



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3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



釜石市地震・津波避難訓練への参加をお願いします

災害は、いつ・どこで発生するか分かりません。市民の皆さんの積極的な参加をお願いします。

●日 時：令和6年3月3日（日）8：30～

●訓練内容：

- ・8時30分に、防災行政無線で緊急地震速報の警報音を鳴らします。
- ・机の下に隠れるなど、落下物から身を守る行動を取ってください。
- ・津波浸水想定区域にいる人(※)は、地震の揺れがおさまったら(おさまったと想定し)、避難の呼びかけを待たず、直ちに近くの高台か津波緊急避難場所に避難してください。(※中妻地区では、上中島町以東の人です)
- ・8時33分に防災行政無線で数回、大津波警報のサイレンを鳴らし、避難指示を伝達します。
- ・一度避難したら、終了の放送があるまで低い所には戻らないでください。



問い合わせ 市防災危機管理課 TEL：27-8441



令和6年度釜石市がん検診 申込み受付中！

令和6年度各種がん検診の申込みが始まっています。申込期限は、3月31日（日）です。
なお、申込書が届かない場合は、下記まで連絡くださるようお願いいたします。



検診の種類	対象年齢	実施予定時期	内容	料金※
肺がん検診 ※特定健診と同日開催	40歳以上	8～10月頃	胸のレントゲン撮影	1,000円
大腸がん検診	40歳以上	7～10月頃	便を容器にとって提出	1,000円
胃がん検診	40歳以上	9～10月頃	胃のレントゲン撮影	2,000円
乳がん検診	40歳以上女性	7月頃	マンモグラフィ検査（50歳以上）	2,500円
			マンモ+超音波検査（49歳以下）	3,000円
子宮頸がん検診	20歳以上女性	9月頃	内診及び細胞診	2,000円

※料金は減免要件あり

- ・職場で検診を受ける人、病院などで検査する機会のある人は、申し込まない理由に○をつけて返送してください。
- ・釜石市のがんによる死亡率は県内でも高い状態が続いています。がんによる死亡を防ぐためには、定期的ながん検診を受けることでがんを早期に発見し、早期に治療することが大切です。
- ・釜石市の精密検査受診率は、概ね80%～90%と高い数値ですが、まだ令和5年度がん検診の精密検査を受けていない人は、必ず精密検査を受けてから令和6年度のがん検診を受けるようにしましょう。

問い合わせ 健康推進課 TEL：22-0179



～東日本大震災復興祈念試合～

日本製鉄釜石シーウェイブス VS 九州電力キューテンヴォルテクス

東日本大震災から13年が経過しようとしています。改めて復興を祈念するとともに復興のシンボルである釜石鵜住居復興スタジアムを満員にし、地域を盛り上げましょう！

- 日 時：令和6年3月10日（日）13：00試合開始（11：00開場）
- 会 場：釜石鵜住居復興スタジアム
- 入場料：全席無料（※当センターで観戦チケットを配布しています）

その他の催し

- ・新日鐵釜石ラグビー部 V7 戦士イベント
- ・うのスタ・フードコーナー
- ・初開催！「キッズ広場」 など

3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：3月5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：3月8日(金)11:00~11:45
消費者トラブル防止講座
※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

◆ニュースポーツ練習
日時：3月11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：3月11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。

◆スマイル健康サロン
日時：3月19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：3月28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 ~3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。ご注意ください。)
日時：3月6日(水)10:00~11:00
内容：ゲーム&振り返り座談会
※スポーツレク(ポッチャ)を行う予定です。申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。



塩分の取りすぎに注意

今年の市で行った健診によると、中妻地区の塩分摂取量は8.95gで、国が目標とする量をクリアできていません。(男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満)
日本人は塩分摂取過多の傾向にあります。

＜塩分のとりすぎによる害はあるの？＞

- ①高血圧になる
- ②腎臓・心臓に負担がかかる
- ③がん(特に胃がん)になりやすい

＜カリウムってなに？＞

- ①塩分を体の外に出してくれる作用あり！
- ②野菜や果物に多く含まれている！

塩分を控え、野菜・果物を意識してとりましょう

※腎障害など、病気の方は主治医の指示に従いましょう。

こころの悩みありませんか？

3月は「こころに寄り添い いのちを守る いわて」月間です。

悩みは人それぞれ、こころ、からだ、健康、仕事、家族、お金…など。

誰かに相談したい セルフケアしたい
周りの人を守りたい

こんな方は「いのちまもるいわて」で検索。

セルフケアで大切な 3R
Rest 休養
Recreation 気晴らし
Relaxation リラックス



手芸教室の参加者を募集します

令和5年度の公民館事業として手芸教室を開催していますが、令和6年度も開催しますので、興味のある方、皆さんお誘いあわせの上、ご参加ください。

●開催日：毎月1回(第2月曜日)

※第2月曜日でない場合もあります。
13:00~15:00

●材料費：600円~

●場 所：中妻公民館

●問合せ：中妻公民館(23-5543)



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。

●日 時：3月13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。

天候の状況により中止する場合があります。

