



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6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



あけましておめでとうございます！

あけましておめでとうございます。

厳しい寒さも続きますが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど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。

2024



血圧気になっていませんか？

「ゼロから始める血圧教室」を今年度、中妻地区生活応援センターで行います。

- 日 時：①令和6年1月12日（金）受付 13：00～ 教室開始 13：30～
②令和6年1月30日（火）受付 13：00～ 教室開始 13：30～

- 内 容：①高血圧に関するミニ講話／井戸端会議（血圧について日頃の疑問などを参加者同士で話します）



- ②1回目の振り返り／井戸端会議へのお返事（医師、保健師、管理栄養士がお答えします）
講師 岩手医科大学附属病院 総合診療科 准教授 大間々真一 先生（釜石市出身）
※1、2回目ともに、減塩についての目安になるナトカリ測定をすることができます！

- 持ち物：今年度の健康診査結果、お持ちの方は血圧計、血圧手帳
- 申し込み先：市市民課国保年金係 27-8479／医療給付係 27-8491

高血圧と言われるけど、
どこも悪くない。
何がいけないの？

食事も気を付けて
いるのにな…



第37回釜石市民劇場 ～天明飢餓事変「栗林村 夕工の物語」～ 前売り券申込みのご案内

市民手づくりの舞台で釜石の先人や家族愛を紹介し、市民に広く愛されてきた釜石市民劇場が、釜石市民ホールTETTOで開催されます。

前売り券の事前申込書を、中妻地区生活応援センターに用意しております。事前申込書を当センターに提出のうえ、当日会場に引換券と代金をお持ちいただくと、前売チケットと引き換えになります。

- 公演日時：2月23日（金・祝） 10時30分開演／14時30分開演（2回公演）
- 前売り券：高校生以上 1,000円（当日は 1,300円）、小・中学生 500円（当日は 700円）
※幼児は無料
- 問い合わせ：釜石市民劇場実行委員会 090-7798-2307（久保さん）



1月31日（水）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9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。

◆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12日(金)11:00~11:45
※上中島児童館児童との交流(ポッチャでの交流を予定しています)
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆手芸教室
日時：1月15日(月)13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります。
※材料費600円をご持参ください。

◆ほっこり体操楽しも会
日時：1月17日(水)9:15~10:15
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

◆お茶っこの会「よったんせ」
日時：1月18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。

◆ニュースポーツ練習
日時：1月22日(月)9:15~11:00
※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：1月23日(火)13:30~15:00
※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：1月25日(木)10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

◆中妻スクラムメイトのお知らせ
(活動場所は、中妻北地区コミュニティ消防センターです。ご注意ください。) ※1月はお休みです。
日時：2月7日(水)10:00~12:30
内容：調理実習(鮭のムニエルオーロラソース、栄養たっぷりお豆のミネストローネ、雑穀ご飯)
参加費：材料代として400円前後
※食材準備のため、参加希望の方は2/2(金)までに23-5543にご連絡ください。

第5回釜石市公民館対抗ニュースポーツ交流大会が開催されました

12/2(土)に、市民体育館において、公民館対抗のニュースポーツ交流大会が開催されました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症の影響もあり中止となったため、2年ぶりの開催となりました。中妻公民館チームは15名が参加し、室内グラウンドゴルフ、スカットボール、輪投げ、ポッチャ(新種目)の4種目に挑みました。

総合順位は、残念ながら8チーム中**第5位**(栗橋公民館チームと4位で並ぶも、平均年齢が栗橋よりも若かったため5位)でしたが、トーナメント戦で争われた新種目のポッチャでは、決勝戦(対 鶴住居公民館チーム)まで勝ち進み、見事**第2位**となりました(7対7の同点で、平均年齢が鶴住居よりも若かったため惜しくも2位でした)。
参加された皆様、大変お疲れ様でした!



上中島こども園の園児によるミニ発表会

12/18(月)に、中妻公民館において、上中島こども園の3歳児と5歳児による、歌とお遊戯のミニ発表会が行われました。園児たちはかわいらしい歌とお遊戯を一生懸命披露して、地域住民の皆さんの心を癒してくれました。



西地区合同屋外運動教室について

グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室です。是非ご参加ください。

- 日 時：1月10日(水)9:30~12:00
- 場 所：釜石市球技場(甲子町10-159-4)
- 定 員：中妻公民館分 **先着10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：現地集合・解散となります。

天候により、クラブハウス内でのニュースポーツになる場合もあります。

