

公民館だより 2 年 6 月号

うのとり



〒026-0301 釜石市鵜住居町 2 丁目 901 番地
 電話 28-2470 / FAX 28-2127 (〒026-0301)
 鵜住居公民館・鵜住居地区生活応援センター
 発行責任者(館長・所長) 笹村聡一

鵜住居公民館の使用について

当館をご利用している皆様には、ご面倒をおかけしております。現在、当館の使用条件を次のようにしております。『新しい生活様式』の基に一人ひとりが感染予防をしましょう。

- ◎開館時間は午前 9 時～午後 9 時までです。(土日祝を含む)
- ◎使用時間は一団体 2 時間以内とします。
- ◎マスクを着用し、手指消毒に御協力下さい。
- ◎必ず自宅で検温し、健康チェック表に必要事項を記入後、公民館に提出願います。
- ◎3密(密閉、密集、密接)は避け、定期的に換気をお願いします。
- ◎調理室は使用できますが飲食はできません。(熱中症対策による水分補給は可。)
- ◎今後の状況により、使用条件が変更する場合があります。

釜石市からのお知らせ

生活支援給付金事業

新型コロナウイルス感染症感染拡大の影響により、生活に影響が出た低所得者世帯に 3 万円給付します。

◎対象者: 令和 2 年度住民税が非課税で課税者に扶養されていない世帯(公的年金のみ受給している世帯、生活保護を受給している世帯は除きます。)

◎基準日: 令和 2 年 6 月 1 日

◎申請方法: 不要

◎問合せ: 市地域福祉課 (☎22-0177)

子どもの遊び場

あおぞらパーク

新型コロナウイルス感染症の影響で、ストレスがたまっていたり、運動不足になりがちな子ども達に野外あそび場の提供を毎週末開催しています。また、運営ボランティアも募集中です。

◎期間: 5 月～8 月の毎週土日

◎時間: 午前 10 時～午後 3 時

◎定員: 40 人※事前申込が必要です。

◎場所: 根浜シーサイド

◎問合せ: 三陸ひとつなぎ自然学校 (☎090-1065-9976)



ひとり親支援給付金事業

生活支援給付金事業に該当し、さらにひとり親世帯には 3 万円を追加で給付します。

◎対象者: 生活支援給付金事業に該当している世帯のうち、次の項目に該当する世帯

- ①18 歳以下の子を養育している人
- ②大学や専門学校などに進学し、離れて生活している子に仕送りをしている人

◎基準日: 令和 2 年 6 月 1 日

◎申請方法: 児童扶養手当受給者、ひとり親家庭医療費助成対象者は不要。その他の方は、申請書類の提出が必要です。(申請書、学生証、戸籍謄本等)

◎問合せ: 市子ども課 (☎22-5121)

特別定額給付金のお願い

給付金の振込まで、お時間をいただいております。給付時に葉書で振込金額と振込日をお知らせしております。なお、申請書がまだ届いていない方、ご相談は次のところへお問合せ下さい。

◎問合せ: 市地域福祉課 (☎22-0177)



保健事業・公民館事業 : 6/15 ~ 7/16 の予定

おさんぽの会(長内集会所)	ひまわり会(鶴住居 1 号棟)	室浜健康教室	ともすカフェ
毎週火曜日 9:30~10:30	第 2・4 木曜日 10:00~11:30	7月1日(水) 13:30~15:00	7月16日(木) 10:00~11:30

保健師からのお知らせコーナー

フレイルを
予防しましょう

家トレ その②

今回の家トレは『口腔ケア』です。口の機能が低下することを『オーラルフレイル』と言い、口が衰えることにより栄養状態が悪くなり、全身の衰えにつながります。体に栄養を摂るために重要な『口の健康』を守りましょう。(家トレは当センターにて配布しています。)

《食べこぼしの改善、発音を良くする》あいうべ体操(※①~④を1日30セット目標!)



① 「あー」

口を大きく開く



② 「いー」

口を横に広げる



③ 「うー」

口を前に突き出す



④ 「べー」

舌を下に伸ばす

◎問合せ : 市地域包括支援センター (☎22-2620)

かまいし健康 チャレンジポイント

◎対象 : 18 歳以上 (高校生を除く) で、市内に住所または居住を有する人

◎チャレンジカード配布場所 : 市健康推進課、各地区生活応援センター

◎問合せ : 市健康推進課 (☎22-0179)

ポイントの種類

- 各種健診受診ポイント 2 P ●健康イベントポイント 1 P
- 健康がんばるポイント 1 P

※60 ポイント (満点) で 1,000 円の商品券を贈呈します。

※昨年度のチャレンジカードを継続できます。



子育てひろばのご案内

◎日 時 : 6月25日(木)

午前 10 時~11 時 30 分

◎場 所 : 鶴住居保育園子育て支援センター

◎対 象 : 鶴住居地区、栗橋地区に住む
生後 1 か月~未就学児とその保護者
※事前申込が必要です。

◎内 容 : 計測、遊び、市健康推進課歯科衛生士による歯科講話

◎問合せ : 鶴住居地区生活応援センター
(☎28-2470)

暑い季節がやってきた!

新しい生活様式で熱中症を予防しよう!

◎マスク着用して運動するときは◎

- ・マスクを着用していないときと比べて、体感温度が上昇するため、いつもより体に負担がかかります。
- ・強い負荷のかかる作業や運動は避け、喉が渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。いつもより、多めに飲むことを心がけましょう。
- ・周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩しましょう。

◎マスクを着用しないで運動するときは◎

- ・屋外で人と十分な距離 (少なくとも 2m 以上) が確保できる場合には、マスクをはずして運動しましょう。

