



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5年1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

新年あけましておめでとうございます！

新年あけましておめでとうございます。

新型コロナウイルスの収束が見えず、厳しい寒さも続きますが、感染症の予防対策をはじめ、適度な運動と規則正しい生活で、乗り切っていただきたいと思います。

センター職員一同、皆様が、いきいきと明るく日々の暮らしを送ることができるよう、公民館事業をはじめ各種事業に取り組んでまいります。

皆様、本年もどうぞよろしくお願いたします。



2023

移動水族館 ちょこっとかまいSEA! を開催しました

12/11（日）に、中妻公民館において、小学生以下を対象とした「移動水族館 ちょこっとかまいSEA!」を開催しました。移動水族館展示のほか、おさかな学習会やタッチプールで、子ども達にとって、釜石の海に棲む生き物たちを、よく知って好きになる機会になったようです。

特にタッチプールでは、直接おさかなに触れることができ、小さいお子様から小学生まで、みんな夢中になっていました。



塩分とりすぎではありませんか？

12月から3月は「釜石市減塩取組み強化期間」です。

「そんなにとりすぎていると思う」「気を付けているから大丈夫」と思いましたか？

1日にとる塩分の目標量 男性 7.5g未滿 女性 6.5g未滿 高血圧の方は 6g未滿

健診の結果から分かったのは 釜石市 9.31g 中妻地区 9.33g

釜石市は目標量を大きく上回っていて、中妻地区はさらに塩分のとりすぎであることがわかりました。知らず知らずのうちに味の濃い食事に慣れていきます。自分が食べるもの、例えば味がついた肉や魚、お弁当やお惣菜、お菓子などの「食塩推定量」を見てみることから始めてみませんか？



1月31日（火）は、市県民税第4期、国民健康保険税第7期の納期限です。



1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：1月10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。

◆かるっと運動楽しも会

日時：1月12日(木)13:30~14:30

日時：1月26日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆お茶っこの会「よったんせ」

日時：1月12日(木)13:30~15:00

※ゆっくりリラックスして、何でもお話しませんか。

◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：1月13日(金)11:00~11:45

※100歳体操を行います。

※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：1月16日(月)10:00~12:00

※今年度は大会が中止となりましたが、次回の大会に向け、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：1月16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：1月17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：1月18日(水)9:15~10:15

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

※「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。



三陸ジオパークかわらばんミニ展示会開催中です！

双葉小学校4年生、5年生では、鉄の学習の一環として、三陸ジオパークの授業を行いました。三陸ジオパークという新たな知識を得た小学生が作るかわらばんはとても興味深い内容ばかりです。是非ご覧ください。

●期間：令和4年12月24日(土)~令和5年1月3日(火)

●場所：釜石物産センター(ツプザ釜石)1階
イベントフロア

●作品数：双葉小学校4年生、5年生の作品50点

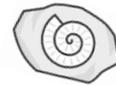
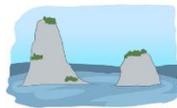
※釜石物産センターの営業時間について

(通常は9:00~19:00)

・12/30(金)9:00~17:00

・12/31(土)、1/1(日)休館

・1/2(月)、1/3(火)9:00~18:00



「ジオパーク」とは？

ジオパークとは、直訳すると「ジオ」=「地質・大地・地球」、「パーク」=「公園」で、「大地の公園」という意味になり、自然や歴史、文化を楽しみながら学べる場所のことです。釜石市にも橋野鉄鉱山、鉄の歴史館、根浜海岸、御箱崎千畳敷などジオパークを学べるスポットがたくさんあります。

【担当】市商工観光課 TEL:27-8421



街路灯の寄贈について

この度、濱川幸雄様(濱幸水産株式会社社長)から、釜石市に街路灯22基をご寄贈いただきました。そのうち中妻地区生活応援センター管内では、中妻町、八雲町の一部で9基の街路灯をLED灯へ交換していただきました。

新しい街路灯により、消費電力の低減が図られるとともに、交換前の街路灯より明るくなり、地域の安全安心の向上が図られました。

令和3年度にも釜石市に街路灯20基をご寄贈いただいております。濱川幸雄様のご厚意に感謝申し上げます。

【担当】市建設課 TEL:27-8430

