

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6年5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） 小山田 富美子

【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



西地区合同ウォーキング交流会の参加者を募集します！

（主催：甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館）

ご好評につき、今年もウォーキング交流会を実施します。コースは唐丹方面を4区間に分け、全4日間をかけてのウォーキングコース。他地区の方々との交流を深め、健康増進にもなります。是非参加してみませんか？

●開催日時

- ①第1日目：6月3日（月）9:30～12:30 荒川バス停～小白浜～桜峠（よしや）付近までの約4.5 km
- ②第2日目：6月11日（火）9:30～12:30 桜峠付近～花露辺～大曾根（星座石）付近までの約4.9 km
- ③第3日目：6月18日（火）9:30～12:30 桜峠付近～平田ローソン付近までの約5.5 km
- ④第4日目：6月24日（月）9:30～13:00 平田ローソン付近～釜石駅までの約4.7 km

※予備日：7月1日（月）

●募集人数 中妻公民館分10名程度（事前予約が必要）

※4回全てに参加できる方としますが定員に満たない場合は、希望する日のみの参加もOKとします。

●募集期間 5月7日（火）～5月24日（金）※土日を除く

●応募方法 中妻地区生活応援センターの窓口またはお電話にてお申込みください。（TEL:23-5543）

●その他

- ①当日の集合場所は中妻地区生活応援センターです。（解散場所も同じです）
- ②集合時間は8時50分です。
- ③中妻地区生活応援センターからスタート地点、ゴール地点から中妻地区生活応援センターの移動は、車で送迎します。
- ④不明な点は、中妻地区生活応援センターにお問い合わせください。



屋外ラジオ体操

（期間：5～10月まで）

★5月からのラジオ体操は外で行います。

・日時：毎週月・水曜日 10:00～（雨天中止）

・場所：上中島復興住宅第1期と第2期のそれぞれの中庭で行います。

ご近所お誘いあわせでのご参加お待ちしております



双葉小学校で中妻地区見守り隊の紹介を行いました

4/11（木）に、新1年生の児童にも見守り隊の方々のお顔を覚えてもらうため、見守り隊の方々の紹介を行いました。その後の集団下校にも付き添い、児童と一緒に下校しました。



令和6年5月31日（金）は、軽自動車税の納期限です。



5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：5月7日(火)13:00~15:00
※お茶っこサロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

◆スマイル健康サロン
日時：5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。

◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)
日時：5月10日(金) 11:00~11:45
※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。
★はまゆりカレー昼食会(300円)再開です。



◆かるっと運動楽しも会(出張公民館事業)
日時：5月23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。(中妻公民館でも、同日、同じ時間でもかるっと運動楽しも会を実施します)



◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習
日時：5月13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。

◆かるっと運動楽しも会
日時：5月23日(木)10:00~11:00
※健康ストレッチ体操やスポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆手芸教室
日時：5月13日(月)13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります。
※講師：ニコー商会 里館恭子さん



◆中妻スクラムメイト
日時：5月22日(水)10:00~11:00
場所：中妻北地区コミュニティ消防センター
内容：体育協会 佐久間定樹先生による軽運動
※申し込み不要。直接会場にお越しください。

◆ほっこり体操楽しも会
日時：5月15日(水)10:15~11:00
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

令和6年度 立正大学テリバーカレッジ受講者募集

昨年度も大好評だった本カレッジに参加し、アンチエイジングや誕生石、戦国武将の織田信長など、聞いたことや習ったことはあるけど深く知らないことについて、この機会に学び直し、新たな発見をしてみませんか。

●内容(各日10時30分~12時)

- 1日目 6月1日(土) ※対面 テーマ:アンチエイジングを目指す生き方と運動・スポーツ
- 2日目 6月8日(土) ※オンライン テーマ:誕生石のサイエンス
- 3日目 6月15日(土) ※オンライン テーマ:織田信長と現代日本—歴史社会学の立場から

●会場 中妻公民館

●対象(定員) 中学生以上(20人)

※受講料無料・要申し込み

●申込期限 各講座開催日の前日まで

●その他

- ・内容、講師が変更となる場合があります。
- ・全3講座を受講した人には修了証をお渡しします。1講座のみの受講も可能です。

~ 申し込み・問い合わせ先 市まちづくり課生涯学習係 ☎27-8454 ~



R6年度 かまいし健康チャレンジポイント

★おさんぽ釜石アプリを使った「アプリ版」がスタート!

★毎日の歩数に応じてポイントがたまります。

★ポイントメニューには市内各所を巡って楽しくウォーキングができる「ウォークラリー」を追加できます。



対象者 18歳以上(高校生を除く)で市内に住所または勤務地を有する方

ポイント付与期間 令和6年5月1日(水)~12月31日(火)

※詳しい内容は「広報かまいし5/1号」に掲載予定

さあ、あなたも楽しくコツコツ健康づくりを始めましょう!

問い合わせ先 市健康推進課 ☎22-0179

： 中田薬局から :

中たオルプロジェクト参加者募集!

中田薬局では、地域貢献活動の一つとして、ご家庭で不要となったタオルの回収を行い、シニアの方々が中心となって雑巾に作り直し、市内の小学校へ寄付を行う活動に取り組んでいます。雑巾作りにご協力いただける方、ご興味のある方(団体含む)は、お気軽にご連絡ください。ミシンの貸し出しも行っていきます!!

問い合わせ先 中田薬局 中田貴世江

☎090-4315-3717

