



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）

東日本大震災復興祈念試合

日本製鉄釜石シーウェイブス vs 九州電力キューデンヴォルテクス

東日本大震災から間もなく13年を迎えます。改めて復興を祈念するとともに、復興のシンボルでもある鶴住居復興スタジアムを満員にし、みんなで地域を盛り上げましょう！市民一丸となり、釜石の力を全国に発信しましょう！

日時 3月10日(日) 13:00試合開始
会場 釜石鶴住居復興スタジアム
入場料 全席無料
※無料観戦チケットを当センターで配布中



試合以外の催し

森重隆氏・松尾雄治氏のトークショー／充実のフードコーナー／キッズ広場／ラグビー体験教室／ラグビー体操 など



釜石市地震・津波避難訓練

3月3日(日) 8:30～



◆一般市民対象

シェイクアウト訓練、津波災害緊急避難場所への避難
※新規…携帯電話の位置情報を利用した実証実験

◆地域別の訓練(地域のお知らせ等のご確認を)

避難所運営訓練、炊き出し訓練など

※詳細は市広報2/1号に掲載



小川踏切の遮断機



1月29日及び2月13日の早朝、小川踏切(桜木町入口)の遮断機が下りたままとなり、歩行者や自動車等の通行が一時的にできなくなりました。この原因は、線路内にシカが入り込んだことによって列車の運転が妨げられ、通常の運行予定時間から大きく時間が経過したため、線路内のセキュリティ機能が働き、その復旧作業(セキュリティ解除)が完了するまで遮断機が下りたままの状態となったものです。

今後も同様の事態が起こる可能性はありますが、JR釜石駅に情報提供する等、通行不能状態を早期に解消するよう努めてまいります。住民の皆様にも事情をご理解いただき、通行が再開されるまでは、迂回して小川社宅踏切(七の橋付近)をご利用されますようご協力をお願いいたします。

西地区3公民館合同事業 屋外運動教室

第5回



日時 3月13日(水) 9:30～12:00
※基本的に毎月第2水曜

会場 釜石球場サッカーピッチ(半面を使用)

協力 甲子GGクラブ

申込先 小佐野公民館(随時受付中)

※小佐野地区分の定員は毎月10名程度
その他 当日は、会場での集合・解散となります。グラウンドゴルフが中心ですが、参加者の集まり具合によってはニュースポーツに変更する場合があります。天候不良等の場合は中止することがあります。(その際は申込者に連絡します)



令和6年度各種がん検診の申込み

がん検診の申込期限は3月31日(日)です。申込書が届かない場合は健康推進課までご連絡ください。

- ▶ 職場で検診を受ける機会のある人、病院などで検査する機会のある人は、申し込まない理由欄に○印をつけて返送してください。
- ▶ 釜石市のがんによる死亡率は、県内でも高い状態が続いています。がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診を受けることでがんを早期に発見し、早期に治療することが大切です。
- ▶ 釜石市の精密検査受診率は、概ね80～90%と高い数値ですが、まだ令和5年度がん検診の精密検査を受けていない人は、精密検査を必ず受けてから、令和6年度のがん検診を受けるようにしましょう。

問合せ先 健康推進課保健予防係
☎0193-22-0179



関政子先生のパッチワーク講習会

第2期土曜コース参加者募集!

〔第2期作品：ランチバック〕

日程 3/30、4/13、4/27(全3回)
いずれも14:00～16:00

会場 小佐野公民館 1階談話室 ☎23-5544
※申込先も同じ

受付期間 随時(各コース10名程度)

材料代 1作品1,000円

持ち物 裁縫道具(マチ針を多めに)



保健師 あやこ のお知らせ

BMIって何？

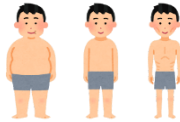
おからだ
大切に

皆さんは、ご自身の適正体重をご存じですか？
今回はBMIについて説明したいと思います。
BMIは、体格（肥満度）を表す指数で（体重kg÷（身長m）²）の式で計算することができます。18.4以下が痩せ、18.5～24.9が標準、25.0以上が肥満です。
また、22.0が一番病気になりにくいとも言われています。※計算式・数値は男女共通

（例）身長160cmの方の適正体重は47.4kg～63.7kgで、BMI22.0になる体重は56.3kgです。

ただ、体重だけに気を取られ、見た目は細いのに筋肉が少なく、内臓脂肪が多い「隠れ肥満」やBMIの値では肥満でも体脂肪量が少なく、筋肉量が多い「アスリート体型」の方もいます。

年齢を重ね、痩せてきたと思っていても、脂肪ではなく筋肉量が少なくなっている可能性もあります。ご自身の適正体重、体脂肪の量、筋肉量等の



体組成、さらには健診での様々な検査を受けることで体の状態を知り、日々の健康管理に役立てましょう！



ちなみに私(館長)のBMIは31.7

熊出没注意

暖かい日が続く、熊も少しずつ活動を始めたようです。以前もお知らせしましたが、熊を見たときや、フンや折れた枝等の痕跡を発見したときは、ご連絡をお願いします。



連絡先 市水産農林課 ☎27-8426(平日)又は当センター

3月の公民館行事

◇はまゆり健康づくり教室

3/25(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』

3/28(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
(このコーナーは全て)

恒例

市道野田団地1号線沿いの支障木等の搬出

これまでの伐採作業に係る木材の搬出と、この搬出に伴う周辺支障木の伐採を実施します。作業中は市道の一部の通行が制限(片側交互通行)されます。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

期間 令和6年2月下旬から3月31日までの内20日間程度
※片側交互通行の時間 8:30～17:00(予定)

場所 野田団地バス停から野田北公園側の市道沿いの北側山林伐採跡地2ヶ所周辺

請負業者 釜石地方森林組合

問合せ先

市水産農林課林業振興係

☎0193-27-8426(直通)



大谷選手のグローブ展示終了

MLBロサンゼルス・ドジャースの大谷選手から小佐野小学校に届いたグローブ3個を、学校から借りて、2/5～2/9まで展示しました。地域の多くの皆さんが見物に来て、写真撮影等を楽しんで行きました。めったにない催しに、皆さん大喜びでした。小佐野小学校のご厚意に深く感謝いたします。



令和6年能登半島地震災害義援金募金箱の設置

標題の募金箱を、当応援センターの窓口にも設置しています。ご協力いただいた義援金は、日本赤十字社を通して、全額が被災地の義援金配分委員会に送られます。東日本大震災では、全国の自治体から、そして世界各国からも多大なご支援を受けました。今度は私達がお返しをする番です。少しずつでも、できることから支援の輪を広げていきましょう。皆さまのご協力をお願いします。

誰もが支え合う地域共生社会を目指して

地域とつながる窓口 右のQRコードからどうぞ

問合せ先 市高齢介護福祉課 ☎22-0178



旧小佐野中学校解体工事の工期延長

解体に伴い、公民館周辺は駐車スペースが少なくなっています。また、工程調整の都合により、工期が予定より1ヶ月延長されて、令和6年3月28日までとなっています。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

施工業者 (株)小澤組

問合せ先 都市計画課都市整備係 ☎27-8435

教育委員会事務局総務課施設係 ☎22-8832