

恩田校区(3月末)

世帯数 6,110戸 (+31)
総人口 12,448人 (+16)
男: 6,101人 (+33)
女: 6,347人 (-17)

恩田だより



5月号 (484号)

発行年月日: 令和2年5月1日
発行: 恩田ふれあいセンター
コミュニティ推進協議会

TEL/FAX: (0836)21-0349
(恩田ふれあいセンター)
コミュニティHP: www.onda.ube.com



新型コロナウイルス感染拡大防止に伴うお知らせ

皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。4月24日現在の状況です。
今後の感染拡大状況により期間等変更になる場合があります。

○ 恩田ふれあいセンター利用制限あり
出張所業務・事務手続き・相談以外の**利用中止**
通常通り 平日8時30~17時15分

○ 恩田ふれあいセンター貸館**休止** 5月10日(日)まで

○ 各団体総会 延期及び書面議決 ○ 校区運動会**中止**

○ 5月11日(月)・5月14日(木)がん検診 **中止**

令和2年度 恩田校区自治会長 紹介

区	氏名	区	氏名
1区	大和田 明	15区	原田 幸雄
2区	中村 博之	16区	秋繁 照夫
2-3区	木村 寿子	17区	堀 征夫
2-5区	國元 憲二	18区	河村 広幸
4-1区	小林 比呂志	19区	奈須 通博
4-2区	梶本 忠男	20区	佐々木 定義
4-3区	大石 一雄	21区	山下 和幸
4-4区	長谷川 耕二	22-1区	田辺 健治
5-1区	竹内 俊文	22-2区	中村 俊晃
5-2区	竹光 俊晴	23区	藤本 隆俊
7-1区	鈴川 優見	24区	林 功
7-2区	伊藤 光義	25区	廣政 始
7-3区	中川 實	27-1区	徳久 隆弘
13区	吉永 寛邦	27-2区	藤本 照男
14-1区	清水 源五	27-3区	米藤 一志
14-2区	加藤 優	27-4区	眞田 幸枝
14-3区	垣内 武秀	27-5区	下田 唯志
14-4区	東川 康英	27-6区	花島 正英
14-5区	木本 茂利	29区	横屋 幸児
14-6区	藤野 知美	30区	河野 通信

自治会長は福祉委員兼任です。

不要不急な 外出は控えましょう

①換気の悪い**密閉空間**



新型コロナウイルス相談窓口
宇部健康福祉センター
(0836)31-3203

②多数が集まる
密集場所



③間近で会話や発声をする
密接場面

職員異動の お知らせ

お世話になりました」
嘱託職員
大久保 美穂 (退職)

地域支援チーム
師井 康文 (退職)

お世話になります」
会計年度任用職員
小寺 憲司 (新任)

地域支援チーム
小田 周志 (新任)



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

令和2年度 日赤募金のお願い

5月7日(木)より開始
皆様のご協力お願いいたします。



5月の行事予定

※予定が変更になることがあります。
各団体にお問合せ下さい。

8	金	10:00	オレンジほっとサロンin五十目山町	中止
11	月	9:30	老連理事会	センター
12	火		~燃やせないごみの日~	
13	水	9:00	交通分会役員会	センター
		13:30	民児協定例会	センター
		19:00	おんだ翼例会	センター
15	金	19:00	恩子連定例会	センター
19	火		~古紙の日~	
20	水	13:30	オレンジほっとサロンin則貞	中止
		10:00	ひよこミルククラブ	未定
26	火	7:20	自治連あいさつ運動	各拠点
		13:30	オレンジほっとサロン	中止
27	水	19:00	おんだ翼役員会	センター
28	木	18:30	コミュニティ三役会	センター

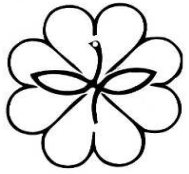
「カッパ」のご提供のお願い

医療現場で医療資材の不足が起きている中、
カッパを医療用ガウンの代用として活用します。
新品または新品同様のカッパがありましたら
ご提供をお願いします。

回収期間: 4月27日(月)~5月31日(日)

恩田ふれあいセンターに回収ボックスを
設置しています

5月12日(火)～18日(月) 民生委員・児童委員の日「活動強化週間」



支えあう 住みよい社会 地域から

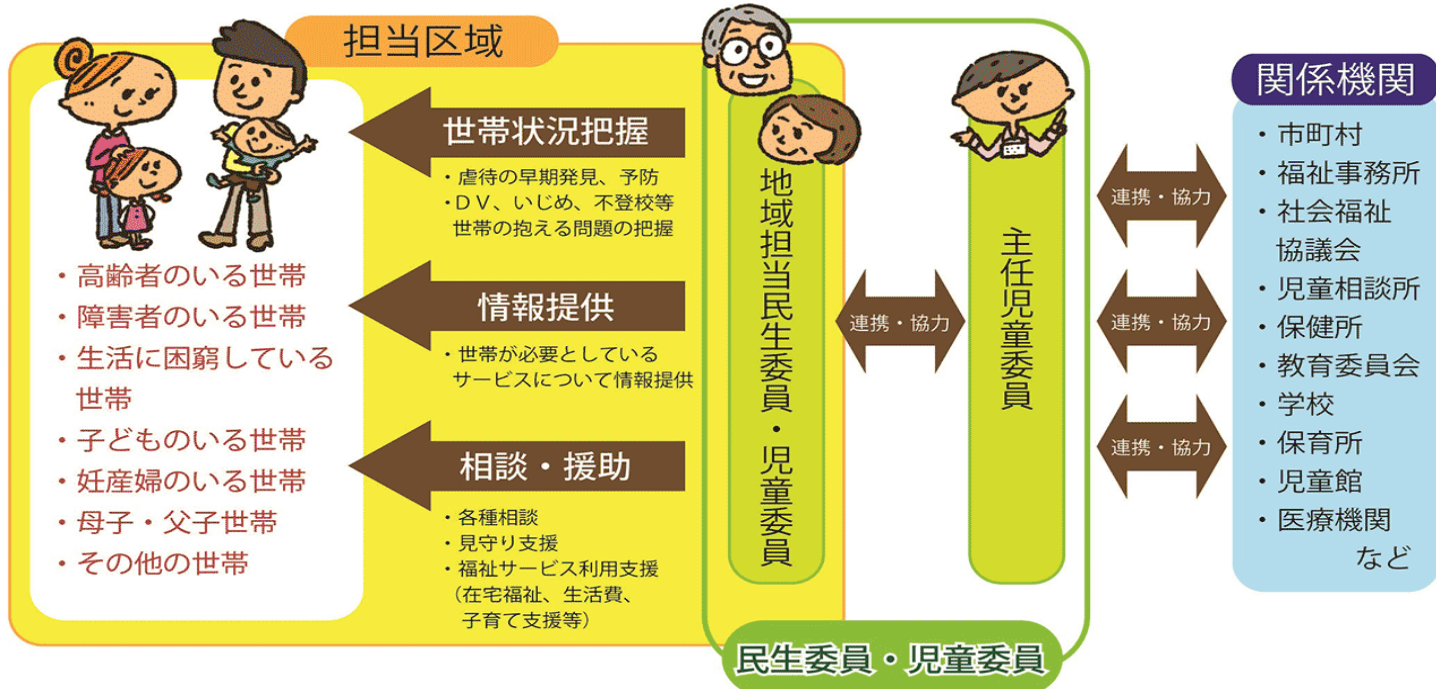
ご存じですか？

地域の身近な相談相手

「民生委員・児童委員」

恩田地区には24名の民生委員・児童委員と
2名の主任児童委員が活動しています

民生委員・児童委員、主任児童委員の活動について



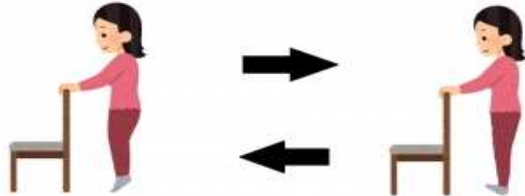
恩田健康ナビ vol.1 「恩田地区に運動不足注意報！！」

宇部市地域保健・福祉支援チーム 保健師 山本

新型コロナウイルス対策のため、外出を控えている方も多いと思います。
自宅に閉じこもることで筋力の低下や気分の落ち込みなどの健康被害の恐れがあります。
以前の特定健康診査質問票の回答結果から、恩田地区は山口県や国と比較し、「運動不足」と言えます。

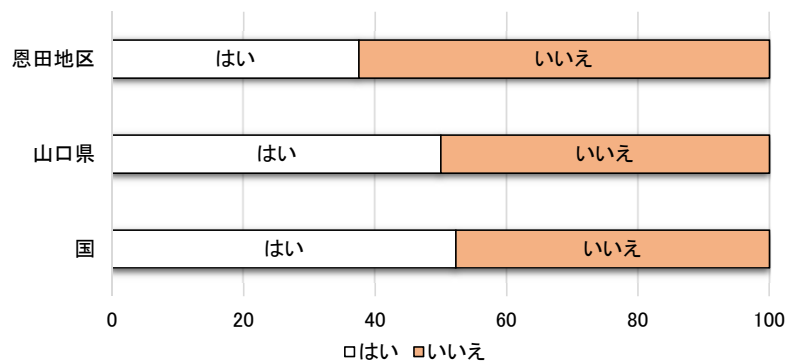
そこで、自宅に居ながら簡単にできる運動を紹介します。
家事をしながら、テレビを見ながら、読書をしながら...
身近な生活に運動を取り入れましょう！

つま先上げ&かかと上げ



回数の目安は5-10回、1日2-3セット行います
第二の心臓といわれる「ふくらはぎ」を鍛えることで
血流の改善と転倒防止に効果的！

Q. 1日1時間以上、歩行又は同等の運動をしていますか？



H30 特定健康診査質問票 回答結果より

恩田地区周辺には恩田運動公園、宇部市野球場、ときわ公園等、運動に適した施設が充実していますのでウォーキング、ジョギングもお勧めです。***風邪症状がある場合は外出はお控えください。**



朝のラジオ体操風景(恩田ふれあいセンターにて)

ヘルシークッキングセミナー (旧 国保栄養料理教室)

Coming Soon...

昨年度で終了しました国保栄養料理教室ですが...
テーマを新たに復活します！！

新型コロナウイルスの影響を考慮し、初回は9月以降の予定です。詳細は恩田だよりで改めてお知らせしますのでうしばらくお待ちください。