



# 2024 川上だより

<令和6年3月1日号 第411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  
TEL 35-1150 FAX 39-5655  
メール kawafu@c-able.ne.jp

■世帯 3,325(-2) ■人口 7,557人(-7人) ■男 3,653人(+2人) ■女 3,904人(-9人) ■面積 15.62km<sup>2</sup> 1月末現在(前月比)

## 3月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
1	金	新年度事業調整会議	18:30	センター
4	月	令和6年度教室説明会	13:30	センター
5	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
7	木	社会教育推進委員会	19:00	センター
8	金	学童保護者説明会	18:30	センター
11	月	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
13	水	花壇草取り	8:30	センター下花壇
13	水	下校時見守り活動	14:45	地区内
13	水	文化振興会三役会	18:30	センター
17	日	防災倉庫点検	8:00	センター
23	土	街頭パトロール	17:30	地区内

～川上子育てサークル～ ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

「音楽会」 春の音楽をピアノ演奏で楽しもう♪

日時：3月8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

「はじめましての会」 4月12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 川上地区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



出張型宇部市げんき若返りプログラム

### ①R6年度『すこやかプログラム』参加グループ募集

趣味や生きがいをいつまでも楽しむ為、自治会館等の身近で行う体や心を元気にする講座です。

【対象】5名以上のグループ等(既存,新規どちらもok)

【場所】地区内どこでも(会場は申込者で準備)

【内容】体力測定や血管年齢等の測定、講話や実技、レクリエーション等(内容や頻度は、要相談)

【回数】1回90分を計5回

### ②健康や福祉に関する講座や体操等の調整も行います。

※今年度の講座の様子



2/12 ふれあいセンターで行った減塩教室  
☆自分の食事を振り返っています



☆婦人部の協力の下、調理実習も行いました



☆防犯のお話を聞きました

川上地区担当保健師 三田  
(東岐波市民センター内)  
☎(0836) 58-2351

### ③3月18日は『春の睡眠の日』～睡眠の質を高めよう～

良質の睡眠は子どもの心身の成長に重要であり、生活習慣病を予防し、高齢者の生活の質を高めます!!

<良質な睡眠をとるには? ☆体内リズムを整える☆>

- 1 起床したら日光を浴びよう!
- 2 お風呂に入って体を温めよう!  
(就寝2～3時間前が理想)
- 3 体を動かそう!



健康づくりや福祉に役立つ情報発信中!

宇部市健康福祉部  
公式Instagram

ube\_kenkofukus

☆「宇部市健康福祉部」で検索か、左のコードを読み取ってください!

## 令和6年度川上ふれあいセンター各種教室一覧表

教室名	週	曜日	時間	指導者	申込み先	連絡先	会場	対象者
マハロフラ 川上	第2・3	月	13:00～15:00	伊藤保江	伊藤保江	44-0034 090-8715-0541	大	一般
川上ヨガ教室	第1～4	火	10:00～11:30	石江典子	有村裕美子	22-5843	大	成人女性
手編み教室	第1・3	火	10:00～12:00	中村志津子	村岡加代美	33-6793	図	成人女性
書道教室	毎週	火	10:00～12:00	星野正治	星野正治	33-1597 080-6344-3144	会	一般
3Bらくらく健康体操	毎週	水	10:00～11:30	藤本美砂	藤本美砂	44-8910	大	成人女性
フラワーアレンジメント	第3	水	19:00～20:00	田中辰夫	田中辰夫	080-1932-9292	調	一般
P T Aコーラス	毎週	水	13:00～15:30	—	久保伸子	090-9658-7143	大	一般
あしこし元気体操教室	第1～4	木	10:00～11:15	海田善文	海田善文	090-1016-7047	大	高齢者
川上やさしい英語	第1・3	木	15:30～17:30	田中英津子	田中英津子	51-4850	会	児童/生徒 ※若干名募集
木彫り愛好会	第1・3	金	10:00～12:00	—	山本光男	32-4684	ミ	一般
習字・硬筆教室	毎週	土	10:00～12:00	星野正治	星野正治	33-1597 080-6344-3144	会	児童/生徒
社交ダンス同好会	毎週	土	14:30～16:30	—	物部美智子	080-5615-6852	大	一般

※2月末現在です。掲載は募集教室のみになります。

※詳細については各教室申込み先までお問合せください。





# 川上ニュース



## 花壇の手入れ 2月14日(水)

まだ冷たい風が吹く中22名のボランティアの方が草ひきや花壇の手入れをしてくださいました。三か月ぶりだったので緑の絨毯のように雑草が生い茂っていましたが2時間かけてすっきりしました。参加された皆さんお疲れ様でした。  
【まちづくりサークル】

来月は3/13(水)です。  
よろしくお祈りします♡



## 仮入学児童交通安全教室2月14日(水)

この春、1年生になる63名を迎えて、川上小学校で仮入学が行われました。交通安全協会川上分会から6名が参加しました。脳に見立てた豆腐を使った実験で、自転車乗車時のヘルメット着用の必要性を学び、次に横断歩道の渡り方を学び合いました。最後までしっかりお話をきいていた子どもたちの姿に、「1年生になるんだ!!」という意気込みを感じました。4月から元気に、そして安全に登校する姿を楽しみにしています。



【宇部市交通安全対策協議会】

## 合同研修視察 2月1日(木)

2月1日に山口県立育成学校へ行ってきました。育成学校では校長先生をはじめ施設スタッフの方々に温かく迎えていただき、学校の理念や子ども達に対する自立に向けた取り組み方などを伺いました。また実際に寮の中や授業風景などを見学させていただき、子ども達が社会に出た際に地域としての関わり方を深く学べるいい機会になりました。心配された雨もお昼前には上がり、川棚で美味しい瓦そばでお腹いっぱいになり、クスの森にある樹齢1000年の巨樹クスの木のパワーを全身にたくさんいただいて帰りました。川上の皆さんが、また一段と元気になられました。



【福祉委員会】  
【民生児童協議会】  
【まちづくりサークル】

## 子育てサークル ちびっこの輪 2月9日(金)

2月はハートいっぱいのバレンタイン♡  
ハートのモチーフでバレンタインとひな祭りのリバーシブル工作にチャレンジ。ステキな飾りが出来上がりみんなニコリ。「ゴリラのお医者さんとヘビの看護師さん」の劇には森の動物たちも登場して盛り上がりましたね。最後にはジャンボリミッキーを踊って寒さを吹き飛ばしました!!  
保健師さんのお話のように好き嫌いせずにいろいろなものを食べて丈夫な体をつくりましょう。3月は今年度最後のサークルです。元気な笑顔で会いましょうね★



【母子保健推進委員会】  
【母親クラブ】  
【民生児童委員協議会】