

自然豊かで 安心して住み続けられる 小鯖



おさば

2026

3

NO.111



Contents

インフォメーション

いちご狩り健康ウォーキング
おさば とことこ パン教室
パソコン相談
子育てサロン「あ・そ・ぼ」
育児相談
健康チェック・健康相談会
交通災害共済加入のお知らせ 他

レポート

市駅伝競走大会の報告
詐欺被害防止対策講習会
バレンタインお菓子づくり 他

広報紙カラー版は
小鯖地域づくり協議会
ホームページ・公式ライ
ンでご覧いただけます！
二次元コードからどうぞ



今月の表紙

雪の降る中開催された
小学校の竹馬大会！
おさばっ子は、元気い
っぱいに、練習してき
た技を披露しました。
※5 ページに記事掲載

インフォメーション

Information



パソコン相談

ワードやエクセルの操作方法で分からないことがありましたら、パソコンサークルあゆみの皆さんが教えてくれます。

- 日 時 3月 2日(月) 10:00~12:00
16日(月) 10:00~12:00
23日(月) 10:00~12:00

- 場 所 小鯖地域交流センター研修室
- 参加費 無料



参加者募集

子育てサロン「あ・そ・ぼ」

- 開催日 3月12日(木) 10:00~12:00
- 場 所 小鯖地域交流センター講座室
- 内 容 ピアノとフルートの演奏会
(手遊び・読み聞かせもするよ♪)
- 対 象 0歳~未就園児
- 参加費 無料
- 申込み 小鯖地域交流センター
☎083-927-0021 まで
飛び入り参加も大歓迎！
初めての方もお気軽にお越しくださいね♪



育児相談

育児に対するお悩みやお子さんの発達等、保健師や相談員へ気軽に相談してみませんか？

- 日 時 4月3日(金)
受付 13:30~14:30
- 場 所 小鯖地域交流センター講座室
- 内 容 身長、体重測定、
子育てや栄養に関する相談など
- 対 象 乳幼児
- 参加費 無料
- 持参品 母子健康手帳
- 申込み 不要
- 主 催 市保健センター／小鯖地区母子保健推進員



ボランティアおさばゆかりの会 会員募集

地域のボランティアとして、ゴミブリ団子づくりや子ども向け工作づくり講座などを行っています。
一緒に活動してくださる仲間を大募集しています。

- 活 動 日 毎月第2木曜日 9:30~
※定例以外の集まりもあります。
- 活動場所 小鯖地域交流センター研修室

どなたでも！いつからでも！
興味のある方は、小鯖地域交流センター
083-927-0021 までご連絡ください♪



シニア小鯖連合会 会員募集

シニア小鯖連合会とは、地域に在住する高齢者の皆さんが、「心豊かに、より良い明るい人生を築き、地域の発展と生きがいを求める」団体です。
年間を通して、教養活動や健康増進活動、地域活動への貢献、会員相互の親睦をしています。

- 対象者 小鯖地区在住の概ね60歳以上の方ならどなたでもOKです！
- 年会費 1,000円(入会年度は無料)
- 問合先 会長 松永八郎 ☎090-7549-2599

興味を持たれた方は、
ぜひご連絡をお待ちしています。



小鯖養生功 会員募集

介護予防のための対極ストレッチです。
体の硬い方は、一緒に軽くストレッチをしませんか？

- 活 動 日 第2水曜日 10:00~11:00
- 場 所 小鯖地域交流センター講堂
- 対象年齢 制限なし(初心者・男性大歓迎！)
- 会 費 なし
- 問 合 先 久保田 幸子
(日本武術太極拳連盟 公認指導者)
☎090-5378-8407

毎週金曜日(13:00~14:30)
活動中の「小鯖健康太極拳」も
同時募集します！



いつでも見学・体験できます！

いちご狩り健康ウォーキング



小鯖地域交流センターを出発して「いちご屋けんちゃん」を目指して歩きます。

お昼は小鯖八幡宮でお弁当タイム！おいしい「ぼたん鍋」を地域の方がふるまって下さる予定です！（※予定は変更になる場合があります。）

小鯖の自然を全身で感じながら、あま〜いいちごをお腹いっぱいいたべよう♪

●日 時 4月11日（土）9：30～13：30

※雨天中止。3日前を目途に判断しますので、中止の場合は代表者へご連絡します。

●参加費 中学生以上：2,000円、小学生、未就学児及び70歳以上：1,500円、3歳以下は無料

●定 員 50名（先着順）

●持参物 飲み物、雨具、リュックサック、レジャーシート

お弁当（“おむすび”程度で十分です。）

●申込先 4月3日（金）までに小鯖地域交流センター

☎083-927-0021 または右二次元コードから



歩く距離は6km!
のんびり歩き
ましょう!

☆毎月開催☆毎月募集☆

おさば とことこ パン教室

美味しいパン、お菓子、飲み物、おしゃべりを一緒に楽しみませんか？

●日 時 毎月第4木曜日 10：00～12：00

●場 所 小鯖地域交流センター研修室・調理室

●講 師 岩本 益子さん

●定 員 先着10名 どなたでも、お子様連れも大歓迎！

●参加費 1人500円 参加費は毎回かかります。

●持参物 エプロン、三角巾、手拭きタオル

●申込み・問合せ 080-1912-8099（林）tomo.hys@gmail.com

件名「パン教室」として、氏名、連絡先をお知らせください。

申込受付は、開催月の初日から開始！

3月

26日開催です！

受付は3/1～です。



市保健センターから健康チェック・健康相談会のお知らせ 『今から始める！高血圧症&脂質異常症対策』

●日時 4月10日（金） 受付9：30～10：30 ●場所 大内地域交流センター 2階 講堂

●対象 市民で健康づくりに関心のある方、健康診査結果についてご相談がある方など

※大内地域以外の方も、ご参加いただけます。

●内容 体組成（筋肉量・脂肪量）測定、血管年齢測定、保健師・管理栄養士による健康相談、味噌汁の塩分濃度測定など※山口市保健センター会場4月8日（水）、9日（木）と同じ内容です。

●参加費 不要 ●申込み 不要。受付時間内に会場にお越しください。

●持参品等 各種健康診査結果（お持ちの方）、密閉容器に入れた味噌汁50～100ml（塩分濃度測定を希望する方）

●参加にあたっての注意事項

・体組成測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください

・体調の悪い方は参加をご遠慮ください

●問合せ 市保健センター 健康増進課 ☎083-921-2666



市生活安全課よりお知らせ 家族そろって「交通災害共済」に加入しましょう！

交通災害共済とは、山口県内の全町と山口市、萩市、下松市、光市、長門市、柳井市、美祢市、周南市、山陽小野田市が共同で実施する共済制度で、加入者のみなさんが交通事故にあわれた場合、その会費から見舞金（最高100万円）をお支払いする相互扶助の制度です。

- 加入受付：令和8年3月2日～
- 共済期間：令和8年4月1日～令和9年3月31日
- 会費：年額500円／人
- 対象：市内に居住し、住民基本台帳に記録されている方、市内の学校に在学している方、就学等のため市外に転出している方で、ご家族が市内に居住し住民基本台帳に記録されている方
- 申し込み：申込書を持参し、金融機関へ
※申込書設置場所：市生活安全課、各総合支所地域振興課、各地域交流センター及び分館、大海総合センター
- 問合せ：市生活安全課 ☎083-934-2986



食推さんの春のおすすめレシピ

【鶏むね肉と春野菜の炒め物】



◆材料（2人分）

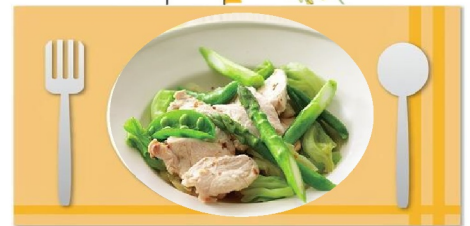
鶏むね肉160g A〈塩麴大さじ1/2 片栗粉大さじ1/2〉
アスパラガス2本 セロリ1本 スナップエンドウ60g
酒大さじ1 塩小さじ1/5 こしょう少々
サラダ油大さじ1/2

◆作り方

- ① 鶏むね肉を一口大のそぎ切りにし、Aを揉みこむ。
- ② アスパラガス、セロリ（葉を含む）を食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①、野菜の順で炒め、酒を入れたら蓋をして4分蒸し焼きにする。
肉に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

※肉は鶏むね肉以外でもおいしいです！

※夏はピーマンやカボチャがおすすめです♪



1人分の栄養価

エネルギー	188kcal
タンパク質	18.6g
食塩相当量	0.9g



ピックルボール体験会を実施しました！



1月25日と2月1日に、小鯖スポーツ協会主催で、市ピックルボール協会より講師をお招きし、ピックルボール体験会を実施し、2日間で約50人が参加しました。最近話題のニュースポーツを小鯖でも普及していきたいという思いから実施されました。皆さん楽しそうに体験しました



和気あいあいと楽しく体験できました！

★ピックルボールとは・・・？

テニスコートの約1/3、バドミントンと同じ広さのコート内で、「パドル」というラケットを使って、プラスチック製の穴あきボールを打ち合う、アメリカ発のスポーツです！
緩すぎず激しすぎずのちょうど良い運動量で、安全にプレーできるため、子供からシニアまでみんなで楽しめます♪



第21回山口市駅伝競走大会出場(体協の部) 小鯖チーム第2位



令和8年1月18日(日)、第21回山口市駅伝競走大会がきらら博記念公園で開催されました。当日は絶好のコンディションで行われました。中学生2名にベテラン3名の計5名で構成された小鯖チームは、序盤1区末武一洋選手が第1位チームから約400m差の第3位の好位置で、第2区末永弘和選手へ。末永選手は本領を発揮するも、第1位との距離は平行線で惜しくも4位に後退。第3区山崎健太郎選手も粘って走りましたが、第1位チームが区間最高の走りをされ、その距離約800mとなり、順位をキープしました。終盤の4区から若手・中学2年生2名が登場し、第4区河野承太郎選手は区間2位(2.7km 8分51秒)で第3位の入賞圏内に上り、アンカー第5区前田隼輝選手へ。前田選手は故障していましたが、区間最高の(3.2km 10分20秒)の走りで第2位でゴールインしました。第1位との差は24秒・距離約130mで三連覇とはなりませんでした。チーム全員やり切りました。特に初参加の中学生2人は充実感がみなぎっていました。チームスタッフや応援していただいたご家族・地域関係者の皆様に感謝いたします。又、来年に向けて精進いたします。

チーム監督 石川龍彦(7区)



★	体協の部(参加19チーム)	★
優勝	TEAM 平川 49分17秒	
2位	小鯖 49分41秒	
3位	阿知須 50分53秒	

★	区間賞	★
第5区	前田隼輝	
	(チーム最高記録)	



小鯖小竹馬大会でさばろっちが応援

1月22日(木)に、雪の降る中、小鯖小学校で第53回竹馬大会が開催されました。

「さばろっち」は今年もオープニングセレモニーに登場し、子ども達にエールを送りました。



シニア小鯖連合会の皆さんは今年も竹馬の修理に大活躍! 大変お疲れさまでした。



詐欺被害防止対策講習会を行いました



1月22日(木)に、地域づくり協議会安心部会の主催で、詐欺被害防止対策講習会を行い、県内で昨年発生した被害の状況や、全国的に増加している「SNSを使った詐欺」や「なりすまし」等の手口や対策について詳しく教えていただきました。



講師は、山口警察署生活安全課の相良智子さん!

有意義な時間でした!



消防団や民生委員、一般住民など45名が参加しました!

バレンタイン♡ フォンダンショコラを作りました!

2月9日(月)に、講師の渡辺房枝さんに教えてもらいながら、バレンタインお菓子づくり講座を開催しました。10名が参加し、チョコレートのいい香りを感じながら、参加者同士で和気あいあいと楽しく作りました♪



中身のガナッシュがとろけ♪
美味しかった♪



新刊図書情報



- カフェーの帰り道/嶋津 輝
- 変な地図/雨穴
- 世界一美味しく健康的なズボラ飯
／はらぺこグリズリー
- 叫び/畠山丑雄
- 時の家/鳥山まこと

※新刊図書は、毎月1日の8:30より貸し出しを開始します。
※本は1回で3冊まで借りられます。





3月の予定



2日(月)	パソコン相談	16日(月)	パソコン相談
7日(土)	広島サンダース観戦ツアー	23日(月)	パソコン相談
15日(日)	大内人形絵付け体験	28日(土)	小鯖スポーツ協会総会

※予定されている行事等が変更になる場合がありますので、事前に主催者等にご確認ください。

移動図書館『ぶっくん』巡回日

11日(水) 14:20~15:00
25日(水)

『さばろっち交流広場』 講座日程

2日(月) 10:00~12:00 簡単手芸

5日(木) 10:30~11:30 笑いヨガ

19日(木) 10:30~11:30 笑いヨガ

※毎週月曜日 13:00~16:00 カラオケ(シニア)

※毎週金曜日 13:00~16:00 カラオケ(一般)

「正田の館」の和室を交流広場として、
平日9:00~16:00の間、いつでも自
由に利用することができます。
(概ね60歳以上の方)



『小鯖小学校サポーター』活動日

★ 5日(木) 読み聞かせ 8:25~8:40

★12日(木) 朝学丸つけ 8:25~8:40

~参加可能な方は080-1912-8099(林)まで~

レノファ山口ホームゲーム情報

1日(日) vs ガイナーレ鳥取

7日(土) vs サガン鳥栖

22日(日) vs ギラヴァンツ北九州

29日(日) vs 大分トリニータ



小鯖っ子見守り隊情報



3月度 通常以外の下校時間の目安

★ 4日(水): 委員会活動(4年生参加)
4年生 15:00下校

★11日(水): 全校4時間
全学年 14:00下校

★12日(木): 全校5時間
全学年 15:00下校

★13日(金): 全校5時間
全学年 15:00下校

★18日(水): 卒業式準備
1,2,6年 13:15下校
3,4,5年 15:00下校

★19日(木): 卒業証書授与式
1~3年 家庭学習
4~6年 11:30下校

★23日(月) 全校5時間
全学年 15:00下校

★24日(火): 全校5時間
全学年 15:00下校

★25日(水): 全校4時間 給食終了
全学年 13:15下校

★26日(木): 修了式
全学年 10:50下校

★30日(月): お別れ式
全学年 11:00頃下校

1ヶ月分の「行事・下校予定表」が必要な見守り隊の方は、
小学校事務室で受け取られてください。

