

10月 青葉タイムズ

＜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 ☎ 52-0078 ※ 受付時間は、午前8時30分～午後5時です。



はじめてでも大丈夫！

手打ちそば

体験教室



こねて、のばして、切って。
自分で作ったそばを食べてみませんか？



日時

11月20日 (金) 10時～12時
※申し込み受付開始は10月19日(月)から

会場

青葉ビル 研修室

参加料

600円 (材料費 / 当日徴収)

定員

7名 (要申し込み / 先着順)

持ち物

エプロン、三角巾、タオル、
タッパー (お持ち帰り用)

申し込み

釜石地区生活応援センター
☎52-0078

New!

釜セン健康コーナー
これから定期的に健康に関する情報をお伝えしていきます！

みなさん、しっかり眠れていますか？

食事や運動と同じように、睡眠は心と体の健康を保つために大切です。

今日からできる「良い睡眠」のコツ5選を紹介します。



毎朝なるべく

同じ時刻に起きる



休日の寝坊はできるだけ控え、平日とのずれは1時間程度を目安にしましょう。



朝は光を浴び、

日中は体を動かす

朝の光は体内時計を整え、日中の活動は良い眠りに繋がります。



寝る前のスマホや

明るい照明は控えめに

夜の強い光は、眠りを促すメラトニンの分泌を抑えることがあります。

夕方以降のカフェイン、寝酒に注意



カフェインは眠りを浅くし、寝酒も睡眠の質・量を低下させます。



「何時間寝なければ」と考えすぎない

睡眠時間には個人差があります。

日中に強い眠気がなく、睡眠で休養できているかも大切な目安です。



眠れない状態が週3回以上・3か月以上続く場合や、強いいびき・呼吸の中断・日中の強い眠気がある場合は、医療機関への相談を検討しましょう。



11月5日は「津波防災の日・世界津波の日」

11月5日は、津波への理解を深め、日頃の備えを見直す日です。

津波から命を守るためには、迷わず高い場所へ避難することが大切です。

この機会に、家族で避難場所や避難経路を確認しておきましょう。



読書の秋！公民館の図書コーナー特集 東大のおすすめ本を置いています



当公民館では、「かまいし本のまちプロジェクト」の一環として東大がおすすめる本の図書コーナーを設置しております。当市と関わりのある東京大学社会科学研究所のみなさんの「おすすめ本」として、知的好奇心を刺激する様々なジャンルの本40冊ほどを揃えています。

期間限定で10月30日(金)まで設置しておりますので、公民館へお越しの際は、ぜひ図書コーナーものぞいてみてください。お気に入りの一冊が見つかるかもしれません。

健診で「からだの変化」を 早めにチェック！



がん・心疾患・脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状がほとんどないことがあります。「元気だから大丈夫」と思っている今こそ、健診を受けることが大切です。

市の健診を活用して、自分では気づきにくい体の変化を確認しましょう。対象となる方には、オレンジ色の封筒で「健康診査受診票」をお送りしています。

令和8年度の健診・肺がん（結核）検診日程

日時 11月8日（日） 9：30～11：30 / 13：30～14：30

場所 シープラザ釜石 → 今年度最後の健診日となります。

持ち物 健康診断受診票、採尿済み尿容器、資格確認書または資格情報のお知らせ（国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している人のみ）、お薬手帳、受診料

問い合わせ 市健康保険課 ☎52-0097

かまいし軽トラ市

軽トラックの荷台を店舗に見立て、
地元産品の販売会を開催！



11 / 21土・22日

10：00～15：00

鈴子町特設会場（鈴子公園内予定）

問い合わせ

市水産農林課 ☎52-0087



11月 移動図書館しおかぜ号日程



4日（水）	浜町 篠原浩さん宅前 シープラザ釜石西側駐車場	9：50～10：20 14：05～14：35	6日（金）	松原公園付近	9：30～10：00
7日（土）	青葉ビル 旧市役所車庫前駐車場 大只越市営住宅付近 釜石情報交流センター駐車場	9：15～ 9：45 9：55～10：25 10：35～11：05 11：15～11：45	17日（火）	只越復興住宅1号棟前 かまいしこども園 釜石小学校	9：50～10：20 10：30～11：10 13：00～13：30



教室・地区サロン 10月16日～11月27日の予定



AOBA体操教室	釜石公民館 （青葉ビル）	10月は16日(金)と23日(金)	時間は全て 10：00～11：30
		11月は6日(金)と20日(金)と27日(金)	
よったんせ	釜石公民館 （青葉ビル）	10月は20日(火)	青い空の会（地域サロン） 時間は全て13：30～15：00
		11月は5日(木)と17日(火)	
大平運動教室	大平集会所	11月13日(金)10：00～10：30	佐久間先生の体操
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	11月20日(金)13：30～15：00	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
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