区代表者9名による玉串奉てんがありました。

集まった参加者はしめ縄や古いお札などを焼き、煙を浴びて今年一年の無病息災を祈りました。

【コミュニティ推進協議会】

## 地区人権教育推進大会

1月21日(日)

約100人の参加による、川上地区人権教育推進大会がふれあいセンターの大ホールで開催されました。来賓に人権教育課の酒井恵一様をお迎えし、林茂也人権教育推進委員協議会会長の挨拶で始まりました。

その後、川上小中学校の児童・生徒さんの人権に関するスローガンの発表・表彰、続いて作文の朗読があり、それぞれの体験から得られた素直な思いや考えに私たち大人にも気づかされることが多くありました。

人権特別講演ではテレビや講演活動で著名な和田山企画代表の大橋広宣先生の「個性を伸ばして生きる！」という演題でお話いただきました。先生ご自身が受けた壮絶ないじめ体験やその後の苦難と葛藤、時にユーモアを交えたお話に引き込まれ、一時間半の講演があつと言う間に終わってしまいました。「人から癒されること、人に癒しを与えられる人になることで家庭が、学校が、地域が幸せになる」とのお言葉が印象的でした。

【人権教育推進委員協議会】



### 健康情報②の答え

次の調味料を配合の減塩レシピに当てはめよう