



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2月末現在) 小羽山だより No.456
 世帯数 3,088 (+4) 発行者 地区コミュニティ推進協議会
 人口 5,981 (-9) 事務局 小羽山ふれあいセンター
 (男:2,792 女:3,189) 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・19日 ○燃やせないゴミの日 3日(木)
 ○時間:10:00~10:20 ○古紙の日 24日(木)

4月行事予定

日	曜	行事	時間
2	水	民生児童委員協議会	18:30
8	火	環境衛生連合会 総会	18:30
10	木	安心安全見守りネットワーク会議	18:00
13	日	歩こう会(霜降山)	10:00
17	木	体育振興会 総会	18:30
18	金	自治会連合会 総会	19:00
21	月	ふれあい運動会議	19:00
23	水	防犯部会 総会	19:00
24	木	福祉委員部長会 総会	19:00
		自主防災会 総会	19:00
25	金	社会福祉協議会 総会	19:00

ご入学おめでとうございます

4月8日 桃山中学校
 4月9日 小羽山小学校

狂犬病予防集合注射のお知らせ

4月に市内各所を巡回して、狂犬病予防集合注射が実施されます。小羽山ふれあいセンターでは、下記の日程で実施されます。毎年1回 飼い犬の狂犬病予防注射を忘れずに受けましょう。

日時: 令和7年4月8日(火) 13:00~13:30

詳しくは、宇部市のホームページでご確認ください。

小羽山歩こう会 年間予定表

4/13	霜降山 10時出発	10/19	琴石山(柳井市) 7時半出発
5/18	鶴見岳(大分市) 7時出発	11/16	高城山(苅田町) 7時半出発
6/8	霜降山 10時出発	12/14	霜降山 10時出発
7/13	霜降山(睡蓮) 9時出発	1/18	霜降山 10時出発
8/24	霜降山 9時出発	2/8	霜降山 10時出発
9/21	霜降山 9時出発	3/8	田床山(萩市) 8時出発

申込先: 歩こう会 小林 Tel.34-5196 まで

会費について
 年会費: 1,000円 当日会員: 100円
 参加費について
 鶴見岳・琴石山・高城山... 年会員/3,000円 当日会員/3,300円
 田床山... 年会員/2,500円 当日会員/2,800円

⚠️ 空き巣被害にご注意! ⚠️

小羽山地区で、住居侵入の被害が続いています。『ちょっとゴミ捨ての間くらいなら玄関の鍵は閉めないでも良いだろう』『在宅中だから大丈夫だろう』と思わず、戸締りの確認を意識するように気を付けてください。年々、犯罪の手口も巧妙化、凶悪化してきており、窓ガラスを割って入ってくる事例もあるため、住居全体の防犯対策を今一度見直してみてください。空き巣犯は、周囲の環境を下見して狙う家を探す事も多いようです。日頃からご近所の様子に気を配るなどの行動も併せて行い、地域全体で犯罪の抑止に務め、より良い小羽山地区にしていきたいと思います!

古着回収についてのお願い

最近、古着回収に出される物のマナーが乱れてきています。回収された古着は、工業用ウエス(機械類を掃除する布)として再利用されます。よって、ウエスとして使用できない古着(小さい物、水分や油を拭き取れないビニール系、革製品、ニット等)は回収できません。中には、カバンや靴が出されていた事例もあります。今一度、回収に出す古着がウエスとして再利用できる物かどうか、確認して出すようにご協力をお願いいたします。

小羽山夢っ子広場 年間行事予定のご案内

5/13 手型・足型
 7/8 3B体操
 10/14 ミニ運動会
 12/16 クリスマス会
 3/10 3B体操
 ご参加お待ちしております!

2月はお雛様制作をしましたよ!

職員異動のお知らせ

木村多恵子職員が、川上ふれあいセンターに異動となりました。長い間、お世話になりました。新しく、本永真弓職員が着任いたします。よろしくお願いいたします。



～小羽山のおすすめスポット～

宇部護国神社は、桜がきれいなおすすめスポットです。
暖かくなってきて、外に出るにも良い気候となりました。足を運んでみてはどうですか？



寒かった冬を乗り越えて、センターの玄関先にチューリップが芽を出しています。もう少ししたら、色とりどりの花で皆さんを出迎えてくれますよ。何色の花が咲くかは楽しみ！



～小羽山地区だよりに記事を書いてみませんか？～

地区だよりに掲載する記事を募集しています。小羽山地区に関する事、各団体の活動内容、などなど…

是非情報をお寄せください！
お待ちしております！



ぜひお立ち寄りください

春季例大祭

四月六日 十一時～

渡邊絹代プロデュース

花祭りステージ * 559 CAFE

12:00～ フラダンス
13:00～ ハーモニカ演奏
13:40～ クラリネット演奏
14:20～ 日本舞踊 花柳智絹社中
15:00～ 宇部太鼓
15:40～ ピックバンドジャズ 他
16:30 餅まき

宇部護国神社



春に感じやすい体の不調と対策



〈春に感じやすい体の不調の原因…〉

春になると「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠たくなる」などといったことはありませんか。
春は寒暖差や、気圧の変化、日照時間の変化、生活環境の変化などから、自律神経系(身体の働きを調整してくれている)が乱れやすくなります。このことにより、不調を感じやすくなります。
良い季節を楽しむために、対策と予防について知っておきましょう。

〈対策と予防〉

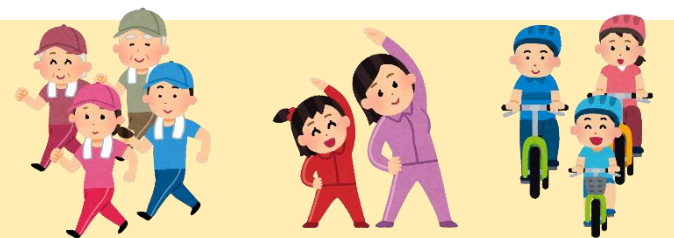
1. バランスのとれた食事を欠食なくしっかり食べましょう

欠食や偏った食事は、自律神経のバランスが崩れてしまいます。
また、朝食は夜間下がった体温を上げ、自律神経を整える役割があるので欠かさず食べましょう。



2. こまめに体を動かそう

運動をすることで自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。
ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動が効果的です。



3. 入浴はシャワーだけでなく、湯船にしっかりつかりましょう

体がリラックスして自律神経のバランスが整います。38～40℃のお湯に10～20分間入浴すると効果的です。



4. 良質な睡眠をとりましょう

就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクなどで温めると、睡眠の質も良くなり効果的です。



お電話や訪問の中で、最近「自律神経失調症」に関する相談が増えてきています。
春は心身ともに変化も多く、気づかないうちにストレスを強く感じている可能性も高いです。上記の対策を実施し、調子を整えていきましょう。

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

