

# 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4年  
1月15日号



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、公民館事業などに参加される場合は、事前の検温とマスクの着用・手指消毒にご協力をお願いします。具合が悪い・熱がある場合は参加をご遠慮ください。また、感染状況により、急遽開催を中止することがありますので、ご了承願います。

## 新型コロナウイルス感染症 「岩手警戒宣言」発令中

県内においては、県全体の10万人当たりの直近1週間の新規感染者数は2.7人（1月8日現在）とレベル1の状況ではありますが、**オミクロン株による市中感染が複数確認**されたことから、感染急拡大地域と同様、急速な感染拡大が懸念されます。

このように感染のリスクが高まっていることから、本日、「**岩手警戒宣言**」を行い、県民一丸となって感染対策の一層の徹底に取り組みたいと思います。

県民の皆様には、**移動や外出について制限をお願いするものではありません**が、更なる感染拡大を防ぐために、危機感を持って基本的な感染対策の再徹底をお願いします。  
(岩手県知事メッセージ抜粋)

- ①家庭や職場を含むすべての場における基本的な感染対策の再徹底をお願いします。
- ②感染が拡大している地域との往来は慎重に判断すようお願いします。
- ③思いやりの気持ちと冷静な行動をお願いします。
  - ・感染された方々やその家族などに対する誹謗中傷などは決して許されません。
  - ・医療関係者などへの感謝と思やりの気持ちをもって応援しましょう。
  - ・新型コロナワクチンは、本人の意志に基づき接種を受けるものであり、職場や周りの方への接種強制や差別はやめましょう。

## 食事交流会「節分の会」

日時：2月1日（火）10：00～13：00

場所：唐丹公民館 集会室 参加費：300円

内容：10：00～児童館の子供たちと一緒に豆まきや餅つき  
12：00～食事会

※市内の感染状況次第では食事会は中止にします。



# 釜石市は減塩取り組み強化月間中

減塩

2021年度特定健診結果より、釜石市民は**1日3gの減塩が必要です。**

(釜石市民の塩分摂取量は**9.43 g/日**)

日本人の食事摂取基準2020年版によると、食塩の摂取目標量は男性**7.5 g/日**未満。女性は**6.5 g/日**未満、高血圧治療者は**6 g/日**未満です。

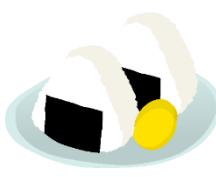
少しの工夫で毎食1 gずつ減らして**3 g減塩**に取り組んでみませんか。



## ★減塩ワンポイントアドバイス

漬物を大皿に盛らず、小皿に食べる分だけ用意する。たくわんは3切で約1 gの塩分摂取となるので1~2切に抑えましょう。

また、お酢で付けた物、浅漬けなど塩分の少ないものを少量食べるように工夫しましょう。



## 家族介護教室

①日時：**1月26日 (水) 15:00~16:00**

場所：唐丹公民館 集会室



②日時：**2月3日 (木) 10:30~11:30**

場所：本郷コミュニティ消防センター

☆内容：「あれこれ決められなくなる前に知っておこう成年後見制度」

講師：石田 正子さん（釜石・遠野地域成年後見センター センター長）

問い合わせ：いきいき唐丹支援センター（在宅介護支援センター） 55-2109

## 国民健康保険税税率改正住民説明会の開催について

令和4年度に国民健康保険税の税率が改正されます。

日時：**1月27日 (木) 14:00~**

場所：唐丹公民館 集会室

対象者：国保被保険者及び世帯に国保被保険者がいる方

内容：①改正内容について

②簡易早見表を使った概算見込額について

詳細は広報かまいし（1月15日号）をご覧ください。

問い合わせ：市民課国保年金係 27-8450



## 男性向け健康体力づくり教室

日時：毎週木曜日 13:30~

場所：唐丹公民館

どなたでも参加可能です。お気軽にご参加下さい！

