

唐丹公民館だより

【編集・発行】釜石市立唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター)

【発行責任者】唐丹公民館長 千菅 英理子

【住所】〒026-0121釜石市唐丹町字小白浜50番地

【電話】0193-55-2111 【FAX】0193-55-2112

令和3年

12月15日号



小白浜陸閘(りっこう)の機械設備点検にかかる交通規制について

小白浜陸閘(つるぎ：小白浜一片岸間)の点検に伴い、交通規制が行われます。通行の際はご注意ください。

実施日：12月16日(木) 8:00～17:00

※点検中は数回、扉体の開閉を実施します。5～10分程度断続的に**全面通行止め**を行います。

※陸閘点検時には、交通誘導員を配置します。

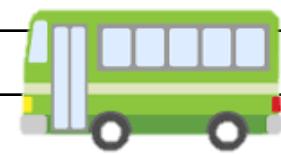
※緊急車両の通行等、有事の際は優先して通行できます。



南部コミュニティバスのダイヤ改正などに関する地区懇談会

市は、令和4年4月に支線部バスのダイヤ改正を予定しています。地域住民と意見交換する「地区懇談会」を下記日程で開催します。

12月20日(月)	13:30～	荒川集会所
12月22日(水)	13:30～	大石地区コミュニティ消防センター
	15:00～	片川集会所
12月23日(木)	13:00～	唐丹公民館
	14:30～	花露辺集会所
	16:00～	本郷地区コミュニティ消防センター



問い合わせ：生活環境課市民生活係（電話27-8451）

送迎が必要な方は唐丹公民館までご連絡ください。

12/1号の公民館だよりで上記の日程に一部誤りがありました。訂正致します。
(12月23日(月)→12月23日(木))

年末年始の休館情報・ごみ収集・コミュニティバスの運行について

☆唐丹公民館(唐丹地区生活応援センター) 12月29日(水)～1月3日(月)は休館

◎一般ごみ収集…月・木 地区(大石・荒川・片川・山谷) **1月3日(月)**はお休み

◎一般ごみ収集…火・金 地区(小白浜・本郷・大曾根・花露辺) **12月31日(金)**はお休み

コミュニティバスの運行について**12月30日(木)～1月3日(月)**は運休。

釜石市は現在「減塩取り組み強化月間中」！！

当市は岩手県の中でも脳卒中の年齢調整死亡率が男女ともに高い状況です。まずは、日ごろの食事を少しだけ見直してみませんか。

減塩ワンポイントアドバイス

ラーメンやうどんの汁はできるだけ残してみよう！

※どんぶりでラーメンを食べた場合、汁を全部飲むと塩分5g、汁を残すと3gで済む。1日の塩分摂取目標値は 男性7.5g以下 女性6.5g以下 高血圧治療者6g以下です。



保健師と管理栄養士の減塩教室に是非ご参加ください

①1月12日（水）唐丹公民館 14時半頃から小白浜すぽこん後に行います

②1月24日（月）荒川集会所 10時から ふれあい教室内で行います

寒暖差に注意しましょう

この時期に起こりやすい事故として寒暖差が原因のヒートショックがあります。急激な温度の変化によって血圧が大きく変動して失神や不整脈を起こし、最悪の場合は死に至ることもあります。

予防のポイント

- 1 脱衣所、洗い場を暖める
- 2 お湯の温度を上げすぎず長湯しない
- 3 浴槽から出る時はゆっくり立ち上がる

- 4 飲酒後や食直後の入浴は避ける
- 5 入浴時は家族に声をかけてから入る

唐丹公民館日記！

畑サロン
11/26(金)

スカットボール大会
11/27(土)

干し柿づくり
11/12(金)

釜石市公民館対抗
ニュースポーツ大会
12/4(土)

