

《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！



やめよう“差別” / 取り組もう“新しい生活様式” / 冷静な対応と、思いやりのある行動を！

【注意】 各種事業等は、いずれも、新型コロナウイルス感染状況により、中止又は延期する場合があります。

あけましておめでとうございます。  
本年もどうぞよろしくお願いします。

釜石地区生活応援センター 職員一同



釜石公民館 わくわく広場

## 男のそば打ち教室

男性限定（講師も男性です）



❁ 日 時：2月4日（木）  
10:00～12:00

❁ 場 所：青葉ビル 研修室

❁ 定 員：9名【先着順】

❁ 参加費：500円（材料代）当日徴収

❁ 持ち物：マスク、三角巾、タオル

料理  
初心者  
大歓迎

申込方法（問い合わせ先）は、釜石地区生活応援センター  
まで、電話（☎ 22-0180）で申し込みください。

エプロン、タッパー（持ち帰り用）

申込期間：1月18日～2月1日



## 青葉コンサート 告知

盛岡と二戸の音楽家

谷地 晶子さん & 阿部 夕季恵さん 再来釜 決定！

青葉ビル（会場）2月20日（土）10:30～

演奏曲目（予定）：早春賦、アメイジング・グレース など

（詳細は、「青葉タイムズ」2月15日号に掲載します。）

## マイナポイント

予約・申込端末設置

青葉ビル内受付カウンターに設置中！

利用可能日時：平日9時～17時

設置期間：3月31日（水）まで



## 健康診査を受けましょう

新型コロナウイルス感染予防のため、延期としていた  
「健康診査」を開始します。

❁ 健診対象者へは、既に案内の封筒を郵送しています。

❁ 指定された会場以外でも受診可能です。

都合の良い日時、会場を確認の上、受診しましょう♪

【健診期間】1月14日～2月10日

【受付時間】 9:30～11:30

13:00～14:30

健診の対象者・料金・持ち物・項目・  
日程・会場などの詳細は、広報かまいし  
（令和2年12月15日号）をご確認ください。



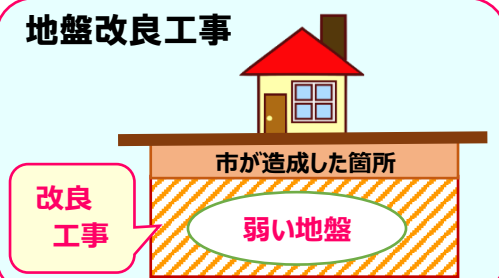
# 釜石市住宅再建宅地対策補助金申請

はお済みですか？

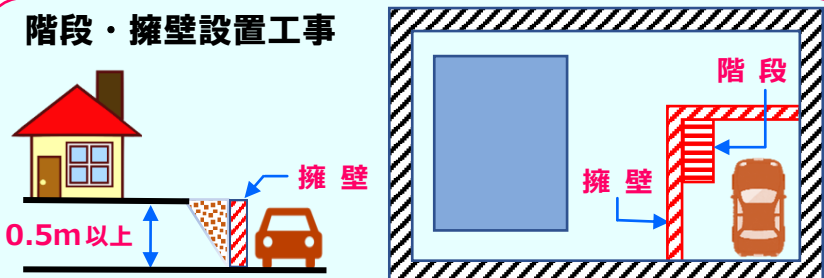
被災者支援の一環として、被災された方が、市の復興事業区域内に再建した自宅の安全対策工事に要する経費に対し、補助金を交付しております。

## 交付対象となる安全対策工事

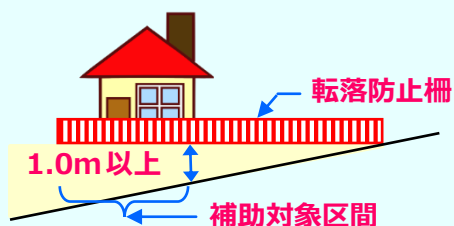
### 地盤改良工事



### 階段・擁壁設置工事



### 転落防止柵(フェンス)設置工事



## 交付対象となる方

- ＊ 東日本大震災により自宅が被災し、り災証明書または被災を証明する書類の交付を受けている方
- ＊ 平成 23 年 3 月 11 日以降に  
自宅のある土地の安全対策工事を行った方

問い合わせ(申請)先 市都市整備推進室 ☎ 27-8437

～みんなで「減塩」に取り組もう！～

## 減塩取り組み強化期間

釜石市では、12月から3月までを「減塩取り組み強化期間」としております。

毎日の食生活を見直し、  
脳血管疾患の予防に努めましょう！



岩手県は、脳卒中の死亡率が、  
全国で **ワースト1位** です。

岩手県の中でも釜石市は、脳血管疾患の  
年齢調整死亡率が高く、特に男性は、  
ダントツで高い状況にあります。

**減塩**

まずは「調味料」に気を付けて、  
「減塩」に取り組みましょう！



🎵 相談会・教室・地区サロン 1月15日～2月16日の予定 🎵



健幸 サポート相談会	釜石公民館 (青葉ビル)	1月18日(月) 10:00～17:00	要申込 [30 分程度]
		2月 1日(月) 10:00～17:00	
体組成測定が出来ます♪ (内臓脂肪、筋肉量、推定骨量などの測定)			
AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	1月15日(金) 10:00～11:30	[持ち物]
		2月 5日(金) 10:00～11:30	飲み物、上靴、タオル
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	1月19日(火) 13:30～15:00	青い空の会
		2月16日(火) 13:30～15:00	(地域サロン) 🎵🌻🎵
大平運動教室	大平集会所	2月 9日(火) 10:00～11:30	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	1月22日(金) 13:30～15:00	スライドカーリング
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
お茶っこうれいし	嬉石集会所	2 月末日まで お休みします。(予定)	
はまさろん	浜町集会所	1 月 29 日(金) 13:30～15:00	再開予定 🐸