



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)

小佐野・中妻合同公民館まつり 近づく!

いよいよ開催間近となりました。大盛況の中で閉幕した関西万博を引き継ぐくらいの気持ちで、みんなで盛り上がり、楽しんで、小佐野・中妻から元気を発信しましょう!今年も盛りだくさんの内容になっていると思います。多くの皆様のご来場を、スタッフ一同心よりお待ちしております!



日程 11月8日(土)~16日(日)

【開場時間】15日まで 10:00~15:00
16日 10:00~12:30

内容 (順不同、敬称略)

○作品展 11月8日(土)~16日(日)

保育園児等の作品、書道研究 墨州院(書道作品)、個人出展(人形、水彩画、油絵、城の模型、懐かしい商店の模型)、釜石市社会福祉協議会(チームオレンジこさのの取組み)

○ステージ発表 11月15日(土)、16日(日)

柳家細川流舞踊、オハナ・サコ・フラサークル(フラダンス)、プリンセス釜石(社交ダンス)、キッズDA★DA(キッズダンス)、釜石遊武拳(太極拳)、箏・尺八クラブ和楽、釜石市老連 詩吟友の会、釜石童謡を歌う会、釜石民謡クラブ なでしこ会、釜石フィルハーモニックソサエティ(合唱)、三陸・釜石会(新舞踊)、ハッピーフレンズ山吹の会(大正琴)

○体験コーナー 11月15日(土)、16日(日)

正棋会(将棋)、Vivace(マールアート)、中妻公民館手芸教室の会(くるみボタン製作)



○プレゼント、無料振舞 (全て15日のみで、先着100名)

- ・サボテン 10:00~ ※ミニ鉢
- ・わたあめ 11:00~ ※協力:釜石市社会福祉協議会
- ・豚汁 12:00~ ※引換券発行開始は10:00

駐車場 小佐野中学校跡地をご利用下さい。出入りは河川側からのみとなります。



西地区3公民館合同

屋外運動教室

いつも大変お楽しみいただいている企画ですが、会場都合等により、11月もお休みとなります。12月の再開をお待ち下さい。大変申し訳ありませんが、よろしくお願いたします。



ニュースポーツ交流大会 結果

10月15日、松倉の釜石市球技場にて、久しぶりの晴天の中開催されました。グラウンドゴルフ、スカットボール、ポッチャの3種目を全員が行う内容で、参加した皆さんは大いに盛り上がり、交流を深めていました。結果は以下のとおりです。

総合	1位	中妻公民館	743点
	2位	小佐野公民館	660点
	3位	甲子公民館	619点

個人	グラウンドゴルフ
	1位 近江さん 15点 (小佐野)
	2位 福永さん 16点 (中妻)

スカットボール
1位 及川さん 28点 (小佐野)
2位 小川さん 27点 (小佐野)

お元気で賞 (参加者中の最高齢) 菊池さん (92歳/甲子)



スカットボール

個人情報の保護に配慮し、名字のみの表記としています

小佐野地域会議 第4回運営委員会開催

10月16日(木)、今年度4回目の会議が、委員8名中7名出席の中で開催されました。協議事項は以下のとおり、地域会議予算から各行事等への助成について審議する内容で全て承認されました。

- ▶ 今冬開催のこさのこども食堂の運営に係る食材代への助成 50,000円
- ▶ 来月開催の小佐野・中妻公民館まつりの運営に係る食材代等への助成 50,000円
- ▶ 12月開催の公民館対抗ニュースポーツ交流大会の実施に際して生じる移動用バス借り上げ料の各公民館一律負担金 30,000円

公民館対抗ニュースポーツ交流大会 参加者募集

日時 12月6日(土) 8:30~12:30

会場 釜石市民体育館(鶴住居)

種目 室内グラウンドゴルフ5人、ポッチャ5人、スカットボール5人、卓球バレー6人(デモ)

募集人員 21名 申込期限 11月17日(月)

参加費 無料 送迎バスあります!

輪投げはなくなり
ました

マイナンバーカードに関する手続きは本庁市民課へ

かまいし本のまちプロジェクト

各地区生活応援センターでは、次のことができます。

- ・図書館から借りた本の返却
- ・応援センターにある本の貸出し、返却
- ・本の寄贈受付



※本の寄付・寄贈は、百科事典・専門書・文学全集等を除きます。誰もが手に取って見やすいもの、興味を持ちやすいものをお願いします。汚れ、破損、カビ等のないものをお願いします。漫画も受け付けます。

問合せ 市まちづくり課 ☎27-8454

保健師 もした のお知らせ

脳卒中の最大の原因

高血圧を予防しましょう



▶ 高血圧ってどんな状態？

血圧は、心臓から押し出される血液が血管を通る時にかかる圧力です。

血圧が高いと、血管は強い圧力により、動脈硬化を進行させ、命に係わる病気（脳卒中、心臓病など）を引き起こします。

①自分の血圧を知りましょう

家庭で測った血圧値（家庭血圧）の高血圧診断基準は…

上が**135mmHg以上**、または、下が**85mmHg以上**です

②自己判断での服薬中断はとても危険です

高血圧の薬に対する不安は、お医者さんによく相談しましょう

③生活習慣の改善は、自分でできる最大の予防です

減塩、肥満解消、運動、禁煙、節酒… ご自身にあったペースで取り組みましょう

そこでお知らせです！

ゼロから始める血圧教室（2回コース）のご案内

日時：1回目…12月2日（火） 10:30～12:00

2回目…12月16日（火） 14:00～15:30

会場：小佐野地区生活応援センター

内容：尿検査（ナトカリ比*）

*塩分と野菜等の摂取量バランスを見る検査

管理栄養士・保健師のお話

岩手医大 大間々Drのお話（2回のみ）

申込先：市市民課 電話27-8479、27-8491



熊出没注意

小佐野公民館周辺には、アナグマも出没しています。熊以上に凶暴とも言われます。十分にご注意下さい。

11月の公民館行事



◇はまゆり健康づくり教室

11/10（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』

11/27（木） 13:30～15:00

事前申込み不要です。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

新人生活支援Co よしだが行く

<市立図書館企画展 来館のお礼>

9月12日～28日に市立図書館企画展「認知症を身近に考えよう～誰もがなりうる認知症を学ぼう～」が行われました。図書館からは、期間中たくさんの方にご来館いただき、パネル展示・本の貸出しとともに好評だったとのお話がありました。皆様、ありがとうございました。

<チームオレンジこさの 活動展示を行います>

11月15日（土）～16日（日）、「小佐野・中妻公民館まつり」でチームオレンジこさのの活動内容を展示する予定です。ご来場の際は、是非ご覧ください！



昨年の公民館まつりでの展示の様子



地域のお買い物事情

小佐野地区の中でも、特に小川地域は商店が少なく、お買い物への不便さが気がかりな状況です。定期的に営業している移動販売等もありますので、ぜひご利用下さい。

1 いわて生協（移動販売車）

営業日時 毎週火曜日 12:40～13:10

場所 小川集会所駐車場



2 小川お助け隊（買い物代行）

利用対象 小川地域に住む一人暮らしで70歳以上の方

利用料 1回500円（商品代他に）

※詳細はお近くの民生委員さんをご確認願います

他にも販売活動等の事例がありましたら、応援センターまで情報をお寄せ下さい。移動販売を含む商店経営等にご関心のある方は市商工観光課までご相談願います。

小佐野地区生活応援センター ☎23-5037

市商工観光課 商工業支援係 ☎27-8421

『絆の日』清掃活動の取組みについて

9月25日（木）の絆の日に、釜石中学校及び同学区内の3つの小学校（釜石、双葉、小佐野）が一斉に公園清掃活動等を行いました。この取組みは、東日本大震災後に様々な支援を受けた小中学校の子供たちが、感謝の気持ちを忘れず、少しずつでも恩返しをしていこうという考えから始まり、今年で3年目になりました（令和5年から）。自分たちができることは何かを子供たちが自ら考えた結果、地域への貢献として、毎年公園清掃に取り組んで来ました。その中で、地域の皆さんとも交流が生まれ、最近では一緒に清掃活動を行なうという形もできています。素晴らしい取組みであり、未永く続けて欲しいものです。

