



# 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9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



## 津波避難訓練への参加をお願いします!!

令和3年度、昨年度に引き続き、今年度も地域での津波避難訓練を実施します。訓練への参加をお願いします。

### ● 津波避難訓練の概要

- 日時：令和5年10月3日（火）15：00～15：45（荒天の場合中止）
- 対象地区：中妻地区地域会議を構成する地区
- 想定：日本海溝沿いでマグニチュード9.1の地震が発生。釜石では震度6弱の揺れを観測。地震発生から3分後に気象庁から大津波警報が発表された。《津波到達予想時間を地震発生から30分後と想定》
- 訓練内容：防災行政無線の訓練実施アナウンスにより次の行動等を行うもの。
  - ①その時いる場所で大きな地震が発生したと想定してシェイクアウト訓練(※)をする。
  - ②近くの津波災害緊急避難場所や高台など、危険を回避できる場所への避難訓練をする。
  - ③避難開始までの手順や緊急持ち出し物品などの確認をする。



※訓練の詳細については、9/15に、中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより9月号（特別版）として改めてお知らせする予定ですので、そちらをご確認ください。



## かるっと音楽♪ 楽しも会の開催について



（公財）音楽の力による復興センター・東北との共催により「かるっと音楽♪ 楽しも会」を開催します。谷地畝晶子さん（声楽）、阿部夕季恵さん（ピアノ）のお二人に、クラシックの名曲や、童謡・唱歌、懐かしい歌謡曲などを披露していただきます。

- 日時：令和5年9月10日（日）10時30分開演、11時30分終演
  - 会場：中妻公民館ホール
  - 予定演目：「われは海の子」、「映画「ひまわり」のテーマ」ほか
- ※入場無料・申込不要（当日、直接会場にお越しください）  
 ※この公演は、令和5年度岩手県被災者の参画による心の復興事業による補助を受けて実施します。



心身の癒し・リフレッシュに、お誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください。



## 西地区対抗ソフトボール交流会参加者募集！

甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館の3公民館対抗のソフトボール交流会への参加者を募集します！

- 日時：令和5年9月13日（水）8：00～
  - 場所：大天場運動広場（八雲町）
  - 応募方法：中妻地区生活応援センター（23-5543）までご連絡ください。
  - 受付期間：9月8日（金）まで ※土日除く
- ※雨天等により中止する場合は、当日の朝に判断してご連絡します。



10月2日（月）は、国民健康保険税第3期の納期限です。



# 9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：9月5日(火)13:30~15:00  
※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：9月8日(金) 11:00~12:00  
舞踊の披露

※尚 玉泉こと鹿野正治さんとその仲間たちが女形で舞踊を披露します。  
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

## ◆かるっと音楽♪楽しも会

日時：9月10日(日)10:30~11:30  
※谷地畝晶子さん(声楽家/アルト)、阿部夕季恵さん(ピアニスト)のコンサート。

## ◆公民館対抗ニュースポーツ大会練習

日時：9月11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。



## ◆スマイル健康サロン

日時：9月19日(火)13:30~15:30  
※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：9月28日(木)10:00~11:00  
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

## ◆手芸教室

※9月はお休みします。 **休み**  
※次回は、10月16日(月)13:00~となりますのでご注意ください。

## ◆中妻スクラムメイト~9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：9月6日(水)10:00~12:30

内容：調理実習

※詳しくは8月号をご覧ください。  
申込期限は9月1日までですので、まだの方はお早めに!

## 9月3日 県知事・県議会議員・市議会議員選挙の投票所の場所が変わります!

上中島町・新町・住吉町・源太沢町・礼ヶ口町にお住まいの方は、今回の選挙より投票所が

『身体障害者福祉センター』から

**『中妻公民館(中妻地区生活応援センター)』に変更となります**のでご注意ください。

問い合わせ 市選挙管理委員会 TEL:27-8462



## 100歳体操~体力測定会~を開催!

100歳体操を始めるにあたって、今の身体の状態を測定しましょう!

●日 時：9月11日(月)10:00~11:30

●場 所：双葉小学校地域連携施設

●持ち物：飲み物、運動靴

※各自で暑さ対策をお願いします

問い合わせ 釜石市社会福祉協議会(小原) TEL:22-2310

中妻地区生活応援センター TEL:23-5543



## 西地区合同屋外運動教室を実施します

グラウンドゴルフを中心に、甲子公民館、小佐野公民館と連携して実施する運動教室です。是非ご参加ください。

●日 時：9月6日(水)9:30~12:00

●場 所：釜石市球技場(甲子町10-15-4)

●定 員：中妻公民館分 **先着5名**

●申 込：中妻地区生活応援センターの窓口またはお電話にて随時受付

●指導協力：甲子GGクラブ

●その他：当日は、会場での集合・解散となります。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。



## マイナンバーカード出張申請受付開催

●日 時：9月14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、HPをご確認いただくか、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