



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 令和元年6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

「甲子川の洪水浸水想定区域」住民説明会の開催について

洪水浸水想定区域は、水防法に基づき、洪水が想定される場合に、安全に避難することを目的として、河川が氾濫した場合に浸水が想定される区域や、浸水の深さを示したものです。

甲子川流域では、過去にも洪水浸水区域を指定しており、中妻地区の各町内会でも、この情報をもとに、自主避難計画を策定して洪水時の安全対策を進めてまいりました。

しかし、近年、全国的に局地的な豪雨が多く発生しており、堤防等の施設の能力を超える大規模な氾濫の発生など水害の激甚化が心配されています。

このような状況を踏まえて、水防法が改正され、「想定し得る最大規模」の降雨を対象にした「洪水浸水想定区域図」を公表することになりました。さらに「洪水の浸水継続時間」や「洪水時家屋倒壊危険ゾーン」を合わせて公表することになり、甲子川流域に居住する住民を対象にした説明会が開催されることになりました。

生活圏域の中で、豪雨時にどのくらいの危険があるかを確認し、いざと言うときには、速やかに命を守る行動ができるように、多くの皆さまの説明会への参加をお願い申し上げます。

【中妻地区 住民説明会の日程等】


- 1.日 時 6月3日（月）午後2時～
- 2.場 所 中妻地区生活応援センター
- 3.説明者 岩手県県土整備部河川課



（平成29年9月台風18号による被害の様子）



6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」	6月4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。
かるっと運動 楽しも会	6月6日（木）	10:00~13:00	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。（雨天時は公民館でスポレクです）
のぞみ体操教室	6月10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。
	6月24日（月）		
健康相談	6月19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6月18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。

参加申込受付中

6月1日から新たにスタート!!



かまいし健康チャレンジポイント



【対象者】 18歳以上（高校生は除く）の住民の皆さん

【特典】 60ポイント（満点）で1000円の商品券を贈呈

肺がん（結核）検診 追加申込みを受付します

【申込期間】 6月10日（月）～21日（金）【受付時間】 午前8時30分～午後5時15分

【申込方法】 市健康推進課（☎22-0179）に電話で申し込んでください。

～6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」～

この機会に、何歳になっても自分の歯でおいしく食事ができるよう歯の健康づくりを考えてみましょう。

【歯を守る健康習慣】

- ①食後ていねいに歯を磨き歯垢をとみましょう。
- ②定期的に歯科検診をうけましょう。
- ③自覚症状があれば、早めに歯科医さんを受診しましょう。
- ④過労を避けて生活リズムを整え、ストレスを解消しましょう。
- ⑤よく噛み、歯ぐきに刺激を与えることで、歯ぐきを引き締めましょう。
- ⑥栄養バランスのよい食事で、たんぱく質、ビタミンA・C・D、カルシウム、リンなどの栄養をしっかりと、歯を強くしましょう。
- ⑦タバコはやめましょう。

