



《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いたします。

釜石地区生活応援センター 職員一同



子どもも大人も楽しめる

やさしい陶芸教室

～ 小さな置物づくり ～

＊ 日時：2月5日(土)
10:00～12:00

＊ 参加費：500円(材料代)
当日徴収します。

＊ 持ち物：特にありません。

汚れても良い服装でお越しください♪

＊ 場所：青葉ビル

＊ 定員：15名程度

申込み必要！[先着順]

＊ 講師

陶芸作家 澤田 麟太郎 さん

陶芸を身近に感じ、楽しみながら

世界に一つの 自分好みの 置物をつくろう ♪

注意 作品完成(引渡し)に1ヶ月ほど時間をいただきます。

作品イメージ



申込方法(問い合わせ先)：釜石地区生活応援センター ☎ 22-0180 へお電話で申込みください。



釜石公民館 いきいき広場

うたとピアノによる 青葉コンサート

盛岡と二戸の音楽家が

楽しい時間をお届けします♪

＊ 日時：2月12日(土)
10:30～11:20

＊ 場所：青葉ビル(オープンスペース)

＊ 曲目：花の街、青い山脈、
クシコスポスト…ほか

入場
無料

申込不要



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
令和3年度岩手県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。

谷地 畝 晶子さん 阿部 夕季恵さん
(声楽/アルト) (ピアノ)



釜石公民館 いきいき広場

青葉スマホ塾



LINEを学ぼう

★ LINEは便利って聞くけど…

そもそもLINEってなに？

★ メールとLINEの違いは？

★ LINEはどうやって使うの？

★ 写真をLINEで送るには？…etc

LINEの疑問・質問・操作方法を学ぼう!!

日時：2月14日(月)

13:30~15:00

場所：青葉ビル(研修室)

定員：15名程度 [先着順]

申込み必要! [申込期限：2月4日(金)]

持ち物：特にありません。

※ 当日は、参加者全員に、スマホを貸出します。

《《《 当日は、全員同じスマホで学びます 《《《

協力：SoftBank

はじめてのスマホ教室はありません。

申込方法(問い合わせ先)：釜石地区生活応援センター ☎22-0180 へお電話で申込みください。

国民健康保険税

税率改正住民説明会

令和4年度から国民健康保険税の税率改正に向けた「住民説明会」を

[内容] 市内8会場で開催します。

❗ 改正内容の説明

❗ 簡易早見表を使った概算見込額説明

申込不要

青葉ビルでは、1月25日(火)18時~

青葉ビル以外の開催場所及び開催日時などの詳細は、「広報かまいし(令和4年1月15日号)」を参照!

問い合わせ先 市市民課(国保年金係) ☎27-8450

~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!

岩手県の脳卒中死亡率は、
全国でワースト上位の常連になっています。
男性のみでは、ワースト1位の状況です。

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21日の予定



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)

健康で気になることはありませんか? お気軽にご相談ください!

1月17日(月) 9:00~15:00
2月21日(月) 9:00~15:00

事前申込みが必要です
[相談は、一人1時間程度]

AOBA 体操教室

釜石公民館
(青葉ビル)

1月21日(金) 10:00~11:30
2月は4日(金)と18日(金)です。

[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)

1月18日(火) 13:30~15:00
2月15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

2月8日(火) 10:00~11:30

佐久間先生
の体操

のぞみサロン

望洋ヶ丘集会所

1月21日(金) 13:30~15:00
2月18日(金) 13:30~15:00

スライドカーリング
こころのお話

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

1月は お休みします。

お休みします。

お茶っこうれいし

嬉石集会所

毎週金曜日 13:30~15:00

100歳体操