

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
4月1日号



新年度のご挨拶

日頃から公民館の活動にご支援・ご協力を頂き、誠にありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により行事・事業を自粛せざるを得ない状況が続いており、地域の皆さんには、たいへんご不便をお掛けしております。

令和2年度もスタートしましたが、地域の皆さんといっしょに「**住み良い唐丹づくり**」に心掛け、また多くの皆さんに参加していただけるような公民館行事・事業を工夫していきたいと思っております。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



職員異動のお知らせ

《お世話になりました》

○コミュニティ支援員 **柴又 伸樹**

コミュニティ支援員として鶴住居地区生活応援センターへの異動となりましたが、唐丹でもサロン活動などのお手伝いをさせていただきます。引き続き、よろしくお願いいたします。

○窓口・公民館事務補助 **松下 津奈江**

唐丹では、公民館窓口での受付業務・お食事交流会での賄い業務など、たいへんお世話になりました。地域の皆さんにはくれぐれもお体に気をつけて元気にお過ごしください。ありがとうございました。

《よろしくお願ひします》

○窓口・公民館事務補助 **佐藤 美佐江**

この度、4月から唐丹公民館で勤務となりました。地域の皆さんに寄りそい、少しでもお力になればと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

《引き続き、よろしくお願ひします》

・館長 猪又 博史 ・保健師 山口 綾乃 ・主任 山口 政義

ウォーキング・体操の会

コロナウイルスの影響で、各地区の体操教室を自粛していただいている状況が続いております。4月以降も原則として屋内で人が集まる事業については自粛をお願いします。

そこで屋外で簡単な体操や周辺のウォーキングなどを短い時間でも開催する方向で実施できないかと考えています。

初回開催の際には、皆様に布製のマスクを配布させていただき、2回目以降は洗濯などして、毎回持参をお願いします。**※雨天中止**

①小白浜地区

②片川地区

③本郷地区

日時：4月8日（水）
10：00～

日時：4月9日（木）
10：00～

日時：4月16日（木）
10：00～

場所：公民館前集合

場所：片川集会所

場所：本郷コミュニティ消防センター

保健師からみなさんへ ～筋力低下を防ごう～

皆さんコロナウイルスの影響で、運動不足による筋力低下が気になる所です。簡単なテストを紹介します。

両手の親指と人さし指で輪っかを作り、利き足でないほうのふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに囲み、すき間ができるかどうか確認します。この結果で「将来、自分が寝たきりになる危険性があるか」の情報が得られます。指輪っかテストは、全身の筋肉量の減少や、筋力が落ちている「衰え」の気づきとなります。少し細いなと感じた方はぜひ一緒に筋力をつけていきませんか。まずはいつもより10分多く身体を動かすところから始めましょう。

※サルコペニアとは、歳をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます



強風による家屋被害認定調査・り災証明書の発行についてのお知らせ

釜石市では、令和2年3月20日から21日未明にかけて発生した強風により被害を受けた建物の被害認定調査を行っています。調査を希望される場合、**令和2年4月24日（金）まで**に電話にて申し込みをお願いします。

市税務課資産税係 27-8417 (8:30~17:15)