



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5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



令和5年度かまいし健康チャレンジポイントがスタートします！

対象者 18歳以上（高校生を除く）で、市内に住所または勤務地を有する方

ポイント付与期間 令和5年5月1日（月）～12月31日（日）

特典交換期間 令和5年6月1日（木）～令和6年1月31日（水）

30ポイント満点特典 1,000円分の電子マネー（先着100人）または商品券



～ここがリニューアル！～

- ★【LINE版】カード取得のボーナスポイントが3ポイントにアップ！
- ★ 特定健診やがん検診を同日同会場で2種類以上受けると5ポイントゲット！
- ★ 健康イベントへの参加ポイントが2ポイントにアップ！
- ★ 満点后1か月後の特典交換期限が廃止に！



- スマートフォンをお持ちの方は【LINE版】へ！
- スマートフォンをお持ちでない方も【紙カード版】でチャレンジ！
※紙カードは健康推進課または各地区生活応援センターで取得してください。
- 参加申込みは不要。気軽に取り組むことができます。
- そのほか、詳しい内容は広報かまいし4/15号または市ホームページをご覧ください。



さあ、あなたも楽しくコツコツ、健康づくりを始めましょう！！

問い合わせ 市健康推進課 22-0179



双葉小学校で中妻地区見守り隊の紹介を行いました

4/13（木）に、新1年生の児童にも見守り隊の方々の顔を覚えてもらうため、見守り隊の方々の紹介を行いました。その後の集団下校にも付き添い、児童と一緒に下校しました。



フラダンスの発表会が開催されました

4/17（月）に中妻公民館において、フラダンスサークル「プルメリア・サコ」の皆さんによる、フラダンス発表会が行われました。鑑賞した皆さんは、優雅で華やかな踊りに、皆、魅せられていました。



5月31日（水）は、軽自動車税 の納期限です。



5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：5月2日(火)13:30~15:00
※お茶っこサロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：5月8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：5月8日(月)13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります。
※講師：ニコー商会 里館恭子さん



◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：5月12日(金) 11:00~11:45
※人生100年時代! 未来のための健康プロジェクト講座①
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆ほっこり体操楽しも会

日時：5月17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：5月25日(木)10:00~11:00
※健康ストレッチ体操やスポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆かるっと運動楽しも会(出張公民館事業)

日時：5月25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。(中妻公民館でも、同日、同じ時間でかるっと運動楽しも会を実施します)

◆スマイル健康サロン

日時：5月30日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆中妻スクラムメイト

日時：6月7日(水)10:00~12:00
場所：中妻北地区コミュニティ消防センター
※中妻公民館ではありませんのでご注意ください。

内容：調理実習



主菜：豚肉と春雨の中華風炒め(もう一品、副菜か汁物を作る予定です。)

会費：材料代として300円程度

※材料の準備のため6/2(金)までに申込みをお願いします。(23-5543)

※持ち物等は申し込みの際にお伝えします。



5月からラジオ体操は外でやいます!



外が気持ちいい季節になってきました。一緒に気持ちよく体を動かしませんか?

上中島復興住宅第1期 中庭	毎週 月曜日・水曜日 10:00~(雨天中止)
上中島復興住宅第2期 中庭	

※5/1(月)は、第2期中庭のみで行います。5/8(月)から第1期中庭と第2期中庭の2か所で行います。



ゴールデンウィーク中のごみ収集(一般ごみ)のお知らせ



収集曜日	収集地区名	日程
月・木	千鳥町・八雲町・源太沢町	5/1(月)収集、5/4(木)休み、5/8(月)収集
火・金	中妻町・上中島町・礼ヶ口町・新町・住吉町	5/2(火)収集、5/5(金)休み、5/9(火)収集

※5/8(月)と5/9(火)は、1世帯最大6袋収集します。

※月・木収集の地区(千鳥町・八雲町・源太沢町)のペットボトル収集は、ゴールデンウィーク期間中ですが、5/6(土)に収集します。