



# 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12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



## 移動水族館 ちょこっとかまいSEA！を開催します

移動水族館展示のほか、おさかな学習会とタッチプールの参加者を募集します。おさかなに興味のある小学生以下のお子様の参加をお待ちしております。奮って応募ください。

### 《移動水族館展示》

おさかなを自由に観覧できる水槽を設置します。おさかなをじっくり観察してみよう！

### 《おさかな学習会》

釜石に棲むおさかなのことを、映像を見たり、講師の先生のお話を聞いて学ぼう！

### 《タッチプール》

水槽の中に手を入れて生き物たちに触れられます。釜石の海に棲む生き物たちを、知って、触って、好きになろう！

### ●日時：《移動水族館展示》

12月6日（火）午後～12月9日（金）※各日、17：00まで自由に観覧できます。

### 《おさかな学習会・タッチプール①》

12月11日（日）10：00～11：30

### 《タッチプール②》

12月11日（日）11：30～12：00

※タッチプール①、②は6名ずつ交代で、15分間楽しめます。

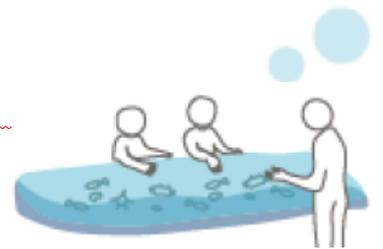
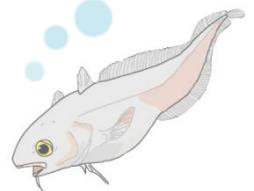
### ●場 所：中妻公民館

### ●参加資格：小学生以下

### ●定 員：《おさかな学習会・タッチプール①》 先着12名

《タッチプール②》 先着12名

※中妻地区生活応援センター（23-5541又は23-5543）へ、12/8（木）までにお申込みください。参加費は全て無料です。



## 西地区合同干し柿づくり体験交流会 実施しました！

10/26（水）に、甲子林業センターにおいて、甲子地区、小佐野地区、中妻地区合同の干し柿づくり体験交流会を実施しました。

皆さん非常に手際よく、沢山の立派な干し柿が完成していました。

今頃は、皆さん、全て食べ終わった頃でしょうか・・・。



## マイナンバーカード出張申請受付開催

市では、マイナンバーカードの出張申請受付を行います。

### ●日時：12月26日（月）9：30～12：00

### ●場所：中妻地区生活応援センター

### ●その他：

- ・受取方法は、「市役所窓口」、「自宅への郵送」の2通りから選べます。
- ・マイナポイントの手続きもお手伝いします。
- ・申請手続きは、5～10分程度です。
- ・必要な持ち物等については、下記までお問い合わせください。

【担当】市総務課 TEL：27-8462

12月26日（月）は、固定資産税第3期、国民健康保険税第6期の納期限です。



## 12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：12月6日(火)13:30~15:00  
※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

### ◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：12月9日(金)11:00~11:45  
※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。  
日時：12月23日(金)11:00~11:45  
※ニュースポーツ「スライド・カーリング」を行います。

### ◆移動水族館 ~ちょこっとかまいSEA!~

日時：12月11日(日)10:00~12:00  
※移動水族館展示は、12/6(火)午後~12/9(金)  
※詳しくは表面をご覧ください。

### ◆手芸教室

日時：12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。

### ◆かるっと運動楽しも会(出張公民館事業)

日時：12月15日(木)10:00~11:00  
場所：源太沢集会所2階  
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。  
※場所は、中妻公民館ではありませんのでご注意ください。

### ◆スマイル健康サロン

日時：12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。

### ◆かるっと運動楽しも会

日時：12月21日(水)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。

※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。



## 冬に多い「高齢者の入浴中の事故」を防ごう!

入浴中の事故は、持病がなくても、前兆がなくても起こる可能性があります。寒暖差があると、急な血圧の変化が起きやすく、脳の中の血液が減ってしまい意識を失うことがあります。これを防ぐためのポイントを紹介します。

### (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖める。

- ・シャワーで湯を張る。 ・浴槽のふたを開けておく。  
→蒸気で浴室内を暖められるので寒暖差を少なくできる。

### (2) 湯温は41度以下、湯に浸かる時間は10分までを目安に。

### (3) 浴槽から立ち上がる時は、手すりや浴槽のヘリにつかまりゆっくりと。

### (4) こんな時には入浴は控える。

- ・飲酒後 ・体調が悪い ・食後 ・精神安定剤、睡眠薬などの服用後

### (5) 入浴する前に声をかける。

- ・同居者がいる場合は入浴前に一声かける。  
・一人暮らしなら、入浴前後にメールで安否を知らせる。



光熱費が高騰していますが、体に負担をかけないため暖房器具は我慢せず使いましょう。同じ温度でも湿度が高くなると暖かく感じます。冬は乾燥しやすいので、加湿器を使ったリ、お部屋にぬれタオルなどを干したりするのもよいです。感染症予防にもなりますのでお試しください。