



2024 川上だより

<令和6年4月1日号 第412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
✉ kawafc@c-able.ne.jp

■世帯 3,334 (+9) ■人口 7,564 人(+7 人) ■男 3,661 人(+8 人) ■女 3,903 人(-1 人) ■面積 15.62 km² 2 月末現在(前月比)

4 月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
2	火	狂犬病予防注射	11:35	センター
2	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
7	日	ふれあい運動推進員会総会	10:00	センター
10	水	花壇の手入れ	8:30	センター下花壇
11	木	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
11	木	婦人部連絡協議会総会	18:30	センター
11	木	交通安全川上分会総会	18:30	センター
12	金	文化振興会総会	18:30	センター
16	火	社会福祉協議会役員会	18:30	センター
17	水	体育振興会総会	18:30	センター
20	土	自治会連合会総会	14:00	センター
20	土	社会福祉協議会総会	15:00	センター
20	土	コミュニティ推進協議会総会	16:00	センター
20	土	合同懇親会	17:00	JA 裏倉庫
22	月	第 1 回お楽しみ昼食会準備会議	18:30	センター
26	金	環境衛生連合会川上支部総会	18:30	センター
27	土	体育振興会役員会議	10:00	センター
29	月	霜降山ハイキング	9:00	真締川ダム駐車場

狂犬病予防注射日程表

日	曜	場所	時間
2	火	ひらき台コミュニティセンター	9:15~9:30
2	火	東片倉団地入口	10:35~10:55
2	火	あすとびあ六丁目バス停	11:05~11:25

子育てサークルよりお知らせ

～子育てサークル～ ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

「はじめましての会」

はじめましてのごあいさつ♪ 手形アートを作って遊ぼう!!

日時: 4月12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

主催: 宇部市母子保健推進員会 川上地区母子保健推進員会

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: 宇部市こども未来部こども支援課母子保健係

TEL: 31-1732 FAX: 21-6020

今年度「子育てサークル」予定

5月 9日(木)	6月 14日(金)	7月 12日(金)
9月 13日(金)	10月 11日(金)	11月 8日(金)
12月 13日(金)	2月 14日(金)	3月 14日(金)

(予定は変更になることがあります)

川上地区担当保健師です!!

【どんなことをしているの?】

- 健康づくり講座の実施や講師の紹介、調整など
- 健康、福祉、子育てなどのお困りごとの個別相談
- 小さなお子様の外出に不安のある方は、体重計を持って訪問も可能
- 上記以外でも調整できる事もあります。ご相談ください。



霜降山ハイキング参加者募集

霜降山をみんなでワイワイいながら登りませんか?

日時: 令和6年4月29日(月・祝)

集合時間: 9時(雨天中止) 集合場所: 真締川ダム駐車場

持参品: 弁当、水筒、タオル、雨具、ゴミ袋等

参加費: 100円

締切り: 4月17日(水)

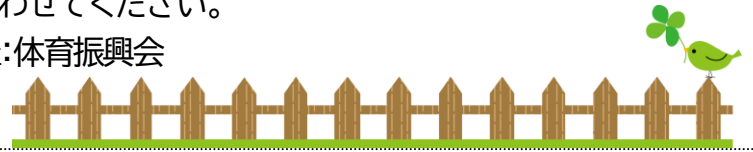
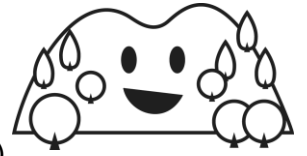
申込み: 川上ふれあいセンター(35-1150)

※性別、年齢をお伝えください

① 天候、感染症の流行等による中止は前日 16 時以降、川上ふれあいセンターに電話でご確認いただけます。

② 体調が優れない場合や熱がある(37.5℃以上)場合は参加を見合わせてください。

主催: 体育振興会



がん検診を受けましょう! 要予約

がんは2人に1人がかかる時代! 多くのがんの場合、早期は症状がありません。受診券を確認し、自分が受診できる検診をチェック!

- 検診の種類: 胃・大腸・肺がん⇒毎年
- 乳・子宮がん⇒2年に1回

【川上ふれあいセンター】※他の会場、医療機関でも受診できます

日時: 5月9日(木) 受付時間 9~11時半

※5/9の検診予約は: 4/23(火) 17:15まで

5種類検診(結核・肺、胃、大腸、子宮、乳がん検診)を実施

☆同日、育児サークル「ちびっこの輪」で託児を行います

※受診券は4月中旬に送付。届かない場合は、ご連絡ください。

がん検診問合せ・申込み

《インターネット予約》

《電話予約》保健センター

(0836-31-1777)

【問合せ】

市健康増進課(東岐波市民センター内)

川上地区担当保健師 三田 ☎(0836)58-2351



自律神経を整えて、春の不調を乗り越えよう!

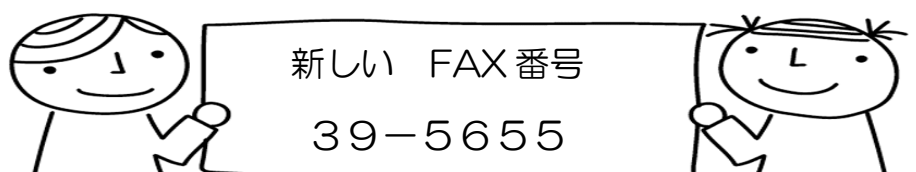
春は日々の寒暖差や気圧変動が大きく、また生活環境も大きく変化する時期。春になると「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」等といった経験はないですか?このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされていることがあります。

【自律神経を整える…取り入れてみよう!!】

- 1.食事は欠食せず、バランスよく摂ろう
- 2.入浴はシャワーだけではなく、湯船につかり
- 3.こまめに体を動かそう
- 4.睡眠をしっかり取ろう
- 5.衣服で温度調節をしましょう



センタの-FAX 番号がかわりました



4月

川上ニュース

春



第6回学校施設開放 2月17日(土)

子育てサークル♪〜ちびっこの輪〜3月8日(金)

今年度最後の学校施設開放が行われました。体育館ではマットやバスケットボール遊びのほか、グラウンドではキャッチボールをしました。児童・役員合わせて20人が思う存分身体を動かしました。
【放課後子ども教室・体育振興会】

今年度最後のサークルは「おんがく会」を開催しました。川上地区のピアニストによるピアノ演奏や大学生のバイオリン演奏、母推メンバーによるハンドベルで春の季節を楽しみました♪

その後に大学生と一緒に踊ったジャンボリーミッキーでは一緒に体を動かして、大型絵本「ぴよーん」では高くジャンプできましたね。春から保育園や幼稚園に通うお友達はしっかり挨拶もできてかっこよかったです♡
また来年度も元気に会いましょう。



資源物回収コンテナ収益報告
今年度の収益 28,147円でした。
ご協力ありがとうございました。
【コミュニティ推進協議会】

母子保健推進委員会
母親クラブ
民生児童委員協議会

教室の紹介

書道教室

毎週火曜日 10:00~12:00 (書道)
毎週土曜日 10:00~12:00 (習字・硬筆)

ベテランの先生が懇切丁寧に教えておられます。募集にあたって先生からコメントです。「書道教室…生涯現役！日本の伝統文化である書道を通じて、生きがいのある生活をしてみませんか。」「習字と硬筆…正しく美しい文字を書いて、礼儀正しく根気のある人づくりを指導します。」

連絡先・・・33-1597 もしくは 080-6344-3144 (星野正治)



児童・生徒さんも募集しています

論語教室

毎月第3回火曜日 14:30~16:00

川上地区シニアクラブの会長が、5年ほど前に岡山県の閑谷学校を訪れた時に孔子の教えに感銘を受け、この勉強が川上地区でもできないかと考えられ、シニアクラブのメンバーで始められたものです。山口市の高等学校で漢文や古典の非常勤講師をされている先生を招き、論語を中心に漢文や古典の学習をしています。論語教室の課題は受講者の減少です。

シニアクラブの会員は月600円、非会員でも月700円で受講できるそうです。非会員は川上地区に限らず募集しておりますので、お友達もお誘いのうえ奮ってお申込みください。

連絡先・・・33-0307 もしくは 080-1142-8628 (田中孝雄)



参加をお待ちしています！

百聞は一見に如かず

