

《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
/
24
(土)

釜石公民館 いきいき広場 共催：ボーイスカウト釜石第2団

水辺の鳥観察会

＊ 時間 **10:00～11:30**
 ＊ 集合場所 片岸公園駐車場 (片岸広場公園ではありません。)
 ＊ 観察場所 片岸公園付近 (みのすけ沼や鶴住居川河口)
 ＊ 講師 釜山野鳥の会

参加
無料



飛ぶ宝石 カワセミ
に会えるかも？





動きやすく 温かい服装でご参加ください ●
 ※ こどもエコクラブ「冬の野鳥観察会」と合同開催です。

申込不要

現地集合・現地解散
荒天中止

集合場所



釜石北IC入口
 釜石鶴住居復興スタジアム

駐車場は、集合場所にあります。

2
/
13
(金)

釜石公民館 いきいき広場

青葉シアター

〈映画上映会〉

Presented by いわて映画上映ネットワーク

＊ 時間 **10:00～12:15**
 ＊ 場所 青葉ビル

入場
無料

申込不要

〈上映作品〉 **ラーゲリより愛を込めて**

運命に翻弄され再会を願ひ続けた2人 - 11年に及ぶ“愛の実話”

[原作] 辺見じゅんさんのノンフィクション作品
 「収容所(ラーゲリ)から来た遺書」

第46回日本アカデミー賞 優秀主演男優賞
 第65回ブルーリボン賞 主演男優賞

あなたに、会いたい。

主演	二宮 和也	
共演	北川 景子	
	松坂 桃李	
	中島 健人	
	寺尾 聰	
	桐谷 健太	
	安田 顕	

〈2022年12月公開〉

令和7年度 復興庁「心の復興」事業映画文化によるコミュニティ形成事業

上映終了後、アンケートにご協力をお願いします。



まもなく税の申告です

まもなく令和7年中の収入の申告が始まります。この申告は、市民税・県民税(住民税)の課税や国民健康保険税など、多くの公的な手続きの基礎資料となります。忘れずに期限内

【3月16日(月)まで】に申告しましょう。
詳細は、「広報かまいし」1月15日号に掲載！



問合せ先 市税務課 ☎27-8481

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“9.12g/日”です。
(平均値は、令和6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2025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！



問合せ先 市健康推進課 ☎22-0179

水道管の“凍結”に注意！

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

訪問購入のトラブルに注意！

訪問購入とは、購入業者が消費者の家を訪問し、貴金属やブランド品等を買取るものです。



訪問購入は、特定商取引法によりルールを定めていますが、ルールを守らない購入業者によるトラブルが発生しています。

突然訪問してきた訪問購入業者は家に入れない
希望しない物品の売却を迫られたら毅然と断る
購入業者から交付された書面はしっかり確認する

突然、購入業者が訪問してきた時や、強引に物品を買取られた時などは、
釜石市消費生活センターへ相談！



相談専用電話 ☎22-2701

告知 今後の公民館事業

3/12
(木)

早春ウォーキング
in ○○○
9:00 青葉ビル発(内容は調整中)

3/13
(金)

mUsica pUisto Presents
あおば歌声喫茶
11:00~11:45

3/18
(水)

郷土民話教室
おらほの民話
14:00~15:30

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 1月15日~2月27日の予定

AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	1月は16日(金)と23日(金)です。 2月は6日と20日と27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)	1月20日(火)13:30~15:00 2月は5日(木)と17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(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	1月16日(金)13:30~15:00 2月20日(金)13:30~15:00	★ 社協さんとレク ★ ♡ レク&振り返り ♡
東前健康教室	東前集会所	毎週木曜日 13:30~15:00	100歳体操
浜サロン	浜町集会所	毎週金曜日 13:30~15:00	ラジオ体操 100歳体操
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