

# 唐丹公民館だより

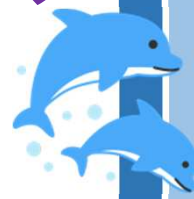
【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【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  
7月15日号



## じゃがいも掘り

公民館農園でじゃがいも掘りを子どもたちとしよう!

日時：7月27日(月) ※雨天中止  
10:00~11:30

集合：唐丹公民館(市の車で移動)

場所：公民館農園(片川地区)

持ち物：飲み物、作業できる格好等

参加ご希望の方は

7月22日までに

唐丹公民館まで



## 大腸がん検診の追加申し込みについて

大腸がん検診の申し込みを忘れた方へ!

申込期間：※土日祝日を除く

7月20日(月)~7月31日(金)

8:30~17:15

申し込み方法：直接下記にお電話

市健康推進課 22-0179

※氏名・生年月日・受検票が確実に届く住所・電話番号をお伝えください。

対象：40歳以上(令和3年3月31日時点)

検診料：1,000円

- 今年感染予防のために、大腸がんの容器が直接送られてきます。
- 唐丹公民館での大腸がんの容器回収が9/18です。



## 鎮魂と平和の鐘を鳴らそう 盛岩寺座禅会

日時：8月4日(火) 13時半~15時

場所：盛岩寺(唐丹町小白浜)

内容：①平和の鐘を鳴らそう

②講話(予定) ③座禅会

参加費：無料 ※椅子を使った座禅も可能

共催：釜石ユネスコ協会・唐丹公民館

参加ご希望の方は7月31日までに

唐丹公民館までご連絡ください

東日本大震災で犠牲になられた方々の慰霊や恒久的平和の祈りをすることを目的としています。

また国連総会で決議された「平和の文化」についてユネスコ協会が全国で展開しており、その一環として開催します。



## かまいし健康チャレンジポイント

「健康チャレンジポイント」は昨年度同様に、今年実施しています。

※昨年度作成したチャレンジカードは継続して利用できます! 昨年度分が満点になった方は、新しく今年度分に登録できます!

特典…60ポイント(満点)で1,000円分の商品券を贈呈

ポイントは、市主催の各種検診、健康イベント、健康体操教室、公民館事業を始め、各自のウォーキング、対象のスポーツクラブの利用などで取得できます!

## お盆前のくみ取りはお早めに！

お盆前は便槽のくみ取りの申し込みが多くなります。  
希望する人は、早めにお申し込みください。



- 申込期限 8月3日(月) • 申し込み先 釜石清掃企業(株) 23-7520
- 問い合わせ 市生活環境課 27-8453

## 食中毒にご注意ください！

気温や湿度が上がり、細菌が繁殖しやすい季節です。食中毒にご注意ください！  
以下のポイントに気を付けてお過ごしください。

<p>①こまめに<b>手洗い</b>し、清潔に保つ</p>	<p>②食品は新鮮なものを購入し、寄り道せずに早く冷蔵庫にしまおう。移動時は、保冷剤を活用する。</p>
<p>③冷蔵庫は10度以下に維持し、入れるのは<b>7割ほど</b>に。</p>	<p>④生物の調理に使用したまな板や包丁は熱湯をかける、消毒液を使用するなど<b>清潔に保つ</b>。タオルや布巾はこまめに交換する。</p>
<p>⑤生ものは十分に<b>加熱</b>する。</p>	<p>⑥食卓に並べたものを長時間放置しない。保存する場合は速やかに冷蔵庫に移す。</p>
<p>⑦時間が経ち少しでも怪しいと思った食品は思い切って捨てる。</p>	<p style="text-align: center;"><b>食中毒予防の3原則</b></p> <p><b>食中毒菌を</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①付けない</li> <li>②増やさない</li> <li>③やっつける</li> </ul>

## 保健師による生活習慣病に関する健康教室

生活習慣病ってそもそも何だろう！？ どうやったら防げるの？  
次回の健康診断に向けて何ができるのか・・・等。お茶っこを飲みながら皆さんで楽しく勉強しましょう。

日時：7月20日(月) 13時半から15時頃まで

場所：唐丹公民館 ホール **参加費無料、誰でも参加できます。**

持ち物：昨年の健康診断の結果がある方はお持ちください。なくても大丈夫です。  
参加者には10食品群チェックシート、健康手帳をプレゼントします。