



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11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



令和5年度 津波避難訓練を実施しました

中妻地区の一部は津波災害の危険性がある地域であるということの理解をより一層深め、有事の際に速やかに命を守る行動に移れるように、10月3日（火）に地域の津波避難訓練を行いました。（令和3年度、4年度に続き、今年度で3回目の訓練となりました。）

訓練には、釜石中学校、双葉小学校をはじめ、浸水想定区域内の町内会、福祉施設、保育所等から700人を超える方々に参加いただきました。

このような訓練等を通じて、引続き津波に対する防災意識を高めていきたいと思っております。

参加協力いただいた皆様ありがとうございました。



釜石中学校区の小中学生がクリーン作戦を実施しました

9月25日（月）に、釜石中学校区の小中4校合同で地域の清掃活動をするクリーン作戦が行われました。中妻地区では、双葉小学校の児童と双葉地区の中学生が、双葉小学校周辺の草取りや、甲子川の河川敷・復興住宅周辺のごみ拾い等を行いました。

これは、2019年のラグビーワールドカップ釜石開催を契機に、釜石の小中学生が「絆の日」と設定した9月25日に、地域貢献として何ができるかを小中学生が自ら考え実践したものです。小中学生が力を合わせ地域への感謝の気持ちを表す、とても素晴らしい取り組みでした。



西地区合同スポーツ交流大会で 中妻公民館チームが見事優勝！



10月13日（金）に、釜石市球技場（松倉）でグラウンドゴルフ、スカットボール、ポッチャの3種目による、スポーツ交流大会を開催しました。

今年度は、中妻公民館チームが昨年度3位の雪辱を果たし、見事優勝しました！

（2位：甲子、3位：小佐野）

参加者の皆さん、大変お疲れ様でした！



西地区合同屋外運動教室について

グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室です。是非ご参加ください。

- 日 時：11月15日(水) 9:30~12:00
- 場 所：釜石市球技場（甲子町10-159-4）
- 定 員：中妻公民館分 **先着10名**
- 申 込：中妻地区生活応援センターの窓口
またはお電話にて随時受付
- 指導協力：甲子GGクラブ
- その他：現地集合・解散となります。





11月のサロン情報(会場:中妻公民館)



◆地域サロン「よったんせ」

日時：11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。

◆いきいき生活応援事業 (はまゆり会との共催事業)

日時：11月10日(金)11:00~11:45
※認知症予防に関連したレクリエーション
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：11月13日(月)9:15~11:00
※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。

◆手芸教室

日時：11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600円をご持参ください。



◆ほっこり体操楽しも会

日時：11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。

◆スマイル健康サロン

日時：11月21日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆かるっと運動楽しも会

日時：11月30日(木)10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆かるっと運動楽しも会(出張公民館事業)

日時：11月30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。
※中妻公民館と源太沢集会所の2箇所で同時開催となります。

◆中妻スクラムメイトのお知らせ

(活動場所は、中妻北地区コミュニティ消防センターですのでご注意ください。)
日時：11月1日(水)10:00~11:00
内容：認知症予防教室&物忘れ相談会
※12月のスクラムメイトはお休みします。



第5回 釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会参加者募集!

4種目のニュースポーツにより、市内8つの公民館対抗戦を行う、第5回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会への参加者を募集します!

《参加募集する種目と人数》

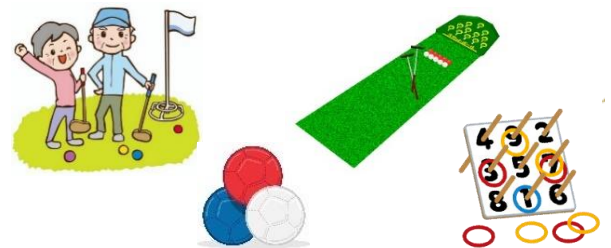
室内グラウンドゴルフ：5人、ポッチャ：6人、スカットボール：5人、輪投げ：5人(各先着順)
※1人1種目の出場となりますが、参加人数の状況により複数種目出場も可。

《応募の方法》

11/17(金)までに中妻公民館(中妻地区生活応援センター)23-5543へ申込みください。

《大会の概要》

日時：令和5年12月2日(土)8:30~12:30
場所：釜石市民体育館(鶴住居町)
※運動しやすい服装で、室内運動靴をお持ちください。
(飲み物、タオル、防寒着などもお忘れなく。)
※現地集合、現地解散となります。



11月12日の釜石市長選挙について

上中島町・新町・住吉町・源太沢町・礼ヶ口町にお住まいの方の投票所は、
『中妻公民館(中妻地区生活応援センター)』です。
住所は、上中島町2丁目6-36ですので、お間違えのないようご注意ください。



問い合わせ 市選挙管理委員会 TEL:27-8462



胃がん検診を実施します

今年度最後の胃がん検診です。

- 申込方法
市健康推進課(22-0179)へ電話でお申し込みください。その際に、①氏名、②生年月日、③受検票が確実に届く住所、④電話番号をお伝えください。
- 申込期限 11月24日(金)まで
- 検診日時 12月1日(金)
(受付時間:7:00~9:00)
- 検診場所 釜石市保健福祉センター1階

