

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7年1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) 小山田 富美子

【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



謹賀新年

中妻地区住民の皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年中は、中妻地区生活応援センター及び中妻公民館の運営にご理解とご協力をいただき誠にありがとうございました。

ここ数年猛威を振るった新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行になってから、自主活動においても活気づいてきました。当センターにおいても、皆様のご協力を賜りながら、5年ぶりに『小佐野・中妻公民館まつり』などコロナ禍以前よりも盛大に開催することができました事、大変嬉しく思っています。

本年も「学び」と「交流」を通じ、中妻地区における豊かなコミュニティづくりをサポートさせていただくとともに、皆様が健康・安心して暮らせる地域となるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。本年が皆様にとって健康で幸多い年となりますようお祈り申し上げます。

血圧気になっていませんか？

「ゼロから始める血圧教室」を今年度、中妻地区生活応援センターで行います。

- 日 時: ①令和7年1月10日(金) 受付 13:30~ 教室開始 14:00~
②令和7年1月21日(火) 受付 13:30~ 教室開始 14:00~

- 内 容: ①私の体を知ろう(ナトカリ測定・血圧測定)/ちょっと聞いてみよう(保健師と管理栄養士の話/血圧井戸端会議(血圧の不思議・話してみよう!))

- ②1回目の振り返り/井戸端会議へのお返事(医師、保健師、管理栄養士がお答えします)

講師 岩手医科大学附属病院 総合診療科 准教授 大間々真一 先生(釜石市出身)

※1,2回目ともに、減塩についての目安になるナトカリ測定をすることができます!

- 持ち物: 今年度の健康診査結果、お持ちの方は血圧計、血圧手帳
- 申し込み先: 市市民課国保年金係 27-8479 / 医療給付係 27-8491
- 申し込み締め切り日: 令和7年1月7日(火)



昭和男の井戸端会議(in 中妻公民館)

~男の居場所づくりを考えよう~

「男の〇〇倶楽部(仮称)」開設に向けて

「家にこもっていたら健康に悪いのは分かっているんだけどね…」「サロンやデイサービスは女性ばかりだしなあ…」「男性だけの学びの場があれば良いのになあ…」

・・・色々と考えている男性のみなさま! やりたいことを一緒に考えませんか?

- 日時: ①1月16日(木) ②2月13日(木)
③3月6日(木) 午後1時30分~3時

●場所: 中妻公民館

●内容: 参加者同士で興味関心のある活動をみんなで話しましょう

●対象: 中妻地域在住の男性市民

●申込み: 中妻公民館 (23-5543)



健康マージャン 体験会

「賭けない・飲まない・吸わない」健康マージャン! の定期的な実施に向けて体験会を行います。皆様、是非ご参加ください。

日時 令和7年1月29日(水) 10時~正午
会場 中妻公民館 (☎23-5543)

※麻雀には脳を活性化するのにいいとされる作業が含まれているそうです。



« 「教える」「伝える」をしてみたい方募集! »

自分の特技を教えたり、伝える機会が欲しい方、仲間を増やしたいと思っている方、ご連絡ください。

※詳しくは中妻公民館にお問い合わせください。



1月のサロン情報(会場:中妻公民館

☎23-5543)



◆地域サロン「よったんせ」

日時：1月7日(火)13:30~15:00
※サロンです。歌やゲームなどで、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。



◆お茶っこの会「よったんせ」

日時：1月9日(木)13:30~15:00
※ゆっくりリラックスして、何でもお話しませんか。



◆ほっこり体操楽しも会

日時：1月15日(水)9:15~10:15
※高齢者向けの健康ストレッチ体操です。
※動きやすい服装でご参加ください。



◆かるっと運動楽しも会

日時：1月16日(木)10:00~11:00
1月23日(木)10:00~11:00
※1/23の講師は佐藤千依先生です。



◆手芸教室

日時：1月20日(月)13:00~15:00
材料費：600円(ちりめんの吊るし飾り)
※初めての方もお気軽にご参加いただけます。



◆いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時：1月10日(金)11:00~11:45
内容：上中島児童館の児童とポッチャでの交流を予定しています。その後はテーブルを囲み、みんなではまゆり会特製カレーでランチタイム※初めて参加を希望する方は公民館にお電話ください。

◆ニュースポーツ練習

日時：1月20日(月)9:15~11:00
※スカットボール、輪投げ、ポッチャを用意しております。



◆中妻スクラムメイト

日時：1月22日(水)10:00~11:00
場所：中妻北地区コミュニティ消防センター
内容：認知症予防に関するお話



- ・「認知症予防」って何をしたらいいの？
- ・最近物忘れが多くなって認知症にならないか心配…初めての方は1/20(月)までに23-5543にご連絡ください。

第38回釜石市民劇場 ~大畑・不動の滝「女神と木伐(きこ)る男」伝奇~ 前売りチケット申込みのご案内

市民手づくりの舞台で釜石の先人や家族愛を紹介し、市民に広く愛されてきた釜石市民劇場が、釜石市民ホールTETTOで開催されます。

「釜石市民劇場前売りチケット申込書」を中妻地区生活応援センターに提出のうえ、当日会場に引換券と代金をお持ちいただくと、前売りチケットと引き換えになります。

- 公演日時：2月23日(日) 10時30分開演/14時30分開演(2回公演)
- 前売り券：高校生以上1,000円(当日は1,300円)、中学生以下は無料
- 問い合わせ：釜石市民劇場実行委員会 090-7798-2307(久保さん)



かるっと音楽 楽しも会

今年も公益財団法人 音楽の力による復興センター・東北との共催によりうたとピアノによるコンサートを開催いたします。

日時 令和7年2月8日(土)14時30分~

会場 中妻公民館(☎23-5543)

※曲目等詳しい内容は、2月号のおたよりでお知らせします。皆様どうぞお楽しみに♪



西地区合同屋外運動教室

グラウンドゴルフを中心とした屋外運動教室です。是非ご参加ください。

- 日時：1月15日(水)9:30~12:00
- 場所：釜石市球技場(甲子町松倉)
- 定員：中妻公民館分 **先着10名**
- 申込：中妻地区生活応援センターの窓口またはお電話にて随時受付
- その他：クラブハウス内でのニュースポーツになる場合もあります。



農林水産省では、農林業・農山村地域の実態を明らかにすることを目的として令和7年2月1日現在で農林業センサスを実施します。調査の対象となる世帯には、1月中旬から調査員が訪問し調査の説明を行いますのでご協力をお願いします。 問合せ先 総合政策課統計係 27-8495

1月31日(金)は、市県民税第4期、国民健康保険税第7期の納期限です。