

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2年9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



地震・津波避難訓練週間に避難行動の実践を！

市では、9月1日（火）から7日（月）までを「地震・津波避難訓練週間」として設定しました。この期間中に、次の「想定内容」を想定し、各自で「訓練内容」に記載の自主避難訓練を行いましょう。なお、例年、9月1日（防災の日）に実施していた「地震・津波避難訓練」は、新型コロナウイルス感染予防のため、中止します。

- 想定内容 日本海溝沿いでマグニチュード9.1の巨大地震が発生。釜石では震度6弱の揺れを観測。地震発生から3分後に気象庁から大津波警報が発表された。釜石への津波到達時間を地震発生から15分後と想定。



- 訓練内容
 - ①個人や家族、職場の仲間とともに、そのときいる場所で大きな地震が発生したと想定して「身をを守る」行動を行いましょう。
 - ②自宅や職場、学校などから、近くの津波災害緊急避難場所や高台など、危険を回避できる場所への避難訓練を行いましょう。
 - ③避難開始までの手順や緊急持出品などの確認を行いましょう。

- 注意事項
 - ①避難するときは、徒歩避難が原則です。
 - ②訓練用の緊急地震速報の警報音やサイレンは鳴りません。



《中妻地区の避難場所》

中妻地区には津波災害緊急避難場所が設けられていませんので、今回の自主避難訓練の際には火災・地震災害の緊急避難場所への避難訓練をお願いします。近くに火災・地震災害の緊急避難場所がない場合は、屋外の広場などに避難しましょう。

●火災・地震災害の緊急避難場所

緊急避難場所	対象地域
釜石中学校校庭	千鳥町、中妻町、八雲町
双葉小学校校庭	上中島町、新町、住吉町、源太沢町

なお、洪水・土砂災害の緊急避難場所は、次のとおりです。

●洪水・土砂災害の緊急避難場所

緊急避難場所	対象地域
双葉小学校地域連携施設、双葉小学校体育館	上中島町、住吉町、新町、礼ヶ口町、源太沢町
中妻北地区コミュニティ消防センター、中妻南地区コミュニティ消防センター、釜石中学校体育館	中妻町、千鳥町、八雲町



食生活改善推進員：食育アドバイザー養成講座 受講者募集

日々の生活を見直し、健康な毎日を送るため、生活習慣を見直すきっかけとして、皆さん自身や大切な方のために学んでみませんか？講座（講義と実技）を終了した方は、食生活改善推進員協議会へ入会し、地域の「食」を通じた健康づくり活動に参加することができます。

- 講座日時 10/7(水)、20(火)、11/4(水)、17(火)、26(木)、12/1(火) の10:00から12:00まで
- 開催場所 釜石市保健福祉センター9階研修室（釜石市大渡町3-15-26）
- 受講料 無料
- 申込期限 9月30日（水）まで
- 申込み先 市健康推進課（22-0179）

ほたてちゃんです！



9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：9月1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。

★ほっこり体操楽しも会

日時：9月2日(水)10:30~11:30

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)、阿部夕季恵さん(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)槌音

※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。

★かるっと運動楽しも会

日時：9月7日(月)10:30~11:30

場所：中妻公民館

※スポーツレクリエーションを行います。

★かるっと運動ウォーキング

日時：9月14日(月)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

▲スマイル健康サロン

日時：9月15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

●手芸教室

日時：10月5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

■健康いきいき講座(はまゆり会と一緒に企画)

日時：9月25日(金) 11:00~11:40(講座) 11:40~13:00(昼食会)

場所：中妻公民館

※岩手県沿岸広域振興局 保健課の方を講師に迎え、「老化防止は食事から!!~見た目の若さより血管の若さ~」についてのお話を聞きます。

がん検診のお知らせ

- 追加申込みを行うがん検診：子宮がん検診 及び 大腸がん検診
- 申込期限：9月11日(金)
- 申込み先：市健康推進課 22-0179へ(8:30~17:15(土・日曜日を除く。))
- その他



①子宮がん検診日程

受付時間 9時30分~11時、13時~14時

日程	場所
9/11(金)	昭和園クラブハウス
9/16(水)	中妻地区生活応援センター
9/23(水)	中妻地区生活応援センター
9/24(木)	中妻地区生活応援センター
9/29(火)	中妻地区生活応援センター

②大腸がん検診容器回収日程

受付時間 9時~11時、13時~14時30分

日程	場所
9/16(水)	中妻地区生活応援センター
9/24(木)	昭和園クラブハウス
9/29(火)	中妻地区生活応援センター



9月30日(水)は、国民健康保険税第3期の納期限です。