



地区の世帯数・人口 (令和5年11月末日現在) 世帯数 3,103 (+8) 人口 6,111 (+6) (男2,853 女3,258)	小羽山だより No.441 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: 6日・20日 ○時間: 10:10~10:30	燃やせないゴミの日・・・なし 古紙の日…………… 25日(木)

新年のあいさつ

小羽山地区コミュニティ推進協議会会長 婦木 澄男

新年あけましておめでとうございます。
 皆様方におかれましては健やかに新しい年をお迎えることとお祝い申し上げます。
 旧年中は地域のコミュニティ活動に深いご理解とご協力を賜り衷心より御礼を申し上げます。
 コミュニティ活動もデジタル化、家庭、子ども中心、共生社会、寄り添い合う地域、と活動を広げながら取り組んで役員一同頑張っておりますので、季節柄ご自愛いただきご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。年頭の挨拶にさせていただきます。

今年の抱負は

コミュニティ 婦木会長 減私奉公 (公の為に身を捨てて尽くすこと)	自治連 伊藤会長 今年もマンパワーでいきます!
社協 小泓会長 相互扶助の心で 安楽のまち小羽山に	環衛連 木下会長 環境衛生の諸問題を 地域で考えましょう!

1月の行事予定

日	曜	行 事	時 間
10	水	民生児童委員協議会 定例会	19:00
11	木	安心安全見守りネットワーク	18:00
12	金	自治会長連合会 定例会	19:00
13	土	どんど焼き(小羽山中央公園)	10:00
14	日	歩こう会(霜降山)	10:00
15	月	ふれあい運動会議・パトロール・あいさつ運動	19:00
25	木	体育振興会 定例会	18:30
26	金	人権教育推進協議会 定例会	18:30
31	水	夢っ子広場 節分	10:00

どんど焼き

年神様が空へ帰っていくのをお見送りし無病息災や五穀豊穡を祈願する行事です。

今年はお年玉ビンゴゲーム大会をします。豚汁とぜんざいの振る舞いもございますので、どうぞ皆様参加して楽しんでください。

記

日時: 令和6年1月13日(土) 10時~11時30分
 場所: 小羽山中央公園 ※雨天中止
 ※正月飾り等は早めにお持ちください。

人権教育推進大会

日時: 令和6年2月4日(日) 10時
 場所: 小羽山ふれあいセンター2階大会議室

演題 『ヤングケアラー支援 はじめの一步』
 ~子どもの成長を地域で支える~

講師 江村 尚也 氏 (こども家庭支援センター清光)
 ヤングケアラーコーディネーター 心理療法担当員

参加ご希望の方はセンターまでご連絡ください。
 小羽山ふれあいセンター ☎31-3677
 締め切りは1月22日(月)です。班回覧もごらんください。

ふれあいセンターに晴れやか門松

12月25日(月)
 連合親寿会の有志が制作した門松がセンターにお目見えしました。この一年を縁起よく迎えるための凧とした門松が出来上がりました。

門松と親寿会の有志とハイ、パチリ!



放送大学入学生募集のお知らせ

- 放送大学は、2024年4月入学生を募集しています。
- 10代から90代の幅広い世代、約9万人の学生が、大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど様々な目的で学んでいます。
- テレビによる授業だけでなく、学生は授業をインターネットで好きなときに受講することもできます。
- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。
- 資料を無料で差し上げています。お気軽に放送大学山口学習センター（☎083-928-2501）までご請求ください。

出願期間は、

第1回が2024年2月29日まで。

第2回が2024年3月12日まで。



ポイ捨て禁止パトロール&ピカピカ大作戦



1月22日（水）10時～11時
環境衛生連合会（木下会長）の委員7名がハンドマイク片手にポイ捨て禁止の啓発運動パトロールをしました。



12月3日（土）9時～11時
小羽山環衛連・桃山中学校生徒・小羽山小学校児童約100人が地区内の枯葉集めや清掃をして地域をピカピカにしました。



ありがとうございました！

今年もどうぞよろしくお願いいたします



今年の抱負を聞きました！

- | | |
|--------------|----------------|
| 健康第一です。やっぱり！ | 今が青春としてみるのはどう？ |
| 毎日を大切にしたい！ | 煩わしいことは忘れよう |
| 趣味は大事です！ | 何かを継続してみる |
| いろんな事から卒業する | 病気はいろんな人に話すに限る |
| 自由に生きる | 食べたいものを食べる |

おばやま健康ナビ



お正月の生活習慣を見直そう！



明けましておめでとうございます。今年も様々な健康情報をお届けしていきます！一緒に健康づくりに取り組んでいきましょう☆
年末年始はついつい食べ過ぎたり、飲みすぎたり、寝すぎたり・・・と、生活習慣が乱れやすいです。みなさんはいかがお過ごしでしょうか。
ここで一旦生活習慣をリセットして、心も体も元気に過ごしましょう！

生活習慣の乱れで引き起こす健康リスク



体内時計が乱れると寝つき等が悪くなる



体のリズムが乱れることで頭痛等起きやすくなる



暴飲暴食により風邪をひきやすくなる



リセットしよう！

- ①朝は同じ時刻に起きる
- ②朝ごはんを食べて、夜遅くの食事は控える
- ③適度な活動・運動が良質な睡眠につながる！
- ④寝る1-2時間前には入浴を済ませておく
- ⑤光で体内時計を整える(起床時朝日を浴びると良い)
- ⑥寝る前にスマートフォンを使わない



しっかり日中活動することが生活習慣を修復する近道！

小羽山には日中過ごせるサロンが色々あります！！

○1区はつらつサロン ○11区認知症にならない輪・ふれあい遊喜塾
○18区サロン ○19区サロン ○喜楽会
等々他にも様々な教室があります！

開催日や開催時間、活動内容等については田中までご連絡ください。

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)