

# 唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)  
【発行責任者】唐丹公民館長 猪又 博史  
【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地  
【電話】0193-55-2111【FAX】0193-55-2112

令和元年  
6月1日号



## 第18回お食事交流会 大石遺跡を見に行こう

日時: **6月5日(水) 10時~13時半**

場所: 唐丹公民館集合(バスで大石へ)

内容: 遺跡の説明と昼食(お弁当)

参加費: 600円(弁当代)

申込み: 唐丹公民館まで **6/3まで**



## 奇岩亭散策とグリーンアップ

唐丹の偉人「葛西昌丕」の隠居跡地

日時: **6月15日(土) 9:00~12:00**

内容: 歴史講話と周辺の整備作業

共催: 唐丹公民館

唐丹の歴史を語る会

協力: 教育委員会



## さつまいも植え

公民館農園で児童館の子供達とさつまいもの苗を植えませんか? ※雨天中止

日時: **6月17日(月) 9時半~11時半**

集合: 唐丹公民館

持ち物: 作業できるような格好

参加ご希望の方は**6月14日**までに

唐丹公民館までご連絡ください



## 健康相談会

### ①荒金集会所

日時: **6月10日(月) 10時~11時半**

### ②片川集会所

日時: **6月13日(木) 9時~10時半**



## ひまわり教室

日時: **6月18日(火) 10時~11時半**

場所: 唐丹公民館

内容: 歯科相談

歯科衛生士による歯の相談を受け付けます。その他、赤ちゃんの体重測定や、育児相談も受け付けます。お気軽にご参加ください!



## 食中毒に注意!!

春から夏にかけて日ごとに暑くなってきています。そんな時注意したいのが**食中毒**。高温多湿となる梅雨の時期から残暑のころにかけては、細菌の増殖が活発になるため、細菌による食中毒が発生しやすくなります。抵抗力の弱い子供や妊婦、高齢者は特に注意が必要です!

## 細菌性食中毒の予防のポイント

- ①細菌が増殖しないように低温保存(10℃以下)に努める
- ②食材にさわる前後は、手をよく洗う
- ③包丁やまな板などは、食品によって使い分け清潔に使う
- ④食肉や内臓は中心部まで十分加熱
- ⑤食中毒にかかりにくい身体づくり
  - ・腸内環境を整え、免疫力を上げる
  - ・食物繊維をよく取り、善玉菌を増やす
  - ・オリゴ糖を含む、大豆・たまねぎ・ごぼう・アスパラガス・バナナなどを食事に取り入れる

## 香港のおうち料理を食べよう！

Vickyさんとのお料理交流会を開催！

日時：6月19日(水)10:00～13:00

講師：Vicky Lo(ヴィッキー・ロー)さん  
(香港在住)

場所：唐丹公民館 調理室

定員：10名程度

参加費：500円

持ち物：三角巾(バンダナ可)、エフロン、  
手拭きタオルまたは手ぬぐい

申込み：公民館まで



## 6月以降の予定

詳細は次回の公民館だよりに掲載します

①ホテルの観察会

日時：6月28日(金)19:00～20:30

場所：山谷 小澤ラベンダーファーム

②小白浜ウォーキング

日時：6月下旬

場所：小白浜地区

③五葉登山会

日時：7月6日(土)8:00～15:00

赤坂峠コース

## 局の坂下付近、幅員減少につきご協力をお願いします！

防潮堤復旧工事の関係で防潮堤の  
中央通路付近は幅員が狭くなります。  
皆様のご協力をお願いします。

期間：6月10日～7月31日(予定)

岩手県水産部 25-2706

山長建設 22-3223



## 6月1日からのバスの時刻表(唐丹町外)について



前回の公民館だよりにお知らせしましたが、6月1日からバスの運行が変わります。  
唐丹町内の運行・時刻表については前回公民館だよりに一緒に配布しました。唐丹  
町外のバス時刻表(岩手県交通)は公民館にもあります。

## 認知症理解・お助け笑激暖 公演 in 唐丹小学校

日時：6月26日(水) 14時40分～

場所：唐丹小・中学校 体育館

※唐丹小学校児童を対象とした認知症を理解してもらう  
ための公演ですが、一般の参加もOKです。

内容：「お助け笑激暖(特別養護老人ホームあいぜんの里職員)」の認知症をテーマ  
にした演劇ですが、笑いとは涙なしでは見ることができない自信作です。  
たとえ認知症になっても住み慣れた地域で最後まで暮らせるように…認知症  
について正しい理解を深めましょう！

