



香り豊かな湖畔の里

あけぼの10月

令和6年9月1日

地区世帯数		人口	
当月	前月比	当月	前月比
546 世帯	0 世帯増	1,000 名	2 名減
		473 名 男性	
		527 名 女性	

10月収集日

- 古紙 : 3日(木)
- 汲み取り : 7日(月)
- 燃やせないごみ : 24日(木)
- 再生資源 : 常時

10月行事スケジュール

日時	行事名
1日(火) 11:30	遠隔健康相談
18:30	コミュニティ推進協議会
2日(水) 7:40	朝の見守りあいさつ運動
13:00	健康麻雀教室
3日(木) 8:30	民生児童委員協議会 定例会
10:40	あおぞら号巡回
14:30	ヨーガ教室
19:00	体育推進協議会
4日(金) 13:30	健康教室
5日(土) 8:45	グランドゴルフ大会
14:30	コーラス教室
7日(月) 14:00	手編みサークル
8日(火) 11:30	遠隔健康相談
13:00	絵画教室
9日(水) 13:00	健康麻雀教室
10日(木) 14:30	ヨーガ教室
15:00	子ども安全パトロール
18:30	ハッピーライフおの 定例会
11日(金) 17:00	カラオケ同好会
13日(日) 10:00	おのっこ未来応援隊
15日(火) 11:30	遠隔健康相談
13:00	絵画教室
16日(水) 9:30	農業委員会
10:30	農地相談会
13:00	健康麻雀教室
17日(木) 9:00	まちづくりサークル
10:40	あおぞら号巡回
14:00	スマホ教室・相談会開催
14:30	ヨーガ教室
18日(金) 13:30	健康教室
14:00	生花教室
17:00	カラオケ同好会
19日(土) 8:30	小野小・地区大運動会
14:30	コーラス教室
21日(月) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
10:00	出張福祉なんでも相談窓口
14:00	手編みサークル
22日(火) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
10:00	職業相談日
14:30	読書会
23日(水) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
13:00	健康麻雀教室
24日(木) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
14:30	ヨーガ教室
25日(金) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
9:30	食生活改善推進協議会西楠支部
26日(土) 8:30	宇部市長選挙(期日前投票所)
9:00	グランドゴルフ 定例会
27日(日) 7:00	宇部市長選挙(投票所)
28日(月) 14:00	小野さずなカフェ
29日(火) 11:30	遠隔健康相談
30日(水) 13:00	健康麻雀教室
31日(木) 14:30	ヨーガ教室

※網掛けは土・日・祝日

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

グランドゴルフ大会

日時: 10月5日(土) 8時45分~
場所: 小野スポーツ広場

第29回小野湖交流ボート大会

日時: 10月6日(日) 9時30分~
場所: アクトビレッジおの

小野保育園運動会

日時: 10月12日(土) 9時~
場所: 小野小体育館

小野小・地区大運動会

日時: 10月19日(土) 8時30分~
場所: 小野小学校グラウンド
駐車場: ふれあいセンター駐車場、スポーツ広場
※雨天時は、小野さずなトーク及び小野小メールにてお知らせします。

シニア向けスマホ教室・相談会

日時: 10月17日(木) 14時~
内容: ①基本操作 ②LINE
場所: ふれあいセンター 会議室
定員: ①②ともに先着12名
対象: 65歳以上の宇部市民
持参物: 筆記用具、スマートフォン
参加費: 無料
締切: 開催日1日前(10/16(水))
申込先: 宇部市スマートフォン教室・相談会事務局
050-5810-8707
(日曜・祝日を除く9時~18時)

段ボールコンポスト しっかり継続講習会の開催

日時: 11月18日(月) 11時~12時
場所: ふれあいセンター 会議室
内容: 生ごみを堆肥に変える段ボールコンポストの講習会
講師: 廃棄物対策課 職員
締切: 10月31日(木)まで
定員: 20名 参加無料
申込先: ふれあいセンター 64-2024
その他: 段ボールコンポストを1人1箱プレゼント

第4回まちづくりサークル

日時: 10月17日(木) 9時30分~
受付: 9時~(健康チェック)
場所: ふれあいセンター会議室
テーマ: 「空き家について」
講師: 小野市民センター 正木センター長

厚東川中学校文化祭

日時: 10月26日(土) 8時30分から
場所: 厚東川中学校

小野介護予防教室

日時: 11月14日(木) 14時~15時30分
場所: 宇部第一病院 会議室
テーマ: 「より良い睡眠のための健康管理」
講師: 株式会社ヤクルト山陽
内容: 宇部市北部東包括支援センター・宇部第一病院・豊生苑・アスワン山荘が協力。介護予防とは寝たきりなど介護が必要な状態にならないように、心身の衰え(フレイル)を予防・回復しようとする取り組みです。

対象者: 小野在住の方 ※ご自宅まで送迎します(道が狭い場合はお近くまで伺います)

参加費: 無料
締切: 開催日の一週間前(11/7(木))
問い合わせ: 北部東地域包括支援センター
わけ先 62-5858

遠隔健康相談

日時: 10月1日、8日、15日、29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
わけ先 22-2295
申込先: ふれあいセンター 64-2024

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。美保自治会 石丸 美代子様

九月詠草 あかつき短歌会

台風の雨の恵みに畑の草
居場所譲らず根を張りてをり
エアコンのヒューヒューぶぶく風の音
目の奥に見し遠き雪山
暑いねは言はずにおもう高き空
草むらの中彼岸花たつ

平川 和子

入日染む野良を帰りに腰伸ばし
寺の鐘の音しみじみ聞きぬ
一望の棚田を黄金に輝かせ
波打ち渡る風はさやかに
畔々を満まと並ぶ彼岸花
先祖偲びの供養に咲くか

志賀美知子

猿たちが先取り味はう柿に栗
蒂や穂などあまた残して
入院の九十一歳母見舞う我
姉妹も病みみて老々看病
十五歳の古き冷蔵庫誉めながら
この夏たつぷり氷を食べる

国安 秀美

最近の異常気象に喘ぐひと
その原罪はすべてニンゲン
この星も人らもとみに加熱せり
百日以上暑気を積みては
間引き菜を炒めて食べばほのぼのと
口内広がる初秋のかおり

藤井 重行



おのトピックス



開催 第2回まちづくりサークル

8月21日(水) 第2回目のまちづくりサークルで、テーマ「デマンド交通って何だろう」を開催。宇部市交通政策課の職員によるデマンド交通の利用方法の説明を受講しました。

開催 第3回まちづくりサークル

9月19日(木) 晴天の下、万倉宮尾八幡宮にて宮司さんより講話「一年寿命が延び元気になる話」をして頂き、お昼はこもれびの郷で美味しい食事を頂きました。まちづくりサークル初の校外学習を楽しみました。



敬老行事

敬老の日に向けて、小野地区社会福祉協議会から75歳以上の敬老者353名の方々の自治会へ助成金を、88歳(数え年)の米寿対象者15名、ご結婚50年目の金婚夫婦9組の方々に祝い品を贈呈させていただきました。おめでとうございます。いつまでもお元気で過ごしてください。

人事異動

9月30日付け

大変お世話になりました。 川崎 友美
(旧 小野ふれあいセンター)

10月1日付け

よろしくお願いします。 上田 哲司

太宰府天満宮杯吟詠大会

厚東川中1年生の倉富晏櫻(あいる)さんが第31回太宰府天満宮杯吟詠大会 中・高生の部で優勝され、審査員全員の採点が85点以上で認定される「吟士権者」に宇部市の児童・生徒では初めて選ばれました。ご活躍おめでとうございます。

地籍調査(現地調査)の実施

日時: 10月上旬~12月下旬(予定)

場所: 花香・大山自治会周辺

内容: 地籍調査を10月より実施します。該当の地権者等関係者の方には、書類を郵送していますので確認をお願いします。御不明点等がありましたら地籍調査課までご連絡ください。69-0025

健康づくりの6つの行動

動く

食べる

楽しむ

磨く

受ける

守る

休養

ストレス解消は、適度な休養と、生きがいを見つけて、心身をリフレッシュ!

生きがい

十分な睡眠、休息をとって心と体をリフレッシュ

【適切な睡眠時間の目安】

青年~働き世代: 6~8時間

高齢者: 8時間以上にならないように

※最近の大規模研究で9時間以上の睡眠が、アルツハイマー病のリスクを増加させることが報告されています。

地域活動に参加して、仲間づくりと生きがいのある活動を

健康長寿の秘訣は「きょういく」と「きょうよう」(心理学者多胡輝さんの提言)だそうです。社会的に孤立していると6年後は男性が7割、女性は5割死亡していたとのこと。「今日行く(きょういく)」ところがあり、「今日用(きょうよう)事」があることが大事だそうです。

参考:健康づくりのための睡眠ガイド 2023

参考:健康長寿ネット ~健康長寿と生きがい~

【健康増進課(北部地区担当)西村】

健康測定会 開催のお知らせ

日時: 10月12日(土)

内容: ①「安心ドライビングと健康維持セミナー」10時~11時
~安全運転と予防医療で自立した生活をサポート~
②健康相談&健康機器測定会 10時~16時
・血管年齢と肺年齢を無料検査
・結果はその場でわかる(検査は5分程度)

場所: ふれあいセンター 会議室

持参物: 特定検診受診券をお持ちの方には低糖質デザートプレゼント

参加費: 無料

締切: 予約無料

問合先: 株式会社メディモニー 吉田 083-902-2217

~おのっこ未来応援隊からのお知らせ~

暦の上では秋なのに、まるで真夏のような暑さが長く長く続きました。おのっこ達はそんな暑さの中でも外で遊んだり、一輪車の練習をしたり、元気いっぱいです。10月は小野の秋を満喫できるイベント、運動会と、盛りだくさんです!

今いるおのっこたちと、これからのおのっこ達の未来への応援を何卒よろしくお願いいたします。

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