

1月  
2024 青葉タイムズ

釜石地区生活応援センターだより

令和6年1月15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 奥村 謙治

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8時30分～午後5時です。

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ひします。

釜石地区生活応援センター 職員一同

1/23  
(火)



釜石公民館 いきいき広場

## 青葉シアター

入場  
無料

《上映作品》

Presented by みやこ映画生活協同組合

松竹映画100周年記念作品 - 2021年8月公開作品 -

あの人を愛したから、その神様に出会いました。

# キネマの神様

監督：山田 洋次 主演：沢田 研二・菅田 将暉

出演者：永野 芽郁、野田 洋次郎、北川 景子

寺島 しのぶ、小林 稔侍、宮本 信子 など

開場時間 13:00

開演時間 13:30

〈上映時間 125分〉

(終了時間 15:35頃)

会場 青葉ビル

⚠️ 上映終了後、アンケートにご協力をお願いします。

申込不要です♪ この上映会は、令和5年度 岩手県被災者の参画による心の復興助成事業補助金を受けて実施します。

お気軽にご参加ください!!

問合せ先 釜石地区生活応援センター ☎ 22-0180

2/8  
(木)

釜石公民館 わくわく広場

# そば打ち教室

初心者・未経験者  
もちろんリピーター様も  
大歓迎!!

\* 時間 10:00～13:00

《 12:00～13:00は調理 & 実食です。》

定員8名 → 7名へ変更

\* 場所 青葉ビル \* 定員 7名 [要申込み / 先着順]

\* 参加費 500円 (材料代) 〈当日徴収します♪〉

\* 持ち物 タオル、三角巾、エプロン、タッパー (タッパーは、そばの持ち帰り用)

調理&実食は、ご自身で打ったそばを茹でて、参加者全員で食べましょう！  
食べる(茹でるそばの)量は、参加者にお任せ！当日は約3人前を作ります♪



そば打ち道具は、ひとり1セットを用意しています。

★ マイペースで“そば打ち”が楽しめます♪ ★

申込みは、釜石地区生活応援センターまで  
電話(☎ 22-0180)で申込みください♥

# 能登半島地震災害義援金

市内10ヶ所に“募金箱”を設置し「義援金」を受け付けています。皆様の温かいご協力をよろしくお願いいたします。



## 《募金箱設置場所》

青葉ビル、市役所（市民課）、保健福祉センター（地域福祉課[2階]）、各地区生活応援センター

## 《募金箱設置期間》

令和6年12月6日（金）まで

## 《募金受付時間》

8:30～17:15（平日のみ）

問合せ先 市地域福祉課 ☎22-0177

# 増刷 かまいしエール券

《1冊あたり6,500円分を5,000円で販売》

★ 販売期間 1月19日～2月29日

《《売り切れ次第販売終了》》



★ 利用期限 2月29日（木）

★ 購入対象 市内に居住・通勤・通学している人で

12月販売分を1人2冊の上限まで購入していない人

★ 購入上限 1人2冊まで（代理購入可）

詳細は、広報かまいし 1月15日号に掲載！！

問合せ先 釜石観光物産協会 ☎27-8172

# 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」としています。

市民の塩分摂取量の平均は“9.03g/日”です。  
〈平均値は、令和5年度 釜石市尿中塩分測定結果による〉

国の目標値は男性“7.5g未満/日”女性“6.5g未満/日”  
〈日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）〉

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！



# 健康チャレンジポイント

注意 特典交換期限

1月31日（水）



終了間近



LINE 版は、「本人確認」を行います。  
健康保険証などをご持参してください。

★ ポイントは、翌年度へ持ち越してできません ★

問合せ先 市健康推進課 ☎22-0179

# 告知 今後の公民館事業

2/20  
（火）

総集編 昔を語る会

第1回からの振り返りです♪

10:00～11:00

2/25  
（日）

うたとピアノによるコンサート

青葉コンサート

10:30～11:30（予定）

問合せ先 釜石地区生活応援センター ☎22-0180

# 水道管の“凍結”注意！

気温が「氷点下2度以下」になると、水道管の凍結や破損の可能性が高くなります。

凍結を防ぐには、就寝前やお出かけ前の「水抜き」が効果的です！！



問合せ先 市水道事業所 ☎23-5881

## 教室・地区サロン 1月15日～2月20日の予定

AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 （青葉ビル）	1月19日（金）10:00～11:30 2月は2日（金）と16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16日（火）13:30～15:00 2月は8日（木）と20日（火）です。	🎵 青い空の会 （地域サロン）
大平運動教室	大平集会所	2月13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19日（金）13:30～15:00 2月16日（金）13:30～15:00	★ 特殊詐欺のお話 ★ ♡ 社協さんとレク ♡
東前健康教室	東前集会所	毎週木曜日 13:30～15:00	100歳体操 Fight!!
お茶っこうれいし	嬉石地区集会所	毎週金曜日 13:30～15:00	🌸 100歳体操 **
松原くらぶ	松原コミュニティ 消防センター	毎週土曜日 10:00～11:00	** 100歳体操 🌸