



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8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した

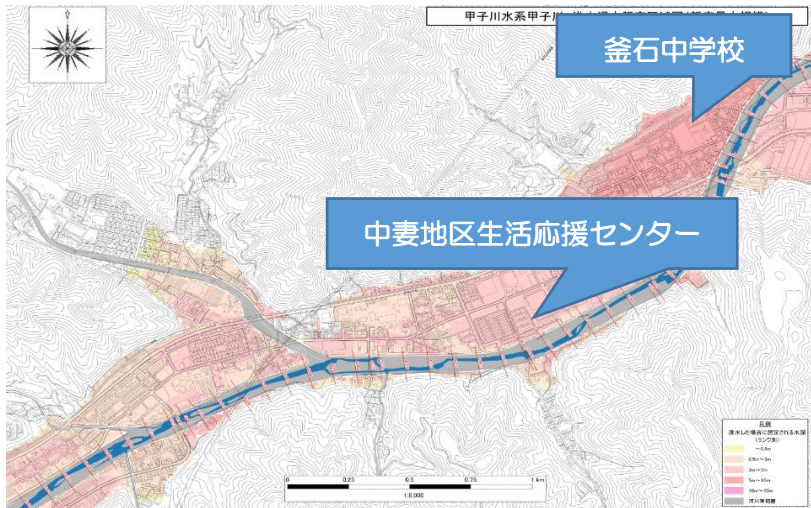
7月12日（金）中妻公民館に於いて前期中妻地区地域会議を開催しました。

市からは「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」「避難勧告等に関するガイドラインの改定について」「甲子川、鶴住居川の洪水浸水想定区域指定について」の3項目について説明を行いました。

出席者からは、洪水時の高齢者や身体の不自由な人の避難方法、新釜石警察署付近の交通安全、これから整備を予定している公園について質問が出され、担当職員が回答しました。また、新しい釜石警察署周辺の交通安全対策や震災復興後の出口戦略・計画策定についての意見が出されました。

市では、寄せられた意見や要望に応えることができるよう各種施策の推進を図るとともに、住民の皆さんと協働で安全・安心な生活を実現できるよう取り組みを進めてまいります。

また、今回の地域会議で説明した甲子川の洪水想定区域指定の各図面については、どなたでも閲覧できますので、ご希望の方は生活応援センター窓口にお越しください。



【甲子川洪水浸水想定区域図（想定最大規模）】



## 乳がん・子宮頸がん検診のお知らせ

月 日	会 場
8月22日(木)	昭和園クラブハウス
8月27日(火)	昭和園クラブハウス
8月28日(水)	昭和園クラブハウス
8月31日(土)	中妻地区生活応援センター

乳がん・子宮頸がん検診の追加申込みを下記のとおり実施します。

【期間】8月13日（火）～23日（金）

【時間】8時30分～17時15分

【申込み】健康推進課 ☎22-0179

【受付時間】午前9時30分～11時 13時～14時30分



## 8月のサロン・教室情報 ご参加お待ちしております。

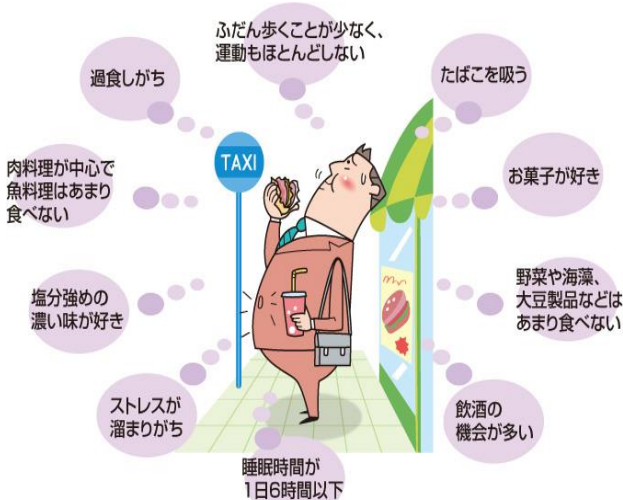
団体名	開催日	時間	お知らせ
地域サロン 「よったんせ」	8月6日(火) 	13:30~15:00	お茶を飲みながら、ゆったりとした時間を過ごしましょう。 足もみ隊の皆さんが来てくださいます。
かるっと運動 楽しも会	8月7日(水) 	18:30~20:30	小川体育館川沿いに蛍を探しながらウォーキングします。保険証、飲み物、おにぎり、タオル、夜間反射材を持参してください。(雨天時は中止です)
のぞみ体操教室	8月5日(月) 	1部13:00~14:30 2部15:00~16:00 (ゆったりコース)	体力維持のため軽運動、ストレッチ体操をします。タオル・飲物・バスタオルかヨガマットを持参し、動きやすい服装でご参加ください。
健康相談	8月7日(水) 	10:00~11:30	保健師による健康相談です。 相談を希望される方は8月6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。

### 中妻公民館イベント情報(入場無料)

♫8月4日(日)11時~ にこにこコンサート ♪8月7日(水)13:30~ 埼玉モダンダンスサークル

## 生活習慣を振り返ってみましょう

8月10日は「健康ハート」の日です。心臓病の原因は生活習慣と深く関わりがあり、高齢者だけでなく、働く世代も注意が必要です。心臓病の中でも冠動脈の動脈硬化が原因で起こる「狭心症」や「心筋梗塞」は、高血圧・脂質異常・高血糖・喫煙などが危険因子となります。この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。



### ◎生活習慣改善のポイント

- 1.高血圧を防ぐ 塩分控えめ、酢と香辛料で味付けを工夫
- 2.脂質異常を防ぐ 中性脂肪・コレステロールに注意
- 3.高血糖を防ぐ 腹八分目、バランスのよい食事を!
- 4.たばこは吸わない

\*夏場は発汗によって体内の水分が大量に失われ、血液がドロドロになるため、血栓ができやすく、心臓に大きな負担がかかります。

脱水予防に、水分をしっかり補給しましょう。



生活習慣が気になったら…検診を受けましょう。今年の健康診査は下記のとおりです。

- 日 にち 8月19日(月)~22日(木) ●受付時間 9時~11時 13時~14時30分
- 場 所 中妻地区生活応援センター