

〔区勢〕令和7年1月末日現在		
総人口	11,976人	(-8)
男	5,673人	(-3)
女	6,303人	(-5)
世帯数	5,822世帯	(+4)

広報 3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/>

春を見つけよう！



五反田の木蓮 昨年3月撮影

全国表彰！！おめでとうございます！！

このたび、東岐波地区民生児童委員協議会は厚生労働省の主催による令和6年度全国民生委員児童委員大会（宮崎県）に於いて「優良民生児童委員協議会」として全国表彰を受けました。日頃から地域の方々の心配事、困りごとに対する諸活動及び地区コミュニティ団体への協働活動等が評価されたものだと思います。表彰は地区皆様のご理解、ご協力のお陰であり心よりお礼申し上げます。

これを励みに委員一同、これからも気配り、目配りを大切に地域の皆様に寄り添った諸活動に取り組む所存です。今後とも皆様方のご協力を宜しくお願い致します。

東岐波地区民生児童委員協議会 正司 マキコ



竹細工にチャレンジ！凧を作ったよ！

2月8日（土）、日の山レストランと連携してふるさと運動の「竹細工作り」が開催されました。この日は道路が凍結するほど寒波が厳しく、集合時間を昼前に変更して、日の山レストランの参加後、凧と竹笛作りに挑戦しました。できた凧は早速、小学校のグラウンドであげてみました。風が冷たいものの、女性部の心づくしのカレーライスで身も心も温まった子ども達は、元気一杯です。この後竹笛を作り、鶯の鳴き声を練習しました。春はもうそこまで来ています。



ぴこぴこランド『お楽しみ会』開催



2月6日(木)、今年度最後の『ぴこぴこランド』を開催。小雪舞う寒い日でしたが、22名の子どもさんとその保護者の参加がありました。

最初に絵本の読み聞かせを行い、メインの手型取りでは、お子さんの身長や体重を測定し、お子さんがお絵かきやシールを貼り、台紙に手型や足型を取り、ラミネートして仕上げました。写真を持参して貼った方もあり、「こうしてラミネートして頂くと、記念に取り置きできて、嬉しいですよ!!」と喜んでいただきました。皆勤賞の方もおられ、最後は、お菓子のお土産付きで、笑顔で帰る子ども達を見送りました。

東岐波母子保健推進員



※「母推さん」の減少により、R7年度の東岐波母子保健推進員のぴこぴこランドは休止します。今後も随時「母推さん」を、募集しますが、R7年度は、一緒に出来る事を考えていきたいと思っています。子育て支援や子どもとの遊び、ボランティアに興味がある方、楽しく一緒に始めてみませんか。

東岐波地区担当 三田

文化財探訪バスハイク参加者募集

(東岐波郷土誌研究会主催)



行先：佐賀方面

日時：令和7年3月25日(火)日帰りバスツアー
7:30「JR岐波駅前」JA農機具センター
集合出発～18:20頃帰着予定

行程：吉野ヶ里遺跡 → 佐賀城本丸歴史館 → 増田の小城羊羹(昼食) → 天吹酒造(見学)

参加費：8,500円(バス、保険、昼食、入館料等)
募集人員：45名(受付順)

※定員になり次第締め切らせていただきます。

申込期日：3月1日(土)から電話受付

申込先：☎0836-58-5643

(事務局 部坂 隆昭)

留守電有(氏名・自治会・電話番号録音のこと)
折り返し電話確認します。

①健康情報 自律神経を整え、春の不調を乗りきろう～



新生活が始まる事や季節の変わり目で一日の寒暖差や気圧変動が大きく、ストレスや体の不調を感じやすい時期。この時期の「やる気がでない」「頭痛がする」「日中眠くなる」等といった症状は、自律神経の乱れによって引き起こされている場合があります。

【自律神経を整えよう】

- 1.食事は欠食せず、バランスよく摂る
- 2.適度な運動、こまめに身体を動かす
- 3.入浴はシャワーだけでなく、湯船につかる
- 4.睡眠をしっかりとる
- 5.衣服で温度調節を行う



②『健康・福祉相談室 in 吉田郵便局』の開催

【日時】3/25(火)10時～11時

無料・予約不要

【会場】宇部吉田郵便局(宇部中央病院斜め前)

【内容】AGEs(老化物質)測定

【対象】18歳以上誰でも

※指で簡単に測定でき、生活習慣の指標になります。

③健康教室を開催しました!!

サロンにお邪魔して、骨粗しょう症予防の講話やクイズ、体操を行いました。サロン等の集まりは、閉じこもりを防ぐことや人との交流で、身体も心も元気になり、介護予防の効果があります。



2/12(水)
おかしやんカフェ
(横尾山自治会)

2/19(水)
憩いの会(大田自治会)



☞自治会やサロン等で講話や体操、レクリエーション等の調整しています

【問合せ】市健康増進課(東岐波市民センター内)

☎(0836)58-2351 東岐波地区担当 三田

寄付のお礼



2月12日に丸尾食堂の店主様より、昭和40年11月6日の開業以来60周年を記念して東岐波地区社会福祉協議会へ1万円の寄付がありました。

3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)

11日 25日

丸尾漁港入口 (10:00～10:20)

丸尾原自治会館 (10:40～11:00)



3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
7	金	中学校卒業証書授与式	10:00	中学校体育館	東岐波中学校
7	金	喜和教養学級	9:30	ふれあいセンター	地区 寿 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
14	金	小学校卒業証書授与式	9:15	小学校体育館	東岐波小学校