

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
12月1日号



年賀状をつくりませんか!?

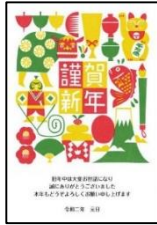
日時: 12月10日(火) 13時~

場所: 唐丹公民館

※はがき代はご負担いただきます

申込み: 公民館まで(先着20名)

最近年賀状を作るのがおっくうになってきたという方、是非ご参加ください。公民館で宛名書きや裏側のデザインの印刷を手伝います。唐丹オリジナルデザインも作成中です!



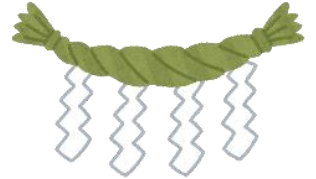
しめ縄づくり

日時: 12月17日(火) 13時~15時30分

集合: 唐丹公民館

講師: 大萬 清さん

恒例の「しめ縄づくり」を今年も開催します! 参加ご希望の方は12月14日までに唐丹公民館までご連絡ください。



豆腐づくりと干し柿揉み

日時: 12月10日(火) 13時~

集合: 唐丹公民館

①先日収穫した大豆を使い、昨年に引き続き豆腐を作しましょう

②干した柿を揉み柔らかく

※年賀状づくりの待ち時間でも構いません

第14回 お食事交流会 クリスマス会&忘年会

日時: 12月20日(金) 17時~20時

集合: 唐丹公民館

参加費: 1,000円(弁当代など)

17:00~ ビンゴ大会など

18:00~ 食事交流会

(お弁当+ケーキなど)

カラオケ大会・なども予定しています

飲み物(アルコールも含む)もある程度用意はしますが、もしご自宅に余ったアル

コール等がありましたらお持ちいただければ幸いです。

参加ご希望の方は12月18日までに唐丹公民館までご連絡ください。



畑でお茶っこサロン

公民館農園で作業しながら、お茶っこしませんか! 大根の収穫を行います!

日時: 12月6日(金)

13:00~ ※雨天中止

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12月5日までに唐丹公民館までご連絡ください



味噌汁の塩分測定！

我が家の味噌汁はしょっぱい？甘い？
日常で取っている塩分の量を見直し、改
めることで高血圧の予防に
つながります。一緒に正しい
塩分摂取量や減塩のポイント
について学んでみませんか。



内容：塩分測定 減塩に関する話等

①日時：12月5日(木)11時～12時

場所：片川集会所

②日時：12月16日(月)11時～12時

場所：花露辺集会所

※あわびの口開けの際は中止

持ち物：味噌汁(小さな容器に入れて)

健康相談会

荒金集会所

日時：12月10日(火)10時～12時

内容：血圧測定 体脂肪測定など



釜石市郷土芸能祭に荒川 熊野権現御神楽が出演！

日時：12月8日(日) 13時00分～

場所：釜石市民ホールTETTO

◆荒川熊野権現御神楽 ◆橋野鹿踊り

◆箱崎虎舞 ◆正調 釜石浜唄・正調 釜石小唄

◆浦浜念仏剣舞(大船渡市)

子育て相談会

育児中の、お母さんお父さんお疲れ様で
す。今抱えている、育児の悩みや不安は
ありませんか？保健師と子育ての話をし
ませんか？キッズスペースを用意してお
ります！気軽に遊びに来てください。

日時：12月18日(水)

10時～11時頃

場所：唐丹公民館 和室

※途中入室、退出OK



冬場に多発する ヒートショックに注意！

ヒートショックとは、急激な環境温度の変
化によって、血圧が上下に大きく変動す
ることをきっかけにして起こる健康被害の
総称です。特に寒い脱衣所から熱い湯船
につかる際は、温度差により、急激に血管
が拡張、収縮し、血圧を大きく変動させ
ます。結果、失神や心筋梗塞、脳梗塞を
招き、湯船でおぼれるという事件につな
がります。

入浴時以外も、部屋の温度は15℃以上、
28℃以下に保つ、洗面所や
浴室、トイレも冬季で20℃
を目安に暖めるなどし、急
激な気温差に注意しましょう。



年末年始の休館情報とごみ収集の休みについて

☆唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター) 12月28日(土)～1月5日(日)はお休み

○一般ごみ収集…月・木地区(大石・荒川・片川・山谷)

1月2日(木)・13日(月)はお休み ※1月6日(月)・16日(木)は1世帯最大6袋収集

○一般ごみ収集…火・金地区(小白浜・本郷・大菅根・花露辺)

12月31日(火)はお休み ※1月3日(金)は1世帯最大6袋収集

○資源物収集(ペットボトル以外)…小白浜地区のみ

1月は通常と異なり第3・5水曜日の1月15日(水)・29日(水)に収集

○クリーンセンター(平田)へのごみの持込

12月31日(火)～1月2日(木)はお休み ※土日もお休み。年末は混み合います