



小佐野公民館だより



発行責任者 三浦慎輔（所長／公民館長） 電話 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）

秋の

西地区3公民館合同事業 続々開催

第1弾

第1回 屋外運動教室

室内での運動教室は従来もありましたが、屋外での定期的な運動教室にチャレンジしようという初の試みです。今回は10月11日(水)に釜石球技場で開催し、グラウンドゴルフを楽しみました。快適な秋晴れの下、手入れの行き届いた、広々とした芝の上での競技・交流は、参加者の皆さん的心まで晴れやかに、穏やかにしてくれたようです。今後も月1回の開催を続けながら、他のニュースポーツも取り入れていく予定です。



*次回予定

日 時 11月15日(水) 9:30~12:00

※基本的に毎月第2水曜

会 場 釜石球技場サッカーピッチ(半面を使用)

協 力 甲子GGクラブ

申込先 小佐野公民館（随時受付中）

※小佐野地区分の定員は毎月10名程度

その他の 今日は、会場での集合・解散となります

大好評

第2弾

第3回 スポーツ交流大会

令和3年に始まり、好評のうちに今年3回目を迎えたニュースポーツの交流大会を、10月13日(金)に釜石球技場で開催しました。グラウンドゴルフ、ボッチャ、スカットボールの3種目を参加者全員が行いながら、最終的には公民館ごとに得点を競うというものです。結果は次のとおりです。

総合順位 1位…中妻 2位…甲子 3位…小佐野
※個人賞は略



ボッチャ



スカットボール

パッチワーク講習会 参加者募集



パッチワーク作りに挑戦してみませんか？普通の手芸とは一味違う本格的な内容の講習会を開催します。指先の作業は脳の活性化にもつながり、健康増進や老化防止にも効果が期待されています。大人の趣味にピッタリです！

日 程 下記赤枠参照。週1回(2時間)で、3週継続
※6時間で1作品完成

会 場 小佐野公民館（申込先も同じ）

講 師 関 政子 先生

今回製作 マルチケース ※近日、見本を館内に展示
(仕上がりや手触り具合を直に確認可)

材 料 代 1作品 1,000円

※初回に集金します

受付期間 令和5年12月11日(月)まで

定 員 10名程度

当日持参 裁縫箱（特にマチ針必須）



日程は、申込者数等を考慮の上決定し、改めて申込者にご連絡いたします。今回の講習は令和6年1~2月頃の予定。その後については未定ですが、今回の様子や要望状況により検討します。

第5回 釜石市公民館対抗 ニュースポーツ交流大会

参加者募集



昨年の第4回大会はコロナで中止となりましたが、その前年の第3回大会では、小佐野公民館チームが団体優勝しています。多くの皆さんにご参加いただき、大会を盛り上げながら連覇を目指しましょう！

日 時 12月2日(土) 8:30~12:30

会 場 釜石市民体育館(鵜住居町)

競技種目 室内グラウンドゴルフ(5人)、ボッチャ(3~6人)、スカットボール(5人)、輪投げ(5人)

申込先 小佐野公民館 ※11月17日(金)まで受付

定 員 21人 ※1人1種目出場の場合（複数種目の出場も可）

持 ち 物 動きやすい服装、上履き、タオル、防寒着、飲み物

そ の 他 現地集合・現地解散となります

保健師 あやこ のお知らせ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたね。夏は暑いので水分補給に気を付けるのですが、寒くなってくると水分補給が疎かになります。冬でも脱水は起きますので、意識して水分を摂りましょう。

認知症センター養成講座

今年も開講！

日 時：11月20日(月) 10:30～12:00

会 場：小佐野コミュニティ会館 2階小ホール

対 象：認知症について関心のある方等

申込先：小佐野コミュニティ会館

11月13日(月)までに予約をお願いします

※認知症センター… 特別な事をするのではなく、認知症を正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、対応する「応援者」です。

対象者には、ご自身や地域の方の物忘れが気になるという方や、以前ステップアップ講座を受講したもの、センター養成講座をまだ受けていないという方等も含まれます。

認知症を学び、認知症の方やご家族を支えることができる地域を目指しましょう！多くの皆さんの参加をお待ちしております！

誰もが支え合う地域共生社会を目指して

釜石市では、困りごとがある高齢者等への「気づき、関わり、心がけ、つなぎ先」を普及啓発し、誰もが支え合う社会を目指します。また、サロンや通いの場等、市内各地区の自主活動団体及びその活動状況等をホームページで紹介しています。QRコードからもアクセスできますので、ぜひご覧ください。



問い合わせ先 市高齢介護福祉課 ☎ 22-0178

11月の公民館行事

恒例

◇はまゆり健康づくり教室

11/13(月)、27(月) 14:00～15:00

音楽に合わせて軽い体操をしたり、新しいお友達ができたり、とても楽しい教室です。当日参加も可能です。



◇青い空の会 地域サロン『よったんせ』

11/24(金) 13:30～15:00

事前登録は必要ありません。お気軽にどうぞ。歌、折り紙、ミニゲーム等、みんなで楽しめる集まりです。



◇健康相談（土日以外で随時対応）

事前に申込みをすると、お待たせすることなく、対応もよりスムーズになります。

会場：小佐野公民館 連絡先：☎ 23-5544

将棋棋士

小山四段 最新情報



今年5月23日、プロ入り後の初戦となった第95期棋聖戦一次予選で、室岡八段を倒して白星デビューを飾った小山四段ですが、その後の公式戦では負けが先行し、苦戦が続いています。現在は第72期王座戦の一次予選トーナメント(口組)に出場中で、10月6日に伊藤沙恵女流四段を破り、1回戦を突破しました。2回戦の対局相手は石田直裕五段。北海道出身の野球好きな34歳で、居飛車の戦法を得意とします。小山四段が無事に2回戦も突破できるよう、釜石から声援を送りましょう！

郷土資料館で企画展開催中（～11月5日）

J1ヴィッセル神戸（10/20時点首位）所属

菊池流帆選手情報



今年3月、試合中の負傷により長期離脱を余儀なくされていた菊池選手ですが、10月5日の所属チーム公式発表によると、部分的にはありますが、チームの練習に合流したそうです。そう遠くない時期に完全復活か？と思わせるような、明るいニュースです。みんなが待ち焦がっていました。長い入院生活で苦しんだ分、大いに活躍してほしいものです。

胃がん検診のお知らせ

今年最後！

日 時 12月1日(金) 受付 午前7:00～9:00

会 場 釜石市保健福祉センター1階

対 象 40歳以上

検査料 2,000円

申込・問い合わせ 市健康推進課 ☎ 22-0179

※11月24日(金)までにお申込みください

かまいし健康チャレンジポイント



特典交換はお済みですか？

PayPayギフトカード1,000円分の残りがわずかとなりました。お早めに交換をお願いします（先着100名）。

特典の受け取り方

【LINE版】ショッピングカードに「特典チケット」が獲得（表示）されたら、市健康推進課又は各地区生活応援センターにお越しください。詳しくは市ホームページをご覧ください。



PayPay

市健康推進課 ☎ 22-0179

旧小佐野中学校解体工事に伴う駐車制限

解体に伴い、旧校舎中庭は駐車場利用ができません。駐車スペースが少なくなっているため、公民館に来所の際は、公共交通機関のご利用やお車の乗り合わせをご検討ください。皆様のご理解、ご協力ををお願いいたします。



期間：令和6年2月29日まで（予定）