



# 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4年5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） 菊池 拓朗

【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



## 西地区合同ウォーキング交流会の参加者を募集します！

（主催：甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館）

陸中大橋駅から釜石駅間を4区間に分け、全4日間をかけて、3地区（甲子、小佐野、中妻）を横断しながら、健康増進と交流促進を目的としたウォーキングを実施します。

### ●開催日時

①第1日目：5月12日（木）9：30～11：00

陸中大橋駅から釜石鉱山（株）までの約4.3 km

②第2日目：5月17日（火）9：30～11：00

釜石鉱山（株）から甲子セブンイレブン駐車場までの約4.8 km

③第3日目：5月24日（火）9：30～11：00

甲子セブンイレブン駐車場から定内とんがり公園までの約4.1 km

④第4日目：5月31日（火）9：30～11：00

定内とんがり公園から釜石駅前までの約4.1 km



### ●募集人数

10人（4回全てに参加できる人としませんが、定員に満たない場合は、希望する日のみの参加でもOKとします。）

※甲子・小佐野・中妻あわせて30人となります。

### ●募集期間

5月2日（月）～5月10日（火）※土日祝日を除く

### ●応募方法

中妻地区生活応援センターの窓口にて、直接お申込みください。

※定員に達した時点で申込み終了となりますので予めご了承ください。

### ●その他

①当日の集合場所は中妻公民館です（解散場所も中妻公民館です）

②集合時間は8時50分です

③中妻公民館からスタート地点、ゴール地点から中妻公民館の移動は、車で送迎します。

④全日程に参加した方には、「完歩賞」を発行します。

⑤不明な点は、中妻地区生活応援センターにお問い合わせください。

5月31日（火）は、軽自動車税 の納期限です。



## 5月のサロン情報(会場:中妻公民館)

### ◆手芸教室

日時: 5月9日(月)13:00~15:00

※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。

### ◆地域サロン「よったんせ」

日時: 5月10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。

### ◆かるっと運動楽しも会(出張公民館事業)

日時: 5月12日(木)10:00~12:00

場所: 中妻北地区コミュニティ消防センター

※スポーツレク(ポッチャ)を行います。

※ポッチャ未経験の方、公民館事業初参加の方も大歓迎です!

※場所は、中妻公民館ではありませんのでご注意ください。

### ◆かまいしの健康づくり~フレイル予防とお口のお手入れ~(いきいき生活応援事業)

日時: 5月13日(金)

11:00~11:45(講座)

※はまゆりカレー(持ち帰り)は300円です。

※はまゆり会との共催事業です。

### ◆スマイル健康サロン

日時: 5月17日(火)13:30~15:00

※血圧測定、健康相談、脳トシなどを行います。

### ◆ほっこり体操楽しも会

日時: 5月18日(水)10:15~11:15

※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。

### ◆かるっと運動楽しも会

日時: 5月26日(木)10:00~11:00

※健康ストレッチ体操やスポーツレク(ポッチャ)を行います。

### ◆西地区合同ウォーキング交流会

日時: 5月12日(木)9:30~11:00

5月17日(火)9:30~11:00

5月24日(火)9:30~11:00

5月31日(火)9:30~11:00

※詳細は、表のページをご覧ください!

※「マスクの着用」と「自宅での検温」をお願いします。



## 5月からラジオ体操は外でやります!

外が気持ちいい季節になってきました。一緒に気持ちよく体を動かしませんか?

上中島復興住宅第1期 中庭	毎週 月・水曜 10:00~(雨天中止)
上中島復興住宅第2期 中庭	

※5/2(月)は、第2期中庭のみで行います。5/9(月)から第1期中庭と第2期中庭の2か所で行います。



## ゴールデンウィーク中のごみ収集(一般ごみ)のお知らせ

収集が月曜日・木曜日の地区	5/2(月)収集、5/5(木)休み、5/9(月)収集
収集が火曜日・金曜日の地区	4/29(金)収集、5/3(火)休み、5/6(金)収集

※5/6(金)と5/9(月)は、1世帯最大6袋収集

問合わせ 市生活環境課 廃棄物対策係 27-8453



## かまいしエール券が販売されます!

今年も「かまいしエール券」が販売される予定です。

エール券の詳細内容は5月15日号の広報かまいしに掲載される予定ですので、ご確認ください。

※当センターでも販売する予定です。皆様、是非ご購入ください!

問合わせ 市商工観光課 商工業支援係 27-8421