




小羽山地区コミュニティ
 ホームページ
 OBAYAMA LIFE
 小羽山地区 Facebook
 地区の世帯数・人口 小羽山だより No.468
 (令和8年2月末現在) 発行者 地区コミュニティ推進協議会
 世帯数 3,053(+2) 事務局 小羽山ふれあいセンター
 人口 5,823(-13) 電話・FAX 31-3677
 (男:2,707 女:3,116) obayafc@c-able.ne.jp

あおぞら号巡回予定
 (第1・3土曜日)
 ○日にち: 4日・18日
 ○時間: 10:00~10:20


○燃やせないゴミの日
 …… 23日(木)
 ○古紙の日
 …… 16日(木)




日 時	行 事
1(水) 18:30	民生児童委員協議会 定例会
7(火) 18:30	環境衛生連合会 総会
9(木) 18:00	安心安全見守りネットワーク 会議
11(土) 10:00	防犯部会 役員会議
16(木) 18:30	体育振興会 総会
17(金) 19:00	自治会連合会 総会
20(月) 19:00	ふれあい運動 会議
21(火) 19:00	福祉委員部長会 総会
22(水) 18:45	防犯部会 総会
23(木) 19:00	自主防災会 総会
24(金) 19:00	地区社会福祉協議会 総会

ポイ捨て禁止!
 ビン・缶・ペットボトル等のポイ捨てはしないでください。
 美しい小羽山のまちづくりにご協力ください。
【環境衛生連合会】

ご入学おめでとうございます
 4月8日(水) 桃山中学校
 4月9日(木) 小羽山小学校



狂犬病予防集合注射のお知らせ
 4月に市内各所で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8年4月8日(水) 11:10~11:50



小羽山歩こう会 年間予定表

4/5	霜降山 10時出発	10/18	水晶山(北九州市) 7時半出発
5/17	霜降山 10時出発	11/8	英彦山(福岡県) 7時出発
6/14	霜降山 10時出発	12/13	霜降山 10時出発
7/12	霜降山(睡蓮) 9時出発	1/10	霜降山 10時出発
8/30	霜降山 9時出発	2/14	霜降山 10時出発
9/13	霜降山 9時出発	3/14	城山(岩国市) 7時半出発

バスハイクの参加費は、1人あたり年会員3,000円 当日会員3,500円です。原則、例会は毎月第2日曜日ですが、4・5・8・10・11月は異なります。バスハイクは雨天の場合、中止することがあります。



【小羽山歩こう会】

衣類循環プロジェクト
 宇部市では、持続可能な循環型社会の実現を目指し、子育て支援リユース事業や、古着・古布のリサイクル事業を継続して行っています。3月から4月を「衣類じゅんかんプロジェクト～学生服・体操服等回収強化月間」とし、市内各所に専用の回収ボックスを設置します。小羽山ふれあいセンターでは、1階に設置してありますので、是非ご活用ください。古着(ウエス)回収とは別の回収ボックスになりますので、お間違えのないようお願いいたします。

【回収できる物】
 衣類、古布、幼稚園・保育園から高校までの制服や学生服、スポ少・部活動のユニフォーム、スポーツウエアなど
 【回収できない物】
 靴、カバン類、革製品、帽子類、寝具類、濡れているもの



夢っ子広場 年間予定のご案内

令和8年度は下記の行事を予定しています。みんなで楽しい時間を過ごしましょう。

- 5月19日(火) 手形・足形
- 6月30日(火) セタさま
- 10月20日(火) ミニ運動会
- 12月15日(火) クリスマス会
- 2月16日(火) ひなまつり



(昨年度の様子)
 【母子保健推進員会】

ふれあいセンター職員異動のお知らせ

お世話になりました

- 館長 藤井尊介(退職)
- 職員 本永真弓(岬ふれあいセンターへ異動)

お世話になります

- 館長 西村耕二(新任)
- 職員 溝邊さおり(新任)



令和8年度 小羽山クッキングサークル参加者募集のお知らせ

下記の日程で小羽山クッキングサークルを開催します。是非、お気軽にご参加ください。
お申込お待ちしております！

日程：第1回 6/16 (火)
第2回 8/18 (火)
第3回 10/20 (火) } 全日程へのご参加をお願いいたします。

定員：5名

会費：2,100円 (700円/1回)

※初回に全日程分のお支払いをお願いいたします。

締切：4/30 (木)

連絡先：小羽山ふれあいセンター 31-3677



藤井館長挨拶



4年間の勤務でしたが、大変お世話になりました。
四十数年前、小羽山の県営住宅に住んでいました。懐かしく仕事をさせていただきました。
そのころの小羽山は子供も多く活気に満ちた街でした。大和もいろいろな商店もみな活気に満ちていました。地域のイベントも多くの人でにぎわい活気に満ちていました。
四十数年たち、高齢化し、子供も少なくなり、大和もなくなりさみしくなっています。コミュニティも「安心・安全・暮らしやすい街」をめざし、日々活動しています。高齢化した今だから、してもらっただけでなく、お互いが支え合うことが必要です。新しい小羽山のまちができると期待しています。センター前の看板にありますように「共生社会モデル地区」になるように。

笑いヨガのお知らせ

山口みかん姫さんをお招きして、楽しく体をほぐす「笑いヨガ」を行います。楽しい時間をみんなで過ごしませんか？是非、ご参加お待ちしております。

日時：令和8年4月21日 (火)
10:30~

場所：11区集会所



今こそ始めよう！良質な睡眠習慣



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。そのため、心身の不調を感じやすくなります。こんなときこそ、睡眠を大切にして、体を休めましょう！

良質な睡眠のための環境づくりのポイント

◎光

睡眠を促すホルモンをメラトニンといいます。メラトニンは日中に光を多く浴びると夜間に増加して入眠が促進されます。就寝約2時間前から照明やスマートフォンの強い光を浴びるとメラトニンの分泌が抑えられ、入眠を妨げられます。

- ★朝目覚めたら朝日を取り入れましょう！
- ★寝る前は照明やスマートフォンなどの強い光を消して寝床につきましょう！
- ★睡眠の効果を上げるために、寝ている間はできるだけ暗くしましょう！



◎温度

入眠しやすい状態は、深部体温(脳や臓器などの身体の内部の温度)が低下し始めたときです。つまり、体温差を利用すると入眠しやすくなります。

- ★就寝前の約1~2時間前に入浴して、からだを温めておくなど、入浴のタイミングを調整しましょう！

余談ですが・・・

私はこのことを看護学生の時に初めて知りました。それ以来、入浴後は必ず厚めの靴下を履き、体温を逃がさないようにして、寝る直前に靴下を脱ぐようにしました。そうすると、本当にスーッと眠れるようになりました。皆さんも自分なりの工夫を見つけながらぜひ実践してみてください！



◎音

睡眠中も、聴覚からの刺激は脳に伝わっています。

- ★屋外の騒音が気になる場合は、騒音を遮蔽しましょう！



出典：健康づくりのための睡眠ガイド 2023(厚生労働省)

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>)をもとに宇部市健康増進課作成

この記事に関するお問い合わせ：

宇部市健康増進課小羽山地区担当青木 TEL 0836-34-8270