



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9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

令和7年度 中妻地区津波避難訓練のお知らせ

7/30の避難指示が発令された際の避難している様子を写真等で記録されている方が居ましたらご提供していただければと思います。

毎年9月30日を「なかつま防災の日」とし、今年度も地域での津波避難訓練を実施します。7月30日(水)にカムチャツカ半島付近を震源とした地震が発生し、津波警報が発令されました。津波はいつ起きるかわかりません。いつ起きてもすぐに避難行動に移れるよう、家族や町内会で避難経路を確認するなど訓練への参加をお願いします。

- 日 時：令和7年9月30日(火) 15:00～15:45 (雨天決行)
- 対象地区：中妻地区全域
- 訓練内容：防災行政無線訓練実施アナウンスにより次の行動等を行うもの。
 - ①その時いる場所で大きな地震が発生したと想定し姿勢を低く頭や体を守る行動。
 - ②近くの津波災害緊急避難場所や高台など、危険を回避できる場所への避難。
 - ③避難開始までの手順や緊急持ち出し品などを確認する。
 - ④津波浸水区域外にお住まいの方や避難訓練に参加できない方は、ご家庭等の備蓄品の確認や防災準備の日としてご参加ください。



西地区対抗ソフトボール交流会参加者募集！

甲子公民館、小佐野公民館、中妻公民館の3公民館対抗によるソフトボール交流会を開催します。

- 日 時：令和7年9月18日(木) 8:00～12:00
- 場 所：大天場運動広場(八雲町)
- 対 象：男女年齢問わず、どなたでも参加できます。
- 申込方法：参加を希望する方は9月11日(木) (土日祝祭日を除く)までに中妻公民館(23-5543)にお申込みください。
- 注意事項：雨天等により中止する場合は、当日の朝、連絡します。



第2回 懐かしい昭和 昔を語る会

懐かしい昭和の8ミリフィルムや写真を鑑賞したり、股旅舞踊団の踊りを見て、みんなで楽しみましょう

- 日時：9月24日(水) 13:30～15:00
- 場所：中妻公民館
- 主催：NPO法人20世紀アーカイブ仙台
- ※この事業は復興庁令和7年度被災者交付支援総合交付金「心の復興」事業のを受けて実施しております。



市民公開講座の開催

- 日 時：9月30日(火) 13:30～15:00
- 会 場：TETTO ホールB
- 対 象：一般市民、医療・介護関係従事者など
- 講 師：岩手医科大学 緩和医療学科 木村教授
- 内 容：最期まで自分で決めたい私の人生～地域で暮らし地域で育てていく人生会議(ACP)～
- 申込方法：参加申込書(生活応援だよりにもあります)または申込フォームから ※期限：9月27日(土)
- 参加費：無料
- 問合せ先：地域包括ケア推進課 申込みフォーム→



【小佐野・中妻公民館まつり】 出演者大募集！！



今年は11月15日(土)、16日(日)に開催します。多くの皆さんの出演・出展をお待ちしております。小佐野・中妻地区を大いに盛り上げましょう！

- ※11月15日～16日は小佐野公民館でのステージ発表です。
- 中妻公民館での作品展示は11月上旬
- 出展申込み期限：9月8日(月)17:00
- ※申込書・出展要領は、小佐野・中妻公民館にあります。
- 問合せ：中妻公民館 Tel.23-5543



【セットがん検診のお知らせ】

※胃がん検診、子宮頸がん検診は同日受診不可

実施日：9月28日(日)
会場：市民体育館、鶴住居地区生活応援センター(胃がん検診のみ)
内容：胃がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診
問合せ・追加申込先：健康推進課 Tel.22-0179
(受付時間・受診料金他は、市のホームページや受検票に同封のお知らせ等で事前にご確認願います)

【西地区合同スポーツ交流会参加者募集！！】

体を動かすには良い季節になってきました！今年もやります！西地区合同スポーツ交流会！他の地区の参加者と交流を深めたり、白熱した勝負を繰り広げたりでも構いません。皆さんで無理せずケガせず楽しみましょう！

- 日時：10月15日(水) 8:30～12:00 ●場所：釜石市球技場(甲子町10-159-4) ※現地集合・現地解散
- 種目：グラウンドゴルフ、ポッチャ、スカットボール
- 募集人数：各公民館15人 ※各館3チームを編成(1チーム5人) ※全員が3種目を行います。
- 募集期限：10月7日(火) ●申込先・お問合せ：中妻公民館 Tel.23-5543





9月のサロン情報(会場:中妻公民館)



マークがついている事業は健康チャレンジ
ポイント対象事業です

地域サロン「よったんせ」

日時: 9月2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。



スマイル健康サロン

日時: 9月16日(火) 13:30~15:00
※血圧測定、健康相談、脳トレなどを行います。



ニュースポーツ体験会

日時: 9月8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。



ほっこり体操

日時: 9月17日(水) 9:15~10:00
※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。



手芸教室

日時: 9月8日(月) 13:00~15:00
※ちりめんてユリの花を作ります。
※材料費: 700円をご持参ください。



中妻スクラムメイト

日時: 9月17日(水) 10:00~12:00
会場: 中妻公民館
内容: 歯科衛生士によるお口のお話(フレイル予防)
※会員の方以外でも参加できますが9/15(月)までに中妻公民館にお申し込みください。



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
今月も会場までのバスを運行します。
日時: 9月10日(水) 9:30~12:00
場所: 釜石市球技場(甲子町10-159-4)
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9/9(火)までに申込みをお願いします。
※天候の状況により中止する場合があります。



かるっと運動

日時: 9月25日(木) 9:00~10:00
※体育協会、佐藤千依先生によるスポーツレクを行います。



男の〇〇倶楽部を開催します 一昭和男の井戸端会議



日時: 9月18日(木) 13:30~15:00
内容: 栄養士さんからおいしい食とカラダのちょっとした話をいただいたあと、男性でも簡単にできる調理実習(汁物)を行います。
参加費: 300円程度(材料代として)
持ち物: 三角巾、エプロン、筆記用具、飲み物など
※食材準備のため、9/11(木)までに中妻公民館にお申し込みください。



いきいき生活応援事業(はまゆり会との共催事業)

日時: 9月12日(金) 11:00~11:45
内容: 大正琴サークル「ハッピーフレンズ山吹の会」さんによる大正琴の演奏会を行います。
鑑賞後は、はまゆりカレー昼食会
カレー代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。



10月1日期日 全国一斉に国勢調査を実施します



国勢調査は、日本の人口や世帯の実態を明らかにするために、5年ごとに実施する国の最も重要な統計調査です。日本に住んでいる全ての人・世帯が調査の対象となります。9月中旬から9月30日までの間、調査員が各世帯を訪問し、調査票など関係書類を青色の封筒に入れて配布します。調査の趣旨・必要性をご理解いただき、ご回答をよろしくお願い致します。

●調査票を配布する際に、調査の回答(回収)方法を確認します。

回答(回収方法)

回答(回収期間)

- ・インターネット → 10月8日(水)まで
- ・郵送 → 10月8日(水)まで
- ・調査員の訪問 → 10月1日(水)~8日の期間に調査員が訪問し回収



※簡単で便利なインターネットでの回答をおすすめしています。

問合せ 国勢調査釜石市実施本部 Tel.27-8495

バザー用品ご提供のお願い(双葉小学校PTAから)

今年も10月25日(土)、双葉小学校にて「双バザー」を開催する予定です。つきましては、地域の皆さまからバザー用品のご提供をお願い申し上げます。

【募集する品物】※9月30日まで受付中

- 寝具・日用品(食器、鍋等)・学用品などの未使用品
- 缶詰・乾麺・サラダ油等の食料品(賞味期限・消費期限が2025年12月以降のもので未開封の物に限る)
- その他、双葉小学校のジャージ、釜石中学校の制服・ジャージ、手芸作品等

※皆さまの温かいご協力を心よりお願い申し上げます。

※バザー当日も、皆さまのご来場を心よりお待ちしております。



問合せ: 双葉小学校 (Tel.23-5119: 副校長)

「第32回釜石市ふれあい福祉まつり」開催のお知らせ

日時: 9月6日(土) 10:00~14:00 会場: 釜石市民ホールTETTO

- 内容: ①福祉作業所による物販会(お菓子・パン・雑貨等)
- ②ステージ発表(かまいしこども園・正福寺幼稚園・手話歌・ワグダンス・バンド演奏)
- ③作品展示会(釜石祥雲支援学校・すくすく親子教室等)
- ④ポッチャ交流会&木工体験 ⑤福祉活動PR展示等

※同じ会場で「第9回かまいし百円市」「ユニバーサルシネマ in釜石PIT」も開催されます。是非会場にお越しください!

問合せ: 釜石市社会福祉協議会 (Tel.22-2310)

