



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7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） 菊池 拓朗

【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



西地区合同日向ダム見学交流会の参加者を募集します！

（主催：小佐野公民館、中妻公民館、甲子公民館）

- 開催日時：8月5日（金）9：30 各公民館出発 12：00 終了予定
- 内 容：資料館見学→ダム内部の見学→バスでダム周辺見学
- 募集人数：15人（三つの公民館あわせて45人となります。）
- 募集期間：7月19日（火）～7月29日（金）※土日祝日を除く
- 応募方法：中妻地区生活応援センターの窓口にて、直接お申込みください。



※定員に達した時点で申込み終了となりますので予めご了承ください。

※詳細は、中妻地区生活応援センターにお問い合わせください。



特別企画 パノス・カラン ピアノリサイタル in 中妻！

ギリシャ出身で世界的なピアニスト パノス・カランさんによるリサイタル。パノスさんは各国のコンサートホールのみならず各地の紛争地域や被災地を周り、人々に癒しと元気を届けています。

中妻公民館では、今年の1月4日に続き、2回目のリサイタルとなります。今回も素晴らしいリサイタルになると思います。是非ご参加ください。



日時：令和4年7月21日（木）10時30分開演～11時30分終演

会場：中妻公民館ホール

演目：クラシック楽曲、民謡曲アレンジなど

参加費：無料



乳がん検診の追加申し込みについて

- 申込期間：7月4日（月）から29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。
※令和3年度に乳がん検診を受検された方は対象外となります。

【中妻地域の乳がん検診日程表】

検診月日	検診会場	受付時間
7月14日（木）	中妻地区生活応援センター	・午前は、9時30分から11時まで ・午後は、13時から14時30分まで
7月15日（金）	昭和園クラブハウス	
7月18日（月）	中妻地区生活応援センター	
7月26日（火）	昭和園クラブハウス	



7月のサロン情報(会場:中妻公民館)

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時:7月4日(月)10:00~12:00
※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。

◆手芸教室

日時:7月4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。

◆地域サロン「よったんせ」

日時:7月5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。

◆かるっと運動楽しも会

日時:7月7日(木)13:30~14:30
日時:7月28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

日時:7月8日(金) 11:00~11:45
「釜石・遠野近隣地方の昔話」(講座)
日時:7月22日(金)11:00~11:45
「フレイル予防講座」(講座)
※はまゆり会との共催事業です。

◆スマイル健康サロン

日時:7月19日(火)13:30~15:30
※血圧測定、健康相談、脳トシなどを行います。

◆ほっこり体操楽しも会

日時:7月20日(水)10:15~11:15
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

◆パノスカラン ピアノソロリサイタル

日時:7月21日(木)10:30~11:30
※詳しくは表面をご覧ください。

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



LINE版で健康チャレンジポイントに取り組んでいる方へ ~各地区生活応援センターがウォーキングスポットに追加になります~

ウォーキングをして、各地区生活応援センターを訪れ、スマートフォンでQRコードを読み取ると、「市公式LINE」のショップカードに健康チャレンジポイントがたまります。

●ポイント獲得基準: 概ね6,000歩以上(当日もしくは前日のいずれか1日分)

●ポイント数: 1ポイント

●ポイント獲得方法: 各地区生活応援センター窓口で、歩数を申告できるものを提示いただき、職員が確認のうえ獲得します。(平日のみ対応します。)

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 22-0179



西地区合同ウォーキング交流会 ~無事完歩しました!~

5/12(木)に陸中大橋駅をスタートし、合計4日間(5/12、5/17、5/24、6/14)をかけて、ケガや事故もなく無事釜石駅にゴールできました!



岩手県が公表した「最大クラス津波 浸水想定」説明会が開催されました

6/18(土)に双葉小体育館において、甲子・小佐野・中妻地区の住民を主な対象として説明会が開催されました。この説明会は、説明内容を、津波災害時の避難行動に役立ててもらうとともに、地域住民からの意見を、緊急避難場所等の見直しに反映させることを目的に、市が開催したものです。岩手県が公表した津波浸水想定では、中妻地区においても浸水区域が広がっています。今一度、浸水想定図のご確認をお願いします。

※「岩手県津波浸水想定図」は、広報かまいし6月1日号で各家庭に配布しています。



8月1日(月)は、固定資産税第2期、国民健康保険税第1期の納期限です。