

〔区勢〕 令和 8 年 9 月末日現在

総人口	11,721 人	(-16)
男	5,525 人	(-15)
女	6,196 人	(-1)
世帯数	5,852 世帯	(-3)

広報 11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@c-able.ne.jp

<http://www.higashikiwa.com/>令和 8 年度（第 130 回）花壇コンクール
古殿 1 自治会が宇部商工会議所賞受賞！！

早い梅雨明け、猛暑、雨のない日々、花壇管理が本当に大変でした。協力してくださった会員の方々のお陰で花壇コンクールにおいて良い結果を得ることが出来ました。これからもよろしくお願い致します。



古尾八幡宮の秋祭り

10月12日(月)古尾八幡宮で秋季例大祭が催されました。本殿神事の後、波雁ヶ浜の御旅所へ御神輿御神幸があり、氏子の皆さんが見守る中、秋の収穫の感謝の祈禱が行なわれました。境内の舞台では地区の方を中心とした奉納芸能発表会や奉納剣道大会、餅まきなどが開催され、大賑わいで幕が閉じられました。

楽しかった「稲刈り体験」

東岐波ふるさと運動実行委員会は、子ども達の稲刈り体験を丸尾原の田んぼで行いました。子ども達はスタッフから鎌を使った稲の刈り方の指導を受け、たわなに実った稲を一生懸命刈り取りました。そして、乾燥させるために竹で作った「はぜ」に束ねた稲を掛けて行きました。また、一人ずつがバインダーという機械を使った稲刈りも貴重な体験になりました。体験後は、丸尾原自治会館に移動しビデオで「お米が出来るまで」をしっかりと学びました。お昼ご飯は、子ども食堂の「日の山レストラン」が作ったお弁当を自分達の稲刈りの写真を見ながら皆で美味しく頂きました。子ども達は今回の体験を通して、お米が出来るまでの農家の皆さんの大変さや、「ご飯」として食卓に並ぶまでに多くの手間が掛かっていることを学び、食べ物を大切にすることを育む事が出来た素晴らしい一日となりました。



自主防災だより

「わが町の防災マップ」作成に伴う「町あるき」体験記



8月23日に山陽小野田防災士会主催で、赤崎地区松角自治会の「わが町の防災マップ」作成に伴う「町あるき」に参加しました。町歩きでは、指定避難場所までの避難経路に何か問題がないかと、各班に分かれて歩いてチェックし、最後に各班が発表します。

実際に避難路を歩いて気づいたのですが、側溝を耕作放棄などで草が覆い隠し、道路と側溝の区別がつかにくい場所とか、空き家等のブロック塀に亀裂があって、地震で倒れて道路を塞いでしまうのではないかとと思われる場所、木製の電柱が傾いている場所など、避難路には通常では見過ごしてしまう危険な場所があるのだと感じました。今後、東岐波地区も災害時に対する避難路を点検するような同等の取り組みが必要なのではないでしょうか。

日の山レストラン(東岐波子ども食堂)参加者と東岐波の高齢者の集い



今年で開設 7 年目を迎えた東岐波子ども食堂と東岐波の 70 歳以上の方々とふれあい交流会を下記の要領で開催いたします。ぜひご参加ください。

日 時 12月12日(土) 午前10時～午後1時
場 所 東岐波ふれあいセンター 2 階講堂
内 容 児童とゲームのあと昼食
参加料 1 人 200 円(高齢者) 児童は 100 円
申込先 090-7540-2105
山本浩一(東岐波地区福祉委員長)
※ 先着 20 人で締め切らせていただきます。

免疫力アップのための生活習慣

これからますます気温の低下や空気が乾燥することにより、感染症にもかかりやすくなります。手洗いなどの基本的な感染対策はもちろんですが、自身の免疫力を高める生活習慣を取り入れることも大切です。

●免疫アップのための3つの柱



【休養】
質のよい睡眠(成人 6～8 時間)と適度にリラックスすることで、自律神経が整えられ、免疫力アップにつながります。

【運動】
適度な運動を取り入れることで、体温が上がり、血行も良くなります。その結果、全身に酸素や栄養が行き届くようになり、免疫細胞が活性化します。ウォーキングやスクワットなど下半身の筋肉を動かす運動がおすすめです。

【食事】
体は食事から熱を作り、体温を上げます。朝は血圧や脈が低く、特に冷えやすい時間帯なので、朝食を抜くと体が温まりません。三食を決まった時間にバランスよく食べることで、体が温まり、免疫力をアップにつながります。

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

第 5 回「郷土の古を辿ろう」のご案内

江戸時代の古地図にある古道を歩いて丸尾・黒崎地区の史跡を巡り、地域への愛着を深めます。(雨天中止)

日 時: 令和 8 年 11 月 21 日(土) 8:30 集合・受付
集合場所: 旧丸尾魚市場跡地
定 員: 30 名(申込み順 定員になり次第締切り)
持参品: お茶等の飲み物
接 待: 昼食を主催者で準備
申込先: 東岐波郷土誌研究会 事務局長
部坂 隆昭 ☎58-5643



優勝!!

9 月 21 日(月) 第 67 回市民ソフトボール大会に東岐波地区が参加しました。今年は 11 地区によるトーナメントでの試合でした。東岐波チームは半分が 50 歳代のオジサンチームです。そのオジサンパワーで決勝まで勝ち上がり、最後はサヨナラ勝ちで優勝しました。東岐波地区の優勝は 12 年ぶりです! 応援ありがとうございました。来年また一つ歳をとりますが、頑張りたいと思います。そして 10 月 11 日(日) 近郷ソフトボール大会があり、常盤、恩田、琴芝、神原、東岐波地区代表の親睦ソフトボール大会がありました。こちらも見事優勝して 2 連覇達成です。(監督: 丸尾原 長谷川)



『ぴこぴこランド mini』

身体計測や育児相談ができます。
遊びコーナーもあるので、お気軽にお越しください
骨密度測定も同時開催!!
保護者の方の健康管理にご活用ください。
【日時】11 月 12 日(木) 10 時～11 時
【会場】東岐波ふれあいセンター 2 階 講座室(和室)
【対象】未就学児と保護者



【問合せ】
東岐波市民センター 竹内
☎58-2351

14 日 28 日(土曜日)
東岐波ふれあいセンター (11:20～11:40)
10 日 24 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)

11 月あおぞら月
運動予定
(移動図書館)



11 月の行事予定表

日	曜	行	事	時 間	会 場	主 催
7	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
10	火	人権教育推進委員協議会		18:30	ふれあいセンター	地区人権教育推進委員協議会
14	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
14	土	亥	の 子	14:30	岐波～縄田産業前	ふるさと運動実行委員会
29	日	ふるさとまつり		9:00	東岐波小学校	地区コミュニティ推進協議会