



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6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



西地区合同ウォーキング交流会の参加者を募集します！

（主催：甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館）

昨年度初めて実施しました釜石横断駅伝ウォーキング交流会を、今年度も実施します。陸中大橋駅から釜石駅間を4区間に分け、全4日間をかけてウォーキング。他地区の方々との交流を深め、健康増進にもなります。是非参加してみませんか？

●開催日時

- ①第1日目：6月12日（月）9：30～11：00
陸中大橋駅から釜石鉱山（株）までの約4.3 km
 - ②第2日目：6月20日（火）9：30～11：00
釜石鉱山（株）から甲子セブンイレブン駐車場までの約4.8 km
 - ③第3日目：6月26日（月）9：30～11：00
甲子セブンイレブン駐車場から定内とんがり公園までの約4.1 km
 - ④第4日目：7月4日（火）9：30～11：00
定内とんがり公園から釜石駅前までの約4.1 km
- ※予備日：7月10日（月）



●募集人数

10人（できれば4回全てに参加できる方。）※甲子・小佐野・中妻あわせて30人となります。

●募集期間

6月1日（木）～6月8日（木）※土日を除く



●応募方法

中妻地区生活応援センターの窓口またはお電話にてお申込みください。（TEL：23-5543）

●その他

- ①当日の集合場所は中妻地区生活応援センターです。（解散場所も同じです）
- ②集合時間は8時50分です。
- ③中妻地区生活応援センターからスタート地点、ゴール地点から中妻地区生活応援センターの移動は、車で送迎します。
- ④不明な点は、中妻地区生活応援センターにお問い合わせください。



SL 銀河の最終運行について ～みんなでSL 銀河のお見送りをしましょう！～

令和5年6月11日（日）がSL 銀河の最終運行となります。釜石線沿線にお住いの皆様、ご自宅の窓からでも線路脇でも良いです、これまでの運行への感謝を込めて、SL 銀河のラストランをお見送りしましょう！（6月10日（土）のお出迎えも！）

最終運行に合わせて、手旗（紙製）を配布します。欲しい方は中妻地区生活応援センターまでどうぞ！

●配布開始：令和5年6月5日（月）から

●配布場所：中妻地区生活応援センター

※当センター内に備え付けますので、欲しい方は
ご自由にお持ちください。

●配布本数：100本（※なくなり次第終了です。）

●運行日程：釜石駅着 令和5年6月10日（土）15時10分

釜石駅発 令和5年6月11日（日）14時40分



問い合わせ 市商工観光課 TEL：27-8421



6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：6月6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。

◆いきいき生活応援事業 (はまゆり会との共催事業)

日時：6月9日(金) 11:00~11:45
「釜石・遠野近隣地方の昔話」(講座)
※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：6月12日(月)10:15~12:00
※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：6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300円をご持参ください。



◆スマイル健康サロン

日時：6月20日(火)13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレを行います。

◆ほっこり体操楽しも会

日時：6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：6月22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。

◆中妻スクラムメイト~6・7月のお知らせ~ (活動場所は、中妻北地区コミュニティ消防センターですのでご注意ください。)

日時：6月7日(水)10:00~12:00

内容：調理実習

※詳細は5月号をご確認ください。



※6月2日(金)が申し込み期限となっています！
23-5543にご連絡ください。

日時：7月5日(水)10:00~11:00

内容：AEDを使った心肺蘇生法

講師：釜石消防署 佐々木救急救命士



※7月は申し込み不要です。興味のある方は直接会場にお越しください。



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症は、5月8日からこれまでの2類感染症から5類感染症(季節性インフルエンザなどと同じ分類)へ移行しています。

【移行に伴う主な変更点】

●医療提供体制について

- 薬局などで行っていた無料検査は終了
 - 発熱した場合、ホテルなどの療養施設は廃止
 - 感染症法に基づく外出自粛要請は終了
- ※感染後5日間かつ症状軽快後24時間程度経過するまでは、外出自粛が推奨されています。



●医療費について

診療を受け「陽性」の場合、他の5類感染症と同程度の自己負担が生じます。ただし、治療薬は当面「全額が公費負担」です。

●高齢者支援について

重症化リスクの高い高齢者が暮らす施設には、感染状況に応じて、陽性者が出た場合の支援などが継続されます。

問い合わせ 市健康推進課 TEL:22-0179



マイナンバーカード出張申請受付開催

●日 時：6月14日(水)13:30~16:00

●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。
- マイナポイント申込みの手続きもお手伝いします。
※マイナポイント申込みは、令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方が対象です。
- 申請手続きは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。

問い合わせ 市市民課市民登録係 TEL:27-8450



ラジオ体操をしています！

外が気持ちいい季節です。一緒に気持ちよく体を動かしませんか？

●日 時：毎週 月・水曜 10:00~(雨天中止)

●場 所：上中島復興住宅第1期 中庭
上中島復興住宅第2期 中庭



6月30日(金)は、市県民税 第1期の納期限です。

