

音楽の力

～「ツキアカリのミチシルベコンサートin平田」

11月に開催し、ご好評いただいたコンサートの再公演です♪
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よ♪

【日時】 3月8日(火) 10:30～11:20 (開場10:00)

【場所】 平田集会所

【出演】 谷地畝晶子さん(声楽)、阿部夕季恵さん(ピアノ)

【曲目】 花の街、青い山脈、クシコスポストほか

【共催】 (公財)音楽の力による
復興センター・東北

【協力】 (一社)榎音

※この公演は、令和3年度岩手県被災者の参画による心の復興事業による補助を受けて開催します。



つながるカフェ開催しました！

1月26日(水)に「第2回つながるカフェ」を開催しました。コロナの影響で残念ながらリモートですが、平田子ども園さんと交流しました。また感染対策した上で餅つき、おしゃべり、体操を行い、みんなで楽しみました。次回はぜひ皆様ご参加ください！！



↑↑平田っ子虎舞をオンラインで観賞



↑↑↑ みんなで体操！
餅つき、きまっています →



減塩料理講座のお知らせ

平田センターの日野調理師と佐々木保健師が減塩料理に関する講座を開きます。色々ためになる話が聞けますよ。ぜひご参加ください。

【日時】 2月24日(木)
10:30～11:30

【申込】 2月22日(火)まで

【場所】 平田集会所

【募集】 10名

♪減塩味噌汁と標準の味噌汁の飲みくらべや上手な減塩の仕方も披露します。



調味料の上手な使い方 (減塩調理方法)

食塩を無理に控えると料理が美味しくなくなり食欲が出ず、食事が楽しくないなど食生活に影響が生じる可能性があります。

料理を作る時に塩分の使い方を控えた分、塩分を含まない酢の酸味や香辛料の香味や辛味、天然だしの旨味などを利用する事で相乗効果が生まれて、美味しく食べることができます。

<基本的な味噌汁の作り方>

- ・だし汁 500cc
- ・味噌 大2と1/2
(具材の量で調整して下さい。)

募金のお礼

昨年12月23日(木)にクリスマスパーティと併せて開催した「ガチャガチャ市」の募金13,395円は、日本赤十字社の「令和3年8月大雨災害義援金」に充てさせていただきました。

皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございます。



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》

- ☆2月7日(月) 10:00～ ☆講師 里館恭子さん
- ☆参加費 500円(材料代) ☆持ち物 裁縫道具

《笑って健康落語会&交流会》

- ☆2月14日(月) 10:00～
- ☆締切 2月10日(木)
- ☆出演 落語家 三遊亭楽大さん
- ☆生の落語で大笑い、交流会では脳トレで盛り上がります！



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】

《 あったかサロン～カーリンコン 》

- ☆2月15日(火) 10:00～ ☆締切 2月14日(月)
- ☆持ち物 飲み物、タオル、上靴
- ※動きやすい服装で！



《 フラワーアレンジメント 》 ～自由に生けましょう～

- ☆2月28日(月) 10:00～ ☆締切 2月22日(火)
- ☆参加費1,000円(材料代)

公園の一部立入制限のご案内

市内の各公園において、2月から順次、古くなった遊具の更新工事を行います。

平田地区においては、上平田ニュータウン地区の「上平田中央公園」のブランコが、新しい物に更新されます。

つきましては、2月上旬から3月下旬において、公園の利用を一部制限させていただきます。(公園自体の利用を制限するものではありません。)

ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。



【問合せ先】 市都市計画課
(☎27-8435)

集団接種会場への専用バスについて

イオンタウン釜石で行われる「新型コロナワクチン集団接種」会場への専用バスが運行されます。

【運行日】 2月20日(日)、3月5日(土)、13日(日)

停車場所	時刻
佐須	9:30
尾崎白浜集会所	9:34
尾崎白浜	9:35
平田復興住宅	9:54
平田応援センター	9:56
(直行)	
イオンタウン釜石	10:10

※復路は「イオンタウン釜石」を11:40に発車して、往路と同じ場所に順次停車します。

※乗車には「接種券」が必要です。

※バスは予約制です。ワクチンの接種予約とは別に市新型コロナワクチン接種推進室(☎22-4567、4568)にお電話でお申込みください。

心の相談会を開催します

なんとなく気持ちが晴れない、眠れない、不安や心配が尽きない、様々なストレスを抱えているなど、こころの不調で悩んでいる人を対象に、公認心理師・臨床心理士の先生がじっくりとお話を聞いて対応する「こころの相談会」を開催します。

【日時】 2月9日(水)

①13:00~ ②14:00~ ③15:00~

【場所】 釜石市保健福祉センター

【内容】 個別相談(相談を希望する人)

※相談の対応は、岩手県立大学社会福祉学部の先生を予定しています。

【申込み】 2月3日(木)までに市健康推進課成人保健係(☎22-0179)にお電話ください。



☎身体障害者手帳等を所持している人、または介護保険制度の要介護・要支援の人を対象に接種会場へのタクシー料金が無料になる制度もあります。詳しくは、「広報かまいし2月1日号」をご覧ください。

マスクを贈呈しました

以前、サロン事業「雑巾女子会」で作成したマスクを東日本大震災の際に色々な面でご協力いただいた北九州市役所に贈呈しました。「コロナ禍に一番のプレゼントです。」とお礼をいただきました。作成に携わっていただいた方々、ご協力大変ありがとうございました。



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**または**内容変更**となる場合があります。事前にセンターまた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



2月の運動教室

ニュータウン 集会所	2月3日(木)、17日(木) 13:30~14:30	軽運動、 脳トレ
上平田集会所	2月17日(木) 10時~11時	
平田集会所	2月22日(火) 10時~11時	



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
	2月20日(日) 9時~16時	平田集会所
平田はまなす (催し/食事)	今月はお休みです。	平田集会所
和っかの会 (体操・茶話会)	2月2日(水)、 16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)	2月25日(金) 10時~12時	平田集会所
和みの書 (書道教室)	2月21日(月) 10時~12時	平田集会所
ヨガサークル 結 (ヨガ教室)	2月2日(水) 10時~12時	平田集会所
社交ダンスの会	2月8日(火)、 22日(火)	平田集会所
	13時30分~15時	