釜石地区生活応援センターだより

11月 青葉タイムズ

令和８年１１月１５日
【発行責任者】
釜石地区生活応援センター所長　藤井　充彦
釜石市大町３－８－３（青葉ビル１階）
ＴＥＬ：５２－００７８　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☎５２－００７８※受付時間は、午前８時３０分～午後５時です。



子どもも大人も楽しめる

陶芸 とうげい 教室

陶芸作家
澤田麟太郎さん

日　時： 12月6日(日) １０：００～１２：００
場　所： 青葉ビル 研修室　**申し込み開始日：11月17日(火)**
定　員： ２０名（要申し込み／先着順）
参加料： １，０００円（当日徴収）
汚れてもよい服装でご参加ください。
作品完成（引き渡し）まで約１ヶ月、時間をいただきます。
申し込み： 釜石地区生活応援センター　☎５２－００７８

みなとかまいし地区会議

年末ゴミ拾いウォーキング



日　時： 12月12日(土) ９：３０集合／１０時頃出発～１１：３０
集合場所： 青葉ビル
定　員： ５０名程度（要申し込み／先着順）



参加者には記念品をお渡しします。

持ち物： タオル・雨具など（ゴミ袋や軍手、飲み物は当日支給）
コース： スタート（青葉ビル）→グリーンベルト→イオンタウン釜石→千年橋→釜石駅→鈴子広場［休憩］→タウンポート前→ゴール（青葉ビル）《歩行距離：約5km》
その他： 小雨決行・荒天時は青葉ビルでニュースポーツを行います。
申し込み： 釜石地区生活応援センター　☎５２－００７８

釜石公民館 いきいき広場　共催：宝樹寺



阿武野 勝彦氏　講 演 会

「ドキュメンタリーの世界、私が出会った人々から”時代”を考える」
～仲代達矢さん、樹木希林さん達との交流～

日　時 11月23日【月・祝】
10：00～12：00

会　場 宝樹寺（天神町４－８）本堂

テレビと映画でドキュメンタリーを作り続けている阿武野 勝彦(あぶの かつひこ)氏を講師に迎え、講演会を開催します。第一線で長く活躍される同氏ならではの視点や思索、著名人との交流のエピソードなど盛りだくさん。作品のダイジェスト上映もあります。

講師略歴 1959年生。大学卒業後、東海テレビ放送入社。代表作「さよならテレビ」「人生フルーツ」など。日本記者クラブ賞等、数々の賞を受賞。

問い合わせ 釜石地区生活応援センター
☎５２－００７８



釜セン健康コーナー

お酒との上手な付き合い方考えてみませんか？

年末年始は、飲酒の機会が増える時期です。飲みすぎは生活習慣病を引き起こしたり、睡眠の質や集中力の低下など、健康や生活にさまざまな悪影響を及ぼします。

☑ **飲むと顔が赤くなる人は要注意！**
少量のお酒で顔が赤くなる人は、アルコール分解能力が低い可能性があり、またがんのリスクが高くなると言われています。

☑ **お酒では水分補給ができない！**
アルコールには利尿作用があり、飲み方によっては脱水につながることがあります。

● フードドライブにご協力を！ ●

フードドライブは、食べ物に困っている方々に食品を届ける活動です。ご家庭で眠っている食品がありましたら、ぜひお持ちください。

受付期間： 12月1日(火) ～12月17日(木)

受付場所： 釜石地区生活応援センター窓口

対象食品： レトルト・インスタント食品、調味料、お米、菓子類など未開封の食品で、賞味期限が令和9年2月1日以降のもの



問い合わせ フードパントリー釜石
代表 平 (080-5376-8660)

健康づくりの集い

～みんなが健康になれるまちを目指して～

楽しく学び、体験し、新たな発見！自分の、誰かの「健康」のために出来ることを見つけに来ませんか！？



日　時 11.22 (日) 10：00～14：00 入場無料

場　所 釜石市民ホール　ホールA・B、共通ロビー

内　容
・医師による健康診査結果説明
・AGEセンサーで身体の焦げ付き具合チェック
・体組成測定、骨密度測定
・個別栄養相談　・口腔機能低下症の簡易検査
・歯科相談、口腔ケアグッズの紹介
・心の相談についてのミニ講話、体験
・ストレスチェック、リラクゼーション体験

内容の詳細は「広報かまいし」11月１日号に掲載！

問い合わせ 市健康保険課　☎５２－００９７

釜石の食を伝えよう

～地域に残る食文化を語りませんか～



日　時 11.27 (金) 13：30～15：00

場　所 青葉ビル 研修室

内　容 未来に伝えたい地域の食文化について皆さんで語り合いましょう。申し込みは不要です。

持ち物 料理の写真やレシピなどがあればお持ちください。

問い合わせ 市文化財課　☎５２－０１１１



12月 移動図書館しおかぜ号日程



2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	4日（金）	松原公園付近	９：３０～１０：００
5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	22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　11月17日 ～ 12月25日 の予定



AOBA体操教室	釜石公民館 （青葉ビル）	１１月は２０日(金)と２７日(金) １２月は４日(金)と１８日(金)と２５日(金)	時間は全て １０:００ ～ １１:３０
よったんせ	釜石公民館 （青葉ビル）	１１月は１７日(火) １２月は１５日(火)	青い空の会 (地域サロン) 時間は全て１３：３０～１５：００
大平運動教室	大平集会所	１２月１１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	１２月１８日(金)１３:３０ ～ １５:００	佐久間先生の体操
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