



釜石地区生活応援センターだより

青葉タイムズ

令和7年3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。

令和7年大船渡市赤崎町林野火災義援金

令和7年2月26日に発生した大船渡市赤崎町林野火災で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。釜石市では、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。皆様の温かいご支援を何卒よろしくお願ひします。



《募金箱設置場所》

お預かりした義援金は、「日本赤十字社」へ送金します。

釜石地区(青葉ビル)を含む各地区生活応援センター、《募金受付時間》8:30~17:15 (平日のみ)

市役所(市民課)、保健福祉センター(地域福祉課[2階])

問合せ先 市地域福祉課 ☎ 22-0177

3/26 (水)

釜石公民館 みなとかまいし歴史講座



おらほの民話

おらほ弁で語る
ふるさとの昔話

《語り部》

参加無料

漁火の会



＊時間 14:00~15:30

＊場所 青葉ビル 研修室 ゆったりまったりほっこりする時間を一緒に過ごしましょう♪

民話を披露していただいたあとは、漁火の会の皆さんとの“**歓談時間**”を設けます。披露された民話や世間話など、楽しいひと時を一緒に過ごしませんか？



お茶などの飲み物、ぺっこのお菓子を用意してお待ちしています♡

申込不要です！お気軽にご参加ください！

4/6 (日)

みなとかまいし地区会議 / 釜石公民館

薬師公園 清掃活動 申込不要

＊時間 8:00~9:00 雨天延期 4月13日(日)

＊場所 薬師公園
《集合場所:公園入口前(階段登り口付近)》
《時間と場所に、変更はありません》

＊持ち物 特にありません

当日は、軍手・ごみ袋・飲み物を支給します！

キレイな公園を、みんなの力で！！



当日は、動きやすく、汚れても良い服装でお越しください♪

問合せは、釜石地区生活応援センターまで ☎ 22-0180

こころに寄り添い いのちを守る いわて



毎年3月は、「こころに寄り添い
いのちを守る いわて」自殺対策強化月間です。

どうか一人で ^{かか}抱えこまないでください

《 相談窓口の一例 / 全て24時間対応 **携帯・PHS OK** 》

よりそいホットライン 岩手・宮城・福島専用

0120-279-226

24時間子供(こども)SOSダイヤル

0120-0-78310

いのちSOS

0120-061-338

その他、さまざまな相談窓口や
心のセルフケアなどの詳細は、
岩手県ホームページをご確認
ください。(岩手県ホームページQRコード)



フードドライブ実施中!

ご家庭で眠っていたり、買い過ぎたりした食品
のご提供について、ご協力をお願いします。

- ① 保存食品 ② レトルト・インスタント食品
③ お米 ④ 菓子類 ⑤ 飲み物 ⑥ 調味料 など

受付期間：3月3日～3月19日(水)まで



〈受付場所〉
釜石地区(青葉ビル)を含む
各地区生活応援センター

- ❗ 賞味期限が令和7年5月1日以降で、
常温保存ができる未開封の食品が対象です。
(生鮮食品、冷蔵・冷凍食品、アルコール類は不可)

これからの季節は

“メンタルの乱れ”
に要注意!



季節の変わり目の春は、肌寒い日と温かい日が
交互に繰り返され、昼夜の寒暖差も大きかったりと、
気温の変動が激しい時期です。そのような環境の
変化は、自律神経に大きく負担がかかり、
心のバランスを乱れがちになります。

心のバランスを
整えるには?



① 生活のリズムを整える

「起きる時間」「寝る時間」
「朝昼夕の食事の時間」を
毎日なるべく同じ時間になるよう心掛けよう!

② 十分な睡眠時間をとる

成人の推奨睡眠時間は6時間以上
(健康づくりのための睡眠ガイド/厚生労働省)



③ 栄養バランスのよい食事をとる

ビタミンやミネラル豊富な
野菜や果物を食べよう!



④ しっかり休養をとる

休日には何もしない、
のんびりとした時間も必要です。
自分なりのリラックス法で過ごそう!



⑤ 身体を温める

身体を冷やさないよう、
調整できる服装を選ぼう!
お風呂にゆっくり浸かろう!



告知 今後の公民館事業

5/1
(木)

緑風ウォーキング
in OOO

9:00 青葉ビル発(内容は調整中)

問合せ先 釜石地区生活応援センター ☎22-0180

教室・地区サロン 3月15日～4月25日の予定

AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	3月は21日(金)と28日(金)です。 4月は4日と18日と25日です。	時間は、♡♡♡♡♡♡ 全て10:00～11:30
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	3月18日(火)13:30～15:00 4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	4月11日(金)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	3月21日(金)13:30～15:00 4月18日(金)13:30～15:00	☆☆ 振り返り ☆☆ ♡ 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 🌸