



# 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



## 中妻地区の緊急避難場所です。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、礼ヶ口町、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、新町、住吉町、 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

### ●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、八雲町



## 釜石中妻郵便局が移転開局しました！

釜石中妻郵便局が、去る2月7日からツルハドラッグ釜石中妻店の隣接に移転開局しております。新たにATM



区分	窓口	ATM
平日（郵便）	9時～17時	9時～19時
平日（貯金・保険）	9時～16時	
土・日・休日	—	9時～17時

が設置されました。営業時間等は、右記のとおりです。

お問い合わせは、釜石中妻郵便局（中妻町2-1-13 電話23-6006）へ。



## 第35回 釜石市民劇場！

～満天の星は知っている「天文学者葛西昌丕」若き日の私記～

公演日時 3月6日（日）10時30分開演／14時30分開演

前売り券 高校生以上1,000円

（当日は1,300円）※中学生以下は無料（前売り券の事前申込書を各生活応援センターに用意しております。）

お問い合わせ 釜石市民劇場実行委員会 090-7798-2307（久保さん）



## 北の旅芸人 尚玉泉さん 舞踊 中妻初公演！

尚玉泉こと鹿野正治さん（釜石在住）とその仲間たちが、女形で舞踊を披露いたします。楽しいひと時を過ごしませんか？

日時 3月25日（金）  
11時00～11時45分

会場 中妻公民館

料金 無料

その他 当日会場にお越しください。





# 3月のサロン情報(会場:中妻公民館)

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。

## ▲地域サロン「よったんせ」

日時：3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。

## ◆かるっと音楽楽しも会

日時：3月7日(月)10:30~11:20  
※谷地畝晶子さん(声楽家/アルト)と阿部夕季恵さん(ピアニスト)のコンサート。(令和3年度岩手県被災者の参画による心の復興事業による補助を受けて開催します)

## ◆みんなの薬の学校(いきいき生活応援事業)

日時：3月11日(金)11:00~11:45  
※薬剤師の中田さんから「薬の正しい使い方」をお話しいただきます。  
※はまゆり会との共催になります。はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

## ◆かるっと運動楽しも会

日時：3月3日(木)10:00~11:00  
日時：3月24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：3月7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。

## ■スマイル健康サロン

日時：3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。

## ▲ほっこり体操楽しも会

日時：3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。



# 令和4年度釜石市がん検診 申込み受付中!

令和4年度各種がん検診の申込みが始まっています。申込書は、順次発送しています。3月31日(木)までに申込書を返送してください。

なお、申込書が届いていない方は、下記まで連絡くださるようお願いします。

検診の種類	対象年齢	時期	内容	料金※
肺がん検診	40歳以上	7月	胸のレントゲン	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	8月	便潜血反応検査	1,000円
胃がん検診	40歳以上	10月	胃のレントゲン	2,000円
乳がん検診	40歳以上女性	7月	マンモグラフィ検査(50歳以上)	2,500円
			マンモ+超音波検査(49歳以下)	3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上女性	9月	頸部細胞診	2,000円

問合せ：健康推進課 成人保健係(22-0179)

※減免要件あり



# こころの相談窓口のご案内! 3月は、自殺対策強化月間です。

「やる気が出ない」「涙もろくなった」「不安で落ち着かない」「何をしても面白くない」など、思い当たることはありませんか?こころの相談窓口を開設しています。まずは、連絡を!

名称	電話番号	相談日・受付時間
市健康推進課	22-0179	月~金曜日(土・日・祝祭日休み) 8:30-17:15
中妻地区生活応援センター	23-5543	
こころ相談ホットライン	090-2971-4014	土・日曜日 10:00-21:00
震災ストレス相談(予約制)	25-1822	月~金曜日 9:30-15:30 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">注1</span>
釜石保健所 こころの相談(予約制)	25-2710	4月~9月 第4月曜日 13:30-16:00
		10月~1月、3月 第4水曜日 13:30-16:00
		2月 第3水曜日 13:30-16:00
釜石ランチ (県立釜石病院内)	019-651-5110 内線5550	毎週木曜日 10:30-15:30 完全予約制 予約受付9:00-17:00 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">注1</span>

注1：相談日時は電話でご予約ください。

問合せ：健康推進課 成人保健係(22-0179)