



# な か づ ま

中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和3年1月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター 【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

【住所】〒026-0041 釜石市上中島町2丁目6番36号 【電話】0193-23-5541 23-5543



## 新春のお喜びを申し上げます！

新年あけましておめでとうございます。

厳しい寒さが続きますが、感染症の予防対策をしっかりと行い、程よい運動と規則正しい生活で、乗り切っていきましょう。

センター職員一同、皆様がいきいきと明るく暮らしていけるよう、公民館事業をはじめ各種事業に取り組んでまいります。

本年もよろしくお願いたします。



## 新型コロナウイルス 感染予防対策の徹底をお願いします！

年末から年始と、人と会う機会、飲食の機会が増えるものと思います。これまで同様、気を引き締め、新型コロナウイルス感染症に感染しないよう、改めて感染予防対策の徹底をお願いします！感染リスクが高まる「5つの場面」を紹介します。再度確認の上、ご注意ください！



### 場面1：飲酒を伴う懇親会等

- ・飲酒の影響で注意力が低下する。また、聴覚が鈍磨し、大きな声になりやすい。
- ・特に狭い空間に、長時間、大人数が滞在すると感染リスクが高まる。
- ・回し飲みや箸などの共用は、感染のリスクを高める。

### 場面2：大人数や長時間に及ぶ飲食

- ・長時間に及ぶ飲食、例えば深夜のはしご酒では、昼間の通常の食事に比べて、感染リスクが高まる。
- ・大人数の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすく、感染リスクが高まる。



### 場面3：マスクなしでの会話

- ・マスクなしに近距離で会話することで、飛沫感染やマイクロ飛沫感染での感染リスクが高まる。
- ・昼カラオケや野外のバーベキューでの事例が確認されている。

### 場面4：狭い空間での共同生活

- ・狭い空間での共同生活は、長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まる。
- ・寮の部屋やトイレなどの共用施設での事例が確認されている。



### 場面5：居場所の切り替わり

- ・休憩時間に入った時など、居場所が切り替わると、気の緩みや環境の変化により、感染リスクが高まることがある。
- ・休憩室、喫煙所、更衣室での事例が確認されている。



# 1月のサロン情報(会場:中妻公民館)

## ▲地域サロン「よったんせ」

1月は、中止といたします。2月は、実施する予定です。

## ■スマイル健康サロン

日時：1月12日(火)13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、健康ミニ講話など

## ★かるっと運動楽しも会(今月は2回開催)

①日時：1月14日(木)10:00~11:00

②日時：1月28日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

## ■昔話を楽しむ会(はまゆり会と一緒の企画)

日時：1月8日(金)

11:00~11:45(昔話)

11:45~13:00(昼食会)※

※「漁火の会」による釜石・遠野近隣地方の昔話を楽しみましょう

※昼食会は、申し込みが必要です

## ★ほっこり体操楽しも会

日時：1月20日(水)13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

## ●手芸教室

日時：1月25日(月)13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください



## 乳がん検診のお知らせ!

●日にち 令和3年1月19日(火)

●場所 中妻地区生活応援センター

●受付時間 ①9:30~11:00

②13:00~14:30



## 健康維持の第一歩です。健康診査を受けましょう!

●共通の健診項目：問診、身体計測(身長、体重、BMI)、血圧測定、血液検査(脂質検査、肝機能検査、血糖検査)、尿検査

### ●対象者等

対象者		健診料	持ち物	対象者別の健診項目
国民健康保険の方	35~39歳	1,000円	健康保険証 健康診断受診票 健診料	身体計測(腹囲)、貧血検査
	40~74歳			身体計測(腹囲)、貧血検査、眼底検査、心電図検査、推定塩分摂取量測定
後期高齢者医療制度の方		600円		—
生活保護受給者	40~74歳	無料	健康診断受診票	身体計測(腹囲)、貧血検査、眼底検査、心電図検査、推定塩分摂取量測定
	75歳以上			—

※被用者保険(全国健康保険協会、共済組合など)の被扶養者の健診については、加入している健康保険の保険者へお問い合わせ下さい。

●健診日程(受付時間は、9:30から11:30まで 及び 13:00から14:30まで となります。)

月日	場所	月日	場所
1月14日(木)、15日(金)	甲子小学校体育館(※)	1月27日(水)~29日(金)	釜石市民体育館(※)
1月18日(月)	シープラザ釜石2階	2月1日(月)	シープラザ釜石2階
1月19日(火)	市民ホール TETTO	2月2日(火)	市民ホール TETTO
1月20日(水)~22日(金)、 24日(日)	シープラザ釜石2階	2月3日(水)~6日(土)	シープラザ釜石2階
1月25日(月)、26日(火)	働く婦人の家(※)	2月8日(月)~10日(水)	釜石・大槌地域産業育成センター

(※)の場所は、スリッパなどの上履きを持参してください。

### ●問い合わせ

国民健康保険の方 ⇒ 市民課 国保年金係 27-8450

後期高齢者医療制度の方 ⇒ 市民課 医療給付係 27-8450

生活保護受給中の方 ⇒ 健康推進課 成人保健係 22-0179



2月1日(月)は、市県民税第4期 及び 国民健康保険税第7期 の納期限です。