

1月



釜石地区生活応援センターだより

青葉タイムズ

令和2年1月15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 小原 圭子

釜石市大町3-8-3 青葉ビル1階

TEL:22-0180 FAX:22-6002

あけましておめでとうございます。
本年もどうぞよろしく願いいたします。



釜石地区生活応援センター 職員一同

釜石公民館 わくわく広場

あなたのお部屋を彩る ハーバリウム作り

- ・日 時：1月30日（木）13：30～15：00
- ・場 所：青葉ビル研修室（大町3-8-3）
- ・講 師：有限会社釜石園芸 柏館 英樹 氏
- ・参加費：1,500円（材料費として）
- ・定 員：20名程度

※定員に達し次第締め切り

- ・申込み：1月15日（水）から
1月27日（月）まで



ハーバリウムとは「植物標本」という意味です。
プリザーブドフラワーやドライフラワーをガラス
の小瓶に入れ、専用のオイルに浸して作ります。

釜石公民館 わくわく広場

朝ドラでも話題！

陶芸教室

- ・日 時：2月6日（木）
13：30～15：30
 - ・場 所：青葉ビル研修室
（大町3-8-3）
 - ・講 師：狐松窯 海老原 正人 氏
 - ・参加費：1,600円（材料費・体験料）
 - ・定 員：15名
- ※定員に達し次第締め切り
- ・持ち物：エプロン、手拭き用タオル
 - ※あらかじめ作りたいものを
考えてきてください。
 - ・申込み：1月20日（月）から
2月3日（月）まで



みなとかまいし歴史講座

釜石の地名と街道筋

- ・日 時：2月14日（金）
13：30～15：00
- ・場 所：青葉ビル活動室2
（大町3-8-3）
- ・講 師：教育委員会 文化財保護係
- ・対 象：どなたでも参加できます。
参加費は無料です。
- ・申込み：1月20日（月）から
2月10日（月）まで



12月～3月は『釜石市減塩取り組み強化期間』です！

❖出張健康講座を開催します❖

- ・日 時：1月30日（木）
10：00～12：00
- ・場 所：青葉ビル研修室（大町3-8-3）
- ・テーマ：脳卒中について
保健師による減塩のお話
- ・講 師：岩手県立釜石病院 脳神経外科長
兼地域医療福祉連携室長
佐々木 輝夫 氏

「調味料」に気を付けてみよう！
～今日から出来る減塩目標①～

つい習慣でかけてしまうあなたに…

①食卓に「しょうゆさし」を置かない。
またはプッシュ式かスプレーに。

かけすぎてしまうあなたに…

②「かける」のではなく「つける」

胃がん検診の 追加検診を実施します

- ・日 時：2月16日（日）7:00～9:00
- ・場 所：昭和園クラブハウス
- ・対 象：令和2年3月31日時点で
40歳以上の人
- ・料 金：2,000円



《申込期間》

1月15日（水）～2月12日（水）

※土日祝を除く8:30～17:15の間に
市健康推進課（☎22-0179）へ
電話でお申し込みください。

TRY民泊！ 住宅宿泊事業説明会を開催します

- ・日 時：1月25日（土）
14：00～16：00
- ・場 所：釜石情報交流センター
2階 会議室
（大町1-1-10）
- ・内 容：住宅宿泊事業法について ほか

《申込み・問合せ》

市総合政策課オープンシティ推進室
担当：藤井、清藤

☎ 27-8463

♪ 地区サロン・教室 1月15日～2月14日の予定 ♪

よったんせ	釜石公民館 （青葉ビル）	1月21日（火）13:30～15:00	実施中
尾崎・東前健康教室	東前集会所	毎週木曜日 13:30～15:00	お楽しみ会
AOBA♣体操教室	釜石公民館 （青葉ビル）	1月17日（金）10:00～11:30 2月 7日（金）10:00～11:30	持参:飲み物、上履き
大平運動教室	大平集会所	2月11日（火）10:00～11:30	
お茶っこうれいし	嬉石集会所	2月14日（金）13:30～15:00	実施中
		ほか毎週金曜日 13:30～15:00	100歳体操
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	1月17日（金）13:30～15:00	弁当会
はまさろん	浜町集会所	1月24日（金）13:30～15:00	実施中