

恩田地区(6月末)

世帯数 6,181戸(+3)
総人口 12,544人(+2)
男:6,132人(+2)
女:6,412人(±0)

恩田だより



8月号(499号)

発行年月日 2021年8月1日
発行 恩田ふれあいセンター
恩田地域づくり協議会

TEL/FAX 21-0349
恩田地域づくりHP www.onda-ube.com



夏休み 安全に過ごそう 交通安全啓発グッズ 贈呈式



7月16日(金)恩田小学校校長室において夏休みを迎える子どもたちに交通事故に気を付けてもらおうと、宇部警察署からお言葉を頂き、地区社会福祉協議会が交通安全啓発グッズを贈呈しました。

コロナ感染防止の為、子どもたち一人一人に手渡すことができないのが残念でした。また始業式に元気な姿を見せてください。

主催：恩田地区社会福祉協議会
協賛：宇部警察署・宇部交通安全協会

見守り隊の皆さんへ **新学期開始は8月25日(水)**
下校時刻は**11:00**です！

お知らせ：恩田地域づくり協議会のHPに、これまでの活動や団体の紹介動画を掲載しました。ご覧になってください。

コロナワクチン相談会(お助け隊)

日時 8月18日(水) 9時~12時
場所 恩田ふれあいセンター
持参品 新型コロナワクチン接種券(クーポン券)
※携帯電話やスマホをお持ちの方は持参願います。

地域・保健福祉
支援チーム



新型コロナワクチンを受けたいけれど何だか不安・・・
予約方法が難しく困っている・・・皆様に助言やお手伝いをします！



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日赤募金ご協力のお礼



5月に取り組んでいただきました日赤募金は
総額 **1,522,950円** になりました。

自治会を通じてご寄付いただいた浄財によって、「国内災害救護」「救急法等の講習普及」「赤十字ボランティア」「青少年赤十字」「国際活動」など皆様がお住いの街から世界の各地まで人道的活動を展開しています。

日本赤十字社宇部市地区 恩田分会

夏の交通安全県民運動 実施

(2021年7月11日~7月20日)



宇部交通安全協会恩田分会

200人で空港グランド清掃

主催：恩田地域づくり協議会
協力：環境衛生連合会宇部支部

日時：7月17日(土) 7時~8時

毎年恒例の空港グランド清掃を行いました。運動会や夏祭りの会場となる空港グランドに感謝の気持ちで行っています。今年は常盤中学校の生徒(サッカー部、ソフトテニス部、剣道部、生徒会、有志)も参加し、草刈り機持参の地域有志を含め総勢200名の参加でした。暑い中、参加して下さったボランティアの皆さん、ありがとうございました。



ふれあい運動推進委員会 紹介！

新子ども110番の家

お好み焼きおか

宇部市岬町三丁目8-17

『黄色い建物が目印です。』

「かわいい」「危ない」と思ったら
遠慮せず、お店に来てね！』



常盤中学校生徒の作品を、恩田ふれあいセンター、山口銀行則貞支店、則貞郵便局に展示しています。

恩田地域づくり協議会
社会教育推進委員会



8月の行事予定

※予定が変更になることがあります。

2	月	18:30	地域づくり協議会	センター	17	火	15:30	支え合い会議	センター
								~燃やせないごみの~	
4	水	13:30	民児協月例会	センター	18	水	13:30	オレンジほっとサロンin則貞	則貞会館
		19:00	おんだ翼	センター	20	金	19:00	恩子連定例会	センター
6	金	19:00	ふれあい運動例会	センター				~古紙の日~	
9	月	9:30	老連理事会	センター	24	火	13:30	オレンジほっとサロン	センター
13	金	10:00	オレンジほっとサロンin五十目山	五十目山会館	25	水	19:00	おんだ翼	センター
					28	土	10:00	子どものための人権学習	センター
					29	日	10:00	自主防災(出前講座)	センター
					30	月	19:00	子ども委員会例会	センター

恩田地区 ウォーキングチャレンジ

主催：恩田地域づくり協議会
地域支援チーム保健師 高橋



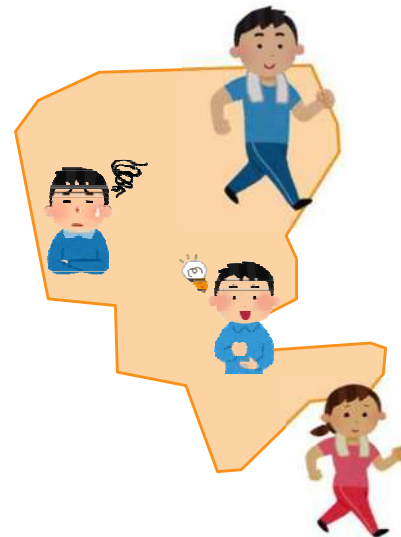
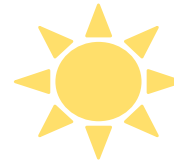
ウォーキングチャレンジ

参加者インタビュー

- ①参加したきっかけ
- ②参加前の運動習慣
- ③今の運動習慣
- ④健康への効果

☆Mさん

- ①毎月の内科検診で、血糖値Hba1cの検査値が基準値の6.2%を超えることが何年間か続いた。このことから、基準値以内になりたいと思っていた。そこで、他の参加者の紹介を受けて参加した。
- ②歩くことは嫌いだった。
- ③なるべく歩くことに努めている。歩くことに楽しみを感じている。
- ④ウォーキングを始めて、その月の血糖値は6.2%と基準値以内に入った。とても嬉しかった。そこで、この喜びを続けるために、日々、歩き続けた。すると、血糖値は直線状態で下がり続けている。更に、血糖値以外の血液検査の結果も正常値の範囲内に収まっている。適切なウォーキングは健康維持に大切であると実感している。



ファイル内の感想に地区担当の保健師からコメントを返しています！

みなさんの感想をお待ちしてます♪

8月の健康相談 8月18日(水) 10時～12時 体力チェックもできます！

暑い日が続きますので、無理のないように体調チェックをして、お身体に不調などあればお気軽に相談してください。

まだまだ参加者募集中！！（現在参加者 74人）

問い合わせは恩田ふれあいセンターまで！ TEL 0836-21-0349

☆キュウリの佃煮

【材料】

きゅうり	1kg	しょうが	25g
塩	大さじ1.1/2	塩っぺ	15g
醤油	70cc	ゴマ	適量
砂糖	70g		
酢	50cc		



【作り方】 宇部市食生活改善推進協議会 南支部

- ①キュウリは薄切りにして、塩をふり一時間くらい置き絞る。しょうがはせん切りにする。
- ②鍋に醤油・砂糖・酢と①を入れ沸騰したら混ぜながら4から5分煮る。
- ③キュウリを取り出し煮詰める。
- ④キュウリを鍋に戻し火を止め塩っぺ・ゴマを入れる

夏休みを楽しむ情報がいっぱい！右のQRから**恩田地域づくり協議会のHPへGO!**

宇部市プレミアム付商品券やなつやすみこども50円バスなど

