



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3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



「みんなの作品展」展示作品募集!

中妻公民館では、地域の皆様に楽しんでいただけるよう展示スペースを設置し、月ごとに展示会を開催することにしました。下記のとおり3月の展示作品を募集しますので、奮ってご参加ください。

- ◆ 出展資格 中妻地区にお住まいの方(こども園、保育園、双葉小学校児童のほか中高生の出展も歓迎します。個人、団体どちらでも可とします)
- ◆ 出展作品 作品の種類は自由です。(絵画、木工品、陶芸品等々)
- ◆ 展示期間 1か月間 ※3月の展示は3/18~4/17 予定
- ◆ 展示場所 中妻公民館ロビー展示スペース(パネル2枚以内※パネル1枚の大きさ180cm×120cm)
- ◆ 申込方法 中妻公民館にて受け付けています。出展を希望される方は、令和7年3月12日(水)の17時までにお申し込みください。作品の提出期限は、令和7年3月14日(金)までとなります。電話での申込みも受け付けています。(電話番号 23-5543)



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③~

「男の〇〇倶楽部(仮称)」開設に向けて

第2回昭和男の井戸端会議では、6名の参加がありました。参加された男性の中には色彩画をやっていたり、日曜大工や元料理人という方もいて出席者からはお菓子作りや蕎麦打ち体験など男性でも簡単に調理できる料理教室もいいなどの話も出て、皆さんは楽しくざっくばらんにお話していました。第3回は3月6日、是非ご参加いただき、男性ならではの目線で話し合い、参加して良かった、楽しかったと思える居場所づくりをしましょう。

- 日時: 3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の話し合い 第3段! 第2回で出された意見の一つをやってみようと思います。
- 対象: 中妻地域在住の男性市民
- 申込み: 中妻公民館 (23-5543)



令和7年度釜石市がん検診の申込み

がん検診の申込期限は、令和7年3月31日(月)です。申込書が届かない場合は健康推進課までご連絡ください。

- ・職場で検診を受ける人、病院などで検査する機会のある人は、申し込まない理由に〇をつけて返送してください。
- ・釜石市のがんによる死亡率は県内でも高い状態が続いています。早期のがんは自覚症状がないことがほとんどです。定期的ながん検診を受けることでがんを早期に発見し、早期に治療することが大切です。
- ・釜石市の精密検査受診率は、概ね80%~90%と高い数値ですが、まだ令和6年度がん検診の精密検査を受けていない人は、必ず精密検査を受けてから令和7年度のがん検診を受けるようにしましょう。



問い合わせ
健康推進課 TEL: 22-0179

【お休み】 3月に予定していた西地区合同屋外運動教室はお休みします。次回は4/9(水)開催予定。

~東日本大震災復興祈念試合~

日本製鉄釜石シーウェイブス
VS レッドハリケーンズ大阪



無料チケットを中妻公民館にもご用意しています。残り僅かとなっています。

- 日 時: 令和7年3月8日(土)
13:00試合開始(11:00開場)
- 会 場: 釜石鶴住居復興スタジアム

3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: 3月4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。



◆ニュースポーツ練習

日時: 3月10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。



◆手芸教室

日時: 3月10日(月) 13:00~15:00
※ちりめんの吊るし飾りを作ります。
※材料費: 800円をご持参ください。



◆スマイル健康サロン

日時: 3月18日(火) 13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。

◆ほっこり体操楽しも会

日時: 3月19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。



◆いきいき生活応援事業 (はまゆり会との共催事業)

日時: 3月14日(金) 11:00~11:45
内容: 「釜石・遠野近隣地方の昔ばなし」
昔ばなしの後は、はまゆりカレー昼食会♪
300円と白いご飯をお持ちください。
※初めて昼食会に参加の方は、公民館までお電話ください。

◆かるっと運動楽しも会

日時: 3月27日(木) 10:00~11:00
※スポーツレク(ポッチャ)を行います。



◆中妻スクラムメイト ~3月のお知らせ~
(活動場所は、中妻北地区コミュニティ消防センターですのでご注意ください。)

日時: 3月19日(水) 10:00~11:00
内容: ゲーム&振り返り座談会
※スポーツレク(ポッチャ)を行う予定です。申し込みは不要ですので、直接会場にお越しください。



手芸教室参加者募集

ニコー商会の里館恭子さんを講師にちりめん生地を使った干支の置物や小物づくりを楽しみます。男女問わずご参加いただけます。ご興味ある方は中妻公民館に申し込みをお願いします。

- 開催日時: 毎月第2月曜日(8月と1月は第3月曜日) 13:00~15:00
- 場 所: 中妻公民館 ●材料費: 600円~
- 内 容: ちりめん生地を使った季節の小物などを作ります。
- 問い合わせ: 中妻公民館(23-5543)



~釜石市地震・津波避難訓練~

災害は、いつ・どこで発生するかわかりません。市民の皆さまの積極的な参加をお願いします。

日時: 3月2日(日) 8時30分~

※詳しくは先月号をご覧ください

おひなさまを飾りました

中妻公民館ロビーフリースペースにおひなさまを展示しています。ぜひご鑑賞いただき楽しんでいただければと思います。

※3月12日(水)まで展示予定です



フードドライブにご協力をお願いします!

ご家庭で眠っていたり、買すぎた食品をご提供ください。

いただいた食品を、こども家庭課の協力を得て必要な方に届けます。

<対象食品>未開封の保存食品、レトルト・インスタント食品、調味料、お米、菓子類など

※開封済み・包装が破れているもの、生鮮食品、要冷蔵・冷凍食品、アルコール類は受け取れません。

○期間: 3月3日(月)~3月19日(水)

○受付場所: 生活応援センター内のボックス

○主催: 釜石こども応援隊

○協力 公益社団法人釜石地区法人会女性部会、釜石市こども家庭課こども家庭センター

○問い合わせ先 フードパントリー釜石 代表 平(たいら) (☎ 080-5376-8660)



賞味期限が 2025年5月1日以降のもの

