



# 小佐野公民館だより



発行責任者 小原圭子（所長／公民館長） 電話 52-0073 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）

## 求む卓球バレー交流会のお知らせ(体験会)

みなさま「卓球バレー」をご存じですか？  
卓球台を囲み、いすに座ったままピンポン玉を打ち合うニュースポーツです。

年齢や運動経験を問わず、どなたでも気軽に楽しむことができ、仲間との交流も深まります。

このたび、この「卓球バレー」交流会を小佐野コミュニティ会館でも開催することとなりました。

初めての方でも**大歓迎**です。

体育協会のインストラクター（佐藤千依先生）が技術やルールを丁寧にお教えしますので ふるって皆様ぜひご参加ください。



- 日 時…10月5日（月）13:30～15:00
- 場 所…小佐野コミュニティ会館3階 大ホール
- 内 容…ニュースポーツ（卓球バレー）
- 申 込…申込の必要はありませんので当日、時間までにお集まりください。
- その他…動きやすい服装で水分等をご持参ください。



## 令和8年9月1日から生活道路の法定速度が引き下げられました



令和8年9月1日施行の改正道路交通法施行令により、生活道路では、自動車の法定速度が従来の60km/hから30km/hに引き下げられました。運転手の皆さん運転の際は安全な速度で運転するように心がけてください。

**Q 生活道路とはどのような道路ですか？**

**主に地域住民の日常生活に利用される、中央線や中央分離帯が無い、比較的狭い道路のことをいいます。**

通学路や、天候などで視界が悪いときもご注意ください



新庁舎開庁に伴い電話番号が変わりました

小佐野地区生活応援センター

携帯からは **0193-52-0073**



小佐野公民館の ☎0193-23-5544は今まで通りです

## 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、会場都合により、10月～11月はお休みとなります。大変申し訳ありませんが、よろしくお願いいたします。



## 西地区3公民館合同

### ニュースポーツ交流大会

9/1号でもお知らせしましたが、申込期限が間近となりました。参加希望の方はお早めをお願いします。

日 時 10月21日(水) 8:30～  
場 所 釜石市球技場（松倉）※現地集合、現地解散  
種 目 グラウンドゴルフ、ボッチャ、スカットボール

募集人員 各公民館15人 ※5人×3チームを編成  
※全員が3種目を行います

申込期限 10月6日(火)

その他 申込時には生年月日もお願いします  
(同スコアの場合、ご高齢の方を優位とするため)

問合せ 小佐野公民館 ☎23-5544



## 西地区3公民館合同

### 干し柿づくり体験交流会

日時 11月6日(金) 9:30～11:30  
場所 甲子林業センター(甲子町9-9-27)

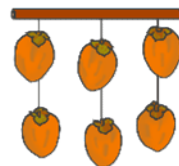
募集人員 各公民館10人

持ち物 果物ナイフ・ピーラー・使い慣れた包丁等の刃物、エプロン、持ち帰り用の手提げ袋等

申込期限 10月30日(金) 参加費 無料

問合せ、申込先 小佐野公民館 ☎23-5544

※当日は別用務のため小佐野の職員は同行しません。



## 保健師 もいしたのお知らせ



### 10月は がん検診推進月間です！

毎年10月は、がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間です。

日本人の「2人に1人ががんになる」時代と言われており、釜石市のがんによる死亡率は県内でも高い状況です。がんは、早期発見・早期治療で治る確率がグッと高くなります。定期的な検診と併せて、がんを防ぐ12か条へも日頃から取り組んでいきましょう。

#### ▶釜石市の状況

市では、胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、肺がん検診、前立腺がん検診を実施しています。

毎年**20名前後**の方のがんを発見することが出来ています。

#### がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙を避ける
- 3条 お酒は控える
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 定期的ながん検診を
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

(がん研究振興財団)

市のがん検診に関する問合せは、  
健康保険課 健康推進係 (52-0097) まで

## マイナンバーカードに関する手続きは本庁市民課へ

### 10月の公民館行事



#### ◇はまゆり健康づくり教室

10/26(月) 14:00~15:00

用具を使用し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』

10/22(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

## 生活支援コーディネーター よしだが行く



### チームオレンジこさの活動紹介

～図書展準備作業をしました！～

9月10日(木)に、前回号でお知らせしました図書展「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！～」準備作業にチームオレンジこさのメンバーが参加し、パネル展示の装飾や本の選定・展示を行いました。作業は和やかな雰囲気ですすめられ、(ただし、図書館なので静かに)あっという間に作業が終了しました。チームオレンジこさのとしては初めての活動内容でした。来年以降もぜひ続けたいですね。

展示期間は9月29日(火)まででしたが、皆さま足を運んでいただけましたでしょうか？図書館では、今回展示した本以外にも認知症に関連する本がたくさんありますので、ぜひご利用ください。



装飾品づくり  
手際よく作業がすすみました



作業終了後に記念撮影  
皆さまお疲れ様でした！

### <第33回釜石市ふれあい福祉まつり 開催の御礼>

9月5日(土)に開催したふれあい福祉まつりは、天候にも恵まれ、多くの皆様にご来場いただき、とてもにぎやかな一日となりました。ありがとうございました。

### 大人のえんそく「橋野鉄鉾山ジオツアー」 行ってきました！



去る9月4日(3日から延期)に「橋野鉄鉾山ジオツアー」を開催しました。雨が続いた時期の合間の晴天日で「古里の御神楽杉(おかぐらすぎ)」を皆で見ることができました。樹齢400年以上の巨木で周囲が6メートル。

昭和44年8月に天然記念物に指定されています。

巨木の前で記念写真➡



### 小佐野・中妻合同公民館まつり開催

今年は**11月14日(土)**に開催する予定となりました。多くの皆様のご来場をお待ちしています。みんなで小佐野・中妻地区を大いに盛り上げましょう！

※11月14日はステージ発表の日で、

作品展示は11月7日~14日になります。

当日はキッチンカーや屋台が5店舗がやってきます

