



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9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



津波避難訓練への参加をお願いします!!

令和4年3月29日に岩手県が公表した県独自の津波浸水想定では、中妻地区の浸水想定区域は、国（内閣府）想定で示されていたものから、さらに範囲が広がっています。このことから、より一層津波に対する防災意識を高めていく必要があるため、昨年度に引き続き、今年度も地域での津波避難訓練を実施します。訓練への参加をお願いします。

1 津波避難訓練の概要

- 日時：令和4年9月29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30分後と想定》
- 訓練内容：防災行政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シェイクアウト訓練（※）をする。
 - 近くの津波災害緊急避難場所や高台など、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。

※シェイクアウト訓練とは …「命を守る3動作」

(1) 姿勢を低くする

(2) 頭・体を守る

(3) 揺れが収まるまでじっとしている を行う訓練のこと



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

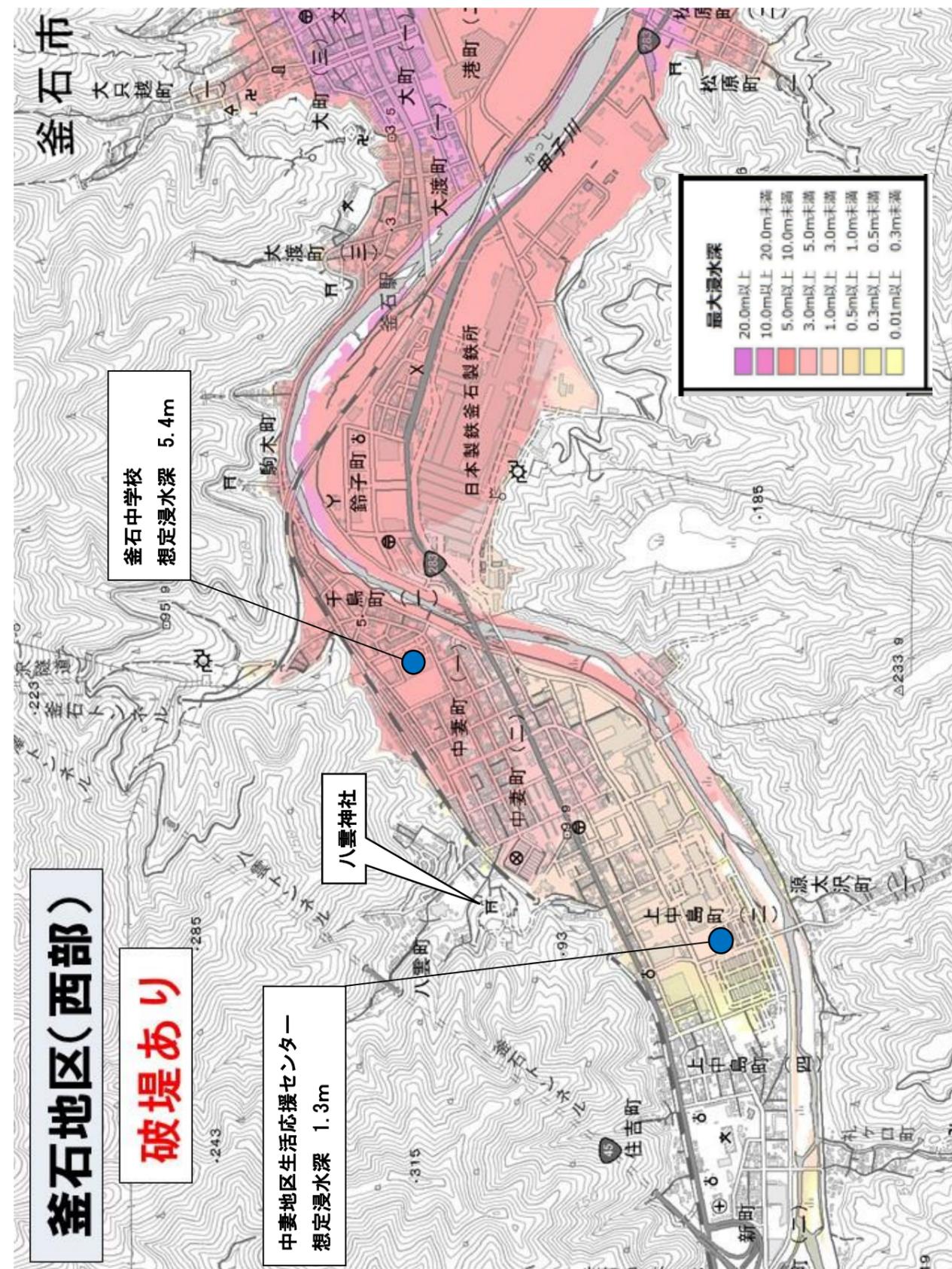
※ 浸水想定区域については、添付の図面をご確認ください。

※ 津波避難訓練では、市が指定する八雲神社境内だけでなく、津波から自分の命を守ることができる高台に避難することが基本となります。八雲神社よりも西にお住いの方は、近所の高台のほか、高層階の建物への避難など、より安全かつ速やかに避難できる場所へ避難しましょう。

3 参考

●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





9月のサロン情報(会場:中妻公民館)

◆かるっと音楽♪楽しも会

日時：9月4日(日)14:00~15:00
※谷地畝晶子さん(声楽家/アルト)、阿部夕季恵さん(ピアニスト)のコンサート。

◆地域サロン「よったんせ」

日時：9月6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。

◆いきいき生活応援事業

日時：9月9日(金) 11:00~11:45
舞踊の披露
※尚 玉泉こと鹿野正治さんとその仲間たちが女形で舞踊を披露します。
※はまゆり会との共催事業です。

※体調のすぐれない方、同居家族や身近な方に感染が疑われる方がいる方は、来所をお控えください。

◆手芸教室

日時：9月12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：9月20日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆ほっこり体操楽しも会

日時：9月21日(水)10:15~11:15
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

◆かるっと運動楽しも会

日時：9月29日(木)10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



第29回釜石市ふれあい福祉まつりが開催されます

“ふれあいの場づくり”を通じて人々の多様性の理解と支え合いのまちづくりを推進することを目的に、釜石市ふれあい福祉まつりが開催されます。

- 日時：令和4年9月3日(土)10:00~14:00
- 会場：釜石市民ホールTETTO・釜石PIT
- 内容：
 - ・福祉事業所物販会
 - ・作品展示会
 - ・ステージパフォーマンス
 - ・福祉バザー
 - ・福祉活動PRパネル
 - ・赤い羽根共同募金 街頭募金

●主催：第29回釜石市ふれあい福祉まつり実行委員会

●問い合わせ：社会福祉法人釜石市社会福祉協議会 TEL：22-2310



かるっと音楽♪楽しも会の開催について

(公財)音楽の力による復興センター・東北との共催により「かるっと音楽♪楽しも会」を開催します。谷地畝晶子さん(声楽)、阿部夕季恵さん(ピアノ)のお二人に、クラシックの名曲や、童謡・唱歌、懐かしい歌謡曲などを披露していただきます。

●日時：令和4年9月4日(日)14時開演、15時終演

●会場：中妻公民館ホール

●予定演目：「虫の声」、「村祭」、「愛の讃歌」、「渚のアデリーヌ」ほか

※入場無料・申込不要(当日、直接会場にお越しください)

※この公演は、令和4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実施します。



心身の癒し・リフレッシュに、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



西地区対抗ソフトボール交流会参加者募集!

甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館の3公民館対抗のソフトボール交流会への参加者を募集します!

- 日時：令和4年9月15日(木)8:00~
- 場所：大天場運動広場(八雲町)
- 応募方法：中妻地区生活応援センター(23-5543)までご連絡ください。
- 受付期間：9月12日(月)まで ※土日除く
- ※雨天等により中止する場合は、当日の朝に判断してご連絡します。



復興チャリティショー「響け!復興の太鼓in釜石」について

- 日時：令和4年10月15日(土)14:00~17:00(開場:13:30)
- 会場：釜石市民ホールTETTO
- 出演団体：
 - ・鼓舞櫻会(桜舞太鼓・釜石市)
 - ・山口太鼓の会(宮古市)
 - ・御陣乗太鼓(石川県)
 - ・鬼太鼓座(埼玉県)
 - ・佐野よりこ民謡プロジェクト(釜石市出身)



※入場無料(入場整理券が必要です)
※入場整理券は、9月20日(火)から市内各地区生活応援センターにて配布(平日の8:30~17:15)します。(お一人様2枚まで)
●問い合わせ：実行委員会事務局(釜石商工会議所)TEL:22-2434



子宮がん検診の追加申し込みについて

- 申込期間：8月24日(水)~9月16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年度に子宮頸がん検診を受検された方は対象外です。

【中妻地域の子宮頸がん検診日程表】

検診月日	検診会場	受付時間
9月5日(月)	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、13時から14時まで
9月13日(火)	昭和園クラブハウス	
9月26日(月)	中妻地区生活応援センター	
11月26日(土)	中妻地区生活応援センター	

問い合わせ 市健康推進課 成人保健係 22-0179



あなたの悩みや困りごとSOSを聞かせてください

9月は「ここに寄り添い いのちを守る いわて」月間です。
日頃一人で抱えていることを誰かに話してみませんか。「どこに相談すればいいかわからない」「何に悩んでいるのかもわからない」それでも構いません。電話相談や、LINEなど方法は様々あります。「井のちSOS岩手」で検索。フリーダイヤル(0120-061-338)。市健康推進課(22-0179)、中妻地区生活応援センター(23-5543)でも相談を受け付けております。

9月30日(金)は、国民健康保険税第3期の納期限です。