

〔区勢〕令和7年10月末日現在	
総 人 口 11,911 人	(−18)
男 5,638 人	(−12)
女 6,273 人	(−6)
世帯数 5,864 世帯	(−5)

# 広報 12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: eastkiwa@cable.ne.jp  
<http://www.higashikiwa.com/>

### ふるさとまつり



## 高齢者 交通事故防止へ

高齢者の交通事故防止県民運動（11月9日～15日）のキャンペーンを行いました。東岐波交通安全部と宇部交通安全協会及び関係団体や東岐波交番署員ら約10人で古殿・多口田地区の高齢者宅20軒を訪問し、指導しました。ご近所ふれあいサロン約10人での交通安全指導を行いました。交通事故防止を伝えながら啓発のチラシや反射材付き手袋などのセットを手渡しました。キャンペーンを通じて一人でも多くの人に意識を高めてもらえればと思います。

（東岐波交通安全部）



## 体育館に響く元気な歌声！ 子どもたちが「亥の子」行事を体験

東岐波ふるさと運動実行委員会は、東岐波小学校5年生を対象に11月6日（木）小学校体育館で東岐波地区的伝統行事の一つである「亥の子」を体験する出前講座を行いました。子ども達は、初めに「亥の子」は、「今年の収穫に感謝」し「来年の豊作」や「無病息災」を祈る行事として西日本や四国、九州地方に伝わる行事で、東岐波でも古くから伝えられて来たことの説明を受け、ビデオ動画で亥の子で使う「ワラボテ」の作り方を学びました。その後、子どもたちはグループに別れ、保護者や小学校運営協議会委員、寿会有志の皆さん、ふるさと運動実行委員会のメンバーから指導を受けながら二人一組になって力強く紐を引きながら自分たちの「ワラボテ」を作っていました。出来上がった「ワラボテ」を持ち、皆で一つの大きな輪になって東岐波に伝わる「亥の子の歌」を元気よく歌いながら、「ワラボテ」で力いっぱい床を叩き「亥の子」行事の体験を行いました。



## ヒートショック～安全な入浴を楽しみましょう～

洗面所や浴室などの急激な温度変化は、血圧を大きく変動させ、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などの重大な健康被害を引き起こす可能性があります。特に高齢者や、高血圧・心臓病の持病がある方は注意が必要です。以下のポイントを守り、安心・安全な入浴を心がけましょう。

### <安全な入浴のポイント>

#### ①脱衣所や浴室を暖かくする

脱衣所や浴室に暖房器具を設置するなどして、居室との温度差を少なくしましょう。また、浴槽のフタを開け、シャワーでお湯を床にかけるなどして、浴室全体を温めてから入浴しましょう。

#### ②湯温は41度以下に設定

湯温設定は41度以下にしましょう。熱すぎるお湯は、血圧の急激な変化を招きやすいため注意が必要です。

#### ③ゆっくり入浴する

かけ湯をして体をゆっくりお湯に慣らしてから、浴槽に静かに入りましょう。入浴時間は10分程度が目安です。

#### ④浴槽からの立ち上がりに注意

浴槽から出る際は、手すりなどにつかり、ゆっくりと立ち上がりましょう。急な動作は血圧の変動を招きやすいため、注意が必要です。



市健康増進課 地区担当保健師 竹内

（東岐波市民センター内）☎(0836)58-2351

## 第43回 東岐波地区

### 人権教育推進大会開催のお知らせ（申込不要）

日時 令和7年12月7日（日）9:30～11:30

場所 東岐波ふれあいセンター2階講堂

内容 【発表】東岐波小中学校児童生徒による作文

【展示】東岐波中学校生徒の標語・ポスター

【講演】講師 阿波 ひろみ氏

### 『虹色涙のおかげさま』～あなたがいるだけで～

主催 東岐波地区人権教育推進員協議会

★皆様のご参加をお待ちしています★



## 12月 あおぞら号 巡回予定（移動図書館）

### 13日 27日（土曜日）

東岐波ふれあいセンター（11:20～11:40）

### 9日 23日（火曜日）

JA 東岐波農機センター（10:00～10:20）

丸尾漁港入口（10:40～11:00）

丸尾原自治会館（11:20～11:40）



## 12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任命交付式	9:30	ふれあいセンター	地区民生児童委員協議会
5	金	喜 和 教 養 学 級	9:30	ふれあいセンター	地 区 寿 会
6	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	日	第43回東岐波地区人権教育推進大会	9:30	ふれあいセンター	地区人権教育推進員協議会
13	土	ふれあいタイム	11:00	ふれあいセンター	社会教育推進委員会
13	土	日の山レストラン	12:00	ふれあいセンター	東岐波子ども食堂