



**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7年1月末現在) 小羽山だより No.455  
 発行 者 地区コミュニティ推進協議会  
 世帯数 3,084 (-5) 事務局 小羽山ふれあいセンター  
 人口 5,990 (-9) 電話・FAX 31-3677  
 (男:2,796 女:3,194) 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 ……なし  
 ○古紙の日 ……**27日(木)**

3月行事予定

日	曜	行事	時間
5	水	民生児童委員協議会会議	18:30
7	金	自治会連合会会議	19:00
9	日	歩こう会 (萩往還 萩~明木)	7:30
13	木	安心安全見守りネットワーク会議	18:00
		自主防災会会議	19:00
17	月	ふれあい運動会議	19:00
18	火	防犯部会会議	19:00
21	金	福祉委員部長会会議	19:00

**ご卒業おめでとうございます**

3月 7日 桃山中学校  
 3月 14日 小羽山小学校

**高齢者の交通事故防止県民運動**  
 令和7年3月9日(日)~3月15日(土)

**避難場所について確認をしましょう!**

先日、宇部市の緊急避難場所及び避難所についての意見交換会が開かれました。小羽山地区では、小羽山ふれあいセンターと小羽山小学校が、緊急避難場所及び避難所としてご利用いただけます。ただし、小羽山ふれあいセンターは地震時には対応しておりませんので、地震の際には小羽山小学校へ避難をお願いします。また、避難指示などが出る前に自主的に非難をされる場合は、各自で食料等を準備し、事前に連絡を入れて下さい。災害はいつ何時起きるか分かりません。日頃の備えと避難場所等の確認をしておく、いざという時にスムーズに行動が出来ます。

ひなんばしょ 避難場所

避難場所

【小羽山地区自主防災会】

**小羽山地区モルック大会**

2月9日(日)小羽山小学校体育館にて、モルック大会が開催されました。10チームの参加があり、熱戦が繰り広げられ、参加者からは、“楽しんで参加することができた”という声が多く聞かれました。参加者の皆さん、桃山中学校ボランティアの皆さん、お疲れさまでした。



**♡見守り隊の皆さん、いつもありがとうございます♡**

2月19日(水)小羽山小学校にて、“見守り隊への感謝の会”が開かれました。雨の日も、暑い日や雪の降る寒い日にも、子ども達の安全を見守ってくださっているおかげで、安心して登下校ができています。ありがとうございます!

**ストレッチの効果**

↑11区 認知症にならない輪での活動の様子

ストレッチとは・・・意図的に筋や関節を伸ばす運動(ヨガなど柔軟体操)

30分程度にわたる全身のストレッチ前後で脳波や自律神経を調べてみると

- 心拍数を落ち着かせる
- 自律神経がリラックス時の状態となる

○習慣的に取り組むと血管が柔らかくなり広がることで、**血圧を低下させる(高血圧予防になる!)**動脈硬化予防・進行を遅らせることに効果的

○体の柔軟性が向上することで、怪我をしにくくなる

○**体温を高める効果も!**

参考:厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

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

“彫刻のまち宇部”ですが、小羽山には彫刻がありませんでした。この度、小羽山小学校に彫刻が設置されました。小学校の正門を入ると目の前に見えます。風見鶏が回る様子を見て、子ども達が歓声を上げていたのが印象的でした。

**～おばやま生活応援隊からのお知らせ～**

“地域の皆さまをちょっとしたお手伝いで、少し助ける”を掲げて活動をしてまいりましたが、協力隊員の高齢化という現実にも阻まれ、残念ながら活動を3月末で終了することとなりました。小羽山地区の皆さまのご多幸をお祈りしつつ、終了のごあいさつとさせていただきます。※つきましては、チケットをお持ちの方は3月末までに払い戻しをくださるようお願いいたします。

小羽山地区社会福祉協議会会長 小泓 良雄

最初はみんな初心者なんだから！  
令和7年度サークル団体一覧表



曜日	週	講座名	開設時間	部屋	対象者	受講料 (円/月)	講師名	連絡先
月	第1~4	社交ダンスサークル	10:00~12:00	大	成人男女	1500	服部 洋一	高山記代美 33-1181
	第1~4	リフレッシュ3B体操	14:00~15:30	大	成人男女	3000	坂本美奈子	鎌田 澄子 32-3624
	第1~4	飛鷺書院	16:10~20:30	研	児童・生徒 成人男女	3300 成人4500	池田 知穂	柳井 千代 090-5267-3124
	第2	パンフラワー教室	10:00~13:00	小	成人男女 高齢者	2000	内田タキ子	小倉 登美枝 39-1987
火	第1	小羽山俳句入門教室	13:30~16:30	小	成人男女	700	兼久智和喜	石田 浩子 090-2005-5455
水	毎週	子ども英語教室	16:00~17:00 17:00~18:00	小	小4~小6	4000	木村紗綾香	木村 紗綾香 090-2002-8321
	第1~4	飛鷺書院	15:30~18:30	1和	児童・生徒	3300	池田 知穂	柳井 千代 090-5267-3124
	第1~4	Steps ダンス教室	18:00~19:00	大	児童・生徒	2000	栗田 陽菜	栗田 陽菜 090-3632-9654
木	第1~4	成人書道	9:00~11:00	小	成人男女	2000	松富 穹華	沢本 早苗 080-1932-9734
	第1~4	内海そろばん教室	16:30~18:30	小	児童・生徒	2000	内海 淑枝	内海 淑枝 090-7595-3149
	第3	キャノンクラブ山口県支部	19:00~21:00	小	成人男女	3000/年	弘津 義擴	藤田 繁夫 090-1187-7377
金	第1~4	ヨガ教室	10:00~11:30	大	成人女性	3300	藤田 詠子 西田 昭子	野村 美智子 090-4146-2128
	第1~3	飛鷺書院	19:00~21:00	1和	成人男女	4500	池田 知穂	柳井 千代 090-5267-3124
土	毎週	スポーツ吹矢 キララ☆宇部	9:00~12:00	大	成人男女	750	清水 俊宏	西内 孝明 090-6846-7372
日	第2	家庭健康療法イトホテルミー勉強会	13:00~15:00	小	成人男女	500	肥塚栄一郎	肥塚 栄一郎 090-8247-2709
親 寿 会	毎週水曜日	小羽山囲碁クラブ	12:30~16:00	小	親寿会会員	-	小野 芳徳	濱本 潔 090-1185-7866
	第1,2,3,4(月)	銭太鼓	13:00~14:00	研	親寿会会員	300	中村 初美	中村 初美 080-1914-8020
	毎週火曜日	カラオケ教室	13:30~15:30	1和	親寿会会員	500	—	中川 詩園 090-2868-1584
	毎週土曜日	ちまき会(カラオケ)	12:30~17:00	大	親寿会会員	500	増田 徹	木下 昇 080-5239-6913

大…大会議室 研…研修室 小…小会議室 2和…2階和室 1和…1階和室

「今日、行く。今日、用事がある」教育、教養です。

※入会希望の方は直接教室の連絡先にお問い合わせください。

