



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7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》

おさかなの解剖をします。実際に解剖してみて、おさかなについて詳しく学ぼう！

### 《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！

### ●開催日時：〈移動水族館展示〉

7月31日（月）午後～8月4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〉

8月5日（土）9：30～11：20

〈タッチプール②〉

8月5日（土）11：20～12：00

※タッチプール①、②は7～8名ずつ交代で、20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15名

〈タッチプール②〉 先着15名

※中妻地区生活応援センター（23-5541または23-5543）へ、

7/25（火）までにお申込みください。参加費は全て無料です。



## 西地区合同日向ダム見学交流会の参加者を募集します！

（主催：小佐野公民館、中妻公民館、甲子公民館）

●開催日時：8月4日（金）9：30 各公民館出発 12：00 終了予定

●内 容：資料館見学→ダム内部の見学→バスでダム周辺見学

●募集人数：10名（三つの公民館あわせて30名となります。）

●募集期間：7月24日（月）～8月3日（木）※土日祝日を除く

●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：23-5541 または 23-5543）

※定員に達した時点で申込み終了となりますので予めご了承ください。

※詳細は、中妻地区生活応援センターにお問い合わせください。





# 7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：7月4日(火)13:30~15:00

※今回は認知症に関する正しい知識や対応方法などについて学ぶ講座です。

## ◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：7月10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：7月10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

日時：7月13日(木)10:00~11:00

日時：7月27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：7月13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：7月14日(金) 11:00~12:00

※人生100年時代!未来のための健康プロジェクト講座②

※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

## ◆スマイル健康サロン

日時：7月18日(火)13:30~15:30

※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：7月19日(水)10:15~11:15

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

## ◆中妻スクラムメイト

(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：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 佐々木健志 救急救命士

※老若男女興味のある方は、申し込み不要でどなたでも参加できます。直接会場にお越しください。

※8月の中妻スクラムメイトはお休みします。



## “いきいき100歳体操”体験会を行います!

双葉小学校地域連携施設を活用した「100歳体操」の定期的な実施に向けて、体験会を行います。皆様、是非ご参加ください。

●日 時：7月11日(火)10:00~

●場 所：双葉小学校地域連携施設

※飲み物はご持参ください。



【問い合わせ】

・釜石市社会福祉協議会(担当:小原)22-2310 / 中妻地区生活応援センター 23-5543

### 「100歳体操」って何?

- 椅子に座ってゆっくりと行う運動です。体力・筋力に自信がなくても自分のペースで安心して参加できます。
- 100歳まで元気に!を目標とするもので、老若男女問わず取り組んでいただきたい体操です!



## かまいしエール券を販売します!

市内取扱店舗で利用できる6,000円分の7%ポイント付き商品券「かまいしエール券」を5,000円で販売します。

●販売・利用期間：7/10(月)~9/30(土)

※売切れ次第終了

●販売対象：市内に居住している人、市内に通勤・通学している人

●購入方法：販売場所に身分証明書を持参し、申請書を記入のうえご購入ください

●購入上限：1人3冊まで

※中妻地区生活応援センターでも販売します!是非ご購入ください!



## マイナンバーカード出張申請受付開催

●日 時：7月13日(木)13:30~15:30

●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、お一人様10~15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 市商工観光課 商工業支援係 27-8421

問い合わせ 市市民課市民登録係 TEL:27-8450

7月31日(月)は、固定資産税第2期、国民健康保険税第1期の納期限です。