



**おばやま地区 コミュニティ ホームページ OBAYAMA LIFE**

地区の世帯数・人口 (令和6年12月末現在) 世帯数 3,089 (-5) 人口 5,999 (-18) (男:2,804 女:3,195)

小羽山だより No.454 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・15日 ○時間:10:00~10:20

○燃やせないゴミの日 .....27日(木)  
○古紙の日 .....20日(木)



2月行事予定

日	曜	行事	時間
4	火	体育振興会会議	18:30
5	水	民生児童委員協議会会議	18:30
7	金	コミュニティ推進協議会会議	19:00
9	日	モルック大会(小羽山小学校体育館)	8:30
		歩こう会(霜降山)	10:00
13	木	スマホ・パソコン教室	10:30
		安心安全見守りネットワーク会議	18:00
17	月	ふれあい運動会議	19:00
19	水	社会教育推進委員会	19:00
20	木	防犯部会会議	19:00
21	金	人権教育推進委員協議会会議	18:30
		福祉委員部長会会議	19:00
25	火	夢っ子広場	10:00

### 人権教育推進大会

1月26日(日)人権教育推進大会がありました。小羽山小学校・桃山中学校の児童・生徒による作品の展示と発表があり、桃山中学校生徒による作文朗読は、今の時代を反映した心に響くものでした。また、由宇亭拓の輔氏の落語・講演も、“笑いがもたらす効果”“相手を思いやった良い言葉を使う事の大切さ”が伝わってくる内容でした。

【人権教育推進委員協議会】

### 第2回市民ポッチャ大会

1月19日(日)俵田翁記念体育館にて、市民ポッチャ大会が開催されました。惜しくも予選敗退となりましたが、楽しくプレーできました！参加チームの皆さんお疲れさまでした

【体育振興会】

### 夢っ子広場のご案内

2月25日(火)夢っ子広場を開催します。ひなまつりにむけて、おひなさま制作をします。皆様のご参加お待ちしております。

日時:令和7年2月25日(火) 10時~  
場所:小羽山ふれあいセンター  
申込先:小羽山ふれあいセンター 31-3677

【小羽山地区母子保健推進委員会】

### ご存じですか？Q救ちゃん

救急医療情報キット「Q救ちゃん」は、緊急時に必要な情報を保管するための物です。必要事項を記入したものを保管容器に入れて冷蔵庫内で保管し、冷蔵庫の扉にマグネットを貼り付けておくことで、救急隊員等が救助に入った際に、「Q救ちゃん」に記載されている医療情報を確認し、適切な救急活動や医療につなげるために役立ちます。

配布対象者は、65歳以上の独居の方・75歳以上の方のみの世帯・身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳を所持されている方・その他健康上の不安のある方です。

小羽山ふれあいセンターに置いてありますので、必要な方はご活用下さい。

小羽山中央公園のフェンス取り替え工事が終了しました。以前よりも背が低いフェンスが設置されましたので、公園でボール等を使用の際には、フェンスを飛び越えてしまい、思わぬ事故につながる危険もあるため、公園を利用される際には気を付けてください。

2月3日のイメージが強い節分ですが、今年は2月2日が節分です。今年の恵方は西南西です。邪気を払い、無病息災を祈りましょう！

**空き巣にご注意を！**

小羽山地区にて、空き巣の被害が出ました。少しの間、玄関の鍵を開けたままにしていたその隙に、空き巣犯が侵入しており、在宅中の家人と鉢合わせして逃走したそうです。犯人はまだ捕まっていないとのこと。皆さんも、少しの間...と思わず、鍵かけをしっかりとるように気を付けてください。





# どんど焼き



1月11日(土)小羽山中央公園にて、どんど焼きが行われました。寒空の下、たくさんの方々が集まりました。宇部護国神社宮司による神事後、年男年女の子供達に火入れをしてもらい、お焚き上げをして無病息災を祈りました。豚汁とぜんざいのふるまいもあり、身体が温まりました。最後はビンゴゲーム大会で盛り上がりました。



コミュニティ推進協議会  
婦木会長挨拶



温かい  
お接待

お接待の準備  
お疲れ様です

消火も  
しっかりと!



火入れをしてくれた  
年男年女のごさん  
大役お疲れ様でした!

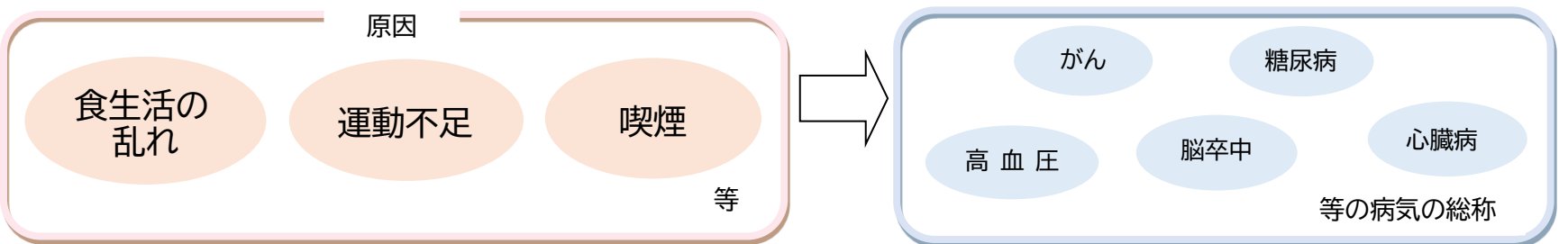


大盛り上がりのビンゴ大会  
1等賞おめでとうございます!



## 2月は「全国生活習慣病予防月間」です

生活習慣病とは?



\*生活習慣病は知らず知らずのうちに進行し、放っておくと命に関わる病気や様々な後遺症につながります。

生活習慣病を予防する7つの健康習慣

「ブレスローの7つの生活習慣」は、健康度と有意に関連している7つの健康習慣です。

7つの健康習慣を多く行っている人ほど病気にかかる確率が低く、寿命も長いことが分かっています。年齢や実施する健康習慣の数によって変わりますが、寿命に約10年もの差が出ることもあるそうです。



1.喫煙をしない



2.定期的に運動する



3.飲酒は適量を守るか、しない



4.1日7-8時間の睡眠を



5.適正体重を維持する



6.朝食を食べる



7.間食をしない

上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、「分かっているけどなかなか」実行できないこともあります。まずはひとつずつ、出来ることから取り組んでみましょう。

そして、時には日頃の生活を振り返り、上記の7つの健康習慣が実践できているかを確認してみましょう!

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 0836-35-6533