



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1年7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）村上徳子

【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

### 前期中妻地区地域会議を開催します

前期中妻地区地域会議を下記の日程で開催します。会議構成員には案内を送付しますが、どなたでも会議を傍聴できます。

◎日 時 7月12日（金）午後6時30分～

◎場 所 中妻公民館

- ◎説明事項
- （1）平成30年度公共事業の実施結果及び令和元年度公共事業の実施計画について
  - （2）「避難勧告等に関するガイドライン」の改定について
  - （3）甲子川、鶴住居川の洪水浸水想定区域指定について

### 税務証明書交付の際の取扱いが変わります

7月1日から変わります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

◎税務関係の証明書交付の際に、申請者（窓口に来る人）の本人確認が必要になります。本人確認のために必要なものは、運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証、介護保険証などです。＊戸籍・住民票の交付申請の際にご提示いただくものと同じです。

◎各地区生活応援センターの窓口で、一般納税証明書及び軽自動車税の納税証明書の交付ができるようになります。一般納税証明書（手数料300円）は市営住宅への入居手続きや市補助金の申請、市入札参加資格のために必要な書類です。軽自動車税の納税証明書（手数料無料）は車検や廃車手続きの際に必要です。

なお、どちらも市税に未納がある場合は交付できません。



### 大腸がん検診（容器配付）のお知らせ

月 日	会 場
7月16日（火）	昭和園クラブハウス
7月20日（土）	中妻地区生活応援センター
7月24日（火）	昭和園クラブハウス
7月30日（火）	昭和園クラブハウス

（受付時間 9時～11時・13時～15時）

【大腸がん検診の追加受付番号】☎22-0179

【受付期間】7月8日（月）～7月19日（金）

### 物忘れに関する相談会

日時 7月31日（水）10時～12時

場所 中妻公民館


内容 もの忘れに関するミニ講話、パソコンを使った認知機能簡単チェックなど個別相談会を開催します。

問合せ先 市地域包括支援センター

☎22-2620



## 7月のサロン・教室情報 ご参加お待ちしております。

団体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」	7月2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	7月3日(水) 	10:00~13:00	甲子川沿いを向定内方面にウォーキングします。保険証、飲み物、おにぎり、タオル、帽子を持参してください。(雨天時は公民館でスポーツレクです)
のぞみ体操教室	7月8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。
	7月22日(月)		
かるっと音楽 楽しも会 (はまゆり会との コラボ企画)	7月12日(金) 	10:30~11:30 (楽しも会)	大正琴の演奏に合わせて、懐メロや童謡を歌いましょう。 昼食会は、はまゆり会が作るカレーです。 昼食会に参加する方は会費300円とご飯を持参してください。
		11:30~13:00 (昼食会)	
健康相談	7月22日(月) 	13:30~15:00	保健師による健康相談です。 相談を希望される方は7月19日(金)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。

### 県立釜石病院

#### オープンホスピタル

一般住民の方々や学生に、県立釜石病院をより知っていただくため、病院内部の一部開放や講演会を開催します。(参加無料)

日時 7月20日(土) 10時~13時

場所 県立釜石病院(待合いホール他)

内容

★「がんになったら知っておきたいこと」

医師、社会医療事業士による公開講座

★医学部進学セミナー

研修医、塾講師による講演

★職種別業務紹介

お仕事紹介と血圧測定、相談コーナー

★パネル展示

東日本大震災津波からこれまでの病院  
あゆみを展示

### 熱中症に注意しましょう!!

熱中症とは、高温多湿な環境で長時間過ごすことにより、しだいに体の水分や塩分バランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、身体に熱がこもってしまう状態になることです。初夏や梅雨明けなど、身体が暑さに慣れていないのに気温が上昇する日は、特に注意が必要です。

熱中症になると、めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気などの症状がでます。

#### 熱中症対策のポイント

- ①エアコン、扇風機で室内の温度を調整する。
- ②こまめに水分を補給する。
- ③食事や睡眠をしっかりとる。
- ④外に出る時は、日傘や帽子をかぶり涼しい服を着用する。

