



小羽山地区コミュニティ	地区の世帯数・人口	小羽山だより No.465
ホームページ	(令和7年度11月末現在)	発行者 地区コミュニティ推進協議会
OBAYAMA LIFE	世帯数 3,067 (-10)	事務局 小羽山ふれあいセンター
小羽山地区	人口 5,875 (-13)	電話・FAX 31-3677
Facebook	(男:2,734 女:3,141)	obayafc@able.ne.jp

あおぞら号巡回予定 (第3土曜日) ○日にち: 17日 ○時間: 10:00~10:20	○燃やせないゴミの日 29日 (木) ○古紙の日 22日 (木)	
---	---	--

新年のご挨拶

小羽山地区コミュニティ推進協議会会長 婦木澄男
令和8年の新春を迎え、謹んでお慶び申し上げます。
新たな年を迎え、益々ご清栄のこととお喜びを申し上げます。
また、旧年中は、コミュニティ推進事業に格別のご理解とご協力を賜りましたことに厚く御礼申し上げます。昨年度は猛暑の中での夏祭り、秋にありましたふるさとまつりに桃山中学校の生徒さんにお手伝いをして頂き大変助かりました。改めて桃山中学校の生徒さんには紙面をお借りして、お礼を申し上げます。地域の子供たちは、地域で育てるから、近年では子供中心社会になり、令和8年度の目標は世代を超えて支え合う町づくりをスローガンに掲げ、活動をして参ります。皆様方のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに皆様方のご健勝を祈念いたしまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

年頭のご挨拶

小羽山地区社会福祉協議会会長 小泓良雄
昨年記録的な猛暑に見舞われ且つ暑さが長引き秋が感じられず又例年より早くインフルエンザが流行しコロナも型を変えて感染者も徐々に増えてきています。どうか皆様方々も健康に留意され今年も元気で過ごして下さいませよう祈念します。

新年のご挨拶

小羽山地区自治会連合会会長 伊藤哲夫
新年明けましておめでとうございませう。
皆さまにおかれましてはつつがなくお慶び申し上げます。今年もインフルエンザ大変でしょうが健康を維持するようみなで声を掛け合い体力不足にならないようにする。食料品の物価高などで苦しい時代を何とか切り抜いていけば、未来の日本の社会がもっと希望をもって豊かに暮らせる時代となると信じています。まずは一步一步前を向いて頑張りませう。

日時	行事
7(水) 18:30	民生児童委員協議会
8(木) 18:00	安心安全見守りネットワーク 会議
9(金) 19:00	自治会連合会 会議
10(土) 10:00	どんど焼き
18(日) 10:00	歩こう会 (霜降山)
20(火) 18:30	人権教育推進委員協議会 会議
27(火) 18:30	体育振興会 会議

小羽山地区人権教育推進大会

日時: 令和8年2月1日(日) 10時~12時
場所: 小羽山ふれあいセンター 2階大会議室
講演 「まんが&イラストで守る“大切なこと”」
講師 まんが家 うえだのぶさん(宇部市在住)
○1月16日(金)までに小羽山ふれあいセンターまでお申し込みください。Tel 31-3677
○当日の駐車場につきましては、小羽山ふれあいセンターまたは中央公園をご利用ください。
【人権教育推進委員協議会】

どんど焼きのご案内

下記の日程でどんど焼きを行います。温かいぜんざい・豚汁をご用意しています。また、ビンゴゲーム大会も予定しておりますので、皆様のご参加お待ちしております。
お焚き上げするお正月飾りはビニール・みかん等を外した状態でご持参ください。また、持ち込み時間は9時~10時半の間でお願いします。
日時: 令和8年1月10日(土) 10時~(神事)
場所: 小羽山中央公園 雨天中止
問合せ先: 小羽山ふれあいセンター 31-3677

民生児童委員変更のお知らせ

令和7年12月1日より、民生児童委員が一部変更となっております。詳しくは、全戸配布された小羽山地区民児協だよりをご確認ください。(敬称略)

年末年始のゴミ回収

月・水・金の燃やせるゴミ 年末: 12月29日(月)まで
年始: 1月5日(月)から
プラスチック製容器包装 年末: 12月23日(火)まで
年始: 1月6日(火)から
詳しくは広報うべをご確認ください。
ふれあいセンターからのお知らせ
12月29日(月)~1月3日(土)まで休館いたします

委員名	担当自治会	委員名	担当自治会
松岡 巧	1区・3-1区	大山 悦子	17区・17-1区
岡田 敏継	2区・3区	大関 則子	18区・22区
鈴木 智子	4区	土肥 清高	19区(1,4丁目)
下川 達雄	7区	小林 一三	19区(2,3丁目)・23区
村田 茂昌	11区・12区	田中 彰子	20区・21区・24区
三好 由香里	13区・15区	主任児童委員	
原田 啓子	14区	今西 綾子	小羽山地区全域
稲田 啓悟	16区	齋藤 亮	小羽山地区全域

小羽山地区ポッチャ大会

12月14日(日)小羽山地区ポッチャ大会が開催され、8チームの参加がありました。熱戦が繰り広げられた結果、体育振興会チームが1位となりました！参加された皆様、お疲れさまでした。



【体育振興会】

作品展示のお知らせ

1月9日から5日間の期間で、宇部市立図書館にて、すすく教室を利用している児童が作成した絵封筒が展示されます。皆様是非、足をお運びください。



放送大学入学生募集のお知らせ

- 放送大学は、2026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、8万2千人以上の学生が、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。
- 授業には3つのスタイルがあり、BS放送やインターネットで視聴する、また講師から直接受ける授業があります。
- 心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、300以上の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことが出来ます。
- 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2026年2月27日まで、第2回が3月16日まで。

夢っ子広場

12月16日(火)夢っ子広場では、クリスマス会を催しました。音楽に合わせて歌ったり踊ったり、最後にはサンタクロースの登場もあり、楽しい時間を過ごしました。

次回は、3月10日(火)3B体操を行います。ご参加お待ちしております！



【母子保健推進委員会】

このたびのガス漏れ被害に際し、被害にあわれた皆さまに心よりお見舞い申し上げます。復旧が無事に終わり、地域の安全が確保されたことに安堵しております。これからも日々の暮らしの中で安全への意識を大切に、みんなで安心できるまちを守っていきましょう。

🌸地区活動のご紹介🌸



11区認知症にならない輪サロン:腰痛・膝痛予防の講座の様子

「寒いから」こそ体を伸ばす！冬のパフォーマンスアップ

～正しいストレッチで健康づくりをしよう！～



ストレッチのポイント



①時間を20秒以上かけて伸ばすこと

最初の5～10秒程度は適度な伸展度合いに定めるための時間のため、ストレッチの効果を出すためには最低20秒！

②伸ばす部位を意識すること

③痛くなく気持ちよい程度に伸ばすこと

痛いほど伸ばすと伸張反射が働き、かえって筋肉が硬くなるので効果が低下します

④呼吸を止めない！ゆっくりと深呼吸をしながら！

腹部を圧迫するようなストレッチは呼吸が止まりがちです。呼吸が止まるとそのために血圧の上昇が起こる場合があります。ゆっくりと深い呼吸は緊張を和らげる効果があります。

⑤部位を適切に選択すること

全身のストレッチをくまなく行うためには何時間も必要。目的に応じて適切な種目や部位を選ばないと効率が悪くなります。

出典:「ストレッチングの実際」(厚生労働省健康づくりサポートネット)
<https://kenet.mhlw.go.jp/information/information/exercise/s-04-007>

この記事に関するお問い合わせ

健康増進課(保健センター内)

小羽山地区担当 青木 TEL 34-8270