



# 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5年3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） 菊池 拓朗

【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



## 釜石市地震・津波避難訓練への参加をお願いします

一人一人が身近な津波緊急避難場所を確認し、そこまでの避難経路や避難にかかる時間を把握するなど、訓練を通じて避難行動や減災対策の重要性を理解しましょう。

●日時: 令和5年3月5日(日)8:30~9:00

●場所: 市内全域

●想定: 3月5日(日)8時30分に東北地方太平洋沖を震源とするマグニチュード9.0の地震が発生し、市内では最大震度6弱の揺れを観測した。地震発生から3分後に岩手県沿岸に大津波警報が発表された。

●訓練内容

- ・8時30分に、防災行政無線で緊急地震速報の警報音を鳴らします。
- ・落下物などから「身を守る」行動(シェイクアウト)を取ってください。
- ・沿岸部の人(※)は地震の揺れがおさまったら(おさまったと想定し)、避難の呼びかけを待たず、直ちに近くの高台か津波緊急避難場所に避難してください。(※中妻地区では、上中島町以東の人です。)
- ・8時33分頃に、防災行政無線で数回、大津波警報のサイレンを鳴らし、避難指示を伝達します。
- ・いったん、高台や津波緊急避難場所に避難したら、終了の放送があるまで低い所には戻らないでください。



問い合わせ 市防災危機管理課 TEL:27-8441



## 令和5年度釜石市がん検診 申込み受付中!

令和5年度各種がん検診の申込みが始まっています。申込書は、3月31日(金)までに返送してください。なお、申込書が届いていない方は、下記まで連絡くださるようお願いいたします。

釜石市の5人に4人ががん検診を受けていません。でも2人に1人ががんになる時代。症状がない今、がん検診を受けましょう!

検診の種類	対象年齢	実施予定時期	内容	料金※
肺がん検診 ※特定健診と一緒に受けられます	40歳以上	8~9月頃	胸のレントゲン	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	7~10月頃	便を容器にとって提出	1,000円
胃がん検診	40歳以上	9~10月頃	胃のレントゲン	2,000円
乳がん検診	40歳以上女性	7月頃	マンモグラフィー検査(50歳以上) マンモ+超音波検査(49歳以下)	2,500円 3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上女性	9月頃	内診及び細胞診	2,000円

問い合わせ 健康推進課 成人保健係 TEL:22-0179

※料金は減免要件あり



## SL 銀河手旗を配布します ~SL 銀河のおもてなしをしましょう!~

令和5年6月でSL 銀河の運行が終了となります。ラストシーズンの運行に合わせ手旗を配布しますので、運行時には線路沿いで手旗を振ってSL 銀河のおもてなしをしましょう。欲しい方は各配布場所まで!

●配布開始: 令和5年3月1日(水)から

●配布場所: 中妻地区生活応援センター、小佐野地区生活応援センター、甲子地区生活応援センター

●配布本数: 各50本(※お1人様1本の配布となります。なくなり次第終了です。)

問い合わせ 市商工観光課 TEL:27-8421





## 3月のサロン情報(会場:中妻公民館) ※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

### ◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：3月6日(月)10:00~12:00  
※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。

### ◆地域サロン「よったんせ」

日時：3月7日(火)13:30~15:00  
※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう  
※今月はこころのセミナーも行います。  
臨床心理士が、ストレスと上手に付き合う方法や睡眠についてのお話をします。

### ◆いきいき生活応援事業 (はまゆり会との共催事業)

日時：3月10日(金)11:00~11:45  
いきいき100歳体操  
日時：3月24日(金)11:00~11:45  
上中島児童館児童との交流

### ◆手芸教室

日時：3月13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。

### ◆スマイル健康サロン

日時：3月14日(火)13:30~15:00  
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

### ◆ほっこり体操楽しも会

日時：3月15日(水)9:15~10:15  
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

### ◆かるっと運動楽しも会 (出張公民館事業)

日時：3月16日(木)10:00~11:00  
場所：源太沢集会所2階  
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。  
※場所は、中妻公民館ではありませんのでご注意ください。

### ◆中妻交流映画会

日時：3月17日(金)13:30~15:45  
※上映作品：トップガン マーヴェリック  
※参加無料

### ◆かるっと運動楽しも会

日時：3月23日(木)10:00~11:00  
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。



こやまれお

## 小山怜央さんプロ棋士編入試験合格おめでとうございます！

2月13日(月)に、釜石市出身で将棋のアマチュア強豪である小山怜央さんの、プロ棋士編入試験5番勝負第4局が大阪市の関西将棋会館で行われました。これまで2勝1敗として、試験合格にあと1勝としていた小山さんを応援するべく、中妻公民館には、小山さんのご両親をはじめ関係者が集まりました。

第4局は小山さんが勝利し、見事3勝1敗でプロ入りを決めました！

プロ棋士誕生は、釜石市はもちろん、岩手県出身者で初、また、棋士養成機関「奨励会」を経験していないアマチュアでも初となりました。

今後のご活躍を期待しております！！



### 手芸教室の参加者を募集します

令和4年度の公民館事業として手芸教室を開催していますが、令和5年度も開催しますので、興味のある方、皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

●開催日：毎月1回(第2月曜日)

13:00~15:00

●材料費：500円～

●場所：中妻公民館

●問合せ：中妻公民館 (23-5543)



### マイナンバーカード出張申請受付開催

●日時：3月14日(火)9:00~12:00

●場所：中妻地区生活応援センター

●その他：

・受取方法は、「市役所窓口」、「自宅への郵送」の2通りから選べます。

・マイナポイントの手続きもお手伝いします。

・申請手続きは、5~10分程度です。

・必要な持ち物等については、下記までお問い合わせください。

【担当】市総務課 TEL：27-8462