



# 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）

## みんなで避難訓練を実施

9月4日、小佐野小学校、小佐野学童クラブ、小佐野保育園、そして当生活応援センター（利用団体含む）の4者合同による避難訓練（火災）を行ないました。参加総数は400名、避難後は消火訓練や放水訓練も実施しました。小佐野地区で、これほど大きな規模で実施するのは初のことです。大人はもちろんですが、子供達も避難に取り組む姿勢はとても真剣で、立派でした。消防署の方の説明にも熱心に聞き入り、質問されれば即座に活発に回答し、防災意識の高まりが感じられる一日となりました。

**真剣にお話を聞く  
子供たち**



**高学年の子供た  
ちは消火訓練に  
も挑戦**



## 西地区3公民館合同 大人のえんそく！橋野鉄鉱山ジオツアーオープン

9月6日、西地区初の試みとして、「大人のえんそく！橋野鉄鉱山ジオツアーオープン」が開催されました。世界遺産の橋野鉄鉱山をはじめ、古里の御神楽杉、瀧澤神社奥の院を巡るコースで、数々の有名な史跡を巡りながら、自然景観を堪能するという企画でした。参加者総数は35名、皆さん大満足で終了し、また、次回の開催についても熱望されました。次の企画にご期待ください。



鉄鉱山



御神楽杉

西地区3公民館合同事業

## ニュースポーツ交流大会



10月9日（水）は、普段なら月イチ定例の屋外運動教室の日ですが、今月だけは「ニュースポーツ交流大会」に変わります。お間違いないようにお願いします。（ニュースポーツ交流大会の詳細は、先月号をご確認願います）

## パッチワーク講習会 参加者随時募集中

[第3期の内容] ※時間帯は全て10:00～12:00  
日程 ①火曜コース（3回） 10/1、10/8、10/15  
②土曜コース（3回） 10/26、11/30、12/14  
会場 小佐野公民館1階談話室  
講師 関政子先生  
作品 マルチポーチ in スーちゃんアップリケ  
材料代 1800円 持ち物 裁縫道具（マチ針を多めに）  
募集定員 各コース10名程度  
申込み先 小佐野公民館 ☎ 23-5544



## セットがん検診のお知らせ

日時 10月6日（日）

会場 鶴住居地区生活応援センター（胃がん）、  
釜石市民体育館（乳がん、子宮頸がん、大腸がん）  
検診項目 胃がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がん  
その他 対象、受付時間、料金等は、受検票添付のお知らせや市ホームページをご覧ください

問合せ・申込先 市健康推進課 ☎ 22-0179

・電話申込み後、受検票が郵送されます  
・10月1日（火）頃までにお申込み下さい

## 胃がん検診のお知らせ（小佐野地区実施分）

3月までに申込みができなかった方の、追加申込を受け付けます。

10月24日（木）小川集会所

10月30日（水）小佐野地区生活応援センター

対象：40歳以上 検診料：2000円

※検診料は、年齢等の条件により無料となる場合有

問合せ・申込先 市健康推進課（☎ 22-0179）

## 第8回 小佐野公民館まつり開催（予定）

日 時 11月9日（土）～10日（日） 10:00～15:00

問合せ先 小佐野公民館 ☎ 23-5544

## 保健師 あかね のお知らせ

7月から始まった市の健診も11月まで。これから受ける方も、結果が手元に届いた方も、注目です。

### ☆健診結果項目「糖代謝：HbA1c」って何？

糖尿病が疑われる場合の検査として有効な値です。検査前1~2か月の血糖の状態がわかるため、健診の前日や直前に食事に気を付けただけでは、あらがえない数値なのです。

### ☆生活習慣、心当たりはありませんか？

**食事** 炭水化物の重ね食いや菓子パンで済ませる…

⇒野菜・キノコ類・海藻類をプラス！

食後は2時間以上の間をおいて就寝しましょう！

**嗜好品** 炭酸飲料(500ml)には、スティックシュガー約20本分の砂糖が含まれています。缶コーヒー(加糖)やスポーツドリンク、栄養ドリンクにも、意外に多くの砂糖が含まれていますよ。

⇒お茶類や無糖を意識して選びましょう！

**運動** 体を動かす習慣がなく、その意識も低い…

⇒涼しくなった今、運動の始め時！

血糖を下げるインスリンが活発に働きます。特に食後の運動は余分な糖をエネルギーとして使ってくれます



「私のHbA1cは5.3。珍しくa判定！」（館長）

### 釜石まつりのお知らせ

10/18(金) 宵宮祭 19(土) 突き船まつり

20(日) 合同祭、市内渡御



### 10月の公民館行事

恒例



#### ◇はまゆり健康づくり教室

10/28(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ます。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』

10/24(木) 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、みなさん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

地域とつながる窓口 QRコードからどうぞ

問合せ先 市高齢介護福祉課 ☎ 22-0178

## 大人のDIY教室

中津公民館の事業  
にちゃっかり便乗！

公民館事業は男性参加者が少ないと言われます。男性も気軽に参加しやすく、参加者間の交流を深めることを目指して行われるこの事業に、参加しませんか？地元木材への知識を深め、作品を創造する意欲を向上させましょう！

日時 令和6年11月12日(火) 9:00~13:00

会場 釜石地方森林組合



※小佐野公民館から市の車両で会場へ

講師 釜石地方森林組合職員

持ち物 筆記用具、飲み物、作品を入れる袋

※工具類は会場側で準備しますが、普段使用しているものをご持参してもOKです

参加費 1500円~2000円(作品によって異なります)

作品 プランター、折り畳みイス、マガジンラックのうち一点

申込み先 小佐野公民館(11/7まで5名程募集。女性もOK)

## マイナンバーカード申請受付

出張

日 時 10月29日(火) 13:30~16:30

会 場 小佐野地区生活応援センター 1階談話室

そ の 他

・新規申請分のみの受付となります

・当日の持ち物等は、お問合せ下さい

・手続きには、10~15分程度かかります

問合せ先 市市民課市民登録係 ☎ 0193-27-8450

○エール券（第6弾）追加販売中 ※売切れ次第終了

○防災行政無線戸別受信機（貸与）申込受付中

※どちらも詳細は市広報9/15号をご覧下さい

## 小佐野中学校跡地について



この土地は、本来防災拠点用地ですが、平常時には市及び学校による行事等の際の駐車場となります。8月から次のとおりに運用していますのでご理解願います。

開場時間 平日9:00~16:30 車両出入口 河川側1ヶ所

駐車場利用者 公民館利用団体、図書館来館者 のみ

駐車場以外の利用 地域行事等での利用(要申込)

※応援センターまでご相談下さい。

【注意】従来の公民館前駐車場には、窓口に手続きに来た方や障がいをお持ちの方等を優先的に駐車させます。子供達の送迎のための駐停車もお控え下さい。

## 令和6年能登半島地震災害義援金募金箱の設置

標題の募金箱を、当応援センターの窓口にも設置しています。ご協力いただいた義援金は、日本赤十字社を通して被災地に送られ、復興活動等の支援に充てられます。東日本大震災では、全国の自治体から、そして世界各国からも多大なご支援を受けました。今度は私達がお返しをする番です。少しずつでも、できることから支援の輪を広げていきましょう。皆さまのご協力をお願いします。

