



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）

小佐野・中妻合同公民館まつり 近づく！

いよいよ秋も深まり開催間近となりました。
今年も日頃の公民館活動の成果を多くの皆さんに披露し、元気をこの小佐野・中妻から発信しましょう！
多くの皆さんのご来場を、職員一同心よりお待ちしております！

日程 ステージ披露 11月14日（土）
【開場時間】14日 9：30～16：00
（予定）



展示披露 11月7日（土）～14日（土）

キッチンカーが
5台来ます！

内容（順不同、敬称略）

○作品展示 11月7日（土）～14日（土）

小佐野・中妻管内子ども園、保育園児等の作品
書道研究 墨州院（書道作品）
手芸教室ほか



○ステージ発表 11月14日（土）

箏・尺八クラブ「和楽」、三陸・釜石会（新舞踊）
釜石ユネスココーラス、オハナ・サコ・フラサークル
（フラダンス）、釜石フィルハーモニック・ソサエティ
（混声合唱）、釜石童謡を歌う会、釜石民謡クラブなど
しこ会、釜石市老連詩吟友の会、柳家細川流舞踊、
釜石遊武拳（太極拳）、キッズDA★DA（キッズダン
ス）、プリンセス釜石（社交ダンス）12団体 出演順

○体験コーナー 11月14日（土）

正棋会（将棋） 10：00～14：00



○豚汁100食限定お振舞します！



※引換券発行は9：30からの受付にて配布開始
引換券が無くなり次第終了となります。

駐車場のご案内

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のでご注意ください！

かまいしの食を伝えよう

地域に残る食文化を語りませんか？

未来に伝えたい地域の食文化について、みんなで語り合いませんか。あの味はどうやって作っていたのだろう？など懐かしい味を思い起こしてみましょう。

日時 11月20日（金）13：30から

場所 小佐野コミュニティ会館2F

申込 小佐野公民館 ☎23-5544

問合せ先 文化財課 ☎52-0111



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、よろしくお願いいたします。



ニュースポーツ交流大会 結果

10月22日、松倉の釜石市球技場にて、雨のため順延したなかでの開催でした。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、強風にも負けず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 甲子公民館 578点
2位 中妻公民館 555点
3位 小佐野公民館 554点
わずか一点の差！残念

個人 グラウンドゴルフ
1位 平田さん 29点（小佐野）
1位 西村さん・今入さん29点
（中妻）

スカットボール
1位 西村さん 20点（中妻）
2位 小槌さん 16点（小佐野）

お元気で賞（参加者中の最高齢）
菊池さん（93歳／甲子）



表彰式

個人情報の
保護に配慮
し、名字の
みの表記と
しています

西地区3公民館合同「鉄の歴史館」見学ツアー

大人の社会見学のシリーズとして、釜石市の地域資源である「鉄の歴史館」を学習の場として、自己のスキルをアップしてみませんか？

日時 令和8年12月1日（火）9：30～11：30

対象者 各地区10名

※小佐野公民館を9：05頃に出発
市のマイクロバス使用
午前中に帰路



入館料は12/1鉄の記念日のため無料

申込期限 11月24日（火） 公民館 ☎23-5544

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5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）は参加者決まりました。

募集人員 15名 申込期限 11月16日（月）

参加費 無料 公民館 ☎23-5544

保健師 もりしたのお知らせ

健診結果で確認！

腎臓からのサイン

健診結果がすでにお手元に届いている方、これから届く方がいる時期です。結果が届いたら、ぜひ「腎臓」の数値の確認をお願いします。

腎臓は「沈黙の臓器」と言われ、症状が出た時には著しく機能が低下し透析が必要になる場合もあります。

▶チェックすべきは次の2つです！！

☑尿検査の「尿たんぱく +以上」は要注意

☑血液検査の「eGFR（推算糸球体ろ過量）」
60未満 は要注意

これからの季節は、寒さによる血圧上昇や鍋物・汁物を食べる機会が多くなり塩分過多になりやすい傾向にあるため、腎臓へ負担がかかりやすい時期です。

健診結果で気になる数値があった方はもちろん、「最近血圧が高めかも…」という方も、まずは日頃の生活習慣から見直してみませんか？

正しい知識を身につけましょう

ゼロから始める血圧教室(2回コース)のご案内

2つの会場で実施されます

①中妻地区生活応援センター

1回目…12月 3日(木) 14:00～15:30
2回目…12月17日(木) 14:00～15:30



②保健福祉センター9階

1回目…R9年 1月 8日(金) 14:00～15:30
2回目…R9年 1月21日(木) 14:00～15:30

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回目のみ)

申込先：健康保険課 電話0193-52-0097

11月の公民館行事

◇はまゆり健康づくり教室

11/9(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』

11/26(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)

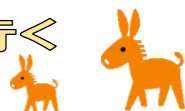
事前に申込みをすると、対応がスムーズになります。

会場：小佐野公民館 連絡先：☎23-5544



生活支援Co よしだが行く

<いきいき100歳体操交流会>



10月8日(木) 100歳体操を実施している団体を対象に「いきいき100歳体操交流会」が行われました。会場の釜石市民ホールTETTOに約90名が参加し、小佐野地区からもたくさんの方が来られ、軽体操や地域活動の紹介等がありました。

釜石市で100歳体操が始まって今年で10年目を迎え、現在47団体約600名が参加し、小佐野地区では9団体が活動しています。これからも体操を続けて、元気に過ごしましょう！

釜石市体育協会佐久間先生の笑いあいの軽体操を使った脳トレをしました。難しい～！



～小佐野地区の皆さんへ～



春・夏・秋・冬いつも小佐野小児童の見守り活動に温かいご協力を頂きありがとうございます。スタッフの皆様からご要望がありました「スクラム小佐野見守り隊」ユニホームを通気性のあるオレンジ色のビブスにリプレース致しました。川崎所長から佐藤所長・三浦所長そして小原所長と4代にわたり長い間見守り隊が着用してきたブルーベストに感謝し、変わらぬ活動を宜しくお願いいたします。



2026年10月30日 小佐野地域会議 黒田

※配布時期は別途関係者にご連絡します。

移動図書館「しおかぜ号」

11月巡回日程

11月4日(水)

11:20～11:50 働く婦人の家

13:20～13:50 中小川カサ・デ・ファミリア



11月は熊のシーズンです



熊に出会わないために

- ・早朝や夕方の一歩歩きはできるだけ避けましょう。
- ・山林や河川敷を歩く際は、鈴やラジオなど音の出るものを携行しましょう。
- ・熊を引き寄せる原因となる生ごみや収穫しない果実は放置しないようにしましょう。