



地区の世帯数・人口
 (令和5年6月末日現在)
 世帯数 3,105世帯(+2)
 人口 6,135人(-2)
 (男2,863人 女3,272人)

小羽山だより No.436
 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: 5日・19日
 ○時間: 10:10~10:40

○燃やせないゴミの日... 31日(木)
 ○古紙の日... 24日(木)



8月の行事予定

日	曜	行事	時間
2	水	民生・児童委員協議会会議	19:00
8	火	子どもと大人の人権学習会	10:00
10	木	安心安全見守りネットワーク	18:00
21	月	ふれあい運動会議	19:00
23	水	クッキングスクール	9:30
24	木	福祉委員部長会	19:00
27	日	歩こう会(霜降山)	9:00



防災教室

9月1日は「防災の日」です。地震や台風、津波などの自然災害に備えるよう、家族や自治会などで防災への意識を持つことが大切です。

日時: 9月3日(日) 9時
 場所: 小羽山ふれあいセンター2階 大会議室

小羽山の方ならどなたでも参加できます。参加賞がいいんだな、これがまた！
 詳しくは、班回覧をご覧ください。

夏休みは、子どものマイナンバーカードも作ろー!

夏休みにお子様と一緒に市役所でマイナンバーカードの申請をすると写真撮影も出来、カードは一般書留で受け取ることができます。

開設日時: 令和5年8月24日(木)まで
 平日 8:40~17:00

場所: 宇部市役所1階マイナンバーカード窓口

※詳しくはお問合せください。

問い合わせ先: マイナンバーカード推進課 ☎34-8264



市政懇談会実施

7月5日(水) 小羽山ふれあいセンターにて篠崎圭二宇部市長と地区の代表者10人が小羽山地区の要望や今抱えている問題点などを意見交換しました。

スーパーマーケットの大和が撤退し、買物をする小売業者の必要性や大人が遊べる健康遊具の設置など、活発な意見が出されました。



「また会おう」うべプラネタリウム

昔からそこにあった青少年会館のプラネタリウム。会館が古くなったため今年の6月に閉館となりました。が、会館最終イベントとして8/10~8/20 投影会やるそうです。(センターにチラシあります。) その日が最後。また、どこかでお会いしましょう!



社会福祉法人むべの里光栄
 ちらら健康くらぶ
 心も元気!
 身体も元気!
 宇部市中村 2-7-43
 ☎21-5360

お詫びと訂正

小羽山夏まつりパンフレットにむべの里光栄様の内容訂正がございました。ここに訂正をし、お詫び申し上げます。

日時: 8月5日(土) 18時スタート
 雨天順延 6日(日)

場所 小羽山中央公園

主催 コミュニティ推進協議会

プログラム

- 18:00 小羽山幼稚園・小羽山保育園・めぐみ保育園 園児の盆踊り・親寿会・地区のみなさん盆踊り
- 19:00 宇部太鼓演奏・長州南蛮連演舞 盆踊り 親寿会・地区のみなさん
- 20:00 おたのしみイベント 大抽選会

推定野菜摂取量
 測定予定!ぜひ来て下さい!

小羽山夏まつり

みんなー
 大抽選会で盛り上がるーせい!

バザーもたくさんあるよ



星に願いを



7月3日(月)今年も小羽山幼稚園児が作った七夕飾りがセンターに寄贈されました。笹はかわいい手作りの飾りで彩られていました。

園児から「ふれあいセンターは何をすところですか」と質問され、藤井館長は「宇部市の仕事をしたり、地域の団体のお世話をしたりします。」と答えました。



体振の審判講習会実施



7月23日(日)10時 体育振興会(吉本とよ子会長) 県の指導員による競技の審判講習会が行われました。



委員12名が体験しながらボッチャ・カローリング・モルック競技の講習を受けました。



おばやま健康ナビ



残暑に負けない食事のポイント

夏まつり「健康支援ブース」

- ★健康相談
 - ★ベジチェック
 - ★体組成
 - ★野菜ゲーム他
- 実施しますので是非来てね!

暑い日が続く、冷たいものを多くとりがちになる夏は胃の働きが弱くなり、食欲も低下します。食欲低下は、夏バテの原因にもなるため、食べ方を工夫して食事を取りましょう。

★食事のポイント★ ~夏にとりたい栄養~

◆ビタミンB1 (栄養の吸収率をアップ)

豚肉、レバー、うなぎ、豆類など
※ニンニクやネギと一緒に食べると吸収率がアップします。

◆タンパク質 (基礎体力の確保)

魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など
※これらの食材を使った料理を毎食1品はとりましょう。

◆ビタミンC (体の疲労回復効果)

野菜類(じゃがいも、ブロッコリー) 果物類(キウイフルーツ)など
※ビタミンEの多い野菜(唐辛子、玉ねぎ、枝豆、茄子)と一緒に食べると相乗効果が得られます。

★調理のポイント 酸味をプラス★

酢や梅干し、レモンなどは唾液や消化液の分泌を促進し、疲労回復効果もあります。

おたふくかぜ予防接種費用の一部を助成

令和5年4月1日 ~ 令和6年3月31日



市ウェブサイト

接種期間

助成内容

予防接種の種類	接種回数	接種対象	助成額	助成回数
おたふくかぜ	1回目	1歳以上2歳未満	3,800円	1回
	2回目	5歳以上7歳未満で 小学校就学前の1年間	3,800円	1回



自己負担額

医療機関が定める接種料金から助成額(3,800円)を差し引いた金額を、医療機関へ支払ってください。
※医療機関により接種料金は異なりますので、指定医療機関へご確認ください。

指定医療機関

宇部市ウェブサイトをご覧ください。
宇部市保健センター(0836-31-1777)へお問い合わせください。
※指定医療機関以外で接種された場合は、助成の対象となりません。

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