



## 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3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） 正木 浩二

【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



### 令和3年度地域会議の事業実施について！

本年度の中妻地区地域会議予算のうち、安全・安心地域づくり事業（LED防犯灯の改修等）及び住みよい地域づくり事業を次のとおり実施します。

なお、交流促進事業については、かまいしの魅力を再発見する小旅行、スポーツ交流、体験交流の事業を企画中です。随時、募集等お知らせしてまいります。

#### ◎安全・安心地域づくり事業（LED防犯灯の改修等）

- ・中妻町北町内会（2箇所） ・中妻町内会（2箇所） ・上中島四丁目町内会（2箇所）
- ・八雲睦会（2箇所） ・千鳥町町内会（2箇所） ・礼ヶ口町有志（1箇所）

#### ◎住みよい地域づくり事業

団体名	事業内容	交付決定金額
住吉町町内会	鹿等侵入防止ネットの支柱(鋼製アングル材)の購入	20,000円
上中島四丁目町内会	劣化したごみ箱補修に係る材料購入	19,968円
源太沢親交会	ボンフラン粒剤(殺虫剤)購入	20,000円
千鳥町町内会	町内清掃用用具購入	20,000円



### 地域会議交流促進事業「ジオツアー」参加者募集します！

八戸市から気仙沼市までの日本一広大な「三陸ジオパーク」。今回、釜石の魅力の再発見と交流促進を目的に、釜石観光物産協会の協力によりジオサイトの一つとなっている釜石鉾山とその周辺のガイドツアーを実施します。参加を希望される方は、電話等でお申し込みください。

なお、先着20人で〆切とさせていただきますので、予めご了承ください。

- 1 日時 令和3年8月31日（火）9：00～12：00（荒天の場合は中止します）
- 2 行程（予定） 中妻公民館（9：00） ⇒ 大橋駅 ⇒ 旧釜石鉾山事務所（見学）  
⇒ 釜石鉾山周辺 ⇒ 道の駅仙人峠（休憩） ⇒ 小川町山神社  
⇒ 中妻公民館（12：00） ※多少変更する場合があります。

3 参加者負担 250円（旧釜石鉾山事務所見学料）

4 申込・問合せ先

23-5543（中妻地区生活応援センター（中妻公民館））



### 大腸がん検診・子宮頸がん検診の追加申込について！

項目\種別	大腸がん検診	子宮頸がん検診
対象者	40歳以上の方（令和4.3.31時点）	20歳以上の女性（令和4.3.31時点）
申込期間	7/19(月)～8/13(金) 8：30～17：15 （ただし、土日祝日を除く。）	8/23(月)～9/17(金) 8：30～17：15 （ただし、土日祝日を除く。）
検診料	1,000円	2,000円

- 申込方法 市健康推進課（22-0179）へ電話で申し込みください。その際に、氏名、生年月日受検票が確実に届く住所、電話番号をお伝えください。



## 8月のサロン情報(会場:中妻公民館)

### ●手芸教室

日時: 8月2日(月)10:00~12:00

※ちりめんの吊るし飾りを作ります

※材料費500円をご持参ください

### ◆かるっと運動楽しも会

日時: 8月12日(木)13:00~14:00

日時: 8月26日(木)10:00~11:00

※スポーツレク(ポッチャ)を行います

### ●ほっこり体操楽しも会

日時: 8月19日(木) 13:30~14:30

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です

### ●かるっと音楽楽しも会

日時: 8月23日(月) 10:30~11:30

※バイオリン、ピアノのプロ奏者による演奏

です。

### ▲地域サロン「よったんせ」

日時: 8月3日(火)13:30~15:00

※お茶っこサロンです。楽しくゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。

### ■スマイル健康サロン

日時: 8月17日(火)13:00~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トレ、健康ミニ講話など行います。

### ◆かるっとウォーキング楽しも会

日時: 8月30日(月)10:15~12:00

場所: 国立病院機構 釜石病院(定内町)付近まで。新しい目的地です。ゆっくりと水分補給しながら歩きましょう!

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



## 熱中症の応急処置について!

いよいよ夏本番!この時期、心配なのが熱中症です。

適度な塩分、水分補給を心がけ、熱中症の予防に努めてください。

### 【熱中症の症状】

○めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い

○頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

⇒ 重症になると、

○返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

### 【熱中症が疑われる人を見かけたら】

#### ①涼しい場所へ

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難させる

#### ②体を冷やす

衣服をゆるめ、からだを冷やす

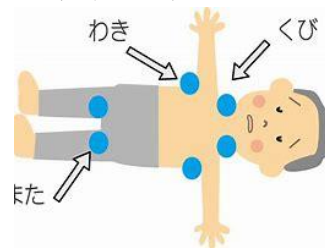
(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)

#### ③水分補給

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

※呼びかけへの反応が悪い場合には無理に水を飲ませてはいけません

**自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう!**



## 大腸がん検診の容器回収日程(中妻地域抜粋)です!

検診月日	検診会場	受付時間
8月19日(木)	昭和園クラブハウス	午前は、9時00分から11時00分
8月20日(金)	中妻地区生活応援センター	午後は、13時00分から14時30分
8月30日(月)	中妻地区生活応援センター	

問い合わせ: 市健康推進課 (22-0179)

8月31日(火)は、市県民税第2期、国民健康保険税第2期の納期限です。