



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 10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

お得なプレミアム付商品券を販売します！

消費税率の引き上げが家計に与える影響を緩和し、地域における消費を促すためにプレミアム付商品券を販売します。

プレミアム付商品券の販売期間は、9月26日から令和2年1月31日まで、市内の各店舗でご利用になれる期間は、10月1日から令和2年3月15日までになります。

★プレミアム付商品券を購入できる方は、

(1) 2019年度住民税が非課税の方

＊住民税が課税されている方と生計が同一の場合、扶養親族になっている場合を除きます。

＊対象者には申請書を発送していますので、11月30日までに申請手続きをお願いします。

(2) 2016年4月2日から2019年9月30日までに生まれたお子さんがいる世帯の世帯主の方

★プレミアム付商品券の購入金額は、

1冊5千円分の商品券を4千円で購入できます。おひとりにつき最大5冊まで購入できます。

★プレミアム付商品券の販売場所は、

(1) 平日（8：30～17：15）

各地区生活応援センター（釜石地区を除く）と保健福祉センター2階で販売

(2) 日曜（9：00～15：00）

教育センター1階で、10月27日、11月24日、12月15日、1月19日に販売

★プレミアム付商品券の購入方法は、

プレミアム付商品券を購入する際は、購入引換券と窓口に来た方の身分証明書が必要です。



商品券が使える店舗には、のほいや
ポスターがあるよ！

お問い合わせ 商業観光課 ☎22-9261



胃がん検診のお知らせ

日 時	会 場
10月16日（水）	昭和園クラブ
10月19日（土）	
10月23日（水）	ハウス
10月24日（木）	

【受付時間】午前7：00～9：00



乳がん自己触診法教室を開催します

乳がんは、日本人女性の11人に1人がかかると言われ、30歳代から増え始めます。この機会にセルフチェックの方法を学び、早期発見に努めましょう。

日 時 10月11日（金）10：30～11：30

場 所 中妻子供の家保育園子育て支援センター（託児有）

申込み 10/9（水）までセンター宛お申込みください。



10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」	10月1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 (ウォーキング)	10月2日(水) 	10:00~13:00	中妻公民館から八雲町大天場山までゆっくりお散歩します。飲み物、おにぎり、タオル、帽子、保険証などを持参し、動きやすい服装と靴でご参加ください。
かるっと音楽 楽しも会 (はまゆり会とのコラボ企画)	10月25日(金) 	10:30~11:30 (楽しも会) 11:30~13:00 (昼食会)	大正琴の演奏に合わせて、秋の唄を歌いましょう。昼食会に参加する方は10/23(水)までセンターあてに申し込みをお願いします。
のぞみ体操教室	10月7日(月) *10月は会場の都合で1回の開催になります。	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	10月7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、10/4(金)までセンターあてに申し込みをお願いします。

中妻公民館イベント情報



10月31日(木) 13:30~ハロウィン・コンサート in 中妻

3人の演奏家による息の合ったアンサンブルをお届けします。

11月1日(金) 13:30~映画上映会「下町の太陽」 監督 山田洋次 主演 倍賞千恵子

健診結果が届いたら・・・健診は受けた後が大切です！(第2話)

●今回は血压編です・・・数値はどうだったでしょうか？

【基準値】・最高血压 90~129 mm Hg 最低血压 84 mm Hg

高血压は放置していると動脈硬化、心臓病、脳卒中という命をおびやかす疾患のリスクが高まります。生活習慣を見直して血压をあげない生活を心がけましょう。



【高血压改善のポイント】

- ①塩分の摂り過ぎに注意して、薄味を心がけましょう。
- ②カリウム(果物、野菜、イモ類、海藻)をとりましょう。
- ③食事は1日3食、規則正しくとりましょう。
- ④タバコは吸わない、お酒はほどほどにしましょう。
- ⑤ストレスをためず、しっかり睡眠をとるようにしましょう。
- ⑥適度に運動しましょう。