



地区の世帯数・人口
(令和5年3月末日現在)
世帯数 3,100 (-7)
人口 6,155 (-31)
(男2,875 女3,280)

小羽山だより No.433
発行者 地区コミュニティ推進協議会
事務局 小羽山ふれあいセンター
電話・FAX 31-3677
obayafc@c-able.ne.jp

あおぞら号巡回予定 (第1・3土曜日)
〇日にち: 6日・20日
〇時間: 10:10~10:40

〇燃やせないゴミの日・今月はなし
〇古紙の日…………… 25日(木)

5月の行事予定

日	曜	行事	時間
9	火	環衛連・ゴミ減量合同会議	19:00
10	水	夢っ子広場(手形・足形を採ろう)	10:00
		民生・児童委員協議会会議	19:00
11	木	体育振興会総会	18:30
		安心安全見守りネットワーク	18:00
12	金	自治会連合会定例会	19:00
14	日	歩こう会 千燈岳(国東半島)	7:00
15	月	ふれあい運動推進委員会会議	19:00
25	木	がん検診(子宮・乳がん)	13:30
		福祉委員部長会・民児協合同会議	19:00
26	金	コミュニティ推進協議会総会	19:00



令和5年度 自治会連合会
今年度の小羽山地区自治会長をご紹介します。
どうぞよろしくお願ひします。(敬称略)



役職	区	氏名	役職	区	氏名
	1	伊藤 克彦	副会長	17-1	鈴木 昌美
	2	村田 元樹		18	笠井 節子
	3	齊藤 修		19	佐伯 昭嘉
	7	吉山 京子	会長	20	伊藤 哲夫
	11	木下 昇		21	村田 正浩
	13	千葉 英明		22	神原 英明
	14	村上 奈奈		23	徳田 登
副会長	16	大磯 栄子		24	西田 悦久
	17	山本 由美			



春の交通安全
5月11日(木) - 20日(土)
〇歩行者の安全確保
〇自転車のヘルメット着用
〇高齢者の交通事故防止
〇横断歩行者事故防止

**住みよい山口
いつも心に
交通安全**

がん検診のお誘い
子宮、乳がん集団検診を下記の要項で実施いたします。
日時: 5月25日(木) 13:30~15:00
場所: 小羽山ふれあいセンター
申込み: 宇部市保健センター ☎31-1777
事前に必ず予約をしてください。

夢っ子広場のご案内
手形、足形を採ったり手遊びしたり、子どもと楽しい時間を過ごしましょう。
日時: 5月10日(水) 10時開催
場所: 小羽山ふれあいセンター2階大会議室
申込先: 小羽山ふれあいセンター☎31-3677
小羽山在住の未就園児が対象です。
待ってまーす。【母子保健推進委員会】

小羽山地区社会教育研修講演会
日時 令和5年5月19日(金) 19時から20時30分
場所 小羽山ふれあいセンター 大会議室
講師 ドリームサポートコーチング
代表 河村 大輔 氏
演題 『夢って本当に叶うんです!』
誰でも参加自由です
ためになる講演です

防犯部会から防犯ブザーのプレゼント
ピカピカの一年生に防犯部会から防犯ブザーが贈られました。防犯部会佐々木会長が小学校の校長先生と教頭先生に防犯ブザーを手渡しました。新一年生児童の安全と楽しい毎日に笑顔が溢れますように、心から祈念いたします。
ご入学おめでとうございます!

安親利他ネットワーク
今年度より本格的に動き出します!
小羽山地区の高齢化率は37.2%となり、他地区に比べても高い状況となっております。昨年度『安親利他ネットワーク』を立ち上げ、自治会連合会、コミュニティ推進協議会、社会福祉協議会が連携し、地域全体で安心安全に暮らせる地域共生社会の充実したまちづくりを目指していくこととなりました。お互いが支え合い、自分たちの周りにちょっと目を向けることが大切になり、場合によっては自分の判断だけでなく地域福祉機関に相談したり、連携したりすることも必要になってきました。『安親利他ネットワーク』小羽山地区の住民みんなで築き上げていきましょう。

地域デビューしてみませんか

チイキのチカラ

●地域活動のススメ

お住まいの地域でみなさんのチカラを生かしませんか？
「地域に顔を出す」ことが地域活動そのものなんです。
「みなさんのチカラ」を「地域のチカラ」に！
地域活動応募書はセンターにも置いています。

地域担当 古富支援員

問い合わせ先 宇部市 市民活動課 ☎0836-34-8565



地域の活動をのぞいてみませんか

子どもの日と母の日に・・・

母へ

お母さん、いつもありがとう。
言葉で言い表せないくらいの感謝でいっぱいです。母の「大丈夫」は魔法の言葉。
親になった今、母の凄さが身に染みています。長生きしてくださいね。(40代 女性)



子どもの日の新川まつり

「このクジに当たりは入ってないけえの」小学生の頃、新川まつりで父が放った言葉です。もう少し夢を見させてよ！と思っていましたが、今なら分かります。私をガッカリさせないための親心だったんだ・・・と。それでも何度もクジを引かせてくれて、まつりの出店を満喫させてくれた親の気持ちがあたたかく心に残っています。私も子どもができれば、「このクジに当たりは入ってないけえの」なんて言ってしまう…かもです。(30代 男性)

しょっぱい思い出



小学生の頃、船で沖まで乗せられて、船から海に放り投げられた。泳げない私は必死にバシャバシャしながら岸までたどり着いた。今思えば、荒っぽかったがお陰様で泳げるようになった。(60代 男性)

ほっころのおすそ分け



4月のとある日、小羽山の中央公園で小学生と思しき女の子がゴミ袋を片手にゴミを拾い出し、近くで作業をしていた職員が驚きのうれしい声をあげました。ほっころと感心と嬉しさでいっぱいになったので、皆さまにもおすそ分けをいたしました。

おばやま健康ナビ

小羽山地区の健康の現状を見てみよう

性別	項目	市	小羽山地区
男性	生活習慣病受診者	78.0%	77.9%
	脳血管疾患	23.5%	28.7%
	虚血性心疾患	17.6%	18.2%
	糖尿病	29.9%	28.5%
	高血圧症	58.5%	57.9%
	高尿酸血症	17.3%	22.4%
	脂質異常症	40.3%	41.1%



性別	項目	市	小羽山地区
女性	生活習慣病受診者	80.0%	81.7%
	脳血管疾患	21.3%	22.3%
	虚血性心疾患	14.1%	13.5%
	糖尿病	23.0%	20.1%
	高血圧症	60.2%	60.0%
	高尿酸血症	6.1%	7.0%
	脂質異常症	46.1%	50.0%

男性…特に高尿酸血症、脳血管疾患が多い

※分母は被保険者
※KDB 様式 3-1 生活習慣病全体のレセプト分析参照

女性…生活習慣病、特に脂質異常症が多い

～生活習慣病を予防するには～

1. バランスの良い食事、減塩
2. 適度な飲酒
3. 1日7～8時間の睡眠
4. 禁煙
5. 1日1時間以上運動する習慣

これはうれしいですね！



<高血圧症>

塩分を過剰に摂取
体内に水分が蓄積し血液の量が増える
↓
血圧が上昇する

高血圧症にならないよう
気をつけてください

小羽山担当保健師さんをご紹介します！

田中 千尋 (たなか ちひろ) 25歳 ふたご座 山口市出身
血液型：O型 (元気がモットー)
趣味：パステル画を描くこと・スキー (年2回大山などに行く。前シーズンは北海道ニセコで滑ったよ)



小羽山地区担当者として、みな様の心身の健康面をサポートできるよう、頑張っていきたいと思っております。健康のこと生活上の困りごと、相談などいつでも気軽にご連絡ください。どうぞよろしくお願いたします。

連絡先：健康増進課 電話 34-8270 (保健センター内)