

# 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） 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

## 西地区合同ウォーキング今年も開催決定！

（主催：甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館）

昨年度好評だった釜石横断駅伝ウォーキング交流会を、今年度も実施します。今回は陸中大橋駅から釜石駅間を4区間に分け、全4日間をかけてウォーキング。他地区の方々との交流を深め、健康増進にもなります。是非参加してみませんか？新緑の山々を眺めながら心も体もリフレッシュしましょう！

### ●開催日時

- ①第1回目 5月27日(火) 10:00～11:00  
陸中大橋駅から釜石鉱山事務所までの約4.4km
- ②第2回目 6月3日(火) 10:00～11:00  
釜石鉱山事務所からセブンイレブン甲子店駐車場までの約4.8km
- ③第3回目 6月10日(火) 10:00～11:00  
セブンイレブン甲子店駐車場から定内とんがり公園までの約4.2km
- ④第4回目 6月17日(火) 10:00～11:00  
定内とんがり公園から釜石駅前までの約4.2km



※予備日：6月24日(火)

### ●募集人員 10人（できれば4回全てに参加できる方）

※甲子・小佐野・中妻あわせて30人となります。

### ●募集期間 5月7日(水)～5月20日(火)※土日は除く

### ●応募方法 中妻公民館窓口またはお電話でお申込みください。（TEL：23-5541）

### ●その他

- ①当日の集合場所は**中妻公民館**です。（解散場所も同じです）
- ②集合時間は**8時50分**です。※9時に中妻公民館を出発します。
- 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不明な点は、中妻公民館にお問い合わせください。



## 男の〇〇倶楽部を開催します～昭和男の井戸端会議～



大好評の男の〇〇倶楽部！5月は**そば打ち体験会**を行います。「普段料理しないのにいきなりそば打ちなんて難しいんでしょ」と思うかもしれませんが、初めての方でも安心してそば打ちができるように経験者の協力のもと、そば打ちをして、自分で打った蕎麦で晩酌するもよし、ご家族に振る舞うもよし、もちろんご自分で食べるのも良しです。男が打った蕎麦でみんなを驚かせてみましょう！

日時：5月29日(木)13:00～15:00

会場：中妻公民館

募集定員：10名（先着順）

募集締切：**5月19日(月)17:00まで**

会費：**1,000円**

持ち物：エプロン、三角巾、タッパー、お椀（試食用）、割りばし

申込：中妻公民館 TEL23-5543



初心者大歓迎！





# 5月のサロン情報(会場:中妻公民館)

## いきいき生活応援事業 (はまゆり会との共催事業)

日時: 5月9日(金) 11:00~11:45  
 ※「大正琴と歌」(演奏会)を開催します。  
 演奏会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。



## ニューススポーツ体験会

日時: 5月12日(月) 10:15~12:00  
 内容: ボッチャ 輪投げ スカットボール  
 ニューススポーツの体験会を行います。  
 体を動かすには良い季節になりました! 体を動か  
 して気分もリフレッシュしましょう。

## 手芸教室

日時: 5月12日(月) 13:00~15:00  
 ※ちりめんてオニの置物を作ります。  
 講師: ニコー商会 里館恭子さん  
 材料費: 1,000円程度



## 地域サロン「よったんせ」

日時: 5月13日(火) 13:30~15:00  
 ※サロンです。歌やゲームなど、おしゃべりしな  
 がら楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

## 屋外ラジオ体操(期間5月~9月)

※5月からのラジオ体操は屋外で行います。  
 日時: 毎週月・水曜日 10:00~(雨天中止)  
 場所: 上中島復興住宅1期と2期の中庭で行います。  
 ご近所お誘いあわせでのご参加お待ちしております。



## プラスチックごみの分別収集が始まりました

市はCO2排出削減、ごみ排出量削減に努め、脱炭素社会の実現  
 を目指しています。皆さまのご理解、ご協力をお願いします。

対象 ①プラスチック製容器包装  
 (プラマーク付き)

- プラスチック製カップ・パック類
- ペットボトルのキャップ・ラベルなど

②製品プラスチック  
 (プラマークなし)

- CD、DVD ●食器、バケツなど



収集日 ペットボトル、プラスチックごみ収集日(月1回)  
 ※ペットボトルと別の袋で

出し方 ①生ごみ、土を取り除く  
 ②洗剤を使って洗い、汚れを落とす  
 ③対象物を透明、または半透明の袋に入れて出す

※市の指定袋を使用しなくても大丈夫です  
 その他 詳細は市広報3/15号をご確認ください

問合せ 市生活環境課 廃棄物対策係 Tel.27-8453

## 健康チャレンジポイントアプリ相談会を開催します

健康チャレンジポイントのアプリ相談会を開催します。今まで  
 紙カードでやってたけど、アプリでやってみようかな 今もア  
 プリでやってたけど使い方が難しいと思っている皆さん!  
 相談会に参加して健康と一緒に初めの一歩を進みませんか

○日程 5月27日(火) 13:30~15:00  
 ○場所 中妻地区生活応援センター  
 ○対象 アプリ版に興味がある方、アプリの使用が心配な方  
 アプリのアップデートに不安な方 など

健康チャレンジポイントについては広報かまいし4/15号をご覧ください

## マークがついてる事業は健康チャレンジ ポイント対象事業です

### 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野外運動教室  
 今月も会場までのバスを運行します。  
 日時: 5月14日(水) 9:30~12:00  
 場所: 釜石市球技場(甲子町10-159-4)  
 定員: 中妻公民館分 先着10名  
 バス時間: 行き 中妻公民館発 9:00  
 帰り 会場発 11:30  
 中妻公民館着 11:45



申込: 中妻公民館の窓口または  
 お電話にて随時受付中

指導協力: 甲子GGクラブ  
 その他: バス利用希望の方は、5/13(火)までに  
 申込をお願いします。  
 ※天候の状況により中止する場合があります。

### スマイル健康サロン

日時: 5月20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: 5月21日(水) 10:15~11:00  
 ※体育協会、佐藤千依先生による高齢者向けの健康  
 ストレッチ体操です

### 中妻スクラムメイト(新規会員募集中!)

日時: 5月21日(水) 10:00~12:00  
 会場: 中妻公民館  
 ※場所は中妻公民館です  
 内容: ニューススポーツ・ゲーム等  
 ※欠席される方は事前にご連絡ください。



### かると運動楽しも会

日時: 5月22日(木) 10:00~11:00  
 ※体育協会、佐藤千依先生によるスポーツレクを行います。

## 双葉小学校

### 人材バンク・ボランティア大募集

双葉小学校では、地域の方々からの「学校支援  
 ボランティア」を募集中です。

#### 【募集内容】

##### ●人材バンク

- ・野菜などの栽培活動について
- ・郷土芸能について
- ・郷土料理について
- ・釜石の海の生き物について等

##### ●ボランティア

- ・畑ボランティア(うね作りなど)
- ・草刈り・草取りボランティア  
(校庭や公舎周辺の草刈りや草取り)
- ・図書ボランティア  
(本の修繕・整理等)
- ・体育ボランティア  
(マット運動や跳び箱運動などの補助等)
- ・水泳ボランティア  
(苦手な児童の見守り等)
- ・学校行事ボランティア  
(運動会や学習発表会当日の会場設営等)
- ・校外学習支援ボランティア  
(校外学習の付き添い等)



※応募用紙は中妻公民館に備付ています

問合せ先 双葉小学校 Tel.23-5119

令和7年6月2日(月)は軽自動車税の納期です