

2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2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

『釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です！』

お問い合わせ・お申し込みは 電話：22-0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時 です。

✿ 絆づくり住民交流会(作品展示会&交流会)を開催します ✿

・日 時：2月29日（土）～3月1日（日） 10:00～15:00

・場 所：青葉ビル（大町3-8-3）

※開催期間中は市民活動スペース（オープンスペース）が使用できません。

ご理解とご協力をお願いいたします。

・内 容：【復興住宅住民の作品展示会】

○日 時：2月29日（土）～3月1日（日）

10:00～15:00

○場 所：青葉ビル 活動室1

【花巻市湯口の郷土芸能披露】

○日 時：3月1日（日）13:30から

○場 所：青葉ビル 市民活動スペース（オープンスペース）



昨年度の作品展示会

釜石公民館 いきいき広場

そば打ち教室



・日 時：3月6日（金）
9:30～12:00

・場 所：青葉ビル研修室（大町3-8-3）

・定 員：15名程度

・参加費：500円（材料費として）

・講 師：三たて会

★鶴住居公民館の自主活動
グループです。

・持ち物：エプロン、三角巾、タオル

・内 容：そば粉を混ぜる、こねる、延ばす、切る、ゆでるまでの一通りの作業を行います。

・申込み：2月18日（火）から
3月 3日（火）まで

釜石公民館 いきいき広場

地元の企業を知ろう！

浜千鳥酒蔵見学会



・日 時：3月13日（金）

9:30～11:00

・場 所：株式会社 浜千鳥
(小川町3-8-7)

※現地までバスで送迎します。

9:10までに市役所前に
集合してください。

・定 員：20名程度

・参加費：500円（見学料ほか）

・内 容：酒造りのビデオ鑑賞
酒蔵見学、試飲

・申込み：2月18日（火）から
3月 9日（月）まで

12月～3月は『釜石市減塩取り組み強化期間』です！

「調味料」に気を付けてみよう！～今日から出来る減塩目標②～

- しょうゆで泳がせてしまうあなたに…
☆刺し身は「わさび」多めに
- 味つきなのを忘れているあなたに…
☆「塩焼き」に「しょうゆ」をかけない
- 毎日納豆を食べるあなたに…
☆「納豆のたれ」は半分残す！

調味料に気を付けて
コツコツ「減塩」に
取り組みましょう！
今月はこの3点に気を
つけてみましょう！



国民健康保険税税率改正 住民説明会を開催します

- 日 時：2月25日（火）
18:00から
- 場 所：青葉ビル研修室（大町3-8-3）
- 対 象：国保被保険者および
世帯に国保被保険者がいる方
- 内 容：(1)改正内容の説明
(2)簡易早見表を使った概算
見込額説明
- 問合せ：市民課国保年金係
☎27-8450

空き家活用相談会を開催します

- 日 時：2月26日（水）
10:00～12:00
- 場 所：青葉ビル オープンスペース
(大町3-8-3)
- 対 象：釜石市民の方や市内に空き家をお持ちの方
- 問合せ：市総合政策課
(空き家バンク担当)
☎27-8413



※相談料は無料、予約不要です。

釜石市プレミアム付商品券の利用期限は3月15日です

期限までに商品券を利用できなかった場合、払戻や換金はできません。
使い残しのないようにお願ひいたします。



♪ 地区サロン・教室 2月15日～3月14日の予定 ♪

よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	2月18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	3/12 減塩調理実習
AOBA✿体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	2月21日(金)10:00～11:30 3月 6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	3月10日(火)10:00～11:30	
お茶っこうれいし	嬉石集会所	3月13日(金)13:30～15:00	人形劇
		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	2月21日(金)13:30～15:00	スライドカーリング
はまさろん	浜町集会所	2月28日(金)13:30～15:00	しゃきしゃき 100歳 体操