

7月



釜石地区生活応援センターだより

# 青葉タイムズ

令和 3 年 7 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！



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。



近隣住民の皆さん  
一緒に体を動かしてみませんか？

Go!  
Go!

## ラジオ体操

日 時：毎月第1・3木曜日 朝9:00から！

場 所：はまぎく公園 ★★★★★★

(県営松原アパート1号棟の裏[北側すぐの公園])

お気軽に ご参加ください

健康チャレンジポイント対象事業です♪

(健康チャレンジカードを  
お持ちの方は、ご持参ください。)



雨天・荒天は“中止”



釜石公民館 みなとかまいし歴史講座

三陸ジオパーク Sanriku Geopark

## ジオサイトめぐり in 釜石鉱山 (大橋)



雨天決行

「荒天」中止



❁ 日 時：7月30日(金) 《集合時間 8:50》

[青葉ビル前] 9:00 出発 / 12:00 到着(予定)

❁ コース：釜石鉱山と周辺(旧釜石鉱山事務所を含む)

※ 詳細なコースは、当日の天候により決定します。

※ 帰路に「道の駅 釜石仙人峠」へ立ち寄ります。

❁ 講 師：釜石観光ガイド会(三陸ジオパーク認定ガイド)

❁ 定 員：20名【先着順】申込みが必要です。

❁ 参加費：250円(旧釜石鉱山事務所入館料/一般)



### ジオパークとは？

「地球・大地(ジオ:Geo)」と「公園(パーク:Park)」とを組み合わせた言葉で、「大地の公園」を意味し、地球(ジオ)を学び、丸ごと楽しめる場所です。

★ ジオサイトは、ジオパークの見どころとして指定された場所です ★

現地までは、バスで移動します。  
当日は、動きやすい服装で！  
(天候により、雨具の持参も♪)

共催：釜石観光物産協会



# 熱中症に注意しましょう



## 《 熱中症の予防法 》

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。



- ＊ 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♪



## 大腸がん検診のお知らせ

～ 追加申込みを受け付けます ～

【申込期間】 7月19日(月)～8月13日(金)  
8:30～17:15(土・日・祝日を除く)



【申込方法(問い合わせを含む)】  
市健康推進課へ、  
お電話で申込みください。  
( ☎ 22 - 0179 )



## 《 プレミアム付き食事券・共通商品券 》

### “ かまいしエール券 ” 販売中！

7,000円分を

5,000円で販売中！

プレミアム率  
40%

1冊 500円券 × 14枚  
(食事券4枚 + 共通商品券10枚)

❁ 購入上限 1人2冊まで  
(代理購入可 / 上限5人分 / 重複購入不可)

❁ 使用期限 12月31日まで **売り切れ次第終了**

**注意** 購入時は、購入者の身分証が必要です！

問い合わせ先 市商工観光課 ☎ 27-8421  
または 釜石観光物産協会 ☎ 27-8172



## 鈴子広場



## リニューアル工事実施中！！

市は鈴子広場を広域性に特化し、子どもから大人まで多くの皆さんが集える「まちなかの遊び場」として整備をしています。

整備期間中は、広場の使用と立ち入りは出来ません。[令和4年3月末まで(予定)]



問い合わせ先 市都市計画課 ☎ 27-8435

## ばしょまえ農園 (青葉ビル前の畑)



6月17日  
子ども達が  
さつま芋の苗  
を植えました！



## ♪ 相談会・教室・地区サロン 7月15日～8月25日の予定 ♪



**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)

**健幸** サポート相談会  
あなたの健幸応援します♪

釜石公民館  
(青葉ビル)

8月23日(月) 13:00～17:00  
8月24日(火) 9:00～17:00  
8月25日(水) 9:00～12:00

**事前申込みが必要**です  
[相談は、一人1時間程度]  
お気軽に申込みください♪

AOBA ❁ 体操教室

釜石公民館  
(青葉ビル)

7月16日(金) 10:00～11:30  
8月6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)

7月20日(火) 13:30～15:00  
8月17日(火) 13:30～15:00

青い空の会  
(地域サロン) ♪

大平運動教室

大平集会所

8月は **お休みします。**



のぞみサロン

望洋ヶ丘集会所

7月16日(金) 13:30～15:00  
8月は **お休みします。**

高橋さんの歌の会  
♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

東前・尾崎健康教室

東前集会所

毎週木曜日 13:30～15:00

100歳体操

はまさろん

浜町集会所

7月30日(金) 13:30～15:00

佐久間先生  
の体操

お茶っこうれいし

嬉石集会所

7月16日(金) 13:30～15:00  
8月は **お休みします。**

脳トレ

