



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10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

国勢調査 調査票の提出をお願いします！

国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするために5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査で、日本に住んでいるすべての人・世帯が調査の対象となり、今回が実施100年目となります。

9月中旬から調査員が各世帯に訪問し、調査票など関係書類を配布しています。

インターネットや郵送での調査票の提出にご協力をお願いします。10月7日（水）までにインターネットや郵送での調査票の提出が確認できない場合は、調査員が自宅での検温やマスクの着用など感染症対策を行ったうえで直接、各世帯に調査票の回収に伺います。

また、全国一斉に調査を行うことから、調査員等を装って個人情報盗み出そうとする「かたり調査」が発生する恐れがあります。調査員は、「国勢調査員証」を身につけていますが、少しでも不審に感じたら国勢調査釜石市実施本部まで連絡をお願いします。

国勢調査の趣旨・必要性をご理解の上、調査へ回答くださるようお願いいたします。

問合せ先：令和2年国勢調査釜石市実施本部 ☎22-0123・22-0133



中妻地区地域会議を開催します！

- 日時：10月27日（火）18：00から ●場所：双葉小学校 体育館
- 内容：①市政懇談会（令和元年度台風災害検証結果について、日本海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定について、新市庁舎の建設について、第六次釜石市総合計画について）（予定）
②地域会議（地域課題への回答 ほか）（予定）
- その他：参加される方は、自宅での検温とマスクの着用をお願いします。



令和元年度台風災害検証結果・日本海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定 住民説明会

- 対象 中妻排水区(千鳥町、中妻町、八雲町)
- 日時 10月5日（月）18：30から
- 場所 中妻体育館（中妻町1丁目6-36）
- 内容 令和元年度台風災害検証結果及び日本海溝沿いの最大クラスの津波による浸水想定に関する説明
- 問合せ先 復興推進本部事務局 ☎27-8437



今年度のインフルエンザの予防接種はお早めに！

10月からインフルエンザ予防接種の助成を開始しています。高齢者の対象者には、9月下旬に青色の予診票を郵送しました。小児用の予診票は医療機関に用意してあります。

今年度は、新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されております。早めに予防接種を受けましょう。

11月2日（月）は、市県民税第3期、国民健康保険税第4期の納期限です。



10月のサロン・教室情報(会場:中妻公民館)

●地域サロン「よったんせ」

日時：10月6日(火)13:30~15:00

※ゆったりした時間を一緒に過ごしましょう。

★かるっと運動ウォーキング

日時：10月12日(月)10:30~12:30

※小川せせらぎ公園付近までお散歩です

■ミュージカル劇団わらび座民謡民舞ミニコンサート

日時：10月14日(水) 14:30~15:10

※秋田音頭、ドンパン節などの民謡や踊り

■健康いきいき講座(はまゆり会と一緒の企画)

日時：10月23日(金)

11:00~11:40(講座)

11:40~13:00(昼食会)

※釜石警察署の方を講師に迎え、「交通事故から身を守る」についてのお話(予定)

★かるっと運動楽しも会(今月は2回開催)

①日時：10月7日(水)10:15~11:15

②日時：10月22日(木)10:00~11:00

▲スマイル健康サロン

日時：10月13日(火)13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、健康ミニ講話など

★ほっこり体操楽しも会

日時：10月21日(水)13:00~14:00

※スポーツレクリエーションを行います。

●手芸教室

日時：11月2日(月)13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※「マスクの着用」と

「自宅での検温」を

お願いします。



胃がん検診のお知らせ

次のとおり実施します。受付時間は、7:00から9:00までとなります。

実施月日	場所
10月15日(木)	昭和園クラブハウス
10月17日(土)	昭和園クラブハウス
10月30日(金)	昭和園クラブハウス
11月4日(水)	中妻地区生活応援センター

●追加申込みについて

3月31日までに申込みできなかった方は、ぜひお申込みください。

●申込期間

10月5日(月)から10月16日(金)まで(8:30~17:15(土・日曜日を除く))

●申込先：市健康推進課

22-0179へ



おうちでフレイル予防!!(栄養編)

今年の猛暑で、食欲がなくなったままではありませんか？

◎低栄養とは…

年を重ねると食欲が落ちやすくなります。食事を欠食したり、食事の量が減ることで栄養が不足します。低栄養は、活動源となる「エネルギー」と「タンパク質」が不足している状態です。低栄養になると筋力が低下するだけでなく、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなったり、病気の回復が遅くなったり、老化の進行が早まる恐れがあります。

◎欠食はせず、3食しっかり食べましょう！

特に筋肉の材料となる「タンパク質」が豊富な肉や魚を意識して食べましょう。

◎毎日、10の食品群を意識して食べましょう！

右図のような10食品を毎日食べるように意識すると、自然と栄養のバランスをとることができます。10食品を覚えるためのキーワードは「さあ、にぎやか(に)いただく」です。

● さあ！にぎやかにいただく！ ●

魚 さかな	海藻 かいどう
油 あぶら	芋 いも
肉 にく	卵 たまご
牛乳 ぎゅうにゅう	大豆 だいず
緑黄色野菜 やさい	果物くだもの