



小佐野公民館だより

発行責任者 佐藤貴之(所長/公民館長) ☎ 23-5037 【FAX】 23-1529

【編集・発行】小佐野公民館 (小佐野地区生活応援センター/小佐野コミュニティ会館)



いきいき小佐野コンサート開催しました！

11月7日(日)小佐野コミュニティ会館において、素晴らしいコンサートが開催されました。

心が穏やかになる谷地畝さんの歌声と阿部さんの華麗なピアノで来場者の皆さんが魅了されました。

今年度は、年明けの2月にもう一度、開催する予定です。



阿部夕季恵さん

谷地畝晶子さん

子ども将棋教室「目指せ！竜王」

冬休みの期間を利用して、子ども将棋教室(市内小・中学生対象)を開催します。

昨年度は、コロナで開催ができませんでしたので約2年ぶりの開催となります。

人気の教室で、人数に限りがあるので、お早めに申し込み下さい。

日 時 令和4年1月7日(金)10時～
令和4年1月11日(火)10時～
令和4年1月14日(金)10時～

場 所 小佐野地区生活応援センター
対象人数 8名(申し込み順となります)
協 力 正棋会の皆さま



イルミネーション点灯式 開催！

今年も小佐野町内会主催による恒例のイルミネーション点灯式が行われます。

子供達によるカウントダウンにより華々しく点灯しますので皆様、是非ご覧に来てください！

日時 令和3年12月13日(月)16:30～

場所 小佐野地区生活応援センター

*イルミネーションは、令和4年1月15日(土)まで点灯しております。



小佐野放課後ひろば&クリスマス会

『小佐野放課後ひろば』と釜石高校地域ゼミの生徒さんとのコラボによるクリスマス会を開催いたします。

勉強やスタンプラリー、ダーツボールゲーム、プレゼント釣りなど楽しいイベントです。

みんな参加してね～！

日 時 令和3年12月16日(木)14:30～

場 所 小佐野地区生活応援センター

対 象 小佐野小学校の生徒さん

対象人数 30人(先着順)

*申込先は小佐野地区生活応援センター



年末大清掃のお知らせ

いつも小佐野地区生活応援センターをきれいにご利用いただきありがとうございます。

今年も残すところあとわずかとなりました。

そこで恒例の年末大清掃を行いますので、地域の皆さま、自主活動グループの皆さま、ご協力をお願いします。

日 時 令和3年12月21日(火)9時～12時

場 所 小佐野地区生活応援センター



年末年始の貸館について！

令和3年12月28日(火)17時まで

令和3年12月29日(水)から令和4年1月3日(月)

閉館(お休みです！)

令和4年1月4日(火)9時～17時まで

令和4年1月5日(水)通常貸館



小佐野小学校マラソン大会



12月
December

センター行事

参加される場合は、マスクの着用、
検温、消毒にご協力下さい。



秋晴れの下、小佐野小学校でマラソン大会が開催されました。
1年生から6年生まで、一生懸命走り、完走しました。
そして、みんなを応援する姿に感動した小佐野センター長でした！

はまゆり健康づくり教室
12/13(月) 14:00～15:00
コミュニティ会館
(申し込みが必要)



地域サロン『よったんせ』
12/23(木) 13:30～15:00
コミュニティ会館



健康そうだん
(土日を除き随時対応)
コミュニティ会館



*コロナ感染の状況により、電話での
相談になる場合があります。



かんりえいようし

管理栄養士 **まさき** の食レワンポイント

(クリスマスケーキ編)



クリスマスケーキを食べるか迷っているあなたへ！

BMI値から食べるか控えるか検討してみてもいいでしょうか？

BMI値とは？体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数です。

計算式：体重÷身長(m)÷身長(m)

例：65 kg、身長 170 cm $65 \div 1.7 \div 1.7 = 22.5$



BMI値			クリスマスケーキ	食事アドバイス
18～49 歳	50～64 歳	65 歳以上		
18.4 以下	19.9 以下	21.4 以下	食べる	食事 3 食食べていますか？ 食事量が不足しているかも！
18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9	食べる	食事バランスは大丈夫ですか？ 食べ過ぎには注意！
25.0 以上	25.0 以上	25.0 以上	控える	食事量が多く、運動不足かも？ 間食控え 1 日+10 分身体を動かす！

保健師あやちゃんからの一言！

最近気温がグッと冷え込んできましたね。この時期には、
『ヒートショック』に注意です。

ヒートショックとは急激な温度変化によって血圧が上下し、心筋梗塞
や脳卒中、不整脈などの心臓や脳の血管の疾患が起きることです。

【予防法】

- ①部屋とトイレや脱衣所の気温差を少なくすること
- ②湯船の温度 38～40℃にて、かけ湯を行ってから入ること
- ③水分摂取を心がけること
- ④飲酒後にお風呂に入らないことなどがあげられます。

高齢者や持病のある方が引き起こしやすいのはもちろん、20～30
代の若い世代にも発生していますので、自分は大丈夫と思わず、気を
付けながら生活しましょう！



西地区合同干し柿づくり体験交流会



11月17日、西地区合同干し柿づくり体験交流会
が開催されました。

他地区の住民さん同士が交流を深めあい、楽しい
交流会でした。

これからも、いろいろな企画を考えたいと思います
ので、皆さん、どしどし参加して下さいね！