

# 8月



釜石地区生活応援センターだより

## 青葉タイムズ

令和2年8月15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 小原圭子

釜石市大町3-8-3(青葉ビル1階)

TEL: 22-0180 FAX: 22-6002

«釜石地区生活応援センター・釜石公民館事業 参加者募集中です!»

お問い合わせ・お申し込みは ☎ 22-0180 ※受付時間は、午前9時～午後5時です。

～新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご協力をよろしくお願いします～



## 「新しい生活様式」を習慣に!



## 熱中症に注意しましよう!



熱中症は、気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。

気温がそれほど高くない日でも、湿度が高く、風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

### 《熱中症の予防法》

- \* 水分をこまめにとる。
- \* 日傘、帽子、涼しい服装をする。
- \* 暑いときは無理をしない。
- \* こまめに休憩をとる。

汗をかいたときは、  
「塩分補給」も忘れずに♪



釜石公民館 いきいき広場

## 青葉コシサート

盛岡と二戸の音楽家が  
楽しい時間をお届けします♪

入場  
無料

● 日 時: 9月 4日(金)【申込不要】

10:30～11:20

● 場 所: 青葉ビル(オープンスペース)

● 曲 目: アヴェマリア、トロイメライ  
赤とんぼ、愛燐燐 …ほか



釜石公民館 いきいき広場

## パプアニューギニアのお話

～地球最後の楽園を学ぼう♪～

● 日 時: 9月 8日(火)【申込不要】

10:00～11:30

● 場 所: 青葉ビル 研修室

● 講 師: 市オープンシティ推進室  
山口 孝太郎さん



共催:(公財)音楽の力による復興センター・東北 / 協力:(一社)槌音  
令和2年度岩手県被災者の参画による心の復興事業の補助を受けて実施します。

自宅等で事前に検温・マスクの着用をお願いします。/ 新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。



「新しい生活様式」に基づく市民の健康サポート事業

# かまいし健康チャレンジポイント

～チャレンジポイントが 8月から新しくなりました！～



何が新しくなったの？

詳しくは、8月1日・15日号“広報かまいし”をご覧ください！



＊ チャレンジ回数が無制限（これまで、年間一人1回まで）

※ 現在使用中の「チャレンジカード」は、継続してご使用できます。

※ 特典交換（1,000円分の商品券）は、令和3年4月30日まで。

＊ ポイントの付与期間が、令和3年3月31日まで

＊ ポイント対象に「おうちで毎日ポイント（新しい生活様式など）」が追加

※ これまでの市主催の各種健診、健康体操・健康教室、

公民館事業、自主活動グループ活動、ウォーキングは、  
引き続きポイントの対象です。

**満点カードは、1ヶ月以内に交換しよう！**

チャレンジポイント  
の“対象事業”は、  
このマークが目印！

注意

今年度中に満点にならなかった  
カードは、“無効”となります！

チャレンジカードの申請（登録）、特典（商品券）交換は、随時、各地区生活応援センターと健康推進課（保健福祉センター）で受付中！

《 プレミアム付き食事券・商品券 》

## “かまいしエール券”販売中！

[ 500円券 20枚(食事券12枚+商品券8枚) ]

【販売単位】1冊あたり額面 10,000円を5,000円で販売  
※ 購入は、1世帯あたり1冊。（世帯主宛にハガキ送付済）

【販売期間】8月6日(木)～10月20日(火)

【販売方法】ハガキと引き換えでの対面販売（代理人も可）  
※ 購入の際は、本人確認（身分証明書）が必要です。

【利用期間】8月6日(木)～10月31日(土)

【販売場所】

- ① 釜石観光総合案内所 9:00～18:00（無休）  
[ ホテルフォルクローロ三陸釜石1階（釜石駅隣） ]
- ② 各地区生活応援センター 8:30～17:15（平日のみ）  
[ 釜石地区（青葉ビル）を除く ]
- ③ 市商工観光課 8:30～17:15（平日のみ）  
[ 市役所第3庁舎1階（かまいし子ども園の斜め向い） ]

子宮頸がん検診のお知らせ

～追加申し込みを受け付けます～

【申込期間】8月31日(月)

～9月11日(金)

8:30～17:15

（土・日曜日を除く）

【申込方法】市健康推進課へ、直接、

お電話で申し込みください。

☎ 22-0179



♪ 地区サロン・教室 8月15日～9月14日の予定 ♪



AOBA	体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	8月21日(金)10:00～11:30 9月 4日(金)10:00～11:30	[持ち物] 飲み物、上靴、タオル
よったんせ		釜石公民館 (青葉ビル)	8月24日(月)13:30～15:00	実施中！
のぞみサロン		望洋ヶ丘集会所	8月は お休みします。	
はまさろん		浜町集会所	8月は お休みします。	
大平運動教室		大平集会所	9月 8日(火)10:00～11:30	
お茶っこれいし		嬉石集会所	9月11日(金)13:30～15:00 毎週 金曜日 13:30～15:00	「漁火の会」の昔話 100歳体操
尾崎・東前健康教室		東前集会所	毎週 木曜日 13:30～15:00	100歳体操