



地区の世帯数・人口
 (令和5年5月末日現在)
 世帯数 3,103世帯(-1)
 人口 6,137人(-16)
 (男2,866人 女3,271人)

小羽山だより No.435
 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)
 ○日にち: 1日・15日
 ○時間: 10:10~10:40

○燃やせないゴミの日... 27日(木)
 ○古紙の日... 20日(木)

7月の行事予定

日	曜	行事	時間
5	水	市政懇談会	18:00
5	水	民生・児童委員協議会会議	19:00
6	木	防犯部会会議	19:00
9	日	歩こう会(霜降山・睡蓮池)	9:00
11	火	環境衛生連合会会議	19:00
12	水	夢っ子広場	10:00
13	木	安心安全ネットワーク	18:00
14	金	コミ・自治連夏まつり会議	19:00
18	火	ふれあい運動会議	19:00
23	日	体育振興会審判講習会	10:00

おばやま夏まつり
 8月5日(土)午後6時から

みなさま、お待たせいたしました！
 待ちに待った、夏まつりを開催いたします！
 パワー全開！ みんなで楽しみましょう



8月5日(土)午後6時から
 小羽山中央公園にて
 たくさんの出演・出店を予定いたして
 おりますので、どうぞお楽しみに！
 みんな来てね！

バザー出店者 大募集

個人・団体の出店者 OK です。
 ふれあいセンターに出店者申込書あります。

7/7(金) しめきり

広告協賛者 大募集



← 前回の夏まつりの様子



夏の交通安全県民運動
 7月11日(火)~7月20日(木)
 『住みよい山口 いつも心に 交通安全』

市民球技大会参加者募集
 8月27日(日) 開会式8時30分
 参加者大募集

市民ソフトボール大会(東部体育広場)
 市民バレーボール大会(西部体育館)

※申し込み締め切り 7月20日(木)
 詳しくは申し込み時にふれあいセンターで
 お尋ねください。 ☎31-3677

日赤募金のお礼
 募金総額 732,050円

自治会地区の皆様のご理解とご協力に感謝申し上げます。
 ありがとうございました。 【日赤募金小羽山分会】

夢っ子広場
 母推会長 末永 雅子

おいしい出汁の取り方を勉強しましょう！
 お子様は手遊び・本の読み聞かせをします。参加待っています。

日時: 7月12日(水) 10時から11時
 場所: 小羽山ふれあいセンター2階大会議室
 対象者: 未就園児
 申し込み: ふれあいセンター ☎31-3677

夏休み突入

もう、夏休みですよ。
 今しかできないこと、やってみようー
 子どもは今は成長期だよ！見守ってね。

防災訓練



6月18日(日)9時から小羽山小学校で自主防災会主催(伊藤哲夫会長)の防災訓練が行われました。

一度は、蘇生術の講習を受けることをお勧めします。いつか役に立つかも知れない、その日のために!



防災危機管理課の江本さんが地震について避難の仕方をお話されました。

AEDで同僚が助かりました!

16区の石原繁防災委員さんの体験談をご紹介します。以前、電気関係の仕事で同僚が440ボルトの電圧を受け感電し倒れてしまいました。近くにいた石原さんはすぐに呼吸をしていないことを確認して胸骨圧迫を始め、AEDも作動させました。救急車が到着するまでに意識は回復したようですが、心肺蘇生術の講習を受けていたために事なきを得ました。不思議と恐怖心はなかったと言っていました(この時のためなんですね)。



空き缶拾い

環衛連会長 木下 昇

6月11日(日)地区内の空き缶拾いを実施しました。朝早くから多くの委員の方が回収に集まってくれ、大変きれいになりました。ありがとうございました。



すくすく教室

放課後子ども教室会長 北見 幹治

6月10日(土)すくすく教室でカップケーキを作りました。みんなで量ってこねて、オーブンで焼きました。甘くておいしいケーキは家族やきょうだいのお土産になりました。



おばやま健康ナビ

熱中症を予防しましょう!!

<熱中症予防のポイント>

① のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

1日あたり1.2L(コップ約8杯分)を目安に!1時間ごとにコップ1杯!水分の多い夏野菜や果物、みそ汁、ゼリーなどからも水分補給ができます。

② エアコンを適切に使用しましょう

部屋に温度計を設置し、室温28℃以下、湿度70%以下にしましょう。

③ 1日3食・軽い運動・十分な睡眠(暑さに負けない健康なからだづくりが大切!)

普段からウォーキングやランニングで汗をかく習慣を身につけることも予防法のひとつです。

小羽山地区に住む方からも熱中症になったという声が聞かれました!
みんなで気をつけましょう!



1日の水分補給の例

- ① 朝、起きてすぐ1杯
- ② 朝食時1杯
- ③ 午前10時頃1杯
- ④ 昼食時1杯
- ⑤ 午後3時頃1杯
- ⑥ 夕食時1杯
- ⑦ お風呂の前後1杯
- ⑧ 寝る前に1杯

調理を通じて健康づくり!
体に優しくおいしい!

クッキングサークルのご案内

★第1回の講話の参加は必須です!講話を聞いたうえで、実際に調理実習となります!

第1回

8月23日 9時30分~12時 山口宇部医療センター石光理学療法士による食の健康講話、調理実習のメニューの検討(予定) ※第1回のみ食事なし

第2回

10月25日 9時30分~12時 調理実習① へら塩ベジうべメニュー(予定)

第3回

11月22日 9時30分~12時 調理実習② フレイル予防メニュー(予定)

*受付開始はすべて9時15分~

○参加費 食材費として調理実習1回につき500円(第1回の時に集めます)

○持ち物 エプロン、三角巾、マスク

○申込期間 7月5日~7月26日

○定員 20名程度

○申し込み 小羽山ふれあいセンター

☎31-3677

★たくさんのご参加お待ちしております。



連絡先: 宇部市 健康増進課

小羽山地区担当: 田中

TEL 0836-34-8270(保健センター内)

FAX 0836-34-8269