

岬だより

岬地区の状況
 令和7年1月末現在
 世帯数 1,904
 登録人口 3,452
 (男 1,647 女 1,805)



第515号
 令和7年3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

3月の行事

日	曜日	行事	時間	場所
1	土	ふれあい昼食会	11:00	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
		コミュニティ協議会 会議	18:30	センター
10	月	美咲さんこう会 役員定例会	13:30	センター
13	木	特別医療公開講座	15:00	センター
		子ども委員会 会議	18:30	センター
15	土	自治会長・婦人部日帰り研修会	8:00	岩国方面
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

特別医療公開講座 ご案内

おしっこが近い(夜間頻尿)、出にくい(遅延)・・・
 泌尿器科の先生から分かりやすいお話を聞いてみませんか？

日時：3月13日(木) 15時～16時
 場所：岬ふれあいセンター
 会費：無料
 講演：テーマ「おしっこの話」

～ 安心感のある長寿をめざして ～

講師：宇部中央病院 泌尿器科
 診療科長 大見 千英高 先生



主催：美咲さんこう会 協力：宇部中央病院

参加の方には
 粗品あり

春を快適に過ごしましょう♪ 花粉症対策

花粉症とは、花粉に対して体が起こすアレルギー反応の総称です。
 一般的に花粉症の四大症状とされる、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・
 目のかゆみに加え、皮膚や喉に不調をきたすこともあります。

症状が出やすい時期は、3月～4月がピーク！

中国地方は特に春先にかけて花粉の飛散量が
 多く、症状がひどくなりやすい時期となり
 ます。3月にスギ花粉のピークを迎え、
 4月にはヒノキの花粉量も増加
 します。

花粉の飛散量は
 1日のうちで変化します。
 一般的に、
 昼前後と日没前後に花粉が多くなる
 といわれています。

花粉の飛散ピークは、朝と夕方の1日2回！

セルフケアのポイント
 は2つ

花粉を避ける

- ☑ 花粉情報に注意する
- ☑ 顔にフィットするマスク、めがねを装着する
- ☑ 花粉の飛散が多い時間帯(昼前後と夕方)の外出を避ける



花粉を室内に持ち込まない

- ☑ 花粉のつきにくいツルツルした素材の衣類(絹や綿素材)を着用し、ウールの服は避ける
- ☑ 外出から帰ったら、うがいや洗顔をし、花粉を洗い流す
- ☑ 換気をする場合は窓を少しだけ開ける(レースカーテンをするなどの工夫も◎)
- ☑ 飛散が多い日には、ふとんや洗濯物の外干しを避ける。

宇部市健康増進課
 岬地区担当：安達
 TEL 34-8270

交通事故防止 県民運動

日時：3月9日(日)～15日(土)

運動の重点

高齢歩行者の
 交通事故防止

高齢運転者の
 交通事故防止

高齢者の自転車
 安全利用の推進

反射材・
 ハイビームの活用推進

燃やせないごみの日

3月18日(火)・4月15日(火)

古紙の日

3月25日(火)・4月22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。

3月7日(金)・21日(金)
 15時30分～15時50分



おでん煮つけ沙汰なき友へ長電話
 裏探す足りつ白縄の千まへ
 三人波はすのちよくま初日の出
 磨上詣の窓のまきで四温気満ち
 愚言ひ合ふも忘れし友と光る日
 冬枯けふも差して夫の墓
 一月の一句
 (第二十八回)

岬俳句入門教室

(第二十八回)

(毎月第二火曜日十三時から)

キヨ子 佳子 雅子 眞子 史子 末子 千代子 由衣子 雄子