

1月 2025 青葉タイムズ

釜石地区生活応援センターだより

令和7年1月15日号

【発行責任者】

釜石地区生活応援センター所長 奥村 謙治

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 ☎ 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

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



参加
無料

1/25
(土)

＊ 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 釜石野鳥の会

飛ぶ宝石 カワセミに
会えるかも？

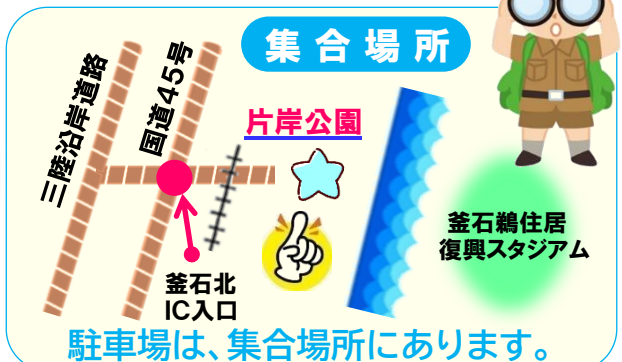
申込不要

現地集合・現地解散

荒天中止



動きやすく 温かい服装でご参加ください



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。

2/8
(土)

かるっと音楽♪ 楽しむ会

入場
無料

共催：(公財) 音楽の力による復興センター・東北

＊ 場所 中妻公民館 (上中島町2丁目6-36)

＊ 時間 14:30～15:30

＊ 曲目 雪の降る街を、〈開場 14:00〉
愛燦燦、愛の夢/リスト ほか



〔音楽/アルト〕

谷地 畝 晶子さん

〔ピアノ〕

阿部 夕季恵さん

昨年9月、青葉ビルで素敵な音楽を披露された
谷地畝 晶子さんと阿部夕季恵さん。

♡♡♡ 今度は、中妻公民館で披露します ♡♡♡

申込不要です ♪ お気軽にご参加ください !!

コンサートは、岩手県被災者の参画による心の復興事業の補助を受けて実施します。

問合せは、中妻地区生活応援センター/中妻公民館まで ☎ 23-5543

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“9.03g/日”です。
 〈平均値は、令和5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2020年版(厚生労働省)〉

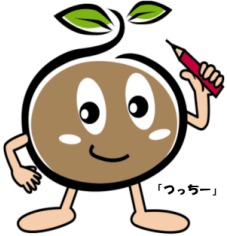
毎日の食生活を見直し、
 脳血管疾患の予防に努めましょう！



問合せ先 市健康推進課 ☎22-0179

2025年 農林業センサス

農林水産省では、農林業・農山村地域の実態を明らかにすることを目的として令和7年2月1日現在で農林業センサスを実施します。
 調査対象の世帯には、1月中旬から調査の説明に調査員が訪問します。ご協力をお願いします。



問合せ先 市総合政策課 ☎27-8495

水道管の“凍結”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

第38回 釜石市民劇場 大畑・不動の滝「女神と木伐(きこ)る男」伝奇 前売り券申込みのご案内

市民手づくりの舞台で、釜石の先人や家族愛を紹介して、市民に広く愛されてきた市民劇場が市民ホール TETTO で開催されます。

【公演日時】 2月23日(日)
 10:30開演 / 14:30開演 [2回公演]
 【前売り券】
 高校生以上 1,000円(当日は1,300円)
 中学生以下は“無料”です。☆☆☆☆☆☆

前売り券は、“事前申込書”を作成した際に発行する「引換券」を当日会場に持参。受付において「代金」+「引換券」と引換えにお渡しします。

【事前申込書】 各地区生活応援センターにあります。
 【受付時間】 8:30~17:15 (平日のみ)

問合せ先 釜石市民劇場実行委員会
 ☎090-7798-2307 (久保さん)

告知 今後の公民館事業

3/1 (調整中) mUsica pUisto 音楽会
歌声サロン in 青葉
 10:00~11:00

3/4 (調整中) 早春ウォーキング
in OOO
 9:00 青葉ビル発(内容は調整中)

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28日の予定

AOBA 🌸 体操教室	釜石公民館 (青葉ビル)	1月は17日(金)と24日(金)です。 2月は7日と21日と28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21日(火)13:30~15:00 2月は13日(木)と18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14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17日(金)13:30~15:00 2月21日(金)13:30~15:00	♡ 社協さんとレク ♡ ★ 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 Fight!!
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 🌸