



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）

新年度の始まりに

桜の開花が待ち遠しい時期となり、街には入学・進級・就職といった明るい話題にあふれる新年度が始まりました。日頃から、小佐野地区の皆さまには大変お世話になっており、心から感謝申し上げます。新たな一年も、引き続き当地区の応援センター長（館長）を務めることとなりますので、これまで同様よろしくお願いいたします。〔三浦〕

プラスチックごみの分別収集が始まります

市は、CO₂排出削減、ごみ排出量削減に努め、脱炭素社会の実現を目指しています。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

4月から

対象 ①プラスチック製容器包装（プラマーク付き）



- プラスチック製のカップ・パック類
 - ペットボトルのキャップ・ラベル など
- ②製品プラスチック（プラマークなし）
プラスチックのみでできた製品のうち
- CD・DVD
 - 食器、バケツ など

収集日 ペットボトル、プラスチックごみ収集日（月1回） ※ペットボトルと別の袋で

- 出し方
- ①生ごみ、土を取り除く
 - ②洗剤を使って洗い、汚れを落とす
 - ③対象物を透明又は半透明の袋に入れて出す

その他 詳細は市広報3/15号をご確認ください

問合せ 市生活環境課 廃棄物対策係 ☎27-8453

ラグビー応援のお礼



前号で、市民一丸となつての応援を呼びかけた東日本大震災復興祈念試合「釜石シーウェイブス対レッドハリケーンズ大阪」戦が、3月8日（土）に鶴住居復興スタジアムで行われ、35対24で釜石が見事勝利しました。予想を上回る人出であり、皆さんの応援のおかげと言えます。その後、2試合ほど残念な結果に終わっていますが、今後は3月29日のグリーンロケッツ東葛戦、4月12日の豊田自動織機シャトルズ愛知戦と続きます。特にシャトルズ戦は会場が鶴住居復興スタジアムです。勝利につながるよう、みんなで応援し、大いに盛り上がりましょう！

山火事注意!!



西地区3公民館合同

屋外運動教室 再開!

2～3月は寒さが厳しく、開催できずに大変申し訳ありませんでした。今月から以前のように開催いたします。また、今年から、会場までの送迎バスもご用意いたします。ぜひご利用の上、ご参加下さい!!

日時 4月9日（水） 9:30～11:30

※基本的に毎月第2水曜



会場 釜石市球技場（松倉） サッカピ ヅ半面を使用

協力 甲子GGクラブ

申込先 小佐野公民館 ☎23-5544

定員 各地区10名程度

バス時間 行き 小佐野公民館発 9:05

帰り 会場発 11:30 小佐野公民館着 11:40

その他 ・主にグラウンドゴルフを実施

・バス利用希望の方は、申込みは確実に!

4月8日（火）までお願いします!

・中止の場合は申込者に連絡します



バスを使わず
直接会場に
来てもOK!

ご卒業おめでとう! 感動の卒業式

今年も 釜石中学校（佐々木一成校長 卒業生120名）及び小佐野小学校（千田有美校長 卒業生68名）の卒業式に招待され、出席してきました。喜びや期待の一方で、寂しさや不安も入り混じっている子供たち。それでも人生においては、新たな、そして大きな一歩を踏み出すこととなります。地域の皆さんで子供たちを祝福し、今後の活躍に期待して優しく見守りましょう。



3月9日
釜石中学校



3月18日
小佐野小学校



フードドライブへのご協力

ありがとうございました!



今回も多くの皆さまから、たくさんの飲食物等のご提供をいただきました。支援を必要とする方の大きな力となるでしょう。ありがとうございました。

令和6年度第2回 小佐野公民館運営審議会

2月20日、当公民館にて、委員7名中6名が出席して運営審議会が開催されました。今年度を実施した事業を審議するもので、特に好評だったものの内、5年ぶりに復活した「小佐野・中妻公民館まつり」と初の試みとなる「大人のえんそく！ 橋野鉄鉱山 ジオツアー」に関心が集まりました。今後も多くの皆さんが楽しむことができ、元気になれるような企画を考えていきたいと思っておりますので、ご参加のほど、よろしくお祈りします。



公民館まつり



大人のえんそく

生活支援Co「とーばいが行く」

今回は、前号でもご紹介した『スクラムこさの見守り隊』の活動の様子です。地域の子もたちが安心して通り、何事もなく自宅まで帰れるよう、見守り活動を行っています。活動への参加・応援をどうぞよろしくお願い致します。



～ 異動のご挨拶 ～

この度、当会の人事異動に伴い、小佐野地区担当から離れることとなりました…。小佐野地区の多くの皆さまに支えられ、助けられ、育てていただいた8年間でした。お便りをお借りしてのご挨拶となり大変恐縮ではございますが、引き続き、釜石社協の東梅を、どうぞよろしくお願い致します。（最終回）

4月の公民館行事



◇はまゆり健康づくり教室

4/14(月)、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』

4/24(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、対応がスムーズになります。

会場：小佐野公民館 連絡先：☎23-5544

お別れ 小原保健師「4月から、健康推進課に移ります。小佐野地区の皆さんの生活に、微力ながら関わったことに感謝しています。今後も、検診会場等でお会いできるのを楽しみにしております！」



保健師 あかね のお知らせ



『こころ♥をけんこうに』

新生活が始まる春。日々の疲れが重なるとからだやこころに不調が現れるのは、自然な反応です。自分に合う対処方法をいくつか持っておきましょう。

○ストレスのサインに「気づく」「認める」

・イライラする ・不安で落ち着かない ・人付き合いがおっくう ・身体がだるい ・寝つきが悪い ・胃腸の調子が悪い など



○こまめにリフレッシュを

♥からだところは影響し合います

・日中、適度に身体を動かす ・深呼吸(ゆっくり長く息を吐くことを意識) ・ぬるめのお湯に入浴 ・音楽を聴く、歌う など



♥考え方を変えてみる

・気持ちを書き出す ・小さな事柄でもできた点に注目する ・信頼できる相手に話をする ・イライラを誰かにぶつけてしまいそうな時は、その場から離れて一呼吸

○相談窓口

☎24時間対応・無料ダイヤル

#いのちSOS (特定非営利活動法人 自殺対策支援センター・リンク)

0120-061-338


よりそいホットライン (一般社団法人 社会的包摂サポートセンター)

0120-279-226

子供(こども)のSOSの相談窓口(そうだんまどぐち)(文部科学省)

0120-0-78310

SNS相談窓口など

まもろうよこころ 厚生労働省  で検索

小佐野公民館では 大船渡林野火災に伴う義援金募金箱を設置しています 皆様のご協力をお願いします



小佐野中学校跡地について

この土地は、第一の目的は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しての利用もできます。

開場時間 平日9:00～16:30 車両出入口 河川側のみ
駐車場利用可能者 公民館利用団体及び図書館来館者
駐車場以外の利用 空き状況により、地域行事での利用もできます。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は、窓口に手続きに来た方や障がいをお持ちの方等の優先スペースとします。子供たちの送迎時のご利用もお控え下さい。

小笠原保健師「4月から、栗橋応援センター勤務となります。7年という長い間、地区の皆様には大変お世話になりました。これからは少し遠くなりますが、小佐野で学んだことを生かして頑張ります！またどこかでお会いしましょう(^_^)」

