

岬だより

岬地区の状況
 令和6年12月末現在
 世帯数 1,906
 登録人口 3,450
 (男 1,652 女 1,798)



第514号
 令和7年2月1日発行

宇部市松山町五丁目8番10号 岬ふれあいセンター
 TEL・FAX 21-1625
 mail: misakifc@vega.ocn.ne.jp

2月の行事

| 日 | 曜日 | 行事 | 時間 | 場所 |
|----|----|---------------|-------|------|
| 3 | 月 | 岬こどものつどい | 10:00 | センター |
| 5 | 水 | 子ども委員会 百人一首 | 15:00 | センター |
| 7 | 金 | 民生児童委員協議会 定例会 | 13:30 | センター |
| | | 岬さわやか会 | 14:00 | センター |
| 10 | 月 | 美咲さんこう会 役員定例会 | 13:00 | センター |
| 12 | 水 | 子ども委員会 囲碁 | 15:00 | センター |
| | | 自治会長会議 | 18:30 | センター |
| 13 | 木 | 人権教育推進委員会 定例会 | 18:30 | センター |
| 17 | 月 | 文化体育連絡協議会 研修会 | 18:30 | センター |
| 19 | 水 | 子ども委員会 百人一首 | 15:00 | センター |
| 20 | 木 | ひまわり会 | 10:00 | センター |
| 21 | 金 | 健康相談(詳細は裏面) | 10:00 | センター |
| 26 | 水 | 子ども委員会 囲碁 | 15:00 | センター |



10度以上の温度差は特に注意!

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な気温の変化によって、血圧が上下に変動し、心臓や血管の疾患が起こることです。特に、**冬の入浴時**に多く発生しています!

入浴前

- ①脱衣所や浴室を暖める(温度差は10度以内に)
- ②こまめに水分補給をする
- ③食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避ける



入浴中

- ①手足からゆっくりとかけ湯をする
- ②温度は41度以下、湯につかる時間は10分以内
- ③浴槽からはゆっくりと立ち上がる



※ ヒートショックで亡くなる人は交通事故の**約2倍**です!
 ※ 持病や前兆がなくても、**「自分にも起こるかもしれない」**と意識することが大切です。

健康など心配なことがあれば、**「月1回の健康相談」**へどうぞ!

宇部市健康増進課
 岬地区担当: 安達
 TEL 34-8270

岬こどものつどい ひな祭り

日時: 2月3日(月) 10時~11時

場所: 岬ふれあいセンター

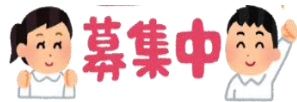
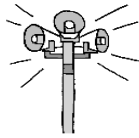
岬地区母子保健推進委員会



防災屋外スピーカーの試験放送(予定)

2月12日(水) 午前11時頃
 第4回 全国瞬時警報システム(Jアラート)
 全国一斉情報伝達試験

宇部市 防災危機管理課



募集中

放送大学入学生募集のお知らせ

- 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)までご請求ください。
- 出願期間は、第1回が2025年2月28日まで、第2回が2025年3月11日まで。

燃やせないごみの日

2月18日(火)・3月18日(火)

古紙の日

2月25日(火)・3月25日(火)



あおぞら号

移動図書館車が岬ふれあいセンター駐車場にきます。

2月7日(金)・21日(金)
 15時30分~15時50分



湖に立つ鳥居も冬の雲
 堀の変に袖や集ふ炬燵船
 色変わりのゆきも混じり道
 勝手の花のすもも配り
 雪解けの横目には冬を待
 強霜の根を掘ると銀杏の
 強風吹くべり燃やさない
 境内の団根拾ふ宮散り敷
 地境のゆきくちの散り敷

(毎月第二火曜日十三時から)

由千史眞雅佳
 子雄子子子
 子子子子子

岬俳句入門教室

十二月の一句

(第二百十七回)