

3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3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！』

薬師公園 桜 スペシャルマッシュリー

桜まつり間近！

薬師公園の清掃活動を行います！

- 日 時：4月4日（土） 【雨天時】4月5日（日） 8:00～9:00
8:00～9:00

※8:00に現地（薬師公園入口）に
集合してください。



- 場 所：薬師公園
- 持 物：軍手

- 内 容：桜まつり開催に向けた薬師公園の清掃

☆周辺町内会、小学生・中学生の皆さん、ぜひ清掃活動にご参加ください！

みなとかまいし歴史講座

薬師公園のお花見と史跡めぐり

- 日 時：4月10日（金）



13:30～15:00

※13:20までに青葉ビル
正面入り口付近に集合して
ください。

- 場 所：薬師公園

- 内 容：桜を見ながら、薬師公園の
史跡を講師の解説とともに
めぐります。

- 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：3月18日（水）から
4月 7日（火）まで

釜石公民館 いきいき広場

春の薬師公園 さくらウォーキング教室

- 日 時：4月14日（火）

9:30～12:00

【9:30】青葉ビル集合

【10:00】出発

- 場 所：薬師公園とその周辺

※雨天時は青葉ビル（活動室）
でストレッチを行います。

- 講 師：健康運動実践指導者

蓮見 純子 氏



- 持 物：リュックサック、

手袋、帽子、飲み物

- 申込み：3月23日（月）から

4月 10日（金）まで

※上記の事業は、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
あらかじめご了承ください。

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③～

しょうゆばかり使うあなたに…

☆「お酢」「こしょう」「ポン酢」を使う

それでもしょうゆ好きなあなたに…

☆「減塩しょうゆ」に変える

調味料に気を付けて
コツコツ「減塩」に
取り組みましょう！



活動室の利用方法が変わります

令和2年度から釜石公民館（活動室）の利用方法が以下のとおり変更となります。ご理解のほどよろしくお願ひします。

<変更点>

- ・利用可能時間は最長3時間まで
- ・申請は6か月先まで可能
- ・利用時間に区分を設けました。

①9：00～12：00
②12：00～15：00
③18：00～21：00 } 利用希望時間
を一つ選ぶ。

※15：00～18：00 の時間帯は、空調整備・メンテナンス時間とします。

新型コロナウイルス感染症にご注意ください！！

【新型コロナウイルス感染症とは】

ウィルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴で、飛沫感染と接触感染でうつるといわれています。

【日常生活で気を付けること】

①手洗い、②咳エチケット。



持病のある方、ご高齢の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けましょう。

空き家活用相談会を開催します

- ・日 時：3月26日（木）10：00～12：00
- ・会 場：青葉ビル オープンスペース
- ・問合せ：市総合政策課（空き家バンク担当）☎27-8413

♪ 地区サロン・教室 3月15日～4月14日の予定 ♪

AOBA✿体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	3月はお休み 4月は予定が決まり次第お知らせします。	持参：飲み物、上履き
大平運動教室	大平集会所	未定	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	3月20日(金)13:30～15:00	輪投げ（実施予定）
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	3月はお休み	
尾崎・東前健康教室	東前集会所	※新型コロナウイルス感染症の 拡大予防のため、3月は活動を 自粛します。	
お茶っこうれいし	嬉石集会所		
はまさろん	浜町集会所		

