



2025 川上だより

<令和7年2月1日号 第422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@able.ne.jp

■世帯 3,342 (-2) ■人口 7,432人(-4人) ■男 3,588人(-2人) ■女 3,844人(-2人) ■面積 15.62km² 12月末現在(前月比)

2月の主な行事予定表

日	曜	行事	時間	場所
4	火	民生児童委員協議会	13:30	センター
6	木	福祉・民生・まちづくり合同研修視察	6:40	熊本
12	水	花壇の手入れ	8:30	センター下花壇
12	水	シニアクラブ連合会役員会	13:30	センター
12	水	仮入学親子交通教室	14:15	川上小体育館
12	水	第4回自治会長会議	18:30	センター
15	土	第6学校施設開放	9:00	川上小学校
17	月	第4回人権教育推進委員協議会	18:30	センター
3/3	月	令和7年度教室説明会	13:30	センター
3	月	新年度事業調整会議	18:30	センター

子育てサークルよりお知らせ

～川上子育てサークル～ ちびっこの輪 予約不要・参加費無料

「ハッピーバレンタイン」

みんなの大好きな人に「だいすき♡」をとどけよう！！

日時：2月14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

3月14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

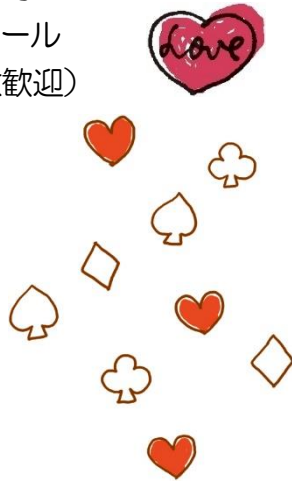
川上母子保健推進委員会

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



③『すこやかプログラム』参加グループ募集！

気軽に集う仲間と健康づくりを始めませんか？

健康づくりの専門家が皆さんの「げんき」を応援します

【対象】概ね65歳以上、5名以上のグループ・サロン
（既存、新規どちらも大丈夫です）

【場所】宇部市内（自治会館、個人宅、ふれあいセンターなど）
（会場は申込者でご準備ください）

【内容】体力測定や血管年齢等の測定、講話や実技、
レクレーションなど（内容や頻度は、要相談）

【回数】1回90分を計5回

※詳しくはお尋ねください。

終了後のサポートもあります。



～上記以外でも、単発の講話や体操なども行っています！～

【①～③の問合せ先】

宇部市健康増進課 川上地区担当保健師 三田

（東岐波市民センター内） ☎(0836)58-2351

※不在の場合は折り返します。伝言ください。



①『健康・福祉相談室 in まるき西岐波店』の開催

【日時】2月25日（火）10時～11時

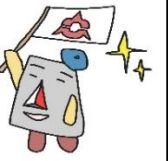
【場所】まるき西岐波店 【屋外のため、雨天中止】

【内容】AGEs（老化物質）測定、健康や介護相談など

※AGEsは身体にある老化物質の1つで、誰の身体の中にも存在します。日頃の生活習慣の指標の1つになります。

※指で簡単に測定できます

【対象】18歳以上誰でも **無料・予約不要**



②【2月は『生活習慣病予防月間』です!!】～骨粗しょう症予防～

『コツコツと歩いて稼いだ骨貯金』

（R6.7月宇部市実施「コツコツ・ヘラ塩ベジウベ川柳」コツコツ部門 最優秀賞 ペンネーム「あっちゃん」様の作品）



【宇部市の現状】※75歳以上

●骨粗しょう症受診者

男性



女性



8倍！

☆介護保険認定者のうち…



骨を強くすることは、
介護予防につながります！

年齢とともに女性ホルモンや骨量が低下することで、様々な病気やトラブルが起こります。男女共に高齢になるにつれ骨粗しょう症の有病率（人口全体に対して特定の疾患にかかる人の割合）は増えていきます。

◆骨を強くする食生活 ※イラストは多く含む食品です！

様々な栄養素をバランスよくとることが大切

カルシウム(Ca)

骨の主成分



（乳・乳製品、大豆製品、小魚、
海藻、緑黄色野菜等）

ビタミンD

Caの吸収を促す



（魚、きのこ、卵等）

ビタミンK

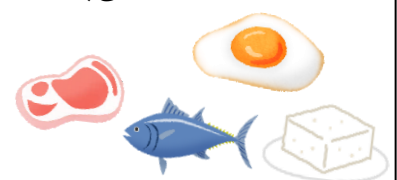
骨が作られるのを助ける



（納豆、海藻、緑黄色野菜等）

たんぱく質

Caが骨になる土台をつくる



（肉、魚、卵、乳・乳製品、
大豆製品等）

◆骨を強くする～適度な運動～

骨は負荷がかかると強くなります。運動習慣で骨に刺激を与えることが大切です。ただし、急激に運動を増やしたり、負荷を強くしすぎると、身体に負担がかかたり、痛みなどが生じることがあります。

※既に骨粗しょう症がある方は主治医に相談を。

歩く機会を増やす

- お店から1番遠い所に駐車する
- 階段を使うなど



筋力トレーニング

- かかと落とし
- スクワットなど



※食事や運動、睡眠などの毎日の生活習慣が大切です！



初日の出を見る会 1月1日(祝)



早朝6時に真締川ダム駐車場に集合し、新年の挨拶を交わしたのち、16人の参加者と男山駐車場まで登りました。今年は雲一つなく7時20分にご来光を拝むことができ、みんなでこの一年の健康と安全を祈願しました。今年も宜しくお願いします！



【コミュニティ推進協議会/初日の出を見る会】

新年互礼会 1月6日(月)

自治会長、各団体関係者32名が参加し、地区新年互礼会が開催されました。田中自治連会長の挨拶で始まり、続いて来賓の藤崎副市長に祝辞をいただきました。各団体長の決意表明の後、榎原自治連副会長の音頭で乾杯して、新年を参加者一同で祝いました!!



【自治会連合会/コミュニティ推進協議会】

どんど焼き 1月12日(日)

新年最初の行事であるどんど焼きが川上小グラウンドで行われました。琴崎八幡宮の白石宮司による神事がしめやかに行われ、参加者全員で今年の無病息災を祈りました。つくたての餅やぜんざい、振る舞い酒もあり、みなさん冷えた体を温めていました！

体育館では学校施設開放「昔あそび」を開催し、「羽子板・お手玉・コマ回し」で児童・親子連れや地域の方々と交流を深めていました!!来年もこのような企画を考えて行きたいと思っておりますので、宜しくお願いします。

【コミュニティ推進協議会】



地区人権教育推進大会 1月19日(日)



約90人の参加により、川上地区人権教育推進大会が開催されました。今年度は川上地区独自で小中学校から募集した人権に関する標語の表彰が行われました。その後、川上小6年生による「幸せの権利」、川上中2年生による「SNSを正しく使う」と題して作文を朗読してくれました！それぞれの体験から得られた素直な思い、考えを作文にしてくれました。私たち大人も気づかされることが多くありました!!



【人権教育推進委員協議会】



講演では、ソーシャルワーカーとして高嶺病院に勤務されている岡村先生から「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～」と題してお話いただきました。ギャングや薬物にせよ依存症と診断されたものは、本人の資質や自覚の問題でなく、がんやインフルエンザ等と同じ病気なんだということなど治療やカウンセリングの実体験をお話いただきました。参加のみなさんも時には大きくなずき、聞き入っていました！最後は昨年に続き、PTAコーラスの皆さんが素敵なハーモニーを披露してくれました！