



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

中妻地区の一部が津波の浸水想定区域になっています！ 津波避難訓練を行いますので、参加をお願いします！

昨年10月5日（月）の住民説明会及び10月27日（火）の市政懇談会において、「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」の説明があり、防潮堤が機能しなかった場合（津波が越流した段階で防波堤が破壊される）に中妻地区の一部が浸水する想定となったことから、地域での津波避難訓練を実施することといたしました。

1 実施する津波避難訓練の概要

マスク着用で！
密にならないように！

- 日時：令和3年10月14日（木）14：40～15：25（荒天の場合中止）
- 対象地区：中妻地区地域会議を構成する地区
- 想定：日本海溝沿いでマグニチュード9.1の地震が発生。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。《津波到達予想時間を地震発生から15分後と想定》
- 訓練内容：防災無線の訓練実施アナウンスにより次の行動等を行うもの。
 - その時いる場所で大きな地震が発生したと想定して「身を守る行動」をとる。
 - 近くの津波災害緊急避難場所や高台等、危険を回避できる場所への避難訓練をする。
 - 避難開始までの手順や緊急持ち出し物品などの確認をする。

2 訓練参加協力をお願い

当地域では、津波による浸水が想定される区域と想定されない区域がありますので、次の表を参考に訓練への参加協力をお願いいたします。

	浸水が想定される区域	浸水が想定されない区域
訓練の内容	上記1の訓練内容①、②、③	上記1の訓練内容①、③

※ 浸水想定区域については、添付の図面をご確認ください。

3 参考（知っておいてほしいこと）

●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



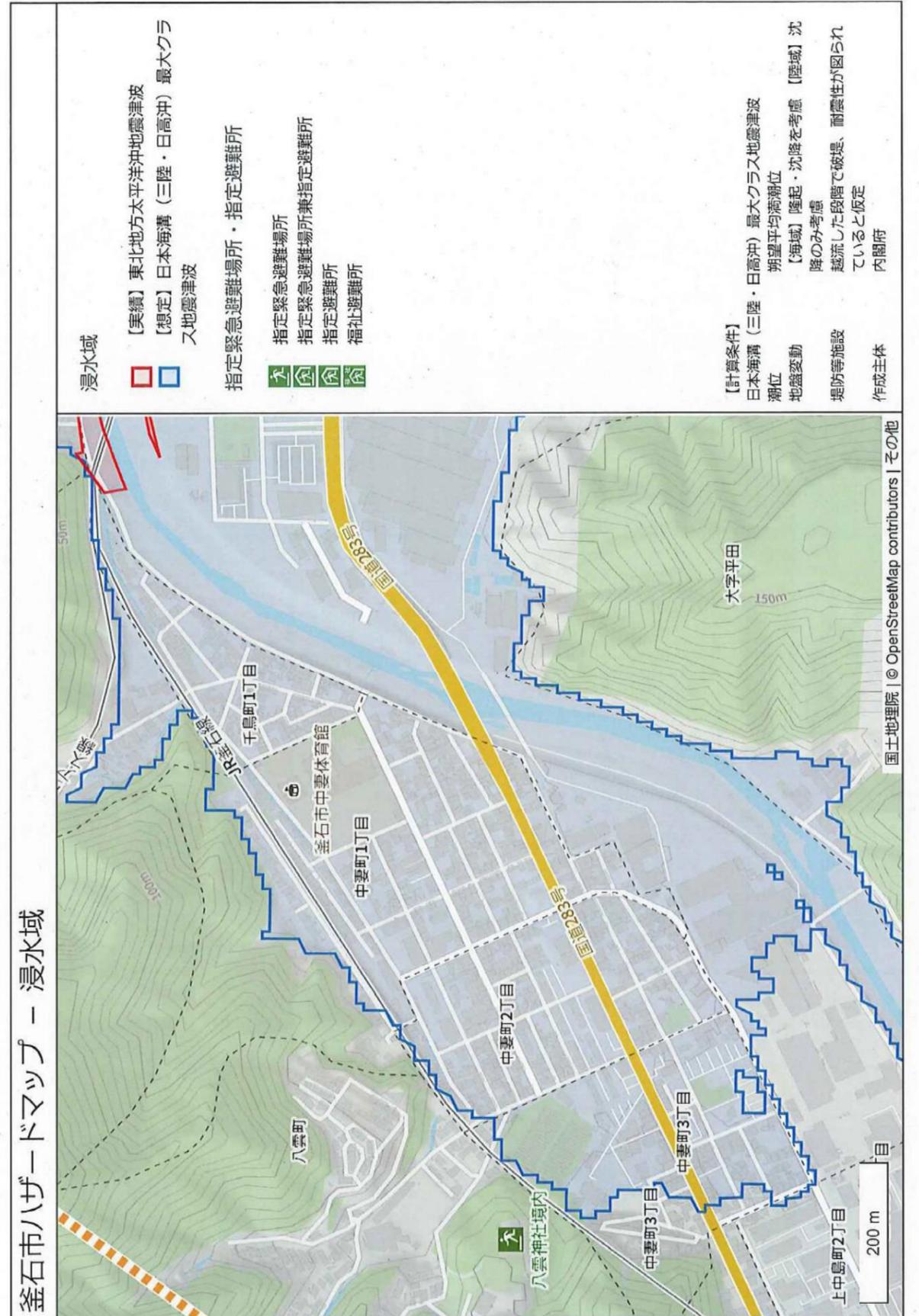
●火災・地震災害の緊急避難場所

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



●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、 双葉小学校校舎（2階以上）	上中島町、住吉町、新町、 礼ヶ口町、源太沢町
釜石中学校校舎（3階以上）	中妻町、千鳥町、八雲町



10月のサロン情報(会場:中妻公民館)

公民館事業は、新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる場合があります。

▲地域サロン「よったんせ」

日時：10月5日(火)13:30~15:00

※楽しいひと時を皆で過ごしましょう。

●ほっこり体操楽しも会

日時：10月13日(水) 13:00~14:00

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

■スマイル健康サロン

日時：10月19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。

◆かるっとウォーキング楽しも会

日時：10月27日(水)10:15~12:00

場所：とんがり公園(定内町)までの散策を楽しみましょう!

■頭も体もリフレッシュ(いきいき生活支援事業)

日時：10月8日(金)11:00~12:00

※センター保健師と一緒に頭と体をリフレッシュしませんか?

◆かるっと運動楽しも会

日時：10月14日(木)13:00~14:00

日時：10月28日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

●手芸教室

日時：10月25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

※「マスクの着用」、「手指消毒」、「自宅での検温」をお願いします。

地域会議交流促進事業「ジオツアー」参加者募集します!

八戸市から気仙沼市までの日本一広大な「三陸ジオパーク」。釜石の魅力の再発見と交流促進を目的に、釜石観光物産協会の協力によりジオサイトの一つとなっている釜石鉾山とその周辺のガイドツアーを再度企画実施します。参加を希望される方は、電話等でお申し込みください。

なお、先着20人で〆切とさせていただきますので、予めご了承ください。

- 1 日時 令和3年10月29日(金)9:00~12:00 (荒天の場合は中止します)
- 2 行程(予定) 中妻公民館(9:00) ⇒ 大橋駅 ⇒ 旧釜石鉾山事務所(見学) ⇒ 釜石鉾山周辺 ⇒ 道の駅仙人峠(休憩) ⇒ 小川町山神社 ⇒ 中妻公民館(12:00) ※多少変更する場合があります。
- 3 参加者負担 250円(旧釜石鉾山事務所見学料)
- 4 申込・問合せ先 23-5543(中妻地区生活応援センター(中妻公民館))



芸術の秋です! 中妻公民館作品展を開催します! 皆さんの作品をお寄せ下さい(ひとり3点まで)!

11月1日から10日まで「中妻公民館作品展」を開催します。

この1年間、皆さんが丹精込めて作った作品の出展をお願いします。おひとり3点までとなりますが、中妻公民館まで持参くださるようお願いいたします。

●開催期間：11月1日(月)から10日(水)まで

●場所：中妻公民館 小会議室

●出展作品：中妻公民館まで持参願います。

※(10/25(月)まで)をお願いします。



胃がん検診のお知らせ!

がんの中でも日本人に多いのが胃がんです。早い段階で発見できれば、良好な経過が期待できます。検診を受けてがんの発生を見逃さないようにしましょう。

【中妻地域の検診日程表】

検診月日	検診会場	受付時間
10月14日(木)	昭和園クラブハウス	7時00分から9時00分まで
10月19日(火)	中妻地区生活応援センター	
10月23日(土)	昭和園クラブハウス	
11月9日(火)	昭和園クラブハウス	

※持ち物

- ①胃がん検診受検票(必要事項をあらかじめ記入してください。受検票が無ければ検査できません。会場での再発行は出来ませんので、忘れずにご持参ください。)
- ②検診料 2,000円

《追加申込みの案内》

申込期間：10月4日(月)から22日(金)まで 8:30~17:15(土・日を除く。)

申込み方法：市健康推進課(22-0179)へ電話で申し込み

※氏名、生年月日、受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。

問い合わせ：市健康推進課(22-0179)

認知症予防の講話と、もの忘れに関する相談会を実施します!

身近な人の中に、「同じ話を何度もする」、「『財布がない』と探すことが多くなった」など、気になることはありませんか?加齢による「もの忘れ」と認知症による「もの忘れ」では、症状が違います。例えば、次の表のようなことです。

認知症によるもの忘れ	加齢によるもの忘れ
食事をしたこと自体を忘れてしまいます。	食事をしたことは覚えていますが、食事の内容の一部を忘れることがあります。
忘れていたこと自体を気づかなくなります。ヒントを出しても思い出せません。	自分が忘れっぽいことを分かっています。ヒントを出すと思い出せます。
月日や家族、自宅の場所などが分からなくなります。	家族や自宅の場所を忘れることはありません。

●源太沢みどりの会(100歳体操)実施日に併せて、認知症予防の講話と、もの忘れに関する相談会を実施しますので、お気軽にご参加下さい。

相談日	時間	相談会場
10月14日(木)	10:00~11:00	源太沢集会所

『内容』①認知症予防についての講話(保健師)30分程度
②パソコンを使った簡単なもの忘れチェック(一人10分程度)※希望する方のみ
③もの忘れに関する個別相談

※いつも100歳体操に参加している方以外で、参加希望の方は、事前にお申し込みください。

問い合わせ：市地域包括支援センター(22-2620)

中妻地区生活応援センター(23-5543)

11月1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。