



2025
1月

川上だより

<令和7年1月1日号 第421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 3,344 (-4) ■人口 7,436 人 (-20 人) ■男 3,590 人 (-5 人) ■女 3,846 人 (-15 人) ■面積 15.62 km² 11 月末現在(前月比)

1月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
1	水	初日の出を見る会	6:00	真綿川ダム駐車場
6	月	地区新年互礼会	18:30	センター
7	火	民生児童委員協議会	12:30	センター
11	土	どんど焼き前日準備	15:00	小学校グラウンド
12	日	学校施設開放(昔遊び)	9:30	川上小学校
12	日	どんど焼き	10:00	小学校グラウンド
12	日	ふれあい連絡会議	17:00	センター
16	木	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
19	日	地区人権教育推進大会	9:30	センター
20	月	社協役員会	18:30	センター
22	水	文化振興会三役会議	18:30	センター
26	日	防災倉庫点検	8:00	センター

謹んで初春のお慶びを申し上げます

地区の皆様の御健勝と御多幸を心よりお祈り申し上げます。

令和七年 元旦

コミュニティ推進協議会会長	大塚 徹
自治会連合会会長	田中 辰夫
社会福祉協議会会長	三輪 篤生
婦人部連絡協議会会長	中野 優美
文化振興会会長	林 茂也
体育振興会会長	藤野 靖志
ふれあい運動推進員会会長	江本 祥三
環境衛生連合会川上支部支部長	元永 芳弘
民生児童委員協議会会長	松橋美恵子
福祉委員会会長	長濱 康文
シニアクラブ連合会会長	田中 孝雄
人権教育推進委員協議会会長	林 茂也
川上中学校校長	大山 隆史
川上小学校校長	田辺 靖啓
川上ふれあいセンター館長	原田 俊宏

どんど焼き・昔遊び・お接待のお知らせ

●どんど焼き

日時:1月12日(日) 10:00~11:00

神事は10:00から

持ち込み時間:9:00~10:00(厳守)

場所:川上小学校グラウンド(小雨決行)

●昔遊び 9:30 から

●ぜんざい 10:30から 無料(無くなり次第終了)

●もち配布 10:30から

主催:コミュニティ推進協議会



【冬の健康】『減らしたい 体重ストレス 塩加減』

(R6.7月宇部市実施「コソコツ・ヘラ塩ベジウベ川柳」ヘラ塩ベジウベ部門 最優秀賞 ペンネーム「ただのドウデウス好き」様の作品)

減塩に取り組みましょう!!

冬になると温かい鍋料理やおせち料理など、塩分を多く含む食事が多くなります。

川上は、国保レセプト分析(R6.4月)より、**高血圧や脳血管疾患、虚血性心疾患などを患っている方が市に比べて多いという現状があります。**これらの病気は、「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣」が病気の発症や進行に関連し、多くは自覚症状のないまま進行していきます。要因は様々ですが、いずれも**塩分の取り過ぎ**は様々な病気のリスクを高めます。

今日から出来る減塩の工夫

◇食べる時の工夫

- ・調味料は、「かける」ではなく、「つける」
- ・めん類の汁は、飲み干さない

- ・塩分の排出を促す作用があるカリウムを多く含む食品をとる

緑黄色野菜や果物、海藻類、豆類やいも類など

(カリウムの摂取に制限がある方は、医師に相談を。)

◇つくる時の工夫

- ・旬の食材や新鮮な食材を選び、食材本来の味を楽しむ
- ・だしをとる(こんが・かつお節・にぼし・干しシイタケなど)
- ・みそ汁やスープなどは野菜など具を多くする

・味付けの工夫

薬味や香辛料:わさび・ショウガ・カレー粉・コショウ・唐辛子・山椒など

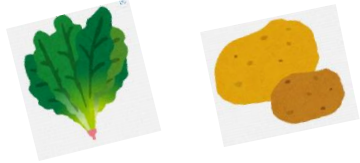
酸味:レモンやゆず、酢など

香味野菜:しそ・ねぎ・みょうが・パセリなど

- ・しっかり味付けしたものを1品に。その他はできるだけ塩分を使わないようにする。

- ・減塩しょうゆ・減塩みそを使う

【問合せ】市健康増進課 川上地区担当保健師 三田 (東岐波市民センター内) ☎(0836)58-2351



人権教育推進大会のご案内

日時:1月19日(日) 9:30~11:30

場所:川上ふれあいセンター 2階 大ホール

◆講師:岡村 真紀 先生

医療法人信和会 高嶺病院 精神保健福祉士、社会福祉士

◆演題:「より良い生き方と社会を実現するために」

~依存症治療現場から見えること~

申し込み先:川上ふれあいセンター TEL:35-1150

みなさまのご参加をお待ちしています

主催:人権教育推進委員協議会



放送大学4月入学生を募集します

○放送大学は、2025年4月入学生を募集しています。

○幅広い世代の8万5千人以上の学生が、大学卒業や学びの楽しみなど、様々な目的で学んでいます。

○心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の授業科目があり、テレビやインターネットで1科目から学ぶことができます。

○資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学山口学習センター(☎083-928-2501)までご請求下さい。

○出願期間は、第1回が2025年2月28日まで、第2回が3月11日まで。

~川上子育てサークル~ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

1月のサークルはお休みです。

次回は2月14日(金)10時~11時 川上ふれあいセンター大ホール





川上ニュース



門松づくり 12月14日(土)

今年も地域のみなさんが一致団結して見事な門松が出来上がりました。門松は、正月に年神様を迎える目印になり邪気が入らないように飾る縁起物です。赤い実の南天は「難を転じて福をなす」という意味合いも持ち、玄関先などにも植えられています。竹の節をからめて斜めに切ると笑い竹の出来上がり(▽▽)新年にふさわしい縁起物を是非、見に来てくださいね。

初春



【自治会連合会・シニアクラブ】



自治連・環衛連・婦人部合同研修 11月18日(月)

爽やかな秋晴れの中、3団体での合同研修が行われ30人の参加がありました。今回は令和元年に稼働開始した県内で最も新しいごみ焼却施設の岩国市サンライズクリーンセンターです。施設見学をし、みなさんから沢山の質問が出されました。帰りは岩国名物「山賊焼き」や「山賊むすび」を堪能され、バスの車中でもみなさん交流を深めていました!!



自治会連合会
環境衛生連合会川上支部
婦人部連絡協議会



しめ縄づくり 12月22日(日)

ふれあいセンターの大ホールで30人近い方が参加されました！有志の指導のもと、みなさん熱心に作られていました。しめ縄には橙、ゆずり葉、扇、ワラなど、繁栄や長寿を祈る意味があるそうです。年末年始は昔からの風習に触れるいい機会ですね。初めて参加された方もおられ、玄関に飾る楽しみが増えたとのことでした！皆さまが更なる飛躍の一年になりますようにお祈り申し上げます!!



【文化振興会】

まちづくりサークル ミニ門松づくり12月18日(水)

年末恒例のミニ門松寄せ植えに27名の参加がありました。有志の方お手製のミニ門松用の竹と田中園芸さんの色鮮やかな花で新年に相応しいミニ門松を作られていました。花壇作りは年明け2月から行いますので来年も宜しくお願いします♥



【まちづくりサークル】

地区防災セミナー 12月7日(土)

今年は「川上地区防災訓練(情報伝達訓練)」を8時から開始しました。その後、JA宇部統括本部で防災セミナー「防災と福祉が連携したまちづくり」と題して二人の講師をお招きし、会場には80人近くの方が熱心に聞かれました。「自助」とは自分や家族の身の安全を守る為に自分でできることを行うこと！「共助」とは地域やコミュニティなど身近な人たちが協力しあうこと！「公助」とは市役所、消防、警察などの公的機関！この3つが連携して日頃から災害時の行動を考えるよう地道に努力をしていこうと改めて考えさせられました！講演後は災害体験VRを確認していただきました!!



【自主防災会】

子育てサークル～ちびっこの輪～12月13日(金)

今年最後の「ちびっこの輪」は約30人のちびっこが集合してクリスマス会。お馴染みのどうぶつ体操、手遊び、パネルシアター、保健師さんのお話(骨粗鬆症など)に続いて、今日の工作はクリスマスリースでした。お皿の中心にサンタさん、その回りを綺麗なお花で飾り付けました。その後でサンタさんが登場!!良い子のみんなにクリスマスプレゼントが贈られました。「どうやって来たの?」と質問したちびっこにサンタさんは「ソリに乗ってきたよ!」ちびっこは「わあ!すごい!」最後はサンタさんとの記念撮影会がありました。



母子保健推進員会
母親クラブ
民生児童委員協議会