



# 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3年3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

## 津波注意報が発表された場合の「避難情報」の発令内容を変更しました！

市では、2月1日から市が発令する「避難情報」を次のとおり変更しております！

| 区分    | 2月1日以降                           | 1月31日以前          |
|-------|----------------------------------|------------------|
| 津波注意報 | 防潮堤等から海側の区域（海岸付近）に対する“避難指示（緊急）”※ | 沿岸区域への“避難勧告”     |
| 津波警報  | 沿岸区域への“避難指示（緊急）”                 | 沿岸区域への“避難指示（緊急）” |
| 大津波警報 |                                  |                  |

2月1日以降、気象庁が津波情報を発表した場合、市は「避難指示（緊急）」を発令します。  
 ※「津波注意報」が発表された場合の避難対象区域は、防潮堤等から海側（海岸付近）です。  
 避難行動の対象者は、漁業従事者や港湾区域の就業者、海岸でのレジャー目的の滞在者などです。

### ●避難情報発令の考え方

どのような津波でも、避難指示（緊急）の発令対象となる全ての区域で、屋内での安全確保措置をせず、できるだけ早く高い場所へ移動する等、危険な区域からの一刻も早い避難が必要です。

したがって、津波が発生した場合は避難指示（緊急）のみ発令しますが、津波注意報、津波警報、大津波警報の種類に応じて避難の対象とする区域が異なります。



問い合わせ：市防災危機管理課 ☎27-8441

## 中妻地区の緊急避難場所です。再度確認をお願いします！

### ●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 |

### ●津波災害の緊急避難場所

| 緊急避難場所 | 対象地域    |
|--------|---------|
| 八雲神社境内 | 中妻町、千鳥町 |

### ●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、<br>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           |

## 令和2年度こころのセミナー ストレスに負けないしなやかな“こころ”でいるために を開催します！

不安や恐れ、ストレスとは何かを理解し、ストレスにしなやかに対処し、こころの健康を回復する方法等についてお話しします。

日時：3月5日（金）10：00～12：00

場所：中妻地区生活応援センター

内容：「コロナの不安、引きこもるこころとストレス」

お話し：臨床心理士 中谷敬明 先生

（岩手県立大学 社会福祉学部 教授）



## 3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：3月2日(火)13:30~15:00

※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：3月9日(火)13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレ、健康ミニ講話など行います。※日程変更になりました。

### ●昔話を楽しむ会 (はまゆり会と一緒に企画)

日時：3月12日(金)

11:00~11:45 (昔話)

11:45~13:00 (昼食会) ※

※漁火の会による釜石・遠野地方の昔話です

※昼食会は、申し込みが必要です

### ●手芸教室

日時：3月8日(月)13:00~15:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください

### ◆かるっと運動楽しも会 (今月は2回開催)

①日時：3月11日(木)10:00~11:00

②日時：3月25日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

### ★ほっこり体操楽しも会

日時：3月17日(水)13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



## 令和3年度各種がん検診 申込みのお知らせ!

～ 申込み〆切は3月31日(水)です。申込みを忘れずに!! ～

現在、日本人の2人に1人は、一生のうちに何らかのがんにかかるといわれています。がんは、身近な病気です。

医療技術の進歩と検診での早期発見で、がんは治せる時代です。また、健康習慣(禁煙、食生活を見直す、適正体重を維持する、身体を動かす、節酒)を実践することで、がんのリスクを減らすことができます。

しかし、絶対にがんにならないという方法はなく「早期発見」と「早期治療」が必要です。進行した状態で発見されると、治療が難しい場合も少なくありません。

初期のがんは、自覚症状がほとんどありません。こうした「がん無症状」の人が、がん検診を受けることで、初期段階のがんを発見することができます。早期に適切な治療を受けることで、体への負担や、がんによる死亡リスクを軽減できます。

自分のためにはもちろん、あなたを必要としている人のためにもがん検診を受けましょう。

対象者には3月上旬までに申込書を郵送でお届けします。必要事項を記入の上、申込みください。なお、申込書が届かない場合は、市健康推進課(☎22-0179)まで連絡をお願いします。



## 釜石中学校生徒が作成したスクールマップを掲示しています!

2月15日に、釜石中学校を代表して、上中島地区生徒会3年生の佐々木駿介君と土橋一陽君が、登下校時に生徒たちが気付いた危険箇所などの情報を地図上に書き込んだ「スクールマップ」を届けてくれました。

センターにお越しの際は、スクールマップをご覧いただき、危険箇所など新たな情報があれば提供くださるようお願いいたします。



## 健康相談 随時行っています!



健診結果が届いたけど、見方がわからない、改善するには何をすればいいの?などお気軽にご相談ください。相談を希望される方は事前に中妻センターあてに電話で申込みをお願いします。

中妻地区生活応援センター ☎23-5543