



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）

新年度の始まりに

桜の開花が待ち遠しい時期となり、入学、進級、就職といった明るい話題にあふれる新年度が始まりました。日頃から、地域の皆さまには大変お世話になっております。これからも、引き続きよろしくお願いたします。

小佐野地域会議の黒田議長からも、年度初めのメッセージをいただいておりますので、ご紹介いたします。

小佐野地区19町内会の皆さま、令和6年度の号砲と共に「スクラム小佐野見守り隊」「チームオレンジ・こさの」「小佐野交番連絡協議会」の新たな活動を始めます。地域会議は生活応援センターと共に、地域の皆さまの安心・安全確保を合言葉とし、釜石版地域包括ケアを積極的に取り入れ、より良いコミュニティが形成されるよう努めます。皆さまにおかれましては、地域の安心・安全のための活動に対し、ご支援ご協力を宜しくお願い致します。

小佐野地域会議 議長 黒田 至

今までありがとう 感動の卒業式

3月10日(日)には釜石中学校（齊藤雅彦校長 卒業生86名）、3月16日(土)には小佐野小学校（千田有美校長 卒業生41名）で、卒業証書授与式が行われました。新たな一歩を踏み出した子供たちを祝福し、今後の活躍に期待してあたたかく見守りたいと思います。

釜石中学校



小佐野小学校



西地区3公民館合同事業 屋外運動教室

第6回

日時 4月10日(水) 9:30~12:00

※基本的に毎月第2水曜

会場 釜石球技場サッカーピッチ(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
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）



2階で いきいき小佐野コンサート開催!!

共催:(公財)音楽の力による復興センター・東北

2月24日(土)、今年度2回目のコンサートが行われました。参加した皆さんは、プロによる本格的な演奏や歌唱を心から堪能し、楽しんでいました。聞くばかりではなく、2グループに分かれて輪唱を体験したり、音楽に合わせた体操やクイズコーナーもありました。

今回は初めて2階小ホールで開催しました。ご来場の皆さんの体の負担を少しでも減らす目的でしたが、好評だったようです。次回の開催が楽しみです。



アルト 谷地 晶子さん
ピアノ 阿部 夕季恵さん



関政子先生のパッチワーク講習会

休講のお知らせ

大変ご好評をいただいている講習会ですが、諸事情により、現在実施中の第2期土曜コース（最終日4/27、作品 ランチバック）をもって、いったん終了いたします。再開は令和6年秋頃の予定です。再開するときは改めてお知らせしますので、よろしくお願いいたします。



保健師 あかね のお知らせ

～こころの健康～



こころも大切に

新年度を迎え、新しい生活が始まる4月。“ストレス”について考えてみましょう。メンタルに強い、弱いはありません。ストレスが積み重なると心身に不調があらわれるのは、自然な反応です。自分なりの対処法を知りましょう。

○ストレスのサインに「気づく」「認める」ことから

・イライラする ・不安で落ち着かない ・人付き合いがおっくうになる ・身体がだるい、痛む ・寝つきが悪い ・胃腸の調子が悪い など

○セルフケア：小さな方法でも、数分でも、自分に合う方法をいくつか持つ

・音楽を聴く、歌う ・気持ちを書き出す ・小さな事柄でもできた点に注目する ・日中、体を動かす ・ストレッチ ・入浴(ぬるめのお湯) ・ゆっくり息を吐く など

○相談先：信頼して話せる相手を大切に。

もしも話にくい場合は、こちらどうぞ

☎24時間対応・無料ダイヤル

#いのちSOS(特定非営利活動法人 自殺対策支援センター ライフリンク) **0120-061-338**

よりそいホットライン(一般社団法人 社会的包括サポートセンター) **0120-279-226**

子供(こども)のSOSの相談窓口(そうだんまどぐち) (文部科学省) **0120-0-78310**

ほか相談窓口

「まもろうよこころ 厚生労働省」で検索。SNSで相談できる窓口も掲載しています。

「私自身は、熱しやすく冷めやすい、引きずらないタイプ」(館長)

4月の公民館行事

◇はまゆり健康づくり教室

4/8(月)、4/22(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。当日参加も可能です。



◇青い空の会 地域サロン『よったんせ』

4/25(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

(このコーナーは全て)

令和5年度第2回

小佐野公民館運営審議会開催

3月7日(木)、審議委員7名全員が出席し、今年度に実施した公民館事業についての審議会が開かれました。委員からは、事務局が提出した資料のとおり概ね承認されました。主な内容としては、次のとおりです。

- ・好評だった事業は、今後も継続して実施する
- ・新型コロナが原因で実施できなかったものは、基本的には再開を目指す
- ・日程調整の都合がつかずに実施できなかったものは、早めに取りかかり、工夫をこらして参加者増を目指す

新年度も、様々な事業を計画し、実施していく予定です。何かと、地域の皆さまにお願いすることもあるかと思いますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



日向ダム見学会(西地区合同)
R5. 8. 4

ラグビー応援のお礼

前号で、市民一丸となつての応援を呼びかけた東日本大震災復興祈念試合「釜石シーウェイブス対九州電力キューデンヴォルテクス」戦が、3月10日(日)に鶴住居復興スタジアムで行われ、28対11で釜石が見事勝利しました。皆さんの応援のおかげといえます。次の3月17日の試合は、残念でしたが、3月24日にはレッドハリケーンズ大阪戦があります。今後も引き続き、声援を送り続けましょう。(この号が出る頃には結果が出ているはず)

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



小佐野中学校跡地について

3月末に、中学校の解体工事が無事終了しました。皆さまのご理解、ご協力に感謝いたします。跡地がどうなるのか、大いに関心が高まります。使い道が決まれば市から発表があるでしょう。まだしばらくは、公民館前の駐車スペースが少ない状況が続く、ご不便をおかけすることになります。引き続きご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

