

## 健康相談

日時 11月15日(金)10:00~11:30  
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
 申込 不要  
 内容 ★体組成測定 ★身長測定  
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



ウォーキングチャレンジ  
 9月1日~30日 結果発表

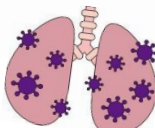
1位 みわさん (3,446 歩/日)  
 2位 はつえさん (1,756 歩/日)



宇部市健康福祉部  
 公式Instagram

宇部市の健康づくり・介護予防に関する情報を楽しくお伝えします♪

## 流行中！マイコプラズマ肺炎



### 症状

はじめは気管支炎症状  
 ● 感染して2週間後  
 発熱・頭痛・全身のだるさ  
 ● 数日おくれ  
 頑固なせき(3~4週間)



### 予防

● 流水や石けんでこまめに手を洗い、  
 自分専用のタオルで手を拭きましょう。  
 ● 咳やくしゃみをする時には  
 口と鼻をハンカチでおおう、  
 場面に依じてマスクを着用する等の  
 咳エチケットを心がけましょう。



※マイコプラズマ肺炎は 秋から冬にかけて感染が  
 広がりやすいので、せきがひどくなったり、発熱が  
 続いたりする場合は早めに受診しましょう。  
 ※小さなお子さんの場合、周囲の大人が注意を払い  
 「顔色はよいか」「食べられるか」「眠れているか」  
 「機嫌はよいか」など、ふだんの様子  
 との違いを見逃さないように  
 心がけてください。



### 岬こどものつどい

10月1日(火) よちよちかけっこや玉入れなど小さな運動会を  
 開催しました。ハイハイをしながらゴールをした時はみんな大歓声！  
 よく頑張ったね！！12月はクリスマス会をするので、  
 また参加してね♡



岬地区母子保健推進委員会

## 10月の岬 あんなこと★こんなこと

### ワクワク！秋の夜空で何を見る？

10月5日(土) 毎年恒例の天文教室を開催しました。  
 が…残念なことに曇り空の為、外で星を見ることが出来ず、センターの会議  
 室にてプロジェクターに投影された星観察になりました。  
 宇部天文同好会の久幸先生に、土星の話などいろいろ教えてもらいました。



車1台買える値段の  
 高級望遠鏡  
 今回は出番が  
 なかった…(;▽;)



岬地区子ども委員会

### 宇部市総合防災訓練実施！！

10月5日(土) 秋晴れの中、防災訓練を  
 開催しました。初期消火訓練、応急救急訓練、  
 給水コンテナ給水体験、災害体験VRなど、7つの訓練をグループに分かれて行いま  
 した。今年度、初登場したのは災害体験VRです。  
 VRゴーグルを付けると、洪水が起きる映像が流れます。  
 あまりの迫力にドキドキ…  
 これが現実にならないように…いざという時の為、  
 防災について考えてみませんか？



宇部市・岬地区自主防災会

### 空缶・空ビン・ゴミ等回収作業

10月6日(日) 市内一斉の空缶等回収でした。  
 61名の方が自宅からセンターまでの道のりのゴミを  
 拾って来てくれました。「きれいな岬」になりました。  
 ありがとうございました。分別をしてくれた役員の皆様  
 お疲れ様でした。



環境衛生連合会岬支部

### やった～！3位入賞！！

10月20日(日) 第65回「市民ソフトボール大会」が宇部市東部  
 体育広場で開催されました。岬地区で出場するのは久しぶりということで  
 文体役員の河野さんが中心になって岬クラブから声かけをしてもらい…  
 最強メンバーが揃いました！！  
 何と、練習なしのぶっつけ本番(泣)  
 参加16チームのトーナメント方式で試合開始。  
 準決勝で新川チームに0-1で負けました…  
 でも、3位入賞！バンザイ！最高！  
 出場した皆様、お疲れ様でした(\*^-^\*)



岬地区文化体育連絡協議会

### 岬地区人権教育推進大会

10月20日(日) 講師に森岡龍治様、梅田晶子様を  
 お迎えし、令和6年度岬地区人権教育推進大会を  
 開催しました。約90人の参加者があり、岬小学校・  
 常盤中学校の児童、生徒さんの作文・標語発表からは、大きな声で分かりやすくと  
 ても良い発表でした。講演は岬小学校卒業の森岡様より小学校時代の話や聞こえ  
 ないことの大変さの話をお聞きしました。最後に簡単な  
 手話を教える、さんぽの歌を手話で歌いました。  
 参加者の皆様からとてもいい講演だった。と多くの声か  
 けがありました。ありがとうございました。



岬地区人権教育推進委員協議会

### 交通安全功労者 表彰

中国5県表彰 交通安全功労者に  
 宇部交通安全協会岬分会  
 谷本 吉雄 会長 が  
 選ばれ表彰されました。  
 おめでとうございます！



安心  
 安全