

<p>〔区勢〕 令和8年3月末日現在</p> <p>総人口 11,834人 (-39)</p> <p>男 5,596人 (-24)</p> <p>女 6,238人 (-15)</p> <p>世帯数 5,872世帯 (+13)</p>	<p>広報 5月号</p> <h1>ひがしきわ</h1>	<p>発行 地区コミュニティ推進協議会</p> <p>事務局 東岐波ふれあいセンター</p> <p>TEL/FAX (0836) 58-2098</p> <p>E-mail: eastkiwa@c-able.ne.jp</p> <p>http://www.higashikiwa.com/</p>
--	------------------------------	--



朝桜（あさざくら）
朝露を帯びて咲く清らかな桜

夜桜（よざくら）
夜に楽しむ桜、幻想的な雰囲気

花霞（はながすみ）
遠くに咲く満開の桜が霞のように見える様子

花の雲（はなのくも）
桜の花が一面に咲き、雲のように見える景色

儂い桜（はかないさくら）
散りやすく、儂さを象徴する桜

3団体の正副会長決定！

よろしくお願ひします。



令和8年4月13日（月）地区自治会連合会、地区社会福祉協議会、令和8年4月14日（火）地区コミュニティ推進協議会の総会が開催され、正副会長などの人事が承認されました。正副会長は以下の通りです。

自治会連合会：会長 中野雅利（小沢） 副会長 安藤礼子（横尾山）、吉松剛（花園）

コミュニティ推進協議会：会長 林豊廣（環境衛生部） 副会長 中野和博（丸尾）、赤川和恵（女性部）

社会福祉協議会：会長 安藤礼子（横尾山） 副会長 河野直子（虹の会）、阪本葉子（福祉委員会）

以上の皆さんです。今年度の役員の皆さんと、地区民とで一層東岐波を盛り上げていきましょう！

自主防災だより

防災記念シンポジウムで学んだこと



東日本大震災から15年、防災ネットワーク宇部（BNU）設立25周年を節目に防災記念シンポジウム「宇部市災害死傷者ゼロを目指して」が、令和8年3月11日（水）ヒストリア宇部にて開催されました。

- ① 南海トラフ巨大地震の被害想定と山口県の取り組み
- ② 宇部市の災害とそれらに対する取り組み
- ③ 宇部市社会福祉協議会の取り組み
- ④ 避難行動に関する研究（山口大学地域レジリエンス研究センター）「地域内交通を活用した避難支援の可能性について」川上地区自主防災会の取り組み
- ⑤ 企業の取り組み（西部マリンサービス株式会社）などの話題が提起されました。

南海トラフ巨大地震が発生すると、津波の第1波が東岐波の丸尾港に到達するまで2時間30分かかります。津波が到達するまでには時間があるので、落ち着いて避難することが大事です。また津波はどんな小さな川でも遡上するので、河川近くで生活している人は注意が必要です。宇部市では今年度、津波ハザードマップを改定するとの事でした。川上地区の発表では、東岐波と同様に「地域住民が防災について未だに関心が低い」という共通の問題がありました。南海トラフ巨大地震は確実に近づいています。しっかり日頃から備えを実施していくことが必要であると感じました。また、防災に関する講演会やイベント等に参加するとより防災について学ぶことが出来ます。そのことが自分自身、家族、地域防災への理解と関心に繋がり、災害で被災される方を少しでもなくすことになると思います。

東日本大震災から15年・防災ネットワーク宇部（BNU）設立25周年

防災記念シンポジウム

2026年3月11日（水）13時30分～17時00分

ヒストリア宇部 大ホール

テーマ 「宇部市災害死傷者ゼロを目指して」

副題 大震災から15年・防災ネットワーク宇部設立25周年

11 開会挨拶

12 講演

13 講演

14 川上地区自主防災会発表（川上地区自主防災会）

15 閉会挨拶

主催 防災ネットワーク宇部（BNU）

協賛 宇部市、川上地区、川上地区自主防災会、川上地区社会福祉協議会、川上地区自治会連合会

お問い合わせ ヒストリア宇部 0836-37-1400

令和8年度東岐波郷土誌研究会総会及び講演会のご案内

総会

日時：令和8年6月6日（土）午後1時30分より

場所：東岐波ふれあいセンター2階講堂

講演会（総会終了後の午後2時ごろ開講予定）から
午後3時30分

演題：中原中也と東岐波のレンガ

講師：永富 衛 氏（エッセイスト）



※ 講演会は一般参加も大歓迎します。

お問い合わせは事務局までお願いします。

事務局長：部坂 隆昭 ☎0836-58-5643

新入学児童交通安全呼びかけキャンペーン

令和8年4月9日（木）東岐波小学校シンデレラ階段付近で、東岐波交番の警察官、交通安全部、民生児童委員の方々が新入学児童70人に、交通安全グッズ、学用品等を手渡し、交通安全の呼びかけを行いました。新入学児童が、安全に登下校できるよう周囲の大人たちも見守りをいただくようお願いいたします。



「5月病」かな？～心と体を癒すセルフケア～

新生活やGW明けの疲れがどっと出やすい5月。「なんだか調子が悪い…」と感じていませんか？それは「5月病」かもしれません。心と体をいたわるセルフケアで、この時期を健やかに乗り切りましょう。

◆不調のサイン

こころ	からだ
<ul style="list-style-type: none"> やる気がでない 集中できない 気分が沈む など 	<ul style="list-style-type: none"> 食欲の減退／過食 胃腸の不調 寝つきが悪くなる など

◆不調を感じた時は・・・

1. 無理せず心身を休める

意識的に休息を取りましょう。体を横にする、静かに過ごすなど、心身を休めることを最優先にしましょう。

2. 心身を整える

質の良い睡眠、栄養バランスの取れた食事、軽い運動、リラックスできる時間など、日々の生活習慣を見直しましょう。

3. 不調が長引く場合は専門家へ相談

気分の落ち込み、不安、不眠等が一ヶ月以上続く、または悪化する場合は「適応障害」や「うつ病」の可能性があるので、心療内科、精神科、かかりつけ医などへ相談しましょう。

「いつもと違う」「調子が悪い」という感覚を無視せず、不調に合わせて行動しましょう。話をすることで、気持ちが落ち着くこともあります。お気軽にご相談ください。

【問い合わせ】東岐波地区担当保健師 竹内
(東岐波市民センター内) ☎58-2351



職員異動のお知らせ

着任・山本 純子	東岐波市民センター係長
柴田 智子	東岐波市民センター臨時的任用職員
松井 靖江	東岐波ふれあいセンター会計年度任用職員
転任・天野 智史	地域福祉課指導監査係長
益井 綾	二俣瀬ふれあいセンター会計年度任用職員

9日 23日（土曜日）
東岐波ふれあいセンター（11:20～11:40）

12日 26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）

**5月
あおぞら号
巡回予定
(移動図書館)**

5月の行事予定表

日	曜	行 事	時 間	会 場	主 催
9	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
9	土	日の山レストラ	12:00	ふれあいセンター	東岐波子ども食堂
25	月	寿会連合会スポーツ大会	9:00	岐波体育広場	地区寿会連合会
31	日	地区体育祭	8:30	小学校運動場	地区コミュニティ推進協議会

