

古紙 : 8日(木)
汲み取り : 8日(木)
燃やせないごみ : 1日、29(木)
再生資源 : 常時

2月行事スケジュール

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 行事名 (Event Name). Lists various community events from Feb 1st to 29th, including yoga, health classes, and sports events.

香り豊かな湖畔の里

あけぼの2月

Table showing population statistics for January 1st, 2024. Columns include 地区世帯数 (Area Households) and 人口 (Population), with sub-columns for 当月 (This Month) and 前月比 (Previous Month Comparison).

各種イベント/市民・ふれあいセンター案内/地区からのお知らせ

平原岳登山

日時: 2月11日(日・祝) 9時~12時30分
申込先: ふれあいセンター
締切: 2月2日(金)まで
参加費: 中学生以上300円、小学生100円
未就学児無料 ※参加費は当日
※8時から受付開始、下検小野公民館集合、水筒・雨具・活動量計(はつらつ健康ポイント加入の方)をご持参ください。小雨決行します。
★頂上で小野特産品が当たる抽選会を行います。下山後は豚汁を用意しており、地元野菜とスイーツを販売しておりますので、お買い求めください。

まちづくりサークル

日時: 2月14日(水) 9時30分~
受付: 9時~(健康チェック)
場所: ふれあいセンター講堂
テーマ「有害鳥獣対策について」
講師: 有害鳥獣捕獲対策事業担当職員 毛利智治様
※終了後に閉会式、表彰式を行います。
★猿や猪にお困りの方はぜひご参加ください。

人権教育推進大会

日時: 2月18日(日) 9時30分~
受付: 9時~
場所: ふれあいセンター講堂

上小野自治会人権学習会

日時: 2月23日(金・祝) 9時~
場所: 上小野集会所

香典返しのお礼

小野地区社会福祉協議会にご寄附を頂きました。地区社会福祉活動へ有意義に活用させていただきます。
下小野 自治会 綿田 ヨン子様
下検小野自治会 伊藤 博様

おのっこ未来応援隊からのお知らせ

今年度小野で活動している山大的学生さん達が小野地区のために「空き家ガイドブック」を作成してくれました! おのっこ未来応援隊としてこの機会にガイドブックを見ながら空き家についての勉強会を開催したいと思います。ご近所さんお誘い合わせの参加してみませんか? 予約不要ですが、準備の関係で事前に参加のご連絡いただくと幸いです。ご参加お待ちしております!

日時 2/18(日) 15時~ 場所 小野ふれあいセンター2階講堂

おのっこ未来応援隊 窓口: 小野市民センター・地域おこし協力隊 梅澤 64-2111

あおぞら号巡回日のお知らせ

日時: 2月1日(木) 10時40分~

グランドゴルフ大会

日時: 2月3日(土) 8時45分~
場所: 小野スポーツ広場
主催: 社会福祉協議会

母と子のつどい

日時: 2月20日(火) 10時~
場所: 二俣瀬ふれあいセンター 講堂

山大生の研究成果発表会

日時: 2月20日(火) 18時30分~
場所: ふれあいセンター講堂
テーマ: 国際総合科学部4年生による卒業研究の成果発表
★今までありがとうございました!
多くのご参加お待ちしております。

ソフトバレーボール大会

日時: 2月25日(日) 8時30分~
場所: 小野小学校体育館
申込先: ふれあいセンター
期限: 2月13日(火)

遠隔健康相談

日時: 2月6日、13日、20日、27日
(毎週火曜) 11時30分~12時
お一人様10分(要予約)
場所: ふれあいセンター
内容: 大型モニターを通して遠隔で医師と相談できます。お気軽にお申込みください。※確定診断や治療ではありません。
問い合わせ: 山口大学医学部附属病院 脳神経外科
わせ先 22-2295
申込先: ふれあいセンター 64-2024

一月詠草 あかつき短歌会
博多まで四年ぶりなる新幹線
窓の景色に孫等うつして
大宰府へ孫と初詣で飛び梅の
開花つたる夕べのニュース
家の灯の遠くにともる峽の道
客ひとり乗せ終バスは行く
年明けを襲う激震被災地の
寒い中での苦難を憂う
山茶花の鮮やかな濃いピンク色
暗い世相に元気をもらおう
荒草の畦の溝から聞こえる
流れる水の音の清らか
初春の朝日を受くるときめきに
幸せ祈る九十路に入りて
年明けは震災情報一色に
能登の悼みにお見舞申す
吹き抜ける北風小僧が大寒を
連れ来て冷えの殊更きびし
なるの地の非情な寒さ耐ふ人に
申し訳なく思ひ湯あみす
冬涸れの湖を縫ひゆくさざれ水
折に光れる生き物めきて
はり越しに山を眺めて炬燵番
底冷えするきひと日なりけり
藤井 重行
志賀美知子
国安 秀美
平川 和子



おのトピックス

Topics

消防団一斉放水・どんど焼き

1月7日(日)スポーツ広場で消防団による一斉放水訓練とどんど焼きが開催されました。消防団による紅白鈴割りと一斉放水の見ごたえある演出後、功績や勤続年数を称えた表彰式が行われ、篠崎市長から消防団小野分団代表者に表彰状が贈られました。祝詞奏上後、宮司、辰年の年男と年女小学生5名、市長が松明を灯し、点灯式を行いました。小雨で体が冷える中、女性部による温かい豚汁の接待、小学生と大人によるグランドゴルフ大会で体を動かすなど、神秘的で健やかな新年を迎えられたのではないのでしょうか。



★県消防協会表彰★

功績章 : 松永芳明さん
 30年勤続章 : 田中 浩さん、藤田博義さん
 20年勤続章 : 伊藤 博さん、金子一美さん
 10年勤続章 : 上田和明さん、岡本 仁さん
 原田智章さん、藤田浩平さん
 感謝状 : 伊藤和雄さん、原田浩義さん

★宇部市長表彰★

優良団員表彰: 石原直人さん、井上英之さん

市民ポッチャ大会

1月21日(日)西部体育館で宇部市スポーツ推進委員協議会主催の第1回宇部市民ポッチャ大会&ニュースポーツ体験会が開催され、小野からは2チーム出場しました。小野B地区は3位で表彰!! ご活躍おめでとうございます。

小野B地区 3位

田中久男さん 森藤晃さん 金子 一美さん

小野小6年生

手すき和紙で卒業証書作り

1月22日(月)旧小野中校舎で小野小6年生5名が手すきの和紙で卒業証書を作りました。それぞれの想いのこもった世界に一枚だけの卒業証書。一人一人の心にあたたかな想いが蘇ることでしょう。

ふれあいセンターに 空き家の掲示板を設置

ホール入口図書コーナー側に空き家の掲示板ができました。空き家を昨日、今日、明日に分類し、空き家になる前に適切な管理をすることで、子育て世帯への受け皿になること、需要があることなど詳しく説明しています。

遠隔健康相談

1月16日(火)ふれあいセンターで小野地区自治会連合会と山口大学脳神経外科のコラボ事業である遠隔健康相談が始まりました。利用者がタブレットを操作しモニター画面に映る貞廣先生と対面で相談できます。利用者からの声として「安心して相談できた」「病院で受診するより緊張感がなく話しやすい環境だった」など好評でみなさんほっと笑顔になられた様子でした。



まちづくりサークル

1月17日(水)第6回まちづくりサークルが下記のテーマで開催されました。高齢者の死因として「誤嚥性肺炎」が増えています。それを予防するためには、歯磨きやおしゃべり、食事前のえんげ体操をすることで、だ液の分泌を促し、お口の清潔を保つことの大切さについてお話いただきました。



- ①「口腔健康」 宇部第一病院言語聴覚士 山本明美様
- ②「フレイル予防」 株式会社ヤクルト山陽 二宗真平様
- ③「年度健康チェック講評」 健康増進課 西村登志美様

お塩との付き合いは“ほどほど”に

日本人は塩分を摂り過ぎている!?

	男性	女性
理想*	7.5g未満	6.5g未満
現実**	10.9g	9.3g

*日本人の1日の塩分の目標摂取量
 **令和元年 国民健康・栄養調査(厚労省)

塩分の摂り過ぎが続くと

高血圧

- 脳梗塞・心筋梗塞等の発症
- 慢性腎臓病(CKD)の悪化

その他、胃がんのリスクも高くなると言われています。



塩分摂り過ぎのサインかも



喉が渇く むくみ 味が薄く感じる

お塩とは薄く長くお付き合い

- ・塩味より、うま味、酸味、香辛料でおいしく
- ・しょう油やソースは、「かける」より「付ける」
- ・自覚しにくい生活習慣病は、健診で早期発見・早期治療

【健康増進課(北部担当)西村】