



# 平田地区生活応援センター 平田公民館

第134号

令和3年10月1日

【編集・発行】

平田地区生活応援センター／平田公民館  
平田町3丁目1000番地（平田集会所内）  
TEL 26-7655 / FAX 26-7665

【発行責任者】

所長／館長 小笠原 達也

10月

## 【注意！】防災行政無線放送による「訓練 大津波警報」のお知らせ！

10月8日実施の平田小学校避難訓練に合わせて『平田地区全域』に訓練用の防災無線を放送します。（サイレンも鳴ります。）災害と間違えないようご注意ください。

放送日時：10月7日（木）16時00分（訓練予告の放送です。）

10月8日（金）9時00分、15時5分、8分、10分、30分

※学校関係者のみ対象であり、一般の市民の方向けの訓練ではありません。



## 音楽の力～「ツキアカリのミチシルベコンサートin平田」

例年ご好評いただいているコンサートを今年も「平田集会所」で開催します。秋の夜長に本格的な歌とピアノをじっくりご鑑賞ください。おなじみの曲目がたくさんあります。

■日時 11月6日（土）10時30分～11時20分

■参加申込 11月4日（木）まで ※定員 20人（先着順とさせていただきます。）

■出演 谷地敏晶子（声楽／アルト）、阿部夕季恵（ピアノ）※県内にお住まいの方です。

■プログラム 浜辺の歌 翼をください ショパン／ノクターン ほか

※本事業は、岩手県令和3年度被災者の参画による心の復興事業補助金を受けて実施します。



## コミュニティ支援員 サロン事業



場所の記載が無い事業の会場は「平田集会所」です。【送迎が必要な方は、ご相談ください】

10/  
7（木）、  
14（木）

### 《 スマホ教室 in平田 》

第1回基本編10月 7日（木）13:30～  
第2回応用編10月14日（木）13:30～

☆講師 ソフトバンク株式会社

第1回 和田さん、第2回 乃村さん

☆持ち物 スマホ、筆記用具、飲み物

10/20  
（水）

### 《 雑巾女子会 》

♪雑巾縫いにご協力を！

☆10:00～

☆持ち物 裁縫道具、飲み物

☆締切 10月19日（火）

10/11  
（月）

### 《 あったかサロン～卓球、輪投げ、スカットB、ボーリング 》

☆10:00～

☆持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装で！

☆締切 10月8日（金）

10/25  
（月）

### 《 フラワーアレンジメント 》

～自由に生けましょう～

☆10:00～

☆参加費1,000円（材料代）

☆締切 10月20日（水）



10/15  
（金）

### 《 HEITAシアター『美しい夏キリシマ』 》

☆10:00～

♪去りゆく夏を思い返しながら…

☆締切 10月14日（木）

10/29  
（金）

### 《 Happy ハロウィン 》

♪「トリックオアトリート」と言ったお友達に  
お菓子をプレゼント！

♪仮装してきたお友達も大歓迎！

～写真を揃ってプレゼント～

10/19  
（火）

### 《 あったかサロン～カーリンコン 》

☆10:00～

☆持ち物 飲み物、タオル

※動きやすい服装で！

☆締切 10月18日（月）



予告

11/1  
（月）

### 《 第3回ちりめん手芸教室 》

☆10:00～

☆持ち物 裁縫道具、毛糸針、めうち、ポンド  
カッター

☆講師 里館恭子さん

注）3匹の金魚もお忘れなく！

新型コロナ「岩手緊急事態宣言」発令等を受けて、ご利用者のご理解をいただき、事業を休止していましたが、  
**県宣言解除、市内感染者の減少を受けて、サロン事業、貸館とも再開しました。皆さまふるってご参加下さい！**  
（残念ながら、今後も感染状況により休止・延期の可能性もあります。あらかじめご了承ください。）

## 日野調理師のかんたん減塩レシピ 第1弾! ~鮭ときのこのサイコロソテー

きのこ類をはじめ、鮭や鯖など脂ののった魚が美味しさを増す季節。旬の素材の旨味を生かした節塩料理が食欲をそそります。ゆっくり味わえばカロリーコントロールにも。

■材料/2人分 生鮭切り身 2切れ、エリンギ 1/2パック、シメジ 1/2パック、料理酒 大1、味醂 小1/2、麵つゆ(2倍濃縮) 大1、バター 大さじ2、サラダ油 適量

### ■作り方

- ①鮭は骨を取り一口大に切って、軽く塩こしょうをする。
- ②エリンギは半分の長さに切って、3mm幅の薄切りにする。  
シメジは石ずきを取り、大きめに切る。
- ③フライパンにバター大さじ1を入れ、鮭に小麦粉少々を振り、焼く。  
こんがり焼けたら取り出す。
- ④フライパンにバター大さじ1を入れ、キノコを炒める。軽く塩胡椒して鮭を戻す。
- ⑤調味料を加え、火を強めてツヤよくからめる。

エネルギー  
248キロカロリー  
食塩相当量  
1.1グラム



おすまし、和え物と一緒に...

## 大腸がん検診・特定健診の追加実施

【日程】10月11日(月)、12日(火)、13日(水)

【時間】9時~11時、13時~14時30分

【場所】シープラザ釜石

※大腸がんと特定健康診査の同時開催です。

### ■大腸がん検診について

申込み期間を10月29日(金)まで延長します。

受検票や採便容器が手元にない方は、下記までお問い合わせください。

・申込・問合せ 市健康推進課(22-0179)

### ■特定健康診査について

・問合せ 国民健康保険・後期高齢者医療保険制度の人  
:市市民課(27-8450)

生活保護の人:市健康推進課(22-0179)

※詳しくは「広報かまいし」10月1日号をご確認ください。



## もの忘れに関する相談会のご案内

【日時】10月8日(金) 10時30分~

【場所】上平田ニュータウン集会所

【内容】①ミニ講話(30分程度)

②パソコンによる簡単チェック

③個別相談(保健師等)

【申込】平田地区生活応援センター(26-7655)まで



## 胃がん検診の追加申込を実施

【申込期間】10月4日(月)~22日(金) 8:30~17:15

【対象】40歳以上の人(令和4年3月31日時点)

【申込方法】市健康推進課(22-0179)へ電話で申込み

※氏名、生年月日、住所、電話番号をお伝えください。

【検診料】2,000円

※新型コロナウイルス感染症の発生状況により中止する場合があります。



新型コロナウイルス感染症「岩手緊急事態宣言」、釜石市内の感染者の発生状況により、休止、延期される場合があります。開催状況については、各団体にご確認ください。



## いきいき100歳体操



| 団体名            | 日時                   | 会場              |
|----------------|----------------------|-----------------|
| 四季の会           | 毎週木曜日<br>10時~12時     | 県営平田<br>アパート集会所 |
| 平田いきいき<br>サークル | 毎週金曜日<br>10時~12時     | ニュータウン<br>集会所   |
| 平田なかよしクラブ      | 毎週木曜日<br>10時~11時     | 平田集会所           |
| 青空クラブ          | 毎週火曜日<br>10時~12時     | 上平田集会所          |
| かもめの会          | 毎週水曜日<br>13:30~15:00 | 尾崎白浜<br>集会所     |



## 10月の運動教室

|               |                                |             |
|---------------|--------------------------------|-------------|
| ニュータウン<br>集会所 | 10月7日(木)、21日(木)<br>13:30~14:30 | 軽運動、<br>脳トレ |
| 上平田集会所        | 10月21日(木)<br>10時~11時           |             |
| 平田集会所         | 10月26日(火)<br>10時~11時           | ウォー<br>キング  |



## 自主活動グループ

| 名称                   | 日時                             | 会場              |
|----------------------|--------------------------------|-----------------|
| 元気クラブ<br>(卓球)        | 毎週月曜日<br>13時~15時               | 平田集会所           |
| すみれ会<br>(卓球)         | 毎週水曜日<br>10時~12時               | 上平田集会所          |
| チームA<br>(卓球)         | 毎週水曜日<br>18時~20時               | 平田集会所           |
| 平田どうもの会<br>(健康マージャン) | 毎週火、木曜日<br>9時~16時              | 平田公園<br>クラブハウス  |
|                      | 10月17日(日)<br>9時~16時            | 平田集会所           |
| 平田はまなす<br>(催し/食事)    | 10月21日(木)<br>10時~13時           | 平田集会所           |
| 和っかの会<br>(体操・茶話会)    | 10月6日(水)、<br>20日(水)<br>10時~12時 | 県営平田<br>アパート集会所 |
| GoGoスマイル<br>(体操教室)   | 10月8日(金)、<br>22日(金)<br>10時~12時 | 平田集会所           |
| 和みの書<br>(書道教室)       | 10月18日(月)<br>10時~12時           | 平田集会所           |
| ヨガサークル 結<br>(ヨガ教室)   | 10月6日(水)<br>10時~12時            | 平田集会所           |