



な

か

づ

ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和2年2月号

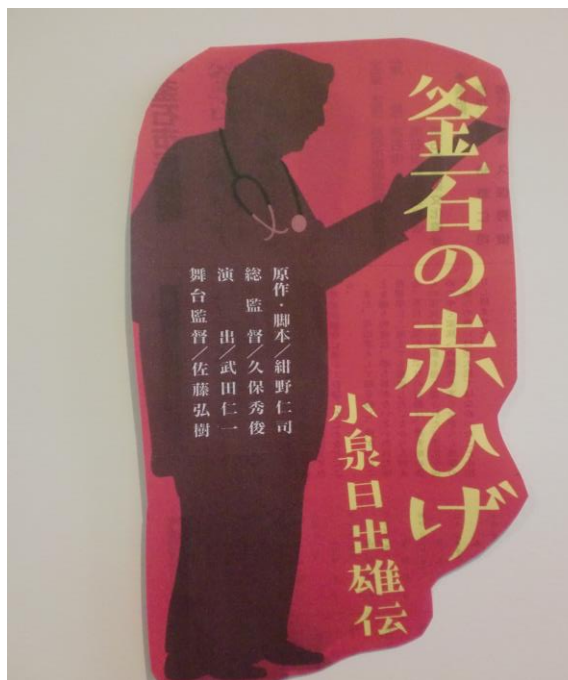
【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号

【電話】0193-23-5541 23-5543

【発行責任者】所長（公民館長） 村上 徳子

第33回釜石市民劇場 **釜石の赤ひげ** 小泉日出雄伝



「釜石の赤ひげ」と慕われ、当市の戦後の医療に献身的に貢献し、市議会議員として平和と繁栄のために尽力された小泉日出雄先生のお話です。赤ひげと称されたゆえんは、無医村地区への医師派遣を実現させたことや、亡くなる直前まで自ら栗橋診療所に赴き、往診を続けたことによるものです。患者をはじめ多くの市民から慕われ愛された、小泉日出雄先生の69年の生涯を笑いと涙で演じます。

- 日時 2月16日（日）
午前の部 10:30～ 午後の部 14:30～
- 会場 釜石市民ホール TETTO ホールA
- 入場券 前売 1,000円 当日券 1,300円
(中学生以下 前売 500円 当日券 700円)

前売チケットの申込みはセンター窓口まで！



中妻公民館イベント情報



ストリングラフィ コンサート&ワークショップ



糸電話が楽器になり
やさしい音を奏でます

日時 2月3日（月）15時30分～

小川有紀子ヴァイオリン・ ミニコンサート



2月21日（金）15時～



出演 小川有紀子（ヴァイオリン）
鳥羽亜矢子（ピアノ）



第2回！ 空き家相談会を開催します

日時 2月18日（火）9時～11時



2月のサロン・教室情報

ご参加お待ちしております

体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」	2月4日（火） 	13:30~15:00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
かるっと音楽 楽しも会 (はまゆり会との コラボ企画)	2月14日（金） 	10:30~11:30 (楽しも会) 11:30~13:00 (昼食会)	大正琴の演奏に合わせて、新春・冬の唄を歌いましょう。昼食会に参加する方は2月12日（水）までセンターあてに申し込みをお願いします。
のぞみ体操教室	2月17日（月） 2月の教室は1回の開催になります。	1部13:00~14:30 2部15:00~16:00 (ゆったりコース)	体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。
健康相談 (塩分測定)	2月17日（月） 	13:30~15:00	保健師による健康相談です。今回は塩分測定を行います。汁物を持参してください。相談を希望される方は、2/14（金）までセンターあてに申し込みをお願いします。

胃がん検診の追加検診の申し込みを2月12日まで健康推進課（☎22-0179）で受付けます。

★検診日 2月16日（日）午前7時~9時 ★場所 昭和園クラブハウス

12月~3月は「釜石市減塩取り組み強化期間」です！

釜石市の脳血管疾患の死亡率は、全国ワースト1の岩手県の中でも高い状況が続いています。特に男性はダントツに高い割合になっていることをご存じでしたか？

脳血管疾患を招く原因のひとつに「塩分のとり過ぎによる高血圧」が挙げられます。高血圧になると知らないうちに血管にダメージを受けてしまうので、様々な病気にかかります。

今回は、病気予防に大切な減塩について考えてみましょう。

私たちが日常生活でとっている塩分の多くは「塩」「しょうゆ」「味噌」などの調味料に含まれています。調味料の使い方を変えて、今日からできる減塩にチャレンジしませんか？

つい習慣で調味料をかけすぎているあなた・・・

●しょうゆで刺身を泳がせてしまうあなた・・・

刺身はわさびを多めに！

●味つきなのに忘れていたあなた・・・

塩焼き魚にしょうゆをかけない！

●毎日健康のために納豆を食べるあなた・・・

納豆のたれは半分残す！

●しょうゆばかり使ってしまうあなた・・・

たまには、お酢、こしょう、ポン酢も使って！

●それでもしょうゆが好きなあなた・・・

減塩しょうゆに変えて！

チョットだけ工夫してみましょう！



ご家庭の汁物の塩分測定ができます。ご希望の方はセンターまでご連絡ください！！