

小佐野小学校地区行事(木工教室)

小佐野地区子供会が、冬休みの地区行事で木工教室を開催しました。

多くの子供たちが PTA 及び釜石地方森林組合さんのご協力で楽しく、上手くできました。

今後は、大人の木工教室もいいですよ〜と森林組合の方からもお話がありましたので、今後検討いたしたいと思います。



歩 小佐野寺子屋事業(子ども将棋教室)

昨年度、開催ができなかった、子ども将棋教室『めざせ！竜王』の第1回が開催されました。

参加した子供たちは、真剣な眼差しで正棋会の皆様の手ほどきを受けていました。

将来の藤井聡太を目指して、みんな頑張れ〜また春休みにも開催します。



いきいき小佐野コンサート

いきいき小佐野コンサートが、開催されます。

前回開催して、素晴らしい歌声、華麗なるピアノで来館した皆さんが感動しておりました。

今回も多くの方に来てほしいと思っています。

耳から入った音楽は、脳へと伝わり、全身に影響を及ぼします。

リラクゼーション効果や感情、知覚、認知を活性化する事が分かっています。

【日時】 令和4年2月12日(土)
・開場 13時30分から
・開演 14時から14時50分



臨床心理士による

『こころの相談会』開催

予約制

何となく気持ちが晴れない、眠れない、不安や心配が尽きない等、ストレスを抱えていませんか？

悩んでいる人を対象に、公認心理師・臨床心理士の先生が、じっくりとお話を聞いて対応するこころの相談会を開催します。

日時 令和4年2月9日(水)

①13:00〜 ②14:00〜 ③15:00〜

場所 釜石市保健福祉センター

内容 個別相談(相談を希望する人)

*相談を対応される先生は、岩手県立大学社会福祉学部の先生を予定しています。

申し込み 令和4年2月3日(木)までに

健康推進課成人保健係まで 22-0179

令和4年度 市民税・県民税申告受付はじまります！

小佐野コミュニティ会館

令和4年2月7日から2月10日

① 9時から11時30分 ② 13時から15時30分

詳細は、「広報かまいし」2022年1月15日号をご覧ください。

○新型コロナワクチンの追加接種(3回目)の予約受付がスタートしています。

*詳細は、『広報かまいし』2022年1月15日号をご覧ください。

『管理栄養士 まさき』&『保健師 あやちゃん』の食トレワンポイント

お正月が過ぎてむくみはありませんか？



By まさき



正月太りの原因は、塩分摂取量が増えた事によるむくみかも？おせち、お寿司、そば、雑煮などお正月ご馳走が多くあります。

だて巻1切れ 0.3g、寿司の酢飯1個 0.1g、かけそば1杯 5gの塩分が含まれています。

高血圧の方は1日6g未満の塩分摂取目標量となっていますので、お正月の食事は塩分摂取が過剰になっている可能性があります。

地区	塩分摂取量 (平均)	対象者	順位
小佐野地区	9.81 g	466 人	1
平田地区	9.68 g	177 人	2
釜石地区	9.67 g	311 人	3
唐丹地区	9.44 g	128 人	4
中妻地区	9.39 g	255 人	5
鶴住居地区	9.28 g	223 人	6
栗橋地区	9.16 g	90 人	7
甲子地区	8.76 g	361 人	8

ハレタインデックス
2.14



わるい一位



なんと、小佐野地区ワースト1位！

小佐野地区(小佐野、小川、甲子 15,16 定内、桜木、野田)は、令和3年度の特健診の結果で、市内8地区中、塩分摂取量が最も高い結果をたたき出し、市内1位となっており、最も悪い結果となりました。

市は、12月～3月を『減塩取組強化期間』としています。まずは「調味料」と「加工食品」に含まれる塩分について“意識”してみたいかがでしょうか。



毎日食べる主食の塩分



これも知っとこ！

副菜の塩分



千里の道も一歩から！まずは、1g減塩を目指し意識づけから始めましょう。(By あやこ)



公園（一部）の立入制限のご案内

遊具等の更新のため、次の公園において更新工事を行います。つきましては、一部公園内の利用を制限させていただきます(公園自体の利用を制限するものではありません)。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願いします。

対象の公園：野田北公園、定内公園

小佐野東公園、小佐野西公園

制限の日程：2月上旬～3月末まで

【問い合わせ先：市都市計画課(27-8435)】



センター行事



参加される方は、マスクの着用、検温、消毒にご協力下さい。

はまゆり健康づくり教室 2/14(月) 14:00～15:00
(申し込みが必要) 2/28(月) 14:00～15:00

地域サロン『よったんせ』 2/24(木) 13:30～15:00

健康そうだん(土日を除き随時対応)

* 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。

全て、場所は小佐野公民館です。

菊池流帆選手(釜石市・小佐野出身) 応援コーナー

J1 ヴィッセル神戸の菊池流帆選手は、現在、和歌山県・上富田スポーツセンターで1/17 初練習を行い、1/24 からキャンプに入ります。(流帆選手は元気に始動しているようです。)

年末に、母校小佐野小学校前で久しぶりの写真をパチリ！

* 例年、沖縄キャンプでしたが、新型コロナウイルスの拡大により、『まん延防止等重点措置』が適応されたため、変更となったそうです。

母校・小佐野小学校

