



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)

桜のあとに こいのぼり

桜が散り始めた4月16日、今年も公民館にこいのぼりを飾りました。いつもより数がちょっと少なく、おとなしめですが、それでも子供たちを優しく見守り、小佐野地域のみなさんに元気を届けることでしょう。社会情勢が不安定さを増す中、季節の行事だけでも大切にしていきたいものです。なお、今年も多くのかいのぼりのご提供をいただきました。心より感謝申し上げます。



交通安全への取組み 小佐野小

小佐野小学校では、交通安全のための取組みが、熱心に行われています。まず、4月11、12、15日の3日間に渡り交通安全教室が実施されました。4月16日には、今年度の交通安全少年団の結団式が行われ、翌17日には地域の見守り隊 (スクラム小佐野見守り隊) との初の交流の場 (集団下校指導) が設けられました。交通安全に対する意識を高めるために、いずれも意義のある場となりました。子供達には、学んだことを生かし、事故もなく楽しい学校生活を送って欲しいものです。



4月17日 集団下校指導(見守り隊との顔合わせ)

令和6年度 かまいし健康チャレンジポイント 5月1日(水) スタート!

- 対象 18歳以上 (高校生を除く) で、市内に住所または勤務地を有する方
 - ポイント付与期間 5月1日(水)~12月31日(火)
 - リニューアル内容
 - ・LINE版が終了し、アプリ版と紙カード版になります
 - ・紙カード版の、満点ポイント数や特典内容が変わります (詳しくは広報5/1号または下記問合せ先まで)
- 問合せ先 市健康推進課 ☎22-0179

西地区3公民館合同事業 屋外運動教室

第7回

- 日時 5月8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
- その他 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、参加者の希望によってはニュースポーツを行なう場合があります。また、天候不良時は中止することがあります (競技変更や中止の際は申込者に連絡します)



令和6年度 立正大学デリバリーカレッジ 受講者募集!!

昨年も大好評!

本カレッジに参加し、アンチエイジング、誕生石、戦国武将等、聞いたことはあるけど深くは知らないことについて、この機会に学び直したり、新たな発見を試みませんか?

- 内容 ※いずれも10:30~12:00
- 1日目 6月1日(土) 対面
「アンチエイジングを目指す生き方と運動・スポーツ」
- 2日目 6月8日(土) オンライン
「誕生石のサイエンス」
- 3日目 6月15日(土) オンライン
「織田信長と現代日本~歴史社会学の立場から」
- 会場 中妻公民館
- 対象・定員 中学生以上、20人
※受講料無料ですが、事前申込みが必要
- 申込期限 各開催日の前日まで
- その他 ・内容が変更となる場合があります
・全講座受講者には修了証を交付します
・1講座のみの受講も可能です
- 申込み、問合せ先 市まちづくり課生涯学習係 ☎27-8454

家庭ごみの野外焼却は、法律や条例により 禁止されています

ダイオキシン類の発生を防ぐためですが、例外もありますので、詳しくはお近くの保健所にお問合せ下さい。



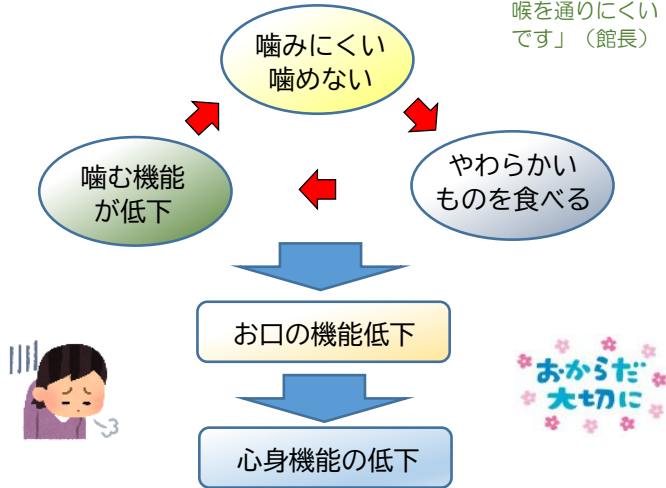
釜石保健所 ☎25-2702

保健師 あやこ のお知らせ

今回はお口の衰え（オーラルフレイル）についてのお話です。

皆さんは、「固いものが食べにくくなった」、「むせることがある」等のお口の不調を感じていませんか？ ささいなことでも、お口の不調をそのままにしておくと、お口だけでなく全身の機能低下にもつながっていくので注意が必要です！

「最近、錠剤が喉を通りにくいです」（館長）



お口の衰えはこのように負の連鎖となり、進んでいきます。今は特に何も感じていない方、いつもよくおしゃべりしているから大丈夫と思っている方も、体もお口も意識して動かさなければ、衰えていきます。簡単なお口のトレーニング方法をいくつか紹介します。

- ①首を大きくゆっくり左右に一周
- ②口を閉じ、ほっぺたをふくらませたり、すぼめたり
- ③口を大きく開け、舌を前、左右、上に動かす
- ④「パ」「タ」「カ」「ラ」を、口の動きを意識してしっかり発音
- ⑤耳下腺(耳たぶ前)、顎下腺(あごの下)、舌下腺(あごの先の下)等の唾液腺を優しく押してマッサージ

5月の公民館行事

◇はまゆり健康づくり教室

5/13(月)、5/27(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』

5/23(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

西地区3公民館合同事業

駅伝ウォーキング交流会

参加者募集

ご好評につき、今年も実施します！しかも、初の唐丹コースです。他地区の参加者とも仲良く歩き、楽しい交流会にしましょう！

◆日程とコース

- 1日目 6月3日(月) 荒川~小白浜~桜峠
- 2日目 6月11日(火) 桜峠~本郷~花露辺
- 3日目 6月18日(火) 桜峠~平田
- 4日目 6月24日(月) 平田~釜石駅 ※予備日7月1日

◆集合時間、場所

午前9時 小佐野公民館 ※12時には終了、解散の予定

◆移動手段

各日、公民館~スタート地点及びゴール地点~公民館は市の車両で移動

◆募集人数

小佐野公民館分10名程度（事前予約が必要）

◆受付期間 5月7日(火)~5月24日(金)

◆参加費 無料

◆申込み、問合せ先 小佐野公民館 ☎23-5544



昼食は出ません。水分、塩分は各自でご用意願います！

令和6年能登半島地震災害義援金募金箱及び2024年台湾東部沖地震救援金募金箱の設置

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・救援金は、日本赤十字社を通して被災地に送られ、復興活動等の支援に充てられます。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



中田薬局からのお知らせ

リユース用体操着大募集！



中田薬局では地域貢献活動の一つとして、体操着のリユース(再使用)活動に取り組んでいます。ご不要になった小中学校の体操着をご提供いただき、希望する方に無償で差し上げます。提供希望、受取り希望どちらの方もお気軽にご連絡下さい。なお、運動着に残った氏名の刺繍を取り除く場合、費用は運動着を受け取った方のご負担になりますのでご了承願います(500円程度)。

取扱い対象 甲子小、双葉小、小佐野小、甲子中、釜石中の体操着

問合せ先 中田薬局(本部) ☎0193-23-6377

※収集・配布は中田薬局で行います

詳しくはHPをどうぞ 「中田薬局」で検索