

〔区勢〕令和6年12月末日現在

総人口	11,984人	(-11)
男	5,676人	(-1)
女	6,308人	(-10)
世帯数	5,818世帯	(-6)

広報 2月号

# ひがしきわ

発行 地区コミュニティ推進協議会

事務局 東岐波ふれあいセンター

TEL/FAX (0836) 58-2098

E-mail: kiwa2@c-able.ne.jp

http://www.higashikiwa.com/

## 2025年どんど焼きによせて



東岐波小学校のグラウンドで、年恒例の「どんど焼き」神事が1月19日(日)に行われました。地域民の無病息災を願う神事に続き、獅子舞、そして干支「巳」年の3人による左義長への点火。好天のもと“ばんばんっ”と爆竹と竹の弾く音で2025年巳年の東岐波コミュニティ活動がスタートしました。

コミュニティ活動を支援して頂く7団体のテントブースでは、来場者約500名のみなさまに七草粥・ぜんざい・子ども遊び等々のお接待をして頂きました。また、有限会社宇部車海老養殖場社長の高井様より、丸尾産の車エビを寄付して頂きましたので、1尾を乗せた海鮮汁を230食用意しましたが、大人気で即終了しました。準備して頂きました役員のみなさまに厚く御礼申し上げます。

相互扶助、そして寄り添いつながることが地域のちからになると考えています。いつもの事が、いつものようにできることが「なんとなく幸せ」ですね。これからもコミュニティ活動へのご協力をお願い申し上げます。

東岐波地区コミュニティ推進協議会会長 林 豊廣



点火の前に



いつもありがとうございます



獅子舞披露



おいしかったかな



数合わせゲーム



ぜんざいのお接待



上手にできるかな



消防団のみなさんの見守る中  
しっかり消火



大きい!!車エビ



どんど焼き



モルック楽しい!!

【2月は『生活習慣病予防月間』です!!】～骨粗しょう症予防～

①『コツコツと歩いて稼いだ 骨貯金』

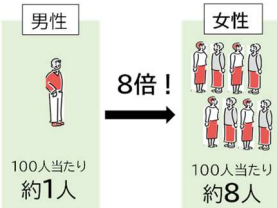
(R6.7月宇部市実施「コツコツ・ハラ塩ベジウバ川柳」コツコツ部門  
最優秀賞 ペンネーム「あっちゃん」様の作品)



【宇部市の現状】※75歳以上

●骨粗鬆症受診者

☆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鬆症の有病率（人口全体の特定の疾患になる人の割合）は増えていきます。

骨を強くする食生活 様々な栄養素をバランスよくとる

- ・カルシウム(Ca):骨の主成分  
(乳・乳製品、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が骨になる土台を作る  
(肉、魚、卵、乳・乳製品、大豆製品等)



※その他、運動や睡眠などの毎日の生活習慣が大切です!

子ども食堂に車エビ

子ども食堂「日の山レストラン」で使ってくださいと匿名で丸尾の車エビを頂き、1月11日(土)ふれあいセンターでの「レストラン」でエビフライにして提供しました。豪華メニューに30人を超える児童は満面の笑み。「はじめて食べておいしい」「頭も食べたいけどのどにひっかかったら怖いのでやめました」の感想も。スタッフも調理班は立派なエビに目が輝きました。心から感謝申し上げます。「ごちそうさまでした」

この日はパネルシアター、腹話術もあり、大いに盛り上がりました。



今年も無事お正月を迎えることができました

12月25日(水)、立派な門松と輪飾りがふれあいセンターの玄関に飾られて、28日(土)には子ども他60名が年末恒例の輪飾り作りに挑戦しました。寿会連合会、ふるさと運動実行委員会の皆さん、誠にありがとうございました。



②『すこやかプログラム』実施グループ募集!

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

【場所】宇部市内(自治会館、個人宅、ふれあいセンター等)

(会場は申込者でご準備ください)

※回数や時間、内容など、詳しくはお尋ね下さい。

【問合せ】宇部市健康増進課 東岐波地区担当 三田

(東岐波市民センター内) ☎(0836)58-2351

～上記以外でも、講話や体操なども行っています～



赤い羽根共同募金のお礼とご報告

令和6年度東岐波地区共同募金運動につきまして、多くの皆さまより多額のご支援、ご協力をいただき、誠にありがとうございました。

今後とも共同募金運動にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

【募金実績】1,235,227円

東岐波地区共同募金委員会 会長 荒川 憲幸

2月 あおぞら号 巡回予定 (移動図書館)

8日 22日

東岐波ふれあいセンター (11:20~11:40)

JA 東岐波農機センター (13:20~13:40)

25日

丸尾漁港入口 (10:00~10:20)

丸尾原自治会館 (10:40~11:00)



2月の行事予定表



日	曜	行 事	時 間	会 場	主 催
1	土	民生児童委員協議会定例会	9:30	ふれあいセンター	地区民生児童委員協議会
6	木	ぴこぴこランド	10:00	ふれあいセンター	地区母子推進委員
7	金	喜和教養学級	9:30	ふれあいセンター	地区寿会
8	土	竹細工に挑戦しよう	9:00	ふれあいセンター	ふるさと運動実行委員会
8	土	日の山レストラン	12:00	ふれあいセンター	地区女性部
20	木	社会教育推進委員定例会	18:30	ふれあいセンター	地区社会教育推進委員
28	金	人権教育推進委員定例会	18:30	ふれあいセンター	地区人権教育推進委員