

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12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) 小山田 富美子

【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

中妻地区 クリスマス スタンプラリー 開催

～中妻地区にある公共施設や福祉施設をまわってスタンプをもらおう～

●実施期間 令和6年12月9日(月)～12月26日(木)

※スタンプラリー台紙は12月9日(月)午前9時～中妻公民館で配布します。

●ポイント場所(スタンプをもらえる場所)

①かまいしケア・ステーション(上中島町) ②釜石市社会福祉作業所 2nd(上中島町)

③上中島児童館(上中島町) ④釜石警察署(中妻町) ⑤中妻公民館(上中島町)

※スタンプをもらえる時間は場所によって違いますので詳しくは台紙をご確認ください。

●参加できる人 中妻地区在住のお子さん(中学生まで)先着60名

※中妻地区内の保育・教育施設に通っているお子さんも対象とします。

●参加方法

①中妻公民館からスタンプラリーの台紙をもらいます。

②ポイント場所からスタンプをもらいます。

③スタンプ3つ以上たまったらプレゼントがもらえます。

※その他詳しいことは中妻公民館(☎23-5543)へお問い合わせください。

●プレゼント引換え期間と場所

・12月23日(月)～26日(木) 午前9時～午後5時 中妻公民館



クリスマスリース・ミニ門松づくり

●日時 令和6年12月15日(日)9:00～12:00

●場所 中妻公民館 集会室

●内容 クリスマスリース又はミニ門松の
どちらか一点を作ります。

●定員 5名程度(要申込/先着順)

●参加費 大人1,000円、子ども500円(当日徴収)

●持ち物等 上履き、飲み物、汚れても良い服装でご参加ください。●申込み先 中妻公民館(☎23-5543)



～中妻 なかよし食堂～

地域の子どもたちと住民の交流を目的に標記の事業を次のとおり開催します。

日時:令和6年12月21日(土)11時～

参加費:大人300円・子ども(双葉小に限る)100円 会場:中妻公民館 メニュー:「カレーなど」◆申込み先:中妻公民館(23-5543)

～松飾りの出し方～

昨年度までは、収集場所を設けていましたが鳥獣被害等を防ぐため収集場所は設けないことにしました。◆問い合わせ:生活環境課 廃棄物対策係☎27-8453

西地区合同屋外運動教室

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:12月11日(水)9:30～12:00

●場所:釜石市球技場(甲子町松倉)

●定員:中妻公民館分 **先着10名**

●申込:中妻公民館(☎23-5543)

●指導協力:甲子GGクラブ

※現地集合・現地解散。道具の貸出可能



フードドライブにご協力を

ご家庭で眠っていたり、買いすぎた食品のご提供をお願いします。

対象食品 未開封の保存食品、レトルト・インスタント食品、調味料、お米、菓子類等

受付期間 12月2日(月)～12月18日(水)

受付場所 中妻地区生活応援センター

主催 かまいしこども応援隊 [代表・問合せ:フードパントリー 釜石 平(たいら) ☎080-5376-8660]



※賞味期限が2025年2月1日以降で常温保存ができる未開封食品対象



12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：12月3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。
- ◆ニュースポーツ練習
日時：12月9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。
- ◆手芸教室
日時：12月9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。

- ◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)
日時：12月13日(金)11:00~11:45
※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。
※はまゆりカレーランチ300円です。
- ◆スマイル健康サロン
日時：12月17日(火)13:30~15:00
※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：12月18日(水)9:15~10:15
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。
※動きやすい服装でご参加ください。
- ◆かるっと運動楽しも会
日時：12月26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◆
※12月のスクラムメイトはお休みします。



保健師の部屋

~健康ワンポイントアドバイス~

(ナトカリ比) って?

脳卒中で亡くなる人が県内でも多い釜石市は、脳卒中予防に力を入れています。

脳卒中の原因となる高血圧予防の一つが「減塩」です。市で行っている健康診断では、推定塩分摂取量「ナトカリ比」を測っています。健康診断結果の右上に記載していますので、自分の結果を確認してみましょう。

ナトカリとは…「ナトリウム・カリウム比」の略です。塩分(ナトリウム)と野菜等(カリウム)の摂取バランスを表します。

ナトカリ比の値が高いほど、食事の塩分摂取量が多い、あるいはカリウム(野菜など)が不足していることがわかります。逆にナトカリ比が低いほど食塩摂取量が少なく野菜などに多く含まれているカリウムを多く摂っていることを示しています。

ナトカリ比は高血圧予防のための新しい健康指標として注目されています。

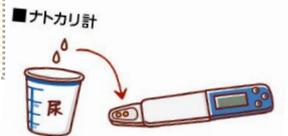
「ナトリウム(塩分)」の摂取量を減らしながら「カリウム」を含む野菜などの摂取量を増やして塩分の排出を促しましょう!

★尿ナトカリ比が低下すると収縮期血圧(上の血圧)が低下している人が多いという研究結果の情報もあります。(東北メディカル・メガバンク機構)

※塩分摂取目標量…女性6.5g、男性7.5g 高血圧の方は6g

<結果の見方>

- ・1.6未満：非常に良好です。
- ・1.6以上、4.1未満：良好です。
- ・4.1以上：ナトカリ比のバランスに注意が必要



脳血管疾患の発症予防のポイント

- ①血圧コントロール
- ②食生活での減塩
- ③バランス食の推進



※食品群「さあにぎやかにいただく」

健康診査・肺がん検診を追加実施します(要予約)

日時・場所:令和6年12月19日(木) 市民体育館(鶴住居町)
対象:7~11月に健康診査・肺がん検診を受けていない人
申込み:国民健康保険の人:市市民課国保年金係(☎27-8479)
後期高齢者医療保険制度の人:市市民課医療給付係(☎27-8491)
社会保険の人・生活保護の人・肺がん検診を希望する人:市健康推進課(☎22-0179)※詳しい内容は「12月1日号の広報かまいし」をご覧ください。

血圧教室を開催予定!!

開催日:1月10日(金)、21日(火)
場所:中妻地区生活応援センター

※詳細は1月号に掲載します。

問い合わせ 市市民課 27-8479/27-8491

