



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）

桜のあとの 小佐野の空に

恒例の鯉のぼりが、今年も小佐野公民館前に設置され、元気に泳いでいます。しばらくの間、地域の子供たちをあたたかく見守ってくれることでしょう。今までより鯉が少ないのでは？という点は、あまり気にしないようお願いいたします。（前所長が何尾か本庁に連れていき、そちらで泳がせています。）



小佐野地域会議 より

小佐野地域会議 黒田議長から、年度初めのご挨拶をいただきました。

芽吹きから新緑の変化の中、令和5年度がスタートしました。小佐野地域は、釜石市が進める地域福祉「協働」を三位一体（生活応援センター・地域会議・町内会）で積極的に取り組んできました。新しい三浦所長の下、スクラムを組み直し、地域の安心・安全を推進して参ります。皆さんの変わらぬご協力をよろしくお願い致します。



黒田議長
（自画像）



《5月の公民館行事》

◇はまゆり健康づくり教室

5/ 8（月） 14:00～15:00

5/22（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。新規で参加する方は事前の連絡をお願いします。



◇青い空の会による地域サロン『よったんせ』

5/25（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

健康チャレンジポイント &おさんぽ釜石アプリ

皆さんお待ちかねの「健康チャレンジポイント」が、これまでの内容を若干刷新しながら、5月1日から始まります。詳しくは市広報4月15日号でお知らせしたとおりです！

これと連動して「おさんぽ釜石アプリ」というのが現在準備されています。

市内の観光地を含むウォーキングコースが設定されるので、これまで以上に楽しく歩くことができ、釜石の魅力を再発見できる場にもなりそうです。今まで健康チャレンジポイントでは自己申告だった歩数を、計測することも可能になるそうです。もっと詳しい内容を、次号でご紹介できると思いますのでご期待ください。

お楽しみに～！



保健師 あや子 の一言

こんにちは、今回は筋肉についてのお話です。いつまでも生き生きと元気に過ごすためには、全身の筋肉量や筋力を維持することが大切です。筋力の維持と聞くと運動のイメージが強いかもしれませんが、運動だけではなく、栄養や休養をしっかりとすることも重要です。筋肉の元となるたんぱく質をとらないと、運動だけでは筋肉はつきません。



ポイント

- 毎食、主食・主菜・副菜をそろえる
- 三食毎回たんぱく質をとる
- 欠食しない
- 肉・魚・卵・大豆製品をまんべんなく
- 一日一回は牛乳・ヨーグルトを取り入れる



休養をしっかりとすることで、筋肉の疲労がとれ、効果的に筋力がアップします！運動習慣とともに、栄養・休養をしっかりとって、これからも生き生きと生活しましょう！

小山怜央四段に免状



4月17日、岩手県出身者で初めて将棋のプロ棋士となった小山怜央さんに、プロ最初の段位である四段の免状が授与されました。小山さんは戦後初めて養成機関である奨励会を経験せずに、編入試験で合格してプロ棋士となりました。今後は順位戦への参加資格獲得を目指し、フリークラスでの戦いで経験を積んでいくこととなります。引き続き釜石からも声援を送りましょう！

J1ヴィッセル神戸

菊池流帆選手の近況



公式戦の最中に負傷し、左膝前十字靭帯損傷で全治約8か月と診断された菊池流帆選手ですが、手術が無事に終わったことをインターネットで報告しています。病室のベッドで横になり、足は固定されているものの、リラックスした様子をうかがうことができます。

まずは十分な療養に専念してもらい、その後の回復や試合での活躍を期待し、皆さんで応援を続けましょう！

みんなの
希望



釜石中・小佐野小入学式



4月6日(木)に釜石中学校(齊藤雅彦校長 新入生82名)、4月10日(月)に小佐野小学校(千田有美校長 新入生39名)の入学式が行われました。

次代を担う、地域の大切な子供たちです。

優しく、健やかに、そしてたくましく成長してほしいものです。

新型コロナウイルス感染症の5類移行に伴う対応について



令和5年5月8日から、新型コロナウイルス感染症は5類に移行されます。マスクの着用、医療提供体制、無料検査、発熱時にどうするか、自宅待機期間、療養施設、医療費、ワクチン接種等がこれまでと変わります。また、高齢者支援等、これまでの取り組みが継続されるものもあります。

詳細につきましては、市広報5月1日号に掲載される予定ですのでご確認ください。

新所長あいさつ



4月から小佐野地区生活応援センター所長(小佐野公民館長)として着任した三浦慎輔です。

これまでは水産・建設・水道といったところでも長い年月を過ごしてきました。限られた地域・範囲の中で、一定の人たちとだけ接することが多かったといえます。今回のような、地域と広く密接に向き合っていく部署は、初めてとなります。至らないことも多いとは思いますが、一日も早く皆さまのお役に立てるよう頑張ります。

よろしくお願ひいたします。



新体制

- ①三浦所長(館長)
- ②菊池(拓)主査
- ③菊池(真)主査
- ④伊藤事務員
- ⑤小原保健師
- ⑥小笠原保健師
- ⑦東梅生活支援
コーディネーター