



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2年3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

3/20(金)三陸鉄道リアス線全線運行再開



三陸鉄道リアス線は、令和元年10月の台風第19号の豪雨により線路が被災し、一部区間で運行を見合わせておりました。

この度、復旧工事並びに試験走行が無事終わり、3月20日（金・春分の日）に全線で運行が再開されます。

当日は、陸中山田駅で出発式を行い、山田駅から釜石駅まで記念列車を運行しますので、三陸鉄道リアス線運行の再開を祝い、歓迎の気持ちを込めて記念列車に旗を振りましょう。

集合時間・場所は下記のとおりです。

皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

【日時】3月20日（金・春分の日）13:30

【場所】千鳥町河川敷（職員が誘導します）

歓迎の旗は、当日千鳥町河川敷でお渡します！

かまいし地域づくりフォーラム



今年度の「かまいし地域づくりフォーラム」は岩手県立大学総合政策学部長吉野英岐教授をお迎えし「持続可能な地域社会を目指して」をテーマにご講演をいただきます。その他に、4地区の自主グループ活動の取り組みを発表します。

日時 3月7日（土）10時～12時

場所 沿岸広域振興局 4階大会議室

**プレミアム付商品券使用期限は3月15日です
忘れずにご使用ください！！**

琴・三味線・尺八が織りなす
～やさしい《邦楽》ミニコンサート～

【in 中妻公民館】

日時 3月6日（金）10時30分～

出演

岡村慎太郎（三味線・十七弦）

山形 光（箏）黒田鈴尊（尺八）

第3回 空き家相談会を開催します

日時 3月17日（火）9時～11時



会場 中妻公民館 集会室

空き家をお持ちの方、空き家になる予定の物件をお持ちの方、ぜひご相談ください！



3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」 	3月3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 	3月12日（木）	10:00~12:00	春が来る前に、軽運動とスポーツレクリエーションで身体をほぐしましょう。動きやすい服装でご参加ください。
のぞみ体操教室	3月9日（月） 3月23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 （塩分測定） 	3月16日（月）	13:30~15:00	保健師による健康相談です。今回は塩分測定を行います。汁物を持参してください。相談を希望される方は、3/13（金）までセンターあてに申し込みをお願いします。



こころのセミナーのご案内 ~元気な“こころとからだ”をとりもどそう~

【日時】3月19日（木）13時30分~15時30分 【会場】中妻公民館

【内容】こころの健康づくり、睡眠、ストレス解消法など、こころの健康を回復する方法

【講師】臨床心理士 中谷敬明氏（岩手県立大学）

講話後は個別の相談にも応じます。希望する方はセンターまでご連絡ください。



令和2年度がん検診の申込み〆切は3/31（火）まで！

国民の2人に1人が“がん”になり、3人に1人が“がん”で亡くなっています。がん治療の決め手は、**早期発見**です。あなた自身、家族や大切な方のために**がん検診**を受けましょう！申込書が届かない場合は、健康推進課（☎22-0179）までご連絡ください。

日本人がかかると代表的ながんは次のとおりです **👁️早期発見にはがん検診が一番！**

- 胃がん・**男性のがん罹患率トップ** 日本人に多いがんで、塩分をとる地域に多いなど食生活との関係が深いがんです。
- 肺がん・**男女合わせてがん死亡率のトップ** もっとも死亡者数の多いがんで、喫煙との関係が深いがんです。
- 乳がん・**マンモ検診で早期発見** 女性が患うがんの中で**最も多いがん**。年代別にみると30歳から64歳までの間で1位になっています。
- 大腸がん・**食の欧米化で増加傾向** 食生活の変化に伴い患者数が増え続けています。
- 子宮がん・**子宮頸がんは若い人にも増加中** ヒトパピローマウィルスの感染が原因です。