地区の人口動態（２月末）

世帯数	4,538	前月比	-11
人口	9,847	前月比	-12

（男:4,819人　女:5,028人）

地区だより のびゆく黒石

令和 6 年 4 月 1 日　No 346
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）

4月の行事予定

日	曜	時間	行　事	会場
1	月	18：30	子ども委員会運営委員会	1階和室
2	火	10：00	地区社協理事会	ミーティングルーム
3	水	10：00	黒石民生児童委員協議会定例会	ミーティングルーム
3	水	16：00	交通安全協会黒石分会三役会議	ミーティングルーム
5	金	10：00	黒石健康サロン	ミーティングルーム
12	金	18：00	自治会連合会総会	世代交流ホール
12	金	18：30	センター運営協議会総会	世代交流ホール
12	金	19：00	コミュニティ推進協議会総会	世代交流ホール
15	月	10：00	社会福祉協議会総会	世代交流ホール
17	水	18：30	環境衛生連合会黒石支部理事会	ミーティングルーム
20	土	9：30	レディース料理教室	調理室
20	土	14：00	黒石コーラス隊	世代交流ホール
24	水	19：00	ふれあい運動推進員会総会	ミーティングルーム
26	金	18：30	ふるさと運動実行委員会総会	世代交流ホール
27	土	18：00	体育振興会総会	世代交流ホール

毎月１日と１５日は、子ども見守りの日です。

春の全国交通安全運動
みんなで交通ルールを守ろう！

令和６年４月６日（土）～１５日（月）

●自転車・電動キックボード等利用時のヘルメット着用と交通ルールの遵守
●歩行者優先意識の徹底と「思いやり・ゆずり合い」運転の励行
●こどもが安全に通行できる道路交通環境の確保と安全な横断方法の実践

本籍地以外の市区町村の窓口で戸籍証明書が取得できます。

★請求できる人
本人・配偶者・直系尊属か直系卑属の人
★請求者の本人確認方法
顔写真付きの身分証明書
（運転免許証やマイナンバーカードなど）
★請求できる証明書
戸籍全部事項証明書（謄本）
除籍全部事項証明書（謄本）

移動図書館あおぞら号巡回予定日（4月）

黒石ふれあいセンター	6日㊏、20日㊏	14:50～15:10
黒石公会堂	14日㊐、28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。

狂犬病予防注射のお知らせ

日時　令和６年４月１７日（水）
９：１０～９：５０
場所　黒石ふれあいセンター玄関前

宇部市民教養講座

チケット販売期間
４月８日（月）～５月２４日（金）
9時～17時15分

～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：４月２４日(水)１８時３０分～１９時２０分
○会場：隣保館厚南会館　２階　大会議室
○内容：人権啓発ビデオ「大切なひと」視聴
（『ネット社会における部落差別と人権』に関する内容）

外国出身住民のための日本語教室(黒石)のご案内

4月より厚南地域でも外国出身の住民のための日本語教室を開くことになりました。

日時　4/13日㈯、4/27日㈯
18:00～18:45, 19:00～19:45
場所　黒石ふれあいセンター　ミーティングルーム

☆募　集
日本語学習を希望する外国出身の方と　住民サポーターとを募集します。
＊　住民サポーター
地域にお住いの方で日本語の勉強を手伝ってくださる方。
＊　外国出身の方がいる企業の方、外国出身のお知り合いの方
1回の定員10名程度になりますので「本人個人」という形での申し込みでお願いします。
「外国出身の方」には、自分の持っている日本語の本をもってくるようにお伝えください。
＊日本語教師、日本語を教えた経験のある方がおられたら連絡ください。
＊日本語を勉強する方は無料ですので、サポーターの方も無償になりますが、ご理解ください。
＊申し込み、問い合わせはメール：
hiroribenyuzhidao@gmail.com
あるいは、当日、センターにお越しいただいて申込書に記入をお願いします。
日本語ボランティア日本語クラブ宇部　　中村　弘暁

黒石健康サロン

無料

日時　４月５日（金）１０時～１１時半
場所　黒石ふれあいセンター
　　ミーティングルーム

内容　１０時～１１時
・はんどさんの
「ＡＩで測定！正しい歩き方診断」
・血圧・握力・体組成測定
１１時～１１時半
・健康づくりや介護等なんでも相談コーナー

どなたでも、お気軽にご参加ください。

お問い合わせ
宇部市（健康増進課）黒石地区担当保健師
TEL41-4396
FAX41-4354（原市民センター内）

環衛連視察研修

令和6年2月28日(水)、宇部市環境衛生連合会黒石支部のメンバー15名で、視察研修に行ってきました。まず、宇部市リサイクルプラザにて、宇部市のゴミの状況を見学しました。次に、株式会社アースクリエイティブで食品廃棄物を飼料にする工程を見学、最後に宇部テクノリサイクルセンターにて、プラスチック製容器包装から原料チップにリサイクルする工程を見学しました。なるべくゴミを出さないように、出すごみはきちんと分別することの大切さについて改めて考えさせられました。

宇部市環境衛生連合会黒石支部

すい眠・快眠のコツ

春の訪れを本格的に感じ始める4月。気持ちがわくわくする一方で、心身ともに不調を感じやすい時期でもあります。健やかに楽しく春を満喫するために、「すい眠」の大切さを一緒に見直してみませんか？

【すい眠の効果】～眠っている間に体の中で起きていること～

体の疲労回復…眠っている間は、脳・神経・血圧・脈などの働きが落ち着き、疲労回復物質が働いて体と頭を癒します。
記憶の定着や整理…その日に起きたことや学んだことの記憶を整理し覚えます。勉強中の学生さんもしっかり眠りましょう！
認知症の予防…認知症の原因となる「アミロイド」は眠っている間にきれいに掃除されます。
免疫力の向上…ホルモンバランスを整え、免疫機能の働きを活発にして、免疫力を上げたり維持したりします。
精神面が安定する…不安感やストレスを減らし考え方を前向きにします。頭が整理されることで日中のミスが軽減されます。
食欲のコントロール…すい眠によって、食欲を抑制するホルモンが増え、食欲を増やすホルモンが低下します。

東京都福祉保健局ホームページから

【快眠のコツ】

①休日の寝坊は控えめに。起きたらまずカーテンを開けて、太陽光を浴びよう。

②朝食で1日のｽｲｯﾁをｵﾝ！1日3食、なるべく決まった時間に食べて体内時計を整えよう。

③眠くなったら20～30分の仮眠で頭をリフレッシュ！作業効率がさらにUP！

④コーヒーに入っているカフェインは頭を覚醒する作用が。夕方以降は避けて。

⑤運動も効果的。まずは10分歩こう！寝つきがよくなったり、すい眠が深くなったりする。

⑥寝る1～2時間前に、ぬるめのお湯(40℃)に、15分程度入ると、体が冷めていく時に眠くなる。

⑦眠るためにお酒を飲むと、寝入りは良くなるが、眠りが浅くなり途中で起きやすくなる。

⑧寝る前にスマートフォンの画面を見ると、放出されるブルーライトによって脳が「昼間」だと誤認識。

メラトニンと睡眠の関係

メラトニンとは、睡眠と覚醒のリズムをつける大切なホルモンです。
◎起床して朝の光を浴びた約15時間後（就寝予定時間の約1～2時間前）からメラトニンが増え、眠くなります。
◎パソコンやスマートフォンなどの画面から発せられるブルーライトは、メラトニンを減らすため眠れなくなると言われています。できれば寝る2～3時間前、少なくとも1時間前からは、スマートフォンなどの利用は控えましょう。

市から委託を受け、黒石地区の主に65歳以上の方のご相談（健康、介護、介護保険、生活上の心配事など）を受けています。気軽にご相談ください。

西部第2地域包括支援センター
TEL ： 43－9307　FAX： 43－9308
住　所：宇部市大字妻崎開作470－3
〈ゆめタウン横、寿光園駐車場内〉