



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4年2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

令和4年度市民税・県民税の申告時期となりました！

間もなく令和3年中の収入の申告時期です。この申告は、市民税・県民税の賦課の他、国民健康保険税算定や軽減、保育料の決定など、多くの公的な手続の基礎資料となります。早めの準備をし、忘れずに3月15日（火）までに申告しましょう！

●令和4年度市民税・県民税申告受付日程表（中妻地区に関するものを抜粋）

受付日時		会場	対象地域
2月	9日(水) 受付時間：13時～15時30分	小佐野コミュニティ会館	新町、住吉町、礼ヶ口町
3月	4日(金)、6日(日)、7日(月)、8日(火)、 9日(水)、10日(木)、11日(金)、13日(日)、 14日(月)、15日(火)※1 受付時間：9時30分～11時30分 13時～15時30分	シープラザ釜石	市内全域

※1 15日(火)は、シープラザ釜石が休館日のため、西側入口(教育センター側)のみ開放となります。

問い合わせ 市税務課市民税係 27-8481

手芸教室 参加者募集！

公民館事業として手芸教室を開催しています。興味のある方、皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

開催日：毎月1回(第2月曜日)
13:00-15:00

場所：中妻公民館 材料費：500円

問合せ：中妻公民館 (23-5543)



地域会議の予定

日時：2月18日（金）18:30から
場所：中妻地区生活応援センター
内容：地域課題の対応方針

市、地域会議からの報告事項 他

新型コロナウイルス感染症の感染状況により延期や中止となることがあります

「こころの相談会(予約制)」を開催します！

不安や心配事で気持ちが晴れない、イライラする、涙がでる…など気になることはありませんか？
落ち着いて、ゆっくり相談できる個室で、臨床心理士が話を伺います。

日時：2月9日（水）及び3月9日（水）①13時から、②14時から、③15時から

場所：市保健福祉センター8階 傾聴ルーム（一人あたり、約1時間の相談となります）

申込み：電話での申し込みとなります。

その際に希望の日時をお知らせください。

予約は、相談日の5日前（前の週の金曜日）までです。

申込先：市健康推進課（22-0179）



2月28日（月）は、固定資産税第4期、国民健康保険税第8期の納期限です。



2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：2月1日(火)13:30~15:00
※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：2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。

◆手芸教室

日時：2月21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

日時：2月3日(木)13:00~14:00
日時：2月24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：2月17日(木) 13:30~14:30
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

●昔話を聞く会(いきいき生活応援事業)

日時：2月25日(金) 11:00~11:45
※漁火の会による釜石地方の昔話です。(はまゆり会との共催事業です。)
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



塩用心！減塩を意識してみませんか！ 3月まで減塩取組み強化期間

釜石市民の1日当たりの塩分摂取量は、9.43gです(2021年度特定健診結果から)。

では、1日当たりの食塩摂取目標量は、どの位??⇒それは、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満。高血圧治療者で6g未満となっています。(日本人の食事摂取基準2020年版より)。

さてさて、2021年度特定健診結果を見ると、中妻地区の対象者255人の塩分摂取量の平均値が9.39gとなっており、釜石市の8つの応援センター区域で、高い順から、第5位となっています。(一番高い地区は9.81g、一番低い地区は8.76g)。

1日当たり、あと3gの減塩が必要です！「減塩」を意識して取り組んでみましょう。



ホタテちゃん