



中妻地区生活応援センターだより/中妻公民館だより 令和元年5月号

【編集・発行】中妻地区生活応援センター

【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

【発行責任者】所長（公民館長） 村上 徳子



5月1日から元号が「令和」になります。

「人々が美しく心を寄せ合う中で、文化が生まれ育つ」

との願いが込められた新元号「令和」の時代に、住民の

皆さまと力を合わせて、より良い地域を目指してまいります。

ゴールデンウィーク期間中の対応について

ゴールデンウィーク期間中（4/27～5/6）は、応援センター窓口及び公民館の業務はお休みです。本庁も閉庁し、住民票や戸籍謄本（抄本）、印鑑証明書等の発行ができませんので、ご注意ください。期間中の婚姻、出生、死亡などの戸籍関係の届出は、本庁で宿直の担当が対応します。

ゴールデンウィーク期間中は医療機関も休みますが、急患への対応として休日当番医、当番薬局、当番歯科医を設けております。休日当番医は変更になることがありますので、受診する場合はあらかじめ電話でご確認ください。

ゴールデンウィーク期間中の当番医、当番薬局、当番歯科医

| 月日 | 当番医 | 電話番号 | 薬局 | 電話番号 |
|----------|---------------|---------|----------|---------|
| 4月28日（日） | 小笠原内科クリニック | 25-2580 | 中田薬局上中島店 | 21-2050 |
| | おおつちしょうない歯科医院 | 42-8418 | | |
| 4月29日（月） | はまと神経内科クリニック | 29-1212 | リリーフ薬局 | 29-1555 |
| 4月30日（火） | 大槌町おおのクリニック | 44-3122 | ハーブ薬局 | 44-3171 |
| 5月1日（水） | 小泉医院 | 23-5157 | ハロー薬局 | 23-8455 |
| 5月2日（木） | 神林医院 | 23-6635 | 中田薬局松倉店 | 23-1230 |
| 5月3日（金） | 藤井小児科内科クリニック | 42-7788 | 菊屋薬局 | 42-3526 |
| 5月4日（土） | 堀耳鼻咽喉科眼科医院 | 22-1005 | 只越調剤薬局 | 22-3353 |
| 5月5日（日） | 釜石ファミリークリニック | 36-1616 | はまゆり調剤薬局 | 24-3671 |
| | 瓦田歯科分院 | 23-6275 | | |
| 5月6日（月） | 道又内科小児科医院 | 42-2500 | ひよっこり薬局 | 27-5220 |

* 県立釜石病院は10日間（4/27～5/6）全診療科休診します。救急患者は当直医が診療します。



5月のサロン・教室情報 ご参加お待ちしております

| 体名 | 開催日 | 時間 | お知らせ |
|---|----------|---|---|
| 地域サロン 「よったんせ」  | 5月7日（火） | 13：30～15：00 | お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。 |
| 中妻 スクラムメイト | 5月8日（水） | 10：00～11：30 | 「振り込め詐欺について」学習します。釜石警察署から講師を招いて、 中妻北地区コミュニティ消防センター で行います。 |
| かるっと運動 楽しも会 | 5月9日（木） | 10：00～12：00 | スポーツレクリエーションをします。 軽いストレッチ体操、スポーツゲームでリフレッシュしましょう。 |
| のぞみ体操教室 | 5月13日（月） | 1部13：00～14：30 2部15：00～16：00 (ゆったりコース) | 体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。 |
| | 5月27日（月） | | |
| かるっと運動 ウォーキング | 5月15日（水） | 10：30～13：00 | 千鳥町の河川敷まで、ゆっくりお散歩します。おにぎり、飲み物、薬、タオル、帽子を持参し、動きやすい服装でご参加ください。（雨天時は中止です） |
| 健康相談  | 5月15日（水） | 9：00～12：00 | 保健師による健康相談です。 相談を希望される方は5月14日（火）まで中妻センターあてに電話で申し込みをお願いします。 |

足もみボランティア養成講座のご案内👣

足もみマッサージは血流改善やリラックス効果だけでなく、会話をしながらもみほぐすので、癒しや精神面での健康増進に効果があります。

足もみマッサージの技術を取得し、家族間のコミュニケーションやボランティア活動で活かしてみませんか？ 受講は無料になりますので、お気軽にご参加ください。

★問い合わせ：釜石市社会福祉協議会（担当：小原 ☎22-2310）

足もみボランティア養成講座日程（会場：中妻公民館）

| 回 | 日 時 | 内 容 | 持ち物 |
|-----|-----------------|-----------------------|-------------|
| 第1回 | 5月22日（水）10時～12時 | 足のマッサージ入門、基礎知識 | バスタオル 1枚 |
| 第2回 | 6月5日（水）10時～12時 | 実技・技術指導 | |
| 第3回 | 6月20日（水）10時～12時 | 技術復習、足もみボランティア活動について他 | |

平成31年4月1日付け人事異動で、瓦田愉子（市民課市民登録係から異動）が着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。