

地域 INFORMATION 情報

久米公民館

公民館成人教養セミナーのお知らせ
 「新金曜歴史館 最後の将軍 徳川慶喜」
 —長州藩と徳川慶喜—
 講演を7月3日、10日の毎週金曜日に公民館にて
 19:00~開催します。
 講師は浴井 眸先生。受講料無料。
 詳細は、29-0451まで。

東福祉館

「同和問題を語る会」を毎月第1水曜日、19:00~開
 催しています。気軽にご参加下さい。
 詳細は、25-1513へ。

自治会連合会

7月26日(日) 久米地区一斉清掃
 ※皆様のご参加をお願いします。



社会福祉協議会

9月15日(祝) 敬老会
 11月21日(土) ふれあいバス旅行(周防大島みかん狩り)
 12月4日(金) 配食サービス

婦人会

6月30日(火) 婦人ふれあいスポーツの集い 市体育館
 7月17日(金) 支部長会(盆おどり練習会) 久米公民館
 8月1日(土) 夏まつり(遊休品バザー) 久米小グラウンド
 9月18日(金) 同和交流研修会(支部長会) 東福祉館



老人クラブ連合会

9月20日(日) 社会奉仕の日
 ※皆様のご参加をお願いします。

体育振興会

6月28日(日) ソフトバレーボール大会 久米小体育館
 7月19日(日) 地区バレーボール、ゲートボール大会 久米小
 7月25日(土) 理事会及び研修会 岐山クラブ
 8月23日(日) ソフトボール大会 総合グラウンド

平成10年度体育振興会役員名簿

会 長	松村 勝	山本 悦子
副 会 長	長野 敬博	
顧 問	藤井 一字	小山 輝雄
	藤原 良典	高原 佳子
	藤井 雅則	
	河村 雅人	
事務局 長	舞田 義昭	
事務局 次長	貴船 進	
書 記	藤井 幸進	
会 計	藤井 幸美	
体育指導員	藤井 孝	

子供会連合育成会

7月26日(日) 地区球技大会 久米小グラウンド
 8月23日(日) レクリエーション大会

スポーツ少年団

—ソフトボール—
 7月5日(日) 県体予選
 8月30日(日) 下松、久保杯
 9月15日(祝) 下松、花岡杯
 9月23日(祝) 山口県体育大会



—陸 上—

7月5日(日) リレー大会県代表選考会
 8月23日(日) 県小学生陸上競技交流記録会
 9月6日(日) 県小学生陸上競技選手権大会

—空 手—

7月5日(日) 周南地区大会
 9月15日(祝) 県体スポ少大会

—バレー—

7月5日(日) 徳山市近郷大会
 7月23日(日) 県体予選
 9月6日(日) 秋季交歓会



—野 球—

7月5日(日) 市野球大会
 7月12日(日) 県体予選
 8月2日(日) 市野球大会
 8月9日(日) 交流大会
 8月23日(日) 周南地区野球大会
 8月29日(土) 周南地区野球大会
 9月13日(日) 市野球大会

コミュニティ推進協議会

- ①8月1日(土) ふるさと夏まつり
- ②事務局が決まりました。
 事務局長 貴船 進 (体育振興会)
 書記 池部 博正 (スポ少)
 江波 一高 (子供会)
 水津ヒロ子 (婦人会)
 会 計 高原 佳子 (老人クラブ)
 興田 早苗 (自治会)

お 願 い

8月1日(土)
 久米地区ふるさと夏まつりが開催されます。
 地区の自治会長さん、コミュニティ推進委員さんには、
 広告、寄付集め等について、ご協力方よろしく
 お願い申し上げます。

コミュニティ推進協議会
 会長 下村 忠 男

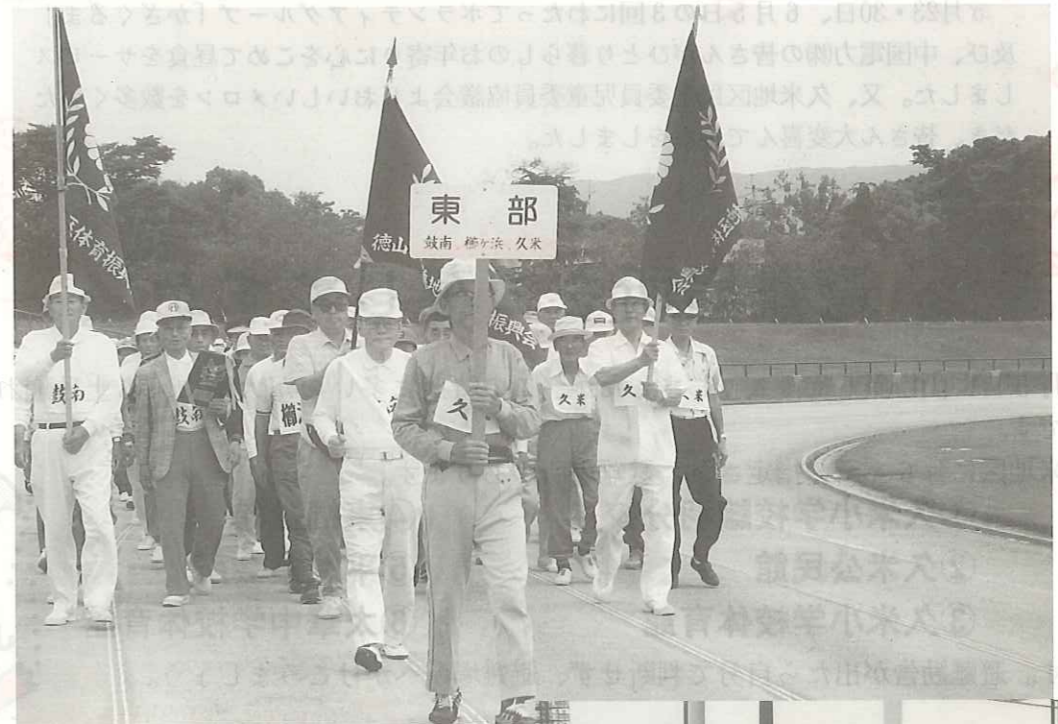
コミュニティくめ

平成10年6月25日

第45号

発行 編集 コミュニティ推進協議会

—第32回 シルバースポーツ大会—



5月30日(土)

晴天の下、徳山市陸上競技場で開催された「第32回シルバースポーツ大会」。
 久米地区は東部チームとして出場。男女混合リレーでは見事1位となりました。

久米地区社会福祉協議会だより

久米地区社会福祉協議会はお年寄りにやさしい「まちづくり」をすすめています。

ひとり暮らし
老人昼食サービス



5月23・30日、6月5日の3回にわたってボランティアグループ「かざぐるま」及び、中国電力(株)の皆さんがひとり暮らしのお年寄りに心をこめて昼食をサービスしました。又、久米地区民生委員児童委員協議会よりおいしいメロンを数多くいただき、皆さん大変喜んで食事をしました。



避難場所をご存じですか

6月3日に山口県も梅雨入りしましたが、この時期に多いのが大雨による土砂崩れなどの災害です。

久米地区には6ヶ所の指定された避難場所があります。

- ①久米小学校譲羽分校
- ②久米公民館
- ③久米小学校体育館
- ④東福祉館
- ⑤平井集会所
- ⑥太華中学校体育館

です。避難勧告が出たら自分で判断せず、避難場所へかけこみましょう。



ちょっとティータイム

「肥満と健康について」 徳山市健康増進課 藤谷美津子 (久米地区担当保健婦)

あなたは自分の体重が気になりませんか？
自分の健康を維持するために体重をうまくコントロールすることはとても大切なことです。
肥満を測る物差しのひとつに体格指数があります。

$$\text{体格指数} = \text{体重}(kg) \div \text{身長}(m) \div \text{身長}(m)$$

つまり、体重80kg、身長170cmの人であれば $80 \div 1.7 \div 1.7 \approx 27.7$ となります。

この体格指数の標準値は22(男女共)、26.4以上は要注意です。

また、体の脂肪はどこにたくさんついているかによっても危険度は異なります。

腰の回りや大腿部についている洋なし型は良性タイプ。腹部を中心についているリング型は内蔵にも脂肪が多くついており、様々な病気との関係が生じてきます。

ちょっぴり体重が気になるみなさん。

食事と運動を工夫して、いつまでも若々しく快適な毎日がおくれるようにがんばりましょう。



ボランティアサークル紹介

久米地区母子保健推進員

お近くに遊び相手のいないお子さん、相談相手のいないお母さん。お子さん、お母さんの井戸端会議に参加してみませんか。ぜひ、ご参加下さい。詳しくはお近くの母子保健推進員まで。



氏名	住所	☎	担当地区
井上 貴子	久米324番地の51 (ひばりヶ丘) 県営住宅C-304号	28-5752	ひばりヶ丘県住
岩本 初枝	久米3237番地 (下須川)	25-1627	下須川、末広町、西久米
仁志利枝子	久米319番地の15 (坂本西)	28-9286	坂本西、坂本東
藤井 睦子	久米347番地の20 (坂本西)	29-0904	石ヶ迫、天神山、政所
細田 佳子	譲羽654番地の4 (譲羽下)	29-0764	譲羽、滑、柳沢、都叶、落合
乙藤 笹美	久米327番地の230 (ひばりヶ丘)	28-6755	ひばりヶ丘
兼重江美子	久米931番地の74 (旭ヶ丘)	26-0720	旭ヶ丘団地、県住
神杉 孝子	久米2849番地の9 (中通り)	25-4877	中通り、清水
河野 照代	久米1102番地の2 (寺下2)	26-0304	寺下、平井、新平井、椿ヶ丘、西光寺、蔵光
中村 逸子	久米324番地の24 (ひばりヶ丘)	29-3587	老郷地上、老郷地下
内山 倍美	久米3843番地 (田中)	25-4521	田中西、院内、旭
山根志津枝	久米3134番地の7 (田中)	25-1130	田中東
山本 和子	久米3403番地の1 (秋本)	25-0474	秋本
山本 雅子	久米900番地の2 (市上)	25-3650	市上、市下

地域ボランティア紹介



コミュニティ事務局 ボランティア活動

毎週火曜日。
鼓ヶ浦整肢学園において、コミュニティ事務局員4名が約2時間かけて700枚ものオムツをたたみます。



婦人会ボランティア活動

鼓海園において毎月1回、久米婦人会が草引き、ぬいもの等のボランティア活動を行っています。

講座紹介
久米公民館
東福祉館

男性料理教室始まる



久米公民館：毎月第1金曜日 10:00～
東福祉館：毎月第1月曜日 10:00～
男性料理教室を新規開催しています。
入会希望の方は☎29-0451(公民館)・☎25-1513(東福祉館)まで。