

令和8年7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)

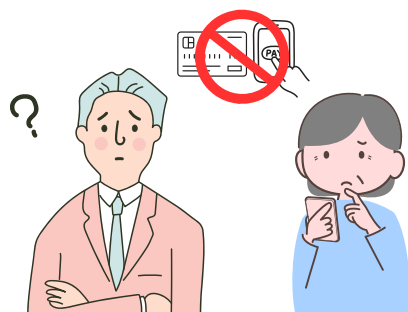
TEL: 22-0180 FAX: 22-6002

7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 ☎ 22-0180 ※ 受付時間は、午前8時30分～午後5時です。

知らないと損する！ 「消費者トラブル」 撃退法



自分は大丈夫と思っていませんか？

最近の悪徳商法や特殊詐欺は、親切を装ったり、スマホで慌てさせたりと非常に巧妙です。トラブルに巻き込まれないために撃退法を学びましょう。市内でのトラブル事例もご紹介します。

8月4日 火

参加無料

申し込み不要

時間

10時～11時30分 (予定)

場所

青葉ビル研修室

問い合わせ

釜石地区生活応援センター ☎ 22-0180

みなとかまいし地区会議

草刈機などの 貸出ししてます

事前に電話で申し込みください

みなとかまいし地区管内で、原則として町内会や自治会など、団体やグループを対象に貸出します。

- みなとかまいし地区会議の保有・貸出し物品
充電式草刈機 2本 高枝のこぎり 1本
枝切りバサミ 1本 大型脚立 (3m) 1脚

申し込み

みなとかまいし地区会議事務局

(釜石地区生活応援センター内) ☎ 22-0180

がん検診追加申し込み受付中

7月21日から肺がん検診・大腸がん検診が始まります。申し込みができなかった方の申し込みを付けています。検診を受けたい日の1週間前までにご予約ください。

電話または下記QRコードより予約することができます。

QRコード



申し込み

市健康保険課

☎ 22-0179

熱 中 症 にご注意！

熱中症は、暑さで体温調節が利かなくなり、体内の水分・塩分バランスが崩れることで起こります。

めまいや足つり(軽症)から、頭痛・吐き気(中等症)、意識障害や高熱(重症・命の危険)へと進行します。

対策



水分をこまめにとる



休憩をこまめにとる



暑いときは無理をしない



エアコンで温度調整する

今人気の

「卓球バレー」

JOIN
US!

やってみませんか？

～スポーツ体験教室を開催します～

日時 7月17日(金) 10時～

場所 青葉ビル（釜石公民館活動室）

種目 卓球バレー

対象 どなたでも。初心者大歓迎

その他 申し込み不要。運動できる服装でご参加ください。

問い合わせ 釜石地区生活応援センター
☎ 22-0180



街に彩りを！



釜石港線に花を植えました



みなとかまいし地区会議では、本年度も環境美化活動として、6月7日（日）、地元町内会など地域の方々と、釜石港線沿いの花壇にラベンダーやマリーゴールドの植栽活動を行いました。

参加して頂いた皆様ありがとうございました。

議員が「市民と語る会」を開催します

議員の仕事や報酬のことを市議会議員がお話します。聞いてみたいことなど、皆さんの声をお聞かせください。どなたでも参加できます。

日時 7月29日(水)
18時～19時

場所 青葉ビル研修室

問い合わせ 議会事務局
☎ 27-8459



8月移動図書館しおかぜ号日程

1日(土)	青葉ビル 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
5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
7日(金)	松原公園付近	9:30～10:00
18日(火)	只越復興住宅1号棟前 かまいしこども園	9:50～10:20 10:30～11:10
25日(火)	釜石小学校	13:00～13:30



教室・地区サロン 7月17日～8月28日の予定



AOBA体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	7月は17日(金)と24日(金)	時間は全て 10:00～11:30
		8月は7日(金)と21日(金)と28日(金)	
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	7月は21日(火)	青い空の会(地域サロン) 時間は全て 13:30～15:00
		8月は6日(木)と18日(火)	
大平運動教室	大平集会所	8月はお休みです。	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	7月17日(金) 13:30～15:00	健康講話 (薬剤師さんの「薬の学校」)
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