

**新年あけまして  
おめでとうございます**

昨年中は平田地区生活応援センター及び平田公民館業務に対し、ご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。  
本年もよりよい地域づくりを目指して取り組んで参りますので変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。  
平田地区生活応援センター職員一同

**年末年始 休館のご案内**

応援センターは令和3年12月29日(水)から令和4年1月3日(月)まで休館となります。  
休館中の婚姻、出生、死亡などの戸籍関係の届出は、市役所第1庁舎1階で宿直が対応いたします。  
【戸籍関係のお問い合わせ】  
市民課市民登録係(27-8450)



**『第2回つながるカフェ』のお知らせ！！**

11月に開催して大好評だった「つながるカフェ」の第2回目を開催します！今回は平田こども園の園児を迎えて、餅つきを通じて交流します。(お餅もプレゼント！)  
餅つきの後は参加者同士でカフェタイムです。おしゃべりしたり、体操したり、リフレッシュして新年を迎えましょう！

- 【日 時】 令和4年1月26日(水) 10時～11時30分
- 【場 所】 平田集会所
- 【内 容】
  - 🍡こども園の園児と餅つき
  - 🍡カフェでおしゃべり
  - 🍡生活・健康の相談窓口
- 【参加費】 100円
- 【申込み】 1月24日(月)まで  
※先着16人まで



**コミュニティ支援員 サロン事業**

**《ちりめん手芸教室 ～ おひな様》**

- 🌸1月31日(月) 10:00～
- 🌸持ち物 裁縫道具
- 🌸参加費 500円(材料代)
- 🌸講師 里館恭子さん
- 🌸締切 1月11日(火)
- 🌸次回は2月7日(月)



**釜石市認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業 ～『どこシル伝言板』**

市では「認知症高齢者徘徊SOSネットワーク事業」の新たな取り組みとして、令和3年11月からQRコードラベルを活用した「どこシル伝言板」を実施しています。

**どこシル伝言板とは？**

・認知症等で行方不明になった際、発見者がスマートフォン等で衣服等に貼ったQRコードを読み取ると家族へ瞬時に発見通知メールが届くシステムです。

- ・インターネット上の「伝言板」で家族や発見者の間で情報のやり取りができます。
- ・「伝言板」に個人情報に記載されないの安心です。(ニックネームでの登録になります。)
- ・詳しくは、釜石市地域包括支援センター(☎22-2620)にお問い合わせください。



動画で確認⇒

**どこシル伝言板® とは？**



## 国民健康保険税 税率改正住民説明会

令和4年度から改正する国民健康保険税の税率に関する説明会を開催します。

【日時】1月28日(金) 14時～

【場所】平田集会所

【対象者】国保被保険者及び世帯に国保被保険者がいる市民

【担当】

市民課

国保年金係

☎27-8450



## 日野調理師のかんたん減塩レシピ 第4弾！～七草粥

### ■材料(4人分)

米 1合、七草(フリーズドライ) 1袋、塩 5g、白胡麻 5g、黒胡麻 5g

### ■作り方

- ①米はといて水900mlとともに土鍋に入れて、沸騰したら弱火で30～40分ほど炊く。乾燥七草を入れ、水が少なかったら足しながら炊く。
- ②お粥が炊き上がったしたら塩を入れ全体に混ぜ合わせて器に盛り胡麻をふる。



147kcal、塩分1.8g

※七草粥...1月7日の人日(じんじつ)の節句の朝に春の七草が入ったお粥を食べると1年間を無病息災で過ごせるとされています。

## 地域の施設などにぞうきんを寄付しました！

サロン事業「雑巾女子会」等で地域の皆様が作成した雑巾を平田こども園、平田小学校、大平中学校及び地区内の介護施設に寄付しました。

各施設とも「大変助かります」と大好評でした。大掃除に使っていただき、すがすがしい新年を迎えていただければと思います。

平田小学校→  
あいぜんの里↓

そんぽの家GH→  
大平中学校↓



デイサービス  
センター善→



←平田  
こども園



## 年末大掃除を行いました！

12月17日(金)に地域の皆さまにご協力いただき、応援センターとその周辺の大掃除を行いました。

ご協力大変ありがとうございました。新年もきれいなセンターをご利用ください！



新型コロナウイルス感染症の感染状況により、サロン事業、自主活動が**休止**、**延期**される場合があります。開催状況については、事前にセンター・各団体にご確認ください。



## 自主活動グループ

名称	日時	会場
元気クラブ (卓球)	毎週月曜日 13時～15時	平田集会所
すみれ会 (卓球)	毎週水曜日 10時～12時	上平田集会所
チームA (卓球)	毎週水曜日 18時～20時	平田集会所
平田どうもの会 (健康マージャン)	毎週火、木曜日 9時～16時	平田公園 クラブハウス
	1月16日(日) 9時～16時	平田集会所
平田はまなす (催し/食事)	1月20日(木) 10時～13時	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	1月5日(水)、 19日(水) 10時～12時	県営平田 アパート集会所
GoGoスマイル (体操教室)	1月14日(金)、 28日(金) 10時～12時	平田集会所
和みの書 (書道教室)	1月17日(月) 10時～12時	平田集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	今月お休みです。	平田集会所



## いきいき100歳体操

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



## 1月の運動教室

ニュータウン 集会所	1月6日(木)、20日(木) 13:30～14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	1月20日(木) 10時～11時	
平田集会所	1月25日(火) 10時～11時	