

3月



釜石地区生活応援センターだより

青葉タイムズ

令和2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 小原 圭子

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 電話：22-0180 ※ 受付時間は、午前9時～午後5時です。

薬師公園 桜 スペシャルマンズリー

桜まつり間近！

薬師公園の清掃活動を行います！

- ・日 時：4月4日（土） 【雨天時】 4月5日（日） 8：00～9：00
8：00～9：00

※8：00に現地（薬師公園入口）に
集合してください。

- ・場 所：薬師公園 ・持ち物：軍手
- ・内 容：桜まつり開催に向けた薬師公園の清掃

☆周辺町内会、小学生・中学生の皆さん、ぜひ清掃活動にご参加ください！



みなとかまいし歴史講座

薬師公園のお花見と史跡めぐり

- ・日 時：4月10日（金）
13：30～15：00
※13：20までに青葉ビル
正面入り口付近に集合して
ください。

- ・場 所：薬師公園
- ・内 容：桜を見ながら、薬師公園の
史跡を講師の解説とともに
めぐります。
- ・講 師：教育委員会 文化財保護係
- ・対 象：どなたでも参加できます。
参加費は無料です。
- ・申込み：3月18日（水）から
4月 7日（火）まで



釜石公民館 いきいき広場

春の薬師公園

さくらウォーキング教室

- ・日 時：4月14日（火）
9：30～12：00
【9：30】青葉ビル集合
【10：00】出発
- ・場 所：薬師公園とその周辺
※雨天時は青葉ビル（活動室）
でストレッチを行います。
- ・講 師：健康運動実践指導者
蓮見 純子 氏
- ・持ち物：リュックサック、
手袋、帽子、飲み物
- ・申込み：3月23日（月）から
4月10日（金）まで



※上記の事業は、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。
あらかじめご了承ください。

12月～3月は『釜石市減塩取り組み強化期間』です！

「調味料」に気を付けてみよう！ ～今日から出来る減塩目標③～

しょうゆばかり使うあなたに…

☆「お酢」「こしょう」「ポン酢」を使う

それでもしょうゆ好きなあなたに…

☆「減塩しょうゆ」に変える

調味料に気を付けて
コツコツ「減塩」に
取り組みましょう！



活動室の利用方法が変わります

令和2年度から釜石公民館（活動室）の利用方法が以下のとおり変更となります。ご理解のほどよろしくお願ひします。

＜変更点＞

- ・利用可能時間は最長3時間まで
- ・申請は6か月先まで可能
- ・利用時間に区分を設けました。

①9:00～12:00	} 利用希望時間 を一つ選ぶ。
②12:00～15:00	
③18:00～21:00	

※15:00～18:00の時間帯は、空調整備・メンテナンス時間とします。

新型コロナウイルス感染症

にご注意ください！！

【新型コロナウイルス感染症とは】
ウィルス性の風邪の一種です。発熱やのどの痛み、咳が長引くこと(1週間前後)が多く、強いだるさ(倦怠感)を訴える方が多いことが特徴で、飛沫感染と接触感染でうつるといわれています。

【日常生活で気を付けること】

①手洗い、②咳エチケット。


持病のある方、ご高齢の方は、できるだけ人ごみの多い場所を避けましょう。



空き家活用相談会を開催します

- ・日 時：3月26日（木） 10:00～12:00
- ・会 場：青葉ビル オープンスペース
- ・問合せ：市総合政策課（空き家バンク担当） ☎27-8413

♪ 地区サロン・教室 3月15日～4月14日の予定 ♪

AOBA♣体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	3月はお休み 4月は予定が決まり次第お知らせ します。	持参：飲み物、上履き
大平運動教室	大平集会所	未定	
のぞみサロン	望洋ヶ丘集会所	3月20日(金)13:30～15:00	輪投げ（実施予定）
よったんせ	釜石公民館 (青葉ビル)	3月はお休み ※新型コロナウイルス感染症の 拡大予防のため、3月は活動を 自粛します。	
尾崎・東前健康教室	東前集会所		
お茶っこうれいし	嬉石集会所		
はまさろん	浜町集会所		