



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2年8月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【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

【発行責任者】所長（公民館長） 正木 浩二

マイナポイントの予約と申込みのお手伝いをします

9月からマイナンバーカードを活用したマイナポイント事業が始まります。マイナポイント付与に必要な①マイナンバーカードの交付申請、②マイナポイント予約・申込みについて、お手伝いをします（費用はかかりません）。この機会に手続きをどうぞ。

- 窓口開設日時 令和2年8月22日（土）
午前10時から午後2時まで
- 場所 マルイチサンパルク店（上中島町）
- 必要なもの
 - ①マイナンバーカードの交付申請をするとき
通知カード、個人番号（マイナンバー）カード
交付申請書兼電子証明書発行申請書、身分証明書（運転免許証、パスポートなど）、印鑑
 - ②マイナポイントの予約と申込みをするとき
マイナンバーカード、利用者証明用電子証明書
暗証番号（数字4桁）、キャッシュレス決済事業者の決済サービスのカード又はスマートフォン

《マイナポイントって？》

マイナンバーカードを取得した人が、利用可能なキャッシュレス事業者に一定額を前払い（チャージ）又はキャッシュレス決済をしたときに付与されるポイントのことです。チャージ又はキャッシュレス決済額の25%がマイナポイント（1人当たり上限5千円）としてもらえます。マイナポイントは、キャッシュレス決済時の支払いに利用できます。

子宮頸がん検診の追加申込みのお知らせ

《申込期間》

8月31日（月）から9月11日（金）までの期間
（8時30分から17時15分まで）

《申込み方法》

- 市健康推進課（22-0179）へ電話で申込み下さい
- ・氏名、生年月日、住所（受検票が確実に届くもの）、電話番号を伝えてください。
 - ・令和元年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外となります。

健康相談のご案内

中妻公民館で、随時行っております。相談を希望される方は事前に中妻センター（22-5543）宛てに電話で申込みをお願いします。

血圧、血糖のことなど健康に関することをお気軽にご相談ください。



8月31日（月）は、国民健康保険税第2期、市県民税第2期の納期限です。



8月のサロン・教室情報

「マスク着用」と「自宅での検温」をお願いします

●地域サロン「よったんせ」

日時：8月4日(火)13:30~15:00

場所：中妻公民館

※ゆったり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：8月11日(火)13:00~15:00

場所：中妻公民館

※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

日時：8月27日(木)10:00~11:00

場所：中妻公民館

※スポーツレクリエーションを行います。

■かるっと音楽♪楽しも会

日時：9月4日(金) 14:30~15:20

場所：中妻公民館

出演：谷地畝晶子さん(声楽家/アルト)、阿部多季恵さん(ピアノ)

主催：中妻公民館 共催：(公財)音楽の力による復興センター・東北 協力：(一社)榎音

※令和2年度岩手県被災者の参画による心の復興事業による補助を受けて実施します。

★かるっと運動ウォーキング

日時：8月5日(水)10:30~12:30

場所：中妻公民館から甲子川向定内付近まで

※ゆっくりとお散歩です

■ほっこり体操楽しも会

日時：8月26日(水)10:30~11:30

場所：中妻公民館

※ゆっくりとした健康体操(高齢者向け)

●手芸教室

日時：8月31日(月)13:00~15:00

場所：中妻公民館

※ちりめんの吊るし飾りを作ります



プレミアム付食事券・商品券「かまいしエール券」を販売します！

新型コロナウイルス感染症に係る影響を受けている市内飲食店、小売業者、タクシー事業者等の経営支援を行い、地域経済の活性化を図るために、市内取扱店舗※で利用可能なプレミアム付食事券・商品券「かまいしエール券」を販売します。利用は10月31日(土)までとなります。

- ・かまいしエール券：500円券×20枚(食事券12枚、商品券8枚の10,000円分)で1冊
 - ・販売価格：1冊5,000円(額面計10,000円分を5,000円で購入できます)
 - ・販売期間：令和2年8月6日(木)から10月20日(火)まで
 - ・販売方法：市から各世帯に郵送される購入引換券(はがき)と引き換え
 - ・購入できる方：令和2年8月1日時点で市内に在住の世帯主(1世帯当たり1冊まで)
 - ・販売場所：釜石市商工観光課(平日のみ)、市内各地区生活応援センター(釜石地区生活応援センターを除く。平日のみ)、釜石観光総合案内所(平日及び土日祝日9:00-18:00)
- ※取扱店舗は、かまいしエール券購入時に同封する取扱店リストに掲載の店舗となります。



「いざ避難」というときのために！

～避難前の心構え～

- ① 災害が予測される場合、**早めに避難！**
- ② 過密状態を防ぐため、安全な親戚宅など **避難所以外の避難先の検討！**
- ③ 普段から、**避難用品の準備を！**
(飲料水・食べ物、普段飲んでいる薬・お薬手帳、マスク、体温計、石鹸・消毒剤、ゴミ袋、着替え、上履き)



～避難所に避難したら～

- ① **手洗い、手指の消毒**を
- ② **マスクの着用**と**咳エチケット**の徹底
- ③ **距離**をとって座りましょう
- ④ 共有で使う**トイレ・水道は清潔に**
- ⑤ 感染予防のため、**ゴミ袋を持参し**ゴミは**持ち帰り**ましょう

