



# 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6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



## 災害時における避難情報が変わります！

改正された災害対策基本法が令和3年5月20日に施行され、大雨や洪水など災害時の避難行動を促す避難情報が変わります。

これまでの「避難勧告(警戒レベル4)」は廃止され、「避難指示(警戒レベル4)」に一本化されたほか、これまでの「災害発生情報(警戒レベル5)」が「緊急安全確保(警戒レベル5)」になりました。

緊急安全確保（警戒レベル5）は、災害が発生又は切迫している状況のため、必ずしも安全な避難行動ができるとは限らず、この時点では屋外の避難所などへ向かうことが困難で、自宅等の上層階への移動など緊急的な行動とならざるを得ません。

身の安全を確保するためには、災害の恐れが高いときに発令する「避難指示(警戒レベル4)」までに危険な場所からの避難が必要です。

警戒レベル		これまでの避難情報等	新たな避難情報等	取るべき行動
5	災害発生又は切迫	災害発生情報	緊急安全確保※1	危険！直ちに安全確保
4	災害のおそれ高い	・避難指示(緊急) ・避難勧告	避難指示※2	危険な場所から全員避難
3	災害のおそれあり	避難準備・高齢者等避難開始	高齢者等避難※3	危険な場所から高齢者等は避難
2	気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報(気象庁)	自らの避難行動を確認
1	今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報(気象庁)	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

〜〜警戒レベル4までに必ず避難！〜〜

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。

※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。

※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人にも必要に応じ、普段の行動を見合わせたり危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。 問い合わせ：市防災危機管理課（27-8441）



## ラジオ体操をしています！

一緒にどうですか？ 外で、気持ちよく体を動かしましょう♪

上中島復興住宅第1期 中庭	毎週 月・水曜 10:00～（雨天中止）
上中島復興住宅第2期 中庭	



# 6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：6月1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。

## ★ほっこり体操楽しも会

日時：6月9日(水)13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

## ●手芸教室

日時：6月14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

## ◆かるっとウォーキング楽しも会

日時：6月30日(水)9:30~12:00

場所：浜千鳥酒造(小川町)付近まで

※隣の地域まで足を延ばしてみませんか？

## ◆かるっと運動楽しも会

日時：6月3日(木)13:00~14:00

日時：6月24日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

## ●いきいき生活応援事業「認知症予防について」 (はまゆり会と一緒の企画)

日時：6月11日(金)

11:00~11:45(講座)

※昼食会は、当分の間、お休みします。

## ■スマイル健康サロン

日時：6月15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。

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

# 肺がん(結核)検診の追加申込みについて！

●申込期間：6月7日(月)から18日(金)までの8時30分から17時15分まで(土・日は除く。)

●申込方法：市健康推進課(22-0179)へ電話でお申し込みください。その際に、①氏名、②生年月日、③受検票が確実に届く住所、④電話番号をお知らせください。

## 【中妻地域の検診日程表】

検診月日	検診会場	受付時間
6月15日(火)	昭和園クラブハウス	・午前は、9時から11時まで
6月23日(水)	中妻地区生活応援センター	・午後は、13時30分から15時30分まで

問い合わせ：市健康推進課(22-0179)

# 新型コロナワクチン接種について！

## 1. 接種当日の「持ち物」

①接種券、②予診票(※予めご記入下さい。体温は、接種当日、自宅で測り記入してください。)

③身分証明証(保険証や運転免許証など)、④お薬手帳(お持ちの方)

## 2. 接種当日の「注意点」

①接種券を忘れた場合は、予約をしても接種できませんので、接種券をお忘れなく。

②ワクチンは肩に接種します。半袖など、肩を出しやすい服装でお願いします。

## 3. 接種後の体調の変化があった場合

次のような場合は、医療機関・岩手県新型コロナワクチン専門相談コールセンターにご相談ください。

・病気治療のため他の薬を服用している ・激しい痛みや高熱がみられる

・ワクチン接種後の典型的な症状(筋肉痛、だるさ、頭痛、悪寒、関節痛)以外の症状が見られる

・熱が2日以上続く場合や、症状が悪化している場合

《岩手県新型コロナワクチン専門相談コールセンター》

0120-895-670 9時~21時(土日・祝日も対応可)

※ 副反応などの専門的な相談に関する問い合わせもどうぞ。

6月30日(水)は、市県民税 第1期の納期限です。