

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2年
2月1日号



ものづくりサロン 「わらじを作ろう」の会

日時:2月18日(火)13:00~16:00

場所:唐丹公民館 集会室

講師:大萬 清 さん

内容:わらじづくり

今回は藁の代わりにビニール

ひもを使い編んでいきたいと思ひます。

ゆくゆくは本物のわらじを作れるように、

是非皆さんのご参加お待ちしております。



唐丹スクラムメイト

AEDの使い方 心肺蘇生を学ぼう!

日時:2月18日(火)10時~12時頃

場所:唐丹公民館

スクラムメイト以外で、参加を希望される方は上村さんか公民館まで申し込みください。



市・県民税申告受付

日時:2月27日(木)

(小白浜、片川、山谷 地区の方)

2月28日(金)

(花露辺 本郷 荒川 大石 地区の方)

9時~11時半、13時~16時

場所:唐丹公民館

《市内全域対象受付》

日時:3月4日(水)~3月16日(月)

9時半~11時半、13時~16時

※7日(土)、14日(土)は休み

場所:シーフラザ釜石

健康相談会

①花露辺集会所

日時:2月10日(月)9時半~11時

②荒川集会所

日時:2月12日(水)10時~12時

③大石消防コミュニティ

日時:2月26日(水)10時~12時

内容:健康に関する相談、体重測定

血圧測定



釜石市は引き続き減塩取り組み強化月間!!

~減塩の為の一口メモ漬物編~

減塩



昔から、保存食として重宝されてきた漬物ですが、食べ過ぎには注意が必要!塩分の過剰摂取は、脳卒中の原因の1つとされ、1日当たりの塩分摂取目標量は**男性8g、女性7g**、高血圧の方は**6g**とされています。1食あたり取る塩分は約2~2.6g程となります。様々な漬物がありますが、例えば、「たくわん」は3切れで1g相当の塩分を含み、1食分の塩分の半分程度の量になってしまいます。漬物を大皿に沢山盛り付けて置いておくと、ついついつまんでしまうので、食卓に出す時は少量を小皿に盛ることを徹底しましょう。まずは、今まで食べていた量の半分を目標に、漬物を食べる量を適正にしていきたいでしょう。

釜石市民劇場「釜石の赤ひげ 小泉日出雄伝」

人情味あふれる医師として、戦後医療に献身的に貢献し、市議会議員として、釜石の平和と隆盛に一生を捧げた小泉日出雄氏を描いた物語を上演します。前売券は販売所での購入の他、前売料金で観覧できる引換券を公民館で受け付けします。

- 日時…2月16日(日) 10時30分・14時30分
- 会場…釜石市民ホールTETTO
- 前売券 高校生以上1,000円(当日1,300円)
中学生以下 500円(当日700円) ※幼児無料
- 販売所：TETTO、イオンスーパーセンター釜石店
- 問合せ…市民劇場実行委員会(久保さん) ☎090-7798-2307



釜石シネクラブ

『警察日記』(1955年/111分)
出演 森繁久弥 三国廉太郎 穴戸錠 他
日時：2月17日(月) 13時半～
場所：唐丹公民館 ホール
問い合わせ：平松(080-1823-1571)

家族介護教室

- ①唐丹公民館
2月12日(水) 11:00～12:00
 - ②大石コミュニティ消防センター
2月14日(金) 10:00～11:00
- 内容…釜石薬剤師会の方を講師にお薬の正しい知識を学びます
どなたでも参加できます(申込不要)
問合せ…唐丹地区在宅介護支援センター
☎55-2109

糖尿病予防市民公開講座

- 日時…2月9日(日) 12:00～
場所…釜石市民ホールTETTO
※入場無料
- 内容…健康チェック・講演会
- ①健康チェック 12:00～13:30
 - 血液検査(糖質、脂質、肝機能など10分程度で測定)
 - 血液循環測定、体組成測定、血圧測定
 - ②講演会「明日からできる糖尿病予防」13:30～14:30
 - 講師：弘前大学大学院医学研究科 村上 宏 先生
 - 内容：糖尿病や脳卒中を予防し、健やかに生活するためのポイント
 - 問合せ…市健康推進課 ☎22-0179

『唐丹希望基金に感謝する会』を開催します

震災後から10年間にわたって、唐丹小学校・唐丹中学校の児童生徒の学校生活を物資・金銭面で支えてくださった唐丹希望基金(事務局・寄付者)の皆様が全国から多数、唐丹を訪問されます。お世話になった関係者全体(学校・児童生徒・保護者・地域等)で感謝の気持ちをお伝えしたいと思いますので、多くの方のご参加をお願いします。

- 日時…3月14日(土) 13時～15時(中学校卒業式終了後・受付12時半～)
- 会場…唐丹小・中学校体育館
- 内容…①児童生徒による感謝のセレモニー(合唱・感謝のことば・記念品贈呈)
②基金の方々からの挨拶・発表(合唱) ③記念写真撮影
- 参加申込…唐丹中学校 副校長(金野) ☎55-2106 申込〆切 2月20日(木)