



地区の世帯数・人口
 (令和5年4月末日現在)
 世帯数 3, 104 (+4)
 人口 6, 153 (-2)
 (男2, 871 女3, 282)

小羽山だより No.434
 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) ○燃やせないゴミの日・・・1日・29日
 ○日にち：3日・17日 ○古紙の日……………22日(木)
 ○時間：10:10~10:40

6月の行事予定

日	曜	行事	時間
2	金	人権教育推進委員協議会 定例会	18:30
7	水	民生児童委員協議会 定例会	19:00
8	木	安心安全ネットワーク 定例会	18:00
11	日	環衛連空き缶拾い	8:30
		歩こう会 (霜降山)	10:00
14	水	自主防災会 定例会	19:00
18	日	防災訓練 (小学校)	9:00
19	月	ふれあい運動推進委員会 定例会	19:00
22	木	福祉委員部長会 定例会	19:00
29	木	防犯部会 定例会	19:00

防災訓練

台風、地震、洪水など、世界は今まで経験したことのないことで溢れています。私たちができることは、何か起きた時、安全に避難して無傷または最小限の被害で済むよう事前にできることはやりましょう、ということではないでしょうか。

ほんの少しの手助けですが小羽山地区で防災訓練をいたします。参加して防災の知識を得て、参加賞・抽選会賞品も貰って有意義な時間を過ごしませんか。



記

日時：6月18日(日) 9時から12時

場所：小羽山小学校運動場 (上履き必要)

(雨天時は体育館 内容が変わります)

内容：①AEDの使い方②消火器の使い方

③煙幕体験 ④給水車による給水体験

⑤土のうの作り方・ロープの結び方

⑥地震への対応 (出前講座)

詳しくは班回覧で

あなたの地区にも危険箇所ハザードマップ

「高潮ハザードマップ」が配布されました。大規模な高潮が発生した場合の浸水状況等が示されていますので、ご家族や自治会で避難場所や心構え等を話し合う機会にしてもらえたら、と思っています。

夢っ子広場

母推会長 末永 雅子

5月10日(水) 10時
 小羽山ふれあいセンター
 で乳幼児対象、夢っ子広場
 が開催されました。



10組の親子が参加して、
 身長体重の測定、手形足形を採り成長を記録しました。

『子ども110番の家』知ってますか？

母親クラブ 会長 杉本 加津子

センター前の旗



子どもが不審者から声をかけられたり、つきまとわれるなどの事件に巻き込まれた際に、助けを求めて駆け込むと子どもを保護して警察へ通報していただけるのが『子ども110番の家』です。小羽山地区には10の協力店があり、会社や店先に黄色の旗がはためいています。

「幸いにも今まで、小羽山地区で警察に通報するような事例はありませんでした。」と会長が話されました。

夢って本当に叶うんです！

5月19日(金) 19時から 社会教育推進委員協議会 (北坂 修 会長) 主催の研修講演会が開かれ、小羽山地区と新川地区の委員さん、一般参加の方が傾聴しました。

ドリームサポートコーチング代表の河村大輔さんの講話は、子育てをしている保護者の方に聴いて欲しかったほど、家族関係や子育てに役立つようなお話でした。脳と心の仕組みを理解し、その使い方を身に付けることで本来持っている無限の可能性を引き出し、良い方向へと変化させることができる、という内容でした。

「人の話を最後まで聞く」これはとっても大切なことなんです！



交通安全教室開催



5月9日(火) 10時から小羽山小学校運動場にて交通安全協会主催 (井上信正 会長) の4年生対象交通安全自転車教室が開かれました。

交通指導員の厳しい指導にタジタジの児童達でしたが、頑張っていました。歩道での自転車走行は車道寄りと覚えるそうです。自転車をこぎながらの後ろ確認は難しく、それでも児童は大きな声で「後ろよし!!」と確認しました。



今の子供達って自転車乗りが苦手？



アフターコロナ ～外に出よう、歩こう～



新型コロナウイルス感染症が5類に変わりました。
今までは自宅で過ごすことが多かった方も、この機会に少しずつ外に出て歩いたり、運動したりしてみませんか？



スポーツ・運動がもたらす効果はこんなにたくさん！

- 自己免疫力の向上
- ストレス解消
- 体重コントロール
- 体力の維持・向上
- 血流の促進

(参照：文部科学省スポーツ庁健康スポーツ課)

元気になれる！



でも・・・運動を始めるって少しハードルが高い
などと思う方もおられると思います。
まずは日常生活でどのくらい歩いているか、どのくらい
カロリーを消費しているかを知ったうえで、少しずつ
軽い運動を取り入れてみましょう！

★日常生活でどのくらい歩数、カロリーを消費している？



内容	歩数	カロリー
料理(20分)	1400歩	42kcal
掃除(電気掃除機)(20分)	1800歩	55kcal
階段を3階分昇る(2分)	560歩	17kcal
洗濯物(干す・取り込む)(10分)	1,000歩	33kcal
ウォーキング(20分)	3,000歩	90kcal
ジョギング(15分)	2,640歩	80kcal
ラジオ体操(5分)	660歩	20kcal



参照：全国健康保険協会

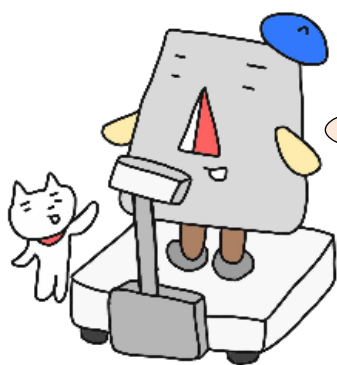


歩数はどうしたら分かるの？



歩数を把握するのにぴったり！自分の健康チェックもできて、ポイントももらえてお得！

はつらつ健幸ポイントは、楽しみながら健康づくりに取り組むことを目的として宇部市が実施するヘルスケアサービスです。参加者は、活動量計またはスマートフォンアプリを使い、日々の歩数の計測等の健康づくりの活動に応じてポイントがたまり、年度終了後にお得な景品と交換できます。



募集期間 令和5年4月28日～9月末
(早期入会特典ポイントあり)
対象 18歳以上で、宇部市内に在住または
通勤する人
年会費 1,000円

詳細はこちら



小羽山地区の登録者は213人です！（宇部市全体は7079人）



お申込み／お問い合わせ
宇部市保健センター
TEL (0836) 31-1777



小羽山地区担当：田中保健師
TEL 0836-34-8270（保健センター内）